**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Ο άνθρωπος για να διατηρείται στη ζωή, να αναπτύσσεται, να δουλεύει και να διασκεδάζει έχει ανάγκη από τροφή.

Ως τρόφιμα χαρακτηρίζονται οι ουσίες που εισάγονται στον οργανισμό διαμέσου του πεπτικού συστήματος και παρέχουν σε αυτόν τουλάχιστον ένα θρεπτικό συστατικό. Τα τρόφιμα είναι ουσίες που παρέχουν ενέργεια, δομούν τους ιστούς και αντικαθιστούν αυτούς που φθείρονται.

**Διατροφή είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα χρησιμοποιεί την τροφή για να κρατά τον οργανισμό υγιή. Είναι το βασικό στοιχείο που καθορίζει το βάρος του σώματος.**

Η πρόσληψη θερμίδων με τη διατροφή αλλά και η ισορροπία των θρεπτικών συστατικών στη δίαιτα καθώς και η κατανομή των γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας σχετίζονται με τη σύσταση του σώματος.

Η επαρκής και ορθή διατροφή θεωρείται αναγκαία για την εξασφάλιση φυσιολογικής νοητικής και σωματικής ανάπτυξης, καθώς και διατήρηση καλής υγείας. Είναι συνετό να περιέχει τις απαραίτητες θερμίδες «ενέργεια» (ανάλογα με το φύλο και την ηλικία, το βάρος και το ύψος του κάθε οργανισμού), τις αναγκαίες ποσότητες όσον αφορά τις πρωτεΐνες, τα λιπαρά οξέα, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, τις φυτικές ίνες καθώς και την επιθυμητή κατανάλωση σε νερό.

Ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς και δημητριακά, μειωμένο σε κορεσμένα λιπαρά, κατάλληλης κατανάλωσης κρέατος και γαλακτοκομικών, καθορίζεται ως υγιεινό.

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται τροφή, για να καλύψει τις ενεργειακές του απαιτήσεις. Ο καθορισμός της ποσότητας της τροφής και του χρόνου, που θα καταναλωθεί, γίνεται με την **όρεξη**, την **πείνα** και τον **κορεσμό**. Αυτά αποτελούν τα ερεθίσματα που επηρεάζουν την επιθυμία για τροφή και κατά συνέπεια την πρόσληψη ενέργειας. Η πείνα και ο κορεσμός σχετίζονται με φυσιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσληψη τροφής.

**ΠΕΙΝΑ**

**Η φυσιολογική ανάγκη για τροφή, που οδηγεί στην αναζήτησή της. Χαρακτηρίζεται ως δυσάρεστο συναίσθημα.**

**ΚΟΡΕΣΜΟΣ**

**Το αίσθημα της ικανοποίησης και πληρότητας που φέρνει η κατανάλωση τροφής.**

Είναι εμφανής η διαφορά μεταξύ πείνας και όρεξης: Η όρεξη σχετίζεται με ψυχολογικούς παράγοντες, ενώ η πείνα είναι μια βιολογική διαδικασία.

**ΟΡΕΞΗ**

**Η ψυχολογική επιθυμία για φαγητό, η οποία επηρεάζεται από την όψη, οσμή και γεύση κάποιας τροφής.**

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων χωρίζονται σε 2 κατηγορίες:

* **Ενδογενείς παράγοντες** (φυσιολογικοί και ψυχολογικοί): είναι αυτοί που επηρεάζουν την ατομική επιλογή τροφίμων, όπως είναι η όρεξη, η πείνα, ο κορεσμός, η αποστροφή, η προτίμηση, τα συναισθήματα, τα στοιχεία της προσωπικότητας, καθώς η διάθεση και το στρές.
* **Εξωγενείς παράγοντες** (πολιτισμικοί, θρησκευτικοί, οικονομικοί, κοινωνικοί, ηθικοί, μόρφωση και στάσεις ως προς την υγεία, μέσα ενημέρωσης και διαφήμιση): είναι αυτοί που διαμορφώνουν την επιλογή τροφίμων ενός ατόμου.

Μεγάλο ρόλο στην επιλογή των τροφίμων παίζει και η διαθεσιμότητα των τροφίμων και το πόσο εύληπτο είναι το κάθε τρόφιμο.

Οι διατροφικές συνήθειες του κάθε ατόμου, χαρακτηρίζονται από:

* Την ώρα που τρώγονται τα γεύματα
* Τον αριθμό των γευμάτων
* Τις συνήθειες του κολατσιού
* Την επιλογή των ειδών τροφίμων
* Τις μεθόδους παρασκευής της τροφής
* Τον τρόπο σίτισης
* Τους ενδογενείς και τους εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων.