ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

για τους τοπικούς εκπαιδευτικούς και διαμεσολαβητές των Ρομά

- # Ενότητα 5 - Υγιεινός τρόπος ζωής
- ## Κεφάλαιο 2: Υγιεινή Διατροφή

ΠΕΡΙΛΗΨΗ:

Τι περιλαμβάνει μια υγιεινή διατροφή;

Γενικές έννοιες και επιμέρους προσεγγίσεις.

Πολιτιστικές προσεγγίσεις για τη φροντίδα της υγείας μέσω της σωστής διατροφής και δίαιτας.

Co-funded by the European Union

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ της Ενότητας 5:

Υγιεινός Τρόπος Ζωής

- **Κεφάλαιο 1: Γενική επισκόπηση του υγιεινού τρόπου ζωής**

  Έννοια και ορισμοί του υγιεινού τρόπου ζωής. Τι αφορούν; Διερεύνηση των έξι βασικών πυλώνων του υγιεινού τρόπου ζωής.

- **Κεφάλαιο 2: Υγιεινή Διατροφή**

  Τι ορίζεται ως υγιεινή διατροφή; Γενικές έννοιες και ατομικές προσεγγίσεις.

- **Κεφάλαιο 3: Ο ενεργός τρόπος ζωής σαν ουσία της υγιεινής διαβίωσης**

  Φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας μέσω της άσκησης. Προσαρμοσμένη προσέγγιση του ενεργού τρόπου ζωής. Εξισορρόπηση των σωματικών δραστηριοτήτων με τις συναισθηματικές ανάγκες και το καθημερινό περιβάλλον διαβίωσης.

- **Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική και σωματική ευεξία**

  Διερεύνηση της διασύνδεσης μεταξύ Σωματικής και Συναισθηματικής Ευεξίας. Η σωματική και συναισθηματική ευημερία ως δεξιότητα που μαθαίνεται.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Κεφάλαιο 2: Υγιεινή Διατροφή

Co-funded by the European Union

Υγιεινή Διατροφή: Τι είναι;

- Η υγιεινή διατροφή δεν έχει να κάνει απλώς με το τι τρώμε. Είναι ένας τρόπος κατανάλωσης τροφίμων που παρέχουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, διατηρούν τη βέλτιστη υγεία και μειώνουν τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών.

- Περιλαμβάνει μια ισορροπημένη πρόσληψη υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπών, βιταμινών και μετάλλων.

- Μια υγιεινή διατροφή συμβάλλει στην προστασία από τον υποσιτισμό σε όλες τις μορφές του, καθώς και από μη μεταδοτικές ασθένειες, όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ο καρκίνος.

- Η ανθυγιεινή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης αποτελούν κορυφαίους παγκόσμιους κινδύνους για την υγεία.

- Οι υγιεινές διατροφικές πρακτικές ξεκινούν από νωρίς στη ζωή - ο θηλασμός προάγει την υγιή ανάπτυξη και βελτιώνει τη γνωσιακή ανάπτυξη και μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία, όπως η μείωση του κινδύνου κάποιος να είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος και την εμφάνιση ασθενειών στη μετέπειτα ζωή.

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Υγιεινή διατροφή, ένας πιο υγιής κόσμος

Εκπαιδευτικό βίντεο

- https://www.youtube.com/watch?v=XMcab1MFaLc

Co-funded by
the European Union

Τι Περιλαμβάνει μια Υγιεινή Διατροφή;

- **Βασικά στοιχεία:**
  - **Ισορροπία:** Περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων σε κατάλληλες αναλογίες.
  - **Ποικιλία:** Διαφορετικές τροφές για μια σειρά θρεπτικών συστατικών.
  - **Μετριασμός:** Ελεγχόμενα μεγέθη μερίδων για την αποφυγή της υπερκατανάλωσης.

  Πυκνότητα θρεπτικών συστατικών: Δίνει έμφαση σε τρόφιμα πλούσια σε βασικά θρεπτικά συστατικά.

  Ελαχιστοποίηση των επεξεργασμένων τροφίμων: Μειώνει τα ιδιαίτερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

  Ενυδάτωση: Δίνει έμφαση στη σωστή πρόσληψη νερού.
- **Προσαρμογή:** Προσαρμογή στις προτιμήσεις και τους περιορισμούς
- **Βιωσιμότητα:** Κατάλληλο για μακροπρόθεσμη υγεία.
- **Βασισμένο σε τεκμήρια:** Ενημέρωση από επιστημονικές έρευνες και συστάσεις.

Βασικά στοιχεία για την Υγιεινή Διατροφή

- Η ενεργειακή πρόσληψη (θερμίδες) πρέπει να βρίσκεται σε ισορροπία με την ενεργειακή κατανάλωση. Για να αποφευχθεί η ανθυγιεινή αύξηση του βάρους, το συνολικό λίπος δεν πρέπει να υπερβαίνει το 30% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης.
  Η πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών θα πρέπει να είναι μικρότερη από το 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης και η πρόσληψη τρανς- λιπαρών μικρότερη από το 1% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, με μετατόπιση της κατανάλωσης λίπους από τα κορεσμένα λίπη και τα τρανς λιπαρά προς τα ακόρεστα λίπη και με στόχο την εξάλειψη των βιομηχανικά παραγόμενων τρανς λιπαρών.
  Ο περιορισμός της πρόσληψης ελεύθερων σακχάρων σε λιγότερο από το 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης αποτελεί μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Προτείνεται περαιτέρω μείωση σε λιγότερο από 5% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης για πρόσθετα οφέλη για την υγεία.
- Η διατήρηση της πρόσληψης αλατιού σε λιγότερο από 5g την ημέρα βοηθά στην πρόληψη της υπέρτασης και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού στον ενήλικο πληθυσμό.

Co-funded by the European Union

HEALTHY FOOD PYRAMID

Γενικές Έννοιες

Εστίαση στα Θρεπτικά Συστατικά: Έμφαση σε τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Ισορροπημένη Πρόσληψη: Διατήρηση ισορροπημένης διατροφής.

Έλεγχος Μερίδων: Παρακολούθηση μεγεθών μερίδας. **Υγιεινά Τρόφιμα:** Επιλογή μη επεξεργασμένων

Η Ποικιλία Μετράει: Διαφοροποίηση των επιλογών σας.

Μείνετε ενυδατωμένοι: Πίνετε αρκετό νερό.

Ενσυνείδητη Διατροφή: Ακούγοντας το σώμα σας.

Μετριασμός: Απολαμβάνοντας λιχουδιές με μέτρο

Εξατομίκευση: Προσαρμογή στις μοναδικές σας ανάγκες.

Μακροπρόθεσμη Δέσμευση: Είναι ένα ταξίδι ζωής.

Co-funded by the European Union

Ατομικές Προσεγγίσεις

- **Οι ατομικές διατροφικές ανάγκες ποικίλλουν**
- **Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές:**
  - Ηλικία: Οι διατροφικές απαιτήσεις αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής
  - Φύλο: Άνδρες και γυναίκες μπορεί να έχουν διαφορετικές ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά
  - Επίπεδο δραστηριότητας: Άτομα με φυσική δραστηριότητα χρειάζονται διαφορετικές δίαιτες
- **Επισημαίνεται η προσαρμογή της διατροφής στις ατομικές ανάγκες**

Πολιτιστικές Προσεγγίσεις (Ι)

- **Σημασία του Πολιτισμού**
  - Ο πολιτισμός διαμορφώνει βαθιά τις διατροφικές μας επιλογές.
  - Οι διατροφικές παραδόσεις, οι πεποιθήσεις και οι κοινωνικές πρακτικές έχουν σημασία.
- **Μοναδικές Πολιτισμικές Προσεγγίσεις Υγείας**
  - Διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν διαφορετικές διατροφικές προσεγγίσεις:
    - Ασιατικοί: ισορροπία και μπαχαρικά
    - Μεσογειακοί: Ελαιόλαδο, φρούτα και κοινωνικά γεύματα
    - Αυτόχθονες/Ιθαγενείς: Τοπικά, βιώσιμα ολόκληρα τρόφιμα.
    - Δυτικοί: Εύκολα και επεξεργασμένα τρόφιμα, με επιπτώσεις στην υγεία.

Co-funded by the European Union

Πολιτιστικές Προσεγγίσεις (ΙΙ)

- **Επιπτώσεις στην Υγεία**
  - Η κατανόηση της πολιτισμικής θρέψης είναι ζωτικής σημασίας για την υγιεινή διατροφή.
  - Πολιτισμικά επαρκή βοηθήματα υγειονομικής περίθαλψης παρέχουν προσαρμοσμένες διατροφικές συμβουλές.
  - Η προώθηση διαφορετικών επιλογών τροφίμων προάγει τη συμμετοχικότητα και την ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας.

Προκλήσεις και Ευκαιρίες

- Η εξισορρόπηση των πολιτιστικών προτιμήσεων με τη σύγχρονη διατροφή αποτελεί πρόκληση.
- Οι ευκαιρίες έγκεινται στη διαπολιτισμική μάθηση και στην παγκόσμια προσέγγιση για την υγεία και τη διατροφή.

Co-funded by the European Union

Πολιτιστικές Επιρροές στην Υγιεινή Διατροφή

- Η πολιτισμική ποικιλομορφία επηρεάζει τα είδη των τροφών που καταναλώνουν οι άνθρωποι και τις διατροφικές τους συνήθειες.
- Τα παραδοσιακά τρόφιμα είναι συχνά βαθιά ριζωμένα στην πολιτιστική ταυτότητα και έχουν μοναδικές διατροφικές ιδιότητες.
- Οι μέθοδοι και οι τεχνικές μαγειρέματος διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό, επηρεάζοντας τη διατροφική αξία των γευμάτων.
- Τα έθιμα που σχετίζονται με το φαγητό, όπως το κοινό τραπέζι ή οι θρησκευτικές πρακτικές, επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων.
- Η κατανόηση των πολιτιστικών επιρροών μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της πιο υγιεινής διατροφής και του σεβασμού των διαφορετικών διατροφικών παραδόσεων.

Co-funded by the European Union

Παραδοσιακές Υγιεινές Δίαιτες

- **Παραδείγματα από Παραδοσιακές Υγιεινές Δίαιτες:**
  - Μεσογειακή: Φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο. Χαμηλός κίνδυνος καρδιακών παθήσεων.
  - Ιαπωνική: Ψάρι, ρύζι. Χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων.
  - Ινδική: Μπαχαρικά, όσπρια. Χαμηλός ποσοστά διαβήτη και υπέρτασης.
  - Inuit: Φάλαινα. Ωμέγα-3, υγεία της Αρκτικής.
  - Φυτική βάση (Οκινάουα): Γλυκοπατάτες. Μακροζωία.
- **Οφέλη για την Υγεία:**
  - Πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και ισορροπημένο.
  - Μειωμένος κίνδυνος χρόνιων ασθενειών.
  - Αυξημένη μακροζωία.
  - Έχει την τιμητική της η γαστρονομική ποικιλομορφία.

Co-funded by the European Union

Προσαρμογή και Ενοποίηση (Fusion) (I)

- **Προσαρμογή Παραδοσιακών Διατροφών**:

Οι άνθρωποι και οι πολιτισμοί τροποποιούν τις παραδοσιακές διατροφές για να προσαρμοστούν στη σύγχρονη ζωή, προσαρμόζοντας τα συστατικά και τις μεθόδους μαγειρέματος ώστε να ταιριάζουν με τα πολυάσχολα χρονοδιαγράμματα, τις διατροφικές ανάγκες και τη διαθεσιμότητα των συστατικών.

- **Πολιτιστική Ενοποίηση:** Οι fusion κουζίνες συνδυάζουν στοιχεία από πολλούς πολιτισμούς δημιουργώντας μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες με γνώμονα την παγκοσμιοποίηση και τις πολιτιστικές ανταλλαγές.

Co-funded by the European Union

Ισορροπημένη Διατροφή

- **Θρεπτικά Συστατικά που είναι Μεγάλης Βαρύτητας (Μακροθρεπτικά Συστατικά)**:
  - **Υδατάνθρακες:** (όπως τα δημητριακά και τα φρούτα).
  - **Πρωτεΐνες:** Βοηθούν στην ανάπτυξη και τους μυς (βρίσκονται στο κρέας και τα φασόλια).
  - **Λίπη:** Χρειάζονται για την ενέργεια και τα κύτταρα (όπως οι ξηροί καρποί και τα έλαια).

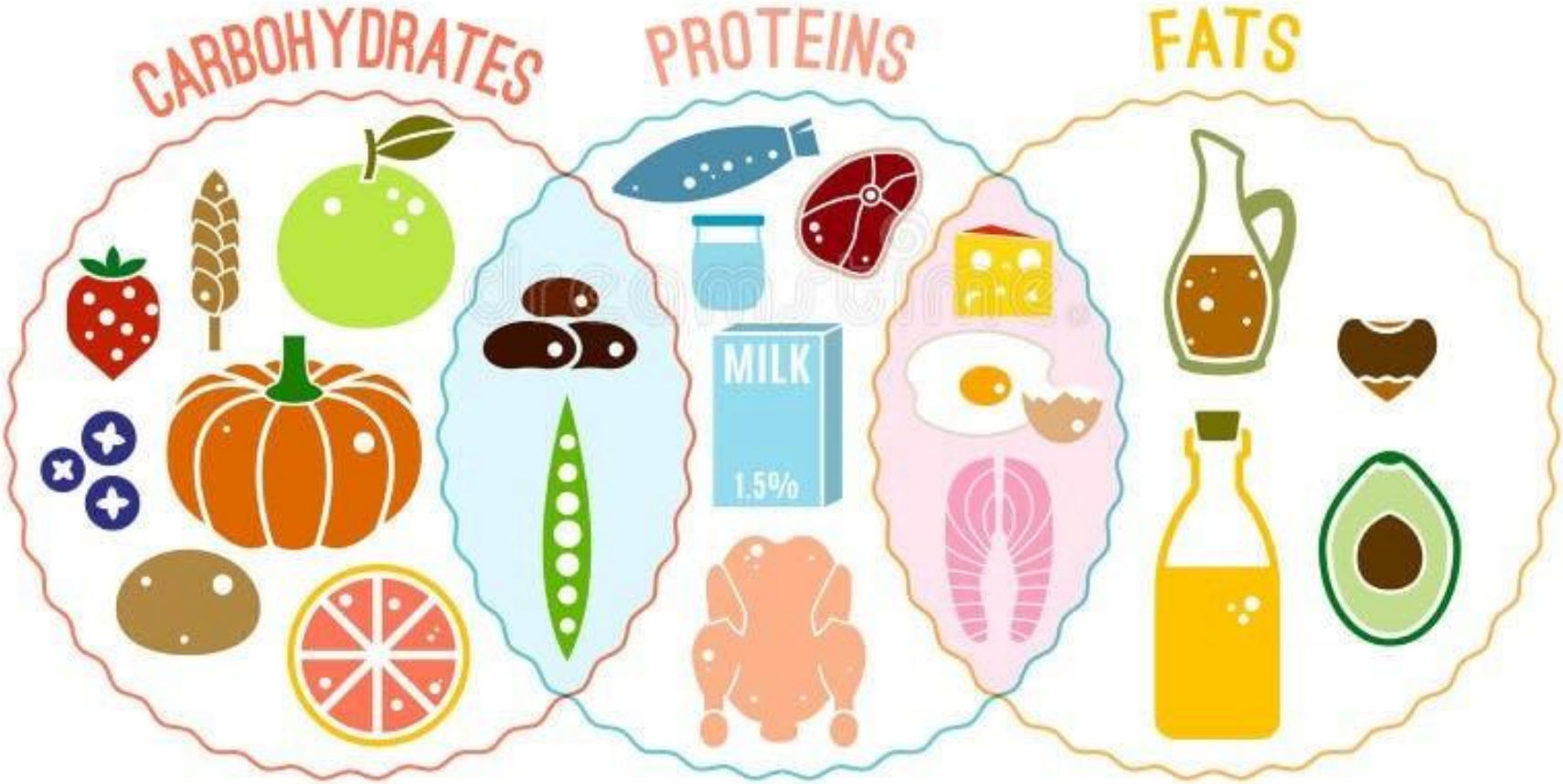
- **Θρεπτικά Συστατικά που είναι οι "Μικροί" Ήρωες (Μικροθρεπτικά συστατικά):**
  - **Βιταμίνες:** Όπως η βιταμίνη C για τη διατήρηση της υγείας.
  - **Μέταλλα:** Βοηθούν σε περιπτώσεις όπως τα οστά (ασβέστιο) και το οξυγόνο (σίδηρος)

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Co-funded by
the European Union

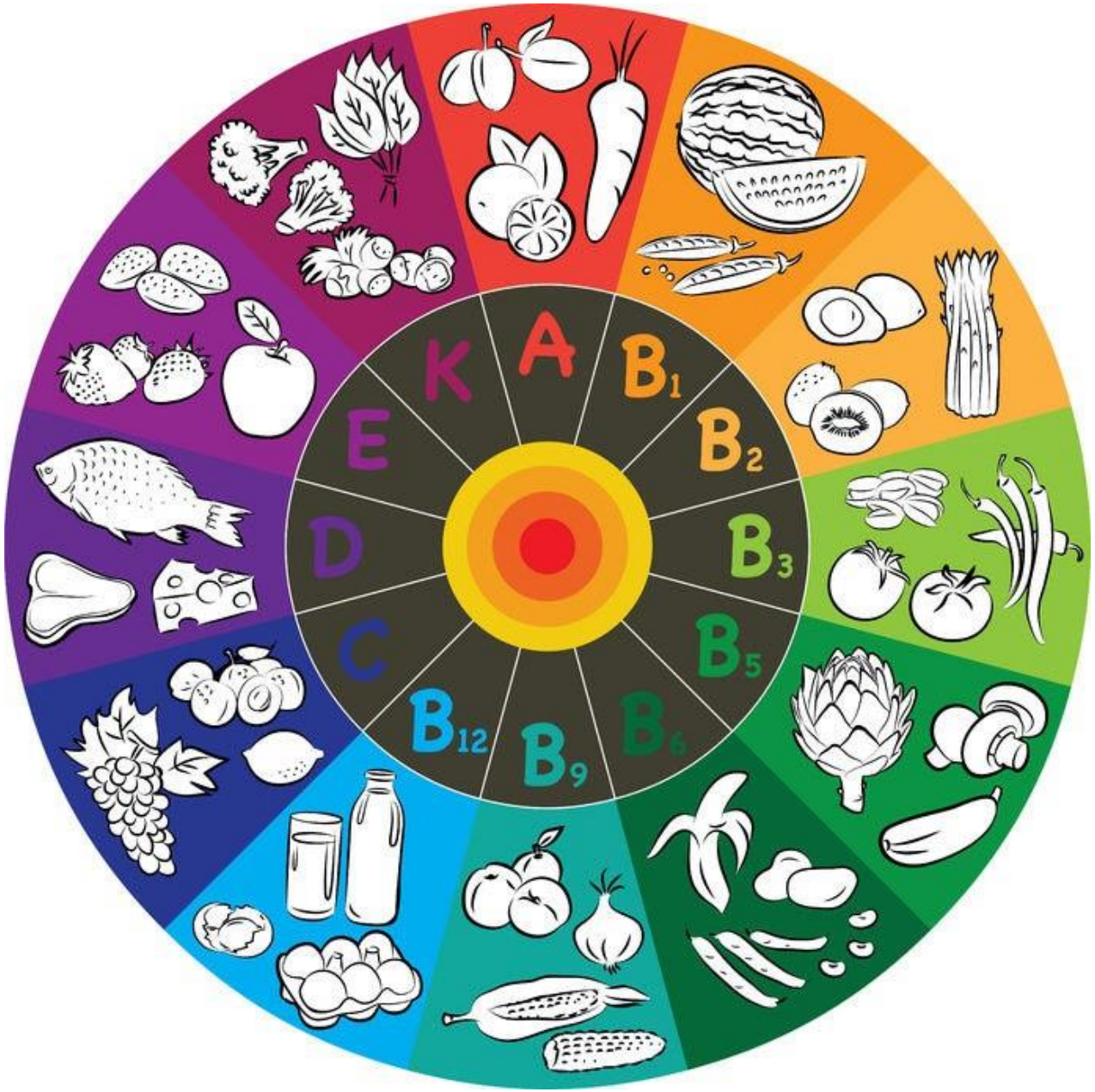
MACRONUTRIENTS

A SIMPLE GUIDE TO MACROS



H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Μικροθρεπτικά Συστατικά



Co-funded by
the European Union

Θρεπτικά Συστατικά - Πλούσια Τρόφιμα

- **Τα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα** είναι απαραίτητα για μια υγιεινή διατροφή, παρέχοντας πληθώρα ζωτικών θρεπτικών συστατικών χωρίς υπερβολικές θερμίδες.

Παραδείγματα αυτών των τροφών και της διατροφικής τους αξίας:

- **Φυλλώδη Χόρτα:** Πλούσια σε βιταμίνες A, C και K, καθώς και σε μέταλλα όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο.
- **Μούρα:** Γεμάτα με αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και βιταμίνες.
- **Σολωμός:** Μια πηγή για την υγεία της καρδιάς με λιπαρά οξέα Ω-3 και βασικά θρεπτικά συστατικά
- **Όσπρια:** Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και βασικές βιταμίνες και μέταλλα.
- **Ξηροί καρποί και σπόροι:** Παρέχουν υγιεινά λιπαρά, πρωτεΐνες και διάφορα θρεπτικά συστατικά.
- **Δημητριακά ολικής αλέσεως:** Πλούσια σε πλούσιους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

NUTRIENT DENSITY

NUTRIENT DENSE FOODS

FOODS THAT ARE HIGH IN NUTRIENTS
BUT RELATIVELY LOW IN CALORIES

HIGH IN

ESSENTIAL AMINO ACIDS
ESSENTIAL FATTY ACIDS
VITAMINS MINERALS
ANTIOXIDANTS
FIBER

CALORIE DENSE FOODS

FOODS THAT ARE HIGH IN CALORIES
BUT ARE LACKING NUTRIENTS

HIGH IN

ADDED SUGARS
SODIUM
CALORIES
SATURATED FAT

Co-funded by
the European Union

Κατανόηση των Ετικετών Τροφίμων (Ι)

- **Θερμίδες:** Ο συνολικός αριθμός θερμίδων ανά μερίδα. Δείχνει την ποσότητα ενέργειας που παρέχει το τρόφιμο. Η εξέταση των στόχων ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων είναι σημαντική κατά την αξιολόγηση αυτής της τιμής.
- **Μέγεθος μερίδας:** Καθορίζει το μέγεθος της μερίδας για τις διατροφικές πληροφορίες. Χρειάζεται να δοθεί προσοχή στο μέγεθος της μερίδας, καθώς επηρεάζει το σύνολο των θρεπτικών συστατικών που καταναλώνετε, και είναι ζωτικής σημασίας. Οι μερίδες πρέπει να συγκρίνονται με το μέγεθος της μερίδας για τον υπολογισμό της πραγματικής πρόσληψης.
- **Ημερήσιες τιμές:** Εμφανίζονται ως ποσοστό (%). Αντιπροσωπεύει τη συνεισφορά των θρεπτικών συστατικών ανά μερίδα σε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο (συνήθως με βάση ένα διαιτολόγιο 2.000 θερμίδων). Η επιδίωξη χαμηλότερων ποσοστών σε κορεσμένα λιπαρά, νάτριο και προστιθέμενα σάκχαρα έχει μεγάλη σημασία.
- **Θρεπτικά συστατικά:**Η αναζήτηση απαραίτητων θρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες παίζει σημαντικό ρόλο στη διασφάλιση ότι κάποιος παίρνει επαρκείς βιταμίνες και μέταλλα, με στόχο υψηλότερα ποσοστά σε αυτούς τους τομείς.

Co-funded by the European Union

Κατανόηση των Ετικετών Τροφίμων (ΙΙ)

- **Κατάλογος συστατικών:** Λίστα συστατικών με φθίνουσα σειρά ποσότητας. Δεν πρέπει να αγνοούνται τα ανθυγιεινά πρόσθετα, τα συντηρητικά ή η υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.
- **%DV (Ποσοστό Ημερήσιας Αξίας):** Βοηθά να εκτιμήσει κανείς αν ένα τρόφιμο είναι πλούσιο ή φτωχό σε ένα θρεπτικό συστατικό. Το 5% ή λιγότερο είναι χαμηλό. Το 20% ή περισσότερο είναι υψηλό. Είναι πολύ καλό να χρησιμοποιείται αυτό ως οδηγός για πιο υγιεινές επιλογές.
- **Πρόσθετες Πληροφορίες:** Ορισμένες ετικέτες περιλαμβάνουν επιπλέον λεπτομέρειες, όπως προειδοποιήσεις για αλλεργιογόνα. Εάν κάποιος έχει αλλεργίες ή ειδικές διατροφικές ανάγκες, καλό είναι να διαβάσει προσεκτικά αυτό το τμήμα.
- **Υποσημείωση:** Παρέχει αναφορά για το %DV, εξηγώντας ότι βασίζεται σε μια διατροφή 2.000 θερμίδων. Η προσαρμογή των απαιτήσεών σας με βάση την προσωπική πρόσληψη θερμίδων θα είναι μια εξαιρετική ενέργεια για τη διασφάλιση της επιτυχούς ολοκλήρωσης του καθορισμένου στόχου.

Co-funded by the European Union

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

Πώς να Δημιουργήσετε ένα Υγιεινό Πιάτο

Εκπαιδευτικό βίντεο

- https://www.youtube.com/watch?v=Gmh_xMMJ2Pw

Co-funded by the European Union

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣΥΝΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΖΩΗΣ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

Ενότητα 5 - Υγιεινός τρόπος ζωής

Κεφάλαιο 2: Υγιεινή Διατροφή

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παγκόσμια σημασία της υγιεινής διατροφής για τη δημόσια υγεία, με έμφαση στο σεβασμό του εκάστοτε πολιτισμού και την ατομική ευημερία.

Πρόκειται για μια παγκόσμια επιταγή που προάγει την καλύτερη υγεία και έναν καλύτερο κόσμο.

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΌ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΡΟΜΑ ΣΕ ΟΙΚΙΣΜΟΥΣ ΡΟΜΑ

H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

ΒΟΉΘΕΙΑ ΣΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΊΕΣ - H2O
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626