

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Β3

Σε σύνολο 8 αγοριών:

1) Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως πρωινό;

Είναι πολύ σημαντικό ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αγοριών τρώει καθημερινά πρωινό γιατί ως γνωστόν είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας.

2) Αν τρως πρωινό, σημείωσε ποιο ή ποια από τα παρακάτω τρόφιμα συνήθως τρως το πρωί;

Παρατηρούμε πως για πρωινό τα περισσότερα αγόρια τρώνε γάλα με δημητριακά ενώ λίγα είναι αυτά που τρώνε διαφορετικό είδος πρωινού όπως φρυγανιές, μέλι, μαρμελάδα και χυμό φρούτων.

3) Στο σχολείο τρως στο διάλειμμα από το κυλικείο;

Όπως βλέπουμε τα περισσότερα αγόρια του τμήματος καταναλώνουν φαγητό από το κυλικείο, που δεν είναι σωστό γιατί αρκετά φαγητά του κυλικείου είναι ανθυγιεινά.

4) Πόσα γεύματα έχεις συνήθως σε μια μέρα;

Τα αγόρια του Β'3 καταναλώνουν έως 5 γεύματα την ημέρα. Αυτό είναι καλό γιατί σου δίνει ενέργεια, αρκεί τα γεύματα να είναι υγιεινά.

5) Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φαγητό από έξω;

Οι μαθητές τρώνε 1-2 φορές την εβδομάδα φαγητό από έξω, ενώ κανένας δεν τρώει πάνω από 2 φορές τη εβδομάδα, κάτι που είναι αρκετά καλό για την υγεία μας.

6) Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις (αν δεν πίνεις δεν απαντάς);

Συμπεραίνουμε πως τα περισσότερα αγόρια πίνουν ένα ποτήρι γάλα την ημέρα ενώ λιγότερα από τα μισά πίνουν δύο ή περισσότερα ποτήρια γάλα τη μέρα. Επίσης ένας μαθητής πίνει 2-6 ποτήρια την εβδομάδα.

7) Πόσες φορές τρως μοσχάρι;

Παρατηρούμε πως τα 6/8 των αγοριών τρώνε μοσχάρι μια φορά τον μήνα. Ένας μαθητής μια φορά την εβδομάδα και άλλος ένας πάνω από μια φορά την εβδομάδα.

8) Πόσες φορές τρως όσπρια;

Βλέπουμε ότι τα περισσότερα αγόρια τρώνε όσπρια μια φορά την εβδομάδα (6/8). Ένα αγόρι τρώει 1-3 φορές το μήνα, και άλλο ένα 2 και περισσότερες την εβδομάδα.

9)Πόσα φρούτα τρως;

Παρατηρούμε πως τα μισά αγόρια τρώνε ένα φρούτο την ημέρα, ένα δεν τρώει κανένα φρούτο, ένα μόνο ένα φρούτο την εβδομάδα και δυο αγόρια τρώνε δύο και περισσότερα την ημέρα, κάτι που είναι το σωστότερο όλων.

10)Πόσες φορές τρως λαχανικά;

Τα μισά αγόρια τρώνε λαχανικά 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα, κάτι που είναι πολύ καλό για τον οργανισμό μας. Δυο αγόρια τρώνε μόνο μια φορά την εβδομάδα και άλλα δύο δεν τρώνε καθόλου ή τρώνε λιγότερο από μια φορά το μήνα.

11)Πόσο συχνά ασκείσαι;

Τα μισά αγόρια ασκούνται 3-4 φορές την εβδομάδα, δύο καθημερινά και δύο μόνο στις ώρες γυμναστικής στο σχολείο.

12)Καθιστική ζωή: Πόσες ώρες την εβδομάδα;

Οι μαθητές κάθονται από 2-14 ώρες στη τηλεόραση και από 0-55 ώρες στο κομπιούτερ ενώ οι διδακτικές ώρες τους είναι περίπου 40 ώρες την εβδομάδα.

Συνοψίζοντας, οι διατροφικές συνήθειες των αγοριών του τμήματος Β3 είναι αρκετά καλές. Ωστόσο καλό είναι να τρώνε λιγότερο φαγητό από έξω και από το κυλικείο. Επίσης εκείνο που πρέπει να προσέξουν ορισμένα παιδιά είναι ότι η καθιστική ζωή βλάπτει την υγεία τους γιατί η επαφή που έχουν με το κομπιούτερ και την τηλεόραση μαζί με τις διδακτικές ώρες είναι πάρα πολλές.

Σταυρόπουλος Γιώργος