



PREVENTIA

Πρόληψη των MMN-μη μεταδοτικών νοσημάτων και ανάδειξη της υγείας μέσω της εκπαίδευσης, της δικτύωσης και της ευαισθητοποίησης σε ολόκληρη την ΕΕ

Κατανάλωση ζάχαρης

Εκπαίδευση στα σχολεία
Όνομασία σχολείου, χώρα
Ημερομηνία
Όνομα εκπαιδευτικού

Περιεχόμενα

- 1. Εισαγωγή στο πρόγραμμα Preventia
- 2. Μη μεταδοτικά νοσήματα (MMN)
- 3. Υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση
- 4. Εισαγωγή στη ζάχαρη
- 5. Ώρα για Quiz
- 6. Συστάσεις για μείωση πρόσληψης ζάχαρης



“Πρόληψη των μη μεταδοτικών νοσημάτων και ανάδειξη της υγείας μέσω της εκπαίδευσης, της δικτύωσης και της ευαισθητοποίησης σε ολόκληρη την ΕΕ”

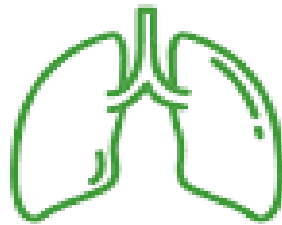
- Πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την **Ευρωπαϊκή Ένωση**.
- Οι εκπαιδεύσεις πραγματοποιούνται σε σχολεία που βρίσκονται στην **Ιταλία, την Κροατία, τη Λιθουανία και την Ελλάδα**.
- Στόχος του προγράμματος είναι 1) η βελτίωση των γνώσεων σε θέματα υγείας 2) ο γνωσιολογικός εμπλουτισμός θεμάτων υγείας **των νεότερων γενεών για την πρόληψη των MMN** μέσα από την εκπαίδευση για την **σημαντικότητα των υγιών συνηθειών διατροφής**

Μη μεταδοτικά νοσήματα (MMN)

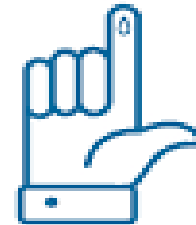
- Τα μη μεταδοτικά νοσήματα (MMN), γνωστά και ως χρόνια νοσήματα, **δεν μεταδίδονται** από τον έναν άνθρωπό στον άλλο.
- Είναι **χρόνια**, γενικά αργής εξέλιξης και δημιουργούνται σε συνδυασμό με **γενετικούς, φυσιολογικούς, περιβαλλοντικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες**.
- Είναι αποτέλεσμα του **ανθυγιεινού τρόπου ζωής**, π.χ., το κάπνισμα, τη φυσική αδράνεια, την ανθυγιεινή διατροφή και την κατανάλωση αλκοόλ που οδηγούν σε μεταβολικές και φυσιολογικές αλλαγές.



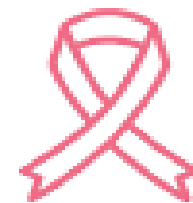
Cariovascular
Diseases



Chronic Respiratory
Diseases



Diabetes



Cancer

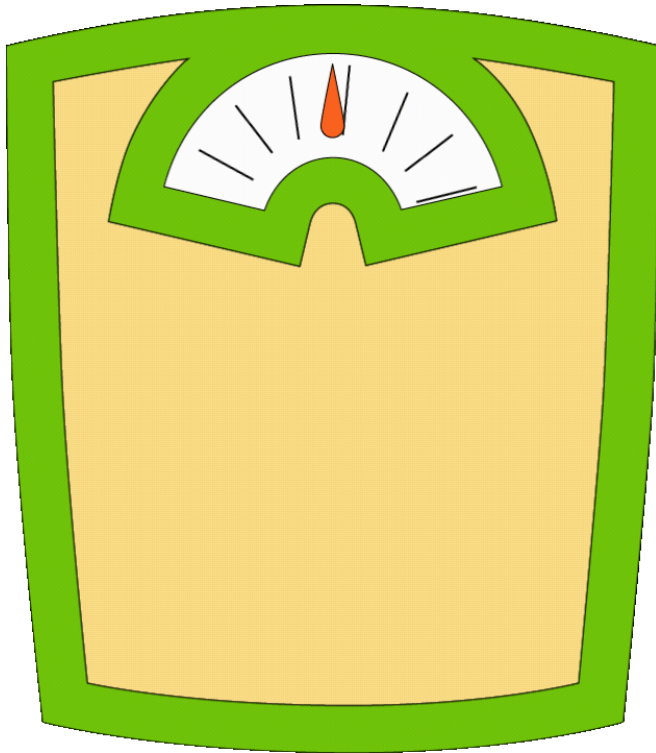


Βασικά Στοιχεία: Τα MMN σε παγκόσμιο επίπεδο

- Τα μη μεταδοτικά νοσήματα ευθύνονται για σημαντικό αριθμό **πρόωρων θανάτων** σε παγκόσμιο επίπεδο:
- Τα MMN σκοτώνουν **41 εκατομμύρια ανθρώπους** **κάθε χρόνο**, που αντιστοιχεί στο 74% όλων των θανάτων παγκοσμίως.
- Οι καρδιαγγειακές παθήσεις ευθύνονται για την **πλειοψηφία των θανάτων** από MMN (17.9 εκατομμύρια άνθρωποι ετησίως), ακολουθούμενο από **καρκίνο** (9.3 εκατομμύρια), **χρόνιες παθήσεις του αναπνευστικού** (4.1 εκατομμύρια), και **διαβήτη** (2.0 εκατομμύρια).
- Κάθε χρόνο, **17 εκατομμύρια άνθρωποι**, πριν την ηλικία των **70**, πεθαίνουν από MMN.



Βασικά Στοιχεία: Η επίδραση των MMN σε παιδιά και εφήβους



Τα MMN έχουν επίσης αντίκτυπο στα παιδιά και τους εφήβους:

- **1 στους 5 θανάτους** μεταξύ των εφήβων προκαλούνται από MMN.
- **70% των πρόωρων θανάτων ενηλίκων** προέρχονται από συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία που δημιουργήθηκαν από την **παιδική ηλικία και την εφηβεία.**
- **3 στους 4 εφήβους δεν αθλούνται αρκετά** και **42 εκατομμύρια** παιδιά θεωρούνται **παχύσαρκα.**



Παράγοντες κινδύνου για MMN

Τα MMN οφείλονται κυρίως στη σωματική αδράνεια, την ανθυγιεινή διατροφή, το κάπνισμα και την επιβλαβή κατανάλωση αλκοόλ.



Η ανθυγιεινή διατροφή είναι ένας από τους πιο επικίνδυνους παράγοντες για μια σειρά από MMN.



Υγιεινή διατροφή

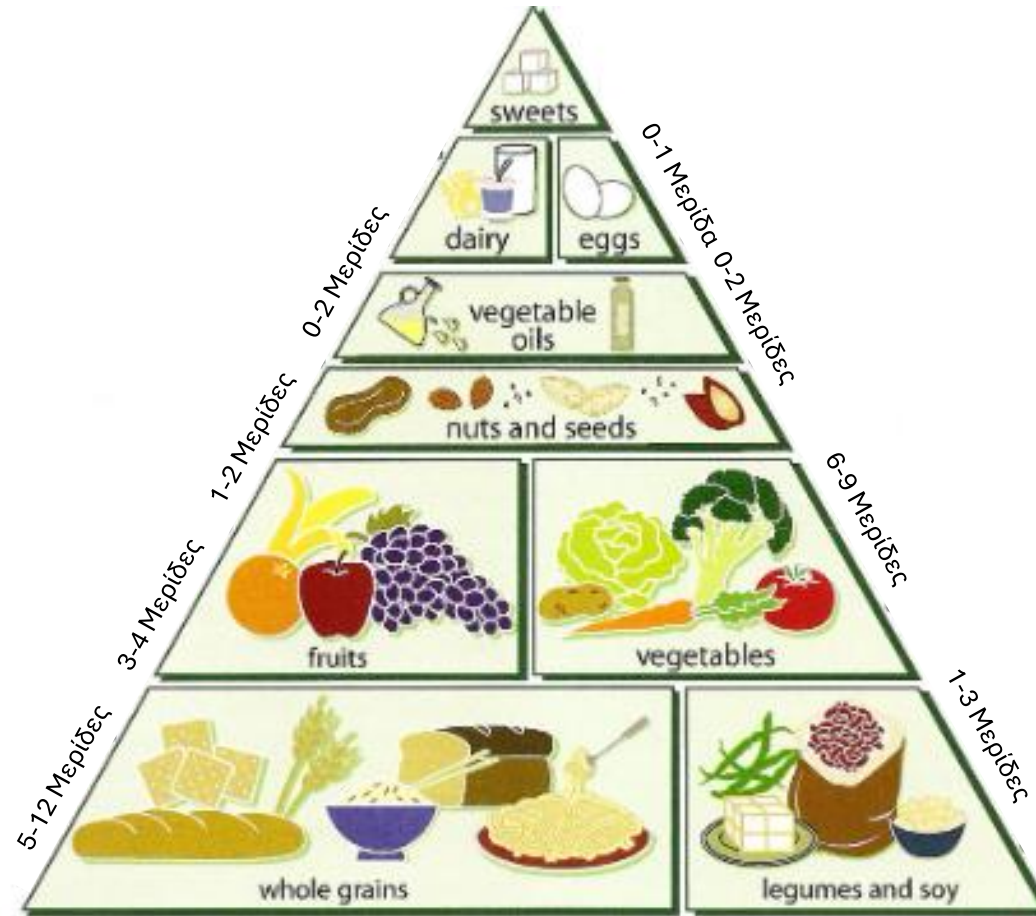


Η λέξη δίαιτα προέρχεται από την αρχαία Ελλάδα και σημαίνει **τρόπος ζωής**. Η δίαιτα δεν είναι περιορισμός, αλλά ένας **υγιεινός** και **βιώσιμος** τρόπος ζωής που πρέπει όλοι να υιοθετήσουμε.

Η υγιεινή διατροφή είναι:

- Υψηλή σε **φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς**.
- Χαμηλή σε **αλάτι, σάκχαρα και λίπη**.

Η διατροφική πυραμίδα



Το ήξερες? 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα μειώνουν τον κίνδυνο των μη μεταδοτικών ασθενειών (ΜΜΑ)!

Σωματική άσκηση

Η τακτική σωματική άσκηση είναι καλή για το σώμα μας και το μυαλό μας:

- Βοηθά στην πρόληψη & διαχείριση των **ΜΜΝ**.
- Βοηθά στην μείωση της **κατάθλιψης** και του **άγχους**.
 - Εξασφαλίζει μια **υγιή ανάπτυξη**.

Βεβαιώσου ότι:

- **Περπατάς ή κάνεις ποδήλατο** όσο περισσότερο μπορείς.
 - **Αθλείσαι** τακτικά.
 - **Παίζεις έξω** με φίλους.

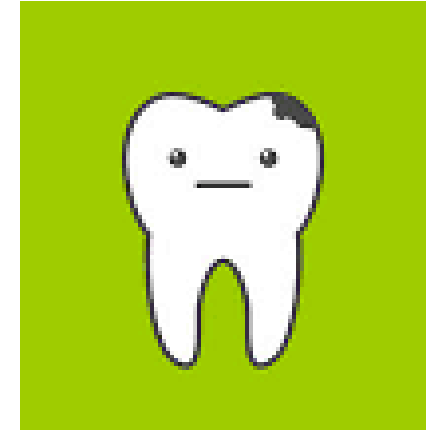
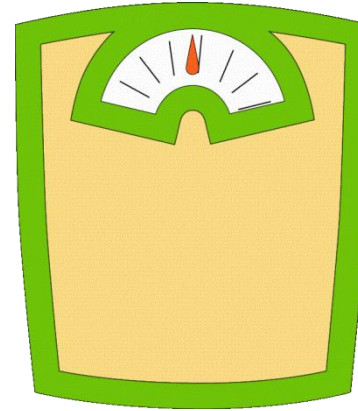




ZAXAPH

Υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και MMN

Η υπερβολική κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης συνδέεται με πολλούς κινδύνους για την υγεία: **τερηδόνα, αύξηση βάρους, παχυσαρκία** και μπορεί να οδηγήσει σε **διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις**.

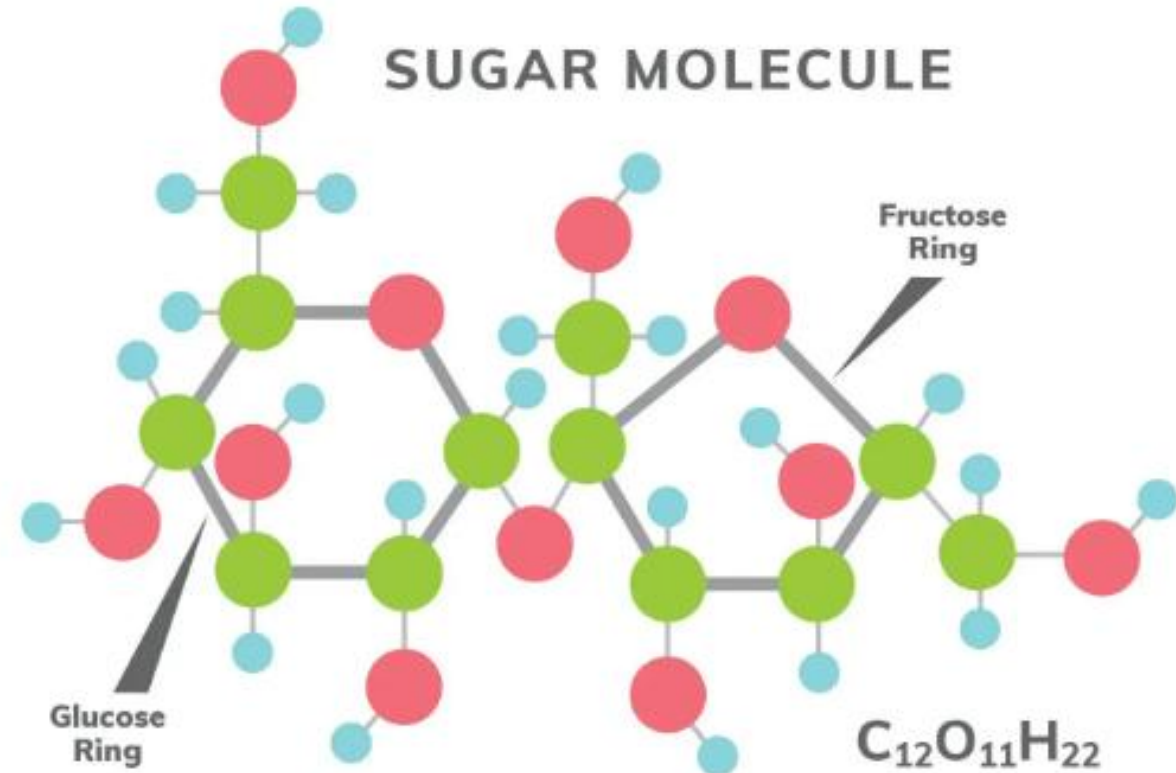


Υγιεινή Δίαιτα ή Ανθυγιεινή Δίαιτα



Τι είναι η ζάχαρη;

Η ζάχαρη είναι μια γλυκιά ουσία που προέρχεται από φυτά όπως το ζαχαροκάλαμο και τα ζαχαρότευτλα. Είναι ένα γιγάντιο μόριο υδατάνθρακα, με την επιστημονική ονομασία **ζακχαρόζη** και αποτελείται από 2 μικρότερους υδατάνθρακες που ονομάζονται **φρουκτόζη** και **γλυκόζη**. Η ζάχαρη μπορεί να μεταμφιέζεται πίσω από φανταχτερά ονόματα, όπως **λακτόζη**, **μαλτόζη**, **δεξτρόζη**, **άμυλο**, κλπ.



2 είδη ζάχαρης

*Εγγενή σάκχαρα
(αργά σάκχαρα)*

Σάκχαρα που
υπάρχουν φυσικά
στα τρόφιμα (π.χ.
Γαλακτοκομικά
προϊόντα, φρούτα
και λαχανικά).

*Πρόσθετα σάκχαρα
(Γρήγορα σάκχαρα)*

Σάκχαρα που
προστίθενται στα
τρόφιμα όπως τα
σάκχαρα στο μέλι,
στο σιρόπι και στους
χυμούς φρούτων.



Υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης


Η υπερβολική κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων είναι επικίνδυνη για την υγεία μας!



* Naturally includes milk and fruit sugars in addition to free sugars
Source: Public Health England

Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ζάχαρης

Μπορούμε να καταναλώσουμε λίγη ποσότητα πρόσθετων σακχάρων σε ημερήσια βάση, αλλά **δεν πρέπει να υπερβάλλουμε!**

Η μέγιστη ποσότητα **ζάχαρης** που συστήνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας είναι:

Για παιδιά **μεταξύ 4 και 6 ετών** : 19 γραμμάρια πρόσθετων σακχάρων την ημέρα ή **5 κύβους ζάχαρης.**

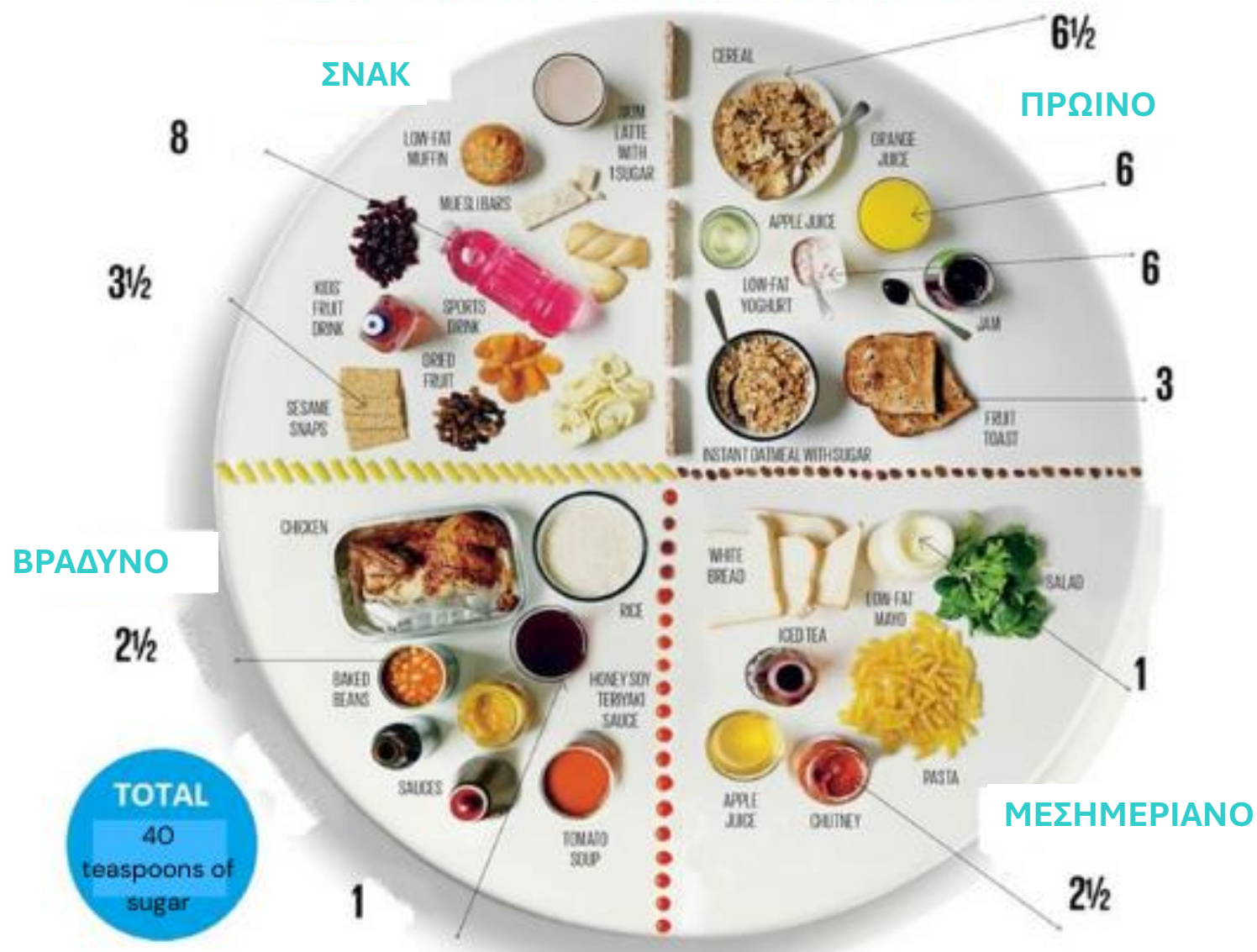
Για παιδιά **μεταξύ 7 και 10 ετών**: 24 γραμμάρια ή **6 κύβους ζάχαρης.**

Για **ενήλικες**: 30 γραμμάρια ή **7 κύβους ζάχαρης.**





ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΟΥΤΑΛΙΩΝ ΖΑΧΑΡΗΣ ΜΙΑ ΤΥΠΙΚΗ ΗΜΕΡΑ



Πού μπορούμε να βρούμε ζάχαρη;

Σύσταση:
6-7 κύβους ζάχαρης την ημέρα.

Αλλά η ζάχαρη προστίθεται σε πολλά τρόφιμα που συνήθως καταναλώνουμε, όχι μόνο στα γλυκά!



Ώρα για Quiz !

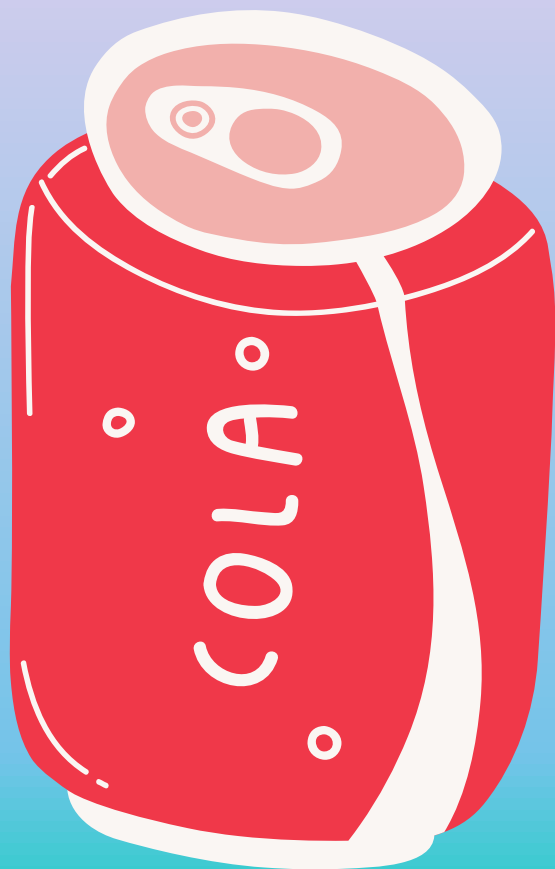


Κατά τη γνώμη σας, πόση ζάχαρη περιέχουν τα ακόλουθα τρόφιμα?



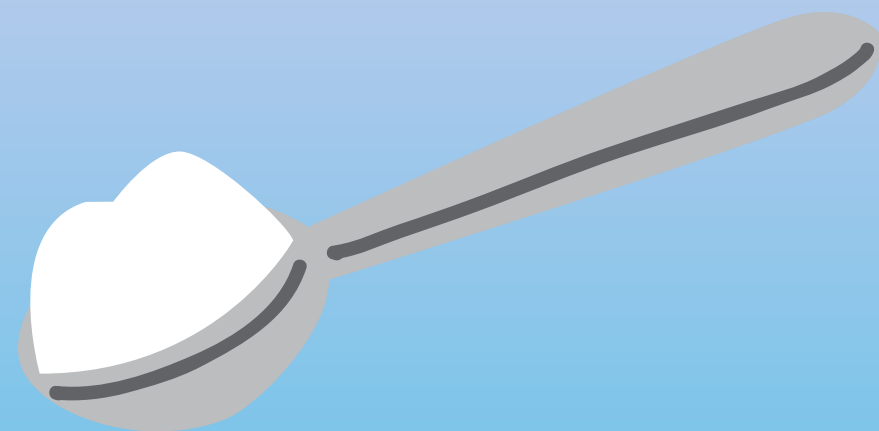
Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ένα κουτάκι cola

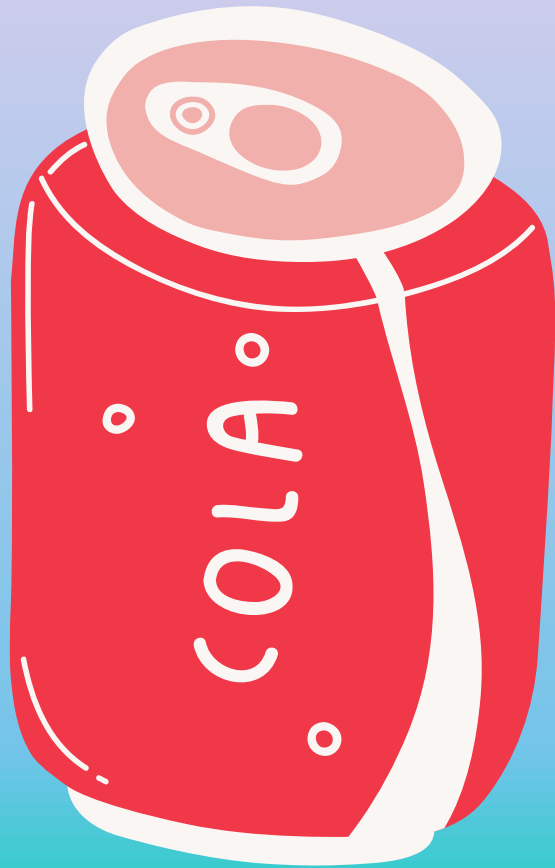


=

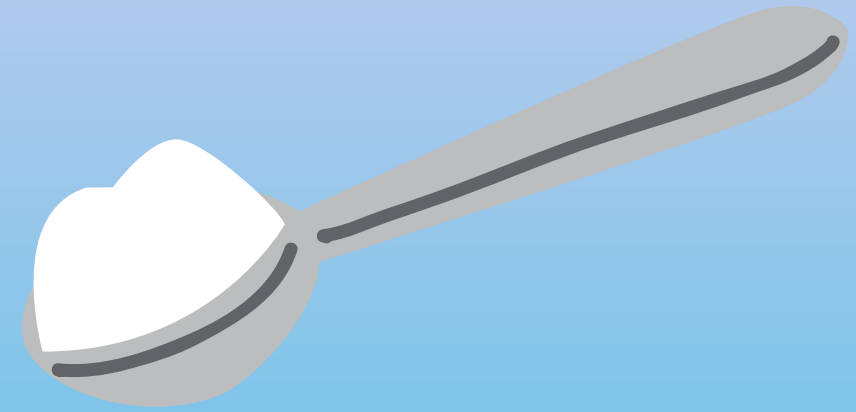
?



Ένα κουτάκι cola



== 9

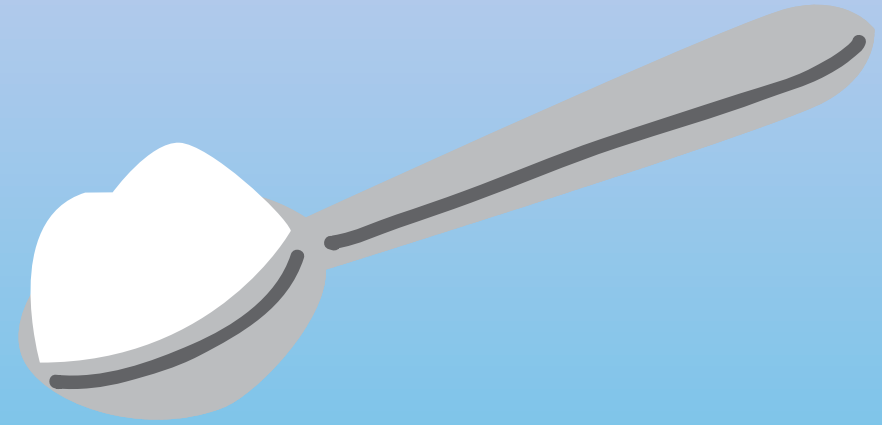


Μία ζεστή σοκολάτα Starbucks



=

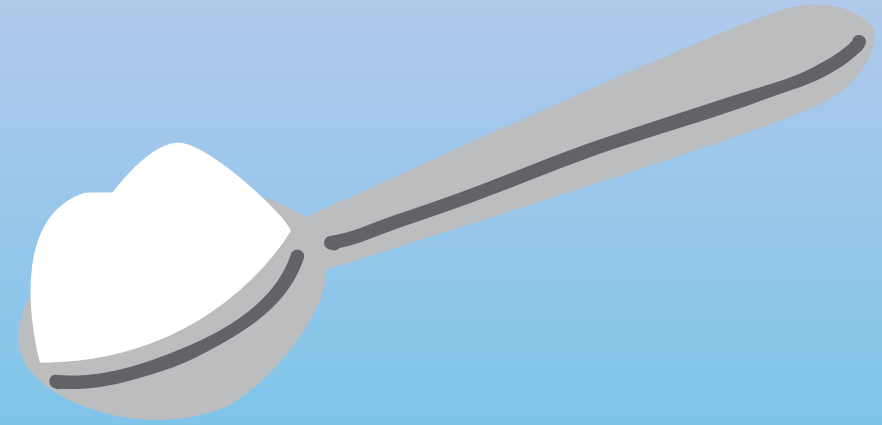
?



Μία ζεστή σοκολάτα Starbucks



= 15

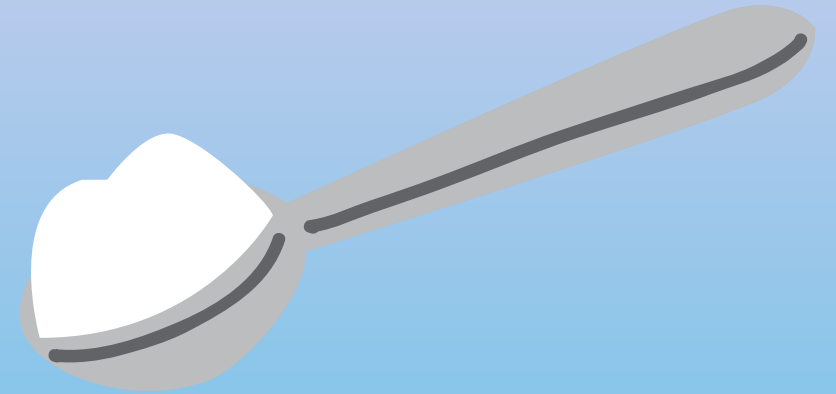


Ένα γιαούρτι με γεύση φράουλα



=

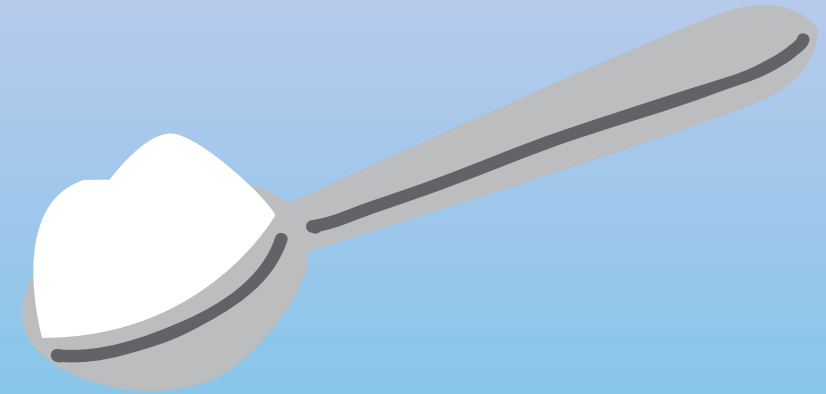
?



Ένα γιαούρτι με γεύση φράουλα



= 4.5

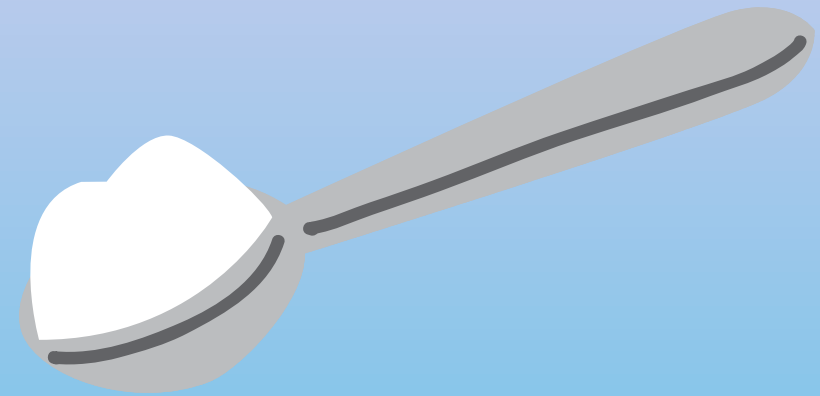


Ένας χυμός πορτοκαλιού



=

?

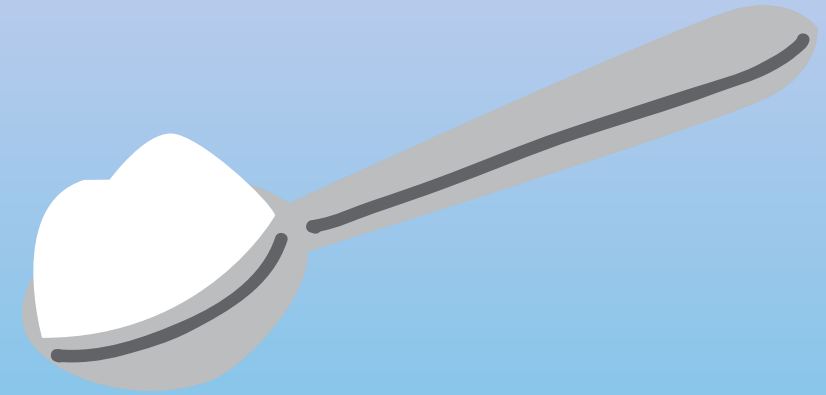


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ένας χυμός πορτοκαλιού



= 5

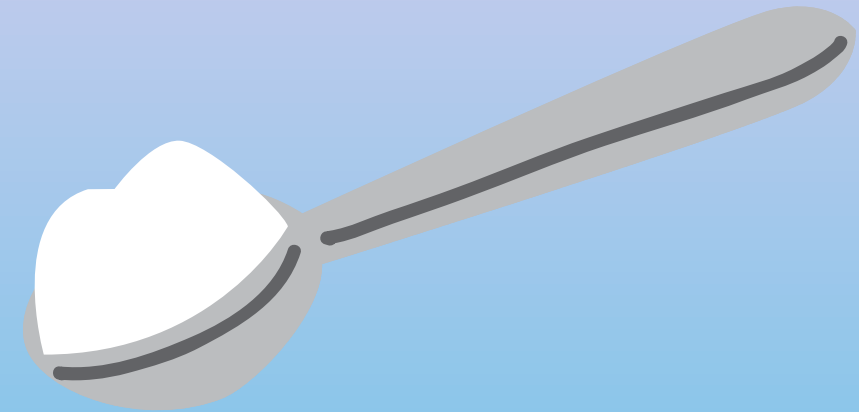


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Δύο φέτες ψωμί με άλειμμα σοκολάτας



= ?

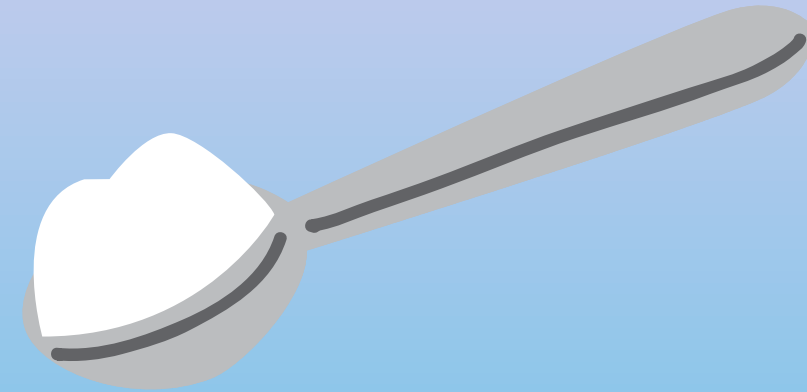


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Δύο φέτες ψωμί με άλειμμα σοκολάτας



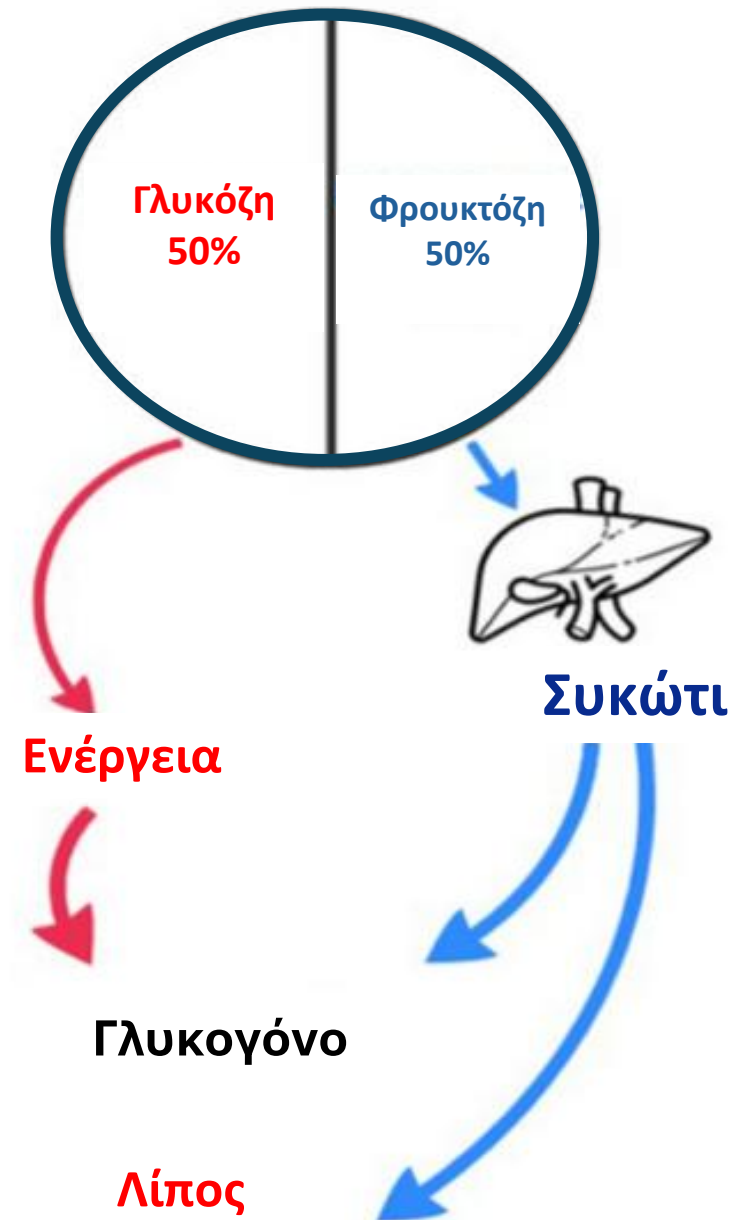
= 25



Το ταξίδι της ζάχαρης στο συκώτι

Η ζάχαρη αποτελείται από 50% γλυκόζη και 50% φρουκτόζη

- Η **γλυκόζη** μετατρέπεται απευθείας σε **ενέργεια** ή θα χρησιμοποιηθεί αργότερα ως εφεδρική μπαταρία.
 - Η περίσσεια **φρουκτόζης** μετατρέπεται σε **λίπος**, το οποίο **εναποτίθεται στο συκώτι**.
- Το γεγονός αυτό αυξάνει τον κίνδυνο για τη δημιουργία διαβήτη και καρδιακών παθήσεων.



Συστάσεις για τη μείωση πρόσληψης ζάχαρης

- **Δες την ποσότητα της ζάχαρης στα αγαπημένα σου φαγητά: μάθε πώς να διαβάζεις τις ετικέτες ώστε να εντοπίζεις τη ζάχαρη και τα συνώνυμά της.**
 - Όταν μπορείς, αντικατέστησε την επεξεργασμένη ζάχαρη με **φυσικά γλυκαντικά** (φρούτα, χουρμάδες, αποξηραμένα φρούτα, μέλι, σιρόπι σφένδαμου).
 - Αντί για γιαούρτι με γλυκαντικές ουσίες, **κατανάλωσε απλό γιαούρτι και πρόσθεσε φρέσκα φρούτα**





Συστάσεις για τη μείωση πρόσληψης ζάχαρης

- **Επέλεξε έξυπνα, φρούτα, ξηρούς καρπούς, ψωμί και χούμους. Αλλά να είσαι προσεκτικός με τα «υγιεινά» επεξεργασμένα σνακ.**
 - **Προσπάθησε να αγοράζεις όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα.**
 - **Απέφυγε τις σάλτσες ή τις σούπες με πρόσθετα σάκχαρα. Ζήτη από τους γονείς σου να φτιάξετε τη δική σας στο σπίτι, το να μαγειρεύεται μαζί είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα!**
- **Θυμήσου: τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο!**



Τέλος 1ου μέρους

Ονοματεπώνυμο εκπαιδευτή
Ηλεκτρονική διεύθυνση
Λογότυπο Φορέα



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης