



Ερευνητική  
Εργασία

Μαθητών Β  
Λυκείου

1<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΑΛΙΜΟΥ

2015-2016

Υπεύθυνη  
Καθηγήτρια:  
Ειρήνη Ταλιούρη  
Μ.Βιολόγος PhD

**Τρώω Υγιεινά & Γυμνάζομαι... Κερδίζω την υγεία μου**

# Στόχοι της Ομάδας



## Γνωριμία και γνώση :

- Ομάδων τροφίμων
- Βιταμινών
- της σημασίας του γάλακτος, του νερού
- του Πρωινού
- της σημασίας της φυσικής δραστηριότητας
- ασκήσεων στην καθημερινότητα
- προτάσεων διατροφής

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ:

- Οργάνωση Ομάδων
- Μελέτη ερευνών και συγγραφή εργασιών
- Δημιουργία ερωτηματολογίου
- Ανάλυση αποτελεσμάτων
- Δημιουργία θεματικών Κολάζ



**Ισορροπημένη  
Διατροφή**

**Φυσική  
Δραστηριότητα**

**Υγεία!!**

Τα τρόφιμα κατατάσσονται σε μεγάλες ομάδες, τις ομάδες τροφίμων ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά και την προέλευσή τους. Κάθε ομάδα έχει ορισμένα διατροφικά χαρακτηριστικά και περιέχει τρόφιμα που μπορούν να αντικαθιστούν μεταξύ τους, γιατί περιέχουν τα ίδια θρεπτικά συστατικά.



**Κρέας, Πουλερικά, Ψάρι, Γαλακτοκομικά,  
Φρούτα, Λαχανικά, Όσπρια, Υδατάνθρακες**

**Ομάδες Τροφίμων**

# Το Ισορροπημένο Πιάτο

(Θεματικό Κολλάζ Μαθητών)

Φρούτα,  
Λαχανικά



Υδατάνθρακες  
(Ρύζι, Μακαρόνια,  
Πατάτες)

Κρέας, Πουλερικά,  
Ψάρια (Πρωτεΐνες)

Γαλακτοκομικά

Γλυκά

Οι Υδατάνθρακες, τα Λίπη, οι Πρωτεΐνες, οι Βιταμίνες και τα Μέταλλα είναι τα βασικά θρεπτικά συστατικά, που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας για να αναπτυχθεί και να συντηρηθεί.

Καταναλώνοντας τις σωστές ποσότητες από κάθε θρεπτικό συστατικό, βοηθάμε τον οργανισμό μας να αποδώσει καλύτερα και αναπτυχθεί σωστά.

Επίσης τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και τη λειτουργία ενός οργανισμού.

## Πρωτεΐνες



### Τόνος

Ο τόνος είναι ένα ψάρι πλούσιο σε φώσφορο, σελήνιο και κάλιο. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα και χοληστερίνη και έτσι αποτελεί μια ενδεδειγμένη διατροφική πρόταση.

Περιέχει μεγάλη ποσότητα ω-3 λιπαρά οξέα.



### Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο αποτελεί μια σημαντική τροφή για τον οργανισμό μας καθώς περιέχει μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης και βιταμίνης B12. Οι πρωτεΐνες βοηθούν στην ανάπτυξη του οργανισμού. Η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για να δομηθεί το DNA και έτσι έχει πολλές λειτουργίες στο σώμα. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης αυτής μπορεί να προκαλέσει νευρολογικές δυσλειτουργίες.

# Γαλακτοκομικά προϊόντα



*Το γάλα αποτελεί πολύ καλή πηγή βιταμίνης D, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας των οστών.*

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τα προϊόντα που παράγονται από το γάλα. Είναι πλούσια σε ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνη Α, κορεσμένα λιπαρά και σε ένα μείγμα πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Βοηθούν στην ανάπτυξη των οστών και στην συντήρησή τους. Η χρόνια κατανάλωσή τους μπορεί να προστατεύσει τα οστά από την οστεοπόρωση και την υγεία των δοντιών μας. Έρευνες έχουν δείξει πως τα άτομα που καταναλώνουν συχνά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, είναι πιο αδύνατα σε σχέση με τα άτομα που δεν καταναλώνουν.



# Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Χαρακτηριστικό της αποτελεί και η νηστεία, η οποία έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος ( κακής χοληστερόλης-LDL ), και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Η Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα, χαρακτηρίζεται από

- ΥΨΗΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ,(ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ)
- ΧΟΡΤΑ,
- ΟΣΠΡΙΑ,
- ΑΔΡΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ,
- ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ
- ΜΕΤΡΙΑ ΠΡΟΣ ΥΨΗΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ
- ΜΕΤΡΙΑ ΠΡΟΣ ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ , ΑΥΓΩΝ
- ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΕΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΟΥ
- ΧΡΗΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ το οποίο κατέχει θέση στη Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή και αποτελεί πρωταρχική πηγή προστιθέμενου ελαίου

ΜΕΤΡΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



Τα  
10



## **Η σημασία του πρωινού για τον έφηβο**

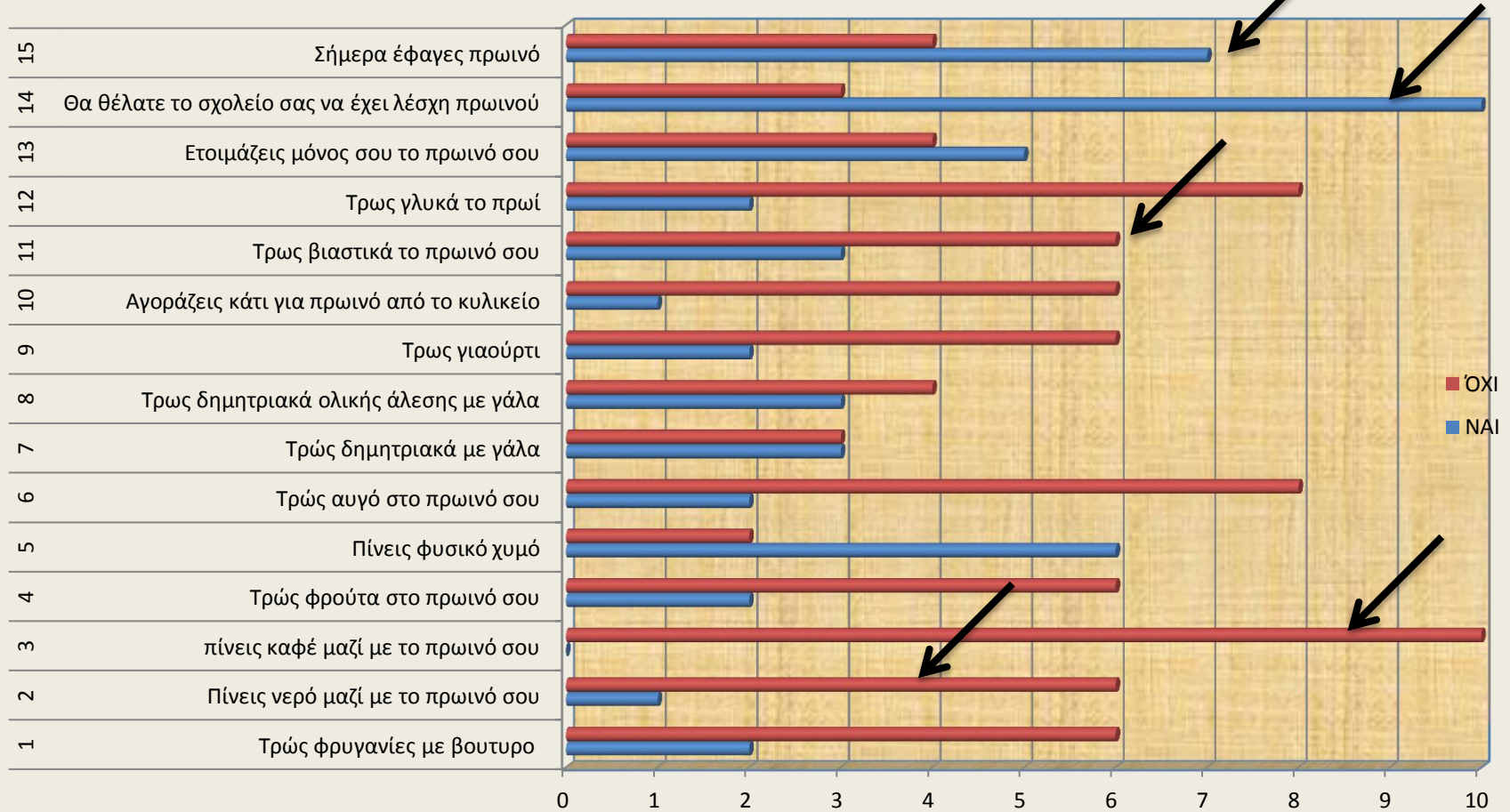
**Με σκοπό την κατανόηση της σημασίας του πρωινού πριν πάμε στο σχολείο ή τις πρώτες ώρες της ημέρας στο σχολείο μας, μελετήσαμε και μάθαμε!**

**Επίσης, μοιράσαμε ένα ερωτηματολόγιο σε όλους του συμμαθητές μας της Β Λυκείου του σχολείου μας**

## Ερωτηματολόγιο που απαντήθηκε από τους μαθητές Β Λυκείου του 1<sup>ου</sup> ΓΕΛ Αλίμου

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
1. Τρως φρυγανιές με μέλι και βούτυρο;				
2. Πίνεις νερό μαζί με το πρωινό σου;				
3. Πίνεις καφέ μαζί με το πρωινό σου;				
4. Τρως φρούτα στο πρωινό σου;				
5. Πίνεις φυσικό χυμό;				
6. Τρώς αυγό στο πρωινό σου;				
7. Τρως δημητριακά με γάλα;				
8. Τρως δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα;				
9. Τρώς γιαούρτι;				
10. Αγοράζεις κάτι για πρωινό από το κυλικείο;				
11. Τρως βιαστικά το πρωινό σου;				
12. Τρώς γλυκά το πρωί;				
13. Ετοιμάζεις μόνος σου το πρωινό;				
14. Θα θέλατε το σχολείο σας να έχει λέσχη πρωινού;				
15. Σήμερα έφαγες πρωινό;				

## Ανάλυση απαντήσεων



**Make** the  
**Grade**  
with **SCHOOL BREAKFAST**



## Πρωινό: Το πιο σημαντικό γεύμα!

Το πρωινό είναι το πλέον απαραίτητο γεύμα για όλους μας. Δίνει ώθηση στον οργανισμό μας και με το κατάλληλο... μενού μπορεί να βελτιώσει την υγεία μας.

Παρέχει τις αναγκαίες ποσότητες **φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων**

Αποτρέπει τις μεγάλες διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα.

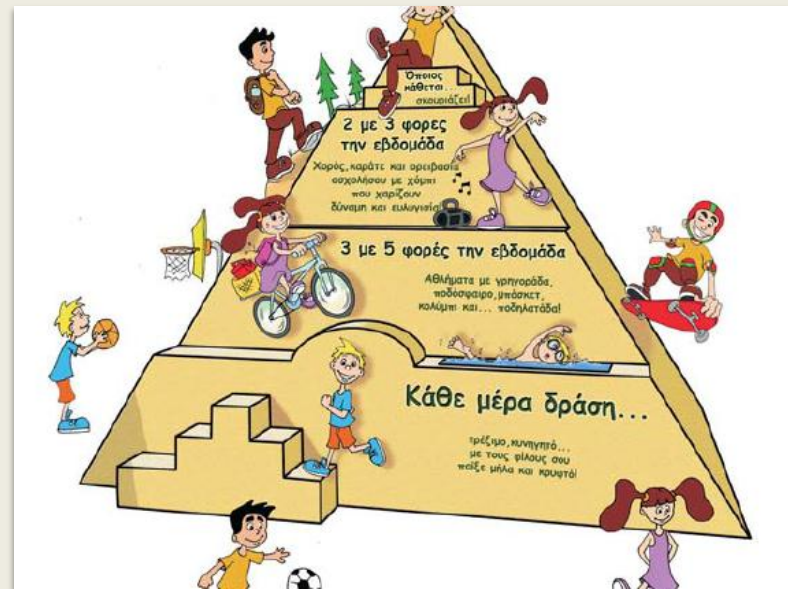
**Μειώνει την όρεξη** για μεγάλη ποσότητα φαγητού στα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας και έτσι **αποτρέπει την κατανάλωση ανθυγιεινών πρόχειρων τροφών.**

Έρευνες καταλήγουν στο ότι ο μαθητής που απολαμβάνει ένα σωστό πρωινό, επιλέγει να καταναλώνει τρόφιμα με μικρότερα ποσοστά λίπους, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ενώ το διαιτολόγιό του είναι πιο ισορροπημένο.



### Προτάσεις για ένα σωστό πρωινό:

- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με δημητριακά πρωινού και 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμός
- 1 φέτα ψωμί με φυτική soft μαργαρίνη, μέλι ή σπιτική μαρμελάδα και ένα ποτήρι άπαχο γάλα
- 1 γιαούρτι 2% με δημητριακά πρωινού με 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμό
- 1 τοστ με 2 φέτες ψωμί με 1 φέτα του τοστ κασέρι χαμηλών λιπαρών και 1 φέτα άπαχο φιλέτο γαλοπούλας ή χαμηλό σε λιπαρά ζαμπόν, με 1 φυσικό χυμό
- 1-2 ρυζογκφρέτες ή καλαμπογκφρέτες με μέλι ή τυρί και 1 φυσικό χυμό ή 1-2 φρούτα εποχής
- 1 γάλα 1,5% με 1 κουλούρι και 1 φρούτο εποχής



## Φυσική Δραστηριότητα στην Εφηβεία

Όσο πιο δραστήριο είναι το άτομο, τόσο μεγαλύτερα τα οφέλη στην υγεία. Εκείνοι που είναι σωματικά πιο ενεργοί έχουν περίπου 30% λιγότερες πιθανότητες πρόωρης θνησιμότητας σε σύγκριση με τα λιγότερο δραστήρια άτομα.

Η Φυσική περιλαμβάνει διάφορες αθλητικές δραστηριότητες (όπως χορός, αθλήματα κ.α.) αλλά και δραστηριότητες της καθημερινότητας (περπάτημα, ποδήλατο, βόλτα με τον σκύλο, χρήση ΜΜΜ κ.α.).



## Επίσκεψη στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο



Ομιλία μέσω **SKYPE** στους μαθητές που συμμετέχουν στην ερευνητική εργασία από την ομάδα του ΕΥΖΗΝ-Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

**Θέμα: Διατροφή στην εφηβεία**

**Συμμετοχή: Ερευνητική ομάδα κας Πούλου (Βιολόγος PhD),  
κας Ταλιούρη (Βιολόγος PhD)**



**Ευχαριστούμε!!**