

## Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου Αγοριών Α4

### Σύνολο Αγοριών: 14

#### Ερώτημα 1: Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως πρωινό;

Το μεγαλύτερο ποσοστό των αγοριών τρώει πρωινό σε καθημερινή βάση, βέβαια υπάρχουν και εξαιρέσεις που δεν τρώνε καθημερινά πρωινό.

#### Ερώτημα 2: Αν τρως πρωινό, σημείωσε ποιο ή ποια από τα παρακάτω τρόφιμα συνήθως τρως το πρωί:

Στα αγόρια αρέσει να τρώνε γάλα με δημητριακά αλλά κανένα δεν προτιμά στο πρωινό του να εμπεριέχεται το τυρί, ενώ ελάχιστα είναι αυτά που καταναλώνουν φρυγανιές.

#### Ερώτημα 3: Στο σχολείο τρως στο διάλειμμα από το κυλικείο και αν ναι, τι φαγητά προτιμάς;

Το μεγαλύτερο ποσοστό των αγοριών τρώει από το κυλικείο και προτιμά να αγοράζει κουλούρι για να τραφεί στο διάλειμμα. Ωστόσο κάποια αγόρια προτιμούν την πίτσα.

#### Ερώτημα 4: Πόσα γεύματα έχεις συνήθως σε μια μέρα;

Κάποια αγόρια έχουν πάνω από τρία γεύματα την ημέρα ενώ άλλα έχουν ακριβώς τρία γεύματα.

#### Ερώτημα 5: Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φαγητό από έξω;

Η πλειοψηφία των αγοριών καταναλώνει φαγητό από έξω μια με δύο φορές την εβδομάδα, ενώ ελάχιστα είναι αυτά που καταναλώνουν ποτέ ή σπάνια.

#### Ερώτημα 6: Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις (αν δεν πίνεις δεν απαντάς);

Στα αγόρια το μεγαλύτερο ποσοστό πίνει 2 ή και περισσότερα ποτήρια γάλα την ημέρα, όμως κάποια αγόρια δεν πίνουν καθημερινά γάλα.

**Ερώτημα 7: Πόσες φορές τρως μοσχάρι;**

Το μεγαλύτερο ποσοστό των αγοριών καταναλώνει μοσχάρι 1 φορά την εβδομάδα ενώ λιγότερα μία φορά τον μήνα. Αυτό είναι ένα θετικό αποτέλεσμα για τα αγόρια του Α4, επειδή το μοσχάρι είναι πολύ ωφέλιμο για τον οργανισμό μας.

**Ερώτημα 8: Πόσες φορές τρως όσπρια;**

Τα περισσότερα αγόρια τρέφονται 2 και περισσότερες φορές με όσπρια. Το γεγονός αυτό είναι πολύ ευχάριστο και ενθαρρυντικό μιας και τα όσπρια βρίσκονται σε υψηλή θέση στις διατροφικές μας συνήθειες.

**Ερώτημα 9: Πόσα φρούτα τρως;**

Πολλά από τα αγόρια τρώνε φρούτα μία φορά την ημέρα. Τα φρούτα είναι πολύ υγιεινά και μπορούν να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια όλης της μέρας.

**Ερώτημα 10: Πόσες φορές τρως λαχανικά;**

Τα πιο πολλά αγόρια τρώνε 2-5 φορές την εβδομάδα λαχανικά. Αυτό είναι πολύ καλό διότι τα λαχανικά είναι αρκετά ωφέλιμα για το λόγο ότι περιέχουν πολλές θρεπτικές ουσίες που κάνουν καλό στο πεπτικό μας σύστημα.

**Ερώτημα 11: Άσκηση. Πόσο συχνά ασκείσαι;**

Τα αγόρια στην πλειοψηφία τους ασκούνται καθημερινά. Ένα πολύ θετικό αποτέλεσμα γιατί η άσκηση είναι πολύ σημαντική για την σωματική αλλά και τη νοητική μας υγεία όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες.

**Ερώτημα 12: Καθιστική ζωή: Πόσες ώρες την εβδομάδα;**

Δυστυχώς, οι διδακτικές ώρες των αγοριών του Α4 είναι πολλές για την ηλικία τους. Πώς είναι δυνατόν όμως αυτά τα παιδιά να καταφέρνουν να στέλνουν μηνύματα και να βλέπουν ανούσια σίριαλ με τις ώρες αφού έχουν τόσες πολλές διδακτικές ώρες!!!;;;

***Γιώργος Μαντάς (Α4)***