

ΟΜΑΔΑ Γ΄

Δέσποινα Μάλλη

Φρειδερίκη Ραχμανίδου

Σοφία Ντούνη

Χαρά Μπροτζάκη

ΔΙΑΤΡΟΦΗ Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τι είναι διατροφή;

- ▣ Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής, λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του.

- ▣ Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να κάνουν με την διατροφή και την θρέψη. Αυτά μπορεί να οφείλονται σε υπερβολική ή ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, στην διαταραχή της απορρόφησης ή του μεταβολισμού κάποιου στοιχείου, κτλ.
- ▣ Επίσης, υπάρχουν αρκετές ασθένειες, οι οποίες είτε εμφανίζονται είτε επιδεινώνονται λόγω της κακής διατροφής και οι οποίες μπορούν να προληφθούν ή να βελτιωθούν με σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Η Επιστήμη της Διατροφής ασχολείται με όλες τις διαδικασίες εκείνες με τις οποίες ο άνθρωπος, αλλά και κάθε άλλος ζωντανός οργανισμός, εξασφαλίζει, προσλαμβάνει και χρησιμοποιεί αυτά τα διατροφικά στοιχεία που αναφέρθηκαν παραπάνω.



Η αξία της διατροφής

- ▣ Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.

- ▣ Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη.
- ▣ Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτήν την ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, καθώς ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού, την ανάπτυξη του σκελετού και του νευρικού συστήματος, καθώς και για την ανάπτυξη του γεννητικού συστήματος

- ▣ Είναι λοιπόν απαραίτητο, οι έφηβοι να προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά αλλά και να εκπαιδεύτούν σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι ημερήσιες ανάγκες των εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη:

Ημερήσιες ανάγκες, εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη

Ηλικία	Ενέργεια	Ανάλογο ύψος	Ενέργεια	Πρωτεΐνες
Αγόρια				
11-14	2500	1.57	15,9	0,29
15-18	3000	1.76	17,0	0,39
Κορίτσια				
11-14	2200	1.57	14,0	0,29
15-18	2200	1.63	13,5	0,27

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- ▣ **Να καταναλώνετε 5 γεύματα την ημέρα**
Για να είναι ο μεταβολισμός καλά ρυθμισμένος, να γίνονται οι απαραίτητες καύσεις αλλά και να έχετε καλά επίπεδα ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητο να μοιράζετε την ενεργειακή σας πρόσληψη σε 5 γεύματα: 3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2 ενδιάμεσα σνακ (δεκατιανό και απογευματινό).

- ▣ **Να αποφεύγετε ζαχαρούχα ροφήματα και τα βιομηχανοποιημένα σνακ πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.**

Ξέρω καλά πως όλα τα σοκολατούχα σνάκ (μπισκότα, γκοφρέτες και παραδοσιακά γλυκά) αλλά και τα αλμυρά τηγανιτά σνάκ (όπως πατατάκια και κράκερς) φαίνονται δελεαστικά και ίσως είναι μια γρήγορη λύση για ένα μίνι γεύμα στο σχολείο.

▣ **Ναι στα δημητριακά ολικής αλέσεως!**

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως) αποτελούν άριστη πηγή φυτικών ινών, συμπλέγματος βιταμινών Β, βιταμίνης Ε και μαγνησίου.

- ▣ **Να καταναλώνετε 400γρ φρούτων και λαχανικών την ημέρα.**

Στη λίστα με τα επιτρεπόμενα λαχανικά και φρούτα συμπεριλαμβάνονται όλα ανεξαιρέτως. Τα 400γρ αντιστοιχούν σε 4 φρούτα ή 2 φρούτα και 2 μπολ σαλάτα της αρεσκείας σας. Μόνο αυτή η ποσότητα θα σας εξασφαλίσει την απαιτούμενη ποσότητα βιταμινών και ιχνοστοιχείων που χρειάζονται για την σωστή λειτουργία του οργανισμού σας αλλά και την ανάπτυξή σας.

▣ **Να πίνετε γάλα: Η τροφή – κλειδί για την αύξηση του ύψους σας.**

Και όχι μόνο γάλα. Γάλα ή γιαούρτι ή τυριά χαμηλών λιπαρών: 3 μερίδες την ημέρα είναι βασικές για την πρόσληψη της απαιτούμενης ποσότητας ασβεστίου για την ανάπτυξη των οστών σας. Ένα ποτήρι γάλα το πρωί, ένα γιαούρτι ως ενδιάμεσο απογευματινό και 30-50γρ τυρί μαζί με το φαγητό σας το μεσημέρι επαρκούν για να προσλαμβάνετε όσο ασβέστιο χρειάζεστε για την ημέρα.

1. **Ναι στο άπαχο κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι.** Αποτελούν πηγές πρωτεΐνης καλής βιολογικής αξίας, σιδήρου, ψευδαργύρου και συμπλέγματος Β. Η ποσότητα των 200γρ την ημέρα ζωικής πρωτεΐνης είναι επαρκής για τα κορίτσια ενώ τα αγόρια χρειάζονται 300γρ την ημέρα για να καλύψουν τις ανάγκες τους.

- ▣ Θα ήταν ιδιαίτερα οφέλιμο να παραδειγματιστείτε από το περιεχόμενο του πίνακα, καθώς είναι σχεδιασμένος βάσει των σύγχρονων ερευνών σχετικά με την υγιεινή διατροφή του εφήβου. Θα πρέπει όμως να τονίσουμε ότι η παρακάτω διατροφή είναι απλώς ένα υποδειγματικό σχήμα. Για εξειδικευμένο διαιτολόγιο στοχευμένο σε απώλεια ή διατήρηση του βάρους σας, βάσει των προσωπικών σας αναγκών, καλό θα ήταν να απευθυνθείτε σε κάποιον κλινικό διαιτολόγο – διατροφολόγο.

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΟΥ

ΠΡΩΙΝΟ	Ένα φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μία μπανάνα.	Μισό φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά κι ένα μήλο.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Ένα τوست με μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, μια φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και ντομάτα.	Μία μπάρα δημητριακών 100-150 θερμίδες.
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Δύο και 1/2 φλιτζάνια μακαρόνια με 1/2 φλιτζάνι κιμά, μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και δύο φλιτζάνια λαχανοσαλάτα με μία κουταλιά του γλυκού λάδι.	Ένα και 1/2 φλιτζάνι μακαρόνια με 3 κουταλιές της σούπας κιμά και μία κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και ένα φλιτζάνι λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μία μπανάνα	Ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά κι ένα αχλάδι.
ΒΡΑΔΙΝΟ	200 γρ. κοτόπουλο ψητό με 2/3 του φλιτζανιού ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	120γρ κοτόπουλο ψητό με 1/2 φλιτζάνι ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.