

1ο ΓΕΛ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ

Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ 2011-2012

Project Α' Λυκείου

Διατροφικές συνήθειες των εφήβων

Μαθητές :

Κερασίδου Ειρήνη

Καρασίδου Νίνα

Κανάκογλου Ρένια

Ευθυμιάδου Χριστίνα

Ημερομηνία : 21/03/2012

Καθηγητές:

Κα Σαββίδου

Κος Μιχαηλίδης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1) Διατροφή των νέων

2) Παχυσαρκία - Νευρική
ανορεξία

3) Αθλητισμός

4) Βιβλιογραφία



**Διατροφή , παχυσαρκία-
Νευρική ανορεξία και
αθλητισμός !**



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Η διατροφή των νέων αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, στην καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διατροφικές ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής, λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά αλλά οι κύριες λειτουργίες του. Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να

κάνουν με την διατροφή και την πρόληψη θρεπτικών ουσιών .Στη διατροφή της απορρόφησης ή του μεταβολισμού κάποιων ουσιών . Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια της ανάπτυξης του ανθρώπου κατά την οποία , παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικά και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και στην τελική διαμόρφωση της προσωπικότητας του .Η εφηβική ανάπτυξη ξεκινά για τα κορίτσια των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται σε αυτήν στα 19 ετών .



Διάγνωση νευρικής ανορεξίας στους εφήβους

Η διάγνωση της νευρικής ανορεξίας είναι συχνά δύσκολη στους έφηβους καθώς η σωματική ανάπτυξη δεν έχει ολοκληρωθεί και οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα μπορεί να ληφθούν ως φυσιολογικές .Για παράδειγμα μια εφηβική κοπέλα στα προορά στάδια της νευρικής ανορεξίας είναι πιθανό να μην έχει απώλεια σωματικού βάρους υπάρχει όμως μείωση του ρυθμού αύξησης του σωματικού βάρους που είναι απαραίτητη για να φτάσει στη βελτίωση της ανάπτυξης παράλληλα με την αύξηση τους ύψους .Γι αυτό θα πρέπει να αξιολογηθεί η ανάπτυξη της έφηβης και όχι μόνο το βάρος ως απόλυτη τιμή .Επιπλέον στις έφηβες είναι δύσκολο να χρησιμοποιηθεί το κριτήριο της αμηνόρροιας .Μέχρι την ηλικία των 15 ετών είναι πιθανό να έχει ξεκινήσει ο κύκλος πολύ ασταθής με μεγάλα διαστήματα εμμήνου ρύσης .Γι αυτό η απουσία εμμήνου ρύσης δεν θα πρέπει να αποτελεί μοναδικό κριτήριο την διάγνωση νευρικής ανορεξίας .Οι έφηβοι όταν δεν τρέφονται από την μητέρα συναισθηματικά ,επιλέγουν να μην τρέφονται ούτε σωματικά .Η νέα κοπέλα επιθυμεί να παραμένει παιδί και υιοθετεί μια σειρά ακραίων διατροφικών συνηθειών λόγω της διαρκούς επιθυμίας να είναι λεπτή και να μη γίνει μια γυναίκα με καμπύλες .Μια νευρική ανορεξία είναι μια διαφορετική διατροφική διαταραχή με ισχυρό ψυχολογικό υποβραδυ οι επιπτώσεις της είναι πολύ βλαβερές όμως συχνά δεν διαγιγνώσκεται προτού το άτομο να φτάσει σε πολύ σοβαρή κατάσταση .Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων είναι έφηβοι και ιδιαίτερα κορίτσια της ηλικίας 11-20 ετών .Συμπεριφορά που αναφέρεται σε άτομα που πάσχουν από την ασθένεια της νευρικής ανορεξίας. Εμμονή με το σωματικό βάρος ,εμμονή με τις θερμίδες , τα λίπη του υδατάνθρακα ,απομόνωση και εσωστρεφείς .

Ορισμός παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία είναι μια επιδημία και δεν μπορεί να λυθεί αποκλειστικά μόνο με την δίαιτα .Η πρόληψη φαίνεται να είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος και ο πλέον μακρόχρονος . Παχυσαρκία είναι η παθολογική αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα .Αυτή η αύξηση της ποσότητας του σωματικού λίπους ,συνεπάγεται βέβαια και η αύξηση του σωματικού βάρους .Από το 1948 ο παγκόσμιος οργανισμός Υγείας την έχει εντάξει στο κατάλογο των παθήσεων . Ως νόσος ορίζεται κάθε κατάσταση που μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα της ζωής . Για τους παχύσαρκους η ποιότητα ζωής είναι σαφώς μειωμένη αλλά και συντομότερη ,αφού εμφανίζουν συχνότερα πολλές και σημαντικές επιπλοκές υγείας ,συγκρινόμενοι με ατομικού βάρους. Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από υπερβολική λίπους στις λιποθυμίες του σώματος .

Αιτία παχυσαρκίας

Παρότι υπάρχουν ορισμένες γενικές και ενδοκρινολογικές νόσοι που προκαλούν παχυσαρκία ,σε περισσότερο από το 95% των παιδιών που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα αυτό ,υπεύθυνη είναι η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας .

Επιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας

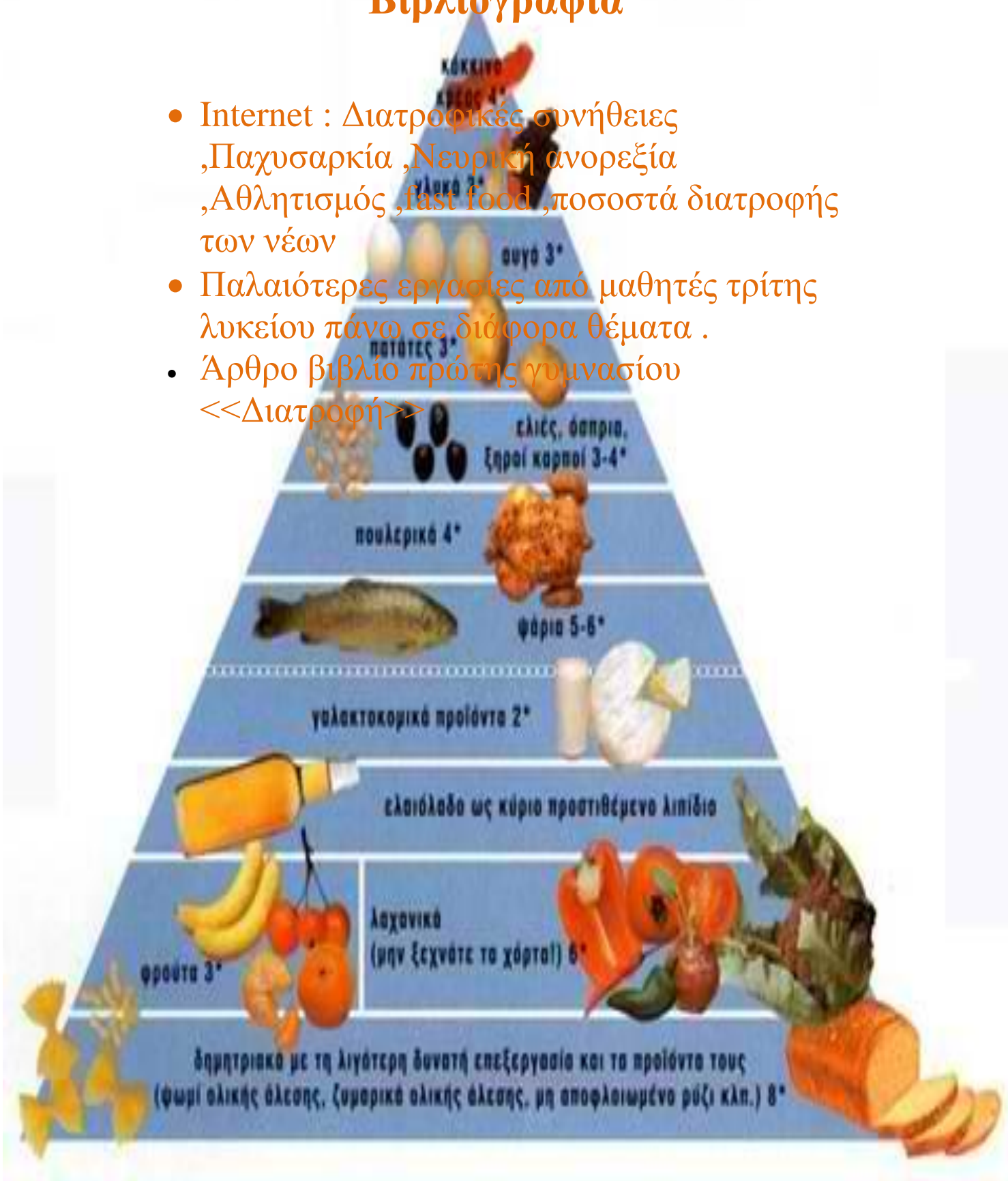
Διαβήτης ,Καρδιακά προβλήματα ορθοπεδικά προβλήματα .Σύμφωνα με την έρευνα η οποία παρουσιάζεται στο 4 συνέδριο αθηροσκλήρωσης στη Θεσσαλονίκη. το μοντέλο διατροφής των νέων ηλικίας 18-35 ετών είναι ιδιαίτερα πλαστό σε θερμίδες και κορεσμένα λιπαρά οξέα , που είναι ότι χειρότερα και επιβλαβές για την υγεία διότι οδηγεί αναπόφευκτα και γρήγορα στην αθηρωμάτωση και κατά συνέπεια σε θανατηφόρους νόσους του καρδιαγγειακού συστήματος .Οι περισσότεροι νέοι (ποσοστό 49%) τρώνε 1 φορά την ημέρα ,το 37% 2 φορές και το 14% 3 φορές ,οι περισσότερες φορές ,ενώ τη διάρκεια του γεύματος δεν ξεπερνά τα 8 λεπτά . Το 38% τρώει 3 ή περισσότερες φορές την φρούτα ,το 23% καταναλώνει ψάρια-όσπρια ,δημητριακά πάνω από 2 φορές την εβδομάδα ενώ το 25% καταναλώνει γλυκά πάνω από 4 φορές την εβδομάδα .

Αθλητισμός

Ο αθλητισμός ως έννοια διαμορφώθηκε στους μεταομηρικούς χρόνους καθώς η λέξη αυτή δεν συναντάται ούτε στην οδύσσεια ούτε στην Ηλιάδη .Πιθανότητα η έννοια διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων(Ολυμπία,Πυθία,Ισθμία)Κατά τον 8^ο αιώνα π.χ. ο αθλητισμός υπό αυτήν την μορφή είναι καθαρά αγωνιστικός και βέβαια κάτι που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και την κατάργηση των ολυμπιακών αγώνων το 392/93 μΧ. Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19^ο αιώνα στην μεγάλη Βρετανία, ως sport ,που έχει βέβαια τα αγωνιστικά του στοιχεία αλλά παράλληλα τονίζει την έννοια της ψυχαγωγίας. Στην αρχαιότητα ,ιεροί αγώνες θεωρούνταν μόνο οι στεφαναπές δηλαδή οι αγώνες που είχαν ως έπαθλο το κότινο. Με την παγκοσμιοποίηση αυξάνεται ο αριθμός των αθλητών και των αθλούμενων, δημιουργούνται νέοι κυβερνητικοί και μη οργανισμοί καθώς και βελτιώνονται οι αθλητικοί αγώνες .Ως οργανισμοί είναι τα σωματεία ,οι αθλητικές ανώνυμες εταιρείες ,οι ομοσπονδίες ,τα τμήματα ορειβατικών αθλητών , η εθνική ολυμπιακή επιτροπική γενική γραμματεία αθλητισμού καθώς και σύνδεσμοι προπονητών διαιτητών και κριτών . Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σημαντική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο ,ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την άριστη σωματική αποδόσεως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες ,στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην αρχαία Ελλάδα ,ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα ,ενώ αθήεια στην Σπάρτη ο αθλητισμός είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου .

Βιβλιογραφία

- Internet : Διατροφικές συνήθειες ,Παχυσαρκία ,Νευρική ανορεξία ,Αθλητισμός ,fast food ,ποσοστά διατροφής των νέων
- Παλαιότερες εργασίες από μαθητές τρίτης λυκείου πάνω σε διάφορα θέματα .
- Άρθρο βιβλίο πρώτης γυμνασίου <<Διατροφή>>





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Διατροφικές συνήθειες των νέων

- 1) Διατροφή των νέων
- 2) Παχυσαρκία - Νευρική ανορεξία
- 3) Αθλητισμός
- 4) Βιβλιογραφία

