

# Διατροφή, Υγεία και Άσκηση Γιά Σας...



# Ποιοί είστε?

?



Είστε, οι <14 ετών, το **18%** του πληθυσμού της Κύπρου...

# Ποιά είναι τα θέματα που Σας απασχολούν?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- .....



# Ποιά είναι τα θέματα που μας απασχολούν?

- Εφηβεία- ανάπτυξη σωματική
- Ωρμόνες...ψυχολογικός κόσμος: ΠΟΙΟΣ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΕΙ?  
ΠΟΙΟΣ ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ?  
ΠΟΥ ΝΙΩΘΩΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ?

Ευάλωτοι/Εύπλαστοι/Μαθαίνομε να επιλέγομε/Να μιμούμαστε



**ΠΡΟΣΟΧΗ**



# Θέματα Εφηβείας

- Ατυχήματα, βία
- Πρώιμη εγκυμοσύνη, σχέσεις ( εμβόλιο HPV)
- Χρήση καπνού
- Χρήση αλκοόλ
- Χρήση ουσιών
- Διατροφικές διαταραχές

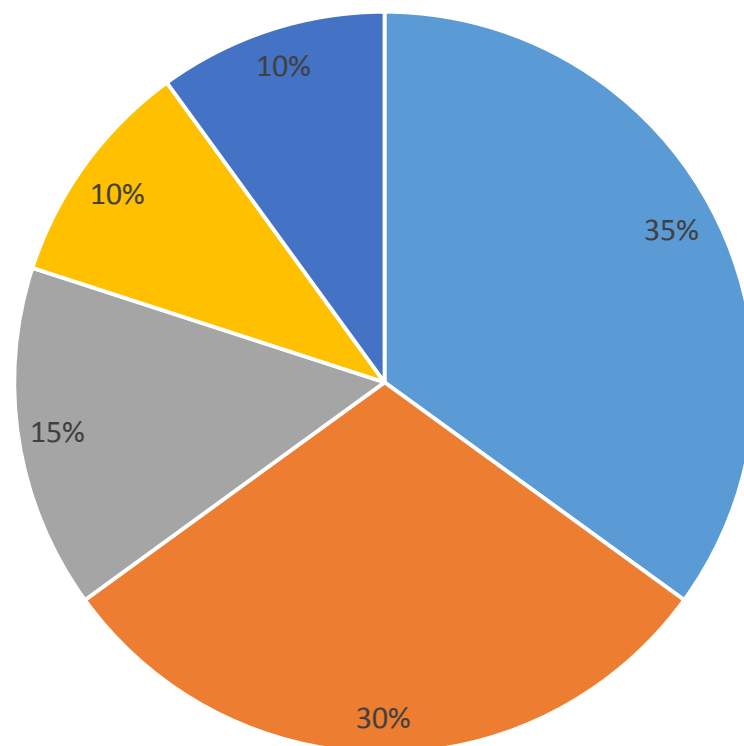


# Τα νιάτα= 12-18 χρ...

- Διατροφικές ανάγκες
- Διατροφικές προτάσεις
- Ισορροπία ενέργειας
- Άσκηση
- Διατροφικές διαταραχές
- Περίληψη- Κύρια θέματα



# Από που προέρχεται ο καρκίνος:



- τρόπος ζωής, διατροφή, παχυσαρκία
- κάπνισμα
- κληρονομικότητα
- λοιμώξεις
- άλλα, περιβαλλοντικά



# Από που προέρχεται ο καρκίνος:

## 1. Τρόπος ζωής, 35%





# Από που προέρχεται ο καρκίνος:

## 2. Κάπνισμα, 30%

(έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100,000,000

από το κάπνισμα, οι περισσότεροι πρόωρα

**Κάθε μέρα**, παγκοσμίως, **πεθαίνουν 10,000**

από τους 1,100,000,000 καπνιστές

εξ' αιτίας του καπνίσματος και οι περισσότεροι

είναι νέοι)



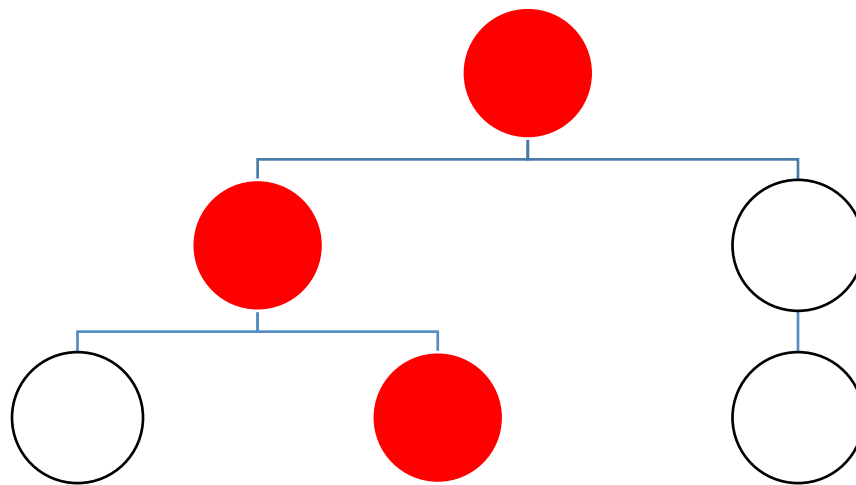
# Αυξάνει, αλλά....

- Αυξάνει ο κίνδυνος **ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΙΜΟΙ ΘΑΝΑΤΟΙ**
- Αυξάνουν οι **ΠΡΩΙΜΟΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΙ ΘΑΝΑΤΟΙ**
- Αυξάνουν οι **ΠΡΩΙΜΟΙ ΤΟΚΕΤΟΙ** με τα πρόωρα βρέφη και τα προβλήματά τους



# Από που προέρχεται ο καρκίνος:

3. κληρονομικότητα, 10-15%



# Από που προέρχεται ο καρκίνος:

4. λοιμώξεις, 10% (Hep B,

HPV)



# Από που προέρχεται ο καρκίνος:

## 5. περιβάλλον, 10%



ΡΑΔΟΝΙΟ



# Υγιεινή διατροφή και άσκηση για 12 χρονους

- Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή
- Τι σημασία έχει και πότε
- Και αν δεν την κάνουμε?
- Πως να την κάνουμε?
- Τι εννοούμε 'άσκηση'
- Τι σημασία έχει και πότε
- Και αν δεν την κάνουμε?
- Πως να την κάνουμε?



# Διατροφικές ανάγκες

- Σωματική ανάπτυξη γίνεται γρήγορα, (8-10 εκ/χρ) και τα κορίτσια 2 χρ πριν τα αγόρια
- Εφηβεία (αυξάνει και ύψος και βάρος)
- Σημαντική αύξηση μυικής και οστικής μάζας
- Αλλαγές στη σωματική σύνθεση, πχ αυξημένη κατάθεση λίπους στα κορίτσια, μυών στα αγόρια
- Απαιτήσεις ενέργειας και θρεπτικών ουσιών υψηλότερες από ποτέ



# Τα νιάτα έχουν απόλυτη ανάγκη για υγιεινή διατροφή για:

- Σωστή και καλή ανάπτυξη σώματος, και
- Ευεξία σωματική, και ψυχολογική
- Διανοητική εργασία και εκτέλεση
- Ελάττωση νοσημάτων είτε **τώρα** είτε στο **μέλλον**, πχ παχυσαρκία, καρδιαγγειακών νοσημάτων, καρκίνου, μεταβολικών και μυοσκελετικών νοσημάτων
- Αύξηση παραγωγικότητας (λιγώτερες απουσίες από εργασία λόγω ασθενειών)





# Ένα καλό πιάτο=?

- .....



# Ένα καλό πιάτο



copyright 2007

# Διατροφικές προτάσεις:

- Φρούτα και λαχανικά, 33%
- Δημητριακά, αμυλώδη, ρύζι, ψωμί, πατάτες, 33%
- Γαλακτομικά, 15%
- Κρέας, ψάρι, αυγά, φασόλια και άλλα όσπρια, 15%
- 'Κέρασμα', 4%!!!



# Φρούτα, Λαχανικά, φυτικές ίνες: 33%

- Για 11-14 χρ. 15γρ/μέρα
- Για >14 χρ. 18γρ/μέρα



# ΚΑΡΚΙΝΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



# ΚΑΡΚΙΝΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΧΡΩΜΑ	ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΟ
Κόκκινο	lycopene	Ντομάτες, ροζ γκρειπφρούτ, καρπούζι
Κόκκινο και μωβ	Anthocyanins, polyphenols	Μούρα, σταφύλι, κόκκινο κρασί, δαμάσκηνα
Πορτοκαλί	α- και β-carotene	Καρρότα, μάνγκο, κολοκύθι
Πορτοκαλί και κίτρινο	β-cryptoxanthin, flavonoids	Ροδάκινα, πορτοκάλια, παπάια, νεκταρίνια
Κίτρινο και πράσινο	Lutein, zexanthin	Λάχανο, κουνουπίδι, αβοκάντο, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο
Πράσινο	Sulphoraphanes, indoles	Σπανάκι, κολιάντρος, μαιντανός
Λευκό και πράσινο	Allyl sulphides	Πράσα, κρεμμύδια, σκόρδα



Άμυλο, πατάτες, ρύζι, δημητριακά, 33%



# Γάλα και Γαλακτοκομικά, 15%





# Πρωτεΐνες, 15%



# Να αποφεύγομε το λίπος:



# Διατροφικές ανάγκες σε 12 χρονους

- 2,200-2,500 Kcal /day θερμίδες
- Συνολικά λιπαρά 65γρ.
- Κορεσμένα λιπαρά 20γρ.
- Χοληστερόλη 300mg
- Νάτριο 2400mg
- Συνολικοί Υδατάνθρακες 300γρ.
- Φυτικές ίνες 25γρ.
- Πρωτεΐνες 45γρ.



# Μικροθρεπτικές ουσίες

- Βιτ. Α 600-700  $\mu\text{g}/\text{d}$
- Βιταμίνη Ε
- Βιταμίνη Γ
- Φολικό οξύ 300  $\mu\text{g}/\text{d}$
- Σίδηρο
- Ασβέστιο 1,300  $\text{mg}/\text{dl}$
- Μαγνήσιο
- Κάλιο
- ψευδάργυρος



# Βιταμίνη Α



# Βιταμίνη Ε



# Βιταμίνη Γ



# Φολικό οξύ





# Σίδηρο

- Τα κορίτσια χρειάζονται  $>14.8$ γρ/μέρα
- Τα αγόρια χρειάζονται  $>11.3$ γρ/μέρα
- Περίπου 10% κοριτσιών έχουν διατροφική έλλειψη σιδήρου και αναιμία, και αυτό μπορεί να προέρχεται από 'δίαιτες'...



# σίδηρο



# Ασβέστιο



- Περίπου 50% σκελετού φτιάχνεται στην εφηβεία
- Τα αγόρια χρειάζονται 1000 mg/μέρα και τα κορίτσια 800 mg/μέρα
- Γύρω στα 20-25% παιδιών δεν λαμβάνουν επαρκή ποσότητα
- Με επιπτώσεις αργότερα, πχ οστεοπόρωση, και οστεομαλάκυνση στα παιδιά



# ω3 και IQ

Μελέτες που έδειξαν το όφελος των ω-3 λιπαρών οξέων στην  
διανοητική και συμπεριφοριακή ανάπτυξη

Χρειάζεται τουλάχιστον 1-2 γεύματα ψάρι την εβδομάδα (140-180γρ)



# Δηλαδή, κάθε μέρα

- 3 ποτήρια γάλα ή 3 μερίδες γαλακτοκομικά, γιαούρτι, τυρί, χαμηλά λιπαρά
- 3 μερίδες φρούτα
- 3 μερίδες λαχανικά, σαλάτες, ή όσπρια
- 1 μερίδα φασόλια/ ή κρέας (χωρίς λίπος) 80 γρ./ ή ψάρι 100γρ. / ή 1 μερίδα ξηρούς καρπούς ή όσπρια/ ή 2 αυγά
- 1 μερίδα 'κέρασμα'- πχ 1 γλυκό, ή 1 αναψυκτικό, ή ένα παγωτό ή 1 μικρό κομμάτι πίτσα



# Αλάτι

Μάξιμουμ καθημερινή δόση για > 12 χρ=6γρ/μέρα,  $\frac{3}{4}$  κτκ.



# Υγρά και ΝΕΡΟ



- Πριν ακόμα διψάσουμε, και η ελάχιστη αφυδάτωση, 1-2% , προκαλεί πονοκέφαλο, ευερεθιστικότητα, δυσκολία στην συγκέντρωση
- Χρειάζονται >8-10 ποτήρια/24ωρο, ιδιαίτερα στη ζέστη
- Προσοχή στα ζαχαρούχα ποτά/αναψυκτικά/χυμούς- **Προτιμήστε φρέσκα**



# Ισορροπία ενέργειας,

- Υπέρβαροι έφηβοι αυξάνουν- μέχρι και 35% των 12-15χρ.
- Πολλοί έφηβοι προσπαθούν να ελέγξουν το βάρος με- δίαιτες, και  
- κάπνισμα

Και τα δύο φέρουν ΑΣΧΗΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ στην υγεία





# Άσκηση



- Σημαντική για ισορροπία ενέργειας και υγεία
- Για οστική υγεία, μυική δύναμη και αρθρική ευλυγισία
- Για ψυχική ευεξία
- Για διανοητική εργασία



**ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 60' ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ**

# Άσκηση

- Αεροβική, βοηθά καρδιά, πνεύμονες πχ τρέξιμο, γυμναστική-χορός
- Μυική, κτίζει μύες και κόκκαλα και δυναμώνει αντοχή πχ σχοινάκι, βάρη, κάποιες ασκήσεις
- Stretch
- Ισορροπίας

Πολλά αθλήματα/σπορ συνδυάζουν



# Κτίζει τα κόκκαλα



# Σωματική και ψυχική ευεξία



# Στα διαλείμματα...



Και πάλιν,



# Το ΣαββατοΚυριακο



# Και κάθε μέρα





# Τα καλοκαίρια



# Καλύτερα έτσι,



# Παρά...



ή



# Ή ακόμα,



# Εβδομαδιαίο πρόγραμμα ασκήσεως

Ημέρα	1 ώρα άσκηση
Κυριακή	1 ώρα ποδόσφαιρο
Δευτέρα	½ ώρα γυμναστική, ½ ώρα σχοινάκι ή βόλλυ
Τρίτη	1 ώρα κολύμπι
Τετάρτη	½ ώρα ποδήλατο, ½ ώρα χορό
Πέμπτη	½ ώρα γυμναστική, ½ ώρα σχοινάκι ή βόλλυ
Παρασκευή	½ ώρα χορό, ½ ώρα γοργό βάδισμα ή τρέξιμο
Σάββατο	1 ώρα ποδήλατο



# Πυραμίδα ασκήσεως



Καθιστική εργασία



Άσκηση στην ύπαιθρο, σπορ



Παιχνίδι, χορός, γυμναστική, περπάτημα

# Γλυκαιμία και διανοητική εργασία



- Ο εγκέφαλος είναι ευαίσθητος σε μικροδιακυμάνσεις στη γλυκόζη στο αίμα, γι' αυτό χρειάζεται καλή συντήρηση





# Το πρωινό

- Παρέχει την ενέργεια στον εγκέφαλο και στο σώμα για την αρχή της ημέρας
- Βοηθά την διανοητική συγκέντρωση στις πρωινές ώρες
- Καλύτερος έλεγχος βάρους



# Διατροφή και διάθεση/συμπεριφορά

- Πολλές τροφές επηρεάζουν την διάθεση και συμπεριφορά μας
  - Ο καφές
  - σοκολάτες, κακάο
  - τυριά



Έλλειψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων επηρεάζουν αρνητικά την διανοητική αποδοτικότητα, την διάθεση και την συμπεριφορά



# Επιπρόσθετες ουσίες στις τροφές και υπερδραστηριότητα (Southampton study 2007)

χρώμα	ουσία
Κίτρινο ηλιοβασιλέματος	E110
Κίτρινο quinoline	E104
carmoisine	E122
Allura κόκκινο	E129
Ταρτραζίνη	E102
Ponceau 4R	E124



# Διατροφικές διαταραχές

- Τρόπος διατροφής γίνεται επιζήμιος στην υγεία
- Πιό συχνό σε νέα κορίτσια, 1-2%
- Σχετίζεται με συναισθηματικό κόσμο (μπορεί να υπάρχει γονιδιακή προδιάθεση)



# Νευρώδη Ανορεξία



- Άρνηση τροφής τόσης ώστε να συντηρήται το σώμα σε υγιές βάρος
- Κατάληξη σε υπόβαρυ άτομα
- Έχουν λανθασμένη εντύπωση του βάρους/εικόνας τους (body image) και θεωρούν τον εαυτό τους λανθασμένα υπέρβαρυ
- Διαταραχές στην περίοδο, δυσκοιλιότητα, κοιλιακό άλγος, τριχόπτωση, δυσανέξια στο κρύο, ξηροδερμία
- Προκαλούν εμετό/χρήση ηπακτικών



# Νευρώδη Βουλιμία

- Εμμονή /φοβία για το βάρος- κυκλικό binge eating με αυτοπρόκλητο εμετό
- Έλλειψη αυτοελέγχου
- Προκαλούν εμετό/χρήση ηπακτικών
- Κακή στοματική/οδοντιατρική υγιεινή λόγω οξέων από εμετούς
- ψυχολογικά προβλήματα, άγχος και κατάθλιψη
- ενοχές και ντροπή και εναλλαγές στην διάθεση και χαμηλή αυτοεκτίμηση



# Νευρώδη Βουλιμία

- Συμπεριφορά:
  - εξαφάνιση στην τουαλέττα μετά τα γεύματα
  - χρήση ηπακτικών, διουρητικών, νηστείας
  - υπερβολική άσκηση
  - μυστικισμός/αποφεύγουν παρέες
  - εξαφάνιση τροφών...



# Διατροφή στα νιάτα- τι να προσέξουμε

- Περισσότερα φρούτα/λαχανικά/όσπρια
- Περισσότερα ψάρια
- Περισσότερα γαλακτοκομικά
- Περισσότερες τροφές με σίδηρο
- Λιγότερα λιπαρά
- Λιγότερα γλυκά
- Λιγότερα συνθετικά
- Λιγότερο αλάτι
- Περισσότερη άσκηση





# ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

## 12 τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου

- **1 Μην καπνίζετε.** Μη χρησιμοποιείτε καμία μορφή καπνού.
- **2** Απαγορεύστε εντελώς το κάπνισμα στο σπίτι σας. Υποστηρίξτε πολιτικές για την απαγόρευση του καπνίσματος στους χώρους σας.
- **3** Φροντίστε να έχετε υγιές σωματικό **βάρος**.
- **4** Εντάξτε τη σωματική **άσκηση** στην καθημερινή σας ζωή. Περιορίστε τον χρόνο που κάθεστε.
- **5** Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή: Τρώτε πολλά **προϊόντα ολικής αλέσεως, όσπρια, λαχανικά και φρούτα**.
- Περιορίστε τις πλούσιες σε θερμίδες τροφές (τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή σε λιπαρές ουσίες) και αποφεύγετε τα σακχαρούχα ποτά.
- Αποφεύγετε **το επεξεργασμένο κρέας** και περιορίστε το κόκκινο κρέας και τις τροφές με ψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.
- **6** Αν πίνετε **αλκοολούχα** ποτά οποιουδήποτε είδους, περιορίστε την κατανάλωσή τους. Είναι καλύτερα για την πρόληψη του καρκίνου να μην πίνετε αλκοολούχα ποτά.
- **7** Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον **ήλιο**, ιδίως τα παιδιά. Χρησιμοποιείτε μέσα προστασίας από τον ήλιο. Μη χρησιμοποιείτε συσκευές μαυρίσματος.
- **8** Στον τόπο εργασίας προστατευθείτε από καρκινογόνες ουσίες ακολουθώντας τις οδηγίες ασφάλειας και υγιεινής.
- **9** Εξετάστε αν εκτίθεστε **σε ακτινοβολία** από φυσικά υψηλά επίπεδα ραδονίου στο σπίτι σας και μειώστε τα.
- **10** Για τις γυναίκες: Ο **θηλασμός** μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Αν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας.
- Η ορμονοθεραπεία της εμμηνόπαυσης (**HRT**) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Περιορίστε τη χρήση της ορμονοθεραπείας.
- **11** Εξασφαλίστε τη συμμετοχή των παιδιών σας σε προγράμματα **εμβολιασμού**: κατά της ηπατίτιδας Β (για τα νεογέννητα), του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV).
- **12** Λάβετε μέρος σε οργανωμένα προγράμματα **προσυμπτωματικού ελέγχου**:
  - για τον καρκίνο του εντέρου (άνδρες και γυναίκες), για τον καρκίνο του μαστού (γυναίκες), για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας (γυναίκες).



# Περίληψη

- Ο καθένας μεγαλώνει με τον δικό του ρυθμό
- Οι 'δίαιτες' επιφέρουν ΖΗΜΙΑ και ΠΟΤΕ ΩΦΕΛΟΣ
- Τρώμε 5-7 μερίδες φρούτα, λαχανικά, όσπρια κάθε μέρα
- Αποφεύγουμε ΣΚΟΥΠΙΔΟΤΡΟΦΕΣ
- Αποφεύγουμε το πολύ αλάτι
- Αποφεύγουμε τα πολλά λιπαρά
- Αποφεύγουμε τα πολλά γλυκά
- Τρώμε ισορροπημένη διατροφή κάθε μέρα
- Και ασκούμεστε 1 ώρα κάθε μέρα



# Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



# Από μικρός μαθαίνεις να επιλέγεις...



Είστε το μέλλον μας και γι'αυτό μας  
συμφέρει να σας έχουμε υγιείς....



# Και την γη μας επίσης...



Ευχαριστούμε.

