

ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουμε:
 - α) Αν οι συμμαθητές μας παίρνουν πρωινό στο σπíti και αν όχι για ποιο λόγο και
 - β) Αν συνηθίζουν να αγοράζουν από το κυλικείο του σχολείου και ποια είδη προτιμούν.

- Να συνειδητοποιήσουμε:
 - α) Τη σημαντικότητα του πρωινού για την υγεία με απώτερο σκοπό να αλλάξουμε διατροφικές συνήθειες.
 - β) Να ξεκινούμε τη μέρα μας με ένα καλό πρωινό στο σπíti και να μην επαναπαυόμαστε στο σχολικό κυλικείο.

- Κάθε ένας από μας να προσπαθήσει να μεταφέρει στο σπíti του τις σωστές κατευθύνσεις διατροφής, ώστε να γίνουν καθημερινή πράξη στην οικογένεια.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ
ΤΑΞΗ Β'

Σχολ. Έτος 2004 – 05

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ »**

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Πόσο συχνά τρώτε πρωινό;

- α) Κάθε μέρα.
- β) Μερικές φορές, όποτε προλαβαίνω.
- γ) Μόνο τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.
- δ) Ποτέ

2. Όταν πίνετε πρωινό, ποιο από τα ακόλουθα προτιμάτε;

- α) γάλα
- β) τσάι
- γ) καφές
- δ) χυμός πορτοκαλιού (φυσικός)
- ε) Δεν πίνω τίποτε.

3. Τι είδους γάλακτος προτιμάτε;

- α) αγελαδινό γάλα (είδος:)
- β) κατσικίσιο γάλα (είδος:)
- γ) πρόβειο

4. Τι άλλο περιλαμβάνει το πρωινό σας;

- α) τυρί
- β) ψωμί (λευκό, ολικής αλέσεως, άλλο)

- γ) φρυγανιά - μέλι – βούτυρο
- δ) φρούτο (μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι, άλλο)

5. Παίρνετε πρωινό από το κυλικείο;

- α) Τι ώρα;
- β) Κάθε μέρα.
- γ) Μερικές φορές.
- δ) Ποτέ.

6. Τι προτιμάτε από το κυλικείο;

- α) τυρόπιτα
- β) πίτσα
- γ) κρουασάν (βουτύρου, σοκολάτας)
- δ) σάντουιτς (τυρί, ντομάτα)
- ε) σάντουιτς (τυρί, ζαμπόν)
- στ) άλλο (.....)

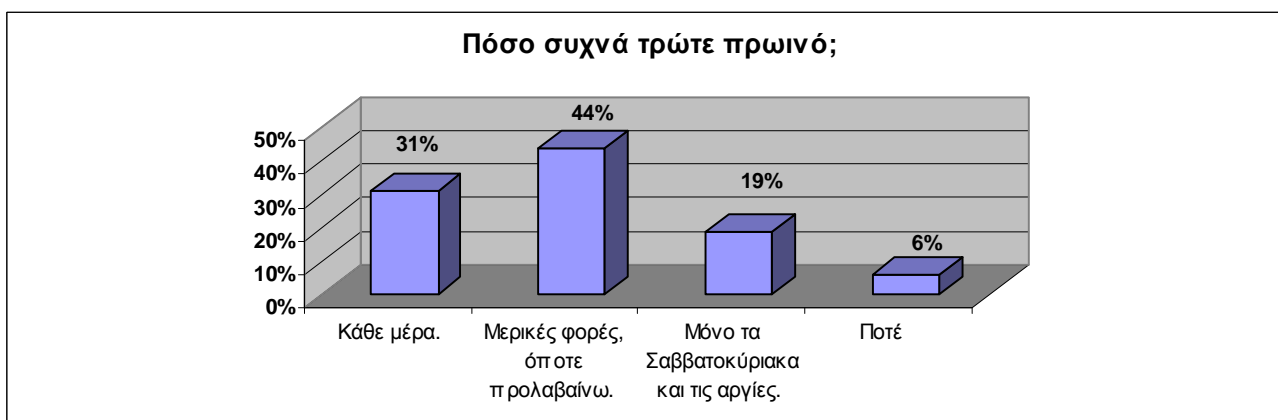
7. Τι προτιμάτε να πιείτε από το κυλικείο;

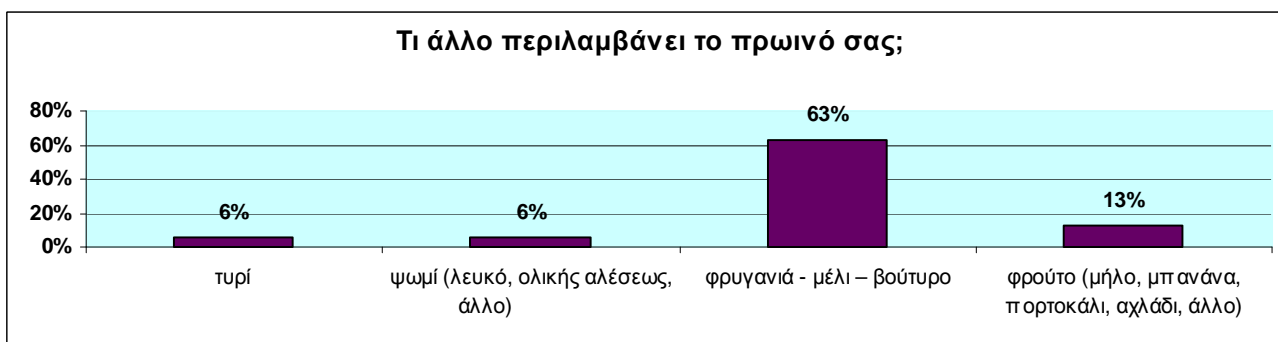
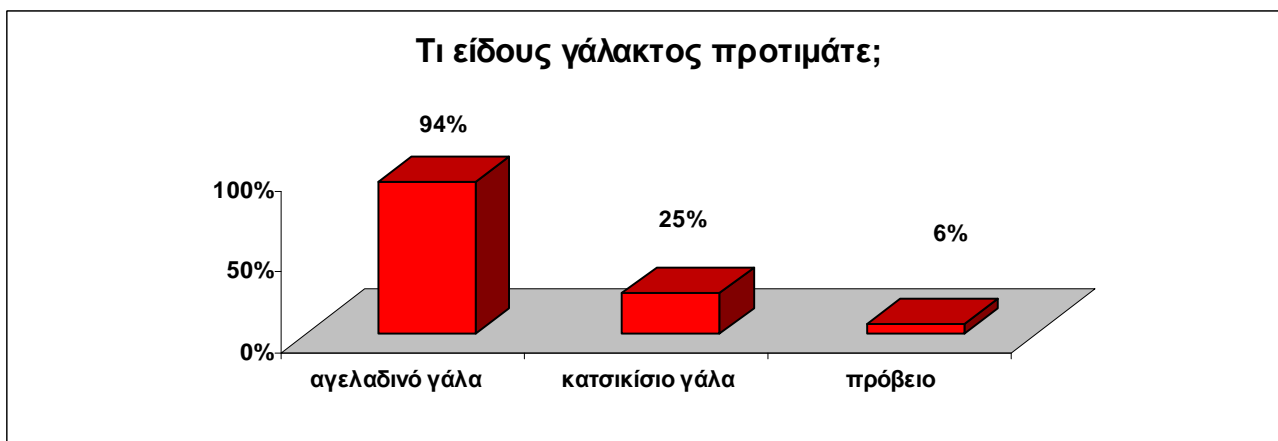
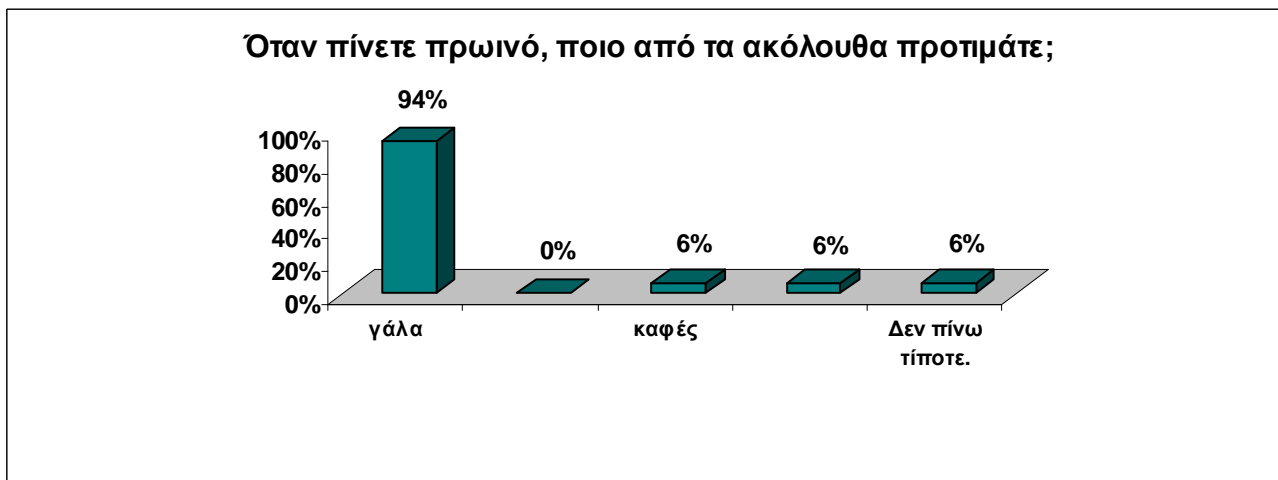
- α) Νερό.
- β) Πορτοκαλάδα (Fanta, Motion) .
- γ) Κόκα Κόλα.

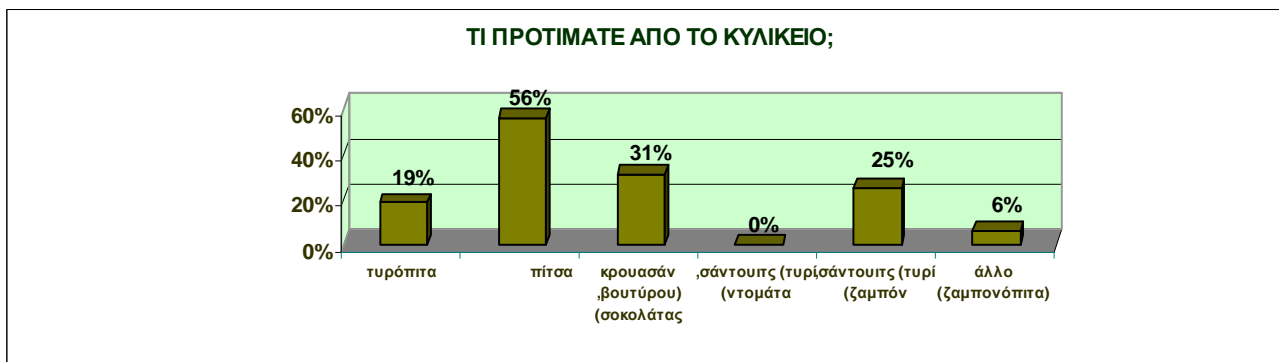
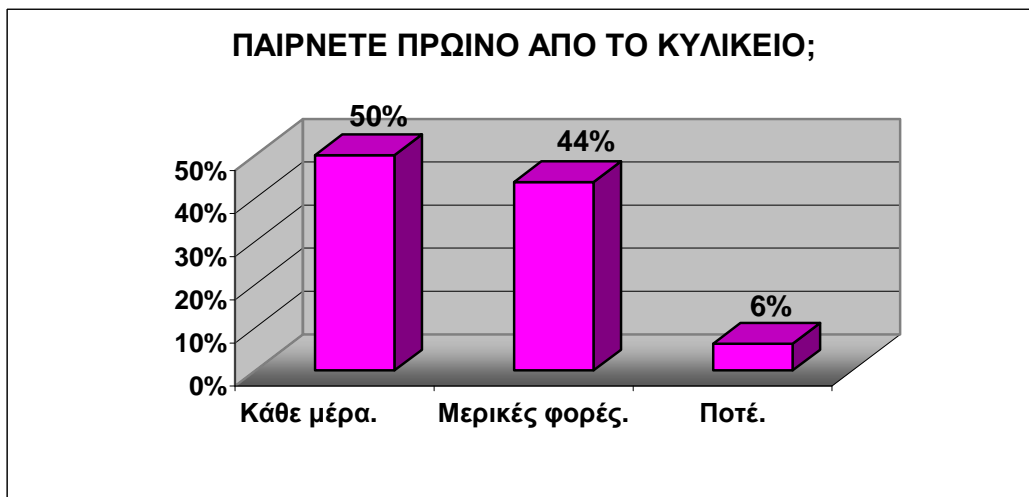
- δ) Sprite.
- ε) Καφές
- στ) τσάι
- ζ) Γάλα κακάο (Milko).

Συμπληρώσαμε τα ερωτηματολόγια και κάναμε επεξεργασία των στοιχείων.

Μέσα από την επεξεργασία των Ερωτηματολογίων, εξάγονται τα εξής στοιχεία:







Οι μαθητές δεν παίρνουν πρωινό στο σπίτι και αν πάρουν, αυτό αποτελείται κυρίως από γάλα αγελαδινό τύπου ΦΑΓΕ, ΔΕΛΤΑ και το πολύ μια φρυγανιά με βούτυρο και μέλι.

Τους φυσικούς χυμούς, τα δημητριακά και τα φρούτα τα ... αποφεύγουν.

Έτσι, όταν πάνε στο σχολείο αγοράζουν πρωί πρωί καφέδες, πίτσες, κρουασάν, σάντουιτς με ζαμπόν-τυρί και ζαχαρούχα αναψυκτικά.

Γιατί λοιπόν οι μαθητές συνωστίζονται στα σχολικά κυλικεία;
Γιατί δεν παίρνουν πρωινό στο σπίτι τους;
Γιατί πεινάνε τόσο και για να ... κορέσουν την πείνα τους,
τρώνε ό,τι να' ναι;

Δεν προλαβαίνουν, λένε, ξυπνάνε αργά, δεν έχουν χρόνο για πρωινό.

Πιστεύουμε ότι πάνω απ' όλα είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής της ελληνικής οικογένειας. Αυτή η αλλαγή αντανακλάται και στις διατροφικές συνήθειες.

Όταν και οι δύο γονείς εργάζονται σε έντονους ρυθμούς, προκειμένου να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες οικογενειακές ανάγκες, η φροντίδα για το πρωινό εναποτίθεται στο χαρτζιλίκι. Έτσι υποβαθμίζεται το διαιτολόγιο των παιδιών και επηρεάζεται το ευάλωτο αυτό κομμάτι του πληθυσμού από ξένα πρότυπα διατροφής, που εισάγονται στη ζωή μας, με φορέα και τη διαφήμιση.

Τα παιδιά καταφεύγουν για... το πρωινό τους στο σχολικό κυλικείο.

Γλειφιτζούρια, τσίχλες, σοκολάτες, καραμέλες, γκοφρέτες, γλυκίσματα είναι τα προϊόντα **κράχτες** στις βιτρίνες των σχολικών κυλικείων και πιο πίσω πατατάκια, κρουασάν, πίτσες, σάντουιτς με σαλάμι και τυρί, σοκολατούχα ροφήματα και βιομηχανοποιημένοι χυμοί, που....μιμούνται το άρωμα των φρούτων.

Προϊόντα πλούσια σε θερμίδες, κορεσμένα λίπη, ζάχαρη, αλάτι και σε δυνητικά επικίνδυνες χρωστικές ουσίες και συντηρητικά.

Αλλά και τα ...υγιεινά των σχολικών κυλικείων είναι αμφιβόλου ποιότητας.

Π.χ. **Σάντουιτς και τοστ με τυρί**: Δεν ελέγχεται η ποιότητα ούτε του ψωμιού ούτε του τυριού.

Στις τυρόπιτες χρησιμοποιούνται λίπη κακής ποιότητας και μαργαρίνες, αλλά και φθηνά τυριά.

Οι φυσικοί χυμοί δεν είναι φυσικοί...

Όταν χρειαστεί να αγοράσετε κάτι φαγώσιμο από το κυλικείο ή από το περίπτερο, να προτιμάτε φρούτα ή χυμούς από φρέσκα φρούτα. Πρέπει να υπάρχει ποικιλία εποχιακών φρούτων (3-5)ανάλογα με την ηλικία.

- Γάλα ή γιαούρτι
- Κέικ ή κουλουράκια φτιαγμένα με ελαιόλαδο, χυμούς από φρούτα και λίγη ζάχαρη.
- Σάντουιτς από μαύρο ψωμί με τόνο, μαρούλι και ντομάτα.

Να αποφεύγονται γαριδάκια, πατατάκια, καραμέλες, τσίχλες, σοκολάτες, γκοφρέτες και σάντουιτς από άσπρο ψωμί με σαλάμι ή ζαμπόν ή μορταδέλα.

Κίνδυνοι από την υπερκατανάλωση αλλαντικών.

Επειδή τα αλλαντικά περιέχουν υπερβολική ποσότητα ζωικού λίπους και νιτρωδών αλάτων μπορεί να προκαλέσουν παχυσαρκία, αύξηση της χοληστερόλης και αύξηση κινδύνου προσβολής από διάφορες μορφές καρκίνου.

Κίνδυνοι από την υπερκατανάλωση ζαχαρούχων αναψυκτικών.

- Καταστρέφουν τα δόντια λόγω της ζάχαρης που περιέχουν.
- Αυξάνουν τα τριγλυκερίδια στο αίμα.
- Εμποδίζουν το έντερο να απορροφήσει το ασβέστιο που χρειάζεται για την ανάπτυξη των οστών.
- Προσφέρουν μόνο θερμίδες και περιορίζουν την όρεξη για άλλα κατάλληλα τρόφιμα.

Προτάσεις για τα σχολικά κυλικεία

- Υπάρχει ανάγκη άμεσης παρέμβασης της πολιτείας, ώστε να δημιουργηθεί ένας νέος κώδικας δεοντολογίας που θα καθορίζει αυστηρά το είδος των τροφίμων, που θα διατίθενται στα σχολικά κυλικεία.
- Να υπάρξει παρέμβαση στο χώρο παραγωγής τροφίμων για παιδιά.
- Να υπάρξει ανανέωση του νομικού πλαισίου.
Αναγκαίοι οι αυστηρότεροι έλεγχοι.
- Να γίνει επαναπροσδιορισμός της χρήσης των τεχνητών βελτιωτικών γεύσης και χρώματος, τουλάχιστον για προϊόντα που προορίζονται για παιδιά.
- Να υπάρξει μέσα από τα σχολεία διατροφική αγωγή των μαθητών, έτσι ώστε οι μαθητές να υιοθετήσουν αρχές σωστής διατροφής και να προσπαθήσουν να μεταφέρουν στο σπίτι τους τις σωστές κατευθύνσεις διατροφής, ώστε να γίνουν καθημερινή πράξη στην οικογένεια.

- Να αποφεύγουμε να αγοράζουμε προϊόντα, που διαφημίζουν οι διάφοροι διάσημοι.
- Να αφιερώνουν οι γονείς λίγο χρόνο για την προετοιμασία του πρωινού, αλλά και του δεκατιανού που θα θυμίζει αυτό των παππούδων μας.

Είναι λοιπόν τόσο απαραίτητο το πρωινό;

Όσο εμείς κοιμόμαστε τη νύχτα, ο οργανισμός διασπά το γλυκογόνο σε γλυκόζη, την οποία χρησιμοποιεί ως πηγή ενέργειας.

Αν και βρισκόμαστε σε κατάσταση ύπνου, το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια. Έτσι είναι απαραίτητο να αναπληρώσουμε τα αποθέματα γλυκογόνου, που έχουν μειωθεί κατά τη διάρκεια του ύπνου, ώστε να έχουμε τα καύσιμα που χρειάζεται ο οργανισμός, για να αντεπεξέλθει στις καθημερινές του δραστηριότητες.

Η χαμηλή γλυκόζη στο αίμα έχει συσχετιστεί με κακή μνήμη, προβλήματα στη συγκέντρωση και μαθησιακές δυσκολίες. Κατά τη διάρκεια της νύχτας επιβραδύνεται ο μεταβολισμός, μετά το πρόγευμα όμως ο μεταβολισμός μας τίθεται σε λειτουργία πιο γρήγορα και αποτελεσματικά, διότι μετά το πρόγευμα αυξάνεται η πρόσληψη οξυγόνου από τον οργανισμό και συγχρόνως αυξάνεται η παραγωγή θερμότητας.

Πολλοί προβάλλουν σαν δικαιολογία για την άρνησή τους να φάνε πρωινό λέγοντας ότι έτσι δε σταματούν να τρώνε όλη μέρα.

Οι έρευνες δείχνουν ότι αυτοί που δεν παίρνουν πρωινό, έχουν την τάση κατά τη διάρκεια της ημέρας να τρώνε πιο λιπαρά φαγητά.

Πρωινό, μια καλή αρχή...

- 1) Η λήψη ενός πλούσιου και σωστού πρωινού επιδρά ευεργετικά στη διάθεση και στη διανοητική απόδοση. Σύμφωνα με έρευνες παιδιά τα οποία τρώνε ένα σωστό πρωινό παρουσιάζουν περισσότερη ευστροφία, ικανότητα μάθησης, αποτελεσματικότητα στην επιλογή βασικών δεδομένων για τη λύση προβλημάτων και παρουσιάζουν χαμηλότερους ρυθμούς κόυρασης, εξασθένησης στην απόδοση, αφηρημάδας και υπερκινητικότητας στο σχολείο.
- 2) **Λήψη θρεπτικών στοιχείων.**
Παιδιά που τρώνε πρωινό, παίρνουν περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα στον οργανισμό για να προφυλάσσεται και να καταπολεμά τις ασθένειες.
- 3) **Διατροφικός κίνδυνος.**
Η παράλειψη του πρωινού βάζει τα παιδιά σε διατροφικό κίνδυνο.
Τα παιδιά χρειάζονται πάνω από 40 θρεπτικά συστατικά ημερησίως, για την πνευματική και τη σωματική τους απόδοση.

Σύμφωνα με την Western Dairy Concil, το 1/3 των παιδιών που παραλείπουν το πρωινό δε θα μπορέσει να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνη και 75% θα χάσει τη συνιστούμενη πρόσληψη ασβεστίου.

- 4) Το "πρωινό" βοηθάει ολόκληρη την οικογένεια στη διατήρηση ενός φυσιολογικού και υγιούς σωματικού βάρους.

Άτομα που "τρώνε" πρωινό ελέγχουν ευκολότερα και καλύτερα το βάρος τους, σε αντίθεση με τα άτομα που αποφεύγουν τη λήψη πρωινού.

Η μη λήψη πρωινού και η ανάγκη του οργανισμού να αντισταθμίσει το άδειασμα "αποθηκών" κατά τη διάρκεια του ύπνου οδηγεί τα περισσότερα άτομα στην κατανάλωση τροφών υψηλής θερμιδικής περιεκτικότητας, με μεγάλες αναλογίες κορεσμένου λίπους, όπως τυρόπιτες, σοκολάτες, μπισκότα κ.α. που οδηγούν στην αύξηση του βάρους.

Αν στο πρωινό περιέχονται δημητριακά, που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και φτωχά σε λιπαρά, δημιουργείται αίσθηση πληρότητας και αργότερα δε δημιουργείται ανεξέλεγκτη πείνα που θα οδηγήσει στην κατανάλωση λιπαρών και παχυντικών τροφών.

Με την κατανάλωση ενός πλούσιου πρωινού έχουμε πρόσληψη από τον οργανισμό βιταμινών και μετάλλων, απαραίτητων για την υγεία θρεπτικών συστατικών.

- 5) Οι "μεγάλοι" αποτελούν παράδειγμα για τα παιδιά.
Τα παιδιά ακολουθούν τις συνήθειες των γονιών τους.
Αν οι γονείς απολαμβάνουν ένα υγιές και πλούσιο πρωινό, το ίδιο θα κάνουν και τα παιδιά τους.

Τι μπορεί να περιέχει ένα πλήρες πρωινό

Γαλακτοκομικά: Γάλα ή γιαούρτι ή τυρί με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

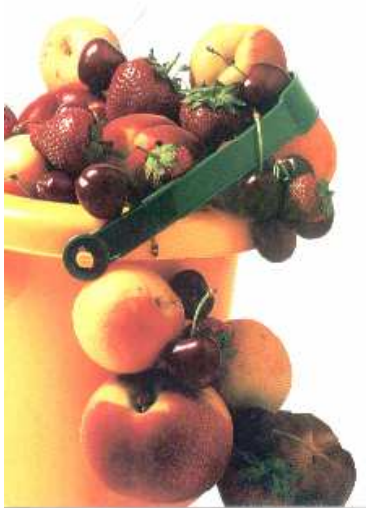


Είναι πηγές πρωτεϊνών, βιταμινών του συμπλέγματος Β, μαγνησίου, ψευδαργύρου και ασβεστίου.

Αυγό βραστό



Φρούτα εποχής ή χυμό από φρέσκα φρούτα.



(Πορτοκάλι: Πλούσιο σε βιταμίνη C, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα)

Αντί για πορτοκάλι μπορούμε να φάμε μήλο, αχλάδι, σταφύλι, σύκο, φράουλες, ακτινίδιο, ροδάκινο, βερύκοκο, δαμάσκηνα, καρπούζι.



Δημητριακά



Όταν είναι ολικής αλέσεως παρέχουν ενέργεια, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και θειαμίνη(βιταμίνη του συμπλέγματος Β), που είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί λευκό άπαχο, μαρούλι, ντομάτα και ελιές.



Μέλι ή Μαρμελάδα



Το μέλι δίνει στον οργανισμό γλυκόζη ή φρουκτόζη που παρέχει άμεσα ενέργεια στον οργανισμό.

Ελαιόλαδο- Ελιές



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Donald Law: «Είμαστε όπως τρώμε.»
- 2) Carol Hunter: «Βιταμίνες, τι είναι και γιατί τις χρειαζόμαστε»
- 3) Wade Mac Cabe: «Τροφές που λειώνουν το λίπος του σώματος.»
- 4) «Διατροφή και Υγεία»: Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- 5) Πληροφοριακό Υλικό από την επίσκεψη των σχολείων της σύμπραξης στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης.
- 6) Ημερήσιος – Περιοδικός Τύπος.