



Το ποδήλατο και η άθληση στη ζωή μας

Εθνικό Σχέδιο για την προάσπιση της Δημόσιας Υγείας
και της Δημόσιας Οικονομίας, με πυλώνες δράσης
τη Διατροφή και την Άθληση.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
&
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗΣ
<http://egda.gov.gr>



Μήνυμα του Υπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Ανδρέα Λοβέρδου

Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κάνει πράξη τη δέσμευσή του, υλοποιώντας το **Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την καταπολέμηση και πρόληψη όλων εκείνων των νοσημάτων που μαστίζουν την κοινωνία μας και προκαλούνται ως συνέπεια της κακής διατροφής, της ελλιπούς σωματικής άσκησης και των καταχρήσεων**. Προάγουμε το ποδήλατο, ως μέσο μετακίνησης, ψυχαγωγίας και άθλησης για όλη την οικογένεια. Προάγουμε τις ήπιες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες για την ευεξία και ευημερία όλης της κοινωνίας. Αναπτύσσουμε τις υποδομές που επιτρέπουν σε όλους τους πολίτες να έχουν πρόσβαση σε σύγχρονο εξοπλισμό, σε φιλικές διαδρομές και χώρους, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα, το φυσικό κάλλος της χώρας μας. Καλούμε την κοινωνία να συμμετέχει σε αυτή την προσπάθεια και στη διάδοση του μηνύματος, πως η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή, αποτελούν τη μόνη φυσική και ουσιαστική προ-στασία για τη Δημόσια Υγεία και κατά συνέπεια για την Οικονομία της χώρας μας.



Μήνυμα του Υφυπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Χρήστου Ανδόν

«**Το ποδήλατο στη ζωή μας**», σε συνδυασμό με τις δράσεις, που διοργανώνονται από τους φορείς υλοποίησης των «**Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους**», σε όλη τη χώρα, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την πρόσβαση των πολιτών και τη γνωριμία τους, με τους εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης και την εμπειρία της ήπιας σωματικής άσκησης. Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής εμπειρίας, αλλά ταυτόχρονα ακολουθώντας τους κανόνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, εφαρμόζει ολοκληρωμένο πρόγραμμα για την πρόληψη και αντιμετώπιση νοσημάτων που προκαλούνται από τις κακές διατροφικές συνήθειες και την έλλειψη καθημερινών αθλητικών δραστηριοτήτων των πολιτών. Το πρόγραμμα είναι πολυθεματικό και αγκαλιάζει όλη την κοινωνία. Οι δράσεις μας, δεν στοχεύουν μόνο στη θωράκιση της Δημόσιας Υγείας, αλλά επιτρέπουν και την ανάπτυξη τουριστικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων, ικανών για την τόνωση της οικονομίας της πατρίδας μας.

Δωδεκάλογος για ασφαλή ποδηλασία.. στην πόλη

1. Φροντίστε για την καλή λειτουργική κατάσταση του ποδηλάτου σας (φουσκωμένα λάστιχα, ρυθμισμένα φρένα και ταχύτητες, ρυθμισμένη σέλα για το ύψος σας).
2. Φοράτε πάντα προστατευτικό κράνος, χρησιμοποιείτε φώτα το βράδυ (κόκκινα πίσω-λευκά μπροστά) και εξοπλιστείτε με κουδούνι και καθρέφτη.
3. Χρησιμοποιήστε το κουδούνι σας, για να προειδοποιείτε τους οδηγούς Ι.Χ. και τους πεζούς.
4. Χρησιμοποιήστε τον καθρέφτη σας, για να ελέγχετε τι συμβαίνει πίσω σας και κάθε φορά που θέλετε να αλλάξετε πορεία. Σε κάθε περίπτωση στρίβετε πάντα το κεφάλι σας για να έχετε πλήρη εικόνα.
5. Στο κόκκινο φανάρι, μη σταματάτε ποτέ πλάι στο αυτοκίνητο, αλλά να βρίσκεστε είτε μπροστά είτε πίσω από το πρώτο, ώστε να μπορούν να σας βλέπουν όλοι.
6. Τηρείτε απόσταση ασφαλείας 1-1,5 μέτρα όταν κινείστε δίπλα από σταθμευμένα Ι.Χ. και προσέχετε το ξαφνικό άνοιγμα κάποιας πόρτας.
7. Για τις ποδηλατοβόλτες σας εντός της πόλης, να αναζητάτε τους κατάλληλα διαμορφωμένους ποδηλατόδρομους. Μην κάνετε ποδήλατο στα πεζοδρόμια.
8. Αποφύγετε τους δρόμους με μεγάλη κυκλοφορία και τις μεγάλες οδικές αρτηρίες, ακόμη και αν αυτές δεν παρουσιάζουν μεγάλη κίνηση.
9. Μην κινείστε ποτέ αντίθετα με το ρεύμα του δρόμου.
10. Κάνετε ποδήλατο ακολουθώντας σταθερές πορείες και αποφεύγοντας τους άσκοπους ελιγμούς. Προσέχετε πάντα τις ανωμαλίες του οδοστρώματος.
11. Μην θεωρείτε δεδομένη την προσοχή των οδηγών αυτοκινήτων και δικύκλων. Φροντίστε εσείς, να κάνετε την παρουσία σας, πάντα αισθητή.
12. Χρησιμοποιείτε πάντα τα ενδεδειγμένα αξεσουάρ και ανταλλακτικά για το ποδήλατό σας κι όχι δικές σας πατέντες ή κατασκευές είτε για τη συντήρηση του εξοπλισμού είτε για τη μεταφορά των αντικειμένων.

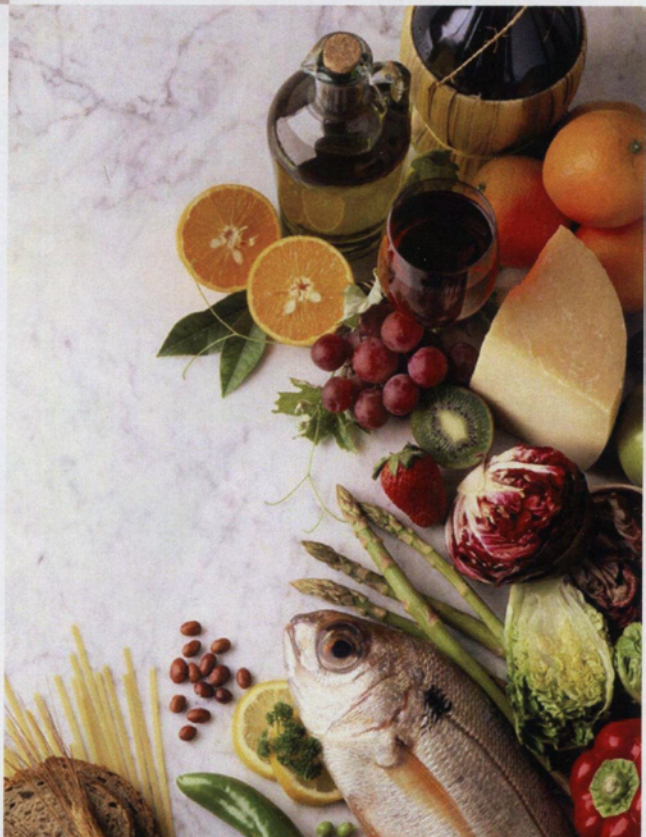


Γιατί είναι σημαντική η ελληνική μεσογειακή διατροφή

Η προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης προσφέρει τη δυνατότητα μείωσης της παχυσαρκίας όπως και των κινδύνων που έχουν σχέση με την υπέρταση, τις καρδιακές νόσους, το διαβήτη και τον καρκίνο. Η ελληνική διατροφή, η καλύτερη εκδοχή της μεσογειακής, είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, όσπρια, δημητριακά, ρύζι, πατάτες, πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, και κυρίως το ελαιόλαδο που είναι η βασική πηγή λίπους. Οι μελέτες έδειξαν, ομοφώνως, ότι τα οφέλη στην υγεία του ανθρώπου από τη μεσογειακή διατροφή προέρχονται από το μεσογειακό διαιτολόγιο ως σύνολο και είναι καθοριστικός παράγοντας μακροζωίας και ευημερίας. Ιδιαίτερως το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής σε συνδυασμό με φρούτα, λαχανικά και όσπρια, σκεύει ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη και για την πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων. Το 2010, η ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε τη μεσογειακή διατροφή στον Κατάλογο της Αύλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας.

Γιατί είναι σημαντική η καθημερινή σωματική άσκηση και το ποδήλατο στη ζωή μας

Επιστημονικές έρευνες, έχουν πλέον αποδείξει και επιβεβαιώσει για τη θετική επίδραση της ήπιας καθημερινής σωματικής άσκησης και της ποδηλασίας στη γενική υγεία και ευεξία. Η σωματική άσκηση και η ποδηλασία, είναι το καλύτερο μέτρο πρόληψης αλλά και άμεσων ωφελειών για παθήσεις ή νοσήματα που προσβάλλουν το μυοσκελετικό, το καρδιαγγειακό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ταυτόχρονα ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και καίγονται θερμίδες, αποφεύγοντας τη συσσώρευση περιττού βάρους. Αποβάλλεται από τον οργανισμό το άγχος και η ένταση που προκαλούνται λόγω της σύγχρονης καθημερινότητας. Είναι σημαντικό να μαθαίνουν τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι να εκτιμούν την αθλητική δραστηριότητα και τη σωματική άσκηση στα σχολικά ιδρύματα και στον ελεύθερο χρόνο. Πολύ σημαντική η διαδικασία κοινωνικής ένταξης που επιτυγχάνεται για τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες καθώς οι ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες και η ποδηλασία, απαιτούν συλλογικότητα και συνεργασία.



Τρέφομαι μεσογειακά, Αθλούμαι καθημερινά, Ζω υγιεινά

Πρακτικές συμβουλές

Διατροφή:

- Καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση
- Προτιμάτε ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών εποχής και να προσπαθείτε να τα εντάσετε σε κάθε γεύμα
- Καταναλώνετε ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών σε κάθε γεύμα
- Περιορίζετε την κατανάλωση ζωικών λιπών, όπως βούτυρο (το οποίο υπάρχει και στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα), λίπος και πέτσα από κρέας και πουλερικά
- Περιορίζετε την κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του, όταν όμως καταναλώνετε, να προτιμάτε τα άπαχα μέρη του και προϊόντα κρέατος χαμηλά σε λιπαρά
- Προτιμάτε προϊόντα ολικής αλέσεως, όπως δημητριακά, καστανό ρύζι κ.α
- Καταναλώνετε με σύνεση τρόφιμα και ποτά που περιέχουν ζάχαρη, όπως γλυκά, αναψυκτικά και χυμούς
- Καταναλώνετε ψάρι και όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα
- Χρησιμοποιείτε το αλάτι με σύνεση και όπου χρειάζεται αντικαταστήστε το με μπαχαρικά

Καθημερινή άσκηση:

- Περπατάτε καθημερινά ή κάνετε ποδήλατο για τουλάχιστον 30 λεπτά
- Παρκάρετε το αυτοκίνητο σας μερικά τετράγωνα πιο μακριά από τη δουλειά σας και περπατήστε
- Χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα
- Χρησιμοποιείτε περισσότερο τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς αντί του αυτοκινήτου
- Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο για τις καθημερινές σας μετακινήσεις και για την ψυχαγωγία σας
- Αν η εργασία σας είναι καθιστική, να σηκώνεστε τακτικά και να περπατάτε στους διαδρόμους του κτιρίου που εργάζεστε
- Αποφύγετε να τοποθετήσετε τηλεόραση ή υπολογιστή στο δωμάτιο των παιδιών σας
- Τα σαββατοκύριακα να διοργανώνετε εκδρομές και πεζοπορίες ή να συμμετέχετε σε οργανωμένες αθλητικές εκδηλώσεις

