

“Διατροφή & Σχολικό Κυλικείο”

1^ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

ΕΠΑΣ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

(Σχ. έτος : 2012-2013)

**ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΜΑΘΗΤΩΝ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ**

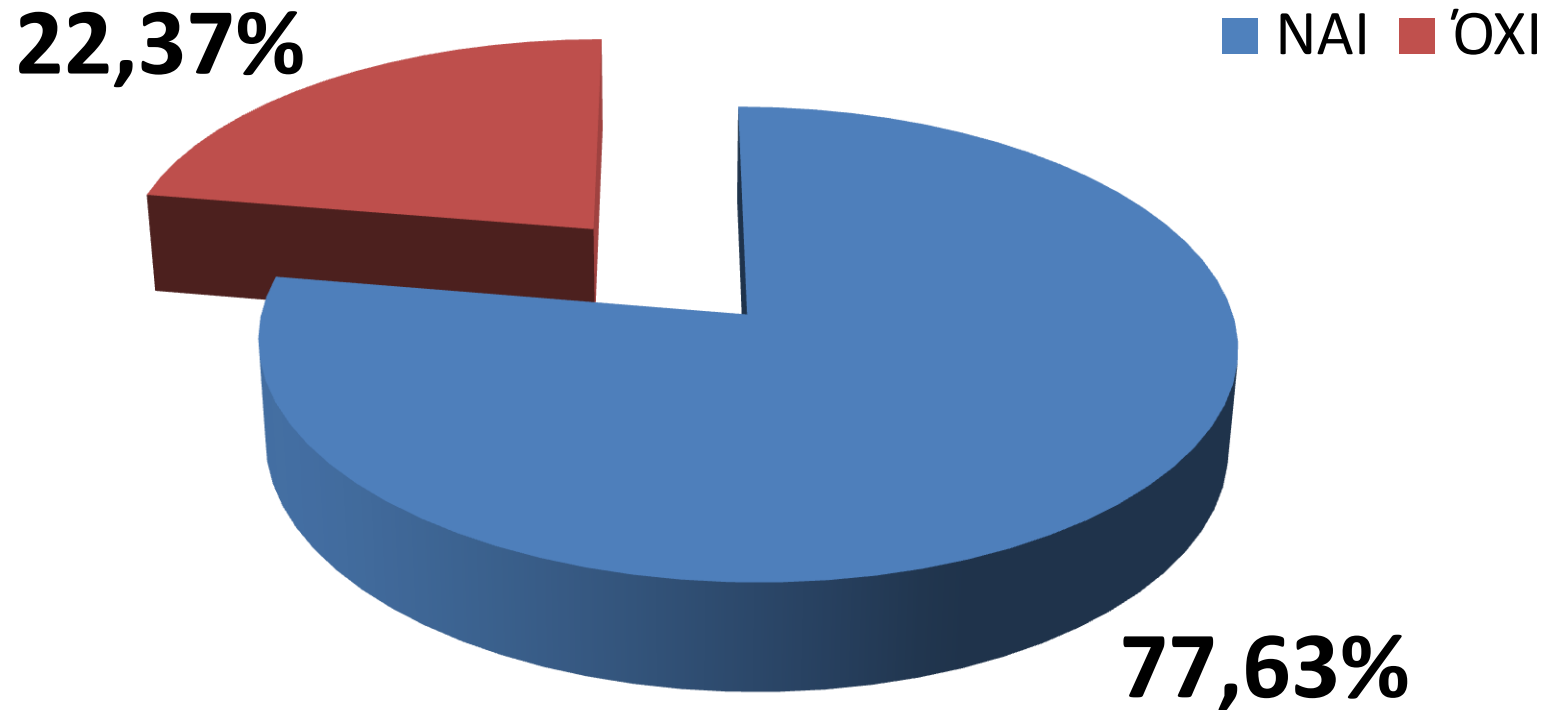
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

- **ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ (ΠΕ11 - 1^ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ)**
- **ΣΦΥΡΚΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ (ΠΕ14.01 - ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ)**

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

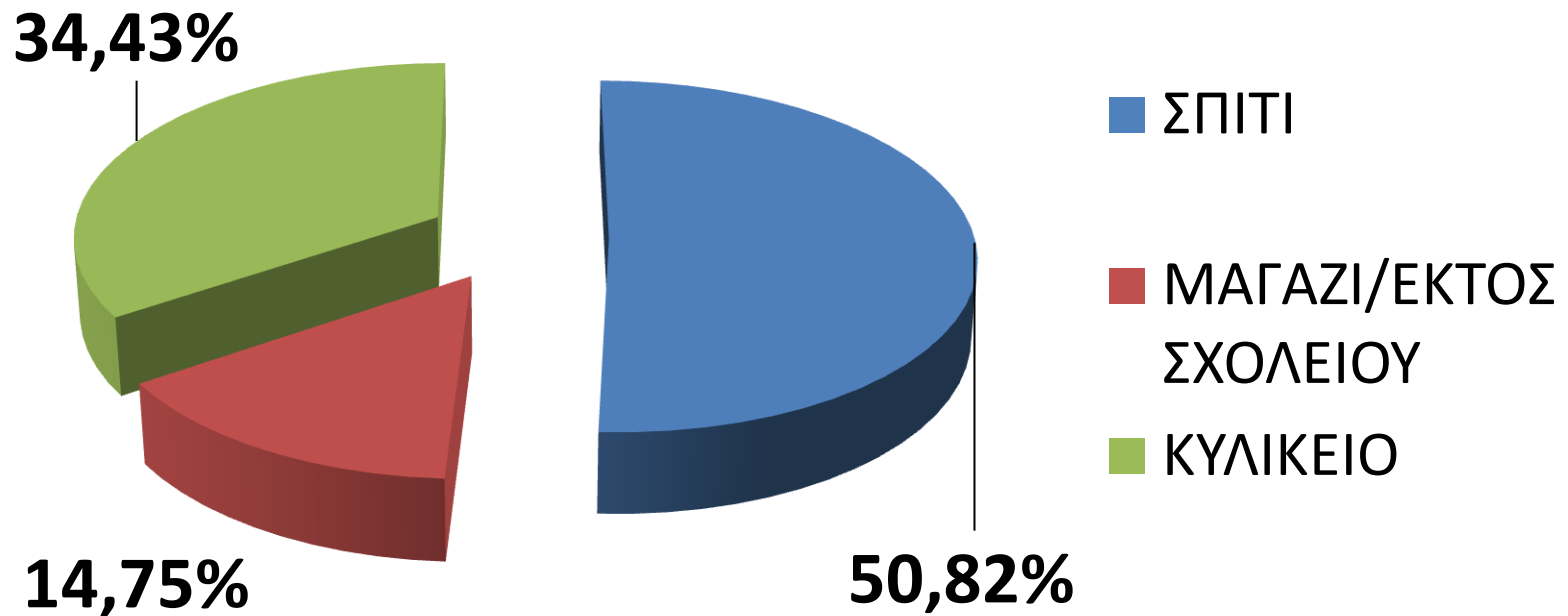
- ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΤΩΝ: **40 μαθητές - μαθήτριες (Α' τάξης) & 40 μαθητές – μαθήτριες (Β' τάξης)**
- ΣΥΝΟΛΟ: **80 μαθητές (50% Αγόρια + 50% Κορίτσια)**
- ΣΧΟΛΕΙΟ: **1^ο ΕΠΑΛ & ΕΠΑΣ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ**
- ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : **25-27/ 9 /2012 (έναρξη σχολικής περιόδου)**
- ΜΕΘΟΔΟΣ: **Ερωτηματολόγιο (ανώνυμο)**

ΤΡΩΣ ΠΡΩΪΝΟ;



Σχόλιο: Το μεγαλύτερο μέρος των μαθητών (77%) καταναλώνει πρωινό.

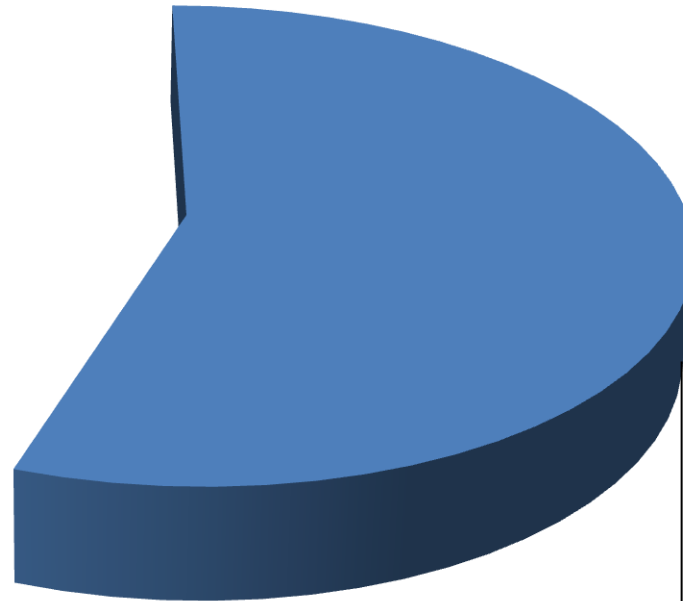
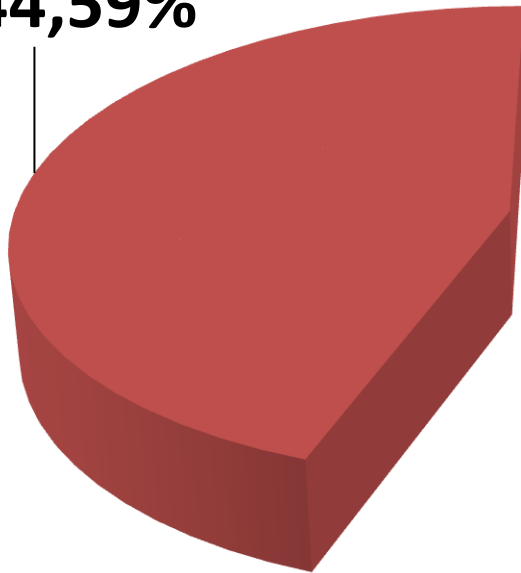
ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ;



Σχόλιο: Το 50% των μαθητών καταναλώνει πρωινό στο σπίτι, ακολουθεί το κυλικείο (34%), ενώ αγορά προϊόντων για λήψη πρωινού από καταστήματα, καθοδόν για το σχολείο, γίνεται από σχετικά μικρό αριθμό μαθητών (14%).

ΤΡΩΣ ΣΝΑΚ;

44,59%

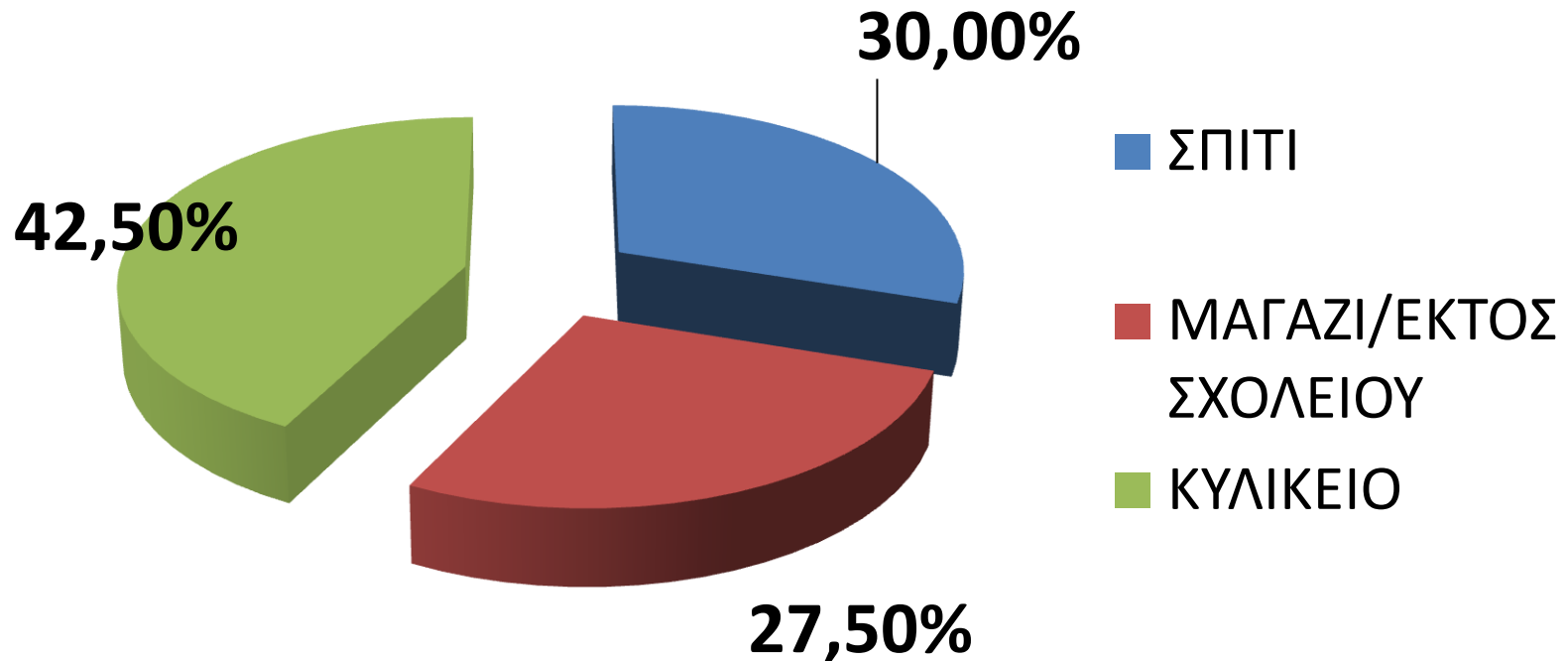


■ ΝΑΙ
■ ΌΧΙ

55,41%

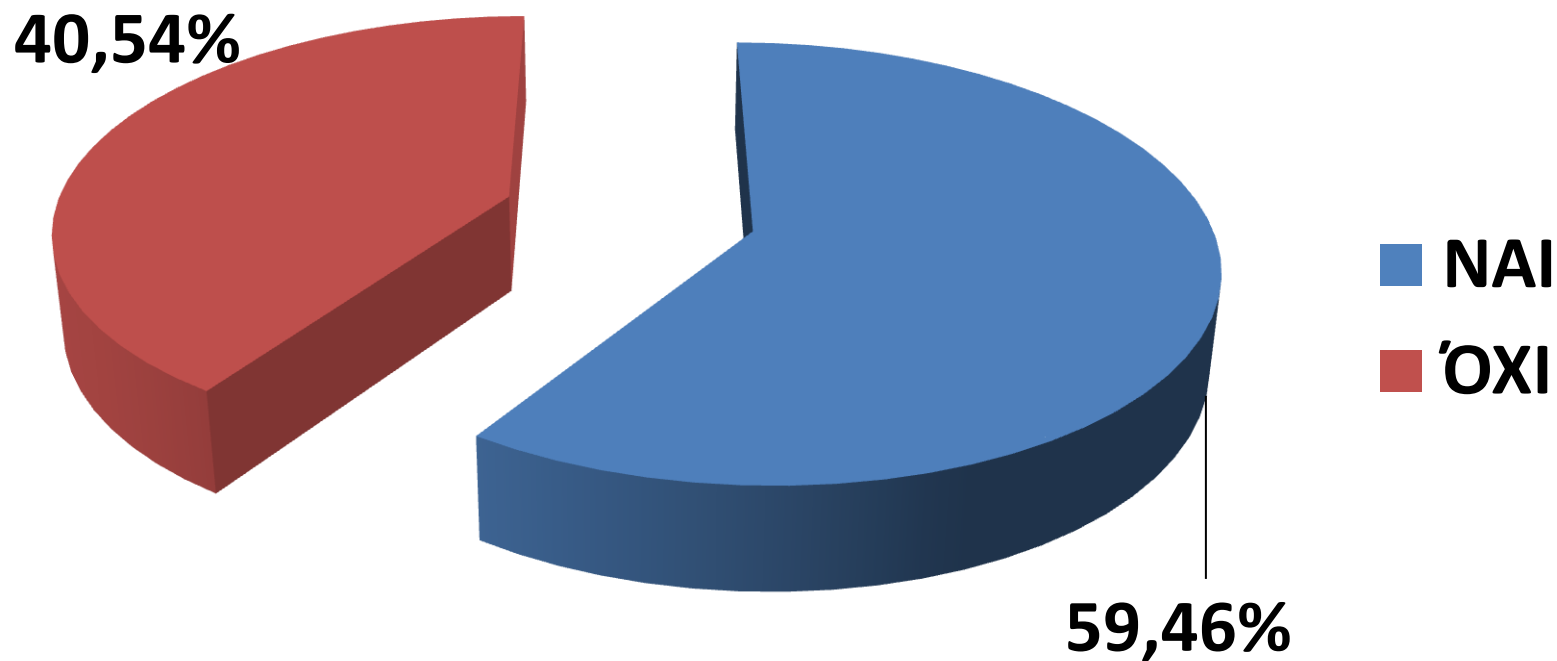
Σχόλιο: :**Σχεδόν μοιρασμένες οι απαντήσεις. Το 50% και πλέον των μαθητών δηλώνει ότι καταναλώνει σνακ, ενώ το 45% των μαθητών δηλώνει ότι δεν καταναλώνει.**

ΑΠΟ ΠΟΥ ΑΓΟΡΑΖΕΙΣ ΤΟ ΣΝΑΚ;



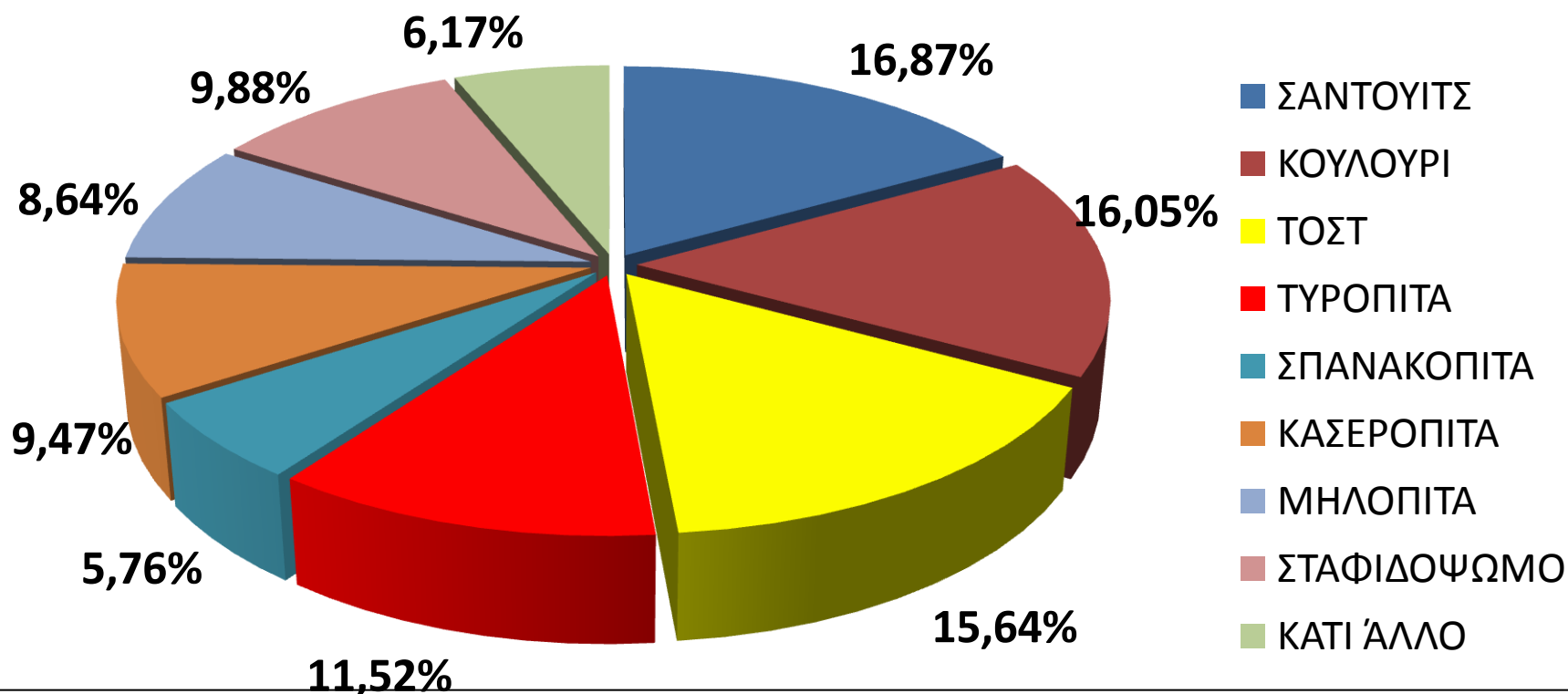
Σχόλιο: Η πλειονότητα των μαθητών (42%) καταναλώνει σνακ από το κυλικείο του σχολείου, ενώ μοιράζονται σχεδόν οι μαθητές που παίρνουν σνακ από το σπίτι (30%) και από καταστήματα εκτός σχολείου (27%).

ΕΙΣΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ/Η ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ;



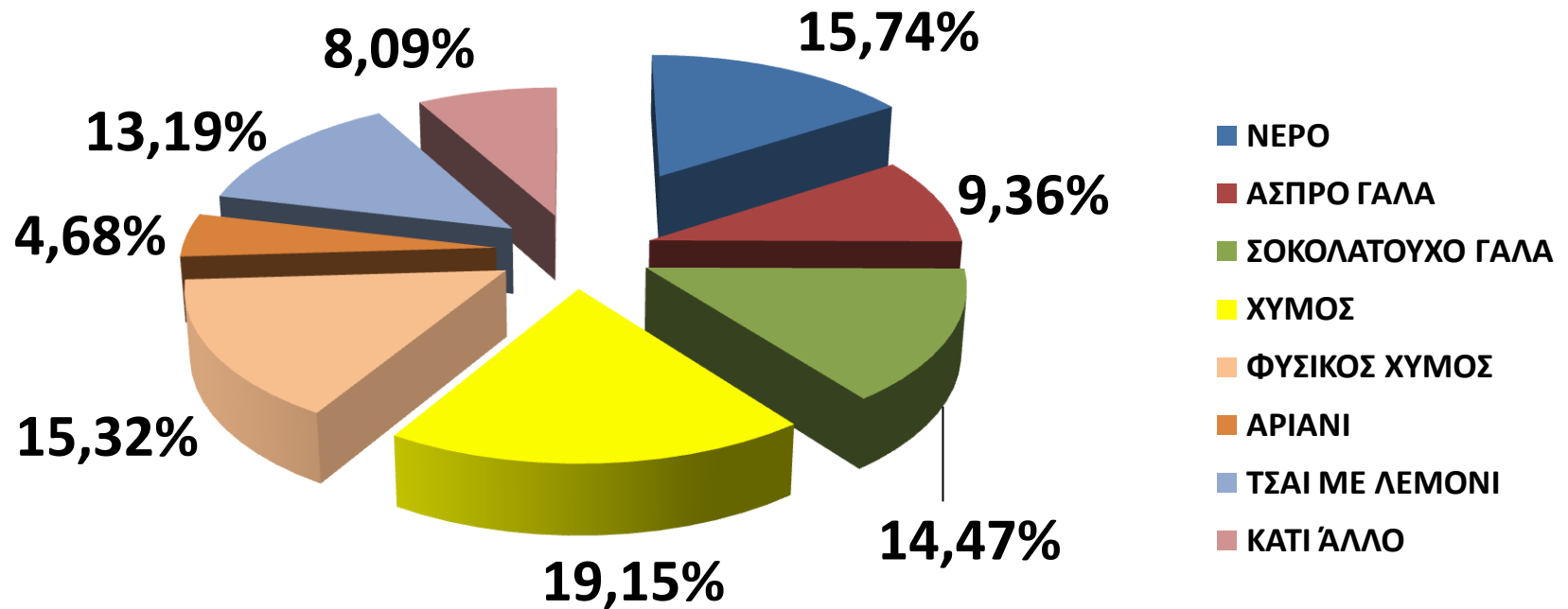
Σχόλιο: Ενώ 50% και πλέον των μαθητών δηλώνουν ικανοποιημένοι από τις «παροχές» του σχολικού κυλικείου, εξίσου μεγάλος αριθμός μαθητών (40%) δηλώνουν **μη** ικανοποιημένοι από τα προϊόντα του κυλικείου.

Τι θα προτιμούσες περισσότερο από τα παρακάτω προϊόντα στο κυλικείο;



Σχόλιο: Προϊόντα όπως σάντουιτς, τوست, κουλούρια και τυρόπιτες, κυριαρχούν στις προτιμήσεις των μαθητών, ενώ προϊόντα όπως μηλόπιτα, σπανακόπιτα, κασερόπιτα και σταφιδόψωμο προτιμούνται σε μικρότερο βαθμό.

ΤΙ ΘΑ ΠΡΟΤΙΜΟΥΣΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ;



Σχόλιο: **Οι μαθητές δήλωσαν προτίμηση στους ανάμικτους χυμούς, το νερό, το σοκολατούχο γάλα και το τσάι με λεμόνι, σε σχέση με άλλα ροφήματα όπως το φρέσκο γάλα και το αριάνι.**

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ:

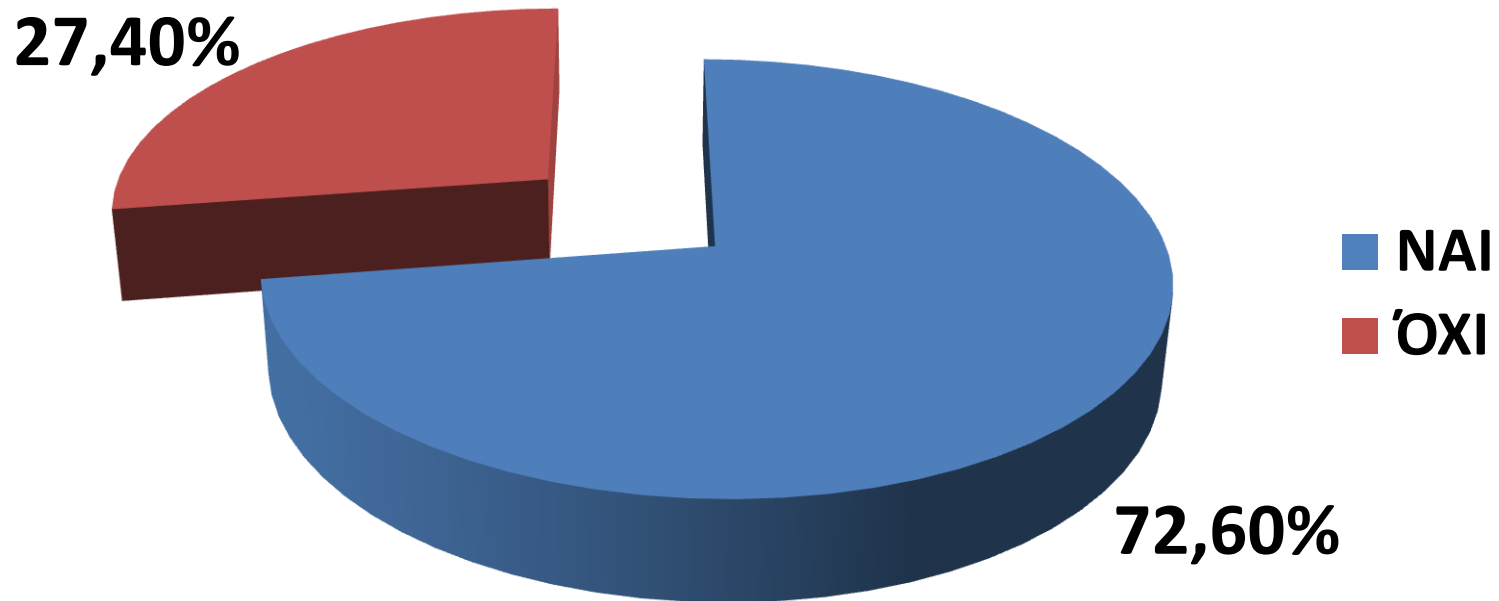
Αναψυκτικά (coca-cola)

Καφέ

Χυμό βύσσινο

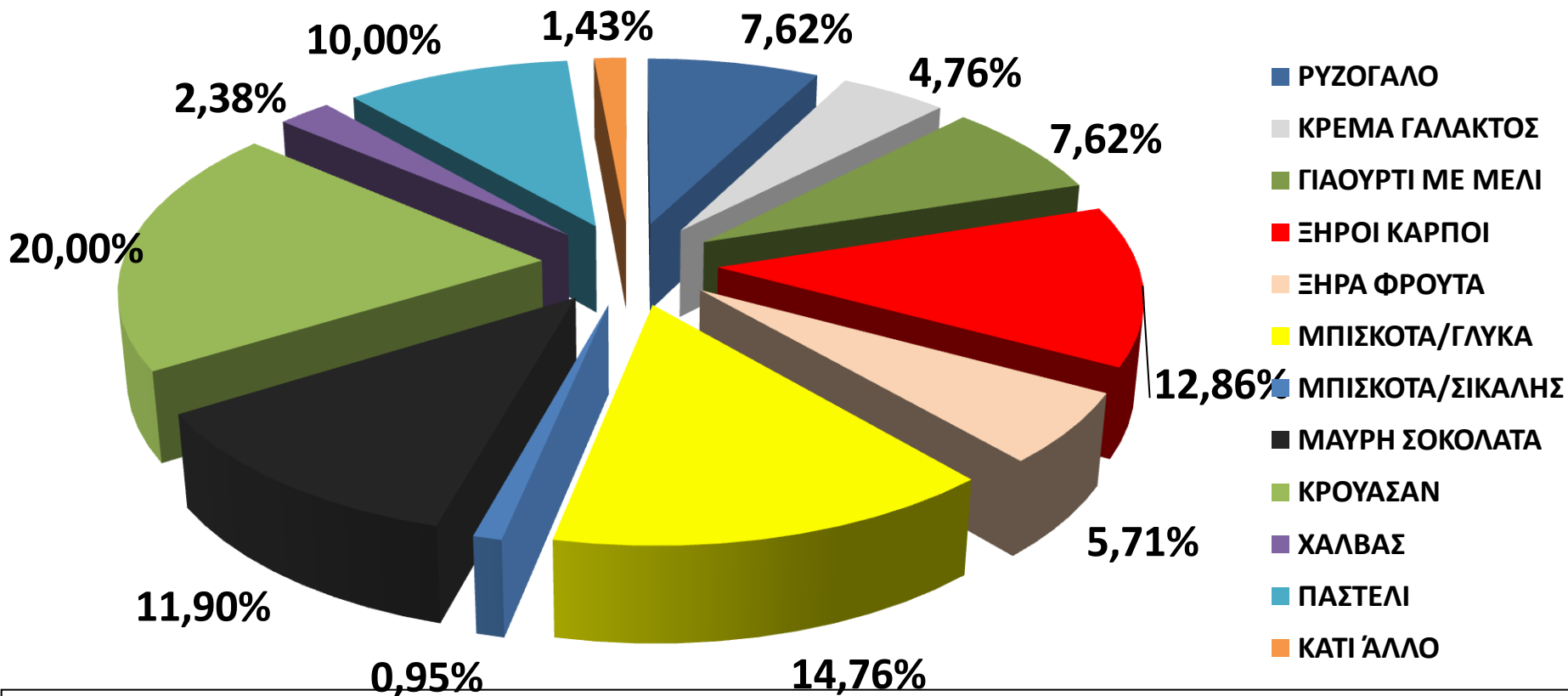
Σχόλιο: Όταν οι μαθητές κλήθηκαν να δηλώσουν ποια ροφήματα θα προτιμούσαν να υπάρχουν στο κυλικείο, έδειξαν σε μεγάλο βαθμό (άνω του 65%) αναψυκτικά, καφέ και χυμό – όπως βύσσινο-, δηλώνοντας έτσι αυξημένη προτίμηση σε μη υγιεινά, ιδιαίτερα θερμιδογόνα και επιβλαβή για την υγεία τους ροφήματα.

Θα ήθελες να υπάρχουν φρούτα εποχής στο κυλικείο;



Σχόλιο: Οι μαθητές στην πλειονότητά τους (72%) επιθυμούν τα φρέσκα φρούτα στο κυλικείο.

Τι θα προτιμούσες περισσότερο από τα παρακάτω προϊόντα:



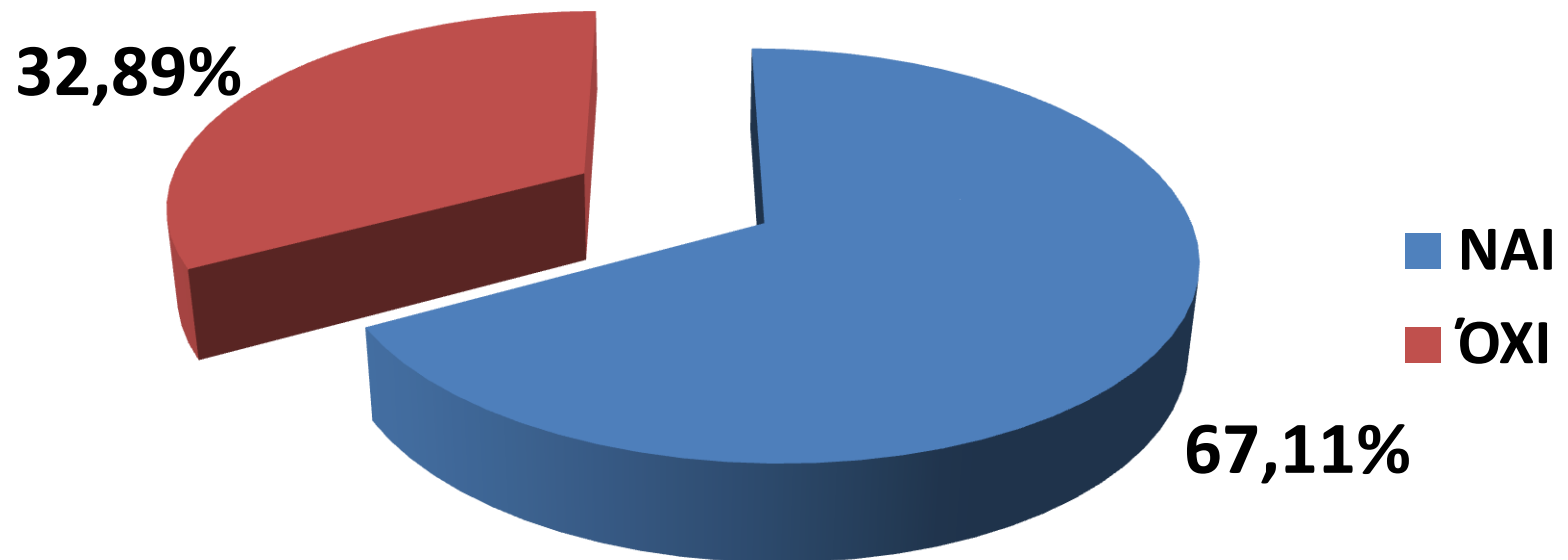
Σχόλιο: Προϊόντα όπως κρουασάν, μπισκότα - κατά προτίμηση γλυκά-, ξηροί καρποί, σοκολάτα υγείας, παστέλι, γιαούρτι με μέλι & ρυζόγαλο, κυριαρχούν στις προτιμήσεις των μαθητών, σε σχέση πάντα με τα επιτρεπόμενα στο κυλικείο.

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ

πατατάκια,
τσουρέκι /σοκολάτα
παγωτό
μπουγάτσα
πίτσα
γύρο με σουβλάκι

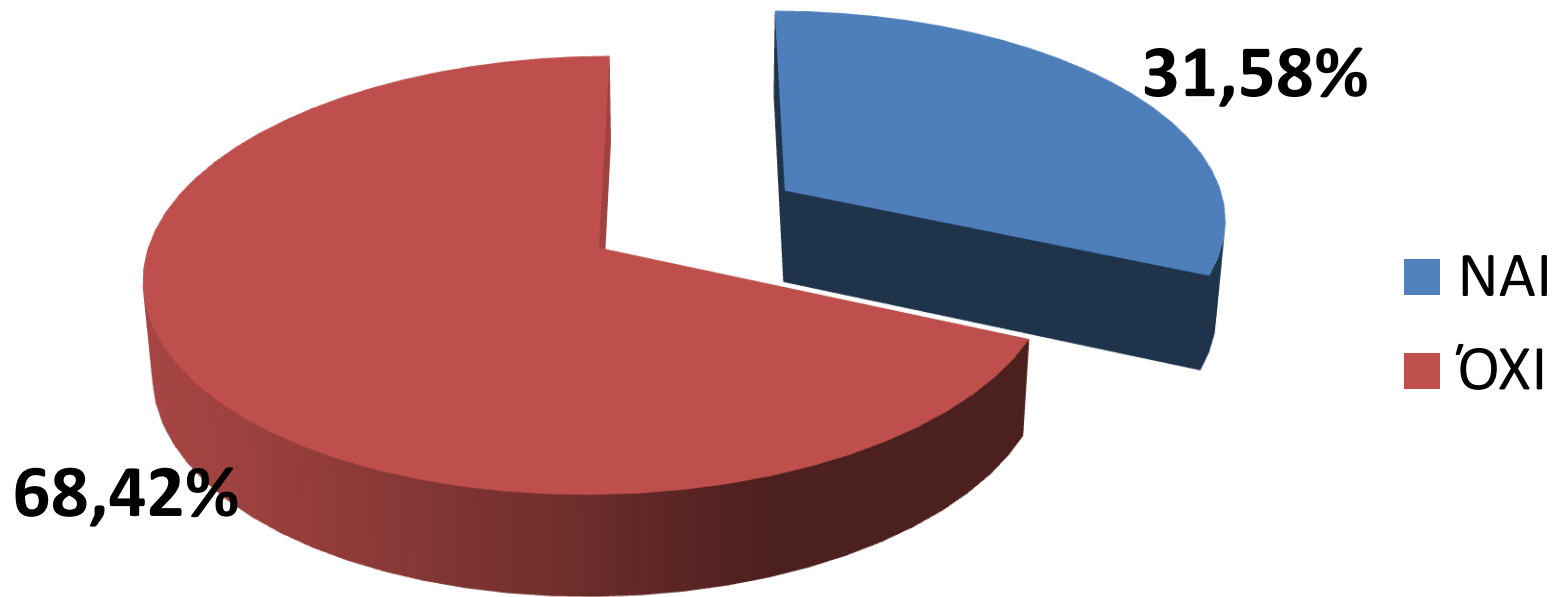
Σχόλιο: Οι μαθητές όταν κλήθηκαν να επιλέξουν προϊόντα της αρεσκείας τους, σ' ένα μεγάλο ποσοστό (60%) προτίμησαν πατατάκια, παγωτό, μπουγάτσα, τσουρέκι σοκολάτας, όπως και γύρο σουβλάκι και πίτσα. Κατηγορία δηλαδή προϊόντων που δεν συμπεριλαμβάνονται στον κατάλογο των επιτρεπομένων προϊόντων και τα οποία χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και αλάτι, ιδιαίτερα θερμιδογόνα, ανθυγιεινά και επιβλαβή για την **ΥΓΕΙΑ τους**

Είναι ικανοποιητική η καθαριότητα και η υγιεινή στο χώρο του κυλικείου;



Σχόλιο: Οι μαθητές στην πλειοψηφία τους βρίσκουν καθαρό και σύμφωνο με τους κανόνες υγιεινής το κυλικείο του σχολείου.

Είναι ικανοποιητικές οι τιμές πώλησης των προϊόντων του κυλικείου;



Σχόλιο: **Οι μαθητές σε μεγάλο αριθμό (68%) δηλώνουν μη ικανοποιημένοι από τις τιμές του κυλικείου.**

ΤΙ ΕΙΔΑΜΕ ΑΠΌ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

1. Το πρωινό και το δεκατιανό (σνακ) είναι δύο πολύ σημαντικά γεύματα, ιδιαίτερα για τους μαθητές . Οι μαθητές δηλώνουν στην πλειοψηφία τους θετική στη λήψη πρωινού και δεκατιανού (σνακ) , εντούτοις από τις απαντήσεις που δίνουν σε σχέση με τις προτιμήσεις τους φαίνεται να στρέφονται σε τρόφιμα χαμηλής διατροφικής αξίας και ιδιαίτερα επιβλαβή για την υγεία τους
2. Οι πίτσες, τα κρουασάν, τα κουλούρια με μερέντα, τα τوست και τα σάντουιτς, που αγοράζουν από το κυλικείο του σχολείου ή σε καταστήματα και καντίνες έξω από το σχολείο, κυριαρχούν στις προτιμήσεις των μαθητών
3. Ο αριθμός των μαθητών που παίρνουν τρόφιμα από το σπίτι στο σχολείο είναι ιδιαίτερα μικρός

4. Ο αριθμός των μαθητών που αποφεύγουν – ή αδυνατούν- να πάρουν δεκατιανό (σνακ) στο σχολείο, είναι ιδιαίτερα μεγάλος . Οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες των μαθητών, αλλά και κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες μπορούν να αιτιολογήσουν τη στάση αυτή

5. Η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, πλούσιων σε λίπος, ζάχαρη , αλάτι, αλλά και ζαχαρούχα ποτά και γλυκά κυριαρχούν στις προτιμήσεις των περισσότερων μαθητών.

6. Η κατανάλωση δημητριακών, γαλακτοκομικών και πρωτεϊνούχων τροφών, φυσικών χυμών και γενικά προϊόντων υψηλής βιολογικής αξίας, συναντάται σε μικρό βαθμό στις προτιμήσεις των μαθητών.

7. Η θετική γνώμη των μαθητών για τα φρέσκα φρούτα, αντικατοπτρίζει ενδεχομένως τη θετική αντίληψή τους σε σχέση με τη συμβολή των φρούτων στην προστασία της υγείας τους
8. Η άποψη μεγάλου αριθμού μαθητών για μη ικανοποιητική τιμή πώλησης των προϊόντων του κυλικείου, είναι ιδιαίτερα αρνητικό, δεδομένου ότι η ελκυστικότητα του κυλικείου εξαρτάται, τόσο από την ποιότητα και την ποικιλία των προϊόντων, όσο και από την τιμή πώλησής τους
9. Το ότι ο μεγάλος αριθμός μαθητών αντιμετωπίζει θετικά από άποψη υγιεινής και καθαριότητας το κυλικείο, είναι στοιχείο που μπορεί να παρακινήσει τους μαθητές να προμηθεύονται προϊόντα από το κυλικείο

ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- Το σχολείο θεωρείται ιδανικός χώρος προαγωγής της υγιεινής διατροφής, δια μέσω της εκπαίδευσης των μαθητών σε θέματα διατροφής. Για το λόγο αυτό πρέπει να ευνοεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι υγιεινές επιλογές τροφών είναι εφικτές και εύκολα διαθέσιμες
- Το σχολικό κυλικείο είναι ένας πολύ σημαντικός χώρος για την σχολική υγεία και μπορεί να λειτουργήσει ως φορέας προαγωγής της υγείας
- Η σωστή διατροφική αγωγή των παιδιών μέσα από την υλοποίηση βιωματικών προγραμμάτων έχει την δυνατότητα να συμβάλλει στην δημιουργία υπευθύνων, ενημερωμένων πολιτών με σωστά διατροφικά πρότυπα και επίγνωση των τρόπων προστασίας από τους σοβαρούς κινδύνους υγείας.

ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΑΣ

- Τα προϊόντα που προσφέρονται στα σχολεία πρέπει να τηρούν τουλάχιστον τους βασικούς κανόνες διατροφής όπως αυτοί ορίζονται από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας
- Έμφαση στην ποσότητα και ποιότητα των παρεχόμενων τροφών , **ανεξαρτήτως του κέρδους, πρέπει να είναι το ζητούμενο**
- Ορισμός προσιτών και ελκυστικών τιμών για τα υγιεινά τρόφιμα
- Προμήθεια προϊόντων από τοπικούς παραγωγούς και προμηθευτές

- Αυστηρή τήρηση των Υγειονομικών Διατάξεων . Ο έλεγχος που πραγματοποιείται από τις αρμόδιες επιτροπές ελέγχου θα πρέπει να είναι πιο συστηματικός και οργανωμένος
- Ενημέρωση και εκπαίδευση των ιδιοκτητών κυλικείων
- Καθορισμός ειδικών όρων υγιεινής
- Δημιουργία εγχειριδίου κατευθυντήριων οδηγιών για τους κανόνες υγιεινής που θα διανεμηθεί στα σχολικά κυλικεία.

- Καθορισμός συγκεκριμένων προδιαγραφών σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών που να ανταποκρίνονται στις συστάσεις για τα τρόφιμα που ήδη περιλαμβάνονται στον κατάλογο των επιτρεπόμενων
- Να οριστούν συγκεκριμένες προδιαγραφές-ανώτατα όρια όσον αφορά την ενέργεια (θερμίδες), τα ολικά και κορεσμένα λιπαρά, τη χοληστερόλη, τα προστιθέμενα σάκχαρα, και το αλάτι. Απαραίτητο είναι να οριστεί και το μέγεθος της μερίδας, ώστε να αποφεύγεται η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων.

- Δεδομένου ότι δεν είναι εφικτό να απαγορευτεί η λειτουργία των καταστημάτων ή περιπτέρων που λειτουργούν έξω από τα σχολεία και από τα οποία τα παιδιά αγοράζουν σνακ, η πρόταση μας είναι να διατεθούν, με ευθύνη της Διεύθυνσης του σχολείου ενημερωτικά έντυπα στα συγκεκριμένα καταστήματα σχετικά με την απαγόρευση πώλησης μη επιτρεπόμενων τροφίμων στα παιδιά κατά την διάρκεια λειτουργίας του σχολείου.
- Όπως συμβαίνει και σε άλλες χώρες, προτείνεται στις επιτροπές ελέγχου να συμμετέχουν και μέλη του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, τα οποία θα μπορούν να προβούν τακτικά και απροειδοποίητα σε έλεγχο του κυλικείου χωρίς όμως να προβαίνουν σε διώξεις κλπ αλλά με δυνατότητα να ενημερώνουν τους αρμόδιους ελεγκτές σε περίπτωση που διαπιστωθεί κάποια παράβαση.

- Προκειμένου οι γονείς και τα παιδιά να γνωρίζουν ποια τρόφιμα επιτρέπονται και ποια απαγορεύονται να διατίθενται στα σχολικά κυλικεία προτείνουμε την δημιουργία ενημερωτικού υλικού (φυλλάδια και αφίσες), καθώς και την ενημέρωσή των μαθητών μέσα από ειδική ιστοσελίδα διατροφής
- Στα συγκεκριμένα ενημερωτικά φυλλάδια και αφίσες προτείνεται να παρατίθενται εικόνες από τα τρόφιμα που επιτρέπονται σε φυσικό μέγεθος ώστε τα παιδιά να αντιλαμβάνονται την προτεινόμενη μερίδα αλλά και υποδείγματα ετικετών στα οποία να αναγράφονται οι προδιαγραφές σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών τις οποίες θα μπορούν να ελέγχουν τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς
- Δεδομένου ότι δεν είναι εφικτό να απαγορεύσουμε την λειτουργία των καταστημάτων ή περιπτέρων που λειτουργούν έξω από τα σχολεία και από τα οποία τα παιδιά αγοράζουν σνακ, θα μπορούσαν να διατεθούν, με ευθύνη της Διεύθυνσης του σχολείου ενημερωτικά έντυπα στα συγκεκριμένα καταστήματα σχετικά με την απαγόρευση πώλησης μη επιτρεπόμενων τροφίμων στα παιδιά κατά την διάρκεια λειτουργίας του σχολείου.

ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ Η ΣΩΣΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- **Πάνω και πέρα απ' όλα κρίνεται αναγκαία η παρακίνηση και ενθάρρυνση των μαθητών να τρέφονται σωστά , μέσω της θέσπισης εκπαιδευτικών προγραμμάτων ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, στο σχολείο, την οικογένεια και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον**
- **Η σωστή διατροφική αγωγή των παιδιών μέσα από τη θέσπιση και υλοποίηση βιωματικών προγραμμάτων θα έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει στην δημιουργία υπευθύνων, ενημερωμένων πολιτών με σωστά διατροφικά πρότυπα και επίγνωση των τρόπων προστασίας από τους σοβαρούς διατροφικούς κινδύνους της υγείας**

ΕΘΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Σήμερα κρίνεται απαραίτητη όσο ποτέ άλλοτε η εκπόνηση ενός σχεδίου **ΕΘΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**, όπως έχει ήδη γίνει σε πολλές άλλες χώρες.

Στόχος η προστασία και προαγωγή της υγείας του ευαίσθητου μαθητικού πληθυσμού και η δημιουργία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος που θα συμβάλλει στις ορθές διατροφικές επιλογές των μαθητών