

# *ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΕΦΗΒΕΙΑ*

## *ΟΜΑΔΑ 3: ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ*

Β' ΛΥΚΕΙΟΥ ΑΛΙΑΡΤΟΥ

Σχολ. Έτος: 2016-2017

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:

Φωτογιαννοπούλου Κ.

Μαθήτριες: Αραπίτσα Κατερίνα

Γκραμόζι Ειρήνη

Μιχοπούλου Νίκη

Καλαμπαλίκη Γεωργία

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

→ Οι έφηβοι:

- ❑ Δεν ακολουθούν πρόγραμμα στη διατροφή τους.
- ❑ Συνήθως δεν τρώνε πρωινό.
- ❑ Καταναλώνουν σνακ αμφίβολου διατροφικής αξίας.
- ❑ Τρώνε συχνά γεύματα πολυθερμιδικά, πλούσια σε κορεσμένα λίπη και αλάτι, με μειωμένη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Επίσης μπορεί να ακολουθήσουν κάποιες επικίνδυνες δίαιτες ή να χρησιμοποιήσουν επικίνδυνα συμπληρώματα.



→ Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι συνήθως δεν τρέφονται σωστά. Η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων αποτελεί ιδιαίτερα δύσκολο εγχείρημα, δεδομένου ότι:

- ❑ Οι έφηβοι αισθάνονται απολυτά υγιείς και δεν έχουν κίνητρο να αλλάξουν την διατροφή τους.
- ❑ Είναι γνωστικά προσκολλημένοι στο παρόν και δεν μπορούν να προβλέψουν τις συνέπειες στο μέλλον.
- ❑ Οι συνήθειες είναι δύσκολο να αλλάξουν σε όλες τις ηλικίες.
- ❑ Ο έφηβος θεωρεί εύκολο και βολικό τον τρόπο διατροφής του.

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Η διατροφή κατά την εφηβική ηλικία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και σημαντικούς στόχους:

- Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής ανάπτυξης και καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας.
- Πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή.

Υπάρχουν βασικά σημεία που πρέπει να τονιστούν σχετικά με τη σημασία της εφαρμογής ενός υγιεινού και σωστού διατροφικού προγράμματος κατά την εφηβεία:

- Κατά την εφηβεία το άτομο απόκτά ευθύνη της διατροφής του και τις συνήθειες που θα ισχύουν κατά την ενήλικη ζωή του.
- Η εμφάνιση της παχυσαρκίας κατά την εφηβεία αυξάνεται διότι αυξάνεται και ο αριθμός πολυκυττάρων.
- Η εφηβεία είναι η ηλικία απόκτησης οστικής μάζας και η πρόληψη οστεοπόρωσης.
- Οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά την εφηβεία λόγω της αύξησης του όγκου του αίματος και στα δυο φύλα, της εμφάνισης εμμηνορρυσίας στα κορίτσια και στα αγόρια η ανάπτυξη του μυϊκού ιστού.



Eat well, think better.



[www.augstmclaughlin.com](http://www.augstmclaughlin.com)

# ΙΔΙΑΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- ❖ Αμφισβήτηση του τρόπου ζωής των ενηλίκων
- ❖ Αναζήτηση ανεξαρτησίας
- ❖ Υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος
- ❖ Έντονη δραστηριότητα έκτος σπιτιού
- ❖ Πίεση συνομηλίκων (παρέες)
- ❖ Πίεση προτύπων ΜΜΕ.

# ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ

## Οι γονείς πρέπει:

- Να μην σχολιάζουν το φαγητό που καταναλώνει ο έφηβος ή τα κιλά.
- Να φροντίζουν κάθε οικογενειακό δείπνο να οδηγεί σε μια ευκαιρία να επικοινωνήσουν με τους άλλους και να περάσουν καλά και όχι σε ένα πεδίο μάχης.
- Να εκπαιδευτούν αυτοί οι ίδιοι σε τεχνικές επικοινωνίας και να εκπαιδεύσουν τον έφηβο.
- Να βοηθήσουν τον έφηβο τους να αναπτύξει καλή εικόνα σώματος όσα κιλά και αν είναι και να αναπτύξει αυτοεκτίμηση.
- Να βοηθήσουν τον έφηβο να διαχειρίζεται το άγχος του και τον χρόνο του.
- Να εκφράζονται με συναισθήματα.
- Να είναι έτοιμοι να αφήσουν τον έλεγχο.

# ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ;

- ❑ Η συνήθεια καπνίσματος στην εφηβεία συνδέεται με την προσπάθεια του εφήβου να εφαρμόσει τρόπους για να ελέγχει συγκινησιακές καταστάσεις, όπως θυμό, άγχος ή κατάθλιψη.
- ❑ Επιπρόσθετα έχει διαπιστωθεί ότι οι έφηβοι που καπνίζουν έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη δυσκολία στις σχέσεις τους.
- ❑ Το κάπνισμα λειτουργεί ως μέσω βελτίωσης της αυτοεκτίμησής τους και διέξοδος στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.
- ❑ Το κάπνισμα δίνει την αίσθηση στον νέο ότι είναι ωριμότερος και αξιότερος από όσο στη πραγματικότητα αισθάνεται.

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- Προκαλεί 3,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο.
- Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες καθώς και περισσότερες από 250 γνωστές καρκινογόνες ουσίες όπως η νικοτίνη, η πίσσα, η αιθάλη, η φορμαλδεΰδη κλπ.
- Η νικοτίνη διεισδύει στους πνεύμονες και φτάνει στον εγκέφαλο με την κυκλοφορία του αίματος σε λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα. Επηρεάζει διάφορες περιοχές του εγκεφάλου και προκαλεί αλλαγές σε ολόκληρο το σώμα. Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί, ανεβαίνει η πίεση κ.λπ.





# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- ❑ Ο καρκίνος των πνευμόνων
- ❑ Οι χρόνιες πνευμονοπάθειες, όπως είναι η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα.
- ❑ Οι παθήσεις των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς, του εγκεφάλου και των αγγείων των άκρων του σώματος, η υπέρταση, η ελάττωση της οξυγόνωσης των κυττάρων και η αρτηριοσκλήρυνση.
- ❑ Προβλήματα γονιμότητας και εγκυμοσύνης. Στους καπνιστές το σπέρμα είναι συχνά αδύναμο, ενώ στις καπνίστριες η σύλληψη μπορεί να είναι δυσκολότερη και έχουν συχνά αποβολές.



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- ❑ Οι καρκίνοι του στόματος, του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστεως κλπ.
- ❑ Η οστεοπόρωση.
- ❑ Το δέρμα γερνάει πιο γρήγορα. Εμφανίζει νωρίτερα περισσότερες ρυτίδες. Ο καπνιστής έχει τριπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξει κακοήγη καρκίνο του δέρματος από ένα μη καπνιστή.
- ❑ Τα νύχια είναι πιο ευαίσθητα και συχνά χρωματίζονται από την κιτρινίλα του τσιγάρου.
- ❑ Τα δόντια μαυρίζουν γρηγορότερα και χάνουν την στιλπνότητά τους.
- ❑ Ο καπνιστής μυρίζει "καπνίλα". Και αυτό γίνεται έντονα αισθητό όταν βρίσκεται πολύ κοντά σε άλλους ανθρώπους (στο διπλανό κάθισμα, στο ασανσέρ, στο αυτοκίνητο κ.λπ.).

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΕΜΒΡΥΟ

- Το χαμηλό βάρος γέννησης, το οποίο εμφανίζεται σε συχνότητα διπλάσια από ότι στις κυήσεις μητέρων μη καπνιστριών.
- Η αύξηση του κινδύνου πρόκλησης εμβρυϊκού θανάτου.
- Η αύξηση του κινδύνου αυτόματης αποβολής του εμβρύου.
- Η αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης πνευματικής καθυστέρησης.
- Η αύξηση της συχνότητας εμφάνισης εγκεφαλικής παράλυσης.
- Η αύξηση της συχνότητας κρουσμάτων επιληψίας, διεγερσιμότητας κ.λπ.
- Η συνολική αύξηση της βρεφικής θνησιμότητας κατά 60%.



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΑΘΗΤΙΚΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

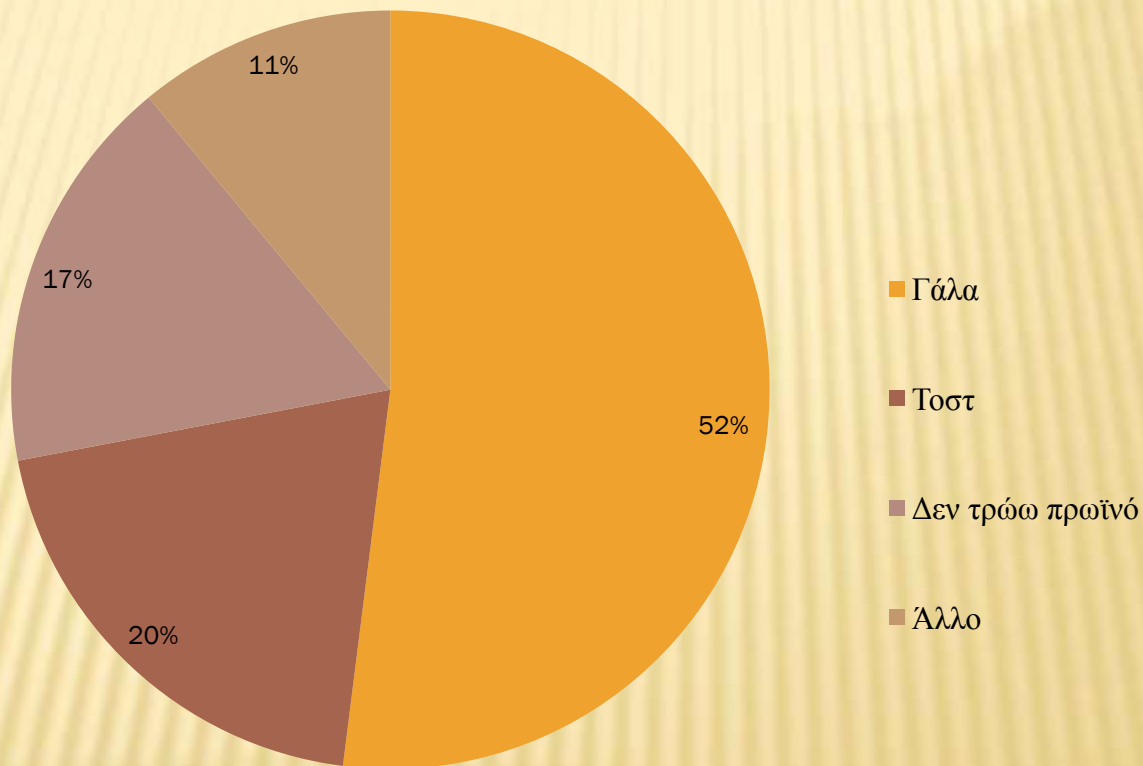
- ❖ **Όσοι συγκατοικούν και εργάζονται με καπνιστές** εμφανίζουν συχνότερα προβλήματα από το αναπνευστικό σύστημα και από την καρδιά τους. Επίσης σ' αυτούς ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου είναι περισσότερο αυξημένος.
- ❖ **Τα μωρά** που αναπνέουν αέρα μολυσμένο με καπνό κινδυνεύουν περισσότερο από το σύνδρομο του αιφνιδίου βρεφικού θανάτου και έχουν συχνότερα προβλήματα με το αναπνευστικό τους.
- ❖ **Τα παιδιά που ζουν σε χώρους γεμάτους καπνό** (με γονείς που καπνίζουν μπροστά τους) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συχνότερα αναπνευστικές λοιμώξεις και κρίσεις άσθματος.

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΟΥΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥΣ ΠΡΙΝ ΚΑΠΝΙΣΕΙ;

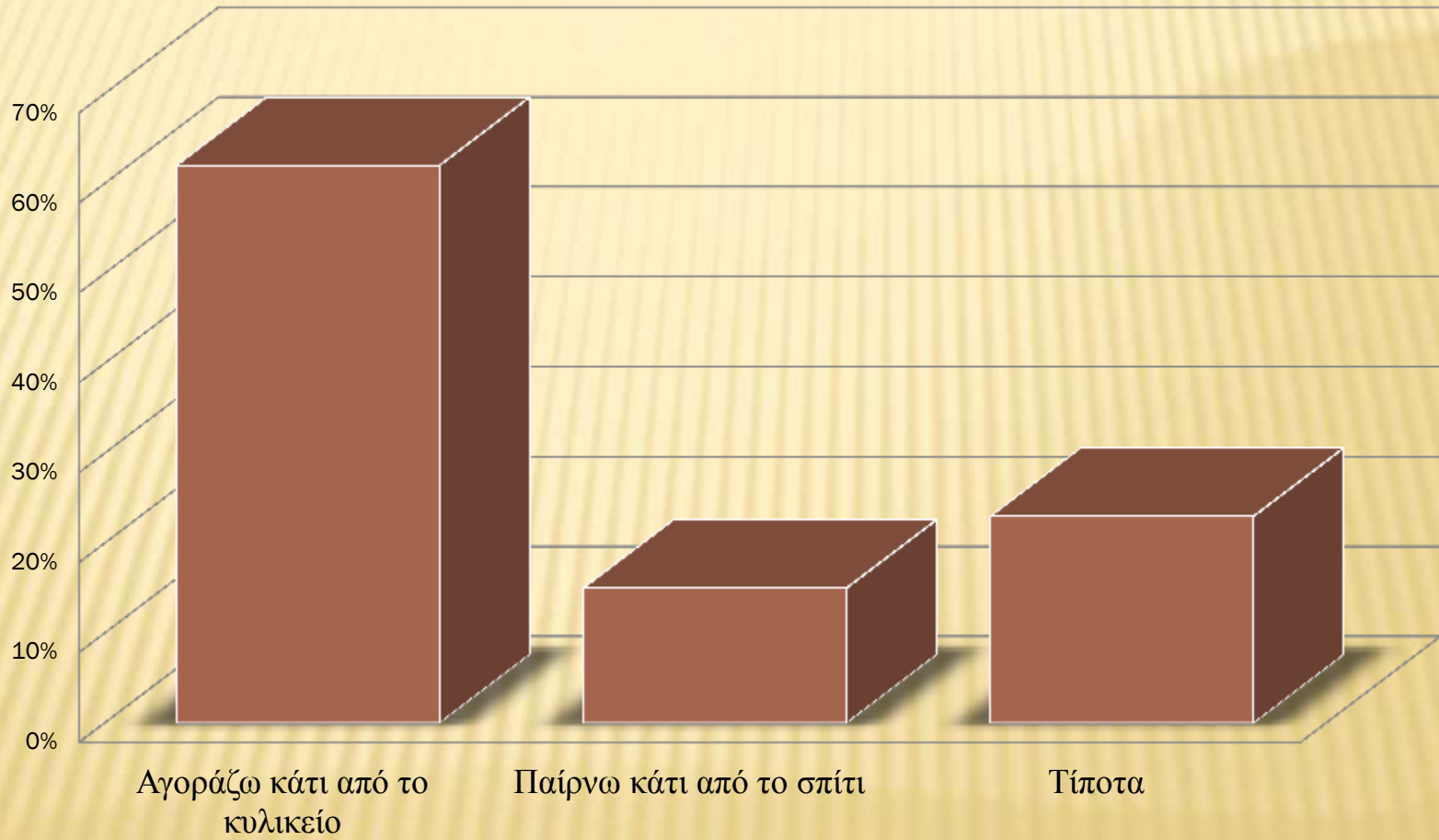
- **Να μιλάνε στο παιδί με ειλικρίνεια**
- **Να επισημάνουν ότι ένας καπνιστής είναι εξαρτημένο άτομο**
- **Να αναφέρουν ότι η νικοτίνη είναι εθιστική**
- **Εξαιρετικά σημαντικό είναι το ότι το τσιγάρο βλάπτει την υγεία**
- **Να αναφέρουν ότι φθείρει την εμφάνιση**
- **Με το κάπνισμα γίνεται κανείς πολίτης δεύτερης κατηγορίας**

# ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

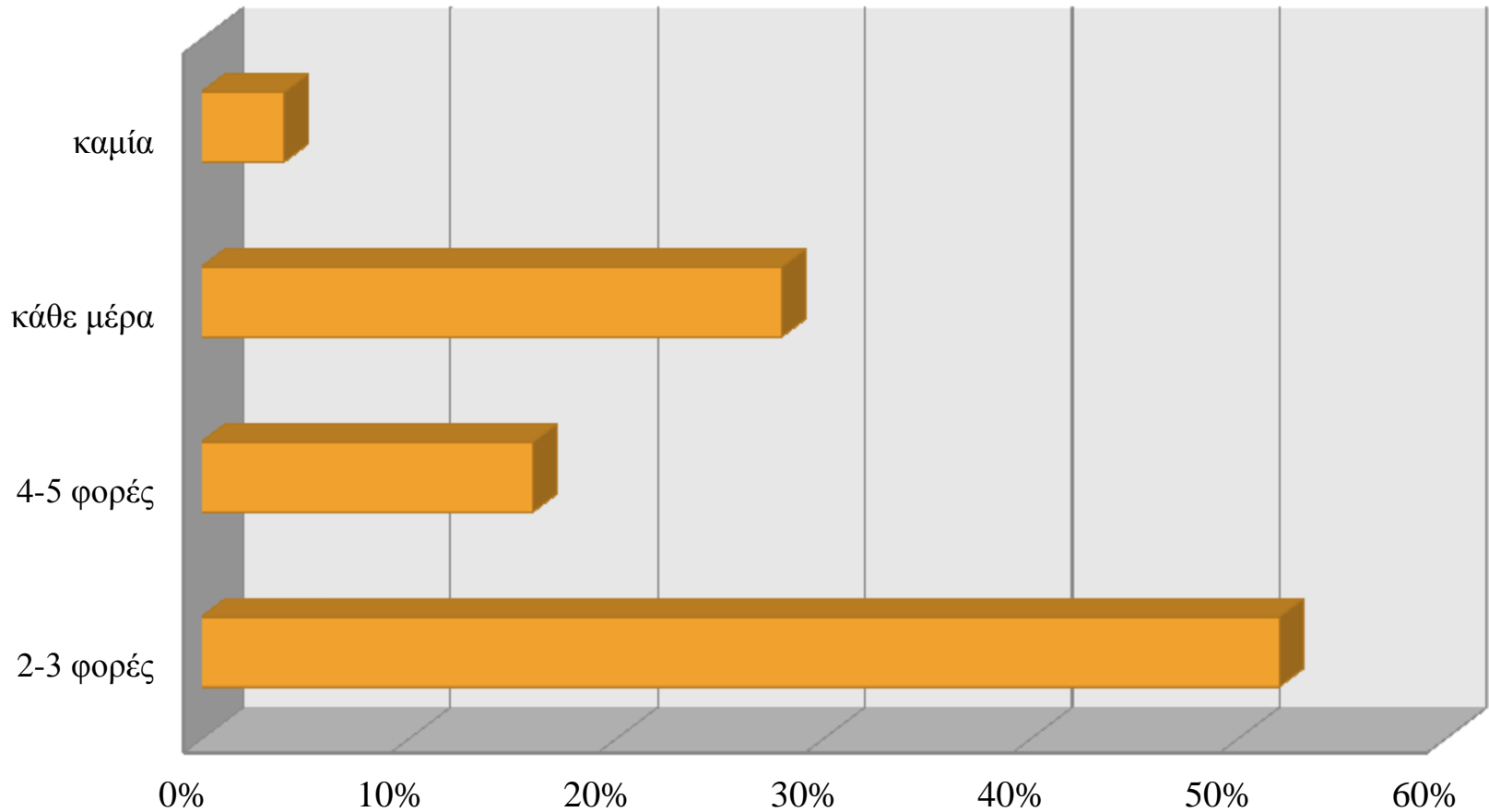
Τι επιλέγεις για πρωινό;



## Τι τρως συνήθως στο σχολείο;

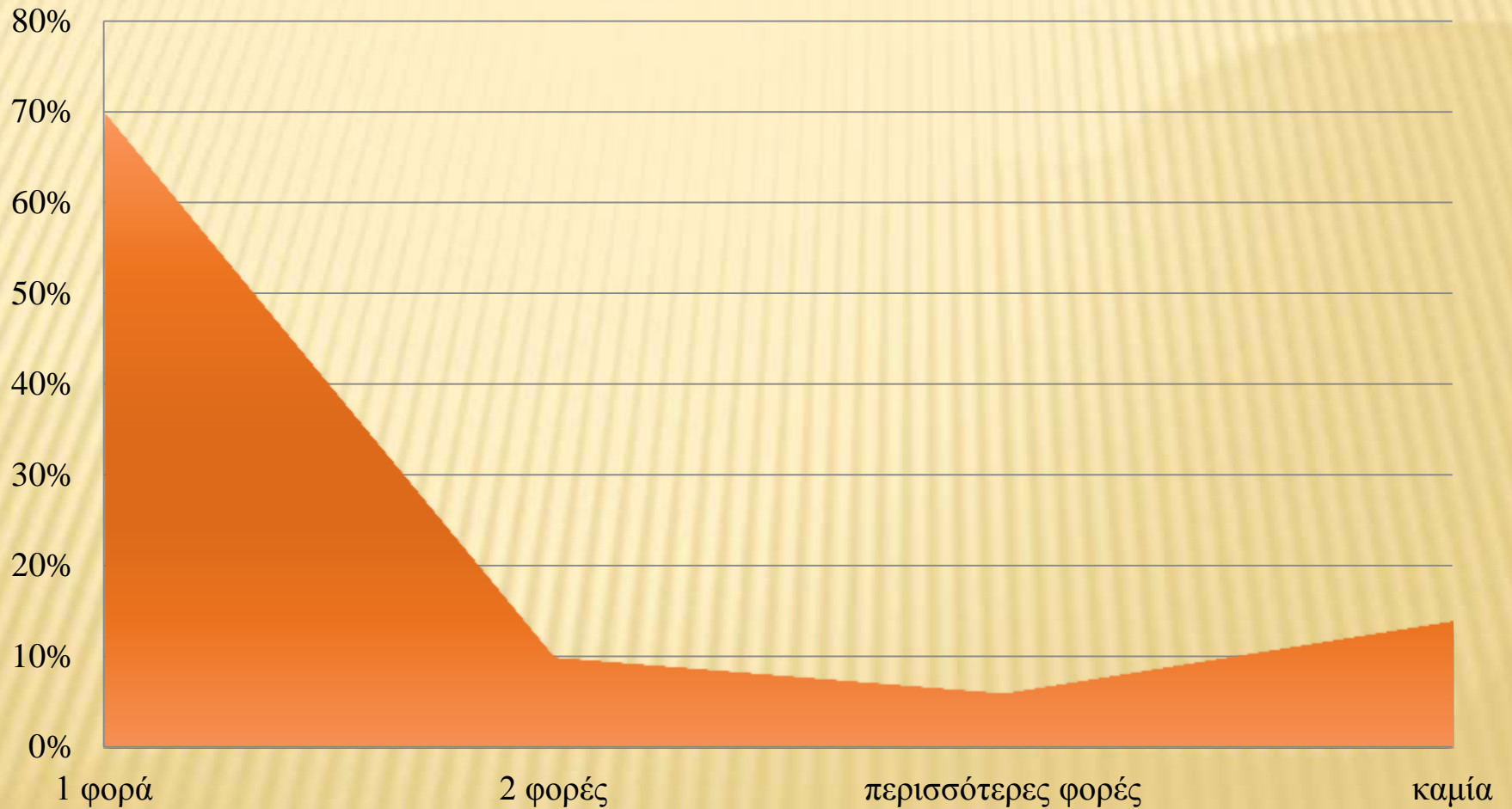


## Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκά;

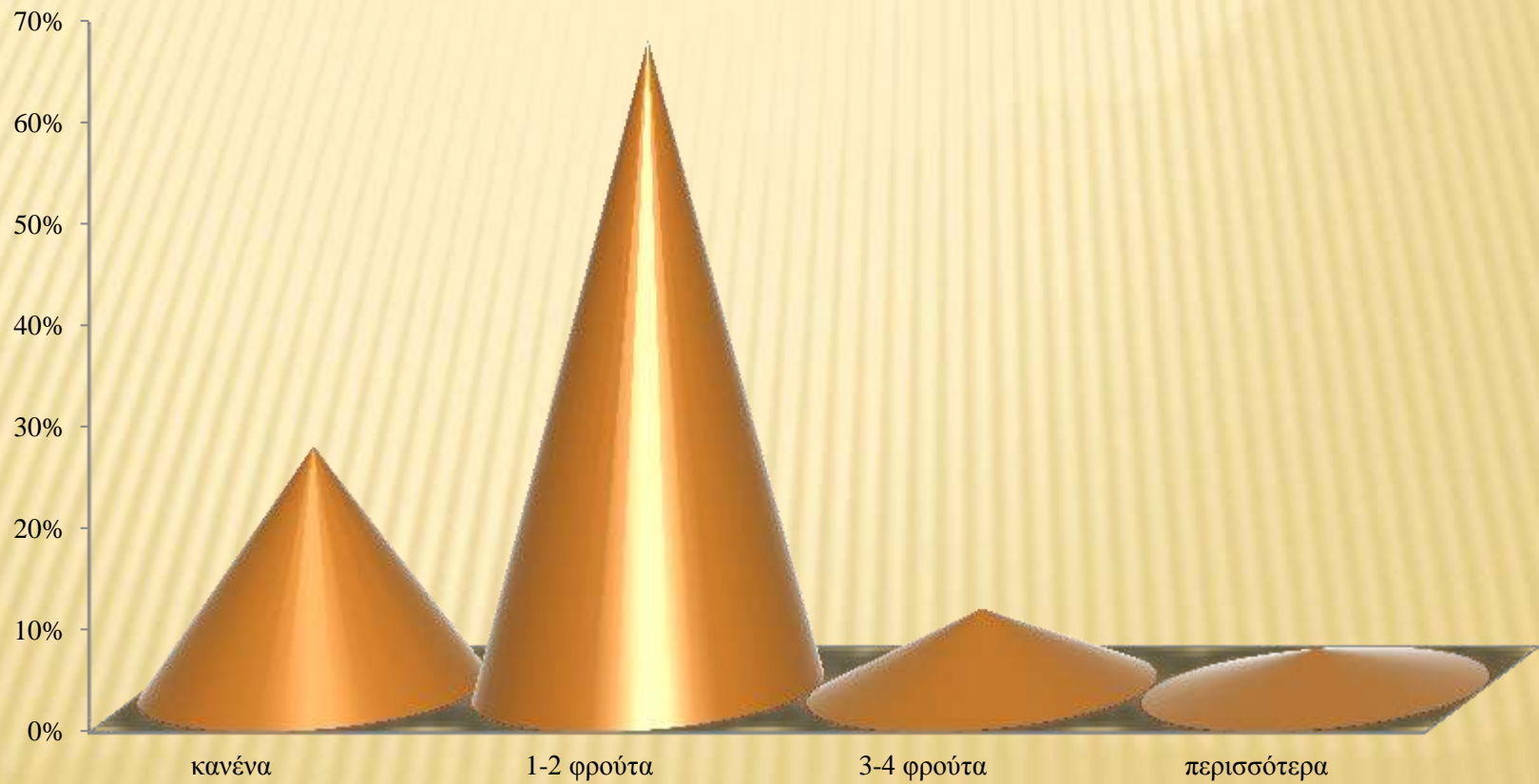




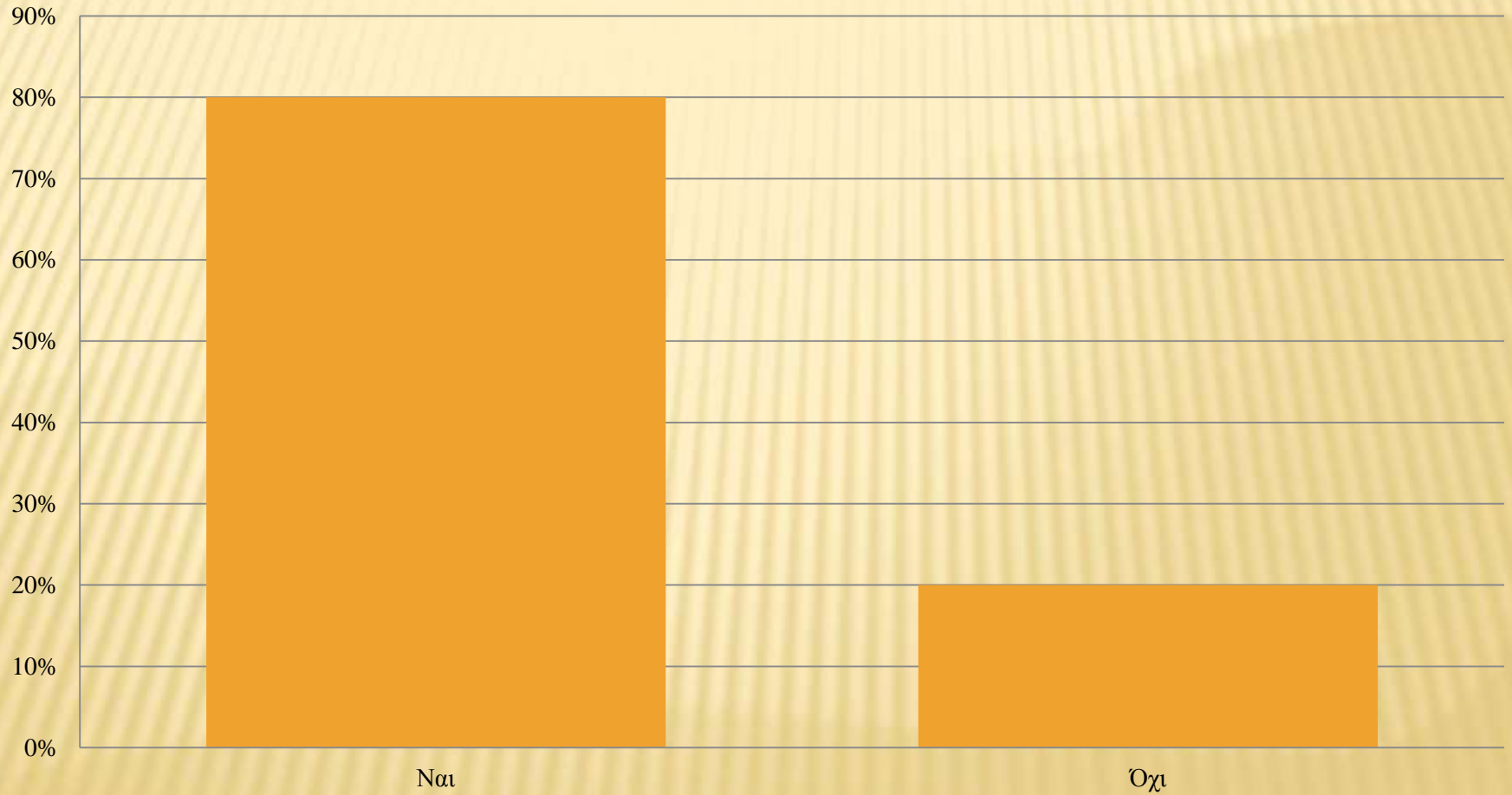
## Πόσες φορές την βδομάδα τρως fast food ;



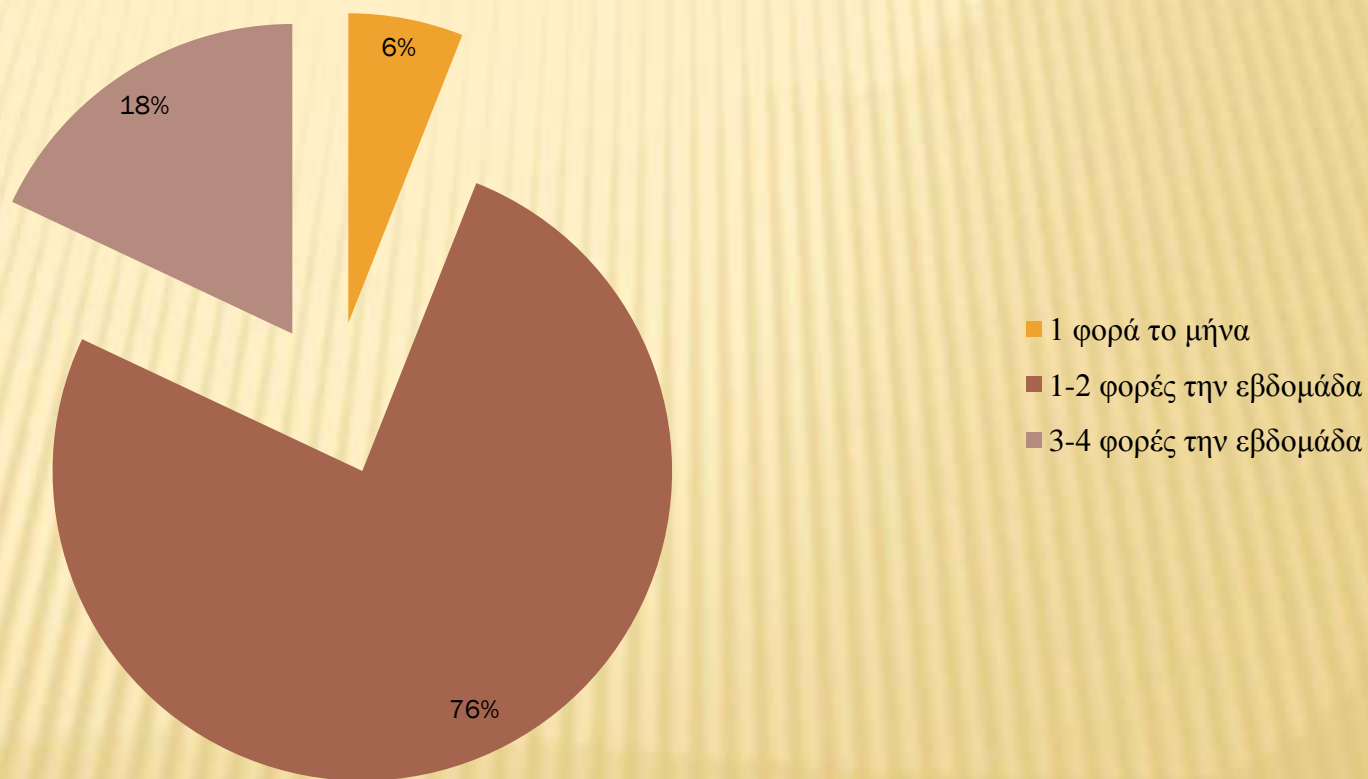
## Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;



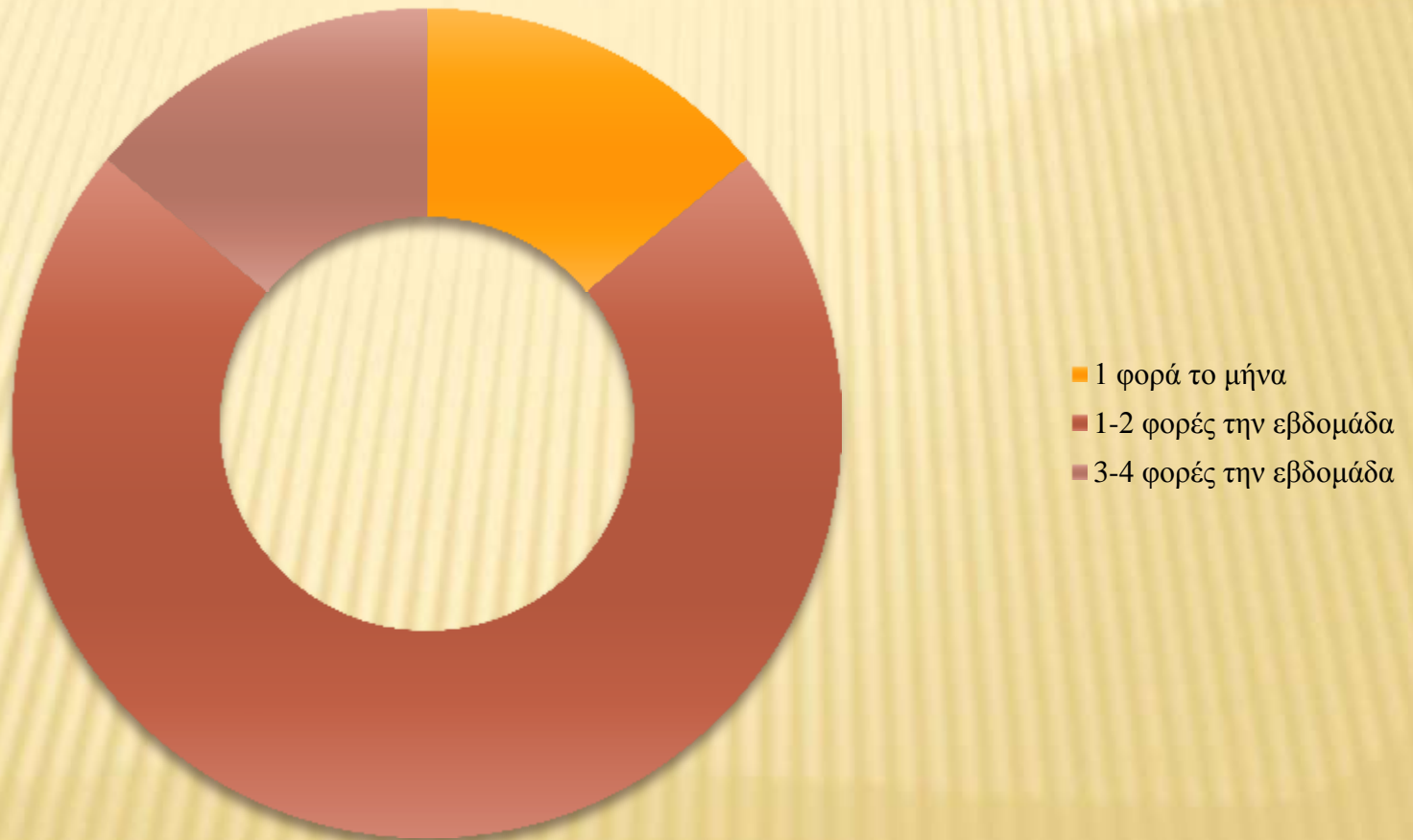
## Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;



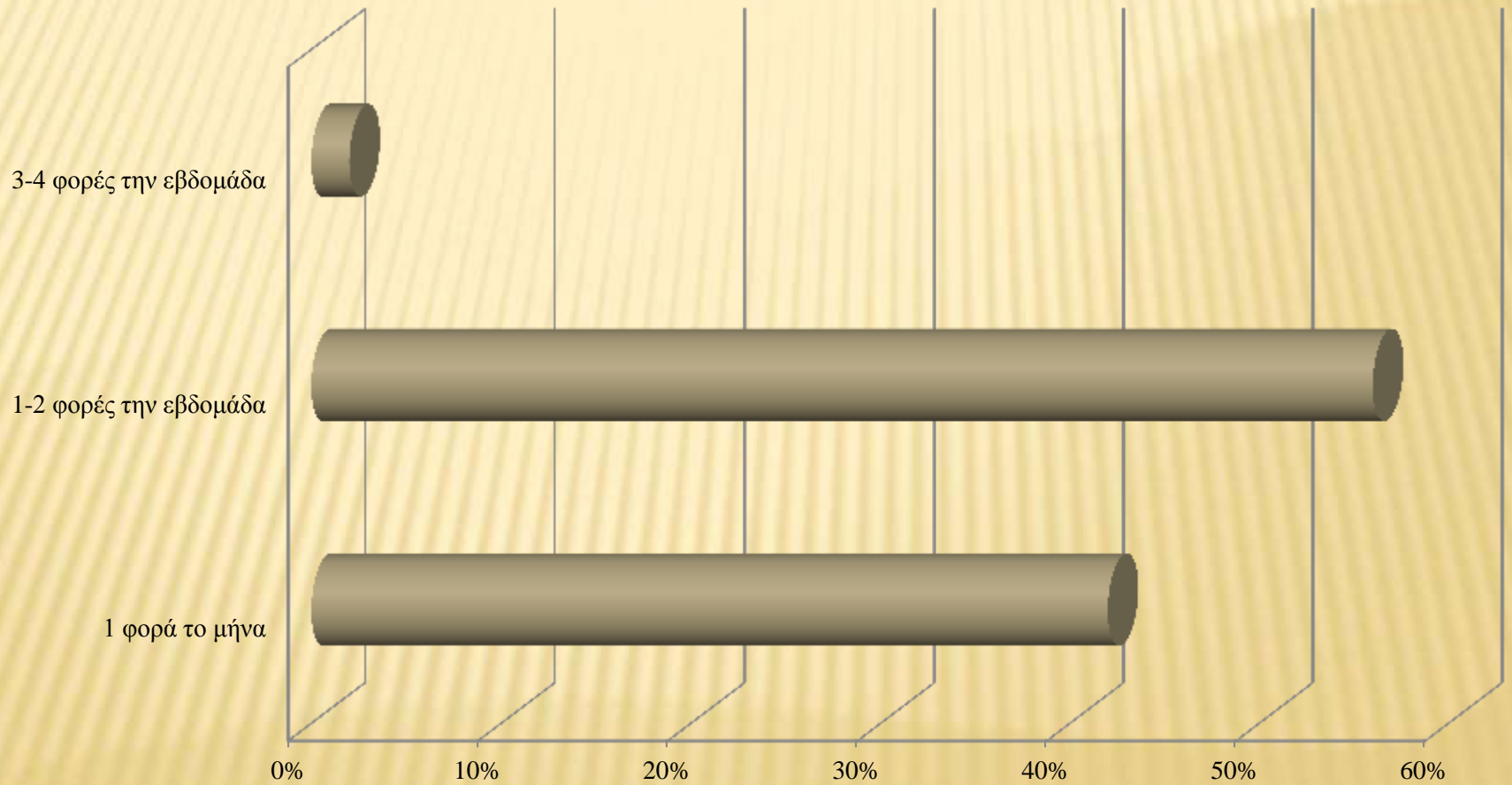
## Το γεύμα σου περιλαμβάνει κρέας:



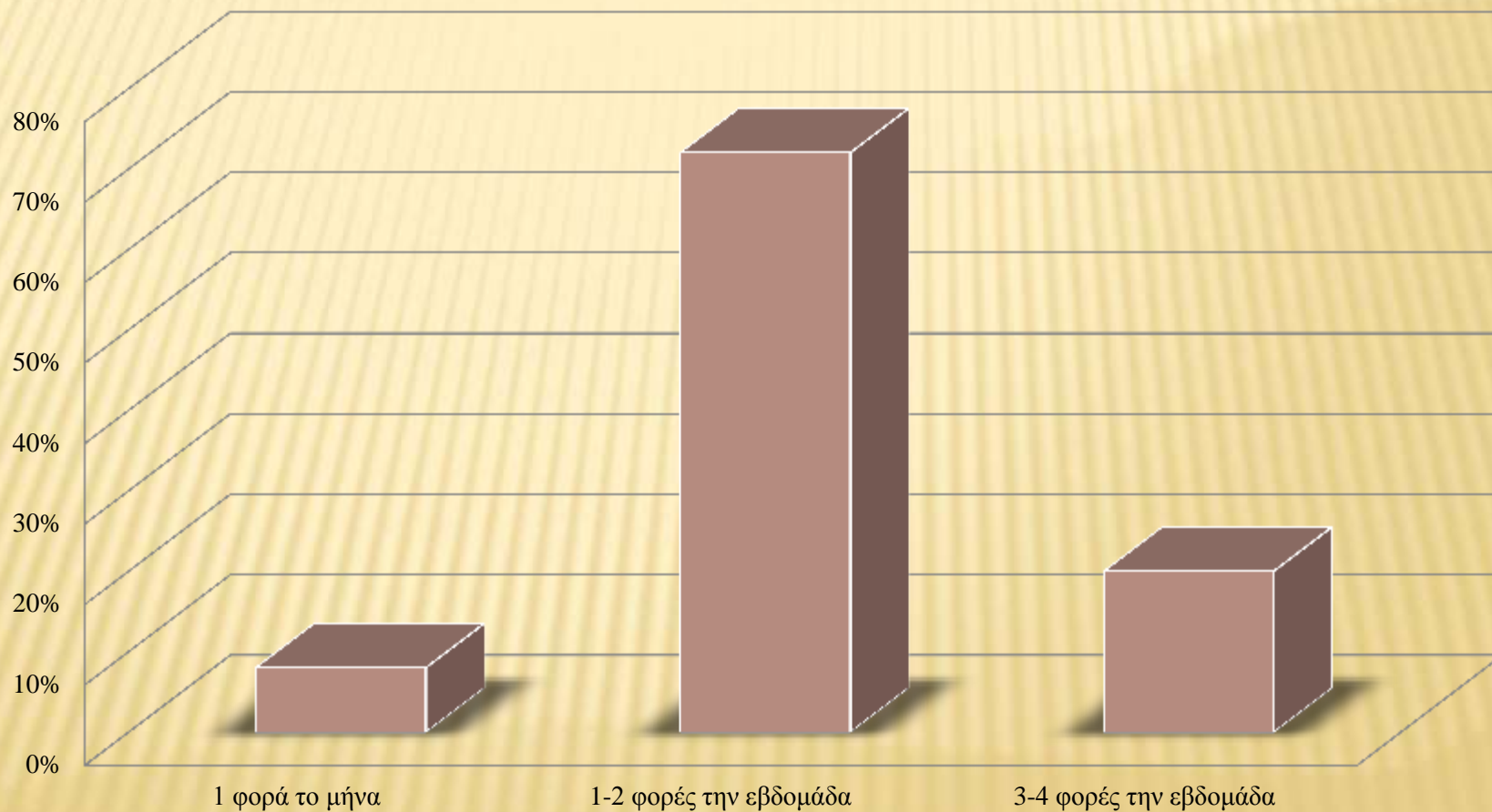
## Καταναλώνεις όσπρια:



## Το γεύμα σου περιλαμβάνει ψάρι:



## Καταναλώνεις ζυμαρικά:



## Καπνίζεις;

