



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ενεργή συμμετοχή για μια υγιεινή ζωή

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού



Εργαστήριο Γάλακτος ΤΡΙΚΚΗ



ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΜΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Διεύθυνσης
Τρικάλων & Καρδίτσας @  Δήμων Τρικάλων & Καρδίτσας

www.healthykids.gr

Φίλοι & φίλες,

Το Εργοστάσιο Γάλακτος Τρικάλων ΤΡΙΚΚΗ, από την έναρξη της λειτουργίας του το 1960 μέχρι και σήμερα, είχε και έχει σαν αρχή την παρασκευή ποιοτικών και γευστικών προϊόντων, με τα οποία ανατράφηκαν γενιές και γενιές Θεσσαλών και όχι μόνο. Εγγύηση και δέσμευση με την παραπάνω αρχή, αποτελούσε και αποτελεί ο συνεταιριστικός χαρακτήρας της γαλακτοβιομηχανίας, μια αρχή αδιαπραγμάτευτη, ώστε να θεωρείται πλέον αυτονόητο το καλό, γευστικό, φρέσκο και πάνω απ' όλα ποιοτικό προϊόν, στη συνείδηση του καταναλωτή. Σήμερα καλούμαστε να διαφυλάξουμε τα αυτονόητα, αφού το τοπίο που έχει σχέση με τη διατροφή μας είναι ιδιαίτερα «θολό».

Έτσι λοιπόν, φροντίζουμε για τη συλλογή της πρώτης ύλης από επιλεγμένες μονάδες συνεταιρισμένων παραγωγών των Τρικάλων και της Καρδίτσας, εξασφαλίζοντας έτσι την απόλυτη φρεσκάδα των προϊόντων μας, αλλά και συμβάλλοντας στην τοπική οικονομία, με την ενίσχυση του εισοδήματος των τοπικών παραγωγών. Δαπανήσαμε και δαπανούμε γενναία κονδύλια για τον επιστημονικό εργαστηριακό έλεγχο, στον οποίο υπόκειται ολόκληρη η παραγωγική διαδικασία και αποκτήσαμε πιστοποιητικά διασφάλισης ποιότητας και υγιεινής των προϊόντων μας (ISO 9001 και 22000 HCCP) καθώς επίσης και την πιστοποίηση για μη χρήση μεταλλαγμένων ζωοτροφών (N GMO) στις μονάδες γαλακτοπαραγωγής, απ' όπου καθημερινά λαμβάνουμε το φρέσκο γάλα.

Αναγνώριση των προσπαθειών μας αυτών είναι η έμπρακτη εμπιστοσύνη των καταναλωτών στα προϊόντα μας, που μας κατατάσσει πρώτους και με διαφορά στις προτιμήσεις τους. Σε αναγνώριση της αγάπης και της εμπιστοσύνης του κόσμου στη γαλακτοβιομηχανία ΤΡΙΚΚΗ, βασίζεται και η χωρίς φειδώ, εκ μέρους μας, χορηγία προς την επιστημονική ομάδα του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, για την υλοποίηση του συγκεκριμένου προγράμματος. Μια έρευνα ή ένα

πρόγραμμα αν προτιμάτε, το οποίο έρχεται εν μέσω μιας επικαιρότητας που εγείρει ερωτήματα σχετικά με το παρόν και το μέλλον των διατροφικών συνθηκών και της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών.

Τα παιδιά ήταν και παραμένουν στη συνείδηση της εταιρείας μας το ευαίσθητο τμήμα των καταναλωτών, που οριοθετεί υψηλά διατροφικά πρότυπα. Γι' αυτό, η Γαλακτοβιομηχανία ΤΡΙΚΚΗ, δε θα μπορούσε παρά να είναι ένθερμος συμπαραστάτης, χορηγός και υποστηρικτής του εν λόγω προγράμματος, καθώς κοινός στόχος είναι η συμβολή στη βελτίωση της υγείας, της ευρωστίας και της ποιότητας ζωής των Ελλήνων μαθητών και των οικογενειών τους. Ευχόμαστε μέσα από τις σελίδες αυτού του εντύπου, να ταξιδέψετε και εσείς σε ένα νέο τρόπο ζωής γεμάτο υγεία!

Καθεσιάκης Αθανάσιος
Γενικός Διευθυντής
Εργοστασίου Γάλακτος ΤΡΙΚΚΗ

**Αγαπητοί μαθητές και γονείς**

Το ακαδημαϊκό προσωπικό του ΤΕΦΑΑ - ΠΘ και εγώ προσωπικά, θέλουμε να σας καλωσορίσουμε μέσα από τις σελίδες του συγκεκριμένου εντύπου, στο επιστημονικό πρόγραμμα με τίτλο «**Φυσική Δραστηριότητα & Διατροφικές Συνήθειες Μαθητών Δυτικής Θεσσαλίας**», που υλοποιείται από το τμήμα μας με τη συμπαράσταση της γαλακτοβιομηχανίας ΤΡΙΚΚΗ και την ευγενική υποστήριξη του ΟΠΑΠ, των διευθύνσεων Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων & Καρδίτσας και των αντίστοιχων δήμων.

Το ΤΕΦΑΑ - ΠΘ, από τα πρώτα χρόνια της ίδρυσής του μέχρι και σήμερα, ακολουθεί μια εξαιρετικά δυναμική πορεία, με γνώμονα την υψηλή στάθμη διδασκαλία σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο, την υψηλού επιπέδου έρευνα, αλλά και την αδιάκοπη συνεργασία και διασύνδεση με την ελληνική κοινωνία.

Η ανοδική πορεία του ΤΕΦΑΑ - ΠΘ αντικατοπτρίζεται από το μεγάλο αριθμό συνεδρίων, επιστημονικών δημοσιεύσεων και χρηματοδοτούμενων

προγραμμάτων, που με επιτυχία έχει διαχειριστεί το προσωπικό του τμήματος, αποσκοπώντας στην υπηρεσία του οράματός του, να συμβάλει στη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των Ελλήνων μαθητών και των οικογενειών τους.

Ο σχεδιασμός και υλοποίηση σε πανελλαδικό επίπεδο των προγραμμάτων «Καλλιπάτειρα» και «Ολυμπιακή Παιδεία», η συγγραφή της πλειοψηφίας των νέων βιβλίων Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου και Δημοτικού, παράλληλα με τη δημιουργία ολοκληρωμένων προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, παρέχουν τα εκέγγυα για την υλοποίηση ενός ακόμη προγράμματος που σχετίζεται με τα ευαίσθητα θέματα της άσκησης και της διατροφής.

Έτσι λοιπόν, το ΤΕΦΑΑ - ΠΘ μετατρέπει την επιστημονική έρευνα σε γνώση, την οποία και μεταφέρει σε γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς της Δυτικής Θεσσαλίας, μέσα από την υλοποίηση του συγκεκριμένου προγράμματος. Στόχος της εν λόγω δράσης αποτελεί η ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των Θεσσαλών μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών, στα επίκαιρα θέματα της καθημερινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.

Το συγκεκριμένο ενημερωτικό έντυπο, σε συνδυασμό με την ιστοσελίδα του προγράμματος (www.healthykids.gr) έρχονται ως δράσεις να λύσουν καθημερινές απορίες και παράλληλα να παρέχουν επιστημονικές και συνάμα απλές κατευθύνσεις για ενδεικτικές μορφές άσκησης και κατάλληλες ημερήσιες διατροφικές επιλογές. Η επιστημονική ομάδα του προγράμματος και εγώ προσωπικά, ευχόμαστε καλή ανάγνωση, ελπίζοντας οι συμβουλές που παρέχονται να αγγίξουν εσάς και τις οικογένειες σας, για μια καθημερινότητα με υγεία και ευρωστία.

Βασίλειος Γεροδήμος,
Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
Επιστημονικός Υπεύθυνος

Το συγκεκριμένο ερευνητικό πρόγραμμα στηρίχθηκε στην ομαδική προσπάθεια επιστημόνων και ερευνητών από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας αλλά και από συνεργαζόμενους φορείς.

Μέλη ΔΕΠ ΤΕΦΑΑ - ΠΘ

- Γεροδήμος Βασίλειος, Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Γούδας Μάριος, Αν. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Ζήση Βασιλική, Λέκτορας ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Κουστέλιος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Κρητικός Αλέξανδρος, Ιατρός, Λέκτορας ΤΕΦΑΑ-ΠΘ
- Ποηλάτου Ελίζαβετα, Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Χασάνδρα Μαίρη, Λέκτορας ΤΕΦΑΑ - ΠΘ

Επιστημονικό Προσωπικό ΤΕΦΑΑ - ΠΘ

- Βασιλοπούλου Θεοδώρα, Φυσικοθεραπεύτρια
- Γαλιάνης Ευάγγελος, ΚΦΑ
- Ζουρντζή Ελένη, MSc, Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ -ΠΘ
- Καραδήμου Νάντια, ΕΕΔΙΠ ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Καρατράντου Κωσταντίνα, ΚΦΑ
- Κρίκη Δώρα, ΚΦΑ
- Μάνου Βασιλική, PhD, Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Μελλισσοπούλου Αναστασία, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος
- Μπουγγής Βασίλης, ΕΤΕΠ Πληροφορικής ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Νικοηόπουλος Δημήτριος, MSc
- Παπαϊωάννου Ειρήνη, ΚΦΑ
- Ροδίτη Ελμίνα, ΚΦΑ
- Τραπότσας Στέργιος, MD, Ιατρός - Διδάσκων στο ΤΕΦΑΑ - ΠΘ
- Τρικόλης Χρήστος, MSc
- Χριστουλάκη Ιωάννα, Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ - ΠΘ

Επιστήμονες από Συνεργαζόμενους Φορείς

- Γουγουλάκη Ευαγγελία, Διευθύντρια Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων
- Κουτής Βάϊος, ΚΦΑ Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Καρδίτσας
- Μουζιούρας Χρήστος, Διευθυντής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Καρδίτσας
- Σακοράφα Δήμητρα, Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής Τρικάλων & Γρεβενών
- Ταγκούλης Παναγιώτης, Προϊστάμενος Γραφείου Φυσικής Αγωγής Δ.Ε. Καρδίτσας
- Τάσιος Απόστολος, Διευθυντής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων
- Τζέλλης Γεώργιος, Διευθυντής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Καρδίτσας

Περιεχόμενα

Λίγα Λόγια σελ. 2 - 4

Το Πρόγραμμα σελ. 5 - 7

Άσκηση σελ. 8 - 10

Διατροφή σελ. 11 - 13

Ιστοσελίδα σελ. 14

Ημερίδες σελ. 15



Παιδική Παχυσαρκία ...μια σύγχρονη Επιδημία

Τις τελευταίες δεκαετίες μια νέα νόσος με διαστάσεις επιδημίας, πλήττει τις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, απειλώντας την υγεία και την ποιότητα ζωής των πολιτών τους... η νόσος της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία -η συσσώρευση αυξημένης ποσότητας λιπώδους ιστού εξαιτίας της υπερβολικής πρόσληψης θερμίδων- συνδέεται αναπόσπαστα με πληθώρα παθήσεων, πλήττοντας το 5% με 20% των ανδρών και το 30% των γυναικών παγκοσμίως (WHO, 2005).

Αν και θεωρείται εξαιρετικά σοβαρή η αύξηση της παχυσαρκίας στους ενήλικες, πιο σοβαρή χαρακτηρίζεται η εμφάνιση του φαινομένου αυτού στην παιδική ηλικία, με το 30% των παιδιών της Ευρώπης, να κατατάσσεται στις κατηγορίες των υπέρβαρων ή παχύσαρκων (Λευκή Βίβλος, 2007). Εκτός όμως από την υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους των μικρών μαθητών, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας προσδιορίζεται ως ένας ιδιαίτερα επιβαρυντικός παράγοντας, ο οποίος θεωρείται από πολλούς επιστήμονες εξίσου σημαντικός με εκείνον της «κακής διατροφής».

Αυτή η παρατηρούμενη αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας, σε συνδυασμό με τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας, χαρακτηρίζονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως δύο από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας του 21ου αιώνα (WHO, 2005) ενώ έκδηλη είναι η ανησυχία των επιστημόνων για τη σύνδεση των παραπάνω φαινομένων με την εμφάνιση παιδικών ασθενειών και την πρόωπη θνησιμότητα.

Η Ελλάδα αποτελεί μια από τις ευρωπαϊκές χώρες που αντιμετωπίζει ιδιαίτερα έντονα το συγκεκριμένο πρόβλημα, ενώ εξαιρετικά ανησυχητική παρουσιάζεται η τάση για αύξηση της παχυσαρκίας, με ταυτόχρονη μείωση της φυσικής δραστηριότητας στον ελληνικό παιδικό πληθυσμό. Μελέτη των Lobstein και Frelut (2003) κατέταξε την Ελλάδα -σε σύνολο 20 ευρωπαϊκών κρατών- στην 4η χειρότερη θέση, με τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας να ανέρχονται στο 30% για τα παιδιά ηλικίας 7-11 ετών. Πρόσφατη έρευνα του



Ιδρύματος «Αριστείδης Δασκαλόπουλος» (2008) αναφορικά με το προφίλ των αθλητικών και διατροφικών συνθηκών των ελληνόπουλων ηλικίας 3 έως 12 ετών, χαρακτήρισε το 18% αυτών ως υπέρβαρα και το 13% ως παχύσαρκα, με το 50% να έχει μειωμένη φυσική δραστηριότητα.

Σήμερα, έξι χρόνια αργότερα από τη μελέτη των Lobstein και Frelut (2003), το πρόβλημα της παχυσαρκίας και της υποκινητικότητας είναι εντονότερο για τους Έλληνες μαθητές καθώς κατατάσσονται ως τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη και δεύτερα παγκοσμίως μετά από τα παιδιά των Η.Π.Α. (INKA, 2008).

Τι γίνεται όμως με τα παιδιά των Τρικάλων και της Καρδίτσας; Το πρόγραμμα «Φυσική Δραστηριότητα & Διατροφικές Συνήθειες Μαθητών Δυτικής Θεσσαλίας» προσπαθεί να δώσει σαφείς και ξεκάθαρες απαντήσεις...

Αποστολή

Αποστολή του προγράμματος είναι: η βελτίωση της διατροφής και η υιοθέτηση καθημερινής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών και γενικότερα όλων των κατοίκων της Δυτικής Θεσσαλίας, μέσω επιστημονικά τεκμηριωμένης πληροφόρησης και συνεχούς εκπαίδευσης.

Ομάδα - Στόχος

Ομάδα - στόχος του προγράμματος αποτελούν: Μαθητές Δημοτικών Σχολείων Ν. Τρικάλων & Ν. Καρδίτσας, Μαθητές Γυμνασίων & Λυκείων της Δυτικής Θεσσαλίας και γενικά όλοι οι κάτοικοι της Θεσσαλίας.

Στόχοι

Το πρόγραμμα «Φυσική Δραστηριότητα & Διατροφικές Συνήθειες Μαθητών Δυτικής Θεσσαλίας» αποτελεί λοιπόν μια καινοτόμο πρόταση του ΤΕΦΑΑ - ΠΘ, η οποία έχει ως στόχο:

- Την **ενημέρωση** των μαθητών για τις σύγχρονες διαστάσεις που έχει λάβει η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός αλλά και τις εφαρμογές της πληροφορικής σ' αυτόν τον τομέα.
- Την **ευαισθητοποίηση** των μαθητών, των γονέων και των εκπαιδευτικών, για τα πλέον σύγχρονα επιστημονικά ευρήματα, που συνδέουν την άσκηση-αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα με την υγεία και την ποιότητα ζωής.
- Την **εκπαίδευση** των συγκεκριμένων πληθυσμιακών ομάδων, σε προτεινόμενες φυσικές δραστηριότητες και ενδεικνυόμενες διατροφικές και υγιεινές συνήθειες.
- Την **εξοικείωση** του κοινού στη χρήση του διαδικτύου για την ανεύρεση πληροφοριών σε θέματα άσκησης-αθλητισμού και αγωγής υγείας.

Δράσεις

Για την εκπλήρωση των στόχων του προγράμματος «ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ», το ΤΕΦΑΑ - ΠΘ έχει προβεί στις ακόλουθες δραστηριότητες:

Αξιολόγηση των επιπέδων παιδικής παχυσαρκίας, των συνθηκών διατροφής και φυσικής δραστηριότητας μαθητών της Ε' τάξης, επιλεγμένων δειγματοληπτικά δημοτικών σχολείων των νομών Τρικάλων και Καρδίτσας.

Ποσοστό της τάξης του 15% του συγκεκριμένου μαθητικού δυναμικού, συμπλήρωσε ειδικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο καταγραφής συνθηκών και γνώσεων σε θέματα διατροφής και άσκησης.

Κατασκευή σχετικής ιστοσελίδας, με θέματα αγωγής υγείας, συμβουλές και πρότυπα προγράμματα άσκησης και διατροφής, συνδέσμους σε άλλες σχετικές ιστοσελίδες του παγκόσμιου ιστού.

Η ιστοσελίδα www.healthykids.gr, είναι πλέον γεγονός για τους μικρούς μαθητές, τους γονείς και τους καθηγητές τους, με πλούσιο ενημερωτικό, εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό υλικό, αναφορικά με την άσκηση και τη διατροφή.

Έκδοση και διανομή ενημερωτικού έντυπου, με επιστημονικά θέματα και προτάσεις πρακτικής εφαρμογής σχετικά με: α) τη φυσική δραστηριότητα β) τη διατροφή και γ) τις υγιεινές συμπεριφορές στην καθημερινή διαβίωση.

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας διανέμεται αυτή τη στιγμή σε όλους τους μαθητές δημοτικών, γυμνασίων και λυκείων των νομών της Καρδίτσας & των Τρικάλων.

Διεξαγωγή δυο Επιστημονικών Ημερίδων (μία σε κάθε νομό). Στις 9 Μαΐου στην Καρδίτσα και στις 10 Μαΐου στα Τρίκαλα, πρόκειται να πραγματοποιηθούν από το ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας δυο επιστημονικές ημερίδες, οι οποίες θα απευθύνονται στους γονείς και στους μαθητές των δύο νομών αντίστοιχα.

Στις συγκεκριμένες, ελεύθερες για το κοινό, ημερίδες επιστήμονες από το χώρο της φυσικής αγωγής και της διατροφής πρόκειται: α) να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της έρευνας, β) να συζητήσουν και να καθοδηγήσουν τους γονείς και τους μαθητές για θέματα φυσικής δραστηριότητας και διατροφικών συνθηκών, γ) να «εμπλέξουν» τα παιδιά σε πρωτότυπες αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, δ) να ξεναγήσουν τους παρευρισκόμενους στο διαδικτυακό τόπο του προγράμματος και ε) να αξιολογήσουν δείκτες υγείας (παχυσαρκία - βασικό μεταβολισμό) των γονέων και των παιδιών.

Σχολεία που συμμετείχαν στην έρευνα

Στην έρευνα συμμετείχαν μαθητές της Ε' τάξης 32 δημοτικών σχολείων των νομών Τρικάλων & Καρδίτσας. Ευχαριστούμε θερμά τους μαθητές, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, για την εθελοντική συμμετοχή τους στην έρευνα.

Φορέας Υλοποίησης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - ΠΘ

Χορηγός



Συνεργαζόμενοι Φορείς Υποστηρικτές

Πρόγραμμα Κοινωνικής Ευθύνης



Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων & Καρδίτσας

Δήμοι Τρικάλων & Καρδίτσας



Φυσική Δραστηριότητα

Για την Παιδική Ηλικία

Η παιδική ηλικία, αποτελεί μια από τις κρίσιμότερες περιόδους της ζωής μας, διότι τότε υιοθετούνται συνήθειες, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν μελλοντικά, θετικά ή αρνητικά την υγεία μας. Μεταξύ των παραγόντων που συμβάλλουν σημαντικά στη σωματική, νοητική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών, η φυσική δραστηριότητα κατέχει σημαντικό ρόλο, με πληθώρα ερευνών να μελετούν τα ευεργετικά οφέλη της άσκησης στην παιδική ηλικία. **Ποια είναι όμως τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας - άσκησης στην παιδική ηλικία;**

Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας

Τα παιδιά αποτελούν μια ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα και γι' αυτό το λόγο, τα προγράμματα άσκησης και οι δραστηριότητες που απευθύνονται σε αυτά, πρέπει να είναι κατάλληλα σχεδιασμένα, ώστε να καλύπτουν τις αναπτυξιακές τους ανάγκες.

Πιο συγκεκριμένα μεταξύ των θετικών επιδράσεων της άσκησης στα παιδιά είναι:

- ◀ η εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων,
- ◀ η ανάπτυξη της δύναμης, της αντοχής, της ταχύτητας και της κινητικότητας,
- ◀ η βελτίωση της ικανότητας προσαρμοστικότητας στο χώρο, του ρυθμού και της ισορροπίας και
- ◀ η ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος και η ρύθμιση του μεταβολισμού.



Επιπρόσθετα, η φυσική δραστηριότητα μακροπρόθεσμα συνδέεται με:

- ◀ την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων & μεταβολικών παθήσεων,
- ◀ τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων παχυσαρκίας,
- ◀ τη βελτίωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων και την καλή στάση του σώματος και
- ◀ τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεικόνας

Οι κοινωνικές συνθήκες των τελευταίων ετών, έχουν διαμορφωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε τα παιδιά να ασχολούνται με πληθώρα δραστηριοτήτων, οι οποίες είναι άσχετες με τη φυσική δραστηριότητα (Roberts, 2002). Η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο απειλητική, αν σκεφτεί κανείς τα αυξημένα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας, που επίσης παρατηρούνται τελευταία.

Ποιά όμως φυσική δραστηριότητα θεωρείται ως η καταλληλότερη για τα μικρά παιδιά;

Μορφές Φυσικής Δραστηριότητας

Πληθώρα ερευνών υποστηρίζει την αναγκαιότητα καθημερινής φυσικής δραστηριότητας, για την ανάπτυξη & διατήρηση της καλής υγείας και ευεξίας των παιδιών (Roberts, 1992). Η επιλογή του είδους άσκησης στηρίζεται σε κριτήρια που αφορούν στον τρόπο ζωής, στις ανάγκες αθλητά και στις προσωπικές επιθυμίες των μικρών μαθητών. Ατομικές ή ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες, σε κλειστούς ή ανοικτούς χώρους, με χαμηλό ή υψηλό δείκτη επικινδυνότητας, αποτελούν ορισμένες από τις κατηγορίες που διαφοροποιούν την τελική επιλογή άσκησης.

Σας παραθέτουμε λοιπόν κάποιες βασικές μορφές άσκησης, κατάλληλες για μικρά και ... μεγάλα παιδιά.

Ποδηλασία: Μια αποτελεσματική δραστηριότητα αερόβιας άσκησης και ενδυνάμωσης των κάτω άκρων. Κατά την ποδηλασία συνιστάται η διατήρηση ενός σταθερού ρυθμού, ενώ η τακτική αθλητική του δραστηριότητας. Το μόνο που απαιτείται είναι: ένα ποδήλατο, εξοπλισμός ασφαλείας όπως κράνος, φως κλπ. ...και κέφι για συνεχόμενες πεταλιές.



Θερμίδες: 157 - 263 ανά ώρα, ανάλογα με την ταχύτητα, το έδαφος και το σωματικό βάρος του ασκούμενου (Corbin & Lindsey, 1997).

Σωματικά Οφέλη: Βελτίωση καρδιαγγειακής και πνευμονικής λειτουργίας, ενδυνάμωση κάτω άκρων και κοιλιακών.

Συμβουλή: Χρήση ειδικού σαρτς.

Απαραίτητος εξοπλισμός: Ποδήλατο, σαρτς ποδηλασίας, κράνος και φως.

Τρέξιμο: Αερόβια δραστηριότητα, η οποία δεν απαιτεί υψηλό επίπεδο τεχνικής. Για να υπάρξουν καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές, ο ασκούμενος πρέπει να εκτελεί τουλάχιστον 20 λεπτά συνεχούς τρεξίματος στο 50-85% της μέγιστης καρδιακής του συχνότητας.



Θερμίδες: 487 - 833 ανά ώρα, ανάλογα με το ρυθμό τρεξίματος και το σωματικό βάρος του ασκούμενου (Corbin & Lindsey, 1997).

Σωματικά Οφέλη: Βελτίωση καρδιαγγειακής και πνευμονικής λειτουργίας, ενδυνάμωση κάτω άκρων.

Συμβουλή: Επιλογή διαδρομής με καλό υπόδαφος, για την αποφυγή καταπονήσεων στις αρθρώσεις.

Απαραίτητος εξοπλισμός: Αθλητικά παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο.

Κολύμβηση: Άριστη μορφή φυσική δραστηριότητα, που βελτιώνει την καρδιαγγειακή και

πνευμονική λειτουργία, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην ενδυνάμωση των άνω και κάτω άκρων του σώματος. Στην κολύμβηση επιστρατεύονται μεγάλες μυϊκές ομάδες, με αποτέλεσμα να παράγεται περισσότερο έργο συγκριτικά με άλλα αερόβια αθλήματα.



Θερμίδες: 240 - 400 ανά ώρα με αργή ταχύτητα, ανάλογα με το σωματικό βάρος του ασκούμενου (Corbin & Lindsey, 1997).

Σωματικά Οφέλη: Βελτίωση καρδιαγγειακής και πνευμονικής λειτουργίας, ενδυνάμωση όλων των μυών του σώματος.

Συμβουλή: Αποφυγή κολύμβησης, πριν περάσουν τουλάχιστον 2 1/2 ώρες από το τελευταίο γεύμα.

Απαραίτητος εξοπλισμός: μαγιό, γυαλάκια και σκουφάκι κολύμβησης, μπουρνούζι ή πετσέτα, αδιάβροχες παντόφλες.

Περπάτημα: Φυσική δραστηριότητα αποτελεσματική για την προαγωγή της υγείας. Έχει αποδειχθεί ότι το καθημερινό περπάτημα, για τουλάχιστον 45 λεπτά, βοηθά τα αγγεία της καρδιάς να παραμείνουν ελαστικά, συμβάλλει στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL) και ενισχύει, μεταξύ άλλων, την πρόληψη εμφάνισης διαβήτη.



Θερμίδες: 204 - 426 ανά ώρα, ανάλογα με το σωματικό βάρος και το ρυθμό του ασκούμενου (Corbin & Lindsey, 1997).

Σωματικά Οφέλη: Βελτίωση καρδιαγγειακής και πνευμονικής λειτουργίας.

Συμβουλή: Επιλογή ελαστικών διαδρομών, με καλό υπόδαφος για την αποφυγή καταπονήσεων στις αρθρώσεις.

Απαραίτητος εξοπλισμός: Αθλητικά παπούτσια κατάλληλα για περπάτημα, καπέλο και νερό.

Χορός: Εναλλακτική μορφή άσκησης που βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και την ψυχική διάθεση των αθλουμένων. Είτε είναι σάλσα, χιπ-χοπ, βαλς, παραδοσιακός ή άλλο είδος, ο χορός αποτελεί μια εξαιρετική μορφή εξάσκησης η οποία βελτιώνει τα επίπεδα φυσικής κατάστασης

και αναπτύσσει τη φαντασία, την αυτοσυγκέντρωση και τη συνεργασία των αθλουμένων.



Θερμίδες: 174 - 480 ανά ώρα, ανάλογα με το είδος του χορού και το σωματικό βάρος του ασκούμενου (Corbin & Lindsey, 1997).

Σωματικά Οφέλη: Βελτίωση καρδιαγγειακής και πνευμονικής λειτουργίας, ευλυγισίας και μυϊκής δύναμης.

Συμβουλή: Επιλογή κατάλληλων παπουτσιών, ανάλογα με το είδος του χορού που θα επιλεγεί ως άσκηση.

Απαραίτητος εξοπλισμός: Ανάληφρα ρούχα και κατάλληλα παπούτσια (μαλακά υποδήματα για μπαλέτο, μοντέρνους χορούς κλπ. ενώ για χορούς τύπου πλάτιν, παπούτσια με λίγο τακούνι).

Αθλοπαιδιές: Ποδοσφαίρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση είναι ορισμένες από τις γνωστότερες αθλοπαιδιές που έχουν ευεργετικό όφελος για την υγεία των ασκούμενων, βελτιώνοντας τα επίπεδα φυσικής κατάστασης και ενισχύοντας την κοινωνικοποίηση, τη συνεργασία και την ευγενή άμιλλα μεταξύ των παιδιών.



Θερμίδες: 225-780 ανάλογα με την αθλοπαιδιά, το σωματικό βάρος του ασκούμενου και την ένταση του παιχνιδιού (Corbin & Lindsey, 1997).

Σωματικά Οφέλη: Βελτίωση καρδιαγγειακής και πνευμονικής λειτουργίας, μυϊκή ενδυνάμωση άνω και κάτω άκρων.

Συμβουλή: Επιλογή αντιπάλων και συμπαικτών ίδιου αγωνιστικού επιπέδου.

Απαραίτητος εξοπλισμός: Κατάλληλα παπούτσια και ρούχα.

Παιχνίδια Αυλής: Μήλα, στρατιωτάκια, μακριά γαϊδούρα, αγάλματα, μαντίλι, τζαμί (κεραμιδάκια), κουτάδι αποτελούν ορισμένες μόνο από τις υπαίθριες δραστηριότητες αυλής, οι οποίες βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση. Επιπρόσθετα, τα παιδιά μέσα από ανάλογες δραστηριότητες διασκεδάζουν, εκτονώνονται και μαθαίνουν να συνεργάζονται.

Συμβουλές Φυσικής Δραστηριότητας

Κατά την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε παιδιά, είναι καλό να λαμβάνονται υπόψη οι ακόλουθες συμβουλές, που αφορούν επίσης και σε ολόκληρο τον ασκούμενο πληθυσμό:



Ιατρικός έλεγχος και επανέλεγχος σε τακτά χρονικά διαστήματα, για την ασφαλή συμμετοχή των παιδιών σε πρόγραμμα άσκησης.



Προμήθεια κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού, με την αγορά υποδημάτων και ρούχων κατάλληλων για τις απαιτήσεις της επιλεγμένης δραστηριότητας.



Προθέρμανση και αποθεραπεία -πριν και μετά από κάθε μορφή άσκησης- για την προετοιμασία του σώματος να δεχθεί τις επιβαρύνσεις και την πρόληψη τραυματισμών.



Λήψη υγρών (νερό) πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη της δραστηριότητας, για τη σωστή ενυδάτωση του σώματος.

Υγιεινή Διατροφή και Παιδική ηλικία

Η παιδική ηλικία είναι μια περίοδος της ζωής μας στην οποία διαμορφώνονται τα θεμέλια για τη σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία. Η διατροφή είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην καλή υγεία· γι' αυτό θα πρέπει να είναι «υγιεινή», δηλαδή καλής ποιότητας, ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Υγιεινή διατροφή δε σημαίνει ανησυχία για το τι θα φάω, ούτε στέρηση από τα αγαπημένα μου φαγητά. Υγιεινή διατροφή σημαίνει «κάνω μικρές αλλαγές στα γεύματα που τρώω ήδη, τρώγοντας λίγο περισσότερο από κάποιο τρόφιμο και λίγο λιγότερο από κάποιο άλλο». Η προσπάθεια αξίζει! Η υγιεινή διατροφή μπορεί να γίνει καθημερινή απόλαυση, γλιτώνοντάς μας ταυτόχρονα από ανεπιθύμητες ασθένειες και άλλα προβλήματα.

Για να τρώμε «υγιεινά» θα πρέπει καθημερινά να λαμβάνονται στα γεύματά μας τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (Γαλακτοκομικά, Δημητριακά, Λαχανικά, Φρούτα, Κρεστικά, Λίπη & γλυκά) έτσι ώστε ο οργανισμός μας να προσλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για: να αναπτυχθεί (αύξηση αναστήματος κ.α.), να λειτουργεί αποτελεσματικά (ενέργεια για άσκηση, παιχνίδι, σχολείο, διάβασμα κ.α.) και γενικά να διατηρείται δυνατός και υγιής.



Ομάδες Τροφίμων

Γαλακτοκομικά: γάλα, γιαούρτι και τα διάφορα τυριά.



θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά 3 μερίδες γαλακτοκομικών (μία μερίδα = 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 60γρ. τυρί).

Δημητριακά: ψωμί, ζυμαρικά (μακαρόνια, κριθαράκι κ.α.), δημητριακά πρωινού, ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι, φασόλια, φακές, ρεβίθια, μπισκότα, κέικ κ.α.



θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τρόφιμα από αυτήν την ομάδα, διότι μας παρέχουν ενέργεια για τις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Λαχανικά: μαρούλι, σπανάκι, αγγούρι, φασολάκια, μπόμμες, ντομάτες, πιπεριές, καρότα, κουνουπίδι, μπρόκολο κ.α.



θα πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 1 φορά την ημέρα τρόφιμα από αυτήν την ομάδα. Κάθε λαχανικό ανάλογα με το χρώμα του, έχει να μας δώσει και κάτι διαφορετικό γι' αυτό πρέπει να διαλέγουμε διάφορα λαχανικά και να μην τρώμε όλο το ίδιο.

Φρούτα: πορτοκάλια, μήλα, μπανάνες, ματαρίνια, κεράσια, σταφύλια, φράουλες, καρπούζι, πεπόνι, σύκα κ.α. Αυτή η ομάδα τροφίμων παρέχει ενέργεια και πολλές βιταμίνες.



Απαραίτητη η καθημερινή πρόσληψη τροφίμων από αυτή την ομάδα.

Κρεατικά: κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και θαλασσινά.



Πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, το οποίο μας παρέχει πρωτεΐνες αλλά και πολύτιμα λιπαρά οξέα για τον οργανισμό. Επίσης πρέπει να τρώμε κόκκινο κρέας, το οποίο, εκτός από τις πρωτεΐνες, μας παρέχει και αρκετό σίδηρο, αλλά δεν χρειάζεται πάνω από 2 φορές την εβδομάδα.

Λίπη και γλυκά: λάδι, βούτυρο, ξηροί καρποί, ελιές, μαγιονέζα και κάποια γλυκά.



Πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά λίγο λάδι (να προτιμάμε το παρθένο ελαιόλαδο) για το φαγητό και τις σαλάτες μας. Επίσης μπορούμε να προσλαμβάνουμε καθημερινά μικρή μερίδα γλυκού, όπως ένα μικρό κομμάτι σοκολάτας. Τις τροφές αυτής της ομάδας πρέπει να τις καταναλώνουμε με μέτρο!

Χρήσιμες Συμβουλές για την καθημερινή μας ζωή

- ✓ Απολαμβάνουμε το φαγητό μας τρώγοντας αργά. Καταναλώνουμε ποικιλία τροφίμων.
- ✓ Καταναλώνουμε περισσότερες αμυλούχες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.
- ✓ Τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά (2-3 φρούτα, 2 μερίδες σαλάτα).
- ✓ Καταναλώνουμε λιγότερες λιπαρές τροφές και κρέας.
- ✓ Προτιμούμε η κύρια πηγή λίπους στη διατροφή μας να είναι το παρθένο ελαιόλαδο.
- ✓ Αποφεύγουμε τις γλυκές τροφές και το ανθρακούχο ποτό.
- ✓ Περιορίζουμε την πρόσληψη αλατιού (1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού την ημέρα).
- ✓ Πίνουμε πολύ νερό.
- ✓ Αποφεύγουμε το τηγάνισμα των τροφών και προτιμούμε τις ψητές τροφές και αυτές που είναι μαγειρεμένες στον ατμό.
- ✓ Καταναλώνουμε καθημερινά γάλα ή γιοούρτι με λίγο λιπαρά.



Υπόδειγμα Υγιεινής Διατροφής για Παιδιά



ΠΡΩΙΝΟ



1 ποτήρι γάλα
Ψωμί με ταχίνι ή μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα
Χυμός φρούτων χωρίς ζάχαρη



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ



Χορτόπιτα ή τυρόπιτα επιτική
1 φρούτο



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ



1 μερίδα κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι
Πατάτες φούρνου, ρύζι ή ψωμί
1 μερίδα σαλάτα εποχής με λίγο ελαιόλαδο

ΑΠΟΤΕΥΜΑΤΙΝΟ



Ψηρούς καρπούς (ωμούς και ανάλατους)
Φρούτο

ΒΡΑΔΥΝΟ



Φαγητό από το μεσημέρι με σαλάτα

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



1 ποτήρι γάλα πριν από τον ύπνο



ΠΡΩΙΝΟ



1 ποτήρι γάλα με δημητριακά πρωινού
Χυμός φρούτων χωρίς ζάχαρη



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ



Κουλούρι σουσαμένιο ή αραβιδόψυμο
1 φρούτο



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ



1 μερίδα όσπρια
Τυρί, λίγες ελιές
Ψωμί ή ρύζι
1 μερίδα σαλάτα εποχής με λίγο ελαιόλαδο

ΑΠΟΤΕΥΜΑΤΙΝΟ



Γιαουρτάκι
Φρούτο

ΒΡΑΔΥΝΟ



Σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα
Σαλάτα εποχής ή χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΝΟ



1 ποτήρι γάλα πριν από τον ύπνο

www.healthykids.gr

Ένας δικτυακός τόπος για όλη την οικογένεια!

Πληκτρολογώντας **www.healthykids.gr** μπορείτε να ενημερωθείτε, να καθοδηγηθείτε και να διασκεδάσετε, με θέματα σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση. Η φιλοσοφία του συγκεκριμένου διαδικτυακού τόπου στηρίζεται στους ακόλουθους 5 άξονες, τους οποίους και σας παρουσιάζουμε συνοπτικά.



1. Ενημέρωση



Πληρέστατη παρουσίαση όλων των εθνικών και ευρωπαϊκών στρατηγικών που αφορούν σε θέματα διατροφής & άσκησης. Αναλυτική περιγραφή του προγράμματος «Φυσική Δραστηριότητα & Διατροφικές Συνήθειες

Μαθητών Δυτικής Θεσσαλίας» και των αποτελεσμάτων της έρευνας. Παρουσίαση σύντομων άρθρων, με θέματα διατροφής, άσκησης και υγείας αλλά και πληροφοριακό υλικό, από την πλέον σύγχρονη ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία.

2. Καθοδήγηση



Κατάλληλες επιστημονικές και πρακτικές συμβουλές για τις καθημερινές επιλογές διατροφής και άσκησης. Απαντήσεις σε απλές αλλά και σύνθετες ερωτήσεις που εσείς οι ίδιοι μας απευθύνετε.

3. Εκπαίδευση



Multimedia Εφαρμογές, Διάβασε & Μάθε, Παιξε & Μάθε, Από ντισε & Μάθε, αποτελούν βασικές ενότητες της ιστοσελίδας, στις οποίες παρατίθεται εκπαιδευτικό υλικό για

μικρούς ...και μεγάλους που θέλουν να εμψλουτίσουν, να αναβαθμίσουν αθλά και να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους, σε θέματα διατροφής και άσκησης.

4. Αξιολόγηση

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος και ο Βασικός Μεταβολισμός, αποτελούν ίσως τις πιο απλές αλλά έγκυρες αξιολογήσεις επιπέδων παχυσαρκίας και απαιτούμενης ενέργειας αντίστοιχα. Γονείς και παιδιά εισάγοντας το φύλο, την ηλικία, το βάρος και το ύψος τους αυτοαξιολογούνται και λαμβάνουν κατάλληλες συμβουλές.



5. Παράθυρο στον κόσμο

Σύνδεση με ένα μεγάλο αριθμό ελληνικών και διεθνών ιστοσελίδων, σχετικών με την άσκηση, τη διατροφή και την υγεία.



Καλή πλοήγηση λοιπόν σε ένα νέο κόσμο διατροφικών και αθλητικών επιλογών.

9 Μαΐου, Καρδίτσα

Παυσίλυπο - Ώρα Έναρξης 11:00

10 Μαΐου Τρίκαλα

Πάρκο Ματσόπουλου - Ώρα Έναρξης 11:00

Δράσεις που πρόκειται να πραγματοποιηθούν

● Παρουσίαση Αποτελεσμάτων Έρευνας, Επιστημονική Καθοδήγηση & Συμβουλές για την Άσκηση & τη Διατροφή.

● Ξενάγηση στην ιστοσελίδα **www.healthykids.gr**
Γνωριμία με ένα νέο δικτυακό τόπο για μικρούς ...και μεγάλους.

● «Αξιολόγηση για όλους» με κατάλληλες συμβουλές.
Εσείς γνωρίζετε το ΔΜΣ & το βασικό μεταβολισμό σας;

● Αθλητικές & Καλλιτεχνικές Δραστηριότητες για παιδιά.
Παιχνίδια αυλής και υποίθριες καλλιτεχνικές δραστηριότητες για τους μικρούς μαθητές, υπό την καθοδήγηση και παρακολούθηση επιστημόνων του προγράμματος.

