

**ΑΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΜΕΛΕΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ
ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ**

ΤΣΟΥΒΑΛΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ Α.Μ. 2745

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ
ΚΥΡΑΝΑΣ**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Η εφηβεία είναι μια από τις σημαντικότερες ηλικίες όσον αφορά την ανάπτυξη του ανθρώπου και τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα του. Η ξαφνική αλλαγή στην ταχύτητα ανάπτυξης αυτής της περιόδου δημιουργεί ειδικές θρεπτικές ανάγκες στους εφήβους. Δυο σημαντικοί λόγοι καθιστούν αυτή την ηλικία ιδιαίτερα ευαίσθητη διατροφικά. Ο πρώτος αφορά την ταχύτητα ανάπτυξης και την αυξημένη ζήτηση σε θρεπτικά συστατικά. Ο δεύτερος λόγος αφορά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και συνεπώς και στις διατροφικές συνήθειες.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

- Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων επηρεάζονται από:
 1. Την οικογένεια
 2. Την παρέα και
 3. Τα Μ.Μ.Ε.

ΔΕΙΓΜΑ

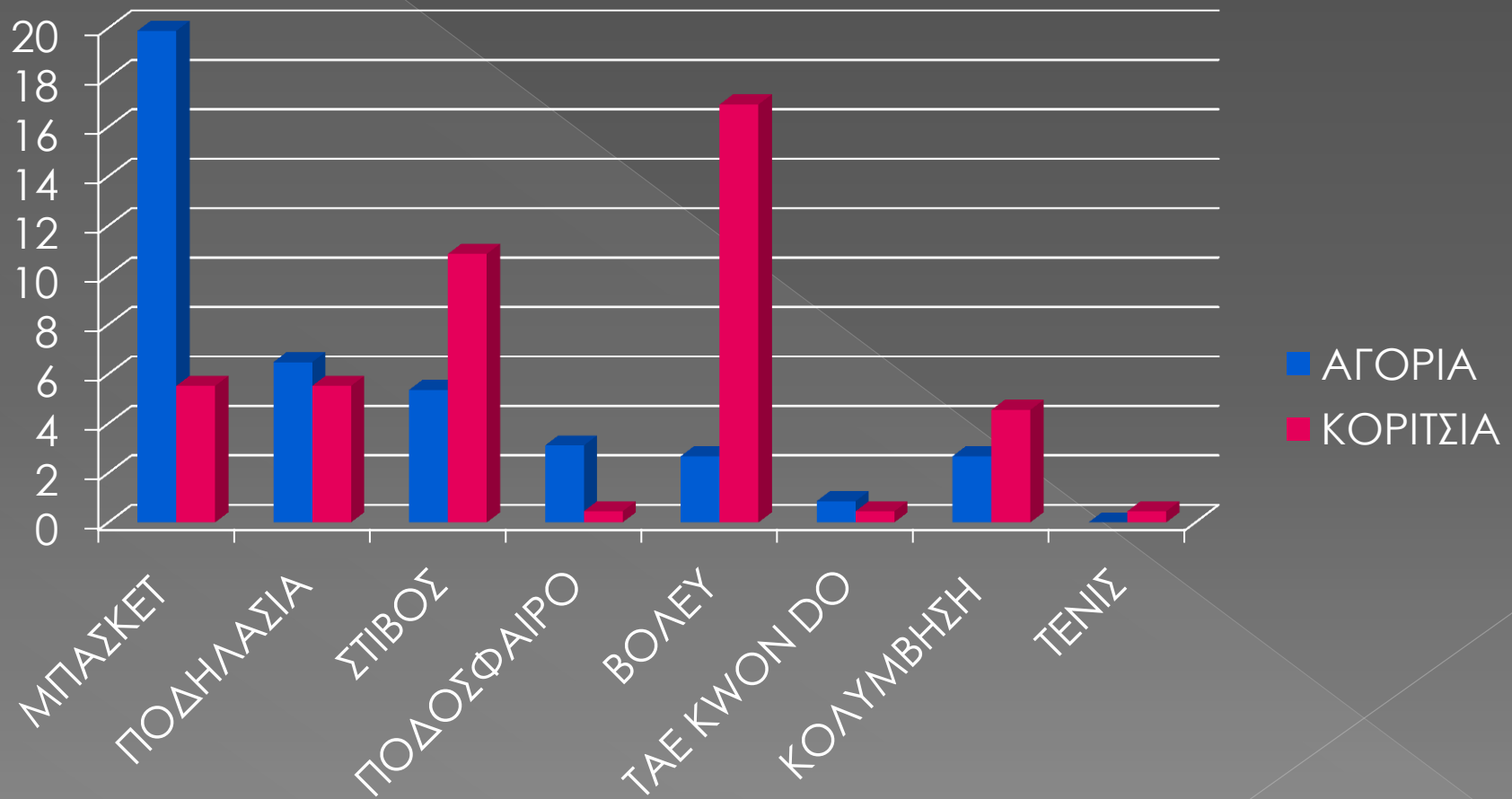
- Από τα 2850 άτομα που απαρτίζουν αυτή την έρευνα, τα 1341 άτομα ήταν αγόρια και τα 1509 ήταν κορίτσια. Οι ερωτηθέντες ήταν μαθητές γυμνασίου και λυκείου και οι ηλικίες τους ήταν από 15 έως 18 ετών. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν στους νομούς Ιωαννίνων, Άρτας, Πρεβέζης και Θεσπρωτίας. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες ήταν Ελληνικής καταγωγής όπου οι γονείς τους είχαν γεννηθεί και μεγαλώσει στις γύρω περιοχές. Από τους αλλοδαπούς το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν Αλβανικής καταγωγής και ένα μικρό ποσοστό από τις ανατολικές χώρες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

⦿ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

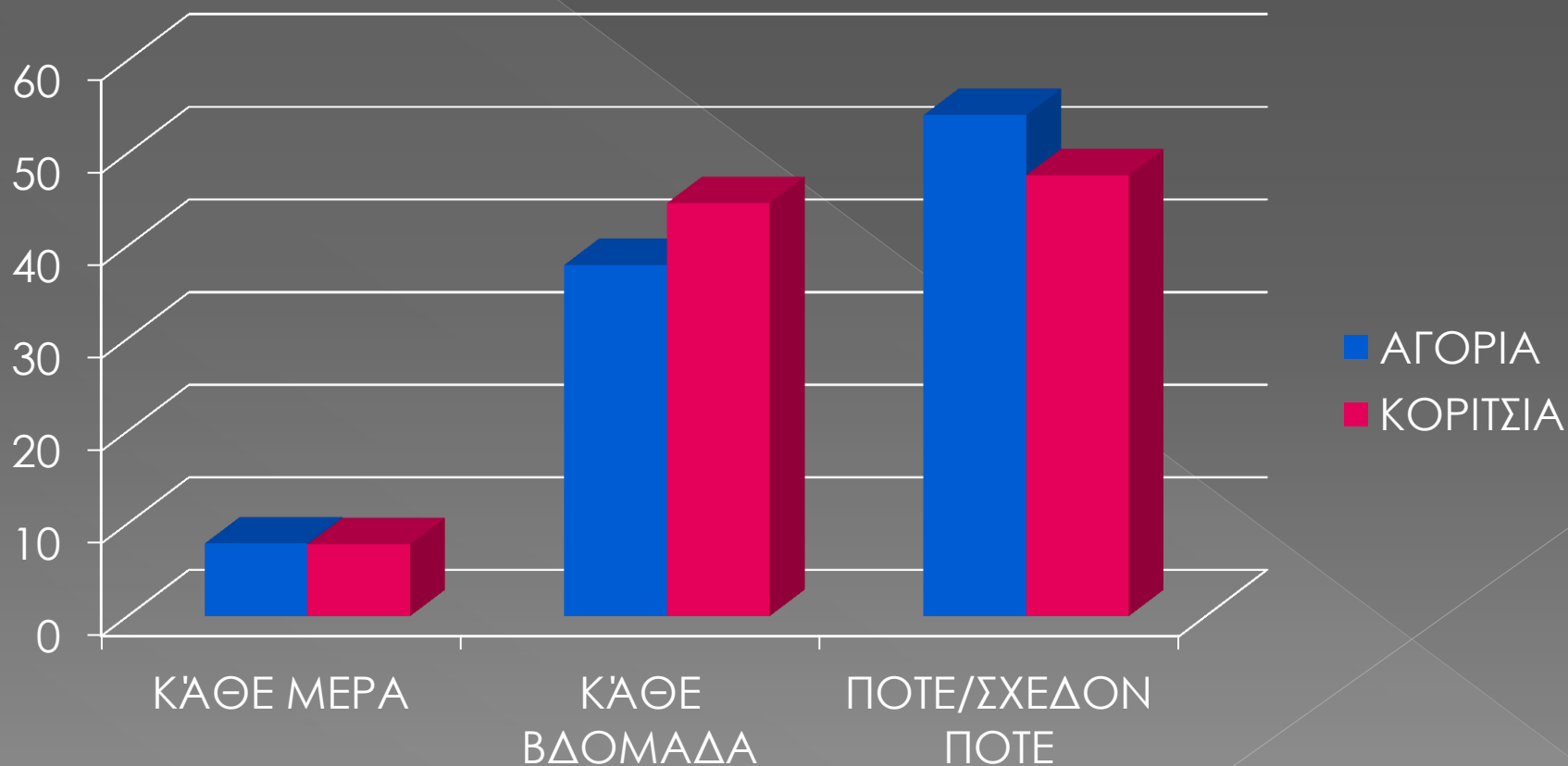
- ⦿ Ο μέσος όρος ύπνου των αγοριών είναι 8,5 ώρες και των κοριτσιών 8 ώρες.
- ⦿ Η μελέτη των σχολικών μαθημάτων για τα αγόρια δεν ξεπερνά τις 2 ώρες ενώ τα κορίτσια αφιερώνουν πάνω από 2,5 ώρες.
- ⦿ Η ώρα που αφιερώνουν τα αγόρια για την ψυχαγωγία τους είναι τουλάχιστον 3,5 ώρες ενώ τα κορίτσια λιγότερο από 3 ώρες.

ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

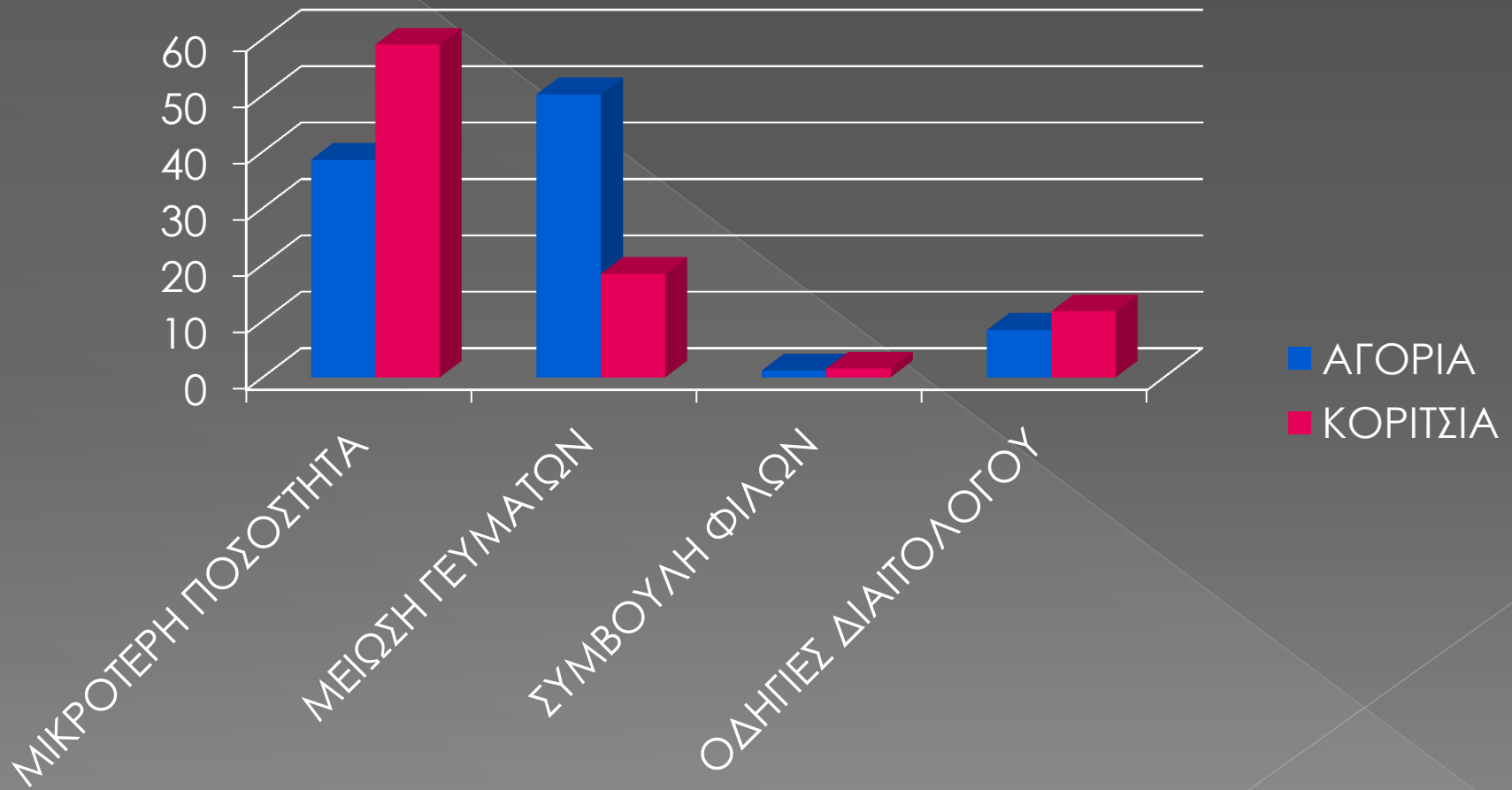


ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

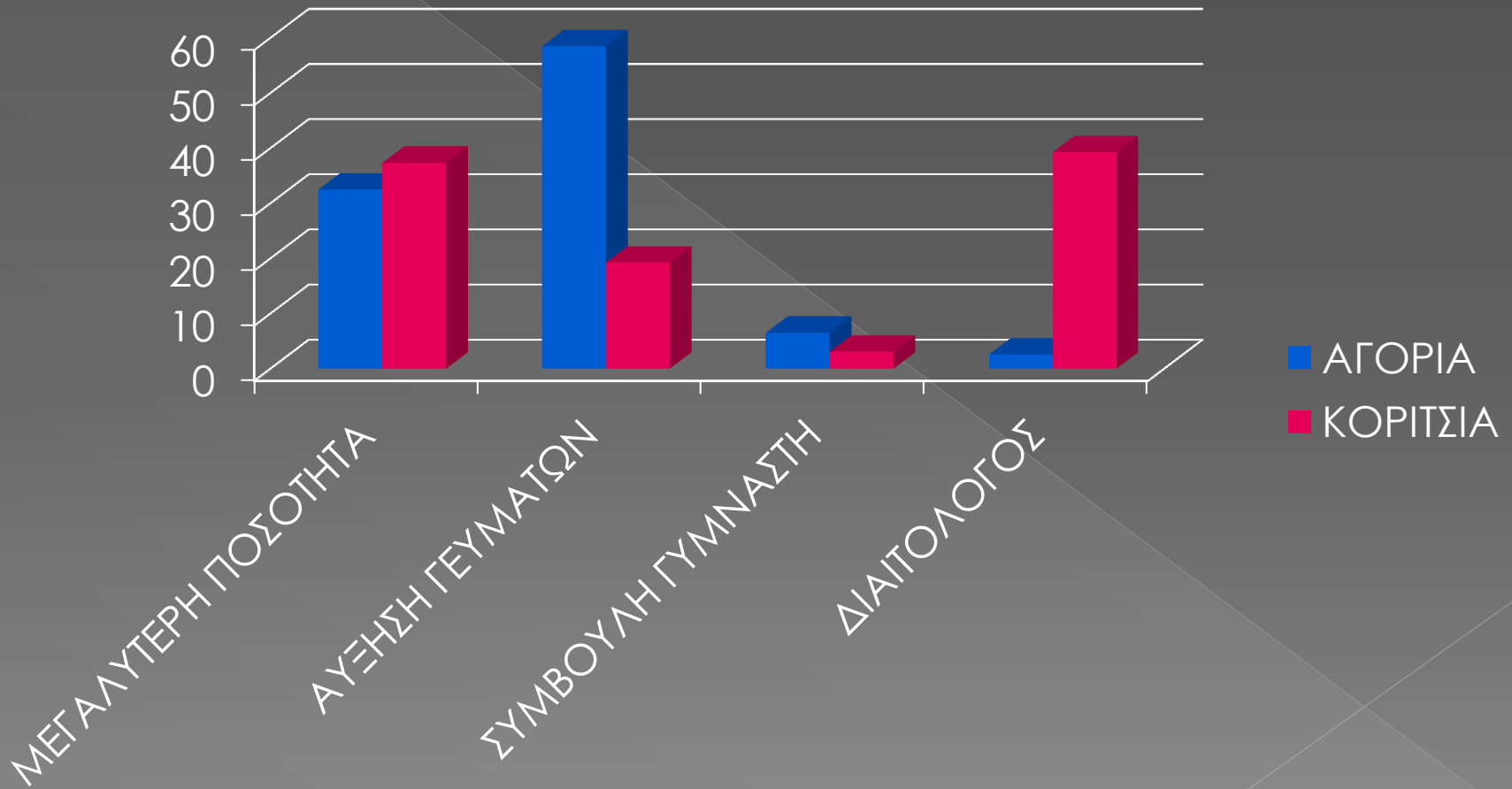
○ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΖΥΓΙΣΜΑΤΟΣ



ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

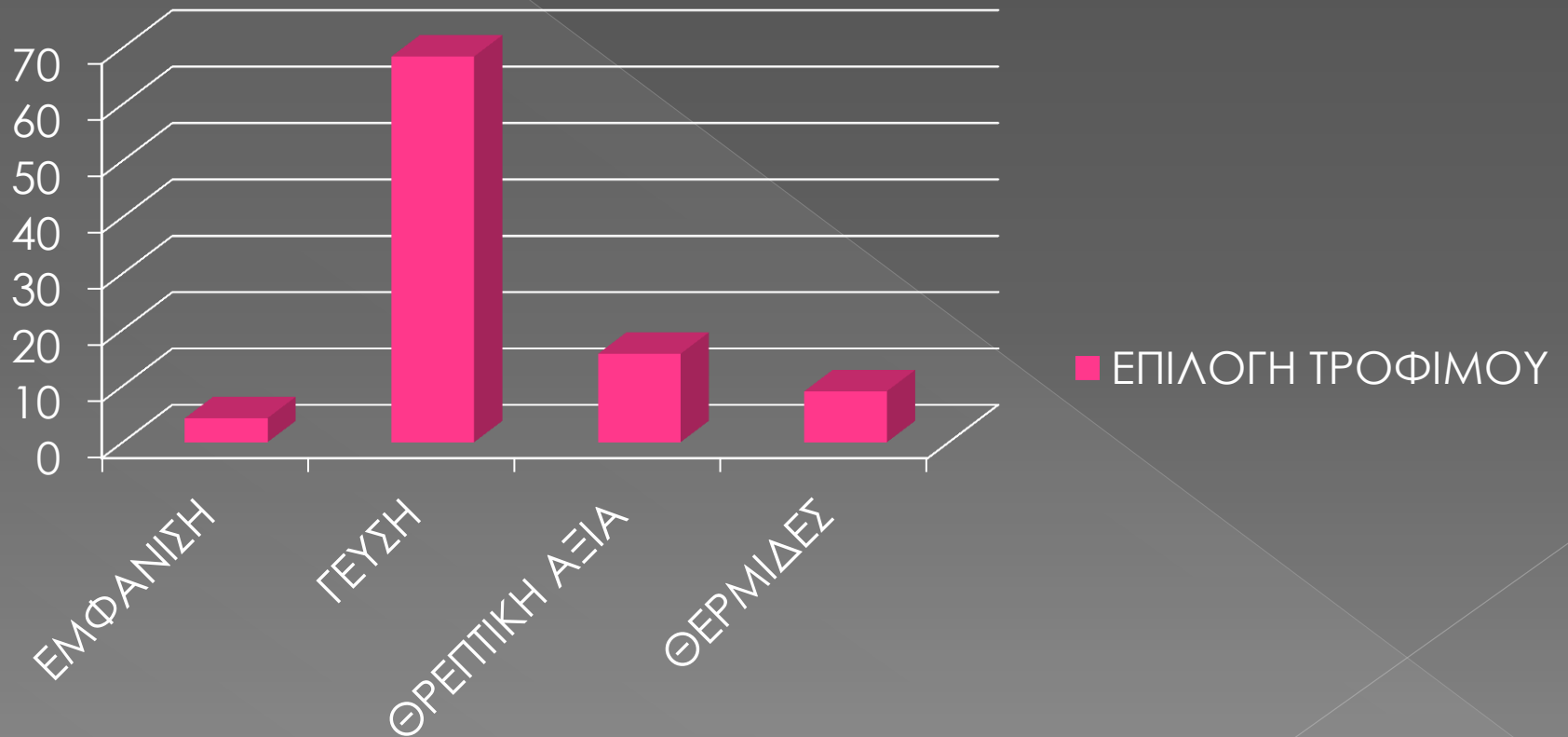


ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ



ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΡΟΦΙΜΟΥ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΡΟΦΙΜΟΥ



ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ

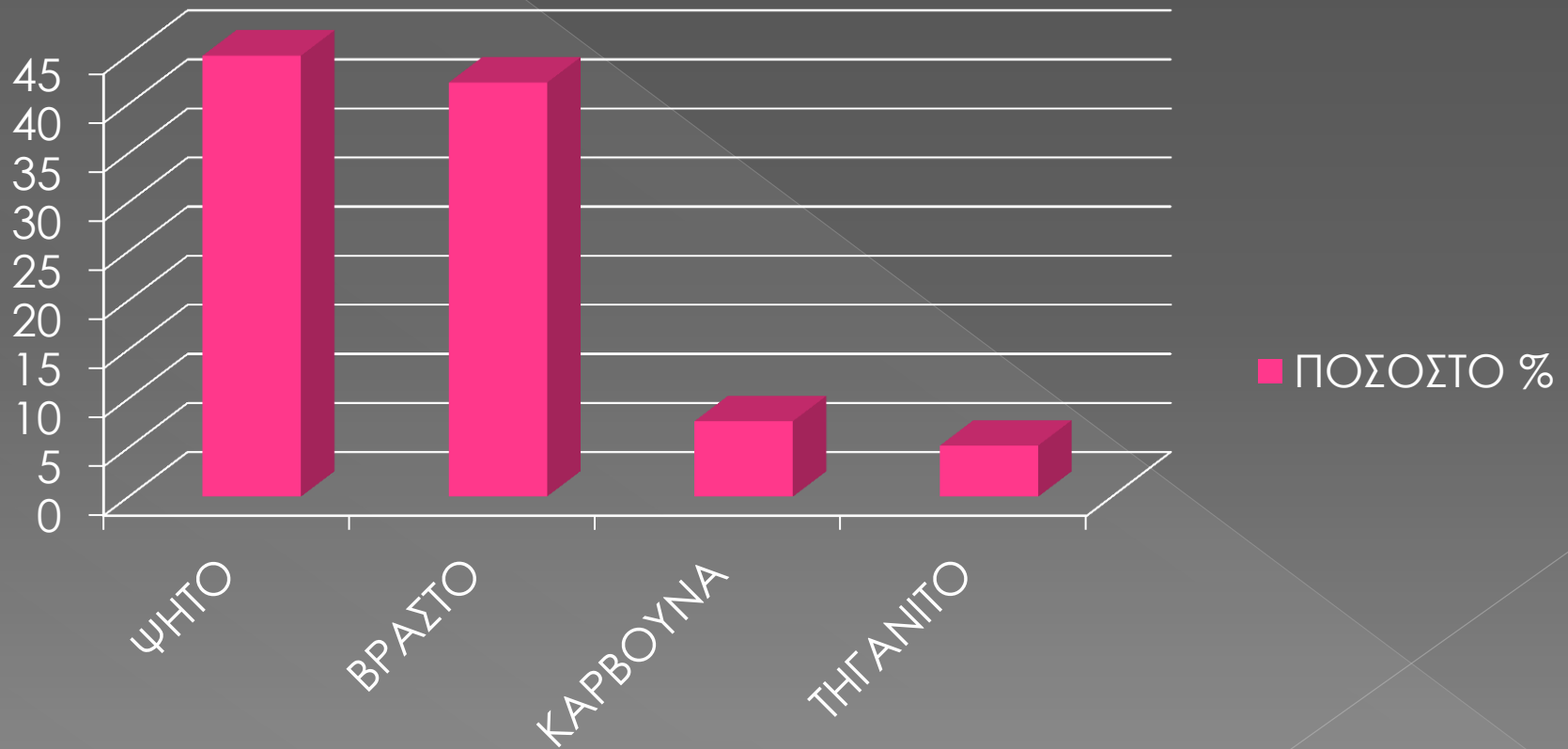
- ◉ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
- ◉ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ
- ◉ ΜΟΥΣΑΚΑΣ
- ◉ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
- ◉ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
- ◉ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ

ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ

- ◉ ΦΑΚΕΣ
- ◉ ΦΑΣΟΛΙΑ
- ◉ ΑΡΑΚΑΣ
- ◉ ΜΠΑΜΙΕΣ
- ◉ ΠΑΤΣΑΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

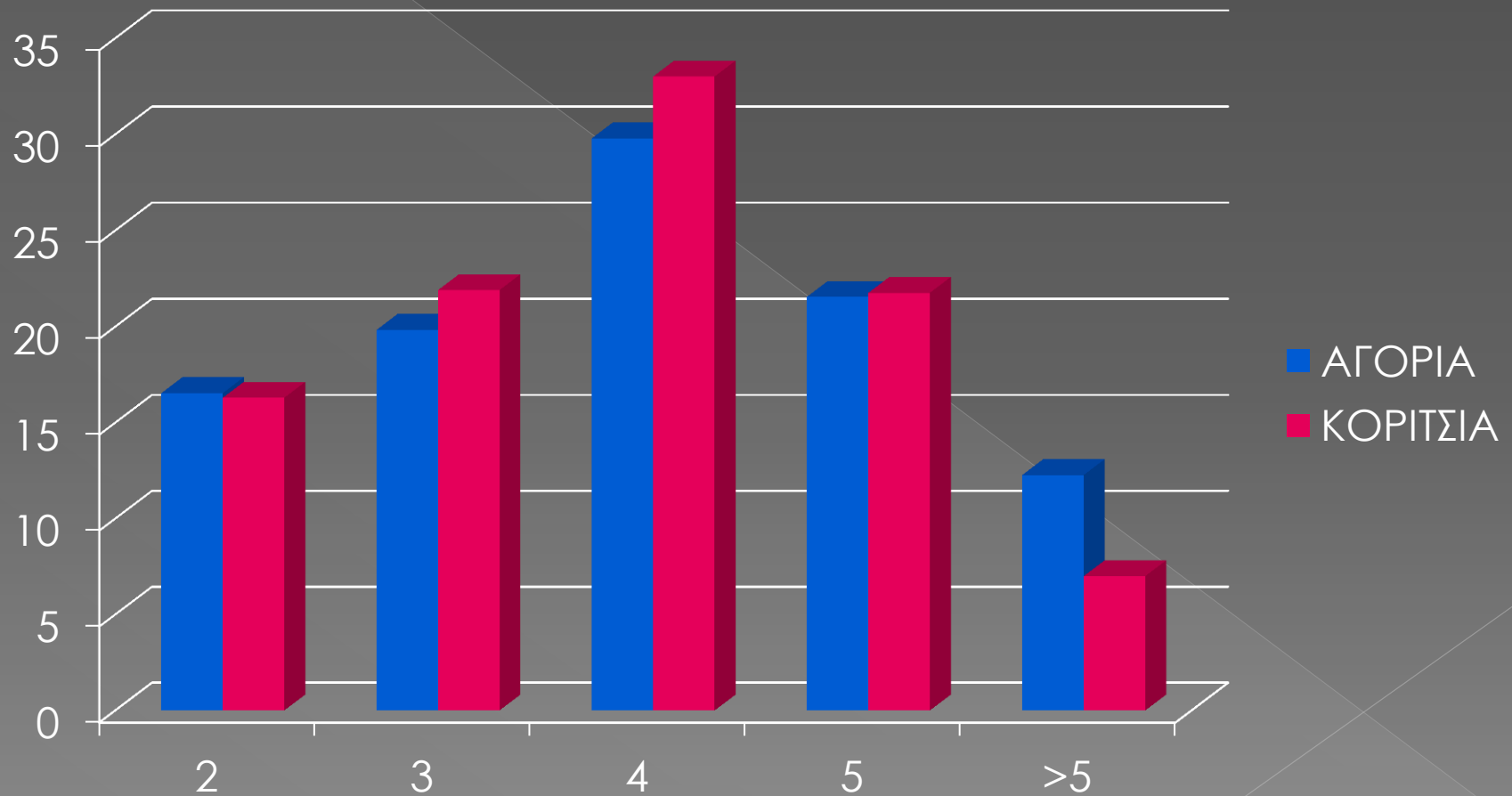
ΠΟΣΟΣΤΟ %



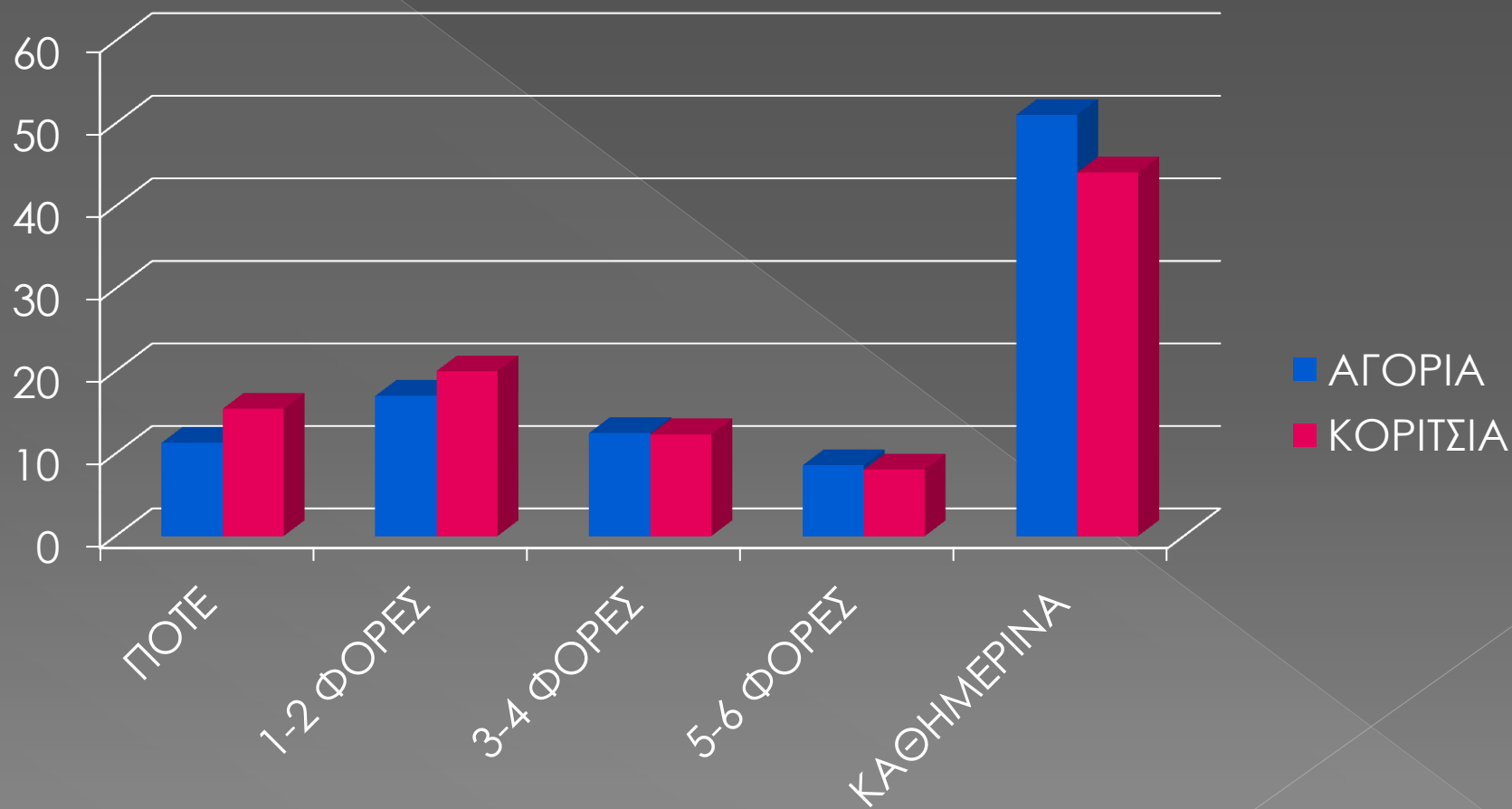
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

- Το 80% των εφήβων δεν τρώνε σε χώρους μαζικής εστίασης
- Το 55% των γονέων παραγγέλνει από έξω φαγητό.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ 24ΩΡΟΥ

- Από το σύνολο των εφήβων το 75% είναι φυσιολογικού βάρους, το 14% είναι ελλειποβαρείς με ΔΜΣ κάτω από 18,5, και το 16% είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι με ΔΜΣ πάνω από 25,1. Από τους υπέρβαρους και παχύσαρκους το 90% είναι και οι δυο τους γονείς παχύσαρκοι και στο 10% είναι παχύσαρκος ένας από τους δύο γονείς, ενώ το 50% από αυτούς έχει υψηλό μορφωτικό επίπεδο.

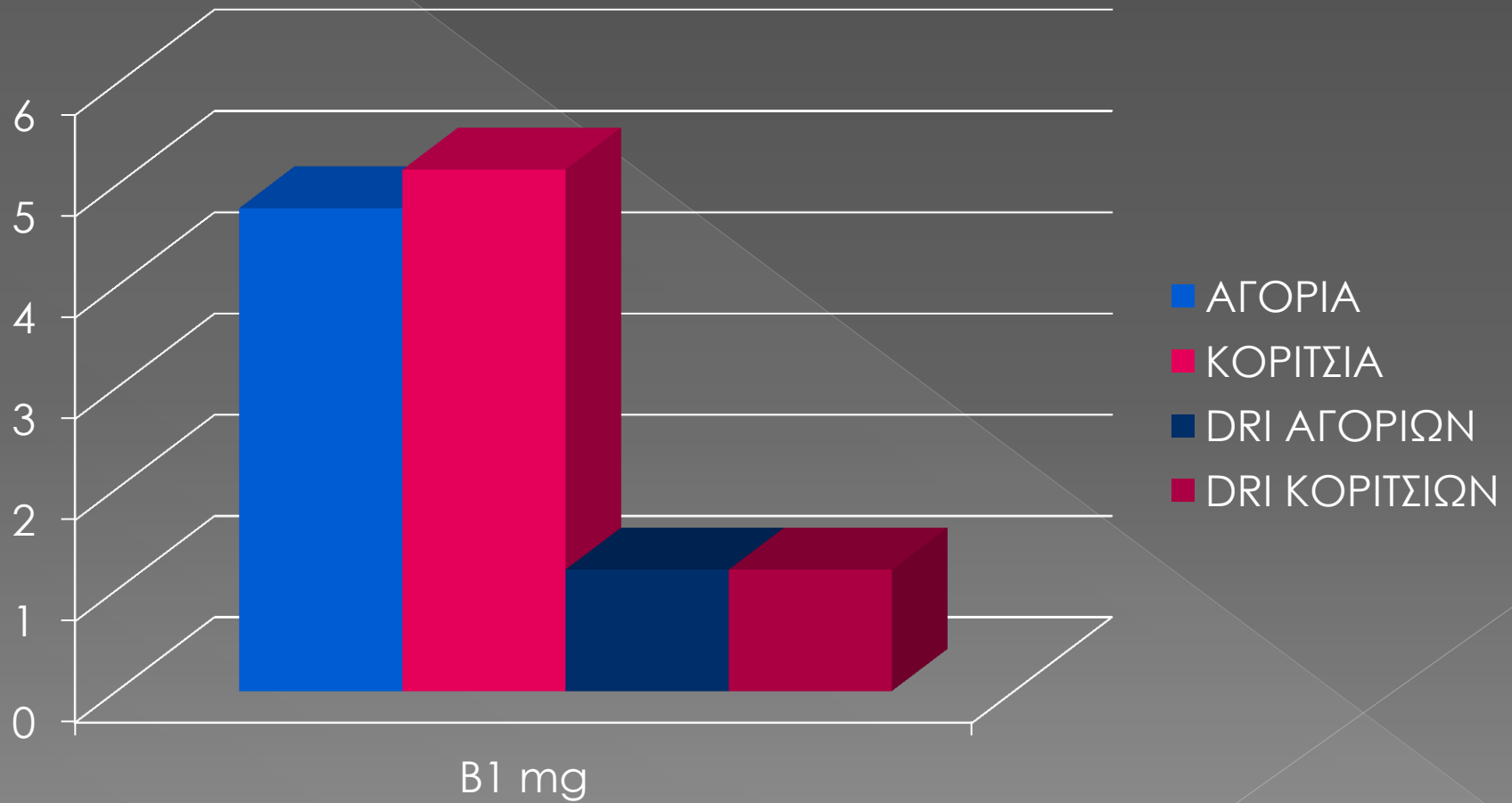
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ 24ΩΡΟΥ

- Αναλυτικότερα, το μέσο ύψος των αγοριών είναι 1,70m και το βάρος 65 Kg ενώ ο ΔΜΣ είναι 22,20. Στα κορίτσια το μέσο ύψος είναι 1,62m και το βάρος είναι 57 Kg ενώ ο ΔΜΣ είναι 21.77.

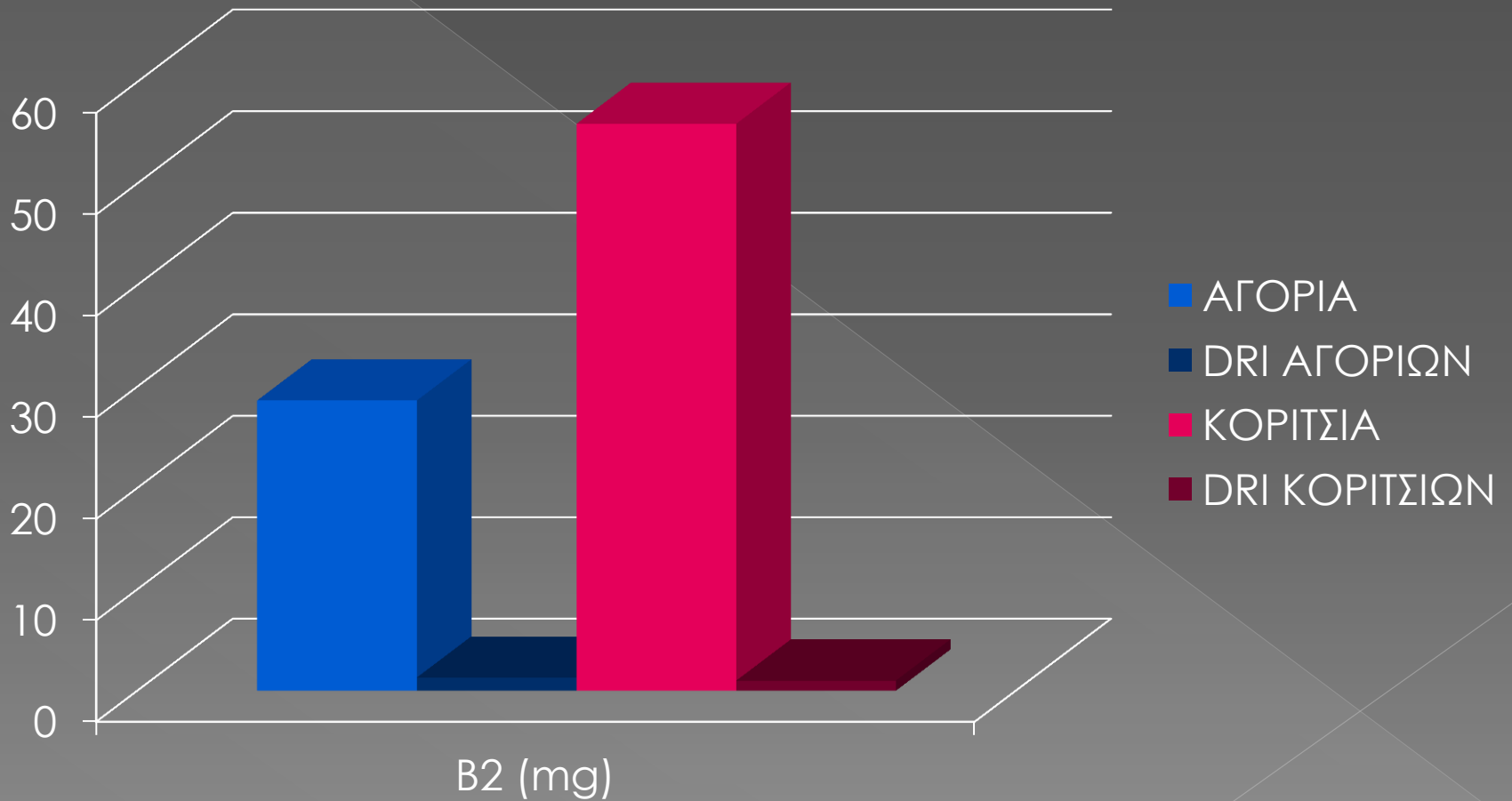
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ 24ΩΡΟΥ

- Η μέση πρόσληψη των μακροθρεπτικών συστατικών των αγοριών είναι 144 g πρωτεϊνών, 209 g υδατανθράκων και 90 g λίπους. Η χοληστερόλη υπολογίζεται σε 239 mg και οι φυτικές ίνες σε 14,63 g. Σε αντίθεση με τα κορίτσια, η πρόσληψη των μακροθρεπτικών συστατικών τους είναι 71,65 g πρωτεϊνών, 182 g υδατανθράκων και 78,91 g λίπους. Η χοληστερόλη τους κυμαίνεται στα 201 mg και οι φυτικές ίνες στα 13,44 g.

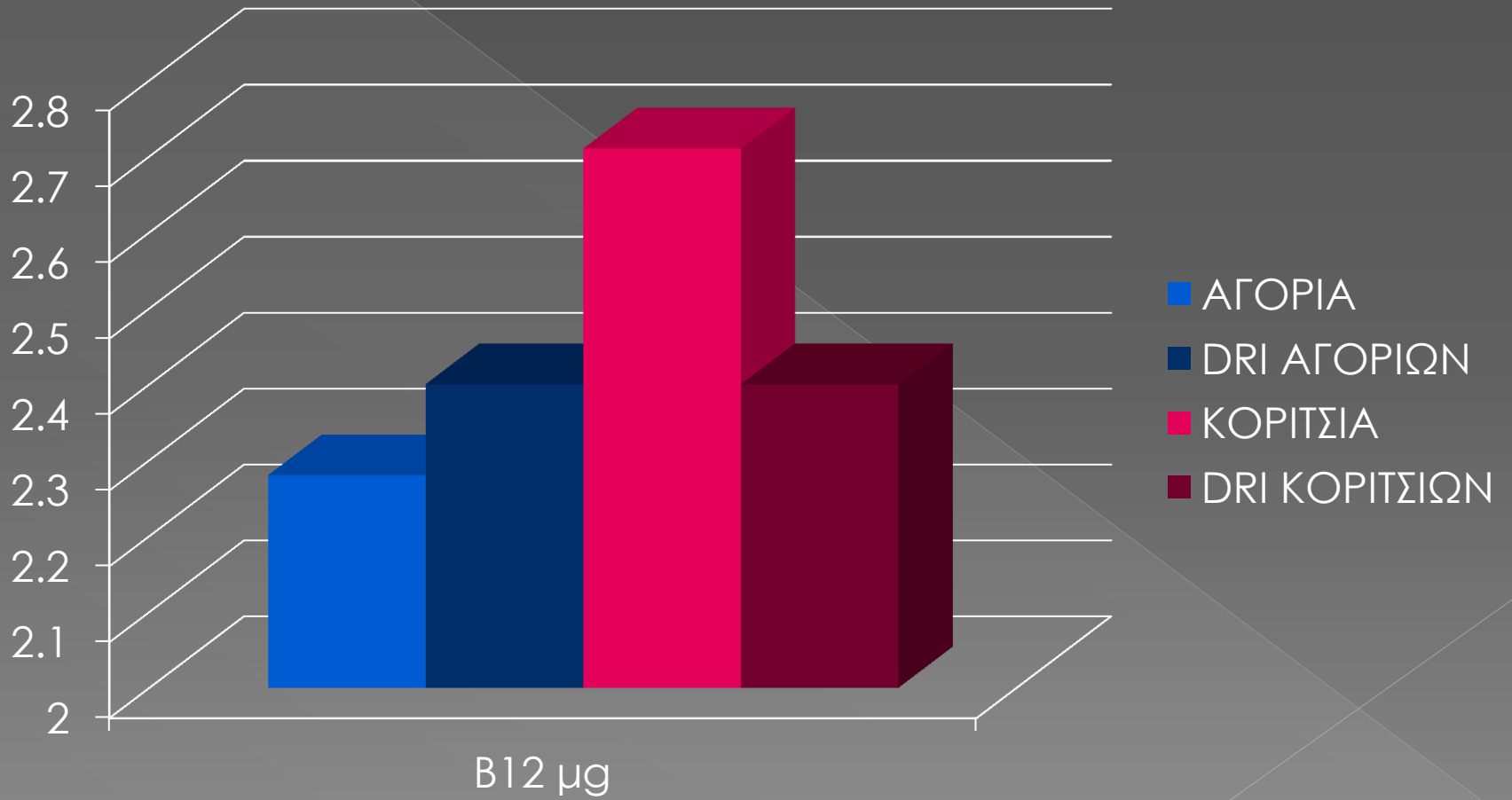
ΘΕΙΑΜΙΝΗ



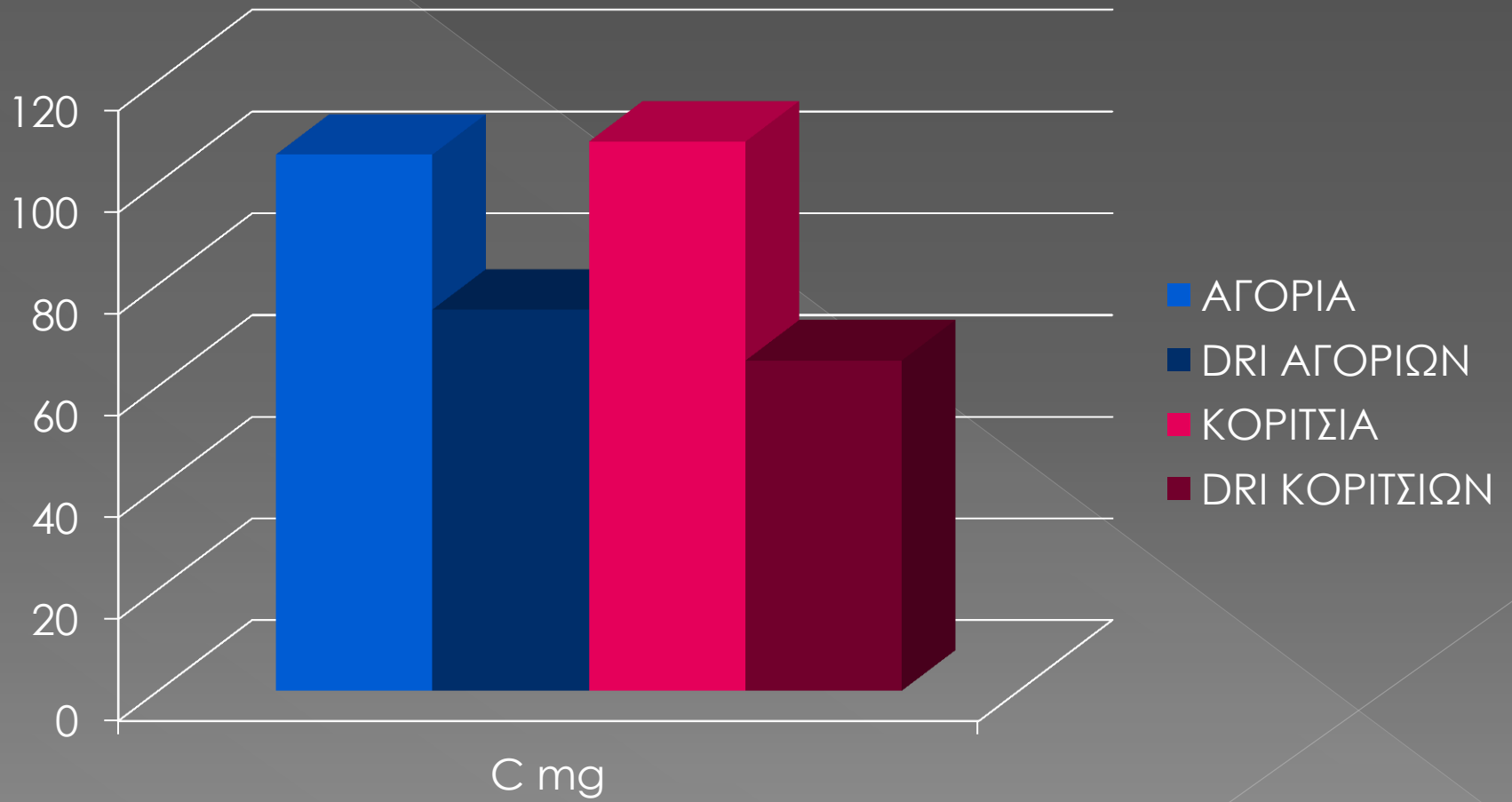
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ



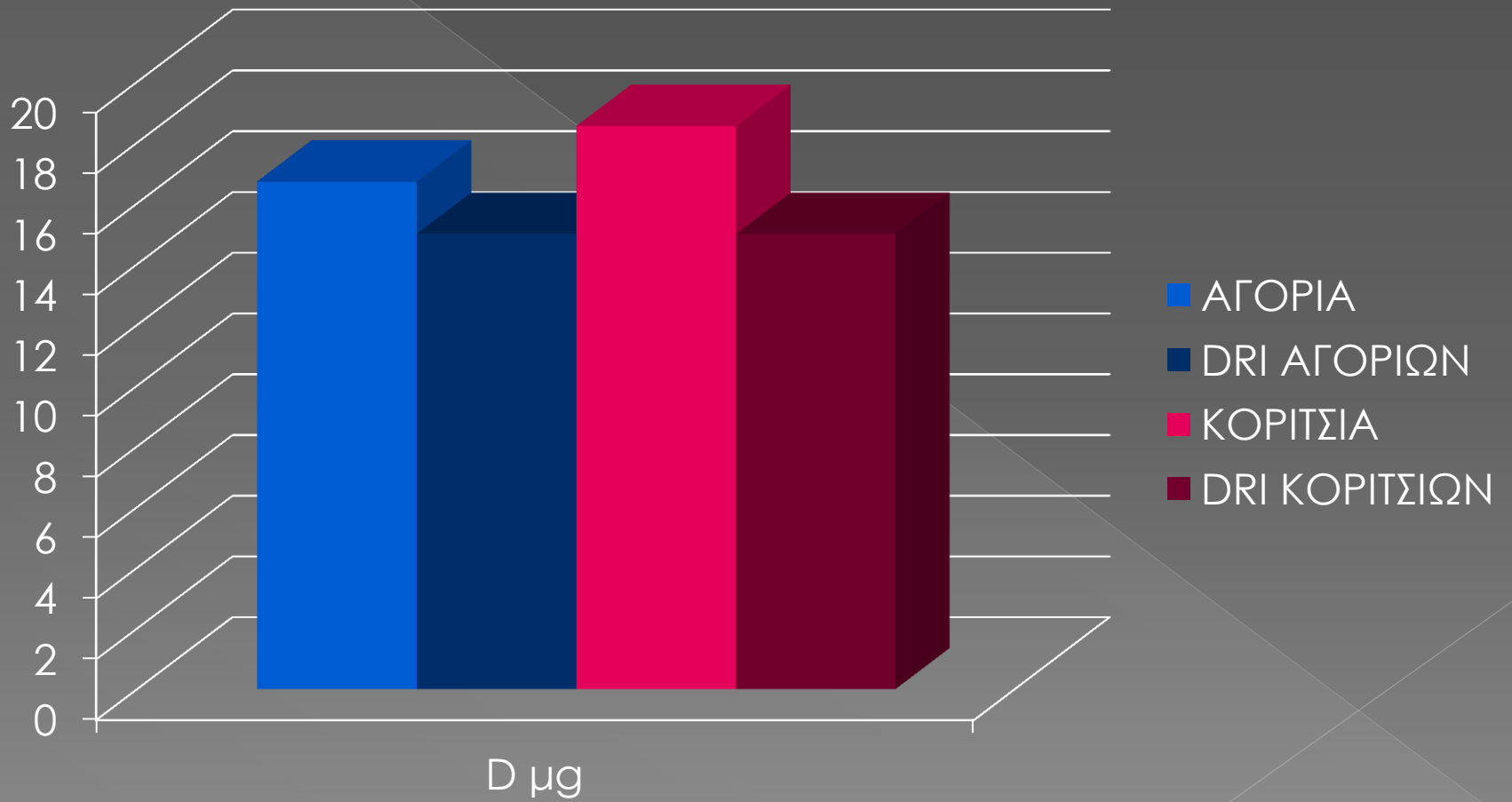
B12



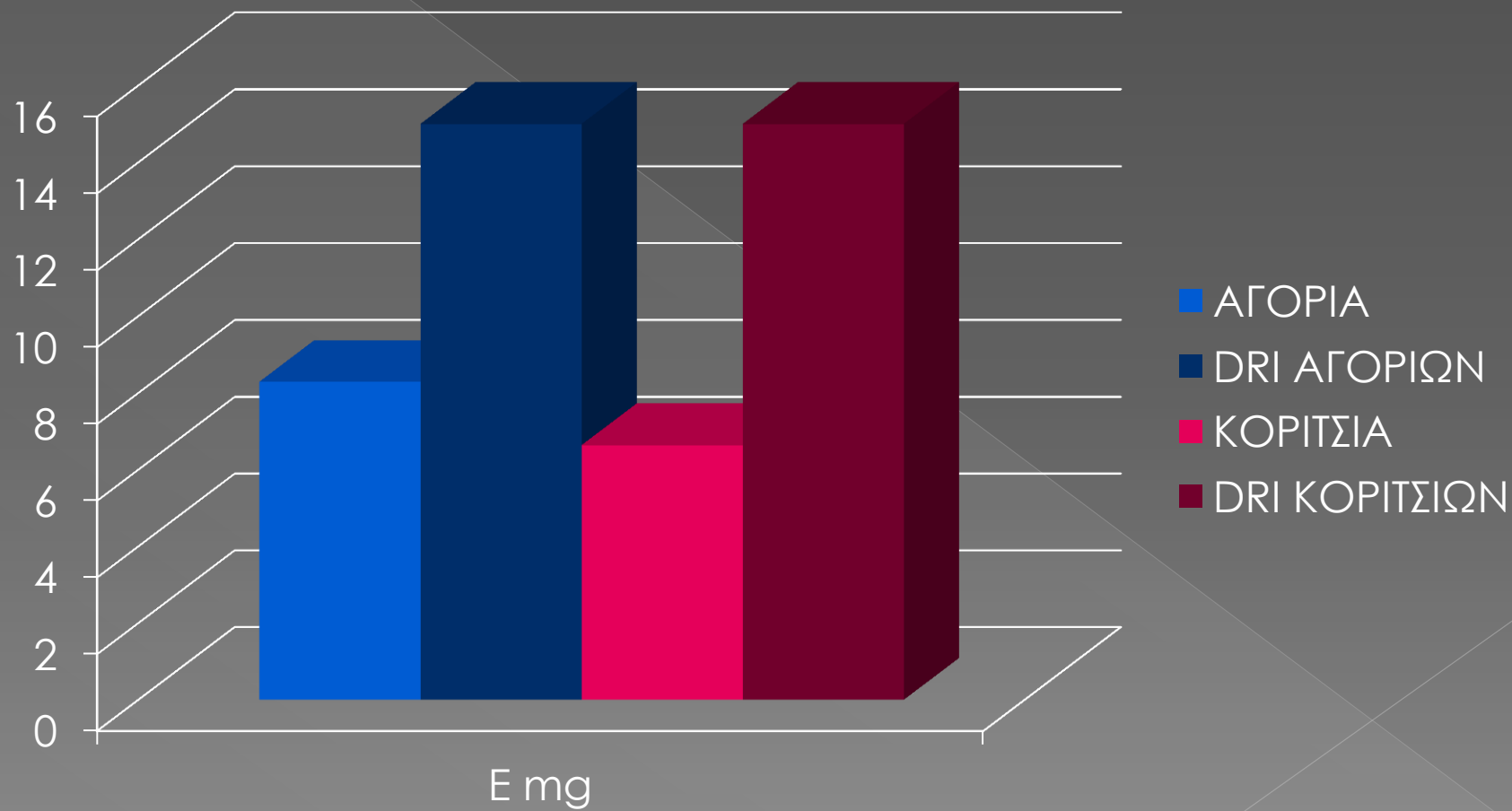
C



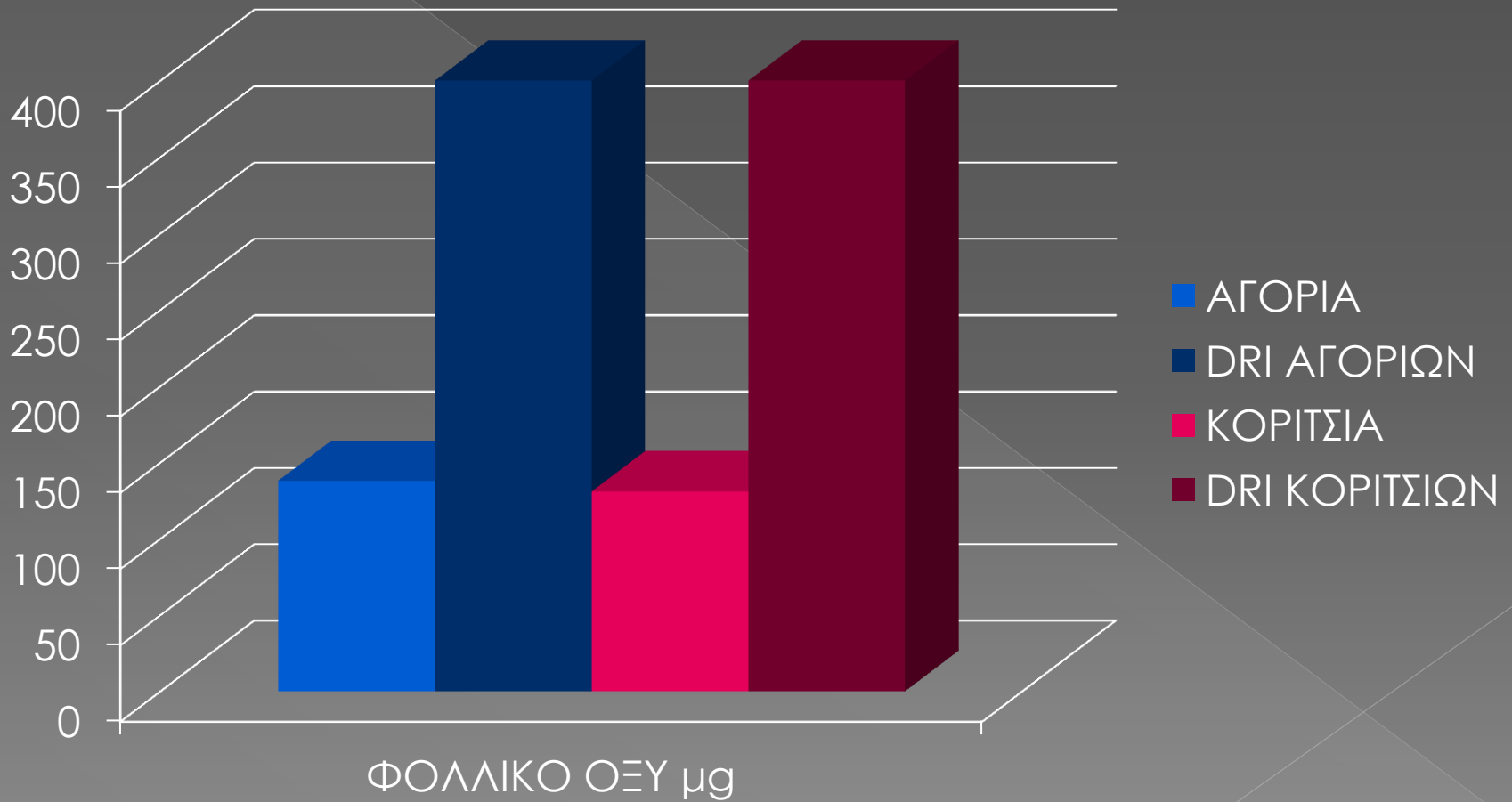
D



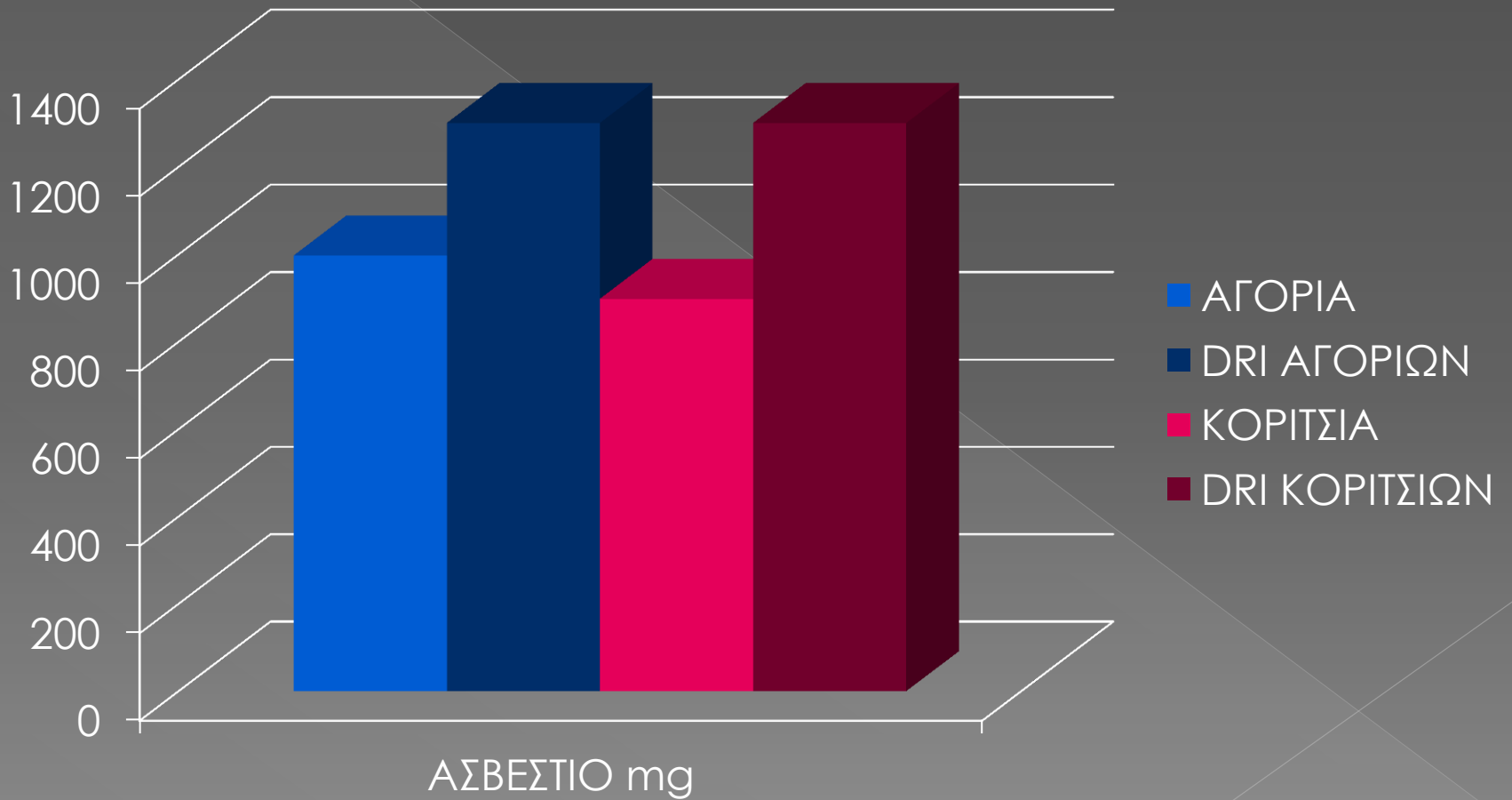
E



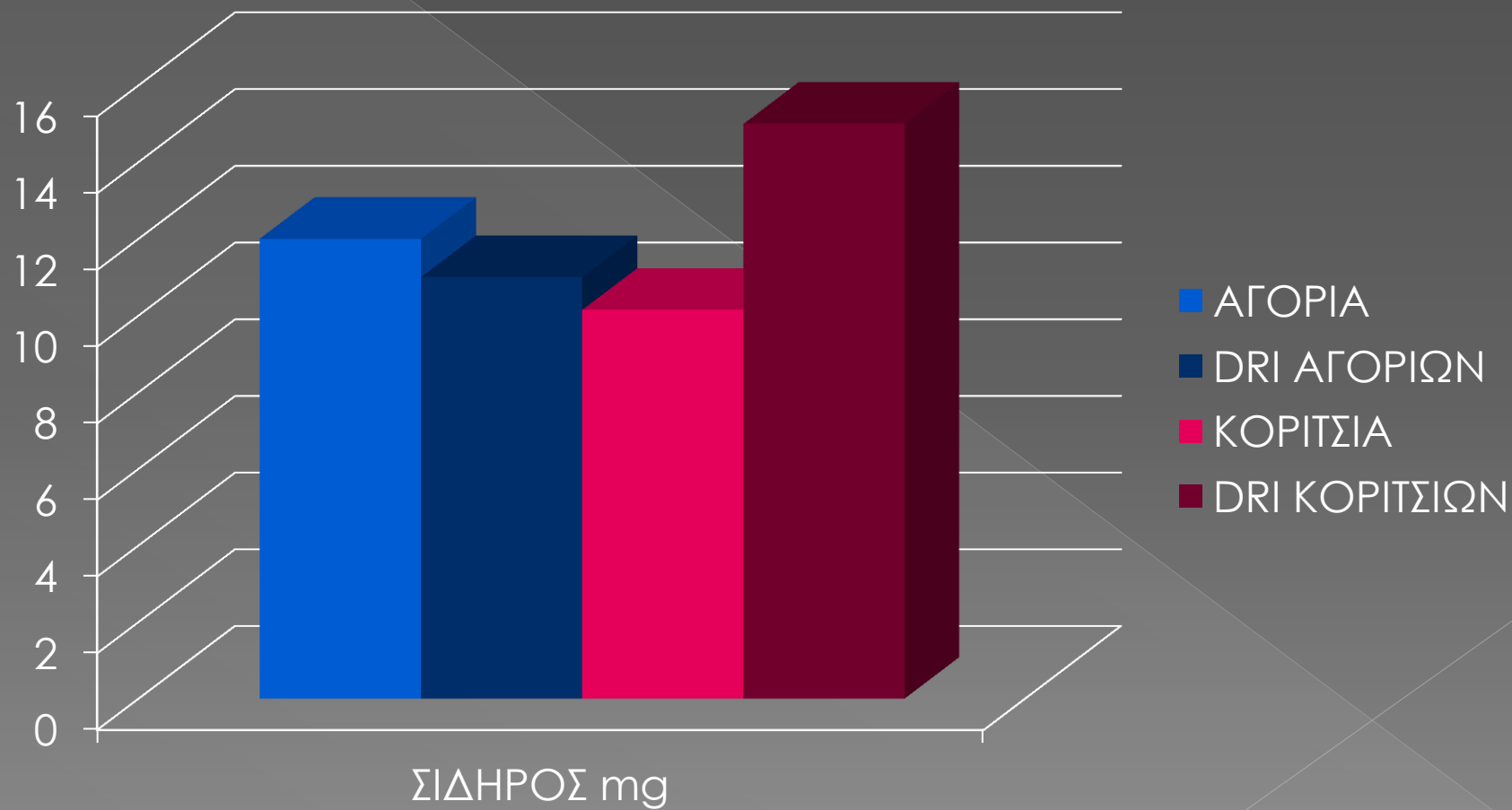
ΦΟΛΛΙΚΟ ΟΞΥ



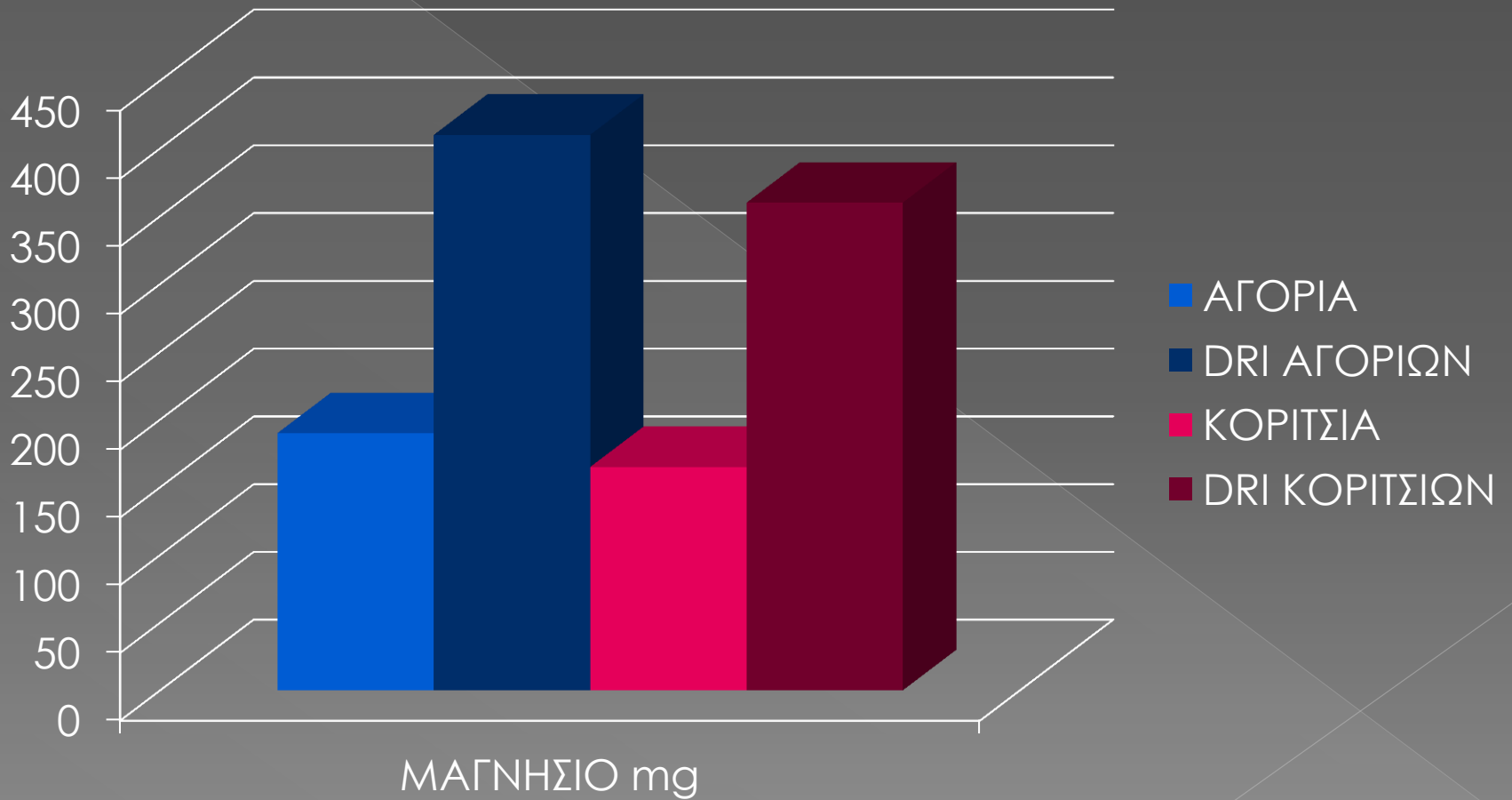
ΑΣΒΕΣΤΙΟ



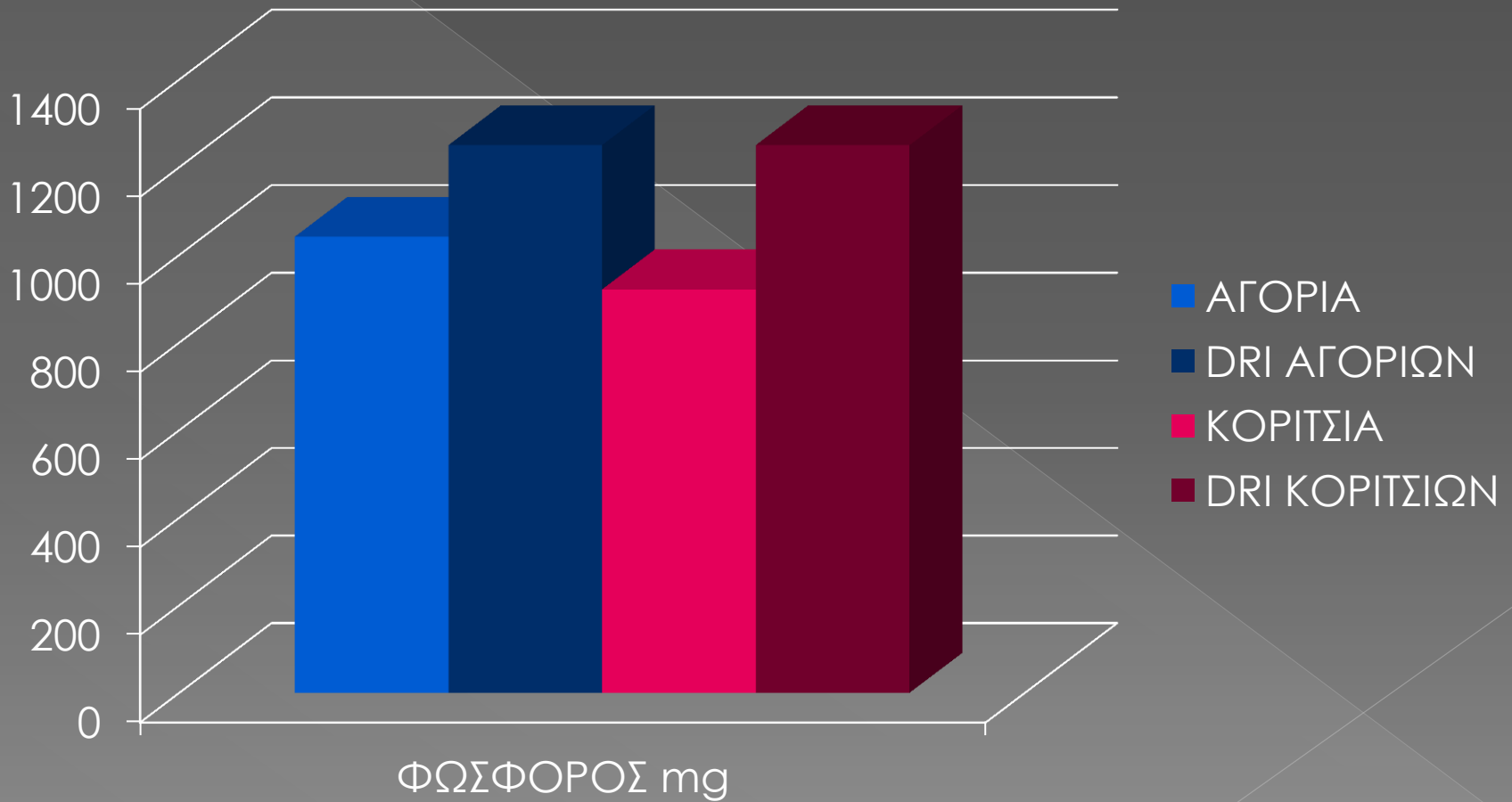
ΣΙΔΗΡΟΣ



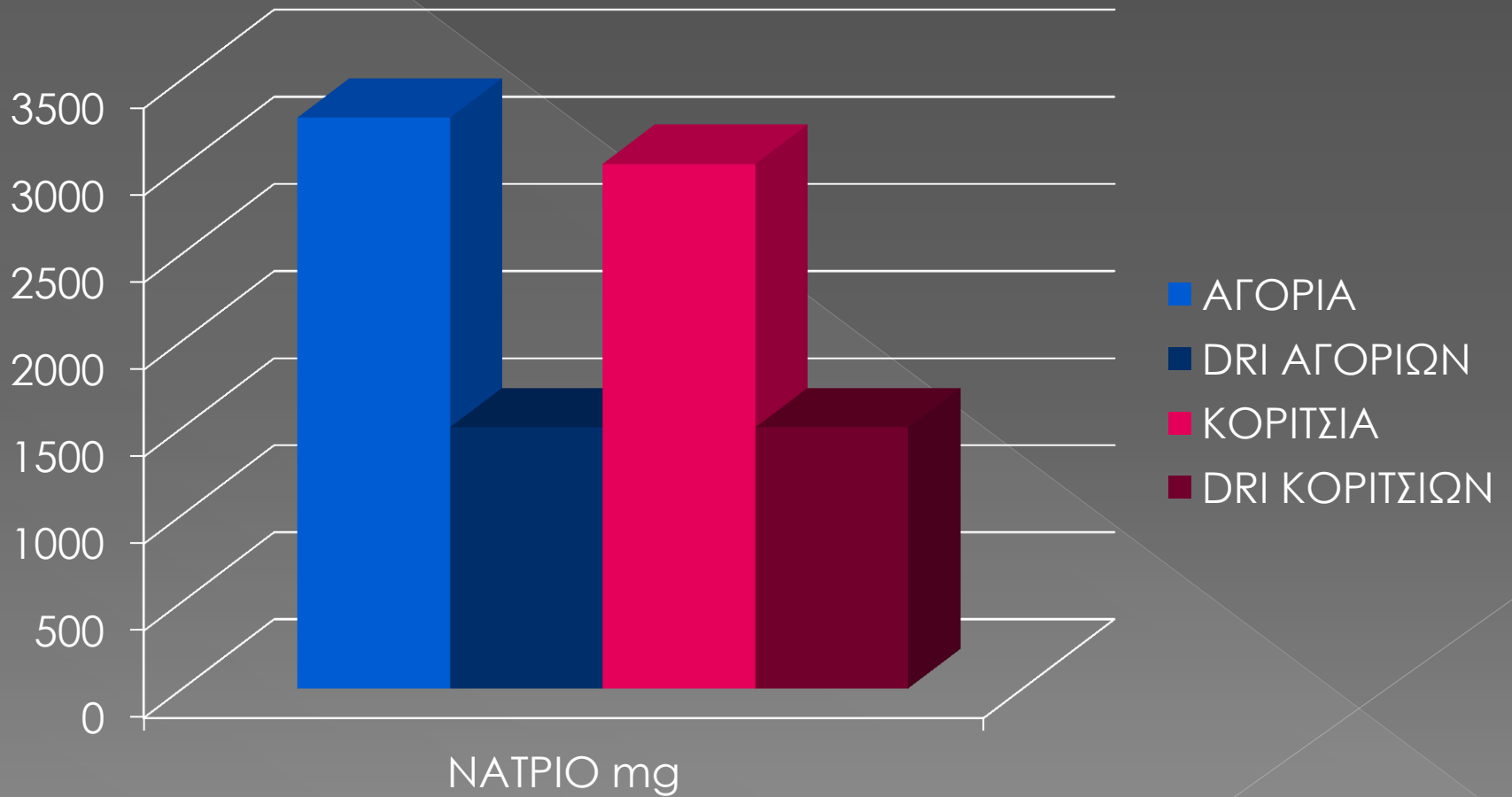
ΜΑΓΝΗΣΙΟ



ΦΩΣΦΟΡΟΣ



NATPIO



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

-
- **Albanes D, Blair A, Taylor PR.** Physical activity and risk of cancer in the NHANES I population. *American journal of Public Health* 1989, **12: 351 – 357.**
- **Ogden C, Carroll M, Kit B, Flegal K.** Prevalence of obesity and trends in BMI among US children and adolescents. *Journal American Medical Association* 2012, **307(5): 483 – 490.**
- **McDowell, A.; Engel, A.; Massey, J. T.; Maurer, K.** Plan and Operation of the Second National Health and Nutrition Examination Survey, 1976–1980. *Vital and Health Statistics* **1(15):1–144.**
-
-
- **National Center for Health Statistics (1965).** Plan and Initial Program of the Health Examination Survey. *Vital and Health Statistics* **1(4):1–43.**
-
- **National Center for Health Statistics (1978).** Plan and Operation of the Health and Nutritional Examination Survey, United States: 1971–1973. Programs and Collection Procedure. *Vital and Health Statistics* **10:1 – 46.**
-
- **Cusatis DC, Shannon BM,** Influences on Adolescent Eating behavior, *journal of Adolescent Health*, 1996; **18:27-34**
-
- **Garrow JS, James WPT,** Human Nutrition and Dietics, 9th edition, Churchill Livingstone, 1993
- **Herbold NH, Frates SE,** Update of nutrition guidelines for the teen: trends and concerns, *Current Opinion in Pediatrics*, 2000, **12:303-309**
-
- **Mahan KL,** Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, Sylvia Escott-Stump, 10th edition, USA, 2000
-
- **Κανέλλου Α,** Διατροφή 1: Βασικές αρχές διατροφής (πανεπιστημιακές παραδόσεις), Αθήνα 1999
-
- **Westenhoefer J,** Establishing good dietary habits- capturing the minds of children, *Public Health Nutrition*, 2001 Feb; **4(1A): 125-9**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Μόρτογλου Α, Μόρτογλου Κ, Διατροφή από το σήμερα για το αύριο, Εκδόσεις Παλλέλη, Αθήνα 2002

Johnson RK, Changing eating and physical activity patterns of US children, proceedings of the nutrition Society, 2000 May; **59(2): 295-301**

Birch LL, Development of food acceptance patterns in the first years of life, proceedings of the nutrition Society 1998, **57, 617-624**

Mary Story, Jamie Stang, Understanding adolescent eating behaviours

Βαγιωνάς Δ, Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα, Arch Hellen Med 1999, **16(5):516-524**

Cusatis DC, Shannon BM, Influences on adolescent eating behavior, J Adolesc Health 1996 Jan; **18(1):27-34**

Siega Riz AM, Carson T, Popkin B, Trends in breakfast consumption for children in the united states from 1965 to 1991. *American journal of clinical Nutrition* 1998; **67(suppl): 748s-56s.**

Skinner JD, Salvetti NN, Ezell JM, Penfield MP, Costello CA, Appalachian adolescents eating patterns and nutrient intakes, *Journal of the American Dietetic Association*, 1985; **85(9): 1093-9.**

Αντώνης Ζαμπέλας, Η διατροφή στα στάδια της ζωής, *Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη*.

Γιάννης Μανιός, Διατροφική αξιολόγηση, *Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη*.

Biesalski H, Grimm P, Εγχειρίδιο διατροφής.

Γεώργιος Μανουσάκης, Συμπληρώματα διατροφής.

Branca F, Vatuenas S, Calcium, physical activity and bone health-building bones for a stronger future. *Public health nutr* **20014:117-123.**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

