



Σχολικό Έτος 2012-2013 Β' Τετράμηνο

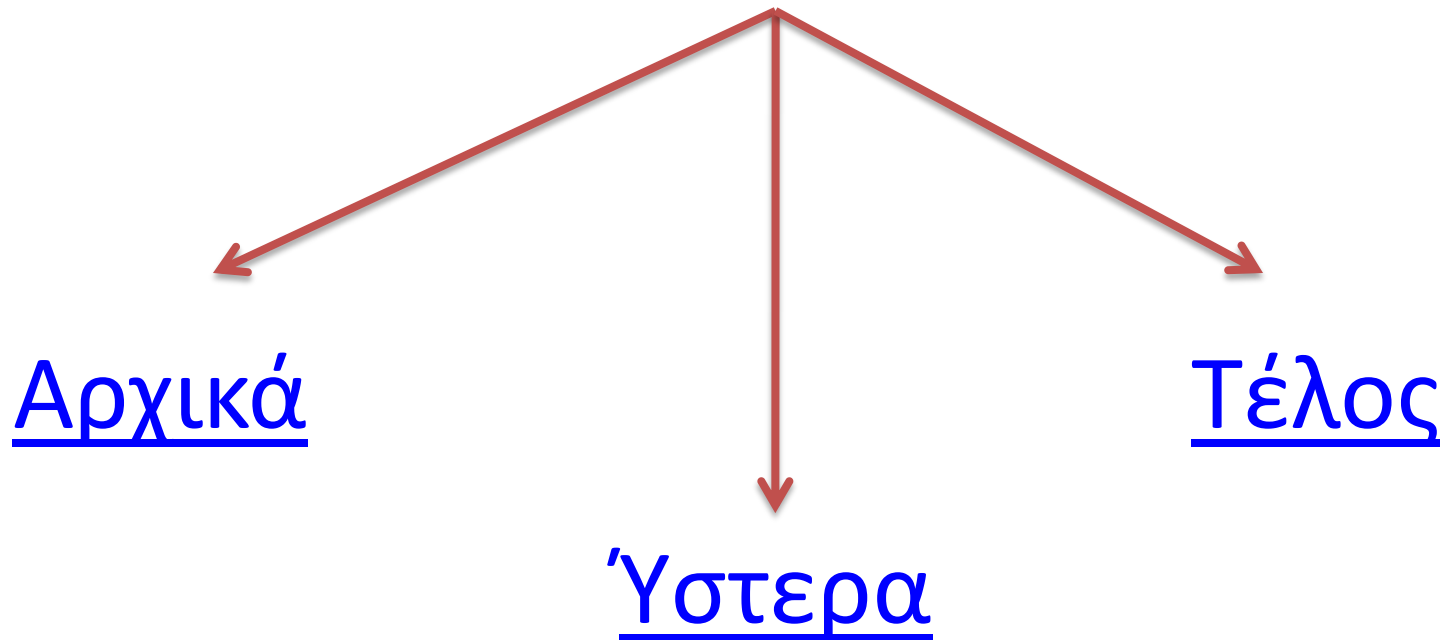
Διατροφή και Βιολογία

Ερευνητική Εργασία Α' Λυκείου

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

Εισαγωγή

Παθήσεις που σχετίζονται με τη διατροφή και η αντιμετώπισή τους



Παθήσεις που σχετίζονται με την διατροφή

- Σακχαρώδης Διαβήτης

(μεταβολική ασθένεια, αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα, διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης -> έλειψης ινσουλίνης)

- Υπέρταση και Υπόταση

(αυξημένη και μειωμένη πίεση που ασκείται στις αρτηρίες του σώματος)

- Παχυσαρκία

(αύξηση του βάρους του σώματος, λίπους)

- **Ανορεξία**

(σοβαρή ψυχική αρρώστια, καύση των λιπών
->καύση των μυών)

- **Χοληστερίνη**

(Ουσία σημαντική για την καλή λειτουργία κάθε
κυττάρου, περισσότερη χοληστερίνη=
συσσώρευση λιπαρών ουσιών στις αρτηρίες)

- **Καρδιαγγειακά νοσήματα**

(καρδιακό επεισόδιο,
βαρύτητα στη διατροφή)



Μεθοδολογία

Βιβλιογραφία

Συνέντευξη

Ερωτηματολόγια

Ενημερωτικό Φυλλάδιο

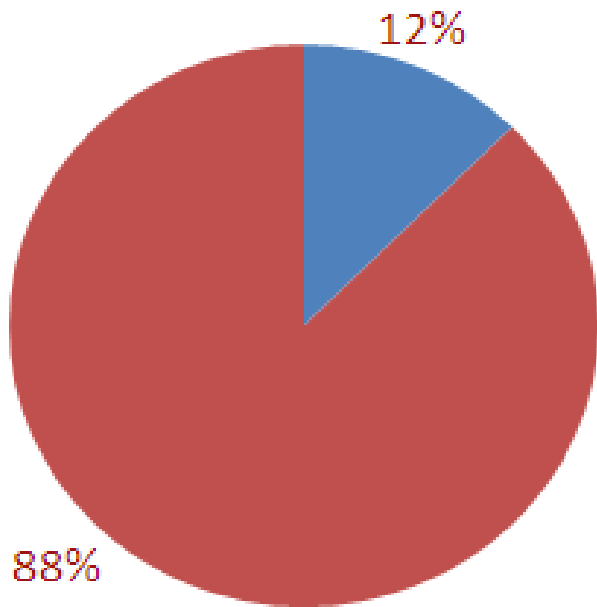


Αποτελέσματα...

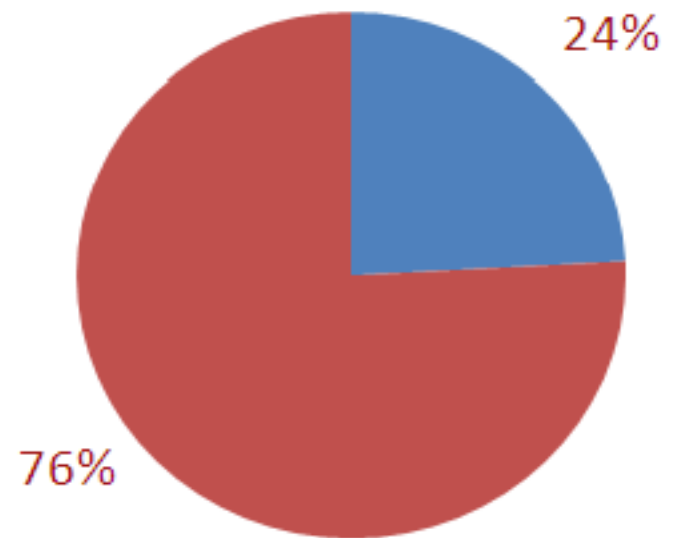
Ηλικία 12-14

Συμβουλευέστε διατροφολόγο;

ΑΓΟΡΙΑ



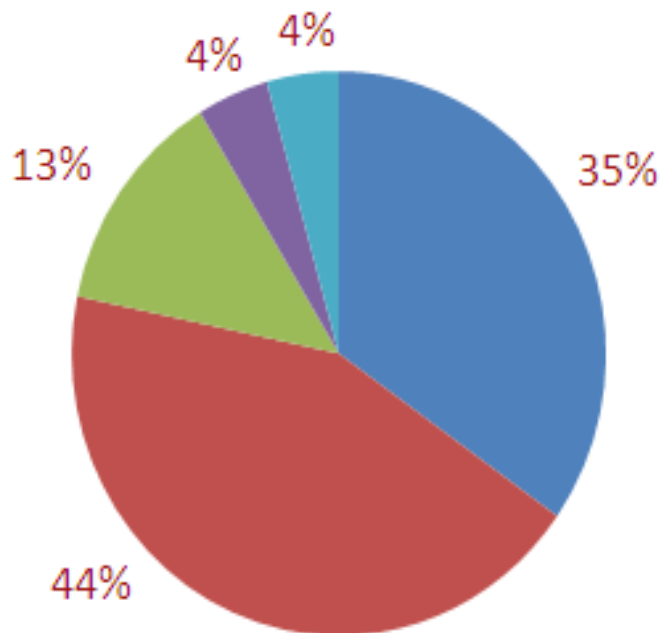
ΚΟΡΙΤΣΙΑ



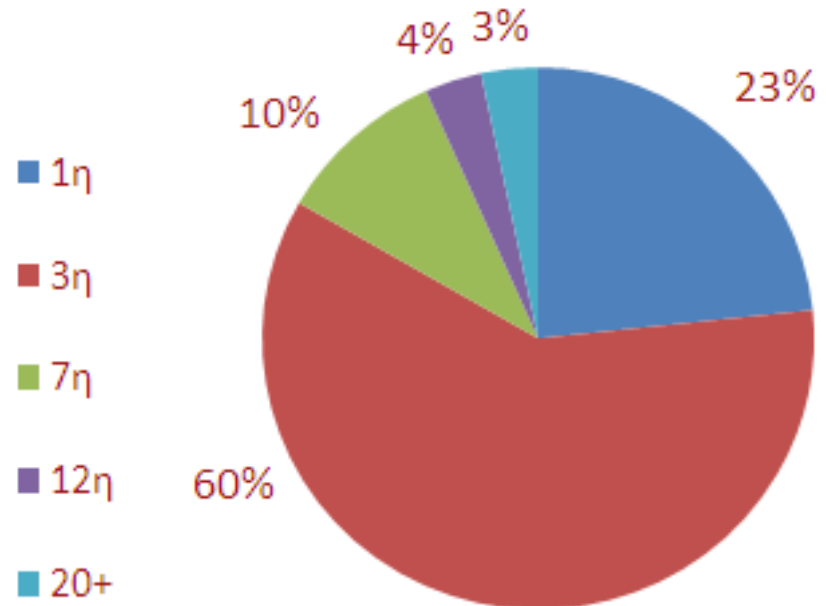
■ Ναι
■ Όχι

Ποια πιστεύετε ότι είναι η κατάταξη της Ελλάδας στην ευρωπαϊκή Ένωση στον τομέα της παχυσαρκίας;

ΑΓΟΡΙΑ



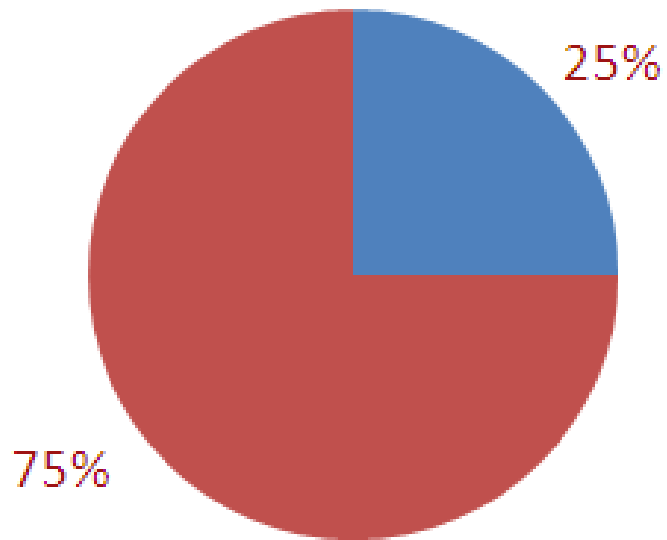
ΚΟΡΙΤΣΙΑ



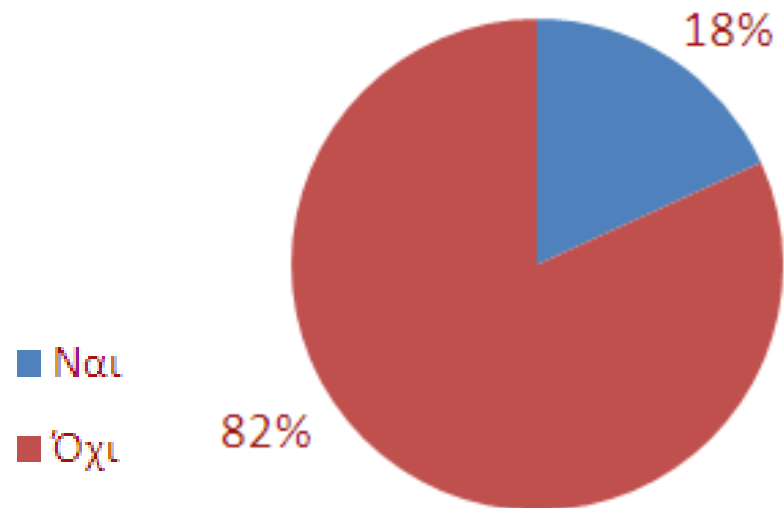
Ηλικία 15-16

Συμβουλευέστε διατροφολόγο;

ΑΓΟΡΙΑ



ΚΟΡΙΤΣΙΑ

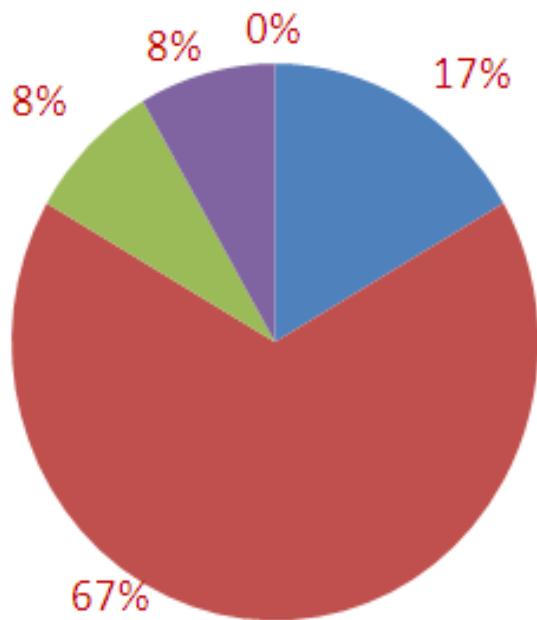


■ Ναι

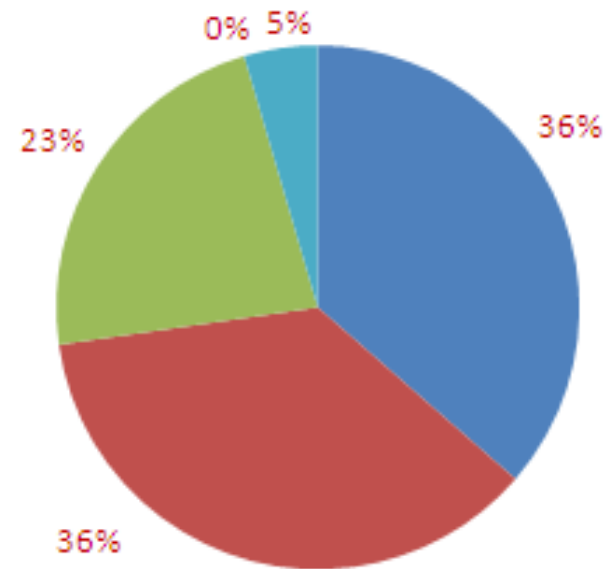
■ Όχι

Ποια πιστεύετε ότι είναι η κατάταξη της Ελλάδας στην ευρωπαϊκή Ένωση στον τομέα της παχυσαρκίας;

ΑΓΟΡΙΑ



ΚΟΡΙΤΣΙΑ



- 1η
- 3η
- 7η
- 12η
- 20+

Συμπεράσματα

Αρκετοί έφηβοι ασχολούνται με τη διατροφή, αντίθετα περισσότεροι την αγνοούν.

Η μειονότητα των εφήβων είναι ενημερωμένη σχετικά με ό,τι αφορά τη διατροφή, από τους συνδυασμούς τροφών που είναι ωφέλμοι ή και επιβλαβείς για τον οργανισμό μας μέχρι και τις παθήσεις.

Περισσότερα είναι τα έφηβα κορίτσια που έχουν γνωστούς οι οποίοι πάσχουν από παθήσεις σε αντίθεση με τα αγόρια που είναι λιγότερα.

Οι νέοι παρατηρούν την εικόνα που υπάρχει γύρω τους και την ερμηνεύουν λάθος χωρίς να ανηζητήσουν σωστές πληροφορίες.

Οι κρίσιμες ηλικίες όπου τα παιδιά εμφανίζουν παχυσαρκία, η οποία αν δεν αντιμετωπιστεί τα οδηγεί σε παχύσαρκους ενήλικες, είναι τα 2-3 έτη, τα 5-7 έτη και η εφηβεία. Αυτό το γνωρίζουν ελάχιστοι έφηβοι.

Οι περισσότεροι έφηβοι καταναλώνουν φρούτα αμέσως μετά το φαγητό συχνά, ελάχιστοι πάντα και αρκετοί ποτέ.

Με τον υπολογισμό του [δείκτη μάζας σώματος](#) στο σχολείο μας δεν υπάρχουν παχύσαρκοι έφηβοι.

Διατροφολόγος

Άτομα με
παθήσεις

Ευχαριστίες

Υπεύθυνες
Καθηγήτριες

ΕΣΑΣ!!!