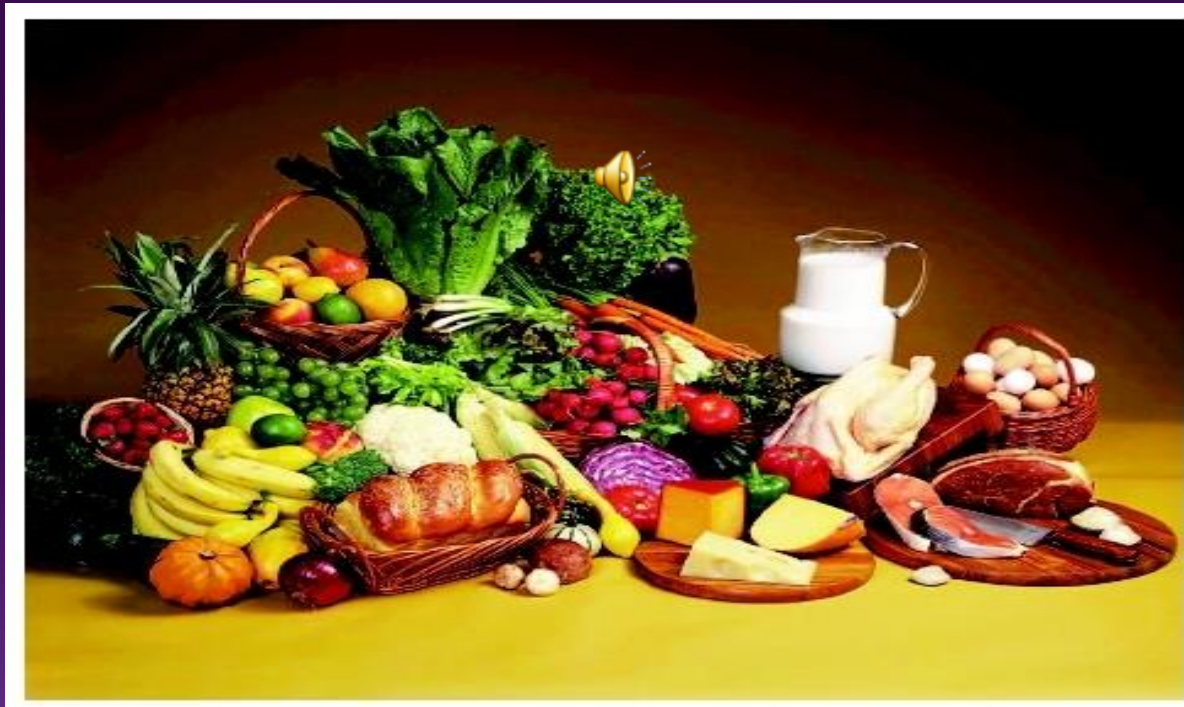


ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το θέμα της εργασίας μας είναι η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ. Ασχοληθήκαμε με τις διατροφικές συνήθειες των αθλητών από την αρχαία Ελλάδα έως και σήμερα. Βρέθηκαν αρκετές ομοιότητες αλλά και διαφορές. Ακόμη, ερευνήσαμε και την συμπεριφορά που πρέπει να έχουν οι ενήλικες απέναντι στα μικρά παιδιά όσο αφορά την καθημερινή διατροφή τους. Επίσης, δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο. Οι ερωτήσεις που αναγράφονται σε αυτό έχουν ως στόχο να εντοπίσουμε τις διαφορές των ενήλικων από τους ανήλικες σε θέματα που σχετίζονται με τον αθλητισμό και την υγιεινή διατροφή.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Οι επιδημιολογικές έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση , δηλαδή η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα από 30 λεπτά, έχει θετική επίδραση στην υγεία μας και μας βοηθάει να ελέγχουμε το βάρος μας. Η συστηματική άσκηση βελτιώνει την καρδιακή και αναπνευστική λειτουργία, μειώνοντας τον κίνδυνο καρδιαγγειακών και αναπνευστικών νοσημάτων. Επιπλέον, αυξάνει την οστική μάζα (πρόληψη οστεοπόρωσης) και βελτιώνει το μυϊκό μας σύστημα, βοηθώντας στην αντιμετώπιση πολλών παθήσεων που σχετίζονται με αυτό. Επιπλέον, η άσκηση αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας, δηλαδή τις θερμίδες που «καίει» ο οργανισμός μας, συμβάλλοντας στη μείωση του σωματικού βάρους, παράλληλα με ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Η διατροφή των αθλητών στην αρχαία Ελλάδα ως μέσο βελτίωσης των αθλητικών επιδόσεων, αποτέλεσε αντικείμενο ενδιαφέροντος από πολύ νωρίς. Η προαγωγή της υγείας και η αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος των νέων, καλλιεργήθηκε στην Αρχαία Ελλάδα τόσο στα γυμναστήρια όσο και στις παλαίστρες. Κατά τον Αριστοτέλη, άλλωστε, ο σκοπός της γυμναστικής είναι παιδαγωγικός και αισθητικός. Η διατροφή των αθλητών, που σε τίποτα δεν διέφερε από εκείνη των απλών πολιτών, αποτελούνταν από γαλακτοκομικά προϊόντα, λάδι, λαχανικά, ψωμί, φρούτα και μικρές ποσότητες ψαριών και κρέατος. Κατά τον Διογένη τον Λαέρτιο τη βασική τροφή των αθλητών την αποτελούσαν ξερά σύκα, χλωρό τυρί και πληγούρι. Εξάλλου, οι φυσικές τροφές και τα θεραπευτικά βότανα εξασφάλιζαν στους αθλητές καλή υγεία, ευεξία, ενέργεια και το πάθος που είναι απαραίτητα για τη νίκη.



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ

- ❖ Ντόπινγκ είναι η χρήση από έναν αθλητή/τρια ενός απαγορευμένου μέσου με σκοπό τη βελτίωση της αθλητικής του απόδοσης κατά τη διάρκεια των αγώνων ή κατά το στάδιο της προετοιμασίας του.
- ❖ Οι λόγοι που ένας αθλητής δεν είναι σωστό να παίρνει αναβολικά είναι ιατρικοί και ηθικοί. Ιατρικοί, γιατί καταρχάς τίθεται σε κίνδυνο η υγεία του αθλουμένου. Ηθικοί, γιατί ο χρήστης απαγορευμένων ουσιών παραβιάζει τους κανόνες και προσπαθεί να αποκτήσει ανέντιμο πλεονέκτημα έναντι των συναγωνιζόμενων του.
- ❖ Ένας από τους βασικότερους παράγοντες στην επίτευξη της βέλτιστης επίδοσης των αθλητών, είναι η σωστή διατροφή. Είναι πλέον γνωστό, ότι η ποσότητα, η σύνθεση και η χρονική στιγμή της πρόσληψης τροφίμων μπορούν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην αθλητική απόδοση.
- ❖ Στην Αρχαία Ελλάδα αναφέρεται ότι οι γνωστοί «παιδοτρίβαι» και οι «διαιτητικές συνταγές» τους θεωρούνταν απαραίτητα βοηθήματα των αθλητών. Ειδικές δίαιτες προτείνονταν στους ασκούμενους, όπως π.χ. η κατανάλωση πολλών σύκων, φρούτων με μεγάλη συγκέντρωση σακχάρου, που παρέχει ενέργεια. Τον 6ο π.Χ. αιώνα οι αθλητές προσπαθούσαν να βελτιώσουν την απόδοσή τους, τρώγοντας διάφορα είδη κρέατος. Αναφέρεται ότι οι άλτες χρησιμοποιούσαν κρέας κασίκας, ενώ οι παλαιστές, οι σφαιροβόλοι και οι ακοντιστές, κρέας ταύρου αναμεμειγμένο με χοιρινό λίπος -δηλαδή πλημμύρα ζωικών πρωτεϊνών. Οι αθλητές έτρωγαν επίσης ολόκληρα τα κοκόρια που νικούσαν σε αγώνες, σε μια προσπάθεια λήψης της τεστοστερόνης του κόκορα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Βασικές προϋποθέσεις για τη σωστή διατροφή των παιδιών :

- Οι γονείς οφείλουν να ελέγχουν τα προσφερόμενα τρόφιμα στα παιδιά.
 - Δεν πρέπει να πιέζετε ένα παιδί να φάει πολύ από μια τροφή αλλά προτείνετε του να φάει λίγο για να το δοκιμάσει από όλες τις τροφές.
- Οι γονείς πρέπει να επιλέγουν να ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο διατροφής ώστε να αποτελούν σωστά πρότυπα για τα παιδιά τους.
 - Ο Ιπποκράτης, αναγνωρίζοντας την αξία της διατροφής και τη δύναμη της τροφής να ενισχύει την υγεία, δήλωσε, ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να έχει την τροφή του για φάρμακο και για φάρμακο την τροφή του



ΔΙΑΙΤΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ



- ΠΑΛΑΙΣΤΩΝ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ
- ΧΟΡΕΥΤΩΝ
- ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΜΠΑΣΚΕΤ
- ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
- ΑΘΛΗΤΩΝ ΡΑΚΕΤΑΣ
- ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
- ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

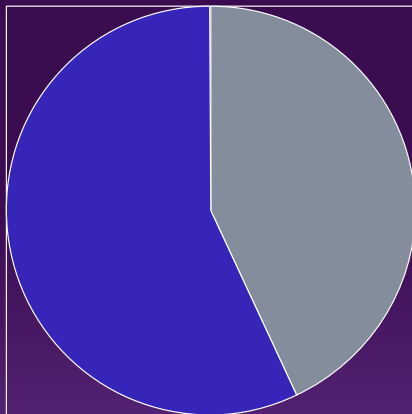
- *****ΚΥΡΙΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Μοιράσαμε τα ερωτηματολόγια σε 14 ανηλίκους και 14 ενηλίκους και βγάλαμε τα παρακάτω αποτελέσματα. Με βάση τις ερωτήσεις τα συμπεράσματα που βγάλαμε είναι ότι οι ενήλικες δεν έχουν χρόνο να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και έχουν παραμελήσει το σωστό τρόπο υγιεινής διατροφής ενώ οι ανήλικες πάλι δεν έχουν άπλετο ελεύθερο χρόνο να ασχοληθούν με κάποια αθλητική δραστηριότητα αλλά προσέχουν τη διατροφή τους. Όλοι όμως θα ήθελαν να έχουν τη δυνατότητα να κάνουν κάποιο άθλημα αλλά λόγω των υποχρεώσεων τους δεν προλαβαίνουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι ενήλικες να μην διατηρούν καλή φυσική κατάσταση διότι παραμελούν το σώμα τους και δεν ακολουθούν προγράμματα διατροφής. Αντίθετα οι ανήλικες τρώνε υγιεινότερες τροφές αλλά εξαιτίας του πιεσμένου χρόνου τους δεν αθλούνται όσο θα επιθυμούσαν. Ακόμη, πολύ μικρό ποσοστό ανηλίκων κάνουν πρωταθλητισμό.

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

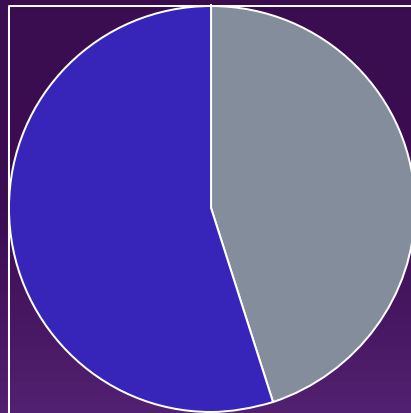
Ασχολείστε με τον αθλητισμό;



- ΤΟ 64% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΌΧΙ
- ΤΟ 85% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΌΧΙ

ΕΡΩΤΗΣΗ 2

Ακολουθείτε κάποιο πρόγραμμα διατροφής ;



■ ΑΝΗΛΙΚΟΙ
■ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

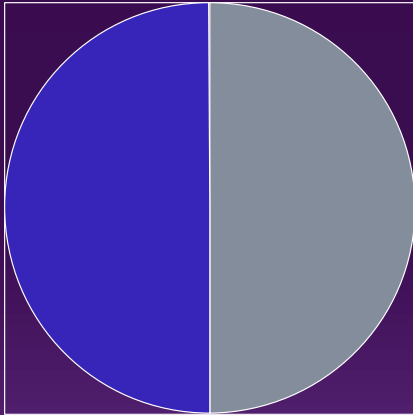
- ΟΙ ΑΝΗΛΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΤΟ 58% ΟΧΙ

- ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΤΟ 71% ΟΧΙ

ΕΡΩΤΗΣΗ 3

Είστε ενημερωμένοι για την υγιεινή διατροφή;

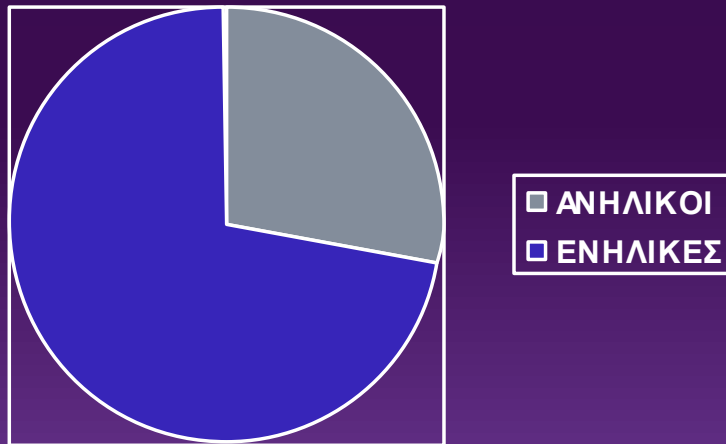
- ΤΟ 100% ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΟΜΑΔΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΘΕΤΙΚΑ



■ ΑΝΗΛΙΚΟΙ
■ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ 4

Γνωρίζετε την επίδραση των βιολογικών προϊόντων ;



- ΤΟ 36% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ
- ΤΟ 92% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ

ΕΡΩΤΗΣΗ 5

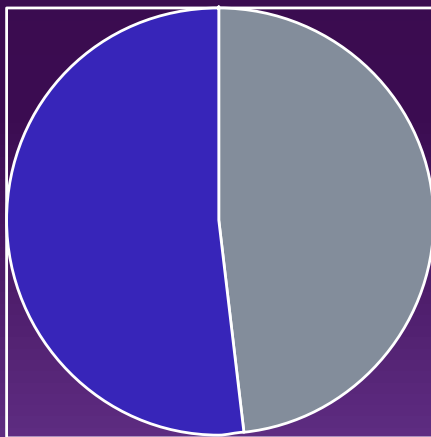
Είστε ενημερωμένοι για τις αρνητικές επιπτώσεις μιας κακής διατροφής; Αν ναι από πού;

α) σχολείο

β) οικογένεια

γ) αλλού

- ΤΟ 79% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΤΟ Β
- ΤΟ 85% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΤΟ Β



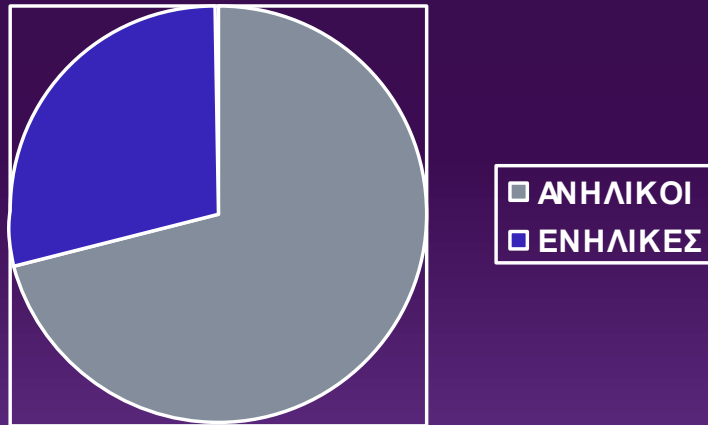
■ ΑΝΗΛΙΚΟΙ
■ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ 6

Το καθημερινό διαιτολόγιό σας αποτελείται από:

α) Πολλά ,μικρά και συχνά γεύματα β) Λίγα με μεγάλες ποσότητες

- ΤΟ 71% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ Α

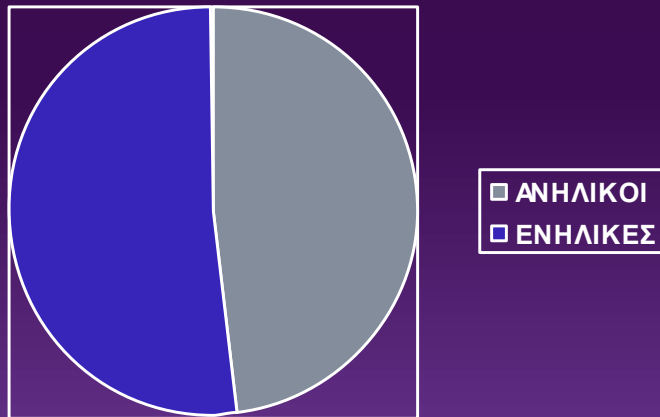


- ΤΟ 29% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΤΟ Α

ΕΡΩΤΗΣΗ 7

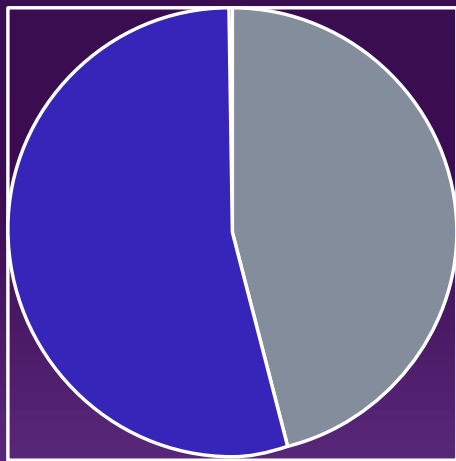
Εάν σας δινόταν η ευκαιρία στον ελεύθερο σας χρόνο να κάνετε κάποια αθλητική δραστηριότητα, θα το επιλέγατε ;

- ΤΟ 93% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ
- ΤΟ 100% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ



ΕΡΩΤΗΣΗ 8

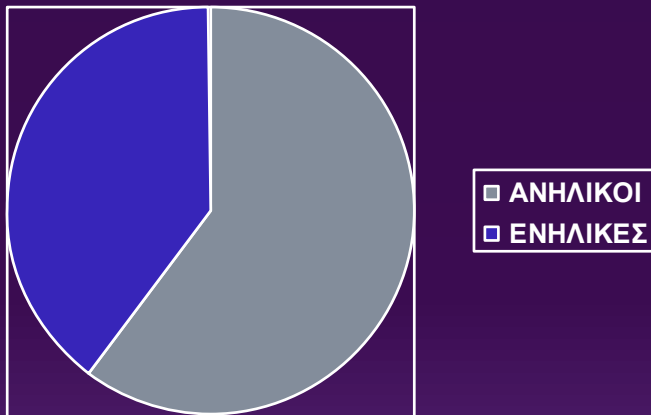
Ασχολείστε με κάποιο άθλημα σε αγωνιστικό επίπεδο; Αν ναι, σας έχει υποβληθεί κάποια ειδική διατροφή;



■ ΑΝΗΛΙΚΟΙ
■ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- ΤΟ 86% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΌΧΙ
- ΤΟ 100% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΌΧΙ

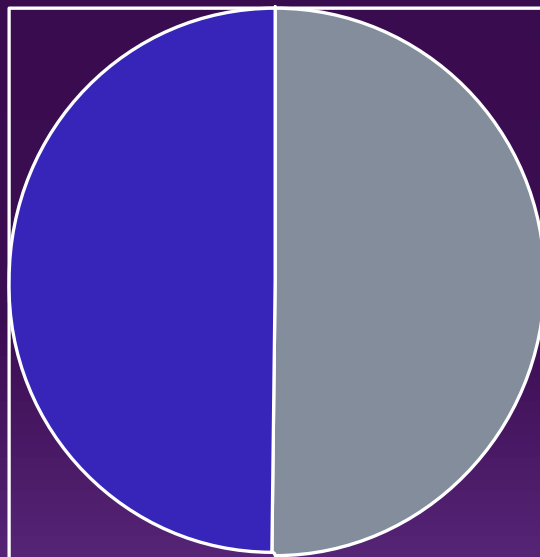
ΕΡΩΤΗΣΗ 9 Καταναλώνετε καθημερινά, τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνες; (λαχανικά - φρούτα)



- ΤΟ 86% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ
- ΤΟ 57% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ

ΕΡΩΤΗΣΗ 10

Πόσο ικανοποιημένοι είστε από την αθλητική σας απόδοση;

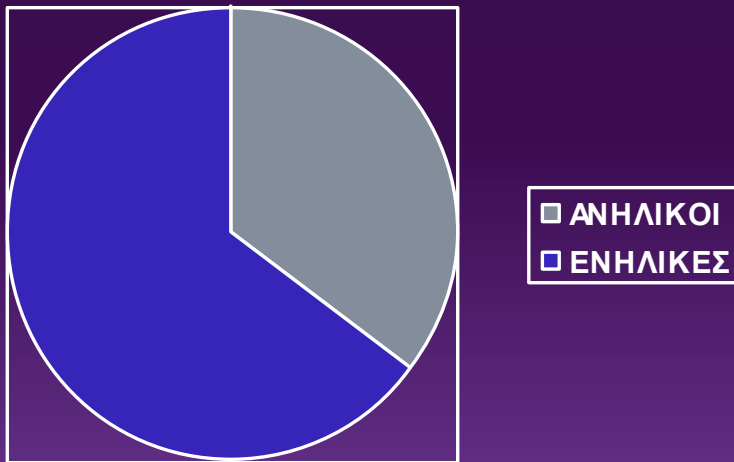


- ΤΟ 57% ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΟΜΑΔΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ Β

ΕΡΩΤΗΣΗ 11

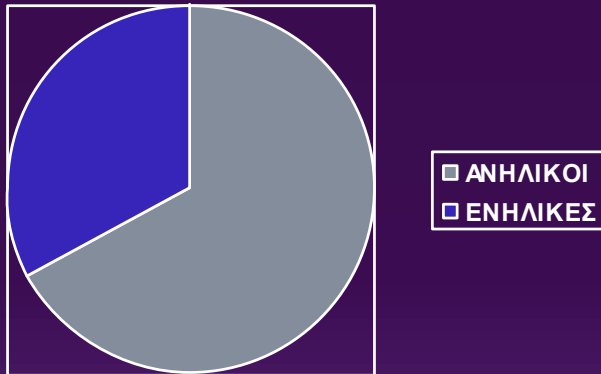
Επιλέγετε ως υποκατάστατο κάποιον γευμάτων ανθυγιεινές τροφές;

- ΤΟ 50% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ
- ΤΟ 92% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ



ΕΡΩΤΗΣΗ 12

Συμβουλευέστε κάποιον ειδικό για την διατροφή σας;
(πχ διατροφολόγο)



- ΤΟ 71% ΤΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ
- ΤΟ 35% ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΝΑΙ

Σημαντικότερες οδηγίες για την υγιεινή διατροφή

- Κατανάλωση σωστού πρωινού.
- Καθημερινή κατανάλωση από όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Επιλέξτε μια διατροφή με πολλά προϊόντα ολικής αλέσεως, όσπρια, φρούτα και λαχανικά και τροφές που είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες ώστε να λάβετε τις απαραίτητες βιταμίνες για τον οργανισμό σας.
- Περιορίστε το αλάτι και το νάτριο.
- Έχει αποδειχθεί, ότι μικρή ως μέτρια καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ και ιδιαίτερα κόκκινου κρασιού δεν προκαλεί προβλήματα υγείας σε υγιή ενήλικα άτομα.
- Να προσλαμβάνετε επαρκή ποσότητα ασβεστίου και σιδήρου ιδιαίτερα οι γυναίκες και τα παιδιά μέσω κυρίως των γαλακτοκομικών προϊόντων.



- ΤΑΣΟΥΛΑ ΒΟΥΤΣΙΝΑ

- ΓΙΟΥΛΗ ΒΑΖΑΙΟΥ