



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ} ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Διατροφή & Επιδόσεις στο Σχολείο. Bullying & Παχυσαρκία. Παχυσαρκία & Φτώχεια.

(Με Αφορμή τις Σχετικές Ενότητες κατά τη Θεματική Εβδομάδα.)

Τ. 130 17-03-2017

Αφιερώνεται στα Πρωτάκια μας που «Τρέφονται» Μόνο με Ξυσκευασμένα και «Ενυδατώνονται» Μανιωδώς με Αναψυκτικά τύπου Cola!!!

Η απόδοση του μαθητή στο σχολείο δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο καλά έχει διαβάσει. Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζει και η σωστή διατροφή. Νηστικό αρκούδι δεν... γράφει καλά στις εξετάσεις! Οι γενικές αρχές που θα πρέπει να διέπουν τις διατροφικές συνήθειες του μαθητή δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτές που θα πρέπει να ακολουθούμε όλοι μας. Απλώς, για τα παιδιά μικρές λεπτομέρειες έχουν μεγαλύτερη σημασία. Και αυτό διότι το παιδί εκτός από τις καθημερινές του ανάγκες, θα πρέπει παράλληλα να καλύψει και τις ανάγκες ανάπτυξης. Τι θα πρέπει, λοιπόν, να προσέξει ένας μαθητής (και οι γονείς του);

Καταρχάς, το πρωινό. Μετά τη βραδινή αποχή από το φαγητό, οι αποθήκες ενέργειας του οργανισμού έχουν σχεδόν αδειάσει. Ο εγκέφαλος χρειάζεται άμεσα τροφή για την παροχή ενέργειας και απαραίτητων για τη λειτουργία του θρεπτικών συστατικών. Πολλές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα παιδιά που τρώνε ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό παρουσιάζουν μεγαλύτερη εγρήγορση για σκέψη και ικανότητα μάθησης, έχουν καλύτερη συμπεριφορά στην τάξη, δεν κουράζονται εύκολα και διατηρούν την απόδοσή τους σε υψηλά επίπεδα μέχρι το μεσημέρι. Παράλληλα, η συστηματική λήψη πρωινού μειώνει το άγχος, τη μελαγχολία και τη συνηθισμένη κατάθλιψη.

Τι θα πρέπει να περιέχει ένα πρωινό; Ενδεικνύεται να περιέχει τρόφιμα τουλάχιστον από 2 διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Ιδανικά, θα μπορούσε να είναι «πλήρες», συνδυάζοντας τρόφιμα από την ομάδα του αμύλου (δημητριακά, ψωμί ή φρυγανιές, κατά προτίμηση ολικής άλεσης), της πρωτεΐνης (γάλα, ξινόγαλα, γιαούρτι, αυγό, τυρί, ζαμπόν, γαλοπούλα) και φρέσκα φρούτα (ή χυμό) ή λαχανικά.

Καθώς ως γονείς μπορείτε να δώσετε το καλό παράδειγμα, φροντίστε να διαθέσετε χρόνο για ένα πρωινό γεύμα με όλα τα μέλη της οικογένειας στο τραπέζι! Μπορεί για παράδειγμα να χρειαστεί να ξυπνήσετε 15 λεπτά νωρίτερα, και να εμπλέξετε και τα παιδιά στην προετοιμασία του.

Τι άλλο πρέπει να προσέχει ο μαθητής; Σωστή κατανομή γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο εγκέφαλος χρειάζεται συνεχή ροή από "καύσιμα" για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά. Τα καύσιμα αυτά, με τη μορφή της γλυκόζης, προέρχονται από την τροφή αλλά και από αποθήκες ενέργειας του οργανισμού. Για να μπορεί ο οργανισμός να παρέχει την απαραίτητη ποσότητα γλυκόζης στον εγκέφαλο, ο μαθητής θα πρέπει να τρώει ένα γεύμα ή σνάκ κάθε 3-4 ώρες, κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Δεν αρκεί, όμως, να τρώει συχνά ο μαθητής, θα πρέπει να προσέχει και τι τρώει. Τα δύο κύρια γεύματα θα πρέπει να περιέχουν τρόφιμα από όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων. Ένα ποιοτικό «πλήρες» γεύμα περιέχει έναν εκπρόσωπο από την ομάδα του κρέατος και των οσπρίων (διάφορα είδη κρέατος, ψάρι, όσπρια, αλλά και αβγό ή τυρί), έναν εκπρόσωπο από την ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών (π.χ. ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτα, κατά προτίμηση ολικής άλεσης όπου γίνεται) και έναν εκπρόσωπο από την ομάδα των λαχανικών, μαγειρεμένων ή ως σαλάτα, και ωμών ή βραστών. Για παράδειγμα, ένα πλήρες γεύμα μπορεί να είναι μια ανάμικτη σαλάτα με κοτόπουλο στο φούρνο και πατάτες ή μια σαλάτα με φακές μαζί με ψωμί ολικής αλέσεως ή ακόμα και μια σαλάτα με παστίτσιο!

Η πρόσληψη λίπους είναι επίσης αναγκαία για την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Υπάρχουν λιπίδια που είναι πιο αποδοτικά σε σχέση με την εγκεφαλική λειτουργία, όπως τα λεγόμενα απαραίτητα ω-6 και ω-3 λιπαρά οξέα. Τα σημαντικά αυτά λιπίδια δεν συντίθενται στον οργανισμό, οπότε τα παιδιά τα παίρνουν μόνο μέσω της διατροφής τους. Είναι πολύτιμα για την καλή λειτουργία του οργανισμού και προσφέρουν στον εγκέφαλο την αναγέννηση και τον ανεφοδιασμό που του είναι απαραίτητος. Επιπλέον, αυτά τα λιπίδια σχετίζονται με την εγρήγορση της σκέψης, ενώ μειωμένες συγκεντρώσεις τους έχουν βρεθεί σε παιδιά με κατάθλιψη, δυσλεξία και διαταραχή της προσοχής. Φροντίστε, λοιπόν, να προσφέρετε στα παιδιά συχνά ψάρια ή θαλασσινά (2 φορές την εβδομάδα), και έχετε κατά νου ότι όσο πιο λιπαρό το ψάρι (π.χ. σαρδέλες, σκουμπρί, γαύρο, σολομό,) τόσο πιο ενεργητικό. Αλλά και φυτικές πηγές μπορούν να ενισχύσουν την πρόσληψη αυτών των λιπιδίων, όπως καρποί και σπόροι, π.χ. καρύδια, πασατέμπο, ηλιόσπορος για τα ω-3, καθώς και ελαιόλαδο, καλαμπόκι, ηλιόσποροι και σουσάμι για τα απαραίτητα ω-6.

Όσον αφορά το γεύμα στο σχολείο και το απογευματινό σνακ, φρούτα, γιαούρτι σκέτο ή με φρούτα, ένα απλό τoστ, μπάρες δημητριακών, κουλούρι με σουσάμι ή 1 κομμάτι σπιτική πίτα αποτελούν ενδεδειγμένες λύσεις. Σκεφτείτε τη δυνατότητα να ετοιμάσετε οι ίδιοι το κολατσιό του παιδιού σας, ώστε να είστε σίγουροι για την ποιότητα αλλά και την ασφάλειά του.

Από την άλλη μεριά, η με μέτρο κατανάλωση σοκολάτας αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, ουσιών δηλαδή που μας φτιάχνουν τη διάθεση και ενισχύουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Για αυτό και χαρακτηρίζεται ως «ενισχυτικό» τρόφιμο κατά την περίοδο εξετάσεων και έντονου διαβάσματος. Όμως, χρειάζεται προσοχή, διότι η αλόγιστη κατανάλωση σοκολάτας μπορεί να «εκτοπίσει» άλλα τρόφιμα από το διατολόγιο του παιδιού ή να επιδράσει αρνητικά στη ρύθμιση του σωματικού του βάρους. Ίσως, μικρότερη ποσότητα γλυκές απολαύσεις για περισσότερες φορές την εβδομάδα είναι μία λύση αρεστή σε πολλούς!

Πηγή: http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/Teachers_ArticlesSV.aspx?ArticleID=1-WMfi0HvjDc

Προσπέλαση των 3 άρθρων : 28-12-2016

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΥΠΟΣΤΕΙ BULLYING ΚΙΝΑΥΝΕΥΟΥΝ ΜΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.

Το bullying στο σχολείο, δηλαδή ο σχολικός εκφοβισμός, είναι ένα φαινόμενο που τα τελευταία χρόνια έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις σε όλο τον κόσμο κι έχει αγγίξει και τη χώρα μας. Τώρα, νέα Βρετανική έρευνα δείχνει πως τα παιδιά που υφίσταται bullying στο δημοτικό και στο γυμνάσιο, έχουν διπλάσιες πιθανότητες να είναι υπέρβαρα στην ηλικία των 18 ετών.

Ερευνητές από το Kings College του Λονδίνου στη Βρετανία μελέτησαν περισσότερα από 2.000 παιδιά στη Βρετανία και στην Ουαλία.

Θέλησαν έτσι να δουν ποια είναι η σχέση μεταξύ bullying και κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία δημοσιεύτηκαν στην επιθεώρηση Psychosomatic Medicine έδειξαν πως το 28% των παιδιών είχαν υποστεί bullying σε νεαρή ηλικία (στο δημοτικό και στις αρχές του Γυμνασίου), ενώ το 13% είχε υποστεί bullying σε μακροχρόνια βάση (σχεδόν όλα τα σχολικά έτη).

Όπως διαπίστωσαν οι ειδικοί τα παιδιά που είχαν υποστεί bullying είχαν 1,7 φορές περισσότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκα ως νεαροί ενήλικες, σε σχέση με εκείνα τα παιδιά που δεν είχαν πέσει θύματα σχολικού εκφοβισμού.

Αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες κινδύνου, όπως το κοινωνικοοικονομικό στάτους, η διατροφική ανασφάλεια στο σπίτι, το χαμηλό IQ, ο υποσιτισμός του παιδιού και η φτωχή ψυχική υγεία.

Όπως φάνηκε επίσης από την έρευνα, τα παιδιά που είχαν υποστεί χρόνια bullying γίνονται υπέρβαρα, ανεξάρτητα από τον γενετικό τους κίνδυνο για παχυσαρκία. Την ώρα της θυματοποίησης, τα παιδιά που υπόκειντο σε bullying δεν ήταν πιο υπέρβαρα από άλλα, γεγονός που δείχνει ότι δεν ήταν τα παραπάνω κιλά που έθεταν τα παιδιά σε αυξημένο κίνδυνο για σχολικό εκφοβισμό.

Όπως τόνισε ο επικεφαλής της έρευνας Andrea Danese «η έρευνά μας δείχνει ότι τα παιδιά θύματα bullying έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι υπέρβαρα ως νεαροί ενήλικες και ότι γίνονται υπέρβαρα, ανεξάρτητα από την γενετική τους προδιάθεση, μετά την εμπειρία της θυματοποίησης».

Η συνάδελφος του Jessie Baldwin προσέθεσε πως "δεν μπορούμε μετά βεβαιότητας να πούμε ότι το bullying κάνει τα άτομα υπέρβαρα, αποκλείοντας όμως τις εναλλακτικές εξηγήσεις, όπως τη γενετική προδιάθεση, ενισχύεται η πιθανότητα ότι ισχύει αυτή η συσχέτιση".

Πηγή: <http://www.healthview.gr/13773/%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CF%AD%CF%87%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%85%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%AF-bullying-%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CF%85%CE%BD%CE%B5%CF%8D/>

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ : ΧΤΥΠΑ ΤΑ ΠΙΟ ΦΤΩΧΑ ΠΑΙΔΙΑ

Θα περίμενε κανείς τα παιδιά που είναι σε φτωχές οικογένειες να μην έχουν πρόβλημα με το βάρος τους. Κι όμως! Ισχύει το αντίθετο. Βρετανική έρευνα έδειξε πως η παιδική παχυσαρκία χτυπά τα πιο φτωχά παιδιά.

Ερευνητές από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων της Βρετανίας εξέτασαν τα στοιχεία 10 χιλιάδων παιδιών ηλικίας από 5 έως 11 ετών από όλη τη χώρα.

Ήθελαν να δουν πως η οικονομική κατάσταση επηρεάζει το βάρος και αυξάνει ή μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό έντυπο The European Journal of Public Health, έδειξαν πως τα παιδιά που ανήκαν στα χαμηλά στρώματα είχαν μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας από τους πιο πλούσιους συνομηλικούς τους.

Μάλιστα, τα παιδιά φτωχών οικογενειών έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν παχυσαρκία από τα πιο πλούσια παιδιά.

Που οφείλεται όμως αυτό το παράδοξο; Όπως εξηγούν οι ειδικοί, τα παιδιά φτωχών οικογενειών είναι πιο πιθανό να μην φάνε πρωινό... κάτι που είναι καταστροφικό για τη διατήρηση του σωστού βάρους του παιδιού.

Επίσης, όπως φάνηκε από την έρευνα, τα παιδιά φτωχών οικογενειών δεν επιδίδονται σε τόσες σωματικές δραστηριότητες όσο τα παιδιά πιο εύπορων οικογενειών.

Οι ειδικοί λένε πως είναι πάρα πολύ σημαντικό οι αρχές να φτιάξουν προγράμματα που θα βοηθήσουν στην καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας.

Τόνισαν όμως πως και οι οικογένειες φέρουν ευθύνη στο να μην αφήσουν τα παιδιά τους να ξεφυγούν από το κανονικό βάρος, ανεξαρτήτως οικονομικών δυνατοτήτων. Η λιτή και σωστή διατροφή εξ' άλλου δεν χρειάζεται λεφτά. (.)

Πηγή: <http://www.healthview.gr/11034/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CF%B1-%CF%87%CF%84%CF%85%CF%80%CE%AC-%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CF%86%CF%84%CF%89%CF%87%CE%AC/>

ΕΠΙΛΟΓΗ : Κυριάκος Παρβανάς (Τ.Ε.)