

Θέμα

*“Οι διατροφικές συνήθειες των
μαθητών του Γυμνασίου”*

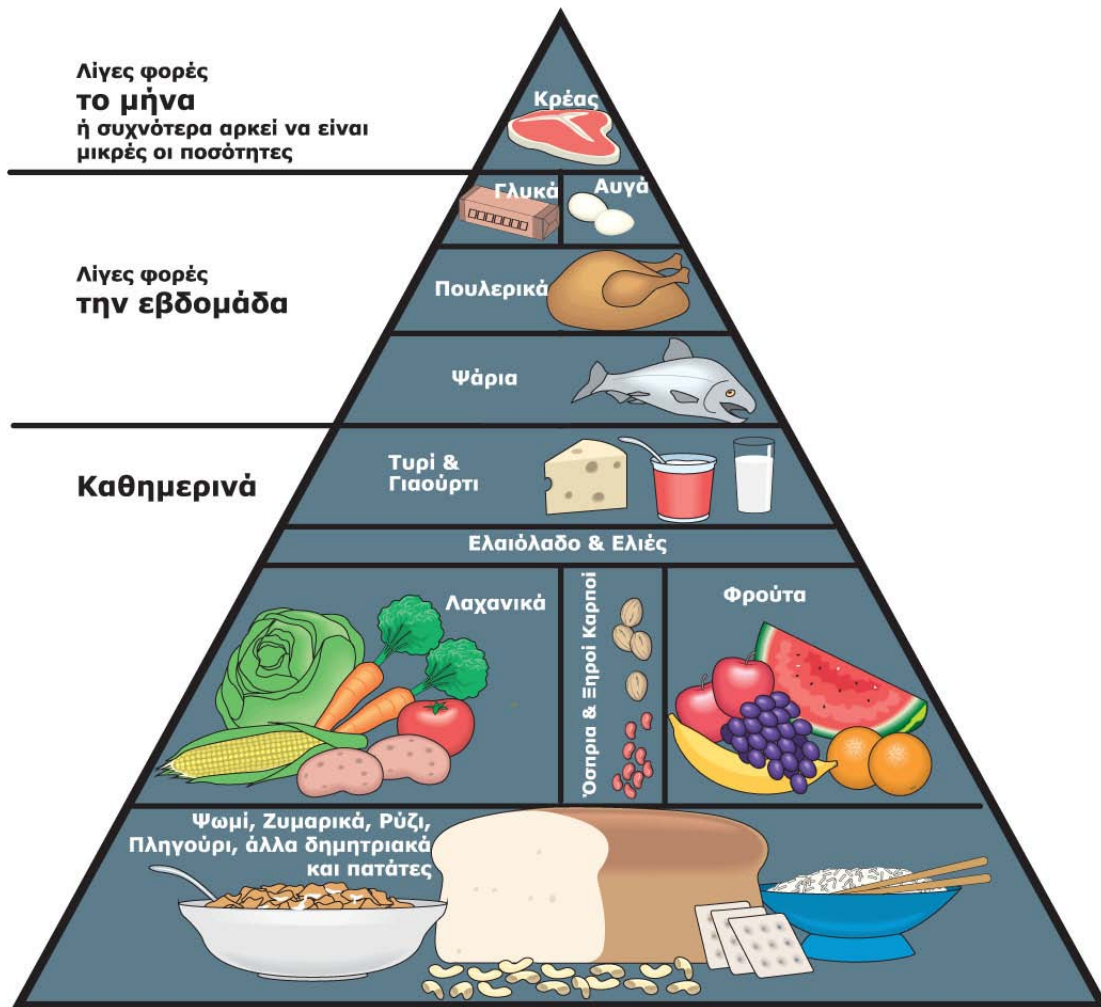
(ερωτηματολόγιο)



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή: Διατροφική πυραμίδα (Λαμπρινουδάκη Μαρία, Βαλενστάιν Μαρία)
2. Κυρίως θέμα (ερωτηματολόγιο) (Μουτζούρη Όλγα, Τσούκα Άρτεμις)
3. Συμπεράσματα (Ανδριανάκου Ναταλία)

Διατροφικές συνήθειες



Ερωτηματολόγιο
Διατροφικές συνήθειες

1. Τρως πρωινό ;

α. Κάθε μέρα β. Μερικές φορές γ. Σπάνια δ. Ποτέ



2. Τι προτιμάς για πρωινό ;

α. Γάλα β. Δημητριακά γ. Τοστ δ. δεν τρώω πρωινό



3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;

α. 2 β. 5 γ. 7 δ. περισσότερα



4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως γλυκά;

α. 2-3 β. 4-5 γ. 6 δ. κάθε μέρα



5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;

α. Πάντα β. Συχνά γ. Σπάνια δ. Ποτέ



6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;



α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



8. Ποσά φρούτα τρως την ημέρα;

α. Κανένα β. Ένα γ. Δύο δ. Περισσότερες



9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γρήγορο φαγητό (fast-food) ;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



10. Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις ψαρί;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



12. Κάνεις γυμναστική (εντός ή εκτός σχολείου);



α. ναι β. όχι γ. μόνο στο σχολείο

13. Τι τρως συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;



α. Τίποτα β. σνακ (τσιπς, μπισκότα) γ. κάτι από το σπίτι (τοστ, φρούτα)
δ. αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου

14. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό;



α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

15. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;



α. καμία β. Μία-Δύο γ. τέσσερις – πέντε δ. Περισσότερες

Ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Συμπεράσματα

Μέσω της έρευνας μας εξάγουμε πολλά συμπεράσματα για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του γυμνασίου:

1^ο. Αρχικά, βλέπουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών και των τριών τάξεων του Γυμνασίου τρώει πρωινό. Αυτό μας χαροποιεί ιδιαίτερα καθώς το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, καθώς μας δίνει ενέργεια. Επομένως, πρέπει όλοι να ρυθμίσουν κατάλληλα το πρόγραμμά τους, ώστε να προλαβαίνουν να γευματίζουν κάθε πρωί.

2^ο. Μας εξέπληξε το γεγονός ότι οι περισσότεροι μαθητές της Α΄ και Β΄ Γυμνασίου προτιμούν δημητριακά για πρωινό, ενώ της Γ΄ Γυμνασίου πίνουν μόνο γάλα. Αυτό μπορεί να συμβαίνει, επειδή το πρόγραμμα των μεγαλύτερων μαθητών είναι πιο πιεσμένο με αποτέλεσμα να μην έχουν χρόνο για ένα ολοκληρωμένο πρωινό.

3^ο. Η πλειοψηφία των μαθητών του Γυμνασίου πίνει 5 ποτήρια νερό την ημέρα. Η ποσότητα αυτή είναι σχετικά καλή, αν και θα ήταν καλύτερο να πίνουν περισσότερο νερό την ημέρα. Κάθε άνθρωπος πρέπει να πίνει τουλάχιστον 7 ποτήρια νερό ημερησίως, για να μην αφυδατώνεται.

4^ο. Χαρήκαμε όταν είδαμε στα αποτελέσματα ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών του Γυμνασίου τρώει γλυκό 2 με 3 φορές την εβδομάδα, όχι περισσότερες, καθώς αυτό δεν θα ήταν ωφέλιμο για την υγεία τους.

5^ο. Επιπλέον, μαθαίνουμε ότι οι περισσότεροι μαθητές της Α΄ και Β΄ Γυμνασίου συνοδεύουν συχνά το φαγητό τους με σαλάτα, ενώ πλήθος μαθητών της Γ΄ Γυμνασίου το κάνει πάντα. Ο συνδυασμός αυτός είναι πολύ ωφέλιμος, γιατί η σαλάτα περιέχει θρεπτικές ουσίες που κάνουν καλό στον οργανισμό μας.

6^ο. Όσον αφορά στην κατανάλωση όσπριων, βλέπουμε ότι η Α΄ Γυμνασίου καταναλώνει όσπρια περίπου 2 φορές την εβδομάδα. Αντιθέτως, οι 2 άλλες τάξεις καταναλώνουν μια φορά την εβδομάδα. Το καλό είναι ότι οι μαθητές και των 3 τάξεων καταναλώνουν όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα λαμβάνοντας πρωτεΐνες από αυτά.

7^ο. Ύστερα βλέπουμε ότι οι περισσότεροι μαθητές των τριών τάξεων του Γυμνασίου διαλέγουν το κρέας ως φαγητό 2 φορές την εβδομάδα. Το κρέας είναι πολύ ωφέλιμη τροφή γιατί μας δίνει πρωτεΐνες και σίδηρο! Ωστόσο, η υπερκατανάλωση του κρέατος δεν είναι πάντα ευνοϊκή καθώς περιέχει λίπη κ.ά.

8ο. Οι μαθητές του Γυμνασίου τρώνε μικρή ποσότητα φρούτων. Πιο συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των μαθητών της Β΄ και Γ΄ Γυμνασίου τρώνε ένα φρούτο κάθε βδομάδα και η Α΄ Γυμνασίου 2! Τα φρούτα είναι πολύ υγιεινά και μπορούν να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας.

9^ο. Προς μεγάλη μας έκπληξη βλέπουμε ότι οι περισσότεροι μαθητές της Α΄ Γυμνασίου τρώνε φαστ φούντ μόνο μία ή δύο φορές το μήνα! Επιπλέον, στις άλλες τάξεις το μεγαλύτερο ποσοστό μαθητών περιορίζει την κατανάλωση γρήγορου φαγητού σε μία φορά την εβδομάδα. Σε γενικές γραμμές τα ποσοστά είναι ικανοποιητικά μια και το φαστ φουντ είναι ανθυγιεινό φαγητό.

10ο. Το γεγονός ότι η πλειοψηφία της Α΄ Γυμνασίου καταναλώνει 2 φορές την εβδομάδα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι ευχάριστο, αλλά ακόμη πιο ενθαρρυντικό είναι ότι οι δύο άλλες τάξεις ξεπερνούν τις 2 φορές/βδομάδα. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα βρίσκονται στην καλύτερη θέση της διατροφικής πυραμίδας, αφού προσφέρουν ασβέστιο στον άνθρωπο.

11^ο. Οι περισσότεροι μαθητές και από τις 3 τάξεις του Γυμνασίου τρώνε ψάρι μία φορά την εβδομάδα. Αυτό φαίνεται λογικό και γενικά καλό, μια και το ψάρι είναι μια υγιεινή επιλογή που βοηθάει και στην όρασή μας.

12^ο. Αναμενόμενο ήταν το γεγονός ότι σχεδόν όλοι οι μαθητές ασχολούνται με εξωσχολικά αθλήματα που επιλέγουν οι ίδιοι ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Έτσι όλοι οι μαθητές του γυμνασίου -με ελάχιστες εξαιρέσεις- γυμνάζονται τακτικά διατηρώντας έτσι μια καλή φυσική κατάσταση.

13^ο. Το μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών και των τριών τάξεων του σχολείου μας καταναλώνει στα διαλείμματα φαγητό που έχει προετοιμάσει στο σπίτι. Αυτή είναι μια πολύ καλή συνήθεια, καθώς το σπιτικό φαγητό είναι αγνό και ωφέλιμο για την υγεία.

14^ο. Οι περισσότεροι νέοι των τριών τάξεων ανακοίνωσαν ότι πίνουν φυσικό χυμό φρούτων παραπάνω από 2 φορές την εβδομάδα. Ο φυσικός χυμός βοηθάει πολύ τον ανθρώπινο οργανισμό, ιδιαίτερα όταν είναι κανείς άρρωστος/η. Περιέχει ένα πλήθος από χρήσιμα συστατικά, όπως βιταμίνη C, μαγνήσιο, πρωτεΐνες κ.ά.

15^ο. Τέλος, η πλειοψηφία των μαθητών της Α΄ και Β΄ Γυμνασίου πίνει αναψυκτικά μια-δύο φορές την εβδομάδα, ενώ στην Γ΄ τάξη οι περισσότεροι μαθητές περιορίζουν την κατανάλωση τους σε λίγες φορές το μήνα. Έτσι αποφεύγουν τις κακές ουσίες των αναψυκτικών, όπως τα πρόσθετα σάκχαρα και το ανθρακικό.

Συμπερασματικά, λοιπόν, διαπιστώνουμε ότι οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούν οι μαθητές αυτής της ηλικίας είναι ικανοποιητικές. Καταναλώνουν τροφές με θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την ανάπτυξη τους, ενώ καταναλώνουν με μέτρο επιβλαβείς τροφές, που επιβαρύνουν τον οργανισμό τους.

Πηγές

Διαδικτυακές πηγές, όπως:

- https://www.google.gr/search?q=%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%B1&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=gyUzU82yGISJ0AWN4IGABg&ved=0CAYQ_AUoAQ&biw=1517&bih=714&dpr=0.9
- https://www.google.gr/search?q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CF%80%CF%85%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%B4%CE%B1&rlz=1C2TEUA_enGR557GR557&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=PSc9U9myDsbOsgbSyYHwCQ&sqi=2&ved=0CCoQsAQ&biw=1366&bih=643
- <http://logodiatrofis.gr/2012-08-03-06-23-26>
- <http://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/1779/praktikes-symvoyles-diatrofis-gia-efivoys.html>
- <http://www.youth-health.gr/el/endiaferonta-themata/diatrofi/9-h-diatrofi-ton-efivon.html>