



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΥΠΝΟΥ
ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ**

ΚΑΡΛΣΕΝΤΕΡ ΝΤΑΝΙΕΛΑ, Α.Μ. 4308

Επιβλέπουσα:

Καραστογιαννίδου Καλλιόπη, Επίκουρη Καθηγήτρια

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2020

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Καραστογιαννίδου Καλλιόπη για τη συνεχή και ουσιαστική στήριξή της κατά την εκπόνηση της παρούσας εργασίας, για την άμεση ανταπόκρισή της στα θέματα που ανέκυπταν και για τις εύστοχες και εποικοδομητικές διορθώσεις της.

Θερμά ευχαριστώ και τον σύζυγό μου για τον έλεγχο του κειμένου αλλά κυρίως για την υπομονή και τη στήριξή του καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της εργασίας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ ανήκει και στους μαθητές μου, που ήταν η έμπνευση και η ίδια η εργασία μου. Τους ευχαριστώ που συμμετείχαν πάντα ενεργά και με ενθουσιασμό σε οτιδήποτε είχαμε να κάνουμε σχετικά με την εργασία.

Περιεχόμενα

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ/ABSTRACT	4 / 5
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
3. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	7
3.1 Στοιχεία Διατροφής	8
3.1.1 Αριθμός γευμάτων που καταναλώνονται καθημερινά	8
3.1.2 Συστηματική ή μη κατανάλωση πρωινού	8
3.1.3 Κατανάλωση νερού	9
3.2 Βραδινός ύπνος	9
3.3 Φυσική δραστηριότητα	10
3.4 Διατροφική συμπεριφορά σε συνθήκες στρες	11
4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	12
4.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	12
4.2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	13
4.2.1 Περιγραφή ερωτηματολογίου	13
4.2.2 Περιγραφή του δείγματος	13
4.2.3 Τρόπος συλλογής ερωτηματολογίων	14
4.2.4 Ανάλυση δεδομένων	14
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	15
6. ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ (WORKSHOP) για την ευαισθητοποίηση σε υγιεινές διατροφικές συνήθειες	31
6.1 Περιγραφή του βιωματικού εργαστηρίου	31
6.2 Δομή του βιωματικού εργαστηρίου (Σταθμοί και Φύλλα Εργασίας)	32
6.3 Σχολιασμός αποτελεσμάτων Σταθμών	45
7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ	47
8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	49

9. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	51
• Δήλωση συγκατάθεσης γονέων	51
• Ερωτηματολόγιο 7ημέρου	52
• Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών και Φυσικής Δραστηριότητας	54
• Φωτογραφίες	56

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αντικείμενο: Η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής για τη διατήρηση της υγείας του πληθυσμού θεωρείται μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις της σύγχρονης κοινωνίας. Μερικές ομάδες ατόμων, μεταξύ των οποίων οι μαθητές και ιδιαίτερα εκείνοι που βρίσκονται στο τέλος της σχολικής τους πορείας, χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής για δύο λόγους: αφ' ενός διότι τα επίπεδα του στρες είναι υψηλά, κάτι που επηρεάζει τις διατροφικές τους συνήθειες προς λιγότερο υγιεινές επιλογές και αφ' ετέρου γιατί πλησιάζει το τέλος της επίβλεψής τους από τους γονείς τους, επομένως είναι κρίσιμο να γνωρίζουν βασικούς κανόνες, ώστε να συνεχίσουν να τους εφαρμόζουν δια βίου.

Σκοπός: Εξετάζονται οι διατροφικές συνήθειες, οι συνήθειες του ύπνου και φυσικής δραστηριότητας των μαθητών της Γ' Λυκείου ενός σχολείου της Θεσσαλονίκης.

Μεθοδολογία: Η εργασία βασίστηκε στη στενή συνεργασία με τους μαθητές της Γ' Λυκείου ενός σχολείου της Θεσσαλονίκης, η οποία πέρα από τη συμπλήρωση και ανάλυση ερωτηματολογίου διατροφικών συνηθειών και φυσικής δραστηριότητας, περιελάμβανε συνεχή παρατήρηση, συνεχείς συζητήσεις καθώς και την πραγματοποίηση βιωματικού εργαστηρίου (workshop) στο τέλος της έρευνας.

Αποτελέσματα: Κατόπιν επεξεργασίας των δεδομένων του ερωτηματολογίου προέκυψε πως ενώ πολλοί μαθητές γνώριζαν ποιες ήταν οι σωστές διατροφικές επιλογές, δυσκολεύονταν να τις ακολουθήσουν. Συνήθως τα «λάθη» σχετίζονταν με την παράλειψη γευμάτων, την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων στα ενδιάμεσα γεύματα, την περιορισμένη φυσική δραστηριότητα και την περιορισμένη διάρκεια ύπνου.

Συμπεράσματα: Η υιοθέτηση και εφαρμογή υγιεινών διατροφικών συνηθειών συναντά μεγάλες δυσκολίες και ιδιαίτερα όταν υπάρχουν παράγοντες όπως το στρες, οι οποίοι δρουν ανασταλτικά. Κατά συνέπεια, κρίνεται απαραίτητη η συνεχής ευαισθητοποίηση των μαθητών προς υγιεινές διατροφικές επιλογές, ούτως ώστε αυτές να εδραιωθούν και να μην κλυδωνίζονται από περιστασιακά εμφανιζόμενους παράγοντες.

Λέξεις κλειδιά: συνήθειες διατροφής, κατανάλωση πρωινού, έφηβοι, ύπνος, φυσική δραστηριότητα, στρες

ABSTRACT

Object: It is believed that one of the most important challenges our modern society has to deal with is the adoption of healthy dietary habits for the prevention of the public health. Specific groups of people, such as students and especially those who are about to graduate from school, need more attention for two reasons: firstly due to the fact that their stress levels are very high, which affects their dietary habits and makes them turn to unhealthy choices and secondly because they are about to get away from their parents' supervision, so it is crucial to know basic rules in order to keep following them in their adult life.

Scope: Dietary habits, sleeping behavior and physical activity of students in the last grade of a high school in Thessaloniki.

Methods: This piece of work was completed in cooperation with the students of the last grade of a high school in Thessaloniki which– besides the filling out and the analysis of a questionnaire – included constant observation of the students' dietary habits, discussions, as well as the carrying out of a workshop at the end of the research.

Results: After processing the questionnaire it was evident that although students knew what the right dietary choices were, they had difficulty following them. The faults had mostly to do with meal skipping, overconsumption of food between meals, poor physical activity and lack of sleep.

Conclusions: Adopting healthy dietary habits is not always easy, especially if factors such as stress act in an inhibiting way. That is why constant awareness of healthy dietary habits is necessary, so that they can set in and not be tossed about by occasionally appearing factors.

Keywords: dietary habits, breakfast consumption, adolescents, sleep, physical activity, stress

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή των παιδιών και των εφήβων και η επίδρασή της στη σωματική και πνευματική τους υγεία είναι ένα θέμα που ερευνάται όλο και πιο συστηματικά τα τελευταία χρόνια. Υπάρχουν ήδη αρκετές μελέτες οι οποίες επιβεβαιώνουν τη συσχέτιση της διατροφής με την υγεία, τον ΔΜΣ αλλά και τη σχολική επίδοση των εφήβων, αν και για το τελευταίο τα συμπεράσματα είναι αντικρουόμενα, με κάποιες έρευνες να βρίσκουν συσχέτιση και άλλες όχι (Ells , et al. 2008).

Οι μαθητές της Γ' Λυκείου έχουν ένα ωρολόγιο πρόγραμμα 39 διδακτικών ωρών εβδομαδιαίως. Σε αυτό προστίθενται 10 - 15 ώρες εβδομαδιαίως, κατά τις οποίες οι μαθητές βρίσκονται σε κάποιο φροντιστήριο ή παρακολουθούν ιδιαίτερα μαθήματα στο σπίτι. Τέλος, απαιτείται και κάποια προετοιμασία στο σπίτι για τα μαθήματα τόσο του σχολείου όσο και του φροντιστηρίου ή των ιδιαίτερων μαθημάτων, με αποτέλεσμα οι μαθητές να ξεκινούν τον βραδινό τους ύπνο συνήθως μετά τα μεσάνυχτα, ενώ ξυπνούν κατά μέσο όρο στις 7.00 το πρωί, για να φτάσουν έγκαιρα στο σχολείο. Οι συνθήκες αυτές είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικές για τους εξής λόγους:

1. οι ώρες πνευματικής εργασίας και κατ' επέκταση καθιστικής ζωής αυξάνονται κατά πολύ.
2. το άγχος για την απόδοση της προσπάθειάς τους είναι αυξημένο.
3. ο ελεύθερος χρόνος και ο χρόνος/διάθεση για άθληση περιορίζονται σημαντικά.
4. η διάρκεια της πραγματικής ξεκούρασης (βραδινός ύπνος) μειώνεται.

Από όλα αυτά προκύπτει πως ο οργανισμός των μαθητών βρίσκεται σε συνθήκες στρες για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Η σωστή διατροφή, που είναι βασικός παράγοντας για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, μπορεί να παίξει ενδεχομένως έναν σημαντικό ρόλο στην ανταπόκριση των μαθητών στις ιδιαίτερες αυτές συνθήκες και αντίστροφα η κακή διατροφή μπορεί να επιβαρύνει τον οργανισμό περισσότερο.

3. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Οι έφηβοι έχουν αρκετές γνώσεις περί υγιεινής διατροφής και πιστεύουν πως αυτή χαρακτηρίζεται από μέτρο, ισορροπία και ποικιλία. Θεωρούν ωστόσο δύσκολο να ακολουθήσουν τους κανόνες υγιεινής διατροφής και συχνά καταναλώνουν τρόφιμα που γνωρίζουν πως είναι ανθυγιεινά. Τροχοπέδη στην υγιεινή διατροφή χαρακτηρίζουν την έλλειψη χρόνου, την περιορισμένη διαθεσιμότητα υγιεινών τροφίμων στο σχολείο και μια γενικότερη αδιαφορία στο να ακολουθήσουν τις συστάσεις για μια υγιεινή διατροφή (Croll, Neumark-Sztainer and Story 2001).

Οι Ells et al. (2008) πραγματοποίησαν μια συστηματική ανασκόπηση, αναζητώντας μελέτες που διερευνούν και αποδεικνύουν τη συσχέτιση μεταξύ διατροφής, διαίτας και διαιτητικής αλλαγής στη μάθηση, την εκπαίδευση και την επίδοση μαθητών (4 - 18 ετών) του Ηνωμένου Βασιλείου και άλλων ανεπτυγμένων χωρών. Από τις μελέτες που εξετάστηκαν για τη συστηματική ανασκόπηση προκύπτει εν ολίγοις πως δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία που να αποδεικνύουν κάποια συσχέτιση μεταξύ διατροφής, διαίτας και διαιτητικής αλλαγής στη μάθηση, στην εκπαίδευση και στην επίδοση μαθητών. Απαιτούνται περισσότερες και μεγαλύτερης διάρκειας μελέτες. Ωστόσο η προαγωγή μιας σωστής διατροφής, φτωχής σε λίπος, αλάτι και ζάχαρη, πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά, σύνθετους υδατάνθρακες, όπως και η προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας στο πλαίσιο της διασφάλισης της υγείας παιδιών και εφήβων παραμένει αδιαμφισβήτητη.

Σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Florence et al. (2008) σε μαθητές Δημοτικού του Καναδά διαπίστωσαν πως υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της διατροφής και της σχολικής επίδοσης. Συγκεκριμένα η επαρκής πρόσληψη τροφής αλλά και η ποικιλία τροφίμων θεωρήθηκαν βασικοί παράγοντες που προάγουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο. Η ποικιλία μάλιστα, με έμφαση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών θεωρήθηκε ο μοναδικός τρόπος ώστε οι μαθητές να εξασφαλίσουν μέσα στην ημέρα όλα τα απαραίτητα μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά.

Σε άλλη έρευνα επιβεβαιώνεται πως οι παράγοντες που καθορίζουν τις σχολικές επιδόσεις των μαθητών είναι πολλοί και αλληλένδετοι, διαπιστώνεται ωστόσο επίσης πως ένα σωστό διατροφικό πρότυπο, επαρκής φυσική δραστηριότητα αλλά και καλής ποιότητας ύπνος θεωρούνται θεμελιώδη στοιχεία που ενισχύουν τις επιδόσεις των μαθητών (Βασιλούδης 2014).

3.1 Στοιχεία Διατροφής

3.1.1 Αριθμός των γευμάτων που καταναλώνονται καθημερινά

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν 3 κύρια γεύματα την ημέρα και τουλάχιστον ένα ενδιάμεσο snack σε σταθερές ώρες (Spence 2017).

Σε ανασκόπηση των Pendergast et al. (2016) που αναζητούσε παράγοντες με τους οποίους θα μπορούσε να συσχετιστεί η παράλειψη γευμάτων σε νεαρούς ενήλικες διαπιστώθηκε πως η παράλειψη γευμάτων κάλυπτε ένα εύρος μεταξύ 5 και 83%. Το πρωινό ήταν το γεύμα που παρέλειπαν συχνότερα από τα άλλα δύο κύρια γεύματα. Ένας βασικός παράγοντας, όπως αναφέρεται σε 9 από τις 10 σχετικές έρευνες που συσχετιζόταν με αυτό ήταν ο χρόνος και για την ακρίβεια η έλλειψη χρόνου. Διαφορά εντοπίστηκε και μεταξύ των δύο φύλων, με τους άνδρες να παραλείπουν συχνότερα το πρωινό γεύμα ενώ τις γυναίκες το μεσημεριανό ή το βραδινό.

Σε έρευνα μαθητών της Βραζιλίας διαπιστώθηκε πως ο αριθμός των γευμάτων μιας ημέρας σχετιζόταν με τις γενικές διατροφικές συνήθειες. Η παράλειψη γευμάτων συσχετιζόταν με κακής ποιότητας διατροφή, ιδίως όσον αφορά την περιορισμένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και την αυξημένη κατανάλωση αλατιού, στερεών λιπών, σακχάρων και αλκοολούχων ποτών. Συνεπώς η συστηματική κατανάλωση γευμάτων μπορεί να προάγει γενικά περισσότερο υγιεινές διατροφικές συνήθειες (Rodrigues, et al. 2017).

3.1.2 Συστηματική ή μη κατανάλωση πρωινού

Το πρωινό θεωρείται το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, καθώς παρέχει την ενέργεια για οποιαδήποτε δραστηριότητα ακολουθήσει. Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα θα έπρεπε όλοι μας να καταναλώνουμε το 15 - 25% της ημερήσιας θερμιδικής μας πρόσληψης στο πρωινό. Αυτό αντιστοιχεί σε 300 - 500 kcal για τις γυναίκες και σε 375 - 625 kcal για τους άντρες (Spence 2017).

Η παράλειψη του πρωινού αφήνει ένα κενό σε θρεπτικά συστατικά (ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα), το οποίο δεν μπορεί να καλυφθεί από τα επόμενα γεύματα (Herrmann and Hermey 2010). Σύμφωνα με έρευνες αρκετών χρόνων ο τρόπος με τον οποίο η συστηματική κατανάλωση πρωινού επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη γνωστική ικανότητα εξηγείται με δύο τρόπους:

1. ανεφοδιασμός με ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μετά τη βραδινή νηστεία.

2. μια μακροπρόθεσμη θετική επίδραση μέσω της συστηματικής κατανάλωσης πρωινού στις αποθήκες ενέργειας και θρεπτικών συστατικών, η οποία σχετίζεται με τη γνωστική ικανότητα.

Πράγματι η βραδινή νηστεία αποδυναμώνει τη φυσιολογική ικανότητα απόδοσης. Μαθητές οι οποίοι παραλείπουν το πρώτο γεύμα έχουν χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο.

Η απόφαση του αν θα καταναλώσουμε πρωινό αλλά και του τι θα είναι αυτό που θα φάμε ή θα πιούμε στην έναρξη της ημέρας φέρεται να επηρεάζουν την υγεία αλλά και τη γνωστική μας επίδοση (Spence 2017, Croll, Neumark-Sztainer and Story 2001).

Στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό αναφέρεται επίσης η σημασία του πρωινού γεύματος. Χαρακτηριστικά αναφέρεται πως η συστηματική κατανάλωση πρωινού σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος, ενώ παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης και μείωση ικανότητας συγκέντρωσης, κάτι που επηρεάζει την επίδοση στο σχολείο. Ωστόσο, όπως επιβεβαιώνεται από τη βιβλιογραφία αλλά και πιο συγκεκριμένα από την έρευνα VYRONAS των Kostı et al. ένα ποσοστό της τάξης των 10 - 30% των εφήβων των ΗΠΑ και της Ευρώπης έχουν την τάση να παραλείπουν το πρωινό γεύμα.

3.1.3 Κατανάλωση νερού

Όπως αναφέρεται και στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό η κατανάλωση νερού είναι μείζονος σημασίας για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Το νερό που καταναλώνεται ημερησίως πρέπει τουλάχιστον να καλύπτει τις ημερήσιες απώλειες, οι οποίες τροποποιούνται ανάλογα με τη εξωτερική θερμοκρασία και τη φυσική δραστηριότητα. Επιπροσθέτως το νερό περιέχει και ανόργανα στοιχεία όπως μαγνήσιο και ασβέστιο. Η περιορισμένη κατανάλωση νερού οδηγεί σε αφυδάτωση, κάτι που μπορεί με τη σειρά του να οδηγήσει σε μείωση της φυσικής αντοχής και της νοητικής λειτουργίας παιδιών και εφήβων.

3.2 Βραδινός ύπνος

Σύμφωνα με έρευνες τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται επαρκή και ποιοτικό ύπνο. Η νοητική ικανότητα, το συναίσθημα, η δράση και η κοινωνική αλληλεπίδραση λειτουργούν ευκολότερα, ακριβέστερα και ταχύτερα εφόσον έχει προηγηθεί ξεκούραστος ύπνος. Ο χρόνος που περνούν οι έφηβοι μπροστά σε κάποια οθόνη το βράδυ (κυρίως του κινητού για επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων) περιορίζει αφενός τη διάρκεια του βραδινού ύπνου και αυξάνει αφετέρου

την υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αναγνωρίζεται βεβαίως πως ικανοποιεί την ανάγκη των εφήβων για επικοινωνία με τους συνομηλίκους τους, χαρακτηρίζεται ωστόσο ως δυσλειτουργική στρατηγική αντιμετώπισης του στρες. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα και η ποιότητα ύπνου θεωρείται πως είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους (Brand, et al. 2019).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μαθητές της Νορβηγίας διαπιστώθηκε πως η διάρκεια του ύπνου επηρέαζε τις σχολικές επιδόσεις των μαθητών (GPA = Grade Point Average). Συγκεκριμένα τις καλύτερες σχολικές επιδόσεις παρουσίασαν οι μαθητές με διάρκεια ύπνου 6 - 9 ώρες συγκριτικά με αυτούς που είχαν διάρκεια ύπνου μεγαλύτερη (> 9 ώρες) και ακόμη περισσότερο με αυτούς των οποίων η διάρκεια ύπνου ήταν πολύ μικρή (< 5 ώρες). Πέρα από τη διάρκεια του ύπνου σημαντικό ρόλο διαδραμάτιζε και η ποιότητά του. Αυτή υπολογίστηκε από τον λόγο της διάρκειας ύπνου προς τη συνολική διάρκεια παραμονής στο κρεβάτι και εκφράστηκε ως ποσοστό επί τοις εκατό. Οι μαθητές με ποιότητα ύπνου $\geq 90\%$ να έχουν σημαντικά καλύτερες επιδόσεις από μαθητές με ποιότητα ύπνου $\leq 75\%$ (Hysing, et al. 2016).

3.3 Φυσική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό η σωματική δραστηριότητα έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Ενδεικτικά αναφέρονται η σωστή ανάπτυξη του σώματος, η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, η πρόληψη ασθενειών όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ενώ τονίζεται και η συμβολή της σωματικής δραστηριότητας στη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει μια σωματική δραστηριότητα ελάχιστης διάρκειας 60 min την ημέρα, μέσης έως υψηλής έντασης, υποστηριζόμενη από ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης (World Health Organization 2010).

Σε έρευνά τους οι Cocker et al. (2010) εξέτασαν το πλαίσιο και την ένταση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) με αυτοαναφορά των εφήβων σε όλη την Ευρώπη. Εξετάστηκε και η σχέση με το φύλο, την ηλικία, το σωματικό βάρος και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση των συμμετεχόντων.

Κατά μέσο όρο το συνολικό δείγμα δήλωσε ΦΔ 1158 λεπτών ανά εβδομάδα (το οποίο αντιστοιχεί σε 165 λεπτά/ημέρα). Η φυσική δραστηριότητα αυτή σχετιζόταν κυρίως με τα χόμπι και λιγότερο με δραστηριότητα στο σπίτι, κάτι που ήταν αναμενόμενο, δεδομένου ότι σπάνια οι έφηβοι είναι υπεύθυνοι για τις οικιακές εργασίες ή τη φροντίδα του κήπου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το μεγαλύτερο ποσοστό της ΦΔ των νέων καλύπτεται από περπάτημα και μέσης έντασης δραστηριότητα, παρά από υψηλής έντασης τέτοια και ότι αυτή πραγματοποιείται κατά 38% στον ελεύθερο χρόνο υπό μορφή χόμπι και κατά 27% στο σχολείο. Αυτό φανερώνει και τον σημαντικό ρόλο που παίζει το σχολείο στην διατήρηση ικανοποιητικών επιπέδων ΦΔ στους έφηβους (περίπου 5 - 6 ώρες/εβδομάδα) και τονίζει τη σημασία της διατήρησης υποχρεωτικών ωρών φυσικής αγωγής στα σχολεία και της προώθησης πρόσθετης δυνατότητας για ΦΔ στα διαλείμματα, στα κενά και σε προγράμματα που πραγματοποιούνται μετά τη λήξη του ωρολογίου προγράμματος.

3.4 Διατροφική συμπεριφορά σε συνθήκες στρες

Το ψυχολογικό στρες θεωρείται πως είναι ένας παράγοντας ο οποίος οδηγεί σε περισσότερο ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές και κατ' επέκταση συμβάλλει στην παχυσαρκία. Η αλληλεπίδραση μεταξύ στρες, συναισθηματικής διατροφής και διατροφικών προτύπων στους νέους έχει ελάχιστα εξεταστεί. Γεγονότα που προκαλούσαν στρες, αρνητικά συναισθήματα και προβλήματα συσχετίστηκαν θετικά με συναισθηματική διατροφή και δη με κατανάλωση γλυκών και λιπαρών τροφών, ενώ συσχετίστηκαν αρνητικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (Michels, et al. 2012).

Οι Cartwright et al. (2003) επιβεβαιώνουν πως όσο μεγαλύτερο είναι το στρες τόσο αυξάνεται η κατανάλωση λιπαρών φαγητών, περιορίζεται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αυξάνεται η ενδιάμεση κατανάλωση μικρογευμάτων (snacking) και παραλείπεται συχνά το πρωινό γεύμα. Τα αποτελέσματα αυτά ήταν ανεξάρτητα από ατομικούς (φύλο, βάρος) και κοινωνικούς (κοινωνικοοικονομική κατάσταση και εθνικότητα) παράγοντες. Το στρες μπορεί μακροπρόθεσμα να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών καθώς οδηγεί τη διατροφή σε περισσότερο ανθυγιεινή κατεύθυνση.

4. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

4.1 Σκοπός της παρούσας έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη και η αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών, του ύπνου και της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών της Γ' Λυκείου ενός σχολείου της Θεσσαλονίκης. Η έρευνα επικεντρώθηκε σκόπιμα στους μαθητές της τελευταίας τάξης του Λυκείου, δεδομένου ότι υπάρχουν πολλές ιδιαιτερότητες στην καθημερινότητά τους, οι οποίες συντελούν στην υποβάθμιση της ποιότητας της διατροφής τους, σε μια χρονική περίοδο όμως, όπου αυτή χρήζει περισσότερης φροντίδας. Στο πλαίσιο της εργασίας τίθεται επιπλέον το ερώτημα σε ποιον βαθμό και με ποιον τρόπο θα μπορούσε να συμβάλει το σχολείο στη διατροφική εκπαίδευση των μαθητών.

Ο σχεδιασμός της έρευνας στηρίχτηκε σε κάποιους βασικούς πυλώνες που χαρακτηρίζουν μια υγιεινή διατροφή όπως αυτοί είναι καταγεγραμμένοι στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό. Τα βασικά σημεία που εξετάστηκαν σχετίζονται με:

1. τον αριθμό των γευμάτων που καταναλώνονται καθημερινά,
2. τη συστηματική ή μη κατανάλωση πρωινού,
3. την κατανάλωση νερού,
4. τον βραδινό ύπνο,
5. τη φυσική δραστηριότητα,
6. τη διατροφική συμπεριφορά σε συνθήκες στρες.

4.2 Μεθοδολογία

Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς 2018 - 2019 η υποφαινόμενη ερευνήτρια ανακοίνωσε γραπτά στη Διεύθυνση της Σχολικής Μονάδας, στην οποία πραγματοποιήθηκε η συγκεκριμένη έρευνα, την πρόθεσή της να ασχοληθεί με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών της Γ' Λυκείου. Στη συνέχεια και αφού έλαβε τη συγκατάθεση της Διεύθυνσης προέβη στην αντίστοιχη ανακοίνωση στους μαθητές και ζήτησε από τους γονείς τους την έγγραφη συγκατάθεσή τους. Στους μαθητές εξήγησε αναλυτικά τον σκοπό της εργασίας και τη μεθοδολογία που επρόκειτο να ακολουθηθεί. Σε κάθε βήμα της έρευνας διατηρήθηκε η ανωνυμία των μαθητών.

4.2.1 Περιγραφή του ερωτηματολογίου

Αρχικά οι μαθητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ημερολόγιο 7 ημερών, στο οποίο έπρεπε να καταγράψουν ό,τι ακριβώς έτρωγαν κατά τη διάρκεια της ημέρας, τόσο όσον αφορά το είδος όσο και την ποσότητα της τροφής, καθώς και την καθημερινή φυσική τους δραστηριότητα. Αυτή η διαδικασία αποδείχτηκε δυσκολότερη από ό,τι αναμενόταν, καθώς οι απαντήσεις των μαθητών ήταν αρκετά ασαφείς και ελλιπείς, σε βαθμό που δεν μπορούσαν να εξαχθούν αξιόπιστα συμπεράσματα. Ωστόσο αυτή η αρχική καταγραφή αξιοποιήθηκε ως πιλοτική προεργασία και συνετέλεσε στη διαμόρφωση σε δεύτερο χρόνο ενός ερωτηματολογίου περισσότερο στοχευμένου στα σημεία που έπρεπε να διαπιστωθούν και το οποίο διανεμήθηκε στη συνέχεια στους μαθητές.

4.2.2 Περιγραφή του δείγματος

Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν οι συνολικά 51 μαθητές της Γ' Λυκείου, εκ των οποίων 27 ήταν αγόρια και 24 κορίτσια. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε τον Ιανουάριο του 2019, διότι εκείνη την περίοδο οι μαθητές προετοιμάζονταν παράλληλα με τις Πανελλήνιες και για κάποιες πρόσθετες εξετάσεις που αποτελούν μέρος του κύκλου σπουδών του συγκεκριμένου σχολείου. Στόχος ήταν να συλλεχθούν δεδομένα σε μια περίοδο κατά την οποία παράγοντες όπως το στρες και η κούραση ήταν στα υψηλότερα επίπεδα.

4.2.3 Τρόπος συλλογής των ερωτηματολογίων

Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος, σε δύο διαδοχικές ημέρες έτσι ώστε το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από όλους τους μαθητές, ακόμη και από αυτούς που την πρώτη ημέρα έλειπαν από το σχολείο. Κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης δόθηκαν διευκρινίσεις σε όσους μαθητές είχαν δυσκολία να καταλάβουν τι ακριβώς ζητούσε η ερώτηση. Πρέπει να διευκρινιστεί πως κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου προέκυψε το εξής: Στο ερώτημα 5 (βλ. ερωτηματολόγιο σελίδα 51-52 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ), οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν εάν στο σχολείο αγοράζουν κάτι για να φάνε από το κυλικείο ή αν φέρνουν κάτι από το σπίτι τους. Πολλοί μαθητές είπαν πως συνήθως κάνουν και τα δύο, δηλαδή φέρνουν κάτι από το σπίτι τους αλλά αγοράζουν και από το κυλικείο. Στην επεξεργασία των αποτελεσμάτων η παράμετρος αυτή προστέθηκε ως ειδική κατηγορία.

4.2.4 Ανάλυση δεδομένων

Οι απαντήσεις καταγράφηκαν σε ένα αρχείο excel, υπολογίστηκε η συχνότητα (%) για κάθε τιμή των μεταβλητών που μελετήθηκαν και πραγματοποιήθηκαν γραφικές παραστάσεις των δεδομένων με κυκλικά διαγράμματα και ραβδογράμματα. Ωστόσο, το μέγεθος του δείγματος και η συγχρονικού τύπου έρευνα καθιστούν αδύναμες οποιοσδήποτε αιτιώδεις συσχετίσεις.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι διατροφικές συνήθειες του δείγματος αυτής της σχολικής βαθμίδας, η οποία, ειδικά στην Ελλάδα, διαφοροποιείται αρκετά ως προς τον φόρτο εργασίας των μαθητών από όλες τις υπόλοιπες τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως από τις επιδόσεις των μαθητών αυτής της τάξης και από τα αποτελέσματα των Πανελληνίων Εξετάσεων κρίνεται η εισαγωγή τους στο ελληνικό πανεπιστήμιο, κάτι που είναι μείζονος σημασίας για την ελληνική οικογένεια καθώς θεωρείται ο μοναδικός τρόπος καλής επαγγελματικής αποκατάστασης. Σε σχετική έρευνα βασικοί παράγοντες που οδηγούν σε καλές επιδόσεις είναι η αφοσίωση και η αντοχή. Για την ακρίβεια η ψυχολογική αντοχή σε περιόδους έντονου στρες θεωρείται πως εξασφαλίζει καλύτερες επιδόσεις (Kamtsios και Karagiannopoulou 2013).

Στους ενδεχόμενους περιορισμούς της έρευνας πρέπει να προσθέσουμε το γεγονός πως οι απαντήσεις είναι αυτοαναφερόμενες από μαθητές, οι οποίοι δεν έχουν ξανακάνει κάτι αντίστοιχο. Συνεπώς μπορεί τα στοιχεία να μην αντικατοπτρίζουν απόλυτα την πραγματικότητα.

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 51 μαθητές της Γ' Λυκείου, εκ των οποίων 27 αγόρια και 24 κορίτσια.



Διάγραμμα 1. Ποσοστιαία απεικόνιση του φύλου των συμμετεχόντων

Οι μαθητές απάντησαν συνολικά σε 14 ερωτήματα, τα οποία είναι τα εξής:

1. Πόσα γεύματα καταναλώνεις την ημέρα;
2. Καταναλώνεις καθημερινά πρωινό;
3. Αν καταναλώνεις πρωινό, τι περιλαμβάνει συνήθως αυτό;
4. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα κατά μέσο όρο;
5. Τι είδους γεύματα καταναλώνεις στο σχολείο;
6. Ποιες είναι οι συνήθειες επιλογές σου από το κυλικείο;
7. Αν φέρνεις κάτι από το σπίτι, τι είναι αυτό συνήθως;
8. Το μεσημεριανό σου συνοδεύεται από σαλάτα;
9. Οι διατροφικές σου συνήθειες είναι διαφορετικές σε σχέση με τις προηγούμενες χρονιές;
10. Ποιο είναι το είδος της διατροφικής αλλαγής που παρατήρησες;
11. Ποιες είναι οι διατροφικές σου αλλαγές σε κατάσταση άγχους;
12. Ποια είναι η συνήθης διάρκεια του βραδινού σου ύπνου;
13. Πόσο συστηματική είναι η συμμετοχή σου στο μάθημα της γυμναστικής;
14. Πόσο έντονη είναι η συνήθης εξωσχολική φυσική σου δραστηριότητα;

Στη συνέχεια αναλύονται οι απαντήσεις των μαθητών σε μορφή πίνακα και γραφικής παράστασης για κάθε ερώτημα ξεχωριστά.

Ερώτημα 1ο

Πόσα γεύματα καταναλώνεις την ημέρα;

Πίνακας 1. Πλήθος γευμάτων που καταναλώνονται καθημερινά

Πλήθος ημερήσιων γευμάτων	1	2	3	4	> 4
Αγόρια	0	1	4	10	12
Αγόρια %	0,0	3,7	14,8	37,0	44,4
Κορίτσια	0	2	5	11	6
Κορίτσια %	0,0	8,3	20,8	45,8	25,0



Διάγραμμα 2. Πλήθος ημερήσιων γευμάτων κατά φύλο

Το 44,4% των αγοριών καταναλώνει περισσότερα από 4 γεύματα την ημέρα, ενώ ένα ποσοστό της τάξης του 37% καταναλώνει 4 γεύματα. Στα κορίτσια το 45,8% καταναλώνει 4 γεύματα ημερησίως, ενώ ένα 25% καταναλώνει πάνω από 4. Στα συνολικά γεύματα περιλαμβάνονται και τα ενδιάμεσα snack. Ένα ποσοστό της τάξης του 14,8% των αγοριών και 20,8% των κοριτσιών καταναλώνει 3 γεύματα ημερησίως και υπάρχει ένα ποσοστό της τάξης του 3,7% για τα αγόρια και 8,3% για τα κορίτσια και που καταναλώνουν μόνο 2 γεύματα την ημέρα χωρίς να διασαφηνίζεται ποια ώρα της ημέρας καταναλώνονται (Διάγραμμα 2). Αξίζει ωστόσο να σημειωθεί για τους μαθητές του δείγματος που καταναλώνουν 2 γεύματα, πως το μοναδικό αγόρι καθώς και το ένα από τα δύο κορίτσια δεν λαμβάνουν πρωινό στο σπίτι, αλλά τρώνε στο σχολείο, ενώ το δεύτερο κορίτσι αναφέρει πως δεν τρώει πρωινό στο σπίτι αλλά ούτε κάτι άλλο στο σχολείο.

Ερώτημα 2ο

Καταναλώνεις καθημερινά πρωινό;

Πίνακας 2. Καθημερινή κατανάλωση πρωινού

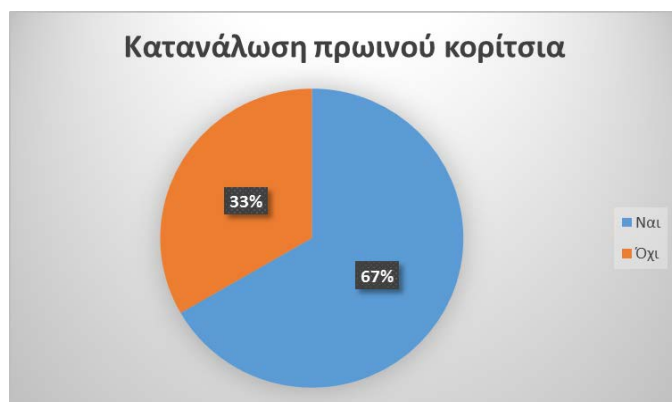
Κατανάλωση πρωινού	Ναι	Όχι
Αγόρια	11	16
Αγόρια %	40,7	59,3
Κορίτσια	16	8
Κορίτσια %	66,7	33,3



Διάγραμμα 3. Κατανάλωση πρωινού στο σύνολο των μαθητών



Διάγραμμα 4. Κατανάλωση πρωινού στα αγόρια



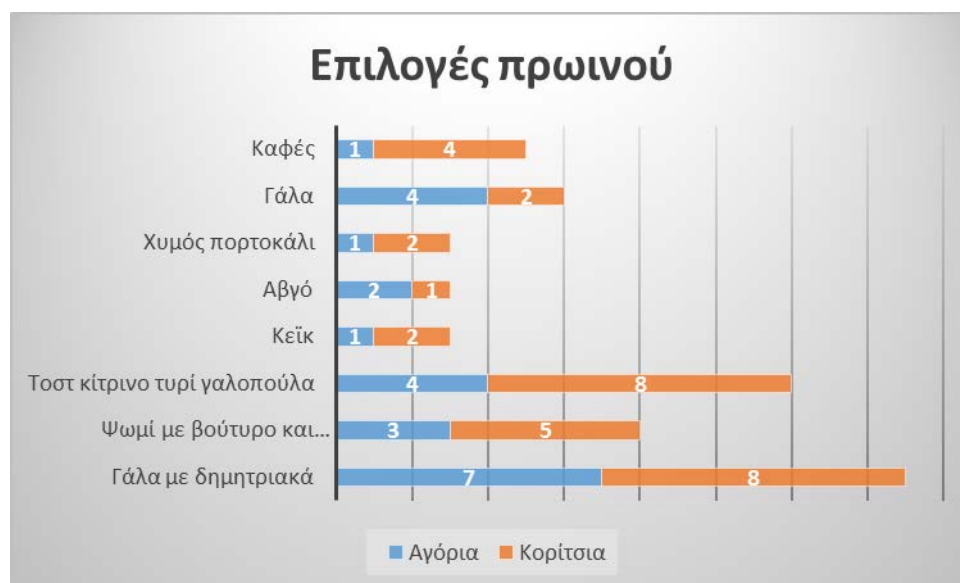
Διάγραμμα 5. Κατανάλωση πρωινού στα κορίτσια

Το ποσοστό των μαθητών που δεν καταναλώνουν πρωινό ανέρχεται στο 47% (Διάγραμμα 3). Στο σημείο αυτό πρέπει να διευκρινιστεί πως το ερώτημα για το πρωινό γεύμα αναφερόταν στην περίπτωση που αυτό καταναλωνόταν στο σπίτι πριν οι μαθητές έρθουν στο σχολείο και σε κάθε περίπτωση πριν τις 10.25, ώρα που ξεκινά το πρώτο μεγάλο διάλειμμα (15'). Στο ερώτημα αυτό παρατηρούμε σαφή διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Στα αγόρια το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώναν πρωινό ξεπερνάει το 59%, ενώ στα κορίτσια είναι συγκριτικά μόλις το 33% (Διαγράμματα 4 και 5).

Ερώτημα 3ο

Αν καταναλώνεις πρωινό, τι περιλαμβάνει συνήθως αυτό;

Οι συνήθεις επιλογές όσων καταναλώνουν συστηματικά πρωινό, όπως προκύπτει από τις απαντήσεις στο Ερώτημα 3 και φαίνεται στο Διάγραμμα 6, είναι γάλα με δημητριακά, ψωμί με βούτυρο και μέλι ή πραλίνα φουντουκιού, τост με κίτρινο τυρί και γαλοπούλα. Σπανιότερα υπήρχε κατανάλωση αβγού ή κέικ. Αξιοσημείωτο είναι επίσης πως 4 από τα 16 κορίτσια που καταναλώναν συστηματικά πρωινό έπιναν και καφέ. Το μοναδικό αγόρι που έπινε καφέ είχε δηλώσει πως δεν έτρωγε πρωινό αλλά έπινε έναν espresso πριν έρθει στο σχολείο. Διευκρινίζεται ότι στο Διάγραμμα 6 οι τιμές δίνονται σε απόλυτους αριθμούς και όχι σε ποσοστά, διότι κάθε μαθητής από αυτούς που καταναλώναν συστηματικά πρωινό είχε δηλώσει περισσότερες από μία επιλογές.



Διάγραμμα 6. Επιλογές πρωινού στο σπίτι

Ερώτημα 4ο

Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα κατά μέσο όρο;

Πίνακας 3. Ημερήσια κατανάλωση νερού σε ποτήρια των 250ml

Κατανάλωση νερού (ποτήρια)	1	2	3	4	5	6	> 6
Αγόρια	0	0	2	4	11	5	5
Αγόρια %	0	0	7	15	41	19	19
Κορίτσια	0	2	5	7	2	3	5
Κορίτσια %	0,0	8,3	20,8	29,2	8,3	12,5	20,8



Διάγραμμα 7. Ημερήσια κατανάλωση νερού

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 3 και στο Διάγραμμα 7 ένα ποσοστό της τάξης του 40,7% των αγοριών καταναλώνει 5 ποτήρια νερό την ημέρα, ενώ στο 18,5% ανέρχεται τόσο το ποσοστό αυτών που καταναλώνουν 6 όσο και αυτών που καταναλώνουν περισσότερα από 6 ποτήρια νερό την ημέρα. Αισθητά χαμηλότερο (7,4%) είναι το ποσοστό των αγοριών που καταναλώνουν μόνο 3 ποτήρια νερό ενώ κανένα από τα αγόρια δεν περιορίζεται στα 2 ή 1 ποτήρια νερό την ημέρα. Η εικόνα στα κορίτσια είναι κάπως διαφορετική, με το μεγαλύτερο ποσοστό (29,2%) να προσλαμβάνει 4 ποτήρια νερό την ημέρα. Στο 20,8% ανέρχεται το ποσοστό των κοριτσιών που προσλαμβάνουν περισσότερα από 6 ποτήρια νερό την ημέρα και το ίδιο ποσοστό καλύπτεται από αυτά που προσλαμβάνουν μόλις 3 ποτήρια νερό την ημέρα. Σημαντικό είναι και το ποσοστό της τάξης του 8,3% που περιορίζεται στα 2 ποτήρια την ημέρα.

Ερώτημα 5ο, 6ο και 7ο

Τι είδους γεύματα καταναλώνεις στο σχολείο;

Ποιες είναι οι συνήθειες επιλογές σου από το κυλικείο;

Αν φέρνεις κάτι από το σπίτι, τι είναι αυτό συνήθως;

Η επεξεργασία των ερωτημάτων αυτών πραγματοποιήθηκε συνολικά έπειτα από τη διαπίστωση που έγινε κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ότι πολλοί μαθητές συνδυάζουν και τις 2 επιλογές, δηλαδή και φέρνουν κάτι από το σπίτι τους και αγοράζουν κάτι από το κυλικείο σε καθημερινή βάση.

Πίνακας 4. Γεύματα στο σχολείο

Γεύματα στο σχολείο	Καθόλου	Από το κυλικείο	Από το σπίτι	Και τα δύο
Αγόρια	4	2	5	16
Αγόρια %	14,8	7,4	18,5	59,3
Κορίτσια	2	0	8	14
Κορίτσια %	8,3	0,0	33,3	58,3



Διάγραμμα 8. Γεύματα που καταναλώνονται στο σχολείο

Παρατηρώντας το Διάγραμμα 8 διαπιστώνουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό τόσο των αγοριών (59,3%) όσο και των κοριτσιών (58,3%), έχουν φέρει στο σχολείο τρόφιμα από το σπίτι, για να καταναλώσουν στο διάλειμμα ως δεκατιανό αλλά καθημερινά καταναλώνουν και επιπλέον είδη τροφίμων που αγοράζουν από το κυλικείο. Σημαντικό είναι και το ποσοστό των κοριτσιών που φέρνουν μόνο τρόφιμα από το σπίτι και συγκεκριμένα το 33,3%, με ένα αντίστοιχο 18,5% για τα

αγόρια. Αποκλειστική κατανάλωση από το κυλικείο δήλωσε μόνο το 7,4% των αγοριών και κανένα από τα κορίτσια. Αναφορά πρέπει να γίνει και στο 14,8% των αγοριών και 8,3% των κοριτσιών που δήλωσαν πως δεν καταναλώνουν τίποτα κατά τη διάρκεια παραμονής τους στο σχολείο.

Ενώ η ποικιλία των προϊόντων που παρέχει το κυλικείο είναι μεγάλη και εμπλουτίζεται συνεχώς, οι μαθητές δείχνουν στο μεγαλύτερο μέρος τους την προτίμησή τους σε προϊόντα όπως οι πίτες (τυρόπιτα, σπανακόπιτα, μπουγάτσα) και η πίτσα και τα ομοειδή της (καλτσόνη, πεινιρλί). Το κουλούρι και τα μπισκότα βρίσκονται επίσης υψηλά στην προτίμηση των μαθητών καθώς και τα σάντουιτς με κοτομπουκιές και οι χυμοί. (Πίνακας 5 και Διάγραμμα 9). Και σε αυτό το σημείο δίνονται απόλυτοι αριθμοί και όχι ποσοστά, διότι ο κάθε μαθητής έδωσε περισσότερες της μιας επιλογές.

Πίνακας 5. Συνήθεις επιλογές από το κυλικείο

Επιλογές κυλικείου	Πίτες	Πίτσα	Κουλούρι	Μπισκότα	Μπάρες δημ/ακών	Φρούτα	Άλλο (κοτομπουκιές, χυμοί)
Αγόρια	8	7	5	1	2	1	4
Κορίτσια	7	2	7	7	1	0	1



Διάγραμμα 9. Συνήθεις επιλογές από το κυλικείο

Στα τρόφιμα που οι μαθητές φέρνουν από το σπίτι τους περιλαμβάνονται κυρίως σάντουιτς με κίτρινο τυρί και γαλοπούλα, μπάρες δημητριακών και φρούτα. Σπανιότερα αναφέρονται κέικ και ξηροί καρποί (Πίνακας 6, Διάγραμμα 9).

Πίνακας 6. Δεκατιανό που φέρνουν οι μαθητές από το σπίτι

Δεκατιανό από το σπίτι	Σάντουιτς (κίτρινο τυρί και γαλοπούλα)	Μπάρα δη/κών	Κουλούρι	Τυρ/άκια	Κέικ	Φρούτα	Ξηροί καρποί	Φαγητό	Χυμό
Αγόρια	14	6	2	1	3	8	3	2	0
Κορίτσια	13	4	1	1	5	11	1	0	3



Διάγραμμα 10. Δεκατιανό που φέρνουν οι μαθητές από το σπίτι

Ερώτημα 8ο

Το μεσημεριανό σου συνοδεύεται από σαλάτα;

Πίνακας 7. Κατανάλωση σαλάτας με το μεσημεριανό γεύμα

Κατανάλωση σαλάτας στο μεσημεριανό	Πάντα	Συχνά	Σπάνια	Ποτέ
Αγόρια	14	8	4	1
Αγόρια %	51,9	29,6	14,8	3,7
Κορίτσια	9	13	1	1
Κορίτσια %	37,5	54,2	4,2	4,2



Διάγραμμα 11. Κατανάλωση σαλάτας με το μεσημεριανό γεύμα

Στο ερώτημα αυτό περίπου το 52% των αγοριών απάντησε πως συνοδεύει πάντα το φαγητό του με σαλάτα, ενώ στα κορίτσια το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 37,5%. Αισθητά μεγαλύτερο είναι το ποσοστό των κοριτσιών που δήλωσαν πως καταναλώνουν συχνά σαλάτα με το γεύμα τους (54,2%) με ένα αντίστοιχο 29,6 % των αγοριών. Στα αγόρια εντοπίζεται ένα ποσοστό της τάξης του 14,8% που σπάνια συνοδεύουν το γεύμα τους με σαλάτα, ενώ αντίστοιχα αυτό αφορά μόνο το 4,2% των κοριτσιών. Χαμηλό, της τάξης του 3,7% των αγοριών και 4,2% των κοριτσιών είναι το ποσοστό αυτών που δεν συνοδεύουν ποτέ το φαγητό τους με σαλάτα (Διάγραμμα 11).

Ερώτημα 9ο

Οι διατροφικές σου συνήθειες είναι διαφορετικές σε σχέση με τις προηγούμενες χρονιές;

Πίνακας 8. Αλλαγή διατροφικών συνηθειών σε σχέση με τις προηγούμενες χρονιές

Αλλαγή διατροφικών συνηθειών	Ναι	Όχι
Αγόρια	16	11
Αγόρια %	59,3	40,7
Κορίτσια	24	0
Κορίτσια %	100	0



Διάγραμμα 12. Αλλαγή διατροφικών συνηθειών σε σχέση με προηγούμενες χρονιές

Μια πολύ βασική ερώτηση στο ερωτηματολόγιο σχετιζόταν με τις ενδεχόμενες αλλαγές των διατροφικών συνηθειών σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Η ερώτηση αυτή και ιδιαίτερα οι απαντήσεις των μαθητών κρίνονται μείζονος σημασίας, δεδομένων των ιδιαίτερων απαιτήσεων που έχει αυτή η χρονιά για τους μαθητές. Στα αγόρια το ποσοστό αυτών που είχαν διαφορετικές συνήθειες από τις προηγούμενες χρονιές άγγιξε το 60%, αλλά ιδιαίτερα εντυπωσιακό ήταν το 100% των κοριτσιών που δήλωσαν ότι οι διατροφικές συνήθειές τους άλλαξαν σε σχέση με τις προηγούμενες χρονιές (Διάγραμμα 12).

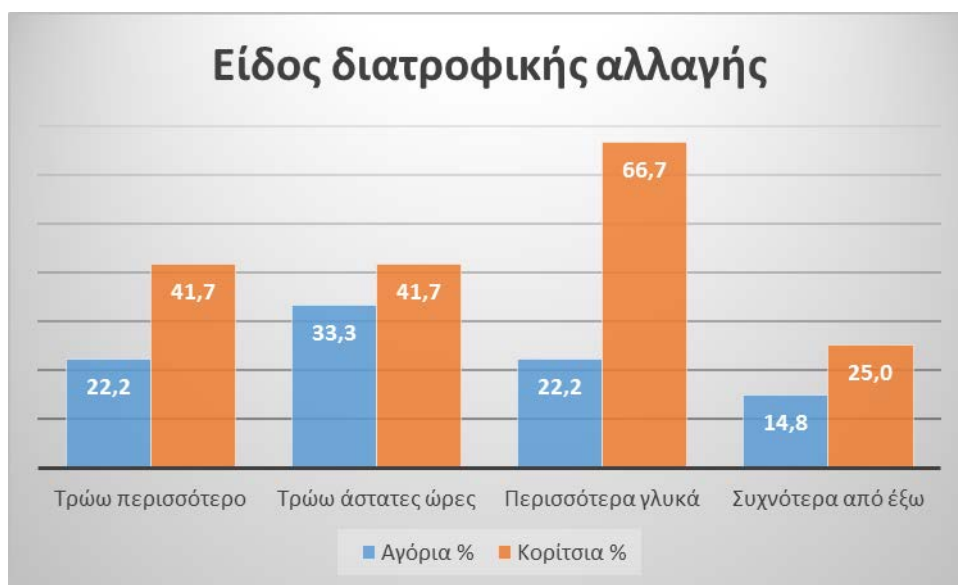
Ερώτημα 10ο

Ποιο είναι το είδος της διατροφικής αλλαγής που παρατήρησες;

Στο ερώτημα αυτό ζητήθηκε από τους μαθητές να διευκρινίσουν οι ίδιοι το είδος της αλλαγής που έγινε και οι απαντήσεις τους φαίνονται στον Πίνακα 8 παρακάτω.

Πίνακας 9. Είδος διατροφικής αλλαγής

Είδος αλλαγής	Τρώω περισσότερο	Τρώω άστατες ώρες	Περισσότερα γλυκά	Συχνότερα από έξω
Αγόρια	6	9	6	4
Αγόρια %	22,2	33,3	22,2	14,8
Κορίτσια	10	10	16	6
Κορίτσια %	41,7	41,7	66,7	25,0



Διάγραμμα 13. Είδος διατροφικής αλλαγής

Οι περισσότεροι μαθητές καλύφθηκαν από τις προτεινόμενες απαντήσεις και μόνο ένας μαθητής απάντησε κάτι διαφορετικό, συγκεκριμένα ότι καταναλώνει λιγότερο φαγητό από όσο τις προηγούμενες χρονιές. Όπως φαίνεται και στο Διάγραμμα 13 υπάρχει αρκετά μεγάλη διαφοροποίηση στις απαντήσεις αγοριών και κοριτσιών. Στα κορίτσια η συχνότερη διατροφική αλλαγή ήταν η μεγαλύτερη κατανάλωση γλυκών (66,7%), ακολουθούμενη από τις απαντήσεις «τρώω άστατες ώρες» και «τρώω περισσότερο» (41,7% και για τις δύο αυτές επιλογές). Αντίθετα στα αγόρια υπήρχε μεγαλύτερη ποικιλία στις απαντήσεις, συγκεκριμένα η απάντηση «τρώω άστατες ώρες» επελέγη από ένα ποσοστό της τάξης του 33,3% και η απάντηση «τρώω περισσότερο» από ένα ποσοστό 22,2%.

Ερώτημα 11ο

Ποιες είναι οι διατροφικές σου αλλαγές σε κατάσταση άγχους;

Πίνακας 10. Διατροφικές αλλαγές σε κατάσταση άγχους

Σε κατάσταση άγχους	Τρώω περισσότερο	Τρώω λιγότερο	Περισσότερα γλυκά	Επιθυμία για υδατάνθρακες	Άλλο
Αγόρια	6	11	5	1	5
Αγόρια %	22,2	40,7	18,5	3,7	18,5
Κορίτσια	11	8	8	6	0
Κορίτσια %	45,8	33,3	33,3	25,0	0,0



Διάγραμμα 14. Διατροφικές αλλαγές σε κατάσταση άγχους

Στο ερώτημα αυτό έγινε προσπάθεια να διευκρινιστεί εάν υπάρχουν διατροφικές αλλαγές σε κατάσταση άγχους και ποιες είναι αυτές. Οι απαντήσεις που δόθηκαν διέφεραν αρκετά μεταξύ των φύλων. Στα αγόρια το μεγαλύτερο ποσοστό (40,7%) δήλωσε πως σε κατάσταση άγχους τρώει λιγότερο. Ακολουθούν με 22,2% τα αγόρια που σε κατάσταση άγχους τρώνε περισσότερο, 18,5% αυτοί που τρώνε περισσότερα γλυκά και με 3,7% αυτοί που έχουν μεγαλύτερη επιθυμία για υδατάνθρακες. Το 18,5% που απάντησε «άλλο» δήλωσε πως δεν επηρεάζονται οι διατροφικές του συνήθειες από το άγχος και ένας μαθητής σημείωσε πως δεν αγχώνεται καθόλου. Στα κορίτσια οι απαντήσεις είναι διαφορετικές, με ένα ποσοστό 45,8% να δηλώνει πως τρώει περισσότερο, ένα 33,3% πως τρώει λιγότερο, 33,3% τρώει περισσότερα γλυκά και 25% έχει μεγαλύτερη επιθυμία για υδατάνθρακες (Διάγραμμα 14).

Ερώτημα 12ο

Ποια είναι η συνήθης διάρκεια του βραδινού σου ύπνου;

Πίνακας 11. Συνήθης διάρκεια βραδινού ύπνου

Διάρκεια βραδινού ύπνου	< 6 ώρες	6 - 8 ώρες	> 8 ώρες
Αγόρια	8	19	0
Αγόρια %	29,6	70,4	0,0
Κορίτσια	14	10	0
Κορίτσια %	58,3	41,7	0,0



Διάγραμμα 15. Συνήθης διάρκεια βραδινού ύπνου

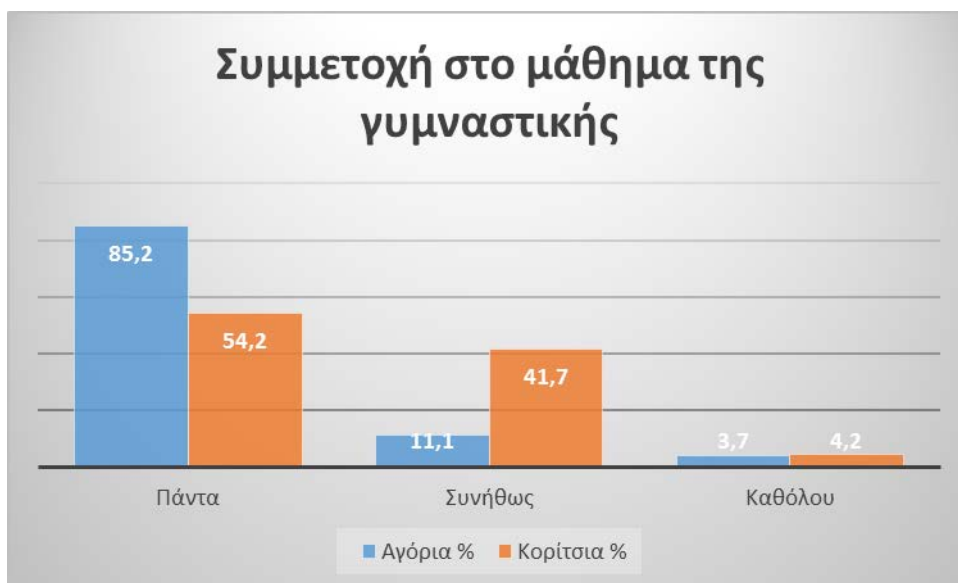
Η διάρκεια του βραδινού ύπνου είναι ένα αρκετά σημαντικό θέμα κατά τη διάρκεια αυτής της σχολικής χρονιάς. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι κανένας από τους μαθητές δεν κοιμάται περισσότερες από 8 ώρες τη νύχτα. Το 70,4% των αγοριών κοιμάται 6 - 8 ώρες, ενώ στα κορίτσια το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 41,7%. Το 58% των κοριτσιών κοιμάται λιγότερο από 6 ώρες κάθε νύχτα, ενώ στα αγόρια το ποσοστό αυτό είναι 29,6% (Διάγραμμα 15).

Ερώτημα 13ο

Πόσο συστηματική είναι η συμμετοχή σου στο μάθημα της γυμναστικής;

Πίνακας 12. Συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής

Συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής	Πάντα	Συνήθως	Καθόλου
Αγόρια	23	3	1
Αγόρια %	85,2	11,1	3,7
Κορίτσια	13	10	1
Κορίτσια %	54,2	41,7	4,2



Διάγραμμα 16. Συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής

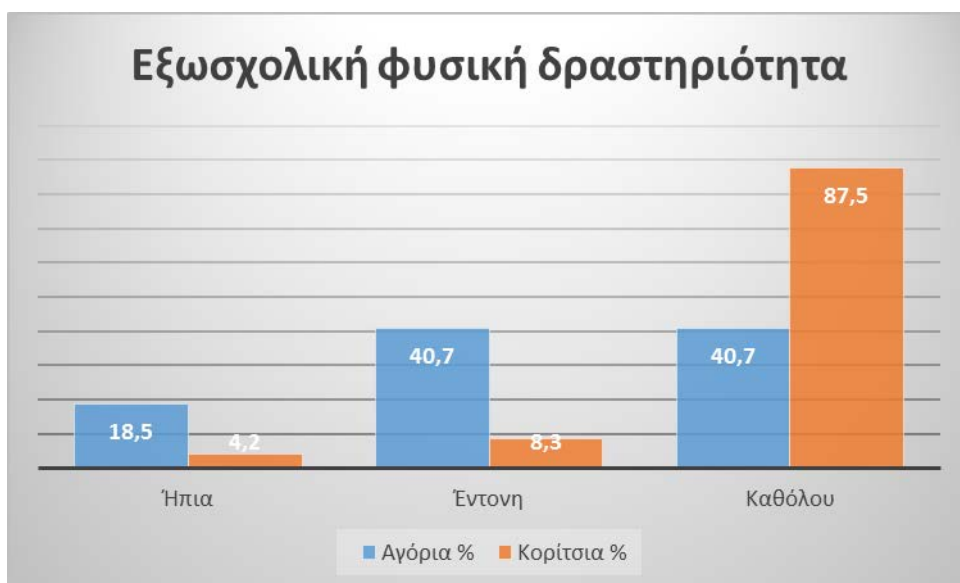
Το 85,2% των αγοριών συμμετέχει πάντα στο μάθημα της γυμναστικής, ενώ τα κορίτσια σε ποσοστό 54,2% (Διάγραμμα 16). Από τα κορίτσια ένα ποσοστό της τάξης του 41,7% δήλωσε πως συμμετέχει συνήθως στο μάθημα της γυμναστικής, από τα αγόρια αντίστοιχα το 11,1%. Υπάρχει ένα μικρό ποσοστό 3,7% για τα αγόρια και 4,2% για τα κορίτσια που δήλωσε πως δεν συμμετέχει καθόλου στο μάθημα της γυμναστικής. Οι ώρες της γυμναστικής που προβλέπονται από το Υπουργείο Παιδείας για τη Γ' Λυκείου είναι 2 εβδομαδιαίως (από ένα σύνολο 40ωρών), οι οποίες συνήθως τοποθετούνται σε ένα δίωρο μέσα στην ίδια ημέρα, επομένως μία ημέρα της εβδομάδας αυτοί οι μαθητές προβλέπεται να έχουν την ευκαιρία στο σχολείο να συμμετάσχουν σε κάποια δίωρη φυσική δραστηριότητα παρέα με τους συμμαθητές τους.

Ερώτημα 14ο

Πόσο έντονη είναι η συνήθης εξωσχολική φυσική σου δραστηριότητα;

Πίνακας 13. Εξωσχολική φυσική δραστηριότητα

Εξωσχολική Φυσική δραστηριότητα	Ήπια	Έντονη	Καθόλου
Αγόρια	5	11	11
Αγόρια %	18,5	40,7	40,7
Κορίτσια	1	2	21
Κορίτσια %	4,2	8,3	87,5



Διάγραμμα 17. Εξωσχολική φυσική δραστηριότητα

Στην αξιολόγηση του προηγούμενου ερωτήματος προστίθεται και το ερώτημα σχετικά με την ένταση της καθημερινής εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας, στο οποίο ένα ποσοστό της τάξης του 87,5 % των κοριτσιών δηλώνει ότι δεν έχει καθόλου φυσική δραστηριότητα μέσα στην ημέρα. Στα αγόρια ένα ποσοστό 40,7% δηλώνει το ίδιο, ενώ ένα άλλο 40,7% δηλώνει πως έχει έντονη φυσική δραστηριότητα. Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί ότι το συγκεκριμένο ερώτημα συζητήθηκε αναλυτικά πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, έτσι ώστε να καταστεί σαφές στους μαθητές ποια φυσική δραστηριότητα θεωρείται ήπια, ποια έντονη και τι δεν υπολογίζεται ως φυσική δραστηριότητα. Χαρακτηριστικό ήταν το ερώτημα κάποιων μαθητών αν η καθημερινή διαδρομή από το σπίτι ως το φροντιστήριο (η οποία εφόσον ξεπερνούσε τα 10' γινόταν με λεωφορείο) συγκαταλέγεται στην ήπια φυσική δραστηριότητα. Οι καταγραφές αυτές που αφορούν την φυσική δραστηριότητα του δείγματος έρχονται σε πλήρη αντίθεση με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που αφορούν τουλάχιστον 60 λεπτά φυσικής άσκησης για τα παιδιά και τους εφήβους (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>).

6. Βιωματικό εργαστήριο (WORKSHOP)

Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και την αξιολόγηση των απαντήσεων, πραγματοποιήθηκε ένα βιωματικό εργαστήριο (workshop) για τους συγκεκριμένους μαθητές. Διαμορφώθηκαν 4 Σταθμοί βασισμένοι στα συνηθέστερα διατροφικά σφάλματα όπως αυτά διαφάνηκαν από την ανάλυση των ερωτηματολογίων. Σε αυτά ανήκουν η παράλειψη του πρωινού γεύματος, η σχετικά περιορισμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, η περιορισμένη κατανάλωση νερού και η επιλογή snack υψηλού θερμιδικού φορτίου, αλλά χαμηλής ποιότητας συστατικών. Ο σκοπός του βιωματικού εργαστηρίου (workshop) ήταν να εντοπίσουν οι μαθητές μόνοι τους και παράλληλα στην πράξη τα διατροφικά τους σφάλματα, να συνειδητοποιήσουν τον λόγο που οι διατροφικές τους συνήθειες αποτελούν διατροφικά σφάλματα και ενδεχομένως να πραγματοποιήσουν -τόσο μέσα από το ίδιο το εργαστήριο όσο και μέσα από αναλυτική συζήτηση- αλλαγές, ώστε να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες με απλούς τρόπους.

6.1 Περιγραφή του βιωματικού εργαστηρίου (workshop)

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε 4 ομάδες, μία για κάθε Σταθμό. Η κάθε ομάδα είχε παραμονή 10 λεπτών στον Σταθμό που βρισκόταν. Για κάθε Σταθμό δημιουργήθηκε ένα φύλλο εργασίας, το οποίο έπρεπε να συμπληρωθεί από την ομάδα που περνούσε από αυτόν. Μετά τη λήξη των 10 λεπτών η κάθε ομάδα πήγαινε στον επόμενο, έτσι ώστε στο τέλος όλες οι ομάδες να έχουν περάσει από όλους τους Σταθμούς. Στο τέλος της διαδικασίας η κάθε ομάδα παρουσίασε τα αποτελέσματά της. Κάθε φορά ακολούθησε αναλυτική συζήτηση των αποτελεσμάτων με σκοπό την ενίσχυση των θετικών παρατηρήσεων.

6.2 Δομή του βιωματικού εργαστηρίου (Σταθμοί και Φύλλα Εργασίας)

Σταθμός 1^{ος}

«Θερμίδες»

Από το ερωτηματολόγιο προέκυψε ότι μια συνήθης επιλογή των μαθητών από το κυλικείο είναι το πείνιρλί. Η επιλογή αυτή έχει υψηλό θερμιδικό φορτίο, το οποίο ωστόσο οφείλεται στο υψηλό ποσοστό υδατανθράκων και –κυρίως- λίπους που περιέχει. Στον πρώτο Σταθμό οι μαθητές έπρεπε να ετοιμάσουν δύο snack ισότιμης με το πείνιρλί θερμιδικής αξίας, χρησιμοποιώντας υλικά που τους δίνονταν. Στα υλικά αυτά περιλαμβάνονταν φρούτα, ξηροί καρποί, γιαούρτι, κριτσίνια και χειροποίητα σάντουιτς. Όλα τα προηγούμενα υλικά θα μπορούσαν οι μαθητές να τα φέρουν από το σπίτι τους ή να τα προμηθευτούν από το κυλικείο. Σε κάθε υλικό υπήρχε ένα ταμπελάκι, στο οποίο αναγραφόταν η θερμιδική αξία του υλικού καθώς και η σύστασή του σε μακροθρεπτικά συστατικά (βάσει του American Dietetic Association, 2003).



Κάποιοι συνδυασμοί που προτάθηκαν από τα παιδιά ήταν:

1. 2 κριτσίνια, 1 μπανάνα, 1 ποτήρι χυμός πορτοκάλι, 10 αμύγδαλα.

2. 1 σάντουιτς (2 φέτες ψωμί ολικής, 1 φέτα κίτρινο τυρί, μαρούλι, ντομάτα) και 1 μπάρα δημητριακών.

Στη συζήτηση που ακολούθησε το κυρίαρχο συμπέρασμα ήταν πως κανείς τους δεν περίμενε ότι η συνολική ποσότητα των εναλλακτικών επιλογών θα ήταν τόσο μεγάλη. Το σύνολο των τροφίμων που μπορούσαν να επιλέξουν αντί του πεινιρλί ήταν σε κάθε περίπτωση αρκετά μεγαλύτερο. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε και το γεγονός πως οι εναλλακτικές που πρότειναν είχαν μεγάλη ποικιλία. Καμία ομάδα δεν περιορίστηκε σε αυξημένη ποσότητα ενός τροφίμου, αντίθετα έκαναν συνδυασμούς πολλών διαφορετικών.

Στο πλαίσιο αυτού του Σταθμού πραγματοποιήθηκε και λεπτομερέστερη ανάλυση του περιεχομένου κάθε τροφίμου. Πιο συγκεκριμένα και βασιζόμενη στη διδαχθείσα ύλη της περασμένης σχολικής χρονιάς, η ερευνήτρια της παρούσας μελέτης επανέλαβε στους μαθητές τον ρόλο που επιτελεί κάθε μακροθρεπτικό συστατικό στον οργανισμό μας, τους θύμισε τη διαφορά μεταξύ απλών και σύνθετων υδατανθράκων όπως και μεταξύ των κορεσμένων και των ακόρεστων λιπών.

Έπειτα από αυτή την παρέμβαση φάνηκε πως ήταν περισσότερο συνειδητοποιημένοι διατροφικά σε σχέση με την αρχική τους επιλογή.

Σταθμός 1

Όνομα ομάδας:

ΘΕΡΜΙΔΕΣ...ΘΕΡΜΙΔΕΣ...ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Από τις αγαπημένες σας επιλογές του κυλικείου είναι οι πίτες, η πίτσα και το πεινιρλί.

Ένα πεινιρλί (120g) έχει περίπου 350 Kcal.

Ετοιμάστε δύο ισοθερμιδικά με το πεινιρλί γεύματα με τα τρόφιμα που σας δίνονται.

Σημειώστε στον πίνακα και την ανάλυση των συνδυασμών σε μακροθρεπτικά συστατικά.

	Περιεχόμενο	Ενέργεια σε Kcal	Πρωτεΐνες σε g	Υδατάνθρακες σε g	Λίπος σε g
Πεινιρλί					
Συνδυασμός 1					
Συνδυασμός 2					

Σταθμός 2ος

«Φρούτα και Λαχανικά»

Στον Σταθμό αυτόν δόθηκε στους μαθητές ένα καλάθι με διάφορα φρούτα και λαχανικά καθώς και τέσσερα μικρότερα καλάθια, ένα για κάθε εποχή (άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο, χειμώνας).



Οι μαθητές έπρεπε να ονομάσουν τα φρούτα και τα λαχανικά και στη συνέχεια να τα τοποθετήσουν στα καλάθια ανάλογα με την εποχή στην οποία θεωρούσαν ότι ευδοκίμει το καθένα.

Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας δόθηκε στους μαθητές η λίστα με τα ονόματα και την εποχικότητα των φρούτων και των λαχανικών (από τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό), προκειμένου να γίνει η σύγκριση. Το πρώτο βήμα της ταυτοποίησης των φρούτων και των λαχανικών πραγματοποιήθηκε με επιτυχία, αλλά στο δεύτερο μέρος οι μαθητές δυσκολεύτηκαν. Έγινε προβολή της σελίδας του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού και οι μαθητές κλήθηκαν να αντιπαραβάλουν τα δικά τους αποτελέσματα με τα στοιχεία του Οδηγού. Δεν υπάρχουν ακριβή ποσοστά απόκλισης των απαντήσεων, αλλά από τη συζήτηση που έγινε οι περισσότερες ομάδες δήλωσαν πως έβαλαν τυχαία τα φρούτα στις αντίστοιχες εποχές. Το βασικό επιχείρημα ήταν πως

τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά που τους δόθηκαν τα έβλεπαν στο σπίτι τους συνεχώς, ανεξαρτήτως εποχής.

Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό δεν υπάρχει σημαντική υποβάθμιση της ποιότητας ενός φρούτου ή λαχανικού εάν αυτό δεν είναι εποχής, αλλά ασφαλώς είναι πιο φρέσκο και εύγευστο από κάποιο εισαγόμενο ή από αυτά που καλλιεργούνται ή συντηρούνται με διάφορες μεθόδους, προκειμένου να βρίσκονται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στη διάθεση του καταναλωτή.

Σκοπός αυτού του Σταθμού ήταν κυρίως να συμπληρώσει τα στοιχεία του Σταθμού 1 με την αναφορά στα μικροθρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά και τη συνεισφορά τους στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Στο πλαίσιο αυτό έγινε αναφορά και στον ρόλο των φυτικών ινών στη διατροφή.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Στη χώρα μας υπάρχει μεγάλη ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Η πρόοδος των μεθόδων καλλιέργειας και η δυνατότητα εισαγωγής από χώρες του εξωτερικού επιτρέπουν τη διάθεση μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Ωστόσο είναι καλό να προτιμώνται φρούτα και λαχανικά εποχής, τα οποία διακρίνονται για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλούσια γεύση τους.

Πηγή Εθνικός Διατροφικός Οδηγός

Άσκηση 1

Μελετήστε τον πίνακα που σας δίνεται και σημειώστε τα 2 βασικότερα μικροθρεπτικά συστατικά που μας παρέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά.

α. _____

β. _____

Άσκηση 2

Ονομάστε κάθε φρούτο και λαχανικό που βλέπετε και τοποθετήστε το στο αντίστοιχο καλάθι ανάλογα με την εποχή κατά την οποία ευδοκimeί κυρίως. Αφού ολοκληρώσετε την άσκηση συμπληρώστε τα παρακάτω πλαίσια.

Άνοιξη

Καλοκαίρι

Φθινόπωρο

Χειμώνας

Σταθμός 3

«Νερό και αλάτι»

Το φύλλο εργασίας αυτού του Σταθμού ήταν χωρισμένο σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος οι μαθητές έπρεπε να ζυγίσουν 5g. αλάτι, όση δηλαδή είναι η επιτρεπτή ημερήσια ποσότητα σύμφωνα με τον WHO, ούτως ώστε να έχουν μια οπτική αίσθηση αυτής της ποσότητας. Στη συνέχεια έπρεπε να συμπληρώσουν σε έναν Πίνακα την ποσότητα αλατιού που υπήρχε σε διάφορα τρόφιμα που τους δόθηκαν. Σκοπός ήταν να συνειδητοποιήσουν πόσα τρόφιμα περιείχαν αλάτι, ενώ εκείνοι δεν το περίμεναν.



Στο δεύτερο μέρος δόθηκαν στους μαθητές οι ποσότητες του νερού σε ml που αποβάλλεται καθημερινά με τις διάφορες φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Με τις ποσότητες αυτές έπρεπε να γεμίσουν ένα δοχείο και με αυτόν τον τρόπο να δουν την ποσότητα του νερού που χάνεται καθημερινά και άρα πρέπει να αναπληρώνεται.



Τα βασικά σημεία που έκαναν ιδιαίτερη εντύπωση στους μαθητές ήταν:

1. ότι 5γρ. αλάτι αντιστοιχούν σε ένα κουταλάκι του γλυκού!
2. ότι για κάποια τρόφιμα γνωστά και ως αλμυρά snack γνώριζαν από τη γεύση τους και μόνο πως περιέχουν αλάτι, ενώ για κάποια άλλα τρόφιμα δεν είχαν φανταστεί πως περιείχαν αλάτι και μάλιστα όχι σε ιδιαίτερα μικρή ποσότητα. Στα φύλλα εργασίας τους σημείωσαν ενδεικτικά τα εξής:

Είδος τροφίμου	Ποσότητα αλατιού σε γραμμάρια/100γρ. προϊόντος
Σοκολάτα γάλακτος	0,391
Μπισκότα βουτύρου	0,85
Πορτοκαλάδα με ανθρακικό	0,03
Κριτσίνια ολικής άλεσης	1,33

Με την ευκαιρία αυτού του Σταθμού η ερευνήτρια συζήτησε με τους μαθητές για τη διατροφική ετικέτα των τροφίμων και συγκέντρωσαν στον πίνακα της τάξης όλα τα βασικά στοιχεία/πληροφορίες που βρίσκει ή και πρέπει να ψάχνει κανείς πάνω στη συσκευασία ενός τέτοιου προϊόντος.

Όσον αφορά το ζήτημα της κατανάλωσης νερού οι μαθητές ήταν ήδη αρκετά συνειδητοποιημένοι και γνώριζαν τις διαδικασίες με τις οποίες ο οργανισμός αποβάλλει νερό. Στο ερώτημα Β της άσκησης 3 του φύλλου εργασίας έδωσαν εύστοχες απαντήσεις, δηλαδή πως σε έντονη άσκηση, σε υψηλή θερμοκρασία αλλά και σε περίπτωση ασθένειας αυξάνεται η αποβολή νερού και συνεπώς αντίστοιχα και η απαιτούμενη πρόσληψη.

ΝΕΡΟ ΚΙ ΑΛΑΤΙ...

Το αλάτι αποτελείται από Na και Cl. Το νάτριο συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος ενώ βοηθά και στη ρύθμιση των υγρών του σώματος. Ο οργανισμός μας απαιτεί μικρή ποσότητα νατρίου για να είναι υγιής. Αντίθετα κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νατρίου αυξάνει μακροπρόθεσμα τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων κατά την ενήλικη ζωή.

Η συνολική ημερήσια κατανάλωση αλατιού θα πρέπει να περιορίζεται στα 5 γραμμάρια την ημέρα.

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός

Άσκηση 1.

Ζυγίστε 5γρ. αλάτι και αντιστοιχίστε την ποσότητα σε κουταλάκια του γλυκού.

Άσκηση 2

Σημειώστε στον παρακάτω πίνακα την ποσότητα αλατιού που περιέχεται σε 100 γραμμάρια των αντίστοιχων τροφίμων που σας δίνονται. Υπογραμμίστε τα τρόφιμα στα οποία δεν περιμένατε να βρείτε τόσο αλάτι.

Όνομασία τροφίμου	Ποσοστό αλατιού

Άσκηση 3

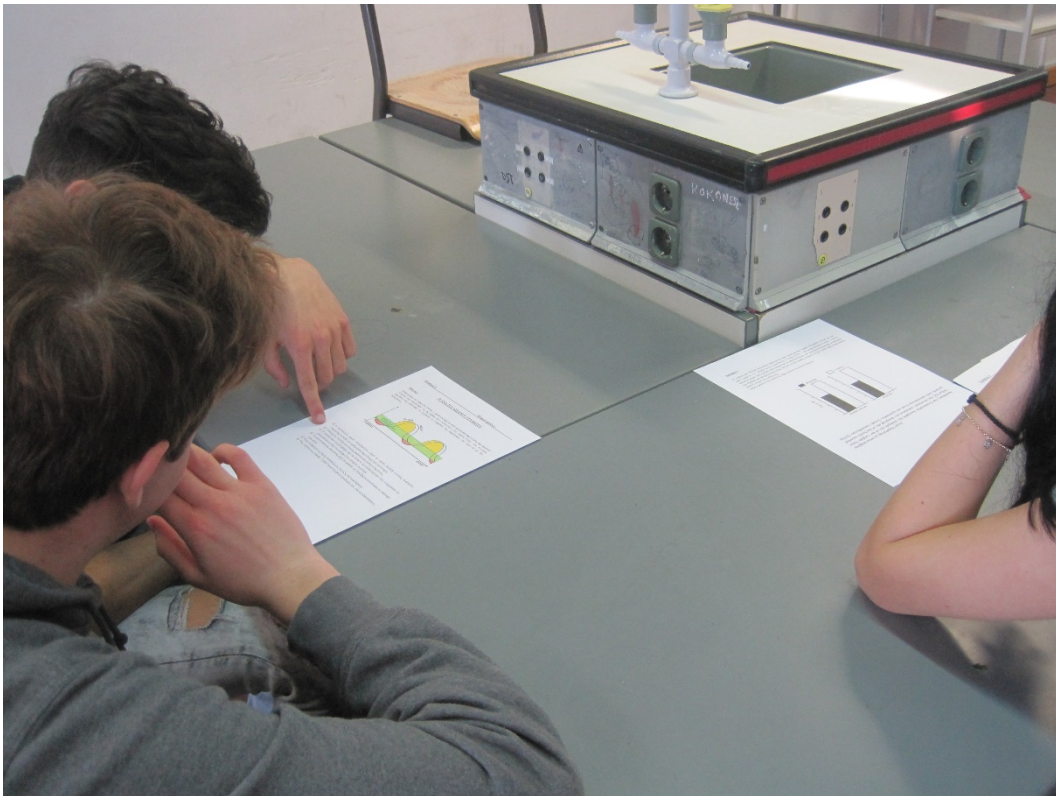
A. Ο οργανισμός μας αποτελείται κατά 70% από νερό. Κατά τη διάρκεια της ημέρας ο οργανισμός μας αποβάλλει μεγάλη ποσότητα νερού. Ζυγίστε τις ποσότητες που σας δίνονται και γεμίστε με αυτές το μεγάλο δοχείο. Η ποσότητα που θα δείτε αντιστοιχεί στην ελάχιστη ποσότητα που πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά!

B. Σημειώστε καταστάσεις κατά τις οποίες η αποβολή νερού (και κατ' επέκταση η απαιτούμενη πρόσληψη) αυξάνονται.

Σταθμός 4ος

«Η αξία του πρωινού γεύματος»

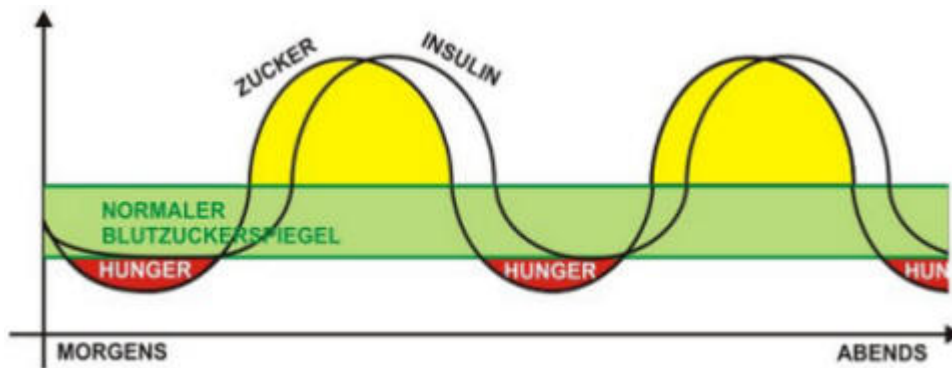
Από την ανάλυση των ερωτηματολογίων προέκυψε πως ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών δεν κατανάλωνε πρωινό γεύμα. Στο φύλλο εργασίας που δόθηκε στους μαθητές σε αυτόν τον Σταθμό υπήρχαν διαγράμματα τα οποία εξηγούσαν πώς η παράλειψη του πρωινού γεύματος επηρεάζει τις λειτουργίες του σώματός μας, φυσιολογικές και νοητικές.



Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Άσκηση 1

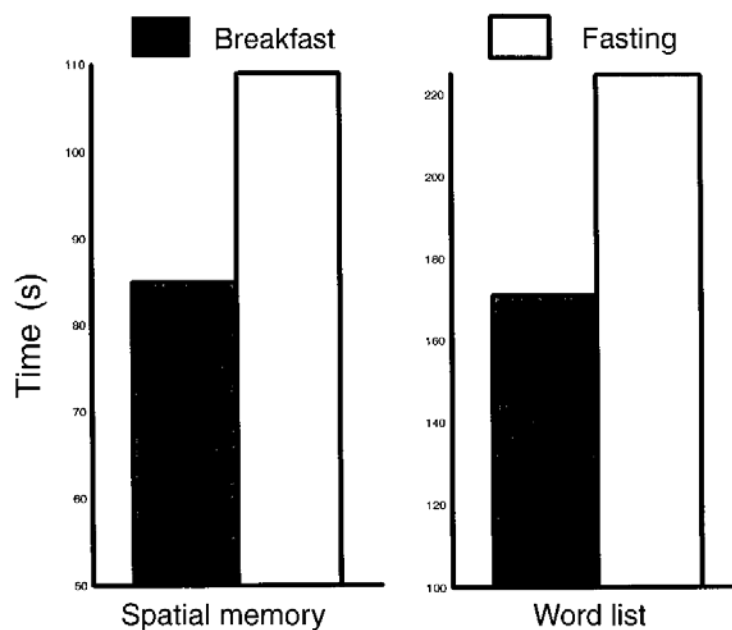
Παρατηρήστε την παρακάτω εικόνα, η οποία αναφέρεται στην περίπτωση παράλειψης του πρωινού γεύματος και τοποθετήστε τις προτάσεις που ακολουθούν στη σωστή σειρά. Στη συνέχεια σχολιάστε πώς πιστεύετε ότι εξηγείται η συσχέτιση της παράλειψης του πρωινού με την παχυσαρκία.



- Η κατανάλωση απλών υδατανθράκων οδηγεί σε άμεση έκκριση μεγάλης ποσότητας ινσουλίνης, με σκοπό την απορρόφηση της γλυκόζης από τα κύτταρα.
- Η πτώση της γλυκόζης του αίματος προκαλεί την αίσθηση της πείνας.
- Η γλυκόζη που απορροφήθηκε από τα κύτταρα δεν καταναλώνεται όλη, αλλά η περίσσειά της μετατρέπεται σε λίπος και αποθηκεύεται με αυτήν τη μορφή.
- Η μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης ρίχνει τα επίπεδα της γλυκόζης, με αποτέλεσμα να νιώσουμε ξανά πείνα.
- Κατά τη διάρκεια της νύχτας τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα πέφτουν.
- Όταν ο οργανισμός πεινάει, «ζητάει» άμεσα τροφή με προτίμηση τους απλούς υδατάνθρακες.

Άσκηση 2

Η εικόνα που δίνεται παρακάτω προέρχεται από επιστημονικό άρθρο (*Breakfast, blood glucose, and cognition 1, 2, David Benton and Pearl Y Parker, 1998*). Στη συγκεκριμένη εικόνα, η οποία αποτελεί μέρος του άρθρου απεικονίζονται τα αποτελέσματα από μια εξέταση χωρικής μνήμης και μια εξέταση ικανότητας ανάκλησης λέξεων σε δύο ομάδες ατόμων. Η μια ομάδα είχε καταναλώσει πρωινό γεύμα, ενώ η άλλη όχι. Παρατηρήστε την εικόνα και αξιολογήστε τα αποτελέσματα.



Πολλές επιστημονικές έρευνες συμφωνούν στο ότι η συστηματική λήψη πρωινού γεύματος σχετίζεται με την βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών και της μνήμης στους εφήβους και με την πρόληψη της εμφάνισης παχυσαρκίας και Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου II (Βασιλούδης, 2014)

Οι μαθητές γνώριζαν από το μάθημα της Βιολογίας Γενικής Παιδείας τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το πάγκρεας, προκειμένου να διατηρήσει σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Αυτό που ήταν καινούριο για αυτούς ήταν το πώς μεγάλες αυξομειώσεις της γλυκόζης από την κατανάλωση ενός γεύματος οδηγούν σε αντίστοιχες αυξομειώσεις της ινσουλίνης, η ποσότητα της οποίας σχετίζεται με το αίσθημα της πείνας.

Ακόμη και το ενδεικτικό παράδειγμα της άσκησης 2 τους έκανε εντύπωση· περισσότερο γιατί δεν είχαν φανταστεί ποτέ πως ένα γεύμα μπορεί όντως να επιδρά σε λειτουργίες όπως η μνήμη, που για τους συγκεκριμένους μαθητές είναι απαραίτητο να είναι δυνατή.

Στη συζήτηση που ακολούθησε η πλειοψηφία των μαθητών σχολίασε πως μέχρι τώρα η βασική πρόταση που συνέδεαν με το πρωινό ήταν: «Σου δίνει ενέργεια για όλη την ημέρα». Με αυτές τις δύο μικρές και ενδεικτικές προσεγγίσεις της αξίας του πρωινού γεύματος κατάλαβαν καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο αυτό συμβάλλει στη διατήρηση ισορροπιών καθ' όλη την υπόλοιπη μέρα.

6.3 Σχολιασμός αποτελεσμάτων Σταθμών

Μόλις ολοκλήρωσαν τη διέλευσή τους όλες οι ομάδες από όλους τους Σταθμούς, η κάθε ομάδα παρουσίασε τα αποτελέσματά της και ακολούθησε συζήτηση.

Στον πίνακα της τάξης είχαν τοποθετηθεί δύο χαρτιά για ένα σύντομο feedback: το ένα ζητούσε από τους μαθητές να πουν σε ποιον βαθμό γνώριζαν εκ των προτέρων τις πληροφορίες που τους αποκάλυψε το βιωματικό εργαστήριο (workshop) και το δεύτερο να διαλέξουν μεταξύ 4 επιλογών εκείνη που θα μπορούσαν ευκολότερα να υιοθετήσουν.

Το συγκεκριμένο workshop πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο του 2019 και σε αυτό συμμετείχαν οι 46 από τους 51 μαθητές της Γ' Λυκείου, καθώς οι υπόλοιποι 5 απουσίαζαν εκείνη την ημέρα. Συνεπώς τα ποσοστά που παρατίθενται στους δύο επόμενους πίνακες (Π14 και Π15) αναφέρονται σε ένα σύνολο 46 μαθητών.

Πίνακας 14. Βαθμός γνώσης των βασικών πληροφοριών του βιωματικού εργαστηρίου (workshop)

Πόσα από αυτά που άκουσα σήμερα τα γνώριζα;	Τα γνώριζα όλα	Γνώριζα τα περισσότερα	Γνώριζα λίγα	Δεν γνώριζα τίποτα
Αριθμός μαθητών	6	22	18	0
Μαθητές %	13,0	47,8	39,1	0,0



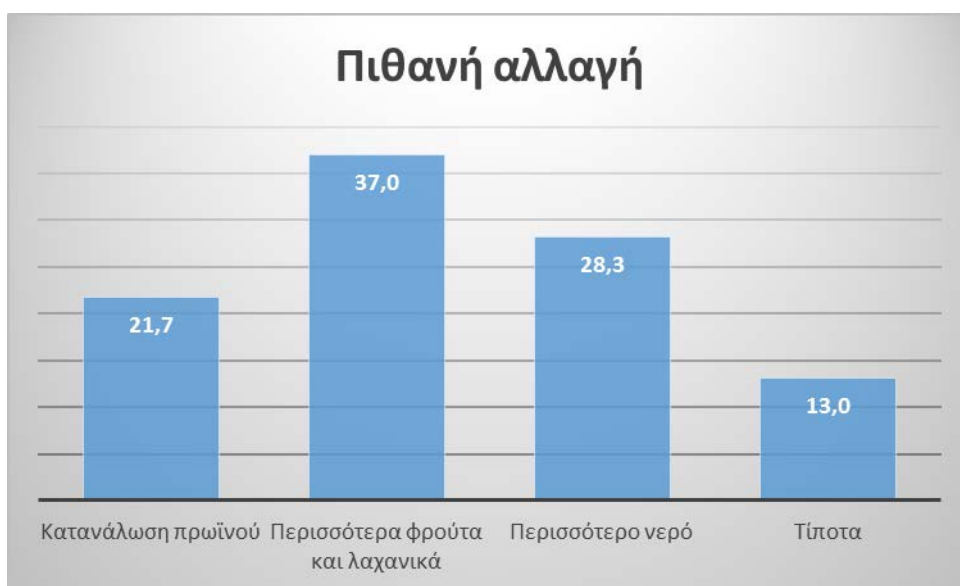
Διάγραμμα 18. Βαθμός γνώσης των βασικών πληροφοριών του βιωματικού εργαστηρίου (workshop)

Όπως φαίνεται και στο Διάγραμμα 18 ένα ποσοστό της τάξης του 47,8% γνώριζε τα περισσότερα από τα θέματα με τα οποία ασχολήθηκε στο βιωματικό εργαστήριο, 39,1% δήλωσε πως γνώριζε λίγα, 13% πως τα γνώριζε όλα και κανένας δεν ανέφερε πως δεν γνώριζε τίποτα από αυτά.

Στη συνέχεια ζητήθηκε από τους μαθητές με τον ίδιο τρόπο να εκτιμήσουν ποια από τις προτεινόμενες αλλαγές θα τους ήταν ευκολότερο να πραγματοποιήσουν άμεσα και μακροπρόθεσμα. Τονίστηκε πως κάθε μαθητής μπορούσε να επιλέξει μόνο μία απάντηση.

Πίνακας 15. Πιθανές αλλαγές που θα μπορούσαν να κάνουν οι μαθητές

Τι θα μπορούσα εύκολα να αλλάξω	Κατανάλωση πρωϊνού	Περισσότερα φρούτα και λαχανικά	Περισσότερο νερό	Τίποτα
Αριθμός μαθητών	10	17	13	6
Μαθητές %	21,7	37,0	28,3	13,0



Διάγραμμα 19. Πιθανές αλλαγές που θα μπορούσαν να κάνουν οι μαθητές

Το 37% των μαθητών δήλωσε πως θα μπορούσε να αρχίσει να τρώει περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Ένα 28, 3% θα στρεφόταν σε αυξημένη κατανάλωση νερού, 21,7% σε συστηματική κατανάλωση πρωινού και υπήρξε και ένα 13% που δήλωσε πως δεν θα μπορούσε να πραγματοποιήσει καμία από αυτές τις αλλαγές εύκολα.

7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Είναι γνωστό πως η διατροφή επηρεάζει την υγεία και ευεξία του οργανισμού μας. Ειδικά σε περιόδους όπου ο οργανισμός μας καταπονείται έντονα η σωστή διατροφή επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ομοιόστασή του, την ικανότητά του δηλαδή να διατηρεί σταθερές τις εσωτερικές του συνθήκες, διασφαλίζοντας με αυτόν τον τρόπο την υγεία του.

Μια από τις ομάδες «υψηλού κινδύνου» θα μπορούσε να θεωρηθεί το σύνολο των μαθητών που προετοιμάζονται για τις Πανελλήνιες Εξετάσεις. Η καθημερινότητά τους αλλάζει άρδην, με τις ώρες που αφιερώνουν στη μελέτη να αυξάνονται κατά πολύ και τις ώρες του ύπνου να περιορίζονται σημαντικά. Οι συνθήκες αυτές προκαλούν στρες στον οργανισμό, ο οποίος προσπαθεί με τους μηχανισμούς που διαθέτει να κρατήσει την ισορροπία και άρα την υγεία του.

Το μεγαλύτερο μέρος της ομοιόστασης του οργανισμού περιλαμβάνει χημικές αντιδράσεις που πραγματοποιούνται μέσα στο σώμα, κοινώς γνωστές ως μεταβολισμός. Είναι γνωστό πως σε όλες τις αντιδράσεις του μεταβολισμού συμμετέχουν μακροθρεπτικά στοιχεία και οι αντιδράσεις υποστηρίζονται από μικροθρεπτικά στοιχεία. Αυτό οδηγεί στο λογικό συμπέρασμα πως για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού απαιτείται αυτός να καλυφθεί με όλα τα απαραίτητα μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά.

Τον μεταβολισμό υποστηρίζει και προάγει σε μεγάλο βαθμό και η άσκηση, κάτι που την καθιστά το ίδιο σημαντική με τη σωστή διατροφή για την επίτευξη του στόχου της υγείας.

Δεν πρέπει να υποτιμήσουμε και την αξία του ύπνου, ο οποίος είναι ο πολύτιμος χρόνος κατά τον οποίο ο οργανισμός ξεκουράζεται, επουλώνει τα τραύματά του και προετοιμάζεται για την επόμενη μέρα.

Οι παρατηρήσεις αυτές αποσκοπούν στο να τονιστεί η σημασία που έχει η σωστή, εύστοχη και συνεχής ενημέρωση των μαθητών για την αξία της σωστής διατροφής και για τον ρόλο που αυτή επιτελεί προς την επίτευξη του στόχου του κάθε μαθητή, που είναι να επιτύχει στο σχολείο και στις εξετάσεις. Ωστόσο ο τρόπος ενημέρωσης είναι καθοριστικής σημασίας και πρέπει να γίνει και να γίνεται με τέτοιο τρόπο ούτως ώστε πραγματικά να κινητοποιεί τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Χαρακτηριστικό είναι πως και οι ενήλικες, αλλά κυρίως τα παιδιά και δη οι έφηβοι προβάλλουν πρώτα όλες τις πιθανές αντιστάσεις πριν αποδεχτούν κάτι. Συχνά πρέπει ο ενήλικας, είτε είναι ο γονέας είτε ο καθηγητής είτε οποιοσδήποτε εμπλέκεται με μαθητές αυτής της ηλικίας, να ψάχνει συνεχώς νέα επιχειρήματα, για να πείσει έναν έφηβο για τη σημασία και την αξία κάποιων πραγμάτων. Στην παρούσα έρευνα αυτό διαφαίνεται από το γεγονός ότι, ενώ οι περισσότεροι μαθητές γνώριζαν αυτά που μελέτησαν στο workshop, από τις καταγραφές του

ερωτηματολογίου φάνηκε ότι δεν τα εφαρμόζουν. Μια πιθανή εξήγηση, πέρα από τους ανασταλτικούς παράγοντες της έλλειψης χρόνου, των περιορισμένων επιλογών και της γενικής αδιαφορίας όπως αναφέρθηκε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση από έρευνα των Croll, Neumark-Sztainer and Story 2001, είναι πως όλα αυτά που ήξεραν τα γνώριζαν στη θεωρία, αλλά τους έλειπε η άμεση και πρακτική αντίληψη. Αυτό ήταν και το κίνητρο για τη διαμόρφωση του περιεχομένου των συγκεκριμένων σταθμών. Οι μαθητές γνώριζαν πως το πεινιρλί έχει πολλές θερμίδες, γνώριζαν πως πρέπει να καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά, γνώριζαν πως δεν πρέπει να τρώμε πολύ αλάτι, πως πρέπει να πίνουμε πολύ νερό, πως είναι σημαντικό να τρώμε πρωινό. Δεν γνώριζαν όμως το γιατί. Δεν τους αρκεί η γενική έκφραση «κάνει καλό ή κακό στην υγεία», χρειάζεται να διαπιστώσουν όσο πιο πρακτικά γίνεται με ποιον τρόπο προάγεται ή βλάπτεται η υγεία μας σε κάθε περίπτωση.

Συμπερασματικά πρέπει να πούμε πως η συνεισφορά της διατροφής και της άσκησης είναι μείζονος σημασίας για την υγεία αυτού του ευαίσθητου μέρους του πληθυσμού. Οι ενήλικες που ασχολούνται με μαθητές αυτής της ηλικίας μπορούν να παίξουν έναν καθοριστικό ρόλο στην μετάδοση κάποιων αρχών σωστής διατροφής, βοηθώντας με αυτόν τον τρόπο τους μαθητές αφενός να επιτύχουν καλύτερα στον άμεσο, βραχυπρόθεσμο στόχο τους, αφετέρου να υιοθετήσουν εφ' όρου ζωής καλές διατροφικές συνήθειες που θα στηρίξουν την υγεία τους κατά τα επόμενα χρόνια.

Κρίνοντας από τη σχολική χρονιά κατά την οποία πραγματοποιήθηκε η έρευνα, η οποία δεν περιορίστηκε στο ερωτηματολόγιο και στο workshop αλλά περιλάμβανε και αρκετές συζητήσεις με τους μαθητές είτε ομαδικά είτε ατομικά, διαφάνηκε πως η «διατροφική καθοδήγηση» θα πρέπει να ξεκινήσει στο σχολείο πολύ νωρίτερα, στο Γυμνάσιο ή ακόμη καλύτερα από το Δημοτικό. Για να είναι αποτελεσματικό ένα τέτοιο project, είναι απαραίτητο να συνεργαστούν όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας: η Διεύθυνση, οι εκπαιδευτικοί -ιδιαίτερα οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν συναφή μαθήματα όπως και οι γυμναστές- το κυλικείο της σχολικής μονάδας καθώς και οι γονείς, ώστε να εξασφαλίζεται η συνέχεια στο σπίτι.

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Brand, Serge, et al. "Schlaf und Befindlichkeit bei Kindern und Jugendlichen-ein narratives Review." *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, February 2019.
2. Cartwright, Martin, Jane Wardle, Naomi Streggles, Alice E. Simon, Helen Crocker, and Martin Jarvis. "Stress and dietary practices in adolescents." *Health Psychology*, July 2003: 362-369.
3. Croll, Jilian, Dianne Neumark-Sztainer, and Mary Story. "Healthy Eating: What Does It Mean to Adolescents?" *Journal of Nutrition Education*, 2001: 193-198.
4. De Cocker, Katrien, et al. "Self-reported physical activity in European adolescents: results from the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study." *Public Health Nutrition*, 2010: 246-254.
5. Ells, Louisa, et al. "A systematic review of the effect of dietary exposure that could be achieved through normal dietary intake on learning and performance of school-aged children of relevance to UK schools." *British Journal of Nutrition*, 2008: 927-936.
6. Florence, Michelle, Mark Asbridge, and Paul Veugelers. "Diet Quality and Academic Performance." *Journal of School Health*, 2008: 209-215.
7. Herrmann, Maria-E., and Bettina Hermeij. "Fruehstueck - die wichtigste Mahlzeit des Tages?" *Ernaehrung & Medizin*, 2010: 44-48.
8. Hysing, Mari, Allison Harvey, Steven Linton, Kristin Askeland, and Børge Sivertsen. "Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study." *Journal of Sleep Research*, 2016: 318-324.
9. Kamtsios, Spyridon, and Evangelia Karagiannopoulou. "Exploring academic hardiness in Greek students: Links with achievement and year of study." 2013: 249-265.
10. Kosti, Rena, et al. "The association between consumption of breakfast cereals and BMI in schoolchildren aged 12–17 years: The VYRONAS study." *Public Health Nutrition*, 2007: 1015-1021.
11. Michels, Nathalie, et al. "Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children." *Appetite*, December 2012: 762-769.
12. Pendergast, Felicity, Katherine Livingstone, Anthony Worsley, and Sarah McNaughton. "Correlates of meal skipping in young adults: a systematic review." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016.
13. Rodrigues, Paulo Rogerio Melo, Ronir Raggio Luiz, Luana Silva Monteiro, Marcia Ferreira Goncalves, Regina Maria Veras Goncalves-Silva, and Rosangela Alves Pereira. "Adolescents' unhealthy eating habits are associated with meal skipping." *Nutrition*, 2017: 114-120.
14. Spence, Charles. "Breakfast: The most important meal of the day?" *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 2017: 1-6.
15. Wheeler, ML. "Nutrient database for the 2003 exchange lists for meal planning." *Journal of the American Dietetic Association*, 2003: 894-920.

16. World Health Organization. "Global Recommendations On Physical Activity For Health." 2010.
17. Βασιλούδης, Ιωάννης. "Στάσεις που προάγουν την υγεία, διατροφική συμπεριφορά και σχολική επίδοση μαθητών." Διδακτορική Διατριβή, Αθήνα, 2014.
18. Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis. *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους*. 2014.

Ηλεκτρονικές Πηγές

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

9. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Δήλωση συγκατάθεσης γονέων

Δεκέμβριος 2018

Αγαπητοί γονείς

η διατροφή και η επίδρασή της στην υγεία ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων είναι ένας τομέας που μου κίνησε το ενδιαφέρον από τον πρώτο καιρό που ξεκίνησα να εργάζομαι στο σχολείο μας και με οδήγησε τον Ιανουάριο του 2015 έπειτα από κατατακτήριες εξετάσεις στο προπτυχιακό τμήμα της Σχολής Διαιτολογίας και Διατροφής του ΤΕΙ Σίνδου. Αυτήν τη χρονιά πρόκειται να ξεκινήσω την πτυχιακή μου εργασία με θέμα: **«Αξιολόγηση των συνηθειών διατροφής, ύπνου και άσκησης των μαθητών της Γ' Λυκείου και στρατηγικές παρέμβασης.»**

Για τον σκοπό αυτό θα ήθελα να πραγματοποιήσω μια έρευνα στους μαθητές της Γ' Λυκείου με τη χρήση ερωτηματολογίου. Κάθε μαθητής θα πρέπει να συμπληρώσει συνολικά 7 ερωτηματολόγια, ένα για κάθε ημέρα (5 καθημερινές και το Σαββατοκύριακο). Τα ερωτηματολόγια συμπληρώνονται απολύτως ανώνυμα και δεν υπάρχει δυνατότητα συσχέτισης των στοιχείων με συγκεκριμένα πρόσωπα.

Μετά τη λήξη της σχολικής χρονιάς θα ακολουθήσει η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και η συγγραφή της εργασίας, την οποία θα έχετε τη δυνατότητα να δείτε εφόσον το επιθυμείτε.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας θα χρειαστώ την ενυπόγραφη συγκατάθεσή σας.

Με εκτίμηση
Καρλσέντερ Ντανιέλα

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η _____ γονέας/κηδεμόνας του
μαθητή/της μαθήτριας _____ του τμήματος ____ δίνω τη
συγκατάθεσή μου στην πραγματοποίηση εκ μέρους της κ. Καρλσέντερ Ντανιέλας της έρευνας με
θέμα:

**«Αξιολόγηση των συνηθειών διατροφής, ύπνου και άσκησης των μαθητών της Γ' Λυκείου και
στρατηγικές παρέμβασης.»**, η οποία περιλαμβάνει συμπλήρωση ερωτηματολογίου.

Όνομα και υπογραφή γονέα/κηδεμόνα

Κωδικός μαθητή: _____

Ερωτηματολόγιο 7ημέρου

Ημερομηνία: _____

Φύλο: _____

Έτος γέννησης: _____

A. Διατροφικές Συνήθειες

Γεύμα	Ωρα	Σπιτικό ή αγορασμένο*	Ακριβής περιγραφή (να περιλαμβάνει και τα ροφήματα)	Νερό (σε ποτήρια)
1.Πρωινό				
2.Στο σχολείο				
3.Μεσημεριανό				
4.Απογευματινό				
5.Βραδινό				
6. Προ ύπνου				

**Παρακαλώ σημειώστε και την εμπορική ονομασία του προϊόντος εφόσον είναι αγορασμένο*

B. Ύπνος

Ωρα αφύπνισης: _____

Ωρα βραδινού ύπνου: _____

Διάρκεια μεσημεριανού ύπνου: _____

Γ. Φυσική δραστηριότητα

Είδος φυσικής δραστηριότητας	
1. Συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής	ναι όχι
2. Ήπια φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, jogging)	ποια: διάρκεια:
3. Έντονη φυσική δραστηριότητα (κολύμβηση, προπόνηση σε οποιοδήποτε άθλημα)	ποια: διάρκεια:

Ευχαριστώ!

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ & ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Sheet# <input type="text"/>	Φύλο <input type="radio"/> Άρρεν <input type="radio"/> Θήλυ	Έτος γέννησης <input type="text"/>
---------------------------------------	---	--

1. Πόσα γεύματα καταναλώνεις την ημέρα;

1 2 3 4 >4

2. Καταναλώνεις καθημερινά πρωινό;

ναι όχι

3. Αν ναι, τι περιλαμβάνει συνήθως το πρωινό σου;

4. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα κατά μέσο όρο;
(ένα ποτήρι ισοδυναμεί με 250ml)

1 2 3 4 5 6 >6

5. Στο σχολείο συνήθως...

Δεν τρώω Αγοράζω από το κυλικείο Φέρνω κάτι από το σπίτι

6. Αν αγοράζεις από το κυλικείο τι επιλέγεις συνήθως;

<input type="checkbox"/> Πίτες	<input type="checkbox"/> κουλούρι	<input type="checkbox"/> φρούτα
<input type="checkbox"/> μπισκότα	<input type="checkbox"/> πίτσα	<input type="checkbox"/> μπάρες δημητριακών

άλλο

7. Αν φέρνεις κάτι από το σπίτι τι είναι αυτό συνήθως;

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ & ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

8. Το μεσημεριανό σου συνοδεύεται από σαλάτα;

- πάντα συχνά σπάνια ποτέ

9. Οι διατροφικές σου συνήθειες είναι διαφορετικές σε σχέση με τις προηγούμενες χρονιές;

- Ναι όχι

10. Αν ναι τι άλλαξε:

- τρώω περισσότερο τρώω άστατες ώρες
 θέλω πιο πολλά γλυκά τρώω πιο συχνά απ΄έξω

άλλο

11. Όταν είμαι αγχωμένος:

- τρώω περισσότερο τρώω λιγότερο τρώω περισσότερα γλυκά
 έχω μεγαλύτερη επιθυμία για υδατάνθρακες (πίτες, ψωμί, ζυμαρικά)

άλλο

12. Ο βραδινός ύπνος διαρκεί συνήθως

- > 8 ώρες 6-8 ώρες < 6 ώρες

13. Στο μάθημα της γυμναστικής

- Συμμετέχω πάντα συμμετέχω συνήθως δεν συμμετέχω καθόλου

14. Σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα:

- Έχω καθημερινά μια ήπια φυσική δραστηριότητα (περπάτημα [> 30'])
 κάνω συστηματικά προπόνηση (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, κολύμπι, ...)
 δεν έχω καθόλου φυσική δραστηριότητα

Φωτογραφίες

