

Διατροφή: κρίση και πρόκληση Project Τμήμα Α1Υ β' τετράμηνο

Επικίνδυνες διατροφικές συνήθειες για
τους νέους της Ελλάδας



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Τι απάντησαν οι νέοι σε μεγάλη έρευνα για το τι επιλέγουν να τρώνε;

Κυριαρχεί το φθηνό και γρήγορο φαγητό

Γνωρίζουν τη μεσογειακή διατροφή αλλά δεν την ακολουθούν

- Κυριότερα ερωτήματα της έρευνας:

1. Πόσα γεύματα και ποια καταναλώνετε σε εβδομαδιαία βάση;
2. Πόσα γεύματα πραγματοποιείτε εκτός σπιτιού σε εβδομαδιαία βάση;
3. Γνωρίζετε τις αρχές της μεσογειακής διατροφής;
4. Από ποιες πηγές έχετε πληροφορηθεί τις αρχές της μεσογειακής διατροφής;

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ



Τι είναι η μεσογειακή διατροφή;

- Κάθε περιοχή σε όλη τη Μεσόγειο προσαρμόζει τη βασική διατροφή για να επωφεληθούν από τη διαθεσιμότητα τροφίμων και πολιτιστικών προτιμήσεων.
- Τα περισσότερα από τα τρόφιμα είναι φρέσκα, εποχιακά
- Η Παρασκευή τους τείνει να είναι απλή
- Σπάνια είναι τηγανητά
- Ο μεσογειακός τρόπος ζωής περιλαμβάνει επίσης χαλαρό δείπνο και τακτική σωματική άσκηση

Ποια είναι τα οφέλη για την υγεία μας;

- Θεωρείται από τις πιο υγιεινές στο πλανήτη
- Η κατανάλωση μιας διατροφής πλούσιας σε φυτικές ίνες και υγιή λίπη μας κάνει καλό.
- Μας προστατεύει ενάντια στην ανάπτυξη καρδιακής νόσου, μεταβολικού συνδρόμου, ορισμένων μορφών καρκίνου, παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου II, άνοιας ή αλτσχάιμερ.

Το μυστικό του έξτρα παρθένου ελαιόλαδου

Οι περισσότεροι άνθρωποι το συνδέουν με μια μεσογειακού τύπου διατροφή.

Τα φυτοχημικά και οι ενώσεις είναι αυτά που προσφέρουν τα οφέλη στην υγεία.

Τι πρέπει να ξέρουμε για τις ετικέτες τροφίμων;

- Διαβάζετε τις ετικέτες προσεκτικά
- Αποφύγετε τρόφιμα με πολύ συνοπτικές και αφηρημένες περιγραφές των συστατικών του προϊόντος → κρύβουν επιβαρυντικά στοιχεία για την υγεία.
- Πηγές κορεσμένων λιπαρών οξέων και χοληστερίνης είναι: ζωικό λίπος, κρέμα γάλακτος, λάδι φοινικόδενδρου, λίπος από μπέικον, κρόκος αυγού, λάδι χοιρινού, λίπος μοσχαριού, βούτυρο, υδρογονωμένο φυτικό λίπος, λίπος αρνιού, λαρδί, λάδι καρύδας κ.λ.π.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται από τις πιο υγιεινές, περιέχει σπάνια κατανάλωση τηγανητών, ενώ κυριαρχούν τα φρέσκα και εποχιακά τρόφιμα.
- 10 συμβουλές υγιεινής διατροφής:
 1. Τρώτε ποικιλία τροφίμων
 2. Βασίστε τη διατροφή σας σε πολλά τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες
 3. Απολαύστε πολλά φρούτα και λαχανικά
 4. Διατηρήστε υγιές σωματικό βάρος και νιώστε καλά
 5. Τρώτε μέτριες μερίδες
 6. Τρώτε συχνά γεύματα
 7. Πίνετε πολλά υγρά
 8. Κινηθείτε
 9. Ξεκινήστε τώρα!
 10. Να θυμάστε ότι η ισορροπία είναι το παν



ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Οι ιστοσελίδες που επισκεφτήκαμε είναι οι εξής:

- <http://www.iatronet.gr/diatrofi/swstidiatrofi/19/articles.html>
- <http://news247.gr/eidiseis/koinonia/ygeia/epikindynes-diatrofikes-synhtheies-gia-toys-neoys-ths-elladas.2461837.html>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- Νέοι με επικίνδυνες διατροφικές συνήθειες vs. Νέοι με υγιεινές διατροφικές συνήθειες





ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

Τα παιδιά της ομάδας

Τζαφα Φραντζέσκα

Μεμαι Αναστασία

Κυρκάκη Εύα

Μπαλαση Αναστασία

Ξενικάκης Γιάννης

Μπαλαμούτσος Αλέξανδρος

Υπεύθυνη καθηγήτρια

Μαρία Κρασανάκη