**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ**

**Φύλλο Εργασίας**

Το Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Σητείας πραγματοποίησε μία έρευνα στο σχολείο μας με θέμα **«Μεσογειακή Διατροφή και παιδιά»**. Για τη διερεύνηση των διατροφικών επιλογών των παιδιών και τη συμμόρφωσή τους με τη μεσογειακή διατροφή δόθηκαν 170 ερωτηματολόγια. Ένα μέρος των αποτελεσμάτων που αναφέρεται στο *τι τρώνε οι μαθητές συνήθως* παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα.

|  |  |
| --- | --- |
| **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ** | **ΜΑΘΗΤΕΣ** |
| κρέας/αλλαντικά | 145 |
| γλυκά/κέικ | 138 |
| φρούτα/λαχανικά | 59 |
| δημητριακά ολικής αλέσεως | 23 |
| όσπρια/ξηροί καρποί | 47 |
| ψάρι/θαλασσινά | 41 |
| αρτοσκευάσματα με λευκό αλεύρι | 125 |
| γάλα/γιαούρτι/τυρί | 98 |
| τροφές από έξω (σουβλάκι, πίτσα) | 142 |

**Δραστηριότητα**

Κάθε ομάδα θα πρέπει να διαμορφώσει το κατάλληλο γράφημα αναπαράστασης των δεδομένων του πίνακα ακολουθώντας τα εξής βήματα:

* στην επιφάνεια εργασίας του υπολογιστή ανοίγουμε ένα λογιστικό φύλλο εργασίας (**Excel**)
* σε κενό **«Φύλλο»** στην πρώτη στήλη (**Α**) και στο κελί **Α1** γράφουμε την επικεφαλίδα **«Διατροφικές Επιλογές»**
* στη δεύτερη στήλη (**Β**) και στο κελί **Β1** γράφουμε την επικεφαλίδα **«Μαθητές»**
* μεγαλώνουμε τις στήλες φέρνοντας το ποντίκι πάνω στην κάθετη γραμμή και μόλις γίνει **«σταυρός»** τραβάμε προς τα δεξιά
* στα κελιά **Α2** μέχρι **Α10** καταγράφουμε τις ονομασίες των τροφίμων της πρώτης στήλης του πίνακα
* στα κελιά **Β2** μέχρι **Β10** καταγράφουμε τον αριθμό των μαθητών της δεύτερης στήλης του πίνακα
* μαρκάρουμε με το ποντίκι πατημένο όλα τα κελιά με τα δεδομένα που καταγράψαμε
* πατάμε την καρτέλα **«Εισαγωγή»** (πάνω ψηλά) και επιλέγουμε τον 1ο τύπο γραφήματος **«Στήλη»** και εμφανίζεταιτο διάγραμμά μας
* τέλος δίνουμε όνομα στο αρχείο **«Διατροφικές Επιλογές»** και το αποθηκεύουμε στην επιφάνεια εργασίας

Το γράφημα θα μπορεί να έχει αυτή τη μορφή:

Μπορούμε τώρα να σχολιάσουμε τις διατροφικές επιλογές των παιδιών παρατηρώντας το γράφημα.