

# ΡΑΛΛΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΗΛΕΩΝ ΠΕΙΡΑΙΑ

24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2014

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ



Την Παρασκευή 24 Οκτωβρίου 2014, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας πρόληψης κατά της παχυσαρκίας, πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο μας, έπειτα από πρωτοβουλία της κ. Λεμονή Χαρίκλειας, καθηγήτριας Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας και με τη συνεργασία των καθηγητών κ. Αλευρομαγείρου Σταυρούλας, καθηγήτριας Νομικών Επιστημών και κ. Λαμπρινάκου Ελένης, καθηγήτριας Φιλολογίας, δράσεις ευαισθητοποίησης γύρω από το θέμα αυτό με ομιλία από τον κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο κ. Δημήτρη Δαλέζο, κατασκευή αφίσας από τα παιδιά με μηνύματα για σωστή διατροφή, προβολή παρουσίασης σχετικής με την παχυσαρκία, διανομή ενημερωτικού φυλλαδίου σε όλες τις μαθήτριες του σχολείου και συμβολική κατανάλωση φρούτων.



## Εντυπώσεις των μαθητριών από τη συζήτηση που είχαμε με τον κ. Δαλέζο



Στις 24/10/2014, την Παγκόσμια ημέρα πρόληψης κατά της παχυσαρκίας, επισκέφτηκε το σχολείο μας ο διαιτολόγος κ. Δημήτρης Δαλέζος, ο οποίος μας ενημέρωσε για το θέμα της παχυσαρκίας καθώς και το πώς μπορούμε να προφυλαχτούμε από αυτή, φροντίζοντας να διατηρούμε υγιείς διατροφικές συνήθειες. Είχαμε την ευκαιρία να του θέσουμε τις απορίες μας σε θέματα διατροφής και διαίτας και αυτός πρόθυμα απάντησε σε όλες δίνοντας πληρέστερες και σαφέστερες απαντήσεις. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τι είναι καλό και τι όχι για την υγεία μας αλλά και να προστατευόμαστε από τους μύθους και τις ανακρίβειες που κυκλοφορούν. Μετά από το δίωρο της συνάντησης μας, φύγαμε όλες με πολύ περισσότερες γνώσεις σχετικά με την διατροφή και την πρόληψη της παχυσαρκίας ισχυροποιώντας τις βάσεις για μια υγιή και ισορροπημένη διατροφή. Άλλωστε δεν πρέπει να ξεχνάμε τη διαχρονική φράση: Νους υγιής εν σώματι υγεί!

Βασιλική Παπαδοπούλου Γ'4  
Βασιλική Χανή Γ'4



Την Παρασκευή 24 Οκτωβρίου 2014, πραγματοποιήθηκε στο γυμναστήριο του σχολείου μας, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Πρόληψης κατά της παχυσαρκίας, μια διάλεξη με θέμα την διατροφή. Στην εκδήλωση, ομιλητής ήταν ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος κ. Δημήτρης Δαλέζος.

Με έναν λόγο απλό, κατανοητό, αλλά και επιστημονικά εμπειρισταωμένο, ο ομιλητής αναφέρθηκε στην τροφή ως έναν από τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τη φυσική κατάσταση του ανθρώπου. Οι βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής είναι η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων, ώστε ο οργανισμός να παίρνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, και η τήρηση του μέτρου, ώστε να προσλαμβάνεται από την τροφή, τόση ενέργεια, όση χρειάζεται για την ανάπτυξη και τις φυσικές δραστηριότητες. Οι καλές διατροφικές συνήθειες αρχίζουν ουσιαστικά από την παιδική ηλικία. Είναι σημαντικό, σημείωσε ο ομιλητής, το βάρος του σώματος να παραμένει σταθερό και σε φυσιολογικά όρια. Η καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας, η οποία είναι ένα φαινόμενο που μαστίζει τον προηγμένο κόσμο, αντιμετωπίζεται όταν τα παιδιά μαθαίνουν να αναπτύσσουν αρμονικά το σώμα και το πνεύμα τους με κύριο μέσο τον αθλητισμό.

Επειδή η υγεία είναι το ύψιστο αγαθό για το άτομο και την κοινωνία, πιστεύω ακράδαντα πως τέτοιες πρωτοβουλίες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την ενημέρωση των μαθητών. Γύρω από το φαγητό εκτυλίσσεται ένα μεγάλο μέρος της ψυχαγωγίας ή της κοινωνικότητάς

μας. Οφείλουμε να γνωρίζουμε πως η ισορροπημένη διατροφή, ως κατάσταση ψυχοσωματικής ισορροπίας και ευεξίας είναι η βάση για μια ζωή με ποιότητα.

Η υγεία άλλωστε, όπως και η ζωή, είναι προνόμια. Δεν πρέπει να τα αφήσουμε να γίνουν ατομικά και κοινωνικά προβλήματα.

Παρή Στεφανή, Γ2



Με αφορμή την 24<sup>η</sup> Οκτωβρίου, την παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας, επισκέφθηκε το σχολείο μας ένας διατροφολόγος-διαιτολόγος για να μας μιλήσει περί του θέματος και να μας λύσει τυχόν απορίες και προβληματισμούς. Η εκδήλωση διήρκησε περίπου δύο ώρες και ο κύριος Δημήτρης Δαλέζος απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις μας και ήταν πολύ κατατοπιστικός. Μας έδωσε συμβουλές για τη διατροφή και μας εξήγησε πόσο σημαντικό είναι να τρεφόμαστε σωστά. Η εκδήλωση σε γενικά πλαίσια ήταν πολύ ενδιαφέρουσα και θεωρώ ότι αποκομίσαμε πολλά πράγματα από τη συζήτηση μας με τον κύριο Δαλέζο.

Τρις Ιορδανίδου, Γ3



Την Παρασκευή 24 Οκτωβρίου, στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας κατά τις παχυσαρκίας, είχαμε την τιμή να φιλοξενήσουμε στο σχολείο μας έναν διαιτολόγο, τον κ. Δαλέζο, ο οποίος όχι μόνο μας μίλησε για την παχυσαρκία αλλά έλυσε και τις περισσότερες απορίες μας. Αναλυτικότερα, την εκδήλωση παρακολούθησε ολόκληρο το σχολείο την δεύτερη και τρίτη διδακτική ώρα. Αφού ξεκαθαρίσαμε τι σημαίνει παχυσαρκία και <<σωστή>> διατροφή, είχαμε την ευκαιρία να θέσουμε ερωτήσεις όπως: Είναι φυσιολογικό να παχαίνουμε στην εφηβεία; , Στην ηλικία μας πρέπει να κάνουμε δίαιτα ή διατροφή;

Στο τέλος της εκδήλωσης, όταν η συντονίστρια κα Λεμονή έδωσε το σήμα, φάγαμε όλες από ένα φρούτο ως ένδειξη ενός τρόπου καλής διατροφής. Ήταν υπέροχα και προσωπικά πιστεύω πως όλες αποκομίσαμε κάτι από αυτό.

Μαρία Θεριανού, Γ3



Η συνάντησή μας με το διατροφολόγο κ. Δαλέζο ήταν πολύ εποικοδομητική και έμαθα πολλά πράγματα για τη διατροφή που δεν τα γνώριζα. Ο διατροφολόγος μας μίλησε για διάφορα θέματα σχετικά με τη διατροφή των εφήβων, τα οποία ήταν πολύ χρήσιμα. Η σύντομη συνάντησή μας με έκανε να θέλω να αλλάξω τρόπο διατροφής και να τρώω ακόμα πιο υγιεινά. Επιπροσθέτως, μας ενημέρωσε για τα διαιτητικά προϊόντα και μας απέτρεψε από το να τρώμε πολύ από αυτά. Μας προέτρεψε στην κατανάλωση μικρών γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας και μας έλυσε πάρα πολλές απορίες σχετικά με τη διατροφή.

Ελισάβετ Χατζηκανέλλου, Γ1



# Παχόθυμα Μέρα Πρόληψης Κατά της Παχυσαρκίας (24 Οκτωβρίου)

### Ένας παχύσαρκος κόσμος

Η 24η Οκτωβρίου έχει χαρακτηριστεί ως ημέρα κατά της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία είναι μια χρόνια κατάσταση με γρήγορα αυξανόμενη συχνότητα παγκόσμια και αυξανόμενη. Εάν παραμείνει ο κόσμος να αυξανεται αυτή η κατάσταση, ο αριθμός των παχύσαρκων θα είναι περίπου 2,3 δισεκατομμύρια το 2030 (από 1,1 δισεκατομμύριο το 2016). Η παχυσαρκία είναι η μεγαλύτερη αιτία θανάτου παγκόσμια και η μεγαλύτερη αιτία αναπηρίας παγκόσμια. Η παχυσαρκία είναι η αιτία των περισσότερων ασθενειών που σχετίζονται με τον καρδιαγγειακό σύστημα, με ΕΠΙΣΤΡΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΗΣ, ΙΣΧΗΜΙΚΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ, ΑΝΕΥΡΥΣΜΕΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑΣ, ΚΑΡΚΙΝΟ ΚΑΙ ΑΝΕΠΙΣΤΡΕΨΙΜΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΟΠΡΩΣΤΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ.

### Το πρόβλημα πρέπει να αντιμετωπιστεί!

Επείγουσα δράση πρέπει ναληφθεί σε παγκόσμιο επίπεδο για να αντιμετωπιστούν οι παύσεις στην παχυσαρκία. Το πρόβλημα δεν είναι μόνο στην παιδεία, όσο στην παιδεία των γονιών που εκπαιδεύονται.

Αποφύγετε όσο μπορείτε να είναι αργά και φειδαχτικά στα σνακ φρούτα ή ακόμη και μερικά φρούτα με σπόρους, όπως μήλα, σταφύλια και φράουλες. Μειώστε την αμύδαλη διατροφής από κακάο και άλλα φρούτα που καλύπτουν το στομάχι, αλλά και από μερικά φρούτα που προκαλούν αλλαγές στην χημική σύνθεση των μυών αυτών των φρούτων. Μειώστε την κατανάλωση των τροφών που περιέχουν μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων και λίπους.

Αποφύγετε να βρήτε ποτά. Η κατανάλωση των υδατανθράκων light δε είναι η καλύτερη λύση για να αποφύγετε τα ποτά που περιέχουν υψηλά ποσοστά ζάχαρης και ενέργειας.

Επιλέξτε πρώτα να πιείτε και ο καθαρός νερό ή αλκαλικό νερό που περιέχει μικρή ποσότητα αλάτι.

Φροντίστε να κινηθείτε όσο περισσότερο γίνεται. Αυτό δε μεταφράζεται με ημερήσια κίνηση. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τα αυτοκίνητά ή άλλα μέσα μεταφοράς για να μην προσπαθήσετε να περπατήσετε ή ακόμα και περπατήσετε λιγότερο της συνήθους και να περπατήσετε με το αυτοκίνητο.

### παχυσαρκία δεν είναι μόνο νόσος των ηλικιω

Μεγάλη παχυσαρκία στην Ελλάδα είναι επίσης οι έφηβοι. Το πρόβλημα είναι παγκόσμιο και η πρόληψη πρέπει να είναι παγκόσμια. Το πρόβλημα είναι παγκόσμιο και η πρόληψη πρέπει να είναι παγκόσμια. Το πρόβλημα είναι παγκόσμιο και η πρόληψη πρέπει να είναι παγκόσμια. Το πρόβλημα είναι παγκόσμιο και η πρόληψη πρέπει να είναι παγκόσμια.

### Η νόσος του επόμενου αιώνα

Η παχυσαρκία είναι η νόσος του επόμενου αιώνα, η νόσος που θα είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στην παιδεία. Η παχυσαρκία είναι η νόσος του επόμενου αιώνα, η νόσος που θα είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στην παιδεία.

### Τι είναι όμως παχυσαρκία;

Η παχυσαρκία ορίζεται ως η κατάσταση όπου υπάρχει υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Η παχυσαρκία ορίζεται ως η κατάσταση όπου υπάρχει υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα.

## ΠΙΣΤΕΥΕΙ:

## ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΟΧΙ:



# 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Παχυσαρκία είναι η τιθιόνη του πρόβλετου από υπερέκταση όπως στο ελάφι και έληφα ασκάνει. Έχει ορισμένες επιπτώσεις στον υγία, οδηγώντας σε βλάβες στον οργανισμό και αυξημένο τρέξιμο υγείας όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτης τύπου 2 κ.α. Μόνο όμως, να σκεφθείτε ότι η παχυσαρκία είναι η αιτία των περισσότερων προβλημάτων υγείας.



Τότε κάποια είναι παχύσαρκος και τότε έτσι αυτή τη φορά βγαίνει αυτό που είναι το πρόβλημα. Αλλά αυτό είναι ένα πρόβλημα που μπορεί να είναι 1,30 δισεκάτ με το υγιος τους, ο άνθρωπος με το μισό του υγία είναι για παραπάνω από 100 χρόνια στην παχυσαρκία, ο δεύτερος είναι στην παχυσαρκία και τον διαβήτη τύπου 2.



Εάν δεν είναι διαβητικός ο ασθενής με τον οποίο είναι η παχυσαρκία, τότε η παχυσαρκία είναι η αιτία της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία είναι η αιτία της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία είναι η αιτία της παχυσαρκίας.



Παχυσαρκία είναι η τιθιόνη του πρόβλετου από υπερέκταση όπως στο ελάφι και έληφα ασκάνει. Έχει ορισμένες επιπτώσεις στον υγία, οδηγώντας σε βλάβες στον οργανισμό και αυξημένο τρέξιμο υγείας όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτης τύπου 2 κ.α. Μόνο όμως, να σκεφθείτε ότι η παχυσαρκία είναι η αιτία των περισσότερων προβλημάτων υγείας.



# B2'