ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

2η ΆΣΚΗΣΗ ΠΡΑΞΗΣ

**Α) Τίτλος**: **ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**

**ΣΧΕΔΙΟ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Καθώς οι φοιτητές έχουν αρχίσει να μελετούν τους παράγοντες που επιδρούν στην διαμόρφωση διατροφικων συνηθειων καλούνται να συνειδητοποιήσουν σε προσωπικό επίπεδο την σημαντικότητα των παραγόντων

ΕΚΦΩΝΗΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Καταγράψτε πέντε τρόφιμα κατά φθίνουσα σειρά τα οποία δεν περιλαμβάνονται στο διαιτολόγιό σας. Σκεφτείτε και καταγράψτε τους λόγους που οδήγησαν και οδηγούν στην συγκεκριμένη διατροφική συμπεριφορά. Παρουσιάστε την εργασία σας στους συμφοιτητές

**Μεθοδολογία:** Συνοπτική αναφορά στις συμπεριφορές υγείας των ατόμων και τους παράγοντες που τις επηρεάζουν. Συζήτηση περί των διαφοροποιήσεων που συναντάμε στη σύγχρονη Ελλάδα, σε σχέση με τα αναφερόμενα στην αμερικανική έρευνα και βιβλιογραφία. Ανάθεση ατομικής εργασίας στους φοιτητές και 10λεπτη ενασχόλησή τους με το αντικείμενο. Παρουσίαση εργασίας από κάθε φοιτητή, αλληλοσυμπλήρωση τυχών παραλειπόμενων παραγόντων από τους συμφοιτητές και

-αν κρίνεται απαραίτητο- από την διδάσκουσα.

**Εισαγωγή**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΘΙΕΡΩΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ

Οι παράγοντες που καθορίζουν ένα διατροφικό πρότυπο στις αναπτυγμένες κοινωνίες στην σημερινή εποχή, είναι κυρίως κοινωνικοί, οικονομικοί, λόγοι υγείας, και δευτερευόντως είναι παράγοντες που σχετίζονται με λόγους θρησκευτικούς, κλιματικούς –γεωγραφικούς

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Διατροφή και κοινωνικό περιβάλλον είναι στενά συνδεδεμένες καταστάσεις.

Αλληλεπιδρούν διαρκώς επηρεάζοντας τα ανθρώπινα όντα με διάφορους τρόπους συμπεριλαμβανομένης και της ψυχοσωματικής τους υγεία.

Ποτέ πριν δεν ήταν αυτή η αλληλεπίδραση τόσο πολύπλοκη και δυναμική όσο στις μέρες μας και ιδιαίτερα στις ανεπτυγμένες κοινωνίες του δυτικού κόσμου.

Τα διατροφικά μοντέλα μοιάζουν να καθιερώνονται μέσα από τους πολύπλοκους ιστούς της σύγχρονης κοινωνίας, να υπαγορεύονται από την διαφήμιση και από το «LIFE STYLE». Η ομοιομορφία στον τρόπο ζωής στις μεγάλες πόλεις , η ένταση της επικοινωνίας μέσα από τα ΜΜΕ οδηγούν στην υιοθέτηση του τρέχοντος προτύπου χωρίς ιδιαίτερη σκέψη και κρίση.

Η επιθυμία του να ανήκει κάποιος σε μια ομάδα και ο μιμητισμός συμβάλουν και αυτοί με την σειρά τους στα παραπάνω.

Πίσω ωστόσο και από τους παράγοντες οι οποίοι θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν κοινωνικοί βρίσκονται οι παράγοντες οι σχετικοί με την οικονομία, οι οποίοι θα εξεταστούν στην συνέχεια

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Η οικονομία βρίσκεται στην βάση όλων των δραστηριοτήτων της σύγχρονης κοινωνίας

Έτσι πίσω από μια διαφήμιση η οποία μας οδηγεί στην επιλογή συγκεκριμένου τροφίμου βρίσκεται το κέρδος της μονάδας παραγωγής του τροφίμου ,της μονάδας επεξεργασίας, διακίνησης κλπ

Από την άλλη πλευρά η υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών σχετίζονται άμεσα με την οικονομική ευρωστία συγκεκριμένων προσώπων . Η επιλογή τροφίμου (ακριβού, φτηνού), η συχνότητα κατανάλωσης του, η συχνότητα γευμάτων που πραγματοποιούνται εκτός σπιτιού (εστιατόρια πολυτελείας).

Οι Έλληνες διαφοροποίησαν τις συνήθειες στους σχετικά με την κατανάλωση κρέατος καθώς αυξήθηκε το βιοτικό τους επίπεδο κατά τα τελευταία 30 χρόνια.

Στην Ευρώπη και στην βόρεια Αμερική το υψηλό βιοτικό επίπεδο έφερε σαν αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση τροφής, την χρησιμοποίηση πολλών επεξεργασμένων τροφίμων στο διαιτολόγιο του πληθυσμού. Τα τρόφιμα επιβαρυνθήκαν με πολλές πρόσθετες ουσίες ,κατάλοιπα αγροχημικών και φτάσαμε στο σημείο να διαφοροποιείται η σύσταση τους σε θρεπτικά συστατικά εξαιτίας περιβαλλοντικών παραγόντων.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Ο παράγοντας της υγείας είναι σημαντικός στην επιλογή της τροφής

Οι άνθρωποι με προβλήματα υγείας υιοθετούν σχετικά εύκολα πρότυπα διατροφής τα οποία είναι δυνατό να εχουν θετική επίδραση στην υγεία τους.

Επίσης οι άνθρωποι είναι δυνατό να υιοθετήσουν πρότυπα που προάγουν την υγεία με σκοπό να προλάβουν την εκδήλωση ασθενειών.

ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ -ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΙ ΚΛΙΜΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓOΝΤΕΣ

Οι θρησκευτικοί παράγοντες στις ανεπτυγμένες κοινωνίες ειδικά τις δυτικές δεν αποτελούν κύριους παράγοντες στην διαμόρφωση διατροφικού προτύπου. Είναι δυνατό να επηρεάσουν στην επιλογή κάποιων τροφών και στην μη επιλογή άλλων, συνεχώς ή σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους (αποφυγή χοιρινού από μουσουλμάνους , νηστεία στην χριστιανική θρησκεία) αλλά είναι πλέον πολύ δύσκολο να υπαγορέψουν ένα διατροφικό πρότυπο.

Το ίδιο συμβαίνει και για τους κλιματικούς γεωγραφικούς παράγοντες οι οποίοι σε παλαιότερες εποχές ήταν οι σημαντικότεροι παράγοντες διαμόρφωσης μοντέλων διατροφής. Το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο καθιερώθηκε στην συγκεκριμένη περιοχή του κόσμου (Μεσόγειος) γιατί εκεί ευδοκιμούσαν τα φυτά τα οποία έδιναν τα χαρακτηριστικά τρόφιμα του μοντέλου αυτού(λάδι, κρασί, φρούτα λαχανικά)

Στις μέρες μας ωστόσο η παγκοσμιοποίηση του εμπορίου και η δυνατότητα να βρίσκεις όλες τις εποχές και σε όλες τις περιοχές τα τρόφιμα που επιθυμείς (αρκεί να μπορείς να ανταπεξέρθεις στο αντίστοιχο κόστος ), εχουν αποδυναμώσει τον εν λόγω παράγοντα σαν διαμορφωτή διατροφικού προτύπου ειδικά στις αναπτυγμένες δυτικές κοινωνίες.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφής από τον άνθρωπο:

1. Βιολογικοί Μηχανισμοί (γενετική προδιάθεση κτλ)
2. Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες (κοινωνική τάξη, ωράριο εργασίας οικογένεια, διαφημίσεις, κτλ)
3. Πολιτιστικοί Παράγοντες (έθιμα, κουλτούρα κτλ)
4. Χαρακτηριστικά Τροφίμου (Γεύση, Οσμή, Υφή, Άρωμα, Εμφάνιση, κτλ)
5. Φυσική κατάσταση του ατόμου (αθλητές, κτλ)
6. Κατάσταση Υγείας (νόσοι που ενυπάρχουν. κτλ)
7. Ψυχολογικοί Παράγοντες («αρεστό» τρόφιμο, στρες κτλ)
8. Ατομικά στοιχεία (Ηλικία, φύλο, γευστικές προτιμήσεις κτλ)
9. Διαθεσιμότητα Τροφίμου (εποχή, γεωγραφικοί παράγοντες κτλ)

Αλληλεπίδραση παραγόντων στην επιλογή ενός τροφίμου 🡪 σύνθετη συμπεριφορά.

Παράγοντες (ΠΠ) που επηρεάζουν το επίπεδο σωματικής άσκησης:

1. Ατομικοί ΠΠ (ηλικία, φύλο κτλ)
2. Ψυχολογικοί (διάθεση κτλ)
3. Κοινωνικοί (πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις κτλ)
4. Είδος Σωματικής άσκησης (μπαλέτο, μπάσκετ κτλ)
5. Άλλοι ΠΠ

**Ε) Άσκηση (Ατομική)**

Καταγράψτε πέντε τρόφιμα κατά φθίνουσα σειρά τα οποία δεν περιλαμβάνονται στο διαιτολόγιό σας.

Σκεφτείτε και καταγράψτε τους λόγους που οδήγησαν και οδηγούν στην συγκεκριμένη διατροφική συμπεριφορά.

Παρουσιάστε την εργασία σας στους συμφοιτητές σας.

**Βιβλιογραφία**

1. Γ.Μανιός «Διατροφική Αγωγή» , Εισαγωγικό κεφάλαιο.
2. Myra J. Cooper Beliefs and their relationship to eating attitudes and depressive symptoms in men Eating Behaviors xx (2005) xxx–xxx IN PRESS
3. Stacy A. Gore, Jill A. Foster, Vicki G. DiLillo, Kathy Kirk, Delia Smith West «Television viewing and snacking» Eating Behaviors 4 (2003) 399–405
4. Delores C. S. James « Factors Influencing Food Choices, Dietary Intake, and Nutrition-Related Attitudes among African Americans: Application of a Culturally Sensitive Model» *Ethnicity & Health Vol. 9, No. 4, November 2004, pp. 349–367*