**A΄ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**Φύλλο εργασίας: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού τρόπου ζωής**

**ΑΣΚΗΣΗ: Μελετήστε το παρακάτω κείμενο και απαντήστε:**

*Σύμφωνα με την έρευνα «Υγεία του Παιδιού», τα αποτελέσματα για τη διατροφή των παιδιών, με βάση τη βαθμολογία που έχει ως γνώμονα τη Μεσογειακή διατροφή, κατατάσσουν την Κύπρο στην τελευταία θέση μεταξύ των οκτώ χωρών της μελέτης IDEFICS. Η μελέτη αυτή κατέδειξε ότι η διατροφική πρόσληψη των παιδιών και εφήβων ηλικίας από 6-18 ετών ήταν υψηλή σε ολικό λίπος, κορεσμένα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνη και χοληστερόλη, ενώ παράλληλα ήταν χαμηλή σε φυτικές ίνες και κάποιες βιταμίνες. Ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών, και ειδικά τα παιδιά από 9-18 ετών, παρουσίαζε χαμηλή πρόσληψη μαγνησίου και βιταμίνης C και υψηλή πρόσληψη αλατιού, ενώ η διατροφή των έφηβων κοριτσιών ήταν ανεπαρκής σε βιταμίνη B6 και σίδηρο.*

Πηγή:

<http://www.childhealth.ac.cy>

α) Πού οφείλονται, κατά τη γνώμη σας, τα λάθη που κάνουν τα παιδιά και οι νέοι ως προς το θέμα της πρόσληψης λίπους, φυτικών ινών, αλατιού και βιταμίνης C.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

β) Ποιες θα είναι οι πιθανές μελλοντικές επιπτώσεις στην υγεία και στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων στην Κύπρο, αν συνεχιστεί ο σημερινός λανθασμένος τρόπος διατροφής; …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

γ) Γιατί νομίζετε είναι επιτακτική ανάγκη να ακολουθεί ένα άτομο τους κανόνες σωστής διατροφής και ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας του; …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………



[hehomeschooling@gmail.com](mailto:hehomeschooling@gmail.com)