

24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα κατά της παχυσαρκίας και στο πλαίσιο των εκδηλώσεων του Κοινωνικού σχολείου,

το σχολείο μας πραγματοποίησε δράσεις για ενημέρωση των μαθητών γι' αυτό το πρόβλημα υγείας

που παίρνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις και στη χώρα μας.

Η καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας κ. Γεωργακογιάννη Άννα πρόβαλε οπτικό υλικό σχετικό με το θέμα

και ανέλυσε

τους λόγους που οδηγούν τους νέους στην παχυσαρκία (η καθιστική ζωή, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας,

η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, το αυξημένο στρες, οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και η διατροφική διαπαιδαγώγηση,

η έλλειψη ύπνου, ορμονικές διαταραχές, γενετικοί παράγοντες κ.ά.,

τ' αποτελέσματα που έχει για την υγεία μας,

καθώς και τους τρόπους αποφυγής της (μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας με περισσότερη κίνηση καθώς και ισορροπία στη διαχείριση των θερμίδων,

περιορισμό των θερμίδων που προσλαμβάνουμε σε σχέση με αυτές που καίμε)

και με την **υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής** στο διαιτολόγιό μας.

Τέλος παρουσιάστηκαν στατιστικά στοιχεία που δείχνουν τη θέση που κατέχει η χώρα μας στη μελέτη της παχυσαρκίας

που κάθε άλλο παρά καθησυχαστικά είναι : 19,6% του ενήλικου πληθυσμού (18,5% των γυναικών και 17,7% των ανδρών) είναι παχύσαρκοι

και το 35,2% (30% των γυναικών και περισσότερο από το 40% των ανδρών) είναι υπέρβαροι,

ενώ επιπλέον η Ελλάδα θεωρείται από τις χώρες της Ευρώπης με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας.

Στην εκδήλωση συμμετείχαν οι μαθητές με **θεατρικά δρώμενα** .

{gallery}paxisarkia2014{/gallery}