

# ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



4<sup>ο</sup> Λύκειο Αμαρουσίου

Σχολικό έτος 2014-2015

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Ν. Αποστολοπούλου

Μαθητές : Εύα Μίχα

Ακάκις Ντογκραζβίλη

Νόρα Παπαλάμπρου

Πάυλος Σκολαρικής

## 1. Εισαγωγή

Η εργασία αυτή έχει εκπονηθεί στο πλαίσιο του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας και έχει ως αντικείμενό τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.

Καθώς η υγιεινή διατροφή είναι θέμα ζωτικής σημασίας θα πρέπει να δώσουμε την προσοχή και την αξία που της αξίζει. Μια διατροφή οφείλει να είναι ισορροπημένη ώστε να μην επιφέρει συνέπειες τόσο στην υγεία όσο και στην μετέπειτα ζωή των ανθρώπων. Για αυτό το λόγο πρέπει κανείς να προσέχει τη διατροφή του από τη νεανική ηλικία.

## 2. Εφηβεία

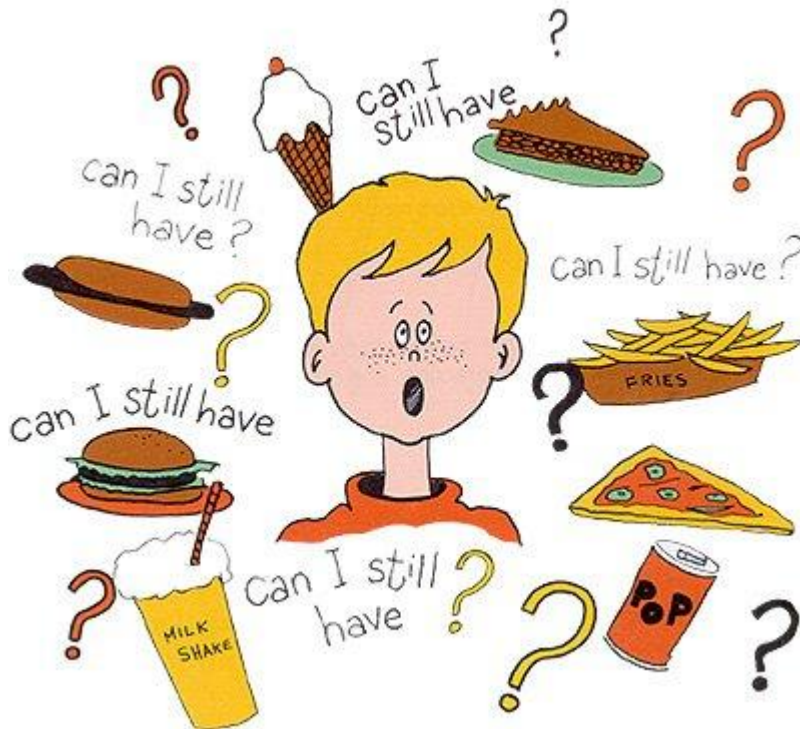


Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Σαν όρος δηλαδή, αφορά στο σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που συντελούνται επί της ήβης (εφηβεία) για να μπορέσει το άτομο να ενσωματώσει ψυχικά τις μεγάλες αλλαγές που προκύπτουν απ' αυτήν.

Στην πραγματικότητα η εφηβεία είναι μία ανακατάταξη. Ο ρυθμός ανάπτυξης επιταχύνεται και οι μεταβολές σε σχέση με το σώμα συμπαρασύρουν και μεταβολές σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο στο σύνολό του, πρωτίστως όμως οδηγούν τον έφηβο στη δημιουργία ταυτότητας για να σταθεί σύντομα στον κόσμο των ενηλίκων.

Σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), η εφηβεία αποτελεί την ηλικία μεταξύ 11 και 19 ετών, ενώ η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία θέτει ως ανώτερο ηλικιακό όριο τα 21 έτη. Στις περισσότερες κοινωνίες το άτομο θεωρείται ενήλικας μετά το ηλικιακό όριο που έτσι αντιμετωπίζεται νομικά. Ωστόσο, μελέτες υποδεικνύουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος συνεχίζει να αναπτύσσεται έως μεγαλύτερες ηλικίες (23-25 ετών).

### 3. Διατροφικές συνήθειες των εφήβων στην Ελλάδα



Από την ανάλυση των Ημερολογίων Καταγραφής Γευμάτων των παιδιών προέκυψε τελικά μία μέση θερμιδική υπερπρόσληψη της τάξεως των 2.300 θερμίδων (οι ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες των παιδιών υπολογίζονται σε 1.800) και σημαντικές ελλείψεις στις βιταμίνες, σε σίδηρο και σε ασβέστιο. Οι συγκεκριμένες θρεπτικές ουσίες αποτελούν δομικά συστατικά για την ανάπτυξη και το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών και εύκολα βγαίνει το συμπέρασμα ότι το κακό είναι διπλό: από τη μία αυξάνεται το σωματικό βάρος των παιδιών και από την άλλη αποδυναμώνονται σημαντικοί δείκτες της υγείας τους.

Οι έφηβοι λόγω του υπερβολικά φορτωμένου προγράμματος τους σχολείου και άλλων εξωσχολικών δραστηριοτήτων τείνουν να μην εφαρμόζουν το προτεινόμενο σχήμα των 5 γευμάτων την ημέρα (συμπεριλαμβάνονται δύο ενδιάμεσα σνακς) που συνιστούν κλινικοί διαιτολόγοι. Πολλές φορές μάλιστα καταλήγουν στην υπερβολική κατανάλωση γλυκών και σνακ, τα οποία περιέχουν υψηλή ποσότητα λιπαρών και νατρίου. Αυτά αποτελούν το κύριο χαρακτηριστικό της διατροφής των παιδιών και των εφήβων με αποτέλεσμα να απουσιάζουν σχεδόν καθολικά από το διαιτολόγιο τους τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα ψάρια

#### 4. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Κατά την εφηβεία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού , των οστών και του όγκου του αίματος. Ο ρυθμός ανάπτυξης στους έφηβους διαφέρει σε μεγάλο βαθμό κυρίως λόγω διαφορετικής σωματικής δραστηριότητας.

##### Ανάγκες

Υπάρχει αυξημένη ανάγκη σε ασβέστιο, σίδηρο και πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας ( τροφές όπως κρέας , ψάρι , κοτόπουλο , γαλακτοκομικά και αυγά) τα λιπαρά 30% από ακόρεστα, 20% έλαια και 10% κορεσμένα. Η σωστή κατανομή

θερμίδων επηρεάζει πολύ σημαντικά την ανάπτυξη του οργανισμού η οποία διαφοροποιείται ανάλογα το φύλο, την ηλικία και την αθλητική δραστηριότητα.

Ακόμα υπάρχει αυξημένη πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων στην εφηβική ηλικία μέσω των τροφών που σημαίνει ότι ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει τροφές υψηλής βιολογικής αξίας.

### Σωστές διατροφικές συνήθειες

Μία από τις σημαντικότερες διατροφικές συνήθειες που πρέπει ο έφηβος να αποκτήσει είναι η λήψη πρωινού γεύματος καθώς είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας. Κατά τις πρώτες πρωινές ώρες, ο οργανισμός του εφήβου, έχοντας ανασυντάξει τις δυνάμεις του με το νυκτερινό ύπνο, επανέρχεται στο κανονικό επίπεδο δραστηριότητας, με αποτέλεσμα να έχει ανάγκη από ενέργεια. Κατά συνέπεια, αν πάρει κατάλληλη ποσότητα τροφής, ο νέος θα μπορέσει να έχει αυξημένη οξύτητα αντίληψης και ικανότητα αφομοίωσης της γνώσης που του παρέχεται κατά τη διάρκεια της ημέρας στο σχολείο.

Ακόμα απαραίτητη είναι η κατανάλωση σπιτικού φαγητού, που εκ των πραγμάτων είναι πιο πλούσιο σε ασβέστιο, σίδηρο και φυτικές ίνες αλλά και στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Συνδυάζοντας τα όλα αυτά σε μια ισορροπημένη διατροφή με κρέας, όσπρια, ψάρι και τα λοιπά ένας έφηβος προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα συστατικά για τον οργανισμό του

## **5. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι ποικίλοι. Το διατροφικό περιβάλλον που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους, ξεκινώντας από την ηλικία των 3-4 χρόνων, διαμορφώνει τις διατροφικές τους συνήθειες σε μεγάλο βαθμό. Έτσι ένα παιδί που σε μικρή ηλικία τρώει φρούτα και λαχανικά καθημερινά, το πιθανότερο είναι να συνεχίσει να τα περιλαμβάνει στη διατροφή του και έφηβος. Αντίθετα αν κάποιο παιδί τρώει σε μικρή ηλικία πληθώρα τροφών πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη, όπως είναι τα γλυκά και το έτοιμο φαγητό δύσκολα στην εφηβεία θα αλλάξει διατροφικές συνήθειες.

Το σχολείο είναι ο δεύτερος βασικός παράγοντας που επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων καθώς περνάνε πολλές ώρες σε αυτό μέσα στη μέρα. Για αυτό το λόγο το σχολείο θα πρέπει να είναι πρότυπο και να δίνει το σωστό παράδειγμα στα παιδιά προωθώντας την υγιεινή διατροφή και όχι το γρήγορο φαγητό (junk food).

Ένας άλλος παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των εφήβων είναι η τηλεόραση με τη μεγάλη ποικιλία διαφημίσεων. Παρατηρείται πως οι επιλογές των εφήβων όσον αφορά το φαγητό σχετίζονται με τη συχνότητα που βλέπουν στην τηλεόραση να διαφημίζονται κάποια τρόφιμα και με τον τρόπο που αυτά διαφημίζονται (πχ. μέσω ηθοποιών, αθλητών, μοντέλων που οι έφηβοι έχουν ως πρότυπα) και τα οποία τελικά τα υιοθετούν στο διαιτολόγιό τους. Επιπλέον η αισθητική του σώματος πολλές φορές διαμορφώνει τροφικές επιλογές, ειδικότερα στα κορίτσια που ενδιαφέρονται περισσότερο για την εικόνα του σώματός τους.

## 6. ΛΑΘΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



Τα ευρήματα των περισσότερων μελετών δείχνουν ότι οι έφηβοι καταναλώνουν με μεγάλη συχνότητα και σε σημαντικές ποσότητες τρόφιμα, όπως πατατάκια, γλυκά, αναψυκτικά, χάμπουργκερ, πίτσες, δηλαδή τρόφιμα που τα βρίσκουν

εύκολα και είναι έτοιμα να φαγωθούν χωρίς να χρειαστεί να τα ετοιμάσουν οι ίδιοι, ευχάριστα στη γεύση, συνήθως πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι, και λιγότερο πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Οι έφηβες, σε σύγκριση με τα συνομήλικα αγόρια, φαίνεται ότι ακολουθούν δίαιτες ελλειπείς στις περισσότερες ομάδες τροφίμων, σε μία συνεχή προσπάθεια μείωσης του σωματικού τους βάρους.

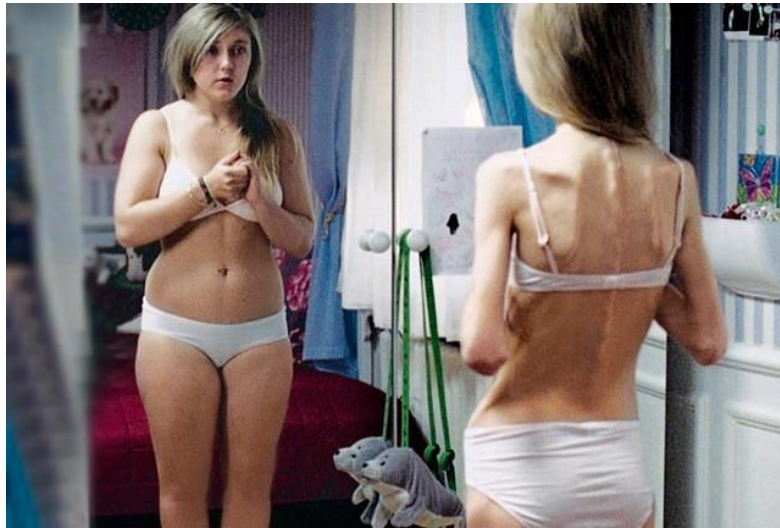
Επιπλέον, ο αριθμός των γευμάτων που αποφεύγει ο έφηβος ή καταναλώνει "εκτός σπιτιού" αυξάνεται από την αρχή της εφηβείας ως το τέλος, αντικατοπτρίζοντας την όλο και μεγαλύτερη ανάγκη για αυτονομία και διάθεση για ελεύθερο χρόνο μακριά από το σπίτι και την οικογένεια.

Τέλος, το πρωινό αποτελεί ένα από τα πιο συχνά παραλειπόμενα γεύματα. Τα κορίτσια αποφεύγουν την κατανάλωση πρωινού πιο συχνά από τα αγόρια. Η μη κατανάλωση πρωινού έχει συσχετισθεί με την παχυσαρκία, κι αυτό γιατί ο έφηβος καταναλώνει περισσότερο φαγητό κατά τη διάρκεια της ημέρας γιατί πεινάει και ασκείται λιγότερο. Τα γεύματα που καταναλώνονται στο σπίτι είναι πιο πλούσια σε ασβέστιο, σίδηρο, φυτικές ίνες και λιγότερο πλούσια σε λιπαρά, χοληστερόλη και αλάτι.

## 7. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Πρόσφατες μελέτες στην Ελλάδα έχουν δείξει ότι η μέση κατανάλωση θερμίδων από τους εφήβους υπερβαίνει τις ημερήσιες συνιστώμενες κατά 104% για τα κορίτσια και 116% για τα αγόρια ηλικίας 15-18 ετών, με ένα ποσοστό 13-36% των εφήβων ηλικίας 12-17 ετών να είναι μέτρια παχύσαρκοι, ενώ ένα ποσοστό 4-12% να παρουσιάζει σοβαρή παχυσαρκία



Ανησυχητικά είναι και τα ποσοστά εμφάνισης διατροφικών διαταραχών όπως η βουλιμία και η ανορεξία στους εφήβους. Τα πρότυπα αλλά και οι κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται για την απόκτηση “λεπού και καλλίγραμμου σώματος” αναγκάζουν αρκετούς εφήβους, κυρίως τα κορίτσια να καταφύγουν στην ασιτία, στην χρήση εμετικών καθαρτικών αλλά και στην υπερεντατική άσκηση ώστε να χάσουν βάρος. Έρευνες δείχνουν πως 1 στα 10 κορίτσια ηλικίας 12-18 ετών πάσχουν από νευρική ανορεξία που μακροπρόθεσμα σχετίζεται με την οστεοπόρωση, τη νεφρική ανεπάρκεια, τη φθορά των δοντιών από την πρόκληση εμετού αλλά και καρδιακών νοσημάτων.



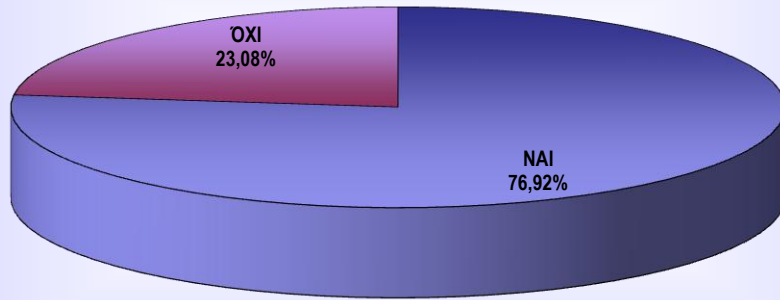
## 8. Βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων

1. Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα
2. Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
3. Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.
4. Λιγότερα λίπη και ζάχαρη
5. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
6. Άφθονα φρούτα και λαχανικά
7. Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά
8. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους
9. Αργό μάσημα
10. Άφθονο νερό
11. Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά
12. Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών
13. Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι
14. Άσκηση καθημερινά

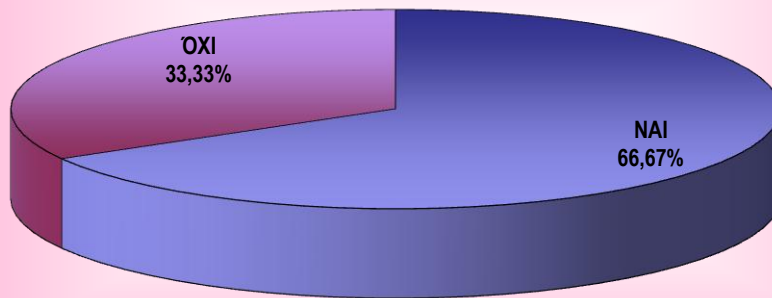
**Τρώτε φρούτα μέσα στην ημέρα;**

Απάντηση	Αγόρια	% ΑΓΟΡΙΑ	Κορίτσια	% ΚΟΡΙΤΣΙΑ
<i>ΝΑΙ</i>	10	76,92%	8	66,67%
<i>ΌΧΙ</i>	3	23,08%	4	33,33%
0,00%	1300,00%	100,00%	1200,00%	100,00%

**ΑΓΟΡΙΑ**



**ΚΟΡΙΤΣΙΑ**



**Συνοδεύετε το γεύμα με σαλάτα;**

Απάντηση	Αγόρια	% ΑΓΟΡΙΑ	Κορίτσια	% ΚΟΡΙΤΣΙΑ
<i>ΝΑΙ</i>	7	46,67%	6	60,00%
<i>ΌΧΙ</i>	8	53,33%	4	40,00%
0,00%	1500,00%	100,00%	1000,00%	100,00%

**Είναι το δεκατιανό ένα από τα γεύματά σας;**

Απάντηση	Αγόρια	% ΑΓΟΡΙΑ	Κορίτσια	% ΚΟΡΙΤΣΙΑ
<i>ΝΑΙ</i>	5	38,46%	7	58,33%
<i>ΌΧΙ</i>	8	61,54%	5	41,67%
0,00%	1300,00%	100,00%	1200,00%	100,00%

**Αν ναι το προετοιμάζετε σπίτι ή αγοράζετε από κυλικείο;**

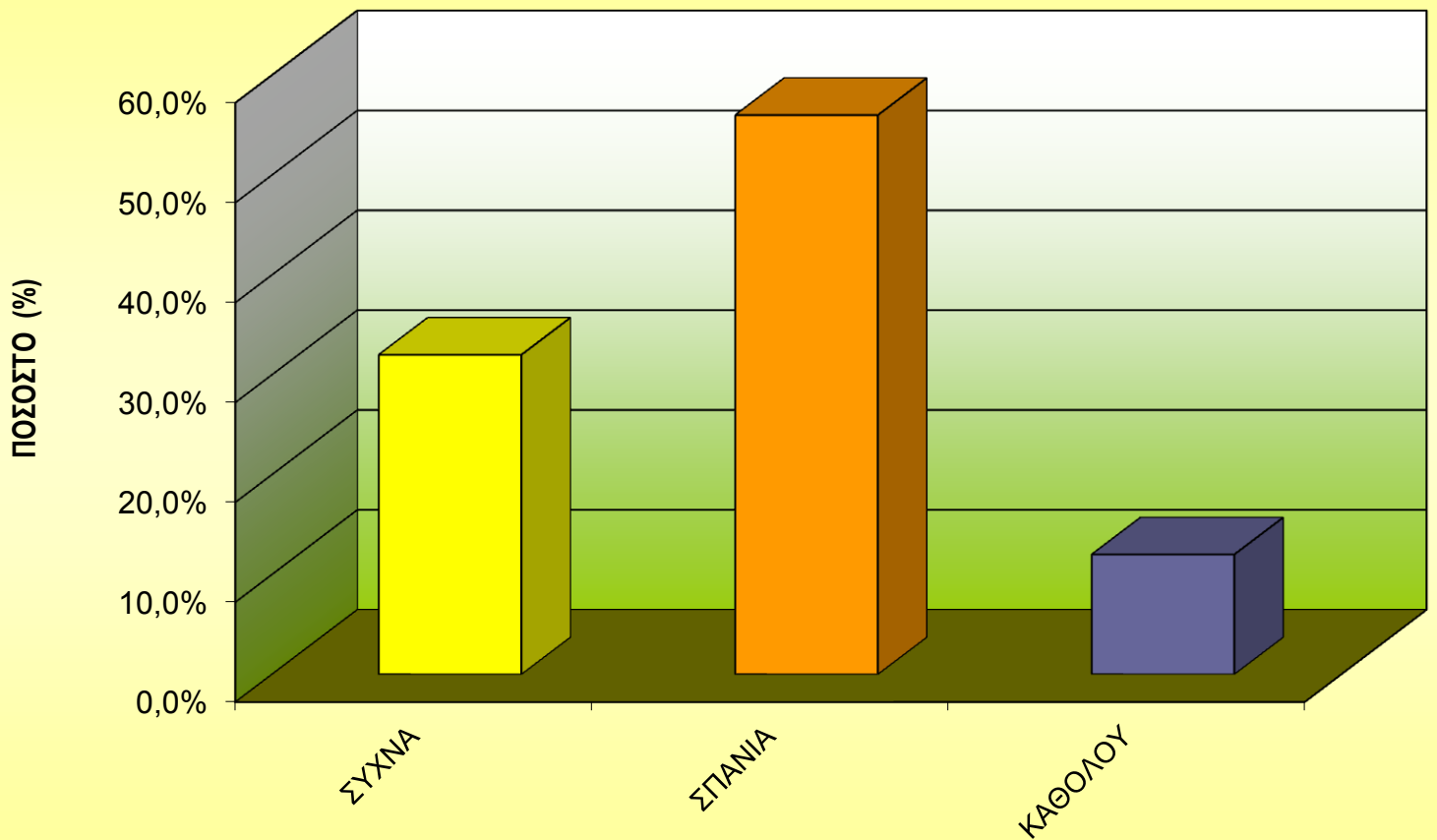
Απάντηση	Αγόρια	% ΑΓΟΡΙΑ	Κορίτσια	% ΚΟΡΙΤΣΙΑ
<i>ΣΠΙΤΙ</i>	4	80,00%	5	71,43%
<i>ΚΥΛΙΚΕΙΟ</i>	1	20,00%	2	28,57%
0,00%	500,00%	100,00%	700,00%	100,00%

**Τρώτε 5 γεύματα μέσα στην ημέρα;**

Απάντηση	Αγόρια	% ΑΓΟΡΙΑ	Κορίτσια	% ΚΟΡΙΤΣΙΑ
<i>ΝΑΙ</i>	8	61,54%	7	58,33%
<i>ΌΧΙ</i>	5	38,46%	5	41,67%
0,00%	1300,00%	100,00%	1200,00%	100,00%

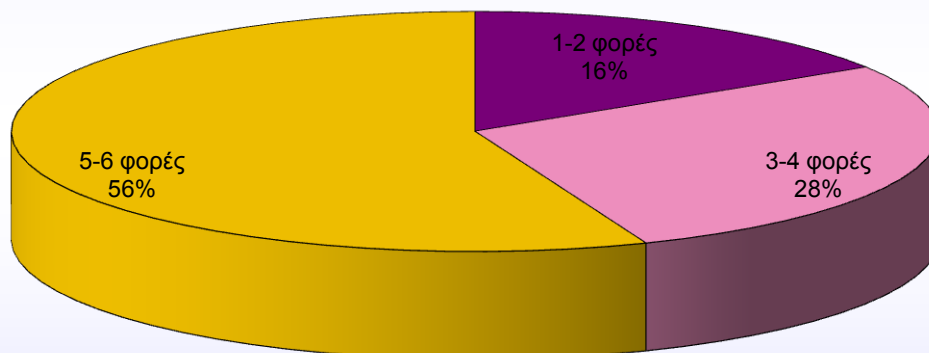
**Πόσες φορές τρώτε γλυκά την εβδομάδα;**

Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
<b>ΣΥΧΝΑ</b>	<b>8</b>	<b>32,0%</b>
<b>ΣΠΑΝΙΑ</b>	<b>14</b>	<b>56,0%</b>
<b>ΚΑΘΟΛΟΥ</b>	<b>3</b>	<b>12,0%</b>
<b>Σύνολο</b>	<b>25</b>	<b>100,0%</b>



**Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας;**

<b>Απάντηση</b>	<b>Άτομα</b>	<b>Ποσοστό</b>
<i>1-2 φορές</i>	<b>4</b>	16,0%
<i>3-4 φορές</i>	<b>7</b>	28,0%
<i>5-6 φορές</i>	<b>14</b>	56,0%
<b>Σύνολο</b>	<b>25</b>	<b>100,0%</b>



**Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε ψάρι;**

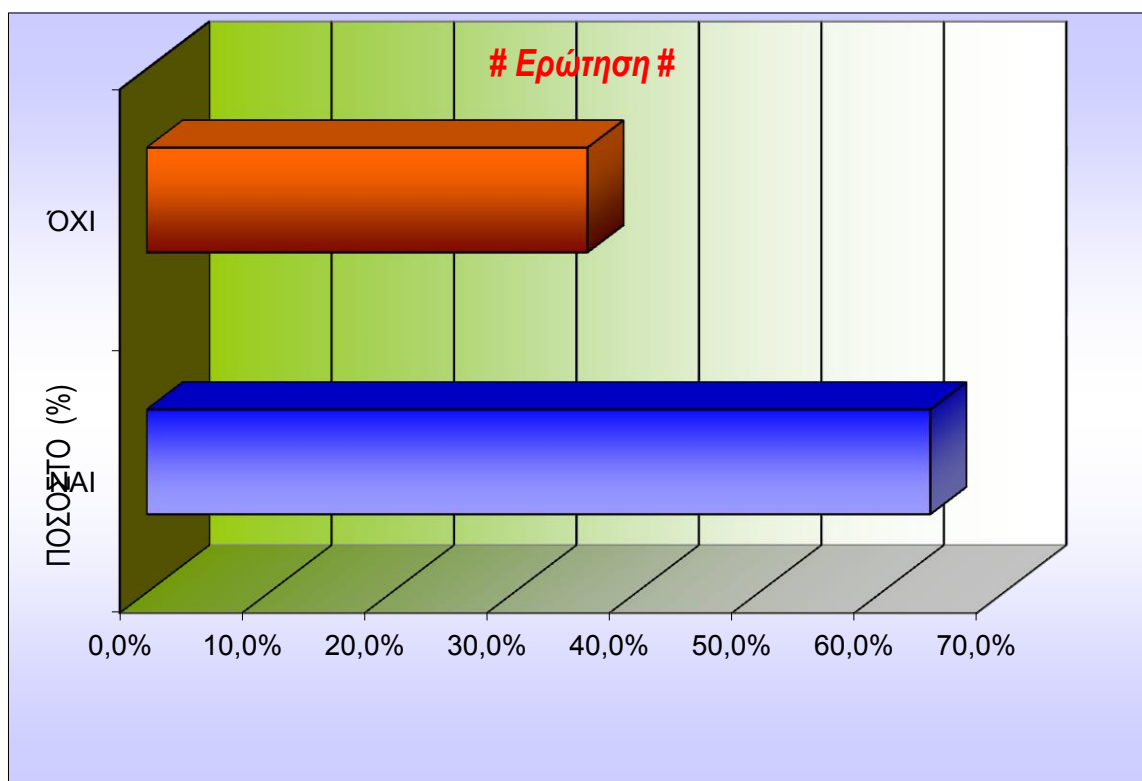
Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
1-2 φορές	25	100,0%
3-4 φορές	-	0,0%
5-6 φορές	-	0,0%
<b>Σύνολο</b>	<b>25</b>	<b>100,0%</b>

**Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε όσπρια;**

Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
1-2 φορές	25	100,0%
3-4 φορές	-	0,0%
5-6 φορές	-	0,0%
<b>Σύνολο</b>	<b>25</b>	<b>100,0%</b>

**Τρώτε πρωινό;**

Απάντηση	Άτομα	Ποσοστό
ΝΑΙ	16	64,0%
ΌΧΙ	9	36,0%
<b>Σύνολο</b>	<b>25</b>	<b>100,0%</b>



***Αν ναι τι περιλαμβάνει;***

<b>Απάντηση</b>	<b>Άτομα</b>	<b>Ποσοστό</b>
<i>ΓΑΛΑ</i>	<b>19</b>	55,9%
<i>ΧΥΜΟ</i>	<b>-</b>	0,0%
<i>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</i>	<b>15</b>	#ΔΙΑΙΡ./0!
<b>Σύνολο</b>	<b>34</b>	<b>#ΔΙΑΙΡ./0!</b>

***Τρώτε απογευματινό;***

<b>Απάντηση</b>	<b>Άτομα</b>	<b>Ποσοστό</b>
<i>ΝΑΙ</i>	<b>17</b>	68,0%
<i>ΌΧΙ</i>	<b>8</b>	32,0%
<b>Σύνολο</b>	<b>25</b>	<b>100,0%</b>