



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ & ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

Διπλωματική Εργασία

Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΠΟΚΟΓΙΑΝΝΗ ΣΩΤΗΡΙΑ

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Χρήστου Ευάγγελος, Σιμέλη Ιωάννα

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του μεταπτυχιακού διπλώματος
ειδίκευσης στη διοίκηση & οργάνωση εκπαιδευτικών μονάδων

Θεσσαλονίκη, Μήνας Έτος



Η παρούσα Διπλωματική Εργασία καλύπτεται στο σύνολό της νομικά από δημόσια άδεια πνευματικών δικαιωμάτων CreativeCommons:

Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή



Μπορείτε να:

- Μοιραστείτε: αντιγράψετε και αναδιανέμετε το παρόν υλικό με κάθε μέσο και τρόπο
- Προσαρμόστε: αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο παρόν υλικό

Υπό τους ακόλουθους όρους:

- Αναφορά Δημιουργού: Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.
- Μη Εμπορική Χρήση: Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.
- Παρόμοια Διανομή: Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο παρόν υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια CreativeCommonsόπως και το πρωτότυπο.

Αναλυτικές πληροφορίες νομικού κώδικα στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

Υπεύθυνη Δήλωση

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τον Κανονισμό Σπουδών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος στη Διοίκηση & Οργάνωση Εκπαιδευτικών Μονάδων του Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- Η παρούσα Διπλωματική Εργασία αποτελεί έργο αποκλειστικά δικής μου δημιουργίας, έρευνας, μελέτης και συγγραφής.
- Για τη συγγραφή της Διπλωματικής μου Εργασίας δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται σαφής αναφορά στην πηγή προέλευσης(βιβλίο, άρθρο από επιστημονικό περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Θεσσαλονίκη, ημέρα, μήνας, έτος

Η Δηλούσα: Σωτηρία Μποκογιάννη

Η εργασία αυτή αφιερώνεται στην ιερή μνήμη του πατέρα μου

Ευάγγελου Μποκογιάννη

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	10
Abstract.....	11
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ	12
Απαιτήσεις σε ενέργεια	14
Πρωτεΐνες.....	15
Υδατάνθρακες	16
Λιπίδια	17
Βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.....	18
Ασβέστιο	20
Σίδηρος	21
Βιταμίνη D ή αντιραχιατική.....	22
Φυλλικό οξύ	24
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.....	25
Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή των εφήβων.....	29
Διατροφικές συστάσεις για τους εφήβους.....	31
Διατροφική Παρακολούθηση Αξιολόγηση και Παρέμβαση στους έφηβους	34
Προβλήματα που σχετίζονται με την λανθασμένη διατροφή των εφήβων	35
Νευρική ανορεξία: (Anorexia nervosa).....	36
Ψυχογενής Βουλιμία: (Bulimia nervosa).....	38
Καταναγκαστική υπερφαγία: (Binge eating).....	39
Παχυσαρκία	40
Σιδηροπενική αναιμία	41
Έφηβοι, εικόνα του σώματος- Δίαιτες αδυνατίσματος	42
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	45
Τα βασικά χαρακτηριστικά της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής	49
Καθημερινή κατανάλωση τροφίμων	49
Εβδομαδιαία κατανάλωση τροφίμων	50
Μηνιαία κατανάλωση τροφίμων	51
Τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής	51

Διατροφική εκπαίδευση και συμβουλευτική	54
Ο ρόλος των γονέων	55
Το σχολείο.....	58
Διατροφική παρέμβαση μέσω διαδικτύου	60
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ.....	63
Τι είναι τα κοινωνικά δίκτυα.....	63
Οι πιο δημοφιλείς υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης.....	66
Βασισμένα στην κοινωνική δικτύωση	67
Προφίλ των εφήβων στα κοινωνικά δίκτυα.....	81
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	85
Τα μειονεκτήματα και οι κίνδυνοι που προκύπτουν είναι:	87
Ασφάλεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	90
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	92
Τα είδη της επιστημονικής έρευνας.....	93
Σκοπός της έρευνας	93
Σχεδιασμός της έρευνας.....	95
Ερωτηματολόγιο.....	95

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η χρήση του διαδικτύου έχει ευεργετική επίδραση τόσο στη διαχείριση του σωματικού βάρους υπέρβαρων όσο και στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών. Επιπλέον, έχει φανεί ότι οι τεχνικές τροποποίησης συμπεριφοράς είναι αποτελεσματικότερες, όταν εφαρμόζονται μέσω διαδικτύου και ειδικά στους έφηβους. Αν και τα αποτελέσματα αναφορικά με την επίδραση των παρεμβάσεων μέσω διαδικτύου στη βελτίωση των επιπέδων άσκησης υγιών ή ασθενών ατόμων είναι επίσης ενθαρρυντικά, αναμένεται ακόμη να βρεθούν τα χαρακτηριστικά εκείνα που τις καθιστούν αποτελεσματικές.

Η περίοδος της εφηβείας είναι το χρονικό εκείνο διάστημα του ανθρώπου που έγκειται σε έντονες βιολογικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, διανοητικές και αντιλήψεων αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές έχουν επίπτωση και στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Είναι αποδεδειγμένος ο ρόλος της υιοθέτησης και της διατήρησης ισορροπημένων διαιτητικών συμπεριφορών κατά την διάρκεια της εφηβείας και είναι καθοριστικές για την ποιότητα της ενήλικου ζωή του. Ο έφηβος επηρεάζεται εύκολα σε αυτή την ηλικία από διάφορους εξωγενείς και ενδογενείς παράγοντες με αποτέλεσμα να αποκλίνει των υγιεινών προτύπων διατροφής.

Τα κοινωνικά δίκτυα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των ανθρώπων τα οποία ασκούν θετική και αρνητική επίδραση σε διάφορους τομείς της ζωής των ατόμων και ιδιαίτερα στους έφηβους οι οποίοι βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο της ζωής τους με συνέπεια να είναι η πιο ευάλωτη ηλικιακή ομάδα στα social media, σε πολλούς τομείς της ζωής τους συμπεριλαμβανόμενου και του τομέα της διατροφής, η οποία βάλλεται μέσα από τα πρότυπα που προβάλλονται στα κοινωνικά δίκτυα και της επιθυμίας της μίμησης των εφήβων.

Η παρούσα εργασία αποτελεί ένα δειλό βήμα προόδου και καινοτομίας ενός νέου πεδίου των κοινωνικών δικτύων, αυτό της επίδρασης που ασκούν στην διατροφή των εφήβων και η διαδραστική παρέμβαση μέσω των κοινωνικών δικτύων. Ειδικότερα, βασικός σκοπός μας είναι, μέσα από τον συνδυασμό βιβλιογραφικής επισκόπησης και της έρευνας, να ανιχνεύσουμε σφαιρικά την ικανότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πως ασκούν επίδραση στην διαμόρφωση των διατροφικών συμπεριφορών των εφήβων, να εντοπίσουμε τα στοιχεία εκείνα που θα πιθανών θα μας βοηθήσουν να έχουμε θετικές στάσεις και συμπεριφορές πάνω στο θέμα που εξετάζουμε.

Στροφή στη χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου ως μέσου επικοινωνίας, προκειμένου να πετύχει βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών άσκησης, στους έφηβους. Μελέτες σε υγιείς ανθρώπους δείχνουν ότι οι περισσότερες παρεμβάσεις μέσω διαδικτύου βελτιώνουν τις διατροφικές συνήθειες.

Όπως, σε ανασκόπηση του 2014 φάνηκε θετική επίδραση της παρέμβασης μέσω διαδικτύου στο 61% των μελετών, όπου μάλιστα ο τρόπος αυτός παρέμβασης βρέθηκε εξίσου αποτελεσματικός με την κατά πρόσωπο παρέμβαση ή με την παροχή έντυπου υλικού (Γιαννακούλια, 2015). Ωστόσο, συστηματική ανασκόπηση διαδικτυακών παρεμβάσεων με στόχο την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας χρονίως πασχόντων ασθενών έδειξε ότι σε μόλις 2 από τις 19 μελέτες βρέθηκε θετική επίδραση. (Kuijpers, 2013)

Ως εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα σε ΕΠΑΛ της πόλης μου και σε συνάρτηση με την ειδικότητα μου, πτυχιούχος Νοσηλευτικής, μέσα από την διδασκαλία κάποιων μαθημάτων που διδάσκω στον Τομέα Υγείας Πρόνοιας και της γενικότερης επαφής μου με τους έφηβους μαθητές, παρατήρησα το έντονο φαινόμενο των διατροφικών παρεκκλίσεων των μαθητών από το υγιεινό, προτίμηση στο γρήγορο φαγητό εκτός σπιτιού, στο 'βρώμικο' όπως λέγεται στην γλώσσα των εφήβων. Επίσης μέσα από συζητήσεις παρατήρησα άγνοια σε βασικά στοιχεία υγιεινής διατροφής. Αντίθετα με την υγιεινή διατροφή οι έφηβοι είναι γοητευμένοι με τα κοινωνικά δίκτυα, όλοι τους έχουν λογαριασμό τουλάχιστον σε ένα κοινωνικό δίκτυο, έχουν άριστη σχέση με αυτά και γνωρίζουν πολύ καλά να τα χρησιμοποιούν. Ορμώμενη από αυτή την εμπειρία, αποφάσισα και επέλεξα το θέμα στην Διπλωματική μου εργασία, ευελπιστώντας ότι μέσα από την γνώση και την εμπειρία που θα αποκομίσω καθώς και με τα αποτελέσματα της έρευνας, θα μπορέσω στο μέλλον να διασπείρω και να επηρεάσω τους έφηβους, μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα, να αποκτήσουν διατροφικές γνώσεις, συστάσεις και συμβουλές θα μπορέσω να επιδράσω και να ασκήσω επιρροή, ώστε να αλλάξουν την στάση τους και τις αντιλήψεις τους πάνω σε αυτό το θέμα και να συμμορφωθούν με το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής .

Η παρούσα έρευνα, επιχειρεί να προσδιορίσει την σχέση των νέων μέσω ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης σε σχέση με την διατροφική συμπεριφορά των εφήβων χρηστών τους. Ειδικότερα, βασικός σκοπός μας είναι, μέσα από τον συνδυασμό βιβλιογραφικής ανασκόπησης και εμπειρικής έρευνας, να ανιχνεύσουμε σφαιρικά την ικανότητα των μέσω κοινωνικής δικτύωσης (Social Media) να

επηρεάσουν την διατροφική συμπεριφορά και την πρόθεση για αλλαγή σε υγιεινά πρότυπα των χρηστών και συμμόρφωση με το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, εξετάζοντας ένα πλήθος παραγόντων όπως οι διαφημίσεις, η καθημερινή άσκηση, η παράλειψη ή όχι του πρωινού, ο χρόνος παρουσίας τους στα κοινωνικά δίκτυα και πόσο αυτά ενισχύουν ή μειώνουν την αυτοεκτίμηση τους και την αυτοεικόνα τους, καθώς και την επιρροή που ασκούν στην κοινωνικότητα τους, μέσα από τα επίσημα προφίλ τους.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται στην εργασία, στον πρώτο ερευνητικό άξονα. εξετάζουν τις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων, όπως κατά πόσο παραλείπουν γεύματα, κατά πόσο καταναλώνουν έτοιμα γεύματα και ανθυγιεινά γεύματα, καθώς και τον χρόνο που αφιερώνουν για φυσική δραστηριότητα.

Στον δεύτερο ερευνητικό άξονα διερευνάται η σχέση των εφήβων με τα κοινωνικά δίκτυα, το βαθμό της εξαρτημένης σχέσης που μπορεί να έχουν, κατά πόσο μπορεί να επηρεάσουν την κοινωνικότητα τους και την ευημερία τους, καθώς και τον ψυχικό τους κόσμο. Επίσης διερευνάται ο βαθμός που μπορεί να επηρεάσουν τα κοινωνικά τους πρότυπα, και την εικόνα του σώματος τους, όπως και το αν θέτουν τον εαυτό τους σε κοινωνική σύγκριση με βάση τα πρότυπα που δημιουργούν τα κοινωνικά δίκτυα.

Στο πρώτο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στην διατροφή των εφήβων και στην αυξημένη σημασία που έχει σε αυτό το ηλικιακό στάδιο της ανάπτυξης και στις ανάγκες που απαιτούνται σε θρεπτικά συστατικά. Αναλύεται η διαιτητική συμπεριφορά των εφήβων σήμερα, αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή τους και ακολουθούν διατροφικές συστάσεις. Δεν θα μπορούσαν να παραλειφθούν οι διατροφικές διαταραχές που προκύπτουν στην εφηβεία καθώς και τα αίτια που ευθύνονται στην εμφάνισή τους. Στο κεφάλαιο αυτό αναλύεται το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής και τα οφέλη της στην υγεία καθώς και μέσα από το πέρασμα της στο χρόνο, κατά πόσο υφίσταται να τηρείται από τους εφήβους στις ημέρες μας.

Το δεύτερο κεφάλαιο αφορά στα κοινωνικά δίκτυα και έχει στόχο να παρουσιάσει την χρησιμότητα τους, το περιεχόμενο τους, γενικά αποσαφηνίζεται η έννοια των κοινωνικών δικτύων και αναφέρονται συνοπτικά τα χαρακτηριστικά τους, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που επιφέρουν στους χρήστες τους καθώς και οι τρόποι που μπορούν να φέρουν την ασφάλεια πλοήγησης σε αυτά. Στο κεφάλαιο

αυτό παρουσιάζονται τα δημοφιλέστερα κοινωνικά δίκτυα και τι προσφέρουν στους χρήστες τους, (blogs, MySpace, YouTube, wikis, twitter και Facebook, skype, linkedin). Το τρίτο κεφάλαιο εστιάζει στην μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για την εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας. Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να προσδιορίσει την σχέση των νέων μέσω των ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης με την διατροφική συμπεριφορά των εφήβων χρηστών τους και τα πόσο αυτή επηρεάζεται από τα κοινωνικά δίκτυα μέσα από τα πρότυπα που προβάλλονται σε αυτά και την αρεστή εικόνα που θέλουν να οι έφηβοι στα κοινωνικά δίκτυα. Η μεθοδολογία που εφαρμόστηκε στην παρούσα εργασία, ήταν ποσοτική έρευνα με την συμπλήρωση ερωτηματολογίου, το οποίο στηριζόταν σε προηγούμενες έρευνες και στην επιστημονική βιβλιογραφική ανασκόπηση που χρησιμοποιήθηκε στην εργασία. Επίσης σε αυτό το κεφάλαιο γίνεται η ανάλυση των αποτελεσμάτων με την χρήση προγράμματος SPSS η οποία μας οδηγεί στα συμπεράσματα και στις προτάσεις.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η περίοδος της εφηβείας είναι το χρονικό εκείνο διάστημα του ανθρώπου που έγκειται σε έντονες βιολογικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, διανοητικές και αντιλήψεων αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές έχουν επίπτωση και στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Είναι αποδεδειγμένος ο ρόλος της υιοθέτησης και της διατήρησης ισορροπημένων διαιτητικών συμπεριφορών κατά την διάρκεια της εφηβείας και είναι καθοριστικές για την ποιότητα της ενήλικου ζωής του. Ο έφηβος επηρεάζεται εύκολα σε αυτή την ηλικία από διάφορους εξωγενείς και ενδογενείς παράγοντες με αποτέλεσμα να αποκλίνει των υγιεινών προτύπων διατροφής συμπεριλαμβανομένου και του πρότυπου της Μεσογειακής διατροφής.

Η διατροφική παρέμβαση στους έφηβους δια μέσω του διαδικτύου φαίνεται να έχει καλύτερη ανταπόκριση και υπάρχει ελπίδα να επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα την αλλαγή δηλαδή των διαιτητικών συμπεριφορών και συμμόρφωση με τα υγιεινά πρότυπα.

Τα κοινωνικά δίκτυα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των ανθρώπων τα οποία ασκούν θετική και αρνητική επίδραση σε διάφορους τομείς της ζωής των ατόμων και ιδιαίτερα στους έφηβους οι οποίοι βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο της ζωής τους με συνέπεια να είναι η πιο ευάλωτη ηλικιακή ομάδα στα social

media, σε πολλούς τομείς της ζωής τους συμπεριλαμβανόμενου και του τομέα της διατροφής, η οποία βάλλεται μέσα από τα πρότυπα που προβάλλονται στα κοινωνικά δίκτυα και της επιθυμίας της μίμησης των εφήβων.

Το ερευνητικό μέρος της παρούσας εργασίας διερευνά την επίδραση που ασκούν τα κοινωνικά δίκτυα στην διατροφή των εφήβων, μέσω των δυτικών πρότυπων που προβάλλουν, καθώς και την διαιτητική συμπεριφορά των εφήβων και τον χρόνο που αφιερώνουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης διερευνάται το και κατά πόσο η χρήση των κοινωνικών δικτύων επηρεάζει την ιδέα τους για την εικόνα του σώματος τους, την αυτοεκτίμηση, το βαθμό της κοινωνικότητας τους, αν και κατά πόσο οδηγούνται σε κοινωνική σύγκριση και τον χρόνο που αφιερώνουν που δραστηριοποιούνται καθημερινά στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

Abstract

Puberty is the period where each human has tense biological, emotional, social, intellectual and perceptual changes. These changes affect, inter alia, the adolescents' eating habits. The role of adopting and keeping the right nutritional behaviour through adolescence is confirmed and it's determined for a human's adulthood, too. The adolescent is influenced easily by exogenous and endogenous factors, which have as result his declination from the healthy models of nutrition, including the model of Mediterranean nutrition.

The nutritional intervention by the internet seems to has a better correspondence on adolescents and there is hope to bring the desirable results, that is their nutritional behaviours and their compliance with the healthy models.

The social networks are an integral piece of the humans' daily routine, which have so positive as negative effectst in different sections of the people' s life and especially on teenagers, which are in a transitional stage. This factor makes them the most vulnerable age group of social media, in many sectors of their life, including the nutritional sector, which is emerged by the role models which are shown in social media and the teenagers' desire to mime them.

The searching part of the present assignment investigates the affection of social media on adolescents' nutrition, through the west models which they promote, so as the teenagers' nutritional habits and the time they devote to sporting activities. After that,

it is investigated how much the usage of social media affects the teenagers' opinion about their body image, their self-esteem and their extent of sociability. It is, also, investigated if and how much they lead themselves on social comparison and finally the time they spend daily on social networks.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Σύμφωνα με τον κλασικό ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), εφηβεία ορίζεται η ηλικιακή περίοδος της ζωής του ανθρώπου από τα 11 μέχρι τα 19 χρόνια.

Κατά την εφηβική περίοδο διακρίνουμε τρία αναπτυξιακά στάδια:

A) Πρώιμη εφηβεία (10-13 ετών)

B) Μέση εφηβεία (14-15 ετών)

A) Όψιμη εφηβεία (16-19 ετών)

Το κάθε στάδιο χαρακτηρίζεται από σωματικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές οι οποίες είναι διαφορετικές από έφηβο σε έφηβο. Είναι μια ταραχώδης περίοδο στην ζωή του ανθρώπου κατά την οποία επέρχεται η σωματική, συναισθηματική και διανοητική ωρίμανση. (Πατσεάδου, 2013)

Η διατροφή του εφήβου πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες του που προκύπτουν από τον γρήγορο ρυθμό της ανάπτυξης του και είναι βαρύνουσας σημασίας γιατί χτίζει τον οργανισμό του ανθρώπου για την υπόλοιπη την ζωή του.

Η διατροφή του εφήβου είναι υψηλής σημασίας γιατί έχει τους ακόλουθους στόχους:

A Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής ανάπτυξης και της καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας.

B. Πρόληψη καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία (σιδηροπενική αναιμία, τερηδόνα)

Γ. Πρόληψη καταστάσεων στην ενήλικη ζωή (οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογένεση, παχυσαρκία). (Τσίτσικα, 2014)

Επομένως ο έφηβος θα πρέπει να ακολουθεί ισορροπημένη διατροφή και αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Ισορροπημένη χαρακτηρίζεται η διατροφή που έχει μέτρο και

ποικιλία καλής ποιότητας τροφίμων, η οποία εξασφαλίζει στον οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά στις ποσότητες που απαιτούνται για την υγεία και την ανάπτυξη. Οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά είναι διαφορετικές ανάμεσα στα δύο φύλα και αυτό οφείλεται κυρίως στις ιδιαίτερες αλλαγές που παρατηρούνται στο κάθε φύλο, όσον αφορά το μέγεθος και την σύσταση του σώματος. (Ζαμπέλας, 2003)

Η ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή δημιουργεί υγιεινές διατροφικές συνήθειες στην υγεία των νέων, οι οποίες συμβάλλουν στην σωματική και πνευματική ανάπτυξη σε ολόκληρο τον κύκλο ζωής τους.

Πιο συγκεκριμένα, η υγιεινή διατροφή και το ιδανικό σωματικό βάρος αυξάνουν τα ποσοστά της βέλτιστης υγείας του οργανισμού και μειώνουν τον κίνδυνο κακής υγείας και του πρόωρου θανάτου, από μη μεταδοτικές ασθένειες (NCDs).

Η υγιεινή διατροφή έχει σημαντική επίδραση στις ομάδες των εφήβων, συμβάλλοντας στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, βελτιώνοντας τη σωματική και τη διανοητική απόδοση, βελτιστοποιώντας την ανάπτυξη και βελτιώνοντας την υγεία του δέρματος. (Ζαμπέλας, 2003)

Μια μη ισορροπημένη διατροφή, με πλούσια σε ενέργεια τρόφιμα τα οποία όμως είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά είναι σημαντικός παράγοντας στην τρέχουσα επιδημία της παχυσαρκίας. Οδηγίες του ΠΟΥ προς τα Μέλη- Κράτη, για υγιεινή διατροφή, ενθαρρύνουν όλους τους ανθρώπους, αλλά κυρίως τους εφήβους, να τρώνε λιγότερα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, λίπη, ελεύθερα σάκχαρα ή άλατα, νάτριο και περισσότερα φρούτα, λαχανικά και διαιτητικές ίνες, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως. (Adolescents Dietary Habits , 2016)

Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά των εφήβων

Η αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας, της σκελετικής και του σωματικού λίπους που παρατηρείται κατά την εφηβεία, έχει ως αποτέλεσμα οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά να είναι περισσότερο αυξημένες από ότι θα ήταν σε οποιαδήποτε άλλο στάδιο στην ζωή του ατόμου. Οι ανάγκες αυτές πορεύονται παράλληλα με το βαθμό της σωματικής ωρίμανσης του κάθε εφήβου. (Brown, 2016)

Στην διάρκεια της εφηβείας, ο οργανισμός των εφήβων δέχεται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές. Η διατροφή του εφήβου της εποχής μας παρουσιάζει σημαντική έλλειψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, παρόλο που η θερμιδική πρόσληψη όχι μόνο επαρκεί, αλλά συχνά πλεονάζει. Το θετικό ισοζύγιο ενέργειας που προκύπτει έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση παχυσαρκίας

ιδιαίτερα όταν απουσιάζει η σωματική άσκηση. Για την αποφυγή της παχυσαρκίας θα πρέπει να υιοθετηθεί μία ισορροπημένη διατροφή βασισμένη στους κανόνες της υγιεινής διατροφής, σε συνδυασμό πάντα με άσκηση. (Adolescents Dietary Habits , 2016)

Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο κατά την περίοδο της εφηβείας, θα πρέπει να παρέχει τις απαραίτητες θερμίδες καθώς και να καλύπτει και τις ανάγκες στα επιμέρους θρεπτικά συστατικά. Η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων θα εξασφαλίσει την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Ο σύγχρονος έφηβος, λόγω του υπερβολικά φορτωμένου προγράμματός του με το σχολείο, τα φροντιστήρια και άλλες δραστηριότητες, συχνά δεν καταναλώνει τα τρία γεύματα ημερησίως και τα δύο ενδιάμεσα ελαφριά γεύματα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη κατανάλωση ανθυγιεινών σνακ και κατά συνέπεια την αυξημένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους. (Brown, 2016)

Απαιτήσεις σε ενέργεια

Οι ενεργειακές ανάγκες των εφήβων παρουσιάζουν μεγάλες διακυμάνσεις ανάλογα με την δραστηριότητα του κάθε εφήβου λόγω των ιδιαίτερων ρυθμών της ανάπτυξης και κυρίως λόγω της φυσικής δραστηριότητας που ασκεί ο κάθε έφηβος. Επηρεάζονται από την δραστηριότητα και τον βασικό μεταβολικό τους ρυθμό και τις αυξημένες ανάγκες τους για την υποστήριξη της σωματικής τους αύξησης και ανάπτυξης κατά την περίοδο αυτή. Οι ενεργειακές απαιτήσεις στα αγόρια είναι πιο αυξημένες από ότι στα κορίτσια, γιατί παρουσιάζουν μεγαλύτερη αύξηση στο ύψος, το βάρος και την άλιπη σωματική μάζα, ενώ παράλληλα έχουν και περισσότερες ανάγκες σε θερμίδες από ότι τα κορίτσια. Οι ενεργειακές απαιτήσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με την χρονική στιγμή που έχουμε την "έκρηξη της ανάπτυξης", με τον ρυθμό της αύξησης του μυϊκού ιστού και από τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας. (Ζαμπέλας, 2003)

Η έναρξη της εφηβείας παρουσιάζει μεγάλες διακυμάνσεις ως προς το χρόνο της έναρξης της κι ο καθορισμός των ενεργειακών αναγκών των εφήβων, είναι καλύτερο να γίνεται βάσει των ρυθμών ανάπτυξης τους, αποτελεί έναν καλύτερο τρόπο από ότι την χρονολογική τους ηλικία. (Brown, 2016)

Οι τιμές της ενέργειας στους εφήβους εξαρτώνται από την σωματική τους δραστηριότητα. Για τον λόγο αυτό, όσοι έφηβοι αθλούνται με σκοπό την αύξηση της

μυϊκής τους μάζας και όσοι είναι δραστήριοι, χρειάζονται περισσότερη ενέργεια για την κάλυψη των προσωπικών τους αναγκών. Αντίθετα, έφηβοι με μειωμένη δραστηριότητα, με χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, οι οποίοι έχουν περιορισμένη κίνηση, σε αυτούς απαιτείται λιγότερη ενέργεια. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο, ότι όσο προχωρά η εφηβεία μειώνεται η δραστηριότητα και κατά συνέπεια και οι θερμιδικές ανάγκες των μεγαλύτερων εφήβων, των οποίων η ωρίμανση έχει ολοκληρωθεί σε σχέση με τους δραστήριους εφήβους οι οποίοι έχουν περισσότερες ενεργειακές απαιτήσεις, λόγω του ότι σε αυτούς δεν έχει ολοκληρωθεί η ωρίμανσή τους. (Brown, 2016)

Όπως προαναφέραμε η σωματική αύξηση και ανάπτυξη και ανάπτυξη κατά την εφηβεία επηρεάζεται από την πρόσληψη ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αν ένας έφηβος δεν καλύπτει τις ανάγκες του σε ενέργεια, να επιβραδυνθεί η ανάπτυξη του ύψους του και να καθυστερήσει η σεξουαλική του ωρίμανση. Ο πιο συνηθής τρόπος αξιολόγησης της ενεργειακής πρόσληψης είναι η οι τιμές του ύψους, του βάρους και της σωματικής σύνθεσης. Απαιτούνται συνεχείς μετρήσεις του βάρους, του ύψους και της σωματικής σύνθεσης ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι ακριβής η αξιολόγηση της ανάπτυξης. (Brown, 2016)

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν το δομικό συστατικό όλων των ιστών του σώματος. Είναι απαραίτητες για την ανάπλαση των κατεστραμμένων κυττάρων και την δημιουργία νέων εφόσον είναι το βασικό συστατικό των μυών και των οργάνων του σώματος. Επίσης συμβάλλουν στο σχηματισμό των νυχιών,, των τριχών, της επιδερμίδας και συμμετέχει σε όλες τις εκκρίσεις του ανθρώπινου σώματος. Χρησιμεύουν στην παραγωγή ενέργειας, προστατεύουν τον οργανισμό ώστε να αμύνεται σε διάφορες ασθένειες και συνεργαζόμενες με τα άλατα και τις βιταμίνες βοηθάνε στο να χτίσουν έναν γερό σκελετό στον άνθρωπο. Τα δομικά συστατικά των πρωτεϊνών είναι τα αμινοξέα. (Γιαννακούλια, 2015)

Οι ανάγκες σε πρωτεΐνες στους έφηβους, εξαρτώνται από την ποσότητα των πρωτεϊνών που χρειάζονται για να διατηρηθεί η άλιπη μάζα του σώματος αλλά και για τον σχηματισμό της πρόσθετης μάζας του σώματος τους που θα αποκτηθεί κατά την εφηβεία. Όπως συμβαίνει και με τις ενεργειακές ανάγκες, ο υπολογισμός ο ακριβέστερος προσδιορισμός των πρωτεϊνικών αναγκών του εφήβου γίνεται με βάση

του αναπτυξιακού σταδίου που βρίσκεται και όχι με την ηλικία για την καλύτερη ακρίβεια. Η ανάπτυξη του σώματος επηρεάζεται και αυτή από το ποσοστό πρόσληψης των πρωτεϊνών. Αν η πρόσληψη των πρωτεϊνών δεν επαρκεί, τότε θα έχουμε επιβράδυνση της σωματικής αύξησης, καθυστέρηση στην σεξουαλική ωρίμανση και μειωμένη αύξηση στην άλιπη μάζα του εφήβου, όπως ακριβώς και στην μειωμένη πρόσληψη ενέργειας. Κάποιες ομάδες εφήβων, χορτοφάγοι, έφηβοι που ανήκουν σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες και δυσκολίες πρόσβασης στην τροφή, μπορεί να διατρέξουν τον κίνδυνο της χαμηλής πρόσληψης πρωτεϊνών. (Brown, 2016)

Η πρόσληψη πρωτεΐνης καλύπτει το 7-10% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας, Ο έφηβος θα πρέπει να καταναλώνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, χωρίς να απαιτείται υπερκατανάλωση, για να μπορέσει να καλύψει τις ανάγκες του (κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγό, γιαούρτι, τυρί, γάλα). (Γιαννακούλια, 2015) (Ζαμπέλας, 2003)

Οι ανάγκες που έχει ο έφηβος σε πρωτεΐνες είναι αυτές που χρειάζονται για την διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού (maintenance) και αυτές που χρειάζονται για την ανάπτυξη του οργανισμού. Τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες ζωικής προελεύσεως, είναι τα αυγά, το κρέας, το κοτόπουλο, το γάλα, το τυρί, τα ψάρια, το γιαούρτι, ενώ πηγές πλούσιες σε πρωτεΐνες φυτικής προελεύσεως είναι, τα όσπρια, τα καρύδια, τα αμύγδαλα και οι υπόλοιποι ξεροί καρποί, ο αρακάς τα σιτηρά, η σόγια (Γιαννακούλια, 2015)

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι κύριο συστατικό στην διατροφή του εφήβου και του ανθρώπου γιατί, δίνουν στον οργανισμό, την ενέργεια εκείνη που χρειάζεται για να επιτελέσει τις εσωτερικές του λειτουργίες δηλαδή για την κίνηση των οργάνων, να λειτουργήσει η καρδιά και γενικά να διατηρηθεί στην ζωή, καθώς και εξωτερικές λειτουργίες όπως να κινηθεί και να εργαστεί. Επιπλέον οι υδατάνθρακες βοηθούν στην διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. (Grimm, 2008)

Αν ο ποσότητα των υδατανθράκων που λαμβάνουμε ημερησίως είναι περισσότερη από αυτή που χρειάζεται ο οργανισμός μας για τις καύσεις, η περίσσεια ποσότητα αποθηκεύεται στον οργανισμό με την μορφή του λίπους. Μια μικρή ποσότητα αυτής

της περίσσειας αποθηκεύεται στο ήπαρ με την μορφή γλυκογόνου που θα την χρησιμοποιήσει ο οργανισμός σε περίπτωση ανάγκης. (Grimm, 2008)

Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι ο οργανισμός του εφήβου χρειάζεται μια καλή ποσότητα υδατανθράκων ημερησίως για να ολοκληρώσει τις δραστηριότητες της ημέρας (άθληση, διάβασμα κα). Αν η κατανάλωση των υδατανθράκων δεν είναι επαρκής τότε είναι πιθανόν κατά την διάρκεια της ημέρας να αισθάνονται εξάντληση. Στην περίπτωση που οι υδατάνθρακες δεν επαρκούν να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες, ο οργανισμός χρησιμοποιεί για τις ενεργειακές του ανάγκες τα λίπη που δίνουν λιπαρά οξέα και γλυκερόλη, η οποία μετατρέπεται σε γλυκόζη. Η γλυκόζη αποτελεί την κύρια πηγή ενέργειας για το νευρικό σύστημα. Επίσης η επαρκής ποσότητα υδατανθράκων στον οργανισμό προστατεύει τις πρωτεΐνες, ώστε να μην χρησιμοποιηθούν για ενέργεια. (Γιαννακούλια, 2015)

Είναι φθηνή πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, γιατί τα είδη που μας τους προμηθεύουν είναι φθηνά και άφθονα. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι η ζάχαρη, τα μακαρόνια, το ρύζι, οι πατάτες, τα φρούτα και λαχανικά κα. Τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής αλέσεως και τα όσπρια τα οποία αποτελούν και βασική πηγή φυτικών ινών. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των υδατανθράκων στους έφηβους είναι στα 130 γραμμάρια ή σε ποσοστό 45-65% των ημερήσιων ενεργειακών τους αναγκών. Τα γλυκαντικά, τα γλυκά, τα αναψυκτικά, τα προϊόντα αρτοποιίας, τα αφεψήματα με πρόσθετη ζάχαρη συνδέονται στενά με την παχυσαρκία, την τερηδόνα των δοντιών, τον σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθειες κα. (Brown, 2016)

Λιπίδια

Τα λίπη είναι οι θρεπτικές ουσίες που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας για να κάνει τις διάφορες καύσεις, ενώ η περίσσεια του λίπους σχηματίζει το απόθεμα λίπους του οργανισμού. Προμηθεύουν τον οργανισμό με ενέργεια, επίσης είναι απαραίτητα στην θρέψη και βοηθούν στην ανάπτυξη. Εφοδιάζουν τον οργανισμό με λιποδιαλυτές βιταμίνες (A, D, E και K) όπως επίσης και με τα απαραίτητα για την ανάπτυξη του σώματος λιπαρά οξέα. Τα λίπη που αποθηκεύει ο οργανισμός στους διάφορους ιστούς, αποτελούν πηγές ενέργειας που χρησιμοποιούνται σε περίπτωση ανάγκης , ελλιπής διατροφής, ασθένεια. Το λίπος του σώματος αποτελεί μέσο προφύλαξης των διαφόρων οργάνων από τα χτυπήματα, συγκρατεί τα σπλάγχνα, προστατεύει το μυϊκό

σύστημα, ρυθμίζει τη σχέση μεταξύ θερμοκρασίας περιβάλλοντος και σώματος. (Γιαννακούλια, 2015)

Σύμφωνα με προτάσεις διαφόρων Οργανισμών και Επιστημονικών Συλλόγων, καθώς και της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, τα λίπη πρέπει να καλύπτουν το 30% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας, με τα κορεσμένα λιπίδια να καλύπτουν λιγότερο από το 10% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας. Υποστηρίζεται ότι η χαμηλή κατανάλωση σε κορεσμένα λιπίδια βοηθά σημαντικά στην ομαλή ανάπτυξη των εφήβων. Αν ο έφηβος δεν κάνει επαρκή πρόσληψη λιπιδίων, μικρότερη δηλαδή του 30%, ελλοχεύει ο κίνδυνος της ανεπαρκούς πρόσληψης βιταμινών και ανόργανων στοιχείων με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν προβλήματα στην ανάπτυξή τους. Αντίθετα, πρόσληψη λιπιδίων άνω του 30%, διαιτολόγια πλούσια σε λίπη δηλαδή, οδηγούν σε παχυσαρκία και άλλα προβλήματα υγείας μελλοντικά όπως καρδιοπάθειες, υπερχοληστεριναιμία κα. (Ζαμπέλας, 2003)

Τα λίπη που χρησιμοποιούμε στην διατροφή μας είναι ζωικής προελεύσεως όπως βούτυρο, γάλα, τυρί, λιπαρά κρέατα, λιπαρά ψάρια, αυγά, παγωτό, γιαούρτι και τα φυτικής προελεύσεως πχ ελαιόλαδο. (Brown, 2016)

Βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες μικρού μοριακού βάρους, απαιτούνται ελάχιστες ποσότητες για την ομαλή διεξαγωγή του μεταβολισμού του οργανισμού. Οι βιταμίνες βοηθούν στην ανάπτυξη, στην θρέψη και στην υγεία των ιστών. Ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού απέναντι στις διάφορες παθήσεις, βοηθάνε στην αναπαραγωγή, όπως και στην καλή λειτουργία και ισορροπία του νευρικού συστήματος. Είναι απαραίτητες στον μεταβολισμό άλλων θρεπτικών συστατικών και η έλλειψη μιας από αυτές επηρεάζει την σωστή χρησιμοποίηση κάποιου άλλου θρεπτικού συστατικού από τον οργανισμό μας, παρόλο που οι βιταμίνες δεν ενισχύουν τον οργανισμό με ενέργεια. Κάθε βιταμίνη έχει έναν συγκεκριμένο ρόλο στον οργανισμό μας και αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός, ότι καμία δεν μπορεί να αντικαταστήσει το ρόλο της άλλης ούτε να παίξει το ρόλο της. (Grimm, 2008)

Οι βιταμίνες ανάλογα του μέσου του οποίου διαλύονται χωρίζονται σε λιποδιαλυτές και είναι οι Α, D, Ε, και Κ, οι οποίες καταναλώνονται, απορροφώνται, μεταβολίζονται και αποθηκεύονται μαζί με το λίπος του οργανισμού, και σε υδατοδιαλυτές βιταμίνες, οι οποίες διαλύονται στο νερό και είναι η ομάδα της Β και η

βιταμίνη C. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό, για αυτόν τον λόγο ο έφηβος θα πρέπει να τις λαμβάνει στο καθημερινό του διαιτολόγιο στην ποσότητα που απαιτείται. Ο έφηβος πρέπει να παίρνει βιταμίνες στα ίδια ποσοστά με τους ενήλικες. (Γιαννακούλια, 2015)

Τα ανόργανα άλατα αν και αποτελούν το 4% της σύνθεσης των ιστών του ανθρώπινου σώματος είναι όμως απαραίτητα συστατικά για την κανονική ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού και βρίσκονται στις τροφές και στο νερό. Όταν αυτά είναι σε έλλειψη, έστω και μερικώς από τον οργανισμό, δημιουργούνται σοβαρές ανωμαλίες των διαφόρων λειτουργιών με αποτέλεσμα την εμφάνιση ασθενειών. Δεν προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, αλλά είναι απαραίτητα γιατί, χρησιμοποιούνται ως οικοδομικά υλικά, στο σχηματισμό των οστών και των ιστών και βοηθούν στην σύνθεση διαφόρων υγρών του σώματος. Επίσης υποβοηθούν και ρυθμίζουν αρκετές από τις εσωτερικές λειτουργίες του οργανισμού, του μυϊκού και νευρικού συστήματος, την πήκτικότητα του αίματος, ρυθμίζουν τις καύσεις. Τα σημαντικότερα ανόργανα άλατα είναι το ασβέστιο, ο φώσφορος, το νάτριο, το χλώριο, το κάλιο, το μαγνήσιο, ο σίδηρος, το μαγνήσιο κα. (Γιαννακούλια, 2015)

Λόγω της γρήγορης ανάπτυξης οι έφηβοι έχουν αυξημένες απαιτήσεις στην πρόσληψη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων (ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο κ.α.) Ο οργανισμός του εφήβου μπορεί να χρησιμοποιήσει για την ανάπτυξή του την διπλάσια ποσότητα ασβεστίου και άλλων συστατικών την συγκεκριμένη χρονική περίοδο, σε σχέση με άλλες χρονικές περιόδους της ζωής του. (Ζαμπέλας, 2003)

Οι απαιτήσεις των εφήβων σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, πρέπει να καθορίζονται έτσι ώστε, η αύξηση και η ανάπτυξη να πραγματοποιηθεί σε ικανοποιητικό ρυθμό και να διατηρηθεί το ιδανικό επίπεδο υγείας. Ο πρώτος παράγοντας είναι συνδεδεμένος με τις μεταβολικές ανάγκες και την αποφυγή έλλειψης, ενώ ο δεύτερος στόχος αφορά την ενίσχυση του οργανισμού στην περίοδο της ανάπτυξης έτσι ώστε να αποφευχθούν και να προληφθούν εκφυλιστικές παθήσεις κατά την ενήλικη ζωή όπως η οστεοπόρωση. (Ζαμπέλας, 2003) (Γιαννακούλια, 2015)

Ιδιαίτερα σημαντική κατά την περίοδο της εφηβείας, είναι η πρόσληψη της βιταμίνης D, του ασβεστίου, του σιδήρου και του φυλλικού οξέος για τους λόγους τους οποίους θα αναφέρουμε στην συνέχεια.

Ασβέστιο

Σύμφωνα με τον Brown, η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου κατά την περίοδο της εφηβείας είναι υψηλής σημασίας για την αύξηση και την ανάπτυξη του νέου και ιδιαίτερα των κοριτσιών, γιατί το ασβέστιο αποτελεί το βασικό συστατικό των οστών διότι, το ήμισυ της μέγιστης οστικής μάζας αποκτάται κατά την διάρκεια της εφηβείας και για αυτόν τον λόγο, η πρόσληψη του ασβεστίου είναι ιδιαίτερης σημασίας για την επίτευξη της μέγιστης δυνατής μάζας και είναι ο καλύτερος τρόπος πρόληψης το μελλοντικού κινδύνου της οστεοπόρωσης και των καταγμάτων. (Ζαμπέλας, 2003)

Στην περίοδο της εφηβείας οι ανάγκες σε ασβέστιο είναι οι πιο υψηλές από οποιαδήποτε άλλη περίοδο της ζωής του καθώς και οι ρυθμοί απορρόφησης του. Στα κορίτσια μέχρι την εμφάνιση της εμμήνου ρύσεως η απορρόφηση του ασβεστίου είναι υψηλή, ενώ μετά την έναρξή της μειώνεται, ενώ στα αγόρια συνεχίζεται και μερικά χρόνια αργότερα. Έχει υπολογιστεί ότι τα άτομα που βρίσκονται στην πρόωμη εφηβεία προσλαμβάνουν τέσσερις φορές περισσότερο ασβέστιο από τα άτομο που είναι στην νεαρή ηλικία. (Brown, 2016)

Οι έφηβοι πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον τρεις μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (ένα ποτήρι γάλα, ένα γιαούρτι και ένα κομμάτι τυρί) σύμφωνα με τις συστάσεις της Επιστημονικής Επιτροπής Ευρωπαϊκής Κοινότητας. Οι συστάσεις αυτές είναι πιο υψηλές από τις αντίστοιχες των ενηλίκων, αντικατοπτρίζοντας τις αυξημένες απαιτήσεις για την ανάπτυξη του σκελετού. (Ζαμπέλας, 2003)

Το ασβέστιο εκτός από τον σχηματισμό των οστών που αναφέραμε παραπάνω, εξυπηρετεί ποικιλότητα τον οργανισμό και σε άλλες λειτουργίες, όπως στον σχηματισμό των δοντιών, βοηθά στην καλή λειτουργία του νευρικού, του μυϊκού, του πεπτικού συστήματος και της καρδιάς, βοηθά στην απορρόφηση των τελικών προϊόντων της πέψης, είναι απαραίτητο στοιχείο για την απορρόφηση του σιδήρου και την χρησιμοποίηση του φωσφόρου. (Γιαννακούλια, 2015)

Για να απορροφηθεί το ασβέστιο από τον οργανισμό, είναι απαραίτητη στην διαίτα μας η πρόσληψη της βιταμίνης D και των πρωτεϊνών, γιατί χωρίς την παρουσία αυτών των θρεπτικών συστατικών, ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο έστω και αν οι τροφές που παίρνει το άτομο είναι ασβεστούχες. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι το γάλα και τα προϊόντα του εκτός του βουτύρου, το συκώτι, τα αυγά, τα όσπρια, οι δημητριακοί καρποί, κυρίως όταν τρώγονται με το

φλοιό τους, τα πράσινα χόρτα, κυρίως το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, τα αμύγδαλα, ο σολομός, τα μπαρμπούνια και οι σαρδέλες. (Grimm, 2008)

Σίδηρος

Ο σίδηρος αποτελεί συστατικό της αιμοσφαιρίνης και άλλων πρωτεϊνικών ενζύμων, χρειάζεται στον οργανισμό μας σε μικρές ποσότητες, παρόλο που ο ρόλος του στην καλή υγεία είναι πολύ σημαντικός, γιατί αποτελεί συστατικό του αίματος. (Καράς, 2011)

Ο σίδηρος στον οργανισμό των εφήβων αλλά και όλων των ανθρώπων είναι απαραίτητος γιατί επιτελεί σημαντικές λειτουργίες, βοηθά στο σχηματισμό της αιμοσφαιρίνης του αίματος, μεταφέρει το οξυγόνο στους ιστούς και γενικότερα συμβάλλει στο σχηματισμό και τη λειτουργία όλων του κυττάρων του σώματος. (Brown, 2016)

Κατά την περίοδο της εφηβείας όπου έχουμε αυξημένους ρυθμούς στην σωματική αύξηση, στην αύξηση του όγκου του αίματος και την εμφάνιση της εμμήνου ρύσεως στα κορίτσια, οι παράγοντες αυτοί αυξάνουν σημαντικά τις ανάγκες των εφήβων σε πρόσληψη σιδήρου και στα δύο φύλα. Στην εφηβεία φαίνεται ότι οι ανάγκες σε σίδηρο διπλασιάζονται σε σχέση με όποιο άλλο στάδιο της ζωής του ανθρώπου και ιδιαίτερα σε κορίτσια με μεγάλη εμμηνορρυσία, καθώς και στην περίοδο της ραγδαίας ανάπτυξης στα αγόρια. (Brown, 2016)

Για να καλυφθούν οι ανάγκες σε σίδηρο και με γνώμονα την μεγάλη διακύμανση που υπάρχει στους εφήβους λόγω του γρήγορου ρυθμού της ανάπτυξης, η φυσιολογική ημερήσια απώλεια σιδήρου υπολογίζεται σε 1 mg για τα αγόρια έφηβους ενώ για τις έφηβες αυξάνεται κατά 1 mg επιπλέον από την έμμηνο ρύση. (Καράς, 2011)

Οι προτεινόμενες αυτές τιμές βασίζονται στην πρόσληψη του σιδήρου από την διατροφή που απαιτείται για την διατήρηση των κατάλληλων επιπέδων αποθεμάτων σιδήρου, καθώς και στις επιπλέον ποσότητες που απαιτούνται λόγω της ταχείας ανάπτυξης του έφηβου αγοριού και την έναρξη της περιόδου στα κορίτσια. (Brown, 2016)

Όταν η πρόσληψη του σιδήρου δεν επαρκεί από τις τροφές, σε συνδυασμό και με τις αυξημένες απώλειες, μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας, με πιο συχνή στις έφηβες, τα οποία εφαρμόζουν σε αυτή την ηλικία και τις δίαιτες αδυνατίσματος, λαμβάνοντας συχνά μικρές ποσότητες τροφής. (Ζαμπέλας, 2003)

Η διάγνωση της σιδηροπενικής αναιμίας γίνεται πάντοτε με τις τιμές του αιματοκρίτη και της αιμοσφαιρίνης που ισχύουν σε αυτή την ηλικία. Ο οργανισμός διατηρεί ένα απόθεμα σιδήρου και το χρησιμοποιεί σε περίπτωση ανάγκης, έχει δηλαδή την δική του αποθήκη σιδήρου που ονομάζεται φερριτίνη, η οποία θα πρέπει και αυτή στον έφηβο να είναι μέσα στο εύρος των φυσιολογικών τιμών. Άρα για την αποφυγή της σιδηροπενικής αναιμίας απαιτούνται και επαρκή αποθέματα σιδήρου στον οργανισμό. Η συχνότητα εμφάνισης της σιδηροπενικής αναιμίας είναι διπλάσια στα έγχρωμα κορίτσια σε σχέση με τα λευκά καθώς επίσης είναι και πιο συχνή στους έφηβους με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, εφόσον εμφανίζεται συχνότερα σε οικογένειες με χαμηλό εισόδημα. (Brown, 2016)

Καλές πηγές τροφίμων που παρέχουν σίδηρο είναι το κόκκινο κρέας, το συκώτι, ο σπλήνας, όλα τα εντόσθια, ο κρόκος του αυγού, τα όσπρια, τα πράσινα χόρτα, τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, τα πορτοκάλια, τα δαμάσκηνα, τα σταφύλια, το μαύρο ψωμί, το αλεύρι σόγιας, οι ηλιόσποροι κα. (Γιαννακούλια, 2015)

Το Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Ασθενειών των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής αναφέρει ότι κατά την τελευταία δεκαετία το ποσοστό των εφήβων που δεν ακολουθεί διατροφή πλούσια σε σίδηρο, ανέρχεται για τις έφηβες στο 75 % και για τους έφηβους στο 17 %. Πολλές είναι οι μελέτες που αποδεικνύουν ότι οι έφηβοι οι οποίοι πάσχουν από σιδηροπενική αναιμία έχουν μειωμένη λεκτική μάθηση, μνήμη και κατά κανόνα χαμηλές επιδόσεις στα μαθηματικά. (Καράς, 2011)

Με αφορμή τα ποσοστά εμφάνισης της σιδηροπενικής αναιμίας στους έφηβους και ιδιαίτερα στα κορίτσια, κρίνεται απαραίτητη η διατροφική εκπαίδευση και συμβουλευτική με σκοπό την εξασφάλιση των απαραίτητων ποσών του σιδήρου και την αποφυγή της αναιμίας. (Brown, 2016)

Βιταμίνη D ή αντιραχιτική

Η βιταμίνη D έχει λάβει το προσωνύμιο «η βιταμίνη του ήλιου», επειδή η σύνθεσή της γίνεται από τον ίδιο τον οργανισμό μας όταν η ηλιακή ακτινοβολία έρχεται σε επαφή με το δέρμα μας. Ιδιαίτερη σημασία έχει ο ήλιος για τους έφηβους που σχηματίζουν το σκελετό τους, γιατί όπως έχουμε αναφέρει η βιταμίνη D, είναι απαραίτητη για την χρησιμοποίηση του ασβεστίου από τον οργανισμό μας. (Τριάντη, 2015)

Ο ρόλος της στον οργανισμό σήμερα θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός, με τρόπο δράσης παρόμοιο με εκείνο των ορμονών. Για πολλά χρόνια και μέχρι πρόσφατα ήταν γνωστό, ότι η έλλειψη βιταμίνης D σχετιζόταν με τη ραχίτιδα στα παιδιά και την οστεομαλακία (κατάσταση παρόμοια της οστεοπόρωσης) στους ενήλικους.

Σήμερα ο ρόλος της έχει διευρυνθεί και έχει χαρακτηριστεί ως αντιοξειδωτική, προστατεύει τον οργανισμό από διάφορες μορφές του καρκίνου, είναι αντιγηραντική, αναγεννητική και έχει και αντιφλεγμονώδη δράση, μας προστατεύει από την οστεοπόρωση και την κατάθλιψη, τελευταία όμως έχει χαρακτηριστεί ως αντιπαχυντική ουσία (Τριάντη, 2015)

Η σύνθεση στο σώμα, της βιταμίνης D, γίνεται με την επίδραση του ηλιακού φωτός μέσω του δέρματος. Μόνο ένα 10 % περίπου της βιταμίνης που χρειάζεται ο οργανισμός μπορεί να προσληφθεί από τις τροφές ακόμη και όταν είναι πλούσιες πηγές σε βιταμίνη D (π.χ. γάλα, βούτυρο, αυγά, συκώτι, μουρουνέλαιο, παχιά ψάρια κυρίως ο σολομός, μανιτάρια που φύονται στον ήλιο). Η σύνθεση της βιταμίνης ξεκινά από το δέρμα και με τη μεσολάβηση του ήπατος, καταλήγει στους νεφρούς, όπου παράγεται η τελική δραστική μορφή της βιταμίνης D. (Γρηγοράκης, 2012)

Τα στοιχεία από την III Εθνική Έρευνα για την Υγεία και Διατροφή (NAHANES), δείχνουν μείωση των επιπέδων της βιταμίνης στον οργανισμό των εφήβων τις τελευταίες δεκαετίες, σε όλες τις εθνικότητες, με την μεγαλύτερη ανεπάρκεια να αφορά τους Αφροαμερικανούς. Μεγαλύτερες μειώσεις των επιπέδων της βιταμίνης είχαμε στα κορίτσια, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό λόγω της μειωμένης πρόσληψης του ασβεστίου κατά την εφηβεία καθώς ελλοχεύει ο κίνδυνος της οστεοπόρωσης στην μετέπειτα ζωή τους σε υψηλό ποσοστό. Η επάρκεια της βιταμίνης D πρέπει να αξιολογείται σε όλους τους έφηβους και ιδιαίτερα σε αυτούς που παρουσιάζουν αναπτυξιακά προβλήματα, σε όσους ζουν σε περιοχές με περιορισμένη ηλιοφάνεια, όσοι έχουν σκουρόχρωμο δέρμα και όσοι έχουν περιορισμένες δραστηριότητες εκτός σπιτιού. (Brown, 2016) (Ghada El-Hajj Fuleihan, 2005)

Μια πολύ πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό 'Journal of Adolescent Health' έδειξε ότι χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D είναι συχνό φαινόμενο στους παχύσαρκους έφηβους. Στην μελέτη έλαβαν μέρος 68 παχύσαρκοι έφηβοι και διαπιστώθηκαν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D σε όλες τις νέες και στο 91% των νέων. Μετά από αγωγή έγινε μέτρηση των τιμών της βιταμίνης D και στα φυσιολογικά επίπεδα έφτασε το 28% των συμμετεχόντων. Στους υπόλοιπους, έγινε επανάληψη της

αγωγής με βιταμίνη D αλλά δεν έφτασε στα φυσιολογικά επίπεδα, γεγονός που ανησυχεί τους μελετητές. (Τριάντη, 2015)

Η απάντηση των μελετητών σε αυτό το εύρημα είναι ότι, πιθανώς να οφείλεται στο ότι η βιταμίνη D απομονώνεται στο λίπος. Ο Dr. Zeen Harel, του παιδιατρικού νοσοκομείου Hasbro στην Providence, δήλωσε ότι η εμφάνιση χαμηλών επιπέδων βιταμίνης D στους παχύσαρκους εφήβους της έρευνας είναι μεγαλύτερη από αυτή που είχε αναφερθεί προηγουμένως για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Επίσης τονίζει ότι η σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και χαμηλών επιπέδων βιταμίνης D πιθανόν να είναι έμμεση, για το λόγο το ότι οι παχύσαρκοι έφηβοι έχουν λιγότερες εξωτερικές δραστηριότητες και επομένως λιγότερη έκθεση στον ήλιο. Είναι επίσης πιθανόν οι παχύσαρκοι να μην καταναλώνουν αρκετές τροφές που να περιέχουν βιταμίνη D. Την ίδια άποψη φέρουν και οι επιστήμονες ενδοκρινολόγοι. Οι ερευνητές προτείνουν να μετράμε συχνότερα τα επίπεδα της βιταμίνης D ιδιαίτερα στους παχύσαρκους εφήβους. (Τριάντη, 2015)

Με βάση τα όσα αναφέραμε παραπάνω για τον ρόλο και την ανεπάρκεια της βιταμίνης D στον οργανισμό και στην ανάπτυξη του εφήβου, είναι φανερό ότι η ανεπάρκεια της βιταμίνης D στους έφηβους θα πρέπει να θεωρηθεί ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας. (Brown, 2016)

Φυλλικό οξύ

Το φυλλικό οξύ διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην σύνθεση του DNA, του RNA και της πρωτεΐνης φυλλικό οξύ καθώς και στο σχηματισμό των ευθροκυττάρων του αίματος. Για αυτό οι ανάγκες των εφήβων σε φυλλικό οξύ σε αυτή την περίοδο της ζωής τους είναι αυξημένες και αποδεικνύεται από τις μειωμένες τιμές που συναντώνται κατά τον έλεγχο των εφήβων. Η έλλειψη του φυλλικού οξέος έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση της μεγαλοβλαστικής αναιμίας και παρατηρείται κυρίως στους έφηβους οι οποίοι δεν συμπεριλαμβάνουν στην δίαιτα τους φρέσκα λαχανικά ή λαμβάνουν φάρμακα τα οποία επηρεάζουν την απορρόφηση του και το μεταβολισμό του στον οργανισμό. (Brown, 2016)

Σύμφωνα με τα στοιχεία από την Εθνική Έρευνα για την Υγεία και Διατροφή (NAHANES), τα επίπεδα των τιμών του φυλλικού οξέος μειώνονται σημαντικά στην εφηβική ηλικία σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες και στα δυο φύλα. Στα έφηβα κορίτσια η ανεπάρκεια αυτή μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην

αναπαραγωγή. Για αυτό το λόγο αν δεν επαρκούν οι ποσότητες που απαιτούνται στον οργανισμό μέσω της τροφής και αν κρίνεται απαραίτητο η συμπλήρωση γίνεται μέσω σκευασμάτων συμπλήρωσης. Τροφές που μας παρέχουν το φυλλικό οξύ, είναι το σπυρί, τα νερρά, τα λαχανικά, τα φασόλια, τα αυγά, τα ψάρια, τα καρύδια, τα πορτοκάλια, η σόγια κα. (Brown, 2016)

Υπάρχουν σημαντικές αποκλίσεις μεταξύ των εφήβων στην πρόσληψη του και κάποιες ομάδες εφήβων είναι επιρρεπής στην εμφάνιση της έλλειψης του φυλλικού οξέος, όπως αυτοί οι έφηβοι που παραλείπουν το πρωινό τους γεύμα, αυτοί που δεν καταναλώνουν φυσικό χυμό πορτοκαλιού και δημητριακά. (Brown, 2016)

Οι έφηβοι αποτελούν μια ξεχωριστή ομάδα ατόμων με ιδιαίτερες ανάγκες βιώνοντας καθημερινά μεγάλες αλλαγές στα οργανικά- βιολογικά, ψυχικά και ψυχοκοινωνικά δεδομένα. Η γνώση και η πρόληψη αποτελούν πολύτιμα όπλα ενός έφηβου στη δύσκολη διαδρομή της εφηβείας του. (Καράς, 2011)

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Με την έναρξη της εφηβείας στον οργανισμό του έφηβου συμβαίνει το "αυξητικό τίναγμα", λόγω των γρήγορων μεταβολών που συμβαίνουν στο σώμα των εφήβων και των γρήγορων ρυθμών που γίνεται. Το νέο σώμα που έχει πλέον ο έφηβος δεν γίνεται αποδεκτό από την αρχή και απαιτείται χρόνος ώστε να συμφιλιωθεί ο έφηβος με την νέα του εμφάνιση. Αυτή την εικόνα του νέου σώματος, οι έφηβοι την ταυτίζουν με την διατροφή τους. Στην προσπάθεια του να αντισταθμίσει αυτή την σωματική μεταβολή, προσπαθεί να μειώσει την διατροφή του ή να καλύψει αυτό το νέο σώμα με πάχος. (Εμμανουηλίδου, 2011)

Οι έφηβοι επενδύουν στην εξωτερική τους εικόνα και είναι απόλυτα φυσιολογικό να ασχολείται ο έφηβος με το σώμα του, καθώς αυτή είναι άμεσα συνδεδεμένη με την έκφραση της σεξουαλικότητας αλλά και με την κοινωνική του ταυτότητα, δηλαδή με ερωτήματα του τύπου «είμαι αρεστός, πως φαίνομαι στους άλλους, αρέσω;». Για τον λόγο αυτό αποδέχεται ή αποφεύγει ορισμένες τροφές, αδυνατίζει ή παχαίνει, καταναλώνει τεράστιες ή ελάχιστες ποσότητες τροφίμων ή γευμάτων (Τόττη, 2014)

Πέραν από τις σωματικές αλλαγές, κυρίαρχο χαρακτηριστικό της εφηβικής ηλικίας είναι η αναζήτηση της ταυτότητας του. Μέσα από αυτή την αναζήτηση ο έφηβος μπορεί να δημιουργήσει μια σχέση όχι καλή με την διατροφή του η οποία είναι

ταυτισμένη με τα πρότυπα που έχει θέσει στον εαυτό του. Οι έφηβοι θέλουν να αρέσουν στους άλλους αλλά και στον εαυτό τους και ταυτόχρονα βομβαρδίζονται από πρότυπα ομορφιάς που προβάλλουν ένα σώμα εξαιρετικά αδύνατο. Χωρίς καν να το αντιληφθούν, μπαίνουν στον δρόμο της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της αυτό απέχθειας και δεν συλλαμβάνουν την πραγματικότητα, ότι ο καθένας έχει τον δικό του σωματότυπο και πολλά από αυτά τα πρότυπα είναι αδύνατον να εφαρμοστούν. (Εμμανουηλίδου, 2011)

Όπως αναφέρει σε έρευνά του το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (ΕΠΠΨΥ) η φυσική δραστηριότητα, ο αθλητισμός, η σωστή διατροφή αποτελούν προϋποθέσεις για μια καλή υγεία, φυσική και ψυχολογική, όχι μόνον στη διάρκεια της εφηβείας αλλά και στην μετέπειτα ενήλικη ζωή. Ταυτόχρονα η φυσική δραστηριότητα προστατεύει τον οργανισμό των εφήβων από προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας, μειώνει την παχυσαρκία, ενισχύει την οστική πυκνότητα καθώς σχετίζεται με την καλύτερη μυοσκελετική και καρδιοαναπνευστική λειτουργία του οργανισμού, καθώς επίσης και με μειωμένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των εφήβων και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με βελτίωση της νοητικής λειτουργίας και της σχολικής επίδοσης στην παιδική και εφηβική ηλικία. (Α.Κοκκέβη, 2014)

Σύμφωνα με τον Ζαμπέλα, ο έφηβος βρίσκεται στο στάδιο όπου ο ίδιος θα αποφασίσει για τις τροφές που θα καταναλώσει και με αυτόν τον τρόπο δηλώνει την αυτονομία του, την ανεξάρτηση από την οικογένειά του και στους κλασικούς ρυθμούς της κοινωνίας. Μέσα από τις διατροφικές επιλογές του προσπαθεί να ενσωματωθεί σε μια κοινωνική ομάδα συνομηλίκων δηλαδή μέσα από την διατροφή του προσπαθεί να καλύψει τις ψυχοκοινωνικές του ανάγκες. (Τόττη, 2014)

Οι έφηβοι είναι επιρρεπείς στα μηνύματα από τα media, τα ΜΜΕ, από τα πρότυπα που προβάλλονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τους συνομήλικους του και υποκύπτει σε αυτές τις επιδράσεις για να γίνεται αρεστός. Λειτουργούν συναισθηματικά και παρορμητικά και είναι η προσπάθεια που κάνουν για την ανεξάρτηση τους από το οικογενειακό τους περιβάλλον και να ενσωματωθούν σε ένα νέο κύκλο στον οποίο θα πρέπει να είναι αποδεκτοί και να αρέσουν και να έχουν κοινά χαρακτηριστικά και ενδιαφέροντα, εμφάνιση ντύσιμο κλπ.

Κατά την διάρκεια της εφηβείας οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν ανάλογα με την ψυχοκοινωνική και διανοητική τους ανάπτυξη και οφείλονται στα πιεστικά καθημερινά προγράμματα, στην δυσκολία πρόσβασης σε υγιεινές τροφές, γιατί με την

ωρίμανση τους αναλαμβάνουν επιπλέον ευθύνες όπως συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες, εργασία εκτός του σπιτιού. Η ανάγκη για κοινωνική συναναστροφή με παιδιά της ηλικίας τους και οι ογκώδεις απαιτήσεις του σχολείου μειώνουν τον διαθέσιμο χρόνο των εφήβων για γεύματα στο τραπέζι. Η έλλειψη του ελεύθερου χρόνου λειτουργεί ανασταλτικά για την υγιεινή διατροφή και η κατανάλωση σνακ, φθηνών και γρήγορων γευμάτων, η παράλειψη γευμάτων αποτελούν συνήθειες συμπεριφοράς των εφήβων. (Brown, 2016)

Χαρακτηριστικά της διατροφής του εφήβου δεν είναι μόνο το είδος τροφίμου αλλά και τα γεύματα που επιλέγει, καθώς και ο τρόπος και ο τόπος που αυτά καταναλώνονται. Συνήθως ετοιμάζει μόνος του το φαγητό του, τα έτοιμα γεύματα καλύπτουν μεγάλο ποσοστό της διατροφής του και επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα της δίαιτας του και οι μελέτες δείχνουν αύξηση των γευμάτων εκτός σπιτιού όπου είναι και η απόδειξη της αυτονομίας του. (Ζαμπέλας, 2003)

Η κατανάλωση σνακ είναι συχνό φαινόμενο στους έφηβους και αποτελεί συνήθη συμπεριφορά όλων των εφήβων, για αυτό οι ειδικοί θα πρέπει να στοχεύουν στην βελτίωση των επιλογών τους και όχι να τους αποτρέψουν να καταναλώνουν σνακ. Η παράλειψη των γευμάτων είναι μια τακτική που αυξάνεται σε αυτή την ηλικία με σημαιοφόρο το πρωινό γεύμα που παραλείπεται σε υψηλό ποσοστό. Η παράλειψη του μπορεί να μειώσει σημαντικά την πρόσληψη ενέργειας και το ίδιο ισχύει και για τα υπόλοιπα γεύματα. Όπως αναφέρει ο Ζαμπέλας η μη κατανάλωση του πρωινού έχει ταυτιστεί με την παχυσαρκία και αυτό γιατί ο έφηβος κατά την διάρκεια της ημέρας καταναλώνει περισσότερο φαγητό και ασκείται λιγότερο. Μεγαλώνοντας οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο με συνομήλικους και λιγότερο με την οικογένεια τους, και η κατανάλωση τροφής εκτός σπιτιού είναι συχνό φαινόμενο. Οι τροφές που καταναλώνουν εκτός σπιτιού είναι του τύπου fast-food. Σύμφωνα με έρευνες τα εστιατόρια του τύπου fast-food, βρίσκονται τρεις έως τέσσερις φορές πυκνότερα σε περιοχές που βρίσκονται κοντά σε σχολεία, γιατί προτιμώνται από τους έφηβους, λόγω του χαλαρού περιβάλλοντος και των οικονομικών διατροφικών επιλογών που προσφέρουν. Σε πολλές περιπτώσεις για να αυξήσουν την κοινωνική τους απήχισή τους αυτού του τύπου τα καταστήματα προσλαμβάνουν και έφηβους για εργασία. Η κατανάλωση αυτή έχει άμεση αρνητική επίδραση στην θρέψη του εφήβου, είναι τρόφιμα εύληπτα, με χαμηλή θρεπτική αξία και υψηλό ποσοστό λιπαρών. Τα κορίτσια σε σύγκριση με τα αγόρια ακολουθούν δίαιτες ελλειπείς σε θρεπτικά συστατικά, καθώς παραλείπουν και γεύματα πιο συχνά από ότι τα αγόρια κι αυτό

γίνεται στην προσπάθεια που κάνουν για την απώλεια σωματικού βάρους. (Brown, 2016)



Εικόνα: 1 (www.123rf.com)

Όταν παραλείπεται ένα γεύμα, έχει ως αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση τροφής στο επόμενο γεύμα.

Δεδομένου ότι οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο εκτός σπιτιού, αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνονται και τα οικογενειακά γεύματα, τα οποία συνδέονται με βελτιωμένη διατροφική πρόσληψη. Εδώ θα πρέπει να τονίσουμε ότι πολλά οικογενειακά γεύματα γίνονται μπροστά την τηλεόραση. Οι έφηβοι που γευματίζουν μπροστά στην τηλεόραση, ακόμη και με την παρουσία της οικογένειας, είναι επιρρεπείς στις διαφημίσεις τροφίμων τα οποία έχουν υψηλές θερμίδες και μικρή θρεπτική αξία. Σύμφωνα με την εταιρεία δημοσκοπήσεων Nielsen, ο μέσος έφηβος παρακολουθεί κατά μέσο όρο πέντε διαφημίσεις τροφών την ημέρα τύπου fast-food και έχει ότι αυτού του τύπου η διαφήμιση συνδέεται με την αύξηση του λιπώδους ιστού στα παιδιά και στους εφήβους. (Brown, 2016)

Οι έφηβοι, όπως ανέφερα παραπάνω, επειδή είναι πιο ευαίσθητοι στα κοινωνικά μηνύματα και άρα είναι ίσως τα μεγαλύτερα θύματα του «κακού» εκσυγχρονισμού (πιστή και κακή αντιγραφή ξένων προτύπων, συνηθειών και συμπεριφορών) μέσα στον οποίο συμπεριλαμβάνεται και η διατροφή και η σχέση μας με αυτή. Η Γιαννακούλια ονομάζει «διατροφική μετάβαση», την πολιτισμική μετάβαση από τις παραδοσιακές κοινωνίες της Ελλάδας και γενικότερα της Μεσογείου στις κοινωνίες του Δυτικού κόσμου, η οποία συνέβαλε στην αλλαγή του τρόπου διατροφής των κατοίκων, δηλαδή την κατανάλωση περισσότερου κρέατος ή fast food. Στα πλαίσια

της πολιτισμικής αυτής μετάβασης, οι Έλληνες αποκτούν καινούργιες αξίες, που έρχονται από τον δυτικό κόσμο, αλλά τις οποίες δεν τις έχουν αφομοιώσει στις ήδη υπάρχουσες συμπεριφορές και συνήθειες τους. Η γρήγορη αυτή μετάβαση, η βιασύνη για εκμοντερνισμό και η ψυχολογική ένταση, αυξάνει την συχνότητα εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών, ειδικά στους νέους που λαμβάνουν, πολύ συχνά, μπερδεμένα ή αντιφατικά μηνύματα από τους επαγγελματίες υγείας, τη βιομηχανία τροφών και τους γονείς.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να διαμορφώσουμε άτομα και νέους που υιοθετούν υγιείς διατροφικές συμπεριφορές μέσα σε ένα πλαίσιο, όπου το σώμα και οι αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό, μεταφράζονται ως ένα γεγονός φυσιολογικό και όχι ως αποκλίνουσες μορφές αρνητικών προτύπων και στερεοτύπων. (Τόττη, 2014)

Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή των εφήβων

Ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων σε διαφορετικό βαθμό, σύμφωνα με τον Ζαμπέλα, είναι οι ακόλουθοι:

Το οικογενειακό περιβάλλον: Κυρίως οι διατροφικές συμπεριφορές των γονιών, έλλειψη χρόνου παρασκευής τροφής, καθώς και έλλειψη ενημέρωσης των γονέων σε θέματα διατροφής με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές για τα παιδιά τους.

Γενετικοί: Παχυσαρκία

Οικονομικοί παράγοντες: Η διατροφική φτώχεια για την σωστή διατροφή έχεις τρεις αιτίες, το κόστος, την προσβασιμότητα και την γνώση. Άτομα χαμηλού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου έχουν πιο πολλές πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι.

Η διαφήμιση: Η επιρροή της διαφήμισης είναι δραματική στους έφηβους καθώς και οι διατροφικές συμπεριφορές που προβάλλονται από τα τηλεοπτικά προγράμματα. Τα προϊόντα της διαφήμισης περιέχουν υψηλά ποσοστά λίπους και ζάχαρης.

Η τεχνολογία: Η οποία έχει καθηλώσει τους νέους σε καθιστική ζωή.

Δίαιτες αδυνατίσματος: Οι οποίες έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία.

Ισχυρές προτιμήσεις σε κάποια φαγητά: Πίτσες, πατάτες τηγανιτές, γλυκά, ζυμαρικά, οينوπνευματώδη ποτά.

Το σχολείο: Τα σχολικά κυλικεία επηρεάζουν τις επιλογές των εφήβων και δημιουργούν νέες διατροφικές συμπεριφορές, χάμπουργκερ, τσιπς, κοκα-κολα τα

οποία συμβολίζουν την “απαγκίστρωσή” τους από την οικογένεια και τους κάνει να αισθανθούν ελεύθεροι και ανεξάρτητοι εξάλλου πρέπει να τρώνε από αυτές τις τροφές για να γίνουν και “αποδεκτοί” στην παρέα.

Η ευκολία του έτοιμου φαγητού

Ψυχολογικοί παράγοντες: Κατάθλιψη, έντονες συναισθηματικές καταστάσεις, στρες.

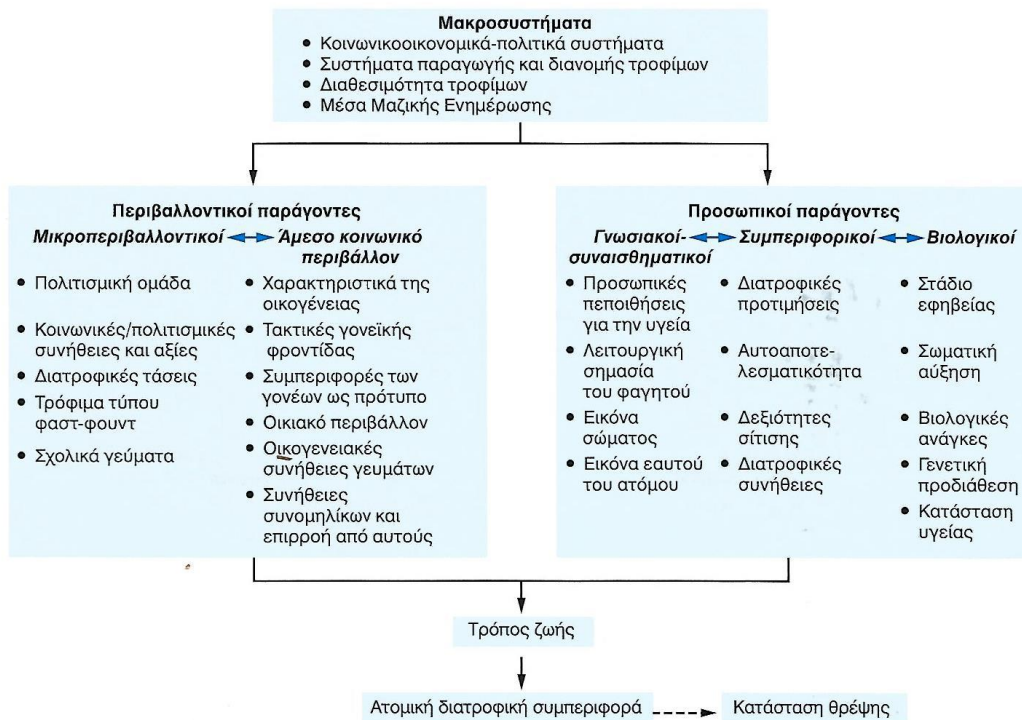
Έλλειψη άσκησης

Η εικόνα του εαυτού του (Λινού, 2014)

Όπως προαναφέραμε οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, στην συνέχεια θα αναφερθούμε στους εννοιολογικούς παράγοντες οι οποίοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και επηρεάζουν την διατροφική συμπεριφορά του εφήβου, όπως αναφέρονται από τον Judith E.Brown. Απεικονίζονται τρία επίπεδα, το προσωπικό ή ατομικό, το περιβαλλοντικό και το επίπεδο του μακροσυστήματος. Στους προσωπικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνονται συμπεριφορές, απόψεις, διατροφικές προτιμήσεις, η αυτοαποτελεσματικότητα, και οι σωματικές αλλαγές. Στους περιβαλλοντικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνονται το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον, οικογένεια, φίλοι, ομάδες συνομηλίκων, το σχολείο, τα εστιατόρια τύπου fast food και διάφορα κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα. Στα μακροσυστήματα ανήκουν οι παράγοντες, όπως η διαθεσιμότητα των τροφίμων,, τα συστήματα παραγωγής και διανομής του φαγητού, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η διαφήμιση, διαδραματίζουν έναν γενικότερο ρόλο και πιο έμμεσο ρόλο στην επιλογή των διατροφικών προτιμήσεων, επηρεάζοντας όμως ισχυρά τις συγκεκριμένες τροφικές επιλογές. Οι διατροφικές παρεμβάσεις θα πρέπει να στοχεύουν σε αυτά τα τρία επίπεδα έτσι ώστε να υπάρξει αποτέλεσμα στην βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων. (Λινού, 2014)

Αυτό είναι το “διατροφικό φαινόμενο” της μοντέρνας κοινωνίας και είναι δύσκολο να ανατραπεί. Κάθε επιστημονική προσπάθεια στην προσέγγιση αλλαγής συμπεριφοράς των εφήβων συνήθως είναι καταδικασμένη σε αποτυχία, γι’ αυτό η οικογένεια θα πρέπει να προσέχει τα γεύματα που παρέχονται στο σπίτι, να είναι από φρέσκες και υγιεινές τροφές, ψάρι, λαχανικά, ελαιόλαδο, φρούτα, φρέσκοι χυμοί. (Λινού, 2014)

Διάγραμμα παραγόντων που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων:



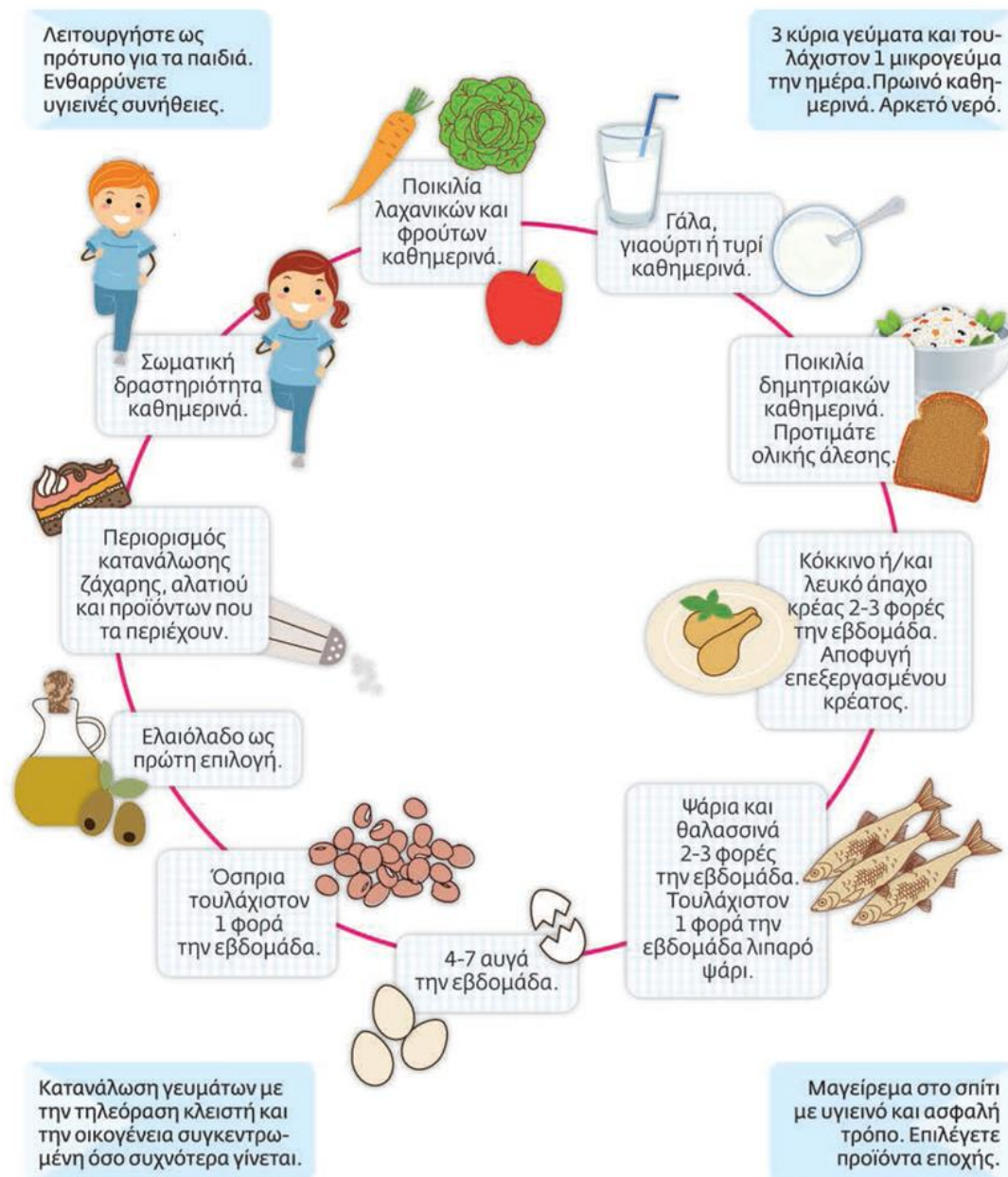
ΠΗΓΗ: M.Story and I. Alton, «Becoming a woman: Nutrition in Adolescence», in D.A. Krummel and P.M. Kris- Etherton (Eds.), in Nutrition in Women's Health. Copyright 1996 Aspen Publishers. Αναπαράγωγή κατόπιν άδειας.

Εικόνα: 2 (Brown, 2016)

Ο έφηβος είναι καλό να καταναλώνει μια διαίτα που να χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία, πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, κρέας και γαλακτοκομικά. (Ζαμπέλας, 2003)

Διατροφικές συστάσεις για τους εφήβους

Ο δεκάλογος του Εθνικού διατροφικού οδηγού του Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis:



Εικόνα: 3 (mobile.in.gr, 2014)

- Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες.
- Μην παραλείπετε το πρωινό.
- Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, λαχανικών και φρούτων.
- Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ», δεκατιανό, απογευματινό.
- Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα, επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά. Η κατανάλωση ενδιάμεσου

μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.

- Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη ή με παρέα.
- Τρώτε όσο χρειάζεται
- Τα γεύματα να γίνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα
- Να αποφεύγεται τα οινόπνευματώδη και τα αναψυκτικά
- Περιορίστε το αλάτι, τα λίπη, τη ζάχαρη και τα fast food
- Καθημερινή άσκηση
- Άφθονο νερό, φρούτα και λαχανικά
- Διατήρηση του κανονικού βάρους του σώματος
- Τρώτε στο τραπέζι και με κλειστή την τηλεόραση
- Αργό μάσημα της τροφής (Τσίτσικα, 2014)

Οι έφηβοι πρέπει να καταναλώνουν ποικιλία τροφών από κάθε μία από τις βασικές ομάδες τροφίμων, η προτεινόμενη κατανάλωση τροφίμων κατά τα γεύματα απεικονίζεται ενδεικτικά παρακάτω:



Εικόνα: 4 (Αινού, 2014)

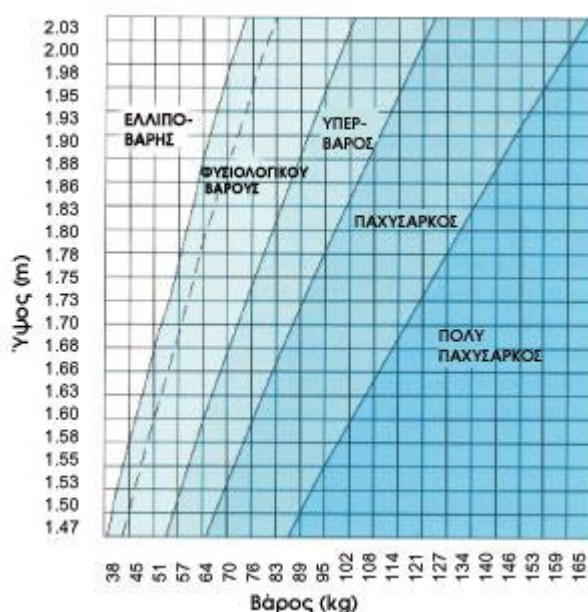
Διατροφική Παρακολούθηση Αξιολόγηση και Παρέμβαση στους έφηβους

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ο τακτικός έλεγχος της ανάπτυξης αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία για την αξιολόγηση της διατροφής και της διατροφικής κατάστασης των εφήβων και θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των παιδιατρικών υπηρεσιών παροχής υγείας (WHO, 2000).

Οι έφηβοι πρέπει να ελέγχονται μια φορά τον χρόνο για πιθανά σημεία διατροφικού κινδύνου. Στον προληπτικό διατροφικό έλεγχο εξετάζεται το πλεόνασμα ή η έλλειψη βάρους, οι διαταραχές πρόσληψης της τροφής, η υπερλιπιδαιμία, η αρτηριακή

υπέρταση, η σιδηροπενία ή σιδηροπενική αναιμία, η μειωμένη πρόσβαση στα τρόφιμα λόγω οικονομικής δυσχέρειας και η υπερβολική κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και ζάχαρη καθώς και η κατανάλωση οινόπνευματων ποτών. (Brown, 2016)

Ο διατροφικός προληπτικός έλεγχος περιλαμβάνει την ακριβή μέτρηση του βάρους και του ύψους των εφήβων και σημειώνονται στις καμπύλες της σωματικής αύξησης του Εθνικού Κέντρου Στατιστικών Υγείας των ΗΠΑ 2000, αναδεικνύοντας τυχόν προβλήματα.



Οι δείκτες του διατροφικού κινδύνου δείχνουν την ανάγκη για περαιτέρω διατροφική αξιολόγηση και συμβουλευτική ιδιαίτερα στους άτομα που πάσχουν από διαταραχή της πρόσληψης της τροφής, με δίαιτες υποθερμικές και σε έφηβους με υψηλή κατανάλωση τροφών σε λιπαρά.

Εικόνα: 5 Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας ΗΠΑ 2000

(Brown, 2016)

Προβλήματα που σχετίζονται με την λανθασμένη διατροφή των εφήβων

Ο κάθε έφηβος έχει διαφορετική σχέση με την διατροφή και το σώμα του, η οποία σχέση είναι αποτέλεσμα των εμπειριών του, οι οποίες προέρχονται από την αλληλεπίδρασή του με την οικογένεια, με τον κοινωνικό περίγυρο, το πολιτισμικό του υπόβαθρο καθώς επίσης και με την προσωπικότητα του καθενός ατόμου αλλά και με τια ατομικές διαφορές. (Εμμανουηλίδου, 2011)

Όπως αναφέρει η Εμμανουηλίδου μερικοί έφηβοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επικοινωνία και στο να εκφράσουν τα συναισθήματα τους κι έτσι αναπτύσσουν τις λεγόμενες διαταραχές της πρόσληψης της τροφής, παθολογικές δηλαδή καταστάσεις

διατροφικής συμπεριφοράς, μέσα από τις οποίες αλλάζει ο τρόπος αντίληψης της διατροφής για ποικίλους προσωπικούς λόγους που αφορούν την συναισθηματική στάση απέναντι στους άλλους και στον εαυτό τους. Η διατροφή γίνεται πολύπλοκη και δεν συνδέεται με την ανάγκη της επιβίωσης και της απόλαυσης αλλά μετατρέπεται σε μια καταναγκαστική και σαδομαζοχιστική συμπεριφορά, που έχει άμεση επίπτωση στην ποιότητα της ζωής του εφήβου. Αρκετοί έφηβοι ακολουθούν διατροφικές συμπεριφορές είτε περιορισμού κατανάλωσης της τροφής ή υπερφαγίας. Αυτές οι διατροφικές συμπεριφορές οδηγούν στην εκούσια πρόκληση εμέτου, νηστεία ή εντατικές και εξαντλητικές δίαιτες με έντονη φυσική δραστηριότητα και παράλληλη χρήση δισκίων για απώλεια βάρους, είτε σε υπερφαγία. Αυτά τα σημεία ίσως να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των εφήβων και μπορεί να αποτελούν και προάγγελο μιας κλινικά διαγνωσμένης διαταραχής πρόσληψης τροφής. (Brown, 2016)

Τα προβλήματα που σχετίζονται με την διατροφή των εφήβων είναι διαφορετικά στις ανεπτυγμένες χώρες από ότι στις χώρες της Ασίας, Αφρικής, Λατινικής Αμερικής όπου εδώ έχουμε προβλήματα υποσιτισμού και ανάπτυξης, χαμηλής ποιότητας διατροφής και ελλείψεις βιταμινών. Στις αναπτυγμένες χώρες προβλήματα υποσιτισμού παρουσιάζονται σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού. Καθώς οι χώρες αναπτύσσονται με τα πρότυπα των δυτικών κοινωνιών, λαμβάνει χώρα το φαινόμενο της "διατροφικής μετάβασης" το οποίο περιγράφει την αλλαγή του τρόπου παραγωγής, επεξεργασίας και διάθεσης τροφής, την αλλαγή προτύπων κατανάλωσης σε διαιτολόγια που είναι πλούσια σε λίπη και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. (Ζαμπέλας, 2003)

Γενικά, οι διαταραχές πρόσληψης της τροφής περιστρέφονται γύρω από δύο άξονες, την αποστέρηση της τροφής, νευρική ανορεξία και την υπερκατανάλωση της τροφής, νευρική βουλιμία ή καταναγκαστική υπερφαγία. (Εμμανουηλίδου, 2011)

Νευρική ανορεξία: (Anorexia nervosa)

Θεωρείται η πιο σοβαρή πάθηση μεταξύ των διαταραχών πρόσληψης της τροφής λόγω της νοσηρότητας και της θνητότητας που την χαρακτηρίζουν. Εμφανίζεται συχνότερα στα κορίτσια της εφηβείας από ότι στα αγόρια σε αναλογία 9/1 όπως αναφέρει ο Ζαμπέλας κι αυτό είναι ένας παράγοντας όπου στα αγόρια αργεί να γίνει η διάγνωση συνήθως γίνεται σε μεταγενέστερα στάδια και αυτό καθιστά πιο δύσκολη την θεραπεία της. Προσβάλλονται έφηβοι κυρίως που ανήκουν κυρίως στις ανώτερες

κοινωνικές τάξεις αλλά και στις μεσαίες και παρατηρείται συχνότερα σε αθλήτριες, μοντέλα που δίνουν έμφαση στο βάρος τους. (Brown, 2016)

Χαρακτηρίζεται από περιορισμό της πρόσληψης της τροφής μέχρι σημείου προκλητής ασιτίας και έντονο φόβο ότι το άτομο θα γίνει παχύσαρκο με αποτέλεσμα χαμηλό σωματικό βάρος κάτω από τα κατώτερα όρια η δε εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους είναι εικόνα ενός παχύσαρκου ατόμου. (Χατζηγεωργίου, 2004)

Ιδιαίτερα τα κορίτσια έφηβες επηρεάζονται στην προσπάθειά τους να μιμηθούν τα μοντέλα, την μόδα επηρεάζονται από την τηλεόραση, τα περιοδικά τις διαφημίσεις και το ιντερνέτ, και που προβάλλονται τα αδύνατα σώματα ως μοναδικές αξίες που πρέπει να έχει κάθε έφηβο κορίτσι ώστε μπορέσει να πετύχει. Όταν οι πραγματικές αξίες δεν γίνονται αποδεκτές από τους έφηβους μόρφωση, ηθική πνεύμα τότε το πρόβλημα μεγεθύνεται. Η πίεση είναι πολύ μεγάλη ειδικότερα στα κορίτσια και πολύ λιγότερο στα αγόρια που έχουν ως πρότυπο την δημιουργία ενός αθλητικού και γυμνασμένου σώματος παρά ενός πολύ λεπτού σώματος. Η αιτιολογία είναι πολυπαραγοντική στη εκδήλωση των πιο πάνω ψυχοσωματικών διαταραχών όπως η οικογένεια, η ιδιοσυγκρασία του κοριτσιού, η γενετική προδιάθεση, το περιβάλλον στο οποίο ζει και κινείται το άτομο, δυσαρέσκεια ως προς το σώμα του, κοινωνικο-πολιτιστικοί κ.α. Η πάθηση αυτή εμφανίζεται συχνότερα σε μονογονεϊκές οικογένειες, σε οικογένειες με αυστηρές αρχές και άκαμπτα πλαίσια συμπεριφοράς, και έλλειψη της δυνατότητας να είσαι ή να συμπεριφέρεται διαφορετικά απ' ότι επιβάλλουν οι οικογενειακές αρχές και αξίες. Πολλές φορές η επικοινωνία με τους γονείς είναι ελλιπής ή απουσιάζει εντελώς ή είναι αυταρχική. Στις οικογένειες παιδιών με ψυχογενή ανορεξία συνήθως υπάρχει συχνότερα σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση. (Χατζηγεωργίου, 2004)

Τα κύρια συμπτώματα της ψυχογενούς ανορεξίας όπως αναφέρει ο Ζαμπέλας είναι η απώλεια βάρους και η επίμονη ενασχόληση με το βάρος και την εικόνα του σώματος τους και ο φόβος ότι θα γίνουν χοντροί ακόμη και όταν είναι κάτω από το φυσιολογικό τους βάρος. Στα κορίτσια λόγω της ασιτίας παρατηρείται αμηνόρροια, διακοπή της περιόδου, έχουν ζαλάδες, πόνο στην κοιλιά, δυσκοιλιότητα, οιδήματα κυρίως στο πρόσωπο, προκαλούν εμετό πολλές φορές κάνοντας και χρήση καθαρτικών δισκίων και εμετικών φαρμάκων, τα άτομα αυτά απομονώνεται και εμφανίζουν κρίσεις θυμού και συναισθηματική αστάθεια και έχουν και χαμηλή αυτοεκτίμηση. (Χατζηγεωργίου, 2004)

Η αντιμετώπιση της ψυχογενούς ανορεξίας είναι δύσκολη, επίπονη και μακροχρόνια. Η Αμερικάνικη Εταιρεία Ψυχιατρικής έχει δημοσιεύσει στην τελευταία έκδοση της οδηγίες για την αντιμετώπιση αυτών των περιστατικών. Οι οδηγίες τονίζουν την ανάγκη να υπάρχει πολύπλευρη εκτίμηση, ιατρική, ψυχολογική και κοινωνική εκτίμηση του περιστατικού και να αντιμετωπίζεται από ομάδα ειδικών που να αποτελείται από ψυχίατρο, παιδίατρο ή παθολόγο, ψυχολόγο, διαιτολόγο και κοινωνική λειτουργό. (Χατζηγεωργίου, 2004)

Η οικογένεια του εφήβου αλλά και ο ίδιος στην αρχή αρνούνται να παραδεχθούν την πάθηση, γεγονός που καθυστερεί την έναρξη της θεραπείας γιατί με την έγκαιρη διάγνωση έχουμε σημαντικό αντίκτυπο στην θεραπεία. Υπολογίζεται ότι το 50 % των ατόμων με ψυχογενή ανορεξία αναρρώνει πλήρως, σε ποσοστό 33% υπάρχει βελτίωση και το 20% εξακολουθεί να πάσχει από αυτήν την διαταραχή. (Brown, 2016)

Ψυχογενής Βουλιμία: (Bulimia nervosa)

Κατά τον Ζαμπέλα η ψυχογενής βουλιμία είναι μια διατροφική ασθένεια, στενά συνδεδεμένη με την νευρική ανορεξία, που εμφανίζεται κυρίως στα κορίτσια της νεαρής ηλικίας η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα αδηφαγικά επεισόδια, φόβο για το σωματικό τους βάρος και οδηγεί σε παράδοξους τρόπους ελάττωσης του σωματικού τους βάρους, όπως χρήση καθαρτικών, πρόκληση εμετών, χρήση φαρμάκων που αναστέλλουν την όρεξη, ορμονών και διουρητικών φαρμάκων. Ενώ στην ψυχογενή ανορεξία έχουμε σημαντική απώλεια του βάρους, στην ψυχογενή βουλιμία υπάρχει διατήρηση του σωματικού βάρους, παρόλο που μπορεί να υπάρχουν ακραίες αυξομειώσεις του βάρους κι αυτό οφείλεται στην εναλλαγή περιόδων υπερφαγίας και ασιτίας. (Brown, 2016)

Τα βασικά χαρακτηριστικά της Ψυχογενούς Βουλιμίας είναι τα επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας στη διάρκεια των οποίων το άτομο νιώθει ότι δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του ώστε να σταματήσει να τρώει, καταναλώνει μεγάλες ποσότητες σε μικρό χρονικό διάστημα, χάνοντας τον αυτοέλεγχο. Θέλοντας να αντισταθμίσει αυτή την συμπεριφορά, ο έφηβος καταφεύγει συστηματικά στην πρόκληση εμετού, την κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών, νηστείας ή υπερβολικής άσκησης με σκοπό την απομάκρυνση των προσλαμβανόμενων θερμίδων από τον οργανισμό του, ώστε να μην πάρει βάρος. Το άτομο που πάσχει από ψυχογενή βουλιμία το

χαρακτηρίζει η υπερβολική ενασχόληση με το σχήμα και το βάρος του σώματος του και του δημιουργείται ένας νοσηρός φόβος πάχυνσης. (Βερβέρη, 2016)

Έχει παρατηρηθεί ότι πριν την εμφάνιση της ψυχογενούς ανορεξίας, προηγούνται περίοδοι δίαιτας οι οποίοι ευθύνονται για τον κύκλο της υπερφαγίας. Εμφανίζεται κυρίως στις ηλικίες 15-20 ετών και σε άτομα που είχαν προβλήματα στην διαιτητική τους συμπεριφορά όπως παιδική παχυσαρκία, ιστορικό μεγάλων διακυμάνσεων του βάρους και δίαιτες. Συνήθως εμφανίζεται μετά από ένα μεγάλο στρες, διακοπή σχέσης, έναρξη πρωταθλητισμού, μετάβαση από τον Λύκειο στην επόμενη βαθμίδα αλλά και η μετάβαση από την οικογένεια στην αυτόνομη ζωή. (Ζαμπέλας, 2003)

Έτσι το άτομο οδηγείται σε έναν φαύλο κύκλο υπερφαγίας και αποβολής τροφίμων όπου αισθάνεται αηδία και κατά συνέπεια χαμηλή αυτοεκτίμησης. Η ψυχογενής βουλιμία, όπως και κάθε είδους διατροφική διαταραχή προκαλεί σοβαρά προβλήματα και δυνητικά είναι θανατηφόρος σε ποσοστά μικρότερα όμως σε σχέση με την ψυχογενή ανορεξία. Τα άτομα αυτά μπορεί να εμφανίσουν, αρρυθμία της καρδιάς που μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια καθώς και σε νεφρική ανεπάρκεια ή ανακοπή και κατά συνέπεια σε θάνατο, λόγω αφυδάτωσης και έλλειψη σε κάλιο και νάτριο από τους συχνούς εμετούς, φλεγμονή και πιθανή ρήξη του οισοφάγου από τους συχνούς εμετούς, σάπισμα και λέκιασμα των δοντιών από τα στομαχικά οξέα, πρησμένο πρόσωπο (εξαιτίας των ερεθισμένων σιελογόνων αδένων), μυϊκή αδυναμία, διακοπή της έμμηνου ρύσης, κακή κατάσταση του δέρματος. (Βερβέρη, 2016)

Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για την έκβαση της ασθένειας και η συνύπαρξη της ψυχοπαθολογίας, άγχος οδηγεί σε χειρότερες εκβάσεις. (Brown, 2016)

Καταναγκαστική υπερφαγία: (Binge eating)

Είναι μια διαταραχή η οποία δεν έχει αναγνωριστεί ως ξεχωριστή ψυχική διαταραχή όπως οι άλλες δυο, νευρογενής Βουλιμία και νευρογενής Ανορεξία. Η καταναγκαστική ή συναισθηματική υπερφαγία διαχωρίζεται από τη βουλιμία γιατί δεν έχει όλα τα γνωρίσματα της ώστε να ενταχθεί σε αυτή. Το άτομο καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού και αντιλαμβάνεται ότι σε αυτή την συμπεριφορά του έχει χάσει τον έλεγχο. Τα χαρακτηριστικά της είναι εμμονή με το βάρος και το σχήμα του σώματος, μόνιμη ενασχόληση με τη τροφή, χωρίς να υπάρχει το αίσθημα της πείνας, το άτομο καταφεύγει με τη παραμικρή αφορμή στην κατανάλωση φαγητού μέχρι να εμφανιστεί το αίσθημα του κορεσμού όπου τον κάνει να αισθάνεται άσχημα

για αυτή την συμπεριφορά του. Η υπερβολική ποσότητας τροφής, που λαμβάνει το άτομο δεν συνοδεύεται από χρήσεις διαφόρων μεθόδων για την αποβολή ή καύση της τροφής που λήφθηκε. (Brown, 2016)

Την υπερφαγία κάποιοι την ονομάζουν καταναγκαστική, λόγω της συναισθηματικής πίεσης που οδηγεί κάποιον στην κατανάλωση τροφής και άλλοι επεισοδιακή, εστιάζοντας στα επεισόδια υπερφαγίας, δηλαδή στις περιπτώσεις που ένα άτομο εκφράζει κρίσεις, στις οποίες καταναλώνει μεγάλες ποσότητες τροφής σε λίγο χρονικό διάστημα. (Εμμανουηλίδου, 2011)

Είναι και αυτή συχνότερη στα κορίτσια από ότι στα αγόρια και εκδηλώνεται κυρίως στην ηλικία των 20 ετών. Ο βίαιος τρόπος που λαμβάνει την τροφή το άτομο του προκαλεί συναισθηματική φόρτιση κατά την λήψη της και προκαλεί σύγχυση στον μεταβολισμό του. Τα άτομα είναι υπέρβαρα ή και παχύσαρκα και κινδυνεύουν από τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας, αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη, προβλήματα του αναπνευστικού. (Εμμανουηλίδου, 2011)

Άλλα προβλήματα που εμφανίζονται στους εφήβους κυρίως των δυτικών χωρών είναι κυρίως η παχυσαρκία και η σιδηροπενική αναιμία.

Παχυσαρκία

Η εφηβεία θεωρείται κρίσιμη για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας σύμφωνα με τον Ζαμπέλα και πιο επιρρεπή είναι τα κορίτσια στην εμφάνισή της. Φυσιολογικά το λίπος αποτελεί το 15-20% του σωματικού βάρους στον άνδρα και το 20-25% στην γυναίκα. Στην παχυσαρκία το ποσοστό αυτό μπορεί να φτάσει το 40% και σε σπάνιες περιπτώσεις το 70% όπου τότε μιλάμε για κακοήθη παχυσαρκία. Τα τελευταία χρόνια έχουμε σημαντικά αυξημένη συχνότητα του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, που παίρνει πλέον διαστάσεις πανδημίας, καθώς και ο κίνδυνος που ενέχει για την υγεία μας. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παχύσαρκα παιδιά είναι πολύ πιθανό να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. (Καραβανάκη-Καρανάσιου, 2016)

Στις σύγχρονες κοινωνίες η ευκολία απόκτησης των τροφών καθώς και η αφθονία των τροφίμων σε συνάρτηση με την μειωμένη φυσική δραστηριότητα συνήθως λόγω αυξημένων σχολικών υποχρεώσεων των εφήβων που αναγκάζονται λόγω έλλειψης χρόνου να εγκαταλείπουν τις αθλητικές τους δραστηριότητες, είναι οι σημαντικοί παράγοντες που προδιαθέτουν στην αύξηση του σωματικού τους βάρους. Η ανάπτυξη της παχυσαρκίας κατά την εφηβική ηλικία ελλοχεύει τον κίνδυνο να διατηρηθεί και

στην ενήλικη ζωή με ότι αυτό συνεπάγεται για την υγεία του ατόμου. (Ζαμπέλας, 2003)

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι πολλές ασθένειες λόγω της παχυσαρκίας που κάποτε εμφανίζονταν μόνο στους ενήλικες, παρουσιάζονται πλέον και στην παιδική και εφηβική ηλικία με αυξανόμενη συχνότητα. Έτσι η παιδική και εφηβική παχυσαρκία συσχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις στην ενήλικη ζωή όπως υπέρταση, ισχαιμική καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι παχύσαρκοι έφηβοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη, και εμφανίζουν προβλήματα από το πεπτικό, το αναπνευστικό άπνοια ύπνου, άσθμα, το μυοσκελετικό, ορμονικές διαταραχές και ψυχοκοινωνικά προβλήματα, κατάθλιψη, πτωχή ποιότητα ζωής, χαμηλή αυτοεκτίμηση, συναισθηματική απόρριψη. Επίσης έχει διαπιστωθεί σημαντική αύξηση του κινδύνου εμφάνισης πρόωρης θνησιμότητας και θνητότητας στην ενήλικη ζωή που σχετίζεται με την παιδική και εφηβική παχυσαρκία. Έχει δε παρατηρηθεί ότι η μεγαλύτερη χρονική διάρκεια της παιδικής παχυσαρκίας οδηγεί σε αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης ασθενειών στους ενήλικες. Πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες έδειξαν μία ισχυρή συσχέτιση της παιδικής παχυσαρκίας με την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου στους ενήλικες, όπως ο καρκίνος του οισοφάγου, του παχέος εντέρου, των νεφρών, καθώς και του καρκίνου της μήτρας και του μαστού κυρίως σε γυναίκες μετά την κλιμακτήριο. Περίπου 16-20% των θανάτων από καρκίνο στις γυναίκες και 14% στους άνδρες πιθανολογείται ότι οφείλονται στην παχυσαρκία. Πιστεύεται ότι οι παχύσαρκοι παρουσιάζουν μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης κατά 2-8 έτη. Ο ρόλος της πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, συνιστάται υγιεινή διατροφή για όλη την οικογένεια και καθημερινή άσκηση, αλλαγή διαιτητικών συνηθειών και των παραγόντων που τους προκαλούν, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο ώστε τα σημερινά παιδιά και έφηβοι να έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης από τους γονείς τους. (Καραβανάκη-Καρανάσιου, 2016)

Σιδηροπενική αναιμία

Είναι συχνή στην εφηβεία λόγω των αυξημένων αναγκών από την ταχύτατη ανάπτυξη και λόγω της εμμήνου ρύσεως στα κορίτσια. Όταν ο ρυθμός της ανάπτυξης επιβραδύνεται το πρόβλημα αποκαθίσταται, όπως έχουμε αναφέρει και πιο πάνω (Γιαννακούλια, 2015). Κατά την εφηβική ηλικία υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της με κύριο παράγοντα την ανεπάρκεια πρόσληψης του

σιδήρου από τις τροφές ή της βιταμίνης C και αυτό συμβαίνει σε υποθερμικές δίαιτες, όταν παραλείπονται γεύματα, σε έντονη απώλεια αίματος κατά την έμμηνο ρύση και σε έντονες αθλητικές δραστηριότητες με έντονη σωματική άσκηση. (Brown, 2016)

Όταν η ανάπτυξη επιβραδύνεται συνήθως αποκαθίσταται και το πρόβλημα. Η αναιμία στους εφήβους μειώνει την φυσική αντοχή, παρεμποδίζει την ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, μειώνει την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος με αποτέλεσμα να είναι επιρρεπείς σε λοιμώξεις και σε προχωρημένη σιδηροπενική αναιμία μειώνεται η ικανότητα προσοχής και συγκέντρωσης. (Ζαμπέλας, 2003)

Στην περίπτωση της σιδηροπενικής αναιμίας ο έφηβος θα πρέπει να καταναλώνει τροφές πλούσιες σε σίδηρο και βιταμίνη C καθώς και χορήγηση σκευασμάτων σιδήρου.

Έφηβοι, εικόνα του σώματος- Δίαιτες αδυνατίσματος

Σύμφωνα με τον Freud, ο ορισμός εικόνα του σώματος, είναι μια πολυδιάστατη έννοια η οποία αναφέρεται στην υποκειμενική αίσθηση κάθε ατόμου για το σώμα του και αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

Η εφηβεία όπως αναλύσαμε και παραπάνω, είναι μια περίοδος όπου τα άτομα βιώνουν μεγάλες σωματικές αλλαγές, οι οποίες επηρεάζουν την ψυχολογία τους σε σημαντικό βαθμό. Είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι κατά την περίοδο της εφηβείας είναι πολύ έντονη η ενασχόληση του ατόμου με το σώμα του και η εικόνα που έχουν οι έφηβοι για το σώμα τους αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανάπτυξής τους. (Εμμανουηλίδου, 2011)

Η σύγχρονη κοινωνία, Δυτικού τύπου, προωθεί ως πρότυπο το αδύνατο σώμα, ασκώντας έτσι πίεση ιδιαίτερα στα νεαρά κορίτσια, κυρίως μέσα από την μόδα και την διαφήμιση, με αποτέλεσμα οι πιέσεις αυτές μαζί και με άλλους παράγοντες να επηρεάζουν αρνητικά η διαιτητική συμπεριφορά των εφήβων. Κυρίως οι μητέρες επηρεάζουν σημαντικά τους έφηβους για την εικόνα του σώματος καθώς και το φιλικό περιβάλλον κι αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση δυσαρέσκειας για το σώμα του. Πρόκειται για ένα κοινωνικο-πολιτιστικό φαινόμενο των Δυτικών κοινωνιών, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να διαμορφώνουν μια διαταραγμένη εικόνα για το σώμα τους και σε αυτό συμβάλλουν σε σημαντικό βαθμό τα πρότυπα που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η επιρροή του ευρύτερου

κοινωνικού περιβάλλοντος και να καταφεύγουν σε εξαντλητικές δίαιτες, χωρίς να παίρνουν τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζονται για την ανάπτυξή τους και έχει ως αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται η φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα. (Ζαμπέλας, 2003)

Το φαινόμενο αυτό είναι έντονο στα έφηβα κορίτσια και σε πολύ μικρό ποσοστό στα αγόρια και σε αυτές την ηλικία εμφανίζεται το φαινόμενο με την ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος σε μεγαλύτερη συχνότητα από οποιαδήποτε άλλη ηλικία. Το αδύνατο σώμα των κοριτσιών θεωρείται αξία που προάγει και ενισχύει την αποδοχή τους και ένα λεπτό σώμα αποκτιέται με την μειωμένη πρόσληψη τροφής και την αυξημένη σωματική άσκηση. Αυτό μπορεί αποτελέσει παράγοντα εμφάνισης μιας διατροφικής διαταραχής. Οι περισσότερες δίαιτες σε αυτή την ηλικία, είναι δίαιτες αυτοπεριορισμού της τροφής, δίαιτες από περιοδικά και το διαδίκτυο που συνήθως εφαρμόζουν τις δίαιτες αστραπή, δηλαδή απέχουν από την τροφή για μικρά χρονικά διαστήματα. (Ζαμπέλας, 2003)

Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει για την έφηβη η στάση της μητέρας της.

Η συνεχής προβολή του εξαιρετικά αδύνατου σώματος, αλλά και η πίεση και τα κοροϊδευτικά σχόλια από τους συνομηλικούς μπορούν να προκαλέσουν στον έφηβο αισθήματα ανασφάλειας για το σώμα του, χαμηλή αυτοεκτίμηση, βιώνουν έντονο άγχος και κοινωνική απομόνωση και διαθέτουν αυξημένο κίνδυνο να υποβάλουν τον εαυτό τους σε εξαντλητικές δίαιτες και να εμφανίσουν διατροφικές διαταραχές (ψυχογενή ανορεξία ή βουλιμία). Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει για την έφηβη, η στάση της μητέρας της. (Τριάντη, 2015)

Ο ρόλος που διαδραματίζει το οικογενειακό περιβάλλον είναι πολύ καθοριστικός, καθώς οι γονείς μέσα από τους σωστούς χειρισμούς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους να αποκτήσει θετική εικόνα σώματος και να το αποτρέψουν από την υιοθέτηση λανθασμένων συμπεριφορών σχετικά με το φαγητό. (Smithers, 2010)

Ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές προκειμένου να επιτευχθεί αυτό είναι οι ακόλουθες:

Οι γονείς πρέπει να είναι πρότυπο θετικής εικόνας σώματος για το παιδί σας. Για να το επιτύχετε αυτό θα πρέπει να αποδέχεστε πρώτα εσείς τον εαυτό σας, να έχετε αυτοεκτίμηση, να αποφεύγετε αρνητικούς χαρακτηρισμούς, έντονη κριτική και σχόλια για το βάρος σας ή το σώμα των γύρω σας καθώς και συζητήσεις σχετικά με καταμέτρηση θερμίδων και αναφορές σε εξαντλητικές δίαιτες. Αναμφίβολα οι γονείς

αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους. Αυτό είναι εμφανές και στη διατροφή εφόσον τα παιδιά συνήθως αποκτούν τις συνήθειες των γονιών τους. Σήμερα οι γονείς λόγω των ασχολιών και της δουλειάς τους μοιράζονται όλο και λιγότερα γεύματα με τα παιδιά τους. Πρέπει επομένως να προσπαθήσουμε να τρώμε όσο το δυνατό περισσότερα γεύματα με τα παιδιά μας ώστε να τα κατευθύνουμε σωστά σε ότι αφορά τη διατροφή. (raisingchildren, 2016)

- Τονίστε στο παιδί σας πως ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και πως η εξωτερική εμφάνιση δεν αποτελεί το κριτήριο για την αποδοχή των ανθρώπων ή για την επαγγελματική τους αναγνώριση και εξέλιξη και την κοινωνική τους αποδοχή.

- Κατευθύνεται το παιδί σας στην άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα ξεκινώντας αθλήματα αρεσκείας του. Η άσκηση ενισχύει την υγεία και την άμυνα του οργανισμού, χαρίζει ενέργεια και ευεξία και βοηθά το παιδί να βελτιώσει την εικόνα που έχει για το σώμα του ανεβάζοντας παράλληλα τη διάθεση και την αυτοεκτίμησή του. (raisingchildren, 2016)

- Δώστε σημασία στην υγεία και όχι στο σωματικό βάρος του παιδιού σας. Προσπαθήστε να υιοθετείτε υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να τηρείτε μια υγιή στάση απέναντι στο φαγητό, χωρίς υπερβολικούς περιορισμούς και στερήσεις. Μην κατηγοριοποιείτε τις τροφές σε καλές ή κακές και μην καταργήσετε από τη διατροφή του παιδιού σας φαγητά που θεωρείτε παχυντικά. Τα παιδιά δε χρειάζεται να μετρούν τις θερμίδες ή να μπαίνουν στη διαδικασία να ακολουθούν εξαντλητικές δίαιτες, αλλά να ακολουθούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες με βασικό στόχο τη διατήρηση και την ενίσχυση της σωματικής ευεξίας. (Smithers, 2010)

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αποκτήσει κριτική σκέψη απέναντι στα πρότυπα που προβάλλονται καθημερινά από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το διαδίκτυο. Τονίστε πως οι εικόνες που παρακολουθούν στην τηλεόραση δεν είναι τις περισσότερες φορές πραγματικές καθώς υφίστανται ψηφιακή επεξεργασία πριν τις προβάλλουν στο κοινό με σκοπό να το επηρεάσουν.

- Εάν αντιληφθείτε πως το παιδί σας έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού και δέχεται από τους συνομηλίκους αρνητική κριτική σχετικά με το βάρος και την εμφάνισή του, ενημερώστε αμέσως τους καθηγητές και τον διευθυντή του σχολείου για να λάβουν τα αντίστοιχα μέτρα.

- Εάν παρατηρήσετε κάποια ανησυχητική και ιδιαίτερη συμπεριφορά του παιδιού σε σχέση με την τροφή (π.χ. εάν χάσει πολύ απότομα βάρος και σταδιακά μειώνει την πρόσληψη τροφής ή τρώει ανεξέλεγκτα υπερβολικά μεγάλες ποσότητες φαγητού),

μην διστάσετε να ζητήσετε την βοήθεια των ειδικών για περαιτέρω συμβουλευτική υποστήριξη και παρακολούθηση. (Adolescents Dietary Habits , 2016)

Η σύγχρονη κοινωνία δυτικού τύπου αποδυναμώνει τους δεσμούς της οικογένειας, η τηλεόραση, το διαδίκτυο και τα μέσα ενημέρωσης αποτελούν τα κύρια μέσα ενασχόλησης παιδιών και εφήβων και αποξένωσης της οικογένειας. Ο χρόνος που αφιερώνουν οι γονείς στα παιδιά τους μειώθηκε δραματικά, λόγω των υποχρεώσεων των γονιών και των παιδιών, οι προτεραιότητες διαφέρουν από αυτές προηγούμενων γενεών ή από εφήβους άλλων χωρών όχι τόσο ανεπτυγμένων και με διαφορετική κουλτούρα. (Χατζηγεωργίου, 2004)

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μεσογειακή διατροφή είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το διατροφικό μοντέλο που ακολουθούν οι κάτοικοι των περισσότερων μεσογειακών χωρών, δεν είναι ένα ειδικό πρόγραμμα διατροφής ή πρόγραμμα διατροφής, αλλά μια συλλογή των διατροφικών συνηθειών που ακολουθούνται παραδοσιακά από τους ανθρώπους της περιοχής της Μεσογείου. Οι διατροφικές συνήθειες ποικίλουν μεταξύ των χωρών της Μεσογείου, υπάρχουν κάποιες διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου, που σχετίζονται με την παραγωγή, τις διαφορετικές συνήθειες και παραδόσεις κάθε χώρας, τον πολιτισμό, την θρησκεία. Οι μελέτες έχουν αποδείξει την σχέση αυτού του μοντέλου διατροφής με την καλή υγεία το οποίο αποτελεί αντικείμενο ενδιαφέροντος και πολύχρονης έρευνας από τους επιστήμονες. (Τόττη Ε. , 2013)

Η επιστημονική δραστηριότητα των τελευταίων δεκαετιών έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της συσχέτισης της διατροφής με την υγεία. Τα τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία των διατροφικών παραδόσεων των λαών της Μεσογείου έχουν οδηγήσει στην αποδοχή της Μεσογειακής διατροφής ως ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου. Οι μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με καλή υγεία και μακροζωία και έχουν επικεντρωθεί στην παραδοσιακή διατροφή, που αποτελούσε το πρότυπο διατροφής των ελαιοπαραγωγών των περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Παρόλο που οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, υπάρχουν

αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, και το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών. (Τριχοπούλου, 2010)

Επινοήθηκε για πρώτη φορά από τον διάσημο καθηγητή φυσιολόγο Ancel Keys εμπνευστής και δημιουργός της, ο «Mr Cholesterol» όπως τον αποκαλούσαν οι Αμερικανοί, καθώς ήταν ο πρώτος εκφραστής της σύνδεσης «διατροφή-καρδιά» αλλά και εκείνης μεταξύ της χοληστερόλης με τη στεφανιαία νόσο. Στη συνέχεια συμπεριέλαβε άλλες χώρες με διαφορετικά χαρακτηριστικά, διαφορετικό τρόπο ζωής. Αποτελεί μια κλασική έρευνα-ορόσημο, τη μεγαλύτερη σε διάρκεια από όλες του είδους της, για να περιγράψει το μοντέλο της διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί της Μεσογείου που συμπεριλαμβάνονταν στην μελέτη των 7 χωρών. Τα τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία των λαών της Μεσογείου έχουν οδηγήσει στην αποδοχή της Μεσογειακής διατροφής.

Στις αρχές της δεκαετίας του '60 ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, που εμπνεύστηκε και πραγματοποίησε ο Ancel Keys, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών. Επέλεξε 7 διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία), και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών. Η έρευνα διήρκεσε 30 χρόνια. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι κάτοικοι των μεσογειακών χωρών και κυρίως της Ελλάδας, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών. Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα της Κρήτης παρουσίασε τη χαμηλότερη θνησιμότητα στεφανιαίας νόσου, και γενικότερα το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητα ανεξάρτητα από την αιτία θανάτου. Η Μεσογειακή διατροφή έκανε διάσημη την Ελλάδα οδηγώντας τους ειδικούς να στρέψουν το ενδιαφέρον τους στο "φαινόμενο της Κρήτης" όπως ονομάστηκε, λόγω της μακροζωίας τους. (Τόττη Ε. , 2013)

Η έρευνα των Επτά Χωρών προσέφερε στην επιστημονική κοινότητα έναν διάσημο όρο αυτόν της «μεσογειακής διατροφής». Αυτό συνέβη επειδή πράγματι η μεσογειακή διατροφή είχε αντικειμενική αξία, γιατί περιέχει το ελαιόλαδο το οποίο δεν αυξάνει την χοληστερόλη, έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες χάρη στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνη Ε. Περιέχει συγχρόνως φρούτα και λαχανικά με πολλές φυτικές ίνες, λίγο κόκκινο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα με μέτρο. Με μέτρο στη διατροφή αυτή γίνεται και η κατανάλωση κρασιού. Συγχρόνως το δεύτερο μυστικό της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και κυρίως των Κρητικών ήταν η

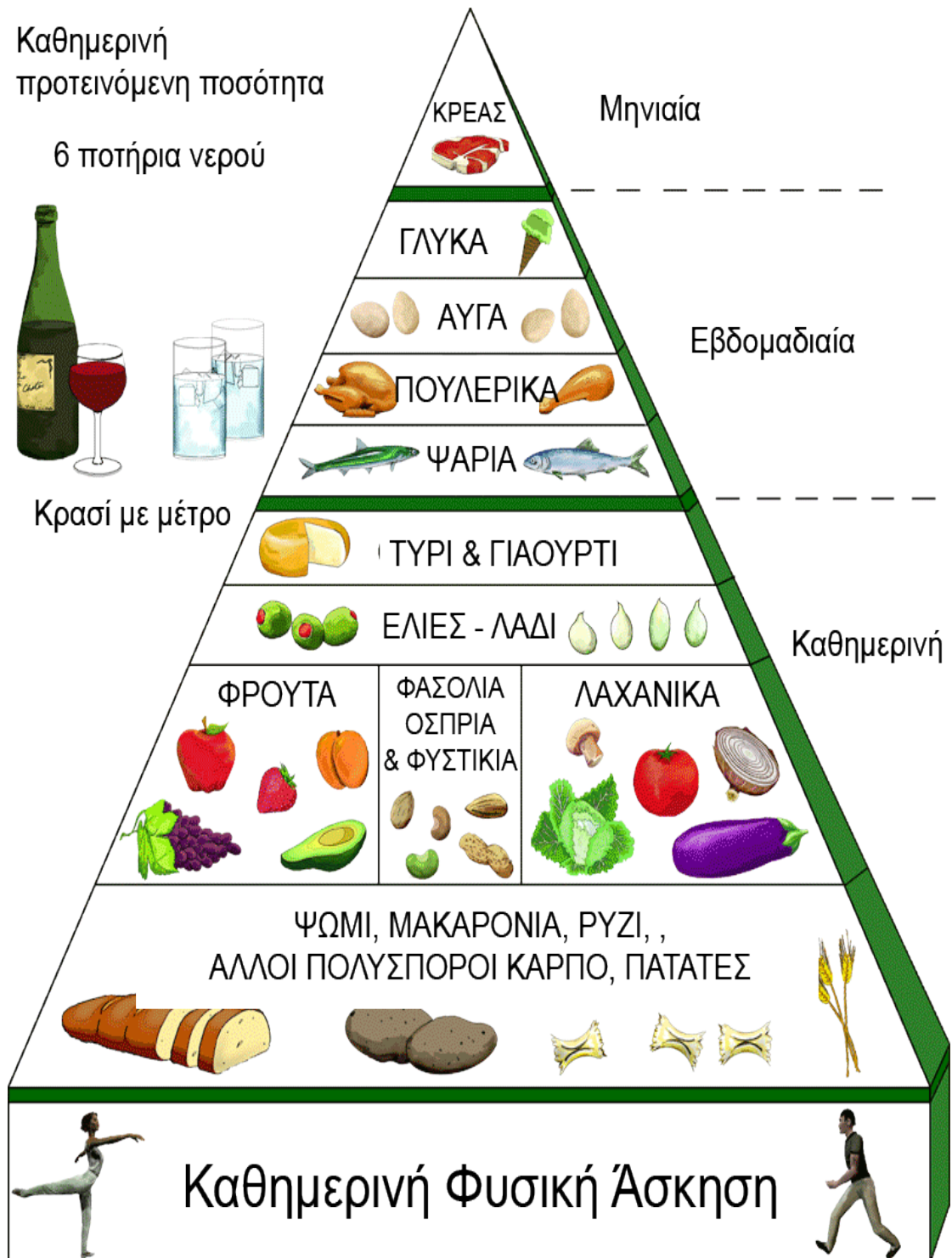
σκληρή άσκηση. Οι θερμίδες που κατανάλωναν οι άνθρωποι αυτοί ενώ εργάζονταν τόσο σκληρά ήταν 2.500-2.800. Γι' αυτό και ο δείκτης υποδορίου λίπους τους ήταν πολύ χαμηλός σε σύγκριση με τους άλλους λαούς που εξετάστηκαν. (Δελλής)

Από την έρευνα προέκυψε μαζί με τον όρο της μεσογειακής διατροφής, προέκυψε και ο εισηχθη για πρώτη φορά και εκείνος των παραγόντων κινδύνου. Ο όρος αυτός πρωτοεμφανίστηκε το 1961 συγχρόνως σε δύο έγκριτα αμερικανικά επιστημονικά έντυπα: στο «JAMA» («Journal of the American Medical Association») και στο «Circulation». Στο ένα έντυπο εισηχθη μέσω της έρευνας των Επτά Χωρών ως προδιαθετικός παράγοντας (pre-disposing factor) για τη νόσο και στο δεύτερο μέσω της μελέτης του Φράμιγγαμ ως παράγοντας κινδύνου (risk factor). (Δελλής)

Το 2013, η UNESCO πρόσθεσε τη Μεσογειακή διατροφή στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ιταλίας, της Γαλλίας, το Μαρόκο, της Ισπανίας, της Πορτογαλίας, της Ελλάδας, της Κύπρου και της Κροατίας επειδή "Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, τελετουργικών, συμβόλων και παραδόσεων σχετικά με τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, το ψάρεμα, την κτηνοτροφία, τη συντήρηση, την επεξεργασία, το μαγείρεμα, και ιδίως την παροχή και την κατανάλωση των τροφίμων. (wikipedia)

Το 1994, έπειτα από 30 περίπου χρόνια μελέτης βασισμένη στην έρευνα των 7 χωρών, ο Παγκόσμιος οργανισμός υγείας και το Harvard School of Public Health, παρουσίασαν στο κοινό την «Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής». Η πυραμίδα σχεδιάστηκε από τον Walter Millet στο τμήμα δημόσιας υγείας του Πανεπιστημίου Harvard, και απεικονίζει τις τροφές που καταναλώνονταν στις Μεσογειακές χώρες κατά τη δεκαετία του '60, όπως και την συχνότητα κατανάλωσής τους. (wikipedia)

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.



Εικόνα: 6 . Gene Nutrition, 2016

Οι μελέτες δείχνουν ότι η Μεσογειακή διατροφή συνδέεται με την καλή υγεία, που αποτελούσε πρότυπο των ελαιοπαραγωγών στην Μεσόγειο του 1960. Ο συνδυασμός αυτών των τροφών με την ηλιοφάνεια και την σωματική δραστηριότητα καθιστά την δίαιτα ως την πιο υγιεινή. (Τριχοπούλου, 2010)

Τα βασικά χαρακτηριστικά της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής

Χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής.

Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου (καταχρηστικά ακόρεστων λιπιδίων) συγκριτικά με κορεσμένα λιπίδια

Υψηλή κατανάλωση οσπρίων

Υψηλή κατανάλωση κυρίως μη επεξεργασμένων δημητριακών

Υψηλή κατανάλωση φρούτων

Υψηλή κατανάλωση λαχανικών

Χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων

Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού

Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος

Μέτρια κατανάλωση κρασιού, εφόσον επιτρέπεται από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες. (Τριχοπούλου, 2010)

Καθημερινή κατανάλωση τροφίμων

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως τα δημητριακά μη επεξεργασμένα και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά.), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν, είναι χαμηλά σε λίπος και παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες.

Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών άλλων αποτελεί καλή πηγή βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.λπ.), και φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνό εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου, την παχυσαρκία και στην καλή λειτουργία του εντέρου. (Τόττη Ε. , 2013)

Το βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο το οποίο αποτελεί την κύρια πηγή λίπους και τροφή με μεγάλο όφελος στην υγεία. Πλήθος ερευνών έχουν αποδείξει ότι το ελαιόλαδο, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης και προστατεύει από κάποιες μορφές καρκίνου. (Πετρόπουλος, 2012)

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή βιταμινών και ασβεστίου, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Η καθημερινή κατανάλωση των

γαλακτοκομικών γίνεται σε σχετικά μικρή ποσότητα έτσι ώστε να γίνεται η πρόσληψη του ασβεστίου χωρίς τον κίνδυνο της αύξησης της. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για το κτίσιμο γερών οστών κατά την διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και διατήρηση της οστικής μάζας κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επίσης, μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή. (Πετρόπουλος, 2012)

Εβδομαδιαία κατανάλωση τροφίμων

Τα ψάρια και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία.

Τα πουλερικά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό.

Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι ελιές αποτελούν μαζί μια ομάδα τροφίμων. Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες, και πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες και σε σίδηρο. Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλής περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως και το ελαιόλαδο, και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. βιταμίνη E), αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση τους σε μεγάλες ποσότητες γιατί δίνουν πολλές θερμίδες.

Οι πατάτες παρέχουν ενέργεια και αποτελούν σχετικά καλή πηγή βιταμίνης C. Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη, όπως και το λευκό ψωμί ή τα περισσότερα γλυκά και έτσι η μεγάλη κατανάλωση τους έχει συσχετιστεί θετικά με κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.

Τα αυγά είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Τα γλυκά περιέχουν συνήθως ζάχαρη της οποίας η κατανάλωση έχει συσχετισθεί με εμφάνιση τερηδόνας. Καλό είναι η κατανάλωση τους να γίνεται με μέτρο. (Τόττη Ε. , 2013)

Μηνιαία κατανάλωση τροφίμων

Το κόκκινο κρέας δεν είναι μόνο το μοσχαρίσιο, αλλά και το χοιρινό και των αμνοεριφίων, είναι περιορισμένη σε περίπου με 2-3 φορές τον μήνα. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό και βιταμίνες. Περιέχουν όμως και λιπαρά οξέα, τα οποία είναι επιβλαβή στην υγεία, ενοχοποιούνται για την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Γι' αυτό, η κατανάλωση θα πρέπει να είναι περιορισμένη όπως και η κατανάλωση του γρήγορου φαγητού. (Τόττη Ε. , 2013)

Συνιστάτε

Εκτός από τις διατροφικές συστάσεις που μας παρέχει η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής μπορεί να συμπληρωθεί με οδηγίες όπως, ότι η καθημερινή κατανάλωση μικρής ποσότητας κρασιού μαζί με τα γεύματα 1 ποτήρι την ημέρα, η οποία είναι γνωστή για τα οφέλη της στην υγεία, καθώς τα μέγιστα οφέλη από την μεσογειακή διατροφή επιτυγχάνονται σε συνδυασμό με την καθημερινή σωματική άσκηση. Τουλάχιστον τριάντα λεπτά την ημέρα ήπιας σωματικής δραστηριότητας, όπως το βάδισμα, ακόμα και ανά διαστήματα των 10 λεπτών, θεωρούνται αναγκαία για την προαγωγή και τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. (Πετρόπουλος, 2012)

Τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής

Έχει αποδειχθεί ότι η Μεσογειακή Διατροφή έχει ευεργετικά αποτελέσματα όσον αφορά στην:

- Αύξηση του προσδόκιμου ζωής: η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή είναι το κλειδί της μακροζωίας, αφού μπορεί να μας βοηθήσει να προλάβουμε τις παθήσεις και να ζήσουμε περισσότερο.
- Μείωση της θνησιμότητας: η Μεσογειακή Διατροφή είναι συνδεδεμένη με τη συνολική μείωση του κινδύνου θνησιμότητας και αντίστοιχη μείωση της θνησιμότητας λόγω της μείωσης εμφάνισης σοβαρών ασθενειών, καρκίνος, καρδιαγγειακά νοσήματα και λόγω της αύξησης του προσδόκιμου ζωής.
- Προστασία ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και τα εγκεφαλικά: η μεσογειακή διατροφή, μειώνει κατά 50% έως 70% τον κίνδυνο καρδιαγγειακού κινδύνου συγκριτικά με διατροφικά σχήματα με μειωμένα λιπαρά.

- Μειώνει το σχετικό κίνδυνο να υποστούν καρδιακή προσβολή, προστατεύοντας έως και 4 χρόνια μετά το πρώτο έμφραγμα του μυοκαρδίου, χωρία να αλλοιώνεται η ανεξάρτητη προγνωστική δύναμη επανεμφάνισης των παραδοσιακών παραγόντων κινδύνου, όπως η υπέρταση. Τα άτομα που καταναλώνουν σχετικά μεγάλες ποσότητες τροφίμων της Μεσογειακής διατροφής, έχουν λιγότερες πιθανότητες πρόωρης θνησιμότητας μετά από ένα πρώτο έμφραγμα. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου μεταξύ 8% και 45%.

Προστασία ενάντια στον διαβήτη τύπου 2. Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φυτικές ίνες οι οποίες καθυστερούν την πέψη και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αποτρέπει την μεγάλη αύξηση των σακχάρων στο αίμα.

- Αρτηριακή πίεση και στο Μεταβολικό: η Μεσογειακή Διατροφή θα μπορούσε να μειώσει την πιθανότητα του μεταβολικού συνδρόμου και των κινδύνων που συνδέονται με αγγειακές παθήσεις, πιθανόν λόγω της δυνατότητας να μειώνει τις φλεγμονές. Όσοι ακολουθούν το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής έχουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση.
- Παχυσαρκία: σε διαφορετικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν, αποδείχθηκε ότι η οι άνθρωποι που ακολουθούν το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής συσχετίστηκε με 39 - 50% μείωση της πιθανότητας να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα και με 59 % μικρότερο κίνδυνο να αναπτύξουν συνολική παχυσαρκία μετά τον έλεγχο πολλών μεταβλητών.

Πρόληψη διαφόρων μορφών του καρκίνου: τα άτομα που εφαρμόζουν την Μεσογειακή δίαιτα μπορεί να προστατεύονται από την ανάπτυξη ορισμένων όγκων, ιδιαίτερα του ουροποιητικού, του πεπτικού και του λαιμού, του μαστού, του εντέρου κα.

- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης Alzheimer. Ερευνητές υποθέτουν ότι η μεσογειακή διατροφή βελτιώνει την χοληστερόλη και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και γενικά την υγεία των αγγείων, και αυτοί οι παράγοντες οδηγούν σε μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης Alzheimer ή άνοιας. Όσοι ακολουθούν την μεσογειακή διατροφή, αντιμετωπίζουν κατά 40% μικρότερο κίνδυνο να προσβληθούν από τη συγκεκριμένη πάθηση.

- Προστατεύει από την νόσο του Πάρκινσον: λόγω των υψηλών επιπέδων αντιοξειδωτικών τα οποία διαθέτει, αυτά προστατεύουν τα κύτταρα από την οξείδωση και ο κίνδυνος εμφάνισης πάρκινσον μειώνεται κατά το ήμισυ.
- Αλλεργίες και άσθμα: τα άτομα που ακολουθούν την μεσογειακή διατροφή δεν πάσχουν από άσθμα και αλλεργίες. (Publications., 2013)

Δυστυχώς αυτό το διατροφικό πρότυπο αργά αλλά σταθερά εγκαταλείπεται. Τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του εξαιρετικού αυτού προτύπου διατροφής. Ο ορισμός αυτός θα πρέπει να αναφέρεται στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και να σέβεται την πολιτισμική κληρονομιά. Σειρά μελετών έχει καταδείξει ότι η ευεργετική δράση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής όπου αποδίδεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής συνεργάζονται για τα σημαντικά οφέλη στην υγεία. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας κάτω από δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τη σωστή διατροφή. Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα αποτελούν μια διαχρονική έκφραση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Τα προϊόντα της Μεσογειακής διατροφής καταναλώνονταν εποχιακά, φρέσκα και με ελάχιστη επεξεργασία, με αποτέλεσμα να παίρνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όλα όσα είχε το προϊόν στην εποχή του. Παρά το γεγονός ότι ζούμε σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, πολλά παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα έχουν ιστορία αιώνων και έχουν αφήσει τη σφραγίδα τους στο σημερινό Μεσογειακό τρόπο διατροφής. (Τριχοπούλου, 2010)

Τα τελευταία χρόνια, δυστυχώς στην χώρα μας παρατηρείται απομάκρυνση από το διατροφικό μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής που ακολουθούσαν οι προηγούμενες γενιές αλλά τείνουμε να ακολουθούμε την διατροφή δυτικού τύπου με

όλους τους επιβαρυντικούς της παράγοντες και έναν τρόπο ζωής με λιγότερη άσκηση. Το μοντέλο ζωής στην Μεσόγειο έχει αλλάξει έχει αλλάξει προωθώντας λιπαρά προϊόντα και μειώνοντας τις φυτικές ίνες, αντίθετα με το κλασικό μοντέλο, χάνοντας έτσι οι νέες γενιές που το εγκαταλείπουν την διατροφή αυτή, με αποτέλεσμα να χάνουν τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής. Αιτία αυτής της μεταστροφής είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής, η κοινωνικοποίηση, η ρυθμοί της καθημερινότητας, η παγκοσμιοποίηση η οποία δεν μπορεί να ανατραπεί, είναι το νέο μοντέλο ζωής, αλλά θα πρέπει να συνδυάζεται με τα θετικά της Μεσογειακής διατροφής. (Τριχοπούλου, 2010)

Η σύγχρονη δυτικού τύπου κοινωνία αποδυναμώνει τους δεσμούς της οικογένειας, η τηλεόραση, το διαδίκτυο και τα μέσα ενημέρωσης αποτελούν τα κύρια μέσα ενασχόλησης παιδιών και εφήβων αντίθετα με παλιότερες γενιές όπου τα παιδιά ασχολούνταν σε αυτές τις ηλικίες μόνο με το παιχνίδι. Ο χρόνος που αφιερώνουν οι γονείς στα παιδιά τους μειώθηκε δραματικά λόγω των υποχρεώσεων που έχουν, και οι προτεραιότητες του διαφέρουν από αυτές προηγούμενων γενεών ή από εφήβους άλλων χωρών όχι τόσο ανεπτυγμένων και με διαφορετική κουλτούρα. Άλλη μια αιτία απομάκρυνσης από αυτό το διατροφικό πρότυπο είναι η οικονομική κρίση της εποχής μας, οι ερευνητές αποδίδουν αυτή τη διαπίστωση στο ότι οι πιο ευκατάστατοι άνθρωποι μπορούν να κάνουν πιο ποιοτική μεσογειακή διατροφή, τρώγοντας μια μεγαλύτερη ποικιλία φρούτων, λαχανικών, ψαριών, δημητριακών ολικής αλέσεως και άλλων υγιεινών προϊόντων, από ότι οι φτωχοί, οι οποίοι συχνά αγοράζουν μεσογειακές τροφές με μικρότερη θρεπτική αξία. (Χατζηγεωργίου, 2004)

Οι Έλληνες έφηβοι σε σχέση με τις άλλες χώρες καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά, οι δε έφηβοι της υπαίθρου ακολουθούν περισσότερο την Μεσογειακή διατροφή σε σχέση με τους εφήβους των αστικών κέντρων, ως ευελπιστούμε πως ποτέ δεν είναι αργά να αναθεωρηθούν κάποιες αξίες διατροφικές. (Τόττη Ε. , 2013)

Διατροφική εκπαίδευση και συμβουλευτική

Τα προαναφερόμενα στοιχεία μας κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου οι τωρινοί έφηβοι δεν τρέφονται με τον καλύτερο τρόπο και πρέπει απαραίτητως οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί αλλά και οι επιστήμονες υγείας και κυρίως οι κλινικοί διαιτολόγοι και οι γιατροί να λάβουν μέτρα για την βελτίωση της παρούσας κατάστασης. Οι έφηβοι

μας χρειάζονται απαραίτητως διατροφική εκπαίδευση, διαφορετικά κινδυνεύουμε να μεγαλώσουμε μια νέα γενιά παχύσαρκων ή υποσιτισμένων ατόμων με σοβαρά προβλήματα υγείας. Η εκπαιδευτική διατροφική συμβουλευτική λειτουργεί ως ένας μηχανισμός πρόληψης προβλημάτων υγείας και αποφυγής ανθυγιεινού τρόπου ζωής από τους μαθητές. Είναι ένα σύνολο προσπαθειών που στόχο έχουν, αρχικά, την πληροφόρηση και την ενημέρωση του μαθητικού πληθυσμού για θέματα σχετικά με τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής, στη συνέχεια, την ευαισθητοποίηση των παιδιών πάνω στα θέματα αυτά και την απόκτηση σχετικών δεξιοτήτων και της υγιεινής διατροφής και τα μακροπρόθεσμα οφέλη που αποκτούνται μέσα από αυτή. Η παροχή διατροφικής εκπαίδευσης στους εφήβους απαιτεί δεξιοτήτα από τους επαγγελματίες υγείας. Για να ενισχυθεί το ενδιαφέρον των εφήβων για την διατροφική εκπαίδευση θα πρέπει η παροχή διατροφικών πληροφοριών να γίνεται μέσω της τεχνολογίας. Ο ιστότοπος My Plate μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους εφήβους για την παρακολούθηση των επιδράσεων που επιφέρουν οι διατροφικές αλλαγές στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Οι ηλεκτρονικές μορφές επικοινωνίας, ιστοσελίδες, τα κοινωνικά δίκτυα, τα οποία κάνουν συχνή χρήση οι έφηβοι μπορούν να αποτελέσουν πηγή επικοινωνιακή για την μετάδοση διατροφικών πληροφοριών. (Brown, 2016)

Για την βελτίωση της διατροφικής κατάστασης των νέων και την προαγωγή της υγείας τους απαιτείται μια συντονισμένη προσπάθεια των εφήβων, των γονέων των εκπαιδευτικών, των επαγγελματιών υγείας, των σχολείων, των κοινοτήτων, της βιομηχανίας τροφίμων και των φορέων χάραξης πολιτικής με σκοπό την δημιουργία συνθηκών που θα ευνοούν την υγιεινή διατροφή. Μέσα από την διατροφική συμβουλευτική θα πρέπει οι έφηβοι να αφυπνιστούν για το ότι οι τρέχουσες διατροφικές τους συνήθειες θα τους επηρεάσουν μεταγενέστερα στην ζωή τους, να γνωρίσουν τους μακροπρόθεσμους κινδύνους της ανθυγιεινής διατροφής και τα οφέλη της υγιεινής ώστε να οδηγηθούν στην αλλαγή των διατροφικών συμπεριφορών τους. (Brown, 2016)

Ο ρόλος των γονέων

Σύμφωνα με την Γιαννακούλια 2015 Οι γονείς είναι εκείνου που επηρεάζουν ποικιλοτρόπως τη διαιτητική πρόσληψη του παιδιού, εφόσον και οι ίδιοι λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά τους με αποτέλεσμα να τους μιμούνται. Οι γονείς είναι το

σημαντικότερο πρότυπο διατροφικών συμπεριφορών για τα παιδιά τους με την μεγαλύτερη επίδραση. Μέσω της μίμησης μπορεί να τροποποιηθεί ακόμα και η προτίμηση σε απολύτως δυσάρεστες γεύσεις, αλλά και να υιοθετηθούν μη ισορροπημένες διαιτητικές συμπεριφορές.

Οι γονείς είναι, υπεύθυνοι τόσο για τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και την ποιότητα τους όσο και για την οργάνωση της διαδικασίας του φαγητού. Η παρουσία των γονέων κατά την διάρκεια των γευμάτων μπορεί να επηρεάσει το τι και πόσο θα καταναλωθεί μέσω των τροφίμων που θα σερβιριστούν αλλά και μέσω της γενικότερης θετικής ατμόσφαιρας που μπορεί να δημιουργηθεί. Κατά την εφηβεία όμως όταν το παιδί εκδηλώνει την τάση για αυτονομία και μέσω της κατανάλωσης γευμάτων εκτός σπιτιού ότι είναι εύκολα προσβάσιμο για αυτούς, η κατανάλωση έστω ενός γεύματος μαζί με την οικογένεια έχει συσχετιστεί με καλύτερη ποιότητα διατροφής των παιδιών και των εφήβων. Επίσης οι γονείς θα πρέπει να έχουν στην κουζίνα τους μια ποικιλία θρεπτικών έτοιμων προς κατανάλωση τροφών ώστε να περιοριστούν τα έτοιμα γεύματα από έξω. Σύμφωνα με έρευνες η ύπαρξη υγιεινών τροφών στο σπίτι, φρούτων και λαχανικών, συνδέεται με την κατανάλωση των τροφών αυτών και το χαμηλό δείκτη της μάζας του σώματος. Οι έφηβοι θα πρέπει να συμμετέχουν μαζί με τους γονείς στην αγορά των τροφίμων καθώς και στην ετοιμασία του γεύματος με σκοπό να αποκτήσουν την ικανότητα ετοιμασίας του γεύματος και την σωστή λήψη αποφάσεων. (Brown, 2016)

Πολλές φορές οι γονείς παρεμβαίνουν και εφαρμόζουν ποικίλες διατροφικές μεθόδους, προσπαθώντας να ελέγξουν συνειδητά το τι θα φάει το παιδί τους, περιορίζοντας τρόφιμα που θεωρούν επιβλαβή για την υγεία του ή ενισχύοντας τροφικές προτιμήσεις ως υγιεινά τρόφιμα. Παρόλο που ο στόχος τους είναι να προάγουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με τις τεχνικές ή τις μεθόδους που εφαρμόζουν συχνά καταλήγουν σε αντίθετα αποτελέσματα. Οι συστάσεις για υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή δίνουν έμφαση στο μέτρο, την ποικιλία και τον ελαστικό έλεγχο της διαιτητικής πρόσληψης, πολλοί γονείς κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα σε καλά και κακά για την υγεία, και προσπαθούν με πολλούς τρόπους να ενισχύσουν την κατανάλωση των καλών και να περιορίσουν την κατανάλωση των «κακών» τροφίμων από τα παιδιά τους. Στα κακά τρόφιμα συμπεριλαμβάνονται κυρίως τα σνακ, το αλάτι, τα λιπαρά και τα γλυκά, οι γονείς προβαίνουν στον περιορισμό ή την απαγόρευση του, η οποία όμως πολιτική έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνει την επιθυμία για την κατανάλωση του και να το καθιστά ελκυστικό όταν σταματήσει ο

περιορισμός. Ο περιορισμός συγκεκριμένων τροφίμων από την πλευρά των γονέων φαίνεται ότι συσχετίζεται με αύξηση της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης των παιδιών και αύξηση του σωματικού βάρους. (Μαίρη Γιαννακούλια, 2015)

Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις οι γονείς χρησιμοποιούν τα τρόφιμα ως επιβράβευση ή ως τιμωρία, για να ελέγξουν διάφορες συμπεριφορές των παιδιών τους, είτε θέλοντας να τις ενισχύσουν είτε να τις περιορίσουν. Το σημαντικό είναι ότι τον ρόλο του δώρου συχνά είναι τρόφιμα τα οποία έχουν περιορίσει την κατανάλωση στα παιδιά τους, όπως είναι τα γλυκίσματα και τα σνακ. Όντως, η επιβράβευση μπορεί να καταφέρει να αυξήσει βραχυχρόνια την κατανάλωση των τροφίμων για τα οποία δίνεται η επιβράβευση. Το πώς, όμως, θα διαμορφωθεί η τελική προτίμηση του παιδιού, αυτό εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Σε μελέτες όπου χρησιμοποιήθηκε ένα τρόφιμο ως «δώρο» για να καταναλωθεί κάποιο άλλο («μέσο»), η προτίμηση των παιδιών για το «δώρο» αυξήθηκε, ενώ για το «μέσο» μειώθηκε, ακόμα κι όταν η προτίμηση για τα δύο τρόφιμα πριν τη μελέτη δεν διέφερε. Από το παράδειγμα αυτό βγαίνει το συμπέρασμα, ότι τα παιδιά αναμένουν ότι αυτό που τους παρουσιάζεται ως «δώρο» θα είναι πιο ελκυστικό απ' αυτό που τους παρουσιάζεται ως «μέσο» για να αποκτηθεί το «δώρο». Οι γονείς, αποδίδοντας στα τρόφιμα τους ρόλους «μέσου» και «δώρου», αυτομάτως δέχονται την υπόθεση ότι το «δώρο» είναι ελκυστικό και νόστιμο, ενώ το «μέσο» δεν είναι, και προδιαθέτουν αντίστοιχα τα παιδιά. Σε γενικές γραμμές, η επιβράβευση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση των διαιτητικών συνηθειών, εφόσον όμως, να πληρούνται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Να είναι λεκτική παρά υλική
- Να είναι μικρή
- Να αφορά την ποιότητα και όχι την ποσότητα της συμπεριφοράς

Όταν ένα παιδί πιέζεται να καταναλώσει τις θεωρούμενες καλές τροφές, οδηγεί στο αντίθετο από το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, η πίεση για κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αποθαρρύνει τα παιδιά να τα καταναλώσουν. Η πίεση των γονέων δεν αφορά μόνο την ποιότητα αλλά και την ποσότητα του φαγητού. Παιδιά που πιέζονται για να τελειώσουν το φαγητό τους, έχει ως αποτέλεσμα να καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα και να κάνουν περισσότερα αρνητικά σχόλια για το φαγητό, σε σχέση με παιδιά στα οποία δεν ασκείται πίεση. Επίσης, όταν παιδί πιέζεται να φάει παραπάνω από όσο θέλει, αυτό οδηγεί το παιδί μπορεί να

καταναλώσει περισσότερη τροφή απ' αυτήν που πραγματικά χρειάζεται, οπότε, έτσι, μειώνεται η ικανότητά του να αυτορρυθμίζει τη διαιτητική του πρόσληψη. Οι γονείς δεν θα πρέπει να ασκούν υπερβολικό έλεγχο στην διατροφή των παιδιών τους, η λύση βρίσκεται στην υιοθέτηση από τους γονείς ενός απλού ελέγχου, σε σύγκριση με τον υπερβολικό έλεγχο και την πίεση σχετικά με στη διαιτητική πρόσληψη των παιδιών τους. (Μαίρη Γιαννακούλια, 2015)

Το σχολείο

Άλλες επιδράσεις από το εξωτερικό περιβάλλον όπως αναφέρει η Γιαννακούλια 2015, που ασκούν ιδιαίτερη επίδραση στις διαιτητικές συνήθειες των παιδιών, όπως το σχολείο, τα καταναλωτικά και σωματικά πρότυπα της κοινωνίας, οι διαφημίσεις, οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες. Το σχολείο είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες του ευρύτερου περιβάλλοντος που επηρεάζει τις διαιτητικές συνήθειες των παιδιών καθώς και την φυσική δραστηριότητα του εφήβου, μέσα από την γενική και ειδική εκπαίδευση που παρέχει στα παιδιά και αποτελεί κέντρο για την κοινωνική τους ζωή. Τα σχολεία προσφέρουν το ιδανικό περιβάλλον της ενίσχυσης των αθλητικών δραστηριοτήτων των εφήβων μέσω του μαθήματος της φυσικής αγωγής. (Brown, 2016)

Στις περισσότερες σχολικές κοινότητες παρουσιάζονται ευκαιρίες για να εφαρμοστούν στην πράξη νέες συμπεριφορές. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν με διάφορους τρόπους να επηρεάσουν και να διαμορφώσουν συμπεριφορές υγείας των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων και των διαιτητικών συμπεριφορών. Έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν γνώσεις διατροφής σε έναν μεγάλο αριθμό μαθητών ποικίλων κοινωνικοοικονομικών και πολιτιστικών υποβάθρων. Τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο με τον δάσκαλό τους παρά με τους γονείς τους, οπότε οι δάσκαλοι λειτουργούν ως πρότυπα και μέσω της μίμησης αλλά και της έκθεσης. Το σχολείο θα πρέπει να υιοθετήσει μια ολοκληρωμένη διατροφική πολιτική που να στηρίζει την υγιεινή διατροφή μέσα από τα μαθήματα και ενός κατάλληλου σχολικού περιβάλλοντος. (Μαίρη Γιαννακούλια, 2015)

Το σχολικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και μέσω των σχολικών κυλικείων. Τα σχολικά κυλικεία παρέχουν καθημερινά στα παιδιά εύκολη πρόσβαση σε συγκεκριμένα είδη τροφίμων κυρίως λανθασμένες διατροφικές επιλογές, λόγω της παρουσίας σε αυτών τροφίμων χαμηλής διατροφικής

αξίας που προτιμώνται από τα παιδιά και είναι πλούσια σε ενέργεια, λιπίδια και ζάχαρη, όπως είναι τα αναψυκτικά, τα ενεργειακά ποτά, οι σοκολάτες, τα μπισκότα και τα διάφορα αλμυρά σνακ, χαμηλής περιεκτικότητας σε διαιτητικές ίνες, ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες. (Μαίρη Γιαννακούλια, 2015)

Τέλος, τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν σημαντική ομάδα-στόχο ευάλωτοι στις διαφημίσεις, εξαιτίας της πίεσης και της επιρροής που ασκούν στους γονείς τους, της αγοραστικής τους δύναμης και της μελλοντικής τους ιδιότητας ως καταναλωτές. Οι διαφημίσεις που απευθύνονται στους εφήβους αποτελούν πλέον μια βιομηχανία που αποδίδει πολλά χρήματα. Μελέτες έχουν δείξει πως η έκθεση ενός παιδιού σε μια διαφήμιση τροφίμου αυξάνει τόσο το αίτημα του παιδιού στους γονείς του για αγορά του προϊόντος όσο και την κατανάλωσή του. Οι περισσότερες διαφημίσεις που προβάλλονται στην παιδική ζώνη αφορούν τρόφιμα η ποιότητα των οποίων δεν φαίνεται να συμφωνεί με τις γενικές συστάσεις για ισορροπημένη διατροφή. (Μαίρη Γιαννακούλια, 2015)

Είναι σημαντικό οι έφηβοι να ενημερώνονται για τους στόχους και τις μεθόδους των διαφημίσεων, έτσι ώστε να είναι σε θέση να κρίνουν την εγκυρότητα των μηνυμάτων που δέχονται. (Escott-Stump, 2014)

Για τα σχολικά προγράμματα που προωθούν την υγιεινή διατροφή, κρίνεται απαραίτητη η εισαγωγή της διατροφικής εκπαίδευσης από την προσχολική ηλικία μέχρι το πέρας της σχολικής ζωής, στα πλαίσια ενός ολοκληρωμένου σχολικού προγράμματος επιμόρφωσης για την υγεία, το οποίο θα συμβάλλει στην ανάπτυξη υγιών διατροφικών συνηθειών. Στις ΗΠΑ η διατροφική εκπαίδευση είναι υποχρεωτικό μάθημα στα Γυμνάσια και στα Λύκεια της χώρας. Το θεωρητικό και το γνωστικό υπόβαθρο των εφήβων δεν επαρκεί για την υλοποίηση των σωστών διατροφικών επιλογών, ούτε για την διαχείριση των επιρροών από τους συνομηλίκους. Οι έφηβοι είναι σε θέση να κάνουν τις προσωπικές επιλογές τους και να αναδείξουν την μοναδικότητά τους. Σε αυτή την φάση των εφήβων η διατροφική εκπαίδευση έχει μια δυνατότητα που συχνά αφήνεται ανεκμετάλλευτη, να αξιοποιήσει δηλαδή τις κοινωνικές και διανοητικές μεταβολές που βιώνουν οι έφηβοι για την προαγωγή υγιών συμπεριφορών. Υπάρχουν όμως και εμπόδια στην εφαρμογή της διατροφικής εκπαίδευσης, όπως είναι η ανεπαρκής χρηματοδότηση, ασχολία με άλλα ζητήματα υγείας καθώς και η αμφιθυμία των εκπαιδευτικών να την εφαρμόσουν. (Brown, 2016)

Διατροφική παρέμβαση μέσω διαδικτύου

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα διαδεδομένο πλέον μέσο πρόσβασης του πληθυσμού και ιδιαίτερα των εφήβων στη γνώση και πληροφορία, ενώ προσφέρει και δυνατότητες επικοινωνίας. Πολλά άτομα χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για την ενημέρωση και την απόκτηση γνώσεων γύρω από την υγεία και τη διατροφή. Για τον λόγο αυτόν, η επιστημονική κοινότητα στράφηκε στη χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου ως μέσου επικοινωνίας, προκειμένου να πετύχει βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών άσκησης, τόσο σε υγιείς όσο και σε ασθενείς πληθυσμούς. Στην πλειονότητα των παρεμβάσεων ο εθελοντής συνδέεται σε ιστοσελίδα στην οποία υπάρχει υλικό με γενικές πληροφορίες διατροφής ή και άσκησης, μπορεί να ακολουθεί βήματα στοχοθεσίας και αυτοπαρακολούθησης, καταγράφοντας τις προσωπικές του συνήθειες. Παράλληλα, παρέχεται η δυνατότητα σύνδεσης σε χώρο συνομιλίας με άλλους συμμετέχοντες, απόκτησης φίλου και ανατροφοδότησης μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων, τα οποία αποστέλλονται αυτόματα από το σύστημα είτε αποτελούν απόκριση ενός επαγγελματία υγείας. Πιο σπάνια, τουλάχιστον παρέχεται εξατομικευμένο διαιτολόγιο ή πρόγραμμα άσκησης. (Μαίρη Γιαννακούλια, 2015)

Αποτελεσματικότητα και τρόπος εφαρμογής διατροφικής παρέμβασης μέσω διαδικτύου: Το διαδίκτυο μέχρι σήμερα έχει αξιοποιηθεί ως μέσο επικοινωνίας κατά τη διατροφική παρέμβαση, κυρίως, σε περιπτώσεις διαχείρισης του σωματικού βάρους σε παρεμβάσεις απώλειας σωματικού βάρους, αναμένεται, ωστόσο, άμεσα να επεκταθεί η αξιοποίησή του στην αντιμετώπιση όλων των χρόνιων νοσημάτων. Ως προς την επίδραση των παρεμβάσεων μέσω διαδικτύου στην προσπάθεια απώλειας σωματικού βάρους, έχει αποδειχθεί, ότι η χρήση του διαδικτύου οδήγησε σε μια μέτρια αλλά στατιστικά σημαντική επιπλέον απώλεια βάρους, συγκριτικά με τη μη χρήση του. Επίσης, φάνηκε ότι η χρήση του διαδικτύου είναι αποτελεσματική, όταν προστίθεται στη συνήθη παρέμβαση, ενώ κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει, όταν υποκαθιστά την κατά πρόσωπο επαφή. Όσο μεγαλύτερη η διάρκεια της παρέμβασης τόσο καλύτερα και τα αποτελέσματα. Το είδος της παρέμβασης που παρέχεται μέσω διαδικτύου δείχνει να υπερέχει συγκριτικά με την απλή παροχή πληροφοριών και τα συνήθη στην απώλεια βάρους, ενώ η ένταση της παρέμβασης δεν φαίνεται να επηρεάζει το αποτέλεσμα. Η στοχοθεσία, η εξατομικευμένη «προπόνηση», η διαδραστική ανατροφοδότηση, η μεγαλύτερη διάρκεια παρέμβασης και η συμμετοχή σε διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης από άτομα με το ίδιο πρόβλημα, αποτελούν

χαρακτηριστικά των επιτυχημένων παρεμβάσεων. Οι ακόλουθες τεχνικές είναι αποτελεσματικές, όσον αφορά την εφαρμογή τους μέσω διαδικτύου:

- στοχοθεσία,
- παροχή ανατροφοδότησης,
- παροχή πληροφοριών,
- προσδιορισμός εμποδίων και επίλυση προβλημάτων,
- έγκαιρη αυτοπαρακολούθηση του αποτελέσματος συμπεριφοράς και της συμπεριφοράς,
- σχεδιασμός κοινωνικής στήριξης, κοινωνικής αλλαγής.

Οι περισσότερες παρεμβάσεις μέσω διαδικτύου βελτιώνουν τις διατροφικές συνήθειες στους υγιείς ανθρώπους σύμφωνα με μελέτες καθώς αυξάνουν και την φυσική τους δραστηριότητα. Η χρήση του διαδικτύου έχει ευεργετική επίδραση τόσο στη διαχείριση του σωματικού βάρους υπέρβαρων ή παχύσαρκων εφήβων όσο και στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών. Πλέον, έχει φανεί και ποιες από τις τεχνικές τροποποίησης συμπεριφοράς είναι αποτελεσματικότερες, όταν εφαρμόζονται μέσω διαδικτύου. Αντίθετα, αν και τα αποτελέσματα αναφορικά με την επίδραση των παρεμβάσεων μέσω διαδικτύου στη βελτίωση των επιπέδων άσκησης υγείων ή ασθενών ατόμων είναι επίσης ενθαρρυντικά, αναμένεται ακόμη να βρεθούν τα χαρακτηριστικά εκείνα που τις καθιστούν αποτελεσματικές. (Μαίρη Γιαννακούλια, 2015)

Βλέποντας τους δείκτες υγείας του Ελληνικού πληθυσμού, κρίνεται απαραίτητος ο σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας ώστε να γίνει η προώθηση της γνώσης και της υγιεινής διατροφής.

Το όραμα που κατευθύνει την ανάγκη ανάπτυξης προγραμμάτων Εθνικού Σχεδίου Δράσης στη χώρα μας για την διατροφή και τις διατροφικές διαταραχές έχει δύο πυλώνες:

- α) στην δυναμική εναρμόνιση της διατροφής σύμφωνα με τα δεδομένα του ΠΟΥ, και
- β) στην ανάδειξη και αξιοποίηση της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, ως παράγοντα υγείας και πολιτισμού.

Ο στόχος του προγράμματος είναι η προώθηση της υγιεινής διατροφής, η καταπολέμηση της παχυσαρκίας και η μείωση όλων των διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων. (Χάρος, 2015)

Στη συνέχεια ακολουθεί το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφή και τις Διατροφικές Διαταραχές, Προώθηση Προτύπων και Συμπεριφορών

Υγιεινής Διατροφής και Σωματικής Άσκησης στα Παιδιά και στους Νέους για την Πρόληψη της Παιδικής Παχυσαρκίας

Περιγραφή

Λήψη ειδικών μέτρων για την προστασία των εφήβων και των παιδιών και την καθοδήγησή τους στην πραγματοποίηση υγιεινών επιλογών σε σχέση με τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τις ατομικές συνήθειες που σχετίζονται με την υγεία. Η εξέλιξη του προγράμματος ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης «Η Ζωή έχει Χρώμα» και «Ρίξε το βάρος στο παιδί» σε σταθερό πρόγραμμα αγωγής υγείας σε όλα τα σχολεία της χώρας και για τις θεματικές ενότητες που αφορούν στη διατροφή και στη σωματική δραστηριότητα.

Στόχοι

- Η βελτίωση της δυνατότητας των παιδιών και των εφήβων να πραγματοποιούν υγιεινές επιλογές σε σχέση με τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τις ατομικές συνήθειες.
- Η βελτίωση της πρόσβασης των νέων σε υγιεινά τρόφιμα και γεύματα και ο περιορισμός της πρόσβασης σε προϊόντα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, αλάτι και ζάχαρη.
- Η προώθηση προτύπων διασκέδασης και διατροφής που συμβάλλουν στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών και συμπεριφορών.
- Η αξιοποίηση του σχολικού περιβάλλοντος για την πραγματοποίηση υγιεινών επιλογών.
- Η διαμόρφωση υποστηρικτικού περιβάλλοντος προς τους νέους και τους εφήβους για τη διευκόλυνση υγιεινών επιλογών.

Το εθνικό σχέδιο δράσης για την διατροφή και τις διατροφικές διαταραχές, προτείνεται από το Υπουργείο Υγείας ως ένας αποτελεσματικός οδηγός στην προσπάθεια αντιμετώπισης του διατροφικού προβλήματος και των διατροφικών διαταραχών που απειλούν την χώρα μας. Το πρόβλημα της διατροφής είναι σημαντική σε σχέση με την δημόσια υγεία αλλά επίσης και σε σχέση με τις μακροχρόνιες δαπάνες των υγειονομικών υπηρεσιών και το σύνολο της οικονομίας, καθώς και οι άνθρωποι να έχουν μια ποιοτική ζωή μέχρι το γήρας τους. Για την υλοποίηση αυτού του προγράμματος θα πρέπει να υπάρξει μείωση της

γραφειοκρατίας, προώθηση της έρευνας, να υπάρξει χρηματοδότηση και σωστή διαχείριση των οικονομικών πόρων και του ανθρώπινου δυναμικού. (Χάρος, 2015)

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) και τα κοινωνικά δίκτυα (social networks) κερδίζουν και γοητεύουν με εκπληκτικά αυξανόμενους ρυθμούς όλο και περισσότερους χρήστες και ιδιαίτερα τους νέους. Όλο και πιο πολλοί χρήστες χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για επικοινωνία, άντληση πληροφοριών, αλλά και συμμετοχή σε οργανώσεις και ομάδες, επεκτείνοντας την έννοια της κοινότητας και της προσωπικής ταυτότητας των χρηστών. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν ασκήσει σημαντική επιρροή στη διαμόρφωση της σύγχρονης πραγματικότητας, έχουν γίνει ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας όλων μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, συχνότητας χρήσης και για διαφορετικούς κάθε φορά λόγους. Παράλληλα, το κοινωνικό μάρκετινγκ και πιο συγκεκριμένα οι ενημερωτικές εκστρατείες που αφορούν τους εφήβους, παρομοίως χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σαν εργαλείο που εξυπηρετεί απώτερους σκοπούς.

Τι είναι τα κοινωνικά δίκτυα

Σύμφωνα με την Βικιπαίδεια, κοινωνική δικτύωση είναι η συγκέντρωση ή συμμετοχή των ατόμων σε συγκεκριμένες ομάδες, είναι ένα σύνολο από ανθρώπους, οργανισμούς ή κοινωνικές ομάδες οι οποίες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους δημιουργώντας ένα σύνολο σχέσεων, φιλίες, δεσμούς, χρηματικές συναλλαγές κα. Τα online κοινωνικά δίκτυα ορίζονται ως web-based (διαδικτυακές) υπηρεσίες που επιτρέπουν τα άτομα να δημιουργήσουν ένα δημόσιο ή και όχι προφίλ μέσα σε ένα

οριοθετημένο σύστημα, να επικοινωνήσουν με μια λίστα από άλλους χρήστες με τους οποίους μοιράζονται μια μορφή σύνδεσης και να δουν και να διανείμουν την δικιά τους λίστα των συνδέσεων και αυτών που φτιάχτηκαν από άλλους μέσα στο σύστημα). Οι όροι “social media” και “social network” συχνά ταυτίζονται κάτω από τον όρο «κοινωνική δικτύωση». Ωστόσο, υπάρχει μια σημαντική διαφοροποίηση: ο όρος “social media” αναφέρεται στα μέσα (εργαλεία) διαμοιρασμού της πληροφορίας, των δεδομένων και της επικοινωνίας στο κοινό, ενώ ο όρος “social networking” αναφέρεται στη δημιουργία και την αξιοποίηση των κοινοτήτων για τη διασύνδεση ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα. Θα μπορούσε να ειπωθεί δηλαδή ότι ο όρος “social media” αναφέρεται στα εργαλεία- μέσα ενημέρωσης κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ο όρος “social networking” στη διαδικασία της κοινωνικής δικτύωσης. (wikipedia, 2017)

Με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν οι ίδιοι να παράγουν και να δημοσιεύουν ένα περιεχόμενο. Οι χρήστες μπορούν να κάνουν συζήτηση, σχόλια, όπως και να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και να διαμοιράζονται οποιαδήποτε πληροφορία, έχουν την δυνατότητα να κάνουν ψηφιακούς φίλους με τους οποίους επικοινωνούν, ανταλλάσσουν απόψεις και ψηφιακό περιεχόμενο κάθε μορφής (εικόνες, κείμενα, συνδέσμους, video κ.λπ.). Όπως ισχύει σε κάθε μορφή ηλεκτρονικής επικοινωνίας, έτσι και στους ιστοχώρους κοινωνικής δικτύωσης η γνώση βασικών κανόνων ασφάλειας και η ανάπτυξη κριτικής σκέψης είναι καθοριστικοί παράγοντες για την προστασία μας από κακόβουλους ανθρώπους και τη διαφύλαξη των προσωπικών μας δεδομένων, ώστε να μπορούμε να απολαύσουμε τις δυνατότητες ψυχαγωγίας, επικοινωνίας και διασκέδασης που μας παρέχονται. (Τζικόπουλος, 2013)

Το χαρακτηριστικό των κοινωνικών δικτύων που τα καθιστά μοναδικά είναι πως επιτρέπουν στους χρήστες να «συναντηθούν» μεταξύ τους ανεξάρτητα από το αν γνωρίζονται ή όχι. Αυτό μπορεί να φέρει σε επαφή μεταξύ τους άτομα που σε διαφορετικές συνθήκες δεν θα είχαν σχέση μεταξύ τους χωρίς όμως αυτό να είναι ο στόχος. Συνήθως στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης οι ομάδες χρηστών σχηματίζονται από άτομα που έχουν κάποια σχέση και εκτός από την ιστοσελίδα του κοινωνικού δικτύου. Υποστηρίζουν ποικιλία των μορφών περιεχομένου, όπως κείμενο, βίντεο, φωτογραφίες, ήχο, κα. Πολλά από αυτά κάνουν χρήση περισσότερων του ενός από αυτές τις επιλογές ως προς το περιεχόμενο. Επιτρέπουν αλληλεπιδράσεις που περνούν μία ή περισσότερες πλατφόρμες μέσω διαμοιρασμού, email και τροφοδοσίες. Χαρακτηρίζονται από διαφορετικά επίπεδα εμπλοκής του χρήστη οι

οποίοι μπορούν να δημιουργήσουν, να σχολιάσουν ή να παρακολουθούν σε δίκτυα Social Media, απλοποιούν, βελτιώνουν την ταχύτητα και το εύρος της διάδοσης των πληροφοριών. Προσφέρουν ενός- προς-ένα, ενός-προς-πολλούς και πολλών προς-πολλούς επικοινωνία. Επιτρέπουν την επικοινωνία αυτή να πραγματοποιείται είτε σε πραγματικό χρόνο ή ασύγχρονη με την πάροδο του χρόνου Είναι ανεξάρτητα της συσκευής: Ο χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει για τη διεξόδυση σε Social Media έναν υπολογιστή, ή κινητές συσκευές (tablets και smartphones ιδιαίτερα). Επεκτείνει εμπλοκή με τρεις τρόπους: με τη δημιουργία σε πραγματικό χρόνο online εκδηλώσεις, με την επέκταση σε απευθείας σύνδεση αλληλεπιδράσεις offline εκδηλώσεις, και τελευταία με την υποστήριξη ζωντανών εκδηλώσεων. (wikipedia, 2017)

Το περιεχόμενο των κοινωνικών δικτύων αφορούν:

Μέσω της κοινωνικής δικτύωσης οι άνθρωποι ικανοποιούν την ανάγκη τους για επικοινωνία, την ανταλλαγή απόψεων και συναισθημάτων μεταξύ ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα και ιδέες.

- Τη δημοσιότητα. Μέχρι πρότινος η μετάδοση μιας συζητήσεως γινόταν μόνο με τον προφορικό λόγο, η απόδοση και καταγραφή συζητήσεων που θα είναι διαθέσιμες μελλοντικά αποτελεί ένα νέο στοιχείο του διαδικτύου.
- Τη διακίνηση εικόνων και φωτογραφιών. Με βάση την ιδέα πως μια εικόνα αξίζει χίλιες λέξεις, το διαδίκτυο μέσω των κοινωνικών δικτύων αποτελεί σήμερα μια πλούσια πηγή απεικόνισης εικόνων και συναισθημάτων των χρηστών τις οποίες μπορούν να τις διαμοιραστούν με άλλους και έχουν την δυνατότητα να τις ανακαλέσουν οποιαδήποτε στιγμή.
- Την καταγραφή και μετάδοση ήχου. Ο ήχος από μόνος του αποτελεί ένα ισχυρό μέσο που επιτρέπει την καταγραφή συναισθημάτων αλλά και τη ρεαλιστικότητα των αναγνωσμάτων επιτρέποντας την εξάσκηση της φαντασίας του χρήστη στη δημιουργία εικόνων.
- Την καταγραφή και μετάδοση βίντεο. Το βίντεο αποτελεί το αγαπημένο μέσο πολλών ανθρώπων και κατά συνέπεια των χρηστών των κοινωνικών δικτύων για την απεικόνιση καταστάσεων, δημιουργιών και συναισθημάτων και καθιστά πιο αποτελεσματική τη μετάδοσή τους.
- Τη δημιουργία μικροιστολογίων που στην πραγματικότητα αναφέρονται στην δακτυλογράφηση κειμένων στο διαδίκτυο και επιτρέπει την άμεση επικοινωνία μεταξύ των χρηστών.

- Τη ζωντανή επικοινωνία (livecasting). Η ζωντανή επικοινωνία είναι μια συνηθισμένη λειτουργία των κοινωνικών δικτύων που αναφέρεται εξ' ορισμού σε οποιαδήποτε «ζωντανή» συνομιλία μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω του διαδικτύου.
- Τη δημιουργία εικονικού κόσμου. Κάθε φορά που ένας χρήστης εισέρχεται σε μια ομάδα ενός κοινωνικού δικτύου είναι σαν να δημιουργείται ένας εικονικός κόσμος ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και το κάθε ένα από αυτά μοιράζεται πληροφορίες για τον εαυτό του ως μέλος μιας εικονικής «παρέας».
- Τα παιχνίδια. Πολλά κοινωνικά δίκτυα έχουν ως μόνο αντικείμενο την προσφορά παιχνιδιών στους χρήστες τους. Πολλοί από τους χρήστες αυτών των δικτύων απλώς ξοδεύουν τον χρόνο τους σε αυτά τα δίκτυα ως αποτοξίνωση από τις εργασιακές υποχρεώσεις τους. (Safko, 2012)

Οι πιο δημοφιλείς υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης

Οι κύριοι τύποι υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης είναι αυτοί που περιέχουν κατηγορίες τρόπους σύνδεσης με φίλους και ένα σύστημα προτάσεων το οποίο συνδέεται με την εμπιστοσύνη.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατατάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

1. Βασισμένα στην κοινωνική δικτύωση

- Κοινωνικά Δίκτυα (Facebook, MySpace, LinkedIn)
- Ιστολόγια (Blogs) (Blogger, WordPress)
- Microblogging (Twitter, Tumblr)
- Wikis (Wikipedia, Wikinews)

2. Βασισμένα στο περιεχόμενο

- Φωτογραφίες και εικόνες (flickr, deviantArt, Photobucket)
- Βίντεο (YouTube, Dailymotion, Vimeo)
- Μουσική (Last.fm, MySpace Music, SoundCloud)
- Παρουσιάσεις και αρχεία κειμένων (SlideShare, Scribd)

3. Βασισμένα σε μία λειτουργία

- Live broadcast (Skype, Ustream, justin.tv)
- Bookmark Links (Delicious, Diigo)
- Events (Eventful)
- Τοποθεσίες (Foursquare)

4. Βασισμένα στα ενδιαφέροντα

- Ειδήσεις (Digg)
- Reviews (flixter, goodreads, Yelp)
- Αγορές (Blippy)

Τα πιο δημοφιλή μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι Το Facebook, το Youtube και το Twitter χρησιμοποιούνται ευρέως σε όλο τον κόσμο. Το MySpace και το LinkedIn είναι πιο διαδεδομένα στη Βόρεια Αμερική. (Τζικόπουλος, 2013)

Βασισμένα στην κοινωνική δικτύωση

FACEBOOK



Εικόνα: 7 (Visual Basic .NET Code Library)

Η λειτουργία του ξεκίνησε το Φεβρουάριο του 2004, για τους φοιτητές Harvard και το 2005 αρχίζει να επεκτείνεται σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες των ΗΠΑ και στην συνέχεια σε όλον τον κόσμο. Σήμερα έχει πάνω από ένα δισεκατομμύριο χρήστες σε όλο τον πλανήτη και αυτό το καθιστά ως το πιο δημοφιλή μέσο κοινωνικής δικτύωσης μετά την Google. (Γιώτα, 2015)

Το Facebook είναι ένα κοινωνικό δίκτυο που παρέχει κοινωνική χρησιμότητα, βοηθά τους ανθρώπους να επικοινωνήσουν αποτελεσματικότερα με τους φίλους, την οικογένεια και τους συναδέλφους τους και μπορούν να συγκροτήσουν ομάδες κοινού

ενδιαφέροντος. Η πλοήγηση στο Facebook παρέχεται δωρεάν. Οι χρήστες του Facebook έχουν την δυνατότητα να δημιουργήσουν ένα προφίλ με βάση τα ενδιαφέροντα τους, το οποίο στην πραγματικότητα λειτουργεί ως προσωπικό ιστολόγιο για τους ίδιους. Τις πληροφορίες που εισάγει ο κάθε χρήστης τις συλλέγει το Facebook και δημιουργεί μια βάση δεδομένων ώστε να διευκολύνει τη διεύρυνση του κάθε δικτύου του χρήστη με την εύρεση ατόμων κοντινών σε αυτόν και με τα ίδια ενδιαφέροντα. Έτσι ο κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα να αναζητήσει μέσα από το προφίλ γνωστούς για να διευρύνει το δίκτυο του με βάση το όνομά τους, το σχολείο ή το πανεπιστήμιο που αποφοίτησε, το χώρο εργασίας του, το χώρο διαμονής του. Ο κάθε χρήστης, έχει τη δυνατότητα να επιλέξει ποια στοιχεία επιθυμεί να είναι ορατά από τους υπόλοιπους χρήστες του δικτύου, ποια μόνο από τα άτομα που ανήκουν στο δικό του δίκτυο και ποια μόνο από τον ίδιο, κι αυτό γίνεται για την προστασία της ιδιωτικής του ζωής.

Η κάθε επιχείρηση αναπτύσσει τις τεχνολογίες εκείνες που διευκολύνουν τη διανομή των πληροφοριών μέσω της κοινωνικής γραφικής παράστασης, την ψηφιακή χαρτογράφηση των πραγματικών κοινωνικών συνδέσεων των ανθρώπων. Καθένας μπορεί να υπογράψει επάνω για Facebook και να αλληλεπιδράσει με τους ανθρώπους που ξέρουν σε ένα εμπιστευτικό περιβάλλον.

Στην πιο απλή πλοήγηση στο Facebook οι χρήστες έχουν εύκολη πρόσβαση στις λειτουργίες και στις εφαρμογές του. Στην κορυφή της σελίδας, βρίσκονται το σχεδιάγραμμα, οι φίλοι, τα δίκτυα και εισερχόμενα στην εμπειρία χρηστών στο Facebook. Οι εφαρμογές Facebook φωτογραφίες, σημειώσεις, ομάδες, γεγονότα και άλλα στοιχεία βρίσκονται στο πάνω δεξιό μέρος, μαζί με όποιες εφαρμογές τρίτων που ένας χρήστης μπορεί να έχει προσθέσει. Οι Ενημερώσεις περιλαμβάνουν ανακοινώσεις για ενημερώσεις κατάστασης, φωτογραφίες, βίντεο, συνδέσμους, δραστηριότητα εφαρμογών και αγαπημένα. (Τζικόπουλος, 2013)

Το Facebook είναι μία από τις δημοφιλέστερες ιστοσελίδες με τη μεγαλύτερη κινητικότητα στον κόσμο. Είναι αγαθό για την επιχείρηση και έχει τους περισσότερους χρήστες στον κόσμο στον τομέα αυτόν γιατί διαθέτει τεράστιο αποθηκευτικό χώρο και εξυπηρετεί εκατομμύρια ανθρώπων καθημερινά σε παραγγελίες, αναζητήσεις, σε ερωτήματα και πληροφορίες ονομάτων. Η πλατφόρμα Facebook είναι μια πλατφόρμα ανάπτυξης που επιτρέπει στις επιχειρήσεις να ενσωματωθούν βαθιά μέσα στον ιστοχώρο Facebook και να αποκτήσουν πρόσβαση στα εκατομμύρια των χρηστών ανά τον κόσμο. Το Facebook είναι ένα μέρος

εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο που παρέχει την ασύγκριτη δυνατότητα διανομής για τις εφαρμογές και την ευκαιρία να χτιστεί μια επιχείρηση που είναι ιδιαίτερα σχετική με τις ζωές των ανθρώπων. Το Facebook έχει οδηγήσει τη βιομηχανία στο να δώσει τα εργαλεία στους ανθρώπους για να ελέγξουν τις πληροφορίες που μοιράζονται και με ποιους επιλέγουν να τις μοιραστούν. Η ιδιωτικότητα χρηστών είναι πάντα μια ύψιστη προτεραιότητα για την επιχείρηση, η οποία έχει συνεργαστεί με σχετικές οργανώσεις όπως το Εθνικό Κέντρο Αγνοούμενων και Βασανισμένων Παιδιών και με την οργάνωση WiredSafety. Το Facebook είναι TrustE (ανεξάρτητη ιδιωτική επιχείρηση που ελέγχει τις διασυνδεδεμένες επιχειρήσεις αν τηρούν την ιδιωτικότητα των προσωπικών στοιχείων) επικυρωμένο. Οι χρήστες έχουν επίσης τη δυνατότητα να μοιραστούν και να περιορίσουν τις πληροφορίες βασισμένες σε συγκεκριμένους καταλόγους φίλων. Το Facebook επίσης δίνει τη δυνατότητα της δημιουργίας ενός εικονικού κόσμου για το χρήστη αφού του δίνει τη δυνατότητα να βλέπει τη δραστηριότητα οποιουδήποτε μέλους του δικτύου του οποιαδήποτε στιγμή. (Γιώτα, 2015)

MYSPACE



Εικόνα: 8

(that eric apler, 2015)

Το MySpace είναι ένα από τα δημοφιλέστερα κοινωνικά δίκτυα (social networks) που προσφέρει στους χρήστες του ένα online διαδραστικό δίκτυο, που αποτελείται από φίλους, προσωπικά προφίλ, blog, ομάδες, φωτογραφίες, μουσική και βίντεο για εφήβους και ενήλικους παγκοσμίως. Το MySpace είχε μια πολύ σημαντική επιρροή στην ποπ κουλτούρα και μουσική. Ο ιστοχώρος ξεκίνησε επίσης την τάση της δημιουργίας μοναδικών URL για εταιρείες και καλλιτέχνες. Το MySpace βρίσκεται στο Beverly Hills της Καλιφόρνιας και στεγάζεται στα γραφεία της εταιρίας που ανήκει, με την επωνυμία Fox Interactive Media. Η εταιρία απασχολεί περίπου 300

υπάλληλους και μετρά πάνω από 150 εκατομμύρια λογαριασμούς χρηστών. Το MySpace χρονολογείται περίπου στο 2002 όταν αρκετοί υπάλληλοι της εταιρίας eUniverse, συμμετέχοντας στο Friendster, παρατήρησαν τις πολλές δυνατότητες που μπορούσε να δώσει ένα κοινωνικό δίκτυο και μιμήθηκαν εκείνη την υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης. Έτσι τον Αύγουστο του 2003 και μέσα σε 10 μέρες, η πρώτη έκδοση του MySpace ήταν ζωντανή. Αρχικά σε αυτό το κοινωνικό δίκτυο συμμετείχαν μόνο υπάλληλοι της εταιρίας eUniverse αλλά αργότερα οι υπάλληλοι της εταιρίας εκτίναξαν στα ύψη την 39 δημοτικότητα της ιστοσελίδας χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικά μηνύματα σε περίπου 20 εκατομμύρια χρήστες. Το κλειδί της επιτυχίας ήταν η σπουδαία αρχιτεκτονική που χρησιμοποιήθηκε στην εφαρμογή της πλατφόρμας και όχι τα μαζικά ηλεκτρονικά μηνύματα. Πρωτοποριακές τεχνικές για εκείνη την εποχή ώθησαν στο να γίνει το Myspace το καλύτερο κοινωνικό δίκτυο όλου του κόσμου και να χαράξει την δικιά του πορεία παραδειγματίζοντας και τους υπόλοιπους. Η ευφύεστατη τεχνική που χρησιμοποίησαν για την αύξηση των εσόδων, χωρίς να επιβαρύνουν με επί πληρωμή υπηρεσίες και άλλες ανόητες συνδρομές τους πολλούς χρήστες τους, ήταν το σπουδαιότερο τέχνασμα που ταυτόχρονα ανέβασε τον δείκτη των καθημερινών επισκέψεων αλλά και άνοιξε τον δρόμο προς την επανάσταση του Web 2.0 . Μέχρι τότε οι αξιόλογοι ιστότοποι κοστολογούσαν πολύ ακριβά τις προηγμένες υπηρεσίες που «προσέφεραν» στους χρήστες τους αλλά το MySpace φτιάχνοντας ένα δικό του σύστημα διαφήμισης (ad system) τοποθετώντας λίγες και πετυχημένες διαφημίσεις στις σελίδες του εκτίναξε στα ύψη τα έσοδα του αναγκάζοντας πολύ αργότερα την Google να πληρώσει 800 εκατομμύρια δολάρια για να επέλθει συμφωνία και να διαχειρίζεται μέρος των διαφημίσεων αυτών. Όμως άλλη μια πολύ καλή τεχνολογία εφαρμόστηκε έτσι ώστε να γίνει η διαφήμιση πιο αποτελεσματική και πετυχημένη παρουσιάζοντας τα διαφημιστικά μηνύματα σε στοχευόμενο κοινό (target groups) που είχαν σχέση με το θέμα της διαφήμισης. Αυτόν τον τρόπο τον χρησιμοποιεί η Google ακόμα και σήμερα, δείχνοντας διαφημιστικά μηνύματα σε συγκεκριμένους χρήστες που μέσα από μερικές διαδικασίες αποφασίζετε από το σύστημα ότι έχουν σχέση και τους ενδιαφέρει το θέμα αυτών των διαφημιστικών μηνυμάτων. Το MySpace αυτήν την στιγμή εκτός του προσωπικού διαδικτυακού χώρου ανάρτησης προφίλ προσφέρει δωρεάν υπηρεσίες όπως είναι η διάθεση των χρηστών (moods) με εικονίδια (smilies), το blog, τα σχόλια (comments), η προσαρμογή του προφίλ (profile customization) με HTML, τα πολυμέσα (multimedia), προτιμήσεις (blurds)

και μουσική. Άλλο ένα σημείο που έκανε το MySpace να ξεχωρίσει από το κλασικό χτίσιμο ενός κοινωνικού δικτύου, που τις περισσότερες φορές αναφέρεται σε ραντεβού ή σχολικών ομάδων, ήταν η καθιέρωση των μουσικών προφίλ. Κάθε νέος 40 τραγουδοποιός έχει την δυνατότητα να φτιάξει ένα μουσικό προφίλ και να ανεβάσει στο διαδίκτυο μερικά από τα τραγούδια που επιθυμεί και του ανήκουν. Βέβαια εκτός από τους ίδιους του τραγουδιστές μπορεί οποιοσδήποτε να φτιάξει ένα μουσικό προφίλ εκ μέρους του αγαπημένου του τραγουδιστή και να ανεβάσει ανενόχλητα όποιο τραγούδι θέλει. Η σημερινή κατάληξη του MySpace δεν είναι τόσο θετική όπως τουλάχιστον ήταν τα τελευταία 2 χρόνια. Ο ανταγωνισμός και η καινοτομία πάνω στις τεχνικές και τις ιδέες έχουν αφήσει πολύ πίσω το MySpace. Δεν υπάρχουν οι εφαρμογές (applications) και γενικά όλες οι καινούργιες υπηρεσίες που προσφέρουν τα αντίπαλα κοινωνικά δίκτυα, καθώς και ο «υπό κατεδάφιση» σχεδιασμός (design) αλλά και η παλαιωμένη χρηστικότητα (usability) έχουν παραμείνει πιστά στις τεχνικές των τότε ένδοξων εποχών όπου το MySpace ήταν το καλύτερο κοινωνικό δίκτυο στον κόσμο. Παρόλα αυτά προσπάθεια γίνεται και όντως είναι πολύ μεγάλη. Επισπεύδοντας τις εργασίες που από το 2006 είχε αρχίσει, το MySpace βγάζει διαφορετικές εκδόσεις σε διαφορετικές ξένες γλώσσες με μουσικά και όχι μόνο νέα και γενικά με πιο «τοπικό» χαρακτήρα περιεχόμενο. Άλλη μία προσπάθεια έγινε στο να γίνει πιο εύκολο προς διαχείριση το προσωπικό πάνελ των χρηστών καθώς και η εντυπωσιακή αναπροσαρμογή του σχεδιασμού του, δείγμα της αναβάθμισης του κώδικα σε γλώσσες προγραμματισμού ανάπτυξης και σχεδίασης. (wikipedia, 2017)

YOUTUBE



Εικόνα: 9 (odyssey, 2017)

Το YouTube είναι ένας είναι ένας διαδικτυακός τόπος, ο οποίος επιτρέπει αποθήκευση, αναζήτηση και αναπαραγωγή ψηφιακών ταινιών, είναι δηλαδή ένας τηλεοπτικός ιστοχώρος διανομής στον οποίο οι χρήστες μπορούν να φορτώσουν και να μοιραστούν βίντεο.

Το YouTube ιδρύθηκε από τους Chad Hurley, Steve Chen και Jawed Karim, οι οποίοι ήταν όλοι οι πρώτοι υπάλληλοι της εταιρίας PayPal. Το Φεβρουάριο λοιπόν του 2005

αποφάσισαν να δημιουργήσουν το YouTube, και το Νοέμβριο του 2006 ονομάστηκε από το περιοδικό Time "Invention of the Year 2006" (Η Εφεύρεση του 2006) και τον ίδιο μήνα αγοράστηκε από τη Google Inc και χρησιμοποιείται σήμερα ως υποκατάστημα Google που εδρεύει στην Καλιφόρνια. (wikipedia, 2017)

Το μεγαλύτερο μέρος του περιεχομένου του YouTube έχει φορτωθεί από άτομα, αν και οι εταιρίες συμπεριλαμβανομένης της CBS, του BBC, UMG και άλλων οργανώσεων προσφέρουν μερικό από το υλικό τους μέσω του site, ως τμήμα του προγράμματος συνεργασίας YouTube. Οι μη καταγεγραμμένοι χρήστες μπορούν να προσέξουν τα βίντεο, ενώ οι εγγεγραμμένοι χρήστες επιτρέπονται να φορτώσουν έναν απεριόριστο αριθμό βίντεο. Τα βίντεο που θεωρούνται ότι περιέχουν ακατάλληλο περιεχόμενο είναι διαθέσιμα μόνο στους εγγεγραμμένους χρήστες από την ηλικία των 18 και άνω. Το φόρτωμα των βίντεο που περιέχουν τη δυσφήμιση, την πορνογραφία, τις παραβιάσεις πνευματικών δικαιωμάτων, και το υλικό που ενθαρρύνει την εγκληματική συμπεριφορά απαγορεύεται από τους όρους YouTube της υπηρεσίας. Πολλά πανεπιστήμια μεταξύ των οποίων και το University of North Carolina δημιουργούν λογαριασμούς στο YouTube, στους οποίους καταχωρούν εκπαιδευτικά βίντεο. Οι φοιτητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα βίντεο ως εκπαιδευτικό βοήθεια κατά τη μελέτη τους ενώ οι καθηγητές να τα χρησιμοποιήσουν σαν εκπαιδευτικό μέσο στη διάρκεια της διδασκαλίας. (wikipedia, 2017)

Το YouTube προσφέρει στους χρήστες, την δυνατότητα να δούνε τα βίντεο τους σε εξωτερικές ιστοσελίδες εκτός του Youtube. Κάθε βίντεο από το YouTube συνοδεύεται από ένα κομμάτι του HTML που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να το ενσωματωθεί σε οποιαδήποτε σελίδα στο διαδίκτυο. Αυτή η λειτουργία χρησιμοποιείται συχνά για να ενσωματώσει κάποιος χρήστης τα βίντεο του YouTube σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και blogs. Τα περισσότερα καινούρια smartphones μπορούν να έχουν πρόσβαση σε βίντεο από το YouTube. Το YouTube για κινητά ξεκίνησε τον Ιούνιο του 2007. Δεν είναι όλα τα βίντεο του YouTube διαθέσιμα στην κινητή έκδοση της ιστοσελίδας. Στις 12 Νοεμβρίου του 2014, το YouTube ανακοίνωσε την έναρξη του Music Key, μια συνδρομητική υπηρεσία Μουσικής, παρέχοντας χωρίς διαφημίσεις αναπαραγωγή των επίσημων βίντεο μουσικής που φιλοξενούνται από το YouTube. Η μουσική βασικά προορίζεται να ενσωματωθεί και να αντικαταστήσει την υπάρχουσα Μουσική υπηρεσία της Google Play. (wikipedia, 2017)

Wikis Wikipedia ή Βικιπαίδεια



WIKIPEDIA
Den frie encyklopedi

Εικόνα: 10 (wikimedia., 2010)

Είναι η μεγαλύτερη online εγκυκλοπαίδεια και ανήκει στην κατηγορία των συνεργατικών έργων. Η λειτουργία της ξεκίνησε το 2001 και σήμερα έχει καταφέρει να προσελκύσει 35 εκατομμύρια εγγεγραμμένους χρήστες. Ταξινομείται στην 6η θέση ως προς την παγκόσμια κατάταξη ιστοσελίδων.

Η Βικιπαίδεια γράφεται σε συνεργασία από εθελοντές από όλο τον κόσμο. Οποιοσδήποτε μπορεί να επεξεργαστεί λήμματα, να προσθέσει να τροποποιήσει ή να διαγράψει απλώς πατώντας στη σύνδεση επεξεργασία που εμφανίζεται στην κορυφή της κάθε σελίδας. (wikipedia, 2017)

Η ουσία των wikis περιγράφεται παρακάτω:

Τα wikis προσκαλούν όλους τους χρήστες, χρησιμοποιώντας ένα web browser να επεξεργαστούν οποιαδήποτε σελίδα ή να δημιουργήσουν νέες σελίδες στην ιστοσελίδα του wiki.

Τα wikis προάγουν συνδέσμους θεμάτων μεταξύ διαφορετικών σελίδων, καθιστώντας τη δημιουργία συνδέσεων ευκολονόητη και δείχνοντας εάν είναι η σελίδα στόχος ή όχι. Τα wikis δεν είναι ένας ιστοχώρος προσεκτικά σχεδιασμένος για περιστασιακούς επισκέπτες. Αντίθετα, επιδιώκουν την εμπλοκή του επισκέπτη σε μία διαρκή διαδικασία δημιουργίας και συνεργασίας, η οποία συνεχώς αλλάζει το τοπίο της ιστοσελίδας. (Τζικόπουλος, 2013)

Τα wikis εξυπηρετούν πολλούς και διαφορετικούς σκοπούς.

Παραδείγματα περιλαμβάνουν κοινότητες ιστοχώρων, εταιρικά ενδοδίκτυα, συστήματα διαχείρισης της γνώσης και καταγραφής σημειώσεων. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα της χρήσης τους:

Συλλογή ιστορικών δεδομένων και οικοδόμηση εγκυκλοπαιδικού περιεχομένου: ο στόχος αυτός αντλεί την έμπνευσή του από τη Wikipedia και χρησιμοποιείται τακτικά στις εταιρείες.

Σύνταξη και επανεξέταση του υλικού: σχεδιασμός από κοινού δημόσιων εγγράφων, αναφορών, βιβλίων, τεκμηρίωσης, βιβλιογραφίας, πρακτικών συνόδων, γραπτές εργασίες, κτλ.

Ενημέρωση ευρετηρίου: ενημέρωση προσωπικών ή συλλογικών πληροφοριών μέσω εύκολης διαχείρισης. Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η Diplopedia, το wiki της Διπλωματικής Υπηρεσίας των ΗΠΑ.

Διαχείριση προγράμματος γνώσης: συνεργατικές δραστηριότητες, όπως ο καταγισμός ιδεών (brainstorming), ο διαμοιρασμός ιδεών, ο συντονισμός των δραστηριοτήτων, κτλ.

Ενημέρωση για εκδηλώσεις: παρέχει πληροφορίες για ένα πρόγραμμα συνεδρίου, για τους ομιλητές, τη λίστα των θεμάτων, κτλ. Η ενημέρωση των πληροφοριών γίνεται από τους συντάκτες. (Τζικόπουλος, 2013)

Ιστολόγια(Blogs)



Εικόνα: 11. (mindbook.eu, 2014)

Είναι μια υπηρεσία δημιουργίας ιστολογίων που δημιουργήθηκε το 1999 από την Pyra Labs και εξαγοράστηκε το 2003 από την Google. Οι χρήστες δημοσιεύουν σε αυτά υλικό υπό την μορφή κειμένου, ήχου, εικόνας. Οι υπόλοιποι χρήστες μπορούν να προσθέσουν σχόλια στο δημοσιευμένο περιεχόμενο. Απαραίτητη προϋπόθεση δημιουργίας ιστολογίου αποτελεί η δημιουργία λογαριασμού Google. (wikipedia., 2016)

Το blog αποτελείται από τον τίτλο και μπορεί να ακολουθούν μία ή δύο περιγραφές κειμένου και στο υποσέλιδο αναγράφονται πληροφορίες σχετικά με το όνομα του συντάκτη και τους όρους χρήσης. Αναφορικά με την κεντρική στήλη καταχωρήσεων, σε αυτή απαντώνται πιο συχνά γραπτό κείμενο, αρχεία, εικόνες, επιτρεπόμενα σχόλια, βίντεο και ήχος, συνδέσεις και βιβλίο φιλοξενούμενων. Η πλειονότητα των συνδέσεων οδηγούν σε ιστοσελίδες και όχι σε άλλα blog, δηλαδή ο αριθμός των blog

που το κάνουν αυτό (περίπου 50%) είναι χαμηλότερος από αυτόν που θα αναμενόταν δεδομένου ότι ένα blog καθορίζεται συχνά από την άποψη σύνδεσης του περιεχομένου του με κάποιο άλλο στον ιστό.

Το σημαντικό ενός blog αποτελούν οι καταχωρήσεις του. Όσο σημαντικά είναι τα σχόλια για την αντίληψη που διαμορφώνεται σε ένα blog, επίσης σημαντική είναι και η ύπαρξη συνδέσμων (link) μέσα στις καταχωρήσεις επειδή μια καταχώρηση συχνά κεντροθετείται γύρω από ένα σύνδεσμο. Κατά συνέπεια είναι εντυπωσιακό ότι λιγότερο από το 1/3 των καταχωρήσεων περιέχουν οποιαδήποτε σύνδεση, ενώ η κεντρική τάση για μια καταχώρηση είναι να μην περιέχει καμία. Ακόμη και όταν οι συνδέσεις είναι παρούσες, οδηγούν σπάνια σε άλλη περιοχή ή άλλα blog, αλλά κυρίως σε εξωτερικές ιστοσελίδες. Τέλος η μέση καταχώρηση αποτελείται περίπου από 210 λέξεις κάτι που σημαίνει λίγο λιγότερο από ότι ένα e-mail που συντάσσεται για μία ακαδημαϊκή λίστα συζήτησης.

Το blog είναι ένα καινούργιο μέσο Διαδικτυακής επικοινωνίας, οι κανόνες που τα συνοδεύουν είναι ελάχιστοι, με αποτέλεσμα η κατοχύρωση του περιεχομένου τους να γίνεται μην υφίσταται. Αυτό συνεπάγεται το περιεχόμενο των blogs να αντιγράφεται, χωρίς την άδεια των ανθρώπων που έχουν διατυπώσει το κείμενο, με αποτέλεσμα δημοσιογράφοι, και όχι μόνο, να οικειοποιούνται τα κείμενα, ξεχνώντας τον αρχικό τους συγγραφέα. Γίνεται μεγάλη προσπάθεια για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος.

Οι περισσότεροι μελετητές, καθώς και πολλοί δημοσιογράφοι, θεωρούν ότι τα μπλογκ συνιστούν μία μορφή εναλλακτικής δημοσιογραφίας καθώς συμβάλλουν ουσιαστικά στον εκδημοκρατισμό της δημόσιας επικοινωνίας και συμπληρώνουν τις κλασικές μορφές δημοσιογραφίας ουσιαστικά. Ένας δημοσιογράφος που γράφει σε μπλογκ δεν περιορίζεται από τη νόρμα και μπορεί να εκφράσει την άποψη του επάνω σε ένα θέμα από μία διαφορετική σκοπιά από την γενικά θεσμοθετημένη και κρατούσα, χωρίς συγχρόνως να περιορίζεται από ανώτερους του για το πως να εκφραστεί επάνω σε ένα θέμα.

Ο blogger έχει το δικαίωμα να γράφει τις απόψεις του ελεύθερα, ανώνυμα ή επώνυμα, με την προϋπόθεση να τηρεί τους γενικούς όρους χρήσης της κάθε διαδικτυακής εφαρμογής που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία του ιστολογίου, πολιτική περιεχομένου του blogger. (wikipedia., 2016)

Instagram



Εικόνα: 12 (androidguys, n.d.)

Το Instagram είναι μια δωρεάν εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης που δίνει την δυνατότητα κοινοποίησης και επεξεργασίας φωτογραφιών και βίντεο στο διαδίκτυο. Οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται φωτογραφίες και βίντεο με τους ακολούθους τους (followers) ή με επιλεγμένη ομάδα φίλων, να σχολιάζουν και να δηλώνουν ότι μια δημοσίευση τους αρέσει.

Η δημοφιλής εφαρμογή δημιουργήθηκε από δύο απόφοιτους του Πανεπιστημίου του Στάντφορντ, τους Κέβιν Σίστρομ και Μάικ Κρίγκερ και ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2010. Μόλις δύο μήνες αργότερα, τον Δεκέμβριο του 2010, ο αριθμός των εγγεγραμμένων χρηστών έφτασε το 1.000.000. Σήμερα η εφαρμογή μετράει 20 δισεκατομμύρια φωτογραφίες από όλο τον κόσμο και 800 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες. Το όνομα της προέρχεται από τον συνδυασμό της λέξης Instant (στιγμιαίο) και telegram (τηλεγράφημα). Το 2012 η εφαρμογή αγοράστηκε από το Facebook, προς ένα 1 δισεκατομμύριο δολάρια Η.Π.Α

Ο χρήστης μπορεί να τραβήξει μια φωτογραφία μέσω της εφαρμογής ή να χρησιμοποιήσει κάποια που έχει ήδη αποθηκευμένη στο τηλέφωνό του. Πριν την κοινοποιήσει μπορεί να εφαρμόσει εφέ και φίλτρα, να επισημάνει άλλους χρήστες στις δημοσιεύσεις του (tag), να προσθέσει περιγραφή και τοποθεσία και να την κοινοποιήσει κατευθείαν στο Facebook, στο Twitter. (wikipedia., 2017)

Google+



Εικόνα: 13 (google, n.d.)

Είναι μια υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης πολύγλωσση. Ξεκίνησε την λειτουργία της το 2011 και σήμερα έχει πάνω από 500 εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως. Η βασική δραστηριότητα του Google plus είναι η επικοινωνία των χρηστών και η ανταλλαγή πληροφοριών. Η κατασκευάστρια εταιρία Google έπειτα από κάποιες

αποτυχημένες προσπάθειες δημιουργίας κοινωνικών δικτύων ευελπιστεί μέσα από το Google + να εδραιωθεί και να ανταγωνιστεί τον κυριότερο αντίπαλό της, το Facebook. Προσφέρει λογισμικό συμπεριλαμβανομένου email, gmail, google drive και κοινωνικής δικτύωσης (Google+). Η εταιρία ηγείται της ανάπτυξης του λειτουργικού συστήματος για κινητές συσκευές android. (wikipedia, 2017)

Twitter



Εικόνα: 14

Το Twitter γνωστό και ως το sms του διαδικτύου αποτελεί το αμέσως πιο γνωστό κοινωνικό δίκτυο μετά το Facebook. Εμπίπτει στην κατηγορία των ιστοσελίδων δημιουργίας μικρό-ιστολογίων (micro-blogging) και επιτρέπει σε όσους διαθέτουν προφίλ να διαβάζουν και να στέλνουν μηνύματα που τους ενδιαφέρουν. που επιτρέπει στους χρήστες του να στέλνουν και να διαβάζουν σύντομα μηνύματα (μέχρι 280 χαρακτήρες), τα οποία ονομάζονται τουίτς (tweets) Τα μέλη μπορούν να ακολουθούν τα μηνύματα άλλων χρηστών καθώς και να απαντούν σε αυτά. Δημιουργήθηκε το 2006 από τον Jack Dorsey και από τότε αναπτύσσεται ταχέως. Στο τέλος του 2012 μετρήθηκαν πάνω από 465 εκατομμύρια ενεργοί λογαριασμοί χρηστών, ενώ κάθε ένα λεπτό δημιουργούνται 11 προφίλ και στέλνονται 100,000 tweets. Πρώτη χώρα στην χρήση του Twitter είναι η Ολλανδία ενώ ενεργοί χρήστες παρουσιάζονται και 85,000 Έλληνες οι οποίοι πραγματοποιούν 180,000 tweets ημερησίως. (wikipedia, 2017)

Το Twitter είναι ένας καλός τρόπος επικοινωνίας με τους οικείους μας, ανεξαρτήτως της χώρας στην οποία βρίσκονται. Επιπρόσθετα, αποτελεί μια ζωντανή μηχανή αναζήτησης συνεχώς ανανεωμένη και από πραγματικούς ανθρώπους. (Τζικόπουλος, 2013)

Την εποχή της κρίσης είναι σημαντική η δυνατότητα εύκολης και γρήγορης αναζήτησης εργασίας. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός εργοδοτών οι οποίοι ψάχνουν

πλέον εργαζόμενους μέσω του Twitter και πλέον αυτός που αναζητά εργασία προσλαμβάνεται άμεσα. Το προφίλ του Twitter είναι σύντομα και εύκολα, μπορεί να μην έχετε μια ισχυρή εικόνα ενός υποψηφίου, αλλά θα μπορείτε να αποκλείσετε υποψηφίους χωρίς προσόντα. Για παράδειγμα, εάν ένας οργανισμός μάρκετινγκ περιεχομένου συμπληρώνει την ομάδα μάρκετινγκ του, πιθανότατα δεν θα κληθεί μετά από έναν υποψήφιο των οποίων τα tweets συχνά περιέχουν γραμματικά λάθη.

Ορισμένα προφίλ Twitter αποκαλύπτουν επίσης τα προσωπικά στοιχεία που ενδέχεται να ενθαρρύνουν ή να αποθαρρύνουν τους υπεύθυνους προσλήψεων. Με αυτές τις πληροφορίες στο χέρι, το Twitter επιτρέπει στους υπεύθυνους προσλήψεων να έρχονται σε επαφή με αυτές τις προοπτικές επί τόπου. Αν επιδιώκετε ενεργό χρήστη Twitter, γνωρίζετε ότι το μήνυμά σας θα εμφανιστεί εντός 24 ωρών. Οι προοδευτικοί επαγγελματίες εντυπωσιάζονται όταν οι επιχειρήσεις δείχνουν την ικανότητά τους να προσαρμοστούν στο μεταβαλλόμενο τεχνολογικό τοπίο. Το Twitter είναι μια καλή αρχή. (Pring, 2013)

Ο χώρος του Twitter είναι αυτό που χρειάζεται κάποιος που αναζητά ή θέλει να δώσει κάτι σε κάποιον, από ενοικιάσεις μέχρι αγοραπωλησίες ή ακόμα και προσφορές παλαιών αντικειμένων, όλα είναι πιο εύκολα χάρη στο Twitter. (Τζικόπουλος, 2013)

Linked In

Linked in

Εικόνα: 15

Αποτελεί σελίδα κοινωνικής δικτύωσης προσανατολισμένη στην επαγγελματικότητα και την απασχόληση. Δίνει την δυνατότητα (tctechcrunch2011, 2011) στους χρήστες να δημιουργήσουν το δικό τους προφίλ, να δικτυωθούν με συνεργάτες και δίκτυα συνεργατών επιχειρήσεων, να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν με καταρτισμένους επαγγελματίες. Η βασική του χρήση παρέχεται δωρεάν, υπάρχουν όμως χρεώσεις σε πρόσθετες παροχές που απευθύνονται σε εργοδότες οι οποίοι κάνουν δημοσιεύσεις για διαθέσιμες θέσεις εργασίας. Το LinkedIn εδρεύει στο Sunnyvale της Καλιφόρνια (wikipedia., 2017)

Σήμερα το Linked In διαθέτει πάνω από 150 εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως εκ των οποίων τα 2 εκατομμύρια είναι επιχειρήσεις και οι 225,000 Έλληνες. Το 75% των χρηστών το χρησιμοποιεί για επαγγελματικούς λόγους, ενώ το 50% των χρηστών

είναι απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ταξινομείται στην 14η θέση ως προς την παγκόσμια κατάταξη ιστοσελίδων. (wikipedia., 2017)

Το LinkedIn επικεντρώνει στη διασύνδεση επαγγελματιών που θέλουν να διευρύνουν τον επαγγελματικό τους κύκλο, να δημιουργήσουν νέες ευκαιρίες για πώληση (leads), να ανταλλάξουν γνώμες, γνώσεις, απόψεις και ιδέες και να αξιοποιήσουν νέες ευκαιρίες στον επαγγελματικό τους τομέα και στην καριέρα τους. Θεωρείται το καλύτερο δίκτυο για να αξιοποιήσει καλύτερα κάποιος τις επαγγελματικές του γνωριμίες. Στο προφίλ που δημιουργεί ο κάθε χρήστης αναγράφει

σπουδές, προϋπηρεσία, επαγγελματικές δεξιότητες οι οποίες είναι i σε πρώτο πλάνο. Στη συνέχεια προστίθενται οι απαραίτητες συνδέσεις και μπορείτε να δείτε κατόπιν με ποιους συνδέονται οι δικοί σας γνωστοί στο LinkedIn. (Τζικόπουλος, 2013)

Τα οφέλη του LinkedIn για τις επιχειρήσεις

Στην συνέχεια παρουσιάζονται 14 τρόποι που δείχνουν συνοπτικά τη χρησιμότητα του LinkedIn σε μια επιχείρηση. Τα 14 tips του LinkedIn μπορούν να γίνουν τα οποία μπορούν να γίνουν στρατηγικά εργαλεία για μια επιχείρηση.

1. Χτίσιμο brand name

Με την τεχνολογική ανάπτυξη και τα νέα μέσα επικοινωνίας αλλάζουν οι κανόνες για στο χτίσιμο και την ορατότητα της μάρκας μιας επιχείρησης.

2. Απόκτηση νέων πελατών

Τα media προσφέρουν εξελιγμένα εργαλεία εξεύρεσης νέων πελατών

3. Σύσφιξη σχέσεων με πελάτες

Μπορείτε να ενημερώνετε τους followers της σελίδας σας και να τους απαντάτε σε ερωτήσεις ή παράπονα για το προϊόν σας. Οι ενημερώσεις στη σελίδα της επιχείρησής σας θα φαίνονται άμεσα ως updates στους followers.

4. Επέκταση δικτύου συνεργατών

Η αναζήτηση νέων προμηθευτών και συνεργατών μπορεί να γίνει μέσα από groups και companies στο LinkedIn. Τα groups αποτελούν σημαντική ευκαιρία για επέκταση του δικτύου σας.

5. Σύνδεση με κλαδικά όργανα, συνδέσμους, συνεργαζόμενες εταιρίες του κλάδου, πηγές ενημέρωσης.

Κάνοντας follow σε σελίδες και γίνετε μέλη σε ομάδες που σας ενδιαφέρουν, έτσι αποκτάτε πρόσβαση σε ανεκτίμητες πηγές γνώσης και ενημέρωσης που σας ενδιαφέρουν.

6. Έρευνα ανταγωνισμού

Μπορείτε να ανακαλύψετε τις ανταγωνιστικές επιχειρήσεις, της περιοχής σας, να δείτε προσλήψεις, αποχωρήσεις, events, νέα προϊόντα και υπηρεσίες.

7. Επιλογή ταλέντων

Το LinkedIn, είναι το απόλυτο επαγγελματικό κοινωνικό δίκτυο. Έχει ως μέλη στελέχη διαφορετικών επιπέδων, γνώσεων και background. Βρείτε το ταλέντο που σας ταιριάζει και δείτε το βιογραφικό του και συστάσεις.

8. Απαντήσεις από τους ειδικούς

Στο LinkedIn Answers, μπορείτε να βρείτε απαντήσεις από ειδικούς, σε κάποιο θέμα που σας ενδιαφέρει, όπως συμβούλους επιχειρήσεων, λογιστές, δικηγόρους, ειδικούς πληροφορικής και άλλες ειδικότητες.

9. Ενίσχυση επαγγελματικού κύρους

Δίνοντας εμπεριστατωμένες απαντήσεις σε επαγγελματικά group, αυξάνετε το επαγγελματικό σας κύρος και να καθιερωθείτε ως expert στο είδος σας.

10. Αύξηση επισκεψιμότητας

Συνδέστε το λογαριασμό σας social media όπως το LinkedIn, το twitter account, το blog σας, συγχρονίστε τα update σας, ανεβάστε περιεχόμενο, όπως slideshows, για να αυξήσετε με τον τρόπο αυτό την επισκεψιμότητα της σελίδας της επιχείρησής σας στο LinkedIn.

11. Συνεργασία online

Δημιουργήστε το δικό σας κλειστό group για online collaboration με τους συνεργάτες σας.

12. Αποτελεσματική διαφήμιση

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαφημιστική καμπάνια, προώθηση προσφορών και πρόσκληση χρηστών του LinkedIn για να παραστούν σε εκδήλωσή σας.

13. Αναζήτηση χρηματοδότησης

Το LinkedIn είναι δημοφιλές σε venture capitals και επενδυτές που αναζητούν επιχειρηματικές ευκαιρίες σε δυναμικά startups.

14. Υψηλότερα στα αποτελέσματα αναζήτησης - SEO

Αναζητώντας στο Google μια μάρκα προϊόντος, μια εταιρία και ιδιαίτερα έναν επαγγελματία με το όνομά του, το προφίλ του στο LinkedIn εμφανίζεται στο top 5 των αποτελεσμάτων. Το ίδιο βεβαίως συμβαίνει και με τη σελίδα μιας επιχείρησης στο Facebook. (Τζικόπουλος, 2013)

Skype



Εικόνα: 16

Το Skype είναι μια δημοφιλής εφαρμογή με εκατομμύρια χρήστες από όλον τον κόσμο. Αρχικά ήταν για επικοινωνία από Η/Υ σε Η/Υ. Σήμερα προσφέρει κλήσεις σε οποιοδήποτε (compass-ssl.surface.com) μέρος του κόσμου, σε οποιοδήποτε δίκτυο τηλεφωνίας σταθερής και κινητής.

Με την εφαρμογή του skype οι χρήστες μπορούν να στείλουν φωτογραφίες, βίντεο, φωνητικά μηνύματα, emoticon, Moji, μπορούν επίσης να απαντήσουν με αντιδράσεις σε όλα τα μηνύματα των επαφών τους. Προσφέρει στους χρήστες ομαδικές σε όποιο μέρος του πλανήτη και να βρίσκονται. (play.google.com, 2017)

Προφίλ των εφήβων στα κοινωνικά δίκτυα

Η ανάγκη των ανθρώπων για επικοινωνία με άτομα της ίδιας ηλικίας και κοινά ενδιαφέροντα, στην σημερινή εποχή πραγματώνεται μέσω της χρήσης των κοινωνικών δικτύων. Τα κοινωνικά δίκτυα αυτά μειώνουν τα πρακτικά εμπόδια, όπως την απόσταση, έξοδα μετακίνησης και τις διαπροσωπικές δυσκολίες όπως εσωστρέφεια, συστολή, σωματική διάπλαση, διευκολύνοντας έτσι την εκπλήρωση της ανάγκης επικοινωνίας. Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει πολύ δημοφιλείς στη σημερινή κοινωνία επηρεάζοντας ζωή των ανθρώπων τα τελευταία χρόνια και ιδιαίτερα των εφήβων. Το διαδίκτυο προσφέρει εύκολη πρόσβαση στην επικοινωνία και εκπληρώνει αυτή την ανάγκη ενισχύοντας έτσι και την χρήση του. (Dunne, 2015)

Το διαδίκτυο αποτελεί πόλο έλξης για ανήλικους και ενήλικους και αυτό διαφαίνεται από τον αριθμό των χρηστών αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς, και αυτό οφείλεται στις δυνατότητες που παρέχει και φαίνεται ότι καλύπτει σημαντικές κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες. Στην περίοδο της εφηβείας τα άτομα διανύουν μία περίοδο διερεύνησης των προσωπικών αξιών, που αποτελούν ένα θεμελιώδες συστατικό της διαδικασίας διαμόρφωσης της ταυτότητας. Οι έφηβοι σε σχέση με τα παιδιά

χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πολύ περισσότερο, ωστόσο η ηλικία της πρώτης χρήσης του διαδικτύου μειώνεται ραγδαία. (Dunne, 2015)

Ένα χαρακτηριστικό που κάνει ελκυστικό το διαδίκτυο για τους εφήβους είναι η δημιουργία προσωπικού προφίλ όπου θεωρείται η πιο αγαπημένη δραστηριότητα για τους εφήβους, η οποία μπορεί να σχετίζεται με την εφηβική ανάγκη διερεύνησης της προσωπικής ταυτότητας. Με την δημιουργία του προσωπικού τους προφίλ γίνεται η αυτοπαρουσίαση τους, οι έφηβοι το βρίσκουν ως μέσο να πειραματιστούν και να εκφράσουν διάφορες πτυχές της ταυτότητας τους. Στα κοινωνικά δίκτυα αυτό γίνεται με τρόπο ευέλικτο και τροποποιήσιμο, βάσει της ανατροφοδότησης και του σχολιασμού των «φίλων». Η απουσία εξουσίας και η έλλειψη γονικού ελέγχου αποτελεί ένα άλλο πολύ ελκυστικό για τους εφήβους χαρακτηριστικό των κοινωνικών δικτύων, και μια ευκαιρία να εξασκηθούν και να εκπληρώσουν την ανάγκη για ανεξαρτησία. Μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα ενθαρρύνουν τη στιγμιαία αναγνώριση και ικανοποίηση, ικανοποίηση που οφείλεται στο αίσθημα πληρότητας και ευχαρίστησης που νιώθουν ως τμήμα πλέον του παγκόσμιου ιστού και με τον τρόπο αυτό αυξάνεται και η αυτοεκτίμηση τους. (Dunne, 2015)

Σήμερα οι έφηβοι προτιμούν το διαδίκτυο ως μέσο επικοινωνίας από άλλα μέσα, όπως το τηλέφωνο, την τηλεόραση και το ραδιόφωνο. Η ενασχόληση τους με το διαδίκτυο, περιλαμβάνει πολλές δραστηριότητες συμπεριλαμβανομένων και των μαθημάτων τους, όπως να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, της αγοράς αγαθών μέσα από το διαδίκτυο και της φόρτωσης μουσικής. Κυρίως τρεις είναι οι λόγοι που οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, για να επικοινωνήσουν με άλλους εφήβους, ως ένα νέο πολιτισμικό εργαλείο, μέσα από το οποίο αναπτύσσονται νόρμες που μεταδίδονται σε νέες γενιές χρηστών, αποτελώντας μία απεριόριστη σειρά επιλογών, και ως μία νέα πηγή γνώσης. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλουν δραστικά μέσα από ένα τεράστιο εικονικό πολύπλοκο δίκτυο δικτύων, στη γνωστική τους ανάπτυξη των εφήβων. Ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αλλάξει κατά τις τελευταίες δεκαετίες στους εφήβους, καθώς, τη δεκαετία του 1990 χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο κυρίως για ψυχαγωγία, σήμερα το χρησιμοποιούν πρωταρχικά για διαπροσωπική επικοινωνία. Το διαδίκτυο είναι ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο συζητούνται και αναλύονται θέματα των εφήβων όπως η ταυτότητα, η σεξουαλικότητα, η αυτοαξία, όπως και στον πραγματικό κόσμο και μάλιστα σε ένα πολύ διευρυμένο και πολυδιάστατο κοινωνικό περιβάλλον, αποτελεί ισχυρή πηγή ενημέρωσης ιδιαίτερα για τους ντροπαλούς, εσωστρεφείς εφήβους, που

το διαδίκτυο τους βοηθά να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, χωρίς να εκτεθούν σε μία «κατά πρόσωπο» επικοινωνία. (Παππά)

Οι σημερινές ανησυχίες των εφήβων είναι παρόμοιες με εκείνες των περασμένων γενεών και οι συμπεριφορές τους, έχει αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο τις εκφράζουν σε σχέση με το παρελθόν καθώς και ο τρόπος της επικοινωνίας τους. Ο έφηβος πάντα έχει την ανάγκη της να δημιουργεί παρέες, αυτό που γινόταν στο παρελθόν στις γειτονιές τώρα γίνεται διαδικτυακά στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Τα κοινωνικά δίκτυα συχνά συγκρίνονται με τα στέκια των προηγούμενων γενεών. Οι συγκρούσεις μεταξύ συνομήλικων και οι προβληματικές συμπεριφορές, που υπήρχαν από παλιά σήμερα, έχουν μετατοπισθεί στο διαδίκτυο όπως οι περιπτώσεις του εκφοβισμού (bullying) υπήρχαν από παλιά με άλλη μορφή και απλά μεταφέρθηκαν στο διαδικτυακό περιβάλλον (cyber-bullying). Το διαδίκτυο έχει επανακαθορίσει τους τρόπους και τα μέσα με τα οποία οι έφηβοι εκφράζουν τις αναπτυξιακές ανησυχίες τους. Η αποδοχή από τους συνομήλικους, η αυτό-αξιολόγηση του εαυτού και η διαπραγμάτευση της ατομικής ταυτότητας εκφράζονται σ' ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον, τα κοινωνικά δίκτυα. Τα κοινωνικά δίκτυα έγιναν η νέα πραγματικότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και το νέο πλαίσιο για την εφηβική ανάπτυξη. (Dunne, 2015)

Οι έφηβοι της ηλικίας 12-17 ετών είναι αναμφισβήτητα οι πιο ενεργοί πολίτες της νέου ψηφιακού κόσμου που έχουν δημιουργήσει τα νέα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με αναφορά που γίνεται στο άρθρο «The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families» των O' Keffe & Pearson (2011) κατά τη διάρκεια των τελευταίων 5 ετών, ο αριθμός των εφήβων που χρησιμοποιούν τα Social Media έχει αυξηθεί κατά πολύ. Η έρευνα της Common Sense Media(2012) έδειξε πως 9 στους 10 Αμερικανούς εφήβους ηλικίας 12-17 ετών έχουν χρησιμοποιήσει κάποιο από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τρεις στους τέσσερις (75%) εφήβους σήμερα έχουν προφίλ σε site κοινωνικής δικτύωσης και ένας στους πέντε (22%) έχει έναν τρεχούμενο λογαριασμό Twitter. Το Facebook είναι ο απόλυτος κυρίαρχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των εφήβων: το 68% του συνόλου των εφήβων χρησιμοποιεί εντατικά το Facebook, το 6% το Twitter, το 1% το GooglePlus, και το 1% το MySpace. (Pearson, 2011)

Σε μεγάλο ποσοστό των εφήβων, τα κοινωνικά και άλλα ψηφιακά μέσα επικοινωνίας αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής τους ζωής καθώς η πλειοψηφία αυτών θα κάνει καθημερινή σύνδεση. Τα δύο τρίτα των εφήβων (68%) επισκέπτονται

ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης καθημερινά. Ένας στους τέσσερις (23%), οι έφηβοι είναι συχνά συνδεδεμένοι την ημέρα στα Social Media, που σημαίνει ότι χρησιμοποιούν τουλάχιστον δύο διαφορετικούς τύπους κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα. Το 75% των εφήβων έχει στην κατοχή του το δικό του κινητό τηλέφωνο όπου το 25% από αυτούς το χρησιμοποιούν για τα Social Media, το 54% το χρησιμοποιούν για την αποστολή γραπτών μηνυμάτων, και το 24% το χρησιμοποιούν για instant messaging. Η ελληνική πραγματικότητα δεν απέχει πολύ από την αμερικανική. Σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε 7 Ευρωπαϊκές χώρες ανάμεσα στις οποίες ήταν και η Ελλάδα, στα πλαίσια του προγράμματος Safer Internet, το 92% των ελλήνων εφήβων της μελέτης είναι μέλη σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το 39,4% κάνει χρήση των κοινωνικών δικτύων περισσότερο από δύο ώρες καθημερινά και το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο 60,2% τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες. Το 25% των εφήβων που κάνουν χρήση κοινωνικών δικτύων περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα, μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορά εξάρτησης, λένε οι ειδικοί, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για χρήση κάτω των δύο ωρών είναι μόνο 8%. Η τάση αυτή αφορά και τα δύο φύλα, με μικρή υπεροχή των κοριτσιών. Όπως γίνεται φανερό ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης αυτής της γενιάς αυτής στηρίζεται στην χρήση των νέων μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ο κυριότερος λόγος χρήσης των Social Media από τους εφήβους είναι η άμεση επικοινωνία και η σύνδεση με τους φίλους τους κυρίως μέσω αποστολής γραπτών μηνυμάτων(Cheung,2011).

Το μισό ποσοστό (52%) του συνόλου των εφήβων χρηστών των Social Media λένε πως η χρήση αυτών των μέσων έχει βοηθήσει κυρίως τις σχέσεις τους με τους φίλους, σε σύγκριση με μόλις το 4% που λένε πως έχει πλήξει τις σχέσεις τους. Επιπλέον οι έφηβοι διατείνονται πως η χρήση των Social Media τους κάνει να αισθάνονται αυτοπεποίθηση, τους κάνει λιγότερο ντροπαλούς και πιο δημοφιλείς. (Common Sense Media, 2012)

η συμμετοχή σε διάφορες μορφές μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι μια συνηθισμένη δραστηριότητα που λειτουργεί προς όφελος των παιδιών και των εφήβων με την ενίσχυση της επικοινωνίας, την κοινωνική σύνδεση, την ανάπτυξη των τεχνικών δεξιοτήτων καθώς και την προώθηση της ατομικής τους ταυτότητας και την διαμόρφωση μοναδικών κοινωνικών δεξιοτήτων.

Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Σύμφωνα με την Κοινωνία των Πολιτών για την διαχείριση των Ανθρωπίνων Πόρων (SHRM) και με τον Hamza Khan (2012) διακρίνονται τα παρακάτω οφέλη από την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

- Οι χρήστες έχουν την δυνατότητα της άμεσης αλληλεπίδρασης μεταξύ τους.
- Επιτρέπουν την ταχύτατη μετάδοση των γεγονότων.
- Συμβάλλουν στην διάχυση της γνώσης στην μάθηση και στην εκπαίδευση.
- Καλύπτουν την βασική ανάγκη της επικοινωνίας των ανθρώπων να μοιραστούν πράγματα, σκέψεις και να ανταλλάξουν απόψεις.
- Δίνεται η δυνατότητα δημιουργίας δεσμών με πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων παγκοσμίως, από διαφορετικές χώρες, κοινωνίες, πολιτισμούς και με διαφορετικές συνήθειες και χαρακτηριστικά και διαφορετική κουλτούρα.
- Οι χρήστες έχουν την δυνατότητα να αναζητήσουν και να ανακαλύψουν περιεχόμενα, φωτογραφιών, βίντεο, όπου δεν θα μπορούσαν να είχαν άμεση πρόσβαση με κάποιον διαφορετικό τρόπο, π.χ. από έντυπα μέσα.
- Δίνεται η δυνατότητα της άμεσης ενημέρωσης για γεγονότα που συμβαίνουν ανά τον κόσμο την ίδια στιγμή και ανά πάσα στιγμή που θα το επιθυμεί ο χρήστης..
- Οι χρήστες έχουν την ευκαιρία της εύκολης πρόσβασης σε ψυχαγωγικό περιεχόμενο, από το σπίτι και από οποιοδήποτε σημείο βρίσκονται.
- Επιτρέπουν την ανοικτή επικοινωνία, η οποία τους οδηγεί σε αυξημένη ανακάλυψη πληροφοριών.
- Οι εργαζόμενοι έχουν την δυνατότητα να συζητήσουν και να ανταλλάσσουν τις ιδέες και τα σχέδια τους, να ποστάρουν νέα, να κάνουν ερωτήσεις, να δίνουν και να παίρνουν απαντήσεις και να μοιραστούν links συνδέσεις.
- Δίνεται η δυνατότητα και η ευκαιρία να διευρυνθούν οι επιχειρηματικές επαφές.
- Για τις επιχειρήσεις είναι ένα χρήσιμο εργαλείο γιατί, στοχεύουν σε ένα ευρύ κοινό, καθιστώντας το ένα χρήσιμο και αποτελεσματικό εργαλείο για την αναζήτηση και επιλογή του προσωπικού που χρειάζονται. Επίσης, βελτιώνουν την φήμη της επιχείρησής τους, αυξάνουν την πελατεία τους με

ελάχιστη χρήση της διαφήμισης και ελάχιστο κόστος, μπορούν να διαφημίσουν τις υπηρεσίες και τα προϊόντα τους.

- Επεκτείνουν την έρευνα της αγοράς, υλοποιεί εκστρατείες μάρκετινγκ, παρέχει επικοινωνίες και κατευθύνει τα ενδιαφερόμενα άτομα σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες.
- Οι χρήστες τους μπορούν να κάνουν επανασύνδεση με χαμένους φίλους.
- Έχουν την δυνατότητα να δημιουργήσουν ομάδες με κοινά προβλήματα και ενδιαφέροντα ή για συλλογική δράση.
- Δίνεται η δυνατότητα στους χρήστες τους να δημοσιεύσουν προσωπικές πληροφορίες, βίντεο, φωτογραφίες κα.
- Επιτρέπουν την προβολή και γνωστοποίηση πολιτικών και άλλων δραστηριοτήτων
- Επιτρέπουν την δημιουργία δημοσκοπήσεων.
- Άμεσα μπορεί να έχουν την παροχή συμβουλών από ειδικούς.
- Ο χρήστης εάν το επιθυμεί μπορεί να δημιουργήσει και να διαχειριστεί ένα Blog και forum.
- Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να επηρεάσουν την κοινωνία σε πολιτικό και κοινωνικό επίπεδο, μπορούν να επηρεάσουν τις σκέψεις, τις αντιλήψεις, μέχρι που μπορούν να εντάξουν έναν άνθρωπο σε μία κοινωνική ομάδα.
- Τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν την οικονομία μέσα από την διαφήμιση. Πολλές εταιρίες χρησιμοποιούν τα social networks-media για να διαφημίσουν την εταιρεία τους μέσω του YouTube και status στο Facebook. Η διαφήμιση σχετίζεται με το εμπόριο και την οικονομία.
- Η χρήση των κοινωνικών δικτύων από τους πολίτες μπορεί να έχει και πολιτικές επιπτώσεις.
- Ένα χαρακτηριστικό των κοινωνικών δικτύων είναι ο πολιτισμικός τους χαρακτήρας. Δίνεται η δυνατότητα στον κάθε χρήστη να μπορεί να έρθει σε επικοινωνία με χρήστες από οποιαδήποτε χώρα του πλανήτη και να ανταλλάξουν γνώσεις και ιδέες που είναι διαφορετικές από χώρα σε χώρα. Μπορούν οι χρήστες να ανταλλάξουν φωτογραφίες από τοπία και δραστηριότητες, από τον πολιτισμό της άλλης χώρας, τα οποία μεν ίσως δεν αποκτήσουν την ευκαιρία στη ζωή τους να τα δουν από κοντά και να συμμετάσχουν δε σε αυτές, αντίστοιχα.

- Μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα επίσης ένας άνθρωπος μπορεί να ενταχθεί σε κάποιες κοινωνικές ομάδες που να ασχολούνται με την τέχνη, και να κάνει γνωστό το έργο του ή ακόμη και να γίνει διάσημος. (Khan, 2012)

Τα μειονεκτήματα και οι κίνδυνοι που προκύπτουν είναι:

Στον αντίποδα υπάρχουν ερευνητές όπως οι Weir & al (2011) που υποστηρίζουν πως τα νέα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν «παλιό κρασί σε καινούρια μπουκάλια» αφού τα μειονεκτήματα και οι κίνδυνοι που υπήρχαν στα παραδοσιακά μέσα και στις προσωπικές σχέσεις των ανθρώπων εξακολουθούν να υπάρχουν ίσως και να πληθαίνουν. (Weir, 2011)

- Η υπερβολική χρήση οδηγεί σε εθισμό, εξάρτηση, την ίδια νοσηρή κατάσταση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τον υπολογιστή γενικότερα.
- Η έκθεση των προσωπικών δεδομένων μπορεί να είναι επιβλαβής για κάποιους χρήστες. Τα Online κοινωνικά δίκτυα είναι χώροι όπου μπορεί να συγκεντρώνεται πλήθος διαφορετικών και άγνωστων ατόμων. Η καταχώρηση και δημοσίευση προσωπικών στοιχείων σε αυτά, καθιστά τους χρήστες τους ευάλωτους σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό ατόμων, συχνά με άσχημες συνέπειες. (Σαμαράς, 2014)
- Μπορεί να υπάρξει κλοπή προσωπικών δεδομένων και γενικά η απειλή της ασφάλειας των προσωπικών δεδομένων των χρηστών τους. Η συμμετοχή και η παροχή προσωπικών δεδομένων σε ιστότοπους, δυστυχώς δεν είναι ασφαλής και ο χρήστης δεν μπορεί να γνωρίζει αν αυτά τα δεδομένα χρησιμοποιούνται από τους συγκεκριμένους ιστότοπους με τρόπους που ο ίδιος δεν έχει εγκρίνει. (Σαμαράς, 2014)
- Καταπάτηση της ιδιωτικότητας.
- Αποθαρρύνουν την προσωπική επικοινωνία, αποσπών τους μαθητές από τα μαθήματα τους.
- Αφιερώνουν πολύ χρόνο οπότε χάνουν χρόνο από πολύτιμες δραστηριότητες.
- Trolling. Αναφέρεται στην κακή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για συναισθηματική κακοποίηση που επιτυγχάνεται για παράδειγμα με δυσμενή σχόλια για να προκαλέσουν τον θυμό ή την λύπη κάποιου.
- Cyber- Bullying. Αναφέρεται στον διαδικτυακό εκφοβισμό των χρηστών που μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικό τραυματισμό. Σύμφωνα με έρευνα

(complete Social Media guide) το 39% των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναφέρει πως έχει πέσει θύμα εκφοβισμού (Massimiliano Marcon, 2011)

- Ο χρήστης δέχεται πληθώρα πληροφοριών και διαφημιστικών μηνυμάτων Οι
- διαφημίσεις αυτές αποτελούν πηγή εσόδων της εταιρείας που διαχειρίζεται τον ιστότοπο και είναι το τίμημα που “Πληρώνουν” Τα μέλη για τις “Δωρεάν” παροχές. Το 63% Των Ελλήνων Χρηστών σύμφωνα με δημοσίευμα της εφημερίδας “Ελευθεροτυπία” έχουν δημιουργήσει προφίλ σε κάποια online υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 45%. Το υψηλό αυτό ποσοστό φέρνει την Ελλάδα στην τρίτη θέση πανευρωπαϊκά, μετά τη Δανία και τη Νορβηγία. (Σαμαράς, 2014)
- Γίνεται μετάδοση επιλεγμένων πληροφοριών με σκοπό την χειραγώγηση της κοινής γνώμης.
- Οι χάκερ έχουν την δυνατότητα και να παρέμβουν στα κοινωνικά δίκτυα, να διαπράξουν μια απάτη και να ξεκινήσουν επιθέσεις ιών.
- Τα Social Media αυξάνουν τον κίνδυνο των ατόμων που πέφτουν θύματα ηλεκτρονικής απάτης, με αποτέλεσμα την κλοπή προσωπικών δεδομένων.
- Στον επαγγελματικό τομέα, μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικά σχόλια τους υπαλλήλους μιας επιχείρησης σχετικά με την εταιρεία ή να επιφέρουν νομικές συνέπειες, αν οι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν αυτές τις ιστοσελίδες για να προβάλλουν παράνομο ή προσβλητικό υλικό.
- Η χρήση των κοινωνικών δικτύων καλλιεργεί τον εγωισμό και τον ναρκισσισμό. Τα κοινωνικά δίκτυα βομβαρδίζουν τους χρήστες οδηγώντας τους σε υπερκατανάλωση άχρηστων πληροφοριών καλλιεργώντας έτσι ένα υπερτροφικό Εγώ. (Massimiliano Marcon, 2011)
- Μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα οι γυναίκες δέχονται ψυχολογικές πιέσεις να ενταχθούν σε αυτό που η εικόνα της κοινωνίας την κάνει να είναι όμορφη και τέλεια, αυτές οι εξωτερικές επιρροές έχουν οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές και προβλήματα υγείας. (Gaffney, 2017)
- Η έκθεση σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό κινδύνων κοινωνικού χαρακτήρα. Λόγω της απόστασης των χρηστών, ενώ θα περίμενε κανείς ότι τα κοινωνικά δίκτυα θα προφύλασσαν τα άτομα από πραγματικούς κινδύνους, έχουν καταγραφεί πολλές περιπτώσεις όπου ιδιαίτερα οι νέοι βιώνουν έντονες και

απειλητικές καταστάσεις μέσα από την χρήση των χώρων αυτών, οι οποίες είναι τραυματικές για την ψυχική τους υγεία εξαιτίας της χρήσης online κοινωνικών δικτύων και της επαφής τους με πλήθος αγνώστων ατόμων. (Σαμαράς, 2014)

- Οι χρήστες διατρέχουν τον κίνδυνο της εξαπάτησης. Πιο συγκεκριμένα, η σύνδεση με άτομα που εκμεταλλεύονται κάποιους άλλους. Οι χρήστες του διαδικτύου μπορούν να διατηρήσουν την ανωνυμία τους όταν έρχονται σε επαφή με άλλους χρήστες, αλλά μπορούν εύκολα και να εξαπατηθούν ή να εξαπατηθούν από τους υπόλοιπους χρήστες γιατί υπάρχει και αυτή η δυνατότητα. Η επαφή και η διασύνδεση με τελείως αγνώστους ελλοχεύει περισσότερους κινδύνους από ότι η επαφή με αγνώστους στον πραγματικό κόσμο, γιατί δεν υπάρχει η αμεσότητα και η δυνατότητα ανάπτυξης κριτικής σκέψης και αντίδρασης.
- Η παρενόχληση, από άτομα εντελώς άγνωστα, ή και γνωστά κάποιες φορές, χρήστες του κοινωνικού δικτύου, χωρίς να υπάρχει η δυνατότητα προστασίας ή αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων.
- Η εύκολη μετάδοση και επαφή με ηλεκτρονικό περιεχόμενο που δεν είναι ασφαλές για τους χρήστες του. Όπως είναι κακόβουλο λογισμικό, πορνογραφικό υλικό, υλικό προσηλυτισμού, υλικό εθισμού σε επικίνδυνες ουσίες, υλικό με θέμα τη βία και με ρατσιστικό περιεχόμενο. (Σαμαράς, 2014)

Ο Rachel Simmons σε άρθρο του στο TIME, χαρακτηρίζει τα κοινωνικά δίκτυα ως έναν 'τοξικό καθρέφτη', εξαιτίας της επιρροής που ασκούν στους έφηβους, οι οποίοι είναι πιο ευάλωτοι προς αυτά και αφιερώνουν πολλές ώρες και έδωσε αυτό τον χαρακτηρισμό για την εικόνα του σώματος των εφήβων που πλάθουν στους έφηβους τα κοινωνικά δίκτυα μέσα από τα πρότυπα μίμησης που προβάλλουν. Οι ψυχολόγοι ερευνητές βρήκαν ισχυρά διαπολιτισμικά στοιχεία που συνδέουν τη χρήση των κοινωνικών μέσων με τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος, την διαίτα, την επιτήρηση του σώματος, την προσπάθεια για λεπτότητα στους εφήβους. Και σημειώνει ότι αυτό δεν σημαίνει ότι τα κοινωνικά μέσα προκαλούν τα προβλήματα, αλλά ότι υπάρχει μια ισχυρή σχέση μεταξύ τους. (Simmons, 2016)

Ασφάλεια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Λόγω των πολλών άσχημων περιστατικών που έχουν συμβεί στα κοινωνικά δίκτυα, ένα από τα σημαντικότερα θέματα που έχει απασχολήσει τους ειδικούς και τους ερευνητές, είναι το θέμα της ασφάλειας των δεδομένων των χρηστών και γενικότερα της αξιοπιστίας των κοινωνικών δικτύων. Μερικά από τα μεγαλύτερα μειονεκτήματα που έχουν παρατηρηθεί στα κοινωνικά δίκτυα, όπως έχουμε προαναφέρει είναι υποθέσεις πορνογραφίας, εθισμού και εξάρτησης και αυτό έχει ως συνέπεια να θεωρούνται επικίνδυνα και επιβλαβή για τους χρήστες τους.

Παράλληλα με την αξιοπιστία των δικτύων, ακόμη σημαντικότερο και πολύπλοκο είναι το ζήτημα των προσωπικών δεδομένων που δημοσιεύουν οι ίδιοι οι χρήστες και ο βαθμός που αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθούν για άλλους σκοπούς.

Οι έφηβοι είναι ενθουσιασμένοι με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αυτά που τους παρέχουν και λόγω αυτού του έντονου ενθουσιασμού αφήνουν το θέμα της προσωπικής τους ασφάλειας να περάσει σε δεύτερη μοίρα. Πολλές περιπτώσεις των εφήβων οι οποίες έχουν δημόσια και άφοβα τα προσωπικά τους στοιχεία, χωρίς να υποψιάζονται τον κίνδυνο που ελλοχεύει σε αυτές τους τις ενέργειες. Δεδομένου όμως ότι η διείσδυση του διαδικτύου στον Ελληνικό πληθυσμό είναι ακόμα μικρή, είναι αναμενόμενο ότι και οι γνώσεις των χρηστών γύρω από το θέμα είναι περιορισμένες. (Θαρρενός Μπράτιτσης, 2010)

Η ενημέρωση σχετικά με την ορθολογική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί σημαντικό όπλο στην πρόληψη και καταπολέμηση των ηλεκτρονικών εγκλημάτων. Υπάρχουν αρκετοί θεσμικοί φορείς που παρέχουν πληροφορίες και ενημέρωση μέσα από τη διοργάνωση συνεδρίων, ημερίδων ή την αρθρογραφία σε περιοδικά και εφημερίδες, απευθυνόμενοι στους χρήστες των ιστοχώρων κοινωνικής δικτύωσης. Τέτοιοι είναι το ΤΔΗΕ, ο Ευρωπαϊκός οργανισμός ENISA, η Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, οι ανοιχτές γραμμές επικοινωνίας Saferline (σε συνεργασία με την αστυνομία) και η μη κυβερνητική οργάνωση Ν.Ε.Ο.Ι (Νέοι Ευρωπαίοι Οργανωμένοι Ικανοί). Σύμφωνα με στοιχεία από το ΤΔΗΕ, η συμμετοχή και το ενδιαφέρον των εφήβων στις τακτικές ενημερώσεις δεν είναι η αναμενόμενη, ενώ τα δυσάρεστα περιστατικά που συμβαίνουν στους ιστοχώρους αυξάνονται συνεχώς. Οι έφηβοι θα πρέπει να γνωρίζουν πως δεν υπάρχει ασφάλεια στους ιστοχώρους κοινωνικής δικτύωσης. Στους όρους χρήσης υπηρεσιών, όπως το Facebook, αναγράφεται ξεκάθαρα, πως για οποιαδήποτε καταστρατήγηση των

ρυθμίσεων ασφαλείας και κλοπής προσωπικών δεδομένων, ο πάροχος της υπηρεσίας δε φέρει καμία απολύτως ευθύνη. Επίσης, αν ένας χρήστης διαγράψει τον λογαριασμό του, οι δημοσιευμένες, προσωπικές του πληροφορίες, φωτογραφίες, σχόλια, βίντεο, παραμένουν αποθηκευμένες στους διακομιστές της υπηρεσίας. Χωρίς να έχουν καταγραφεί ανάλογα περιστατικά, κανείς δε διασφαλίζει το απόρρητο αυτών των πληροφοριών και δεν εξασφαλίζει τη μη χρησιμοποίησή τους για άλλους, συνήθως κερδοσκοπικούς λόγους, π.χ. πώληση για τη δημιουργία πελατειακής βάσης, για διαφημιστικούς λόγους. Χωρίς καμία προειδοποίηση οι όροι χρήσης μπορούν να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή.. Αυτό με τη σειρά του βρίσκει σύμφωνους τους χρήστες, οι οποίοι αποδέχονται αυτομάτως τους όρους χρήσης, κατά την εγγραφή τους στο Facebook, συνήθως χωρίς καν να τους διαβάζουν. Βέβαια, είναι πλέον διαθέσιμα εργαλεία οριστικής διαγραφής των δεδομένων, μετά την κατάργηση ενός λογαριασμού πρόσβασης, αν και δεν είναι ιδιαιτέρως διαδεδομένα, στο ευρύ κοινό. (Θαρρενός Μπράτιτσης, 2010)

Για την ασφαλέστερη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης καλό θα ήταν όλοι οι χρήστες να λαμβάνουμε υπόψη τους τα ακόλουθα:

- Να ενεργούμε με λογική σκέψη αποφεύγοντας κοινοποιήσεις που θα μπορούσαν να εκμεταλλευτούν κακόβουλοι χρήστες.
- Πριν γίνουμε χρήστες σε ένα δίκτυο που επιθυμούμε πρέπει να μελετάμε προσεκτικά τους όρους χρήσης και την πολιτική απορρήτου του δικτύου στο οποίο επιθυμούμε να ενταχθούμε ως χρήστες. Όταν έχουμε μελετήσει τους όρους χρήσης και την πολιτική απορρήτου ενός δικτύου και κάτι δεν έγινε αντιληπτό, να μην συναινούμε και να ζητούμε επιπλέον εξηγήσεις. Στην περίπτωση που οι όροι είναι γραμμένοι σε άγνωστη γλώσσα ζητούμε από κάποιον που γνωρίζει τη γλώσσα αυτή να μας κάνει μετάφραση.
- Όταν κάνουμε προφίλ σε ένα κοινωνικό δίκτυο, δεν παραλείπουμε να ρυθμίζουμε και την προσβασιμότητα των άλλων χρηστών στις προσωπικές μας πληροφορίες. Πρέπει πάντα να είμαστε εμείς αυτοί που επιλέγουμε το ποιος θέλουμε να επισκέπτεται το προφίλ μας και τι μπορεί να αναγνώσει σε αυτό.
- Χρειάζεται προσοχή στο περιεχόμενο των φωτογραφιών και των βίντεο που θα αναρτήσουμε. Στις περιπτώσεις που θέλουμε να κάνουμε ανάρτηση φωτογραφιών, επιλέγουμε φωτογραφίες που δεν είναι προσβλητικές,

εκκεντρικές, ενώ όσον αφορά στην ανάρτηση φωτογραφιών με άλλα άτομα, γίνεται πάντοτε με την έγκρισή τους.

- Είναι προτιμότερο να κάνουμε διαδικτυακούς φίλους και να συνομιλούμε μαζί τους άτομα που μας είναι ήδη γνωστά. Όταν κάνουμε έναν νέο φίλο και μας είναι άγνωστος, οφείλουμε να γνωρίζουμε πως αυτομάτως αυτός αποκτά πρόσβαση στο προφίλ και τις προσωπικές μας πληροφορίες μας.
- Πάντα πρέπει να σκεφτόμαστε πως μια φιλία μέσα από ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να έχει δόλο και απώτερους σκοπούς, ακόμη και αν θεωρούμε ότι αυτή η σχέση είναι πολύ στενή, για αυτό θα πρέπει να αποφεύγουμε τις προσωπικές συναντήσεις, με ανθρώπους που δε γνωρίζουμε προσωπικά δεν ξεχνάμε ότι στο διαδίκτυο δεν είναι οι πραγματικοί μας φίλοι αλλά πρόκειται για εικονικές φιλίες.
- Αν κατά την χρήση ενός κοινωνικού δικτύου δεχθούμε παράνομες προτάσεις ή προσβλητικές συνομιλίες, καταγγέλλουμε το γεγονός και ταυτόχρονα, ενημερώνουμε και τους διαχειριστές του Δικτύου στο οποίο συμμετέχουμε.
- Οι κωδικοί πρόσβασης στον λογαριασμό μας είναι προσωπικοί και αποφεύγουμε να τους μοιραζόμαστε γιατί μπορεί εύκολα κάποιος με τους κωδικούς να διαμορφώσει ένα νέο προφίλ το οποίο θα μπορούσε να περιέχει λανθασμένες πληροφορίες ή και προσβλητικό για εμάς περιεχόμενο και να δημοσιευθεί σε όλους τους χρήστες και να υπάρχει και άγνοια του γεγονότος από την πλευρά μας.
- Κάνουμε ορθολογική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αποφεύγοντας την πολύωρη απασχόληση.
- Δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ ότι πρόκειται για εικονική πραγματικότητα και δε μοιραζόμαστε προσωπικές σκέψεις και απόψεις που θα μοιραζόμασταν με τους αληθινούς μας φίλους! (Τζικόπουλος, 2013)

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Έρευνα είναι κάθε προσπάθεια που αποσκοπεί στο να ευρεθεί κάτι, να ανακαλυφθεί κάτι, να επιβεβαιωθεί, να γίνει μία σύγκριση μεταξύ κάποιων πραγμάτων,

φαινομένων ή καταστάσεων. Η έρευνα δίνει μετά από συλλογή στοιχείων δίνει απαντήσεις σε ερωτήματα.

Μεθοδολογία της έρευνας είναι η ερευνητική προσπάθεια η οποία αναφέρεται σε τεχνικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις, σε μεθόδους σε τεχνικές, σε μέσα σε υλικά και διαδικασίες. (Δημητρόπουλος, 2001)

Η μεθοδολογία της έρευνας είναι επιστημονική, όταν κατά την διεξαγωγή της έρευνας αξιοποιούνται επιστημονικά μέσα και υλικά με επιστημονικό τρόπο.

Δηλαδή, μεθοδολογία έρευνας είναι η κατανόηση της επιστημονικής ερευνητικής διαδικασίας, ως προς το πώς θα σχεδιαστεί μια έρευνα και πώς θα πραγματοποιηθεί.

Η τελική επιτυχία μιας έρευνας εξαρτάται από το πόσο καλά έχει σχεδιαστεί. Για αυτό δίνεται μεγάλη βαρύτητα στη φάση της σχεδίασης. (Δημητρόπουλος, 2001)

Σχεδίαση μιας έρευνας σημαίνει λεπτομερή εξέταση των παραγόντων στοιχείων και παραμέτρων ώστε να προκύψει μια λογική αλληλουχία ενεργειών που πρέπει να ακολουθηθεί στην συνέχεια. Ο ερευνητής θα πρέπει να απαντήσει σε μια σειρά ερωτημάτων που έχουν σχέση με την έρευνα του. (Δημητρόπουλος, 2001)

Τα είδη της επιστημονικής έρευνας

Τα είδη της επιστημονικής έρευνας όπως αυτά ορίζονται από τον Παρασκευόπουλο είναι τα εξής :

Ως προς τον επιδιωκόμενο επιστημονικό σκοπό: περιγραφική, ερμηνευτική. ☒

Ως προς τη δυνατότητα πρακτικής αξιοποίησης των ερευνητικών αποτελεσμάτων : βασική έρευνα, εφαρμοσμένη, έρευνα δράσης.

Ως προς τον αριθμό των εξεταζόμενων ατόμων: δειγματοληπτική, ατομική περίπτωση, δημοσκόπηση, μελέτη περίπτωσης.

Ως προς το χώρο που διενεργείται η έρευνα : εργαστηριακή, βιβλιογραφική, επιτόπια.

Ως προς το τρόπο διεξαγωγής της έρευνας: ποιοτική, ποσοτική. ☒

Ως προς τη προέλευση των στοιχείων: πρωτογενής, δευτερογενής (Παρασκευοπούλου, 1993)

Σκοπός της έρευνας

Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να προσδιορίσει την σχέση των νέων μέσων ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης με την διατροφική συμπεριφορά των εφήβων χρηστών τους. Ειδικότερα, βασικός σκοπός μας είναι, μέσα από τον συνδυασμό

βιβλιογραφικής ανασκόπησης και εμπειρικής έρευνας, να ανιχνεύσουμε σφαιρικά την ικανότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Social Media) να επηρεάσουν την διατροφική συμπεριφορά και την πρόθεση για αλλαγή σε υγιεινά πρότυπα των χρηστών και συμμόρφωση με το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, εξετάζοντας ένα πλήθος παραγόντων όπως οι διαφημίσεις, η καθημερινή άσκηση, η παράλειψη ή όχι του πρωινού, ο χρόνος παρουσίας τους στα κοινωνικά δίκτυα και πόσο αυτά ενισχύουν ή μειώνουν την αυτοεκτίμηση τους και την αυτοεικόνα τους, μέσα από τα επίσημα προφίλ τους. Οι επιμέρους ερευνητικοί στόχοι που καλείται να καλύψει η έρευνα και που προέκυψαν από τον βασικό στόχο είναι:

- Να διερευνήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των έφηβων μαθητών.
- Να διερευνήσουμε αν η παράλειψη γευμάτων είναι πραγματικότητα
- Να εντοπίσουμε ποια τα ποσοστά παράλειψης του πρωινού γεύματος και ποιες διαφορές μπορεί να συναντήσουμε ανάμεσα στα δύο φύλα.
- Να διερευνήσουμε την σχέση του φύλου με τα ανθυγιεινά γεύματα πόσο συχνά τρώνε απ έξω γρήγορο φαγητό.
- Να διερευνήσουμε πόσο από τον ελεύθερο χρόνο διαθέτουν σε καθιστικές δραστηριότητες και τα δύο φύλα.
- Να διερευνήσουμε πόσες ώρες την εβδομάδα ασχολούνται συστηματικά με κάποια φυσική δραστηριότητα τα αγόρια και πόσες τα κορίτσια.
- Να διερευνήσουμε κατά πόσα είναι επιλεκτικοί οι έφηβοι στην επιλογή του φαγητού τους.
- Να διερευνήσει την στάση των χρηστών του διαδικτύου απέναντι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να αποτυπώσει την δράση τους μέσα σε αυτά καθώς και το βαθμό της εξαρτημένης ή προβληματικής σχέσης που μπορεί να έχουν με αυτά.
- Να εντοπίσουμε το χρόνο και την δραστηριότητα των εφήβων χρηστών που αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθώς και τον χρόνο που αφιερώνουν στο προφίλ άλλων χρηστών.
- Να εξετάσει τον τρόπο που διαφοροποιείται ο βαθμός επιρροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην διατροφή των χρηστών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του πληθυσμού (π.χ. φύλο, ηλικία κτλ).
- Να εντοπίσουμε κατά πόσο επηρεάζουν την ψυχολογία και την κοινωνικότητα των εφήβων τα νεότερα κοινωνικά δίκτυα (Facebook).

- Να διερευνήσουμε κατά πόσο οι έφηβοι είναι ικανοποιημένοι από την εικόνα του σώματος τους και σε ποιο βαθμό επηρεάζουν την αντίληψη του για την εικόνα του σώματος τους.
- Να διερευνήσουμε το βαθμό της επιρροής που ασκούν τα κοινωνικά δίκτυα στο κοινωνικο-πολιτισμικό τους μοντέλο και τις στάσεις τους.
- Να διερευνήσουμε κατά πόσο επηρεάζονται τα πρότυπα συμπεριφοράς τους και θέτουν τον εαυτό τους σε κοινωνική σύγκριση.
- Να εντοπίσουμε κατά πόσο θέλουν να είναι αποδεκτοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Να διερευνήσουμε αν τα ιδανικά πρότυπα ομορφιάς που προβάλλονται μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν αρνητικά την διατροφικής τους συμπεριφορά.

Σχεδιασμός της έρευνας

Στην παρούσα έρευνα επιλέχθηκε η μέθοδος συλλογής πρωτογενών στοιχείων, η οποία είναι γνωστή ως ποσοτική μέθοδος και βασίζεται σε δειγματοληπτική έρευνα με ερωτηματολόγιο, καθώς και η μέθοδος συλλογής δευτερογενών στοιχείων μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί πως υπήρξε μεγάλη δυσκολία στην ανεύρεση βιβλιογραφίας που αφορούσε τον συνδυασμό των κοινωνικών δικτύων και της επίδρασης τους στην διατροφή των εφήβων, λόγω του ότι είναι ένα θέμα που έχει προκύψει κατά τις τελευταίες δεκαετίες και πάντα γίνεται ξεχωριστά η μελέτη και η έρευνα και σε σπάνιες περιπτώσεις έχει γίνει συνδυαστικά. Ενώ αντίθετα υπάρχει πληθώρα ερευνών και εμπειρικών μελετών που αυτή την στιγμή διαθέσιμη στην διεθνή βιβλιογραφία για τα Social Media και για την διατροφή των εφήβων, όπως επίσης και για το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, αλλά πάντα το κάθε θέμα μελετάται ως ξεχωριστή περίπτωση.

Ερωτηματολόγιο

Η σύνθεση του ερωτηματολογίου βασίστηκε στη θεωρία που περιγράφηκε στα προηγούμενα κεφάλαια καθώς και σε παρόμοιες έρευνες του παρελθόντος.

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλάμβανε κυρίως κλειστού τύπου ερωτήσεις. Κλειστού τύπου ορίζονται οι ερωτήσεις οι οποίες συνοδεύονται από μια σειρά προτεινόμενων στον ερωτώμενο απαντήσεων από τις οποίες καλείται να επιλέξει την μια. Στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο συναντώνται κλειστές ερωτήσεις τύπου ναι-όχι και τύπου επιλογής.

Το ερωτηματολόγιο απαρτίζεται από δυο ερωτηματικούς άξονες.

Στον πρώτο άξονα των ερωτήσεων οι έφηβοι καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήματα τα οποία έχουν σχέση με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις τους όπως αυτές έχουν οριστεί από την επιστήμη της διατροφής και στον δεύτερο ερωτηματικό άξονα καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήματα σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα την χρησιμότητα τους και την σχέση τους με αυτά.

Στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο διακινήθηκε σε σχολεία και συγκεκριμένα σε Επαγγελματικά Λύκεια της Περιφέρειας Ηπείρου δια μέσω των κοινωνικών δικτύων και των e-mail των μαθητών. Από το καθένα σχολείο ερωτήθηκαν ποιοι μαθητές ήθελαν να συμμετέχουν εθελοντικά στην έρευνα και επιλέχθηκαν τυχαία 35 μαθητές από τα ακόλουθα σχολεία: από το Επαγγελματικό Λύκειο Άρτας όπου ο πληθυσμός του είναι 380 μαθητές, από το Επαγγελματικό Λύκειο Πρεβέζης όπου ο πληθυσμός του είναι 168 μαθητές, από το 6^ο Επαγγελματικό Λύκειο Ιωαννίνων όπου ο πληθυσμός του είναι 278 μαθητές και από το Επαγγελματικό Λύκειο Ηγουμενίτσας όπου ο πληθυσμός του είναι 220 μαθητές. Απαντήθηκαν 140 ερωτηματολόγια, και η στατιστική επεξεργασία και η διεξαγωγή και ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS version24.

Τα ερωτηματολόγια αυτά χρησιμοποιήθηκαν για να μας εξασφαλίσουν πληροφορίες σχετικά με το θέμα που μελετάμε εφόσον το ερωτηματολόγιο θεωρείται αξιόπιστο μέσο. Τα ερωτήματα που επιλέχθηκαν έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενες έρευνες, επομένως παρουσιάζει εγκυρότητα, είναι πρόσφατο χρονολογικά, είναι σύντομο καθώς ο χρόνος συμπλήρωσης του που απαιτείται είναι 5΄ με 10΄ και δείχνει αμέσως μια πρώτη εκτίμηση.

Η συμμετοχή των έφηβων μαθητών στην έρευνα ήταν απαραίτητη, τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα οπότε δεν αποκαλύπτεται η ταυτότητα των ερωτηθέντων του δείγματος. Οι απαντήσεις είναι απόλυτα εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς και συγκεκριμένα θα γίνει ποσοτική επεξεργασία συνολικά.

Παρουσίαση, Ανάλυση και σχολιασμός των Αποτελεσμάτων

Τα δημογραφικά στοιχεία μελετώνται έτσι ώστε να σκιαγραφηθεί το προφίλ των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και οι διατροφικές τους συνήθειες και περιλαμβάνουν το φύλο και την ηλικία.

1)

		Φύλο			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Αγόρι	70	50,0	50,0	50,0
	Κορίτσι	70	50,0	50,0	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

		Ηλικία			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	<16	31	22,1	22,1	22,1
	16-18	84	60,0	60,0	82,1
	>18	25	17,9	17,9	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Στην έρευνά μας συμμετείχαν συνολικά 140 άτομα της εφηβικής ηλικίας, από τα οποία τα 70 ήταν αγόρια και 70 κορίτσια. Από τα 140 άτομα του δείγματος μας, τα 31 ήταν σε ηλικία ίση ή μικρότερη των 16 ετών, τα 84 άτομα ήταν στην ηλικία μεταξύ 16-18 ετών και 25 άτομα ήταν σε ηλικία άνω των 18 ετών.

2)

		Πόσο συχνά παραλείπετε το πρωινό			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Περιστασικά	95	67,9	67,9	67,9
	καθημερινά	45	32,1	32,1	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

		Τρώτε πρωινό στην καθημερινή διατροφή σας			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent

Valid	περιστασιακά	71	50,7	50,7	50,7
	καθημερινά	69	49,3	49,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Στην ερώτηση αν καταναλώνουν πρωινό το δείγμα μας απάντησε ότι σε ποσοστό 49,3% δεν το παραλείπουν, ενώ το 50,7% δεν καταναλώνει σε καθημερινή αυτό το γεύμα.

3)

Πόσο συχνά τρώτε μεσημεριανό (φορές ανά εβδομάδα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	8	5,7	5,7	5,7
	1-2	22	15,7	15,7	21,4
	3-4	28	20,0	20,0	41,4
	>ή ίση με 5	82	58,6	58,6	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Πόσο συχνά καταναλώνετε αναψυκτικά (μπουκάλια/ημέρα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	κανένα	44	31,4	31,4	31,4
	1-2	79	56,4	56,4	87,9
	>ή ίση με 3	17	12,1	12,1	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτες (φορές ανά εβδομάδα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καμία	24	17,1	17,1	17,1
	1-2	79	56,4	56,4	73,6
	4-6	24	17,1	17,1	90,7
	>ή ίση με 7	13	9,3	9,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Πόσο συχνά τρώτε αρνίσιο κρέας και κοτόπουλο (φορές ανά εβδομάδα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καμία	8	5,7	5,7	5,7

1	54	38,6	38,6	44,3
1-4	56	40,0	40,0	84,3
>ή ίση με 4	22	15,7	15,7	100,0
Total	140	100,0	100,0	

Είστε επιλεκτικοί με το φαγητό σας

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	86	61,4	61,4	61,4
	οχι	54	38,6	38,6	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Στην ερώτηση πόσο συχνά καταναλώνουν μεσημεριανό, 8 ερωτηθέντες από το δείγμα απάντησαν ποτέ, 22 μια με δύο φορές την εβδομάδα, οι 28, 3 με 4 φορές την εβδομάδα και οι 82, καταναλώνουν 5 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα σε ποσοστό 58,6%.

Στην κατανάλωση αναψυκτικών κι σοκολάτας το 56,4 % των ερωτηθέντων καταναλώνει μια με δυο φορές την εβδομάδα, δεν πίνει αναψυκτικά το 31,4 και δεν τρώει σοκολάτες το 17,1%, ενώ το 12,1% καταναλώνει αναψυκτικά πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα και το 9,3% τρώει σοκολάτες.

Στην εβδομαδιαία κατανάλωση του κρέατος το δείγμα απάντησε ότι σε ποσοστό 5,7% δεν καταναλώνει καμία φορά, σε ποσοστό 38,6% καταναλώνει μια φορά την εβδομάδα κόκκινο ή λευκό κρέας, το 40% του δείγματος απάντησε ότι καταναλώνει μια με τέσσερις φορές την εβδομάδα και το 17,7% πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα.

Στην ερώτηση αν επιλέγουν το φαγητό τους τα 86 άτομα απάντησαν ναι και τα 54 όχι.

4)

Πόσο συχνά τρώτε δεκατιανό (φορές ανά εβδομάδα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	28	20,0	20,0	20,0
	1-2	67	47,9	47,9	67,9
	>ή ίση με 3	45	32,1	32,1	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Πόσο συχνά τρώτε απογευματινό (φορές ανά εβδομάδα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	25	17,9	17,9	17,9
	1-2	68	48,6	48,6	66,4
	>ή ίση με 3	47	33,6	33,6	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Στην ερώτηση αν καταναλώνουν δεκατιανό το 20% απάντησε ποτέ, το 47% απάντησε πως καταναλώνει μια με δύο φορές την εβδομάδα, και το 32,1 πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα. Στο απογευματινό γεύμα το 17,9% των ερωτηθέντων παραλείπει αυτό το γεύμα, το 48,6% καταναλώνει μια με δυο φορές την εβδομάδα, ενώ το 33,6 λαμβάνει απογευματινό πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα.

5)

Πόσο συχνά τρώτε εκτός σπιτιού τρία βασικά γεύματα (φορές ανά εβδομάδα)

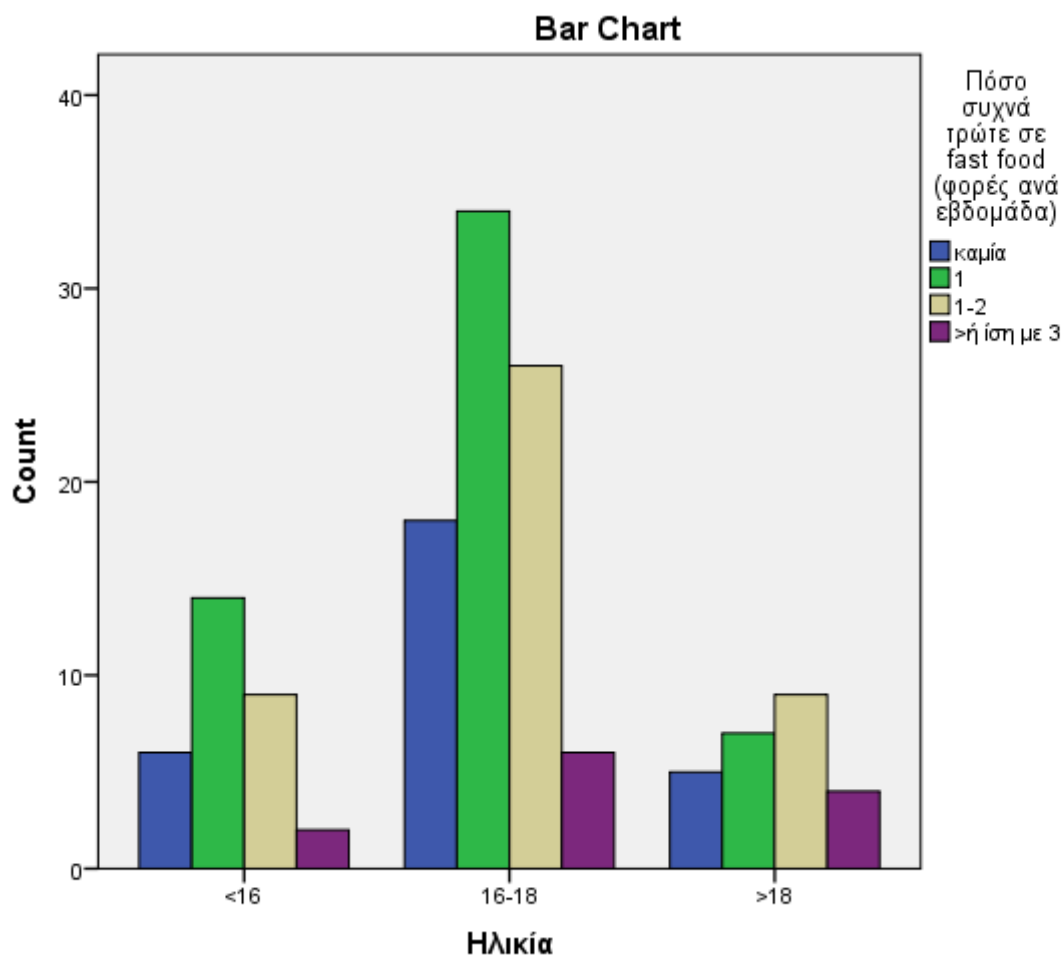
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	40	28,6	28,6	28,6
	1-3	85	60,7	60,7	89,3
	>ή ίση με 5	15	10,7	10,7	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Πόσο συχνά τρώτε σε fast food (φορές ανά εβδομάδα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καμία	29	20,7	20,7	20,7
	1	55	39,3	39,3	60,0
	1-2	44	31,4	31,4	91,4
	>ή ίση με 3	12	8,6	8,6	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Πόσο συχνά τρώτε σε fast food (φορές ανά εβδομάδα)				Total
		καμία	1	1-2	>ή ίση με 3	
Φύλο	Αγόρι	13	27	24	6	70
	Κορίτσι	16	28	20	6	70
Total		29	55	44	12	140



Στο ερώτημα πόσα γεύματα καταναλώνουν εκτός σπιτιού την εβδομάδα το 28% απάντησε καμία φορά, το 60,7% μια με τρεις φορές την εβδομάδα, το 10,7%, πάνω από πέντε φορές την εβδομάδα.

Η κατανάλωση γευμάτων σε εστιατόρια τύπου fast food, το 20,7% του δείγματος απάντησε ότι δεν πηγαίνει καθόλου κι αυτό το ποσοστό προέρχεται κυρίως από την ηλικία των 16-18 ετών, σε σχέση με το φύλο βλέπουμε ένα μικρό προβάδισμα των κοριτσιών να μην τρώει καμία φορά κατά 3 άτομα, ενώ περίπου ίδια ποσοστά απαντήσεων έχουμε στην ηλικία <16 ετών και >18 ετών.

Η κατανάλωση τροφής τύπου fast food, μια φορά την εβδομάδα γίνεται σε ποσοστό 39,3% και η μεγαλύτερη κατανάλωση γίνεται στην ηλικία των 16-18 ετών, ακολουθεί η ηλικία των <16 ετών και σε μικρότερο ποσοστό η ηλικία των >18 ετών, σχεδόν ίσος είναι ο αριθμός των εφήβων αγοριών και κοριτσιών επισκέπτονται μια φορά την εβδομάδα fast food.

Η κατανάλωση τροφής τύπου fast food, μια με δύο φορές την εβδομάδα γίνεται σε ποσοστό 31,4% και η μεγαλύτερη κατανάλωση γίνεται στην ηλικία των 16-18 ετών, ενώ περίπου ίδια ποσοστά απαντήσεων έχουμε στην ηλικία <16 ετών και >18 ετών,

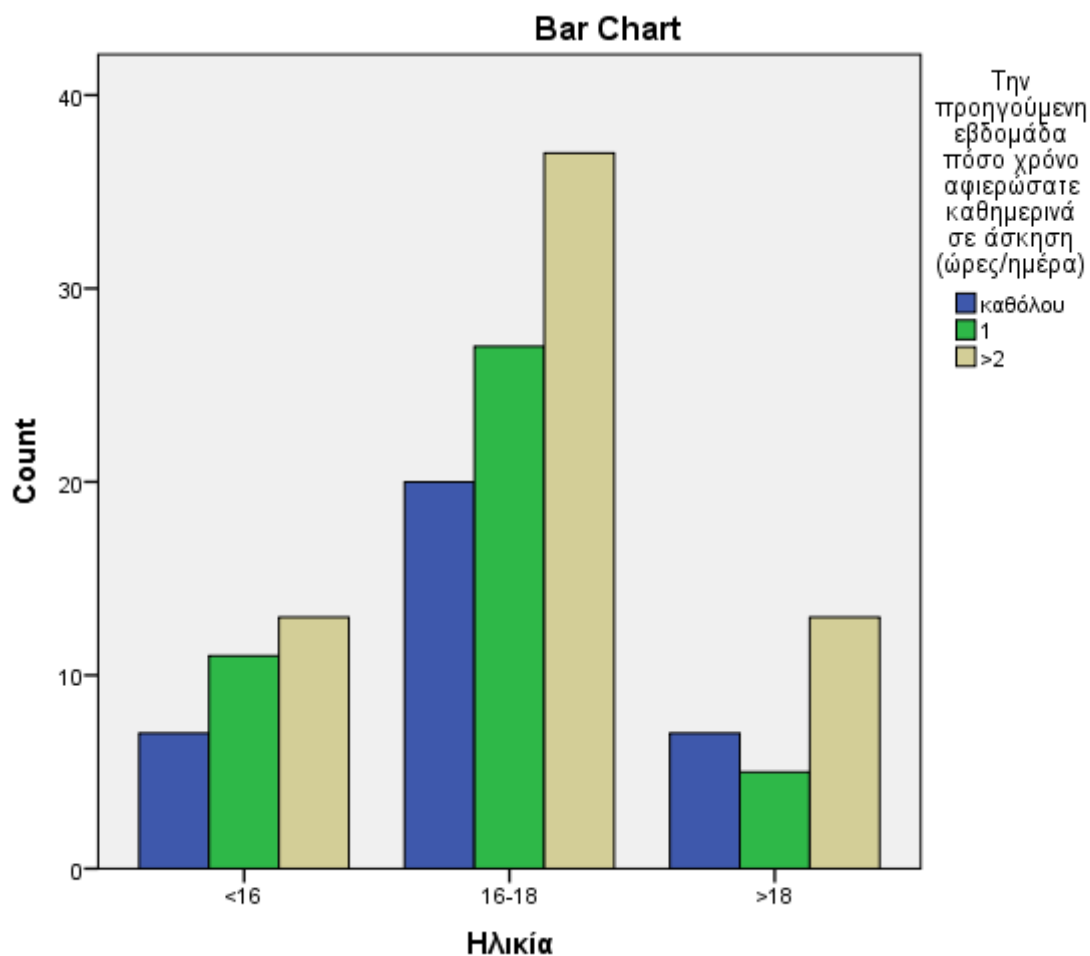
και με βάση το φύλο στην μια με δύο φορές την εβδομάδα υπερσχύουν τα αγόρια κατά 4 άτομα περισσότερα από τα κορίτσια.

Στο αν καταναλώνουν τροφή από τα fast food πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα, απάντησε πως ναι το 8,6% του δείγματος, όπου οι περισσότεροι που απάντησαν θετικά βρίσκονται στο ηλικία των 16-18 ετών, ακολουθεί η ηλικία των >18 και τελευταία βρίσκεται η ηλικία <16 ετών και ίσος είναι σε κορίτσια και αγόρια ο αριθμός που επισκέπτονται πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα fast food.

6)

**Την προηγούμενη εβδομάδα πόσο χρόνο αφιερώσατε
καθημερινά σε άσκηση (ώρες/ημέρα)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	34	24,3	24,3	24,3
	1	43	30,7	30,7	55,0
	>2	63	45,0	45,0	100,0
	Total	140	100,0	100,0	



Η άσκηση σας ήταν..

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	περπάτημα ή ποδήλατο μέχρι το σχολείο	42	30,0	30,0	30,0
	γυμναστική	34	24,3	24,3	54,3
	γυμναστήριο	17	12,1	12,1	66,4
	διάφορα σπορ	47	33,6	33,6	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Στην ερώτηση πόσο χρόνο αφιερώσατε την προηγούμενη εβδομάδα σε άσκηση, το 24,3% απάντησε καθόλου και αυτό προέρχεται κυρίως από την ηλικία των 16- 18 ετών, και ακολουθεί περίπου με τα ίδια ποσοστά η ηλικία των <16 και >18. Το 30,7 του δείγματος απαντά ότι αφιέρωσε 1 ώρα με υψηλότερο ποσοστό απαντήσεων προερχόμενο από την ηλικία των 16- 18 ετών, έπεται η ηλικία των <16 ετών και

τελευταία έρχεται στις απαντήσεις η ηλικία των >18 ετών. Πάνω από δύο ώρες την εβδομάδα σε άθληση αφιέρωσε το 45% των ερωτηθέντων με περισσότερες απαντήσεις να συγκεντρώνονται στην ηλικία των 16- 18, ακολουθεί η ηλικία των <16 και τελευταία είναι η ηλικία >18 ετών και άνω.

Το 30% η άσκηση του ήταν περπάτημα μέχρι το σχολείο, το 24,3% ασχολήθηκε με γυμναστική, το 12,1 αθλείται σε κάποιο γυμναστήριο, ενώ το 33,6 ασχολείται με διάφορα σπορ.

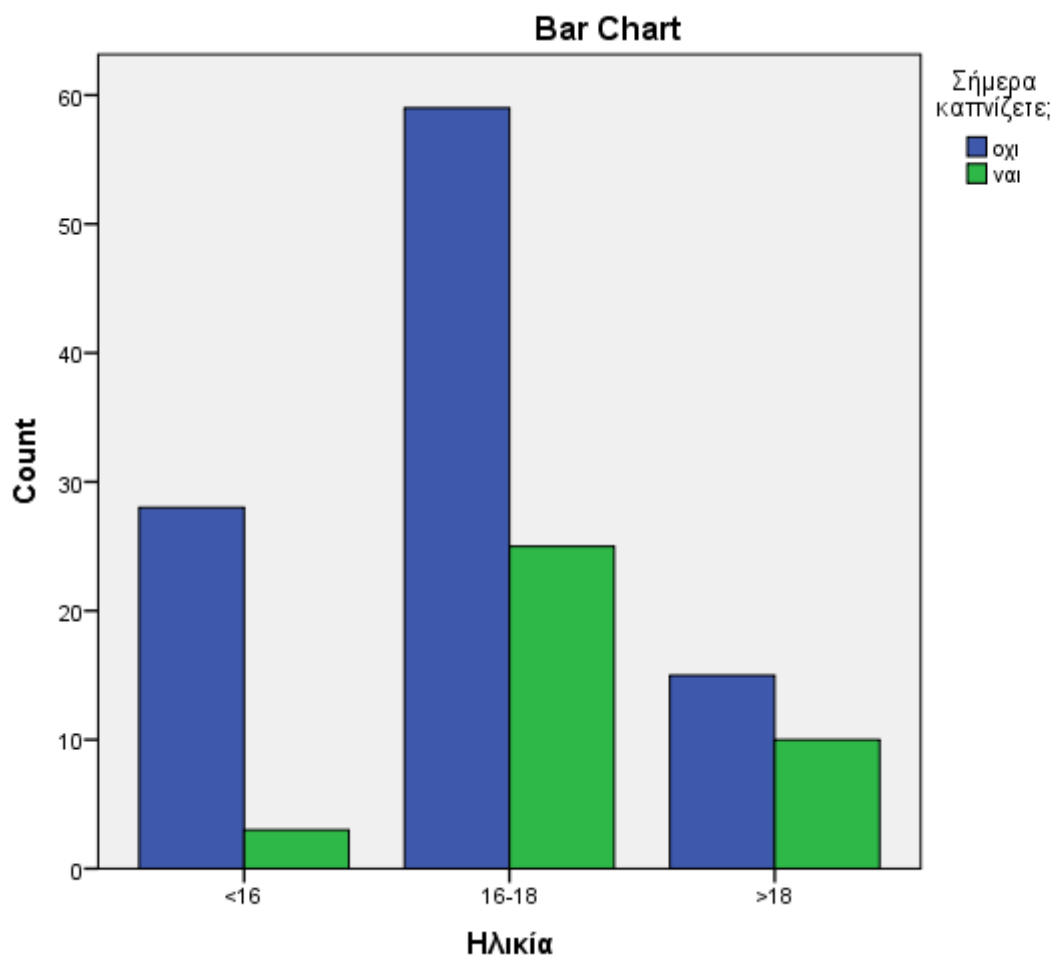
7)

Καπνίσατε έστω και ένα τσιγάρο;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	65	46,4	46,4	46,4
	οχι	75	53,6	53,6	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

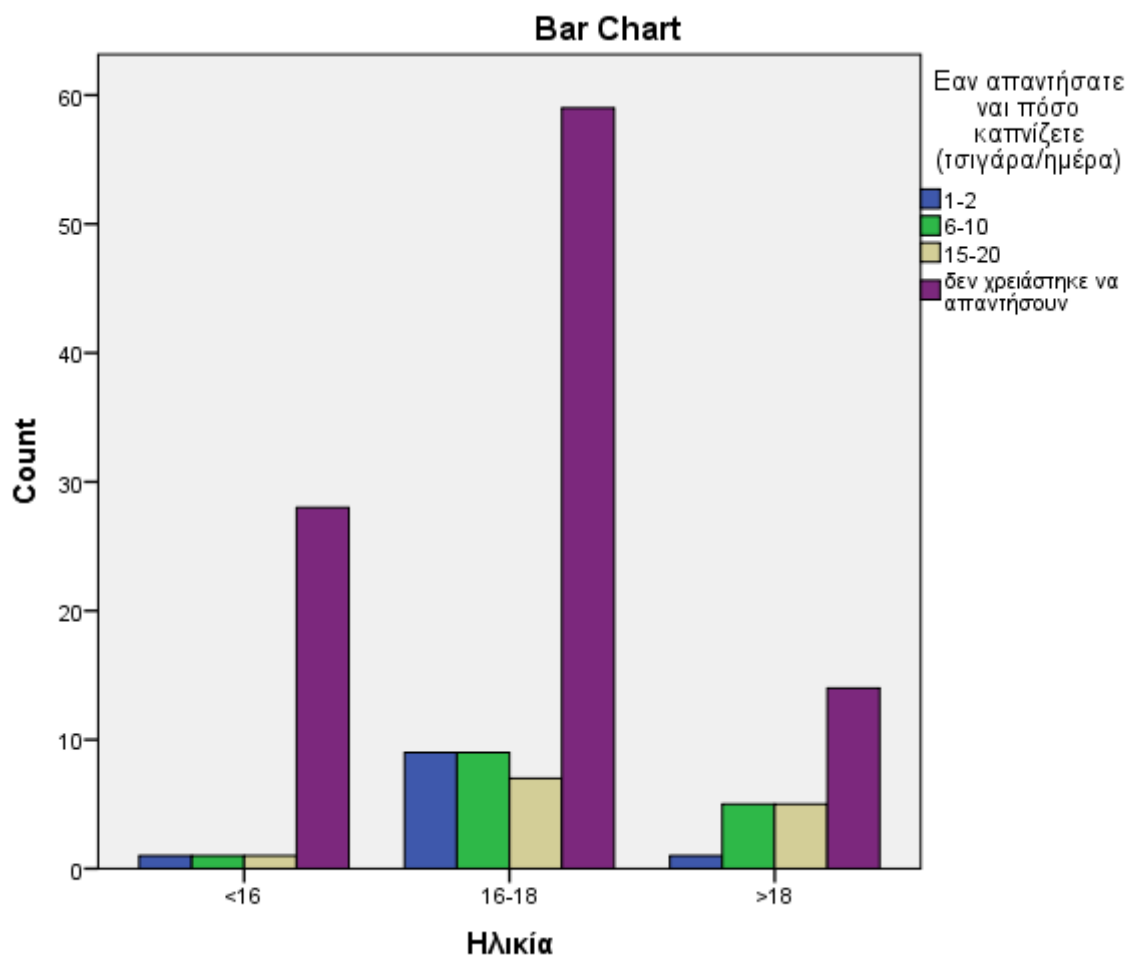
Σήμερα καπνίζετε;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	οχι	102	72,9	72,9	72,9
	ναι	38	27,1	27,1	100,0
	Total	140	100,0	100,0	



Εάν απαντήσατε ναι πόσο καπνίζετε (τσιγάρα/ημέρα)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2	11	7,9	7,9	7,9
6-10	15	10,7	10,7	18,6
15-20	13	9,3	9,3	27,9
δεν χρειάστηκε να απαντήσουν	101	72,1	72,1	100,0
Total	140	100,0	100,0	



Στο ερώτημα αν έχουν καπνίσει έστω κι ένα τσιγάρο, το 46,4 απήντησε ναι, όπου οι περισσότερες απαντήσεις συγκεντρώθηκαν στην ηλικία των 16-18 ετών, ακολούθησε η ηλικία των >18 και τελευταία η ηλικία των <16 ετών. Το 53,6% δεν έχει δοκιμάσει να καπνίσει ούτε ένα τσιγάρο, όπου οι περισσότερες απαντήσεις προέρχονται από την ηλικία των 16-18 ετών, ακολούθησε η ηλικία των <16 και τελευταία η ηλικία των >18 ετών. Από αυτούς το 72,9% δεν καπνίζει σήμερα, ενώ το 27,1% έχει συνεχίσει να καπνίζει, οπότε το 72,1% δεν χρειάστηκε να απαντήσουν στο ερώτημα πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα, το 7,9 απάντησε ότι καπνίζει 1-2 τσιγάρα την ημέρα και ανήκει στην ηλικία των 16-18 ετών, ενώ στην ηλικία <16 και >18 έχουμε ένα πολύ μικρό ποσοστό περίπου ίδιο μεταξύ τους. 9-10 τσιγάρα καπνίζει το 10,7% του πληθυσμού μας, κι το μεγαλύτερο μέρος αυτού του ποσοστού προέρχεται από την ηλικιακή ομάδα των 16-18 ετών, ακολουθεί η ηλικία >18 ετών και έπεται η ηλικία των <16 ετών. Το 9,3% των απαντήσεων μας είπε ότι καπνίζει 15-20 τσιγάρα την ημέρα και συγκεντρώθηκε το μεγαλύτερο ποσοστό στην ηλικιακή ομάδα των 16-18 ετών, ακολουθεί η ηλικία >18 ετών και τρίτη έρχεται η ηλικία των <16 ετών.

8)

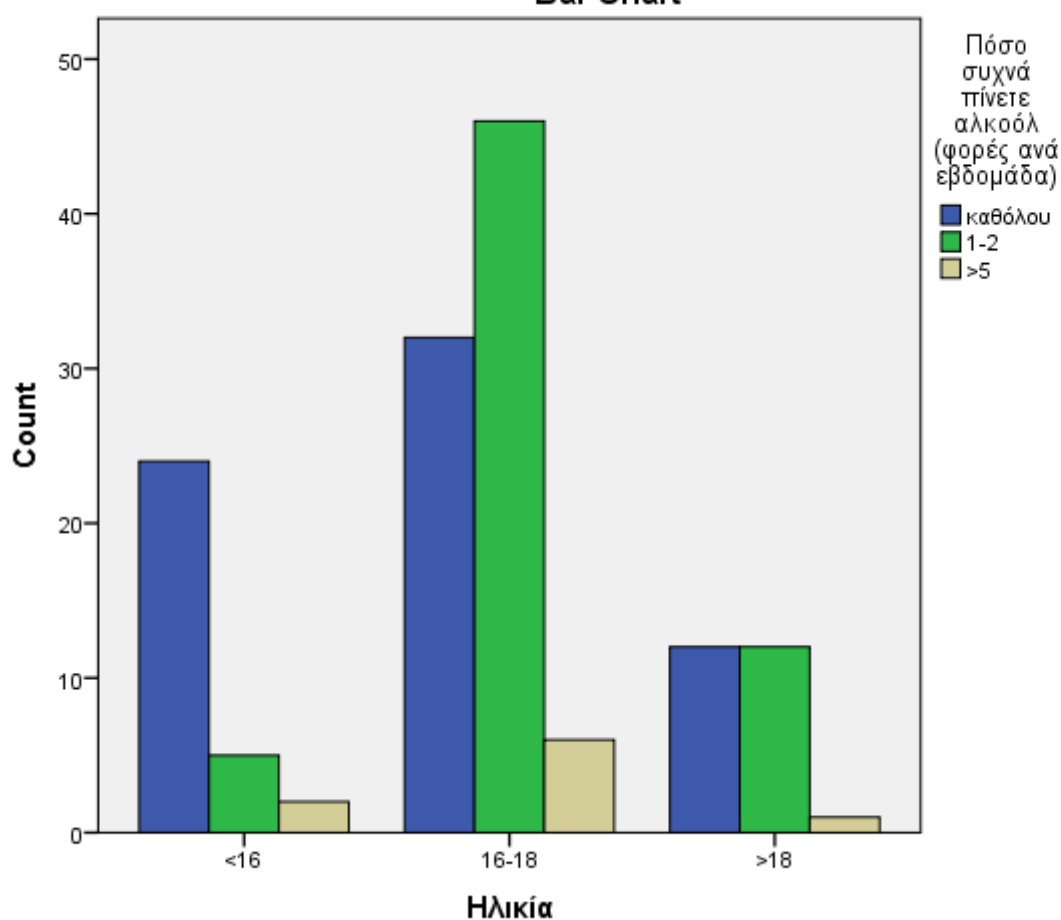
Ηλικία * Πόσο συχνά πίνετε αλκοόλ (φορές ανά εβδομάδα)

Crosstabulation

Count

		Πόσο συχνά πίνετε αλκοόλ (φορές ανά εβδομάδα)			Total
		καθόλου	1-2	>5	
Ηλικία	<16	24	5	2	31
	16-18	32	46	6	84
	>18	12	12	1	25
Total		68	63	9	140

Bar Chart



Στην ερώτηση αν πίνουν αλκοόλ 24 άτομα της ηλικίας <16 ετών απάντησαν καθόλου, επίσης καθόλου δεν πίνουν αλκοόλ 32 άτομα ηλικίας 16-18 ετών και 12 άνω των 18 ετών. Μια με δύο φορές την εβδομάδα καταναλώνουν αλκοόλ 4 αλκοόλ 6 άτομα της ηλικίας 16- 18 ετών, 12 άτομα της ηλικίας >18 και 5 άτομα που ανήκουν στην ηλικία <16. Πάνω από 5 φορές την εβδομάδα καταναλώνει αλκοόλ 6 άτομα της ηλικίας 16- 18 ετών, 2 της ηλικίας <16 και ένα άτομο της ηλικίας >18 ετών.

9)

Πόσο συχνά αφιερώνεται χρόνο στην τηλεόραση (ώρες/ημέρα)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	29	20,7	20,7	20,7
	1-2	98	70,0	70,0	90,7
	>5	13	9,3	9,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Πόσο συχνά αφιερώνεται χρόνο στην τηλεόραση (ώρες/ημέρα)			Total
		καθόλου	1-2	>5	
Φύλο	Αγόρι	14	49	7	70
	Κορίτσι	15	49	6	70
Total		29	98	13	140

Στην ερώτηση πόσο χρόνο αφιερώνουν την ημέρα στην τηλεόραση το 20,7% απάντησε καθόλου, το 70% 1-2 ώρες , ενώ το 9,3% απάντησε ότι βλέπει τηλεόραση πάνω από 5 ώρες την ημέρα και στις τρεις περιπτώσεις τα ποσοστά είναι σχεδόν ίδια σε σχέση με το φύλο.

10)

Πόσο συχνά αφιερώνεται χρόνο στο facebook ή άλλα social media ή παιχνίδια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	13	9,3	9,3	9,3
	2-4 ώρες	88	62,9	62,9	72,1
	>7	39	27,9	27,9	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Πόσο συχνά αφιερώνεται χρόνο στο facebook ή άλλα social media ή παιχνίδια			Total
		καθόλου	2-4 ώρες	>7	

Φύλο	Αγόρι	6	48	16	70
	Κορίτσι	7	40	23	70
Total		13	88	39	140

Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	καθόλου	26	18,6	18,6	18,6
	3-6	91	65,0	65,0	83,6
	>10	23	16,4	16,4	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;			
		καθόλου	3-6	>10	Total
Φύλο	Αγόρι	14	44	12	70
	Κορίτσι	12	47	11	70
Total		26	91	23	140

Ο χρόνος που αφιερώνει στην ημέρα ο πληθυσμός μας στα social media, facebook και παιχνίδια, καθόλου δεν ασχολείται με αυτά απάντησε το 9,3% του δείγματος, ενώ το 18,6% δεν χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα όπου εδώ η απάντηση ήταν σχεδόν ίση ανάμεσα στα δύο φύλα και στις δύο περιπτώσεις, δύο με τέσσερις ώρες αφιερώνει το 62,9% του δείγματος, με προβάδισμα των αγοριών κατά οκτώ άτομα και το 27,9% αφιερώνει πάνω από επτά ώρες την ημέρα, όπου το ποσοστό είναι αυξημένο από τα κορίτσια. Το 65% του δείγματος αφιερώνει τρεις με έξι ώρες στα κοινωνικά δίκτυα με μικρή υπερίσχυση των κοριτσιών, ενώ πάνω από δέκα ώρες αφιερώνει το 16,4% ποσοστό σχεδόν ίδιο και στα κορίτσια και στα αγόρια.

11)

Ανεβάζετε φωτογραφίες από εσάς στο facebook;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	14	10,0	10,0	10,0
	μερικές φορές	77	55,0	55,0	65,0
	πάντα	49	35,0	35,0	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Ανεβάζετε φωτογραφίες από εσάς στο facebook;			
		ποτέ	μερικές φορές	πάντα	Total
Φύλο	Αγόρι	6	41	23	70
	Κορίτσι	8	36	26	70
Total		14	77	49	140

Όταν ανεβάζετε φωτογραφίες στο facebook τις επεξεργάζεστε;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ποτέ	51	36,4	36,4	36,4
	μερικές φορές	69	49,3	49,3	85,7
	πάντα	20	14,3	14,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Όταν ανεβάζετε φωτογραφίες στο facebook τις επεξεργάζεστε;			
		ποτέ	μερικές φορές	πάντα	Total
Φύλο	Αγόρι	26	33	11	70
	Κορίτσι	25	36	9	70
Total		51	69	20	140

Στο ερώτημα αν ανεβάζουν φωτογραφίες στο facebook, το 10% απάντησε ποτέ ποσοστό που προέρχεται από τις απαντήσεις έξι αγοριών και οκτώ κοριτσιών αγόρια και τα κορίτσια έδωσαν ίσες σχεδόν απαντήσεις ότι δεν κάνουν καμία επεξεργασία σε ποσοστό 36,4%. Μερικές φορές ανεβάζουν φωτογραφίες σε ποσοστό 55% με περισσότερες απαντήσεις να συγκεντρώνουν εδώ τα αγόρια, μερικές φορές το 49,3% τις επεξεργάζεται μερικές φορές και με υπεροχή στα κορίτσια κατά τρία άτομα. Πάντα ανεβάζει φωτογραφίες το 35% του δείγματος με κατά τρεις περισσότερες απαντήσεις που προέρχονται από τα κορίτσια και τις επεξεργάζεται το 14,3% το οποίο ποσοστό προέρχεται από τις απαντήσεις έντεκα αγοριών και εννέα κοριτσιών.

Βγάζετε selfi;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	114	81,4	81,4	81,4
	οχι	26	18,6	18,6	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Βγάζετε selfi;		Total
		ναι	οχι	
Φύλο	Αγόρι	54	16	70
	Κορίτσι	60	10	70
Total		114	26	140

Στην ερώτηση αν βγάζουν selfi το δείγμα του πληθυσμού μας που απάντησε ναι ήταν 54 αγόρια και 60 κορίτσια και συγκεντρώθηκε το ποσοστό 81,4%, ενώ όχι απάντησαν 16 αγόρια και 10 κορίτσια και συγκεντρώθηκε το ποσοστό 18,6 %.

12)

Σας απασχολούν τα αρνητικά σχόλια που αφορούν την εμφάνιση σας στις φωτογραφίες σας

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	οχι	66	47,1	47,1	47,1
	μερικές φορές	56	40,0	40,0	87,1
	πάντα	18	12,9	12,9	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Σας απασχολούν τα αρνητικά σχόλια που αφορούν την εμφάνιση σας στις φωτογραφίες σας			Total
		όχι	μερικές φορές	πάντα	
Φύλο	Αγόρι	34	26	10	70
	Κορίτσι	32	30	8	70
Total		66	56	18	140

Σας απασχολούν τα θετικά σχόλια που αφορούν την εμφάνιση σας στις φωτογραφίες;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	οχι	45	32,1	32,1	32,1
	μερικές φορές	80	57,1	57,1	89,3
	ποτέ	15	10,7	10,7	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Σας απασχολούν τα θετικά σχόλια που αφορούν την εμφάνιση σας στις φωτογραφίες;			Total
		οχι	μερικές φορές	ποτέ	
Φύλο	Αγόρι	24	36	10	70
	Κορίτσι	21	44	5	70
Total		45	80	15	140

Στο ερώτημα αν τους απασχολούν τα αρνητικά σχόλια που μπορεί να τους κάνει κάποιος σε μια φωτογραφία τους το δείγμα μας που απάντησε όχι ήταν 34 αγόρια και 32 κορίτσια και συγκεντρώθηκε το ποσοστό 47,1%, ενώ στο ερώτημα αν τους απασχολούν οι θετικοί σχολιασμοί σε κάποια φωτογραφία τους το δείγμα μας που απάντησε όχι ήταν 24 αγόρια και 21 κορίτσια και συγκεντρώθηκε το ποσοστό 32%. Μερικές φορές τους απασχολούν τα αρνητικά σχόλια απάντησαν 26 αγόρια και 30 κορίτσια και συγκεντρώθηκε ποσοστό 40%, ενώ αν τους απασχολούν τα θετικά σχόλια απάντησε το 57% του δείγματος το οποίο προέρχεται από 36 αγόρια και 44 κορίτσια. Πάντα τους απασχολούν οι αρνητικοί σχολιασμοί απάντησε το 12,9% όπου ήταν 10 αγόρια και 8 κορίτσια, ενώ στο αν πάντα τους απασχολούν οι θετικοί σχολιασμοί απάντησε το 10,7% που συγκεντρώθηκε από 10 αγόρια και 5 κορίτσια.

13)

Κάνετε εσείς αρνητικά σχόλια στις φωτογραφίες άλλων;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	27	19,3	19,3	19,3
	ποτέ	113	80,7	80,7	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Total
Κάνετε εσείς αρνητικά σχόλια στις φωτογραφίες άλλων;		

		ναι	ποτέ	
Φύλο	Αγόρι	15	55	70
	Κορίτσι	12	58	70
Total		27	113	140

Κάνετε εσείς θετικά σχόλια στις φωτογραφίες άλλων;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	113	80,7	80,7	80,7
	ποτέ	27	19,3	19,3	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Κάνετε εσείς θετικά σχόλια στις φωτογραφίες άλλων;		Total
		ναι	ποτέ	
Φύλο	Αγόρι	54	16	70
	Κορίτσι	59	11	70
Total		113	27	140

Αν οι ίδιοι κάνουν αρνητικά σχόλια στις φωτογραφίες των άλλων, ναι απάντησαν 15 αγόρια και 12 κορίτσια και συγκεντρώθηκε το ποσοστό 19,3%, ενώ στο αν κάνουν θετικά σχόλια στις φωτογραφίες των άλλων ναι απάντησαν 54 αγόρια και 59 κορίτσια και συγκεντρώθηκε το ποσοστό 80,7%. Ποτέ δεν κάνει αρνητικά σχόλια στις φωτογραφίες των άλλων απάντησε το 80,7% του δείγματος που απορρέει από τις απαντήσεις 12 αγοριών και 58 κοριτσιών, ενώ ποτέ δεν κάνει θετικά σχόλια το 19,3% του δείγματος που συγκεντρώνεται από 16 αγόρια και 11 κορίτσια.

14)

Έχετε πολλούς φίλους και ακολούθους στα κοινωνικά δίκτυα;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	105	75,0	75,0	75,0
	οχι	35	25,0	25,0	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Count

		Έχετε πολλούς φίλους και ακολουθούς στα κοινωνικά δίκτυα;		
		ναι	οχι	Total
Φύλο	Αγόρι	54	16	70
	Κορίτσι	51	19	70
Total		105	35	140

Αφιερώνετε χρόνο βλέποντας το προφίλ άλλου χρήστη;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	75	53,6	53,6	53,6
	οχι	65	46,4	46,4	100,0
Total		140	100,0	100,0	

Count

		Αφιερώνετε χρόνο βλέποντας το προφίλ άλλου χρήστη;		
		ναι	οχι	Total
Φύλο	Αγόρι	41	29	70
	Κορίτσι	34	36	70
Total		75	65	140

Στην ερώτηση αν έχουν πολλούς φίλους και ακόλουθους στα κοινωνικά δίκτυα και έχουν απάντησε το 75%, ποσοστό που συγκεντρώθηκε από τις απαντήσεις 54 αγοριών και 51 κοριτσιών, ενώ 41 αγόρια και 34 κορίτσια απάντησαν ότι αφιερώνουν χρόνο να βλέπουν το προφίλ κάποιου άλλου χρήστη και συγκεντρώθηκε το ποσοστό 16,4%. Όχι δεν έχουν πολλούς φίλους και ακόλουθους στα κοινωνικά δίκτυα απάντησε το 25% του δείγματος που ήταν 16 αγόρια και 19 κορίτσια, και όχι δεν αφιερώνουν χρόνο κοιτάζοντας του προφίλ άλλου χρήστη απάντησε το 46,4% ποσοστό που συγκεντρώθηκε από τις απαντήσεις 29 αγοριών και 36 κοριτσιών.

15)

Κάνετε αποδοχή φίλων με κριτήριο τις φωτογραφίες του προφίλ τους;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ναι	47	33,6	33,6	33,6
	οχι	93	66,4	66,4	100,0
Total		140	100,0	100,0	

Count

		Κάνετε αποδοχή φίλων με κριτήριο τις φωτογραφίες του προφίλ τους;		
		ναι	οχι	Total
Φύλο	Αγόρι	30	40	70
	Κορίτσι	17	53	70
Total		47	93	140

Στην ερώτηση αν κάνουν αποδοχή φίλων με κριτήριο την φωτογραφία που έχουν στο προφίλ τους ναι απάντησε το 33,6% και ήταν 30 αγόρια και 17 κορίτσια, ενώ όχι απάντησε το 66,4% και ήταν 40 αγόρια και 53 κορίτσια.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση και ανάλυση της παρούσας έρευνας μπορούμε να στοιχειοθετήσουμε τα ακόλουθα συμπεράσματα.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι η κύρια πηγή ενασχόλησης των εφήβων στην καθημερινότητά τους. Ως γνωστό τα κοινωνικά δίκτυα έχουν την δύναμη να επηρεάζουν τις ζωές των ατόμων και κυρίως των έφηβων ατόμων. Έτσι, γίνονται όμως οι ισχυροί πομποί μετάδοσης μηνυμάτων σχετικά με το βάρος τους, την εμφάνιση τους και αυτό οφείλεται στην αλληλεπίδραση που υπάρχει στα κοινωνικά δίκτυα, με φίλους, συμμαθητές, διασημότητες, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται τα κοινωνικά πρότυπα, να υποστηρίζονται τα ιδεώδη ομορφιάς και να αναδύεται σωματική δυσαρέσκεια.

Τα τρέχοντα ευρήματα που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος στα κοινωνικά δίκτυα και σχετίζονται με την αντίληψη που έχουν οι έφηβοι με την εικόνα του σώματος τους, όπως είναι οι εικόνες στο προφίλ τους, και τα σχόλια που αφορούν την εμφάνιση τους, η αποδοχή φίλων με κριτήριο την φωτογραφία, θα μπορούσε να εξηγηθεί ότι τα κοινωνικά δίκτυα παρέχουν μια πλατφόρμα επικοινωνίας σε ομάδες με κοινά στοιχεία και μπορεί να χρησιμεύσουν ως υποδοχείς στις πολλές επιρροές από τους ομότιμους με αποτέλεσμα να επηρεαστεί η εικόνα του σώματος. Οι φωτογραφίες που χρησιμοποιούν συχνά μπορεί να λειτουργήσουν για να ενισχύσουν ή να επιδεινώσουν την γνώμη που έχουν για την ήδη υπάρχουσα εικόνα του σώματος. Ο χρόνος που αφιερώνουν σχετίζεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ικανοποίηση από την ζωή, μοναξιά και συμπτώματα διατροφικών διαταραχών. Όσο περισσότερο χρόνο

αφιερώνουν τόσο περισσότερο διευκολύνεται η σύγκριση με τους συνομηλικούς και κατά συνέπεια αυξάνεται και η πιθανότητα για κοινωνική σύγκριση και αίσθημα απογοήτευσης για το σώμα τους. Επίσης και ο χρόνος που αφιερώνουν στο προφίλ άλλου χρήστη, δείχνει χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος, ανασφάλειες, ανησυχίες.

Η επεξεργασία των φωτογραφιών που ανεβάζουν και η selfi, προσπαθούν να ιδανικοποιήσουν την εικόνα τους, να φαίνονται ωραίοι έχει ως αποτέλεσμα στην πραγματικότητα να θέλουν να αλλάξουν την ήδη υπάρχουσα εικόνα και δείχνει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τα θετικά σχόλια που γίνονται στις φωτογραφίες τους κάνουν να γίνονται αποδεκτοί σε ομάδες συνομηλικών. Με τα σχόλια και τις συμπάθειες οι χρήστες κατανοούν τον τύπο των εικόνων που είναι αναμενόμενη και σεβαστή από την κοινότητα της κοινωνικής δικτύωσης.

Η δυσαρέσκεια του σώματος είναι αλληλένδετη με την διαταραγμένη διατροφή και είναι κοινά προβλήματα των εφήβων. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και είναι σημασιολογικός παράγοντας πρόβλεψης κακής διατροφής. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι η έκθεση στα μέσα που καλλιεργούν ιδέες ομορφιάς επηρεάζουν την άποψη για την εικόνα του σώματος των εφήβων, εξελίσσεται σωματική δυσαρέσκεια και κατά συνέπεια την διατροφική ανθυγιεινή συμπεριφορά.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο βαθμός της εξαρτημένης σχέσης από τα κοινωνικά δίκτυα, η κοινωνική σύγκριση οδηγεί τους έφηβους σε κακή διατροφή επειδή συχνά συγκρίνουν την εμφάνισή τους με άλλους. Από μελέτες έχει αποδειχθεί ότι η κακή χρήση του facebook να συνδέεται με υψηλά επίπεδα δίαιτας.

Στο ερευνητικό μέρος της διατροφής βλέπουμε μια απόκλιση ή και ανυπαρξία του πρότυπου της Μεσογειακής διατροφής, με αποτέλεσμα να απαλείφονται τα οφέλη της στην νέα γενιά η οποία αποτελεί το μέλλον μας και το μέλλον της χώρας μας. Αυτό απορρέει από την παράλειψη των γευμάτων, από την συχνή κατανάλωση του κρέατος, από το ότι δεν καταναλώνουν όλες τις ομάδες τροφίμων και σε μεγάλο ποσοστό άνω του ήμισυ καταναλώνει αρκετό αριθμό γευμάτων εκτός σπιτιού, τα οποία δεν κατατάσσονται στα υγιή γεύματα. Το γρήγορο φαγητό τύπου fast food έχει υψηλά επίπεδα λίπους και σακχάρων που δεν είναι μόνο ανθυγιεινά αλλά και εθιστικά και αυτό δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο καθιστώντας δύσκολο για τους έφηβους να επιλέγουν υγιεινά τρόφιμα. Το δείγμα που μεταφέρει τα παραπάνω στοιχεία κάνει χρήση αλκοόλ και καπνού στην πλειοψηφία του.

Η συνήθεια να παρακάμπτεται το πρωινό, η έλλειψη της σωματικής άσκησης, εφόσον μεγάλο ποσοστό όπως αποδείχθηκε έχει ως άσκηση το περπάτημα ως το σχολείο και το να είναι επιλεκτικοί για κάποια τρόφιμα έχει βρεθεί να είναι έντονα συνδεδεμένη με την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η καθιστική ζωή, η υπερδραστηριότητα στην χρήση των κοινωνικών δικτύων, τα προβλήματα ψυχικής υγείας, άγχος, θυμός, καταθλιπτική συμπεριφορά, χαμηλή και υψηλή αυτοεκτίμηση, λανθασμένη εικόνα του εαυτού τους οδηγούν σε αποχή από την φυσική δραστηριότητα, εμφάνιση παχυσαρκίας με όλα τα προβλήματα υγείας που συνεπάγεται. Η επίδραση στην αρνητικότητα του σώματος μπορεί να οδηγήσει τους έφηβους σε κάθε τύπο διατροφικές διαταραχές και σε γρήγορες δίαιτες με τις οποίες δεν επιτυγχάνεται απώλεια βάρους αλλά αύξηση του βάρους τους στο μέλλον.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Οι συνήθειες των εφήβων είναι σημαντικές επειδή, έχουν μεγάλη επίδραση στον οργανισμό τους, είναι δύσκολο να αλλάξουν, επηρεάζουν την ζωή τους και την μελλοντική τους οικογένεια.

Τα αποτελέσματα της έρευνας κρούουν τον κώδωνα για άμεσες παρεμβάσεις στους έφηβους. Έτσι οι παρεμβάσεις για την λήψη ειδικών μέτρων για την προστασία των εφήβων την καθοδήγησή τους στην πραγματοποίηση υγιεινών επιλογών σε σχέση με τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τις ατομικές συνήθειες, που σχετίζονται με την υγεία και την καθοδήγηση για την ορθολογική χρήση των κοινωνικών δικτύων, ορίζονται σε τρεις άξονες:

- ❖ Οικογένεια
- ❖ Σχολείο
- ❖ Κράτος

Στο σχολικό επίπεδο, απαιτείται να εφαρμοστεί άμεσα διατροφική πολιτική και εκπαίδευση, προώθηση της διατροφικής αγωγής, μέσω της διατροφικής πολιτικής και προγραμμάτων, τα παιδιά πρέπει να διδάσκονται σχετικά για τη σημασία της τακτικής και ισορροπημένης διατροφής, και ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας. Σε συνεργασία με άλλους φορείς και επαγγελματίες υγείας να εφαρμοστούν ολοκληρωμένες παρεμβάσεις για τους παράγοντες κινδύνου.

Τα σχολεία είναι ίσως το ιδανικό μέσο παρεμβάσεις, δεδομένου ότι είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή και τη ζωή των παιδιών οι πληροφορίες μπορούν να διαχυθούν σχετικά γρήγορα σε αυτό το κανάλι. Για το λόγο αυτό πρέπει να εκπαιδευτούν οι

εκπαιδευτικοί στον τρόπο ζωής, τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Μπορούν να γίνουν κυλικεία με οδηγίες για την παροχή υγιεινών τροφίμων. Πρόληψη σε θέματα ψυχικής υγείας τόσο από τα σχολεία με την εφαρμογή παιδαγωγικών τεχνικών όσο και από την οικογένεια. Ενίσχυση της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της αυτοεικόνας και καθοδήγηση και της οικογένειας στα θέματα αυτά.

Σωστή καθοδήγηση και ενημέρωση για την σωστή χρήση των κοινωνικών δικτύων, ώστε να αποφευχθούν οι κίνδυνοι, σημαντικές χρήσεις του facebook που να σχετίζονται με την υγεία και την εκπαίδευση και να εμπιστεύονται το κοινοποιημένο τους περιεχόμενο.

Οι γονείς πρέπει να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και μπορούν έτσι να αποτελέσουν πρότυπο για τα παιδιά τους. Είναι υποχρέωση τους να θεσπίσουν τρόπους για την αύξηση της κατανάλωσης των οσπρίων, των λαχανικών, των ψαριών και την μείωση του κρέατος. Οι γονείς θα πρέπει να συμβάλλουν ουσιαστικά κατά την ανατροφή του παιδιού τους, δίνοντας του γερές βάσεις στο χαρακτήρα του ώστε να αποφεύγονται στην εφηβική ζωή του οι επιρροές που ασκούνται από συνομήλικες και τα κοινωνικά δίκτυα

Επιτυχής παρέμβαση για την παχυσαρκία επιτυγχάνεται καλύτερα χρησιμοποιώντας πολυτροπικές προσεγγίσεις για την πραγματοποίηση ουσιαστικών αλλαγών στον τρόπο ζωής. Ένας συνδυασμός διατροφικών συμβουλών, άσκησης και γνωστικών προσεγγίσεων, οι συμπεριφορικές προσεγγίσεις συνήθως λειτουργούν καλύτερα. Παρεμβάσεις μέσω του διαδικτύου διότι έχει ευεργετική επίδραση τόσο στη διαχείριση του σωματικού βάρους υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων όσο και στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών. Πλέον, έχει φανεί από τις τεχνικές τροποποίησης συμπεριφοράς είναι ενθαρρυντικές και αποτελεσματικότερες όταν εφαρμόζονται μέσω διαδικτύου. Αντίθετα, αν και τα αποτελέσματα αναφορικά με την επίδραση των παρεμβάσεων μέσω διαδικτύου στη βελτίωση των επιπέδων άσκησης υγιών ή ασθενών ατόμων είναι επίσης ενθαρρυντικά, αναμένεται ακόμη να βρεθούν τα χαρακτηριστικά εκείνα που τις καθιστούν αποτελεσματικές.

Στο επίπεδο της κράτους θα πρέπει να θεσπίσει μέτρα για την βελτίωση του επιπέδου υγείας των εφήβων και της ποιότητας της ζωής τους, μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων. Προστασία των εφήβων που αποτελούν το μέλλον της χώρας μας, ισότητα στην υγεία, μέτρα τα οποία θα έχουν οικονομική αποτελεσματικότητα στο σύστημα της δημόσιας υγείας.

Με νομοθέτηση να γίνει βελτίωση της διατροφής στα σχολεία, περιορισμός των διαφημίσεων που απευθύνονται σε παιδιά και απαγόρευση της διαφήμισης ανθυγιεινών τροφίμων.

Προώθηση προτύπων συμπεριφορών υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης με υλικό σε διαδραστική μορφή, με το οποίο θα ενημερώνονται και οι γονείς.

Στήριξη των σχολείων με επαγγελματίες υγείας και κυρίως ψυχολόγο.

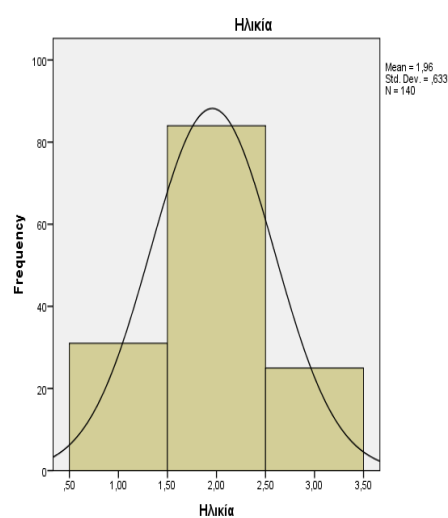
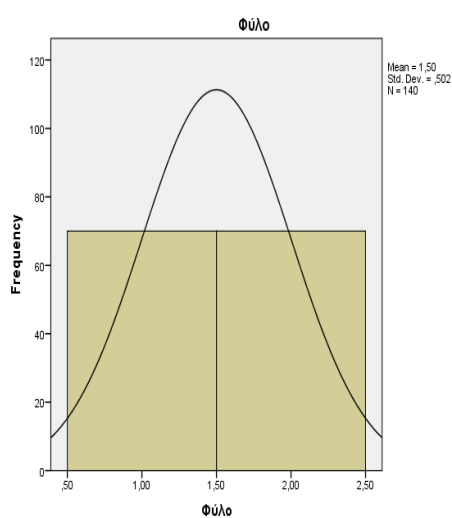
Ενημέρωση των γονέων για την κακή χρήση των κοινωνικών δικτύων από τα παιδιά τους και για τις διατροφικές διαταραχές.

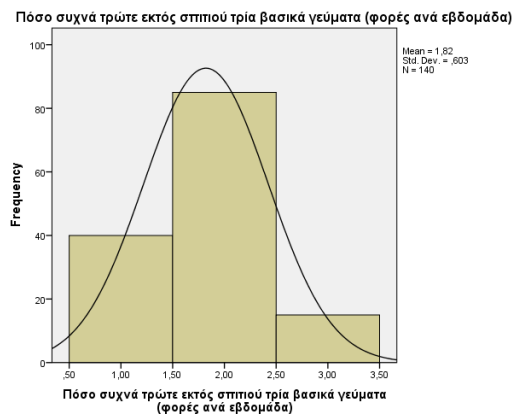
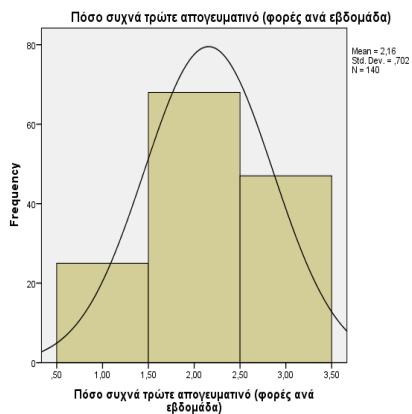
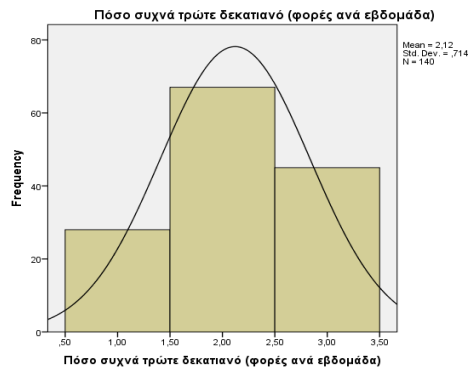
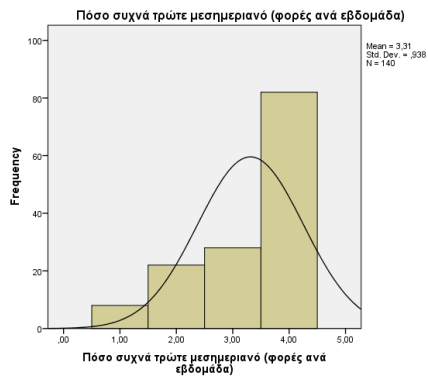
Λειτουργία σχολών γονέων να ενημερώνονται από επιστήμονες υγείας σε θέματα διατροφής και ενημέρωση και για τα θέματα του διαδικτύου.

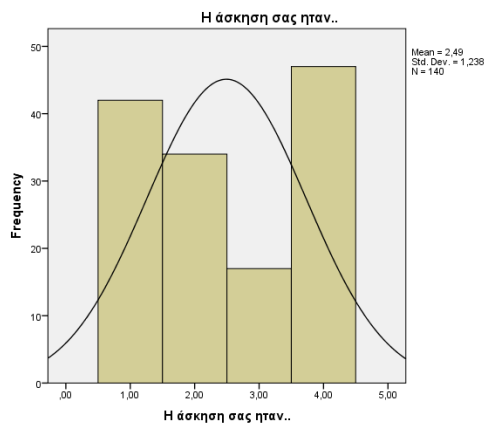
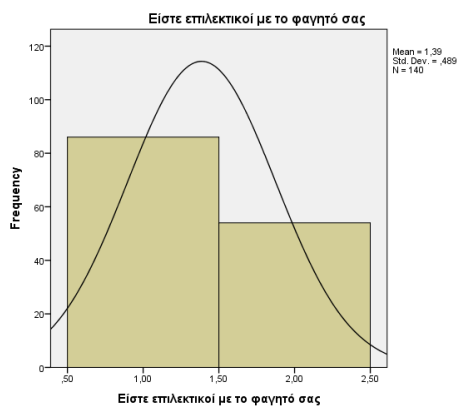
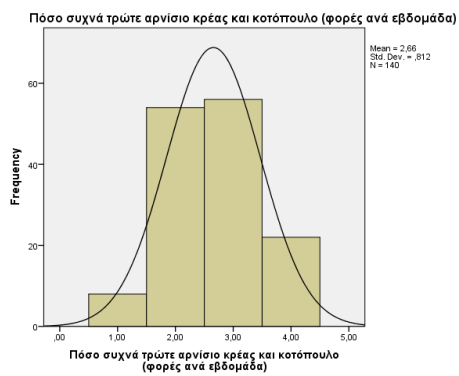
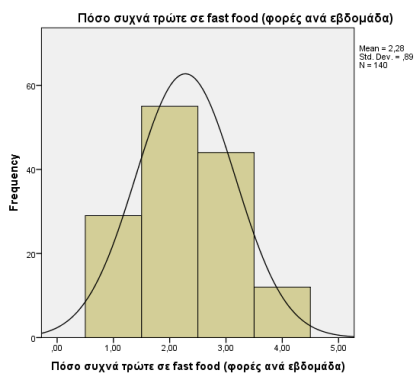
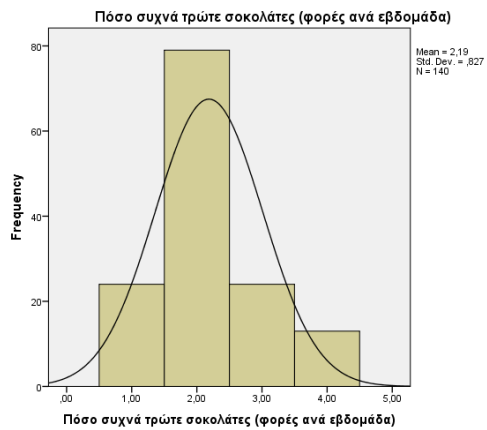
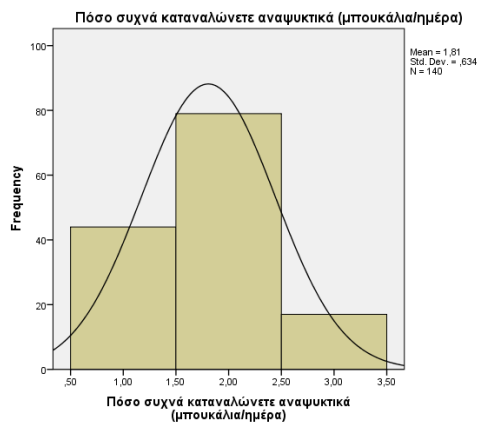
Λειτουργία δικτύου μαθητών για εκπαιδευτική και ψυχαγωγική χρήση.

Το βάρος έγκειται στους γονείς, καθηγητές, στο κράτος, ομότιμες ομάδες και κοινωνικά μέσα ενημέρωσης για την καταπολέμηση της επίδρασης των κοινωνικών δικτύων στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων και την υιοθέτηση του πρότυπου της Μεσογειακής διατροφής .

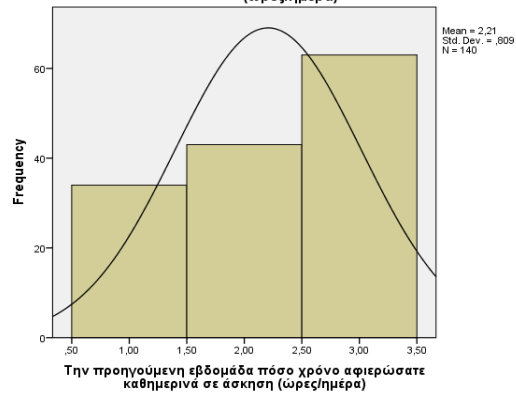
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



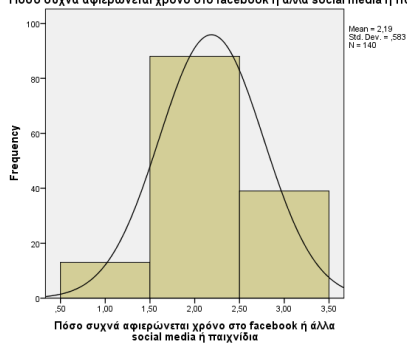




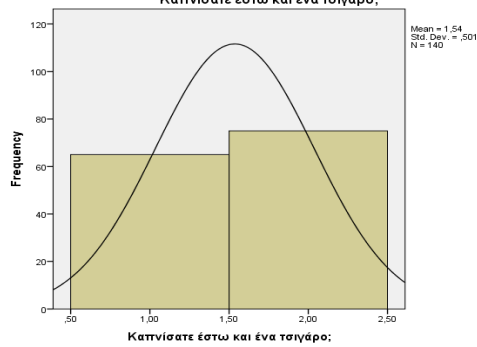
Την προηγούμενη εβδομάδα πόσο χρόνο αφιερώσατε καθημερινά σε άσκηση (ώρες/ημέρα)

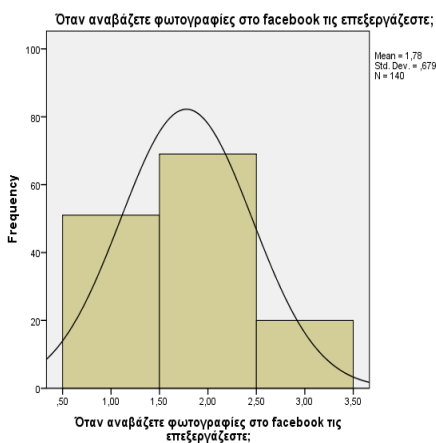
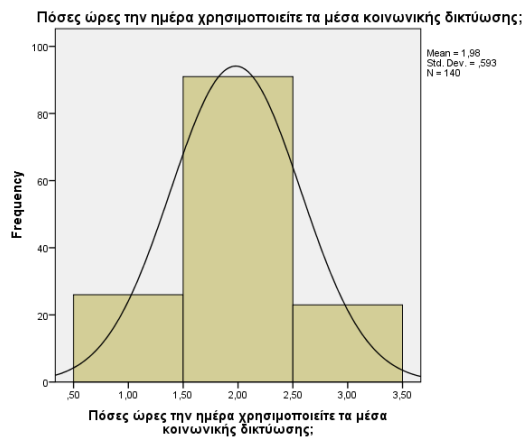
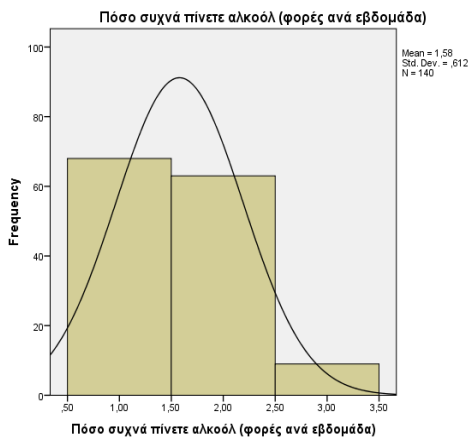
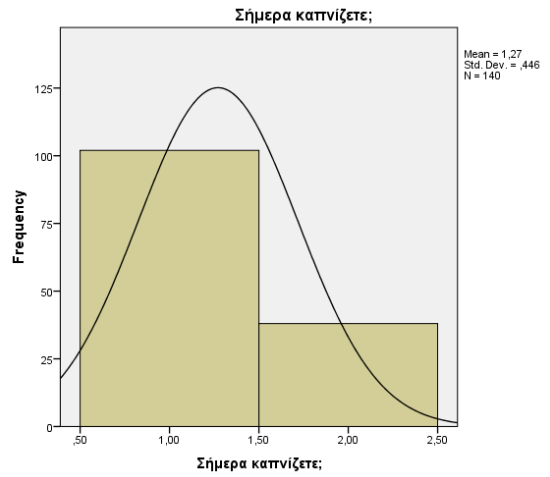
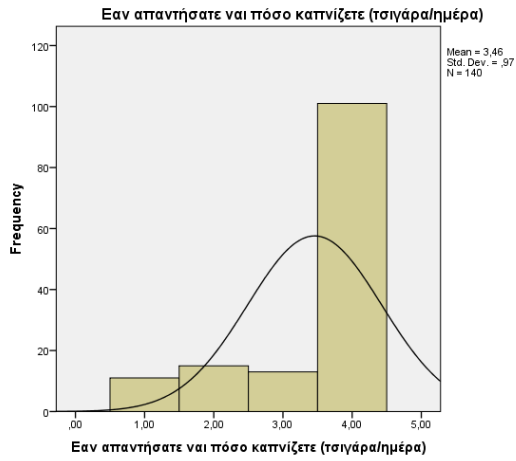


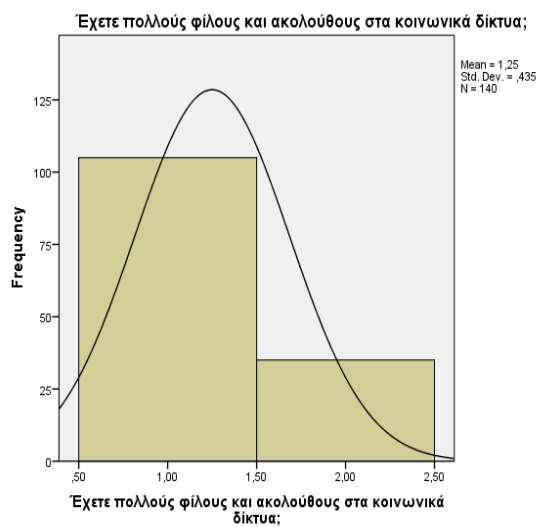
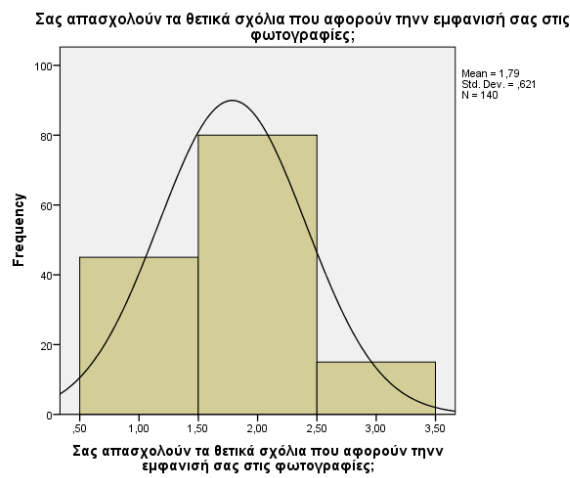
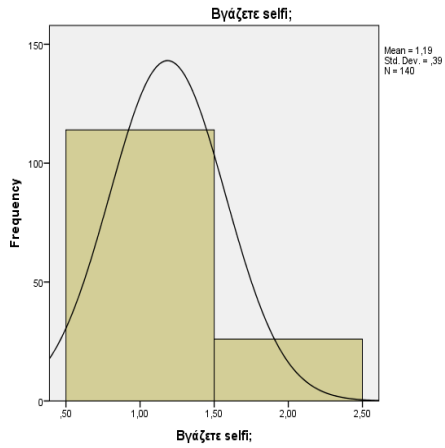
Πόσο συχνά αφιερώνεται χρόνο στο facebook ή άλλα social media ή παιχνίδια

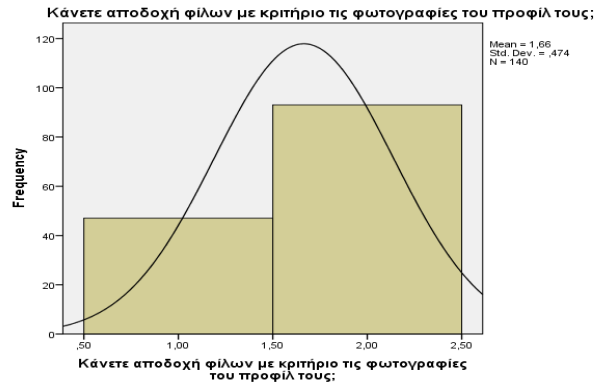


Καπνίσατε έστω και ένα τσιγάρο;









Αφιερώνετε χρόνο βλέποντας το προφίλ άλλου χρήστη;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adolescents Dietary Habits . (2016, Μάρτιος 15). *world health organization* .
- androidguys*. (n.d.). Ανάκτηση 11 21, 2017, από [www.androidguys.com: http://www.androidguys.com/wp-content/uploads/2017/09/Instagram-Logo.jpg](http://www.androidguys.com/wp-content/uploads/2017/09/Instagram-Logo.jpg)
- Brown, J. E. (2016). *Η διατροφή στον κύκλο της ζωής*. Αθήνα: Λαγός.
- Common Sense Media*. (2012, 1 26). Ανάκτηση 10 11, 2017, από [www.commonsensemedia.org: https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-how-teens-view-their-digital-lives](http://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-how-teens-view-their-digital-lives)
- compass-ssl.surface.com*. (n.d.). Ανάκτηση 11 21, 2017, από [https://compass-ssl.surface.com: https://compass-ssl.surface.com/assets/8e/5d/8e5dd73b-6a61-4e85-acb2-840e483ea288.jpg?n=Skype_GlobalPromo_img_1920.jpg](https://compass-ssl.surface.com/assets/8e/5d/8e5dd73b-6a61-4e85-acb2-840e483ea288.jpg?n=Skype_GlobalPromo_img_1920.jpg)
- Dunne, A. (2015, 4). Ανάκτηση 11 20, 2017, από [http://esource.dbs.ie: http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/2783/ba_dunne_avril_2015.pdf?sequence=1](http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/2783/ba_dunne_avril_2015.pdf?sequence=1)
- Escott-Stump, L. K.-S. (2014). *Krause's*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας.
- Gaffney, K. J. (2017). Negative affects that Social Media causes on Body. *ΔΙΑΤΡΙΒΗ* , σ. 38.
- Ghada El-Hajj Fuleihan, M. N. (2005, 5 30). *Pediatrics*. Ανάκτηση 9 26, 2017, από [paidiatrics.org: https://www.researchgate.net/profile/Mona_Nabulsi/publication/12000645_Hypovitaminosis_D_in_schoolchildren/links/0fcfd50cf32f449cf0000000/Hypovitaminosis-D-in-schoolchildren.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Mona_Nabulsi/publication/12000645_Hypovitaminosis_D_in_schoolchildren/links/0fcfd50cf32f449cf0000000/Hypovitaminosis-D-in-schoolchildren.pdf)
- google*. (n.d.). Ανάκτηση 11 21, 2017, από [www.blog.google: https://www.blog.google/static/blog/images/google-200x200.7714256da16f.png](https://www.blog.google/static/blog/images/google-200x200.7714256da16f.png)
- Grimm, H. K.-P. (2008). *Εγχειρίδιο Διατροφής*. Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Khan, H. (2012, 6 28). *Social Networking Vs. Social Media – Understand The Difference*. Ανάκτηση 11 13, 2017, από [instantshift: http://www.instantshift.com/2012/06/28/social-networking-vs-social-media-understand-the-difference/](http://www.instantshift.com/2012/06/28/social-networking-vs-social-media-understand-the-difference/)
- Livingstone, S. (2011, January 13). Risks and safety on the internet. London, England.
- Massimiliano Marcon, B. V. (2011, 6 11). *people.mpi-sws*. Ανάκτηση 11 14, 2017, από [people.mpi-sws.org: https://people.mpi-sws.org/~gummadi/papers/nossdav14s-marcon.pdf](https://people.mpi-sws.org/~gummadi/papers/nossdav14s-marcon.pdf)
- mindbook.eu*. (2014, 5 26). Ανάκτηση 11 6, 2017, από [mindbook.eu/blogs: http://mindbook.eu/blogs/1227](http://mindbook.eu/blogs/1227)
- odyssey*. (2017, 1 23). Ανάκτηση 11 6, 2017, από [www.theodysseyonline.com: https://www.theodysseyonline.com/list-favorite-youtubers](http://www.theodysseyonline.com/list-favorite-youtubers)
- Pearson, O. K. (2011, 4). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *From the American Academy of Pediatrics* .

play.google.com. (2017, 11 8). Ανάκτηση 11 20, 2017, από <https://play.google.com:https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skype.raider&hl=el>

Pring, C. (2013, Aug 7). *Using Twitter to Build Your Team*. Ανάκτηση 11 20, 2017, από <http://thesocialskinny.com:hesocialskinny.com/using-twitter-to-build-your-team/>

Publications., H. H. (2013, July). The Mediterranean Diet. *HELPGUIDE.ORG* , σ. 7.

raisingchildren. (2016, 10 13). Ανάκτηση 10 16, 2017, από [raisingchildren.net.au:raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au:raisingchildren.net.au/articles/healthy_eating_habits_teenagers.html):
http://raisingchildren.net.au/articles/healthy_eating_habits_teenagers.html

Safko, L. (2012, 4 2012). *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*.

Simmons, R. (2016, August 19). *How Social Media Is a Toxic Mirror*. *TIME* .

Smithers, R. (2010, February 9 Tuesday). Teenage girls eat less healthy food than any other group, survey reveals. *The guardian* .

ttechcrunch2011. (2011). Ανάκτηση 11 21, 2017, από <https://ttechcrunch2011:https://ttechcrunch2011.files.wordpress.com/2012/11/linkedin-logo.png>

that eric apler. (2015, 12 2). Ανάκτηση 11 6, 2017, από www.thatericalper.com:www.thatericalper.com/2015/12/02/is-myspace-making-a-resurgence-for-musicians-in-social-media/

Visual Basic .NET Code Library. (n.d.). Ανάκτηση 11 6, 2017, από mastervb.net:mastervb.net/archives/tag/facebook-api/

Weir, G. R. (2011, 5 2). *dl.acm.org*. Ανάκτηση 11 13, 2017, από <https://dl.acm.org:https://dl.acm.org/dl.cfm?CFID=828983679&CFTOKEN=99774383>

wikimedia. (2010, 5 12). Ανάκτηση 11 6, 2017, από [wikimedia.org:commons.wikimedia.org/wiki/File:Wikipedia-logo-v2-oc.svg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wikipedia-logo-v2-oc.svg)

wikipedia. (n.d.). Ανάκτηση 10 24, 2017, από [el.wikipedia.org:https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE)

wikipedia. (2017, 10 11). Ανάκτηση 11 2, 2017, από [el.wikipedia.org:https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CF%83%CE%B1_%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82_%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%8D%CF%89%CF%83%CE%B7%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CF%83%CE%B1_%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82_%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%8D%CF%89%CF%83%CE%B7%CF%82)

wikipedia. (2017, Νοεμβρίου 13). Ανάκτηση 11 2017, 2017, από [en.wikipedia.org:https://en.wikipedia.org/wiki/Myspace](https://en.wikipedia.org/wiki/Myspace)

wikipedia. (2017, Νοεμβρίου 18). Ανάκτηση 11 21, 2017, από [el.wikipedia.org:https://el.wikipedia.org/wiki/YouTube](https://el.wikipedia.org/wiki/YouTube)

wikipedia. (2017, Οκτωβρίου 4). Ανάκτηση 11 20, 2017, από [el.wikipedia.org:https://el.wikipedia.org/wiki/Wiki](https://el.wikipedia.org/wiki/Wiki)

wikipedia. (2017, Οκτωβρίου 21). Ανάκτηση 11 21, 2017, από el.wikipedia.org: <https://el.wikipedia.org/wiki/Google>

wikipedia. (2017, November 21). Ανάκτηση 11 21, 2017, από en.wikipedia.org: <https://en.wikipedia.org/wiki/Twitter>

wikipedia. (2016, 12 16). Ανάκτηση 11 21, 2017, από el.wikipedia.org: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF>

wikipedia. (2017, Νοεμβρίου 5). Ανάκτηση 11 21, 2017, από el.wikipedia.org: <https://el.wikipedia.org/wiki/Instagram>

wikipedia. (2017, 11 13). Ανάκτηση 11 21, 2017, από <https://en.wikipedia.org>: <https://en.wikipedia.org/wiki/LinkedIn>

A.Κοκκέβη. (2014). *Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας*. Ανάκτηση 10 4, 2017, από www.epipsi.gr: http://www.epipsi.gr/Tekmiriosi/epid/Epidimiologikes_erevnes/PDF/HBSC2014GR_05_DiatrofiAskisiSwma.pdf

Βερβέρη, Μ. (2016, 8 18). Ψυχογενής Βουλμία. *Ιάτωρ* .

Γιαννακούλια, Α.-Λ. Μ.-Μ. (2015). *Εισαγωγή στην Διατροφή του Ανθρώπου*. Αθήνα: ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Β΄ έκδοση.

Γιώτα, Κ. (2015). *Ο ρόλος της επικοινωνίας μέσω διαδικτύου με τη χρήση υπολογιστή στη διαδικασία κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων*. Ανάκτηση 11 5, 2017, από handle.net: <http://hdl.handle.net/10442/hedi/38775>

Γρηγοράκης, Σ. (2012, 3 14). *iatronet*. Ανάκτηση 9 27, 2017, από [iatronet.gr](http://www.iatronet.gr): <http://www.iatronet.gr/diatrofi/threptikes-oysies/article/17657/vitami-d-i-fysi-voithaei-paliti-ygeia-mas.html>

Δελλής, Δ. (n.d.). *ddellis.gr*. Ανάκτηση 10 24, 2017, από <http://ddellis.gr/i-erevna-ton-epta-choron/>: <http://ddellis.gr/i-erevna-ton-epta-choron/>

Εμμανουηλίδου, Κ. (2011). *Ψυχολογία της διατροφής*. Αθήνα: Μεταίχιμο.

Ζαμπέλας, Α. (2003). *Η διατροφή στα στάδια της ζωής*. Αθήνα: Πασχαλίδης.

Θαρρενός Μπράτιτσης, Ι. Κ. (2010). Ιστοχώροι κοινωνικής δικτύωσης: Απόψεις εφήβων για *Η ΤΠΕ στην εκπαίδευση* (σ. 8). Ημαθία: 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο με Διεθνή Συμμετοχή.

Καραβανάκη-Καρανάσιου, Κ. (2016, 2 25). *Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας*. Ανάκτηση 10 13, 2017, από <http://www.eiep.gr>: <http://www.eiep.gr/%CE%B5%CE%BD%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B1-%CE%B8%CE%B5%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/27-05->

- %CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B8%CE%AD%CE%BC%CE%B1%CF%
- Καράς, Μ. (2011, 6 7). *iatros*. Ανάκτηση 9 26, 2017, από *iatros.gr*: <http://iatros.gr/2011-06-07-09-33-55/>
- Λινού, Α. (2014). *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός*. Αθήνα: Copyright.
- Μαίρη Γιαννακούλια, Ε. Φ. (2015). *Διατροφική Συμβουλευτική και Συμπεριφορά*. Αθήνα: Copyright.
- Παππά, Β. (n.d.). *psychologynow.gr*. Ανάκτηση 11 10, 2017, από www.psychologynow.gr: <https://www.psychologynow.gr/psychology-in-our-life/technology/3288-efivoi-kai-mesamazikis-enimerosis-i-epidراسi-tou-diadiktyou-kai-o-rolος-ton-goneon-vasiliki-pappa.html>
- Πατσεάδου, Μ. (2013). *ikee.lib.auth.gr*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 20, 2017, από ikee.lib.auth.gr: <http://ikee.lib.auth.gr/record/132575/files/GRI-2013-11009.pdf>
- Πετρόπουλος, Κ. Α. (2012, 11 7). *nutritionnews*. Ανάκτηση 10 24, 2017, από nutritionnews.blogspot.gr: <http://nutritionnews.blogspot.gr/2012/11/blog-post.html>
- Σαμαράς, Α. (2014). Κοινωνικά Δίκτυα και Εθισμός. «Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνιών στη διδακτική πράξη», (σ. 14). Ημαθία.
- Τζικόπουλος, Α. (2013). *Ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης*. Αθήνα.
- Τόττη, Ε. (2013, 2 13). Η αξία της Μεσογειακής Διατροφής. *Nutripedia* .
- Τόττη, Κ. (2014, 6 10). *Έφηβοι και διατροφή: Μια κοινωνικό-πολιτισμική προσέγγιση*. Ανάκτηση 10 3, 2017, από [nutripedia](http://nutripedia.gr): <https://www.nutripedia.gr/efivoi-kai-diatrofi/>
- Τριάντη, Β. (2015, 4 24). *efiveia*. Ανάκτηση 9 26, 2017, από efiveia.gr: <http://efiveia.gr/isimasia-tis-vitaminis-d-kai-i-sxesi-tis-me-tin-paxisarkia-stous-efivous/>
- Τριχοπούλου, Α. (2010). Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά. *ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2010* , σσ. 13-15.
- Τσίτσικα, Α. Κ. (2014, Ιούνιος 4). *youth-health.gr*. Ανάκτηση Σεπτέμβριος 20, 2017, από <http://youth-health.gr>: http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-anaptuksi-tou-efibou-somatiki-gnostiki-psuxokoinoniki#.WcK_FYVOLIW
- Χάρος, Ζ. Μ. (2015, 2). Αγωγή υγείας και διατροφή. *Διεπιστημονική φροντίδα υγείας* , σσ. 50-57.
- Χατζηγεωργίου, Χ. (2004). Ψυχογενής Ανορεξία Ψυχογενής Βουλμία. *Παιδιατρική Ενημέρωση* , σσ. 12-18.