

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3<sup>η</sup> ΟΜΑΔΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ

Α' ΛΥΚΕΙΟΥ  
ΓΕΛ. ΑΛΙΑΡΤΟΥ  
ΣΧ. ΕΤΟΣ 2015 - 2016

ΑΔΑΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ  
ΒΙΤΣΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ  
ΜΠΕΣΣΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ  
ΤΟΣΚΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΕΦΗΒΕΙΑ
- ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
- ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ
- ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
- ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ
- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ
- ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ
- ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
- ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
- ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
- ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ
- ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
- ΥΓΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
- ΕΡΕΥΝΑ
- ΠΗΓΕΣ

# ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία είναι μία μεταβατική περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενήλικης ζωής και χαρακτηρίζεται από σημαντικές αλλαγές σε διάφορους τομείς. Οι βιοσωματικές αυτές αλλαγές επηρεάζουν την διαμόρφωση και τη διαφοροποίηση της εικόνας που έχει ο έφηβος για τον εαυτό του, αλλά και την εικόνα που οι άλλοι έχουν γι' αυτόν. Έτσι παρατηρούνται αρκετές διατροφικές διαταραχές των εφήβων μερικές από τις οποίες είναι:

- Η παχυσαρκία
- Η ψυχογενής ανορεξία (νευρική ανορεξία)
- Η ψυχογενής βουλιμία

# ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία ορίζεται ως μια κατάσταση χαρακτηριζόμενη από αυξήσεις του λίπους του σώματος, δηλαδή έχουμε αυξημένο ποσοστό των λιποκυττάρων στον οργανισμό.

Οι παράγοντες που την πυροδοτούν είναι:

- γενετικοί
- ψυχολογικοί
- περιβαλλοντικοί
- κοινωνικό-πολιτισμικοί



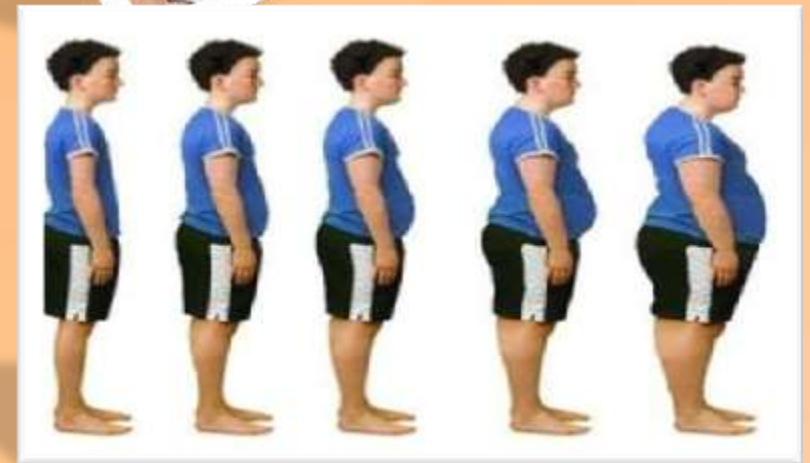
Η παχυσαρκία μπορεί να συνοδεύεται επίσης από άλλες παθήσεις, ειδικότερα:

- ενδοκρινικές
- καρδιαγγειακές
- πνευμονικές
- γαστρεντερικές
- καρκίνοι
- ψυχολογικές διαταραχές

Όσον αφορά την ψυχολογία αυτών των παιδιών έχουν συνήθως χαμηλή αυτοεκτίμηση και φτωχή εικόνα για τον εαυτό τους.

Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η θεραπεία περιλαμβάνει συντηρητικές αγωγές όπως:

- δίαιτες ελαττωμένων θερμίδων
- τροποποίηση συμπεριφοράς
- σωματική άσκηση και φάρμακα
- διάφορες χειρουργικές επεμβάσεις



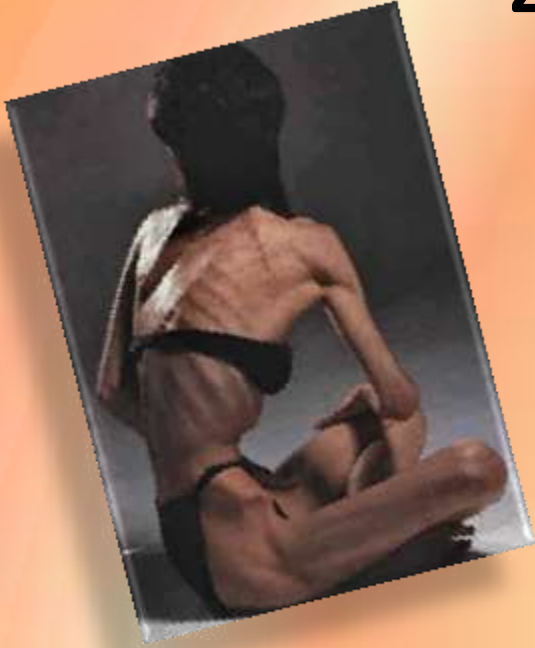


# ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Το κύριο χαρακτηριστικό του ανορεξικού ατόμου είναι η άρνηση λήψης τροφής προκειμένου να μην πάρει βάρος, παρά το γεγονός ότι το σωματικό του βάρος κυμαίνεται κάτω από τα φυσιολογικά επίπεδα. Επιπλέον, το άτομο διακατέχεται από έντονο φόβο ότι θα πάρει βάρος, γι αυτό και προσπαθεί συνεχώς να χάσει όλο και περισσότερο. Η ψυχογενής ανορεξία συνήθως εμφανίζεται στα μέσα ή προς το τέλος της εφηβείας (14 - 18 χρόνων). Είναι μια αρκετά σοβαρή ασθένεια που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο νέα παιδιά.



# ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



- Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι/αδύνατες ή επικίνδυνα ελλιποβαρείς
- Χρησιμοποιούν καθαρτικά, διαιτητικά χάπια, εμετικά, διουρητικά ή πηγαίνουν γρήγορα στο μπάνιο μετά τα γεύματα για να προκαλέσουν οι ίδιοι εμετό στον εαυτό τους και να αποβάλλουν τις περιττές θερμίδες
- Κάνουν συχνή και επίπονη άσκηση
- Θεωρούν τους εαυτούς τους υπέρβαρους ακόμη και αν οι άλλοι τους λένε ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι
- Απομόνωση: αποφεύγουν τους φίλους και την οικογένεια τους, αποτραβιούνται κοινωνικά και γίνονται μυστικοπαθείς

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές θεραπείας για εφήβους με νευρική ανορεξία είναι:

- Η οικογενειακή θεραπεία
- Η παροχή διατροφικών συμβουλών





# ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Η βουλιμία είναι μια σοβαρή, δυνητικά απειλητική για την ζωή διατροφική διαταραχή. Τα άτομα με βουλιμία μπορεί να καταβροχθίζουν κρυφά μεγάλες ποσότητες τροφής και να προσπαθούν να απαλλαγούν από τις επιπλέον θερμίδες με έναν νοσηρό τρόπο. Οι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές μπορεί να έχουν ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα όπως: χαμηλή αυτοεκτίμηση, τελειομανία, προβλήματα διαχείρισης θυμού, κατάθλιψη, αγχώδης διαταραχές.

## **Αιτίες:**

Η ακριβής αιτία της βουλιμίας είναι άγνωστη. Οι παράγοντες που θα μπορούσαν να παίξουν ένα ρόλο στην ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών είναι:

- Το φύλο
- Η ηλικία
- Η βιολογία: άτομα με συγγενείς πρώτου βαθμού πάσχοντες από μια διατροφική διαταραχή είναι πιθανό να αναπτύξουν και τα ίδια μια διατροφική διαταραχή



# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα άτομα που πάσχουν από νευρογενή ή ψυχογενή βουλιμία:

- Ασχολούνται με το σχήμα του σώματος και το βάρος τους
- Ζουν με το φόβο απόκτησης βάρους
- Τρώνε μέχρι να νιώσουν δυσφορία ή πόνο
- Τρώνε πολύ περισσότερο φαγητό σε ένα κανονικό γεύμα
- Υποβάλλουν τον εαυτό τους να κάνει εμετό ή να ασκούνται πάρα πολύ



## ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Η βουλιμία μπορεί να προκαλέσει πολλές σοβαρές, ακόμη και απειλητικές για την ζωή επιπλοκές, όπως:

- Αφυδάτωση
- Καρδιακά προβλήματα
- Σοβαρή φθορά των δοντιών και των ουλών
- Απουσία της περιόδου στις γυναίκες
- Άγχος και κατάθλιψη
- Κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ

# ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ

Η ψυχοθεραπεία με τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να είναι η πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της διαταραχής.

*Η Ψυχοθεραπεία περιλαμβάνει:*

- Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία που βοηθά στην αντιμετώπιση αρνητικών πεποιθήσεων σχετικά με την διατροφή
- Διαπροσωπική ψυχοθεραπεία που εντοπίζει τις δυσκολίες στις στενές σχέσεις, βοηθά στην βελτίωση της επικοινωνίας και της σωστής διαχείρισης του άγχους
- Οικογενειακή θεραπεία που βοηθά τους γονείς να παρέμβουν στις κακές διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων, και επομένως να ανακτήσουν τον έλεγχο αυτών των συμπεριφορών



# Σχολικά Κυλικεία-Νομοθεσία

Συνήθως το φαγητό που καταναλώνουν τα παιδιά στο σχολείο το προμηθεύονται από τα σχολικά κυλικεία. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα κυλικεία πρέπει να τηρούν διάφορους κανόνες υγιεινής, να πουλούν συγκεκριμένα τρόφιμα (αναφέρονται παρακάτω), σύμφωνα πάντα με την υπάρχουσα νομοθεσία, διότι οφείλουν να διασφαλίζουν την υγεία των παιδιών.



# ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά που επιτρέπεται να πωλούνται στα κυλικεία, αλλάζουν ανάλογα με την εποχή (π.χ. Μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνες κ.λ.π.). Αυτά οφείλουν κατά την πώληση να είναι καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.
- Οι φυσικοί χυμοί φρούτων και λαχανικών πρέπει να παρασκευάζονται εντός των κυλικείων. Απαγορεύεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Συνιστάται η κατανάλωσή τους να είναι άμεση, σε ποτήρια μιας χρήσης.



- Τα αποξηραμένα φρούτα (π.χ. βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα) δεν πρέπει να περιέχουν ζάχαρη, αλλά συνιστάται να συσκευάζονται σε ατομική μερίδα.
- Η σαλάτα θα πρέπει να αποτελείται από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά, χωρίς τη προσθήκη ζάχαρης. Επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιόλαδου, ξυδιού ή λεμονιού.



# ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- Το γάλα πρέπει να είναι τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml, πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο (1,5 % - 1,8% λιπαρά), ενώ το σοκολατούχο γάλα θα πρέπει να έχει χαμηλά λιπαρά.



- Το γιαούρτι πρέπει να είναι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά), χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, σε ατομική μερίδα έως 200 γραμμάρια.
- Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα ή μαλακά.





- Συνιστώνται ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων, που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης.



# ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



- Κουλούρια σησαμένια ολικής αλέσεως, πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά.
- Κριτσίνια, φρυγανιές ή κράκερς ολικής αλέσεως, πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά.
- Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα, έως 60 γραμμάρια.



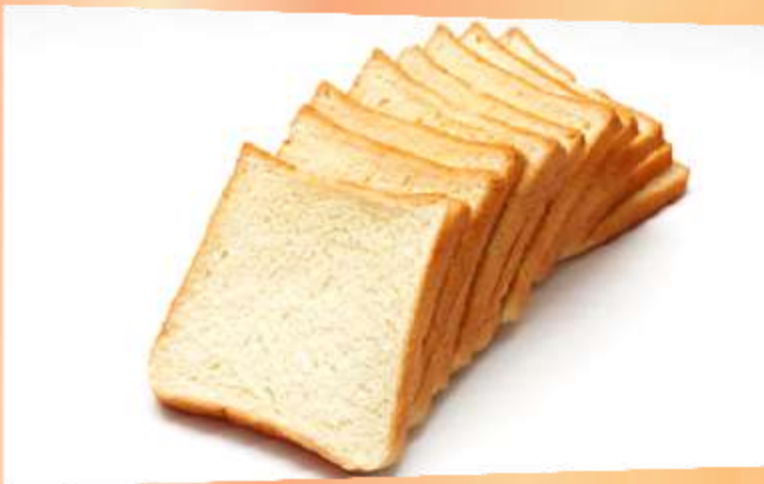
- Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60 γραμμάρια.
- Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, σε ατομική μερίδα, έως 40 γραμμάρια.





# Σάντουιτς

- Ψωμί για τοστ
- Ελληνική πίτα
- Μπαγκέτα
- Αραβική πίτα
- Σουσαμένιο κουλούρι





- Βραστή γαλοπούλα
- Λαχανικά όλων των ειδών
- Ελιές χωρίς κουκούτσι
- Καλά βρασμένο αυγό
- Ελαιόλαδο



# Απαγορεύονται:



- Μπριός
- Κρουασάν
- Πιροσκή



# ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ



- Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150 γραμμαρίων
- Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 150 γραμμάρια
- Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50 γραμμάρια



- Μέλι σε ατομική μερίδα
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30 γραμμάρια





# ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Επιτρέπονται όλων των ειδών οι ξηροί καρποί, χωρίς προσθήκη αλατιού και ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία.

- Αμύγδαλα
- Φυστίκια
- Φουντούκια



# ΥΓΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ



- Εμφιαλωμένο νερό
- Χαμομήλι
- Φασκόμηλο
- Τσάι του βουνού
- Καφές (μόνο για το προσωπικό)

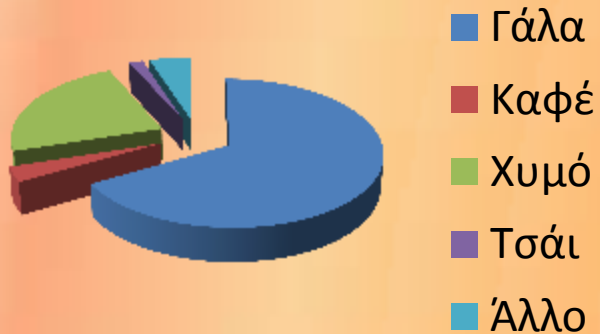


# ΕΡΕΥΝΑ

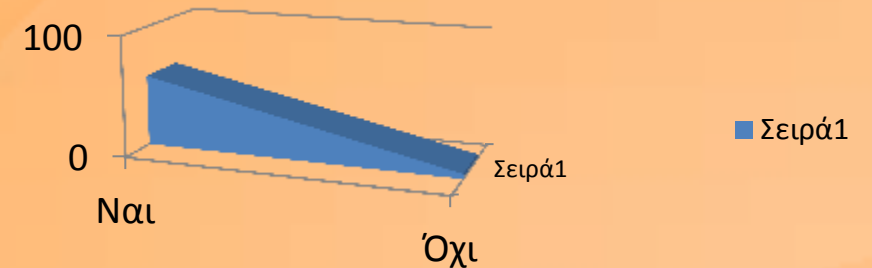
1. Τρώτε πρωινό στο σπίτι;



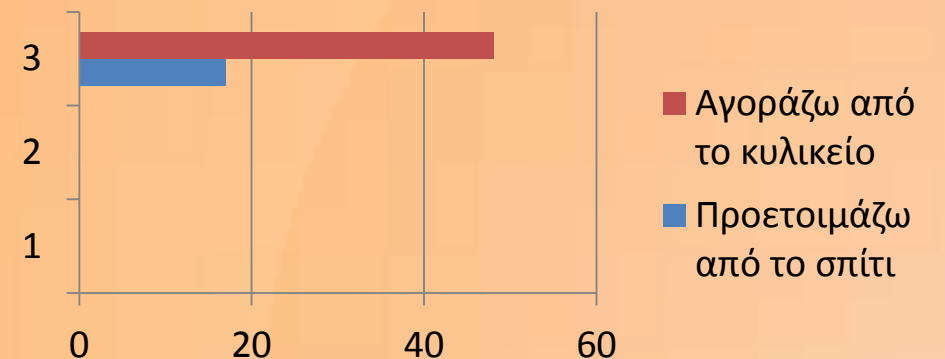
2. Το πρωινό σας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα:



3. Καταναλώνετε δεκατανιό (κολατσιό);



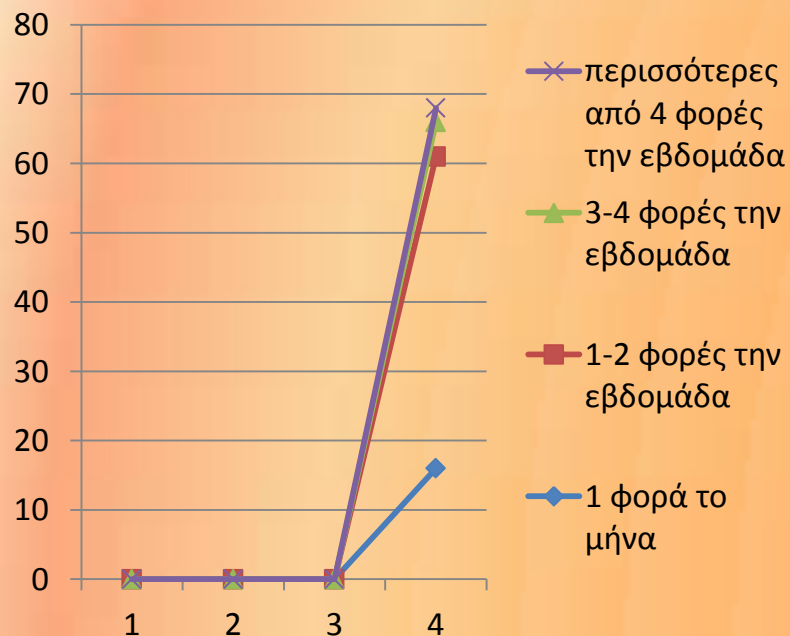
4. Εάν ναι, το προετοιμάζετε από το σπίτι ή το αγοράζετε από το κυλικείο;



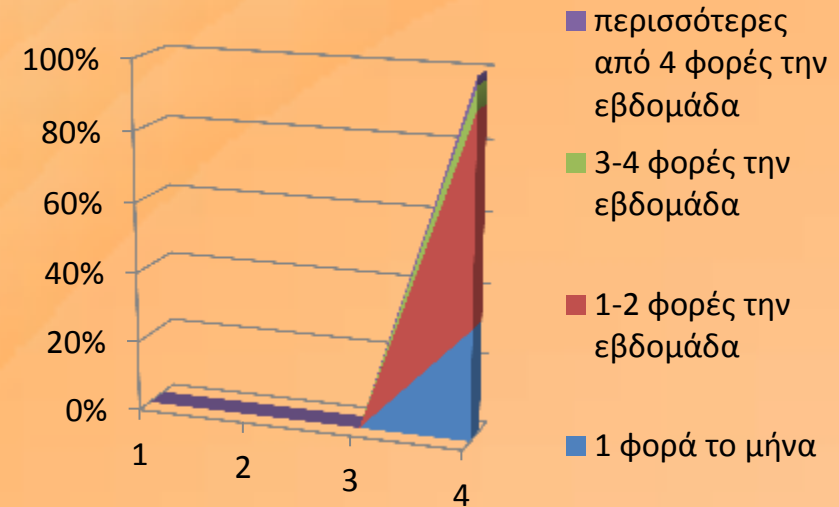
5. Ποια είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο του σχολείου σας;



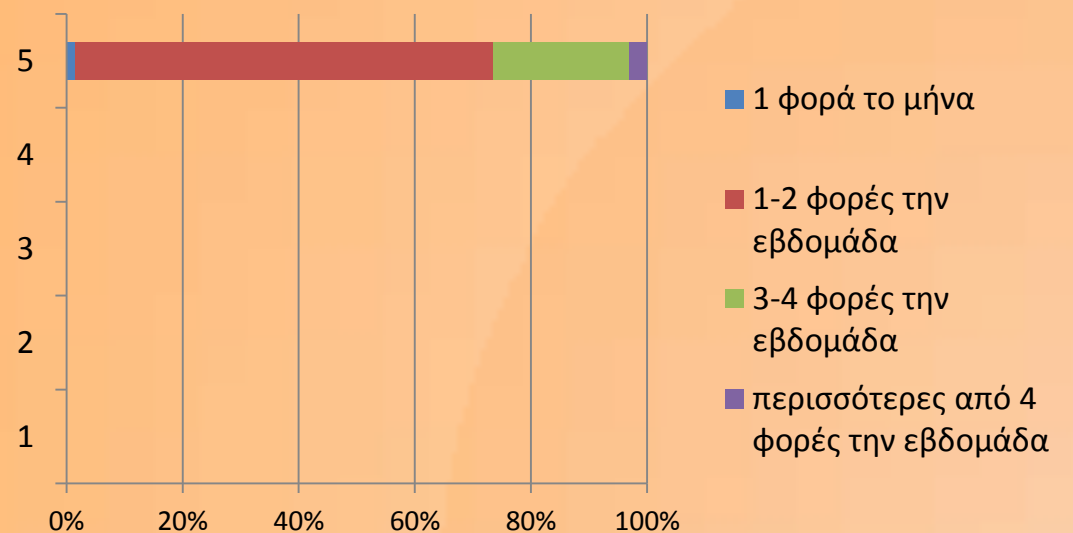
6. Το γεύμα σας περιλαμβάνει κρέας :



7. Το γεύμα σας περιλαμβάνει ψάρι:

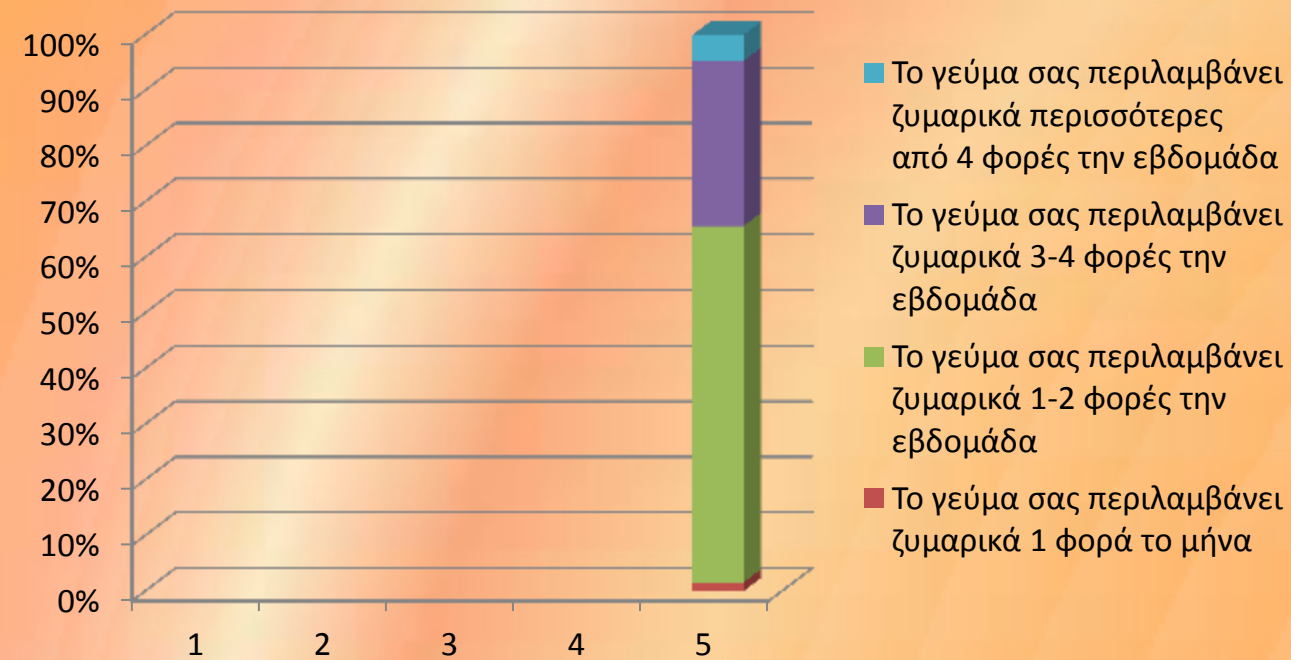


8. Το γεύμα σας περιλαμβάνει όσπρια :

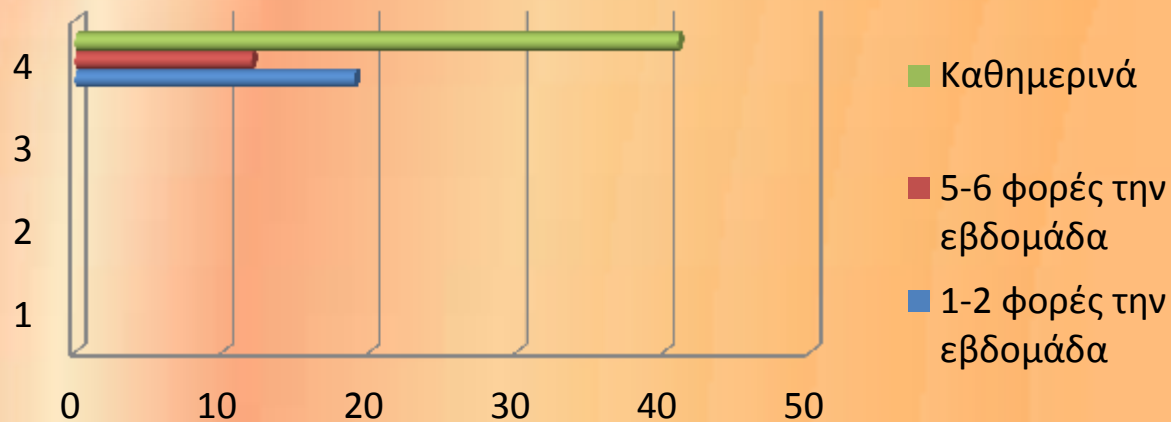




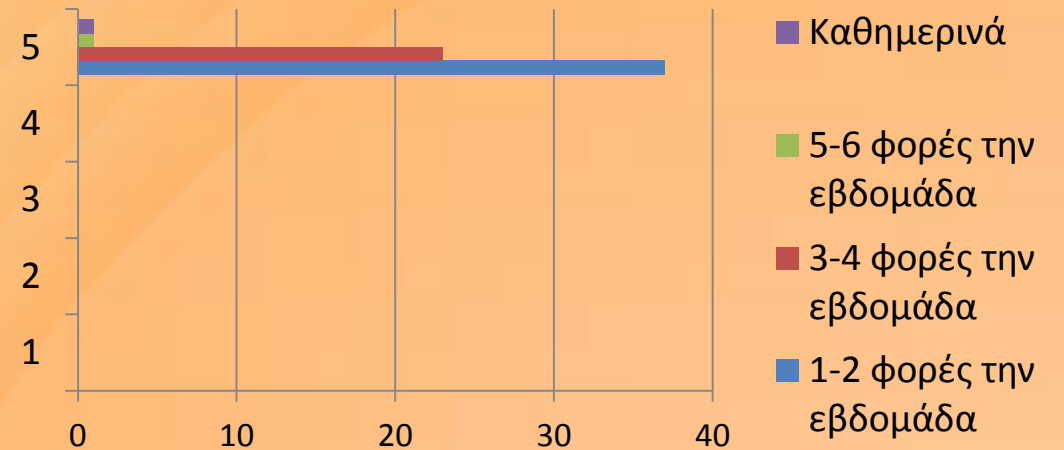
### 9. Το γεύμα σας περιλαμβάνει ζυμαρικά :



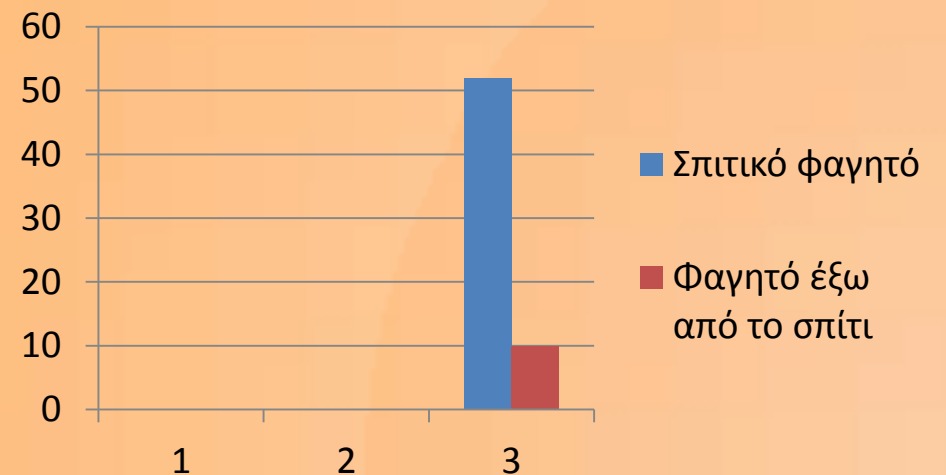
### 10. Το γεύμα σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά :



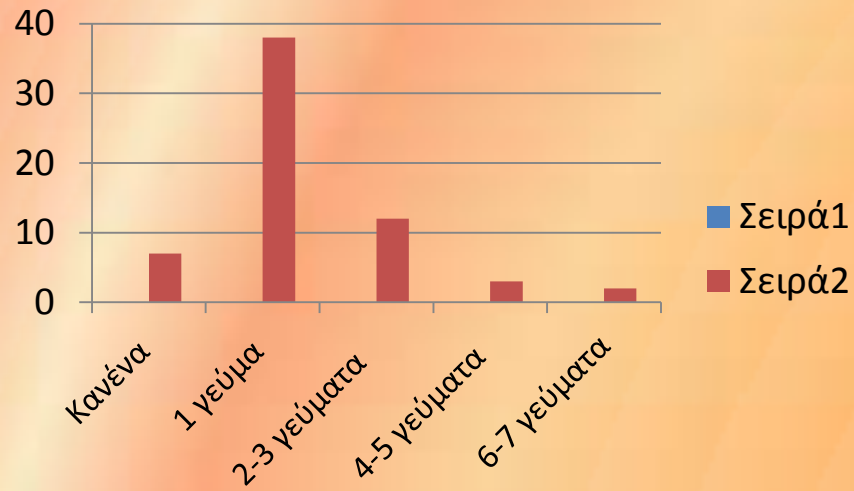
### 11. Το γεύμα σας περιλαμβάνει γλυκά :



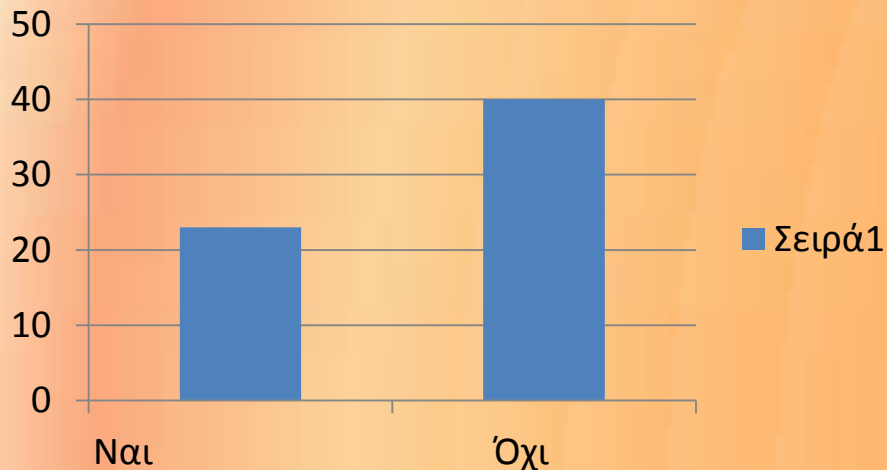
### 12. Προτιμάτε περισσότερο σπιτικό φαγητό ή το φαγητό έξω από το σπίτι;



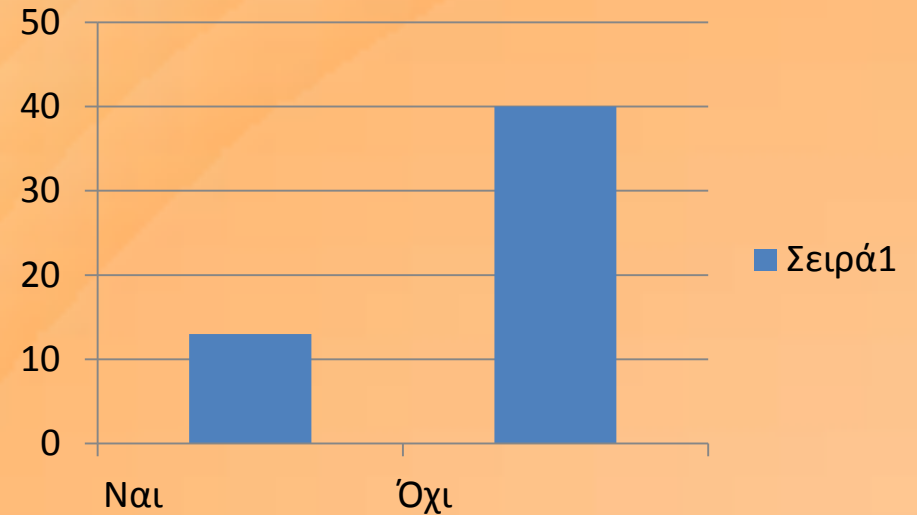
13. Πόσα γεύματα πραγματοποιείται εκτός σπιτιού την εβδομάδα (π.χ.σε κάποιο fast food) ;



14. Νομίζετε ότι πρέπει να χάσετε βάρος;



15. Νομίζετε ότι πρέπει να πάρετε βάρος;



16. Αν η θρησκεία σας ορίζει κάποια νηστεία την ακολουθείτε :



# Αλήθειες και ψέματα για τη διατροφή

- Ορισμένες φορές πληροφορούμαστε ότι η ζάχαρη μας παχαίνει, ότι το τάδε τρόφιμο πρέπει να αποφεύγεται ή ότι κάποιο άλλο είναι ωφέλιμο για τα παιδιά. Θα μάθετε τι από όλα αυτά ισχύει αν παρακολουθήσετε το παρακάτω σύντομο [βίντεο](#).

- Η γλουτένη είναι ένα σύνθετο πρωτεϊνών το οποίο λειτουργεί ως κόλλα για την ελαστικότητα στο ζυμάρι.
- Κοιλιοκάκη είναι η δυσανεξία στη γλουτένη. Πρόκειται για μια κληρονομική νόσο κατά την οποία ο οργανισμός δημιουργεί αντισώματα καταστρέφοντας τα τοιχώματα του εντέρου γι' αυτό και θεωρείται ένα αυτοάνοσο νόσημα του οποίου όμως η αιτία δεν είναι γνωστή.
- Πλέον ορισμένα τρόφιμα είναι έτσι τροποποιημένα ώστε να μην περιέχουν γλουτένη. Μπορεί κανείς να προμηθευτεί τα προϊόντα αυτά από φαρμακεία, από καταστήματα με βιολογικά προϊόντα, από ζαχαροπλαστεία, φούρνους ή ακόμη και ηλεκτρονικά.





**Τροφική αλλεργία** είναι η αντίδραση του οργανισμού σε ένα τρόφιμο ή ένα θρεπτικό συστατικό αυτού με την εμπλοκή του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι τροφικές αλλεργίες δεν είναι ιδιαίτερες συχνές στο γενικό πληθυσμό. Τα συμπτώματα μιας τροφικής αλλεργίας εμφανίζονται μέσα σε 1-3 ώρες από τη κατανάλωση του ένοχου τροφίμου.



**Τροφική δυσανεξία** είναι η αντίδραση σε ένα τρόφιμο ή ένα θρεπτικό συστατικό αυτού συχνά καθυστερημένη χωρίς την εμπλοκή του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα συμπτώματα μιας τροφικής δυσανεξίας μπορούν να εμφανιστούν από 6-24 ώρες μετά την κατανάλωση του ένοχου τροφίμου αλλά ακόμη και μέρες μετά την κατανάλωση του τροφίμου αυτού.

- Ένα από τα συχνότερα **λάθη** που κάνουν οι γονείς στη διατροφή των παιδιών τους, προσπαθώντας να τους δώσουν όσο το δυνατό περισσότερα διατροφικά εφόδια μπορούν, είναι συχνά να τους προσφέρουν ένα, δύο ή και τρεις μερίδες χυμού φρούτων την ημέρα είτε φυσικού είτε παρασκευασμένου.



- Ένα επίσης συχνό διατροφικό λάθος που κάνουν οι γονείς για τα παιδιά τους είναι ότι αγοράζουν έτοιμα συσκευασμένα σνακ.

- Το σημαντικότερο όμως λάθος είναι πως συχνά αγνοούν πως για να μάθει το παιδί να τρέφεται σωστά πρέπει να αποτελούν οι ίδιοι ένα καλό πρότυπο.



- Η ζάχαρη είναι ένας υδατάνθρακας, ένας δυσακχαρίτης που αποτελείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης.
- Αποδίδει 16-19 θερμίδες το κουταλάκι του γλυκού. Είναι ένας υδατάνθρακας που καταναλώνουμε ευρέως και καθημερινά στη διατροφή μας, ωστόσο, θα ήταν λάθος να στοχοποιήσουμε ένα μεμονωμένο τρόφιμο για την αύξηση του βάρους μας.
- Το βάρος μας αυξάνεται, όχι λόγω της κατανάλωσης ενός συγκεκριμένου τροφίμου αλλά λόγω γενικότερων λανθασμένων διατροφικών συμπεριφορών, λόγω έλλειψης μέτρου και ισορροπίας στη διατροφή μας. Ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής μπορεί κάλλιστα να περιέχει και ζάχαρη.



• Έχει επικρατήσει γενικά η αντίληψη, ότι η καστανή ή η μαύρη ζάχαρη είναι διαίτης, μια light εκδοχή της λευκής ζάχαρης. Κάτι τέτοιο ωστόσο δεν ισχύει, η θερμιδική τους αξία είναι σχεδόν η ίδια.

• Η κατανάλωση ζάχαρης σε συνδυασμό με ελλιπή στοματική φροντίδα θα μπορούσε να οδηγήσει σε δημιουργία τερηδόνας. Ωστόσο, το ίδιο επιβλαβές θα μπορούσε να είναι η κατανάλωση άλλων τροφίμων όπως λευκό ψωμί ή κράκερ ή ακόμη και ένα φρούτο που είναι επίσης τρόφιμα που περιέχουν σάκχαρα.





# ΠΗΓΕΣ

- <http://www.lesvosnews.net/articles/news-categories/psychologia/diatrofikes-diatarahes-kai-efiveia>
- <http://www.iatropedia.gr/articles/read/5515>
- <http://www.universitypress.gr/%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%AD%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%B1%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%BD/>
- <https://el.wikipedia.org>
- <http://www.efet.gr>
- <http://www.inka.gr>
- <http://ec.europa.eu/>
- <https://www.medlook.net>
- Google – Εικόνες

Ευχαριστούμε πολύ!

