



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Εκπαιδευτικό Σενάριο - Θεματική

«Έφηβοι & Διατροφή»

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Παρουσίαση 1 – Δραστηριότητα 1

Εισαγωγή

Το 2017, 22% όλων των θανάτων μεταξύ των ενηλίκων αποδόθηκαν παγκοσμίως σε διατροφικούς παράγοντες κινδύνου.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου που σχετίζεται με τη διατροφή, ακολουθούμενα από τον καρκίνο και τον διαβήτη τύπου 2.

Δίαιτες πλούσιες σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως μπορεί να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για τον οργανισμό.

Τα ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα χαρακτηρίζονται από, αλλά δεν περιορίζονται σε, αυξημένη κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος, ζαχαρούχων ποτών και αλμυρών σνακ, αμυλούχων τροφίμων και εξευγενισμένων υδατανθράκων.



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Παράγοντες κινδύνου

Άνθρωποι οι οποίοι ακολουθούν ένα ανθυγιεινό διατροφικό πρότυπο έχουν συχνότερα μεγαλύτερο δείκτη μάζας σώματος (BMI), ενώ αυτοί οι οποίοι ακολουθούν ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο ακολουθούν πιο συχνά υγιεινό τρόπο ζωής συνολικά, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής άσκησης, της εκπαίδευσης και της μη χρήσης καπνού.

Η αυξημένη πρόσληψη νατρίου, η μειωμένη κατανάλωση τροφών ολικής άλεσης και η μειωμένη κατανάλωση φρούτων, αποτελούν τους κυριότερους διατροφικούς παράγοντες κινδύνου για θανάτους και νοσηρότητα (DALYs) παγκοσμίως!

Ιδανικά επίπεδα κατανάλωσης τροφών _1

Φρούτα	μέση καθημερινή κατανάλωση (φρέσκα, κατεψυγμένα, μαγειρεμένα, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα φρούτα, εξαιρούμενων των φρουτοχυμών και των αλατισμένων φρούτων) 250 g (200–300)
Λαχανικά	μέση καθημερινή κατανάλωση (φρέσκων, κατεψυγμένων, μαγειρεμένων, κονσερβοποιημένων ή αποξηραμένων λαχανικών, εξαιρούμενων των αλατισμένων και των λαχανικών τουρσί, των χυμών, των ξηρών καρπών, των σπόρων και των αμυλούχων λαχανικών όπως είναι η πατάτα και το καλαμπόκι) 360 g (290–430)
Όσπρια	μέση καθημερινή κατανάλωση (φρέσκα, κατεψυγμένα, μαγειρεμένα, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα) 60 g (50–70)
Τροφές ολικής άλεσης	μέση καθημερινή κατανάλωση (πίτουρο και σιτηρά στη φυσική τους αναλογία) μέσω των δημητριακών του πρωϊνού γεύματος, του ψωμιού, του ρυζιού, των μπισκότων, των ζυμαρικών και άλλων πηγών 125 g (100–150)
Ξηροί καρποί και σπόροι	μέση καθημερινή κατανάλωση 21 g (16–25)
Γάλα	μέση καθημερινή κατανάλωση γάλακτος (χωρίς λιπαρά, χαμηλό σε λιπαρά και πλήρες) εξαιρούμενου του γάλακτος από σόγια και από άλλα φυτικά παράγωγα, 435 g (350–520)
Κόκκινο κρέας	μέση καθημερινή κατανάλωση (βόειο κρέας, χοιρινό, αρνί και κατσίκι, εκτός από τα πουλερικά, ψάρια, αυγά και όλα τα μεταποιημένα κρέατα) 23 g (18–27)
Επεξεργασμένο κρέας	μέση καθημερινή κατανάλωση καπνιστού κρέατος ή παστού ή ωρίμανσης ή με την προσθήκη χημικών συντηρητικών μικρότερη από 2 g (0–4)

Ιδανικά επίπεδα κατανάλωσης τροφών_2

Ποτά με ζάχαρη	μέση καθημερινή κατανάλωση ποτών με ≥ 50 kcal/μερίδα, συμπεριλαμβανομένων ανθρακούχων αναψυκτικών, σόδας, ενεργειακών ποτών, φρουτοχυμών, εκτός από 100% χυμούς φρούτων και λαχανικών, 3 g (0–5)
Φυτικές ίνες	μέση καθημερινή κατανάλωση από όλες τις πηγές, συμπεριλαμβανομένων φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων 24 g (19–28)
Γαλακτοκομικά	μέση καθημερινή κατανάλωση ασβεστίου από όλες τις πηγές, συμπεριλαμβανομένου του γάλακτος, γιαουρτιού και τυριών 1.25 g (1.0-1.5)
Θαλασσινά με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα	μέση καθημερινή κατανάλωση εικοσαπεντανοϊκού οξέος και δοκοσαεξανοϊκού οξέος 250 mg (200–300)
Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα	μέση καθημερινή κατανάλωση ωμέγα-6 λιπαρών οξέων από όλες τις πηγές, κυρίως υγρά φυτικά έλαια, συμπεριλαμβανομένου του σογιέλαιου, του αραβοσιτέλαιου και του λαδιού από κρόκο 11% (9–13) της συνολικής ημερήσιας ενέργειας
Trans λιπαρά οξέα	μέση καθημερινή κατανάλωση από όλες τις πηγές, κυρίως μερικώς υδρογονωμένων φυτικών ελαίων και ζωικών προϊόντων 0.5% (0.0–1.0) της συνολικής ημερήσιας ενέργειας
Πρόσληψη νατρίου (αλάτι)	24 h νάτριο ούρων μετρημένο σε g/ημέρα 3g



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Έχω επιτύχει στη θεματική αυτή εάν:



Έχω απαντήσει
σε όλα τα φύλλα
εργασίας και
έχω
συμπληρώσει
τις
δραστηριότητες



Έχω
προσπαθήσει να
βελτιώσω τις
διατροφικές
μου επιλογές



Έχω κατανοήσει
τη σημασία των
5 γευμάτων την
ημέρα και τα
έχω εντάξει στο
καθημερινό μου
διαιτολόγιο