

# **Εκπαιδευτική Παρέμβαση σε θέματα Υγείας και Διατροφής**

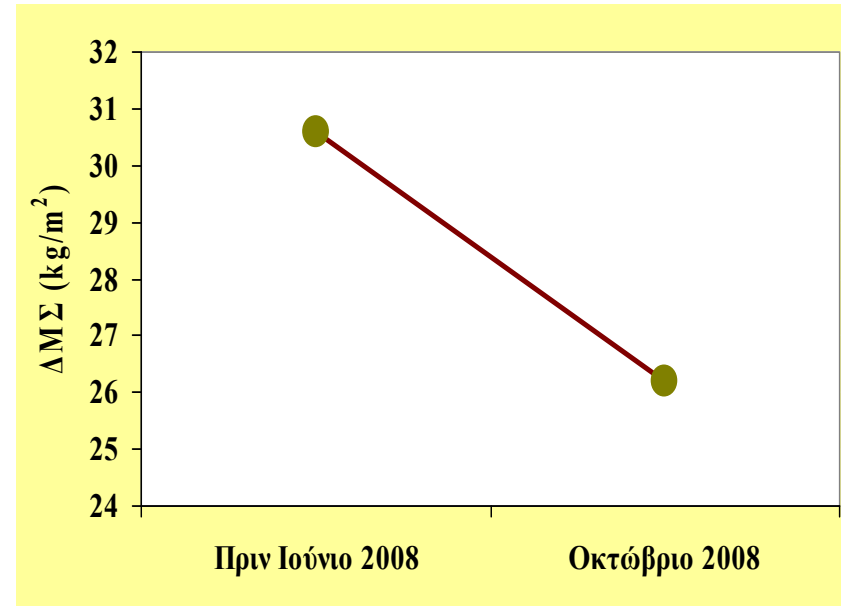
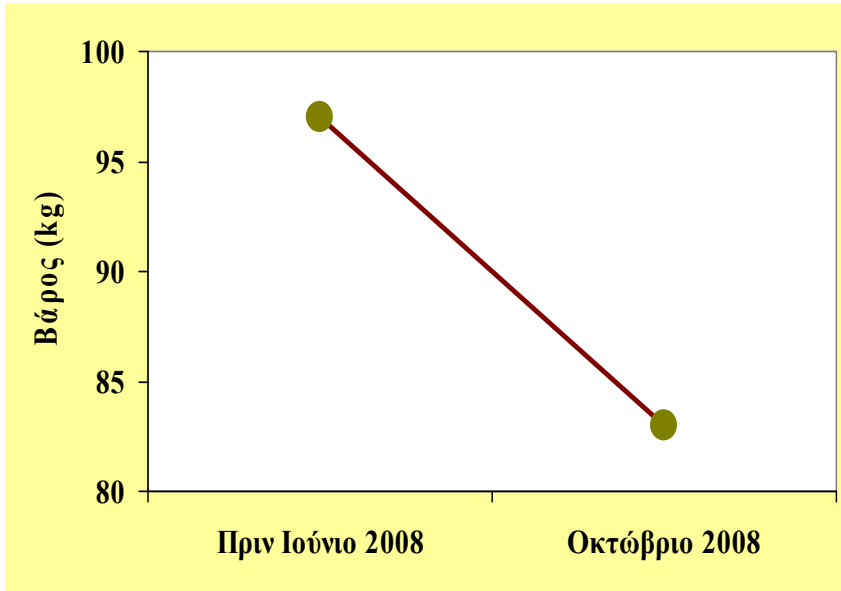
**Αντώνης Καφάτος** Ομότιμος καθηγητής  
Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

Κύπρος, 15 Μαΐου 2009

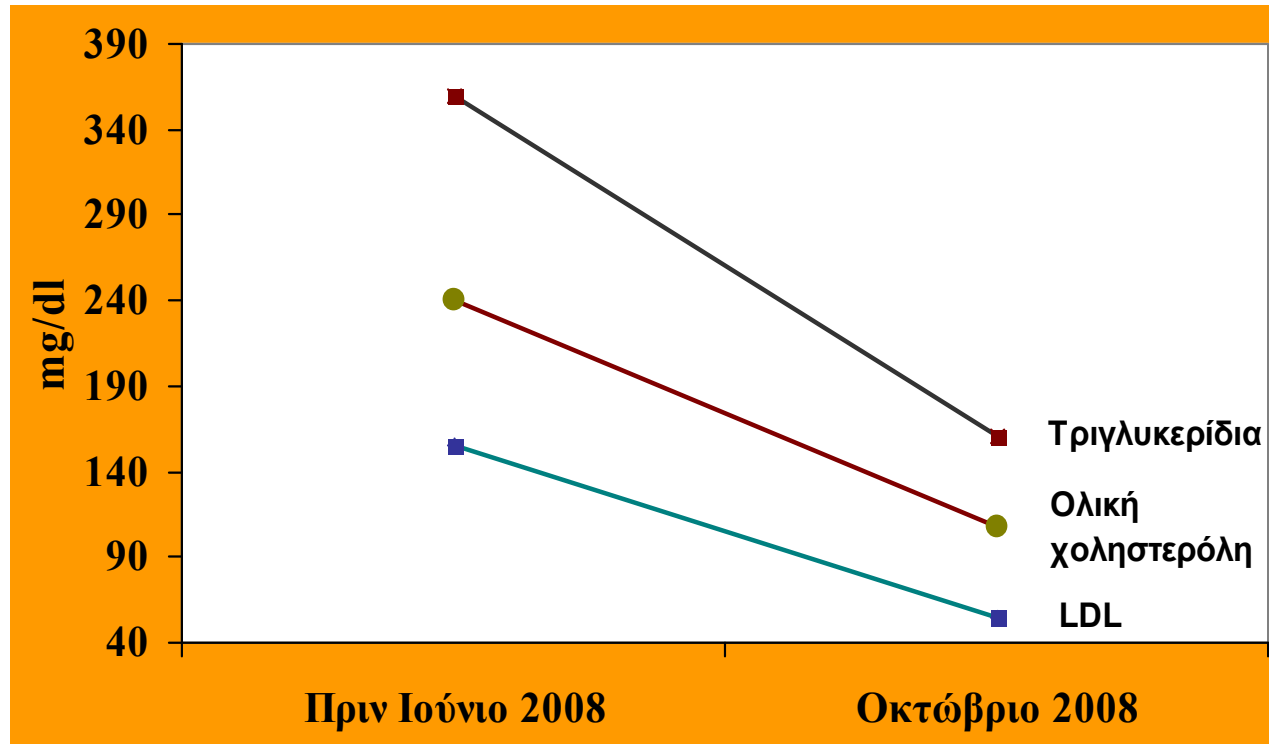
Γιατί χρειάζεται  
εκπαίδευση σε θέματα  
υγείας;

# Μεταβολές πριν και μετά το έμφραγμα

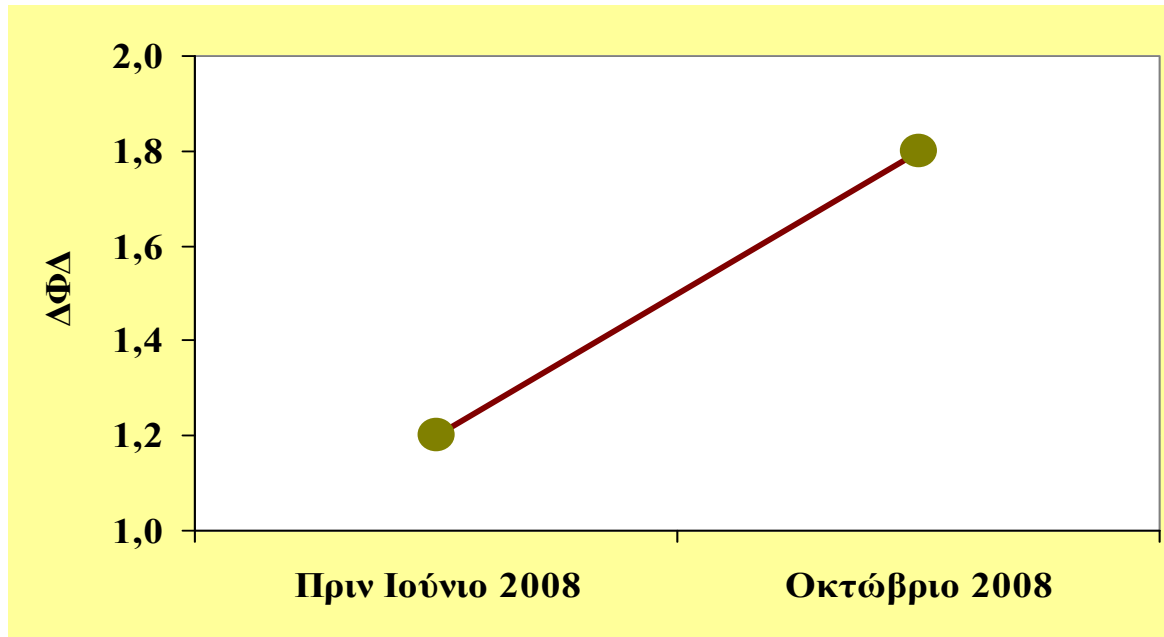
## σωματομετρήσεις



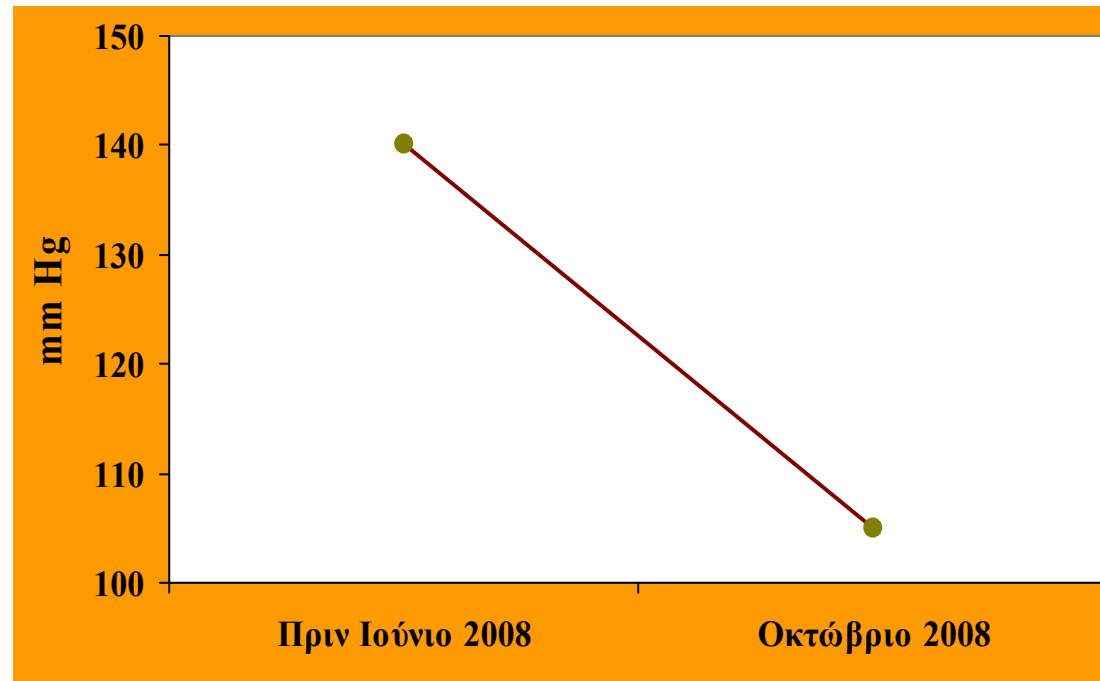
## Λιποπρωτεΐνες



## δείκτης φυσικής δραστηριότητας

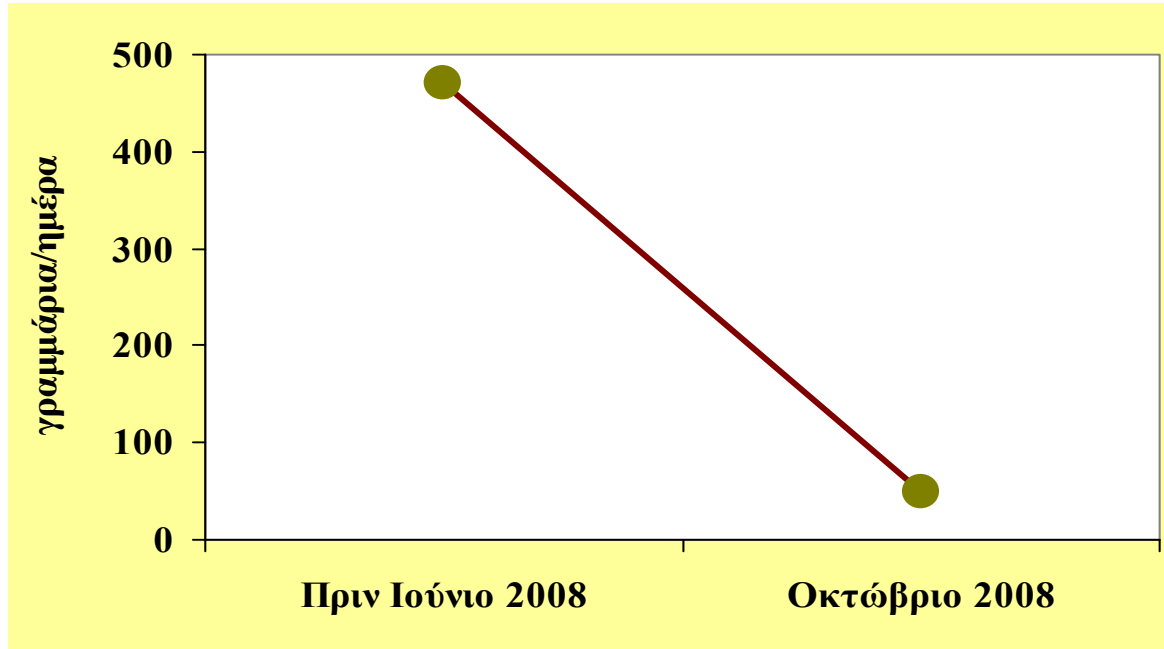


## συστολική αρτηριακή πίεση

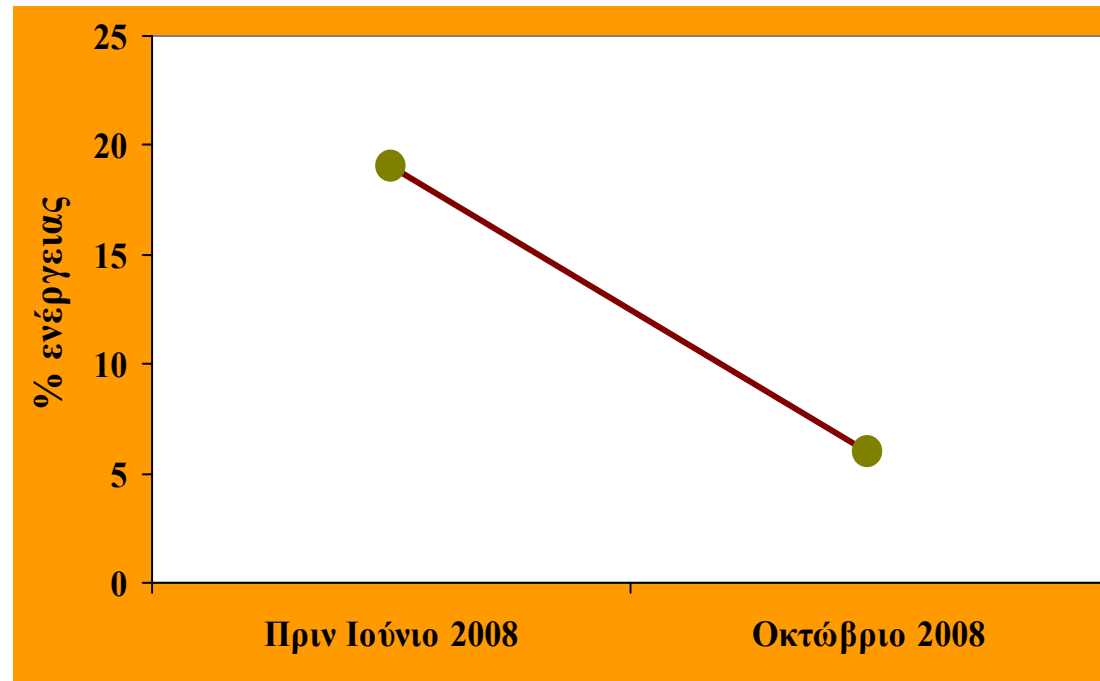




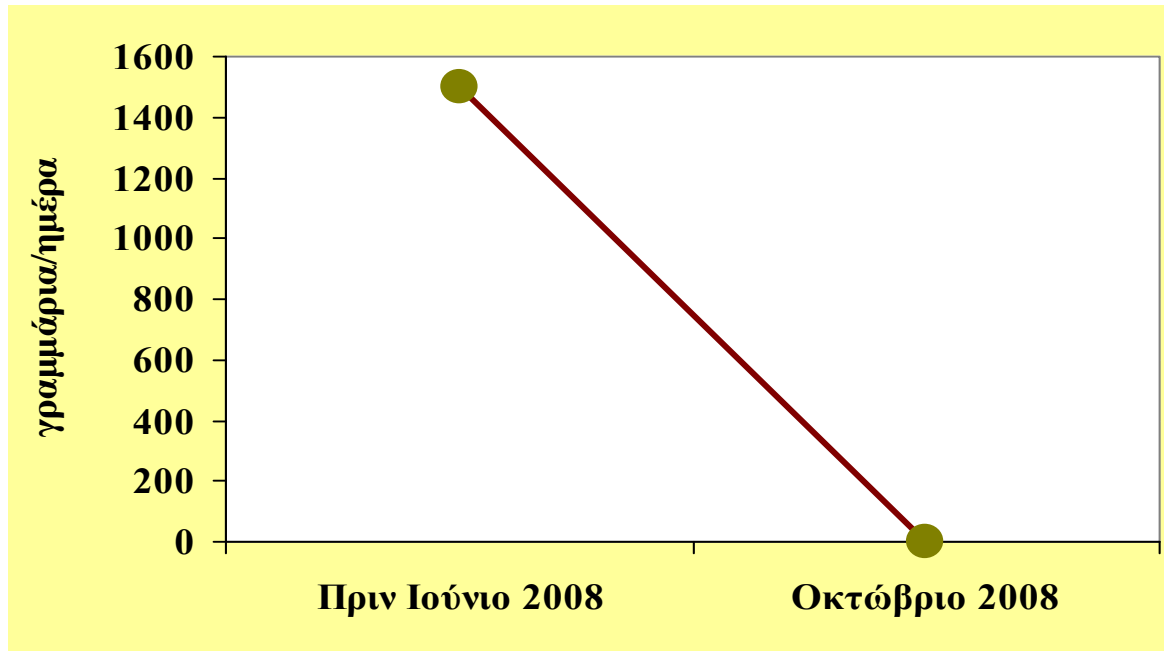
## ημερήσια κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος



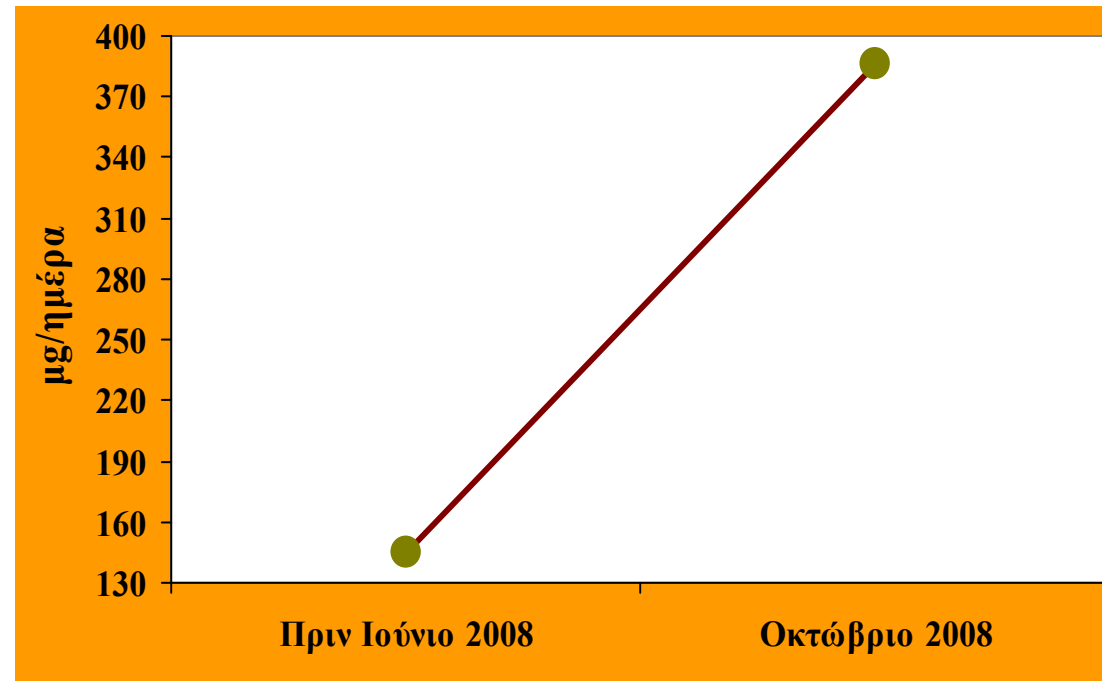
## Λήψη κορεσμένου λίπους



## κατανάλωση αναψυκτικών τύπου Cola



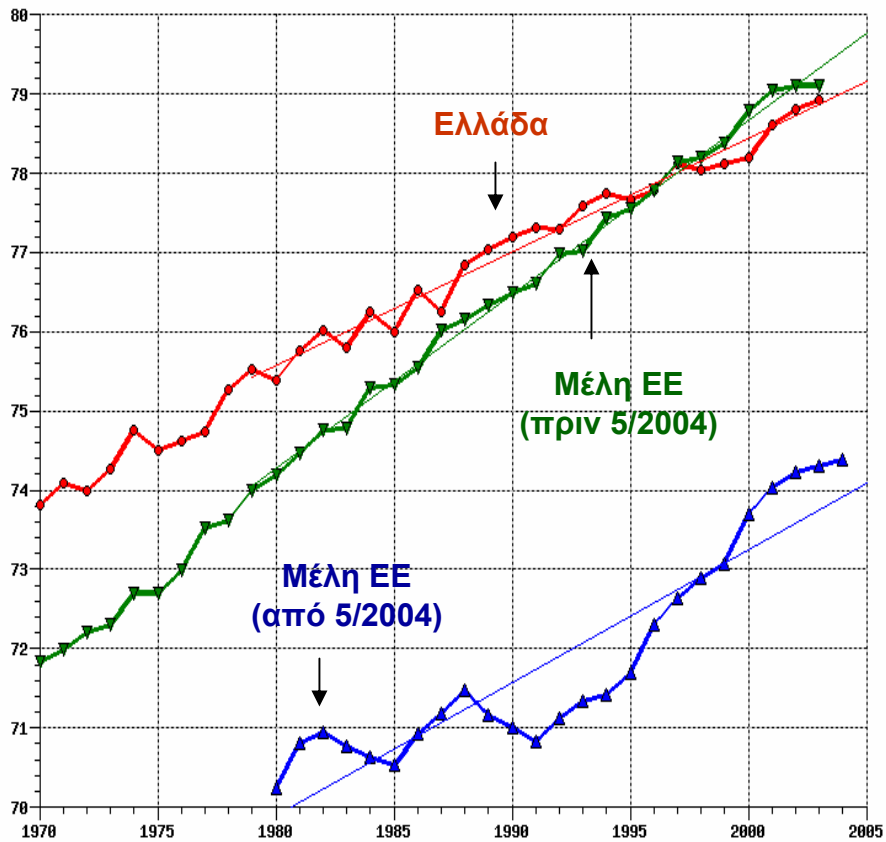
## λήψη φυλλικού οξέως



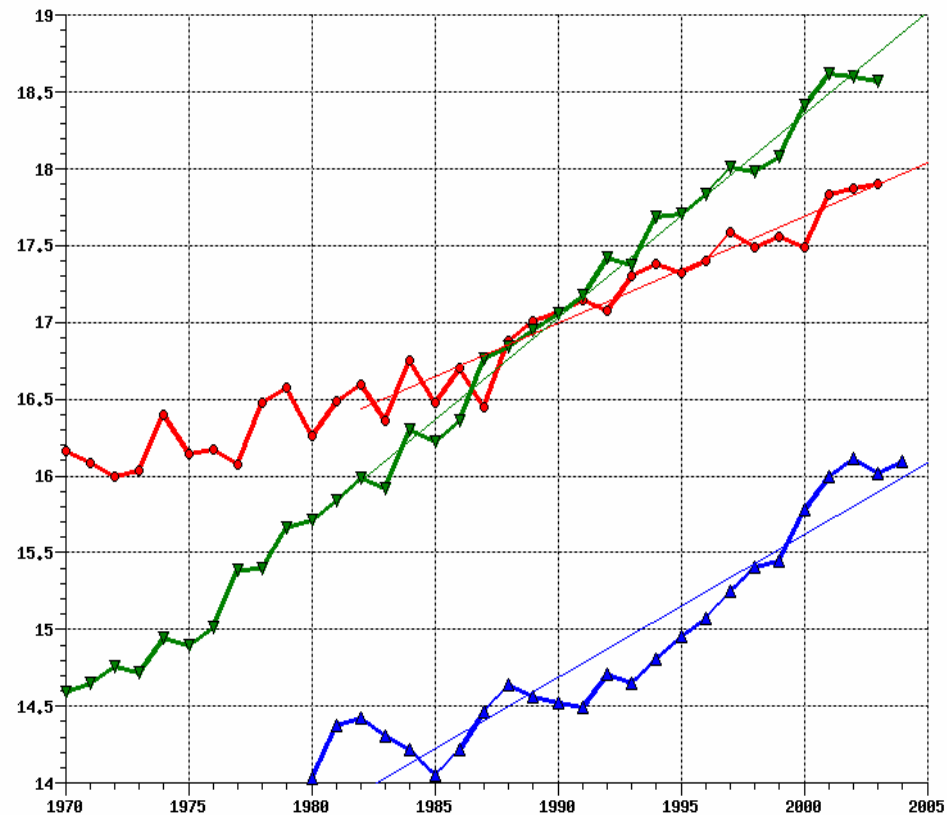
# Φαρμακευτική κατανάλωση στην Ελλάδα 1990-2009 (σε δισ. ευρώ)



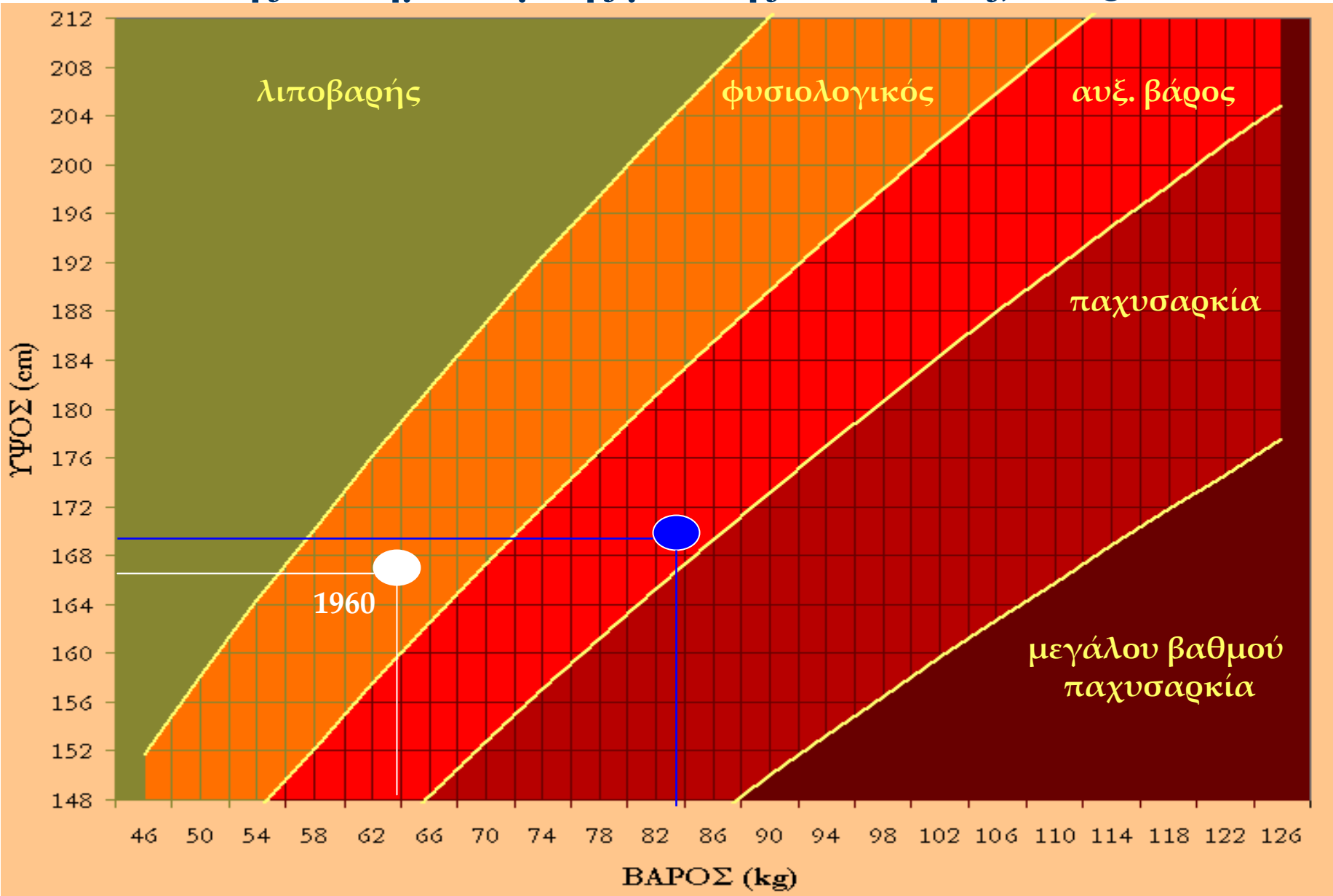
# Προσδόκιμο επιβίωσης κατά τη γέννηση



# Προσδόκιμο επιβίωσης στα 65 χρόνια



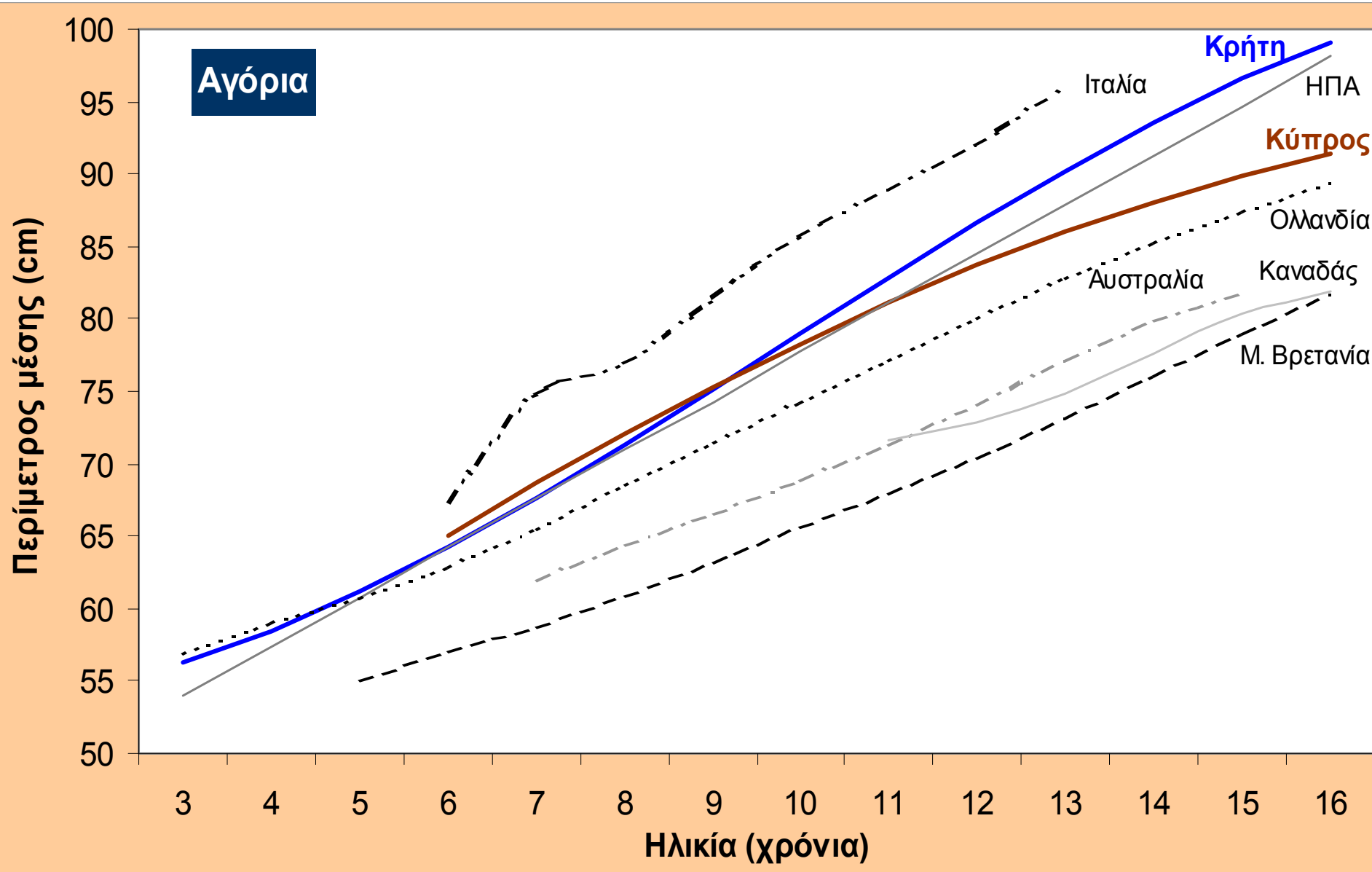
# Μέσες τιμές βάρους και ύψους 221 ΑΝΔΡΩΝ της επιδημιολογικής μελέτης Μεσσαράς, 2005



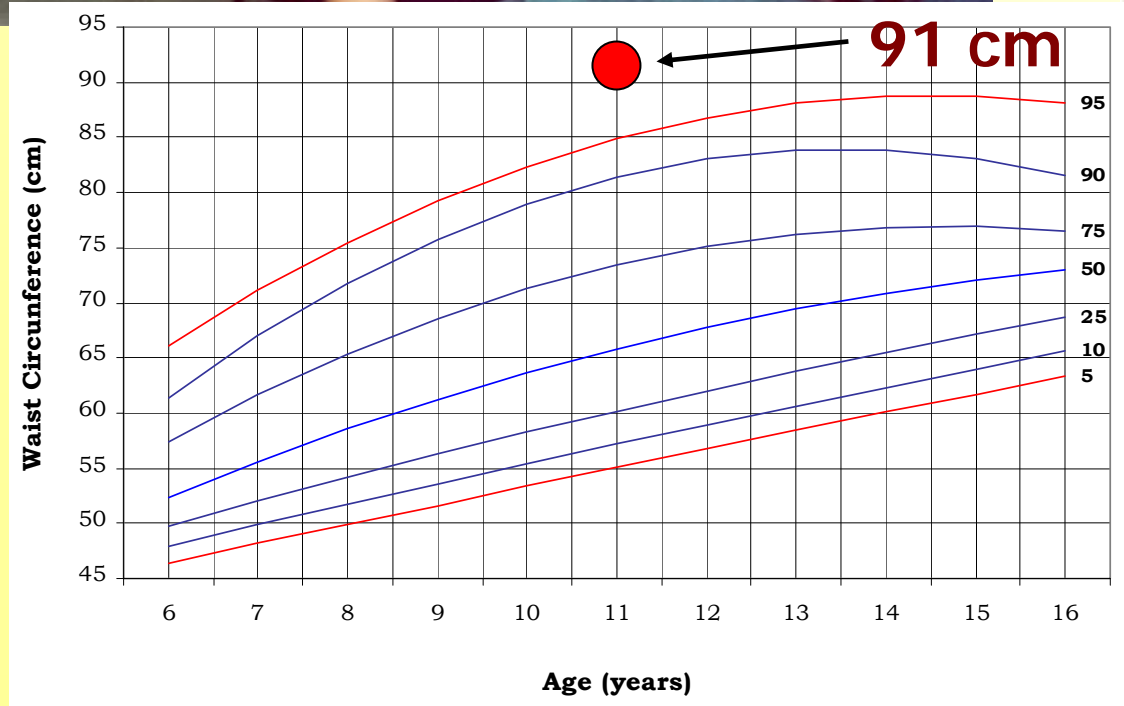
1960: μετρήσεις ανδρών της Κρήτης ηλικίας 40-60 ετών (μελέτη «Επτά Χωρών»)

Nutr Met Card Disease, 2008 (in press)

# 50<sup>η</sup> ΕΘ της περιμέτρου μέσης παιδιών και εφήβων από διάφορες μελέτες







# ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΙ ΥΨΗΛΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

330 ml αναψυκτικού

130 g πορτοκαλιού

Θερμίδες (kcal)

135

65

Νάτριο (mg)

27

3,9

Κάλιο (mg)

0

143

Πρωτεΐνη (g)

0

1,3

Σίδηρος (mg)

0

0,5

Βιταμίνη A (μg)

0

263

Βιταμίνη C (mg)

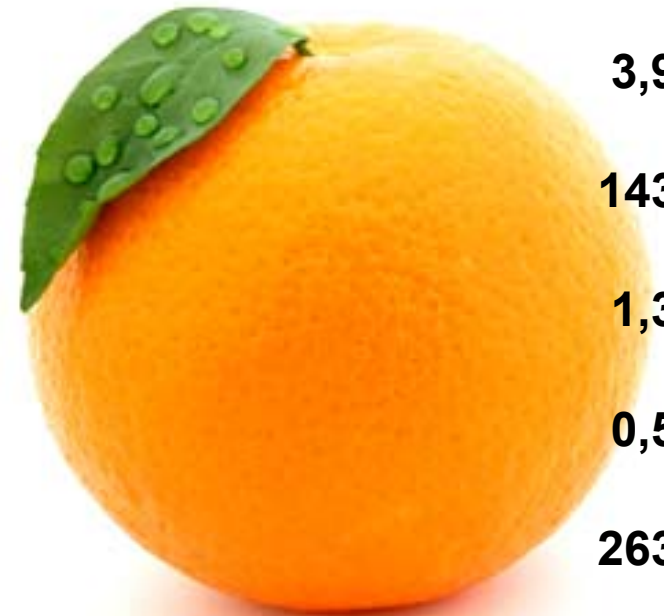
0

66

Διαιτητικές Ίνες (g)

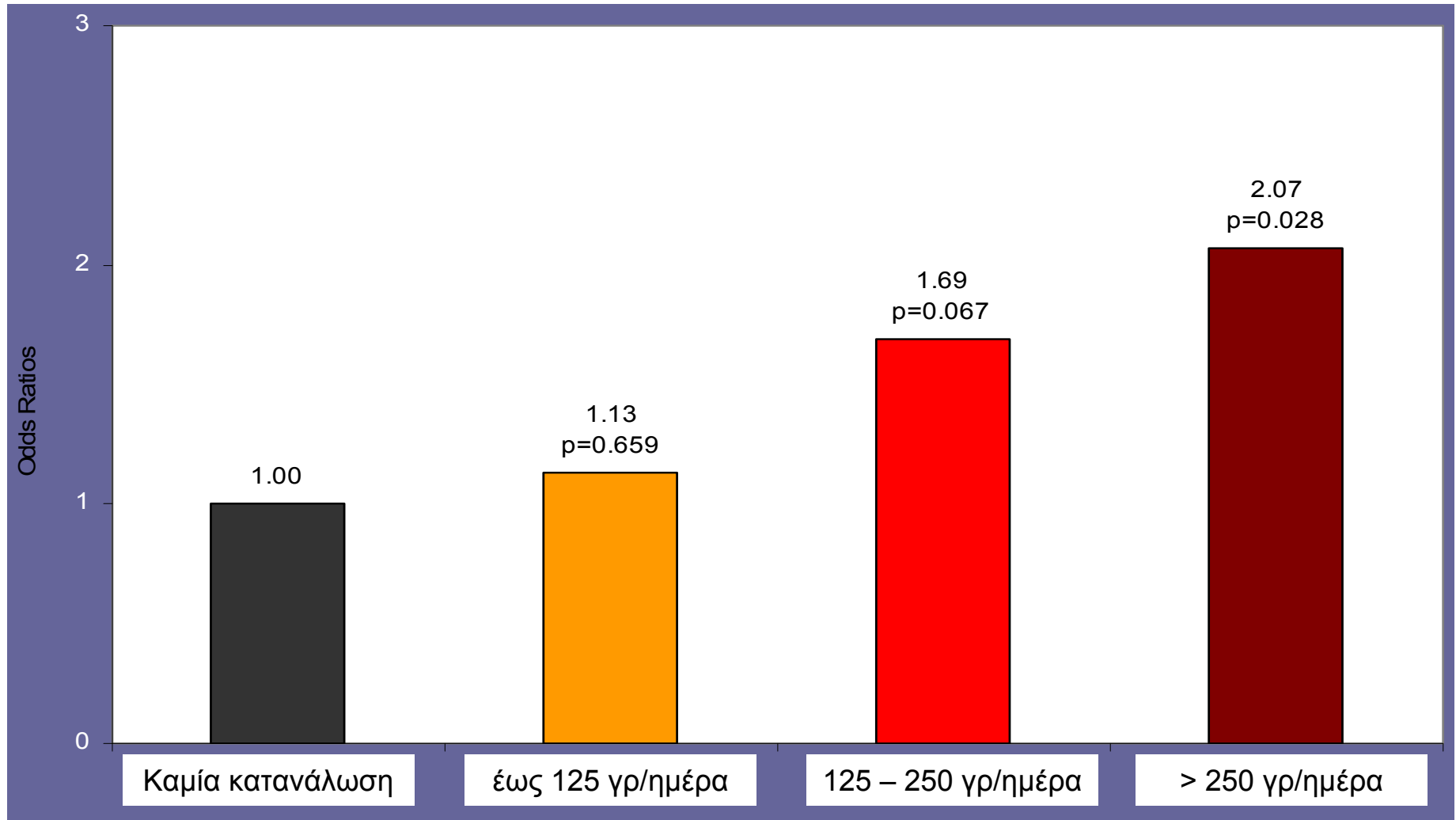
0

1,7





# Συντελεστής κινδύνου για περίμετρο μέσης πάνω από την 90η εκ. θέση σε παιδιά προσχολικής ηλικίας (4-7 ετών) του ν. Χανίων σε σχέση με την κατανάλωση αναψυκτικών και χυμών



# Σχέση της παρατεταμένης χρήσης του μπιμπερού και της παχυσαρκίας.

- Στη μελέτη επιλέχθηκαν στα έτη 2004-05, όλα τα εγγεγραμμένα παιδιά (N=2630) των 121 δημόσιων νηπιαγωγείων του Νομού Χανίων, από τα οποία συμμετείχαν τελικά 1757 παιδιά

40% των νηπίων πίνουν γάλα από μπιμπερό στην ηλικία 4-7 ετών



# Αποτελέσματα

Τα παιδιά που καταναλώνουν γάλα από μπιμπερό και ποτήρι σε σύγκριση με τα παιδιά που πίνουν γάλα μόνο από μπιμπερό ή μόνο από ποτήρι έχουν:

- μεγαλύτερο δείκτη μάζας σώματος
- μεγαλύτερη περίμετρο μέσης και
- μεγαλύτερο δείκτη περιμέτρου μέσης προς μήκος



# Εξέλιξη του καταναλωτισμού







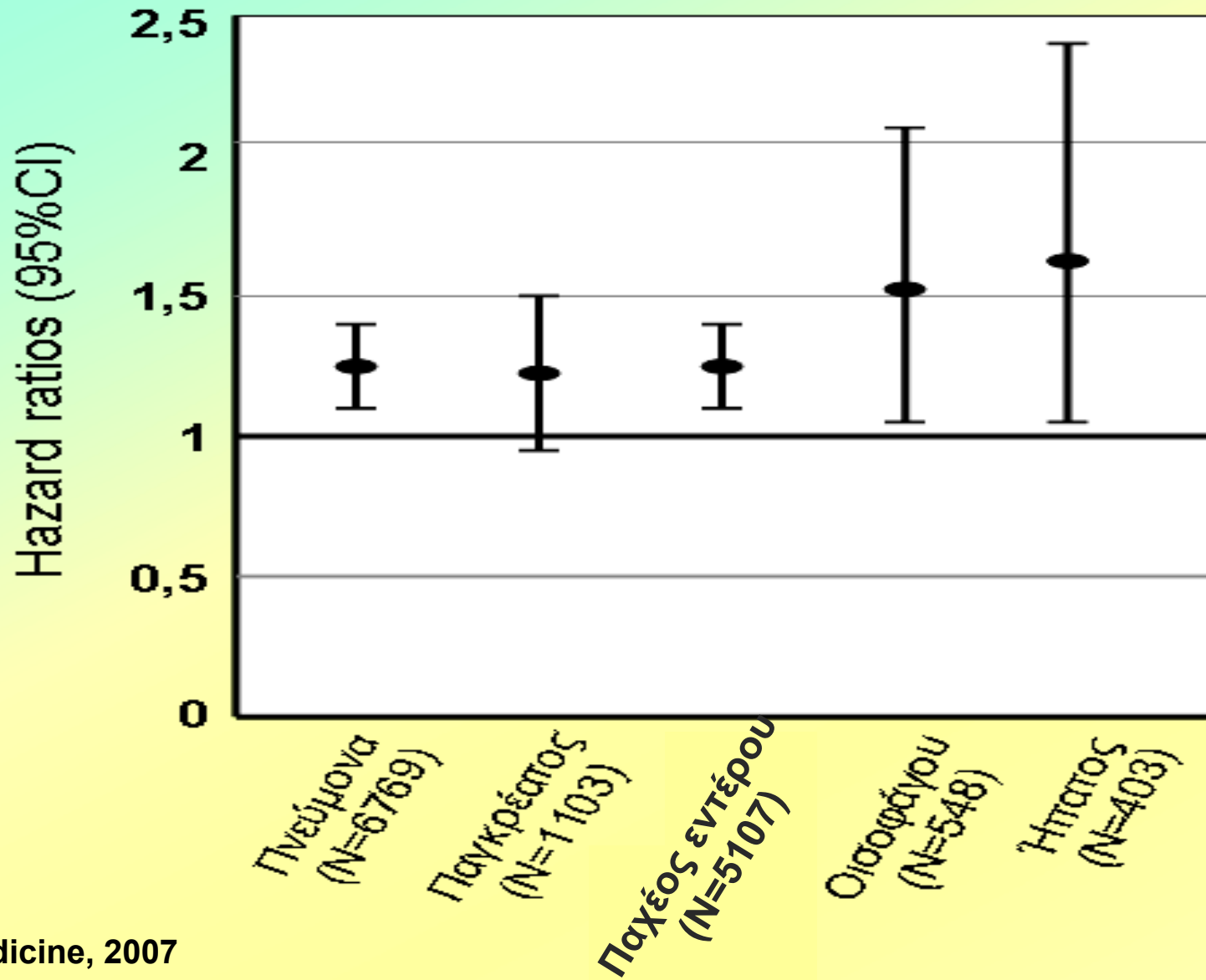
# Χημική ανάλυση διαφόρων ειδών κρέατος

Είδος	Παιδάκια αρνίσια αγοράς	Κατσίκι ημιάγριο Κρήτης	Παιδάκια κατσικίσια αγοράς	Γύρος ψητός
<b>Ολικό λίπος (g/100 g)</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
<b>Κορεσμένα (%)</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>37</b>
<b>Μονοακόρεστα (%)</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>46</b>
<b>Trans (%)</b>	<b>7,1</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>
<b>ω-3 (%)</b>	<b>3,2</b>	<b>4,6</b>	<b>2,4</b>	<b>1,6</b>
<b>ω-6 (%)</b>	<b>7,3</b>	<b>7,7</b>	<b>7,9</b>	<b>14,5</b>
<b>Χοληστερόλη (mg/100 g)</b>	<b>135</b>	<b>91</b>	<b>123</b>	<b>100</b>

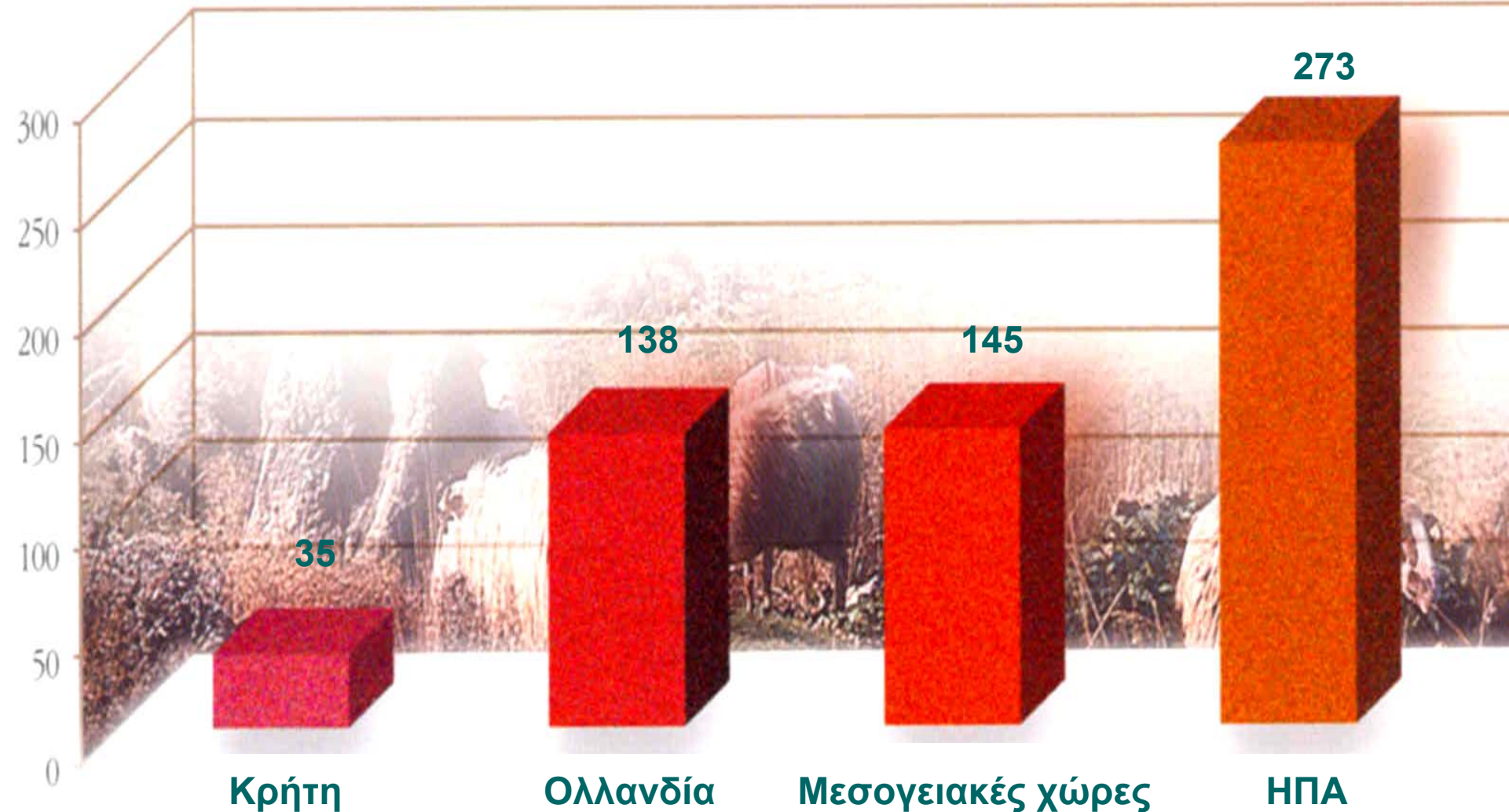


# Λήψη κρέατος από 50000 αμερικανούς 50-71 ετών με παρακολούθηση 8,2 χρόνων (53369 περιπτώσεις καρκίνου)

Σχετικός κίνδυνος μεταξύ της υψηλότερης και χαμηλότερη κατανάλωσης κόκκινου κρέατος



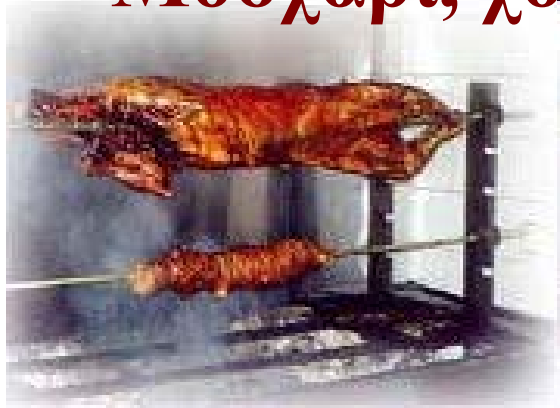
# Κατανάλωση κρέατος στη μελέτη των Επτά Χωρών (g/ημέρα)





# ΚΟΚΚΙΝΟ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΚΡΕΑΣ\*

Μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, αλλαντικά



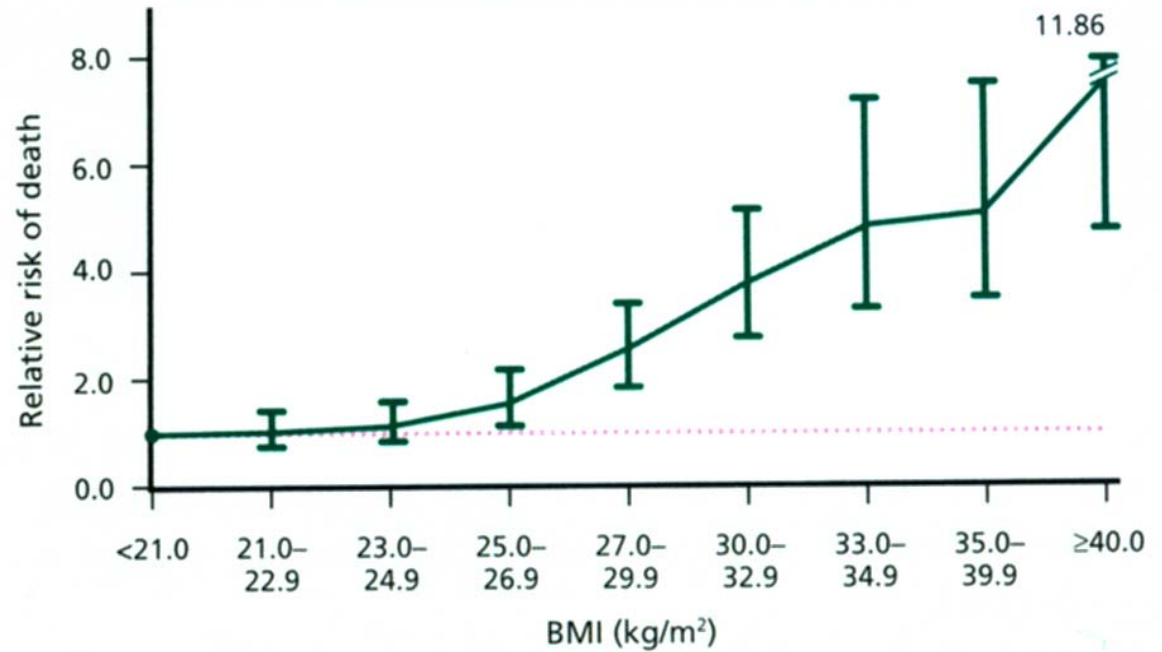
Σίδηρος αίμης και  
μυοσφαιρίνης



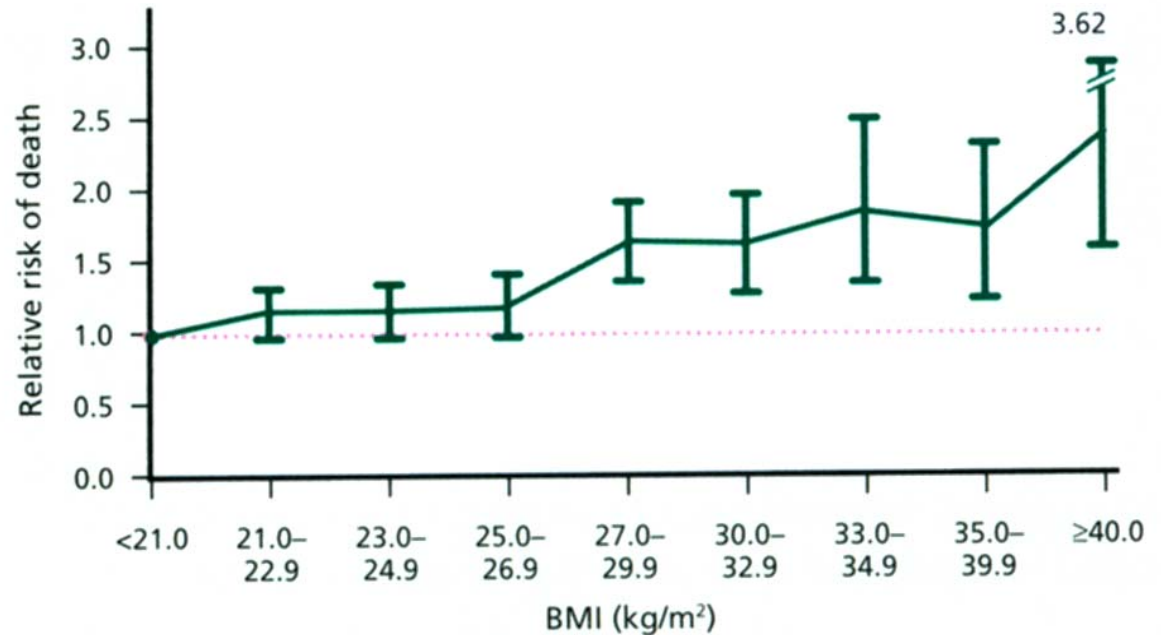
καρκινογόνες για παχύ έντερο νιτρώδεις ενώσεις:  
Νιτροζαμίνες, Νιτροσαμίδες, Νιτρογουαδίνες

# Σχέση δείκτη μάζας σώματος και θνησιμότητας

## Θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα (684 περιπτώσεις)



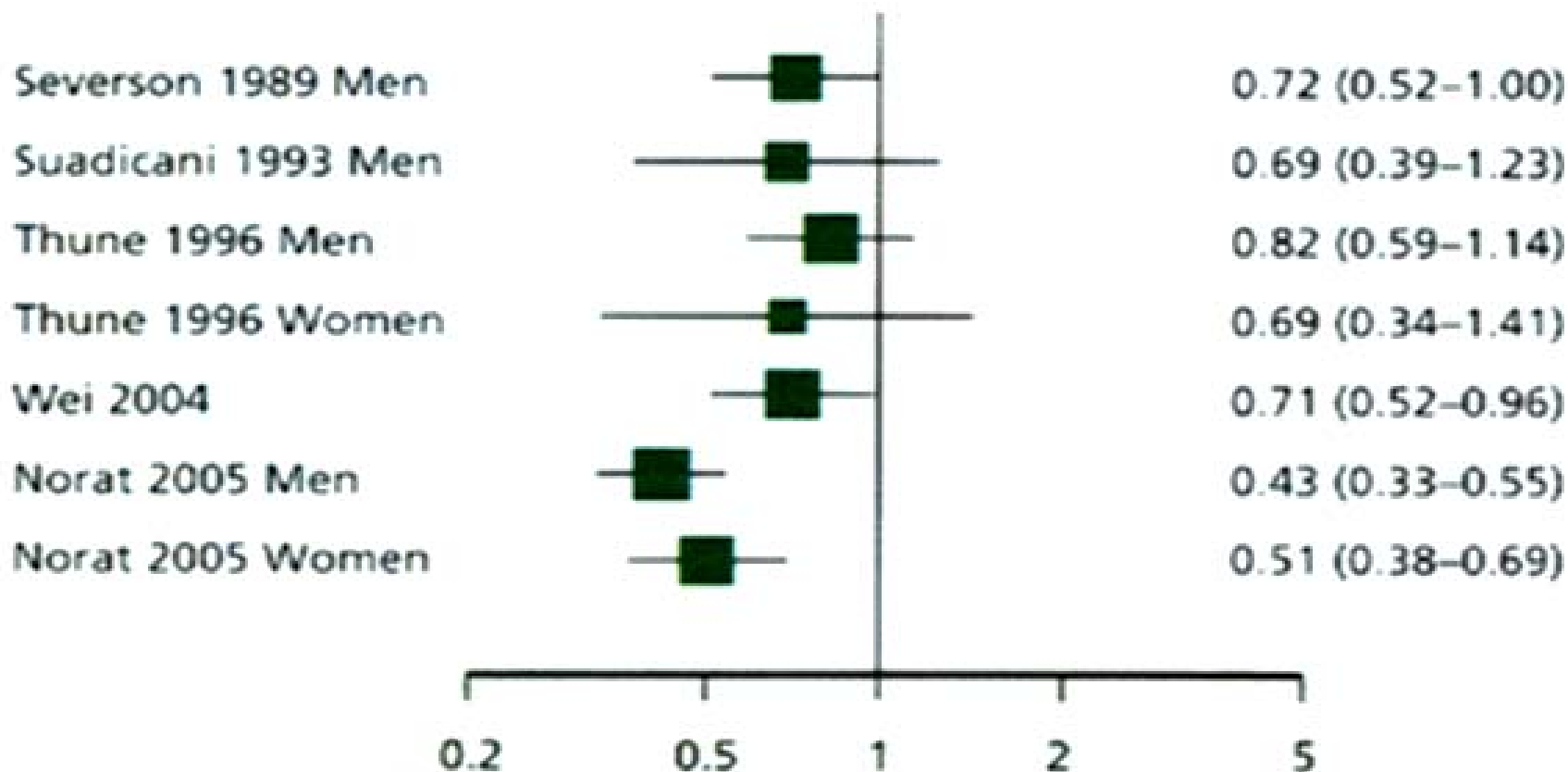
## Θάνατοι από καρκίνο (1740 περιπτώσεις)



# Σωματική άσκηση και Ca παχέος εντέρου και πρωκτού

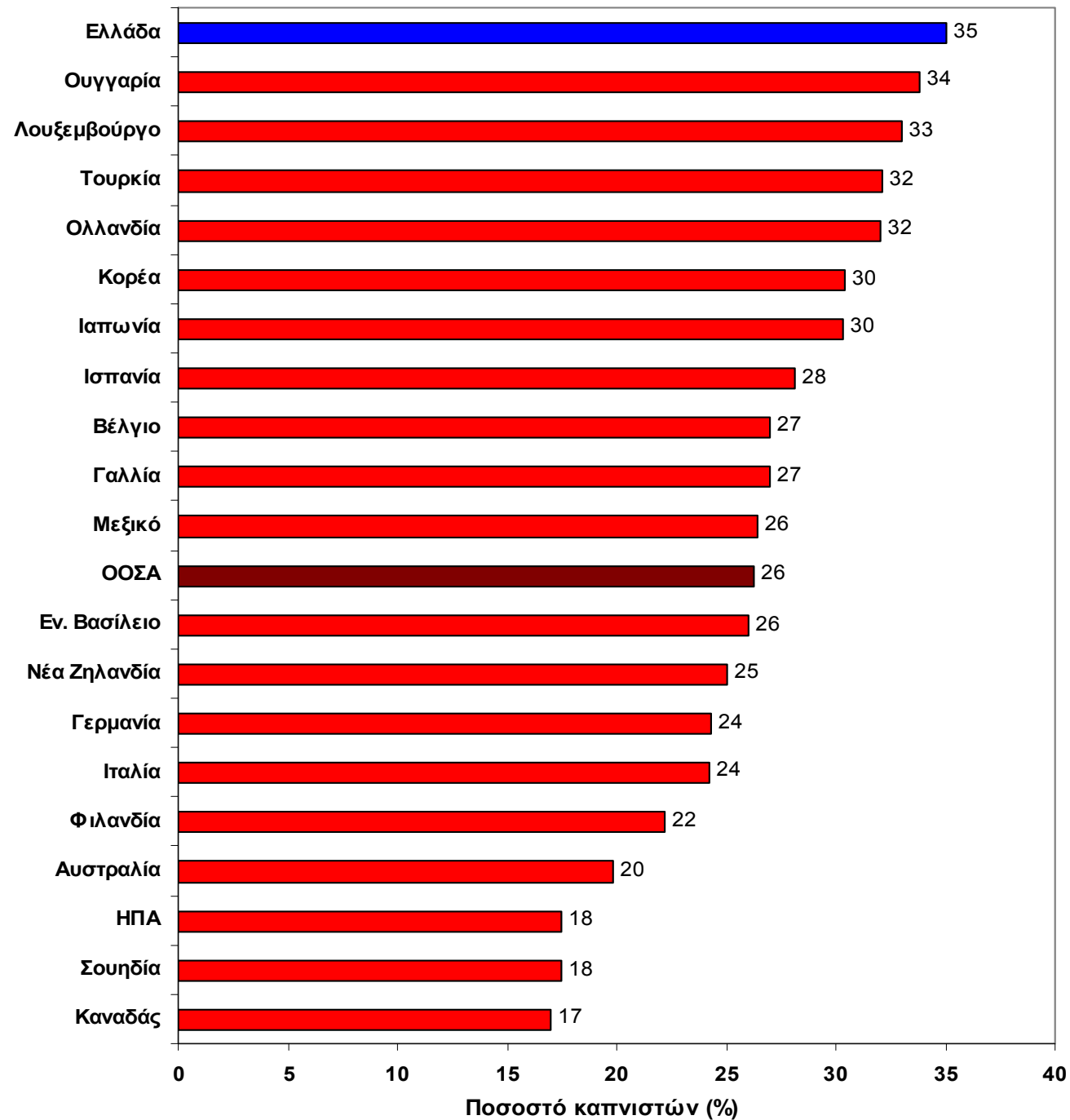
## Προοπτικές μελέτες

σχετικός κίνδυνος (95%ΔΕ)



Σχετικός κίνδυνος της υψηλότερης σε σχέση με τη χαμηλότερη κατηγορία σωματικής άσκησης

**Ποσοστά  
καπνιστών  
σε χώρες του ΟΟΣΑ  
το 2003**




Πηγή: ΟΟΣΑ, 2005

NEW  
slims  
1mg

SILK CUT  
SLIMS  
ULTRA

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:  
Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:  
Τ Ο Κ Α Π Ν Ι Σ Μ Α Β Λ Α Π Τ Ε Ι  
Σ Ο Β Α Ρ Α Τ Η Ν Υ Γ Ε Ι Α

Come to  Marlboro Country.

TOBACCO SERIOUSLY DAMAGES HEALTH











Πως πρέπει να γίνεται η  
εκπαίδευση;



# Εκπαιδευτική Παρέμβαση σε θέματα Υγείας και Διατροφής

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ**

ενεργός  
συμμετοχή  
σε δραστηριότητες  
εντός και εκτός σχολείου

**ΓΟΝΕΙΣ**

**ΠΑΙΔΙΑ**

ΑΝΤΩΝΗΣ Γ. ΚΑΦΑΤΟΣ  
Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής

# ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

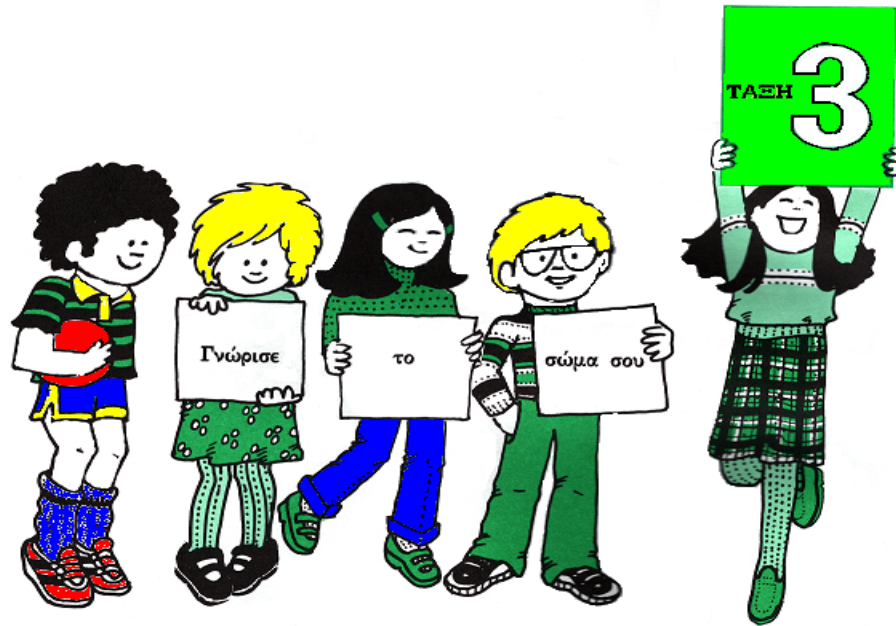


ΕΚΔΟΣΗ  
ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΧΑΝΙΩΝ

Χανιά Κρήτης 2004

# Προαγωγή της Υγείας

δικό σου δικαίωμα και καθήκον



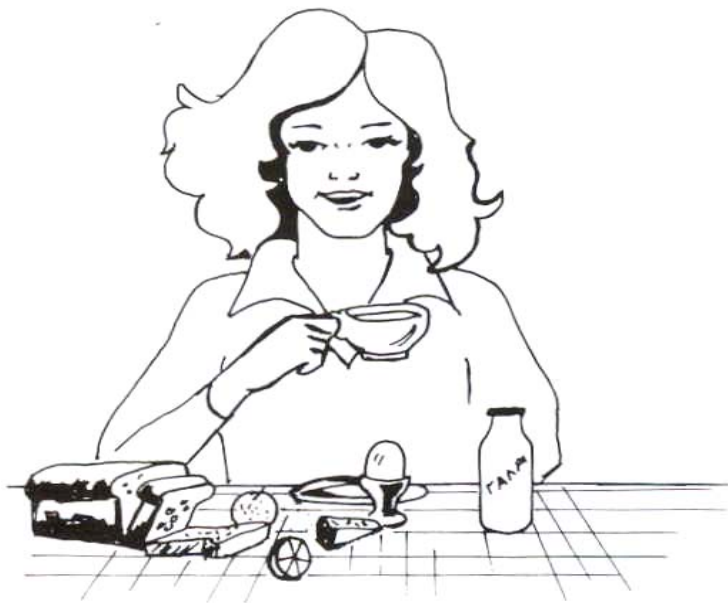
για τους μαθητές της 3ης Δημοτικού

Πανεπιστήμιο Κρήτης  
Τμήμα Ιατρικής  
Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής  
Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2006

# ΝΑ ΕΝΑ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ

Χρωμάτισε την εικόνα  
που νομίζεις ότι δείχνει ένα θρεπτικό πρωινό.



γάλα  
ψωμί - τυρί  
αυγό  
πορτοκάλι









κόκα κόλα  
μπισκότα



# ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ



Διάβασε το παρακάτω μενού μιας ημέρας.  
Σκέψου τι αλλαγές θα μπορούσες να κάνεις για να γίνει το μενού πιο υγιεινό.  
Γράψε στο κενό χώρο δίπλα το δικό σου μενού.

	MENOU	ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΜΕΝΟΥ
 Πρωινό	1 ποτήρι γάλα πλήρες 2 αυγά τηγανισμένα με βούτυρο 2 φέτες μπέικον 1 φέτα ψωμί με βούτυρο 1 κομμάτι κέικ	
 Ενδιάμεσα	1 κομμάτι τούρτα σοκολάτα	
 Μεσημεριανό	1 σουβλάκι αγορασμένο από σουβλατζίδικο Σαλάτα με μαγιονέζα Τυρί φέτα (μαλακό) Φρούτα	
 Ενδιάμεσα	1 κόκα κόλα 1 τσιχλόφουσα	
 Βραδινό	2 μπριζόλες χοιρινές Τηγανητές πατάτες Παγωτό	
 Πριν πάω να κοιμηθώ	1 ποτήρι γάλα πλήρες με 2 κουταλιές κακάο με 2 κουταλιές ζάχαρη Δημητριακά με σοκολάτα και μέλι	

# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ



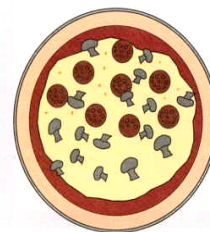
Παρακολούθησε τηλεόραση και γράψε οποιαδήποτε διαφήμιση δεις για φρούτα, λαχανικά, αλατισμένα φαγητά (πίτσα, χάμπουργκερ, πατατάκια, γαριδάκια, σαλάμι) και αναψυκτικά.

## Διαφημίσεις για φρούτα , λαχανικά



	Όνομα προϊόντων
1	
2	
3	
4	
5	

## Διαφημίσεις για αλατισμένα φαγητά



	Όνομα προϊόντων
1	
2	
3	
4	
5	

## Διαφημίσεις για αναψυκτικά



	Όνομα προϊόντων
1	
2	
3	
4	
5	

- ⇒ Για ποια κατηγορία είδες περισσότερες διαφημίσεις;
- ⇒ Γιατί νομίζεις ότι συμβαίνει αυτό;
- ⇒ Συζήτησε με το δάσκαλό σου στην τάξη.



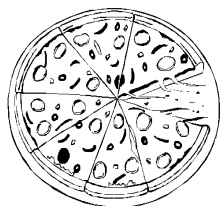


# Παραδοσιακή ελληνική διατροφή

Χρωμάτισε τα τρόφιμα που χαρακτηρίζουν την παραδοσιακή ελληνική διατροφή.



ελιές



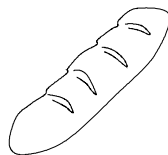
πίτσα



αγκινάρα



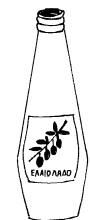
παγωτό



μαύρο ψωμί



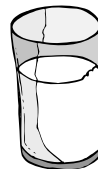
τούρτα



ελαιόλαδο



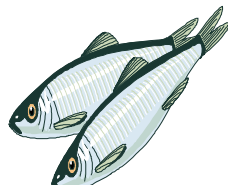
αναψυκτικό τύπου κόλας



χυμός από φρέσκο πορτοκάλι



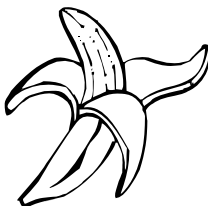
hamburger



ψάρια



σαλιγκάρια



μπανάνα



φακές ή φασολάδα

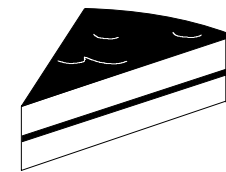


άσπρο ψωμί

# Χρωμάτισε τα τρόφιμα που πρέπει να επιλέγεις τις ημέρες νηστείας της εκκλησίας



φασολάδα



τούρτα



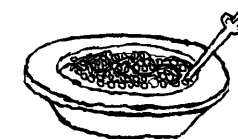
σαλάτα



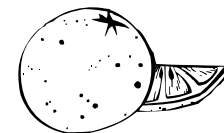
λουκάνικο



σουβλάκι



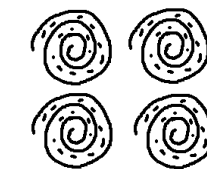
φακές



πορτοκάλι



παγωτό



τηγανίτες ή ξεροτήγανα



μπρόκολα



μαύρο ψωμί

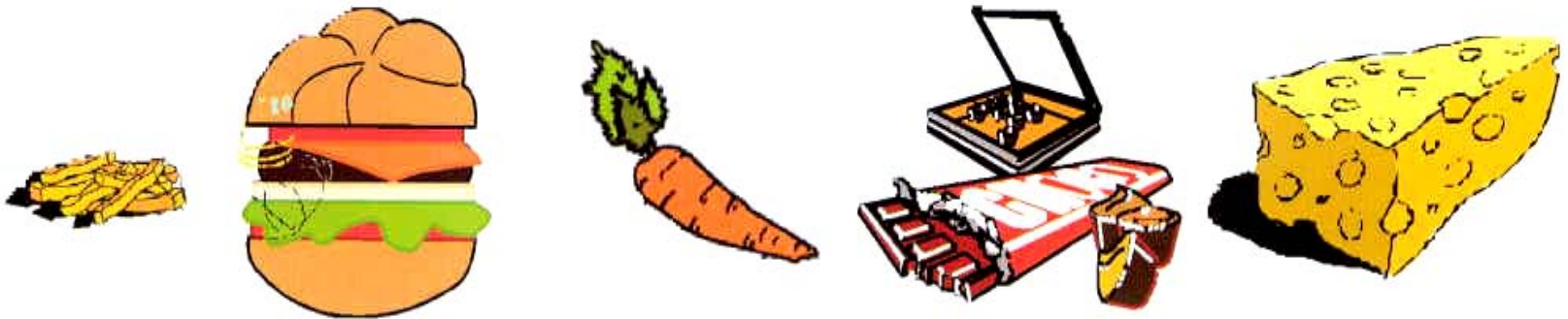


hamburger

# Υγιεινές συνήθειες

---

- Επίλεξε τα πρόχειρα (ή γρήγορα) φαγητά που είναι καλύτερα για τα δόντια σου.





- Επίλεξε τις δραστηριότητες που είναι καλύτερες για τη σωστή λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων σου.



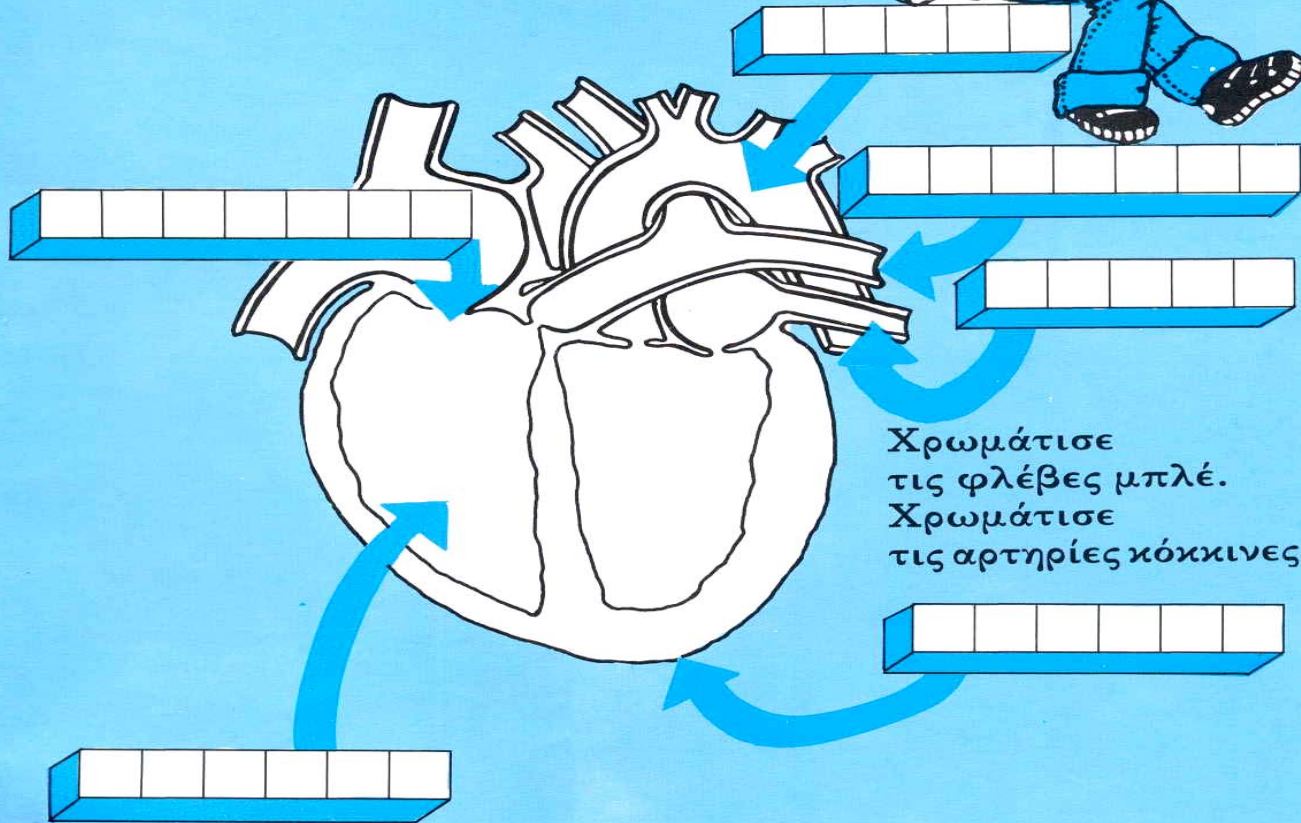
- Βρες τα τρόφιμα που είναι χαμηλά σε λίπος.



# Η ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ



Ονόμασε τα μέρη της καρδιάς.



Χρωμάτισε  
τις φλέβες μπλέ.  
Χρωμάτισε  
τις αρτηρίες κόκκινες.

αορτή  
κορυφή

αρτηρία  
βαλβίδα

φλέβα  
κοιλία

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



Αερόβια άσκηση είναι κάθε μορφή έντονης δραστηριότητας που μας κάνει να λαχανιάζουμε και να ιδρώνουμε και έχει διάρκεια πάνω από 20 λεπτά.

Οι αερόβιες ασκήσεις βοηθούν πολύ στην αύξηση της δύναμης των μυών αλλά κυρίως δυναμώνουν την καρδιά και τους πνεύμονες.

Ποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες είναι αερόβιες;

Σημείωσέ τις με ένα κύκλο.



κυνηγητό



ποδόσφαιρο



τηλεόραση



ποδήλατο



κολύμπι



ισορροπία



βάρη



καθιστική εργασία



# ΞΕΧΩΡΙΣΕ ΤΟΥΣ ΑΠΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΝΘΕΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

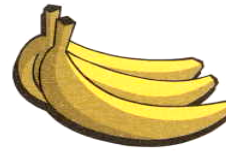
☞ Δείξε με μια γραμμή ποια από τα παρακάτω φαγητά περιέχουν σύνθετους ή απλούς (ζάχαρη) υδατάνθρακες, όπως το παράδειγμα με τις καραμέλες.



αναψυκτικό



μακαρόνια



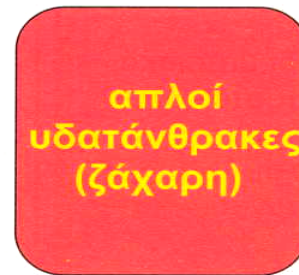
μπανάνα



πατάτες



παγωτό



καρότο



καλαμπόκι



τούρτα



φράουλα



ψωμί



καραμέλες



μήλο



σοκολάτα



# ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ

## Άσκηση με συμμετοχή των γονιών

Το κορεσμένο λίπος στην καθημερινή σου διατροφή θα πρέπει να είναι λιγότερο από 30 g. Σχεδιάσε τα γεύματά σου επιλέγοντας τρόφιμα από όλες τις κατηγορίες προσπαθώντας να παίρνεις λιγότερο από 30 g κορεσμένο λίπος την ημέρα. Να προτιμάς τα θαλασσινά και τα πουλερικά αντί του κόκκινου κρέατος.

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**  
(περιεχόμενο σε κορεσμένο λίπος)

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**

**Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>		
Γάλα (5.8 g λίπος σε ένα ποτήρι 245 ml)		
Άπαχο γάλα (2.4 g λίπος σε ένα ποτήρι 245 ml)	1 ποτήρι γάλα: 2.4 g	
Τυρί φέτα (5.4 g λίπος σε g 100 φέτα)		
<b>ΨΑΡΙ</b>		
Σαρδέλες (0.5 g λίπος σε 100 g σαρδέλες)	150 g σαρδέλες: 0.7 g	
Γαρίδες (0.2 g λίπος σε 100 g γαρίδες)		
<b>ΚΡΕΑΣ</b>		
Αρνί (9 g λίπος σε 100 g αρνί)		
Λουκάνικα (13 g λίπος σε 100 g λουκάνικα)		
Μουσακάς (4.5 g λίπος σε 100 g μουσακά)		
<b>ΓΛΥΚΑ</b>		
Σοκολάτα γάλακτος (14 g λίπος σε 100 g σοκολάτα)	100 g σοκολάτα: 14 g	
Mars (10 g λίπος σε 100 g Mars)		

**ΣΥΝΟΛΟ**

Κορεσμένο Λίπος: 17.1 g

\_\_\_\_\_ g

Στα γεύματά σου το κορεσμένο λίπος είναι λιγότερο από 30 g την ημέρα



Στα γεύματά σου το κορεσμένο λίπος είναι λιγότερο από 30 g την ημέρα

# Άσκηση με συμμετοχή των γονιών

## ΑΛΑΤΙ: ΧΛΩΡΙΟΥΧΟ ΝΑΤΡΙΟ

Το αλάτι είναι απαραίτητο συστατικό για την καθημερινή μας διατροφή. Όλες οι ζωικές και φυτικές τροφές περιέχουν αλάτι από τη φύση τους. Ο άνθρωπος προσθέτει αλάτι στο φαγητό του για να το κάνει νοστιμότερο και για να το συντηρήσει. Αυτό έχει μερικές φορές ως αποτέλεσμα την αύξηση της αρτηριακής πίεσης ακόμα και σε παιδιά. Η συνολική ποσότητα αλατιού στην καθημερινή διατροφή πρέπει να είναι λιγότερη από 2400 mg ( ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι έχει 2300 mg NaCl). Σχεδίασε τα γεύματά σου επιλέγοντας τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων έτσι ώστε να προσλαμβάνεις λιγότερο από 2400 mg NaCl.

### ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (Περιεχόμενο σε NaCl)

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

### Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ

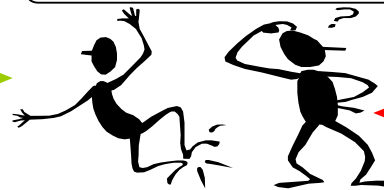
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ		
Ρύζι βραστό (4 mg NaCl σε 100g)		
Μακαρόνια βραστά (1 mg NaCl σε 100g)		
Ψωμί ολικής αλέσεως (540 mg NaCl σε 100g)	100g ψωμί	540 mg
Πίτσα (570 mg NaCl σε 100g)		
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ		
Άπαχο γάλα (54 mg NaCl σε 100g)	245 g γάλα	132 mg
Κατσικίσιο γάλα (42 mg NaCl σε 100g)		
Τυρί φέτα (1440 mg NaCl σε 100g)	30g φέτα	432 mg
ΚΡΕΑΣ		
Μπέικον (990 mg NaCl σε 100g)		
Μουσακάς (320 mg NaCl σε 100g)		

### ΣΥΝΟΛΟ

NaCl: 1104 mg

           mg

Λιγότερο από  
2400 mg NaCl  
την ημέρα



Περισσότερο από  
2400 mg NaCl  
την ημέρα



# ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

## Άσκηση με συμμετοχή των γονιών

Οι διαιτητικές ίνες είναι πολύ σημαντικές για την καθημερινή μας διατροφή καθώς προάγουν την υγιή πέψη και προλαμβάνουν τα χρόνια νοσήματα. Οι ενήλικες πρέπει να προσλαμβάνουν πάνω από 25g διαιτητικών ινών την ημέρα ενώ στα παιδιά η πρόσληψη πρέπει να κυμαίνεται από ηλικία παιδιού +5g έως ηλικία παιδιού +10g. Σχεδιάσε τα γεύματά σου επιλέγοντας τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων έτσι ώστε να προσλαμβάνεις τη σωστή ποσότητα διαιτητικών ινών.

### ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

(Περιεχόμενο σε διαιτητικές ίνες)

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

### Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ

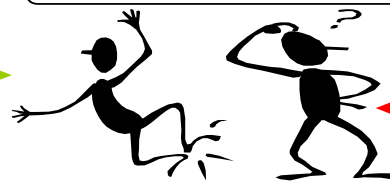
ΦΡΟΥΤΑ		
Ξερά σύκα (12.4 g διαιτ. ινών σε 5 σύκα 100g)		
Μήλο (6 g διαιτ. ινών σε 1 μήλο 190g)	1 μήλο: 6g	
ΛΑΧΑΝΙΚΑ		
Σπανάκι (9.7 g διαιτ. ινών σε 250 g)		
Καρότο (1.3 g διαιτ. ινών σε 1 καρότο 50g)	1 καρότο: 1.3g	
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ		
Μαύρο ψωμί (2,4 g διαιτ. ινών σε 1 φέτα 40g)		
Δημητριακά με πίτουρο (25.9 g διαιτ. ινών σε 150 g)	50g δημητριακά: 8.6g	
ΟΣΠΡΙΑ		
Φασόλια (24 g διαιτ. ινών σε 350g)	100g φασόλια: 6.9g	
Φακές (17 g διαιτ. ινών σε 350g)		
ΚΡΕΑΣ		
Αρνί (0 g διαιτ. ινών σε 100g)		
Κοτόπουλο (0 g διαιτ. ινών σε 100g)		

### ΣΥΝΟΛΟ

Διαιτητικές ίνες: 22.8g

\_\_\_\_\_ g

Επαρκής ποσότητα διαιτητικών ινών την ημέρα



Ανεπαρκής ποσότητα διαιτητικών ινών την ημέρα



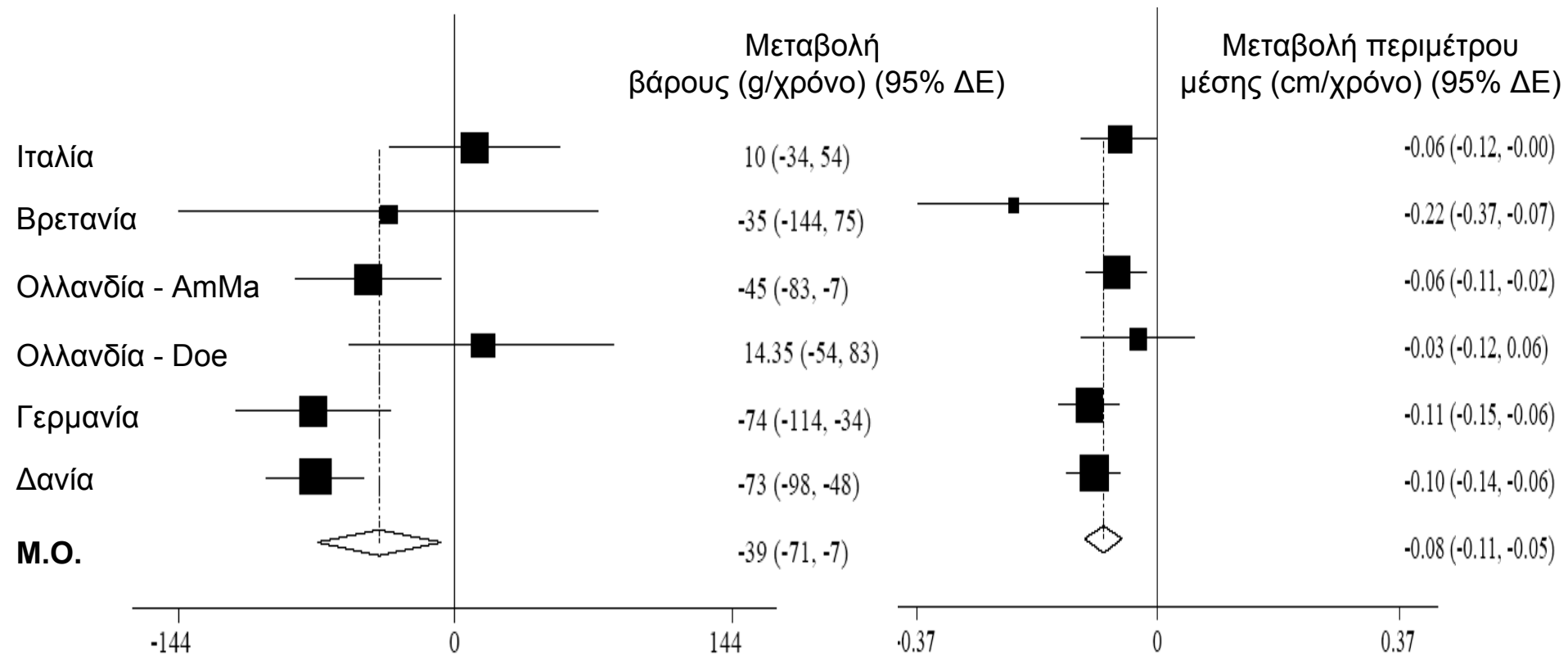
# Διαιτητικές Ίνες

---

- ❖ Χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα.
- ❖ Γρηγορότερο συναίσθημα κορεσμού (αύξηση χολοκυστοκινίνης και glucagon-like peptide-1).
- ❖ Διαλυτές ίνες επιβραδύνουν πέψη άμυλου-λιπών.
- ❖ Χαμηλότερη μεταγευματική γλυκαιμία (αυξάνουν ευαισθησία στη δράση ινσουλίνης).
- ❖ Δίαιτα χαμηλή σε ενέργεια και πλούσια σε διαιτητικές ίνες, αυξάνει την απώλεια βάρους.



# Διαιτητικές ίνες ελαττώνουν το βάρος και την περίμετρο μέσης. Προοπτική μελέτη 6,5 χρόνων σε 89432 άτομα 20-78 ετών



**Μπισκότα γεμιστά**  
**524 kcal ανά 100 γρ**



**2 ½ ώρες τρέξιμο για να καταναλωθούν**

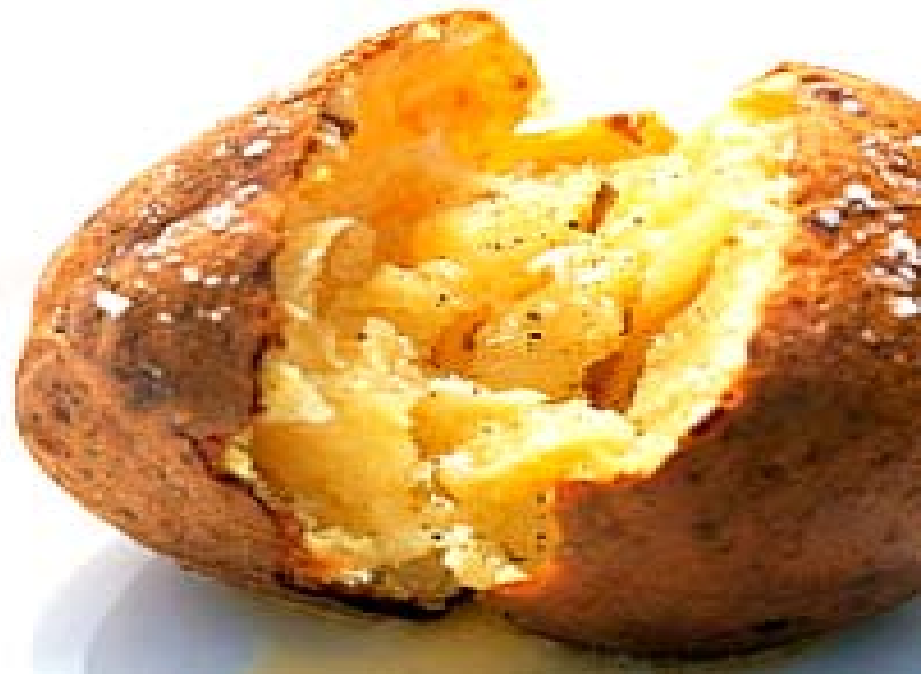
**Καρότα**  
**35 kcal ανά 100 γρ**





**Πατάτες chips**  
**530 kcal ανά 100 γρ**

**Πατάτα ψητή**  
**93 kcal ανά 100 γρ**





# Πατατάκια τσιπς

160 g/ημέρα για 4 εβδομάδες



**Ακρυλαμίδιο**  
(157 mg/ημέρα)



Αυξημένη ΟΧ-LDL  
Ιντερλευκίνη - 6  
CRP  
γ - glutamyltransferase



Αυξημένη παραγωγή ελεύθερων  
ριζών οξυγόνου στα μακροφάγα,  
λεμφοκύτταρα, λευκοκύτταρα



Αυξημένη κατάσταση φλεγμονής



Κίνδυνος χρόνιων νοσημάτων







# Παγωτό (99 g)



*Δεν είναι γαλακτοκομικό προϊόν.*

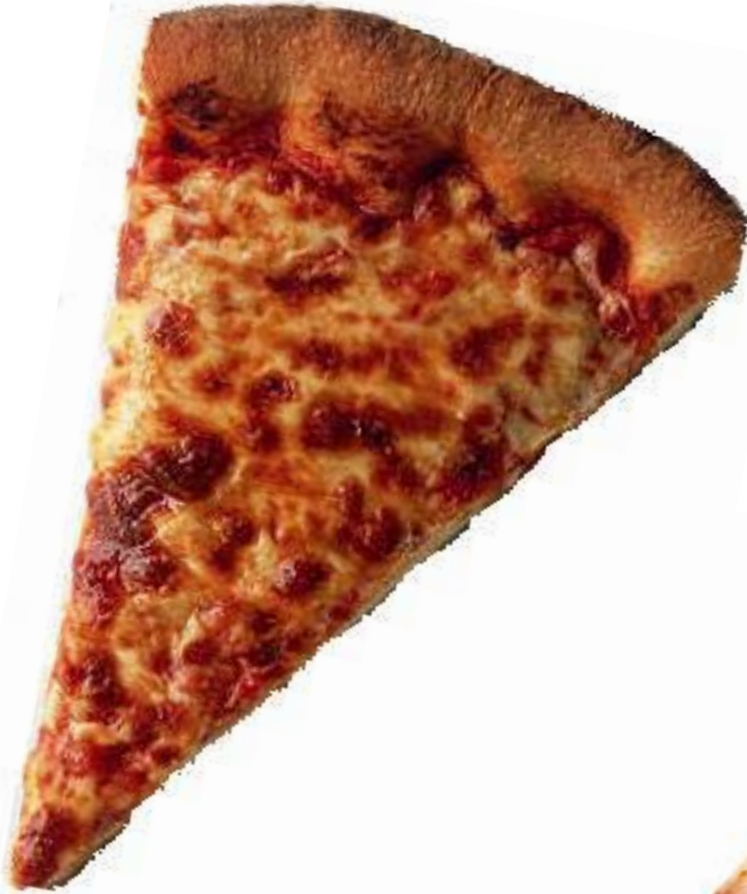
*Περιέχει κατά σειρά μεγαλύτερο ποσοστό:*

- \* Coconut oil – Λάδι ινδικής καρύδας με μεγάλο ποσοστό κορεσμένου λίπους (ζωικού τύπου)*
- \* Ζάχαρη*
- \* Λίγο γάλα*
- \* Λίγη σοκολάτα*
- \* Πολλές πρόσθετες ουσίες*

*Υψηλής θερμιδικής πυκνότητας  
γλυκίσμα χωρίς θρεπτικά συστατικά.  
Αυξάνει τον κίνδυνο για παχυσαρκία,  
σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2,  
υπερ-τριγλυκεριδαιμία και  
μεταβολικό σύνδρομο.*



**πίτσα 150 g**  
**354 kcal**











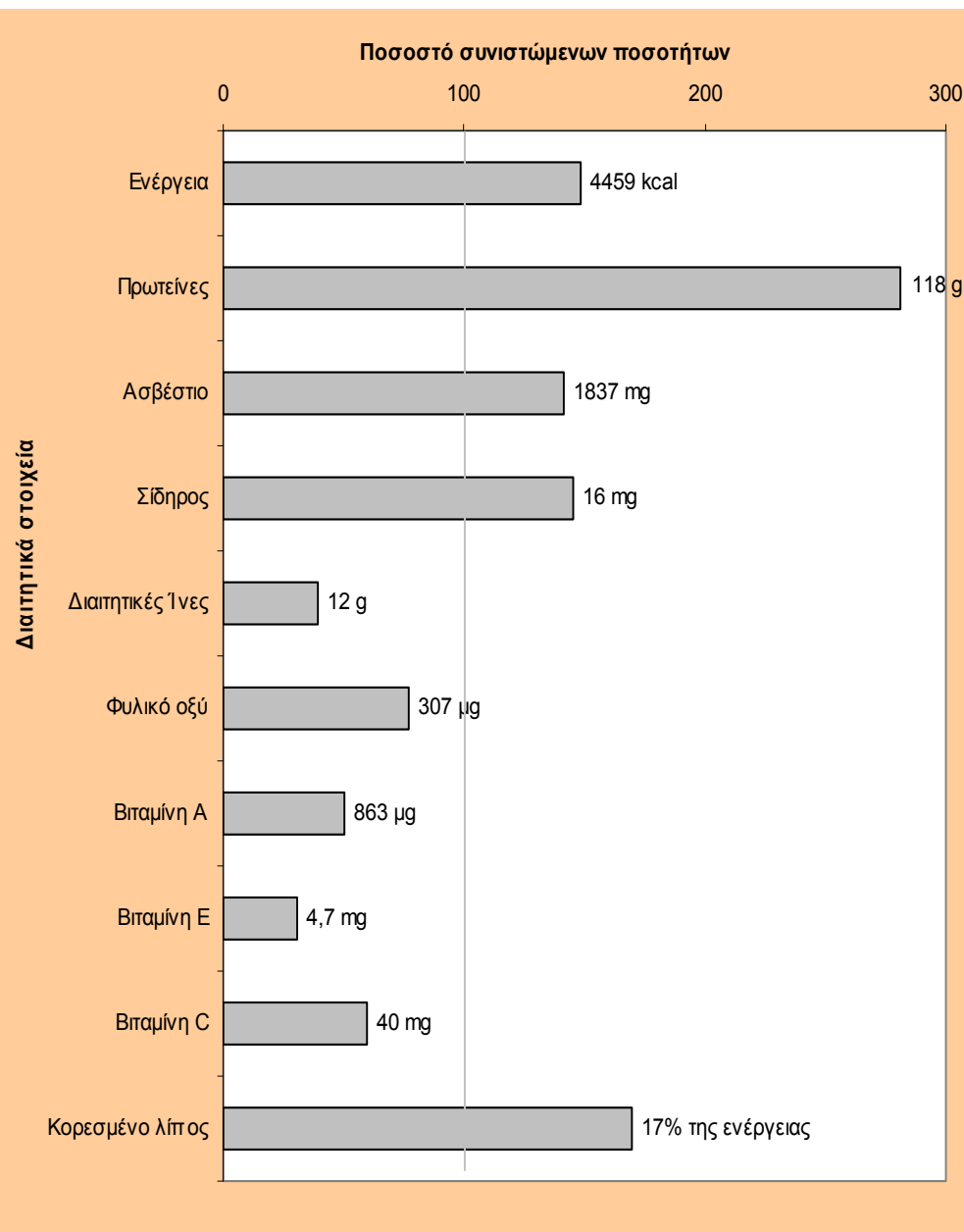




# Διατροφή εφήβου 16 ετών

γρ.

<b>ΠΡΩΙ</b>	Κρουασάν μερέντα	80
	Καφές	250
<b>ΚΟΛΑΤΣΙΟ</b>	Ψωμί του τόστ άσπρο	60
	Ζαμπόν	30
	Τυρί για τόστ	30
	Πατατάκια τσίπς	100
<b>ΓΕΥΜΑ</b>	Διπλό hamburger	210
	Πατάτες τηγανιτές	100
	Αναψυκτικό Cola	330
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	Σοκολάτα γάλακτος	100
<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>	Πίτσα σπέσιαλ	340
	Σαλάτα ντομάτα, μαρούλι	100
	Παγωτό χωνάκι	100
	Αναψυκτικό Cola	330
<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	Ρόφημα σοκολάτας	240
<b>Σύνολο</b>		<b>2400</b>



**Ενεργειακή πυκνότητα: 185 kcal ανά 100 γρ τροφής**

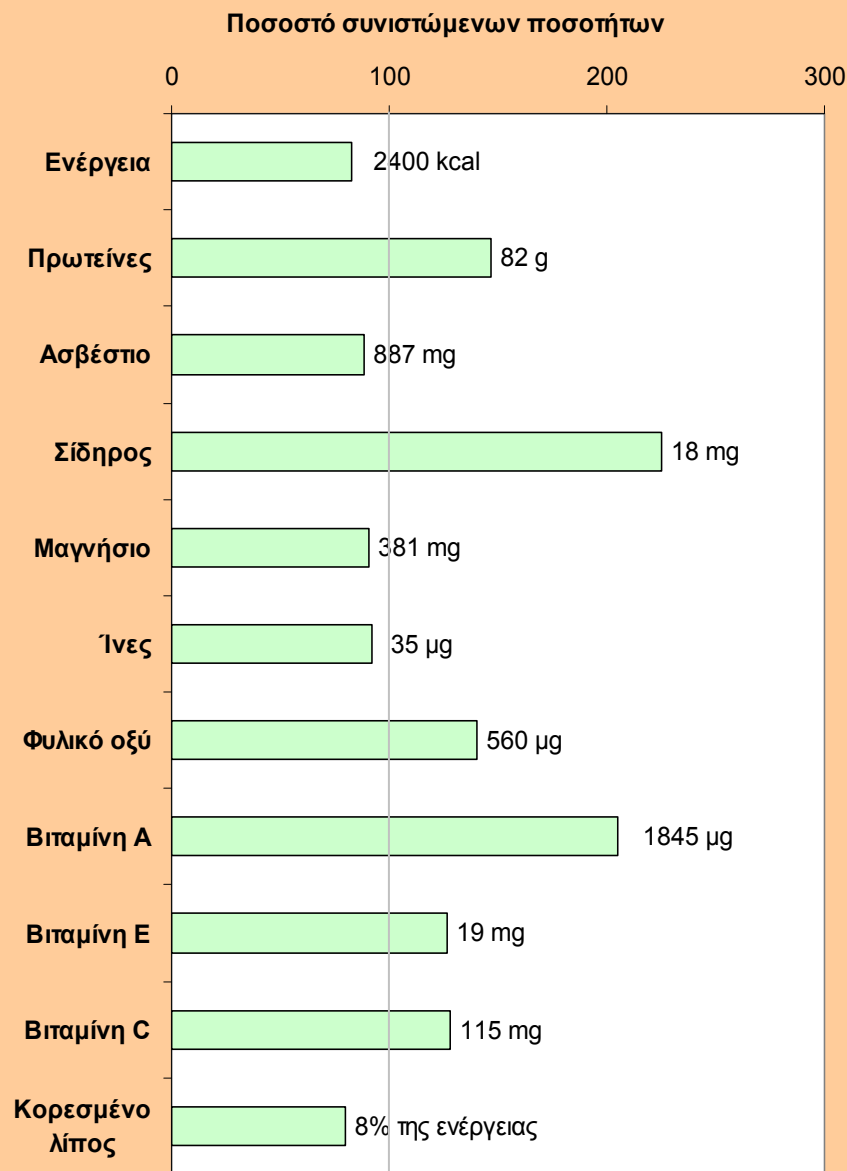


# Παραδοσιακή ελληνική διατροφή άνδρα 50 ετών χωρίς κανένα επεξεργασμένο τρόφιμο

γρ.

<b>ΠΡΩΙ</b>	Τσάι με βότανα	240
	Μέλι	7
	Τυρί κεφαλοτύρι	40
	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
<b>ΚΟΛΑΤΣΙΟ</b>	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ελιές πράσινες	15
	Σταφύλι	100
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>	Σαλιγκάρια βρασμένα	50
	Χόνδρο (με ντομάτα, κρεμμύδι και ελαιόλαδο)	150
	Σαλάτα αγγούρι, ντομάτα	100
	Κρεμμύδι ωμό	10
	Ελαιόλαδο	25
	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Κρασί κόκκινο	120
	Μήλα	200
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	Φασόλια μαυρομάτικα βραστά με ντομάτα, κρεμμύδι και 15γρ ελαιόλαδο	200
	Ψάρι βακαλάος ψητός	100
	Ραδίκια	70
	Ελαιόλαδο	15
	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Κρασί κόκκινο	100
	Πορτοκάλι	120
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>		1782

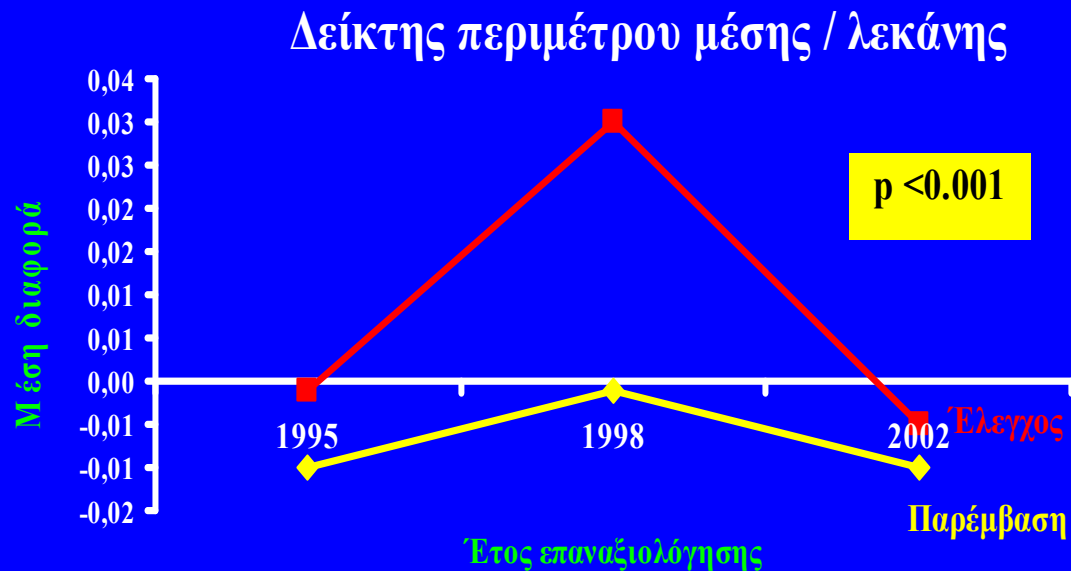
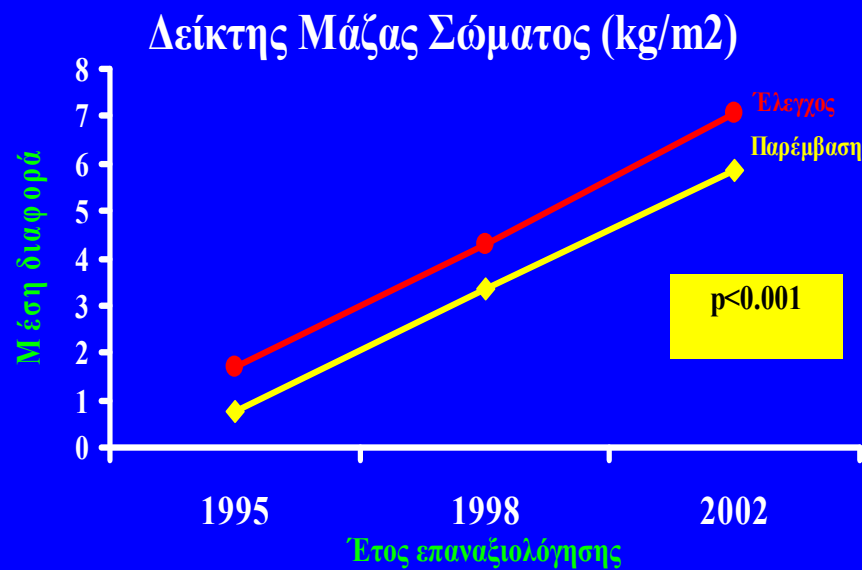
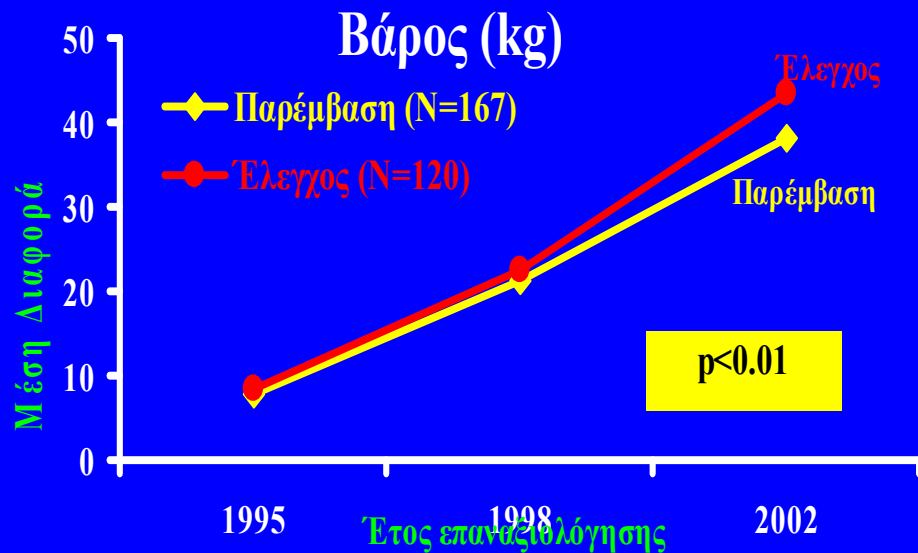
Διαιτητικά στοιχεία



Ενεργειακή πυκνότητα: 135 kcal ανά 100 γρ τροφής

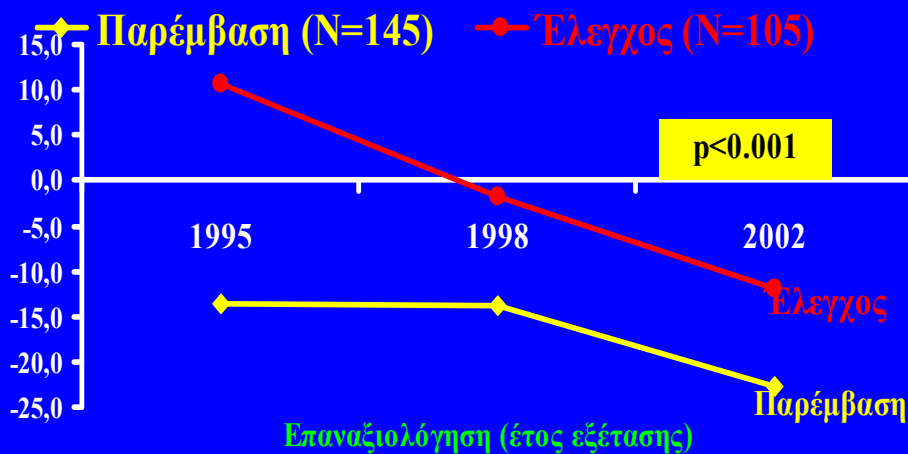
# Αξιολόγηση Εκπαιδευτικής Παρέμβασης

# Σωματομετρικές μετρήσεις Παιδιών Της Κρήτης Κατά Τις Αξιολογήσεις 1995, 1998 και 2002 Σε Σχέση με την Αρχική Εξέταση του 1992

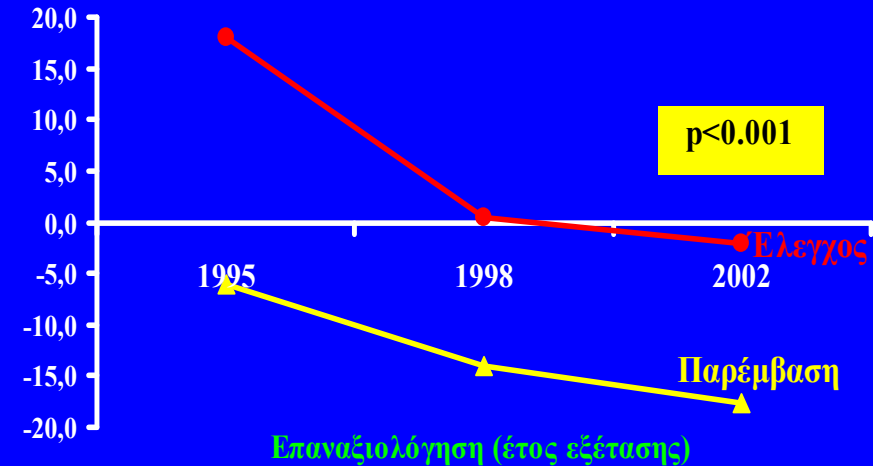


# Επίπεδα Λιποπρωτεϊνών Παιδιών Της Κρήτης Κατά Τις Αξιολογήσεις 1995, 1998 και 2002 Σε Σχέση με την Αρχική Εξέταση του 1992

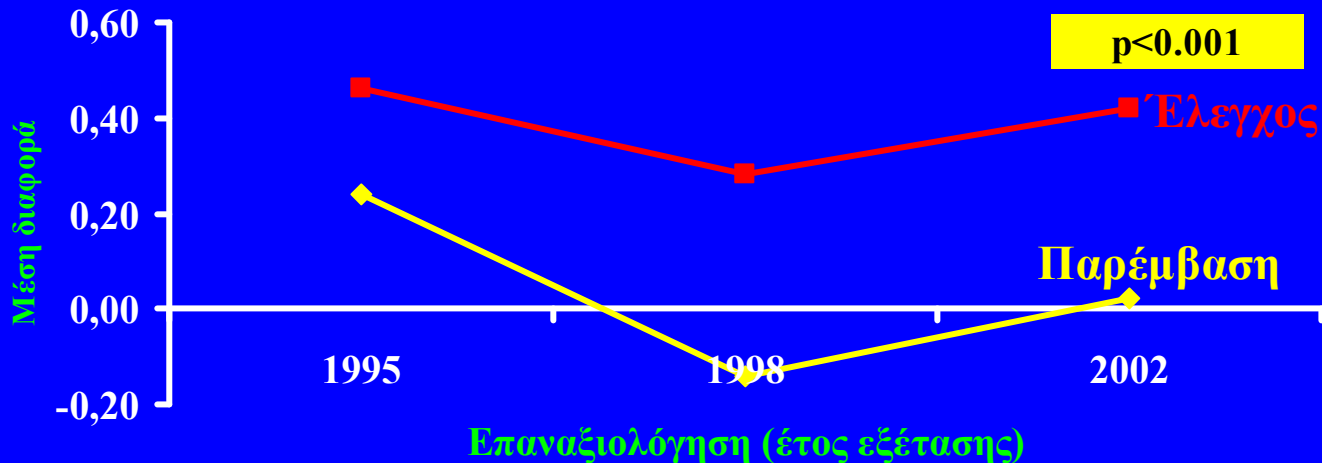
## Ολική Χοληστερόλη (mg/dL)



## LDL χοληστερόλη (mg/dL)



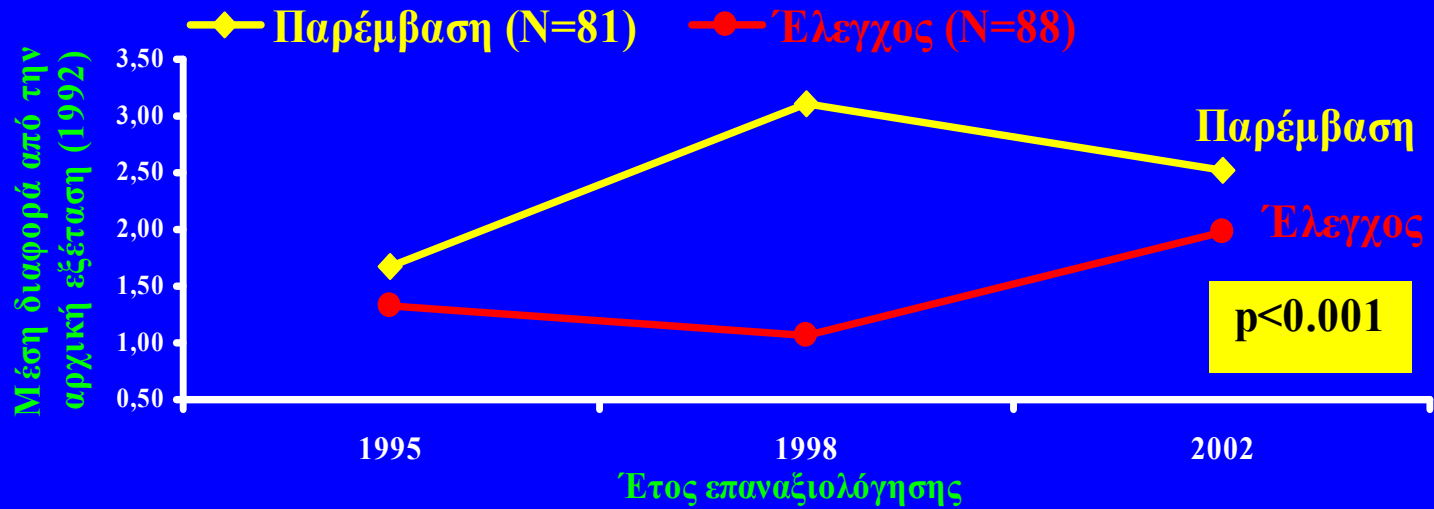
## Αθηρωματικός δείκτης Ολική χοληστερόλη /HDL





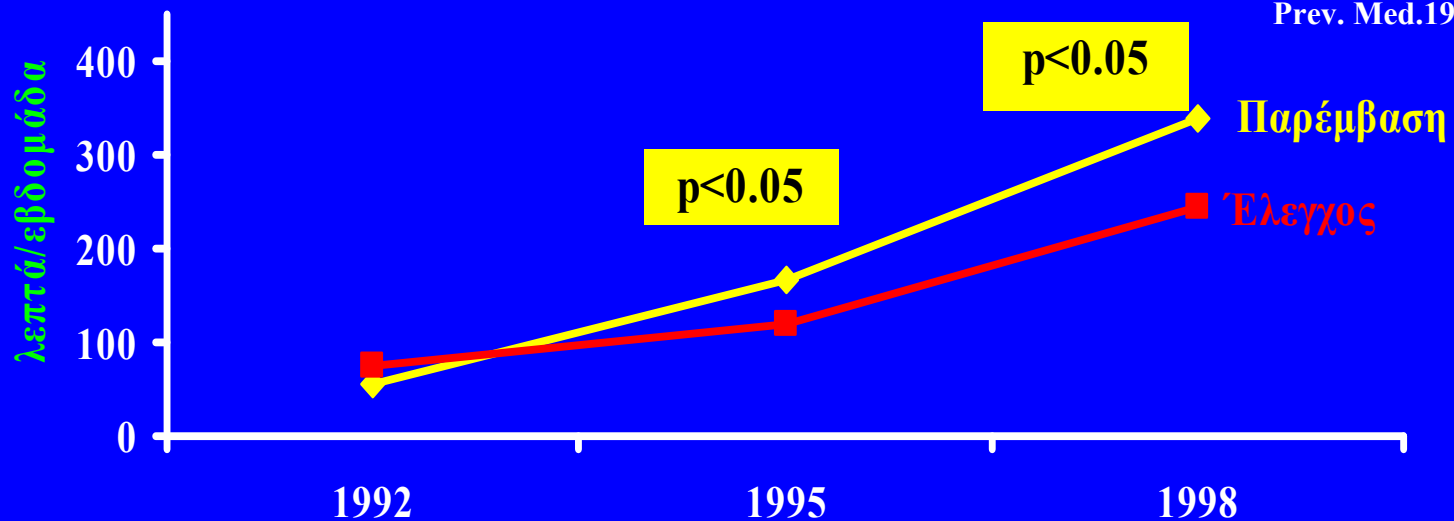
# ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ

## Παλίνδρομο Τρέξιμο Αντοχής

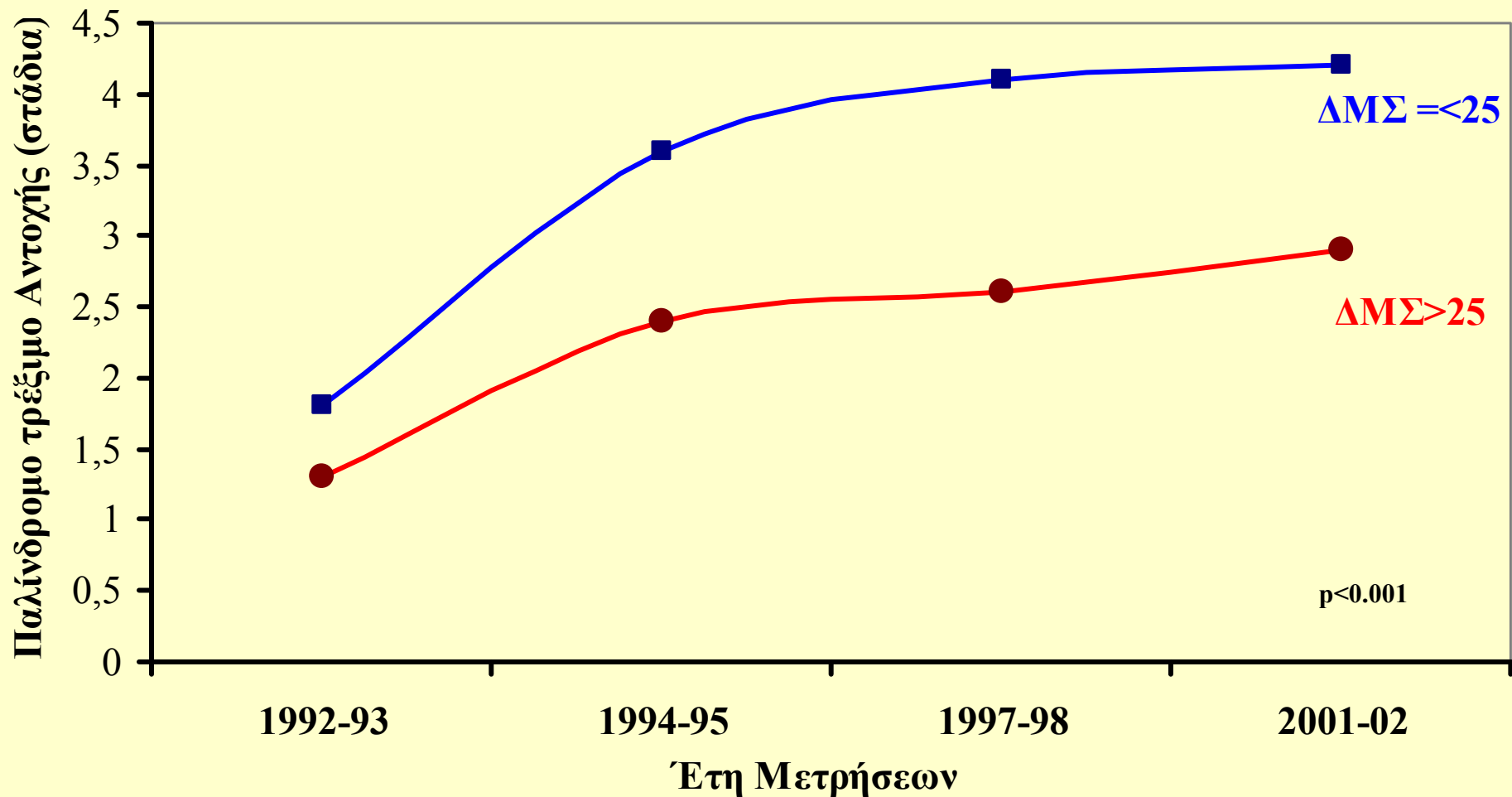


## Μέτρια-Έντονη δραστηριότητα (MVPA)

(BJN 2002;88:315-324 & Prev. Med.1999;28:149-159)



# Παλίνδρομο Τρέξιμο Αντοχής υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών της Κρήτης



# ΜΕΛΕΤΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

## ΚΑΤΗΝΙΣΜΑ

Τέσσερα έτη μετά το τέλος της 6-ετούς παρέμβασης

2002

- Παρέμβαση

7%

\*  $p < 0,05$

- Έλεγχος

13%

Παιδιατρική, 2003































