

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree and a purple flower. A small red bird is flying in the sky. The sky is composed of horizontal bands of blue and white. The text is written in a simple, brown, hand-drawn font.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΕΥ ΖΗΝ

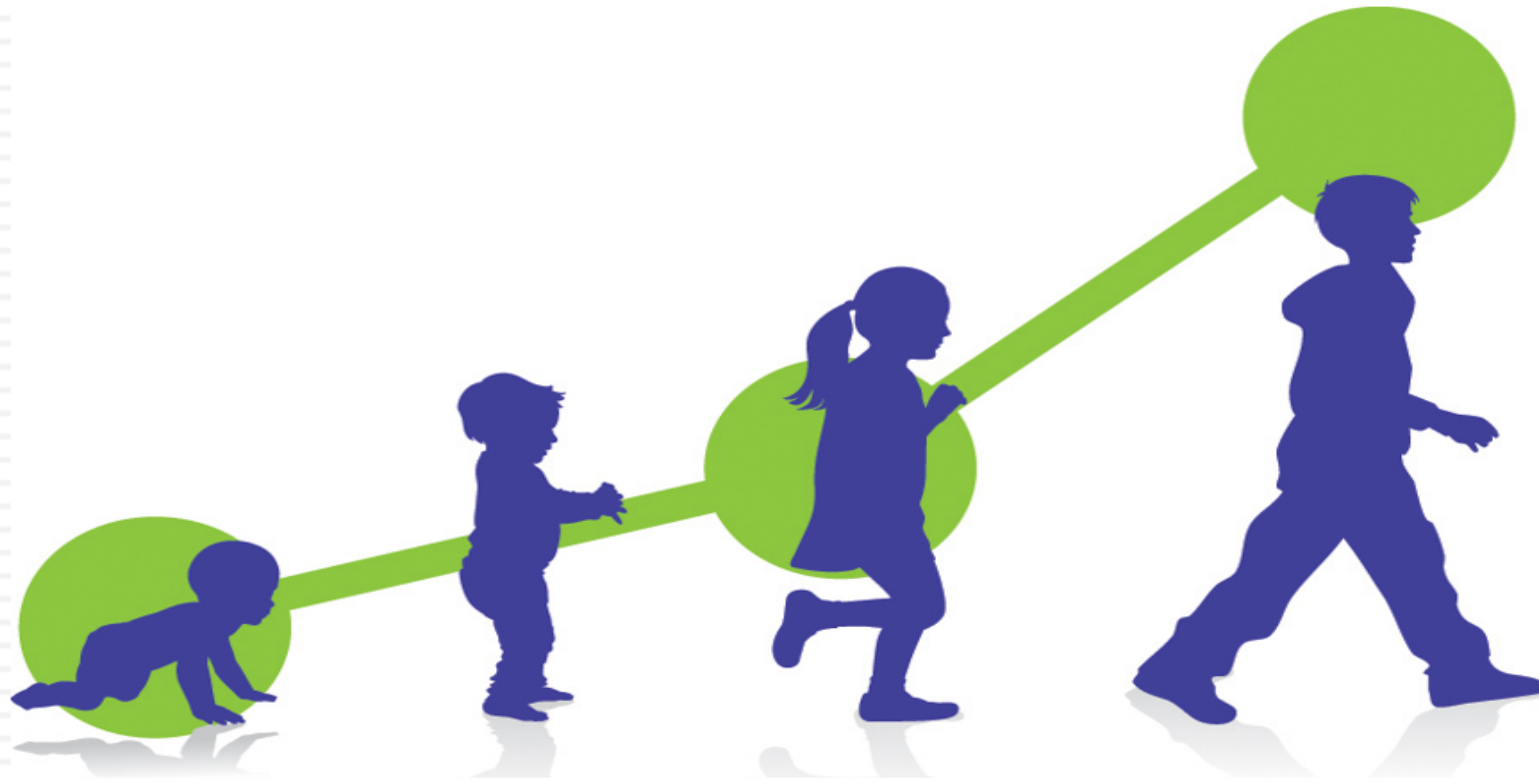
ΤΡΕΦΟΜΑΙ
ΚΙΝΟΥΜΑΙ
ΑΝΑΤΤΥΣΣΟΜΑΙ

ΜΑΤΘΑΙΟΥ ΣΜΑΡΑΓΔΑ
ΑΔΑΜΗ ΜΑΡΙΑ
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
- ΙΣΟΡΡΟΤΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ
- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σωματική ανάπτυξη

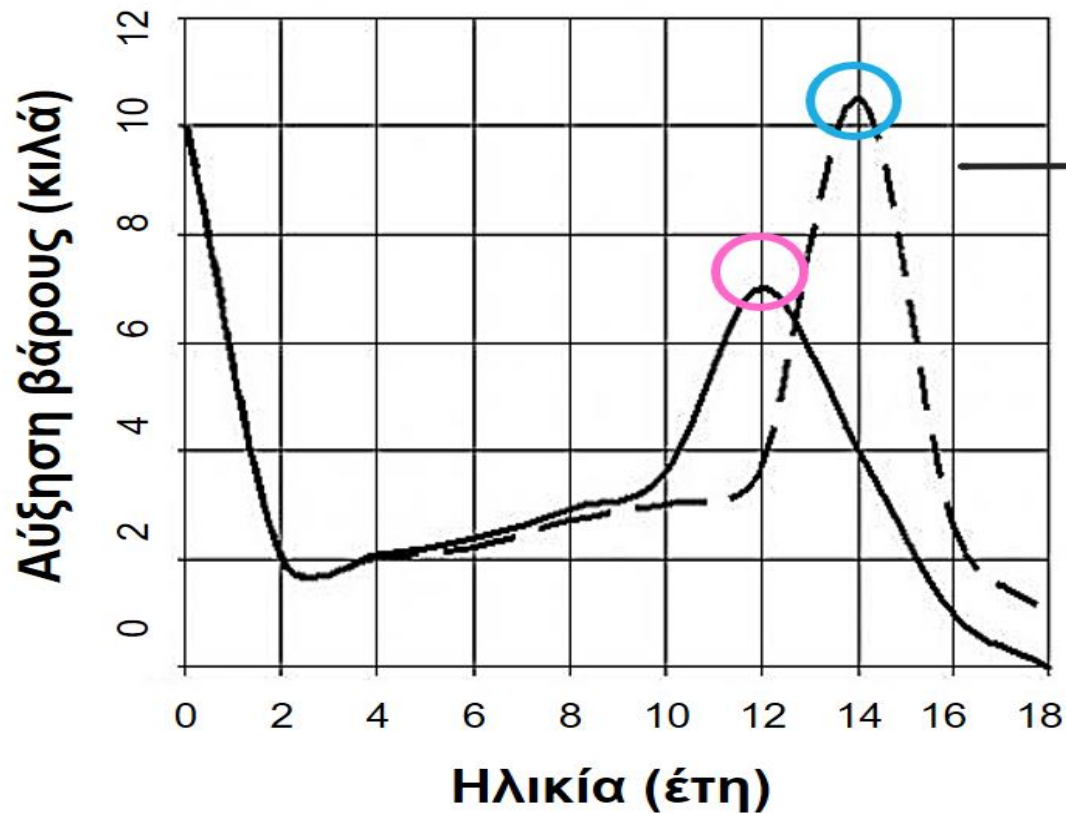


ΕΦΗΒΕΙΑ...ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ;;

- Η περίοδος με το μεγαλύτερο ρυθμό ανάπτυξης μετά τη βρεφική ηλικία.
- Αύξηση βάρους, ύψους, μάζας και πυκνότητας οστών.
- Διαμόρφωση συνηθειών για ισορροπημένο τρόπο ζωής.

ΒΑΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ρυθμός αύξησης βάρους (κιλά ανά έτος)



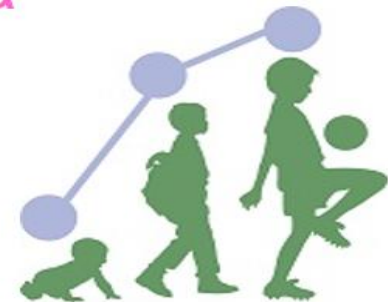
Μέγιστος ρυθμός

Κορίτσια: 12 έτη, 7 κιλά/έτος

Αγόρια: 14 έτη, 10 κιλά/έτος

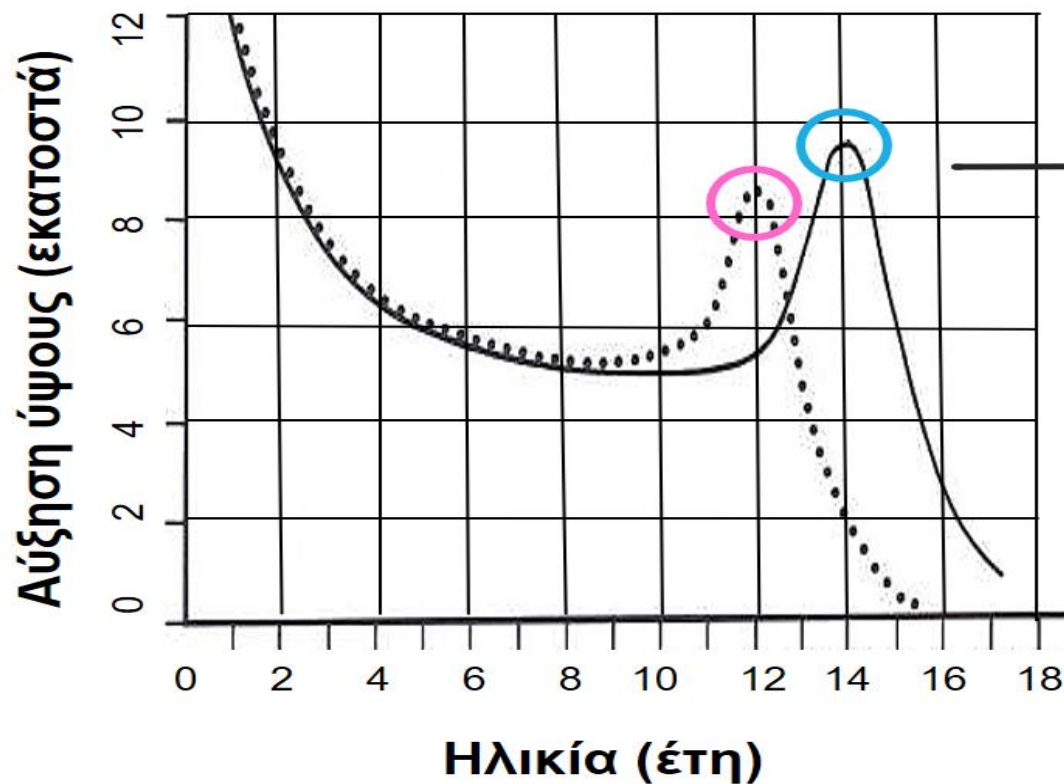
— Κορίτσια

- - - Αγόρια



ΥΨΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ρυθμός αύξησης ύψους (εκατοστά ανά έτος)



Μέγιστος ρυθμός

Κορίτσια: 12 έτη, 8.5 εκ/έτος

Αγόρια: 14 έτη, 9.5 εκ/έτος

..... Κορίτσια

— Αγόρια



“ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΒΑΡΟΣ”

- Υγιή ανάπτυξη
- Αποφυγή προβλημάτων υγείας



Πώς αξιολογείται;

Δείκτης Μάζας Σώματος = Βάρος (κιλά) / Ύψος ² (μέτρα)

Ηλικία (έτη)	Τιμές ΔΜΣ που αντιστοιχούν σε ένα επιθυμητό σωματικό βάρος	
	Αγόρια	Κορίτσια
12	15,4 – 21,2	15,6 – 21,7
12,5	15,6 – 21,6	15,9 – 22,1
13	15,8 – 21,9	16,3 – 22,6
13,5	16,1 – 22,3	16,6 – 22,9
14	16,4 – 22,6	16,9 – 23,3
14,5	16,7 – 22,9	17,2 – 23,7
15	16,9 – 23,3	17,5 – 23,9
15,5	17,3 – 23,6	17,7 – 24,2
16	17,5 – 23,9	17,9 – 24,4
16,5	17,8 – 24,2	18,1 – 24,5
17	18,1 – 24,5	18,3 – 24,7
17,5	18,3 – 24,7	18,4 – 24,9
≥18	18,5 – 25,0	18,5 – 25,0

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΦΥΛΟ

- ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ



ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
Αύξηση <u>μυϊκής</u> μάζας στα άκρα	Αύξηση λίπους στους μηρούς και στους γλουτούς

Ο ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΣ ΜΟΥ...



Όλοι είμαστε μοναδικοί! Ο καθένας μας έχει διαφορετικό
βάρος, ύψος, μέγεθος & σχήμα σώματος!

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- ▣ **Ποικιλία** ⇒ μεταξύ και εντός ομάδων τροφίμων
- ▣ **Συχνότητα** ⇒ κατάλληλος αριθμός γευμάτων
- ▣ **Ποιότητα** ⇒ θρεπτικά τρόφιμα & πλήρη γεύματα
- ▣ **Ποσότητα** ⇒ κατάλληλο μέγεθος μερίδας
- ▣ **Συνθήκες** ⇒ κατάλληλη ατμόσφαιρα γευμάτων

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ...

- ❑ Ψωμί, δημητριακά πρωινού, ρύζι, ζυμαρικά, κλπ. 
- ❑ Κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό   
- ❑ Πηγή υδατανθράκων, πρωτεϊνών, βιταμινών (π.χ. βιταμίνες B)
& ανόργανων συστατικών (π.χ. μαγνήσιο)

Προτιμάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης, επειδή έχουν περισσότερες φυτικές ίνες!

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ...ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΟΣΤΑ!

- ▣ Γάλα, γιαούρτι & τυρί



- ▣ Πηγή ασβεστίου, πρωτεϊνών, λιπιδίων, βιταμινών

(π.χ. βιταμίνη D) & ανόργανων συστατικών (π.χ. φώσφορος)

- ▣ Απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των οστών

**Αν δεν μας αρέσει το γάλα, προσλαμβάνουμε ασβέστιο
από τα υπόλοιπα τρόφιμα της ομάδας!**

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ...ΓΙΑ ΕΥΕΞΙΑ!

- ▣ Φρέσκα & αποξηραμένα φρούτα,

χυμοί φρούτων, ωμά & βρασμένα λαχανικά



- ▣ Πηγή υδατανθράκων (φρούτα), βιταμινών (π.χ. βιταμίνη C), ανόργανων συστατικών (π.χ. κάλιο), φυτικών ινών & νερού

Καταναλώνουμε καθημερινά ποικιλία εποχικών φρούτων και λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων!

ΚΡΕΑΣ ΓΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΥΩΝ!

- Κόκκινο κρέας, λευκό κρέας (π.χ. πουλερικά), ψάρια, θαλασσινά, αβγό & όσπρια



- Πηγή πρωτεϊνών, λιπιδίων, βιταμινών (π.χ. βιταμίνη B12) & ανόργανων συστατικών (π.χ. σίδηρος)



Καταναλώνουμε συχνά ψάρια και όσπρια, και μάλιστα σε αντικατάσταση του κρέατος!

ΛΙΠΗ ΓΙΑ...ΝΟΣΤΙΜΙΑ!

- ▣ Ζωικά: βούτυρο & μπέικον
- ▣ Φυτικά: έλαια (π.χ. ελαιόλαδο & ηλιέλαιο),
μαργαρίνες, ελιές & ξηροί καρποί
- ▣ Πηγή λιπιδίων & λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ. βιταμίνη Ε)



**Προτιμάμε τα φυτικά λίπη - έλαια, ιδίως το ελαιόλαδο,
επειδή είναι πλούσια σε καλής ποιότητας λιπαρά!**

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΖΑΧΑΡΗ...

- Κέικ, πάστες, μπισκότα, ζαχαρωτά, κρουασάν, πατατάκια, γαριδάκια, αναψυκτικά, κλπ.



- Πλούσια σε θερμίδες (ζάχαρη & λιπαρά)



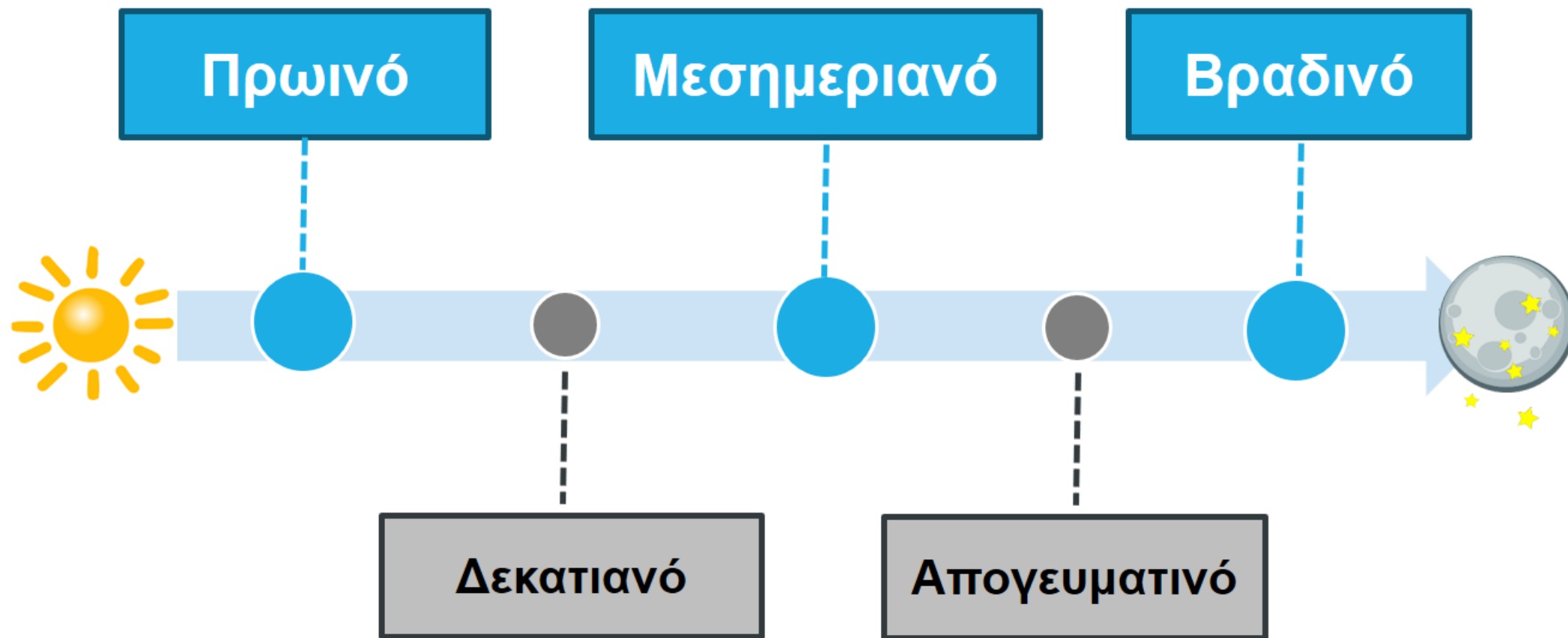
και φτωχά σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (π.χ. βιταμίνες)

Τα καταναλώνουμε με μέτρο, ώστε να διατηρήσουμε ένα επιθυμητό σωματικό βάρος!

ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ...ΓΙΑΤΙ;;;

- Καλή λειτουργία του μεταβολισμού.
- Έλεγχος σωματικού βάρους.
- Βελτίωση σχολικής επίδοσης.
- Ενέργεια για τις καθημερινές σωματικές ανάγκες.

**3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) & 2 – 3
ενδιάμεσα σνακ**



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ



ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

- ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 2 ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΠΟ ΔΥΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.

Αν πεινάμε περισσότερο ή αν συμμετέχουμε σε αθλητικές δραστηριότητες ή αν μεσολαβεί αρκετή ώρα μέχρι το επόμενο μας γεύμα

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΝΑΚ.



Πολύ καλές επιλογές

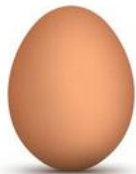


Λιγότερο καλές επιλογές

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΝΑΚ



Πολύ καλές επιλογές



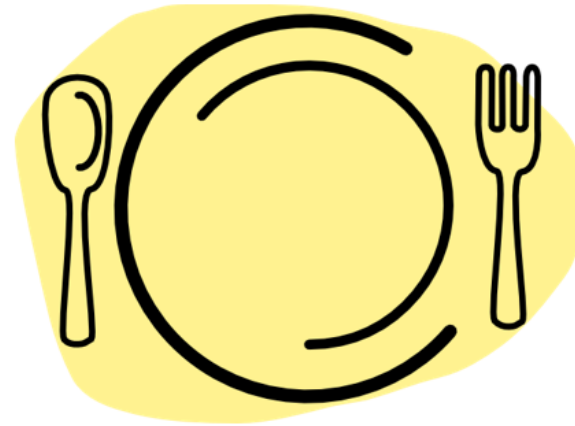
Λιγότερο καλές επιλογές

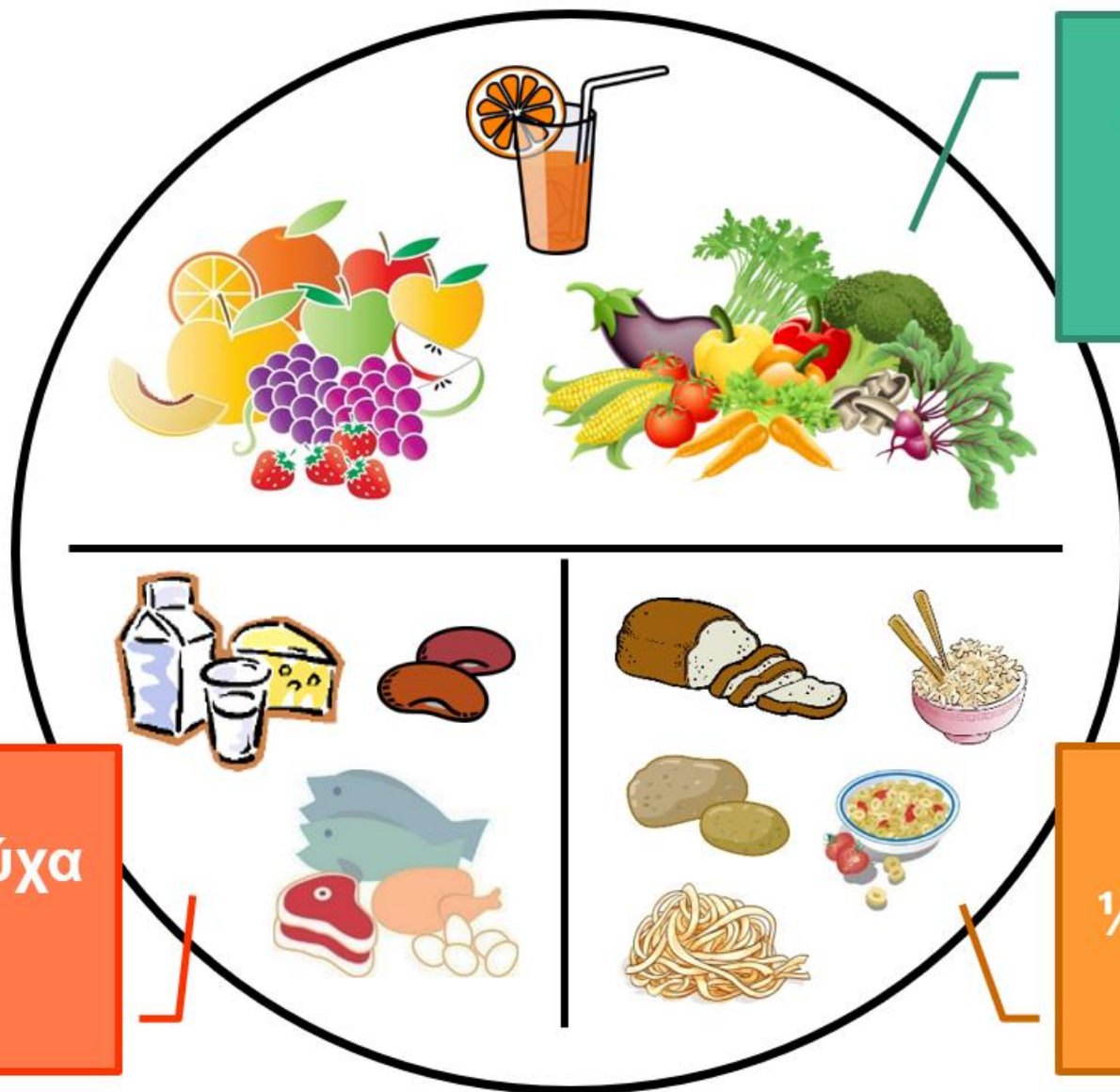


ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ...

Μεσημεριανό & Βραδινό

- ▣ Καλύπτουν τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια & θρεπτικά συστατικά
- ▣ Πρέπει να χαρακτηρίζονται από:
 - ▣ **Πληρότητα:** τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων
 - ▣ **Ποικιλία:** διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων
 - ▣ **Ποσότητα:** ικανοποίηση του αισθήματος της πείνας





$\frac{1}{2}$ φρούτα &
Λαχανικά

$\frac{1}{4}$ πρωτεϊνούχα
τρόφιμα

$\frac{1}{4}$ δημητριακά

ΦΑΓΗΤΟ ΑΤΤ'ΕΞΩ...

Αποφεύγουμε...

Αναψυκτικά, αλκοόλ

Τηγανιτές πατάτες

Πίτσα με αλλαντικά

Σουβλάκι τυλιχτό με γύρο

Burger με τηγανιτές πατάτες

Ζυμαρικά με κρέμα γάλακτος

Προτιμάμε!

Νερό, χυμό φρούτων, γάλα

Πατάτες φούρνου

Πίτσα με τυρί & λαχανικά

Σουβλάκι αλάδωτο με καλαμάκι

Burger με σαλάτα

Ζυμαρικά με σάλτσα τομάτας

ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΟΥ...

- Ήρεμο περιβάλλον.
- Καθιστός/ή στο τραπέζι.
- Όχι παράλληλες δραστηριότητες.
- Γεύμα παρέα με οικογένεια/φίλους.



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

- Αποτελεί το 70% του ανθρώπινου σώματος
- Κρατάει σταθερή τη θερμοκρασία στο σώμα
- Βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών
- Συμμετέχει στη μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα
- Μας ξεδιψάει, σε αντίθεση με άλλα σακχαρούχα ροφήματα



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ...

- Γάλα
- Φυσικοί χυμοί φρούτων
- Φρούτα και λαχανικά



ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ!

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ...ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ;



Ατονία και αδυναμία
συγκέντρωσης



Ωχρότητα



Ξηροστομία και
κακή αναπνοή



Πονοκέφαλος



Εκνευρισμός



Αυξημένη
θερμοκρασία

**Πίνουμε συχνά νερό, πριν διψάσουμε πολύ, ιδίως σε
περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες ή όταν αθλούμαστε!**

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ...

Διάρκεια

Τουλάχιστον
60 λεπτά την
ημέρα

Συχνότητα

Τις
περισσότερες
ημέρες της
εβδομάδας

Ένταση

Μέτρια ένταση
κατά κύριο λόγο

Είδος

Όλα τα είδη
(από το απλό
περπάτημα έως
τα αθλήματα)



ΓΙΑΤΙ;;



Σε βοηθά να
συγκεντρώνεσαι



Σε βοηθά να
διατηρείς το
βάρος σου
σταθερό



Σου
προσφέρει
καλύτερο
ύπνο



Σε γεμίζει
αυτοπεποίθηση



Σε ανακουφίζει
από το άγχος

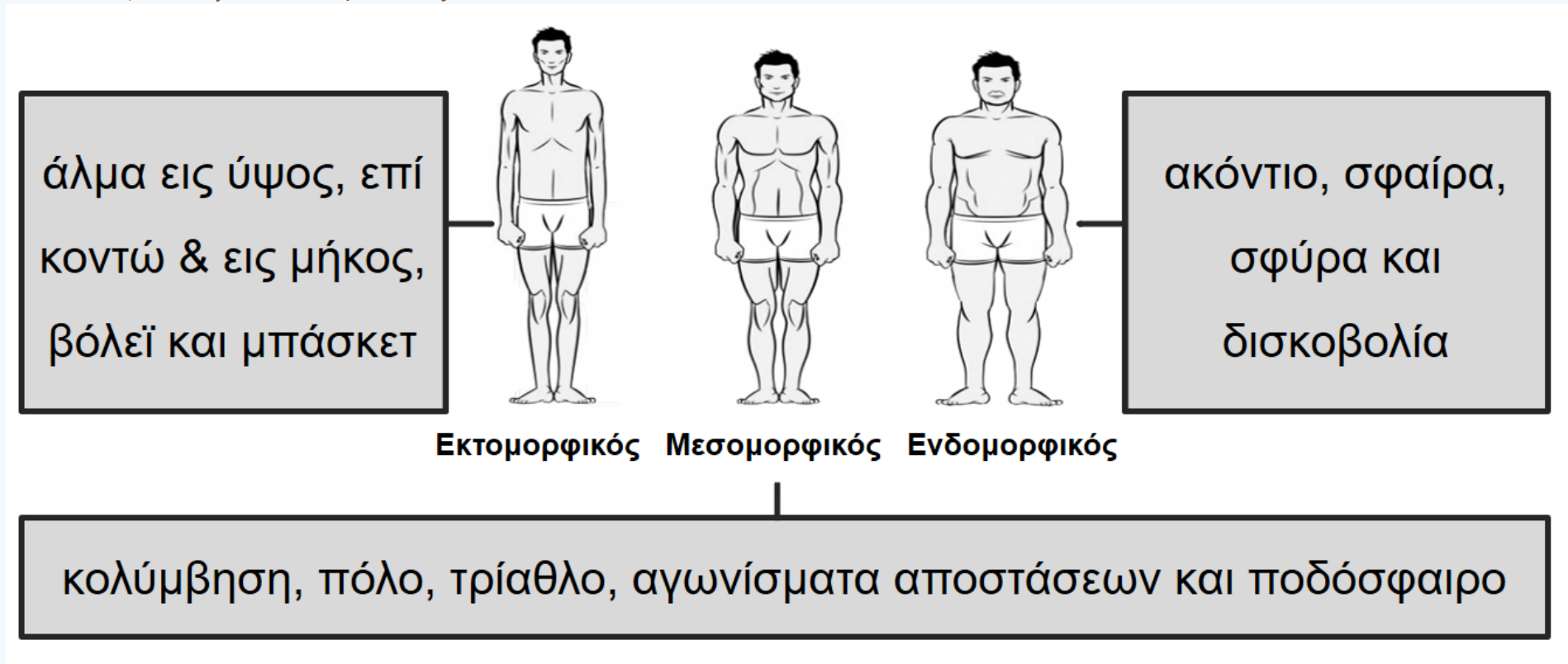


Σου χαρίζει
χαρά και
ηρεμία

Διαλέγουμε τη δραστηριότητα που μας ταιριάζει!

ΤΙ ΑΘΛΗΜΑ ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ;;;

- Με βάση το σωματότυπο διαλέγουμε τη δραστηριότητα που μας ταιριάζει.



ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Αυξημένο σωματικό βάρος.
- Κακή φυσική κατάσταση.

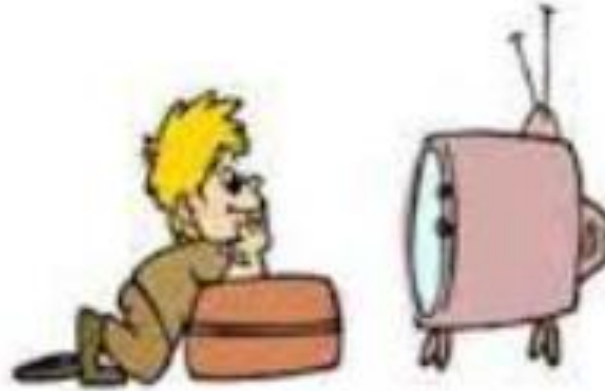


Περιορισμός στο ελάχιστο δυνατό (<2 ώρες την ημέρα)

ΘΥΜΑΜΑΙ!



Τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση
κάθε μέρα



Λιγότερο από 2 ώρες
καθιστικές δραστηριότητες
κάθε μέρα

ΤΕΛΟΣ!

