

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
Α'1

Στα πλαίσια της θεματικής εβδομάδας ζητήθηκε από τους μαθητές της πρώτης τάξης η συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου με θέμα τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Από την παρατήρηση των αποτελεσμάτων καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα:

- ✚ Η συχνότητα κατανάλωσης πρωινού σε εβδομαδιαία βάση από τις μαθήτριες του τμήματός μας κυμαίνεται από μια φορά την εβδομάδα έως καθημερινά και δεν υπάρχει έλλειψη πρωινού από καμία μαθήτρια. Συνήθως προτιμούν γάλα με δημητριακά και συχνή είναι η κατανάλωση χυμών φρούτων.
- ✚ Όσον αφορά το δεκατιανό τους προτιμούν κάτι από το σχολικό κυλικείο. Η επιλογή τους είναι συνήθως κουλούρι, με άλλες να προτιμούν ένα σάντουιτς ή μια μπαγκέτα, ενώ ισοβαθμούν το τοστ και η τυρόπιτα. Καμία από όσες ερωτήθηκαν δεν προτιμά τροφές όπως πίτσα ή κουλούρι σοκολάτας.
- ✚ Σε μια μέρα στην πλειονότητα τους καταναλώνουν πάνω από τρία γεύματα.
- ✚ Τα κορίτσια ακολουθώντας το πρότυπο της σωστής διατροφής πίνουν δύο ή και περισσότερα ποτήρια γάλα την ημέρα.
- ✚ Η κατανάλωση του μοσχαριού είναι μηνιαία (μία φορά τον μήνα) κυρίως, αλλά και άλλες μαθήτριες προτιμούν το μοσχάρι ως βάση της διατροφής τους μια φορά την εβδομάδα. Ωστόσο η κατανάλωση οσπρίων όπως φακές, φασόλια κ.τ.λ. είναι πάνω από δύο φορές την εβδομάδα.
- ✚ Σημαντικό γεύμα είναι επίσης και το απογευματινό. Έρευνες έχουν δείξει ότι η καλύτερη επιλογή γι' αυτό είναι ένα φρούτο. Οι μαθήτριες ακολουθούν αυτήν την επιλογή καταναλώνοντας καθημερινά δύο ή και περισσότερες μερίδες φρούτων. Με μερίδες λαχανικών τρέφονται κατά μέσο όρο με την ίδια συχνότητα (2 ή και περισσότερες μερίδες).
- ✚ Μια ισορροπημένη διατροφή για να είναι αποδοτική και ωφέλιμη για τη υγεία μας πρέπει να συνοδεύεται από σωματική άσκηση ενώ η καθιστική ζωή πρέπει να αποφεύγεται. Ωστόσο οι σχολικές υποχρεώσεις ίσως και να εμποδίζουν την τήρηση αυτών. Οι μαθήτριες μας όμως γυμνάζονται καθημερινά ενώ όσες δεν έχουν δυνατότητα γυμνάζονται τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα. Δεν θα μπορούσαμε να πούμε το ίδιο όμως και για την καθιστική τους ζωή καθώς ενδεικτικά μια μαθήτρια θα μπορούσε να αφιερώσει μέχρι και 39! ώρες εβδομαδιαίως για την απασχόληση

της που αφορούν μελέτη. Για παρακολούθηση τηλεόρασης (μια άλλη μαθήτριά) 28 ώρες, ενώ στο κομπιούτερ απασχολείται 21 ώρες.

Συνοψίζοντας θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι διατροφικές τους συνήθειες δεν είναι υποτυπώδεις αλλά είναι σχετικά σωστές για τη θεμελίωση μιας χαρούμενης και καλής μετέπειτα ζωής!

Εύη Σαραβάκου
Σταυριανή Καλογεράκη