

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ

**«ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ
ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ»**

Από τον

Ιωαννίδη Θωμά – Αμόντα

Βιολόγο, Καθηγητή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Ηράκλειο 2016

Προαγωγή διατροφικής συνείδησης στην εκπαίδευση: Ο ρόλος των διευθυντών σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην ποιοτική βελτίωση των διατροφικών επιλογών των μαθητών

Εισαγωγή

Στο άρθρο 16 του Συντάγματος της Ελλάδας αναφέρεται ρητά ότι μεταξύ των σκοπών της Παιδείας είναι η ηθική, πνευματική, επαγγελματική και φυσική αγωγή των Ελλήνων (Η' Αναθεωρητική Βουλή των Ελλήνων, 2008). Επίσης, ο νόμος 1566/1985 αναφέρει ότι σκοπός της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι να συμβάλει στην ολόπλευρη, αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε, ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν δημιουργικά.

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι εξέχουσας σημασίας για την υγιή νοητική, πνευματική, σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών κατά τη σχολική ηλικία και επομένως αποτελεί και έναν από τους στόχους του σχολείου (Κουρκούτα κ.ά., 2013). Το σχολείο, ως ανοικτό σύστημα σε διαρκή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, επηρεάζεται από τα διαθέσιμα υλικά, τον αριθμό και τύπο των μαθητών/-τριών της περιοχής λειτουργίας του, τους νομικούς περιορισμούς κ.ά. Όμως ασκεί και εμφανή επίδραση στο περιβάλλον με τους αποφοίτους που παράγει (Μιχόπουλος, 1998). Η σχολική μονάδα, ως χώρος μάθησης, κουλτούρας και πολιτισμού αλλά και ως ενός θεσμικά δομημένου οργανισμού πρέπει να παίζει καταλυτικό ρόλο στον έλεγχο και στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών, προκειμένου να λειτουργήσει ως αρωγός στην προσπάθεια διασφάλισης της σωστής ανάπτυξης και υγείας των ελλήνων.

Η Πολιτεία, μέσω Υπουργικών Αποφάσεων, έχει βάλει ρητούς κανόνες για τις διαδικασίες ανάθεσης λειτουργίας των σχολικών κυλικείων σε ιδιώτες (Υπουργικές Αποφάσεις Αρ. 64321/Δ4/16-5-2008, Αρ. 111526/Δ4/10-9-2010), ενώ μέσω Υγειονομικών Διατάξεων, έχει θεσπίσει αυστηρές προδιαγραφές για τα προϊόντα που επιτρέπεται να πωλούνται στα κυλικεία (Υγειονομικές Διατάξεις Υ1γ/ΓΠ/ οικ.81025/2013, Υ1γ/Γ.Π./οικ.96605/2013).

Παράλληλα, το Υπουργείο Παιδείας αναγνωρίζοντας τη σημασία της σωματικής υγείας των μαθητών εντάσσει στο αναλυτικό πρόγραμμα καινοτόμες σχολικές δραστηριότητες με ποικίλα αντικείμενα, μεταξύ των οποίων και την Αγωγή Υγείας, ενώ θέματα διατροφής περιλαμβάνονται στα Διαθεματικά Ενιαία Πλαίσια Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) και στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) μαθημάτων όπως η Βιολογία, η Φυσική Αγωγή και η Οικιακή Οικονομία (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2003).

Παρά τις παραπάνω θεσμικές προσεγγίσεις σε θέματα διατροφής των παιδιών, τα τελευταία χρόνια καταγράφεται μία ποιοτική υποβάθμιση των διατροφικών συνηθειών των ελληνοπαίδων (Yannakoulia et al., 2004), με παράλληλη αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας και των εγκυμονούντων κινδύνων για την μελλοντική υγεία του πληθυσμού (Lobstein & Frelut, 2003).

Παράλληλα, υπάρχουν ενδείξεις για «κακή» εφαρμογή του πλαισίου λειτουργίας των σχολικών κυλικείων, για έλλειμμα διδακτικών μαθημάτων ή ενοτήτων που άπτονται του θέματος της υγιούς διατροφής και για ελλιπή συνεργασία των σχολείων με την τοπική κοινωνία (European Commission, 2013).

Τίθεται έτσι το ζήτημα της συμβολής των διευθυντών των σχολικών μονάδων στην ανάπτυξη και εφαρμογή δράσεων για την βελτίωση της υπάρχουσας κατάστασης. Ο σχολικός διευθυντής καλείται να πάρει κρίσιμες αποφάσεις σε θέματα προγραμματισμού, οργάνωσης, διεύθυνσης και ελέγχου των εκπαιδευτικών, παιδαγωγικών και διοικητικών δραστηριοτήτων του σχολείου (Hoyle, 1986) Μεταξύ των αποφάσεων αυτών πρέπει να είναι και ο προγραμματισμός και η διαμόρφωση πολιτικών σε θέματα διατροφικής συνείδησης των μαθητών.

Με βάση τα παραπάνω ανακύπτουν τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας μελέτης. Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ποιες οι αντιλήψεις τους για το ρόλο του σχολείου στη διατροφική τους υγεία; Ποιες είναι οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την παρεχόμενη διατροφική αγωγή και ποιες οι προτάσεις τους για την πολιτική διαμόρφωσης διατροφικής συνείδησης στα σχολεία; Ποιοι πρέπει να είναι οι βασικοί άξονες του σχεδίου δράσης που θα καταρτίσει ο σχολικός ηγέτης για την ποιοτική βελτίωση των διατροφικών επιλογών των μαθητών/-τριών;

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται στην Ελλάδα μια επιδείνωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών και των εφήβων και απομάκρυνση από την παραδοσιακή υγιεινή ελληνική διατροφή. Το αποτέλεσμα είναι να καταγράφονται πολύ υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας. Ενδεικτικά, 30,5% των αγοριών ηλικίας 9 ετών είναι παχύσαρκα και πάνω από το 25% των αγοριών ηλικίας 15 ετών είναι υπέρβαρα, με το τελευταίο να αποτελεί και το υψηλότερο ποσοστό μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (European Commission, 2013; Lobstein & Frelut, 2003). Η παχυσαρκία συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας κατά την παιδική ηλικία, όπως το σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, ενώ τα παχύσαρκα παιδιά έχουν

υψηλές πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες με υψηλά ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας. (Must & Strauss, 1999). Συνεπώς, η ανάγκη για την καλλιέργεια διατροφικής συνείδησης στα παιδιά προβάλλει πιο επιτακτική από ποτέ.

Ένας ορισμός της «συνείδησης», σύμφωνα με τον Μπαμπινιώτη (2002), είναι η ξεκάθαρη γνώση και αίσθηση που έχει κανείς για κάτι, η γνώση του πόσο σοβαρό, σημαντικό είναι κάτι. Έτσι η διατροφική συνείδηση έχει την έννοια της γνώσης των διατροφικών επιλογών και των παραγόντων που είναι σημαντικοί για την ανθρώπινη υγεία. Αυτή η συνείδηση αποκτιέται με τα βιώματα και την εκπαίδευση. Άρα απαιτείται διατροφική αγωγή, προκειμένου τα άτομα να λάβουν και να κατανοήσουν βασικές διατροφικές πληροφορίες.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών. Πολύ ισχυρή είναι η επίδραση της οικογένειας. Οι γονείς αποτελούν πρότυπα προς μίμηση από τα παιδιά τους και επομένως το διατροφικό στυλ που επιλέγουν καθώς και ο βαθμός που ασχολούνται με τη διατροφή των παιδιών τους επηρεάζει άμεσα τις διατροφικές τους προτιμήσεις. Κρίνεται ότι η συμμετοχή των γονέων σε παρεμβάσεις για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών θα ήταν πολύ χρήσιμη (van der Horst et al., 2007; Pettigrew et al., 2012).

Επίσης, σημαντική αρνητική επίδραση στη διατροφική υγεία των παιδιών έχει η τηλεόραση, τόσο μέσω της διαφήμισης και προβολής ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών όσο και μέσω της στέρησης χρόνου για σωματική δραστηριότητα (Berkey et al., 2000).

Τη διατροφική συμπεριφορά επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τα συναισθήματα και η διάθεση του παιδιού. Έτσι, συναισθήματα ανασφάλειας, φόβου, χαμηλής αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης μπορεί να κάνουν το παιδί αρνητικό στην πρόσληψη τροφής ή υπερβολικά λαίμαργο. Επίσης, η συναναστροφή με άλλα άτομα που αποδέχονται τα νέα τρόφιμα, λειτουργώντας ως πρότυπα, όπως παρέες, γονείς και δάσκαλοι καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών (Κουρκούτα κ.ά., 2013).

Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες επηρεάζουν καθοριστικά τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών, αλλά και τα όποια προγράμματα παρέμβασης από την Πολιτεία (Lien et al., 2014).

Επιπρόσθετα, βιολογικοί παράγοντες (π.χ. γενετική προδιάθεση για παχυσαρκία, προτίμηση για αλμυρή και γλυκιά γεύση) καθορίζουν σημαντικά το σωματικό βάρος και τις επιλογές των παιδιών στην κατανάλωση τροφών (Liem & de Graaf; 2004).

Ξεχωριστή θέση στους παράγοντες που καθορίζουν τη διατροφική συνείδηση των παιδιών και των εφήβων κατέχει το σχολείο, κυρίως ως χώρος αγωγής και κουλτούρας, αλλά και ως χώρος σίτισης, μέσω της λειτουργίας των σχολικών κυλικείων (Weaver-Hightower, 2011).

Ειδικά, για τα σχολικά κυλικεία, καθώς παρέχουν τουλάχιστον ένα γεύμα κατά τη διάρκεια του ημερήσιου σχολικού προγράμματος, αποδεικνύεται η σημαντική επίδρασή τους στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τόσο από τα ευρήματα σχετικών ερευνών (Drummond & Sheppard, 2011; McEnoy et al., 2014), όσο και μέσω των αυστηρά καθορισμένων νομοθετικών πλαισίων που διέπουν τη λειτουργία τους, που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

Το βασικότερο όμως είναι η επίδραση που έχει το σχολικό κλίμα στην πραγμάτωση των στόχων του σχολείου, μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται και οι στόχοι που σχετίζονται με τη ανάπτυξη διατροφικής συνείδησης (Lucarelli, 2014). Οι μελέτες δείχνουν ότι οι προσπάθειες για τη ανάπτυξη σχολικού κλίματος που προάγει την υγιή διατροφή και την άσκηση έχουν αποτελέσματα, αν και απαιτούνται πιο δυναμικές πολιτικές για την επίτευξη του στόχου (Story, Nannek & Schwartz, 2009).

Η επιτυχημένη άσκηση ηγεσίας είναι μείζονος σημασίας για την αποτελεσματική διοίκηση του σχολείου και την δημιουργία των προϋποθέσεων για την επίτευξη των στόχων του. Σύμφωνα με τον Leithwood (2008) ο επιτυχημένος ηγέτης πρέπει να διαμορφώνει όραμα υψηλών προσδοκιών, να καλλιεργεί υιοθέτηση κοινών στόχων από τους εκπαιδευτικούς, να γνωρίζει πλήρως την σχολική πραγματικότητα και να επικοινωνεί αποτελεσματικά με όλα τα μέλη του σχολείου. Οφείλει να υποστηρίζει και να καθοδηγεί τους εκπαιδευτικούς φροντίζοντας παράλληλα για τη συνεχή επιμόρφωσή τους. Μέλημά του είναι η καλλιέργεια συνεργατικής κουλτούρας και ανοίγματος του σχολείου στο ευρύτερο περιβάλλον, στους γονείς και στην τοπική κοινότητα. Μεριμνά για την διασφάλιση πόρων και εφαρμόζοντας μετασχηματιστική και καταναμημένη ηγεσία καταρτίζει σχέδια δράσης που αποβλέπουν στην διαρκή εξέλιξη του εκπαιδευτικού οργανισμού.

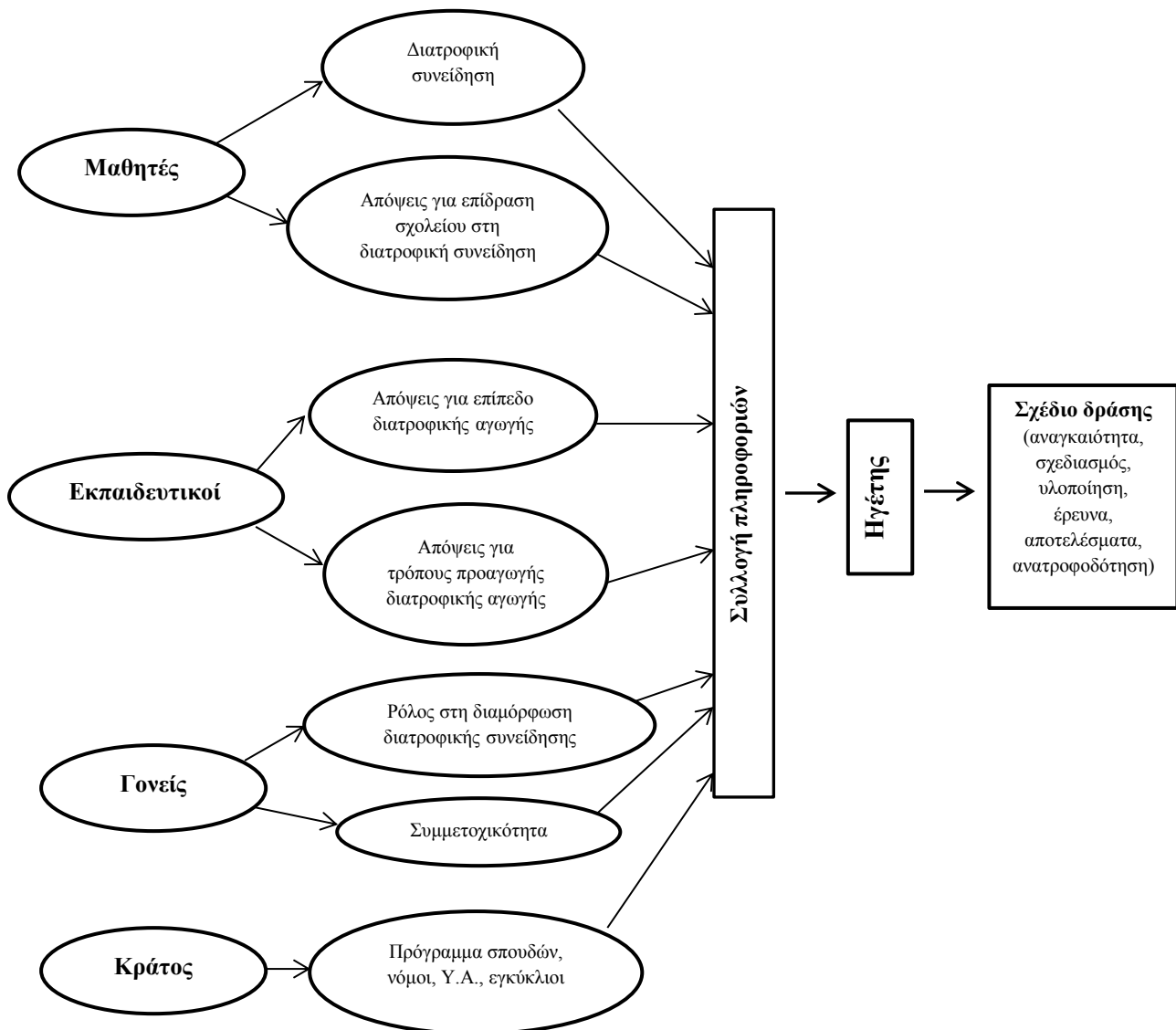
Απαιτείται λοιπόν από τη θέση του σχολικού ηγέτη να υπάρξει σωστός προγραμματισμός. Αυτός θα περιλαμβάνει αποσαφήνιση της αποστολής του σχολείου, ανάλυση του περιβάλλοντος, καθορισμό αντικειμενικών στόχων (π.χ. ποιοτική αναβάθμιση διατροφής μαθητών), επιλογή δράσεων και διαμόρφωση πολιτικής (Πετρίδου, 1998). Ένα συμμετοχικό στυλ διοίκησης, με την εμπλοκή του Συλλόγου των Διδασκόντων, αλλά και της τοπικής κοινωνίας (γονείς, δήμος, επιστημονικοί φορείς) είναι πολύ πιθανότερο να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Πλείστες βιβλιογραφικές αναφορές έχουν καταγράψει τα θετικά αποτελέσματα εφαρμογής σχολικών προγραμμάτων βελτίωσης της διατροφής, σε σχολεία του εξωτερικού (Belansky et al. 2013; Haerens et al., 2006; Neumark-Sztainer et al., 2005; O'Toole et al., 2007; Sherwood-Puzzello et al., 2007). Αντίθετα, στη χώρα μας η έκθεση της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την διατροφική πολιτική που εφαρμόζεται στα σχολεία δείχνει ότι έχουν γίνει κάποιες

προσπάθειες, αλλά πρέπει να γίνουν ακόμα πολλά, τόσο για την ενεργή εμπλοκή της κοινωνίας όσο και για τους κανονισμούς που δεν εφαρμόζονται (European Commission, 2013).

Με βάση το θεωρητικό πλαίσιο και τα ερωτήματα που τέθηκαν στην αρχή της μελέτης, οι μεταβλητές που μελετήθηκαν, άμεσα ή έμμεσα, συνοψίζονται στο παρακάτω διάγραμμα:

Διάγραμμα μεταβλητών



Μεθοδολογία

Για την διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων έχει επιλεγεί η διενέργεια ποσοτικής, περιγραφικής μελέτης τυχαίου δείγματος με τη χρήση ερωτηματολογίων ως εργαλεία συλλογής δεδομένων.

Επιλογή δείγματος

Από τον συνολικό πληθυσμό των μαθητών και εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας επιλέχθηκε η πόλη του Ηρακλείου ως υπό μελέτη περιοχή. Με δειγματοληψία με κλήρο από τα 24 δημόσια σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης γενικού τύπου (όχι εσπερινά, καλλιτεχνικά, μουσικά, πρότυπα πειραματικά, ευρωπαϊκής παιδείας) επελέγη τελικά ένα Γενικό Λύκειο για τη συλλογή των δεδομένων, λόγω του περιορισμένου διαθέσιμου χρόνου για την ολοκλήρωση της εργασίας.

Η επιλογή των συμμετεχόντων μαθητών/-τριών έγινε με τυχαία αναλογική δειγματοληψία, με ελάχιστο ποσοστό συμμετοχής ανά τάξη του σχολείου το 5%. Η συμμετοχή των μαθητών/-τριών ανήλθε στο 100%, δηλαδή το μέγεθος του δείγματος ήταν 23 μαθητές/-τριες από τους 460 του συνολικού μαθητικού δυναμικού. Ανά τάξη λυκείου, 7 μαθητές/-τριες ήταν της Α΄ τάξης και από 8 για κάθε μία άλλη τάξη. Το 52,2% ήταν αγόρια και το 47,8% κορίτσια.

Η επιλογή των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών του σχολείου έγινε με τυχαία δειγματοληψία, με ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων τους 20 εκπαιδευτικούς. Το τελικό ποσοστό συμμετοχής ήταν 90%, δηλαδή 18 εκπαιδευτικοί παρέδωσαν συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Όλοι οι εκπαιδευτικοί (100%) κατείχαν οργανική θέση στο σχολείο. Το 55,6% ήταν γυναίκες και το 44,4% άνδρες. Ηλικιακά, το 27,8% ήταν άνω των 56 ετών, το 50% μεταξύ 46 και 55 ετών, ενώ το 22,2% ήταν μεταξύ 36 και 45 ετών, η δε προϋπηρεσία τους ήταν 21 και άνω έτη (44,4%), 16-20 έτη (33,4%), 11-15 έτη (16,7%) και έως 5 έτη (5,5%). Το δείγμα κάλυπτε μεγάλη γκάμα ειδικοτήτων. Συγκεκριμένα, φιλόλογοι (5), μαθηματικοί (3), χημικοί (2), βιολόγος (1), πληροφορικής (1), θεολόγος (1), ενώ 5 εκπαιδευτικοί δεν έδωσαν τη σχετική πληροφορία. Το 16,7% ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού και το 5,5% κάτοχοι διδακτορικού τίτλου.

Το Γενικό Λύκειο από το οποίο αντλήθηκε το δείγμα είναι ένα σχολείο αστικής περιοχής, μεσαίου οικονομικού επιπέδου. Αν και η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαίο τρόπο, το μικρό μέγεθός του δεν το καθιστά αντιπροσωπευτικό του ελληνικού πληθυσμού. αφού ειδικά ο μαθητικός πληθυσμός παρουσιάζει μεγάλη ανομοιογένεια (αστικές, ημιαστικές,

αγροτικές περιοχές), με διάφορους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες να δημιουργούν ιδιαίτερες συνθήκες. Η έλλειψη δυνατότητας γενίκευσης των αποτελεσμάτων, λόγω μη αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος, μειώνει την αξιοπιστία τους. Επομένως, απαιτείται μελέτη δείγματος μεγαλύτερου μεγέθους, όπου με πολυσταδιακή δειγματοληψία να γίνει αξιόπιστη καταγραφή των μεταβλητών.

Διαδικασία

Η διαδικασία αρχικής διανομής και τελικής παραλαβής των εργαλείων συλλογής δεδομένων έγινε με επίσκεψη στο σχολείο και κατόπιν συνεννόησης με τη διεύθυνσή του. Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε στα μέσα του πρώτου τετραμήνου. Η διεύθυνση, αφού ενημερώθηκε για τα ακαδημαϊκά πλαίσια της εργασίας και τους σκοπούς της έρευνας, έδωσε την συγκατάθεσή της για την συμμετοχή του σχολείου.

Στους μαθητές/-τριες, πριν τη συμμετοχή τους, έγινε σύντομη περιγραφή του θέματος και ζητήθηκε έγγραφη έγκριση των γονέων τους. Την επόμενη μέρα προσκομίσθηκαν οι υπογεγραμμένες εγκρίσεις και σε σχολικό χρόνο (όχι μεγαλύτερο των 20 λεπτών), μέσα στην τάξη, συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια. Στη συνέχεια, ένας εκ των μαθητών τα παρέδωσε, όπως είχε προσυνηνοηθεί, στη διεύθυνση του σχολείου.

Οι εκπαιδευτικοί ενημερώθηκαν προφορικά με σύντομες επεξηγήσεις για την αναγκαιότητα της έρευνας, ενώ δόθηκαν οδηγίες συμπλήρωσης και εκτιμώμενος χρόνος συμπλήρωσης (περίπου 20 λεπτά). Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε είτε σε κάποια κενή ώρα, είτε κατ' οίκον. Η κατάθεσή τους έγινε σε ειδικά διαμορφωμένο κουτί και η παραλαβή τους έγινε την επόμενη μέρα.

Περιγραφή ερωτηματολογίων

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η παρούσα έρευνα είναι μια ποσοτική, περιγραφική έρευνα με διττό στόχο. Αφενός, την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών και αντιλήψεων των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και αφετέρου την αποτύπωση των πεποιθήσεων και απόψεων των εκπαιδευτικών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με το παρεχόμενο επίπεδο διατροφικής αγωγής και την χάραξη διατροφικής πολιτικής από την ηγεσία της σχολικής μονάδας.

Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων επιλέχθηκαν ως μέσα συλλογής δεδομένων τα ερωτηματολόγια, που αποτελούν και την δημοφιλέστερη μέθοδο έρευνας για θέματα που σχετίζονται με την διατροφή των μαθητών στα σχολεία και την αξιολόγηση εφαρμογής

πιλοτικών προγραμμάτων διατροφικής αγωγής στις σχολικές μονάδες (Strien et al., 1986; Yannakoulia et al., 2004; Haerens et al., 2006; Vecchiarelli et al., 2006; O'Toole et al., 2007; Van der Horst et al., 2007; Penkilo et al., 2008; Thiagarajah et al., 2008; Kostanjevec et al., 2012). Για παρόμοιες μελέτες δεν είναι σπάνιο να συναντάμε και ποιοτικές έρευνες είτε με τη μέθοδο των συνεντεύξεων (Pettigrew et al., 2012) είτε με τη μέθοδο της μελέτης περίπτωσης (Lucarelli et al., 2014).

Μετά από συστηματική μελέτη της αντίστοιχης διεθνούς βιβλιογραφίας και των ερωτηματολογίων που έχουν χρησιμοποιηθεί σε ανάλογες έρευνες κατασκευάστηκαν δύο ερωτηματολόγια. Το ένα απευθύνεται σε μαθητές/-τριες σχολείων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και το άλλο στους εκπαιδευτικούς αυτών των σχολείων. Και στις δύο περιπτώσεις, οι ερωτήσεις που προέρχονται από ερωτηματολόγια αντίστοιχων διεθνών ερευνών μεταφράστηκαν, συνδυάστηκαν και τροποποιήθηκαν, όπου κρίθηκε αναγκαίο, προκειμένου να προσαρμοστούν στα δεδομένα της ελληνικής πραγματικότητας αλλά και να συνθέσουν μια λογική τελική δομή των ερωτηματολογίων.

Το ερωτηματολόγιο για τους/τις μαθητές/-τριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αποτελείται από 58 ερωτήσεις, εκ των οποίων οι 57 είναι κλειστού τύπου και μόνο στην τελευταία ανοικτού τύπου ερώτηση καλούνται οι μαθητές/-τριες να γράψουν πολύ σύντομα τη γνώμη τους (Παράρτημα Ι). Οι ερωτήσεις είναι χωρισμένες σε πέντε κατηγορίες. Οι κατηγορίες αυτές είναι:

1. Προσωπικές πληροφορίες
2. Διατροφικές συνήθειες
3. Φυσική κατάσταση και σωματική δραστηριότητα
4. Διατροφικές αντιλήψεις
5. Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή

Οι δύο ερωτήσεις της πρώτης κατηγορίας είναι δημογραφικού περιεχομένου, η πρώτη συμπλήρωσης και η δεύτερη κατηγοριακής κλίμακας. Οι υπόλοιπες 55 κλειστού τύπου ερωτήσεις είναι είτε δίτιμες (τύπου Ναι-Όχι, 32 σε αριθμό), είτε πολλαπλών κατηγοριών (11 σε αριθμό), είτε διατακτικής κλίμακας με ονομασία (12 σε αριθμό).

Οι ερωτήσεις προέρχονται σχεδόν στο σύνολό τους από το κατάλληλα διαμορφωμένο για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ερωτηματολόγιο School Physical Activity and Nutrition (SPAN) (McKenzie et al., 2004; Sallis et al., 2003; Thiagarajah et al., 2008). Μόνο οι τελευταίες οκτώ ερωτήσεις της πέμπτης κατηγορίας έχουν συνταχθεί από τον γράφοντα προκειμένου να καλύψουν κάποιες πτυχές του θέματος των παραγόντων που επηρεάζουν τη διατροφή των εφήβων οι οποίες δεν θίγονταν από τις αυτούσια χρησιμοποιούμενες ερωτήσεις.

Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων του συγκεκριμένου μαθητικού ερωτηματολογίου και η εγκυρότητά του είναι ερευνητικά επιβεβαιωμένες (Thiagarajah et al., 2008).

Το ερωτηματολόγιο που αφορά στους/στις μαθητές/-τριες ξεκινά με σύντομη περιγραφή του και αναφορά στους κανόνες δεοντολογίας και εμπιστευτικότητας. Επίσης, συνοδεύεται από την επιστολή με παραλήπτες τους γονείς και κηδεμόνες των παιδιών (Παράρτημα ΙΙΙ), στην οποία ζητείται η έγκριση τους για τη συμμετοχή του παιδιού τους στην έρευνα, ενώ αναφέρονται και κάποιες απαραίτητες πληροφορίες (ίδρυμα με το οποίο συνδέεται ο συγγραφέας, σκοπός έρευνας, τρόπος επιλογής δείγματος, διαφύλαξη εμπιστευτικότητας, ευχαριστίες, ονοματεπώνυμο και στοιχεία επικοινωνίας του ερευνητή).

Το ερωτηματολόγιο για τους εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι ένα εκτενές ερωτηματολόγιο 93 ερωτήσεων κλειστού τύπου που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα παραγόντων που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη έρευνα (Παράρτημα ΙΙ). Οι ερωτήσεις είναι χωρισμένες σε έξι κατηγορίες. Αυτές είναι οι παρακάτω:

1. Προσωπικές πληροφορίες
2. Σχολική κουλτούρα και διατροφική υγεία
3. Αγωγή διατροφικής υγείας
4. Σχολική ηγεσία και διατροφική υγεία
5. Χάραξη σχεδίου δράσης για προαγωγή διατροφικής συνείδησης
6. Προσδοκώμενα αποτελέσματα

Οι έξι ερωτήσεις της πρώτης κατηγορίας είναι δημογραφικού περιεχομένου, κατηγοριακής κλίμακας, με εξαίρεση μία που είναι συμπλήρωσης και αφορά στην ειδικότητα των εκπαιδευτικών. Οι υπόλοιπες 87 ερωτήσεις, στις οποίες ζητείται από τους εκπαιδευτικούς να χαρακτηρίσουν την ισχύ των προτάσεων, είναι διατακτικής κλίμακας, με χρήση μιας τετραβάθμιας κλίμακας Likert. Η χρήση της κλίμακας Likert καθιστά λιγότερο χρονοβόρα τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου αλλά και την επεξεργασία των απαντήσεων.

Οι ερωτήσεις στο σύνολό τους προέρχονται από επιλογή και συρραφή ερωτήσεων από τρία έτοιμα ερωτηματολόγια που σχετίζονται με την καταγραφή της διατροφικής σχολικής κουλτούρας και την αποτίμηση εφαρμογής διατροφικών προγραμμάτων που εφαρμόστηκαν σε σχολεία του εξωτερικού. Κριτήριο επιλογής τους αποτέλεσε η ελεγμένη αξιοπιστία των αποτελεσμάτων και η εγκυρότητα των συγκεκριμένων ερωτηματολογίων, όπως καταγράφεται στη σχετική βιβλιογραφία.

Πιο συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις προέρχονται από το ερωτηματολόγιο που κατασκεύασαν τα Centers for Disease Control and Prevention (CDC) των Η.Π.Α. για τη θέσπιση ενός Δείκτη Σχολικής Υγείας, του School Health Index (SHI) (Sherwood-Puzzello et

al., 2007), από το αντίστοιχο ερωτηματολόγιο που έχει αναπτυχθεί στο εργαλείο οδηγιών HEPS για την ανάπτυξη πολιτικής προώθησης υγιεινών συνηθειών στα σχολεία, μετά από σύμπραξη πολλών χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Boonen et al., 2009) και από μία εργαλειοθήκη για την σταδιακή ανάπτυξη διατροφικής πολιτικής στα σχολεία της Αλμπέρτα του Καναδά (Alberta Health Services, 2011).

Όπως και στο προηγούμενο ερωτηματολόγιο, μια συνοδευτική επιστολή με παραλήπτες τους εκπαιδευτικούς τους παρείχε πρόσθετα στοιχεία (Παράρτημα IV). Συγκεκριμένα, για το ίδρυμα με το οποίο συνδέεται ο συγγραφέας, τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας, τον τρόπο επιλογής του δείγματος, τη μορφή των ερωτήσεων και τη διαφύλαξη της εμπιστευτικότητας. Με την συνοδευτική επιστολή επιδιώκεται η παρότρυνση των εκπαιδευτικών να συμμετάσχουν, ενώ περιλαμβάνονται ευχαριστίες, ονοματεπώνυμο και στοιχεία επικοινωνίας του ερευνητή.

Λειτουργικοί ορισμοί

Το επίπεδο διατροφικής συνείδησης των μαθητών/-τριών καταγράφηκε με τα ποσοστά επιλεγμένων απαντήσεων (ναι-όχι, πολλαπλών επιλογών) και τους μέσους όρους των απαντήσεων (ερωτήσεις διατακτικής κλίμακας) στις σχετικές ερωτήσεις για συχνότητα και ποιότητα κατανάλωσης υγιεινών ή όχι τροφίμων (π.χ. έτοιμο φαγητό, φρούτα, λαχανικά, όσπρια κτλ) και στις ερωτήσεις για τις αντιλήψεις για το τι θεωρείται υγιεινή διατροφική επιλογή και κατά πόσο η διατροφή επηρεάζει την υγεία μας.

Με παρόμοιο τρόπο καταγράφηκαν οι απόψεις των μαθητών για τους παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφική συνείδηση (σχολικό κυλικείο, περιεχόμενο μαθημάτων, γονείς, MME).

Τέλος, καταγράφηκε και ο βαθμός σωματικής άσκησης και χρήσης ηλεκτρονικών μέσων ψυχαγωγίας, ως δραστηριότητες που σχετίζονται με τη θετική στάση των νέων για την ατομική τους υγεία και με τα ποσοστά παχυσαρκίας.

Με την καταγραφή των μέσων όρων των απαντήσεων των εκπαιδευτικών στις διατακτικής κλίμακας ερωτήσεις καταγράφηκε η άποψή τους για την υπάρχουσα κατάσταση στο σχολείο σε θέματα διατροφικής αγωγής (υποδομή, λειτουργία κυλικείου, εφαρμογή κανονισμών, οργάνωση και λειτουργία σχολείου, εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, επιμόρφωση, έρευνα, σχολικό κλίμα, άσκηση ηγεσίας) και η άποψή τους για την κατάρτιση σχεδίου δράσης για την προαγωγή της διατροφικής συνείδησης (βασικοί άξονες, προσδοκώμενα αποτελέσματα)

Στατιστικές τεχνικές

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα επεξεργασίας λογιστικών φύλλων Excel, με το οποίο υπολογίστηκαν τα ποσοστά, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των απαντήσεων.

Αποτελέσματα

Η συγκεκριμένη έρευνα χωρίζεται σε δύο σκέλη και με βάση αυτά γίνεται και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων. Το πρώτο σκέλος αφορά στους/στις μαθητές/-τριες και το δεύτερο στους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Στο πρώτο σκέλος της έρευνας επιδιώχθηκε να καταγραφούν δύο μεταβλητές. Η πρώτη είναι το επίπεδο διατροφικής συνείδησης των μαθητών/-τριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, όπως αυτό αποτυπώνεται από τις διατροφικές συνήθειες τους (τι επιλέγουν να καταναλώνουν), τις διατροφικές αντιλήψεις τους (τι θεωρούν ότι είναι σωστό να καταναλώνουν και γιατί), καθώς και από τη φυσική τους κατάσταση και τις άλλες καθημερινές δραστηριότητές τους, που σχετίζονται με την εμφάνιση παχυσαρκίας. Η δεύτερη μεταβλητή είναι οι απόψεις των μαθητών/-τριών για τους παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφική τους συνείδηση.

Επίσης, επισημαίνονται οι ερωτήσεις στις οποίες υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση των απαντήσεων μεταξύ του συνόλου των μαθητών/-τριών από αυτές που δόθηκαν ανά φύλο ή ανά τάξη.

Στο δεύτερο σκέλος της έρευνας έγινε προσπάθεια καταγραφής δύο μεταβλητών που αφορούν στους εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η μία είναι οι απόψεις των εκπαιδευτικών για το υπάρχον επίπεδο διατροφικής αγωγής, όπως αποτυπώνεται μέσα από συγκεκριμένους δείκτες, ενώ η δεύτερη μεταβλητή είναι οι απόψεις των εκπαιδευτικών για την χάραξη, μέσω σχεδίου δράσης, διατροφικής πολιτικής από την ηγεσία της σχολικής μονάδας.

Αποτελέσματα μαθητών/-τριών

1. Επίπεδο διατροφικής συνείδησης

1.1. Διατροφικές συνήθειες

Στον Πίνακα 1 φαίνονται οι απαντήσεις των μαθητών σχετικά με το τι κατανάλωσαν την προηγούμενη μέρα. Σημειώνεται ότι η προηγούμενη ήταν καθημερινή εργάσιμη μέρα σχολείου. Οι απαντήσεις συγκρίθηκαν με τις οδηγίες της διατροφικής πυραμίδας που εξέδωσε το 2005 το Τμήμα Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA).

Πίνακας 1: Διατροφικές συνήθειες προηγούμενης μέρας

Ερώτηση	Ποσοστό % (N=23)	
	Ναι	Όχι
B1. Χθες, έφαγες σουβλάκι, πίτα με γύρο, χάμπουργκερ, χοι ντογκ ή μπριζόλα;	34,78	65,22
B2. Χθες, έφαγες τηγανητό κρέας με κρουστα (τηγανητό κοτόπουλο, τηγανητές κοτομπουκιές, τηγανητά παιδάκια, τηγανητές ψαρομπουκιές);	13,04	86,96
B3. Χθες, έφαγες κάποια σάλτσα;	26,09	73,91
B4. Χθες, έφαγες φιστίκια ή φιστικοβούτυρο;	4,35	95,65
B5. Χθες, έφαγες τυρί σκέτο ή μαζί με κάποιο φαγητό (π.χ. πίτσα ή σάντουιτς);	34,78	65,22
B6. Χθες, ήπιες καθόλου γάλα; Συμπεριλαμβάνεται το σοκολατούχο ή το γάλα μαζί με τα δημητριακά.	43,48	56,52
B7. Χθες, έφαγες γιαούρτι ή τυρί cottage ή ήπιες ποτό από γιαούρτι;	17,39	82,61
B8. Χθες, έφαγες ρύζι, μακαρόνια ή νουντλς;	26,09	73,91
B9. Χθες, έφαγες άσπρο ψωμί ή κάποιο άλλο παρόμοιο αρτοσκευάσμα;	43,48	56,52
B10. Χθες, έφαγες ψωμί ολικής άλεσης ή κάποιο άλλο παρόμοιο αρτοσκευάσμα;	30,43	69,57
B11. Χθες, έφαγες καθόλου κρύα ή ζεστά δημητριακά;	30,43	69,57
B12. Χθες, έφαγες τηγανητές πατάτες ή τσιπς;	39,13	60,87
B13. Χθες, έφαγες καθόλου λαχανικά (ωμά σε σαλάτα ή μαγειρεμένα);	73,91	26,09
B14. Χθες, έφαγες όσπρια;	26,09	73,91
B15. Χθες, έφαγες καθόλου φρούτα;	73,91	26,09
B16. Χθες, ήπιες φρέσκο φρουτοχυμό;	30,43	69,57
B17. Χθες, ήπιες κάποιο ποτό με γεύση φρούτων (εκτός φρέσκου φρουτοχυμού);	8,70	91,30
B18. Χθες, ήπιες κάποιο κανονικό (όχι διαίτης) αναψυκτικό;	17,39	82,61
B19. Χθες, ήπιες κάποιο αναψυκτικό διαίτης;	4,35	95,65
B20. Χθες, έφαγες κάποιο παγωμένο επιδόρπιο (π.χ. παγωτό, παγωμένο γιαούρτι);	4,35	95,65
B21. Χθες, έφαγες κάποιο γλυκό (π.χ. τούρτα, μπισκότα, κέικ, λουκουμά);	39,13	60,87
B22. Χθες έφαγες καθόλου σοκολάτα;	47,83	52,17
B23. Χθες, έφαγες πρωινό;	78,26	21,74
B24. Χθες, έφαγες κολατσιό (φαγητό ή ποτό μεταξύ των κύριων γευμάτων);	52,17	47,83
B25. Χθες, πήρες κάποιο χάπι βιταμίνης;	13,04	86,96

Παρατηρούμε ότι οι μαθητές/-τριες έχουν κάποιες θετικές διατροφικές συνήθειες. Συγκεκριμένα, μεγάλο ποσοστό απάντησε ότι έφαγε λαχανικά (73,91%) και φρούτα (ολόκληρα ή σε χυμό, 73,91% και 30,43%, αντίστοιχα). Η κατανάλωση γάλακτος, γαλακτοκομικών και οσπρίων είναι ικανοποιητική. Χαμηλό ποσοστό κατανάλωσε τηγανητά κρεατικά ή ψαρικά, σάλτσες, φιστίκια ή φιστικοβούτυρο, έτοιμους φρουτοχυμούς, αναψυκτικά, παγωμένα επιδόρπια, ενώ μικρό ποσοστό παίρνει βιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής.

Στον αντίποδα, καταγράφονται πολύ περισσότερες αρνητικές διατροφικές συνήθειες. Σημαντικό ποσοστό κατανάλωσε έτοιμα ψητά λιπαρά κρέατα (34,78%) και τηγανητές πατάτες (39,13%). Στο σύνολο των μαθητών/-τριών, το 26,09% είχε φάει μια φορά σε μαγαζί εστίασης ενώ το 73,91% καμία φορά. Σχετικά χαμηλό ποσοστό κατανάλωσε ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά και ψωμί (μάλιστα, περισσότερο άσπρο από ολικής άλεσης). Υψηλό ποσοστό είχε καταναλώσει γλυκό (39,13%) ή σοκολάτα (47,83%). Αξιοσημείωτο είναι ότι 21,74% των μαθητών/-τριών είχε παραλείψει το πρωινό και 47,83% το κολατσιό.

Οι μόνες διαφοροποιήσεις ανά ομάδες μαθητών/-τριών από το συνολικό δείγμα φαίνονται στους Πίνακες 2 και 3.

Πίνακας 2: Διαφοροποίηση διατροφικών συνηθειών ανά τάξη

Ερώτηση	Ποσοστό % που απάντησε «Ναι»		
	A τάξη (N=7)	B τάξη (N=8)	Γ τάξη (N=8)
B1. Χθες, έφαγες σουβλάκι, πίτα με γύρο, γάμπουργκερ, γοτ ντογκ ή μπριζόλα;	28,57	12,50	62,50
B21. Χθες, έφαγες κάποιο γλυκό (π.χ. τούρτα, μπισκότα, κέικ, λουκουμά);	57,14	37,50	25
B22. Χθες έφαγες καθόλου σοκολάτα;	28,57	50	62,50
B23. Χθες, έφαγες πρωινό;	100	50	87,50
B25. Χθες, πήρες κάποιο χάπι βιταμίνης;	0	12,50	25

Πίνακας 3: Σίτιση σε μαγαζί εστίασης, ανά τάξη

Ερώτηση	Ποσοστό % που απάντησε «έφαγε μία φορά»		
	A τάξη (N=7)	B τάξη (N=8)	Γ τάξη (N=8)
B26. Χθες, πόσες φορές έφαγες από κάποιου είδους μαγαζί εστίασης (σουβλατζίδικο, fast food, εστιατόριο, πιτσαρία, καφετέρια);	14,29	0	62,50

Παρατηρούμε ότι οι μαθητές της Γ΄ Λυκείου σιτίστηκαν σε μαγαζί εστίασης (σουβλατζίδικο, fast food, εστιατόριο, πιτσαρία, καφετέρια) σε πολύ υψηλότερο ποσοστό (62,50%) που συνάδει και με το ποσοστό κατανάλωσης των αντίστοιχων χαμηλής διατροφικής αξίας εδεσμάτων (62,50%). Επίσης, οι μαθητές της Γ΄ τάξης έλαβαν σε μεγαλύτερο ποσοστό κάποιο βιταμινούχο σκεύασμα. Το 12,5% είχε παραλείψει το πρωινό, με το ποσοστό αυτό να είναι μεγαλύτερο στη Β΄ τάξη (50%). Τα ευρήματα αυτά μπορούν να δικαιολογηθούν από την πίεση χρόνου και τις πολλές ώρες απουσίας από το σπίτι λόγω προετοιμασίας για τις Πανελλαδικές εξετάσεις, που αναγκάζει τους μαθητές της Γ΄ τάξης να επιλέγουν το έτοιμο φαγητό ή/και τα συμπληρώματα διατροφής.

Κατά τα άλλα δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των τριών τάξεων, γεγονός που προβληματίζει για τα αποτελέσματα της διατροφικής αγωγής που δέχτηκαν οι μαθητές/-τριες κατά τις δύο πρώτες τάξεις του λυκείου.

1.2. Διατροφικές αντιλήψεις

Οι μαθητές/-τριες απάντησαν ορθά ότι πρέπει να τρώνε κατά μέσο όρο (μ.ό.) 2,83 μερίδες φρούτων και λαχανικών με τυπική απόκλιση (τ.α.) 0,83, ενώ με εξαίρεση την σχετική υποτίμηση του διατροφικού ρόλου της ομάδας «ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά» κατατάσσουν σωστά ως προς τη συμμετοχή τους στη καθημερινή διατροφή τις διάφορες ομάδες τροφίμων. Στον Πίνακα 4 φαίνεται η αντίληψή τους για την υψηλότερη αξία των φρούτων και για τον περιορισμό στην κατανάλωση λιπών, ελαίων και γλυκών.

Πίνακας 4: Επιλογή περισσότερο και λιγότερο σημαντικής ομάδας τροφίμων

Ερώτηση	Ποσοστό % (N=23)					
	Ομάδες τροφίμων					
	Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά	Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί)-	Κρέατα, ψάρια, πουλερικά, όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί	Λίπη, έλαια, γλυκά	Φρούτα	Δεν γνωρίζω
Δ1. Από ποια από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων θα έπρεπε να τρως περισσότερες μερίδες κάθε μέρα; Διάλεξε μία ομάδα.	8,70	4,35	17,39	0	69,56	0
Δ2. Από ποια από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων θα έπρεπε να τρως λιγότερες μερίδες κάθε μέρα; Διάλεξε μία ομάδα.	4,35	8,70	8,70	69,57	0	8,70

Σε ποσοστό 95,65% γνωρίζουν ότι η κακή διατροφή σχετίζεται με την εμφάνιση καρδιακών νοσημάτων ή καρκίνου, ενώ όλοι οι μαθητές/-τριες πιστεύουν ότι οι παχύσαρκοι άνθρωποι θα εμφανίσουν περισσότερα προβλήματα υγείας στο μέλλον

Παρόλα αυτά, ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι μόλις το 21,74% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι τρέφεται υγιεινά, ενώ το υπόλοιπο 78,26% θεωρεί ότι μερικές φορές τρέφεται σωστά. Επίσης, 34,78% πιστεύει ότι η παράλειψη γευμάτων, όπως του πρωινού, επηρεάζει τις επιδόσεις τους στα μαθήματα, 43,48% απάντησε «μερικές φορές» ενώ 21,74% απάντησε αρνητικά. Διαφαίνεται εδώ η απόκλιση μεταξύ συνηθειών και αντιλήψεων.

Τέλος, το 52,17% απάντησε ότι του αρέσει πάντα ή σχεδόν πάντα να δοκιμάζει νέα φαγητά, ενώ 8,70% και 39,13% απάντησε «ποτέ ή σχεδόν ποτέ» και «μερικές φορές», αντίστοιχα. Αυτό δείχνει ότι οι μαθητές είναι αφενός επιρρεπείς σε πρότυπα που συναντάνε στον κοινωνικό περίγυρο (π.χ. παρέες, οικογένεια) αλλά και ότι είναι δεκτικοί στο να διδαχθούν να τρέφονται σωστά.

Ενδιαφέρον έχει και το γεγονός ότι οι διατροφικές αντιλήψεις των μαθητών διαφοροποιούνται ανά τάξη, όπως φαίνεται στον Πίνακα 5. Οι μαθητές της Γ΄ τάξης έχουν πιο κατασταλαγμένες απόψεις, θεωρώντας ότι τρέφονται υγιεινά σε ποσοστό 37,5%, ενώ είναι οι λιγότεροι δεκτικοί σε νέες γεύσεις.

Πίνακας 5: Διατροφικές αντιλήψεις ανά τάξη (1: Ναι, 2: όχι, 3: μερικές φορές)

Ερώτηση	Ποσοστό %								
	Α τάξη (N=7)			Β τάξη (N=8)			Γ τάξη (N=8)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Δ6. Τα φαγητά και ποτά που τρώω και πίνω είναι υγιεινά.	0	0	100	25	0	75	37,50	0	62,50
Δ7. Η παράλειψη γευμάτων, όπως το πρωινό, καθιστά δύσκολο για μένα να τα πάω καλά στα μαθήματά μου.	42,86	28,57	28,57	25	37,50	37,50	37,50	0	62,50
Δ8. Μου αρέσει να δοκιμάζω καινούργια φαγητά.	57,14	14,29	28,57	75	0	25	25	12,5	62,50

1.3. Φυσική κατάσταση και σωματική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτηθέντων φαίνεται ότι οι μαθητές ενδιαφέρονται για την καλή φυσική τους κατάσταση, καθώς ασχολούνται συστηματικά με τη σωματική

άσκηση. Συγκεκριμένα, κατά μ.ό. 3,26 μέρες τη βδομάδα κάνουν έντονη άσκηση (τ.α. 2,00), 2,04 μέρες τη βδομάδα κάνουν πιο ελαφριά άσκηση (τ.α. 1,94), το 86,95% έχει παίξει σε μία ή δύο ή τρεις αθλητικές ομάδες κατά το τελευταίο έτος, ενώ κατά μ.ό. 1,57 φορές τη βδομάδα κάνουν γυμναστική στο σχολείο (τ.α. 0,59). Πράγματι, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι δίωρο στην Α΄ και Γ΄ τάξη και μονόωρο στη Β΄ τάξη.

Σε ότι αφορά στις συνήθειες που περιορίζουν τη σωματική δραστηριότητα τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6: Ασχολίες που περιορίζουν τη σωματική άσκηση (N=23)

Ερώτηση	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Γ5. Χθες, πόσες ώρες παρακολούθησες ταινίες στην τηλεόραση ή στο βίντεο;	1,52	0,99
Γ8. Πόσες ώρες την ημέρα τις ξοδεύεις στον υπολογιστή;	1,70	1,64
Γ9. Πόσες ώρες την ημέρα παίζεις βιντεοπαιχνίδια (videogames);	0,43	0,79

Παρατηρείται ότι οι μαθητές/-τριες ξοδεύουν σημαντικό μέρος της ημέρας τους μπροστά στον Η/Υ ή στην τηλεόραση, κατά μ.ό. 3,22 ώρες. Μάλιστα, αναλογικά τα αγόρια πολύ περισσότερο από τα κορίτσια, με τους αντίστοιχους μ.ό. των παραπάνω ερωτήσεων να είναι 2,0 αντί 1,0, 2,08 αντί 1,27 και 0,67 αντί 0,18. Αλλά και ανά τάξη υπάρχουν διαφορές, με τους μαθητές της Γ΄ τάξης, ως υποψήφιοι Πανελλαδικών εξετάσεων, να έχουν περιορίσει σημαντικά αυτές τις δραστηριότητες. Συνολικά, για τηλεόραση και Η/Υ ο μ.ό. της Γ΄ τάξης είναι 2,13 ώρες, για τη Β΄ τάξη 3,88 και για την Α΄ τάξη 3,72 ώρες.

Σε ότι αφορά την αυτοεικόνα των μαθητών/-τριών το 8,70% θεωρεί ότι έχει μικρότερο βάρος συγκρινόμενοι με τους συμμαθητές/-τριές τους, το 56,52% θεωρεί ότι έχει το σωστό βάρος, ενώ το 34,78 % μεγαλύτερο. Μάλιστα, τα παιδιά της Α΄ τάξης θεωρούν σε μεγαλύτερο ποσοστό ότι είναι υπέρβαρα (42,86%) από τα παιδιά της Β΄ τάξης (37,50%) και της Γ΄ τάξης (25%). Επίσης, τα αγόρια θεωρούν ότι είναι υπέρβαρα σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό (41,67%) σε σχέση με αυτό που πιστεύουν τα κορίτσια (27,27%).

Τα δεδομένα του Πίνακα 7 που αφορούν στη διαίτα σε συνδυασμό με τα δεδομένα για την αυτοεικόνα συνηγορούν στο ότι τα παιδιά από την Α΄ προς την Β΄ τάξη κάνουν διαίτα για τη μείωση του σωματικού τους βάρους.

Πίνακας 7: Πραγματοποίηση διαίτας

Ερώτηση	Ποσοστό % που απάντησε «Ναι»					
	Σύνολο (N=23)	Αγόρια (N=12)	Κορίτσια (N=11)	Α τάξη (N=7)	Β τάξη (N=8)	Γ τάξη (N=8)
Γ4. Έχεις δοκιμάσει ποτέ να χάσεις βάρος;	65,22	58,33	72,73	42,86	87,50	62,50
Γ10. Κάνεις διαίτα;	21,74	25	18,18	42,86	0	25

2. Απόψεις για τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συνείδηση

Μελετήθηκε ο ρόλος του σχολείου (σχολικό κυλικείο, μαθήματα), των γονέων και των ΜΜΕ.

Σε ότι αφορά στο σχολικό κυλικείο τα αποτελέσματα του Πίνακα 8 δείχνουν ότι οι μαθητές/-τριες αναγκαστικά (καθώς δεν έχουν φέρει φαγητό μαζί τους) ψωνίζουν σε μεγάλο ποσοστό από το κυλικείο και οι απόψεις τους για την ποιότητα και τις τιμές των τροφίμων του κυλικείου είναι ιδιαίτερα αρνητικές. Το γεγονός ότι δεν ετοιμάζουν φαγητό από το σπίτι τους (17,39% φέρνει φαγητό από το σπίτι, ενώ 65,22% μερικές φορές) αποδεικνύει εν μέρει την μειωμένη συμμετοχή των γονέων στη σωστή διατροφή των παιδιών.

Πίνακας 8: Σίτιση στο σχολικό κυλικείο (1: Πάντα ή σχεδόν πάντα, 2: ποτέ ή σχεδόν ποτέ, 3: μερικές φορές)

Ερώτηση	Ποσοστό % (N=23)		
	1	2	3
E1. Τρώω στο σχολείο.	60,87	13,04	26,09
E2. Θεωρώ ότι το φαγητό του σχολικού κυλικείου είναι υγιεινό.	4,35	73,91	21,74
E3. Μου αρέσει να τρώω από το σχολικό κυλικείο.	0	52,17	47,83
E4. Το φαγητό στο σχολικό κυλικείο είναι οικονομικό.	4,35	56,52	39,13

Πάντως, τα παιδιά σε πολύ υψηλό ποσοστό (86,96%) θεωρούν ότι οι γονείς τους προσπαθούν να τα μάθουν να τρέφονται σωστά, ενώ η συμμετοχή των γονέων στη σχολική ζωή (ενημερωτικές συναντήσεις, γιορτές κτλ) καταγράφεται πάρα πολύ μικρή. Στη σχετική πρόταση «Οι γονείς μου συμμετέχουν στις διάφορες εκδηλώσεις του σχολείου (π.χ. γιορτές, ενημερωτικές συναντήσεις)» μόλις το 13,04% είπε «πάντα ή σχεδόν πάντα», το 60,87% είπε «ποτέ ή σχεδόν ποτέ» και το 26,09% «μερικές φορές». Τα αποτελέσματα διαφοροποιούνται ανά τάξη, με τους γονείς των υποψηφίων της Γ΄ τάξης να είναι οι λιγότερο «απόντες» από το σχολείο (37,50%) σε σχέση με τους γονείς της Α΄ (71,43%) και της Β΄ τάξης (75%).

Σχετικά με το ρόλο των ΜΜΕ στις διατροφικές προτιμήσεις των μαθητών αυτός φαίνεται να μην είναι έντονος, καθώς μόλις το 8,70% συμφώνησε ότι οι διαφημίσεις της τηλεόρασης επηρεάζουν πολύ τις διατροφικές του επιλογές, ενώ το 43,48% είπε «λίγο» και το 47,83% «καθόλου».

Σχετικά με την προαγωγή της διατροφικής συνείδησης μέσα από δραστηριότητες και μαθήματα του σχολείου, οι μαθητές/-τριες σε ποσοστό 47,83% ενδιαφέρονται πολύ να αναλάβουν κάποια εργασία ή να συμμετάσχουν σε κάποιο πρόγραμμα σχετικό με την υγιεινή διατροφή, 39,13% «λίγο» και 13,04% «καθόλου». Τέλος, το 65,22% των παιδιών πιστεύει ότι όντως κάποια μαθήματα προσφέρονται περισσότερο για την διατροφική αγωγή, με πρώτο τη Βιολογία (66, 67% του συνόλου των επιλογών), μετά την Πολιτική Παιδεία και τη Χημεία (26,67%, έκαστο) κα μετά τη Φυσική Αγωγή, την Ερευνητική Εργασία και την Οικιακή Οικονομία (για το Γυμνάσιο) με ποσοστό 13,33%, έκαστο.

Αποτελέσματα εκπαιδευτικών

Όλα τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου των εκπαιδευτικών παρουσιάζονται με τον υπολογισμό των μέσων όρων και τυπικών αποκλίσεων του βαθμού συμφωνίας τους με τις διατακτικής κλίμακας Likert δοθείσες προτάσεις (όπου, 1: καθόλου, 2: λίγο, 3: πολύ, 4: πάρα πολύ).

1. Απόψεις για επίπεδο διατροφικής αγωγής

Σε ότι αφορά την εφαρμογή των ισχυρότων κανονισμών και αποφάσεων του Κράτους το επίπεδο καταγράφεται μέτριο (Πίνακας 9).

Πίνακας 9: Εφαρμογή κανονισμών

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
B5. Το σχολείο συμμορφώνεται με τις οδηγίες/αποφάσεις του Κράτους για προαγωγή υγιεινής διατροφής	2,39	0,78
B6. Το σχολείο συμμορφώνεται με τις οδηγίες/αποφάσεις του Κράτους για προαγωγή σωματικής άσκησης	2,82	0,88

Η οργάνωση και λειτουργία του σχολείου σε θέματα διατροφής είναι από κακή έως μέτρια, όπως φαίνεται από τις αντίστοιχες απαντήσεις στον Πίνακα 10.

Πίνακας 10: Οργάνωση και λειτουργία

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
B1. Το σχολείο έχει σαφείς γραπτούς κανονισμούς για την διατροφή των μαθητών	1,67	0,69
B3. Το σχολείο διαθέτει επιτροπή που ασχολείται με θέματα διατροφής και συνεδριάζει τακτικά	1,67	0,69
B13. Οι εκπαιδευτικοί είναι συνεπείς στις εφημερίες τους στα διαλείμματα	2,89	0,58
Δ2. Η διεύθυνση του σχολείου ορίζει υπεύθυνο καθηγητή για θέματα διατροφής μαθητών	2,67	1,19
Δ11. Η διεύθυνση του σχολείου διασφαλίζει να υπάρχει αρκετός χρόνος για να κολατσίουν οι μαθητές	2,22	0,94

Η υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου για τη διατροφή και άσκηση των μαθητών χαρακτηρίζεται από κακή ως μέτρια (Πίνακας 11).

Πίνακας 11: Υλικοτεχνική υποδομή

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
B12. Υπάρχει πάντα πρόσβαση σε δωρεάν πόσιμο νερό	1,76	1,20
B18. Το σχολείο έχει επαρκή υποδομή για σωματική άσκηση	2,39	0,78
Δ10. Η διεύθυνση του σχολείου διασφαλίζει ένα ευχάριστο περιβάλλον για να κολατσίουν οι μαθητές/καθηγητές	1,94	0,80

Η λειτουργία του σχολικού κυλικείου κρίθηκε ως κάτω του μέτριου, ενώ υπάρχει ικανοποιητικού βαθμού παρέμβαση από τη διεύθυνση (Πίνακας 12). Καταγράφεται η προσπάθεια της διεύθυνσης για βελτίωση του κυλικείου, χωρίς όμως να φαίνεται να υπάρχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Πίνακας 12: Λειτουργία σχολικού κυλικείου

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
B9. Το σχολικό κυλικείο είναι ασφαλές, καθαρό και ευχάριστο	2,06	0,94
B10. Όλα τα φαγητά και ποτά που πωλούνται στο κυλικείο πληρούν τις προδιαγραφές του Υπουργείου	2,11	0,90
B11. Το σχολείο απαγορεύει τη διαφήμιση, εντός του σχολείου, ακατάλληλων για την υγεία φαγητών και ποτών	2,94	1,26
Δ6. Η διεύθυνση του σχολείου διαπραγματεύεται για την προμήθεια υγιεινών προϊόντων από το κυλικείο	3,00	0,77
Δ7. Η διεύθυνση του σχολείου διαπραγματεύεται για την παροχή φθηνότερων υγιεινών προϊόντων από το κυλικείο	2,72	1,02

Μεγάλη χαρακτηρίζεται η προσπάθεια των εκπαιδευτικών για την προαγωγή διατροφικής συνείδησης, με την ενημέρωση των παιδιών για θέματα υγείας και διατροφής να περιλαμβάνει πολλές πτυχές του θέματος (ομάδες τροφίμων, σημασία σωματικής άσκησης, κίνδυνος παχυσαρκίας, αυτοεκτίμηση, φαγητό από το σπίτι, εμπλεκόμενοι παράγοντες). Οι χαμηλότεροι μέσοι όροι για τα θέματα ετικετών τροφίμων και διατροφικών ασθενειών σχετίζονται με την απαίτηση ειδικών γνώσεων πάνω σε αυτά. Υπάρχει πολύ θετική αντίληψη για την προαγωγή θεμάτων διατροφής ειδικά από το μάθημα της Βιολογίας, γεγονός που συμφωνεί και με τις απαντήσεις των μαθητών/-τριών. Από την άλλη, τα προγράμματα Αγωγής Υγείας δεν έχουν διενεργηθεί στον επιθυμητό βαθμό. Τέλος, οι εκπαιδευτικοί σε μέτριο βαθμό αποτελούν παράδειγμα για τα παιδιά, κάτι που σχετίζεται με τις λανθασμένες διατροφικές επιλογές των ενηλίκων (Πίνακας 13).

Πίνακας 13: Εκπαιδευτικές προσεγγίσεις

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
B7. Όταν σας δίνεται η ευκαιρία στο μάθημά σας προάγετε την ιδέα της υγιούς διατροφής	3,00	0,84
B8. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να φέρνουν φαγητό από το σπίτι τους	2,89	0,90
B19. Χρησιμοποιείται η στήρηση φαγητού ή άσκησης ως τιμωρία	1,06	0,24
Γ1. Στο σχολείο έχουν διενεργηθεί προγράμματα Αγωγής Υγείας τα τελευταία 2 χρόνια	2,17	0,62
Γ4. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής (Γυμνάσιο/ Λύκειο) προάγουν ενεργά τα θέματα διατροφής	2,44	0,86
Γ5. Οι καθηγητές Βιολογίας (Γυμνάσιο/ Λύκειο) προάγουν ενεργά τα θέματα διατροφής	3,28	0,83
Γ6. Οι καθηγητές Οικιακής Οικονομίας (Γυμνάσιο) προάγουν ενεργά τα θέματα διατροφής	2,30	0,82
Γ9. Μιλάτε στους μαθητές για σχέση διατροφής και υγείας	2,89	0,90
Γ10. Μιλάτε στους μαθητές για ισορροπημένη διατροφή και φυσική άσκηση	2,78	0,94
Γ11. Μιλάτε στους μαθητές για το πώς να διαβάζουν τις ετικέτες στα τρόφιμα	2,06	1,03
Γ12. Μιλάτε στους μαθητές για χρησιμότητα φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης	2,88	1,05
Γ13. Μιλάτε στους μαθητές για αποφυγή λιπαρών φαγητών	2,89	0,90
Γ14. Μιλάτε στους μαθητές για αποφυγή φαγητών και ποτών πλούσιων σε σάκχαρα	2,83	0,99
Γ15. Μιλάτε στους μαθητές για κινδύνους παχυσαρκίας	2,61	1,09
Γ16. Μιλάτε στους μαθητές για τη σημασία να ετοιμάζουν υγιεινά σνακ	2,78	1,00
Γ17. Μιλάτε στους μαθητές για τη σημασία να αποδέχονται τη διαφορετικότητα στην εμφάνιση	3,11	0,96
Γ18. Μιλάτε στους μαθητές για τη σημασία του νερού	2,78	0,88
Γ19. Μιλάτε στους μαθητές για τη σημασία του πριονού	2,72	0,96
Γ20. Μιλάτε στους μαθητές για διατροφικές ασθένειες	2,39	0,98
Γ21. Μιλάτε στους μαθητές για τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγιεινή διατροφή (μέσα ενημέρωσης, οικογένεια, φίλοι, πολιτισμός)	2,78	1,00
Γ22. Αποτελείτε ζωντανό παράδειγμα για τους μαθητές με τις διατροφικές σας επιλογές	2,22	1,06

Ως χαμηλό χαρακτηρίζεται το επίπεδο επικοινωνίας με εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς και οριακά μέτριο το επίπεδο συνεργασίας με γονείς και τοπικούς φορείς, πάνω σε θέματα διατροφής (Πίνακας 14).

Πίνακας 14: Επικοινωνία και συνεργασία

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
B2. Το θέμα της διατροφής των μαθητών συζητιέται συχνά στο Σύλλογο διδασκόντων	1,72	0,75
B4. Το σχολείο επικοινωνεί τα ισχύοντα σε θέματα υγιούς διατροφής στους μαθητές, καθηγητές, γονείς	1,76	0,75
Γ3. Ενθαρρύνονται οι δημιουργικές εργασίες των μαθητών για διατροφή που προϋποθέτουν συνεργασία με οικογένεια ή τοπική κοινωνία	2,11	0,90
Δ8. Η διεύθυνση του σχολείου συνεργάζεται με το Δήμο για προαγωγή προγραμμάτων υγιούς διατροφής	2,44	0,92
Δ9. Η διεύθυνση του σχολείου συνεργάζεται με τους γονείς για προαγωγή προγραμμάτων υγιούς διατροφής	2,17	0,99
Δ13. Η διεύθυνση του σχολείου συμπεριλαμβάνει στις πρωινές ανακοινώσεις θέματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή	1,67	0,77

Το επίπεδο επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών σε θέματα διατροφικής αγωγής χαρακτηρίζεται χαμηλό, ενώ σοβαρό έλλειμμα υπάρχει και στον τομέα διεξαγωγής σχετικών ερευνών στο σχολείο, όπως φαίνεται στον Πίνακα 15.

Πίνακας 15: Επιμόρφωση εκπαιδευτικών και διεξαγωγή έρευνας

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Γ2. Στο σχολείο έχουν διεξαχθεί Ερευνητικές εργασίες για θέματα υγιούς διατροφής τα τελευταία 2 χρόνια	1,88	0,78
Γ7. Οι καθηγητές που το αντικείμενό τους περιλαμβάνει θέματα διατροφής έχουν λάβει σχετική ετήσια επιμόρφωση τα τελευταία 2 χρόνια	1,50	0,62
Γ8. Οι καθηγητές έχουν παρακολουθήσει επιμορφώσεις για θέματα διαχείρισης σχολικής τάξης τα τελευταία 2 χρόνια	2,06	0,73
Δ12. Η διεύθυνση του σχολείου φροντίζει για την επιμόρφωση του προσωπικού σε θέματα διατροφής	1,61	0,92
Δ14. Η διεύθυνση του σχολείου έχει οργανώσει τη διεξαγωγή έρευνας για την ποιότητα της διατροφής στο σχολείο	1,72	0,75

Το γενικό σχολικό κλίμα και η κουλτούρα του σχολείου κρίνονται ικανοποιητικά έως πολύ καλά, ενώ λίγο χαμηλότερη βαθμολογία παίρνει η διεύθυνση του σχολείου ως προς την καλλιέργεια οράματος και παροχή κινήτρων ειδικά για θέματα διατροφής. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι η διατροφική αγωγή συμπεριλαμβάνεται στην ατζέντα του σχολικού ηγέτη (Πίνακας 16).

Πίνακας 16: Σχολικό κλίμα / κουλτούρα και καλλιέργεια οράματος για διατροφική αγωγή

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
B14. Το σχολείο προάγει την ύπαρξη θετικού σχολικού κλίματος	3,39	0,85
B15. Το σχολείο βοηθάει τους μαθητές να ξεπεράσουν τις όποιες μαθησιακές τους δυσκολίες	2,72	0,83
B16. Το σχολείο προσφέρει στους μαθητές ευκαιρίες για ποικιλία διαφορετικών εμπειριών	2,83	0,62
B17. Το σχολείο στηρίζει τους καθηγητές για την κάλυψη των πνευματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών των μαθητών	2,72	0,89
Δ1. Η διεύθυνση του σχολείου ενθαρρύνει πρωτοβουλίες σχετικές με τη διατροφή, από τους καθηγητές ή μαθητές	2,82	0,88
Δ3. Η διεύθυνση του σχολείου ενθαρρύνει τη δημιουργία «σχολικής ομάδας υγείας» ή «διατροφικής επιτροπής»	2,17	0,86
Δ4. Η διεύθυνση του σχολείου παρέχει κίνητρα για υγιή διατροφή	2,33	0,77
Δ5. Η διεύθυνση του σχολείου αποτελεί ζωντανό παράδειγμα για τους μαθητές με τις διατροφικές της επιλογές	2,89	0,90

2. Απόψεις για χάραξη σχεδίου δράσης για την προαγωγή διατροφικής συνείδησης

Η βελτίωση της επικοινωνίας του σχολείου με τους γονείς, τους μαθητές αλλά και, μέσω ανοιχτών ημερίδων, με την τοπική κοινωνία θεωρείται ότι θα βοηθήσει πολύ έως πάρα πολύ την προαγωγή της διατροφικής συνείδησης. Επίσης, σε μεγάλο έως πολύ μεγάλο βαθμό, κρίνεται χρήσιμη για ένα επιτυχημένο σχέδιο δράσης διατροφικής αγωγής η ενεργή συμμετοχή των μαθητών, των γονέων τους (έλεγχος κυλικείου, εθελοντικές δράσεις, εμπλοκή στη λήψη αποφάσεων) και των εκπαιδευτικών, ενώ σε πολύ μεγάλο βαθμό κρίνεται απαραίτητη η συμμετοχή επαγγελματιών της Υγείας και δη ειδικών σε θέματα διατροφής. Αντίθετα, μικρή θεωρείται η σημασία συμμετοχής Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων (Πίνακας 17).

Πίνακας 17: Σχέδιο δράσης για διατροφική συνείδηση – Επικοινωνία & Συμμετοχικότητα

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
E5. Το σχέδιο δράσης πρέπει να περιλαμβάνει την ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου	3,56	0,62
E6. Το σχέδιο δράσης πρέπει να εμπλέκει γονείς/ οικογένεια	3,61	0,61
E7. Η ανάπτυξη του σχεδίου δράσης πρέπει να συμπεριλάβει την ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευτικών του σχολείου	3,67	0,59
E8. Η ανάπτυξη του σχεδίου δράσης πρέπει να συμπεριλάβει την ενεργή συμμετοχή επαγγελματιών του τομέα της Υγείας	3,83	0,38
E14. Θα βοηθούσε η επικοινωνία του σχολείου με τις οικογένειες σχετικά με τις σχολικές δραστηριότητες που αφορούν θέματα διατροφής και την συμμετοχή σε προγράμματα υγείας	3,33	0,69
E15. Θα ήταν χρήσιμη η γνώμη μαθητών και γονέων για τα προϊόντα που διαθέτει προς πώληση το κυλικείο	3,44	0,70
E16. Θα βοηθούσε η συμμετοχή των γονέων στη λήψη αποφάσεων του σχολείου	3,06	1,00
E17. Θα βοηθούσε η διοργάνωση από το σχολείο ανοιχτών ημερίδων για θέματα διατροφής	3,44	0,70
E18. Θα βοηθούσε η συνεργασία του σχολείου με ειδικούς σε θέματα διατροφής (διατροφολόγους, γιατρούς κτλ)	3,78	0,43
E19. Θα βοηθούσε η εμπλοκή σχετικών ΜΚΟ (Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων) στην διατροφική εκπαίδευση	2,33	1,03
E20. Θα βοηθούσε η στήριξη από το σχολείο εθελοντικών δράσεων από μαθητές και γονείς για προώθηση υγιούς διατροφής	3,28	0,75

Οι εκπαιδευτικοί θεωρούν πολύ βασικό το σχέδιο δράσης για την διατροφή να στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα (μ.ό. 3,67, τ.α. 0,49), καθώς και το να επιμορφωθούν σε θέματα διατροφής και ελέγχου σωματικού βάρους όχι μόνο οι διδάσκοντες τα σχετικά με διατροφή μαθήματα (μ.ό. 3,67, τ.α. 0,49) αλλά και όλοι οι εκπαιδευτικοί (μ.ό. 3,50, τ.α. 0,79).

Σε ότι αφορά στο περιεχόμενο του σχεδίου δράσης και στους απαιτούμενους πόρους και δεξιότητες για την υλοποίησή του, όπως φαίνεται στον Πίνακα 18, θεωρείται πολύ σημαντικό το σχέδιο δράσης να είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες, στα ποιοτικά γνωρίσματα και στους εκπαιδευτικούς στόχους του σχολείου. Να περιλαμβάνει, εκτός από την διατροφή, την φυσική άσκηση και την ψυχική υγεία των μαθητών και να αξιοποιεί την υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου για την ενημέρωση της κοινότητας. Επίσης, πολύ σημαντική κρίθηκε η παρουσία ψυχολόγου στο σχολείο και λιγότερο η παρουσία νοσηλεύτη.

Πίνακας 18: Σχέδιο δράσης για διατροφική συνείδηση – Περιεχόμενο, πόροι, δεξιότητες

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
E1. Το σχέδιο δράσης πρέπει να βασίζεται σε εκτίμηση συγκεκριμένων αναγκών του σχολείου (επιδημιολογικά δεδομένα ή μαθησιακά αποτελέσματα)	3,22	0,65
E2. Το σχέδιο δράσης πρέπει να συνδέεται με τους εκπαιδευτικούς στόχους του σχολείου	3,39	0,70
E3. Το σχέδιο δράσης πρέπει να επικεντρώνεται στην προώθηση των πόρων και δεξιοτήτων για την ενίσχυση της υγιούς διατροφής	3,53	0,51
E9. Το σχέδιο δράσης πρέπει να περιλαμβάνει συνδυασμό υγιεινούς διατροφής και φυσικής άσκησης	3,83	0,38
E10. Το σχέδιο δράσης πρέπει να περιλαμβάνει πτυχές της ψυχικής υγείας (π.χ. εικόνα σώματος, αυτοεκτίμηση) σε σχέση με την προώθηση της υγιεινής διατροφής	3,67	0,49
E11. Το σχέδιο δράσης πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στα χαρακτηριστικά της ομάδας – στόχου (ηλικία, φύλο, κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο)	3,72	0,46
E21. Θα βοηθούσε η χρήση των εγκαταστάσεων του σχολείου μετά τις ώρες διδασκαλίας την επιμόρφωση των μελών της τοπικής κοινότητας σε θέματα διατροφής	3,22	0,81
E23. Η παρουσία νοσηλεύτη στο σχολείο θα βοηθούσε τους μαθητές σε θέματα που σχετίζονται με την διατροφική τους υγεία	2,94	1,00
E24. Η παρουσία ψυχολόγου στο σχολείο θα βοηθούσε τους μαθητές σε θέματα που σχετίζονται με την διατροφική τους υγεία	3,50	0,79

Τέλος, πολύ μεγάλης σημασίας θεωρείται από τους εκπαιδευτικούς το θέμα της αυστηρής εφαρμογής των διατάξεων για τα σχολικά κυλικεία (μ.ό. 3,50, τ.α. 0,86).

Αναφορικά, με τα προσδοκώμενα αποτελέσματα από την εφαρμογή ενός σχεδίου δράσης διατροφικής αγωγής, οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι σε μεγάλο βαθμό θα βελτιώσει τη διατροφική συνείδηση και τη μελλοντική υγεία των μαθητών, ενώ παράλληλα θα βελτιώσει και το σχολικό κλίμα και το κύρος του σχολείου. Σε μέτριο βαθμό αναμένεται να βελτιωθούν οι επιδόσεις των μαθητών, ενώ μικρότερη επίδραση θα έχει στη διαγωγή τους και στις αδικαιολόγητες απουσίες τους (Πίνακας 19).

Πίνακας 19: Προσδοκώμενα αποτελέσματα

Ερώτηση	N=18	
	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Στ1. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα ενισχύσει γενικά τις αντιλήψεις των μαθητών για την υγεία	3,56	0,70
Στ2. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα βελτιώσει την μελλοντική υγεία των μαθητών	3,33	0,77
Στ3. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα αυξήσει την εμπιστοσύνη των μαθητών/γονέων προς το σχολείο	3,28	0,83
Στ4. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα βελτιώσει την εικόνα/φήμη του σχολείου	3,39	0,85
Στ5. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα βελτιώσει το σχολικό κλίμα	3,00	0,77
Στ6. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα βελτιώσει τις επιδόσεις των μαθητών στα μαθήματα	2,61	1,09
Στ7. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα μειώσει τα προβλήματα διαγωγής των μαθητών	2,39	0,92
Στ8. Η ανάπτυξη σχεδίου δράσης για τη διατροφή θα μειώσει τις αδικαιολόγητες απουσίες των μαθητών	2,11	0,83

Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να φωτίσει το σύνολο των πτυχών του θέματος της διατροφικής αγωγής στην Ελλάδα, καθώς από τα αποτελέσματα των περιορισμένων σχετικών εκπαιδευτικών ερευνών διαφαίνεται ότι στο ελληνικό σχολείο δεν έχει δοθεί η δέουσα σημασία

στην καλλιέργεια διατροφικής συνείδησης. Η προσέγγιση έγινε μέσα από την θεωρητική παρουσίαση των δεδομένων για τη σημασία της διατροφικής αγωγής, για τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση διατροφικής συνείδησης, για το επίπεδο διατροφής των ελληνοπαίδων και για τη σχετική νομοθεσία. Παράλληλα, διεξήχθη ποσοτική έρευνα για την καταγραφή της ελληνικής πραγματικότητας στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, με την αποτύπωση των διατροφικών συνηθειών και αντιλήψεων των μαθητών/-τριών και των απόψεων και προτάσεων των εκπαιδευτικών για την υπάρχουσα κατάσταση και την κατάρτιση σχεδίου δράσης από την ηγεσία των σχολείων.

Βασικό συμπέρασμα που προέκυψε από την μελέτη είναι ότι οι διατροφικές αντιλήψεις των μαθητών/-τριών δεν μετουσιώνονται σε αντίστοιχες διατροφικές επιλογές και στάσεις ζωής. Οι μαθητές/-τριες φάνηκε ότι έχουν διδαχθεί σε κάποια στιγμή της ζωής τους τι συνιστά μια σωστή διατροφή και ποια η σημασία της για την υγεία τους. Οι γνώσεις όμως αυτές δεν έχουν κατορθώσει να διαμορφώσουν ανάλογη διατροφική συμπεριφορά. Άρα, υπεισέχεται και η επίδραση άλλων εξωσχολικών ισχυρότατων παραγόντων, όπως οικονομική κατάσταση και οικογενειακά και κοινωνικά πρότυπα. Αλλά και η παρεχόμενη διατροφική αγωγή στο Λύκειο δεν φαίνεται να είναι συνεχής και αποτελεσματική, καθώς δεν καταγράφηκαν ενδείξεις ποιοτικής βελτίωσης της διατροφής των εφήβων από την Α΄ προς την Γ΄ Λυκείου.

Όπως έδειξε η Yannakoulia (2004), οι έφηβοι στην Ελλάδα βρίσκονται σε μια διαδικασία μετάβασης από την παραδοσιακή στην δυτικού τύπου διατροφή. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συνηγορούν στο ότι οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών/-τριών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης χαρακτηρίζονται ως επί το πλείστον λανθασμένες, με ορατές επιπτώσεις στο σωματικό τους βάρος και μακροπρόθεσμα στην υγεία τους .

Συγκεκριμένα, αν και καταγράφηκαν κάποιες ορθές διατροφικές επιλογές (με σημαντικότερες την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και τη μικρή κατανάλωση αναψυκτικών και φρουτοχυμών), από την άλλη είναι ανησυχητικά υψηλά τα ποσοστά σίτισης σε καταστήματα τύπου ταχυφαγείου και η κατανάλωση λιπαρών κρεάτων και τηγανητών πατατών. Επίσης, παρατηρήθηκε μεγάλη κατανάλωση γλυκών και άρα γενικά τροφίμων υψηλής θερμιδικής απόδοσης και χαμηλότατης διατροφικής αξίας. Οι επιπτώσεις αυτών των διατροφικών συνηθειών αποτυπώθηκαν στα υψηλά ποσοστά υπέρβαρων εφήβων, κυρίως αγοριών, που συμφωνούν απόλυτα με προηγούμενα ευρήματα (European Commission, 2013; Lobstein & Frelut, 2003), αλλά και στο γεγονός ότι οι μαθητές/-τριες προσπαθούν κατά περιόδους να μειώσουν το βάρος τους κάνοντας δίαιτες. Αναδεικνύεται επίσης και μια άλλη αρνητική διάσταση του θέματος της φρενήρους προετοιμασίας των μαθητών/-τριών της Γ΄ τάξης για τις Πανελλαδικές εξετάσεις, καθώς παρουσίασαν πολύ πιο συχνή κατανάλωση

έτοιμων, ανθυγιεινών φαγητών και αυξημένη κατανάλωση βιταμινούχων συμπληρωμάτων, σαν συνέπεια του πολύ πιεσμένου καθημερινού τους προγράμματος.

Ιδιαίτερη σημασία έχει το εύρημα ότι οι μαθητές/-τριες σε μεγάλο ποσοστό παραλείπουν το πρωινό ή και το κολατσιό τους. Η παρατεταμένη οικονομική κρίση αλλά και γενικά η χαμηλή εμπλοκή της οικογένειας στη διατροφή των παιδιών είναι δύο πιθανοί ενοχοποιητικοί παράγοντες.

Οι Drummond & Sheppard (2011) έχουν δείξει τη σημασία της καλής λειτουργίας των σχολικών κυλικείων για την σωστή διατροφή των παιδιών αλλά και τον ουσιαστικό ρόλο που παίζει το σχολείο στην υποστήριξη της καλής λειτουργίας τους. Στο θέμα αυτό βρήκαμε μεγάλο ποσοστό μαθητών/-τριών να επιλέγουν να τρώνε από το σχολικό κυλικείο, αν και οι απόψεις τους για την ποιότητα και τιμή των τροφίμων που πωλούνται είναι κάκιστες. Τα ευρήματα αυτά σχετίζονται με το γεγονός ότι οι μαθητές/-τριες δεν τρώνε πρωινό στο σπίτι τους, δεν φέρνουν φαγητό από το σπίτι τους και όπως ήδη αναφέρθηκε, οι διατροφικές επιλογές τους δεν συνάδουν με τις αντιλήψεις τους για το τι είναι καλό και τι κακό για την υγεία τους.

Οι έρευνες των Pettigrew et al. (2012) έδειξαν ότι ο ρόλος των γονέων στην υποστήριξη των πολιτικών προαγωγής υγείας που έχει επιλέξει ένα σχολείο είναι με διαφορά ο σημαντικότερος. Στη χώρα μας, καταγράφεται ο κυρίαρχος ρόλος της οικογένειας στο θέμα της διαμόρφωσης των διατροφικών συνηθειών των παιδιών δυστυχώς μέσα από αρνητικά δεδομένα. Οι γονείς δεν εφοδιάζουν τα παιδιά με σπιτικό φαγητό για να φάνε στο σχολείο, δεν κατορθώνουν να περάσουν στα παιδιά τους τις απόψεις τους για την υγιεινή διατροφή και το σπουδαιότερο δεν συμμετέχουν και είναι αποστασιοποιημένοι από τη σχολική ζωή, όπως μαρτυρούν μαθητές/-τριες και εκπαιδευτικοί. Η παρουσία των γονέων στο σχολείο εντείνεται μόνο για τους μαθητές της Γ΄ τάξης, όταν δηλαδή το Λύκειο λειτουργεί ως ο τελευταίος προθάλαμος για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Υπάρχει αναντιστοιχία ανάμεσα στο βαθμό που οι μαθητές/-τριες ασχολούνται με τον αθλητισμό ή γενικά τη σωματική άσκηση και στο σωματικό τους βάρος και στη διατροφική τους συμπεριφορά, που κανονικά συνοδεύει την αθλητική ζωή. Εδώ, μπαίνει ένας άλλος ισχυρός παράγοντας, η μεγάλη ενασχόληση των παιδιών με τους Η/Υ (συνήθως στο διαδίκτυο, σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή παίζοντας παιχνίδια). Το πρόβλημα, που σε πολλές περιπτώσεις παίρνει διαστάσεις εθισμού, είναι εντονότερο στα αγόρια και κυρίως στις μικρότερες τάξεις του Λυκείου. Ο μειωμένος χρόνος που αφιερώνουν στον Η/Υ οι μαθητές της Γ΄ τάξης πιθανότατα οφείλεται σε έλλειψη ελεύθερου χρόνου. Η τηλεόραση επίσης δρα αρνητικά στη διατροφή, όχι τόσο μέσω των διαφημίσεων όσο λόγω στέρησης σωματικής δραστηριότητας.

Οι μαθητές/-τριες είναι πρόθυμοι να εργαστούν σε κάποιο πρόγραμμα σχετικό με τη διατροφή, αλλά η κατάθεση των εκπαιδευτικών είναι ότι δεν προάγονται ιδιαίτερα τα προγράμματα Αγωγής Υγείας, τα οποία σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή αποτελούν την αιχμή του δόρατος της διατροφικής πολιτικής των ελληνικών σχολείων. Ταυτόχρονα, μαθητές και εκπαιδευτικοί συμφωνούν στην μεγάλη συνάφεια που έχει το ΑΠΣ κάποιων μαθημάτων με τα θέματα διατροφής, με κυριότερο την Βιολογία.

Το θέμα της ελλιπούς διατροφικής αγωγής στα σχολεία επισημαίνεται και από τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών, όπου ναι μεν μαρτυρούν ότι η διεύθυνση του σχολείου αναγνωρίζει την αξία της υγιούς διατροφής και προσπαθεί για την προαγωγή της, αλλά όχι αρκετά. Δεν αποτελεί προτεραιότητα της εσωτερικής πολιτικής που εφαρμόζει ο σχολικός ηγέτης και αυτό φαίνεται σε πολλά επίπεδα. Στο επίπεδο οργάνωσης και λειτουργίας, υποδομής, επικοινωνίας και συνεργασίας με γονείς, μαθητές/-τριες και εκπαιδευτικούς και επιμόρφωσης και έρευνας. Αλλά και οι ισχύοντες κανονισμοί που διέπουν τη λειτουργία των σχολικών κυλικείων δεν φαίνεται να τηρούνται με ευλάβεια.

Στο κομμάτι της προσωπικής ευθύνης των εκπαιδευτικών, στο διδακτικό τους έργο, τα πράγματα είναι διαφορετικά. Προάγουν, όποτε έχουν την ευκαιρία και ανάλογα με το μάθημα, τα θέματα διατροφής και υγείας. Αλλά και από τις προτάσεις που κατέθεσαν για ένα σχέδιο δράσης για την διατροφή φαίνεται ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν τα αντανακλαστικά, την ευαισθησία και τις ιδέες για να συνδράμουν το σχολείο στους υψηλούς στόχους του.

Οι προτάσεις των εκπαιδευτικών, που πρέπει να συγκεντρώσει και να αξιοποιήσει ο ικανός ηγέτης, επικεντρώνονται πολύ στην επικοινωνία και στην ενεργή συμμετοχή όλων των άμεσα εμπλεκόμενων στη σχολική ζωή, καθώς και ειδικών επιστημόνων. Επίσης, καταγράφεται το πάγιο αίτημα των εκπαιδευτικών για επιμόρφωση και εφαρμογή των νέων επιστημονικών δεδομένων για μια ολιστική προσέγγιση του θέματος της διατροφής, ενώ εκ των ων ουκ άνευ θεωρείται η ανάγκη εφαρμογής των σχετικών νόμων.

Στην υπάρχουσα κατάσταση διατροφικής συνείδησης στη χώρα μας ο σχολικός ηγέτης καλείται να αναλάβει ενεργό ρόλο. Πρέπει να εντάξει την διατροφική αγωγή στο κοινό όραμα του σχολείου και να καταρτίσει σχετικό σχέδιο δράσης. Ως γνήσιος μετασχηματιστικός ηγέτης δεν πρέπει να αρκестεί στην τήρηση των προνοητικών κανονισμών που θέσπισε η Πολιτεία και στην εξασφάλιση βασικών υποδομών, αλλά να προάγει με κάθε μέσο την διατροφική συνείδηση. Εστιάζοντας στην απρόσκοπτη, ανοιχτή επικοινωνία με όλους, αλλά πρωτίστως με τους γονείς, να ενθαρρύνει τη συνεργασία για ανάληψη καινοτόμων δράσεων. Η αλλαγή στο ρόλο του σχολείου θα γίνει μέσα από την άσκηση κατανεμημένης ηγεσίας από τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι θα αναλάβουν να υπηρετήσουν αυτήν την ιδέα είτε μέσω προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και των διδακτικών αντικειμένων τους, είτε μέσα από δράσεις

που θα εμπλέξουν ενεργά τα παιδιά, τους γονείς και διάφορους κοινωνικούς φορείς. Βασική προϋπόθεση αποτελεί η μέριμνα της διεύθυνσης του σχολείου για την επιστημονική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών σε θέματα διατροφικής αγωγής.

Όπως αναφέρθηκε και στο κεφάλαιο της Μεθοδολογίας, το μικρό μέγεθος του δείγματος το καθιστά μη αντιπροσωπευτικό για τον ελληνικό πληθυσμό και άρα μειώνει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων της μελέτης. Επομένως, ένας μελλοντικός στόχος είναι η επανάληψη της έρευνας σε διευρυμένο δείγμα.

Από τη διερεύνηση των εμπλεκόμενων με τη διατροφή παραγόντων προκύπτουν και άλλες ερευνητικές ανησυχίες που χρήζουν περαιτέρω μελέτης. Μείζον είναι το θέμα της αναζήτησης των αιτιών που έχουν απομακρύνει τους γονείς από τη σχολική ζωή και έχουν οδηγήσει σε απαξιωτικές κοινωνικές αντιλήψεις για το σχολείο και τον έλληνα εκπαιδευτικό. Επίσης, σημαντικότατο είναι το ζήτημα του εφηβικού εθισμού στο Διαδίκτυο και των επιπτώσεών του στην υγεία. Ανοικτό είναι και το θέμα της καταγραφής των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του μαθητικού πληθυσμού στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης και των πολλών μονογονεϊκών οικογενειών και η συζήτηση για την ανάγκη θέσπισης του θεσμού του σχολικού ψυχολόγου στα γενικά δημόσια σχολεία.

Το Κράτος προσπαθεί να περιφρουρήσει νομικά την υγεία των παιδιών από τους κινδύνους της ανθυγιεινής διατροφής. Το σχολείο οφείλει να εφαρμόσει τους νόμους και πολύ περισσότερο, οφείλει να λειτουργήσει ως η μανθάνουσα κοινότητα που θα καταστήσει τη διατροφική συνείδηση βίωμα των μαθητών/-τριών. Με αυτόν τον τρόπο, αφενός θα εφοδιάσει τους αποφοίτους του με ένα όπλο θωράκισης της υγείας τους και αφετέρου, θα βοηθήσει στη μείωση της οικονομικής αιμορραγίας του Εθνικού Συστήματος Υγείας από έναν πληθυσμό με αυξημένη νοσηρότητα. Άλλωστε, σύμφωνα με τη ρήση του Ιπποκράτη «Ασφάλεια εστί το προνοεῖν και προλαμβάνειν, το δε προνοεῖν και προλαμβάνειν κρείττον εστί του θεραπεύειν».

Βιβλιογραφικές αναφορές

Alberta Health Services. Steps to creating a School Nutrition Policy. Available online: <http://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-school-nutrition-policy.pdf> (accessed on 15 November 2016).

Belansky, E. S., Cutforth, N., Chavez, R., Crane, L. A., Waters, E., & Marshall, J. A. (2013). Adapted Intervention Mapping: A Strategic Planning Process for Increasing Physical Activity and Healthy Eating Opportunities in Schools via Environment and Policy Change. *Journal Of School Health*, 83(3), 194-205.

Berkey, C.S., Rockett, H.R., Field, A.E. et al. (2000) Activity, dietary intake, and weight changes in a longitudinal study of preadolescent and adolescent boys and girls. *Pediatrics*; 105: E56.

Boonen, A.; de Vries, N.; de Ruiter, S.; Bowker, S.; Buijs, G. HELPS Guidelines. NIGZ, Voerden. Available online: <http://www.hepseurope.eu> (accessed on 15 November 2016).

Drummond, C., & Sheppard, L. (2011). Examining Primary and Secondary School Canteens and Their Place within the School System: A South Australian Study. *Health Education Research*, 26(4), 739-749.

European Commission, *School Food Policy Country Factsheet, Greece* (2013), ανάκτηση από <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/school-food-policy-country-factsheets>

Haerens, L., Deforche, B., Maes, L., Cardon, G., Stevens, V., & De Bourdeaudhuij, I. (2006). Evaluation of a 2-Year Physical Activity and Healthy Eating Intervention in Middle School Children. *Health Education Research*, 21(6), 911-921.

Hoyle, E. (1986). *The Management of schools: theory and practice*. Kogan Page.

Kostanjevec, S., Jerman, J., & Koch, V. (2012). The Influence of Nutrition Education on the Food Consumption and Nutrition Attitude of Schoolchildren in Slovenia. *Online Submission* (accessed November 15, 2016)

Leithwood, K., Harris, A., & Hopkins, D. (2008). Seven Strong Claims about Successful School Leadership. *School Leadership & Management*, 28(1), 27-42.

Liem, D. G., & de Graaf, C. (2004). Sweet and sour preferences in young children and adults: role of repeated exposure. *Physiology & Behavior*, 83(3), 421-429.

Lien, N., Haerens, L., te Velde, S. J., Mercken, L., Klepp, K., Moore, L., & ... van Lenthe, F. J. (2014). Exploring subgroup effects by socioeconomic position of three effective school-based dietary interventions: the European TEENAGE project. *International Journal Of Public Health*, 59(3), 493-502. doi:10.1007/s00038-013-0524-8

Lobstein, T., & Frelut, M. L. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews: An Official Journal Of The International Association For The Study Of Obesity*, 4(4), 195-200.

- Lucarelli, J. F., Alaimo, K., Mang, E., Martin, C., Miles, R., Bailey, D., & ... Liu, H. (2014). Facilitators to Promoting Health in Schools: Is School Health Climate the Key?. *Journal Of School Health*, 84(2), 133-140.
- McEvoy, C. T., Lawton, J., Kee, F., Young, I. S., Woodside, J. V., McBratney, J., & McKinley, M. C. (2014). Adolescents' Views about a Proposed Rewards Intervention to Promote Healthy Food Choice in Secondary School Canteens. *Health Education Research*, 29(5), 799-811.
- McKenzie, T., Sallis, J., Prochaska, J., Conway, T., Marshall, S., & Rosengard, P. (2004). Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 36(8), 1382-1388.
- Must, A., Strauss, R.S.(1999) Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes*;23: S2–S11.
- Neumark-Sztainer, D., French Simone, A., Hannan Peter, J., Story, M., & Fulkerson Jayne, A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, (1), 14.
- O'Toole, T. P., Anderson, S., Miller, C., & Guthrie, J. (2007). Nutrition Services and Foods and Beverages Available at School: Results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal Of School Health*, 77(8), 500-521.
- Penkilo, M., George, G. C., & Hoelscher, D. M. (2008). Reproducibility of the School-Based Nutrition Monitoring Questionnaire among Fourth-Grade Students in Texas. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 40(1), 20-27.
- Pettigrew, S., Pescud, M., & Donovan, R. J. (2012). Stakeholder Support for School Food Policy Expansions. *Health Education Research*, 27(6), 996-1004.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Conway, T. L., Elder, J. P., Prochaska, J. J., Brown, M., & ... Alcaraz, J. E. (2003). Research article: Environmental interventions for eating and physical activity. A randomized controlled trial in middle schools. *American Journal Of Preventive Medicine*, 24209-217. doi:10.1016/S0749-3797(02)00646-3

Sherwood-Puzzello, C. M., Miller, M., Lohrmann, D., & Gregory, P. (2007). Implementation of CDC's School Health Index in 3 Midwest Middle Schools: Motivation for Change. *Journal Of School Health, 77*(6), 285-293.

Story, M., Nannery, M., & Schwartz, M. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Quarterly, 87*(1), 71-100. doi:10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x

Strien, T. v., Frijters, J., Bergers, G., & Defares, P. (1986). The Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behavior. *International Journal Eating Disorders,*

Thiagarajah, K., Fly, A. D., Hoelscher, D. M., Bai, Y., Lo, K., Leone, A., & Shertzer, J. A. (2008). Validating the Food Behavior Questions from the Elementary School SPAN Questionnaire. *Journal Of Nutrition Education And Behavior, 40*(5), 305-310.

van der Horst, K., Kremers, S., Ferreira, I., Singh, A., Oenema, A., & Brug, J. (2007). Perceived Parenting Style and Practices and the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages by Adolescents. *Health Education Research, 22*(2), 295-304.

Vecchiarelli, S., Takayanagi, S., & Neumann, C. (2006). Students' Perceptions of the Impact of Nutrition Policies on Dietary Behaviors. *Journal Of School Health, 76*(10), 525-531.

Weaver-Hightower, M. B. (2011). Why Education Researchers Should Take School Food Seriously. *Educational Researcher, 40*(1), 15-21.

Yannakoulia, M., Karayiannis, D., Terzidou, M., Kokkevi, A., & Sidossis, L. (2004). Nutrition-related habits of Greek adolescents. *European Journal Of Clinical Nutrition, 4*(4),

Εθνικό Τυπογραφείο, Νόμος 1566/1985, ανάκτηση από <http://www.et.gr/>

Η Αναθεωρητική Βουλή των Ελλήνων, Σύνταγμα της Ελλάδας, Ανάκτηση από http://www.hellenicparliament.gr/UserFiles/f3c70a23-7696-49db-9148-f24dce6a27c8/SYNTAGMA1_1.pdf

Κοινή υπουργική απόφαση (τροποποιητική), Αρ.111526/Δ4/10-9-2010 ανάκτηση από <http://www.et.gr/>

Κοινή υπουργική απόφαση, Αρ.64321/Δ4/16-5-2008, ανάκτηση από <http://www.et.gr/>

Κουρκούτα, Λ., Ράρρα, Α., Αμπραχίμ, Σ.Ε. (2013). Η διατροφή των παιδιών στη σχολική ηλικία. *Επιστημονικά Χρονικά*, 18(2):78-82

Μιχόπουλος, Α. (1998). *Εκπαιδευτική Διοίκηση: Διαδικασίες Δομικής Μορφολογίας*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). *Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας, 1998.

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2003), *Διαθεματικά Ενιαία Πλαίσια Προγραμμάτων Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) - Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ)*, ανάκτηση από <http://www.pi-schools.gr/programs/depps/>

Πετρίδου, Ε. (1998). *Διοίκηση – Management. Μια εισαγωγική προσέγγιση*. Θεσσαλονίκη: Ζυγός.

Υγειονομική Διάταξη με αριθμ. Πρωτ. Υ1γ/Γ.Π./οίκ.96605 από 17/10/2013 (ΦΕΚ 2800/τ.Β'/4-11-2013), ανάκτηση από <http://www.et.gr/>

Υγειονομική Διάταξη, με αριθμ.Πρωτ. Υ1γ/ΓΠ/ οικ.81025/2013 (ΦΕΚ 2135/Β/29 – 8 -2013), ανάκτηση από <http://www.et.gr/>