

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Σε σύνολο 9 κοριτσιών:

1. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ;

Στα 9 κορίτσια του Α4 τα 7 τρώνε πρωινό καθημερινά. Αυτό σημαίνει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό (80% περίπου) των παιδιών (κορίτσια) στην τάξη μας τρώνε πρωινό.

2. ΑΝ ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ, ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΠΟΙΟ Ή ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΤΡΟΦΗΜΑ ΤΡΩΣ ΤΟ ΠΡΩΙ:

Θετικό είναι ότι όλα τα κορίτσια πίνουν γάλα, το οποίο περιέχει ασβέστιο και είναι υπεύθυνο για τα οστά. Αποφεύγουν το τυρί μιας και καμία από τις μαθήτριες του Α4 δεν συμπεριλαμβάνει το τυρί στο πρωινό της.

3. ΣΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ;

Το μεγαλύτερο ποσοστό των κοριτσιών, τρώει στο κυλικείο(6/9) και προτιμούν το κουλούρι.

4. ΠΟΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΧΕΙΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΕ ΜΙΑ ΜΕΡΑ;

Τα κορίτσια του τμήματος Α4 έχουν πάνω από 3 φορές την ημέρα γεύμα κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό και θετικό.

5. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΟ ΕΞΩ;

Οι μισές μαθήτριες του Α4 γευματίζουν έξω 1-2 φορές την εβδομάδα, ενώ οι υπόλοιπες ποτέ ή σπάνια.

6. ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΓΑΛΑ ΠΙΝΕΙΣ;

Το μεγαλύτερο ποσοστό των κοριτσιών καταναλώνει γάλα 1 φορά την ημέρα, ενώ οι υπόλοιπες μαθήτριες 2 ή περισσότερες φορές.

7. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΜΟΣΧΑΡΙ;

Μας εξέπληξε το γεγονός ότι τα περισσότερα κορίτσια του Α4 δεν προτιμούν το μοσχάρι, το οποίο είναι τόσο ωφέλιμο καθώς και απαραίτητο για την ανάπτυξή τους.

8. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΟΣΠΡΙΑ;

Τα περισσότερα κορίτσια καταναλώνουν όσπρια περισσότερες από 2 φορές την εβδομάδα, ενώ λιγότερα 1 φορά την εβδομάδα. Χαρήκαμε πολύ για αυτό το αποτέλεσμα επειδή τρώγοντας όσπρια λαμβάνουμε απαραίτητες πρωτεΐνες για τον οργανισμό μας.

9. ΠΟΣΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΡΩΣ;

Τα κορίτσια του Α4 καταναλώνουν 2 και περισσότερα φρούτα την ημέρα. Τα φρούτα είναι πολύ υγιεινά και μπορούν να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας.

10. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ;

Τα περισσότερα κορίτσια τρώνε 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα. Όμως υπάρχουν και κορίτσια που τα καταναλώνουν σπάνια. Τα λαχανικά είναι πολύ ωφέλιμα, διότι περιέχουν θρεπτικές ουσίες, οι οποίες είναι απαραίτητες για το πεπτικό μας σύστημα.

11. ΑΣΚΗΣΗ. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΑΣΚΕΙΣΑΙ;

Τα κορίτσια στην πλειοψηφία τους ασκούνται καθημερινά. Πολύ θετικό αυτό το αποτέλεσμα γιατί η άσκηση είναι μία εξαιρετική συνήθεια για το σώμα και το μυαλό μας.

12. ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ: ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;

Δυστυχώς, οι διδακτικές ώρες των μαθητών της πρώτης γυμνασίου είναι πολλές για τόσο μικρές ηλικίες.

Πώς είναι δυνατόν αυτά τα παιδιά που κάθονται σε μία καρέκλα να εξακολουθούν να κάθονται στέλνοντας μηνύματα ή παρακολουθώντας ανούσιες τηλεοπτικές σειρές;

Χαβιαρλή Μαρία (Α4)