

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ:

**«Τρέφομαι ισορροπημένα, Κινούμαι τακτικά,
Αναπτύσσομαι σωστά»**

για μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου

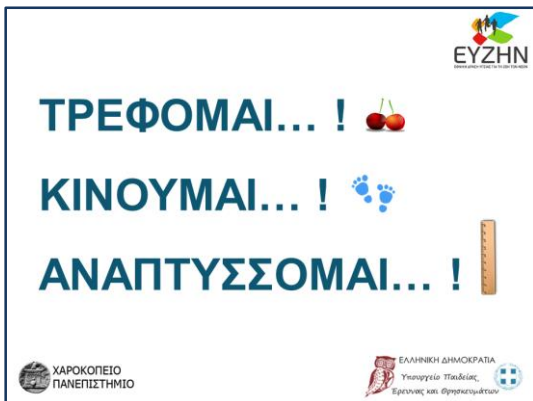


ΤΡΕΦΟΜΑΙ... ! 

ΚΙΝΟΥΜΑΙ... ! 

ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ... ! 

Διαφάνεια 1



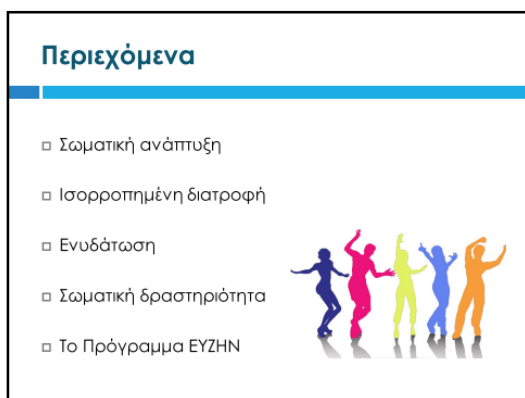
Διαβάζουμε στους μαθητές τον τίτλο της παρουσίασης «Τρέφομαι...! Κινούμαι...! Αναπτύσσομαι...!».

Η φράση μπορεί να γραφτεί στον πίνακα της τάξης και να ζητηθεί από τους μαθητές να τη συμπληρώσουν, προσθέτοντας κατάλληλες λέξεις (επιρρήματα) στα αποσιωπητικά.

Αφού γραφτούν όλες οι προτεινόμενες ιδέες στον πίνακα,

ενημερώνουμε τους μαθητές ότι στην τελευταία διαφάνεια της παρουσίασης ο τίτλος θα είναι συμπληρωμένος κατάλληλα, έτσι ώστε να δοθεί έμφαση στο κεντρικό της μήνυμα.

Διαφάνεια 2



Στη συνέχεια, περιγράφουμε στους μαθητές τα περιεχόμενα της παρουσίασης.

Στο πρώτο μέρος της θα περιγραφεί συνοπτικά η σωματική ανάπτυξη των παιδιών κατά τη διάρκεια της εφηβείας, με έμφαση τόσο στην αύξηση του βάρους και του ύψους τους όσο και στα χαρακτηριστικά που διαφοροποιούνται μεταξύ των δύο φύλων

και προετοιμάζουν το σώμα τους για τη μορφή που θα έχει μελλοντικά.

Έπειτα, θα αναφερθούν οι βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής, η αξία της ενυδάτωσης, καθώς και η σημασία της υιοθέτησης ενός δραστήριου τρόπου ζωής, συμπεριφορές που συνδυαστικά αποτελούν το μέσο για την εξασφάλιση μιας υγιούς ανάπτυξης στην εφηβεία. Τέλος, θα γίνει μια σύντομη αναφορά στο Πρόγραμμα EYZHN και στις πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες που μπορεί να αντλήσει ένας έφηβος μέσα από την ιστοσελίδα και τις δράσεις του Προγράμματος.

Διαφάνεια 3



Το πρώτο μέρος της παρουσίασης αφορά τη σωματική ανάπτυξη. Βασική προϋπόθεση για τη μελλοντική υγεία των παιδιών είναι η εξασφάλιση της υγιούς ανάπτυξής τους καθ' όλη τη διάρκεια της ευαίσθητης παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Στο πλαίσιο αυτό, το πρόγραμμα EYZHN καταγράφει και αξιολογεί τη σωματική διάπλαση και τον ρυθμό ανάπτυξης των μαθητών όλων των

σχολικών βαθμίδων της χώρας σε ετήσια βάση, ενώ ταυτόχρονα, στοχεύει στη διασφάλιση της φυσιολογικής ανάπτυξης και την προαγωγή της υγείας παιδιών και εφήβων, παρέχοντας διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση και εκπαίδευση σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.

Διαφάνεια 4

Εφηβεία... γιατί είναι σημαντική;

- Η περίοδος με τον μεγαλύτερο ρυθμό ανάπτυξης μετά τη βρεφική ηλικία
- Αύξηση βάρους, ύψους, μάζας και πυκνότητας οστών
- Σημαντική περίοδος για την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών τρόπου ζωής

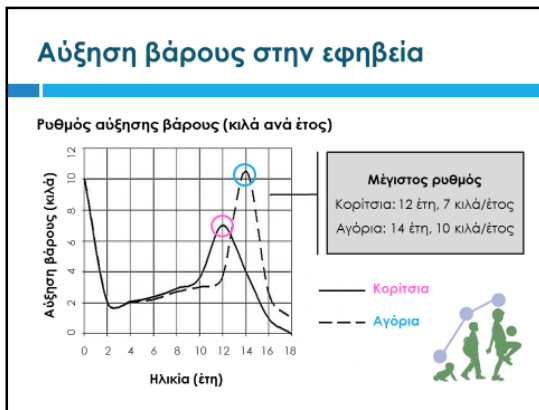
➔ Διατροφή & σωματική δραστηριότητα

Τονίζουμε στους μαθητές ότι η περίοδος της εφηβείας, η οποία διαρκεί περίπου 5 με 7 έτη, αποτελεί το μοναδικό στάδιο μετά τη γέννηση κατά το οποίο παρατηρείται σημαντική αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι αλλαγές που παρατηρούνται κατά την εφηβεία είναι εντυπωσιακές και περιλαμβάνουν την αύξηση του σωματικού βάρους, του ύψους,

αλλά και της μάζας και της πυκνότητας των οστών.

Μάλιστα, οι έφηβοι αποκτούν περίπου το 20% του ενήλικου ύψους τους και το 50% του ενήλικου βάρους τους στην περίοδο της εφηβείας. Επομένως, τονίζουμε στους μαθητές ότι η εφηβεία είναι μια πολύ σημαντική περίοδος για την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών τρόπου ζωής, δηλαδή ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, με στόχο την προώθηση της υγιούς ανάπτυξής τους.

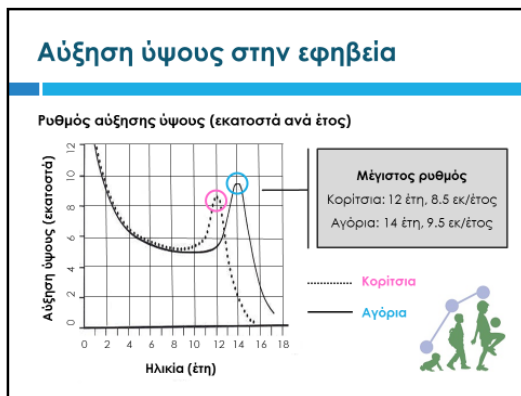
Διαφάνεια 5



Σχετικά με την αύξηση του βάρους, εξηγούμε στους μαθητές ότι είναι φυσιολογική και ότι ο ρυθμός της ξεκινά να αυξάνεται κατά την έναρξη της εφηβείας, δηλαδή σε ηλικία 10 ετών για τα κορίτσια και 12 ετών για τα αγόρια, όπως φαίνεται στο σχετικό διάγραμμα. Ο μέγιστος ρυθμός αύξησης του βάρους παρατηρείται στην ηλικία των 12 ετών για τα κορίτσια, με αύξηση που ανέρχεται σε 7 κιλά

ανά έτος, και στην ηλικία των 14 ετών για τα αγόρια, με αύξηση που ανέρχεται σε 10 κιλά ανά έτος. Μετά από το σημείο της μέγιστης ανάπτυξης και με την ολοκλήρωση της σεξουαλικής ωρίμανσης, ο ρυθμός αύξησης του σωματικού βάρους μειώνεται σταδιακά, αλλά η αύξηση του βάρους συνεχίζεται με πιο αργό ρυθμό έως περίπου την ηλικία των 18-20 ετών για τα κορίτσια και την ηλικία των 20-22 ετών για τα αγόρια.

Διαφάνεια 6



Αντιστοίχως, έχοντας αναφέρει ότι το ύψος αυξάνεται στην εφηβεία, καλούμε τους μαθητές να το δουν και στο διάγραμμα της διαφάνειας. Σύμφωνα με αυτό, ο ρυθμός αύξησης του ύψους ξεκινά να αυξάνει σταδιακά από την ηλικία των 10 ετών για τα κορίτσια και την ηλικία των 12 ετών για τα αγόρια, δηλαδή κατά την έναρξη της εφηβείας.

Για τα κορίτσια, ο μέγιστος ρυθμός αύξησης ύψους παρατηρείται στην ηλικία των 12 ετών, με αύξηση που ανέρχεται σε 8,5 εκατοστά ανά έτος, ενώ για τα αγόρια στην ηλικία των 14 ετών, με αύξηση που ανέρχεται σε 9,5 εκατοστά ανά έτος. Κατά αντιστοιχία με το βάρος, μετά από το σημείο της μέγιστης ανάπτυξης και με την ολοκλήρωση της σεξουαλικής ωρίμανσης, ο ρυθμός αύξησης του ύψους μειώνεται σταδιακά, αλλά η ανάπτυξη συνεχίζεται με αργό ρυθμό έως περίπου την ηλικία των 18-20 ετών για τα κορίτσια και την ηλικία των 20-22 ετών για τα αγόρια.

Διαφάνεια 7

Τι σημαίνει «επιθυμητό» βάρος;

- Το σωματικό βάρος που:
 - Συνοδεύει μια υγιή ανάπτυξη
 - Δεν προκαλεί προβλήματα υγείας
 - Μπορεί να διατηρηθεί χωρίς πολύ κόπο



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

Ένα ζήτημα που πιθανώς απασχολεί πολλούς εφήβους είναι κατά πόσον το σωματικό τους βάρος είναι υγιές. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να τονίσουμε στους μαθητές ότι δεν υπάρχει ένα ιδανικό βάρος για όλους, αλλά αντιθέτως το «επιθυμητό» βάρος είναι ξεχωριστό για τον καθένα και μπορεί να θεωρηθεί ως ένα βάρος που συνοδεύει μια υγιή ανάπτυξη, δεν προκαλεί προβλήματα

υγείας και μπορεί να διατηρηθεί μακροπρόθεσμα χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια.

Έπειτα, ενημερώνουμε τους μαθητές ότι μπορούν εύκολα να διαπιστώσουν αν το βάρος τους βρίσκεται κοντά στο επιθυμητό με βάση το φύλο και την ηλικία τους, υπολογίζοντας τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο μαθηματικός τύπος για τον υπολογισμό του ΔΜΣ είναι ο εξής: $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος (μετρημένο σε κιλά)} / \text{ύψος} \times \text{ύψος (μετρημένο σε μέτρα)}$. Για παράδειγμα, αν το βάρος ενός ατόμου είναι 55 κιλά και το ύψος του 1,65 μέτρα, ο ΔΜΣ του είναι ίσος με $55 / 1,65 \times 1,65 = 20,2$ κιλά/μέτρα². Προτρέπουμε, λοιπόν, τους μαθητές να υπολογίσουν τον ΔΜΣ τους και να σημειώσουν την τιμή του.

Διαφάνεια 8

Τι σημαίνει «επιθυμητό» βάρος;

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

Έχοντας υπολογίσει τον ΔΜΣ τους, οι μαθητές μπορούν να ανατρέξουν στον πίνακα της διαφάνειας και να δουν αν η τιμή αυτή αντιστοιχεί σε ένα «επιθυμητό» βάρος. Προτρέπουμε τους μαθητές να παρατηρήσουν στον πίνακα ότι για κάθε φύλο και ηλικία υπάρχει ένα μεγάλο εύρος τιμών ΔΜΣ που αντιστοιχούν σε ένα «επιθυμητό» βάρος. Επομένως, επαναλαμβάνουμε ότι δεν

υπάρχει ένα ιδανικό βάρος για όλους. Επίσης, τονίζουμε ότι οι τιμές του πίνακα δεν είναι απόλυτες, επομένως, μικρές αποκλίσεις από αυτές δεν σημαίνουν απαραίτητως πως το βάρος των μαθητών δεν είναι υγιές.

Σε περίπτωση που η τιμή του ΔΜΣ κάποιων μαθητών είναι μεγαλύτερη από αυτές του πίνακα, τους εξηγούμε ότι δεν χρειάζεται να απογοητευτούν, αλλά ούτε και να προσπαθήσουν να χάσουν βάρος. Και αυτό διότι κατά την εφηβεία το ύψος τους θα αυξηθεί, και ως αποτέλεσμα η τιμή του ΔΜΣ τους θα μειωθεί ακόμα και αν το βάρος

τους παραμένει σταθερό. Εάν κάποιοι μαθητές εμφανίζουν σημαντικά υψηλότερες τιμές ΔΜΣ από τις «επιθυμητές», τότε ίσως να είναι χρήσιμο να τους παραπέμψουμε σε κάποιον επαγγελματία υγείας, ο οποίος θα αξιολογήσει το σωματικό βάρος αλλά και συνολικά τον ρυθμό ανάπτυξής τους, και θα προτείνει τρόπους βελτίωσης αυτών.

Διαφάνεια 9

Σύσταση σώματος στην εφηβεία

Διαφορές στη σύσταση του σώματος ανάμεσα στα 2 φύλα

- Αγόρια**
Αύξηση μυϊκής μάζας κυρίως στα άκρα
- Κορίτσια**
Αύξηση λίπους σώματος
κυρίως στους μηρούς και τους γλουτούς



Ακολουθώντας, εξηγούμε στους μαθητές ότι πέρα από την προαναφερθείσα αύξηση του σωματικού βάρους και του ύψους, που είναι κοινή και στα δύο φύλα, η σύσταση του σώματος κατά την εφηβεία διαφοροποιείται μεταξύ κοριτσιών και αγοριών, παράλληλα με τη διαδικασία της σεξουαλικής τους ωρίμανσης.

Πιο συγκεκριμένα, το σωματικό λίπος των κοριτσιών αυξάνεται

περισσότερο κατά την εφηβεία (συσσωρεύεται κυρίως στους μηρούς και τους γλουτούς) σε σχέση με τα αγόρια (ώστε μετά την ενηλικίωση το ποσοστό λίπους του σώματός τους να κυμαίνεται σε 22-26% και 15-18%, αντιστοίχως), ενώ τα αγόρια αποκτούν τη διπλάσια περίπου μυϊκή μάζα σε σχέση με τα κορίτσια. Στο σημείο αυτό είναι χρήσιμο να τονίσουμε στους μαθητές ότι οι διαφοροποιήσεις αυτές είναι φυσιολογικές, ότι δεν πρέπει να τους φοβίζουν ούτε να τους προβληματίζουν και ότι καλό είναι να τις αντιμετωπίσουν ως μια φυσιολογική μετάβαση στην ενήλικη ζωή.

Διαφάνεια 10

Ο σωματότυπός μου!

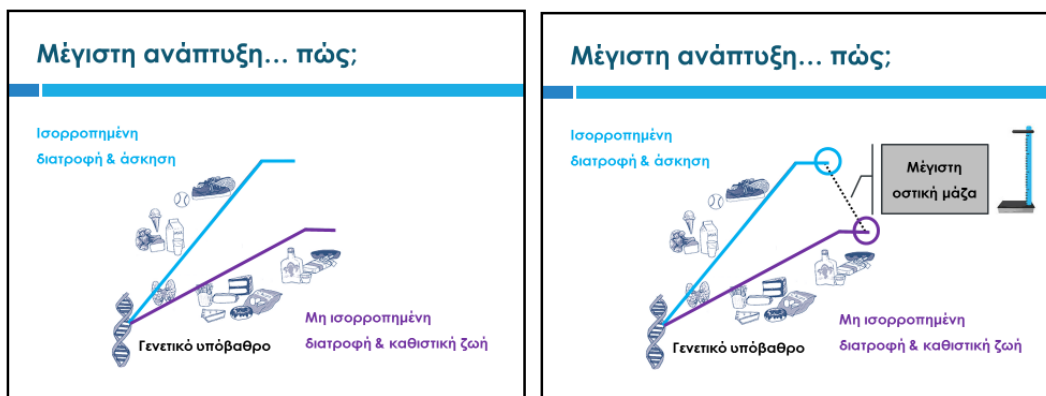


Όλοι είμαστε μοναδικοί! Ο καθένας μας έχει διαφορετικό βάρος, ύψος, μέγεθος & σχήμα σώματος!

Στη συνέχεια, ζητάμε από τους μαθητές να κοιτάξουν γύρω τους και να παρατηρήσουν ότι υπάρχουν πολύ μεγάλες διαφορές στα χαρακτηριστικά του σώματος του κάθε εφήβου. Μάλιστα, ακόμα και οι μαθητές με παρόμοια τιμή ΔΜΣ, όπως αυτή υπολογίστηκε προηγουμένως, μπορεί να έχουν πολύ διαφορετικό σχήμα σώματος.

Αυτό συμβαίνει, διότι κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του σωματότυπο, τα χαρακτηριστικά του οποίου καθορίζονται γονιδιακά. Έτσι, τονίζουμε στους μαθητές ότι το σχήμα και το μέγεθος του σώματος του κάθε ανθρώπου είναι μοναδικό, και ότι γνωρίζοντας τον σωματότυπό μας, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα το σώμα μας, να εξοικειωθούμε με αυτό, και να το αγαπήσουμε. Μάλιστα, αυτό που μπορεί να μας φαίνεται ως «μειονέκτημα» στο σώμα μας μπορεί να μετατραπεί σε ένα δυνατό μας σημείο. Για παράδειγμα, εξηγούμε στους μαθητές ότι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε σωματότυπου ευνοούν την ενασχόληση με συγκεκριμένα αθλήματα, όπως θα αναλυθεί στη συνέχεια της παρουσίασης.

Διαφάνεια 11



Ολοκληρώνοντας την ενότητα της σωματικής ανάπτυξης, εξηγούμε στους μαθητές το σχήμα της διαφάνειας, το οποίο αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ αυτής και των επόμενων εννοιών. Στο σχήμα αυτό παρουσιάζεται διαγραμματικά η ανάπτυξη ενός οργανισμού, με γνώμονα τόσο το γενετικό του υπόβαθρο όσο και τον τρόπο ζωής του. Πιο συγκεκριμένα, εξηγούμε στους μαθητές ότι για παράδειγμα η ανάπτυξη των οστών, άρα και του ύψους, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το φύλο και τα γονίδιά μας, και επομένως ο καθένας με την ολοκλήρωση της ανάπτυξης θα αποκτήσει ένα ύψος, το οποίο είναι γενετικά προκαθορισμένο.

Για παράδειγμα, σε γενικές γραμμές το ύψος των αγοριών αναμένεται να αυξηθεί περισσότερο σε σχέση με αυτό των κοριτσιών, ενώ όσο πιο ψηλοί είναι οι γονείς του εφήβου τόσο περισσότερο αναμένεται να αυξηθεί και το

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα διαφορετικά είδη σωματότυπου και τα χαρακτηριστικά τους μπορείτε να βρείτε](#)

[εδώ!](#)

δικό του ύψος κατά την εφηβεία. Ωστόσο, πρέπει να τονιστεί ότι υιοθετώντας μια ισορροπημένη διατροφή και έναν δραστήριο τρόπο ζωής δίνουμε τη δυνατότητα στο σώμα μας να κατακτήσει το μέγιστο ύψος και τη μέγιστη ποιότητα οστών που του επιτρέπουν το φύλο και τα γονίδιά μας! Επομένως, στη συνέχεια της παρουσίασης οι έφηβοι θα μάθουν πώς να υιοθετήσουν ισορροπημένες συνήθειες διατροφής και άσκησης και έτσι να επιτύχουν τη μέγιστη δυνατή σωματική τους ανάπτυξη.

Διαφάνεια 12



Το δεύτερο μέρος της παρουσίασης αφορά την ισορροπημένη διατροφή. Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για την εξασφάλιση και τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου, ιδίως κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, δεδομένου ότι οι διατροφικές ανάγκες του οργανισμού είναι ιδιαιτέρως αυξημένες λόγω της ανάπτυξης.

Στο πλαίσιο αυτό, το πρόγραμμα EYZHN αξιολογεί τις διατροφικές συνήθειες και την ποιότητα της διατροφής των μαθητών όλων των σχολικών βαθμίδων της χώρας σε ετήσια βάση, και ταυτόχρονα στοχεύει στη βελτίωση αυτών, παρέχοντας διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση και εκπαίδευση σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.

Διαφάνεια 13

Ισορροπημένη διατροφή

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

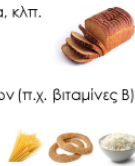
Παρουσιάζουμε στους μαθητές τις παραμέτρους μιας ισορροπημένης διατροφής, όπως αναγράφονται στη διαφάνεια. Αυτές περιλαμβάνουν την ποικιλία, δηλαδή την κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες τροφίμων αλλά και διαφορετικών τροφίμων εντός της κάθε ομάδας, τη συχνότητα, δηλαδή την κατανάλωση του κατάλληλου αριθμού γευμάτων κατά τη διάρκεια

της ημέρας με βάση τις ανάγκες του οργανισμού, την ποιότητα, δηλαδή την επιλογή των περισσότερο θρεπτικών τροφίμων από την κάθε ομάδα αλλά και τον σχεδιασμό πλήρων γευμάτων, την ποσότητα, δηλαδή τον έλεγχο του μεγέθους της μερίδας που καταναλώνεται, και τέλος τις συνθήκες, δηλαδή την κατάλληλη ατμόσφαιρα για τα γεύματα. Οι παράμετροι αυτές μπορούν να γραφτούν στον πίνακα της τάξης, έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν να τα παρακολουθούν καλύτερα κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

Διαφάνεια 14

Δημητριακά... για ενέργεια!

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



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

Ξεκινώντας από τις ομάδες τροφίμων, εξηγούμε στους μαθητές ότι τη βάση της δίαιτας του ανθρώπου αποτελούν τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως το ψωμί, οι φρυγανιές, το ρύζι, τα ζυμαρικά και τα δημητριακά πρωινού. Τα τρόφιμα της ομάδας αυτής αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και στη φυσική τους μορφή αποτελούν πλούσια πηγή υδατανθράκων,

πρωτεϊνών, βιταμινών (βιταμίνες του συμπλέγματος Β) και ανόργανων συστατικών (π.χ. μαγνήσιο). Η επεξεργασία, όμως, που γίνεται στην πλειονότητα αυτών αφαιρεί μεγάλο μέρος των θρεπτικών τους συστατικών. Επομένως, συστήνεται η κατανάλωση ακατέργαστων δημητριακών (ολικής άλεσης), που είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες, σε αντικατάσταση των επεξεργασμένων.

[Περισσότερες πληροφορίες για τα ακατέργαστα δημητριακά και τα οφέλη των προϊόντων ολικής άλεσης μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 15

Γαλακτοκομικά... για γερά οστά!

- 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!

Περνώντας στα γαλακτοκομικά προϊόντα, αναφέρουμε ότι σε αυτά ανήκουν το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, τα οποία είναι στενά συνδεδεμένα με την υγεία των οστών, καθώς αποτελούν σημαντικές πηγές ασβεστίου. Παρά τη γενική αντίληψη ότι ένα παιδί πρέπει απαραίτητως να πίνει γάλα, εξηγούμε στους μαθητές ότι όλα τα τρόφιμα της ομάδας είναι πλούσια σε ασβέστιο και επομένως συμβάλλουν εξίσου στην υγιή ανάπτυξη των οστών.

Ωστόσο, τονίζουμε ότι έφηβοι που δεν καταναλώνουν καθόλου γαλακτοκομικά προϊόντα θα πρέπει να ενσωματώσουν άλλες πηγές ασβεστίου στη διατροφή τους, όπως τα μικρά ψάρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί κ.ά. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι, επίσης, τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιδιαιτέρως D, A, B2 και B12, λιπίδια και ανόργανα συστατικά (π.χ. φώσφορο και κάλιο), όμως, είναι και πηγή ζωικού (κορεσμένου) λίπους, με συνέπεια οι περισσότεροι διεθνείς οργανισμοί να συστήνουν την κατανάλωση ημίπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων.

Διαφάνεια 16

Φρούτα & Λαχανικά... για ευεξία!

- 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!

Ακολουθώντας, περιγράφουμε την ομάδα των φρούτων και των λαχανικών, η κατανάλωση των οποίων είναι αναπόσπαστο στοιχείο μιας ισορροπημένης διατροφής, καθώς αποτελούν πηγή πολλών απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως υδατάνθρακες (φρούτα), φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ. βιταμίνη C), ανόργανα συστατικά (π.χ. κάλιο) και νερό. Αποτελούν δε την πιο

χρωματιστή ομάδα τροφίμων, και πολύ συχνά τα χρώματα στα τρόφιμα είναι δηλωτικά κάποιων πολύτιμων για την υγεία συστατικών.

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση ημίπαχων γαλακτοκομικών στην παιδική ηλικία μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Για αυτό και η ποικιλία των χρωμάτων στα φρούτα και τα λαχανικά αναδεικνύεται ως ένας άτυπος κανόνας για μια ισορροπημένη διατροφή. Συγκεκριμένα για τα φρούτα, τονίζουμε στους μαθητές ότι θα πρέπει να προτιμάται η κατανάλωση φρέσκων φρούτων, που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, σε σχέση με τους χυμούς αυτών, ιδίως τους τυποποιημένους, που αντιθέτως είναι πλούσιοι σε ζάχαρη.

Διαφάνεια 17

Κρέας... για δυνατούς μύς!

- 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 απικατάσταση του κρέατος!

Έπειτα, περνάμε στην ομάδα του κρέατος, στην οποία ανήκουν όλα τα είδη κρέατος, το αβγό, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα όσπρια. Χαρακτηριστικό θρεπτικό συστατικό των τροφίμων της ομάδας αυτής είναι οι πλήρεις πρωτεΐνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη δόμηση των μυών του σώματος, ενώ περιέχουν και αλλά σημαντικά θρεπτικά συστατικά, όπως

βιταμίνες (π.χ. βιταμίνη B12) και ανόργανα συστατικά (π.χ. σίδηρος).

Ωστόσο, τονίζουμε στους μαθητές ότι δεν είναι όλα τα τρόφιμα της ομάδας αυτής ισάξια ποιοτικά. Πιο συγκεκριμένα, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς του σε λίπος, ιδίως κορεσμένο, η κατανάλωση του κρέατος πρέπει να είναι συνετή και να επιλέγεται όσο το δυνατό πιο άπαχο κρέας (π.χ. πουλερικά), το οποίο συστήνεται να καταναλώνεται χωρίς την πέτσα ή το ορατό λίπος. Το αντίθετο ισχύει για τα ψάρια και τα όσπρια, τα οποία καλό είναι καταναλώνονται συχνότερα και να αντικαθιστούν κάποια γεύματα κρέατος σε εβδομαδιαία βάση. Μάλιστα, τα όσπρια, ως καλή πηγή φυτικών πρωτεϊνών μπορούν να αποτελέσουν μια εξαιρετική εναλλακτική για τους εφήβους που δεν αγαπούν το κρέας, ενώ ως πηγή φυτικών ινών και βιταμινών μπορούν να αντικαταστήσουν εν μέρει τα λαχανικά, για όσους εφήβους δυσκολεύονται να τα καταναλώσουν.

Διαφάνεια 18

Λίπη & έλαια... για νοστιμιά!

- 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!

Στη συνέχεια, περιγράφουμε την ομάδα των λιπών και των ελαίων, στην οποία ανήκουν τρόφιμα είτε φυτικής προέλευσης, όπως το ελαιόλαδο ή άλλα λάδια, οι ελιές και οι ξηροί καρποί, είτε ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο και το μπέικον. Επειδή τα τρόφιμα της ομάδας αυτής είναι πλούσια σε λίπος, άρα και ενέργεια, συστήνεται γενικώς ένα μέτρο στην κατανάλωσή τους.

Ωστόσο, ανεξαρτήτως του θερμιδικού τους περιεχομένου, δεν είναι όλα ισάξια ποιοτικά. Για παράδειγμα, ενώ συστήνεται ο περιορισμός της κατανάλωσης ζωικών λιπών, όπως του βουτύρου, καθώς είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος, το αντίθετο συμβαίνει με τα λίπη φυτικής προέλευσης, όπως το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί, που αντίθετως είναι πλούσια σε ευεργετικά για την υγεία λιπαρά, δηλαδή μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Μάλιστα, σύμφωνα με τη Μεσογειακή δίαιτα, ένα πρότυπο διατροφής με πολλά οφέλη στην υγεία, η χρήση του ελαιολάδου συστήνεται σε καθημερινή βάση, είτε στο φαγητό είτε στις σαλάτες, και σε αντικατάσταση άλλων πηγών μαγειρικού λίπους (π.χ. βούτυρο ή μαργαρίνη) ή σαλτσών για σαλάτες (π.χ. με σάλτσες με βάση τη μαγιονέζα).

Διαφάνεια 19

Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη ή λίπος

- 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!

Τέλος, ενημερώνουμε τους μαθητές ότι υπάρχουν και κάποια τρόφιμα, τα οποία δεν ανήκουν σε κάποια από τις βασικές ομάδες τροφίμων και χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος ή/και ζάχαρη, δηλαδή τα διάφορα γλυκίσματα και αλμυρά σνακ, όπως κέικ, πάστες, κρουασάν, σοκολάτες, μπισκότα, γαριδάκια, πατατάκια, αναψυκτικά ή τυποποιημένοι χυμοί φρούτων (ιδίως

αυτοί με πρόσθετη ζάχαρη). Τα τρόφιμα αυτά δεν περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και είναι πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη και μη ωφέλιμα για την υγεία λιπαρά οξέα, όπως είναι τα τρανς και τα κορεσμένα λιπαρά οξέα. Επομένως, συστήνεται να καταναλώνονται σε όσο το δυνατόν μικρότερες ποσότητες, με στόχο τη διατήρηση του βάρους σε επιθυμητά επίπεδα και τη διατήρηση μιας καλής υγείας.

Διαφάνεια 20

Γεύματα... γιατί τακτικά;

- Καλή λειτουργία του μεταβολισμού
- Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους
- Βελτίωση σχολικής απόδοσης
- Επαρκής ενέργεια για σωματική δραστηριότητα & άσκηση

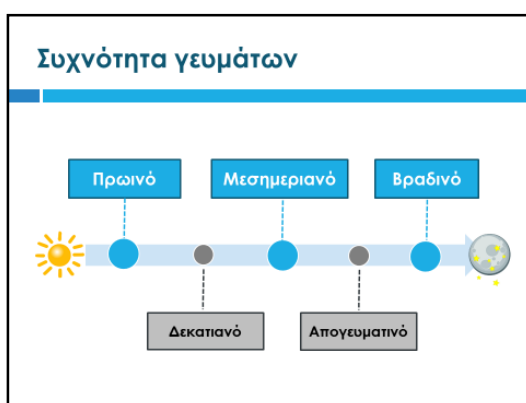


3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) & 2 – 3 ενδιάμεσα σνακ

Έχοντας ολοκληρώσει την παρουσίαση των ομάδων τροφίμων, τονίζουμε στους μαθητές ότι ο άνθρωπος δεν καταναλώνει μεμονωμένα τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων, αλλά σύνθετα γεύματα που περιέχουν συνδυασμούς τροφίμων και ομάδων τροφίμων. Κάθε γεύμα ενός ατόμου δεν περιέχει απαραίτητως την ίδια ποσότητα τροφής ή τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Σε κάθε όμως περίπτωση, όλα τα γεύματα της ημέρας έχουν σημαντική θέση στη διατροφή του ανθρώπου. Μάλιστα, η τακτική κατανάλωση τροφής, δηλαδή η υιοθέτηση 5-6 γευμάτων την ημέρα (έτσι ώστε να παρέχεται τροφή στον οργανισμό περίπου κάθε 2-3 ώρες σε συμφωνία με το αίσθημα της πείνας) θεωρείται ιδανική, καθώς καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες του σώματος, βοηθά στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού, προστατεύει από την αύξηση του σωματικού βάρους, βελτιώνει τη σχολική απόδοση και παρέχει την απαιτούμενη ενέργεια για σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Διαφάνεια 21



Έτσι παρουσιάζουμε στους μαθητές το σχήμα της διαφάνειας, στο οποίο απεικονίζεται η ιδανική συχνότητα λήψης γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τονίζουμε ότι τα γεύματα της ημέρας διακρίνονται σε τρία κύρια, δηλαδή το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό, και ορισμένα μικρότερα ενδιάμεσα γεύματα, όπως το δεκατιανό και το απογευματινό.

Ο διαχωρισμός των γευμάτων σε κύρια και ενδιάμεσα γίνεται με βάση την ποσότητα τροφής αλλά και τους συνδυασμούς τροφίμων που περιλαμβάνουν, με τα κύρια γεύματα να είναι κατά κανόνα μεγαλύτερα σε μέγεθος και περισσότερο διατροφικά πλήρη (περισσότερες ομάδες τροφίμων) σε σχέση με τα μικρότερα ενδιάμεσα γεύματα.

Διαφάνεια 22

Πρωινό

Το πρώτο γεύμα της ημέρας!

- ▣ Παροχή ενέργειας μετά τη βραδινή νηστεία
- ▣ Βελτίωση διάθεσης
- 💡 Βελτίωση συγκέντρωσης & σχολικής απόδοσης
- ▣ Ενίσχυση λειτουργίας ανοσοποιητικού συστήματος
- ▣ Μείωση τσιμπολογήματος & καλύτερος έλεγχος βάρους



Το πρωινό γεύμα είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και συχνά αναφέρεται και ως «ο βασιλιάς των γευμάτων», καθώς αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας. Εξηγούμε στους μαθητές ότι η κατανάλωση πρωινού είναι πολύ σημαντική, καθώς εφοδιάζει το σώμα με την απαραίτητη ενέργεια για να αντεπεξέλθει καλύτερα στις πρωινές δραστηριότητες μετά την

ολονύχτια νηστεία, βελτιώνει τη διάθεση και γενικά προωθεί την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Επιπλέον, προάγει την ευστροφία, την ικανότητα συγκέντρωσης και την απόδοση στα μαθήματα, ενώ βοηθά να ελέγξουμε την πείνα μας μέχρι το επόμενο γεύμα και να μην καταναλώσουμε μεγάλες ποσότητες τροφής, επομένως συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους. Συνεπώς, προτρέπουμε τους μαθητές να υιοθετήσουν τη συνήθεια της κατανάλωσης πρωινού γεύματος σε καθημερινή βάση.

Διαφάνεια 23

Πρωινό



Στη συνέχεια, εξηγούμε στους μαθητές ότι ένα πλήρες πρωινό γεύμα δεν πρέπει να αποτελείται από μόνο ένα τρόφιμο (π.χ. ένα ποτήρι γάλα), αλλά συνδυασμό τροφίμων από τις τρεις ομάδες που παρουσιάζονται στη διαφάνεια, δηλαδή δημητριακά (π.χ. ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κουλούρι Θεσσαλονίκης, δημητριακά πρωινού, κλπ.), πρωτεϊνούχα τρόφιμα (δηλαδή

τρόφιμα από την ομάδα των γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, ή και από την ομάδα του κρέατος, όπως το αυγό) και φρούτα ή λαχανικά (σε οποιαδήποτε μορφή). Προτρέπουμε τους μαθητές να παρατηρήσουν τα τρόφιμα που δίνονται ως παραδείγματα στην κάθε ομάδα, και τους ζητάμε να αναφέρουν κάποια ακόμα. Στο σημείο αυτό είναι, επίσης, χρήσιμο να αναφέρουμε στους μαθητές ότι παρότι το πρωινό

[Περισσότερες πληροφορίες για τα οφέλη της κατανάλωσης πρωινού γεύματος στην υγεία, αλλά και τρόπους για την υιοθέτησή της από τα παιδιά, μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

γεύμα είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας που καταναλώνεται είτε στο σπίτι, είτε στο δρόμο για το σχολείο ή πριν το μάθημα, οι διαφορετικές αυτές εκδοχές πρωινού δεν είναι ισάξιες ποιοτικά. Πιο συγκεκριμένα, το πρωινό γεύμα που καταναλώνεται στο σπίτι αναμένεται να είναι πιο θρεπτικό, σε σχέση με αυτό που καταναλώνεται στο δρόμο ή το σχολείο, εξαιτίας των περισσότερων υγιεινών επιλογών τροφίμων που το απαρτίζουν.

Διαφάνεια 24

Ιδέες για ένα θρεπτικό πρωινό!



Ιδέες για ένα θρεπτικό πρωινό!






Έχοντας εξηγήσει τον κανόνα για την πληρότητα του πρωινού γεύματος, δείχνουμε στους μαθητές το πρώτο παράδειγμα ενός ισορροπημένου πρωινού που φαίνεται στη διαφάνεια (δηλαδή ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης με ένα μήλο και ένα ποτήρι γάλα), και στη συνέχεια τους ζητάμε να σκεφτούν και οι ίδιοι άλλα αντίστοιχα παραδείγματα για ένα θρεπτικό πρωινό. Αφού ακουστούν όλες οι απόψεις των μαθητών, τους παρουσιάζουμε τα άλλα τρία παραδείγματα της διαφάνειας (ένα κομμάτι σταφιδόψωμο με μια μπανάνα και ένα κεσεδάκι γιαούρτι ή λίγα κριτσίνια με ένα ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι και ένα κομμάτι τυρί ή λίγες φρυγανιές αλειμμένες με σπιτική μαρμελάδα και ένα βραστό αυγό). Μπορούμε, επίσης, να εξηγήσουμε ότι παρότι η κατανάλωση πρωινού γεύματος είναι μια ευεργετική συνήθεια, οι διάφορες επιλογές πρωινού που παρουσιάστηκαν δε είναι ισάξιες ποιοτικά. Για παράδειγμα η επιλογή πρωινού που περιέχει ένα ολόκληρο φρέσκο φρούτο (ένα μήλο) είναι προτιμότερη από την επιλογή που περιέχει μαρμελάδα φρούτων, η οποία, ακόμα και αν είναι σπιτική, είναι σίγουρα πιο πλούσια σε ζάχαρη και πιο φτωχή σε φυτικές ίνες σε σχέση με το φρούτο. Επομένως, πέρα από την κατανάλωση πρωινού γεύματος σε καθημερινή βάση, τονίζουμε στους μαθητές και τη σημασία της ποιότητας του πρωινού γεύματος.

Διαφάνεια 25

Ενδιάμεσα γεύματα

Δεκατιανό & Απογευματινό

- Παροχή ενέργειας μέχρι το επόμενο κύριο γεύμα για:
 - Παρακολούθηση μαθημάτων
 - Παιχνίδι με φίλους
 - Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

Καλό είναι να μην τα παραλείπουμε!



Πέρα από το πρωινό γεύμα, τονίζουμε στους μαθητές ότι η κατανάλωση των μικρότερων ενδιάμεσων γευμάτων είναι επίσης σημαντική, καθώς τους παρέχει την απαιτούμενη ενέργεια για όλες τις δραστηριότητες με τις οποίες καταπιάνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας (σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες).

Για όλα αυτά χρειάζεται ενέργεια, την οποία θα πάρει από το δεκατιανό και το απογευματινό του σνακ, αντιστοίχως. Στο σημείο αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι παρά το γεγονός ότι η κατανάλωση ενδιάμεσων γευμάτων έχει κατά καιρούς κατηγορηθεί για την αύξηση του σωματικού βάρους, κάτι τέτοιο δεν φαίνεται να ισχύει με βάση πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα. Μάλιστα, έφηβοι που καταναλώνουν περισσότερα γεύματα (τουλάχιστον 4) κατά τη διάρκεια της ημέρας φαίνεται να έχουν μικρότερη πιθανότητα να είναι υπέρβαροι, σε σχέση με εφήβους που καταναλώνουν λιγότερα γεύματα (το πολύ 3).

Διαφάνεια 26

Ενδιάμεσα γεύματα

Μπορεί να περιέχουν μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων:

Γαλακτοκομικά
προϊόντα

ή

Φρούτα &
Λαχανικά

ή

Δημητριακά

π.χ.



Έπειτα, εξηγούμε στους μαθητές ότι το δεκατιανό και το απογευματινό ως μικρότερα γεύματα μπορούν να περιέχουν μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων: γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα και λαχανικά ή δημητριακά. Για παράδειγμα, ένας έφηβος μπορεί να καταναλώσει ως ενδιάμεσο γεύμα ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης, ή ένα κεσεδάκι γιαούρτι ή μια μπάρα

δημητριακών ή ένα φρούτο.

Περισσότερες πληροφορίες για τη σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση σνακ και το σωματικό βάρος των παιδιών μπορείτε [να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 27

Ενδιάμεσα γεύματα

Εναλλακτικά...
Μπορεί να περιέχουν 2
τρόφιμα από 2 διαφορετικές
ομάδες τροφίμων

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

π.χ.  ή  ή 

Ωστόσο, τονίζουμε στους μαθητές ότι αν πεινούν περισσότερο ή αν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας ή αν μεσολαβεί αρκετή ώρα μέχρι το επόμενο τους κύριο γεύμα, μπορούν να επιλέξουν δύο τρόφιμα από δύο διαφορετικές ομάδες τροφίμων ως ενδιάμεσο γεύμα. Για παράδειγμα, μπορούν να καταναλώσουν ένα γιαούρτι με ένα

φρούτο ή μια μπάρα δημητριακών με ένα φρούτο ή ένα τοστ με τυρί ή 1 ποτήρι γάλα με λίγα δημητριακά πρωινού.

Διαφάνεια 28

Ιδέες για θρεπτικά σνακ!

 Πολύ καλές επιλογές

 Λιγότερο καλές επιλογές

Ιδέες για θρεπτικά σνακ!

 Πολύ καλές επιλογές

 Λιγότερο καλές επιλογές

Ζητάμε, λοιπόν, από τους μαθητές να αναφέρουν κάποιες καλές και κάποιες λιγότερο καλές ιδέες για ενδιάμεσα γεύματα, με βάση τα όσα άκουσαν προηγουμένως. Αφού ακουστούν όλες οι ιδέες, παρουσιάζουμε στους μαθητές τα παραδείγματα της διαφάνειας. Σύμφωνα με αυτά, οι έφηβοι παρατηρούν ότι καλές ιδέες για σνακ αποτελούν τα φρούτα (φρέσκα ή αποξηραμένα), τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι ξηροί καρποί, το αυγό, το κουλούρι Θεσσαλονίκης, το τοστ, κ.ά., ενώ λιγότερο καλές επιλογές αποτελούν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή/και λίπος, όπως κρουασάν, σοκολάτες, ζαχαρωτά, αλμυρά σνακ, σφολιάτες, αναψυκτικά, κ.ά.

Διαφάνεια 29

Κύρια γεύματα

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

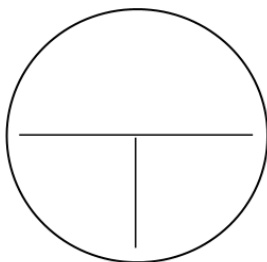


Προχωρώντας στα κύρια γεύματα της ημέρας, δηλαδή το μεσημεριανό και το βραδινό, εξηγούμε στους μαθητές ότι αυτά είναι τα μεγαλύτερα σε ποσότητα γεύματα της ημέρας και καλύπτουν στον μεγαλύτερο βαθμό τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Επομένως, θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από πληρότητα, ποικιλία και κατάλληλη

ποσότητα. Ο όρος «πληρότητα» σημαίνει ότι τα κύρια γεύματα του εφήβου θα πρέπει να περιλαμβάνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Ο όρος «ποικιλία» σημαίνει διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα (π.χ. διαφορετικά λαχανικά κάθε μέρα), αλλά και διαφορετικά πιάτα από ημέρα σε ημέρα, ώστε ο έφηβος να καταναλώνει από μία φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρι, ζυμαρικά ή ρύζι, όσπρια και λαδερά ως κύριο γεύμα. Τέλος, η «ποσότητα» τροφής που θα καταναλώσει ο έφηβος θα πρέπει να είναι τόση, όση χρειάζεται για να ικανοποιήσει το αίσθημα της πείνας του, ούτε περισσότερη ούτε λιγότερη.

Διαφάνεια 30

Φτιάχνω το πιάτο μου!



Φτιάχνω το πιάτο μου!



Έχοντας περιγράψει τα βασικά χαρακτηριστικά των ισορροπημένων κύριων γευμάτων, εξηγούμε στους μαθητές ότι αυτά θα πρέπει να περιλαμβάνουν τρόφιμα από τις ομάδες των φρούτων ή λαχανικών, των δημητριακών και των πρωτεϊνούχων τροφίμων, και μάλιστα σε συγκεκριμένη αναλογία. Παρουσιάζουμε, λοιπόν, στους μαθητές το πιάτο της διαφάνειας. Το πιάτο αυτό είναι χωρισμένο σε τρία μέρη, εκ των οποίων το ένα καταλαμβάνει το μισό χώρο και τα άλλα δύο το 1/4 του χώρου. Ζητάμε από τους μαθητές να τοποθετήσουν πάνω στο πιάτο τις 3

ομάδες τροφίμων που προαναφέρθηκαν. Στη συνέχεια, εξηγούμε τον παρακάτω κανόνα που αντανακλά ένα διατροφικά ισορροπημένο γεύμα. Από τη συνολική ποσότητα του γεύματος, ο μεγαλύτερος όγκος (περίπου το μισό αυτής) ενδείκνυται να προέρχεται από την ομάδα των λαχανικών και των φρούτων, και η υπόλοιπη μισή ποσότητα μοιράζεται σε τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών και πρωτεϊνούχα τρόφιμα (τρόφιμα από τις ομάδες του κρέατος και των γαλακτοκομικών προϊόντων). Τέλος, ενημερώνουμε τους μαθητές ότι πέρα από την ποιότητα των γευμάτων τους πρέπει να φροντίζουν, επίσης, για την ενυδάτωσή τους, συνοδεύοντας τα γεύματά τους με νερό.

Διαφάνεια 31

Φαγητό απ' έξω... γρήγορο & υγιεινό!	
Αποφεύγουμε...	Προτιμώμε!
Αναψυκτικά, αλκοόλ	Νερό, χυμό φρούτων, γάλα
Τηγανιτές πατάτες	Πατάτες φούρνου
Πίτσα με αλλαντικά	Πίτσα με τυρί & λαχανικά
Σουβλάκι τυλιχτό με γύρο	Σουβλάκι αλάδωτο με καλαμάκι
Burger με τηγανιτές πατάτες	Burger με σαλάτα
Ζυμαρικά με κρέμα γάλακτος	Ζυμαρικά με σάλτσα τομάτας

Πέρα από τα γεύματα που καταναλώνουν στο σπίτι, τονίζουμε στους μαθητές και τη σημασία της ποιότητας των γευμάτων που καταναλώνουν εκτός σπιτιού, εξηγώντας πως το φαγητό εκτός σπιτιού πρέπει μεν να επιλέγεται περιστασιακά, δεδομένου ότι υστερεί ποιοτικά σε σχέση με το σπιτικό, αλλά όταν επιλέγεται μπορεί να συνάδει με μια ισορροπημένη διατροφή.

Χρησιμοποιώντας τον πίνακα της διαφάνειας, αντιπαραβάλουμε κάποιες καλές και κάποιες λιγότερο καλές επιλογές για τα γεύματα που θα καταναλώσουν οι έφηβοι απ' έξω, για παράδειγμα προτείνουμε την κατανάλωση νερού αντί για αναψυκτικά με ζάχαρη, πίτσας με λαχανικά και τυρί αντί για πίτσα με αλλαντικά, ζυμαρικών με σάλτσα τομάτας αντί για κρέμα γάλακτος, κλπ.

[Περισσότερες πληροφορίες για το πώς το φαγητό εκτός σπιτιού μπορεί να συμβαδίσει με μια ισορροπημένη διατροφή μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 32

Ποσότητα... πώς την ελέγχουμε;

- Τρώμε μόνο όταν πραγματικά πεινάμε
- Τρώμε πάντα από το πιάτο μας
- Για τα συσκευασμένα τρόφιμα επιλέγουμε τις ατομικές και όχι τις οικογενειακές συσκευασίες
- Καταναλώνουμε το φαγητό μας αργά
- Σταματάμε να τρώμε προτού αισθανθούμε φουσκωμένοι



Ως προς την ποσότητα του φαγητού, πρέπει να τονισθεί στους μαθητές ότι ο έλεγχος της ποσότητας που καταναλώνουν στα γεύματά τους είναι σημαντικός για τη διατήρηση του βάρους τους σε υγιή επίπεδα. Με άλλα λόγια, είναι σημαντικό να μάθουν να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στα αισθήματα της πείνας και του κορεσμού, να μάθουν να «ακούν» το σώμα τους και να του

προσφέρουν ενέργεια μέσω της τροφής όταν την έχει ανάγκη, αλλά και να σταματούν προτού υπερκαταναλώσουν τροφή. Στη διαφάνεια παρέχονται κάποιες απλές συμβουλές που μπορούν να ακολουθήσουν οι μαθητές για να ελέγξουν την ποσότητα της τροφής που καταναλώνουν. Για παράδειγμα, να τρώνε μόνο όταν πραγματικά πεινούν, να τρώνε από το πιάτο τους και να μην τσιμπολογούν από σκεύη, να επιλέγουν ατομικές συσκευασίες τροφίμων και όχι οικογενειακές, να καταναλώνουν το φαγητό τους αργά και να σταματούν προτού αισθανθούν πολύ φουσκωμένοι.

Διαφάνεια 33

Η «ατμόσφαιρα» των γευμάτων μου!

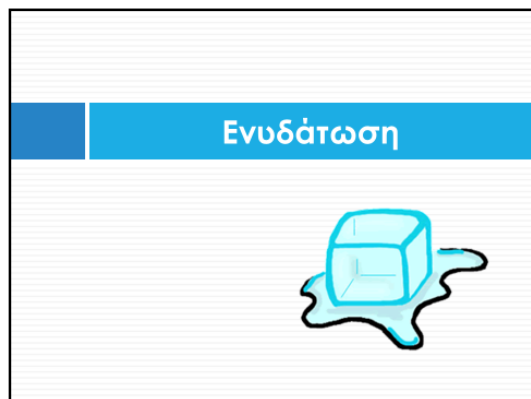
- Ήρεμο περιβάλλον
- Καθιστός/η σε τραπέζι
- Κατανάλωση φαγητού με κατάλληλα σκεύη
- Χωρίς παράλληλες δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης)
- Παρέα με αγαπημένα πρόσωπα (π.χ. οικογένεια ή φίλοι)



Ολοκληρώνοντας την ενότητα της ισορροπημένης διατροφής, είναι χρήσιμο να μιλήσουμε στους μαθητές για τις κατάλληλες συνθήκες των γευμάτων. Καταρχάς, είναι σημαντικό οι έφηβοι να τρώνε πάντα σε χώρο ειδικά διαμορφωμένο για φαγητό, όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία, καθιστοί στην καρέκλα και όχι όρθιοι ή σε κίνηση και να τρώνε από το πιάτο τους, με τα δικά τους

μαχαιροπίρουνα, και όχι τσιμπολογώντας από σκεύη. Ένα σημείο ιδιαίτερης προσοχής είναι να μην πραγματοποιούνται παράλληλες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Για τους εφήβους η παράλληλη δραστηριότητα είναι συνήθως η τηλεόραση, η οποία τους ωθεί να τρώνε ασυναίσθητα και άρα να υπερκαταναλώνουν θερμίδες. Τέλος, τα γεύματα είναι σημαντικό να καταναλώνονται με την παρέα αγαπημένων προσώπων και να μην αποτελούν απλώς μια συνήθεια που αποσκοπεί στην κάλυψη της πείνας.

Διαφάνεια 34



Το τρίτο μέρος της παρουσίασης αφορά την ενυδάτωση. Το νερό αποτελεί ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό, το οποίο συχνά παραβλέπεται από τις συνήθεις συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή. Η διατήρηση της ισορροπίας των υγρών, όμως, είναι εξαιρετικής σημασίας, ειδικότερα για τα παιδιά, τα οποία είναι πιο ευάλωτα στην αφυδάτωση από ό,τι οι ενήλικες, για αυτό η

κάλυψη των αναγκών τους σε υγρά είναι μια διατροφική προτεραιότητα σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Διαφάνεια 35

Ενυδάτωση... με νερό!

- 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 σακχαρώδη ροφήματα



Είναι σημαντικό να τονισθεί στους μαθητές ότι το νερό αποτελεί το πρωταρχικό μέσο ενυδάτωσης του ανθρώπινου οργανισμού, και ότι θα πρέπει να προτιμάται σε σχέση με άλλα ροφήματα. Οι λόγοι είναι πολλοί και αναγράφονται συνοπτικά στη διαφάνεια. Καταρχάς, τονίζουμε στους εφήβους ότι η σπουδαιότητα του νερού για τον άνθρωπο μπορεί να γίνει κατανοητή, απλώς και

μόνο αν αναλογιστεί κανείς ότι το 70% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό. Επιπλέον, το νερό συμμετέχει στη θερμορρύθμιση του σώματος, βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών στον πεπτικό σωλήνα και αποτελεί το μέσο μέσω του οποίου το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται στους ιστούς του σώματος. Τέλος, σε αντίθεση με άλλα ροφήματα που είναι πλούσια σε ζάχαρη και εντείνουν το αίσθημα της δίψας, το νερό μας δροσίζει και μας ξεδιψάει.

Περισσότερες πληροφορίες για την αξία της ενυδάτωσης και την υπεροχή του νερού έναντι άλλων ροφημάτων για την

[εξασφάλισή της μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 36

Εκτός από νερό...

- Ροφήματα όπως το γάλα, οι φυσικοί χυμοί φρούτων κλπ.
- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως τα φρούτα και τα λαχανικά



Καταναλώνουμε
ροφήματα που
περιέχουν ζάχαρη (π.χ.
αναψυκτικά και έτοιμοι
χυμοί) με μέτρο!

Φυσικά εξηγούμε στους μαθητές ότι η ενυδάτωση του σώματος δεν εξασφαλίζεται μόνο μέσω του νερού, αλλά και μέσω άλλων ροφημάτων, όπως το γάλα και οι φυσικοί χυμοί φρούτων, ή και τροφίμων με αυξημένη περιεκτικότητα σε νερό, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Ωστόσο, τονίζουμε και πάλι ότι τα ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά και οι τυποποιημένοι

χυμοί φρούτων, παρότι είναι και αυτά πλούσια σε νερό, θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά, καθώς είναι επίσης πλούσια σε θερμίδες και μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Διαφάνεια 37

Επιπτώσεις αφυδάτωσης



Ατονία και αδυναμία
συγκέντρωσης

Πονοκέφαλος

Ωχρότητα

Εκνευρισμός

Ξηροστομία και
κακή αναπνοή

Αυξημένη
θερμοκρασία

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

Πηγή: Εκπαιδευτικό υλικό «Μέτρο – Ποικιλία – Ισορροπία»

Ολοκληρώνοντας την ενότητα της ενυδάτωσης, περιγράφουμε στους μαθητές τις επιπτώσεις της αφυδάτωσης, όπως αυτές αναγράφονται στη διαφάνεια. Για παράδειγμα, αναφέρουμε ότι η αφυδάτωση προκαλεί ένα αίσθημα κόπωσης, ατονίας και αδυναμίας, πονοκέφαλο ή ζαλάδα και αυξημένη θερμοκρασία στο σώμα, συμπτώματα που στο σύνολό τους μπορούν να

επηρεάσουν αρνητικά τόσο τη σχολική απόδοση των μαθητών όσο και την απόδοσή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Έτσι, το σημαντικότερο μήνυμα που περνάμε στους μαθητές είναι η αξία της ενυδάτωσης του οργανισμού, η οποία μπορεί να επιτευχθεί μέσω της συχνής κατανάλωσης νερού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, πριν εμφανισθεί το αίσθημα της δίψας (όταν το αίσθημα της δίψας εμφανισθεί τότε ήδη το σώμα έχει αφυδατωθεί ελαφρώς). Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί σε καταστάσεις που αυξάνουν τις απώλειες νερού από το σώμα, όπως στην περίπτωση θερμού κλίματος ή έντονης άσκησης.

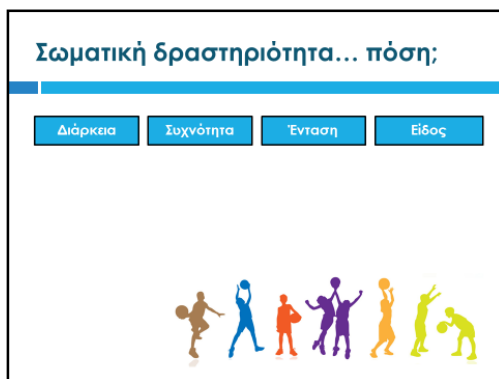
Διαφάνεια 38



Το τέταρτο μέρος της παρουσίασης αφορά τη σωματική δραστηριότητα. Η ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα και η αποφυγή ενός καθιστικού τρόπου ζωής αποτελεί γενική σύσταση για όλα τα στάδια της ζωής, ιδίως όμως για την παιδική και εφηβική ηλικία, καθώς τα οφέλη της στη σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία είναι πολλά. Στο πλαίσιο

αυτό, το πρόγραμμα EYZHN αξιολογεί το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης των μαθητών όλων των σχολικών βαθμίδων της χώρας σε ετήσια βάση, και ταυτόχρονα στοχεύει στη βελτίωση αυτών, παρέχοντας διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση και εκπαίδευση σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.

Διαφάνεια 39



Αναφέρουμε στους μαθητές ότι πέρα από την υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής, η ενασχόληση με σωματική δραστηριότητα αποτελεί, επίσης, ακρογωνιαίο λίθο για μια καλή υγεία. Έπειτα, τους ρωτάμε ποια είναι κατά τη γνώμη τους τα ιδανικά χαρακτηριστικά της σωματικής δραστηριότητας με στόχο την εξασφάλιση μιας υγιούς ανάπτυξης στην εφηβεία, δηλαδή ποια είναι η ιδανική διάρκεια, η ιδανική συχνότητα, η ιδανική ένταση και το ιδανικό είδος άσκησης. Αφού ακουστούν όλες οι απόψεις ενημερώνουμε τους μαθητές ότι σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες από διεθνείς Οργανισμούς, ένας έφηβος θα πρέπει να εξασφαλίζει

τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα, για τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Η ένταση που συστήνεται είναι τουλάχιστον μέτρια, δηλαδή τέτοια ώστε να του προκαλεί μέτριου βαθμού κούραση, λαχάνιασμα ή εφίδρωση, ενώ το είδος δεν έχει τόσο σημασία, αρκεί να συμβαδίζει με τις προτιμήσεις του.

Διαφάνεια 40



Στη συνέχεια, ενημερώνουμε τους μαθητές για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, αναφέροντας ότι ενσωματώνοντάς την στην καθημερινότητά τους χτίζουν τα θεμέλια για να είναι υγιείς. Παρόλα αυτά, επειδή τα κίνητρα υγείας δεν είναι ιδιαίτερως ισχυρά στους εφήβους, είναι χρήσιμο να δώσουμε έμφαση σε άλλα οφέλη της άσκησης που πιθανώς τους

ενδιαφέρουν περισσότερο, όπως η προώθηση της ανάπτυξης των οστών και του ύψους τους, η διατήρηση του σωματικού τους βάρους σε υγιή επίπεδα, η ενίσχυση της σχολικής τους απόδοσης, καθώς και τα αισθήματα χαλάρωσης, ηρεμίας, ευεξίας και αυτοπεποίθησης που τη συνοδεύουν. Μάλιστα, τονίζουμε ότι για να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη της άσκησης είναι πολύ σημαντικό οι έφηβοι να επιλέγουν δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στις προτιμήσεις αλλά και στις ικανότητές τους.

Διαφάνεια 41



Με αφορμή το τελευταίο ενημερώνουμε τους μαθητές ότι το είδος του αθλήματος που ταιριάζει στον καθένα εξαρτάται και από τα χαρακτηριστικά του σώματός του. Μάλιστα, υπάρχουν τρεις βασικές κατηγορίες σωματότυπου: ο εκτομορφικός, ο μεσομορφικός και ο ενδομορφικός τύπος. Τα άτομα με εκτομορφικό σωματότυπο χαρακτηρίζονται από αδύνατο και

ψιλό σώμα και μπορούν να διακριθούν σε αγωνίσματα, όπως το άλμα εις ύψος και το μπάσκετ. Ο μεσομορφικός σωματότυπος χαρακτηρίζεται από στενή μέση και ανεπτυγμένο μυϊκό σύστημα και ευνοεί την ενασχόληση με αγωνίσματα μυϊκής δύναμης και αερόβια, όπως η κολύμβηση, το τρίαθλο και το ποδόσφαιρο. Τέλος, τα άτομα με ενδομορφικό σωματότυπο παρουσιάζουν υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους και αναμένεται να αντεπεξέλθουν καλύτερα σε αγωνίσματα δύναμης και ρίψεων, όπως το ακόντιο και η σφαίρα.

Διαφάνεια 42



Πέρα όμως από την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των εφήβων, σημαντικός είναι και ο περιορισμός της ενασχόλησής τους με καθιστικές δραστηριότητες, με εξέχουσα την ενασχόληση με την οθόνη, δηλαδή την τηλεόραση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το κινητό τηλέφωνο. Και αυτό διότι οι καθιστικές δραστηριότητες αφενός

ανταγωνίζονται τη σωματική δραστηριότητα, μειώνοντας τον διαθέσιμο χρόνο το εφήβου, αφετέρου έχουν συσχετιστεί με χαμηλή φυσική κατάσταση και αυξημένο σωματικό βάρος. Επομένως, ενημερώνουμε τους μαθητές ότι ο χρόνος που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο ώρες ημερησίως.

[Περισσότερες πληροφορίες για τα είδη άσκησης που ταιριάζουν στον κάθε σωματότυπο μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

[Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους κανόνες έκθεσης των παιδιών στην «οθόνη» μπορείτε να βρείτε εδώ!](#)

Διαφάνεια 43



Το πέμπτο μέρος της παρουσίασης αφορά το πρόγραμμα EYZHN. Το EYZHN είναι πρόγραμμα των Υπουργείων Παιδείας και Θρησκευμάτων & Πολιτισμού και Αθλητισμού, που στοχεύει στη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες στο επίπεδο της Πρωτοβάθμιας φροντίδας, οι οποίες αποσκοπούν στην προσφορά γνώσεων, την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη δημιουργία υπηρεσιών για το παιδί, το σχολείο αλλά και την οικογένεια, με άξονα τη διαμόρφωση μιας υγιεινής στάσης ζωής.

Διαφάνεια 44



Εξηγούμε στους μαθητές ότι το EYZHN υλοποιείται μέσω των εκπαιδευτικών σε όλα τα σχολεία της Ελλάδας, έχοντας ως τελικό αποδέκτη το σύνολο του μαθητικού πληθυσμού της χώρας και στοχεύοντας στην προαγωγή της υγείας των μαθητών. Στην ιστοσελίδα του προγράμματος EYZHN οι μαθητές μπορούν να βρουν πολύτιμες

πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές σχετικά με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την ανάπτυξη τους.

Διαφάνεια 45



Επιπλέον, ενημερώνουμε τους μαθητές για τη δυνατότητα παρακολούθησης όλων των δράσεων του EYZHN μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και πιο συγκεκριμένα μέσα από τη σελίδα του EYZHN στο facebook, αλλά και μέσα από την εγγραφή τους στο

newsletter του προγράμματος. Για παράδειγμα, κάνοντας like στην σελίδα του EYZHN στο facebook ή λαμβάνοντας το μηνιαίο ενημερωτικό newsletter, οι μαθητές μπορούν να παρακολουθούν όλα τα νέα του EYZHN, όπως νέες δράσεις του προγράμματος, επίκαιρα άρθρα σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, προτάσεις για πολιτιστικά δρώμενα, και γενικότερες συμβουλές για έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής.

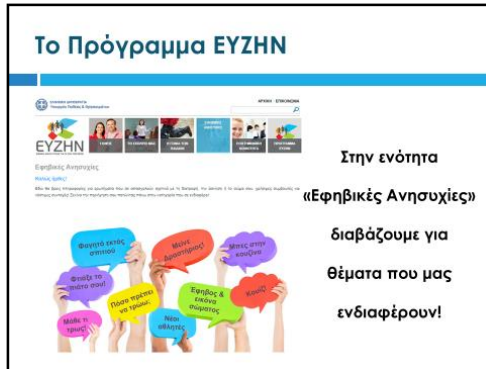
Διαφάνεια 46



Στο πλαίσιο των δράσεών του, το πρόγραμμα EYZHN δίνει τη δυνατότητα σε μαθητές να ενημερωθούν για τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής, τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και άλλα ειδικότερα θέματα σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση, μέσω διαδραστικών παρουσιάσεων. Οι παρουσιάσεις πραγματοποιούνται στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο κατόπιν

συνεννόησης, ενώ για σχολεία στα οποία η πρόσβαση δεν είναι εφικτή και ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν, υπάρχει η δυνατότητα υλοποίησης των παρουσιάσεων μέσω skype. Ειδικότερα για τους εφήβους, τα θέματα των παρουσιάσεων είναι πολλά και μεταξύ άλλων αφορούν τη Μεσογειακή διαίτα, τον αθλητισμό, την εικόνα σώματος και τη διαχείριση του βάρους.

Διαφάνεια 47



Τέλος, παρουσιάζουμε στους μαθητές την ειδική καρτέλα της ιστοσελίδας του EYZHN με τίτλο «Άρθρα < Έφηβοι», στην οποία μπορούν να βρουν ενδιαφέρον υλικό για θέματα που τους αφορούν.

(<http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teenagers/Teenagers.aspx>)

Πιο συγκεκριμένα, μέσα από ενδιαφέροντα άρθρα, οι έφηβοι μαθαίνουν πώς να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και τη φυσική τους κατάσταση, καταρρίπτουν διατροφικούς μύθους, μαθαίνουν να μαγειρεύουν εύκολα, νόστιμα και με ασφάλεια, ανακαλύπτουν τα αθλήματα που τους ταιριάζουν, μαθαίνουν πώς να ενισχύσουν την αθλητική τους απόδοση, και βρίσκουν απαντήσεις σε ερωτήματα που τους απασχολούν σχετικά με το σώμα τους.

Διαφάνεια 48



Όπως υποσχεθήκαμε στους μαθητές στην αρχή της παρουσίασης, στην τελευταία διαφάνεια αναγράφεται ο τίτλος της παρουσίασης συμπληρωμένος με κατάλληλες λέξεις, έτσι ώστε να τονίζεται το κεντρικό της μήνυμα. Το συμπέρασμα, λοιπόν, είναι το εξής: «Τρέφομαι ισορροπημένα! Κινούμαι τακτικά! Αναπτύσσομαι σωστά!». Με άλλα λόγια προτρέπουμε τους μαθητές να βελτιώσουν

τις διατροφικές τους συνήθειες και να εντάξουν τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους, έτσι ώστε να εξασφαλίσουν μια υγιή ανάπτυξη.

**Το ΕΥΖΗΝ σας εύχεται καλή επιτυχία με
τη διεξαγωγή της παρουσίασης!**



ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ !



ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ !



ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ !

