

Διατροφικές συνήθειες και αξιολόγηση σε παιδιά που ασχολούνται με το ποδόσφαιρο.



Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό
Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης



Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας

Μπίκου Αναστασία ΑΜ:2880

Ποδόσφαιρο και διατροφή

- Το ποδόσφαιρο είναι ένα πολύπλοκο άθλημα, στο οποίο οι φυσιολογικές ανάγκες είναι ποικίλες όπως κυμαίνεται η ένταση και η διάρκεια του αγώνα.
- Είναι σημαντικό για τα παιδιά να τρώνε καλά τις ημέρες της προπόνησης και ιδιαίτερα του αγώνα .Το γεύμα δεν πρέπει να είναι διαφορετικό από αυτό που έχει συνηθίσει να τρώει.
- Οι αθλητές μπορούν να επιλέγουν υγιεινές τροφές που πιστεύουν βελτιώσουν την απόδοσή τους και δεν προκαλούν προβλήματα, όπως στομαχικές διαταραχές .

Διατροφή σε σχέση με τον αγώνα

Πριν την προπόνηση/αγώνα:

- Γεύμα 3 ώρες ή περισσότερο πριν την προπόνηση ή τον αγώνα
- Πλούσιο σε υδατάνθρακες
- Μέτρια ποσότητα λίπους και φυτικές ίνες

Διατροφή σε σχέση με τον αγώνα

Κατά την διάρκεια της προπόνηση/αγώνα:

- Η πρόσληψη ενέργειας κατά την διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης θεωρείτε απαραίτητη όταν αυτός ξεπερνά τα 80 λεπτά.
- Συστήνεται στα παιδιά να πίνουν νερό ή άλλα υγρά πριν και κάθε 15 με 20 λεπτά κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας

Διατροφή σε σχέση με τον αγώνα

Μετά την προπόνηση/αγώνα:

- Οι ειδικοί συνιστούν να τρώτε υδατάνθρακες (φρούτα , κουλούρι, κλπ.) μέσα σε 30 λεπτά μετά την έντονη δραστηριότητα και πάλι μετά από 2 ώρες .
- Είναι σημαντικό το γεύμα μετά την προπόνηση/αγώνα να είναι ισορροπημένο όσον αφορά την πρωτεΐνη , υδατάνθρακες και λίπος .

Σκοπός της πτυχιακής εργασίας

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών και της διατροφικής κατάστασης παιδιών (σύνολο 80 παιδιών) ηλικίας 5 έως 14 ετών που ασχολούνται με το ποδόσφαιρο στην πόλη της Θεσσαλονίκης (ακαδημία ποδοσφαίρου Andre Vieira του Αθλητικού Συλλόγου Νεάπολης Θεσσαλονίκης).

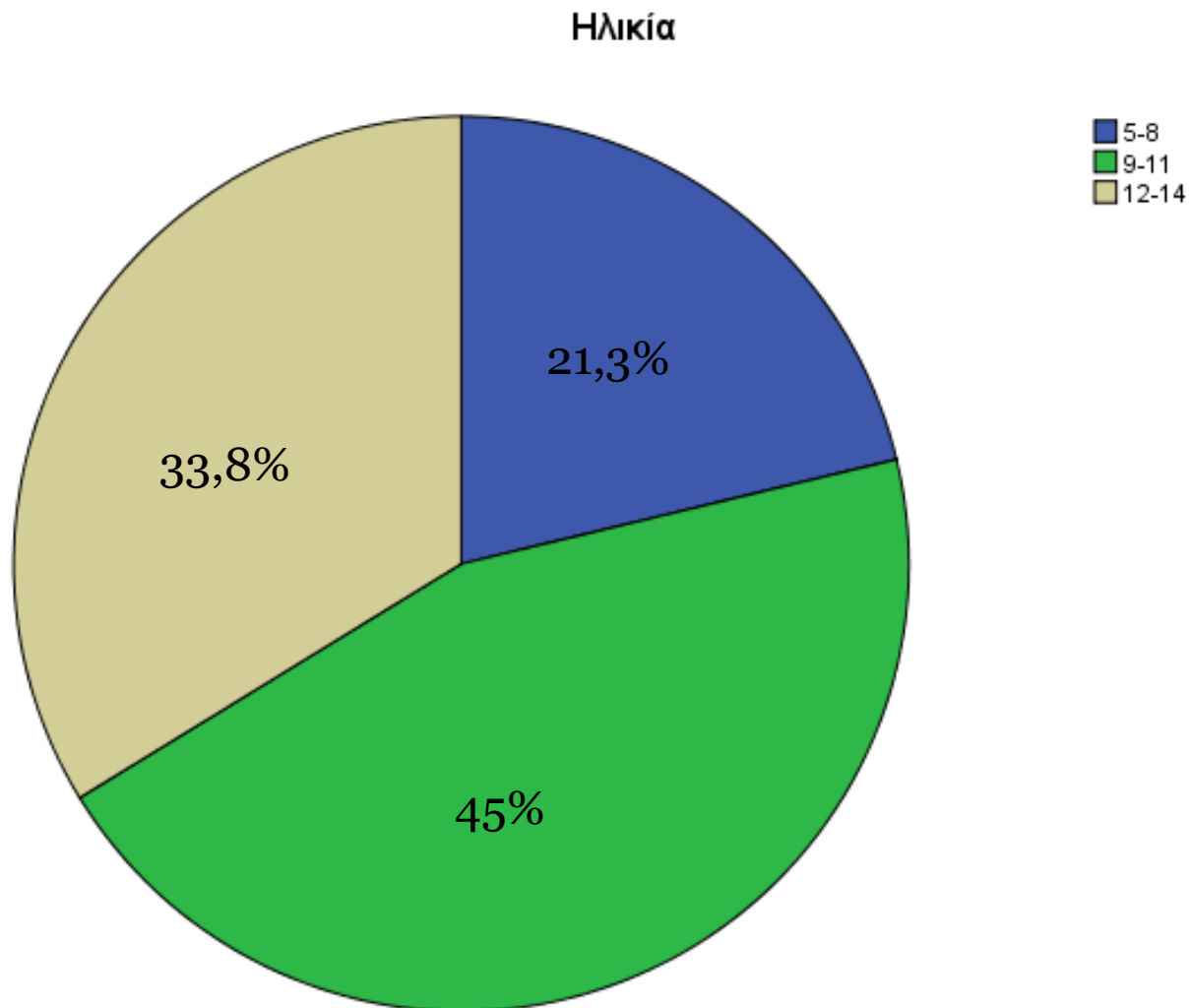
Μεθοδολογία

- Αξιολόγηση ανθρωπομετρικών μετρήσεων
- Χρήση ερωτηματολογίου για διατροφικές συνήθειες και λεπτομέρειες προπόνησης των παιδιών
- Ανάκληση 3ήμερου ιστορικού διατροφής και ερωτηματολογίου συχνότητας.

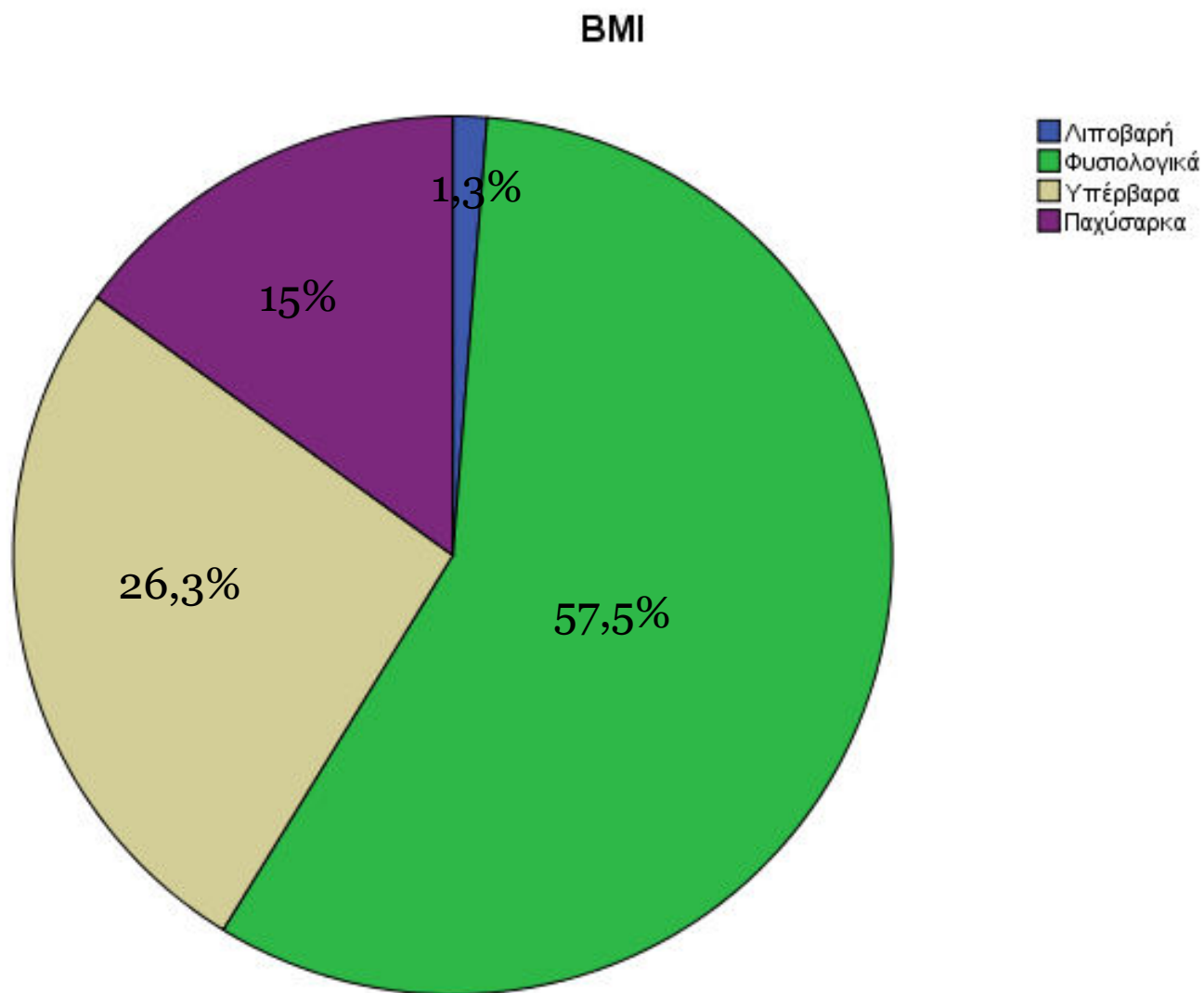
Αποτελέσματα

Για της ανάλυση της διαιτητικής πρόσληψης χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Food processor που βασίζεται στους πίνακες σύνθεσης τροφίμων της κα Τριχοπούλου Α. Η στατιστική επεξεργασία έγινε με το πρόγραμμα SPSS.

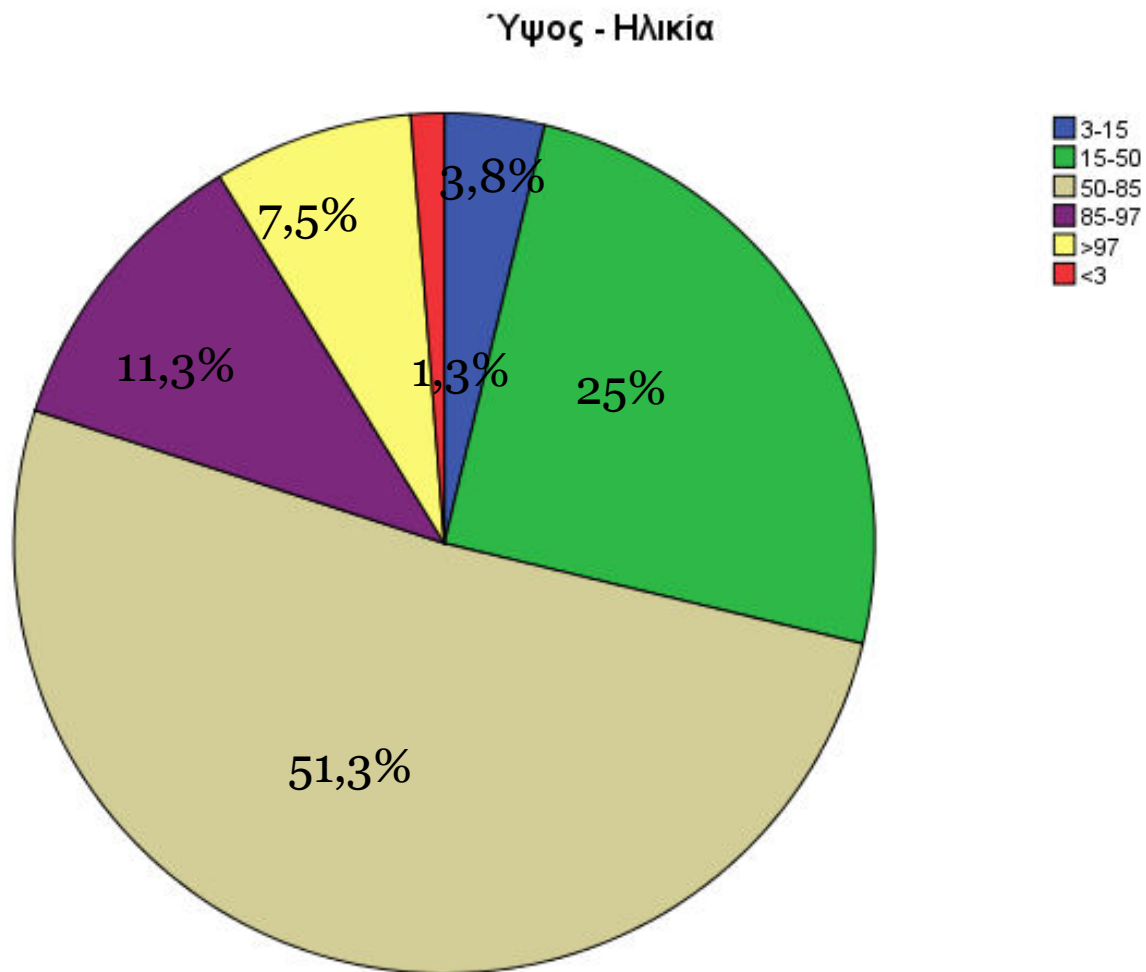
Κατανομή ηλικίας στο δείγμα



Κατάταξη παιδιών σύμφωνα με το BMI

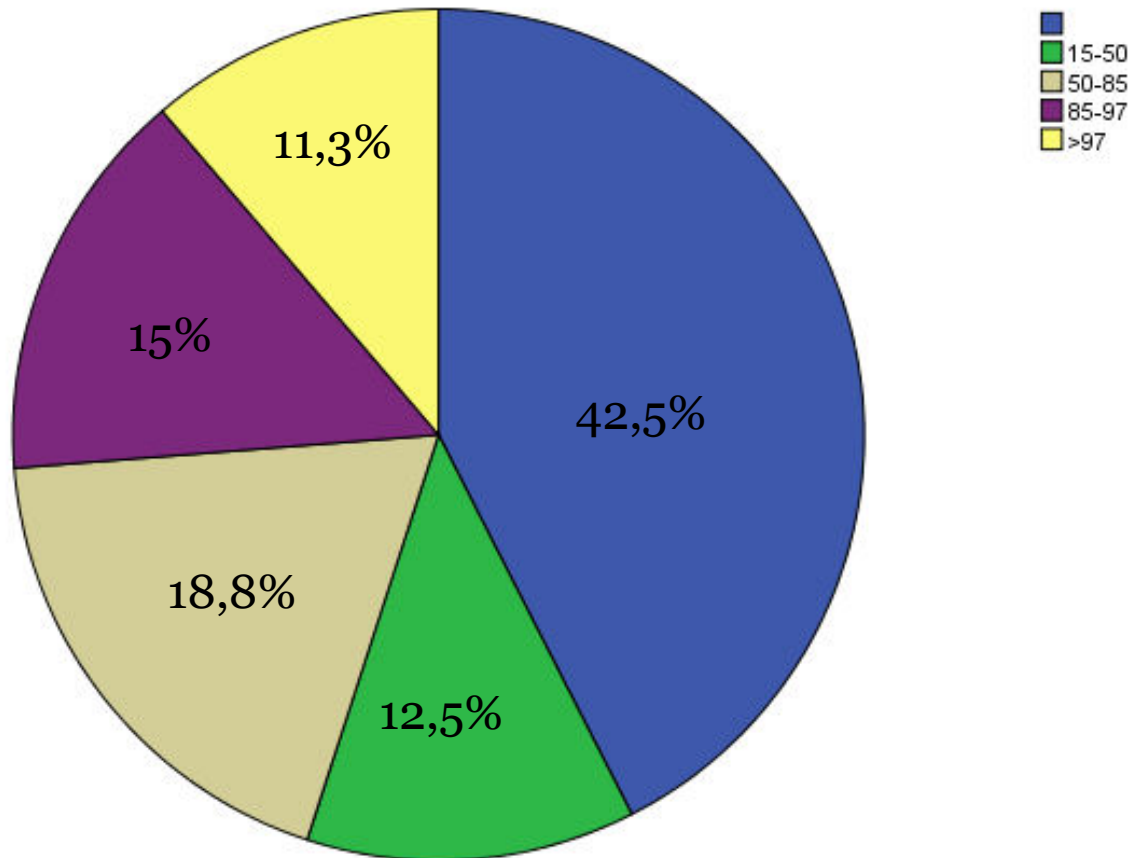


Κατάταξη παιδιών με την θέση τους στην καμπύλη ύψος-ηλικία



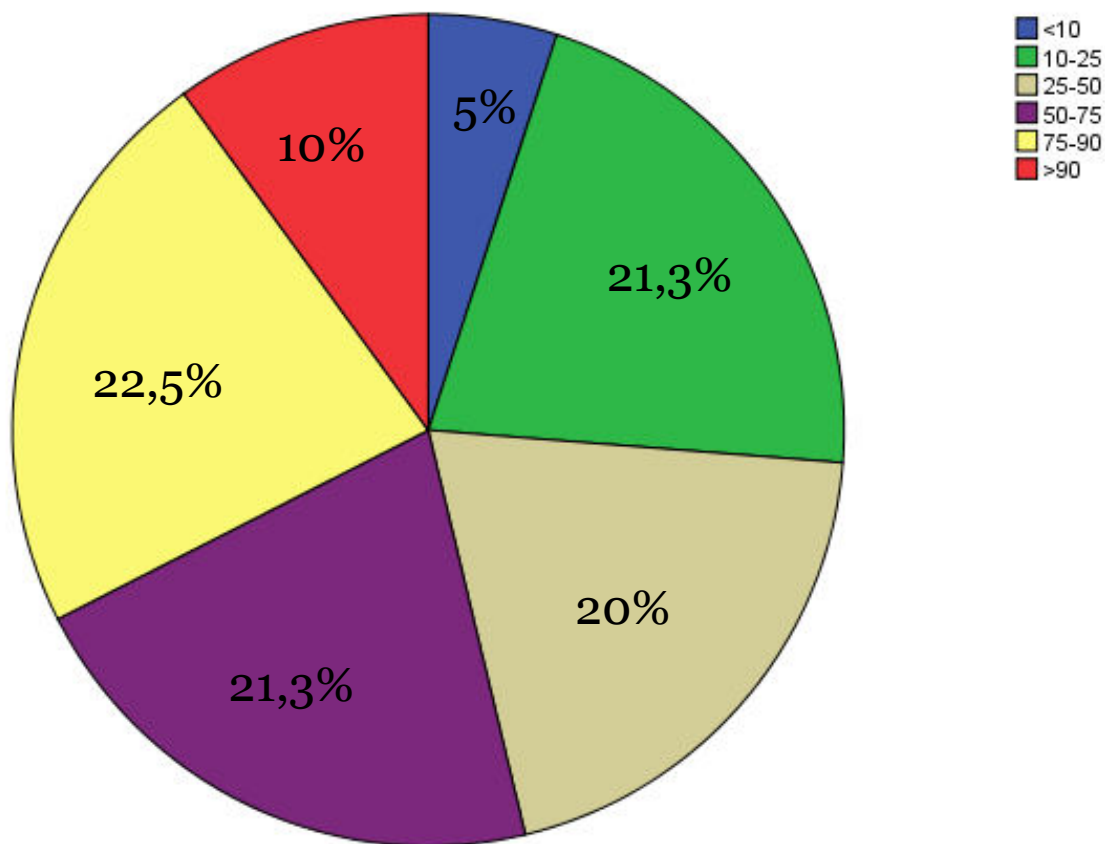
Κατάταξη παιδιών με την θέση τους στην καμπύλη βάρος- ηλικία

Βάρος - Ηλικία



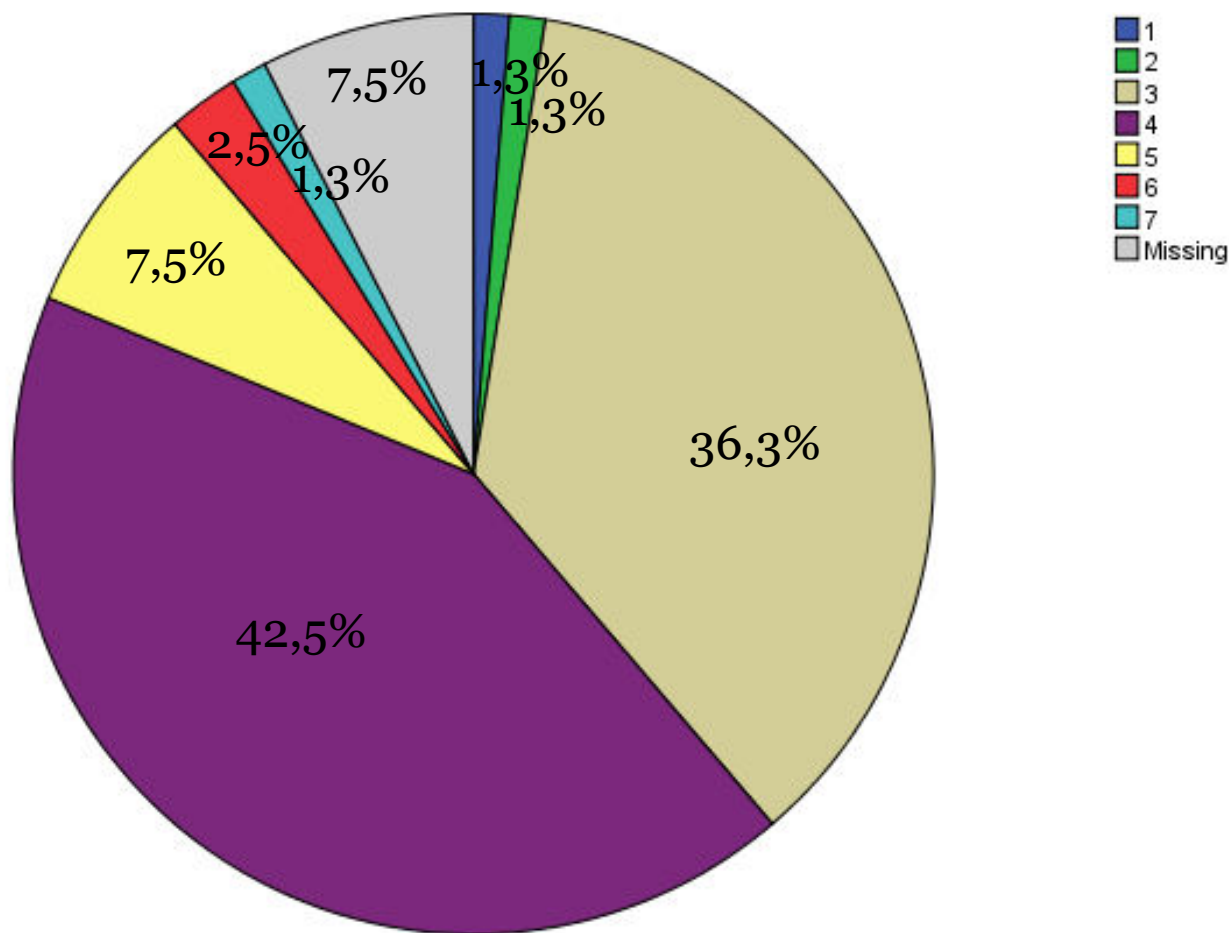
Κατάταξη παιδιών με βάση την περίμετρο μέσης τους

Θέσεις περιμέτρου μέσης



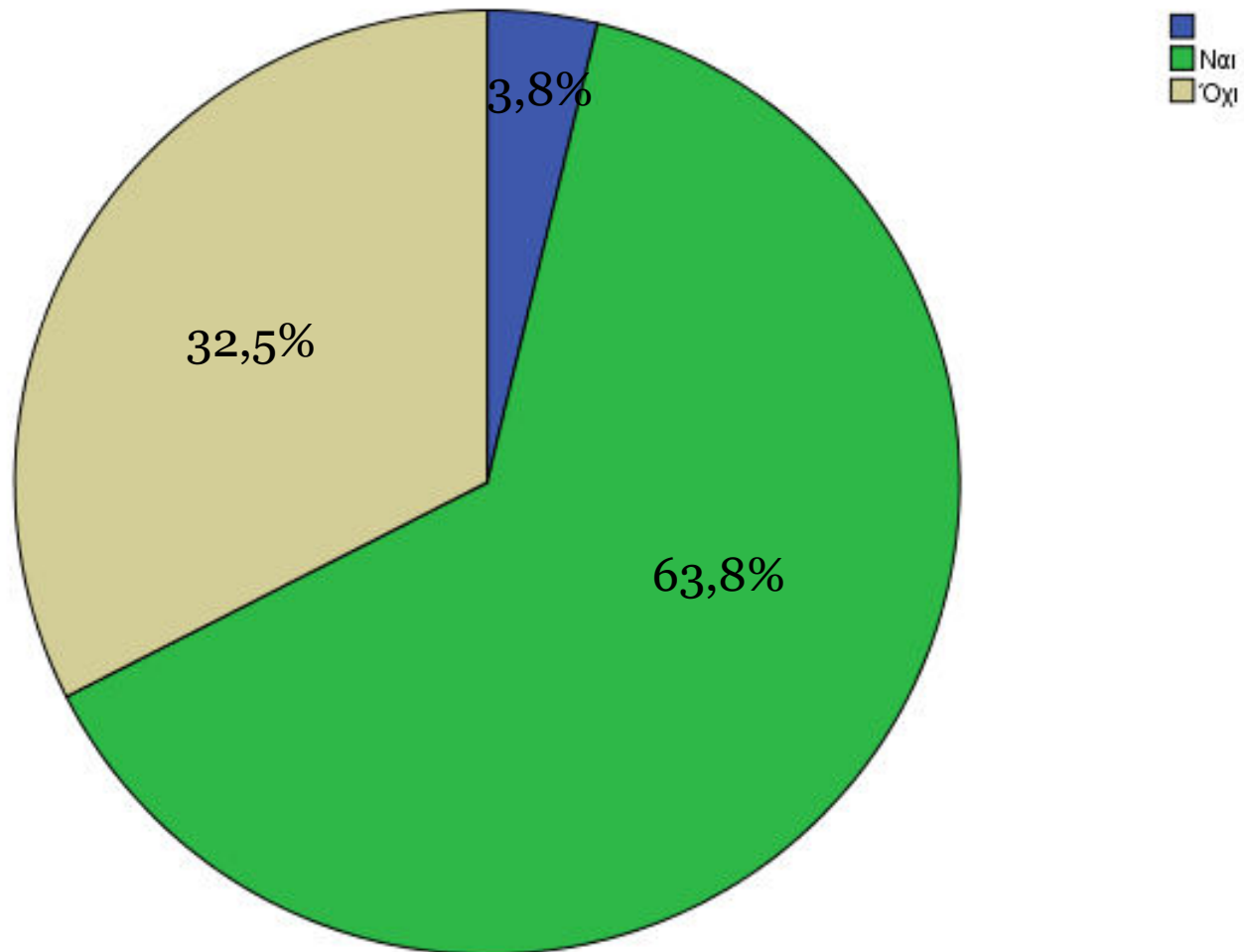
Στοιχεία προπόνησης-ώρες προπόνησης

Ωρες προπόνησης/εβδομάδα



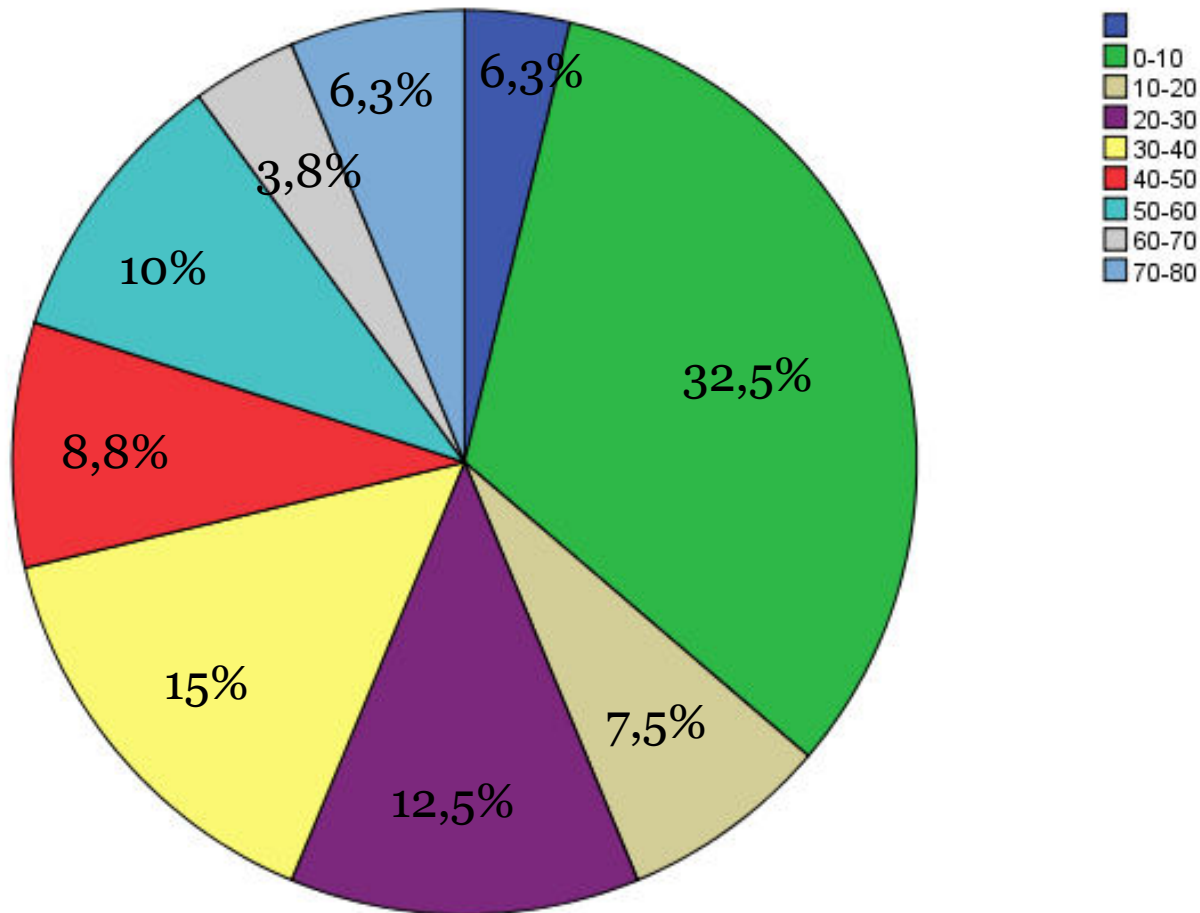
Στοιχεία προπόνησης:

Κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια της προπόνησης/αγώνα (λίτρα)



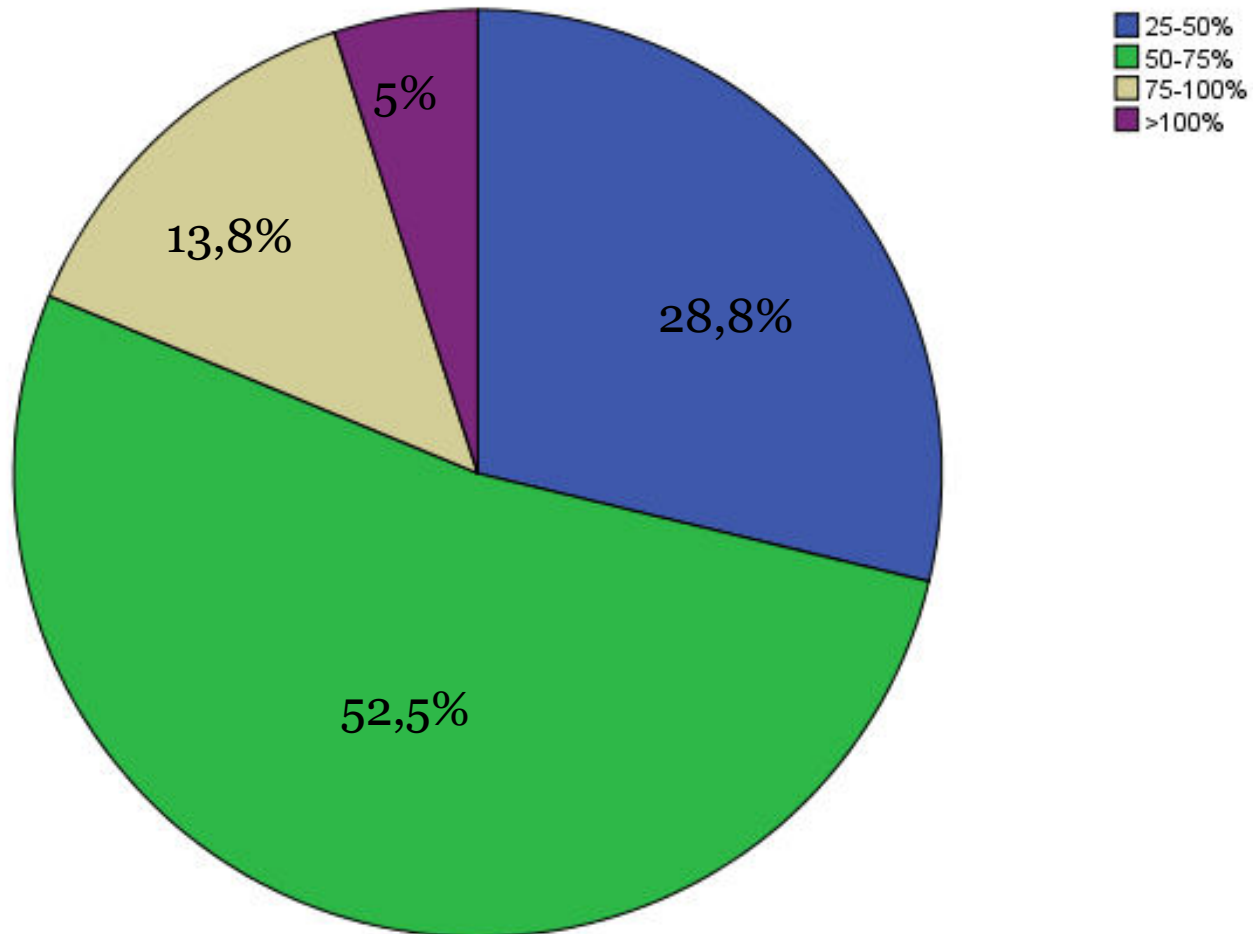
Στοιχεία προπόνησης:

Συμμετοχή στον αγώνα (λεπτά)



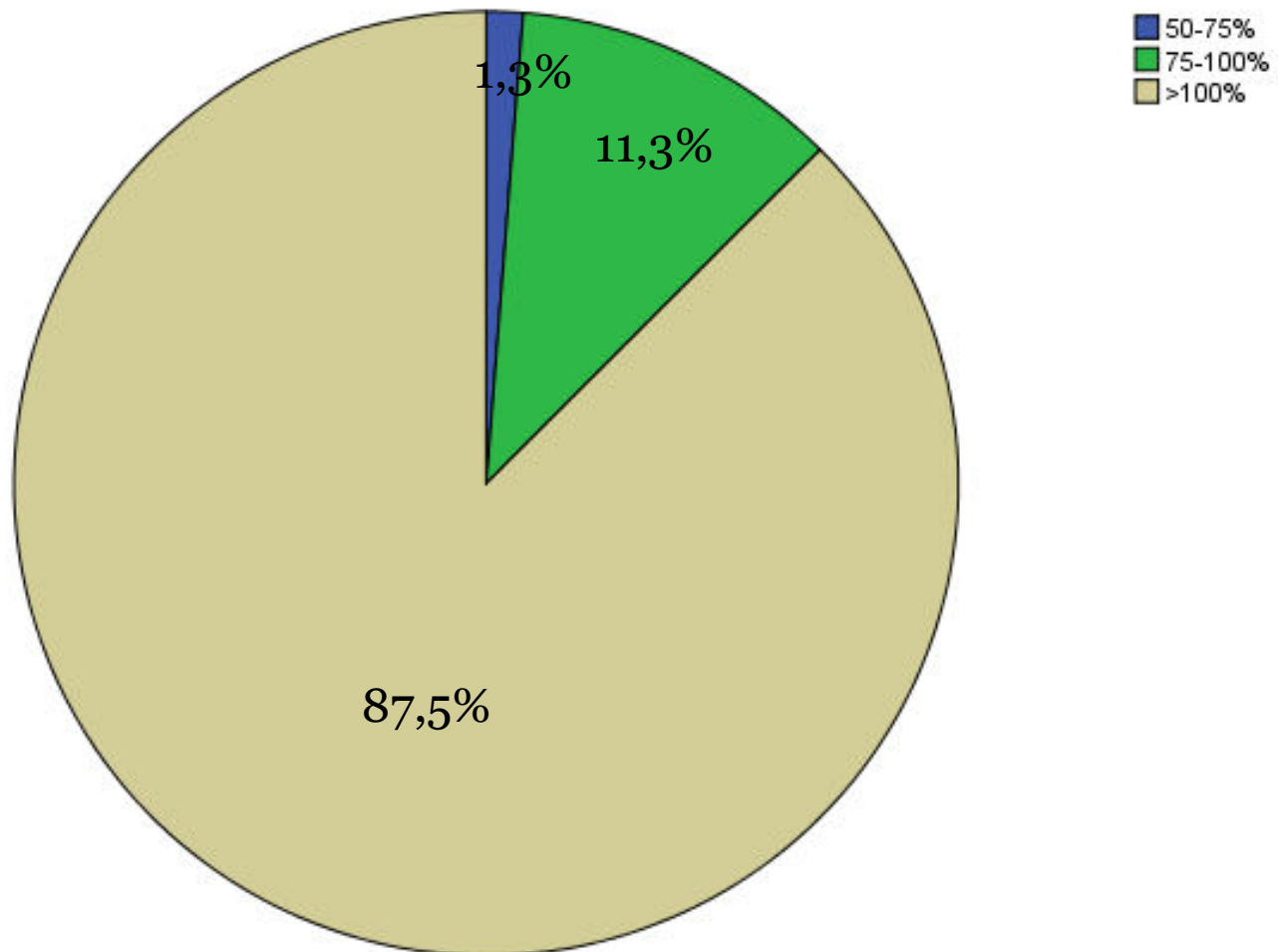
Ανάλυση 3ημερου διατροφικού ιστορικού:

Ποσοστό κάλυψης θερμίδων (%)



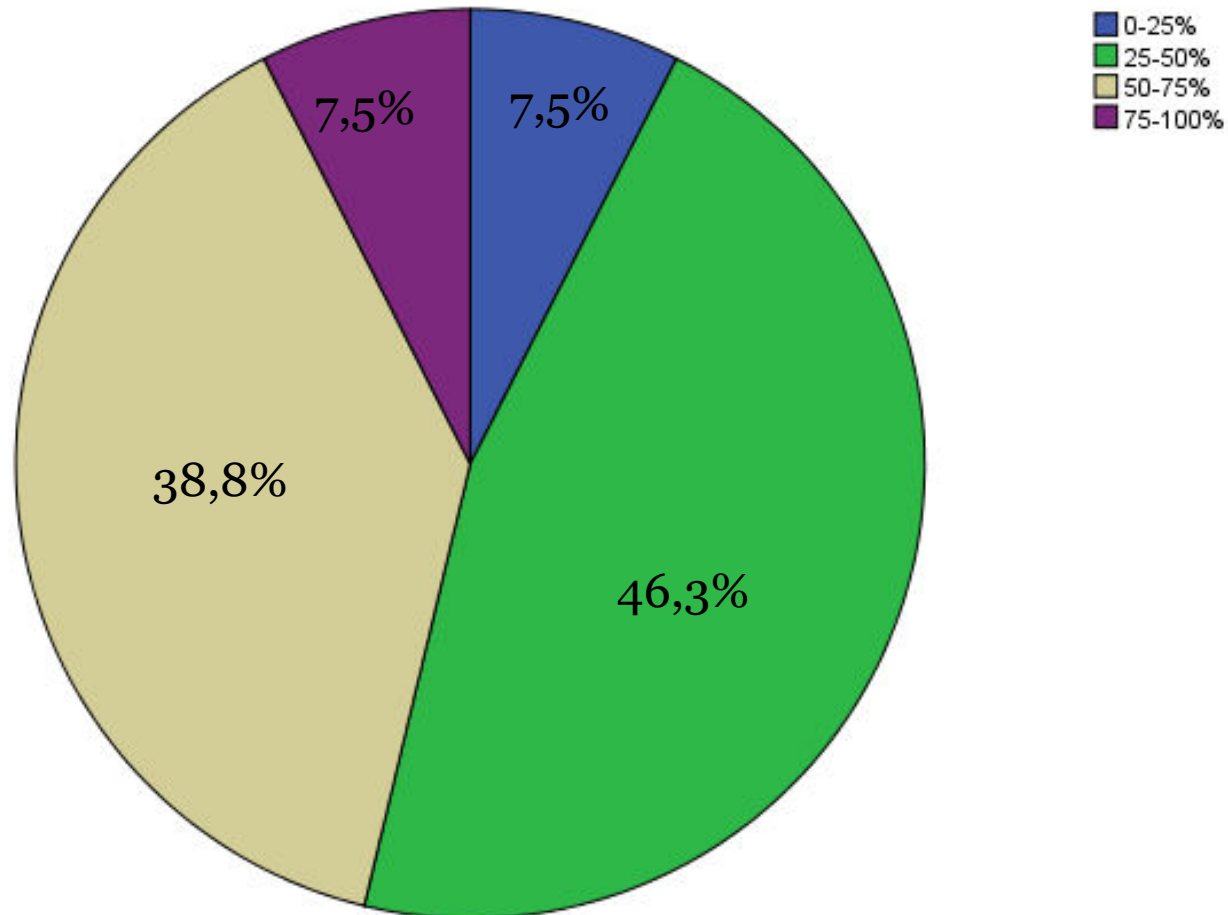
Ανάλυση 3ημερου διατροφικού ιστορικού:

Ποσοστό κάλυψης πρωτεϊνών (%)



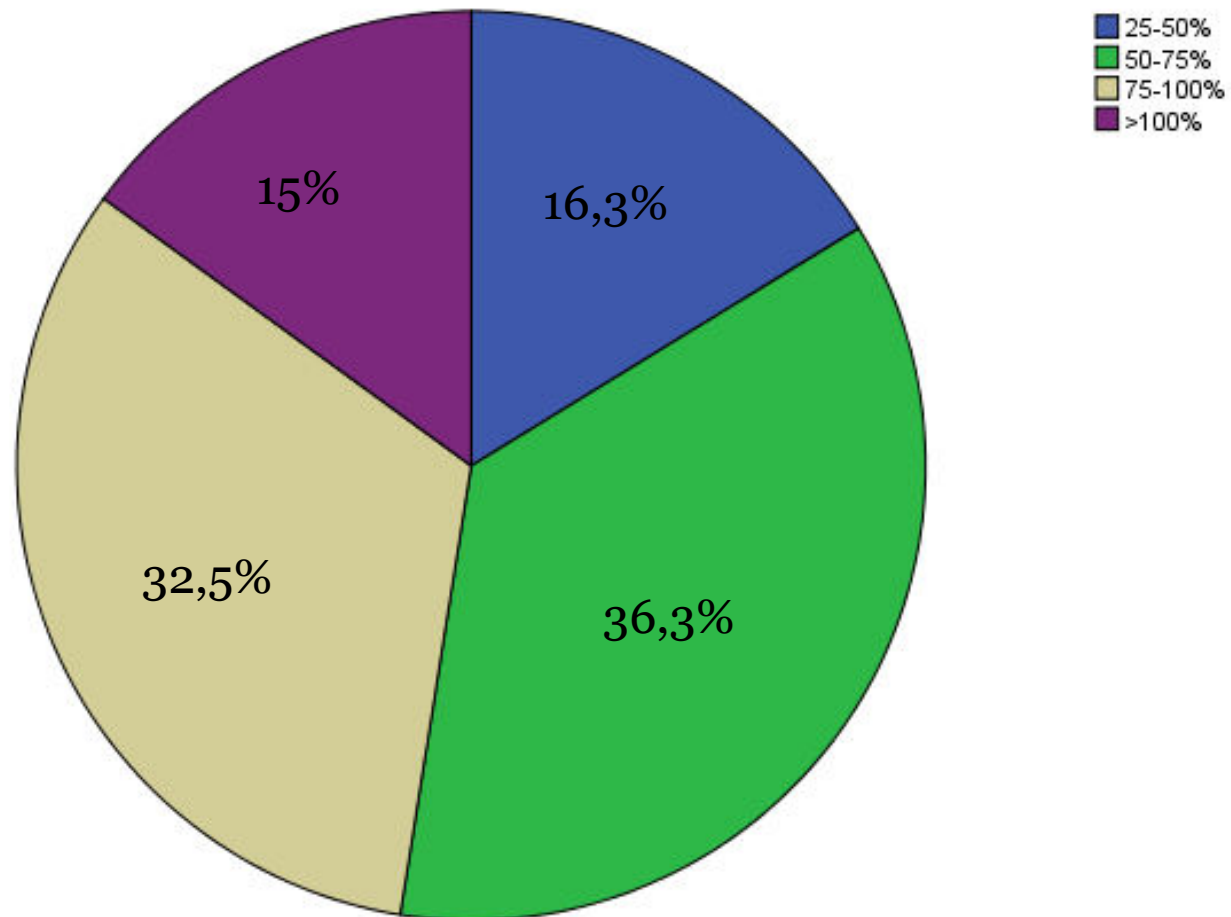
Ανάλυση 3ημερου διατροφικού ιστορικού:

Ποσοστό κάλυψης υδατανθράκων (%)



Ανάλυση 3ημερου διατροφικού ιστορικού:

Ποσοστό κάλυψης ολικού λίπους (%)



Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων: Ομάδα Δημητριακών

- Κατανάλωση πατάτας: το 76,3% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα πατάτες
- Κατανάλωση ακατέργαστων δημητριακών: το 35% καταναλώνει 1-6 φορές την εβδομάδα ακατέργαστα δημητριακά.
- Κατανάλωση όσπρια: το 80% των παιδιών καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα

Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων: Ομάδα Φρούτων και λαχανικών

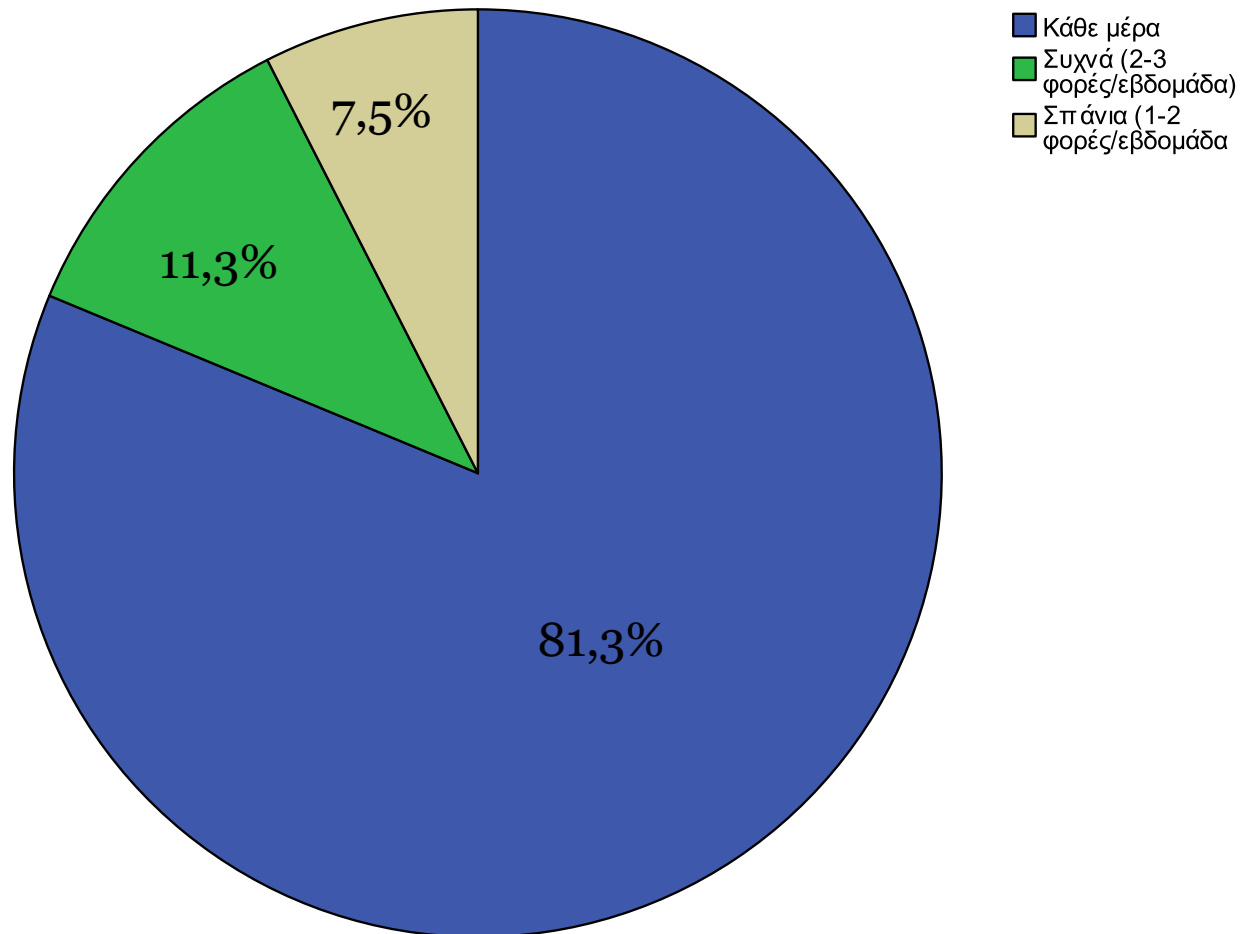
- Φρούτα: το 33,8% καταναλώνει 1-6 μερίδες φρούτων /εβδομάδα και το 31,3% καταναλώνει 7-10 μερίδες/εβδομάδα, το 3,8% δεν καταναλώνει φρούτα.
- Λαχανικά: το 55% καταναλώνει 1-6 μερίδες λαχανικά/εβδομάδα, το 22,5% καταναλώνει 7-10 μερίδες ενώ το 12,5% δεν καταναλώνει λαχανικά

Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων: Ομάδα Κρέατος και γαλακτοκομικών

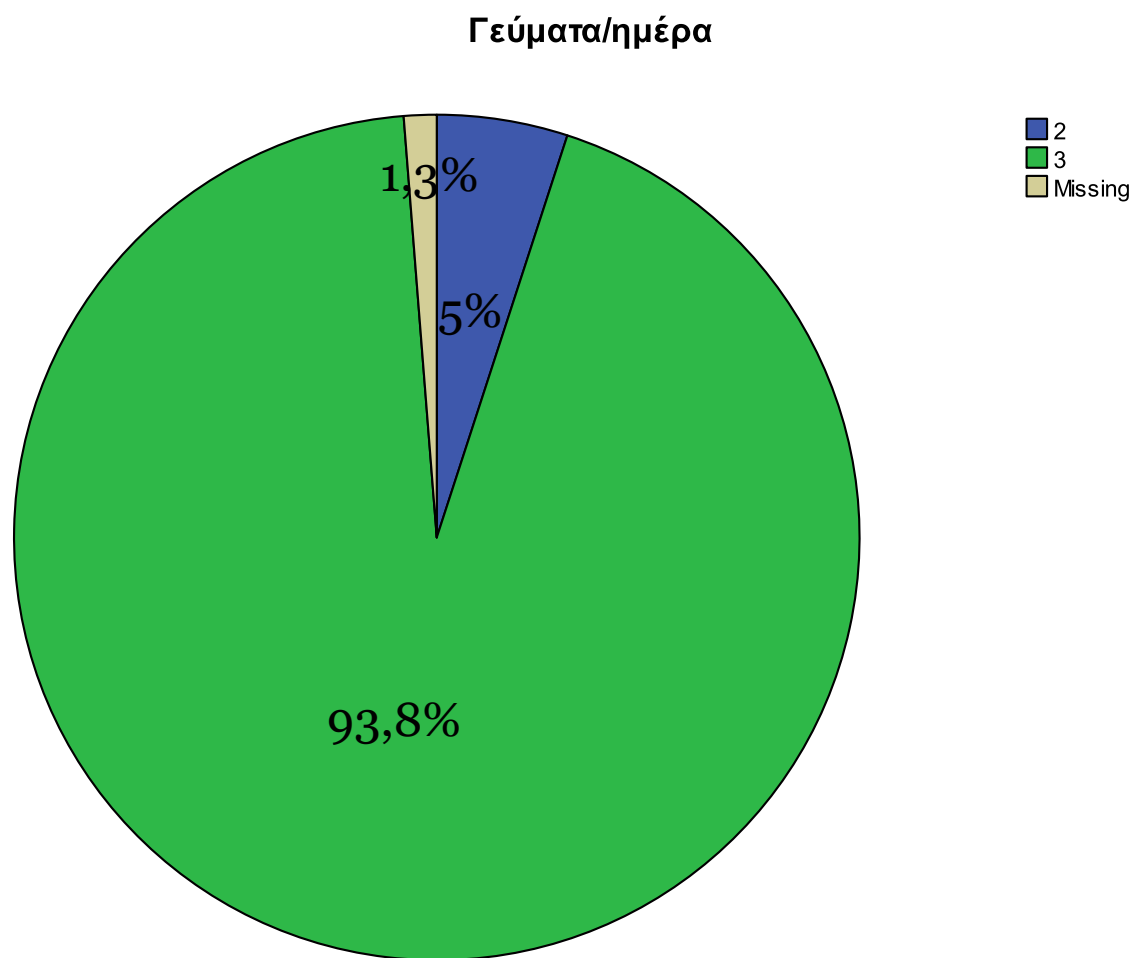
- Κόκκινου κρέας: το 50% των παιδιών καταναλώνει 2-3 μερίδες/εβδομάδα ενώ 38,8% καταναλώνει λιγότερη από 1 μερίδα.
- Πουλερικά: το 78,8% των παιδιών καταναλώνει <3 μερίδες την εβδομάδα.
- Γαλακτοκομικά: το 31,3% καταναλώνει <10 μερίδες/εβδομάδα, το 30% 11-15 μερίδες/εβδομάδα
- Ψάρια: το 91,3% των παιδιών καταναλώνει 1-2 μερίδες/εβδομάδα ,το 8,8% δεν καταναλώνει ποτέ του ψάρια.
- Αυγά: το 66,3% καταναλώνει 1-2 αυγά/εβδομάδα, το 17,5% καταναλώνει 2-3 αυγά ενώ το 13,8% δεν καταναλώνει ποτέ αυγά.

Διατροφικές συνήθειες των παιδιών:

Κατανάλωση πρωινού

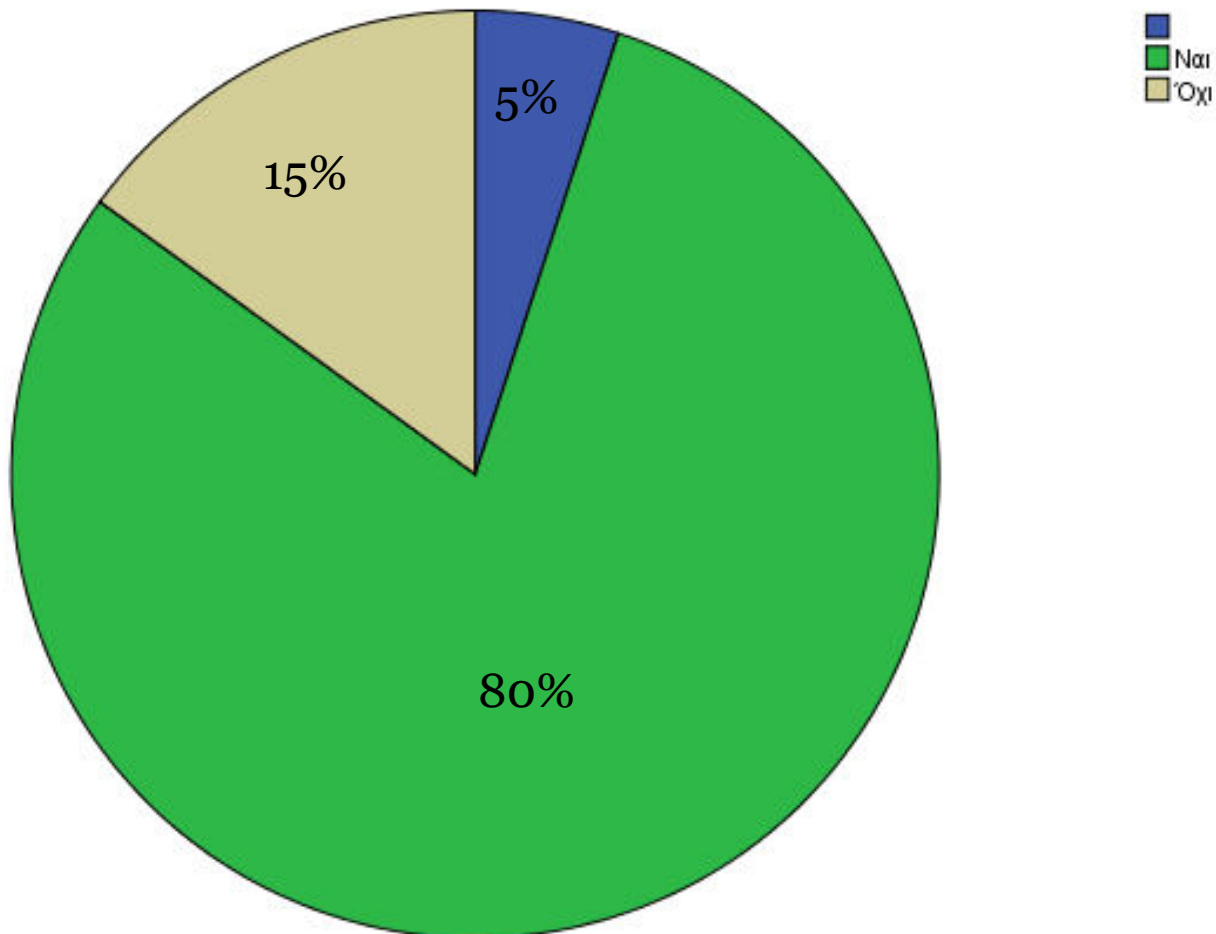


Διατροφικές συνήθειες των παιδιών: Κατανάλωση κυρίως γευμάτων

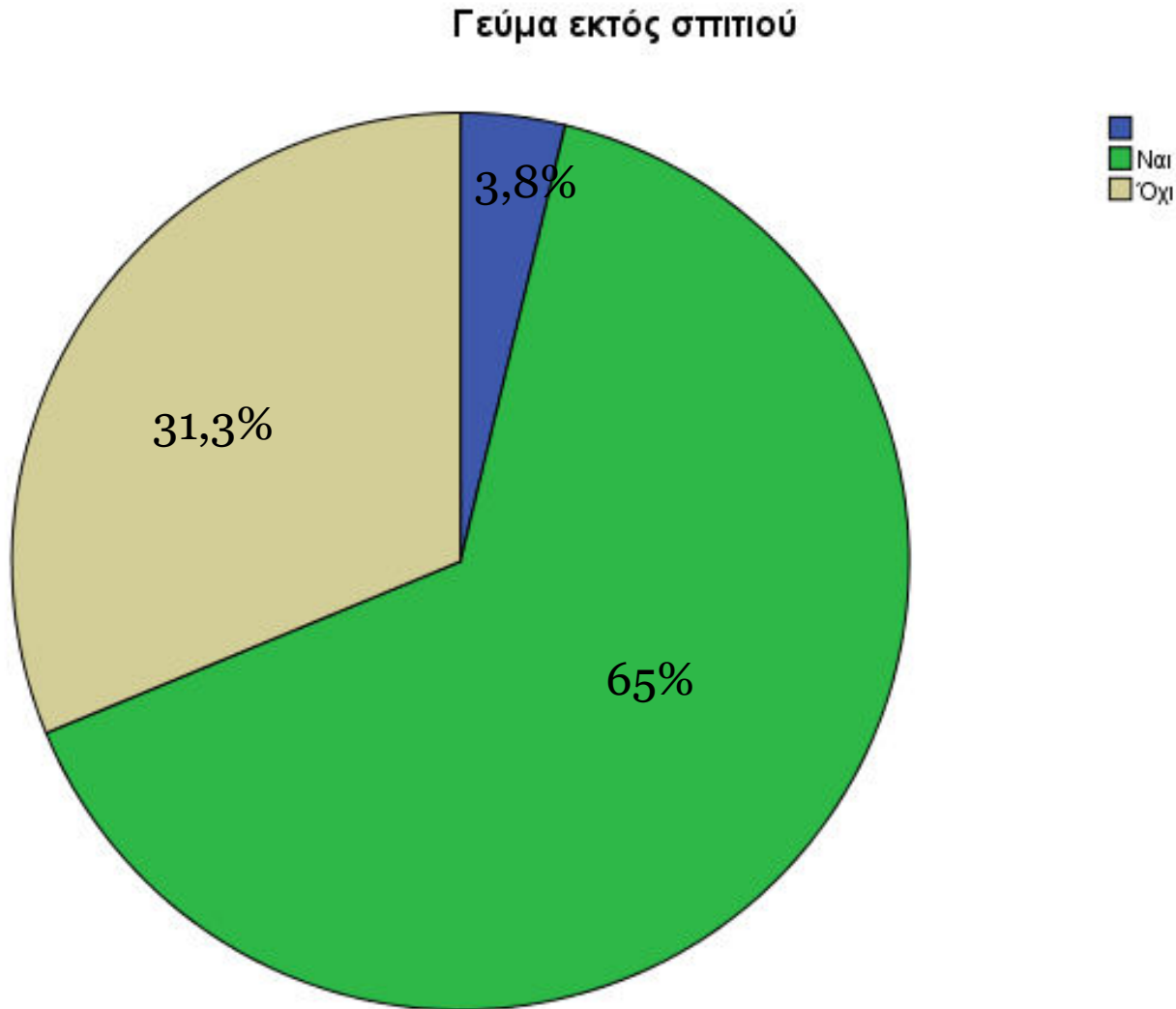


Διατροφικές συνήθειες των παιδιών:

Ενδιάμεσα γεύματα

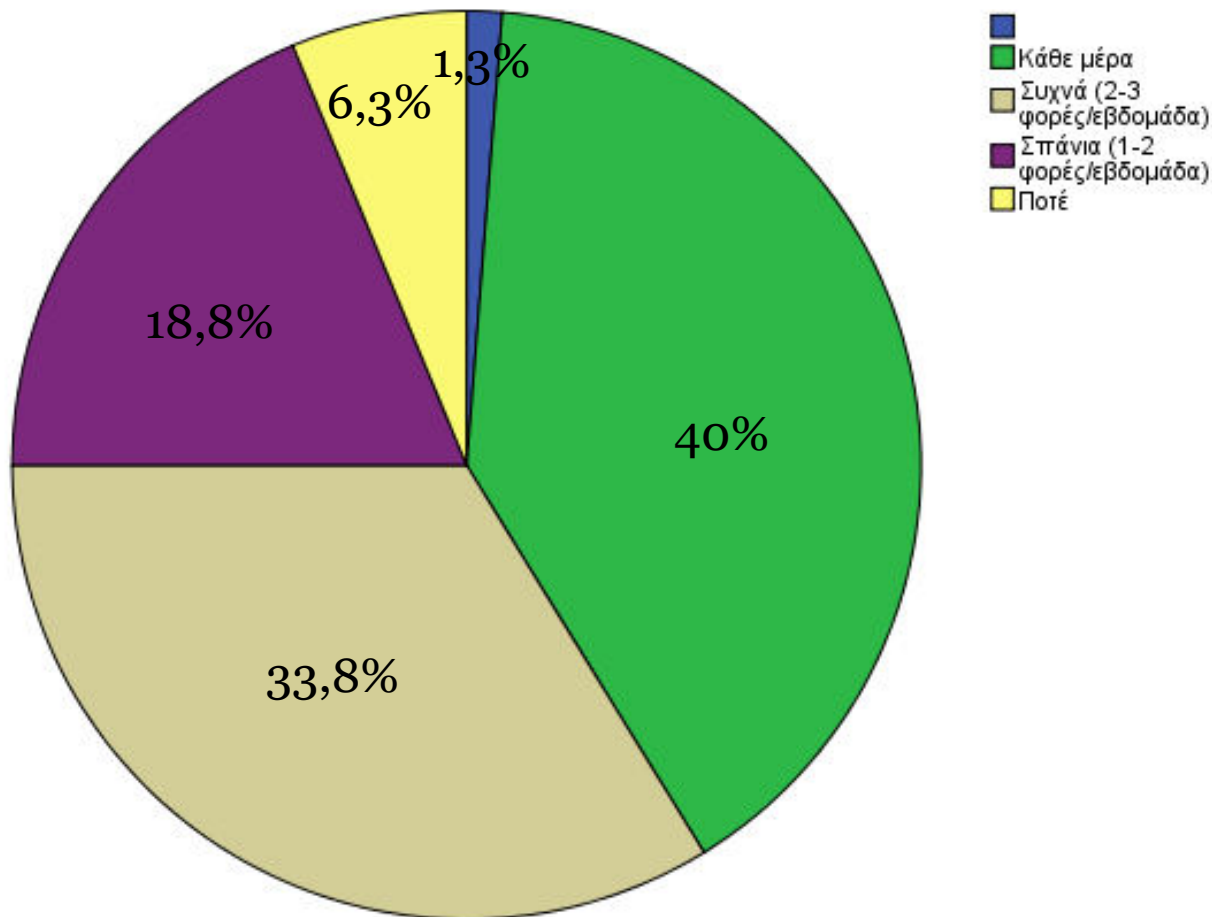


Διατροφικές συνήθειες των παιδιών



Διατροφικές συνήθειες των παιδιών:

Κατανάλωση σαλάτας με τα γεύματα



Διατροφικές συνήθειες των παιδιών:

- Ελαιόλαδο: το 82,5% των παιδιών χρησιμοποιεί ελαιόλαδο στο μαγείρεμα.
- Νηστεία: το 75% των παιδιών δεν νηστεύει ενώ 8,8% νηστεύει σε όλες τις νηστείες.
- Αναψυκτικά: το 52,5% των παιδιών δεν καταναλώνει αναψυκτικά. Το 33,8% καταναλώνει 1-3 φορές αναψυκτικά/εβδομάδα.
- Γλυκά: το 48,8% καταναλώνει 1-3 φορές γλυκά/εβδομάδα και το 32,5% καταναλώνει 4-6 φορές/εβδομάδα ενώ 15% των παιδιών καταναλώνει >6 φορές/εβδομάδα γλυκά

Διατροφικές συνήθειες των παιδιών:

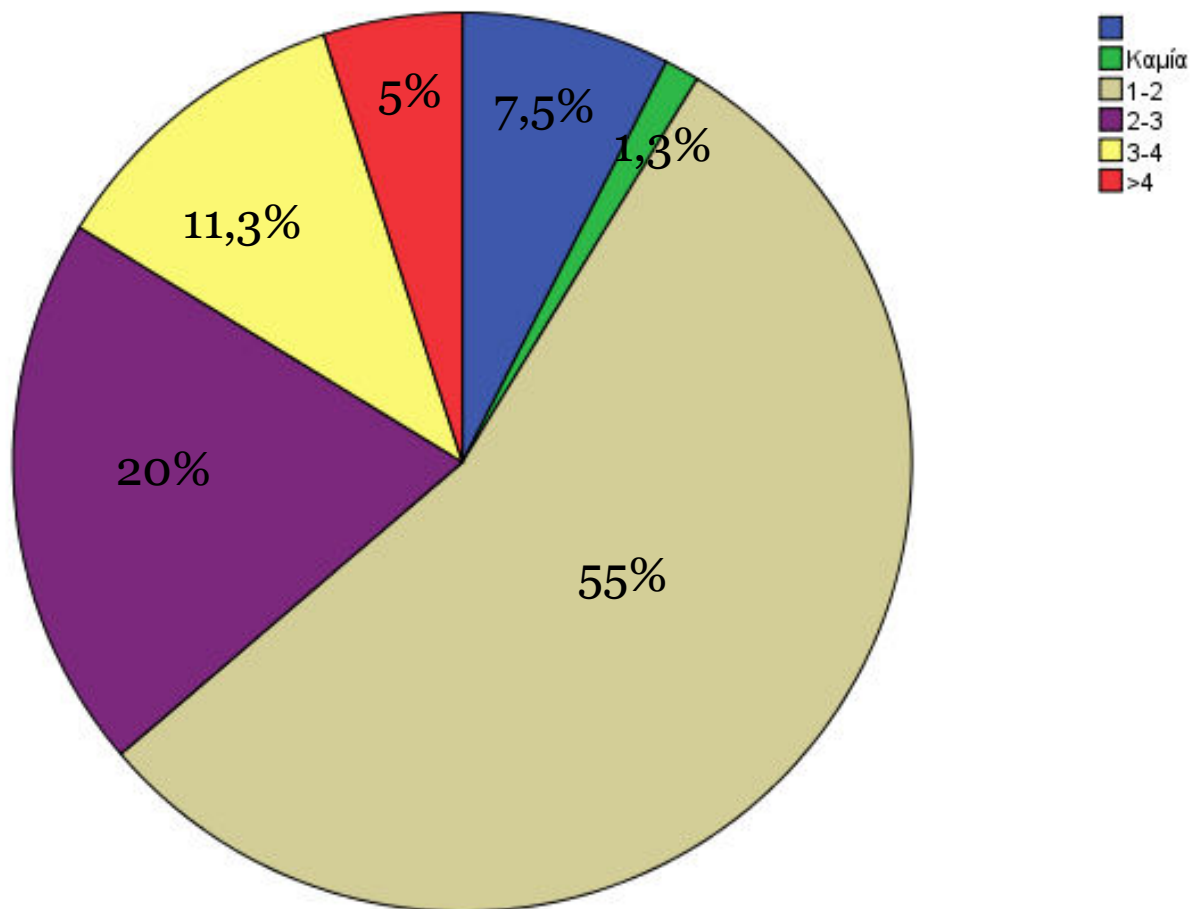
- Κατανάλωση ξηρών καρπών: το 60% καταναλώνει ξηρούς καρπούς, το 25% δεν καταναλώνει ξηρούς καρπούς.
- Κατανάλωση σνακ: το 51,3% καταναλώνει σνακ ενώ το 21,3% δεν καταναλώνει ποτέ σνακ.

Διατροφικές προτιμήσεις παιδιών: Προτίμηση φαγητών ανάλογα τον τρόπο μαγειρέματος.

- Το 45% των παιδιών προτιμά τα τηγανητά φαγητά, ενώ το 55% δεν προτιμάει τηγανητά φαγητά.
- Το 43,8% των παιδιών προτιμάει βραστά φαγητά, ενώ το 56,3% όχι.
- Το 76,3% των παιδιών προτιμάει τα φαγητά του μαγειρεμένα στο φούρνο, ενώ 23,8% όχι.

Διάφορες συνήθειες των παιδιών:

Ώρες/ημέρα στην τηλεόραση



Ιατρικό ιστορικό παιδιών:

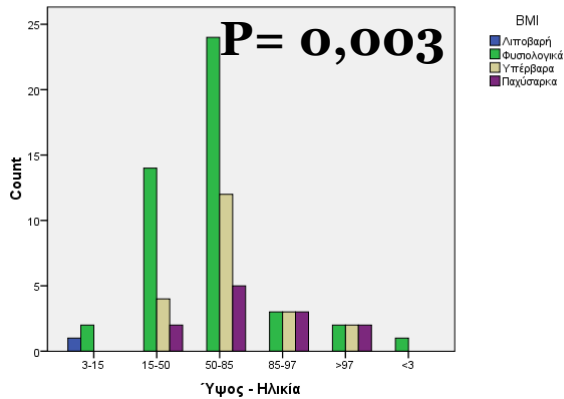
- Προβλήματα υγείας: το 92,5% δεν έχει κάποιο πρόβλημα υγείας, το 2,5% έχει κάποιο πρόβλημα υγείας ενώ το 5% δεν απάντησε.
- Τροφικές αλλεργίες: το 93,8% δεν έχει κάποια τροφική αλλεργία, το 2,5% έχει τροφική αλλεργία, ενώ το 3,8% δεν απάντησε.

Διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο σχολείο:

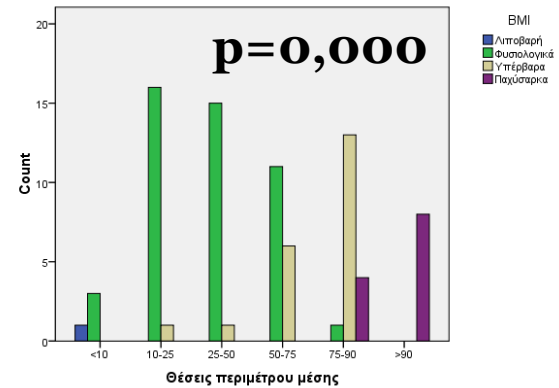
- Κολατσιό από το σπίτι: το 72,5% των παιδιών παίρνει κολατσιό από το σπίτι, το 25% όχι.
- Κολατσιό από το κυλικείο: το 52,5% των παιδιών παίρνει κολατσιό από το κυλικείο, το 45% όχι.
- Κολατσιό από το περίπτερο: το 95% των παιδιών δεν παίρνει κολατσιό από το περίπτερο, το 2,5% παίρνει κολατσιό από το κυλικείο.
- Κολατσιό από αλλού (πχ φούρνο): το 90% των παιδιών δεν παίρνει κολατσιό από κάποια άλλη προέλευση, το 7,5% παίρνει κολατσιό από κάποια άλλη προέλευση.

Συσχέτιση ανθρωπομετρικών μετρήσεων με BMI

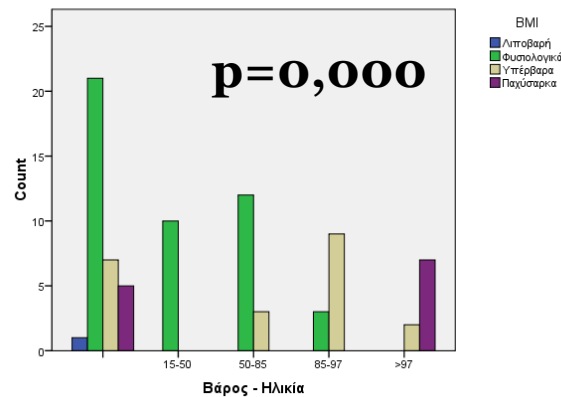
Bar Chart



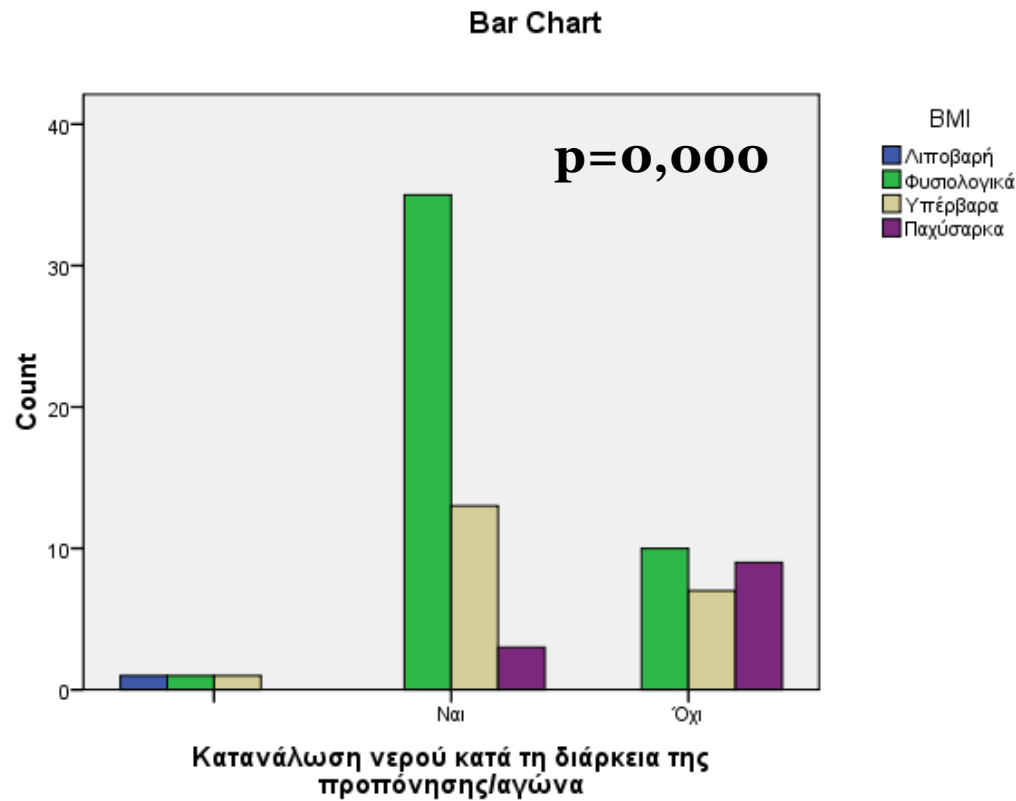
Bar Chart



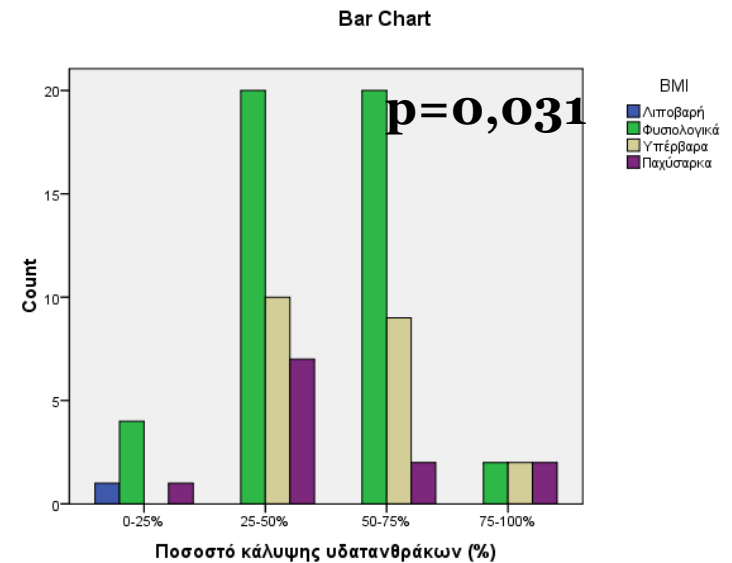
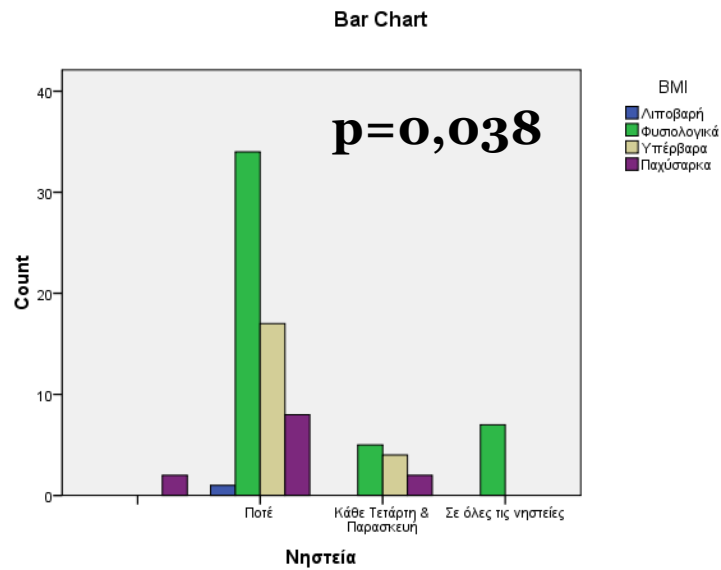
Bar Chart



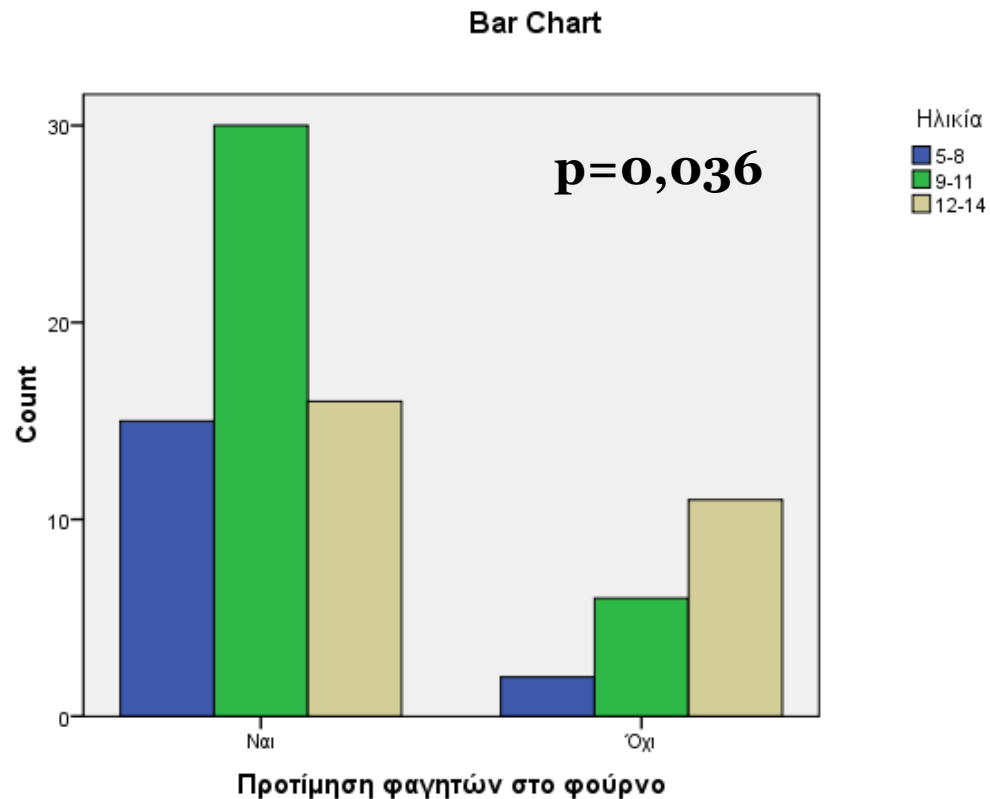
Συσχέτιση BMI με στοιχεία προπόνησης



Συσχέτιση διατροφικών συνηθειών με BMI

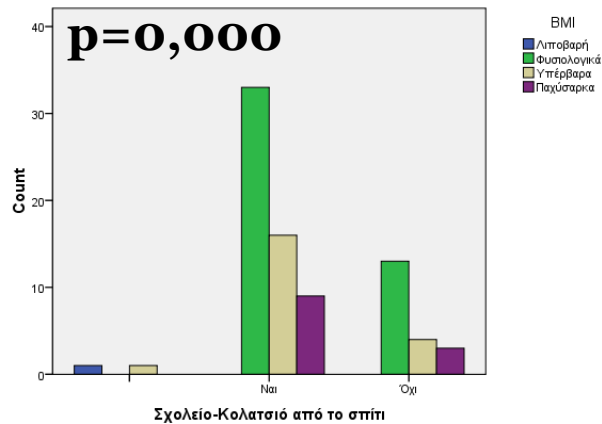


Συσχέτιση διατροφικών συνηθειών με ηλικία

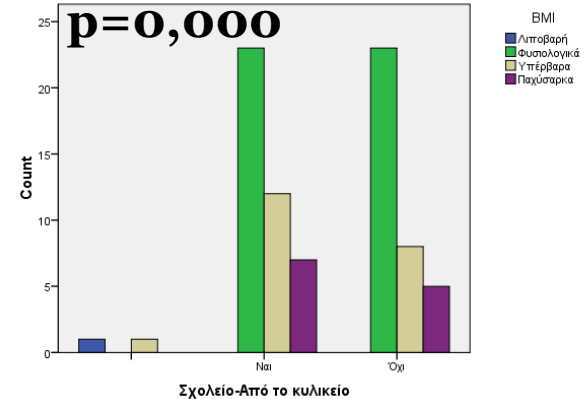


Συσχέτιση διατροφικών συνηθειών στο σχολείο με BMI

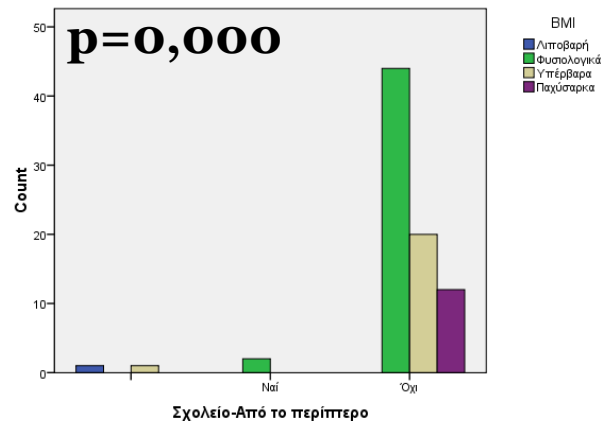
Bar Chart



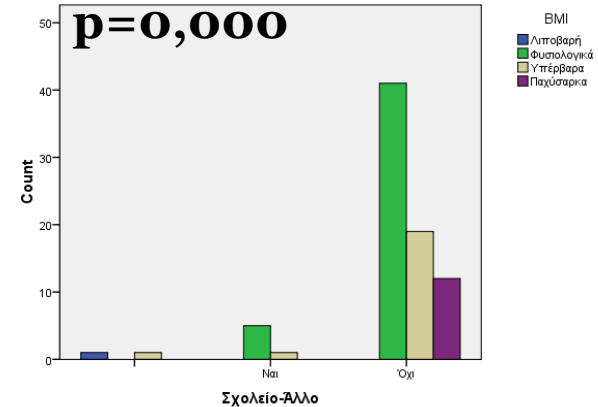
Bar Chart



Bar Chart



Bar Chart



Συμπεράσματα

- Το 57,5% των παιδιών είναι φυσιολογικά, το 26,3% είναι υπέρβαρα, το 15% είναι παχύσαρκα και 1,3% είναι λιποβαρές.
- Το 11,3% έχουν πολύ αυξημένο βάρος σε σχέση με την ηλικία τους, το 15% έχει αυξημένο βάρος ενώ το 31,3% είναι φυσιολογικό.
- Το 7,5% των παιδιών ήταν πολύ ψηλά για την ηλικία τους, το 1,3% είχε πολύ χαμηλό ύψος και το 91,2% των παιδιών έχουν φυσιολογικό ύψος για την ηλικία τους.
- Το 22,5% των παιδιών σύμφωνα με την περίμετρο μέσης τους έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κάποια ασθένειας, ενώ το 10% εμφανίζει το φαινόμενο της κεντρικής παχυσαρκίας.

Συμπεράσματα

- Το 13,8% των παιδιών καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες σε ποσοστό 75-100%.
- Το 87,5% των παιδιών καλύπτει >100% των πρωτεϊνικών του αναγκών.
- Το 7,5% των παιδιών καλύπτει το 75-100% των αναγκών του σε υδατάνθρακες.
- Το 32,5% των παιδιών καλύπτει το 75-100% των αναγκών του σε λίπος ενώ το 15% καλύπτει >100% των αναγκών του σε λίπος.

Συμπεράσματα:

- Το 78,8% προπονείτε 3-4 ώρες την εβδομάδα, ενώ το 32,5% συμμετέχει 0-10 λεπτά στον αγώνα.
- Το 63,8% των παιδιών πίνει νερό κατά την διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης.

Παρατηρήσεις

- Δεν υπήρχε διαιτολόγος-διατροφολόγος στην ακαδημία ποδοσφαίρου.
- Από τα παχύσαρκα παιδιά μόνο ένα ακολουθούσε προσεγμένο διατροφολόγιο.
- Τέλος, τα παχύσαρκα παιδιά δεν συμμετείχαν στους αγώνες, ακολουθούσαν μόνο το πρόγραμμα των προπονήσεων.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας !!!

