

Καλλιτεχνικό σχολείο Ηρακλείου 2007-08

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:
ΣΤΑΜΑΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΔΕΤΤΟΡΑΚΗ ΧΑΡΑ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ –ΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ
- ΠΟΠΗ ΚΑΣΤΡΙΤΣΗ
- ΧΡΥΣΑ ΒΕΝΕΡΗ
- ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΔΩΜΑΤΑ
- ΕΦΗ ΨΑΡΑΚΗ
- ΕΥΑ ΚΑΤΣΟΥΛΗ
- ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ
- ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΚΕΡΟΥΣΗΣ
- ΤΖΩΡΤΖΙΑ ΝΙΚΟΛΙΔΑΚΗ
- ΧΡΥΣΑΝΘΗ ΣΚΟΥΛΟΥΔΗ
- ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΡΟΜΑΝΙΟΥΚ
- ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΕΛΑΝΤΩΝΑΚΗΣ



ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Η ΚΑ ΔΕΤΤΟΡΑΚΗ ΜΕ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΖΩΓΡΑΦΙΣΑΝ



ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ



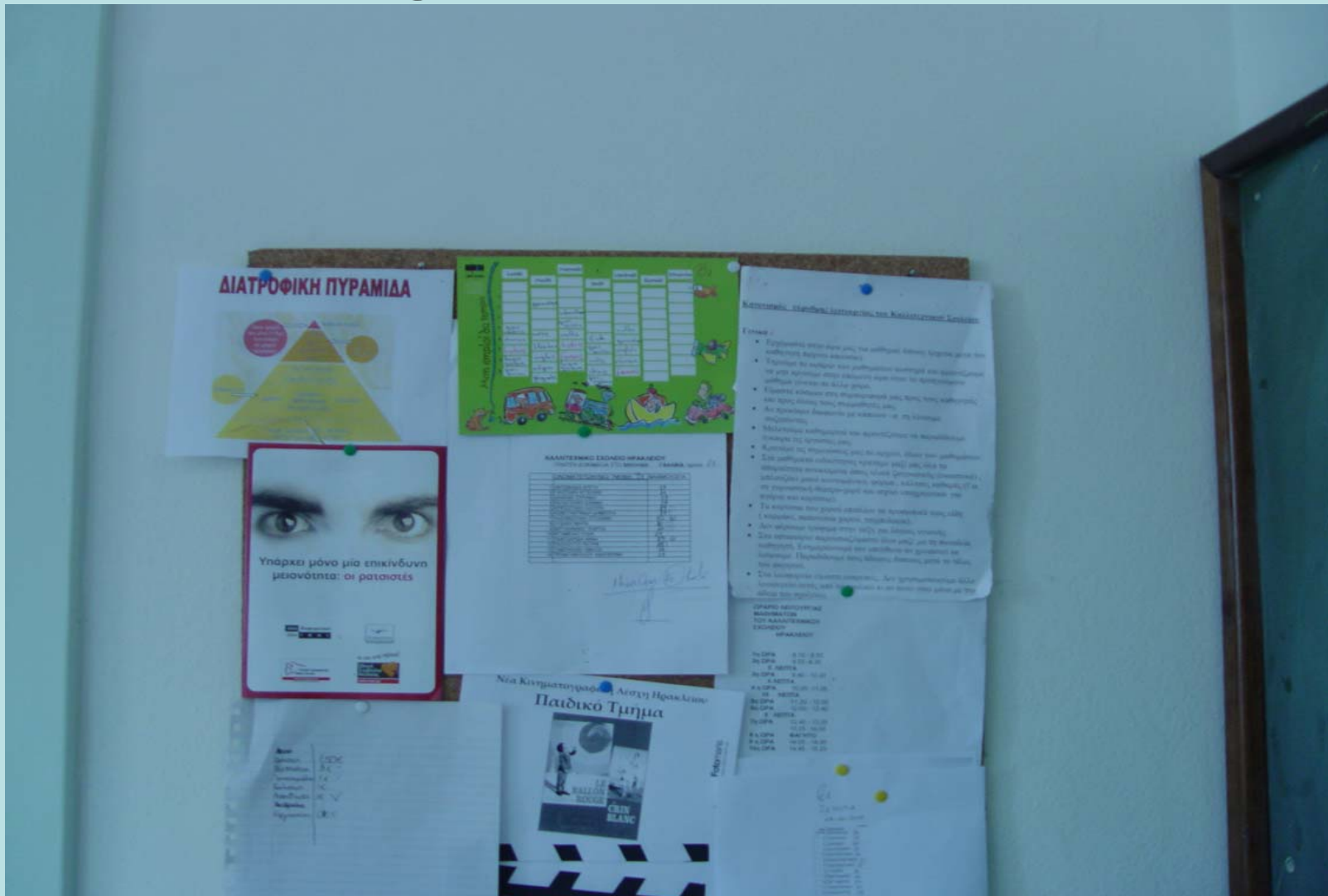
ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΛΟΥΤΟΣ



ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΣΤΗ ΖΩΗ Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΝΑΡΤΗΘΗΚΕ ΣΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λίπη, έλαια, γλυκά
Μικρότερη δυνατή χρήση

Γάλα, Γιαούρτι και Τυρί
2 με 3 μερίδες

Λαχανικά
3 με 5 μερίδες

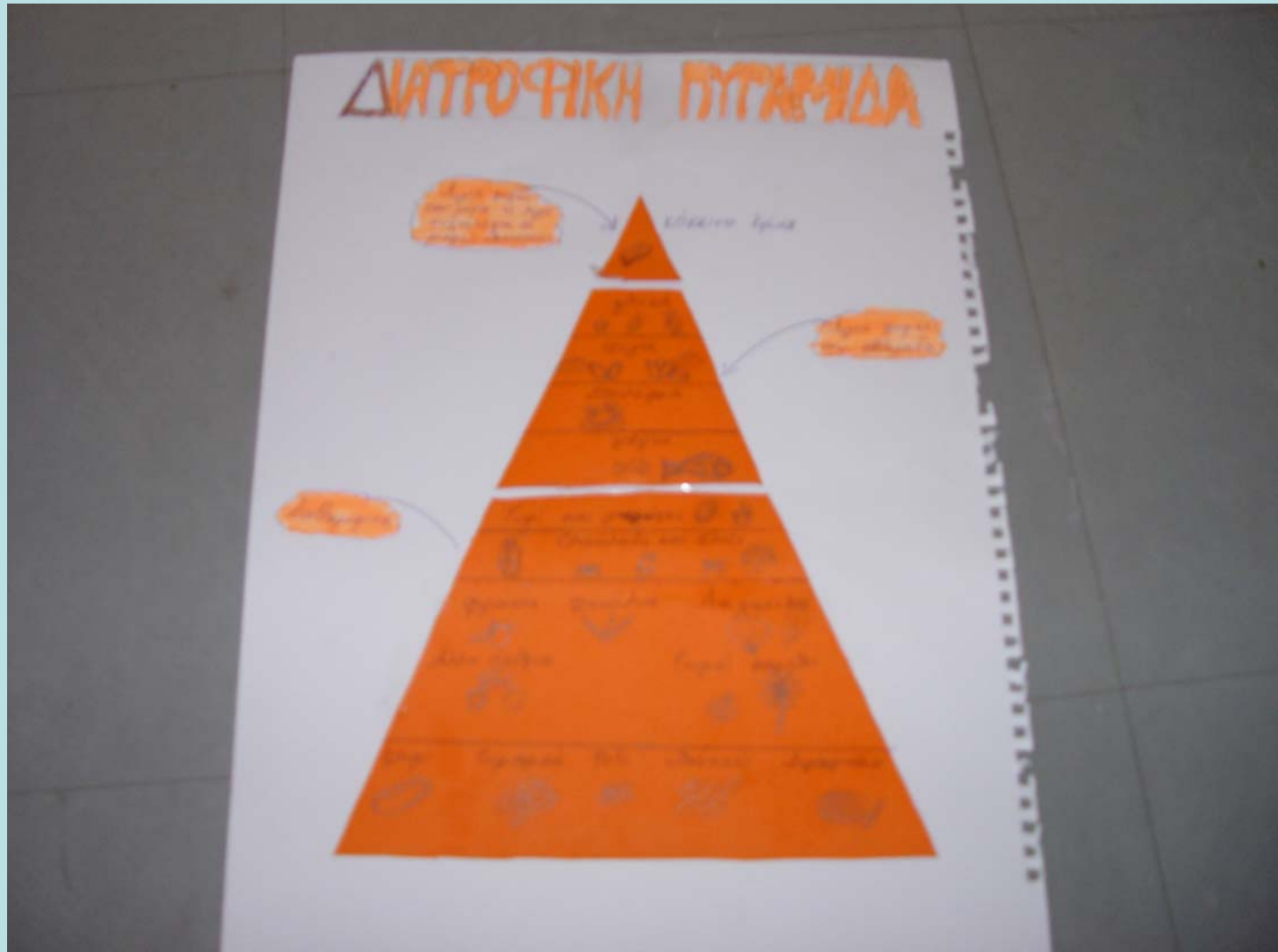


**Κρέας, πουλερικά,
ψάρια, όσπρια,
αβγά και ξηροί
καρποί**
2 με 3 μερίδες

φρούτα
2 με 4 μερίδες

Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά
6 με 11 μερίδες

Ο κάθε μαθητής κατασκεύασε τη δική του.



ΜΟΙΡΑΣΑΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ





ΕΝΤΟΠΙΣΑΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ
ΑΠΕΙΛΗ

• **Παιδική παχυσαρκία μια σύγχρονη απειλή**

- Η Ελλάδα κατέχει τα σκήπτρα στην κατάταξη παχύσαρκων παιδιών σε όλη την Ευρώπη, και την τρίτη θέση στην παγκόσμια κατάταξη, μετά τη Νότια Αφρική και το Κουβέιτ. Η θέση αυτή δε μας τιμά καθόλου αφού σύμφωνα με το Ινστιτούτο Καταναλωτών (INKA), σε 20 χρόνια θα χαθούν περισσότερα παιδιά από ασθένειες που σχετίζονται με την παχυσαρκία και την κακή διατροφή (στεφανιαία νόσο, διαβήτης, κ.α.) παρά από τα ναρκωτικά ή το AIDS. Επιπλέον τα παχύσαρκα παιδιά αντιμετωπίζουν μεγάλα κοινωνικά και οικογενειακά προβλήματα λόγω του βάρους τους, γεγονός που τους δημιουργεί έντονα συμπλέγματα κατωτερότητας και ψυχολογική αστάθεια. **Τι φταίει;** Η παιδική παχυσαρκία οφείλεται σε λανθασμένη διατροφή, σε έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, σε κληρονομικούς παράγοντες, σπάνια σε ορμονικές διαταραχές και συχνά στο συνδυασμό των παραπάνω αιτιών. Ας δούμε τι συμβαίνει στα σημερινά ελληνόπουλα όσον αφορά την διατροφή τους:...
- Το 77% των παιδιών δεν τρώει σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του, άρα δεν ελέγχεται η ποσότητα και η ποιότητα του φαγητού.
- Το «σπιτικό» φαγητό αποτελεί για πολλά νοικοκυριά όχι μια καθημερινή συνήθεια αλλά μια πολυτέλεια.
- Τα παιδιά τρώνε σε fast food σε ποσοστό 7-42% τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα .Από το 1984 έως το 2000 αυξήθηκε η κατανάλωση έτοιμου φαγητού κατά 956%.
- Τα σχολικά κυλικεία δεν ελέγχονται επαρκώς και παρέχουν στα παιδιά τροφές με υπερβολικά λιπαρά και ζάχαρη. (π.χ. πατατάκια, γαριδάκια, αναψυκτικά κ.α.)
- Το σχολείο και η οικογένεια δε ενημερώνει τα παιδιά για τη διατροφή τους. Το 48% δεν έχουν ενημερωθεί ποτέ για θέματα διατροφής.
- Η σωματική δραστηριότητα των παιδιών όλο και μειώνεται ενώ αυξάνεται υπερβολικά ο χρόνος τηλεθέασης και χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μειωμένη κατανάλωση θερμίδων και την αποθήκευση τους σε μορφή λίπους.



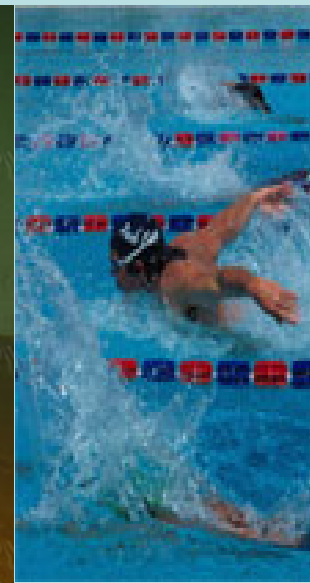
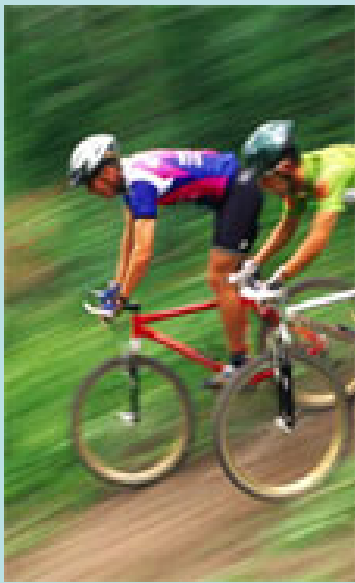
- Στη σύγχρονη κοινωνία, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην **υγιεινή διατροφή**, που όχι μόνο εξασφαλίζει την **υγεία** αλλά και βελτιώνει την **σωματική απόδοση**.

τα γλυκά βλάπτουν...



Η ζωή απαιτεί άσκηση!





- ΥΓΕΙΑ
ΚΑΙ
ΑΣΚΗΣΗ

Ο αθλητισμός στη ζωή του σχολείου μας!



ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ





Ο ΧΟΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



Δημιουργήσαμε χορευτικό για την ημερίδα



Η χορευτική ομάδα



Ο αθλητισμός απαιτεί καλή διατροφή , όμως
εμείς το ξεχνάμε!



ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΚΑΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΟΜΩΣ...

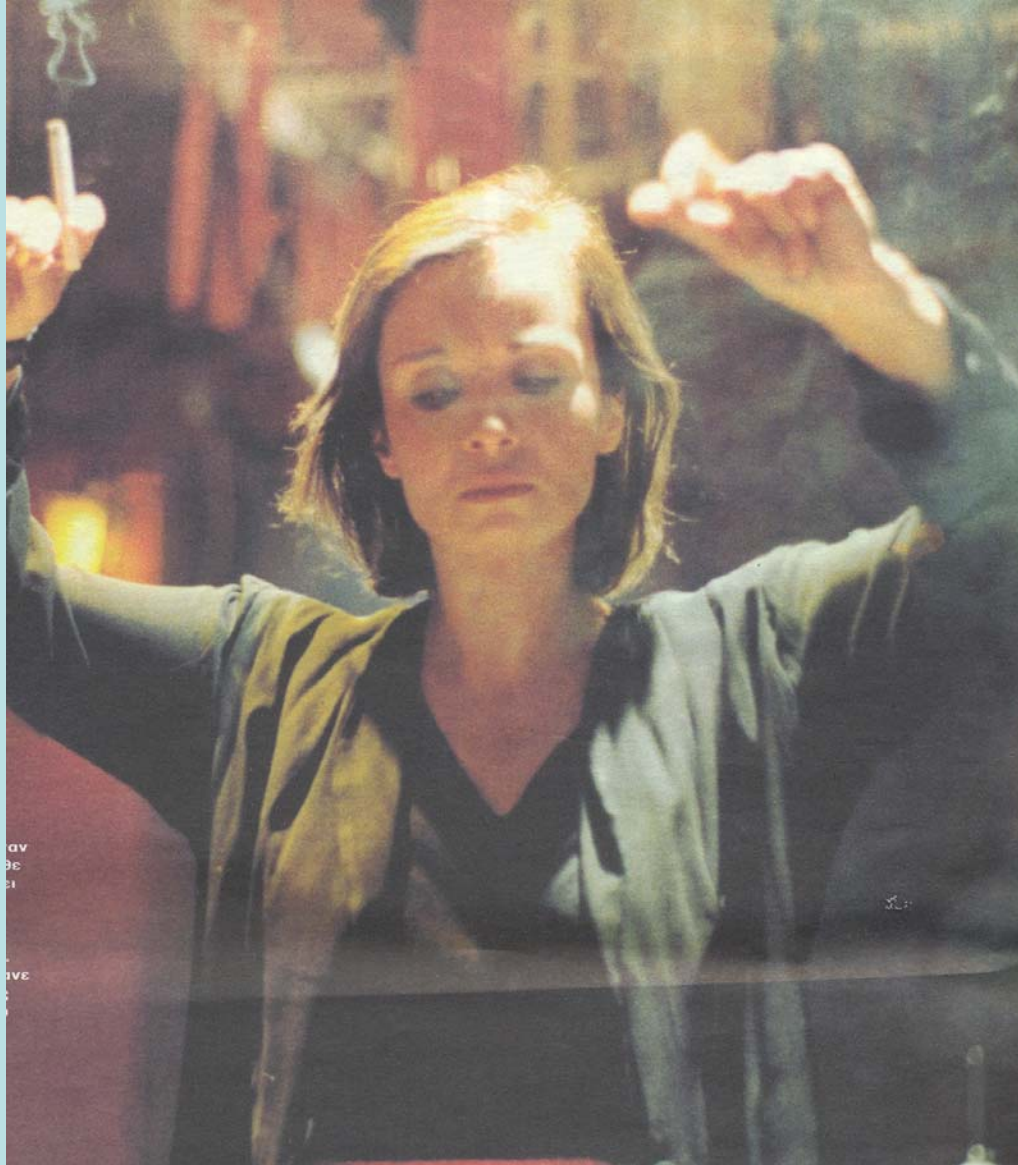
- 7 ΣΤΑ 10 ΑΡΘΡΑ ΜΙΛΟΥΝ ΓΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ...
- ΓΝΩΡΙΣΑΜΕ ΟΣΑ ΕΓΙΝΑΝ ΜΕ ΤΟ ΝΤΟΠΑΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ
- ΤΙ ΑΠΑΝΤΑΜΕ ;

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

- ΑΣ ΜΗΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΣ



Το τσιγάρο οδηγεί στο θάνατο...





ΤΟ ΝΤΟΠΙΓΚ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



Ακόμη και μια τόσο λαμπρή γιορτή, όπως ήταν οι ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας, κατάφερε να σκιαστεί έστω και λίγο από τα κρούσματα ντόπινγκ σε αθλητές, αποδεδειγμένα ή όχι. Μετάλλια αφαιρέθηκαν, αθλητές αποκλείστηκαν, μεγάλα ονόματα από πολλές χώρες δεν έλαβαν τελικά μέρος στους αγώνες με τις υποψίες περί χρήσης απαγορευμένων ουσιών να πλανώνται πάνω από τα κεφάλια τους.

ΑΝΤΙΔΡΟΥΜΕ ΜΕ ΓΕΛΙΟ



ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΕΣ ΚΥΡ



ΜΙΑ ΣΟΔΑ ΣΤΟ ΤΡΙΑ
ΕΝΑ ΤΖΑΤΖΙΚΙ ΣΤΟ ΕΠΤΑ
ΕΝΑ ΜΠΑΪ-ΠΑΣ ΣΤΟ ΠΕΝΤΕ!



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

- ΤΗ Κα ΠΛΟΥΜΙΔΟΥ-ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΡΕΝΗ ΓΙΑ ΤΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ
- ΤΗ Κα ΚΑΛΟΥΔΙΩΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ