Σωστή διατροφή & Εναλλακτικές μορφές άσκησης

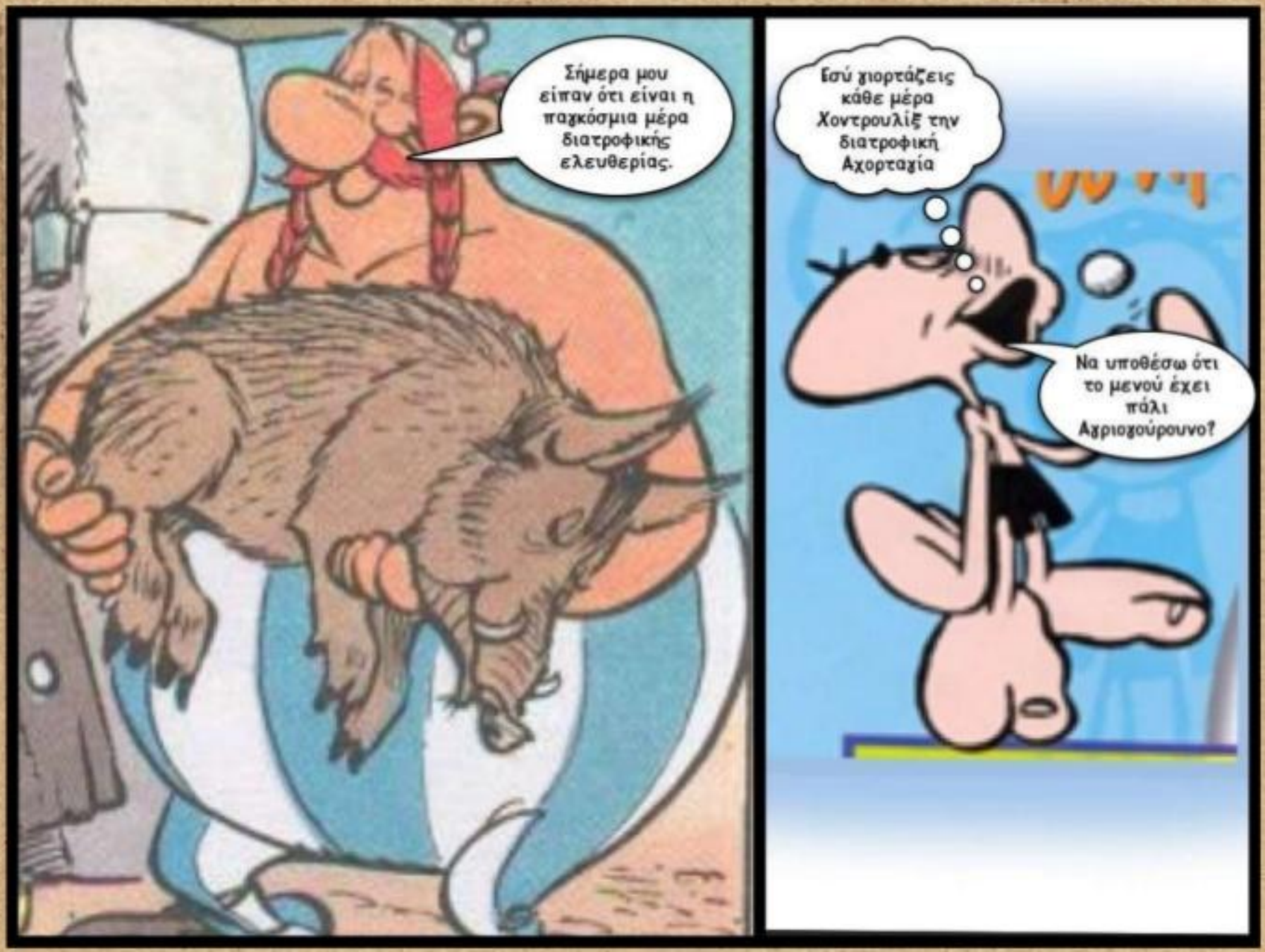
ΕΠΑΛ Σητείας

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Πετροσιάν Γερβάντ ΠΕ 11
Δρακωνάκη Κων/να ΠΕ 06

Σχολ. έτος 2014-2015

- Η παχυσαρκία έχει αποκτήσει διαστάσεις επιδημίας τον 21ο αιώνα.
- Η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα και τη διάρκεια ζωής των ανθρώπων.
- Ένας στους δύο Ευρωπαίους είναι υπέρβαρος.
- Ένας στους τρεις είναι παχύσαρκος.


Σήμερα μου είπαν ότι είναι η παγκόσμια μέρα διατροφικής ελευθερίας.
Εσύ γιορτάζεις κάθε μέρα Χοντρουλίξ την διατροφική Αχορταγία
Να υποθέσω ότι το μενού έχει πάλι Αγριογούρουνο?

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

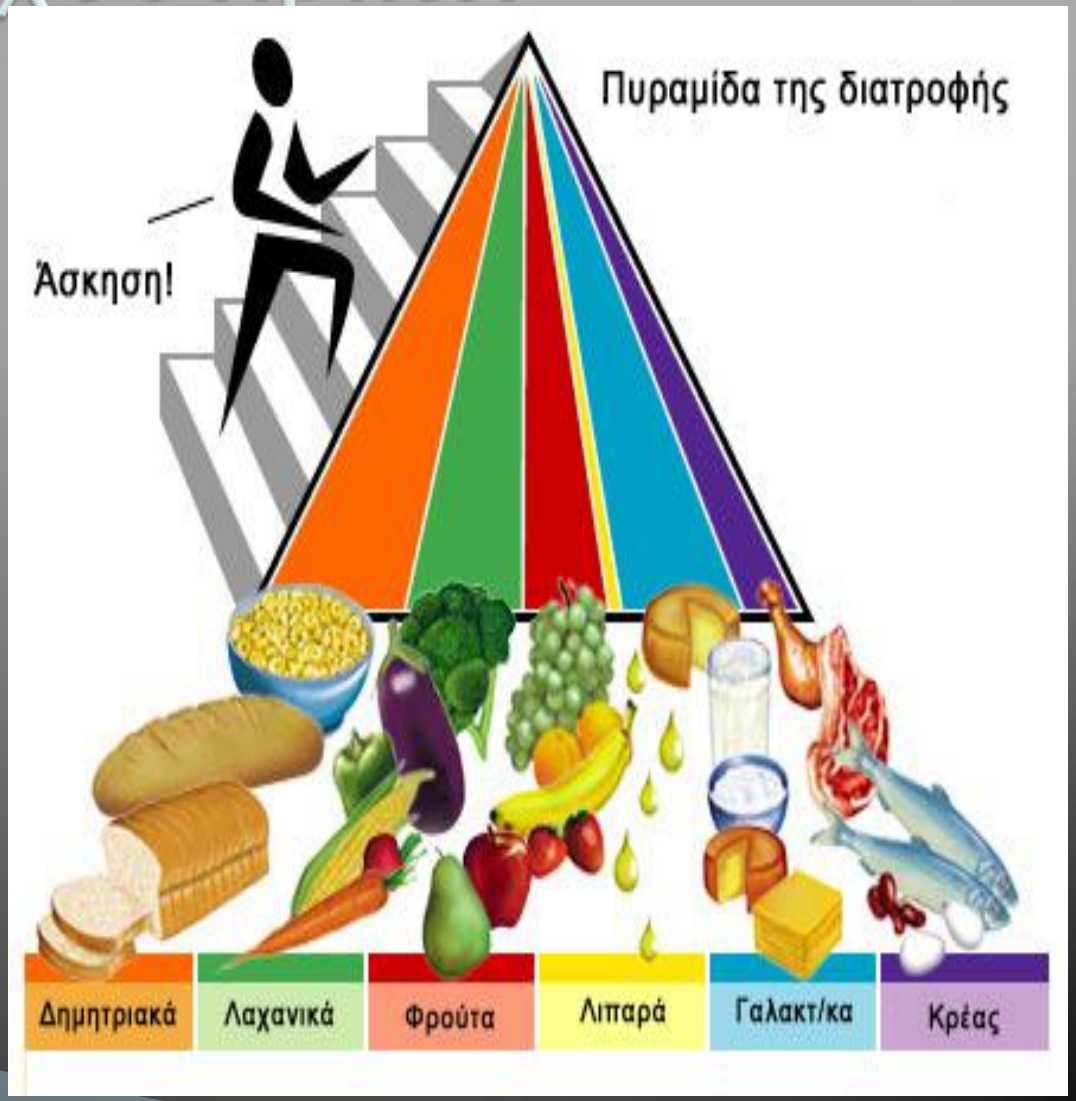
- 1,6 δισεκατομμύρια άνθρωποι άνω των 15 ετών είναι υπέρβαροι
- 400 εκατομμύρια είναι παχύσαρκοι
- Τουλάχιστον 20 εκατομμύρια παιδιά εκτιμάται ότι είναι υπέρβαρα
- Το 1948 χαρακτηρίστηκε ως χρόνια νόσος

Στην Ελλάδα

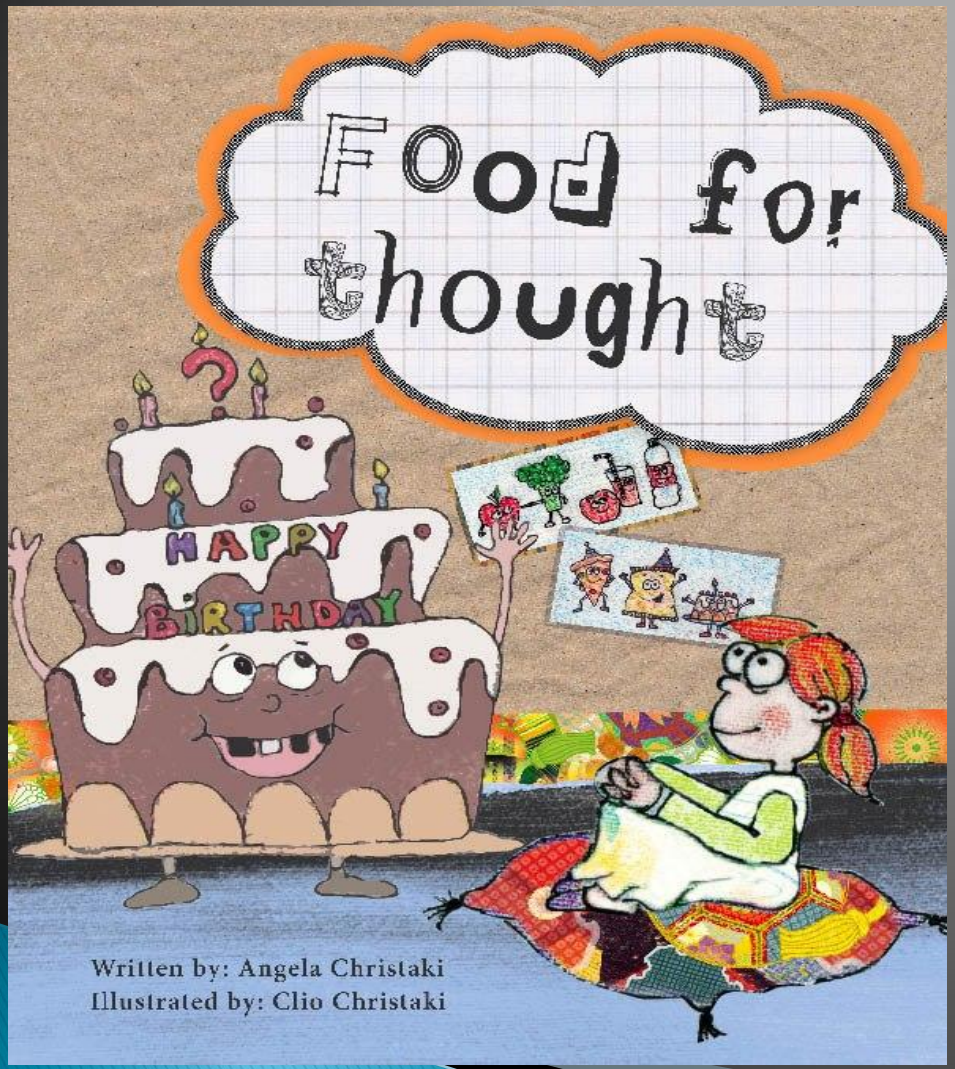
- Εμφανίζεται ένα από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας
- Το 22,5% του πληθυσμού (18,2% των γυναικών και 26% των ανδρών) είναι παχύσαρκοι.
- Το 35,2% (30% των γυναικών και περισσότερο από 40% των ανδρών) είναι υπέρβαροι.

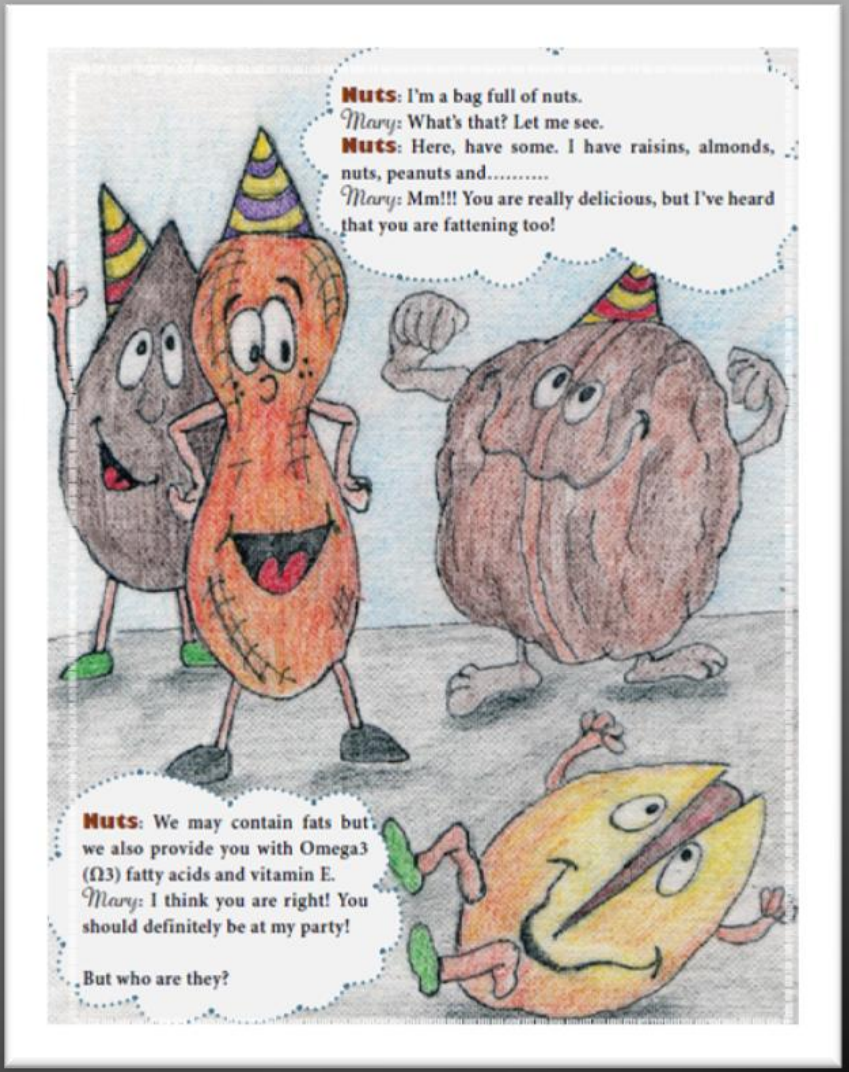
Για να αποφύγουμε την παχυσαρκία

- Ισορροπημένη Διατροφή
- Σωματική άσκηση



Βιβλίο "Food for Thought" σχετικό με τη σωστή διατροφή





Για σωστή σωματική άσκηση

- Δεν είναι απαραίτητο το γυμναστήριο!!!

Εναλλακτικές μορφές φυσικής άσκησης

- Περπάτημα (στη φύση)
- Τρέξιμο (στην παραλία)
- Ποδηλασία
- Κολύμπι
- Βόλτα στην εξοχή
- Κηπουρική
- Χορός

Αλλαγή συνηθειών

- 1. Παίρνουμε την απόφαση
- 2. Βάζουμε εφικτούς στόχους
- 3.Αναζητάμε επιλογές
- 4.Αναζητάμε παρέα

Εκδήλωση την ημέρα κατά της παχυσαρκίας 24/10/2014

Ομιλία της κ. Ανδρουλάκη (διαιτολόγου-διατροφολόγου στο ΤΕΙ Σητείας)

Εκδήλωση στο σχολείο «Ο χορός ως εναλλακτική μορφή άσκησης»

Βίντεο εκδήλωσης για τη σωστή διατροφή και τις εναλλακτικές μορφές άσκησης. Κεντρική ομιλήτρια κ. Ανδρουλάκη Καλλιόπη, καθηγήτρια τμήματος Διατροφής/Διαιτολογίας ΤΕΙ Σητείας

https://www.dropbox.com/s/k6mp579apqqk2o4/IMG_2858.MOV?dl=0

https://www.dropbox.com/s/h0csgbih56w2lxr/IMG_2859.MOV?dl=0

https://www.dropbox.com/s/205q1jdvu7uqb85/IMG_2896.MOV?dl=0

www.xaxa.gr

Το αποφάσισα !!!
Γυμναστική μέχρι τελικής πτώσης!!!
...
Η γυμναστική της γυμναστική
την γυμναστική
ω γυμναστική!