

| SSL42 | 16.10.15 | ISSN 2408 0055

Ήρθε Γράμμα στο Σχολείο
Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής
16 Οκτώβρη 2015

Στο συγκεκριμένο γραμματόσημο απεικονίζεται ο Ιπποκράτης με θέμα την Παγκόσμια Ιατρική Ολυμπιάδα. Τι γνωρίζετε για την Παγκόσμια Ιατρική Ολυμπιάδα; Ποια η σχέση του Ιπποκράτη με την ιατρική επιστήμη; Ποιες οι απόψεις του σε θέματα διατροφής και δίαιτας;

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής

Επιστολή προς τους Εκπαιδευτικούς



Διατροφή στην Παιδική Ηλικία: Η Ελληνική Πραγματικότητα

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι μια ισορροπημένη διατροφή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για την εξασφάλιση και

τη διατήρηση μιας καλής υγείας, καθώς και προϋπόθεση για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Παρόλα αυτά, πολυάριθμες μελέτες έχουν αναδείξει ότι η διατροφή που ακολουθούν τα παιδιά στις ανεπτυγμένες χώρες παγκοσμίως απέχει πολύ από τις διεθνείς συστάσεις. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, το πρόγραμμα [EYZHN](#) «ρίχνει φως» στις διατροφικές συνήθειες του μαθητικού πληθυσμού της Ελλάδας, αξιολογώντας την ποιότητα των διατροφικών τους επιλογών και εντοπίζοντας τις κυριότερες «λανθασμένες» διατροφικές πρακτικές τους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του προγράμματος EYZHN από τα τρία έτη υλοποίησής του, ένα μικρό ποσοστό των μαθητών της Ελλάδας εμφανίζουν μια ικανοποιητική προσκόλληση στο διατροφικό πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας, όπως αυτή αξιολογήθηκε μέσω του KIDMED σκορ (εύρος: -4 έως 12). Συγκεκριμένα, κατά το σχολικό έτος 2012-13, το 39,1% των παιδιών εμφάνισαν ικανοποιητικές διατροφικές συνήθειες (KIDMED σκορ ≥ 8), το 51,7% μέτριες (KIDMED σκορ ≥ 4 και ≤ 7), και το 9,2% μη ικανοποιητικές (KIDMED σκορ ≤ 3). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι κατά τα επόμενα δύο σχολικά έτη η διατροφή των μαθητών της χώρας φάνηκε να απομακρύνεται κι άλλο από τις διεθνείς συστάσεις. Μάλιστα, το ποσοστό των μαθητών με ικανοποιητικές διατροφικές συνήθειες μειώθηκε στο 36,4% για το έτος 2013-

14 (μείωση κατά 7% σε σχέση με το 2012-13) και στο 25,4% για το έτος 2014-15 (μείωση κατά 35% σε σχέση με το 2012-13), γεγονός που υπογραμμίζει μια διαχρονική υποβάθμιση της διατροφής των παιδιών στην Ελλάδα.

Έπειτα από σύγκριση της ποιότητας των διατροφικών επιλογών μεταξύ των δύο φύλων, τα κορίτσια φάνηκαν να έχουν ελαφρώς καλύτερες διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τα αγόρια. Παράλληλα, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των μαθητών μεταξύ των περιφερειών της Ελλάδας, αναδεικνύοντας ότι το πρόβλημα της ελλιπούς διατροφής των παιδιών στη χώρα μας είναι γενικευμένο. Πρέπει, ωστόσο, να σημειωθεί, ότι η

διατροφή των μαθητών φάνηκε να υποβαθμίζεται με το πέρας της ηλικίας και τη μετάβαση των παιδιών από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Το γεγονός αυτό παρατηρήθηκε και στα δύο φύλα, αλλά και εντός όλων των γεωγραφικών περιφερειών της χώρας, αναδεικνύοντας ότι η μετάβαση στην εφηβεία αποτελεί μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από αλλαγές στον τρόπο ζωής των παιδιών με σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα της διατροφής τους.

Ποιες είναι όμως οι μεμονωμένες διατροφικές συμπεριφορές που καθιστούν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην Ελλάδα μη ικανοποιητικές; Σύμφωνα με τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα του ΕΥΖΗΝ από

τα τρία έτη υλοποίησής του, περίπου το 25% των παιδιών στη χώρας μας παραλείπουν την κατανάλωση πρωινού γεύματος, το 20% καταναλώνουν έτοιμο γρήγορο φαγητό (fast food) περισσότερο από 1 φορά την εβδομάδα και το 20% καταναλώνουν σε καθημερινή βάση γλυκά. Επιπλέον, αναφορικά με τις βασικές ομάδες τροφίμων της διαίτας, το 50% των μαθητών στην Ελλάδα καταναλώνουν λιγότερα από 2 φρούτα την ημέρα, το 75% καταναλώνουν λιγότερο από 2 μερίδες λαχανικών (ωμών ή μαγειρεμένων) την ημέρα, το 20% καταναλώνουν λιγότερο από 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων (γάλα, γιαούρτι και τυρί) την ημέρα, το 50% καταναλώνουν ψάρι πιο σπάνια από 2-3 φορές την εβδομάδα και το 30% καταναλώνουν όσπρια πιο σπάνια από 1 φορά την εβδομάδα.

Με βάση τα παραπάνω, είναι σαφές ότι η διατροφή των παιδιών στην Ελλάδα απέχει αρκετά από τις διεθνείς συστάσεις, γεγονός που προκαλεί έντονο προβληματισμό για την ανάπτυξη και την υγεία τους. Με στόχο τη βελτίωση της παρούσας κατάστασης, γονείς και εκπαιδευτικοί θα πρέπει να φροντίζουν ώστε στο περιβάλλον των παιδιών να υπάρχουν πάντα διαθέσιμα θρεπτικά τρόφιμα, να σέβονται μεν τις διατροφικές τους προτιμήσεις αλλά παράλληλα να θέτουν λογικά όρια σε αυτές, καθώς και να αποτελούν οι ίδιοι πρότυπο για τα παιδιά, υιοθετώντας ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες. Αντιστοίχως, σε επίπεδο δημόσιας υγείας, η εφαρμογή κατάλληλων παρεμβάσεων για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών της χώρας είναι μεγάλης σημασίας, με γενική κατεύθυνση την ενίσχυση της υιοθέτησης του παραδοσιακού Μεσογειακού διατροφικού προτύπου στο σύνολο του πληθυσμού.

Στο πλαίσιο αυτό, το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ πραγματοποιεί για τρίτη συνεχή χρονιά ενημερωτικές παρουσιάσεις που απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους, με θέματα γύρω από την υγεία, τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την ανάπτυξη, αλλά και ειδικότερα θέματα, όπως η Μεσογειακή διαίτα, η εικόνα σώματος και η διαχείριση βάρους, η σχολική επίδοση και η καταναλωτική συμπεριφορά. Οι παρουσιάσεις πραγματοποιούνται στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο για τα σχολεία της Αττικής, ενώ για τα σχολεία εκτός Αττικής προσφέρεται η δυνατότητα διεξαγωγής των παρουσιάσεων μέσω skype ή μέσω εθελοντών συνεργατών του προγράμματος. Οι εκπαιδευτικοί που ενδιαφέρονται μπορούν να ενημερωθούν για το πρόγραμμα των παρουσιάσεων της τρέχουσας σχολικής χρονιάς και να συμπληρώσουν την ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής [εδώ](#). Επιπλέον, για έγκυρη πληροφόρηση σχετικά με θέματα ανάπτυξης, διατροφής, σωματικής δραστηριότητας και υγείας στην παιδική και εφηβική ηλικία, αλλά και συμβουλές για τη βελτίωση των συνηθειών του τρόπου ζωής των παιδιών, οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να πλοηγηθούν στην [ιστοσελίδα του ΕΥΖΗΝ](#).

Επιστημονική Ομάδα Προγράμματος ΕΥΖΗΝ
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο



Πρόγραμμα EYZHN

Νέες Δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας (24 Οκτ 2015)

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας, που γιορτάζεται κάθε χρόνο τον Οκτώβριο, το πρόγραμμα EYZHN σχεδίασε και θα αποστείλει σε όλα τα σχολεία της επικράτειας εκπαιδευτικές δραστηριότητες, με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών ως προς την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και τη σημασία του στην πρόληψη και αντιμετώπιση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους. Το υλικό απευθύνεται σε μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου και περιλαμβάνει δραστηριότητες σχετικές με τις συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των παιδιών, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν από τους εκπαιδευτικούς στον χώρο του σχολείου είτε μεμονωμένα είτε στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αγωγής υγείας. Στόχος των δραστηριοτήτων είναι η παρότρυνση των μαθητών να βελτιώσουν την ποιότητα της διατροφής τους, να υιοθετήσουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους και να μειώσουν κατά το δυνατό τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες.

Συγκεκριμένα, οι θεματικές ενότητες που καλύπτονται από τις προτεινόμενες δραστηριότητες είναι:

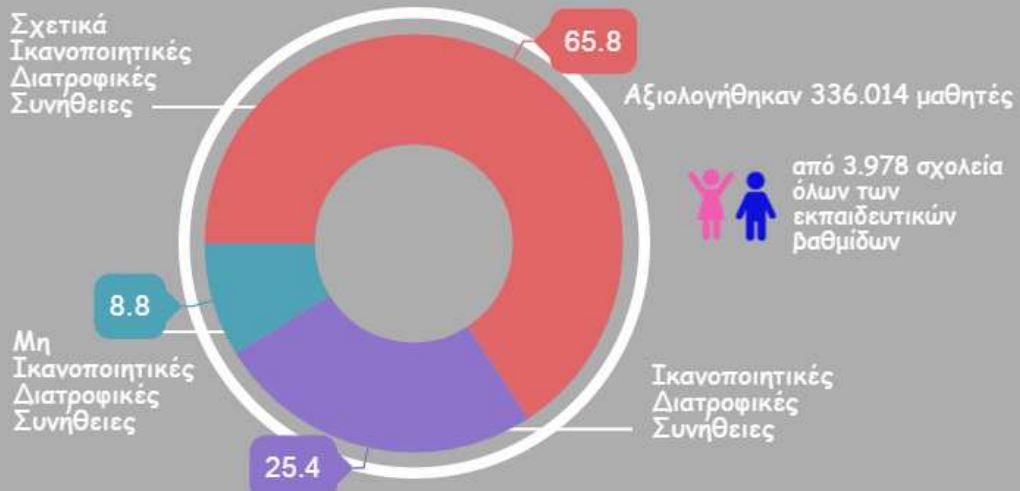
- 1) Η αξία του πρωινού γεύματος,
- 2) Η σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων - σνακ,
- 3) Ροφήματα και επαρκής ενυδάτωση και
- 4) Σωματική δραστηριότητα και καθιστικές συνήθειες.

Κάθε επιμέρους θεματική ενότητα συνοδεύεται από εναλλακτικές δραστηριοτήτων για κάθε εκπαιδευτική βαθμίδα, ώστε οι εκπαιδευτικοί να επιλέξουν τις κατάλληλες ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών τους. Συμπληρωματικά των δραστηριοτήτων, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις παρουσιάσεις που υπάρχουν διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του προγράμματος EYZHN για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας. Οι παρουσιάσεις αυτές έχουν ως κεντρικό άξονα το τρίπτυχο ισορροπημένη διατροφή – σωματική δραστηριότητα – υγιής ανάπτυξη, και συνοδεύονται από υποστηρικτικό υλικό με αναλυτικές οδηγίες για την υλοποίηση τους από τους εκπαιδευτικούς στην τάξη (http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/Teachers_Actions_Presentations.aspx).

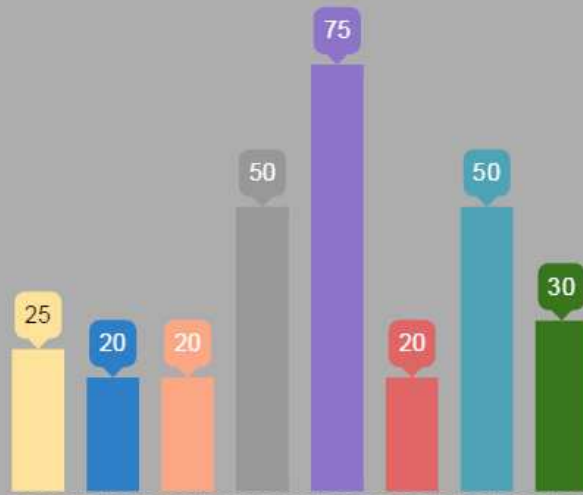
Επιστημονική Ομάδα Προγράμματος EYZHN
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015

Διατροφικές Συνήθειες Μαθητών 2014-15 (% μαθητών)



Επιμέρους Διατροφικά Αποτελέσματα (% μαθητών)



-  Παράλειψη κατανάλωσης πρωινού γεύματος
-  Κατανάλωση φαγητών τύπου φαστ φουντ περισσότερο από 1 φορά / εβδομάδα
-  Καθημερινή κατανάλωση γλυκών (γλυκά, σοκολάτες, καραμέλες)
-  Κατανάλωση λιγότερο από 2 φρούτα μέσα στην ημέρα
-  Κατανάλωση λιγότερο από 2 μερίδες λαχανικών (ωμών ή βραστών) την ημέρα
-  Κατανάλωση λιγότερο από 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα
-  Κατανάλωση ψαριών πιο σπάνια από 2-3 φορές / εβδομάδα
-  Κατανάλωση οσπρίων πιο σπάνια από 1 φορά / εβδομάδα

Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με βάση το σταθμισμένο διεθνώς αποδεκτό επιστημονικό εργαλείο εκτίμησης του βαθμού υιοθέτησης των μεσογειακών συνηθειών διατροφής: KIDMED.