η ζωή έχει χρώμα

υγεία νέας γενιάς

Πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας σε μαθητές δημοτικού σχολείου

ρίξε

το βάρος

στο παιδί

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Ελλάδα ανταγωνιστική

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ νοιάζεται για σένα

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ

Δικτυώνουμε το Μέλλον

ΕΡΤ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Περιεχόμενα

06 Ήταν μια μέρα όπως όλες οι άλλες...
08 Κάτι όμως άρχισε να αλλάζει...
10 Νηστικό αρκούδι δε χορεύει
12 Οι βιταμινούληδες και άλλα συστατικά
14 Η καλή ημέρα από το καλό πρωινό φαίνεται
16 Η έξυπνη πυραμίδα
18 Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα
20 Επιχείρηση «καλαθάκι στο σχολείο»
22 Όπου ακούς πολλά κεράσια κράτα και μικρό καλάθι
24 Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή...
26 Απ' όλα τα μαθήματα η γυμναστική μου αρέσει
28 Γύρω γύρω από το οικογενειακό τραπέζι
30 Παιδιά να θυμάστε! Αποφασίστε εσείς για τον εαυτό σας
32 Εκπαιδευτικές δραστηριότητες
36 Μαμά, μπαμπά... τι θα φάμε σήμερα;

Η παρέα μας

Είμαι η φρουτούλα. Είμαι όμορφη πολύ! Δεν μου αρέσουν τα γλυκά, ούτε τα ζαχαρωτά. Ζω πάντα υγιεινά τρώγοντας φρούτα πολλά!

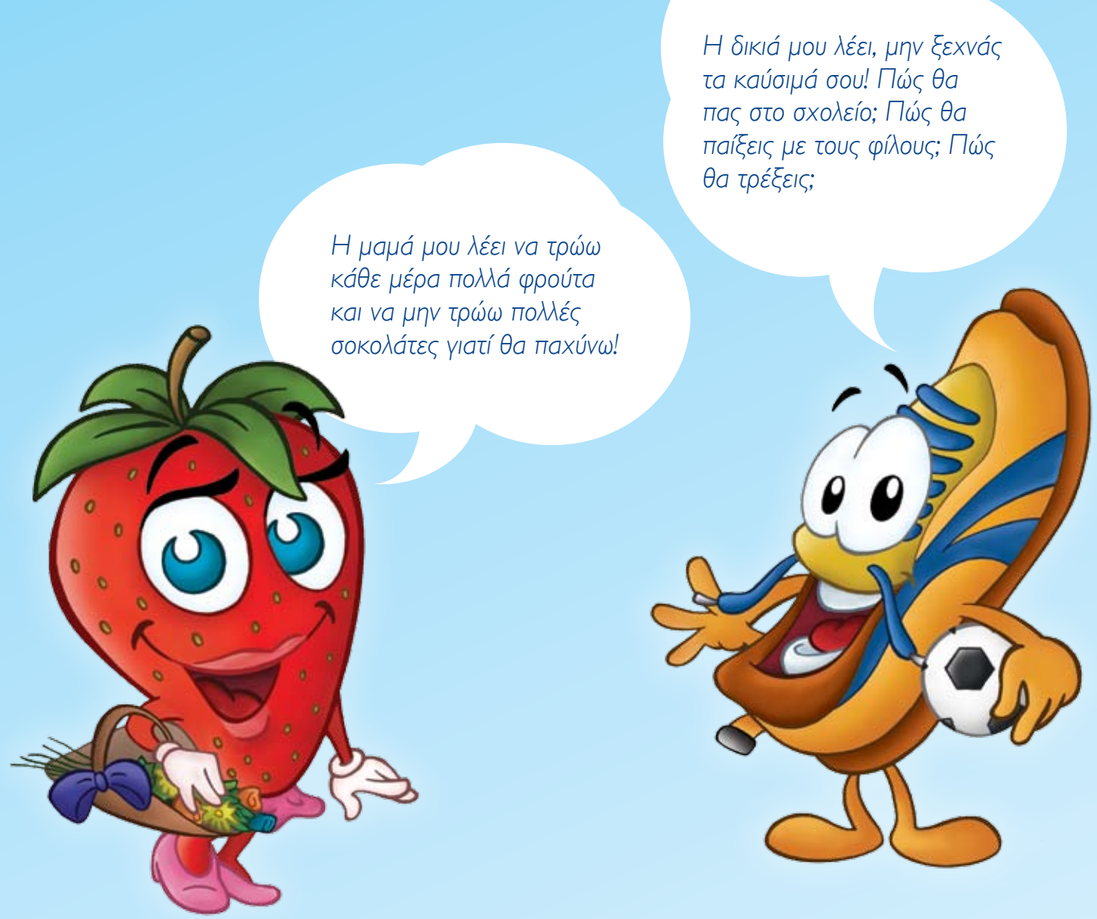
Είμαι η Σταγονούλα. Νεράκι πολύ πίνω κάθε μέρα και πετάω στον αέρα!

Είμαι η Ζουζούνα. Ενέργεια έχω πολύ, κάθε μέρα από το πρωί, γιατί ποτέ μου δεν ξεχνώ να τρώω πάντα πρωινό!

Είμαι ο Σπορτάκης. Κάνω πάντα γυμναστική, όταν ξυπνάω από το πρωί. Έλα τρέξε μαζί μου και εσύ!

Είμαι ο Βιταμινούλης. Είμαι πολύ δυνατός, γιατί έμαθα πολύ καλά να τρώω πάντα υγιεινά!

Ήταν μια μέρα όπως όλες οι άλλες...



Κάτι όμως άρχισε να αλλάζει...

Απίστευτο!!! Λες να τα έχουνε συμφωνήσει; Γι' αυτό μιλάνε συνέχεια στο τηλέφωνο, αλλιώς δεν εξηγείται.

Η μαμά μου μαγείρεψε πάλι σπανακόρυζο και δεν μου έδωσε χαρτζιλίκι για να μη φάω έξω!

Λες; Αν έχουνε όμως δίκιο; Και αν αρχίσουμε και παίρνουμε κιλά και γίνουμε στρογγυλοί και παχουλοί; Ωχ!! Ωχ.... Ωχ.... Ξέχνα τα πατίνια. Λες να κάνουμε αλήθεια κακό στον εαυτό μας;

Έχω μια ιδέα. Έχω ένα βιβλίο που μιλάει για την σωστή διατροφή. Θέλετε να το διαβάσουμε;

Ναι παιδιά! Ναι!!! Ας το διαβάσουμε!

Ναι, να το διαβάσουμε! Να δούμε τι να κάνουμε για να είμαστε δυνατοί!!

Και ωραίοι!!

Για να δούμε!

Νηστικό αρκούδι δε χορεύει

Ο οργανισμός είναι μια «μηχανή», όπως το αυτοκίνητο. Για να λειτουργήσει σωστά και να είναι δραστήριος χρειάζεται καλά «καύσιμα». Ποια είναι αυτά; Οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία που παίρνουμε με τις τροφές. Άλλες τροφές είναι φτωχές και άλλες πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, αλλά καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα συστατικά, γι' αυτό και χρειάζεσαι μια ποικιλία τροφών.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες βοηθάνε το σώμα μας να αναπτυχθεί σωστά και να διορθώνει τις βλάβες του. Πρωτεΐνες μπορούμε να πάρουμε από το κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια, τα αυγά, το τυρί, το γάλα, τα φασόλια, τις φακές, τον αρακά και τους ξηρούς καρπούς.

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες μας δίνουν ενέργεια και δύναμη, δηλαδή είναι το καύσιμο του οργανισμού. Υδατάνθρακες μπορούμε να βρούμε στις πατάτες, στα καρότα, στα φασόλια, στα μακαρόνια και στο ψωμί.

Λίπη

Τα λίπη ρυθμίζουν τη θερμοκρασία στο σώμα μας και αποθηκεύονται, ώστε να τα χρησιμοποιήσει όταν τα χρειάζεται. Λίπη μπορούμε να βρούμε στο ελαιόλαδο, στο βούτυρο και στα γλυκά. Απ' όλα τα λίπη προτιμάμε το λάδι της ελιάς!

Νερό

Το νερό ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος και βοηθά την πέψη της τροφής.Το νερό αποτελεί το 50-70% του σωματικού μας βάρους. Κάθε μέρα πίνουμε πολύ νερό!!!! Και πάντα πριν το φαγητό.

Οι βιταμινούληδες και άλλα συστατικά

Βιταμίνες

Χωρίς τις βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά ο οργανισμός μας δε θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει κανένα από τα άλλα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων. Γι' αυτό μας είναι απαραίτητα.

Η **Βιταμίνη Α** είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία της όρασης και μπορούμε να την βρούμε στο γάλα, στο τυρί, στα αυγά, στο σπανάκι, στο κρέας και στο συκώτι.

Η **Βιταμίνη D** είναι απαραίτητη στον οργανισμό μας για την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου και μπορούμε να τη βρούμε στα αυγά, στο βούτυρο, στα παχιά ψάρια και στο συκώτι.

Η **Βιταμίνη Ε** βοηθάει τα κύτταρά μας να μένουνε υγιή και μπορούμε να τη βρούμε στα φυτικά έλαια, στα αυγά και στα δημητριακά.

Η **Βιταμίνη C** είναι απαραίτητη στον άνθρωπο γιατί προστατεύει τον οργανισμό απόμ το να αρρωστήσει και μπορούμε να τη βρούμε στο πορτοκάλι, στο λεμόνι, στο βατόμουρο, στον αρακά και στις φράουλες.

Οι **Βιταμίνες της ομάδας Β** κάνουν καλό στο μυαλό, τα νεύρα, το δέρμα, την πέψη, την καρδιά και τους μυς και μπορούμε να τις βρούμε στο μαύρο ψωμί, στο μη αποφλοιωμένο ρύζι, στο κρέας, σε ορισμένα λαχανικά, στα αυγά, στους ξηρούς καρπούς και στο γάλα.

Ανόργανα συστατικά

Τα βασικότερα ανόργανα συστατικά των τροφίμων είναι ο σίδηρος, το ασβέστιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, το νάτριο και το κάλλιο. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν ασβέστιο που μας βοηθάει να έχουμε γερά κόκκαλα και δόντια. Το κρέας, το συκώτι, οι φακές, τα φασόλια, τα πράσινα λαχανικά και το μαύρο ψωμί περιέχουν σίδηρο που βοηθά τη μεταφορά του οξυγόνου στα κύτταρα.

Η καλή μέρα από το καλό πρωινό φαίνεται

Το Πρωινό, είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και μας βοηθά να έχουμε σωστό βάρος σώματος.

Ένα καλό πρωινό βοηθάει τον οργανισμό να πάρει την ενέργεια που χρειάζεται για να ξεκινήσει με δύναμη και χαρά τη μέρα του. Μπορεί να σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς καλύτερα στα μαθήματά σου και να παίξεις δυναμικά την ώρα του διαλείμματος με την παρέα σου, να τρέξεις χωρίς να κουράζεσαι την ώρα της γυμναστικής, να μην πεινάς και να γουργουρίζει το στομάχι σου, μέχρι να φας το κολατσιό σου. Όταν βιάζεσαι το πρωί να πας στο σχολείο και δεν προλαβαίνεις να φας όλο το πρωινό σου, μην ξεχνάς να πιεις όλο το γάλα σου και το χυμό σου ή να πάρεις μαζί σου ένα φρούτο. Για πρωινό μπορείς να φας δημητριακά με γάλα, κομματάκια φρούτων, φρέσκο χυμό πορτοκάλι, ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα, ένα ποτήρι γάλα και ένα φρούτο, ένα ψωμάκι με ομελέτα. Για να έχει πάντα καύσιμα ο οργανισμός κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας, δε θα πρέπει να ξεχνάμε και τα άλλα γεύματα της ημέρας που είναι:

Το Δεκατιανό: Δεν τρώμε γλυκά, προτιμάμε ένα φρούτο.

Το Μεσημεριανό: Διαλέγουμε φαγητά απ' όλες τις κατηγορίες τροφίμων.

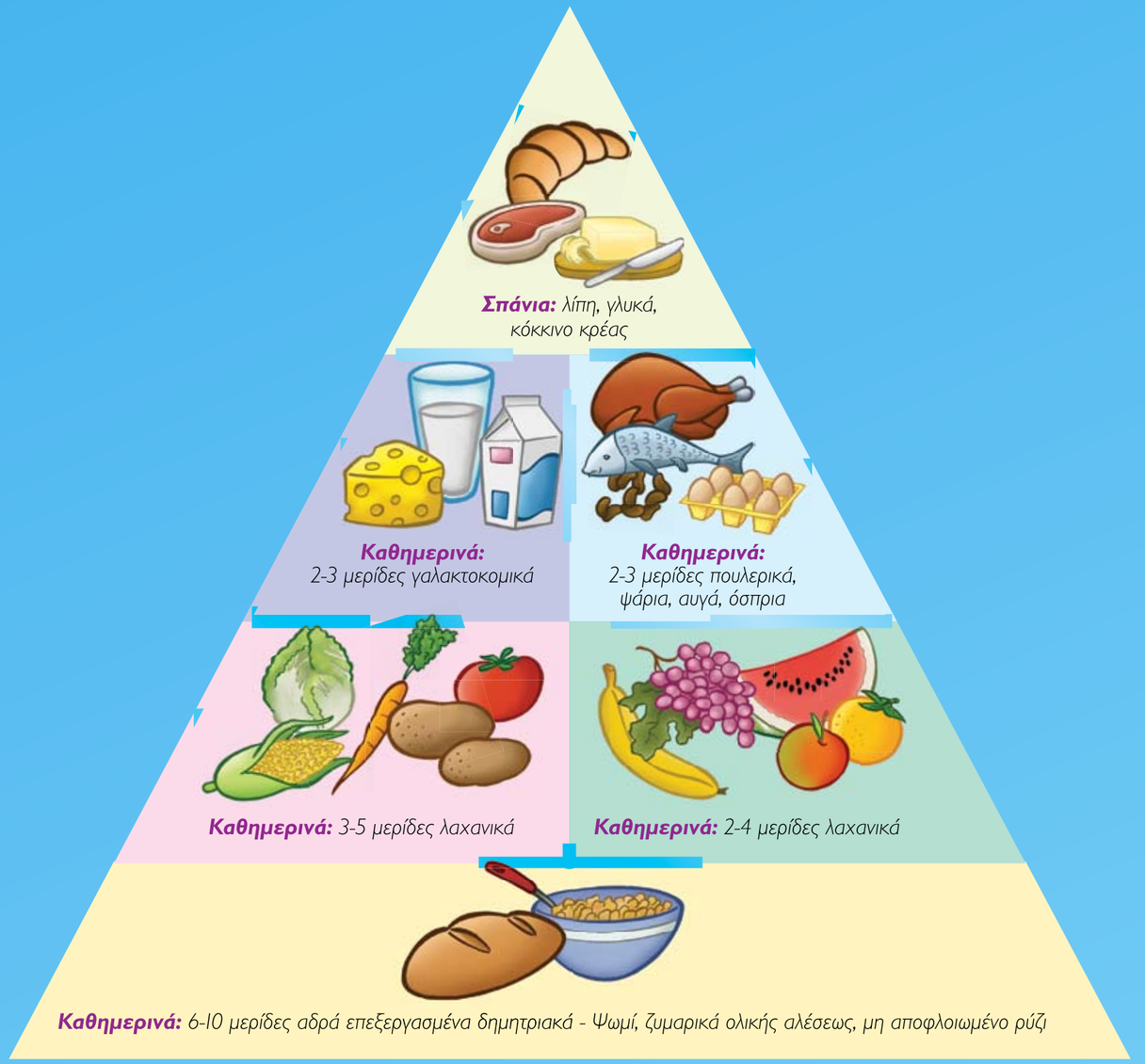
Το Απογευματινό: Δεν τρώμε σοκολάτες, γαριδάκια και πατατάκια, προτιμάμε ένα γιαούρτι ή ένα φρούτο.

Το Βραδινό: Δεν τρώμε πριν πάμε για ύπνο.

Δεν παραλείπω να τρώω κάθε 3 ώρες για να λειτουργήσει ο οργανισμός μου σαν ένα καλοκουρδισμένο ρολόι. Δεν αντικαθιστώ τα κύρια γεύματά μου με γλυκά.

Η έξυπνη πυραμίδα

Για να μην μπερδεύεστε με όλα αυτά τα διαφορετικά τρόφιμα χρησιμοποιείστε την πυραμίδα της διατροφής, που θα σας βοηθήσει να επιλέγετε τα τρόφιμα που πρέπει να τρώτε κάθε μέρα. Μπορείτε να τρώτε καθημερινά δημητριακά, ψωμί, ελαιόλαδο, ρύζι, λαχανικά και φρούτα. Επίσης, 2 μερίδες από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, δηλαδή το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί και 2 μερίδες από πουλερικά ή όσπρια ή αυγά ή ψάρια ή ξηρούς καρπούς. Λιγότερο συχνά θα πρέπει να τρώτε τα λίπη, τα γλυκά και το κόκκινο κρέας που βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας. Μην ξεχνάτε να πίνετε άφθονο νερό!!!



Επιχείρηση "καλαθάκι στο σχολείο"

Ζητήστε από τη μαμά σας ή τον μπαμπά σας να έχουν έτοιμο το πρωινό ή το κολατσιό σας για να το πάρετε μαζί σας φεύγοντας! Τα τρόφιμα που πωλούνται στο κυλικείο του σχολείου μπορεί να έχουν πολλά λίπη, λίγες βιταμίνες και να μην είναι τόσο θρεπτικά.

Ετοιμάστε από το βράδυ μαζί με τη μαμά ή το μπαμπά σας το φαγητό που θα πάρετε μαζί σας στο σχολείο!

Όσον ακούς πολλά κεράσια κράτα και μικρό καλάθι

Το πρόχειρο και γρήγορο φαγητό, έχει άχρηστες θερμίδες, αυξάνει το λίπος του οργανισμού και κάνει κακό στην υγεία μας.

Μεταξύ των γευμάτων (μεσημεριανό και βραδινό) τρώω για σνακ: φρούτα, φρέσκους χυμούς, φρέσκους ανάλατους ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, όπως είναι οι σταφίδες και τα δαμάσκηνα.

Αν θέλετε να φάτε κάποιο σνάκ προτιμήστε έξυπνες ιδέες με υγιεινά σνακ:

- ✓ Φρούτα
- ✓ Μπαστουνάκια λαχανικών (καρότα, αγγούρι, σέλινο)
- ✓ Ψωμάκια βουτύρου, κέικ φρούτων, τηγανίτες, σταφιδόψωμο, τσουρεκάκι, κέικ μήλου, κέικ καρότου, γιαούρτι απλό ή με φρούτα, γάλα, μπισκότα βρώμης με σταφίδες, κρέπα, αποξηραμένα φρούτα, κρακεράκια και κριτσίνια με τυρί χαμηλών λιπαρών.

Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή

Ουφ...Φούσκωσα και δεν μπορώ να κουνηθώ εύκολα από τη θέση μου!

Το μεγάλο μυστικό για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι:
άσκηση + υγιεινή διατροφή!

Το σώμα αποτελείται από οστά, μύες και λίπος. Η παχυσαρκία είναι η αύξηση του λίπους στο σώμα μας και έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία προβλημάτων στην υγεία μας.

Όσες θερμίδες δε χρειαζόμαστε για τη λειτουργία του οργανισμού και τη σωματική μας δραστηριότητα, τις αποθηκεύουμε ως λίπος και παχαίνουμε.

Παχυσαρκία = πολύ φαγητό + καθόλου γυμναστική

Απ' όλα τα μαθήματα η γυμναστική μου αρέσει

Ζωντάνια, δύναμη και υγεία

Το σώμα έχει την ανάγκη να κινείται καθημερινά για να παραμείνει γερό. Η γυμναστική μας βοηθά να είμαστε υγιείς, να έχουμε καλή διάθεση, να αναπτύσσουμε γερά κόκκαλα και να μην παχαίνουμε.

- Κολύμπησε
- Κάνε πατίνια
- Κάνε ποδήλατο
- Παίξε με τους φίλους σου
- Παίξε μπάσκετ και ποδόσφαιρο
- Χόρεψε

Για να έχω δυνατή καρδιά πρέπει να κάνω κάποια άσκηση: είναι προτιμότερο να τρέξω, να κάνω ποδήλατο, να κολυμπήσω, να παίξω κρυφτό ή μπάλα παρά να περνάω την ώρα μου μπροστά στο κομπιούτερ και στην τηλεόραση που δεν με βοηθούν να βελτιώσω την αντοχή μου. Στόχος μου είναι να αποφασίσω να κάνω άσκηση 5 φορές την εβδομάδα και να έχει διάρκεια τουλάχιστον 30-45 λεπτά.

Θυμηθείτε: Όσο περισσότερο παίζουμε και ιδρώνουμε τόσο περισσότερο νερό χρειαζόμαστε!

Γύρω γύρω... από το οικογενειακό τραπέζι

1. Πριν το φαγητό πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό.

2. Δε βήχουμε και δε φτερνιζόμαστε πάνω από το φαγητό.

3. Δεν τρώμε με το στόμα ανοιχτό.

4. Δε μιλάμε με το στόμα γεμάτο τροφή.

5. Κόβουμε μικρά κομματάκια και μασάμε καλά την τροφή μας.

6. Πλένουμε τα χέρια μας μετά το φαγητό.

7. Βουρτσίζουμε τα δόντια μας μετά το φαγητό.

Παιδιά να θυμάστε!
Αποφασίστε εσείς για τον εαυτό σας

1. Μην τρώτε όλη την ώρα σοκολάτες, καραμέλες, μπισκότα, γαριδάκια και πατατάκια.
2. Μην ξεχνάτε τα γεύματα. Πρέπει πάντα να τρώτε 3 γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 υγιεινά σνάκ (φρούτα). Μη μένετε πολλές ώρες νηστικοί.
3. Τρώτε ποικιλία τροφίμων (απ' όλες τις ομάδες).
4. Μην τρώτε συνέχεια σε φάστ φούντ.
5. Μην ξεχνάτε το πρωινό.
6. Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά.
7. Μην τρώτε πολλά γλυκά.
8. Μην τρώτε πολλές τσίχλες και ζαχαρωτά.
9. Όταν διψάτε προτιμήστε χυμούς.
10. Πίνετε πολύ νερό.
11. Πίνετε γάλα για να έχετε γερά κόκαλα και δόντια.
12. Μην ξεχνάτε να γυμνάζεστε συχνά.

Δραστηριότητα 1η

Τρώω σωστά;

Γράψε τις συνήθειές σου σχετικά με το φαγητό και μετά συζήτησε με τους μαθητές και τους δασκάλους σου τι κάνεις σωστά και τι πρέπει να αλλάξεις, ώστε να τρέφεσαι σωστά.

Τι τρώω	Ναι	Όχι
Τρως πάντα πρωινό;		
Καθημερινά τρως φρούτα και λαχανικά;		
Κάθε μέρα πίνεις ένα ποτήρι γάλα;		
Προτιμάς το ελαιόλαδο από το βούτυρο;		
Τρως φαγητό όπως: χάμπουργκερ, πατάτες τηγανητές, τηγανητό κοτόπουλο, πίτσα;		
Τρως πατατάκια, σοκολάτα, σνακ;		
Πίνεις χυμούς φρούτων;		
Τρως πολύ συχνά (1-2 φορές την εβδομάδα) σε φαστ φούντ;		
Πίνεις πολύ νερό;		
Παίρνεις μαζί σου κολατσιό από το σπίτι;		

Δραστηριότητα 2η

Τι άσκηση θα κάνεις αυτήν την εβδομάδα;

Γράψε ποιες δραστηριότητες σχεδιάζεις να κάνεις αυτή την εβδομάδα (Μπάσκετ, ποδόσφαιρο, μπαλέτο, ποδήλατο, μια βόλτα με τα πόδια). Δεν έχει σημασία πόσες ώρες θα ασχοληθείς, αρκεί να ασχοληθείς.

Ημέρα	Δραστηριότητα
Δευτέρα	
Τρίτη	
Τετάρτη	
Πέμπτη	
Παρασκευή	
Σάββατο	
Κυριακή	

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

Δραστηριότητα 3η

Τα σοφά τα λόγια της γιαγιάς

Συζήτησε με τους δασκάλους, τους συμμαθητές σου ή τους γονείς σου τις λαϊκές παροιμίες, τα αινίγματα και τους γλωσσοδέτες της γιαγιάς!

λαϊκές παροιμίες

Όποιος έχει μαχαίρι, τρώει καρπούζι.

Αν έκαναν όλες οι μέλισσες μέλι, θα 'τρωγαν κι οι κατσιβέλοι.

Όποιος καεί στο χυλό, φυσάει και το γιαούρτι

Τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι

Το ψάρι βρωμάει απ' το κεφάλι.

Τα κάστανα θέλουν κρασί και τα καρύδια μέλι.

Ζήσε Μάη μου να φας τριφύλλι και τον Αύγουστο σταφύλι.

Θα πούμε το νερό νεράκι.

Φάγανε ψωμί και αλάτι.

Ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται.

Το ξένο ψωμί είναι πιο γλυκό.

Όποιος δεν θέλει να ζυμώσει δέκα μέρες κοσκινίζει.

Κάλλιο λάχανο κι ειρήνη, παρά μπακλαβά και γκρίνια.

Στον μπαχτσεβάνη αγγούρια μην πουλάς.

Όποιος έχει πολύ πιπέρι, ρίχνει και στα λάχανα.

Για το χατίρι της μηλιάς, αγάπα και τα μήλα.

Η αλήθεια και το λάδι πάντα βγαίνουν από πάνω.

Μη βάζεις λάδι στη φωτιά.

Τα μεγάλα ψάρια τρώνε τα μικρά.

Δυο ψάρια τηγανίζονται και το 'να τ' άλλο δεν πιστεύει.

Αρνί στο σακί δεν αγοράζεται.

Χωρίς ψωμί, χωρίς κρασί, παγώνει η αγάπη.

Μεγάλη μπουκιά φάε, μεγάλη κουβέντα μη λες.

αινίγματα

Στρογγυλό μηδενικό, καθαρά ελληνικό, θεραπεύει φίνα, τη μικρή μας πείνα. (το κουλούρι).

Κίτρινο είμαι, ήλιος δεν είμαι, τα μάτια κλείνω και άρωμα δίνω (το λεμόνι).

Ο θείος μου ο ζωναράς σαράντα ζώνες έχει (το κρεμμύδι).

Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι (το ρόδι).

Ολόγλυκα και νόστιμα τα τρώνε τα πουλάκια και τα παιδιά στ΄αυτάκια τους τα ΄χουν σκουλαρικάκια (τα κεράσια).

γλωσσοδέτες

Πίτα, σπανακόπιτα, σπανακολαδόπιτα.

Νερό, λινάρι, νερολίναρο, νεροκαθαρολίναρο.

Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή. Γιατί παπά παχύ έφαγες παχιά φακή;

Έχω μια αμυγδαλιά, που κάνει μύγδαλα, τσίγδαλα, μυγδαλοτσιγδαλότσιγδαλα.

Μαμά, μπαμπά...τι θα φάμε σήμερα;

Λίγα λόγια για τους γονείς

Οι κακές συνήθειες στη διατροφή αυξάνονται όταν η επιρροή της οικογένειας μειώνεται και τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων εκτός σπιτιού. Το «στίγμα» της παχυσαρκίας στα παιδιά μπορεί να επηρεάσει την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους και την αυτοπεποίθησή τους, το κυριότερο όμως είναι ότι μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στη σωματική τους υγεία. Καμιά ζυγαριά δεν μπορεί να ζυγίσει το βάρος που νιώθει ένα παχύσαρκο παιδί. Το ψυχολογικό βάρος είναι συχνά μεγαλύτερο από το σωματικό. Απάλλαξέ το και από τα δύο. Στάσου δίπλα του.

Παιδική παχυσαρκία

Ελλάδα, πρωταθλητής Ευρώπης στην παιδική παχυσαρκία

Η Ελλάδα έχει τα πιο παχύσαρκα παιδιά σε όλη την Ευρώπη. Η συχνότητα της παχυσαρκίας φθάνει το 54% σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών και το 40% σε εφήβους ηλικίας 12-17 ετών. Σύμφωνα με μελέτη του Ιατρείου Παχυσαρκίας του Ενδοκρινολογικού Τμήματος στο Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» στην Ελλάδα, η παχυσαρκία εμφανίζεται συχνότερα μεταξύ των παιδιών ηλικίας 8-12 ετών. Η παχυσαρκία σχετίζεται με την αύξηση του λίπους στο σώμα μας αναλογικά με τις προτεινόμενες τιμές για το ύψος, το φύλο και την ηλικία μας και είναι μια παθολογική κατάσταση, η οποία μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα υγείας όπως σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, αυξημένη χοληστερίνη και τριγλυκερίδια, αποφρακτική άπνοια στη διάρκεια του ύπνου, δύσπνοια, οσφυαλγία, υπογονιμότητα και αυξημένο κίνδυνο κατά την αναισθησία σε μια χειρουργική επέμβαση. Συνδέεται επίσης με ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου, του μαστού, του ενδομητρίου, του οισοφάγου και των νεφρών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η παχυσαρκία αποτελεί μία από τις τρεις σημαντικότερες αιτίες θανάτου για τους κατοίκους των «αναπτυγμένων χωρών» του Δυτικού Κόσμου. Επιπλέον, τα παχύσαρκα παιδιά είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σημεία ψυχολογικής επιβάρυνσης σε σύγκριση με τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος, ενώ η επίπτωση είναι εντονότερη στα κορίτσια απ' ότι στα αγόρια. Η παιδική και εφηβική παχυσαρκία έχει συνδεθεί επίσης, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, βουλιμία και κακή εικόνα σώματος.

Η παχυσαρκία στην ηλικία των 13 χρόνων είναι ένας ισχυρός προγνωστικός παράγοντας παχυσαρκίας στον ενήλικα. Ο καλύτερος χρόνος για την αποτροπή πρόκλησης υπέρβαρων παιδιών που θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες είναι το διάστημα μεταξύ 7-12 χρόνων (επίτευξη ενός φυσιολογικού βάρος ως προς το ύψος στην ηλικία των 12 ετών).

Τι προκαλεί την παιδική παχυσαρκία

Σύμφωνα με στοιχεία του Ινστιτούτου Καταναλωτή (ΙΝΚΑ) το 77% των παιδιών δεν τρώει σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του, με αποτέλεσμα το φαγητό που τρώει να μην ελέγχεται από τους γονείς, τόσο ως προς την ποσότητα όσο και ως προς την ποιότητα. Επίσης, το 83% δεν παίρνει επαρκές πρωινό στο σπίτι και μόνο το 11% προμηθεύεται κολατσιό για το σχολείο. Τέλος, 77% των παιδιών χρησιμοποιούν το χαρτζιλίκι τους για αγορά και κατανάλωση παχυντικών και ανθυγιεινών τροφών.

Τα παιδιά γίνονται παχύσαρκα για διάφορους λόγους. Οι πιο συνηθισμένοι είναι οι γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα), η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η κακή διατροφή ή ο συνδυασμός όλων των παραπάνω παραγόντων. Υπάρχουν βέβαια κάποιες σπάνιες περιπτώσεις που μια αρρώστια, όπως είναι μια ενδοκρινική διαταραχή, μπορεί να προκαλέσει την παιδική παχυσαρκία.

Γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα)

Η κληρονομικότητα παίζει ρόλο, αυξάνοντας την πιθανότητα ένα παιδί να γίνει υπέρβαρο. Τα παιδιά που έχουν υπέρβαρους γονείς ή αδέλφια έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν υπέρβαρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι όλα τα παιδιά της οικογένειας θα γίνουν υπέρβαρα. Επίσης, οι συνήθειες της οικογένειας, π.χ. η διατροφή και οι συνήθειες σωματικής δραστηριότητας έχουν επίδραση στο βάρος του παιδιού.

Διατροφική συμπεριφορά

Το «σπιτικό» φαγητό αποτελεί για πολλά νοικοκυριά μια συνήθεια όχι καθημερινή, ή ακόμα και πολυτέλεια. Το 76% των παιδιών αναφέρει κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού, ιδιαίτερα γλυκών, λιπαρών τροφών και σνακς, λήψη κακής ποιότητας τροφών και συχνή κατανάλωση fast food και τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και θερμίδες. Με αυτό τον τρόπο καταναλώνουν όλο και λιγότερο σαλάτες, λαχανικά και όσπρια. Επίσης, οι κακές διατροφικές συνήθειες, όπως είναι το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση και το φαγητό σε ακατάστατες ώρες ευνοούν την υπερκατανάλωση τροφής.

Έλλειψη σωματικής δραστηριότητας

Σύμφωνα με μελέτη του Ιατρείου Παχυσαρκίας του Ενδοκρινολογικού Τμήματος στο Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», το 57% των παχύσαρκων παιδιών έχει διαπιστωθεί ότι δεν ασκείται καθόλου, το 13% ελάχιστα και μόνο το 30% ασκείται τακτικά. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που προάγει την καθιστική ζωή και τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα, έχει σημαντικό αντίκτυπο στα παιδιά, που έχουν βεβαρυμένο καθημερινό πρόγραμμα με αρκετές εξωσχολικές δραστηριότητες (ξένες γλώσσες, φροντιστήρια κ.ά.). Αν σε αυτές προστεθούν οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης και ασχολίας με επιτραπέζια παιχνίδια ή με τον υπολογιστή, είναι φανερό ότι η σωματική δραστηριότητα των παιδιών βρίσκεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Πώς θα προλάβω την παχυσαρκία;

Μεσογειακή διατροφή

Η διατροφή της οικογένειας θα πρέπει να οργανωθεί και να προγραμματισθεί επαναφέροντας τη «μεσογειακή δίαιτα» στο ελληνικό σπίτι. Η υγιεινή παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει:

1. Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.
2. Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.
3. Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).
4. «Κόκκινο» κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κτλ) μόνο λίγες φορές το μήνα.
5. Αυγά, το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα
6. Λάδι ελιάς ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια.
7. Σπάνια κατανάλωση ζάχαρης και τράνς-λιπαρών οξέων που βρίσκονται άφθονα στις μαργαρίνες και σε όλα σχεδόν τα έτοιμα γλυκά και φαγητά.

15 σωστές διατροφικές συνήθειες

Οι βάσεις για να αποκτήσει το παιδί σας σωστές διατροφικές συνήθειες μπαίνουν από το σπίτι, πράγμα που σημαίνει ότι ο ρόλος σας είναι σημαντικός:

1. Γίνετε πρότυπο για τα παιδί σας. Μην τρώτε ότι δε θέλετε να τρώει το παιδί. Όλοι στην οικογένεια πρέπει να μάθουν να τρώνε υγιεινά και να είναι σωματικά δραστήριοι. Υιοθετήστε μια πιο υγιεινή διαίτα για όλη την οικογενένεια.
2. Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του «έτοιμου φαγητού» θα πρέπει να περιορίζεται.
3. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν τη σημασία της σωστής διατροφής για την ανάπτυξη του σώματος και την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για να καλύψει τις ανάγκες του.
4. Φροντίστε εσείς και ο σύντροφός σας να τρώτε δείχνοντας πόσο απολαμβάνετε τις διαφορετικές γεύσεις, παροτρύνοντας το παιδί να δοκιμάσει.
5. Καθιερώστε συγκεκριμένες ώρες, όπου όλη η οικογένεια θα τρώει μαζί στο οικογενειακό τραπέζι. Κάνετε την ώρα του φαγητού ευχαρίστηση για όλη την οικογένεια, όπου όλα τα μέλη θα έχουν ευκαιρία για συζήτηση. Μη σερβίρετε μεγάλες μερίδες.
6. Μη χρησιμοποιείτε πολλά καρυκεύματα στο φαγητό
7. Μην πιέζετε το παιδί σας να φάει όταν δεν νιώθει πείνα.
8. Οργανώστε το πρόγραμμα της οικογένειας, ώστε να δίνεται η ευκαιρία σε όλους να ασκούνται. Για παράδειγμα, μετά το φαγητό, αντί να κάθεστε στην τηλεόραση βγείτε μια βόλτα ή ασχοληθείτε με το παιδί σας.
9. Βοήθηστε το παιδί σας να βρεί την δραστηριότητα που του αρέσει.
10. Αυξήστε την πιθανότητα υγιεινών επιλογών σε τρόφιμα στο σπίτι, έτσι ώστε να φαίνεται στα παιδιά ως η εύκολη λύση.
11. Ζητήστε από τα παιδιά να συμμετέχουν στην επιλογή των τροφίμων και την προετοιμασία του φαγητού.
12. Μην χρησιμοποιείτε το φαγητό για τιμωρία ή ανταμοιβή, γιατί το παιδί μπορεί να κάνει λανθασμένες συνδέσεις με το φαγητό.
13. Προσέχετε τις επιλογές σας όταν τρώτε έξω από το σπίτι. Περιορίστε τα fast - food σε 2-3 φορές το μήνα.
14. Μην αφήνετε τα παιδιά σας να καταναλώνουν ενδιάμεσες τροφές (σνακς) με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη.
15. Μάθετε τι τρώει το παιδί σας στο σχολείο ή ετοιμάστε εσείς το κολατσιό που θα πάρει μαζί του.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παχύσαρκο παιδί μου!

Για να αντιμετωπιστεί η παιδική και εφηβική παχυσαρκία θα πρέπει να αναζητήσετε τη συμβουλή και την υποστήριξη ειδικού. Σε κάθε περίπτωση, η αντιμετώπισή της θα πρέπει να βασίζεται στο τρίπτυχο «δίαιτα και σωστή διατροφή, φυσική δραστηριότητα και υποστήριξη του παιδιού»:

Δίαιτα και σωστή υγιεινή διατροφή

Η δίαιτα πρέπει να εξασφαλίζει στο παιδί φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη. Το διαιτολόγιο των παιδιών πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία εύγευστων και υγιεινών τροφών και να παρέχεται η δυνατότητα επιλογής. Οι προσλαμβανόμενες θερμίδες του 24ώρου πρέπει να είναι ανάλογες με την ηλικία. Η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά πρέπει να είναι: 50-55% υδατάνθρακες, 25-30% λίπη, 15-20% πρωτεΐνες και άφθονες φυτικές ίνες. Δεν θα πρέπει τα παιδιά να χάσουν αμέσως βάρος, αλλά σταδιακά μέχρι να υπάρξει αρμονία μεταξύ βάρους και ύψους.

Φυσική δραστηριότητα

Ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας προκαλεί ευεξία και έχει θετική επίδραση στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους, τονώνει το αναπνευστικό και κυκλοφοριακό σύστημα.

Ψυχολογική υποστήριξη

Πρέπει να αποφεύγεται η κριτική και η επίπληξη ενός υπέρβαρου παιδιού γιατί δημιουργούν αρνητική αντίδραση.
Η συμπαράσταση και συνεχής παρακίνηση και επιβράβευση, έστω κι αν το αποτέλεσμα είναι μικρό, είναι απαραίτητη.
Η συνεχής ενθάρρυνση για συνέχιση της προσπάθειας με μακροπρόθεσμους στόχους έχει συνήθως θετικά αποτελέσματα.

Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ, BMI) χρησιμοποιεί το ύψος και το βάρος ενός ατόμου για να προσδιορίσει το ποσοστό του λίπους που υπάρχει στο σώμα του. Η διεθνής επιστημονική κοινότητα έχει ορίσει τον ΔΜΣ ως μέτρο για την εκτίμηση της παχυσαρκίας. Ο δείκτης αυτός αποτελεί το πηλίκο που προκύπτει από τη διαίρεση του βάρους ενός ατόμου (σε kg) με το τετράγωνο του ύψους του (σε m^2).

(Δείκτης Μάζας Σώματος = Βάρος σε κιλά / (ύψος σε μέτρα2)

Για την εκτίμηση της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους, χρησιμοποιείται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος κατανέμεται σε εκατοστιαίες θέσεις ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του. Υπό αυτές τις προϋποθέσεις, αν ο ΔΜΣ του παιδιού είναι μέχρι την 85η εκατοστιαία θέση, το βάρος του θεωρείται φυσιολογικό. Αν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από την 85η θέση, θεωρείται ότι είναι σε κίνδυνο να γίνει υπέρβαρο, ενώ αν είναι μεγαλύτερος από την 95η θέση θεωρείται υπέρβαρο. Αν ο ΔΜΣ βρίσκεται στην 50η εκατοστιαία θέση, αυτό σημαίνει ότι βρίσκεται κοντά στο μέσο όρο, λόγω του ότι τα μισά παιδιά της ίδιας ηλικίας και του ιδίου φύλου έχουν ίδιο ΔΜΣ.

Πίνακας υπολογισμού εκατοστιαίων θέσων

Ηλικία σε έτη	50η εκ.θέση Αγόρι	50η εκ.θέση Κορίτσι	80η εκ.θέση Αγόρι	80η εκ.θέση Κορίτσι	95η εκ.θέση Αγόρι	95η εκ.θέση Κορίτσι
2	17.2	17.4	18.4	18.0	20.1	20.1
3	15.8	16.9	17.9	17.6	19.6	19.4
4	15.6	16.6	17.6	17.3	19.3	19.1
5	15.3	16.6	17.4	17.1	19.3	19.2
6	15.3	16.7	17.6	17.3	19.8	19.7
7	15.5	16.9	17.9	17.8	20.6	20.5
8	15.7	17.4	18.4	18.3	21.6	21.6
9	15.9	17.8	19.1	19.1	22.8	22.8
10	16.3	18.3	19.8	19.9	24.0	24.1
11	16.8	19.0	20.6	20.7	25.1	25.4
12	17.3	19.7	21.2	21.7	26.0	26.7
13	17.9	20.4	21.9	22.6	26.8	27.8
14	18.4	21.2	22.6	23.3	27.6	28.6
14	19.0	21.7	23.3	23.9	28.3	29.1
16	19.6	22.1	23.9	24.4	28.9	29.4
17	20.2	22.4	24.5	24.7	29.4	29.7
18	20.8	22.8	25.0	25.0	30.0	30.0

Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης
Γενική Γραμματεία Πρόνοιας

Μονάδα Στρατηγικής και Πολιτικών Υγείας

Συντονιστής Μονάδας: Αλέξης Ζορμπάς
Κείμενα εντύπου: Έφη Σίμου
Επιστημονική Επιμέλεια: Χριστίνα Κωστάρα, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος
Επικοινωνία: Άρτεμις Βακαλοπούλου

Επιμέλεια εντύπου: Λουκία Γουλιάμου, Τζίνα Γιαγκιτζή
Εικονογραφήσεις: Μιχάλης Τόρης
Επιμέλεια σχεδιασμού: Μανόλης Σπορίδης