

Αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του τμήματος Β3

Σε σύνολο 12 κοριτσιών, εξάγονται τα εξής συμπεράσματα:

1.Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως πρωινό;

Αρχικά, παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των κοριτσιών (50%) τρώει πρωινό καθημερινά. Το γεγονός αυτό μας χαροποιεί ιδιαίτερα , διότι το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες , καλύτερη πνευματική και σωματική υγεία, καθώς και μικρότερο κίνδυνο νοσημάτων. Το 34% παίρνει πρωινό 3-4 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα, ένα μικρό ποσοστό μαθητριών (8%) είτε δε τρώει ποτέ πρωινό είτε μόνο 1-2 φορές την εβδομάδα.

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

Τα περισσότερα κορίτσια του τμήματος καταναλώνουν για πρωινό γάλα και δημητριακά, ενώ κάποιες άλλες τρώνε ψωμί/φρυγανιές. Ακόμη, ένα πολύ μικρό ποσοστό μαθητριών καταναλώνει χυμό φρούτων και μέλι/μαρμελάδα. Βέβαια, υπάρχουν και αρκετά κορίτσια, τα οποία τρώνε κάτι άλλο για πρωινό.

3.Στο σχολείο τρως στο διάλειμμα από το κυλικείο;

Στο τμήμα Β3, το ποσοστό των κοριτσιών που καταναλώνουν φαγητό από το κυλικείο (50%) είναι ακριβώς ίδιο με το ποσοστό των κοριτσιών που δε τρώνε στο διάλειμμα από το κυλικείο.

4.Πόσα γεύματα έχεις συνήθως σε μια μέρα;

Συμπεραίνουμε ότι η πλειοψηφία των κοριτσιών (58%) τρώει πάνω από 3 γεύματα την ημέρα. Αυτό είναι πολύ θετικό, αφού σύμφωνα με τους ειδικούς διαιτολόγους - διατροφολόγους το ιδανικό είναι να κάνουμε πέντε με έξι γεύματα την ημέρα και σίγουρα όχι λιγότερα από τέσσερα, ώστε να διατηρούμε τον οργανισμό σε εγρήγορση. Αντιθέτως, το 17% των μαθητριών τρώει 3 γεύματα την ημέρα, ενώ το 25% καταναλώνει μόνο 1-2 γεύματα ημερησίως.

5.Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φαγητό από έξω;

Όσον αφορά την κατανάλωση έτοιμου φαγητού, το μεγαλύτερο ποσοστό των κοριτσιών (58%) δε τρώει ποτέ ή σπάνια φαγητό από έξω. Το γεγονός αυτό είναι πολύ θετικό , καθώς όλα τα *fast food* είναι άκρως ανθυγιεινά κι επιβλαβή για την υγεία μας. Βέβαια, υπάρχουν ορισμένες μαθήτριες (42%) , οι οποίες συνηθίζουν να καταναλώνουν 1-2 φορές την εβδομάδα έτοιμο φαγητό.

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

Η πλειοψηφία των κοριτσιών πίνει 2 ή και περισσότερα ποτήρια γάλα την ημέρα. Αυτό μας χαροποιεί ιδιαίτερα, αφού λόγω της μεγάλης σημασία του γάλατος και των προϊόντων του στη ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας, η κατανάλωση 2 ή 3 μερίδων καθημερινά στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής κρίνεται απαραίτητη. Επίσης, ένα μικρότερο ποσοστό των μαθητριών καταναλώνει γάλα 1 φορά την ημέρα ή 2-6 φορές την εβδομάδα ή 1 φορά το μήνα. Τέλος, ελάχιστες μαθήτριες πίνουν γάλα 1 φορά την εβδομάδα.

7.Πόσες φορές τρως μοσχάρι;

Παρατηρούμε ότι τα περισσότερα κορίτσια τρώνε μοσχάρι 1 φορά το μήνα, ενώ η μειοψηφία τους καταναλώνει αυτό το είδος τροφής 1 φορά την εβδομάδα. Καμιά, όμως, δε τρώει μοσχάρι πάνω από 1 φορά την εβδομάδα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το ιδανικό είναι να αποφεύγει να τρώει κανείς κόκκινο κρέας, περισσότερο από μία με δύο φορές την εβδομάδα.

8.Πόσες φορές τρως όσπρια;

Βλέπουμε ότι η πλειοψηφία των μαθητριών τρώει όσπρια 2 και περισσότερες φορές (67%) . Αυτό είναι πολύ ωφέλιμο, διότι τα όσπρια περιέχουν πρωτεΐνες και διάφορες άλλες θρεπτικές ουσίες απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας. Αντίθετα, ένα μικρότερο ποσοστό κοριτσιών καταναλώνει όσπρια 1 φορά την εβδομάδα ή μόνο 1-3 φορές το μήνα.

9.Πόσα φρούτα τρως;

Τα περισσότερα κορίτσια (50%) τρώνε 1 φρούτο την ημέρα. Ακόμη, το 33% των μαθητριών καταναλώνει 2 και περισσότερα φρούτα και το 17% τρώει μόνο 1 φρούτο την εβδομάδα. Στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και με βάση τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, όμως, θα πρέπει να καταναλώνουμε 3 με 4 μερίδες φρούτων ημερησίως ή 2 ποτήρια φρεσκοστυμμένου χυμού.

10.Πόσες φορές τρως λαχανικά;

Παρατηρούμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των κοριτσιών (83%) καταναλώνει λαχανικά 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα, ενώ το 17% τρώει λαχανικά 1 φορά την εβδομάδα. Επομένως, η εβδομαδιαία κατανάλωση λαχανικών από τα κορίτσια του Β3 είναι αρκετά ικανοποιητική. Άλλωστε, τα λαχανικά είναι πολύ ωφέλιμα στον οργανισμό μας , διότι περιέχουν πληθώρα ιχνοστοιχείων, μετάλλων και βιταμινών που δύσκολα βρίσκουμε σε οποιαδήποτε άλλη διατροφική κατηγορία.

11.Άσκηση.Πόσο συχνά ασκείσαι;

Το μεγαλύτερο ποσοστό των κοριτσιών ασκείται 3-4 φορές την εβδομάδα. Κάτι τέτοιο είναι πολύ θετικό , αφού προάγει την καλή φυσική κατάσταση και το ευ ζην των εφήβων απομακρύνοντας τους ταυτόχρονα από την οθόνη του υπολογιστή. Το 25% των μαθητριών ασκείται καθημερινά αποδεικνύοντας έτσι ότι ενδιαφέρονται για τη

συστηματική φροντίδα του σώματός τους. Το υπόλοιπο 25%,ωστόσο,ασκείται μόνο στη διάρκεια των δύο ωρών της γυμναστικής στο σχολείο.

12.Καθιστική ζωή: Πόσες ώρες την εβδομάδα;

Οι διδακτικές ώρες που αφιερώνουν τα κορίτσια εβδομαδιαία είναι ιδιαίτερα αυξημένες, αφού κυμαίνονται ανάμεσα στις 32 και τις 45 ώρες. Θα λέγαμε, λοιπόν, πως η άποψη μερικών ότι ο μαθητής είναι ο πιο σκληρά εργαζόμενος επιβεβαιώνεται, αν λάβουμε υπόψη μας τις ώρες εργασίας των μαθητών αναλογικά με την ηλικία τους. Όσον αφορά τη χρήση της τηλεόρασης κυμαίνεται ανάμεσα στην 1 και τις 15 ώρες, ενώ αντίστοιχα η χρήση του υπολογιστή κυμαίνεται ανάμεσα στην 1 και τις 35 ώρες. Διαπιστώνουμε ,έτσι, ότι στις μέρες μας ο χρόνος που σπαταλούν οι έφηβοι μπροστά στην οθόνη της τηλεόρασης και του υπολογιστή είναι δραματικά αυξανόμενος. Το φαινόμενο αυτό, αναμένεται να επιδεινωθεί με τη συνεχή εξέλιξη της τεχνολογίας.

Συνοψίζοντας, οι διατροφικές συνήθειες των κοριτσιών του τμήματος Β3 είναι ιδιαίτερα ικανοποιητικές. Ωστόσο, είναι σημαντικό μέσω της ευαισθητοποίησης, εκπαίδευσης και αγωγής στα σχολεία σχετικά με τα διατροφικά ζητήματα να στοχεύσουμε στη συνεχή βελτίωση της διατροφής των εφήβων , ώστε να εξαλείψουμε φαινόμενα όπως αυτό της παιδικής παχυσαρκίας.

Τσαπραλή Χρυσάνθη