

# **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ**

**ΣΥΝΟΛΟ ΑΓΟΡΙΩΝ: 9**

**1.ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ;**

Βλέπουμε ότι τα περισσότερα παιδιά του Α1, δεν τρώνε καθημερινά πρωινό.

**2.ΑΝ ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ, ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΠΟΙΟ Η ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΡΩΣ ΤΟ ΠΡΩΙ:**

Παρατηρούμε ότι τα ποιο επιθυμητά τρόφιμα που καταναλώνονται το πρωί είναι τα εξής:

Γάλα

Δημητριακά

**3.ΣΤΟ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ ΤΡΩΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ;**

Αυτοί οι οποίοι τρώνε από το κυλικείο υπερτερούν αριθμητικά αυτών που δεν τρώνε.

Αυτά τα οποία καταναλώνονται περισσότερο από τους μαθητές στα διαλλείματα στο κυλικείο είναι:

Κουλούρι

Τυρόπιτα

**4.ΠΟΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΧΕΙΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;**

Όπως βλέπουμε τα αγόρια καθημερινά έχουν 3 και παραπάνω γεύματα

**5.ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ ΦΑΓΗΤΟ ΑΠ'ΕΞΩ**

Το μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών του Α1 τρώει φαγητό απ'έξω 1-2 φορές την εβδομάδα .

**6.ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΓΑΛΑ ΠΙΝΕΙΣ;**

Οι περισσότεροι απάντησαν ότι πίνουν ή και παραπάνω ποτήρια γάλα την ημέρα.

**7.ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΜΟΣΧΑΡΙ;**

Οι περισσότεροι απάντησαν ότι τρώνε μια φορά τον μήνα .

**8.ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΟΣΠΡΙΑ**

2 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα απάντησαν οι περισσότεροι.

**9.ΠΟΣΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΡΩΣ;**

Εδώ απάντησαν ίσα αγόρια και στις τρεις περιπτώσεις:

1 φορά την εβδομάδα, 1 φορά την ημέρα ή 2 και παραπάνω την ημέρα.

**10.ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ;**

Βλέπουμε εδώ ότι αρκετοί μαθητές τρώνε λαχανικά 1 φορά την εβδομάδα .

**11.ΑΣΚΗΣΗ.ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΑΣΚΕΙΣΑΙ;**

Πολλοί μαθητές ασκούνται καθημερινά αλλά πολλά αγόρια ασχολούνται πολλές ώρες την εβδομάδα με το κομπιούτερ και την τηλεόραση.

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε για τα αγόρια του Α1 ότι οι διατροφικές συνήθειές τους είναι αρκετά καλές. Βέβαια καλό είναι να αποφεύγουν το φαγητό από έξω και από το κυλικείο που το συνηθίζουν. 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.

Στέφανος Ξακουστής

