

Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στην εφηβεία



Οικιακή οικονομία

Δειγματική Διδασκαλεία 21.2.2017

Καθηγήτρια: Μαρίνα Κυριάκου



«Το πιάτο μου»

Φρούτα



Λαχανικά



Γάλα, γιαούρτι

Δημητριακά και
αμυλούχα λαχανικά

Κρέας και
υποκατάστατα

Επίπεδα Σωματικής και Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων στη Κύπρο

Διατροφή των Κύπριων παιδιών 6-18 ετών:

Η διατροφική πρόσληψη των Κύπριων παιδιών και εφήβων ήταν:

- ↑ σε ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά οξέα
- ↑ σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (προστατευτικά)
- ↑ σε πρωτεΐνη
- ↑ σε χοληστερόλη
- ↓ σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ω3, ω6)
- ↓ σε φυτικές ίνες

Ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών και ειδικά τα παιδιά ετών 9.0-18.9 ετών είχαν:

- ↓ πρόσληψη **μαγνησίου** και **Βιταμίνης C**
- ↑ πρόσληψη νατρίου (αλάτι)

Η διατροφή των έφηβων κοριτσιών ήταν:

- ↓ Ανεπαρκής σε **Βιταμίνη B6** και **σίδηρο**

Εντοπισμός/Διαπίστωση του προβλήματος

- ▶ **Οι έφηβοι δεν καταναλώνουν αρκετά φρούτα και λαχανικά**



*Γιατί οι έφηβοι δεν τρώνε αρκετά
φρούτα και λαχανικά;*



*Γιατί να τρώμε φρούτα και λαχανικά;
Ποιο το όφελος;*

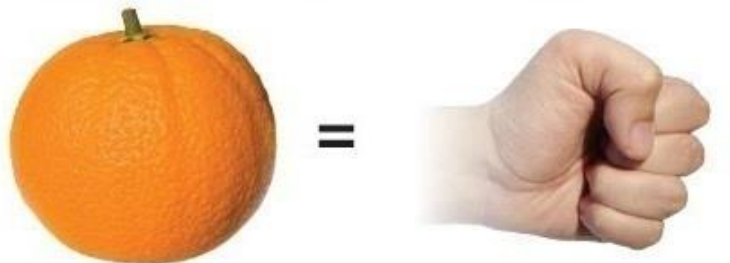


*Πόσα φρούτα και λαχανικά πρέπει
να τρώω την ημέρα;*

5 Μερίδες την ημέρα

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)





Πορτοκάλι
1 μέτριο



Μία σφιχτή γροθιά

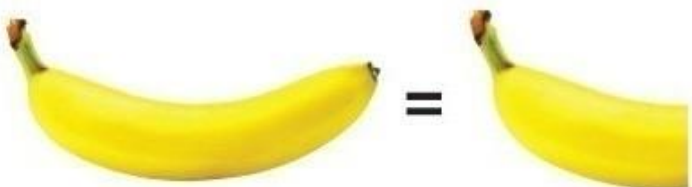
150
γραμ.



Σταφύλια
1/2 φλιτζάνι

12
τεμ.

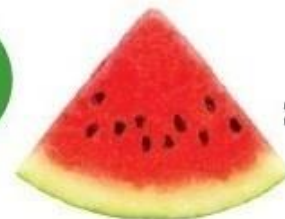
25
γραμ.



Μπανάνα

1/2 μπανάνα

80
γραμ.



Καρπούζι
1 λεπτή φέτα



Μία παλάμη

280
γραμ.



Λαχανικά ωμά (σαλάτα)
1 φλιτζάνι

50
γραμ.



Λαχανικά βρασμένα (σαλάτα)
1 φλιτζάνι

100
γραμ.



Μία χαλαρή γροθιά



1 μερίδα φρούτων ή λαχανικών =



1/2 αβοκάντο



3 ρούρα



1 κρεμμύδι



1/2 γκρέιπφρουτ



2 ακτινίδια



1 τομάτα



1/4 πεπόνι



2 σύκα



2 κουταλιές της σούπας
μανιτάρια



1 φέτα καρπούζι
(2cm)



3 δαμάσκηνα



2 μπουκετάκια μπρόκολα



1 φέτα ανανά



3 βερίκοκα



2 ματσάκια σέλερι



1 μήλο



7 φράουλες



3 κουταλιές της σούπας
αρακά



1 πορτοκάλι



14 κεράσια



4 καρδιές αγγινάρα



1 αχλάδι



1/3 μελιτζάνα



5 σπαράγγια



1 μπανάνα



1/3 αγγούρι



8 πράσινα κρεμμύδια



1 μανταρίνι



1/2 πιπεριά



1 ροδάκινο



1/2 κολοκύθι



8 μπουκετάκια
κουνουπίδι



1 νεκταρίνι



1 μπόλ σαλάτα

Τι σημαίνει σε ποσότητα οι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα;

Ομαδική εργασία:

Να επιλέξετε από την ποικιλία τροφών και να τοποθετήσετε στον δίσκο σας τις πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών που πρέπει να καταναλώνετε την ημέρα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τις μερίδες σας τα απαραίτητα σκεύη π.χ. φλιτζάνι, ποτήρι, πιάτο και να τεμαχίσετε ή να κόψετε τροφές (αν χρειάζεται).

Εργασία για το σπίτι....

Βρίσκω:
Προτάσεις/ ιδέες/
συνταγές για
νόστιμα φρούτα
και λαχανικά



Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚ.

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

➤ Δοκίμασα για πρώτη φορά:

.....
.....

Η δική μου πρόταση.....





EAT YOUR 5-A-DAY





- ▶ Παρόλο που τα οφέλη για την υγεία μας από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι τόσα πολλά, εξακολουθούν να υπάρχουν πολλοί έφηβοι όπως την Μαρία....

Πρόβλημα

Η Μαρία είναι μια έφηβη 14 χρονών στην Τρίτη τάξη του γυμνασίου. Αγαπάει πολύ τον χορό με τον οποίο ασχολείται αρκετές ώρες.

Τον τελευταίο καιρό αισθάνεται αδυναμία, κόπωση και ταυτόχρονα έχει δυσκοιλιότητα που επίσης που την κάνει να αισθάνεται άσχημα.

Ο γιατρός της της είπε ότι πάσχει από σιδηροπαινική αναιμία (έχει έλλειψη σιδήρου) αλλά και από έλλειψη άλλων βιταμινών και ιχνοστοιχείων και ότι δεν παίρνει αρκετές φυτικές ίνες αφού δεν καταναλώνει πολλά φρούτα και λαχανικά.

Της πρότεινε κάποια συμπληρώματα διατροφής και να επισκεφθεί ένα διαιτολόγο να την βοηθήσει με την διατροφή της.

Στο γραφείο του διαιτολόγου....

Δ: Μαρία, είναι προφανές ότι οι ελλείψεις που έχεις ιδιαίτερα σε φυτικές ίνες οφείλονται στην φτωχή διαίτα σου σε φρούτα και λαχανικά. Επίσης διαπίστωσα ότι το σωματικό σου βάρος αυξάνεται και με ανησυχεί αυτό.

Γιατί πιστεύεις ότι δεν καταναλώνεις τόσα πολλά φρούτα και λαχανικά;

Μ: Ίσως να μην τρώω αρκετά φρούτα και λαχανικά γιατί

Δ: Γιατί εσείς πιστεύετε ότι δεν καταναλώνει πολλά φρούτα και λαχανικά;

Γ: Ίσως γιατί

Δ: Τι θα μπορούσε ο κάθε ένας από την πλευρά του να κάνει έτσι ώστε να βοηθήσει την Μαρία να αυξήσει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών;

Μ: Εγώ από την πλευρά μου θα μπορούσα να

Γ: Εμείς από την πλευρά μας θα μπορούσαμε να

Δ: Πολύ ωραίες εισηγήσεις! Εγώ από την πλευρά μου θα δώσω στη Μαρία ένα εβδομαδιαίο πίνακα στον οποίο θα συμπληρώγει τα φρούτα και τα λαχανικά που θα καταναλώνει μέχρι την επόμενη μας συνάντηση και επιπλέον θα δώσω και κάποιες συμβουλές στην Μαρία και τους γονείς για να την βοηθήσουν

Μ & Γ: Ευχαριστούμε πολύ για τη βοήθεια, θα τα πούμε την άλλη εβδομάδα!