

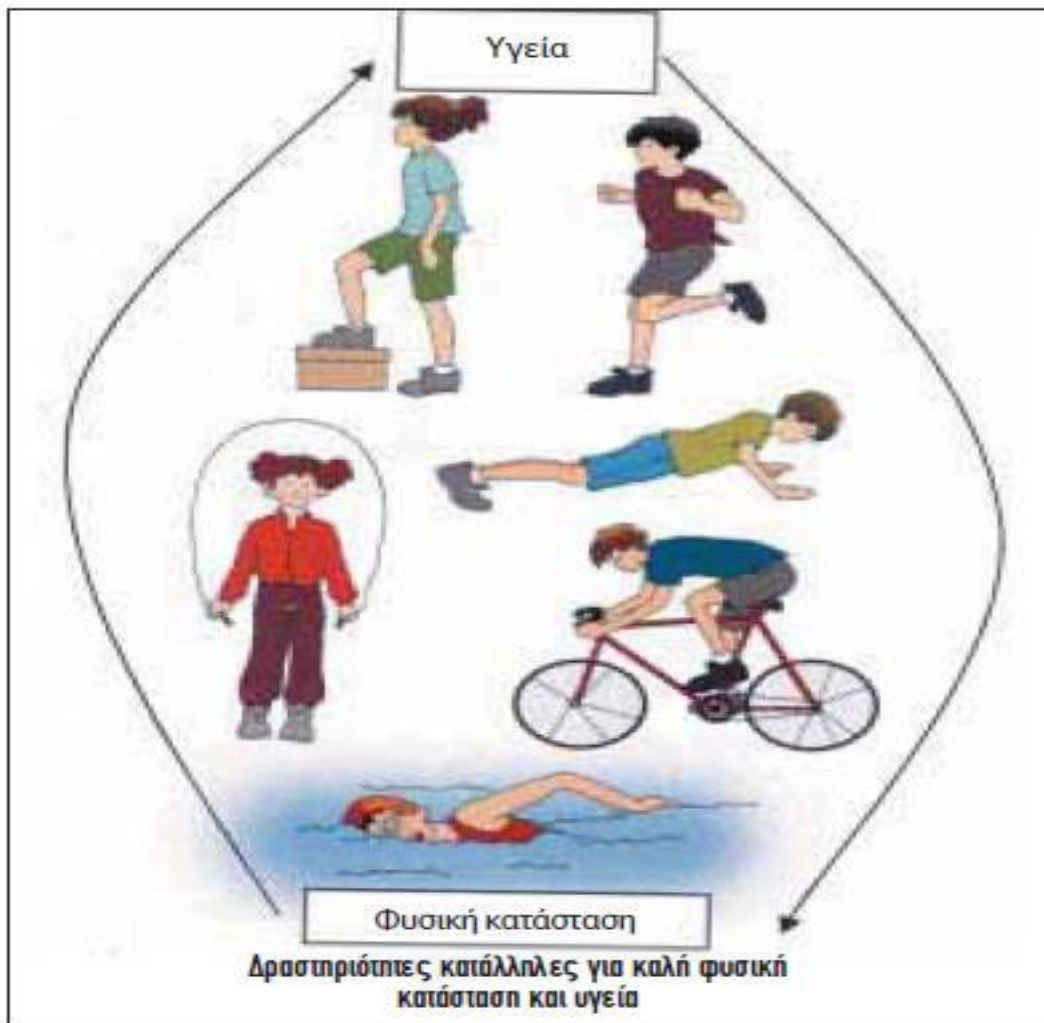
## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (1° ΜΕΡΟΣ)

### Τι είναι άσκηση

Άσκηση είναι κάθε κίνηση του σώματος και φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου στην οποία συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Αντίθετα, αθλητισμός είναι κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό, εξειδίκευση, που έχει ως βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Με την άσκηση επιδιώκει κανείς να βελτιώσει την υγεία του και τη φυσική του κατάσταση. Μερικές κατάλληλες για σωστή άσκηση δραστηριότητες είναι το τρέξιμο, το κολύμπι, το ποδήλατο, το σχοινάκι.



Μικροί και μεγάλοι πρέπει να γυμναζόμαστε σε όλη μας τη ζωή και να προσέχουμε την διατροφή μας, διότι με αυτόν τον τρόπο προστατεύουμε καλύτερα την υγεία μας.

## Ενεργειακό ισοδύναμο

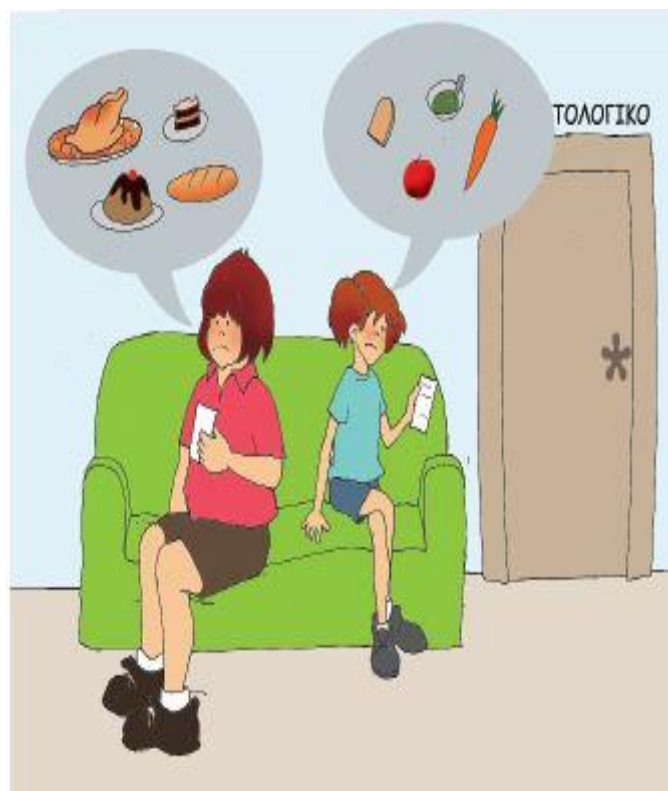
- Το σώμα μας για να διατηρηθεί στη ζωή χρειάζεται ενέργεια. Την ενέργεια αυτή την προμηθεύεται από τις τροφές.
- Την ενέργεια που ξοδεύουμε και αυτή που παίρνουμε από τις τροφές συνήθως την μετράμε σε θερμίδες (kcal).
- Όταν κοιμόμαστε ή αναπαυόμαστε ξοδεύουμε τη λιγότερη ενέργεια (περίπου 1 kcal την ώρα για κάθε κιλό του σώματός μας).
- Όταν περπατάμε ή κάνουμε κινήσεις που δεν μας κουράζουν ξοδεύουμε περισσότερη ενέργεια (3-6 kcal την ώρα για κάθε κιλό σώματός μας).
- Όταν αθλούμαστε έντονα ή κάνουμε κουραστικές κινήσεις ξοδεύουμε πολλή ενέργεια (8-18 kcal την ώρα για κάθε κιλό σώματός μας).
- Οι θερμίδες που περιέχουν οι τροφές είναι διαφορετικές για κάθε είδος τροφής. Βρίσκουμε πόσες θερμίδες έχει η τροφή που τρώμε από τους πίνακες τροφών σε βιβλία ή στο internet (π.χ. ένα πιάτο μακαρόνια με σάλτσα και κεφαλοτύρι: 500 kcal).
- Όταν οι θερμίδες που παίρνουμε με τις τροφές είναι περισσότερες από τις θερμίδες που ξοδεύουμε με τις καθημερινές μας δραστηριότητες τότε έχουμε **θετικό ισοζύγιο**.
- Όταν οι θερμίδες που παίρνουμε με τις τροφές είναι λιγότερες από τις θερμίδες που ξοδεύουμε τότε έχουμε **αρνητικό ισοζύγιο**.
- Όταν οι θερμίδες από τις τροφές είναι ίσες με αυτές που ξοδεύουμε τότε η πρόσληψη και η κατανάλωση θερμίδων είναι σε ισορροπία **ουδέτερο ισοζύγιο**.  
(ΥΠ.Ε.Π.Θ., Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας, ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ, Απόστολος Ντάνης, 2007. Η φυσική άσκηση για έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης. Βιβλίο μαθητή, Ε΄ - Στ΄ Δημ. Σχολείου και Γυμνασίου, σ. 2).

## Φυσικές δραστηριότητες - Ανάπτυξη - Διατροφή

- Οι φυσικές δραστηριότητες βελτιώνουν τις λειτουργικές ικανότητες του σώματός μας και αυξάνουν την κατανάλωση της ενέργειας (kcal).

- Το σώμα μας κατά την ανάπτυξη χρειάζεται 20% περισσότερη ενέργεια ανά κιλό σωματικού βάρους σε σχέση με τους ενήλικες.
- Για την ισορροπημένη και αρμονική ανάπτυξη του σώματός μας πρέπει να βελτιώνουμε τις κινητικές μας δεξιότητες (συντονισμός, επιδεξιότητα, ρυθμός, έκφραση) και τις φυσικές μας ικανότητες (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία).
- Για τις ενεργειακές ανάγκες της ανάπτυξης του σώματος και τις καθημερινές δραστηριότητές μας πρέπει να έχουμε μια σωστή, ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

(ΥΠ.Ε.Π.Θ., Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας, ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ, Απόστολος Ντάνης, 2007. Η φυσική άσκηση για έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης. Βιβλίο μαθητή, Ε΄ - Στ΄ Δημ. Σχολείου και Γυμνασίου, σ. 4).



Δείτε στον παρακάτω πίνακα ποια φυσική δραστηριότητα ταιριάζει περισσότερο σε σας και συνδυάζει με τον καλύτερο τρόπο: α) το είδος δραστηριότητας που σας αρέσει και β) την κατανάλωση θερμίδων που χρειάζεστε;

Φυσική δραστηριότητα	Kcal ανά ώρα ανά κιλό
Περπάτημα κανονικό	5,0
Περπάτημα γρήγορο	6,0
Ανάβαση σε πλαγιά	7,5
Σχοινάκι	10,0
Τρέξιμο χαλαρό	8,5
Τρέξιμο μέτριας ταχύτητας	11,5
Τρέξιμο γρήγορο	15,0
Βόλει	3,0
Μπάσκετ	8,5
Ποδόσφαιρο	9,0
Ποδήλατο αργά	4,0
Ποδήλατο γρήγορα	6,0
Κολύμπι αργό	7,5
Κολύμπι γρήγορο	9,5
Εργασία στον κήπο	7,5
Καθαριότητα σπιτιού	4,5

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΥΠ.Ε.Π.Θ., (2006). *Φυσική Αγωγή, Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου*. Βιβλίο μαθητή. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. Ανακτημένο την 4-04-2020 από:  
<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C108/378/2517,9728/>
- ΥΠ.Ε.Π.Θ., Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας, ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ, Απόστολος Ντάνης, (2007). *Η φυσική άσκηση για έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης*. Θεσσαλονίκη. Ανακτημένο την 4-04-2020 από:  
<http://users.sch.gr/adanis/portal/index.php/ekpyliko/ylikomathitwn/>