

Πρότυπο Πειραματικό ΓΕΛ Πάτρας PROJECT A3

Θέμα: «Η Μεσογειακή διατροφή στην Ελλάδα»

Υπεύθυνος Καθηγητής: Παυλάκης Ιωάννης

Ομάδα Δ΄
ΜΑΝΤΟΥΚΑ
ΜΠΟΒΙΑΤΣΗ
ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΠΕΛΕΚΟΥΔΑ-ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ
ΣΚΙΑΔΑ

Υπόθεμα : «Διεξαγωγή έρευνας για τις διατροφικές
συνήθειες των μαθητών-τριων της Α΄Τάξης του
Πρότυπου Πειραματικού ΓΕΛ Πατρών»

Σχολικό Έτος : 2013-2014 Β Τετράμηνο

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ.....	4
Αποτελέσματα ερωτηματολογίων για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του Πρότυπου Πειραματικού ΓΕΛ Πατρών	4
1. Τρώτε πρωινό στο σπίτι;	4
2. Το πρωινό σας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα;	5
3. Τρώτε δεκατιανό (κολατσιό);	6
4. Ποιά είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο;	6
5. Τρώτε καθημερινά τα απαραίτητα τρία γεύματα ;	7
7. Γνωρίζετε ποιες από τις παρακάτω τροφές ανήκουν στην μεσογειακή διατροφή; (μαργαρίνη, μπέικον, καρότο, ξηροί καρποί, ψωμί, καρπούζι)	8
8. Ποιες είναι κατά την γνώμη σας οι ωφέλειες της μεσογειακής διατροφής;	8
9. Πιστεύετε ότι κάνετε μεσογειακή διατροφή; Αν ναι για ποιο λόγο;	8
10. Είστε καπνιστής;	9
11. Θεωρείτε ότι τρέφεστε: ανθυγιεινά, υγιεινά και σωστά, γενικός καλά, καλά αλλά ξεφεύγω καμιά φορά	9
12. Πως θα χαρακτηρίζετε τον εαυτό σας: υπερβολικά αδύνατη/ος , αδύνατη/ος , κανονικό βάρος, παχουλή/ος , υπέρβαρη/ος	9
13. Ποιο από τα παρακάτω γεύματα τρώτε οπωσδήποτε καθημερινά; (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, ενδιάμεσα γεύματα)	10
14. Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα; (1,2-4,5-7)	10
15. Τι περιλαμβάνει το πρωινό σου;	10
16. Συνήθως τι αγοράζετε από το κυλικείο του σχολείου;	11
17. Πόσα γεύματα πραγματοποιείτε εκτός σπιτιού σε κάποιο fast food;	12
18. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε αλκοόλ;	12
19. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε τα παρακάτω;	13
20. Πόσο συχνά τρως γλυκά;	14
21. Πόσο συχνά τρώτε ξηρούς καρπούς;	15
22. Τι προτιμάς να πίνεις σε καθημερινή βάση; (νερό, αναψυκτικά, κρασί, χυμοί, γάλα)	15
23. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα;	16
24. Πόσο συχνά χρησιμοποιείς ελαιόλαδο στο φαγητό;	16
25. Πόσο συχνά αθλείστε;	17
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ	18
Τρόποι μείωσης της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης θα μπορούσαν να είναι:	19
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	20

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

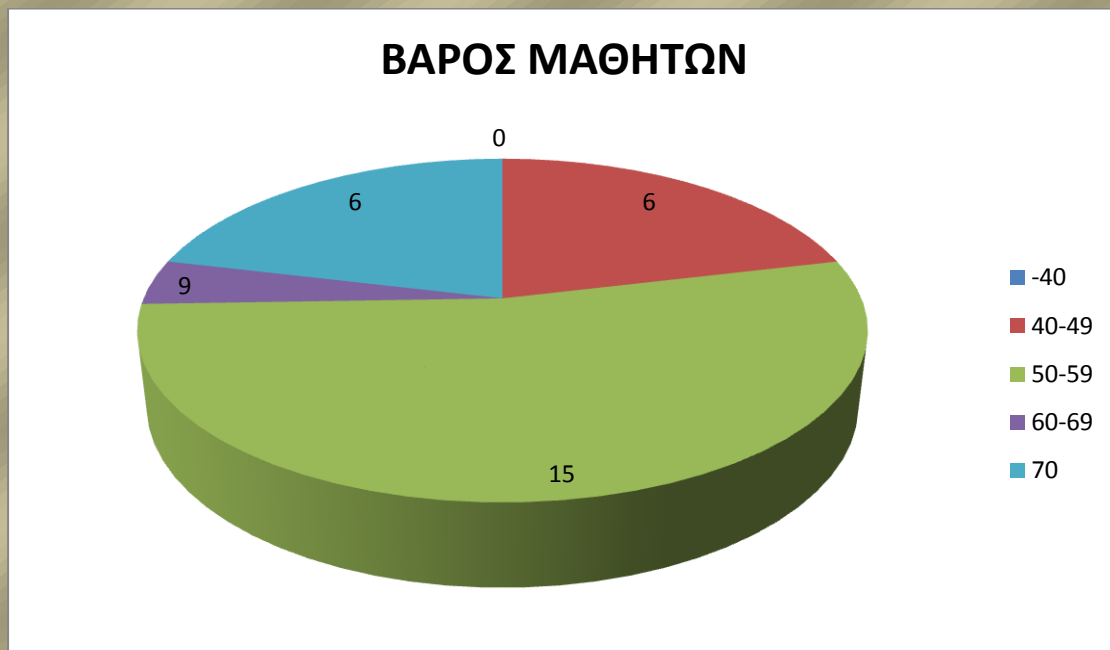
Από τον προβληματισμό που επικράτησε κατά τη βιβλιογραφική διερεύνηση για τη μεσογειακή διατροφή η ομάδα μας αποφάσισε να αναλάβει να πραγματοποιήσει έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών-τριων της Α΄ Τάξης του Πρότυπου Πειραματικού ΓΕΛ Πατρών. Θέλαμε να διερευνήσουμε αν οι διατροφικές μας συνήθειες είναι μεσογειακές και για το λόγο αυτό δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις από τις απαντήσεις των οποίων θα συμπεραίναμε αν και εμείς έχουμε μεσογειακές διατροφικές συνήθειες..... δείτε παρακάτω τα αποτελέσματα.....

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

Αποτελέσματα ερωτηματολογίων για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του Πρότυπου Πειραματικού ΓΕΛ Πατρών

Τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν στην Α' τάξη είναι τα εξής:

Από τους 36 μαθητές που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια τα 16 ήταν κορίτσια και τα 20 ήταν αγόρια . Οι ηλικίες ήταν από 15-16 χρονών. Το βάρος τους ήταν ως εξής: κανένας μαθητής δεν ανήκει στην κατηγορία των 40- κιλών, έξι άτομα ανήκουν στα 40-49 κιλά, δεκαπέντε άτομα ανήκουν στα 50-59 κιλά, εννιά άτομα ανήκουν στα 60-69 κιλά και έξι άτομα δήλωσαν ότι υπερβαίνουν τα 70 κιλά. Άρα μπορούμε να πούμε κατά προσέγγιση ότι μόνο το 16% των μαθητών είναι άνω των 70κιλών. Αλλά δεν γνωρίζουμε αν θεωρούνται υπέρβαρα καθώς δεν ξέρουμε το ύψος τους και επομένως δεν μπορούμε να υπολογίσουμε το ΔΜΣ¹ τους.



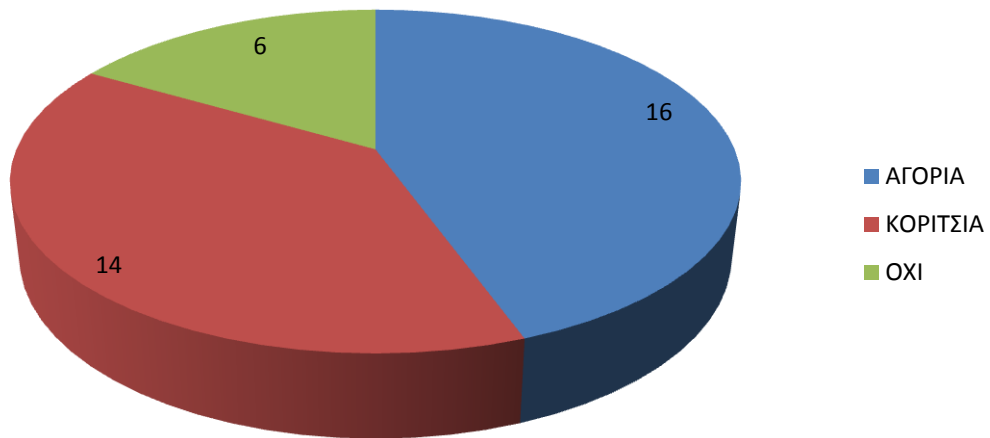
Οι συμμετέχοντες/ουσες απάντησαν σε ερωτήσεις του ερωτηματολογίου ως εξής:

1. Τρώτε πρωινό στο σπίτι;

Το 80% των αγοριών απάντησε ναι στην ερώτηση, ενώ το 87% των κοριτσιών απάντησε επίσης θετικά. Αυτό σημαίνει πως μόνο έξι παιδιά συνολικά δεν τρώνε πρωινό στο σπίτι.

¹ Ο Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ, body mass index (BMI), ή Quetelet index) είναι μία γενική ιατρική ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου. $\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{βάρος}(\text{kg})}{(\text{ύψος})^2 (\text{m}^2)}$

ΠΡΩΙΝΟ



2. Το πρωινό 2σας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα;

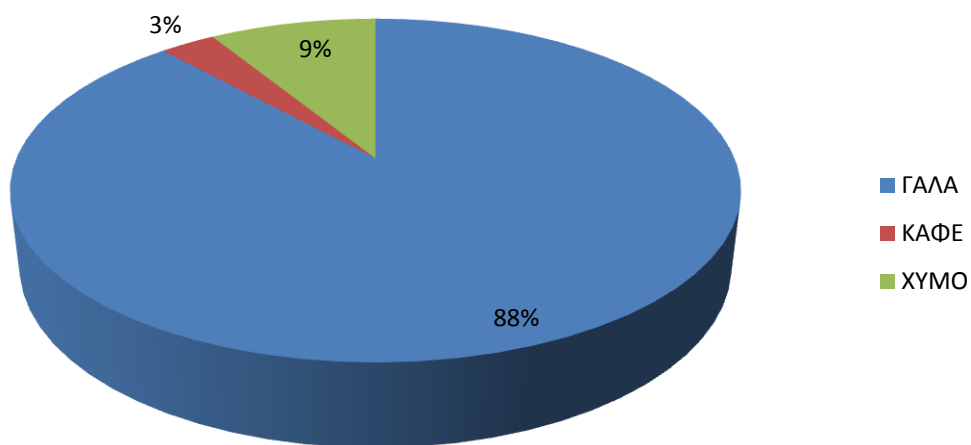
Η πλειοψηφία των μαθητών δηλαδή 30 άτομα σε ποσοστό 83% απάντησαν ότι πίνουν γάλα, ένα άτομο πίνει καφέ και τρία μόνο αγόρια πίνουν χυμό.

² Η κυριότερη αιτία αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας σχετίζεται με περιβαλλοντικούς παράγοντες και κυρίως με τις διατροφικές συνήθειες και την φυσική δραστηριότητα. Στον πίνακα 1 αναφέρονται κάποιες αιτίες.

Πρώτη και κύρια αιτία είναι η παντελής έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο των περισσότερων παιδιών και εφήβων. Η κατανάλωση πρωινού έχει συσχετισθεί με την διατήρηση φυσιολογικού βάρους σε αρκετές έρευνες. Βέβαια, μεγάλη σημασία έχει και η ποιότητα του πρωινού. Η αναφορά γίνεται πάντα σε σωστές και υγιεινές επιλογές

(<http://diatrofi.gr/index.php/health/paxisarkia/item/795-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1>)

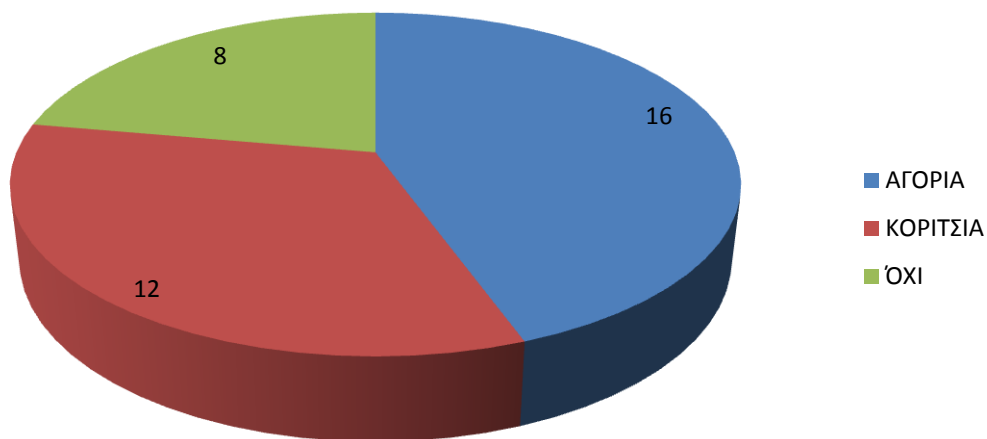
ΡΟΦΗΜΑ



3. Τρώτε δεκατιανό (κολατσιό);

Το 77% απάντησε ότι τρώει δεκατιανό δηλαδή 16 αγόρια και 12 κορίτσια και μόλις το 23% είπε όχι, δηλαδή 8 άτομα.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

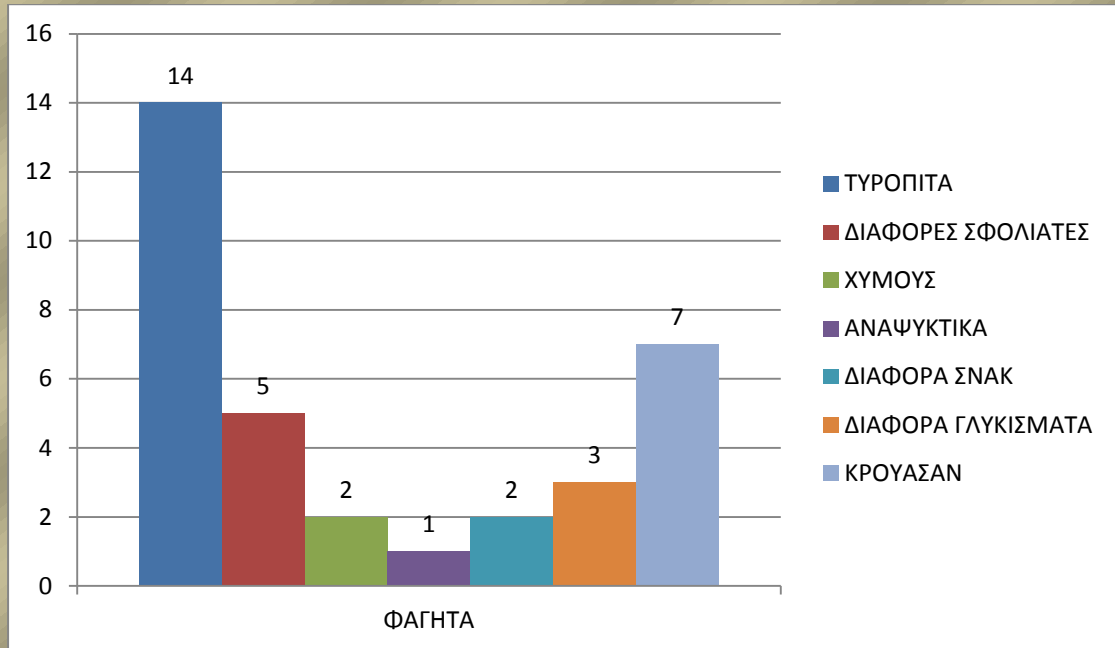


4. Ποιά είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο³;

Η πλειοψηφία των μαθητών δηλαδή 14 άτομα, σε ποσοστό 38% απάντησαν την τυρόπιτα, 5 άτομα διάφορες σφολιάτες δηλαδή το 14%, τέσσερα άτομα χυμούς, ένα άτομο

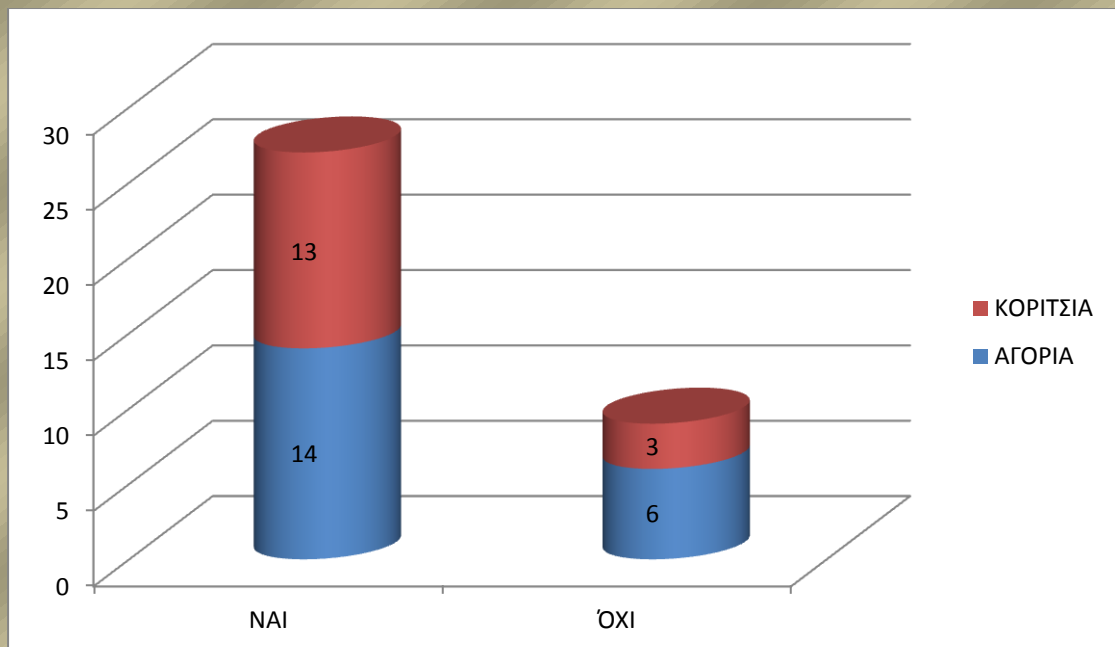
³ Μη επιτρεπόμενα τρόφιμα πωλούνται από το 44% των κυλικείων των σχολείων, τα οποία βλάπτουν την υγεία των παιδιών. (<http://www.enet.gr/?i=issue.el.home&date=09/02/2011&id=249533>)

αναψυκτικά, δύο άτομα διάφορα σνάκ τρία αγόρια διάφορα γλυκίσματα και επτά άτομα δήλωσαν ότι προτιμούν τα κρουασάν.



5. Τρώτε καθημερινά τα απαραίτητα τρία γεύματα ;

Η πλειοψηφία τόσο των κοριτσιών όσο και των αγοριών τρώνε τρία γεύματα ημερησίως δηλαδή το 81% και 70% αντίστοιχα.



6.Γνωρίζετε τι είναι μεσογειακή διατροφή; Αν ναι γράψτε σε δύο με τρεις σειρές τι γνωρίζετε.

Όσον αφορά τα αγόρια εννιά δεν απάντησαν στην ερώτηση, τρεις απάντησαν όχι και οι υπόλοιποι οχτώ ναι. Δημοφιλέστερες απαντήσεις ήταν οι εξής:

- A. διατροφή στηριζόμενη στο ελαιόλαδο
- B. λυτή διατροφή
- Γ. στηρίζεται σε προϊόντα της γης (λίγη ποσότητα κρέατος)
- Δ. διατροφή που εμφανίζεται σε μεσογειακές χώρες

Όσον αφορά τα κορίτσια οχτώ απάντησαν πως γνωρίζουν, τέσσερις πως δεν γνωρίζουν και τέσσερις δεν απάντησαν καθόλου την ερώτηση. Δημοφιλέστερες απαντήσεις ήταν οι εξής:

- A. λιγότερα λιπαρά
- B. φρούτα, λαδερά, λαχανικά
- Γ. έχει να κάνει με τους λαούς που την ακολουθούν

7. Γνωρίζετε ποιες από τις παρακάτω τροφές ανήκουν στην μεσογειακή διατροφή; (μαργαρίνη, μπέικον, καρότο, ξηροί καρποί, ψωμί, καρπούζι)

Τέσσερα άτομα θεώρησαν πως η μαργαρίνη είναι μέρος της μεσογειακής διατροφής, τριάντα το καρότο, τριανταένα το ψωμί, είκοσι τρία το καρπούζι, είκοσι επτά τους ξηρούς καρπούς, ενώ κανένας μαθητής δεν επέλεξε το μπέικον. Βλέπουμε λοιπόν πως η πλειοψηφία των μαθητών έχει σωστή αντίληψη ως προς το τι είναι μεσογειακή διατροφή και από τι αποτελείται.

8. Ποιες είναι κατά την γνώμη σας οι ωφέλειες της μεσογειακής διατροφής;

Τρία άτομα δεν απάντησαν και δύο είπαν πως δεν γνωρίζουν. Το 75% απάντησε την υγεία ως ωφέλεια του μεσογειακού τρόπου διατροφής, το 36% την φυσική κατάσταση, το γυμνασμένο σώμα και το σωστό βάρος, και τέλος μόλις το 8% την ευεξία.

9. Πιστεύετε ότι κάνετε μεσογειακή διατροφή; Αν ναι για ποιο λόγο;

Το 56% των κοριτσιών απάντησαν όχι και το υπόλοιπο 44% ναι. Δημοφιλέστερες απαντήσεις ήταν οι εξής :

- A. γιατί καταναλώνω φαγητά της διατροφής αυτής
- B. γιατί καταναλώνω φρούτα και λαχανικά και δεν τρέφομαι με λιπαρά

Γ. γιατί καταναλώνω ελαιόλαδο

Στην ίδια ερώτηση το 55% των αγοριών απάντησαν επίσης αρνητικά, με το υπόλοιπο 44% να λέει ναι και μόλις δύο άτομα να μην απαντούν. Δημοφιλέστερες απαντήσεις ήταν οι εξής:

A. γιατί τρέφομαι με φρούτα και λαχανικά

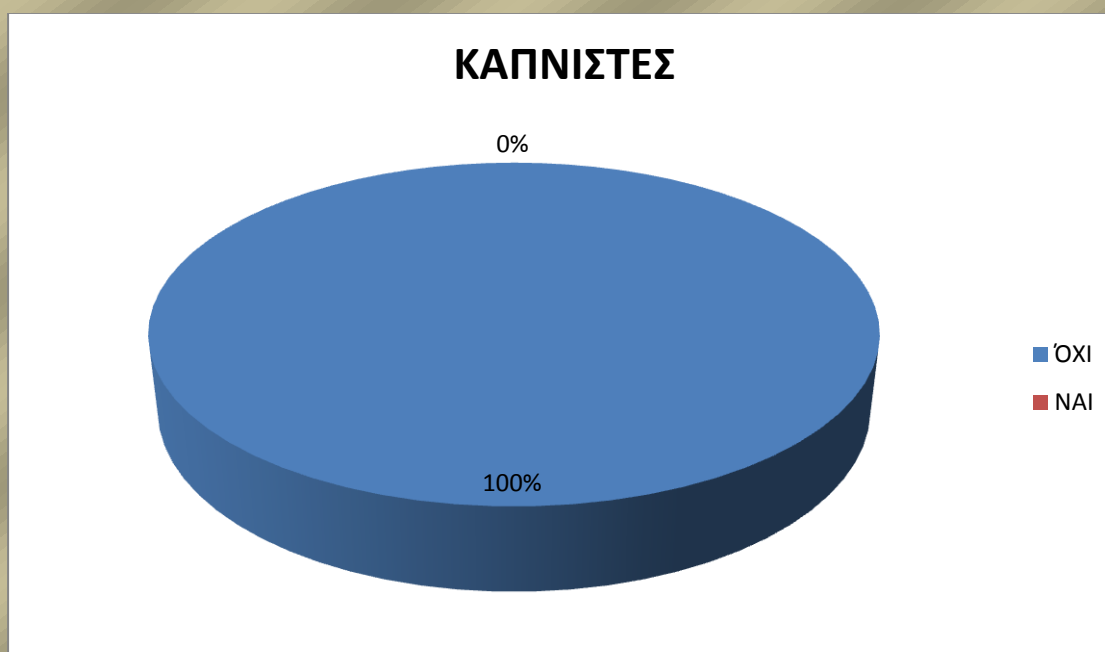
B. γιατί αποφεύγω τα λιπαρά

Γ. γιατί τρέφομαι σε σωστές ποσότητες

Δ. γιατί είμαι σε καλή φυσική κατάσταση

10. Είστε καπνιστής;

Το 100% των μαθητών δήλωσε πως δεν καπνίζει.



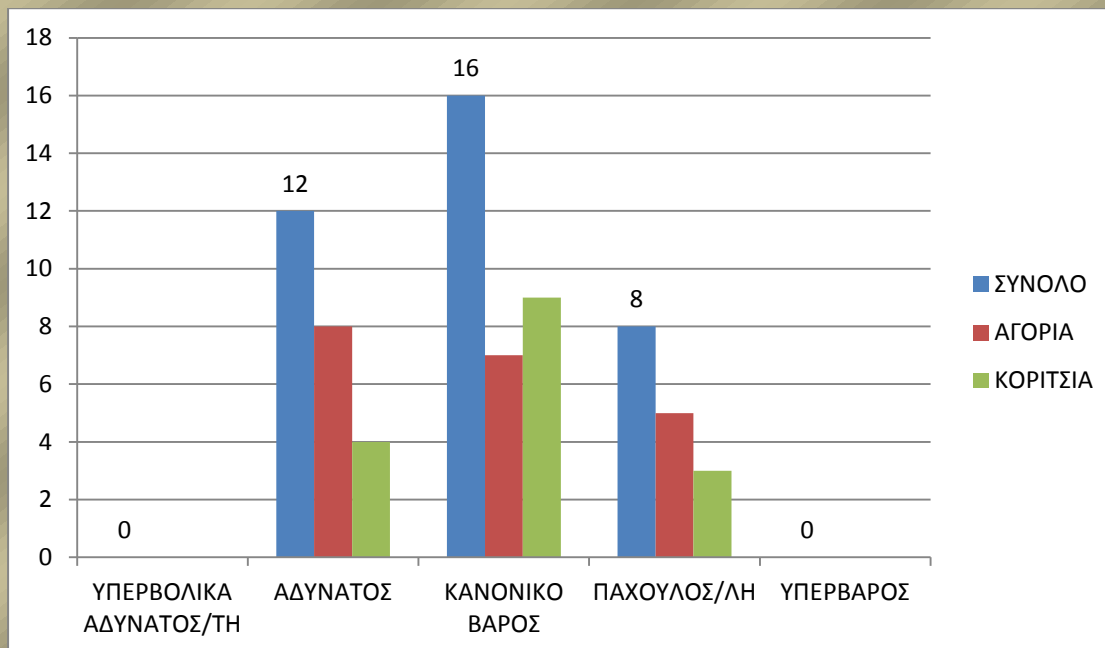
11. Θεωρείτε ότι τρέφεστε: ανθυγιεινά, υγιεινά και σωστά, γενικός καλά, καλά αλλά ξεφεύγω καμιά φορά

Το 30% των μαθητών απάντησε πως τρέφετε υγιεινά και σωστά, το 30% καλά αλλά ξεφεύγει καμιά φορά, το 27% γενικώς καλά, και το μόλις 14% ανθυγιεινά.

12. Πως θα χαρακτηρίζετε τον εαυτό σας: υπερβολικά αδύνατη/ος , αδύνατη/ος , κανονικό βάρος, παχουλή/ος , υπέρβαρη/ος

Κανένας μαθητής δεν απάντησε πως είναι υπερβολικά αδύνατος ή υπέρβαρος, το 33% απάντησε πως είναι αδύνατος, εκ των οποίων τέσσερα κορίτσια και οχτώ αγόρια, το 44%

θεωρεί πως έχει κανονικό βάρος (7 αγόρια , 9 κορίτσια) ενώ το 22% θεωρεί τον εαυτό του παχουλό (πέντε αγόρια και τρία κορίτσια).



13. Ποιο από τα παρακάτω γεύματα τρώτε οπωσδήποτε καθημερινά; (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, ενδιάμεσα γεύματα)

Το 88% των μαθητών απάντησε πως τρώει οπωσδήποτε μεσημεριανό, το 27% πρωινό, το 25% βραδινό και το 16% ενδιάμεσα γεύματα (δεκατιανό, απογευματινό κτλ.)

14. Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα; (1,2-4,5-7)

Το 86% των παιδιών (16 αγόρια, 15 κορίτσια) δήλωσαν πως τρώνε 2-4 γεύματα καθημερινά και το 14% (4 αγόρια και 1 κορίτσι) 5-7

15. Τι περιλαμβάνει το πρωινό σου;

Αφού επεξεργαστήκαμε τα αποτελέσματα βρήκαμε ποιες είναι οι τροφές που προτιμούν οι μαθητές να καταναλώνουν στο πρωινό τους.

Όσον αφορά τα αγόρια, η σειρά προτίμησης των τροφών που καταναλώνουν στο πρωινό τους είναι η εξής:

1. Γάλα
2. Δημητριακά
3. Χυμός
4. Άλλο
5. Καφέ
6. Τοστ

7. Σοκολατούχο γάλα

Όσον αφορά τα κορίτσια, η σειρά προτίμησης των τροφών που καταναλώνουν στο πρωινό τους είναι η εξής:

1. Γάλα
2. Δημητριακά
3. Άλλο
4. Χυμός
5. Τοστ
6. Καφέ
7. Σοκολατούχο γάλα

16. Συνήθως τι αγοράζετε από το κυλικείο του σχολείου;

Αφού επεξεργαστήκαμε τα αποτελέσματα βρήκαμε ποια είναι τα προϊόντα που προτιμούν οι μαθητές να αγοράζουν από το κυλικείο του σχολείου τους.

Όσον αφορά τα αγόρια, η σειρά προτίμησης των τροφών που καταναλώνουν από το κυλικείο είναι η εξής:

1. Τυρόπιτες
2. Ζαμπονοτυρόπιτες
3. Αναψυκτικά
4. Σοκολάτες
5. Πατατάκια
6. Τοστ
7. Φρούτα
8. Γιαούρτι
9. Γαριδάκια

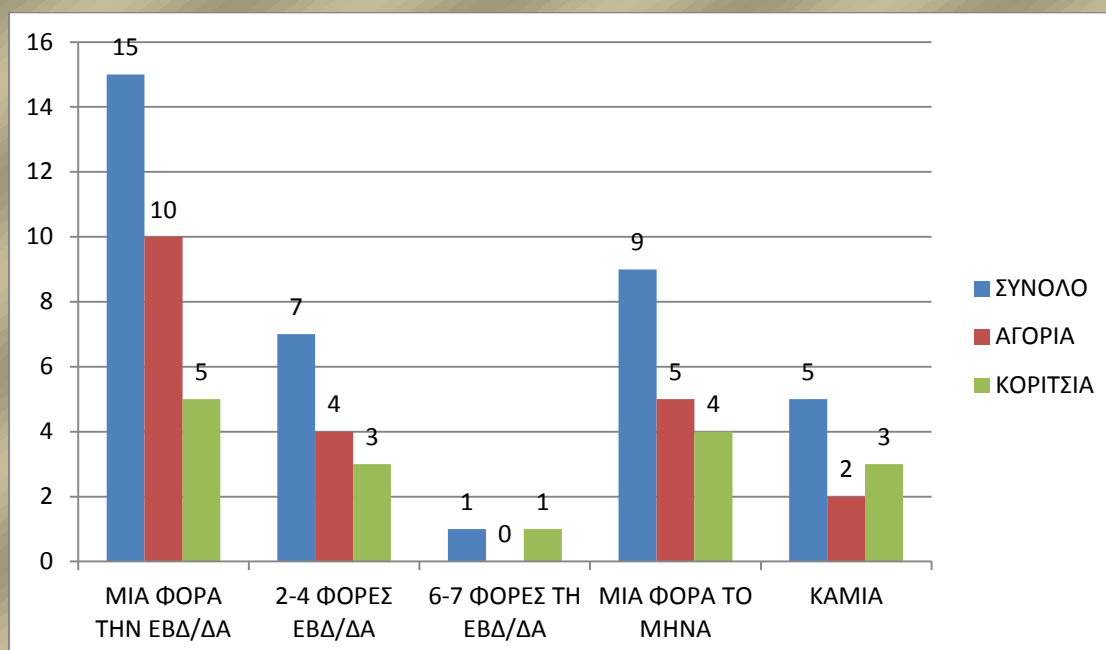
Όσον αφορά τα κορίτσια, η σειρά προτίμησης των τροφών που καταναλώνουν από το κυλικείο είναι η εξής:

1. Τοστ
2. Τυρόπιτες
3. Πατατάκια
4. Φρούτα
5. Σοκολάτες

6. Αναψυκτικά
7. Γιαούρτι
8. Ζαμπονοτυρόπιτες
9. Γαριδάκια

17. Πόσα γεύματα πραγματοποιείτε εκτός σπιτιού σε κάποιο fast food;

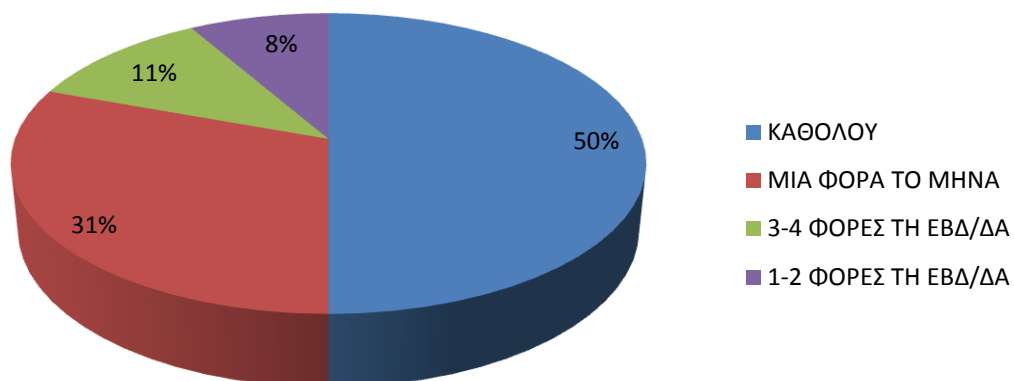
Όσον αφορά τα αγόρια δέκα άτομα δήλωσαν μια φορά την εβδομάδα, τέσσερα 2-4 φορές την εβδομάδα, πέντε μια φορά τον μήνα ενώ υπήρχε και ένας μαθητής που δεν απάντησε την ερώτηση. Στην ίδια ερώτηση το 37% των κοριτσιών απάντησε πως τρώει σε fast food μία φορά την εβδομάδα, το 25% μια φορά τον μήνα, το 19% δήλωσε πως τρώει 2-3 φορές την εβδομάδα. Το 13% των μαθητριών απάντησε ότι δεν καταναλώνει κανένα γεύμα σε fast food ενώ μόλις μία κοπέλα δήλωσε πως τρώει 6-7 γεύματα την εβδομάδα.



18. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε αλκοόλ;

Το 50% των μαθητών δήλωσε πως δεν καταναλώνει καθόλου αλκοόλ, το 31% πως καταναλώνει μία φορά το μήνα, το 11% 3-4 φορές την εβδομάδα και μόλις το 8% 1-2 φορές την εβδομάδα.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ



19. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε τα παρακάτω;

Αφού επεξεργαστήκαμε τα αποτελέσματα βρήκαμε τα φαγητά που τρώνε πιο συχνά οι μαθητές την εβδομάδα.

Όσον αφορά τα αγόρια, τα φαγητά που καταναλώνουν πιο συχνά, με σειρά προτίμησης κατά την διάρκεια της εβδομάδας είναι τα εξής:

1. Γαλακτοκομικά
2. Ψωμί
3. Σαλάτες
4. Λαχανικά
5. Γλυκά
6. Ζυμαρικά
7. Όσπρια
8. Αναψυκτικά
9. Κοτόπουλο
10. Κόκκινο κρέας
11. Αλλαντικά
12. Λαδερά
13. Ψάρι
14. Πατάτες
15. Γαλοπούλα

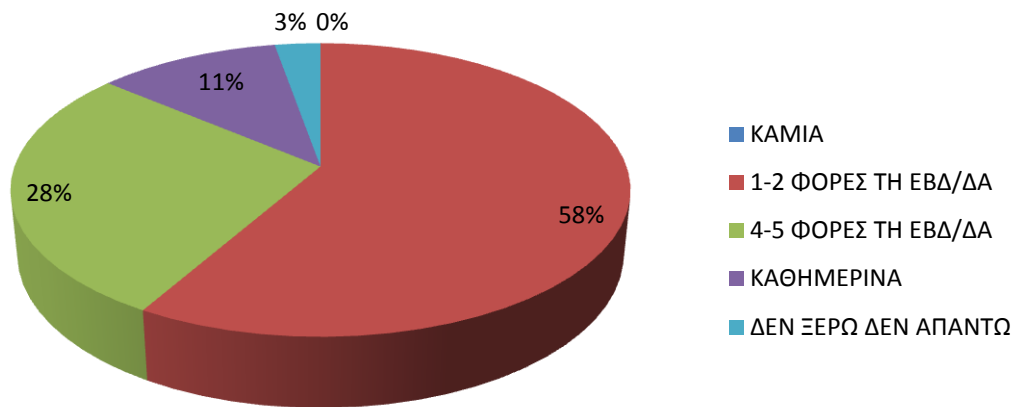
Όσον αφορά τα κορίτσια, τα φαγητά που καταναλώνουν πιο συχνά, με σειρά προτίμησης κατά την διάρκεια της εβδομάδας είναι τα εξής:

1. Γαλακτοκομικά
2. Σαλάτες
3. Λαχανικά
4. Γλυκά
5. Ζυμαρικά
6. Ψωμί
7. Κοτόπουλο
8. Όσπρια
9. Λαδερά
10. Κόκκινο κρέας
11. Ψάρι
12. Πατάτες
13. Γαλοπούλα
14. Αλλαντικά
15. Αναψυκτικά

20. Πόσο συχνά τρώς γλυκά;

Το 58% των μαθητών απάντησε πως καταναλώνει γλυκά 1-2 φορές την εβδομάδα, το 28% 4-5 φορές, το 11% δήλωσε πως τρώει γλυκά σε καθημερινή βάση, ενώ υπήρξαν και μαθητές που δεν απάντησαν την ερώτηση.

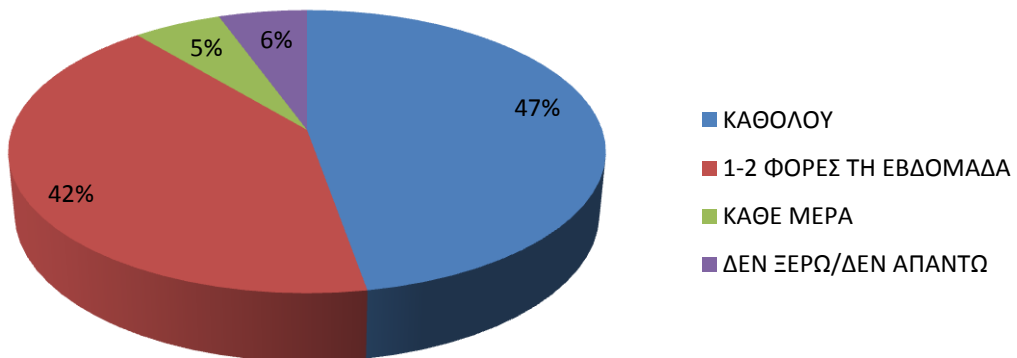
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ



21. Πόσο συχνά τρώτε ξηρούς καρπούς;

Το 47% απάντησε πως δεν καταναλώνει καθόλου ξηρούς καρπούς (8 κορίτσια και 9 αγόρια), το 42% ότι καταναλώνει ξηρούς καρπούς 1-2 φορές την εβδομάδα (6 κορίτσια και 9 αγόρια), το 5% κάθε μέρα ενώ υπήρξαν άτομα που δεν απάντησαν την ερώτηση.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ



22. Τι προτιμάς να πίνεις σε καθημερινή βάση; (νερό, αναψυκτικά, κρασί, χυμοί, γάλα)

Σε αυτήν την ερώτηση οι μαθητές δεν έδωσαν μία μόνο απάντηση. 27 ήταν οι απαντήσεις για το νερό, 7 για το γάλα, 5 για χυμό και 4 απαντήσεις ήταν για τον καφέ.

23. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα;

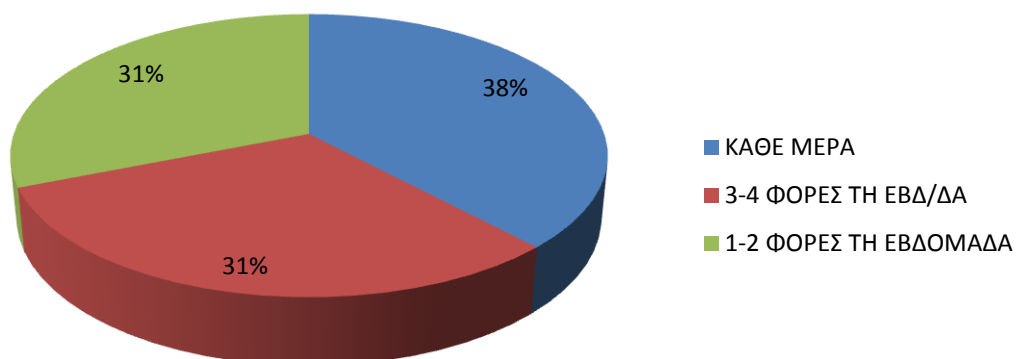
Το 52% των μαθητών δήλωσε ότι πίνει νερό 5-6 φορές την ημέρα, το 34% πως πίνει παραπάνω από 6 φορές την ημέρα (εκ των οποίων τα 9 άτομα ήταν αγόρια και μόλις δύο κορίτσια), το 13% είτε πως πίνει νερό 1-2 ποτήρια την ημέρα και μόνο μία κοπέλα απάντησε ότι πίνει 3-4 φορές την ημέρα.



24. Πόσο συχνά χρησιμοποιείς ελαιόλαδο στο φαγητό;

Το 38% των μαθητών δήλωσαν πως χρησιμοποιούν ελαιόλαδο στο φαγητό τους κάθε μέρα, το 31% 3-4 φορές την εβδομάδα και το υπόλοιπο 31% 1-2 φορές την εβδομάδα.

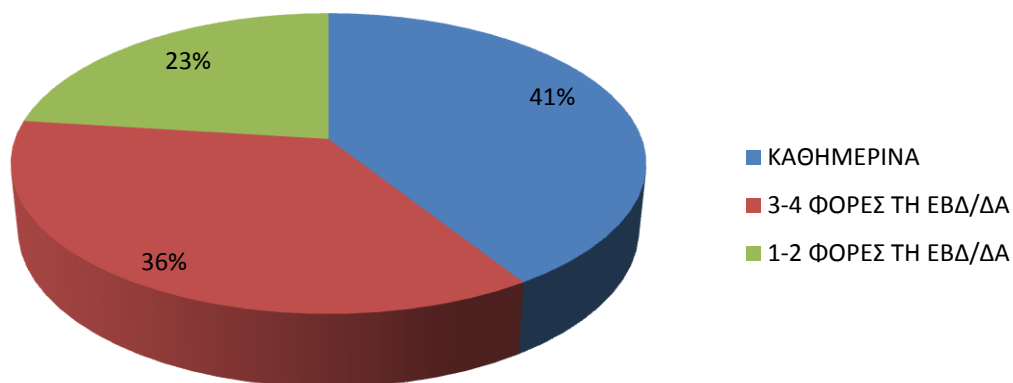
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ



25. Πόσο συχνά αθλείστε;

Το 41% απάντησε πως αθλείται 1-2 φορές την εβδομάδα, το 36% 3-4 φορές και το 23% δήλωσε πως αθλείται σε καθημερινή βάση.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ



Η διατροφή στην εφηβική ηλικία πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες του εφήβου που προκύπτουν από τον εξαιρετικά γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης, την αύξηση των οστών, του μυϊκού ιστού, του όγκου του αίματος, της εμμηνορρυσίας. Η εφηβεία είναι περίοδος όπου οι απαιτήσεις στα θρεπτικά συστατικά διαφοροποιούνται στα δυο φύλα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων παρουσιάζουν τα εξής χαρακτηριστικά:

- Αυξημένη τάση παράλειψης γευμάτων.
- Κατανάλωση περισσότερων γευμάτων εκτός σπιτιού.
- Συχνή κατανάλωση σνακ.
- Επιλογή φθηνού φαγητού.
- Συχνές δίαιτες για απώλεια βάρους, κυρίως τα κορίτσια.
- Φυτοφαγικές δίαιτες.
- Ανορθόδοξες δίαιτες.
- Συχνές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες.

Η παχυσαρκία είναι ένα από τα προβλήματα της εφηβείας που σχετίζεται με τη διατροφή.

Η εφηβεία αποτελεί μία από τις τρεις περιόδους που θεωρούνται κρίσιμες για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Οι άλλες δύο είναι η εμβρυική καθώς και η ηλικία μεταξύ 4-6 ετών. Η εφηβεία δεν αποτελεί μόνο περίοδο αυξημένου κινδύνου για την ανάπτυξη παχυσαρκίας κυρίως στα κορίτσια, αλλά και περίοδο όπου η κατανομή του λίπους αλλάζει, γεγονός που επηρεάζει και αυτό με τη σειρά του τους κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία όπως είναι: αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων και χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL), ινσουλινοαντίσταση και σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, ορθοπεδικές επιπλοκές, ψυχολογικά προβλήματα και ο μεγαλύτερος κίνδυνος – ο παχύσαρκος έφηβος να παραμένει και παχύσαρκος ενήλικας.

Ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης της εφηβικής παχυσαρκίας είναι η μείωση κατανάλωσης επιπλέον θερμίδων και η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Η μείωση του λίπους στοχεύει, πρακτικά, στα σνακ, στα fast - food, στα επεξεργασμένα τρόφιμα και στην τροποποίηση του τρόπου μαγειρέματος στην οικογένεια, καθώς και στην αύξηση κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.

Θα πρέπει να καθοριστεί η κατανάλωση τριών κυρίων γευμάτων και τριών σαν. Η προσωπική ενημέρωση και η χρήση των διεθνών συστάσεων που προσδιορίζουν την ποιότητα και ποσότητα τροφής είναι πολύ σημαντική. Το μέγεθος της μερίδας έχει αυξηθεί τις τρεις τελευταίες δεκαετίες και επιπλέον οι έφηβοι τρώνε πολύ περισσότερο από ότι χρειάζονται. Η σταδιακή μείωση της μερίδας είναι ένας βασικός τρόπος μείωσης της ενεργειακής πρόσληψης στην διαδικασία ελέγχου του σωματικού βάρους.

Επίσης, η πρόσληψη ζαχαρούχων ποτών και αναψυκτικών οδηγεί στην αύξηση της παχυσαρκίας. Τα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη αυξάνουν το αίσθημα κορεσμού και θα πρέπει να προτιμώνται σαν ενδιάμεσα σνακ στην καθημερινή διατροφή του εφήβου.

Τρόποι μείωσης της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης θα μπορούσαν να είναι:

- ✓ Να αποφεύγεται η φύλαξη σοκολατούχων προϊόντων, τσιπς και αναψυκτικών στο σπίτι.
- ✓ Να αποφεύγεται το μαγείρεμα με λίπη και να αφαιρείται το ορατό λίπος από το κρέας.
- ✓ Να προτιμώνται τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά και να διαβάζονται οι ετικέτες με τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων.
- ✓ Να μην παραλείπεται το πρωινό.
- ✓ Τα γεύματα να καταναλώνονται στο τραπέζι και όχι μπροστά στην τηλεόραση.
- ✓ Το δεκατιανό για το σχολείο να ετοιμάζεται από το σπίτι.
- ✓ Να αποφεύγεται η μεταφορά μεγάλων χρηματικών ποσών, έτσι ώστε να μην διατεθούν στην αγορά φαγητού από το κυλικείο.
- ✓ Να ενθαρρυνθεί η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και να περιορισθεί η κατανάλωση γευμάτων σε fast food.
- ✓ Αύξηση φυσικής δραστηριότητας του εφήβου και περιορισμός της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών και ηλεκτρονικών παιχνιδιών.

«Ας μην παίρνουμε αψήφιστα το μέλλον και την υγεία και ας αναρωτηθούμε..... "τρώμε σωστά;"(Νικομάνη⁴, 2011)

⁴ Παχυσαρκία και διατροφικές επιλογές εφήβων, Νικομάνη Σ. ([http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-
i/efibia/item/799-
%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-
%CE%BA%CE%B1%CE%B9-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-
%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AD%CF%82-
%CE%B5%CF%86%CE%AE%CE%B2%CF%89%CE%BD](http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-
i/efibia/item/799-
%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-
%CE%BA%CE%B1%CE%B9-
%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-
%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AD%CF%82-
%CE%B5%CF%86%CE%AE%CE%B2%CF%89%CE%BD))

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

(<http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/efibia/item/799-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AD%CF%82-%CE%B5%CF%86%CE%AE%CE%B2%CF%89%CE%BD>)

(<http://diatrofi.gr/index.php/health/paxisarkia/item/795-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1>)

(<http://www.enet.gr/?i=issue.el.home&date=09/02/2011&id=249533>)