



Διατροφή και Βιολογία

Παπαδοπούλου Δέσποινα, Πεκρίδης Νίκος, Πινακά Ιωάννα, Πούφλης Κλέων, Ραντοσάβλιεβιτς Γιέλενα, Σπυριδοπούλου Φανή.

Γενικό Λύκειο Αριστοτελείου Κολλεγίου Θεσσαλονίκης

lykeio@aristotelio.edu.gr

¹ Δρ. Κοκκίνου Ελένη,

² Παπαχρήστου Μαρία

¹ Φυσικός – Πληροφορικός, Αριστοτέλειο Κολλέγιο

ekokkinou@gmail.com

² Φιλολόγος, Αριστοτέλειο Κολλέγιο

papachristoumary@hotmail.com

Περίληψη

Καθημερινά ακούγονται συμβουλές για σωστή διατροφή από ειδικούς, όπως και από τον περίγυρο μας. Αυτό συμβαίνει διότι με τη σωστή διατροφή έχουμε σωστό μεταβολισμό, άρα και καλή υγεία. Η σωστή διατροφή δεν αφορά μόνο τους υγιείς ανθρώπους, αλλά και άτομα με διάφορες παθήσεις που πρέπει να προσέχουν. Για αυτό το λόγο εμπλουτίσαμε πρώτα τις γνώσεις μας για τις πέντε βασικές ομάδες των τροφών και μάθαμε για τους συνδυασμούς των τροφών που πρέπει να τρώνε όλοι σε καθημερινή βάση. Ειδικότερα ασχοληθήκαμε με τις παθήσεις ανθρώπων ανεξάρτητης ηλικίας και την διατροφή που πρέπει να ακολουθούν. Για να πετύχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα χρησιμοποιήσαμε κυρίως την διαδυκτιακή έρευνα, από την οποία συλλέξαμε πολύτιμες πληροφορίες. Η συνέντευξη που πήραμε από τον/την διατροφολόγο επιβεβαίωσε τις πληροφορίες της διαδυκτιακής έρευνας και παράλληλα μας έδωσε κάποιες παραπάνω. Συνεντεύξεις πήραμε και από άτομα με διαφορετικές παθήσεις από τις οποίες πήραμε μία γεύση της ζωής κοιτώντας από τη δική τους σκοπιά. Μέσα από τις πληροφορίες που συλλέξαμε αναρωτηθήκαμε κατά πόσο είναι τελικά ενημερωμένοι οι σύγχρονοι έφηβοι σχετικά με τη διατροφή και τις παθήσεις, γι' αυτό δημιουργήσαμε ερωτηματολόγια στα οποία απάντησαν έφηβοι των δεκατεσσάρων έως δεκαέξι ετών. Από τα ερωτηματολόγια υπολογίσαμε τον δείκτη μάζας-σώματος των ερωτηθέντων για να μπορέσουμε να καταλήξουμε σε περαιτέρω συμπεράσματα. Τέλος φτάσαμε ενημερωτικά φυλλάδια σχετικά με τη διατροφή και τις παθήσεις, τα οποία μοιράσαμε στους συμμαθητές μας έτσι ώστε να είναι σωστά ενημερωμένοι.

Λέξεις κλειδιά: Διατροφή, Μεταβολισμός, Παθήσεις