

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΛΗΞΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΚΑΙ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Ημερομηνία έρευνας: 3-7/4/2017

Δείγμα: Μαθητές/τριες Γυμνασίου Κερατέας

109

Γ' Τάξη

Ερώτηση 1η: Συνηθίζετε να τρώτε πρωινό πριν έρθετε στο σχολείο;

Επιλογές

Ναι

Όχι

Άλλοτε ναι, άλλοτε όχι

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 59 | 54,1 |
| 39 | 35,8 |
| 11 | 10,1 |



α) Αν απαντήσατε ναι, τι επιλέγετε να καταναλώνετε για πρωινό (μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από ένα):

Επιλογές

Γάλα ή γιαούρτι ή τυρί

Δημητριακά ή μούσλι με γάλα

Φρυγανιές με βούτυρο μέλι ή μαρμελάδα

Αβγό

Τοστ

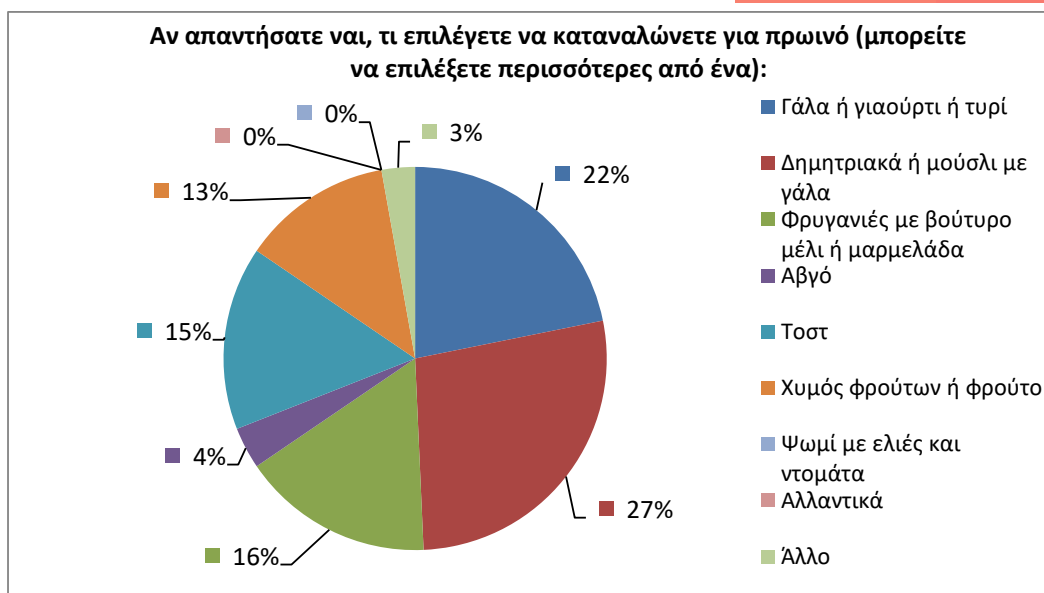
Χυμός φρούτων ή φρούτο

Ψωμί με ελιές και ντομάτα

Αλλαντικά

Άλλο

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 31 | 21,8 |
| 39 | 27,5 |
| 23 | 16,2 |
| 5 | 3,5 |
| 22 | 15,5 |
| 18 | 12,7 |
| 0 | 0 |
| 0 | 0 |
| 4 | 2,8 |

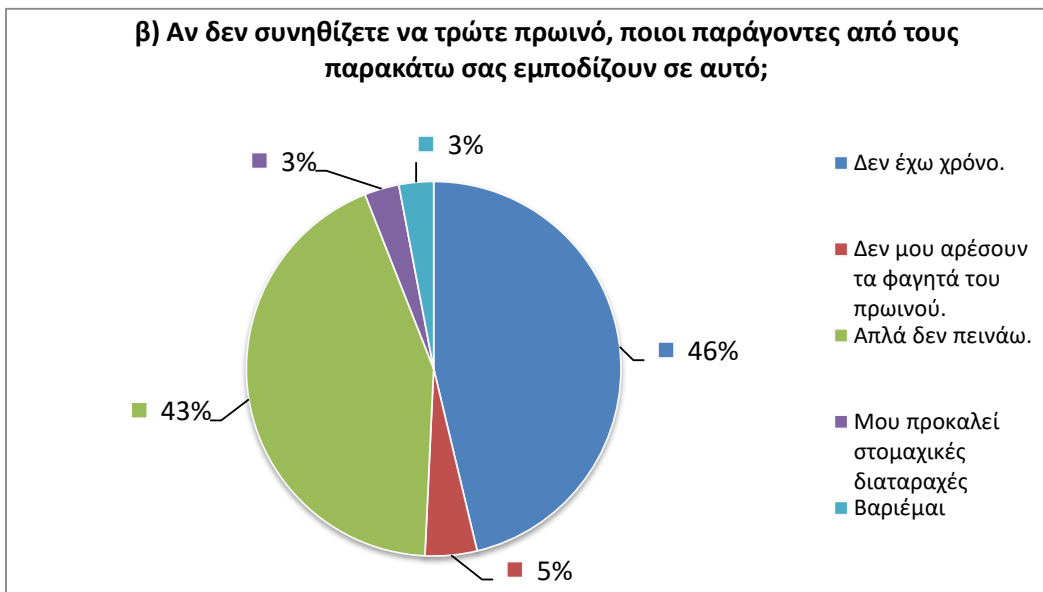


β) Αν δεν συνηθίζετε να τρώτε πρωινό, ποιοι παράγοντες από τους παρακάτω σας εμποδίζουν σε αυτό;

Επιλογές

- Δεν έχω χρόνο.
- Δεν μου αρέσουν τα φαγητά του πρωινού.
- Απλά δεν πεινάω.
- Μου προκαλεί στομαχικές διαταραχές
- Βαριέμαι

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 31 | 46,2 |
| 3 | 4,5 |
| 29 | 43,3 |
| 2 | 3 |
| 2 | 3 |

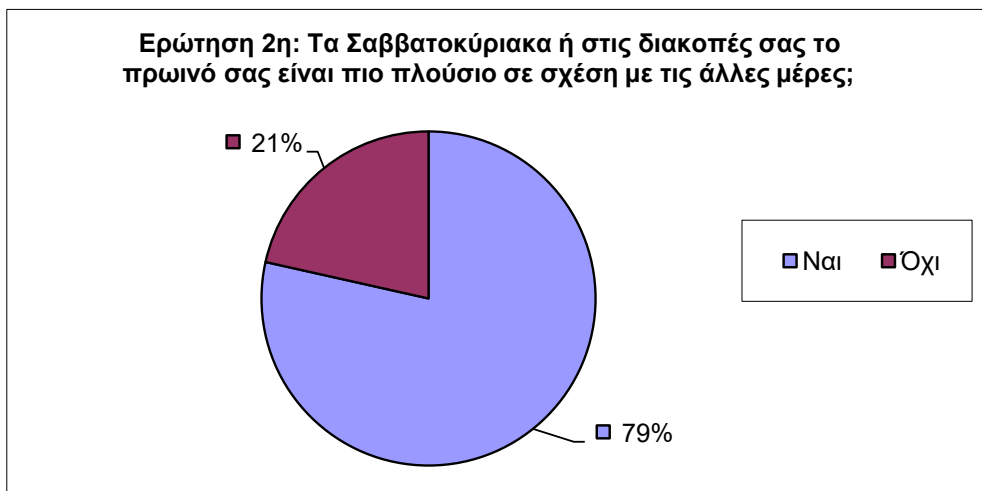


Ερώτηση 2η: Τα Σαββατοκύριακα ή στις διακοπές σας το πρωινό σας είναι πιο πλούσιο σε σχέση με τις άλλες μέρες;

Επιλογές

- Ναι
- Όχι

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 84 | 78,5 |
| 23 | 21,5 |

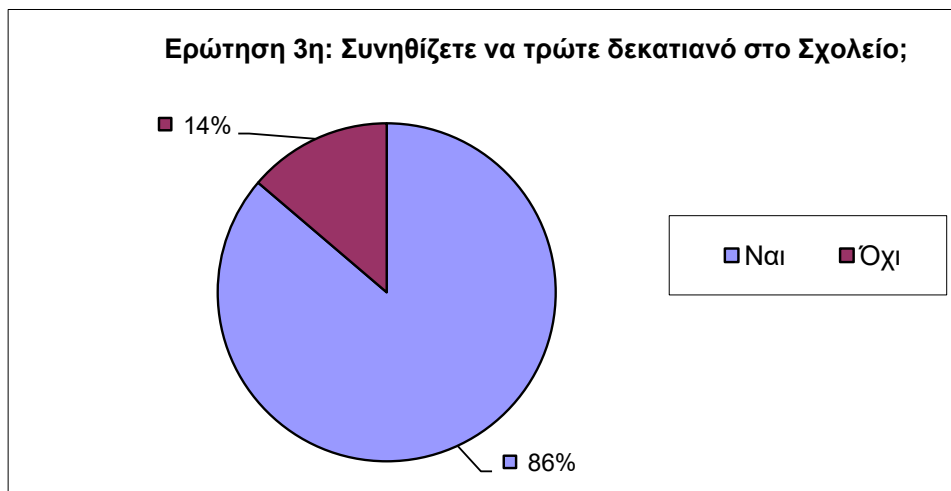


Ερώτηση 3η: Συνηθίζετε να τρώτε δεκατιανό στο Σχολείο;

Επιλογές

- Ναι
- Όχι

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 94 | 86,2 |
| 15 | 13,8 |



Ερώτηση 4η: Αν απαντήσατε ναι, προσδιορίστε από που το προμηθεύεστε.

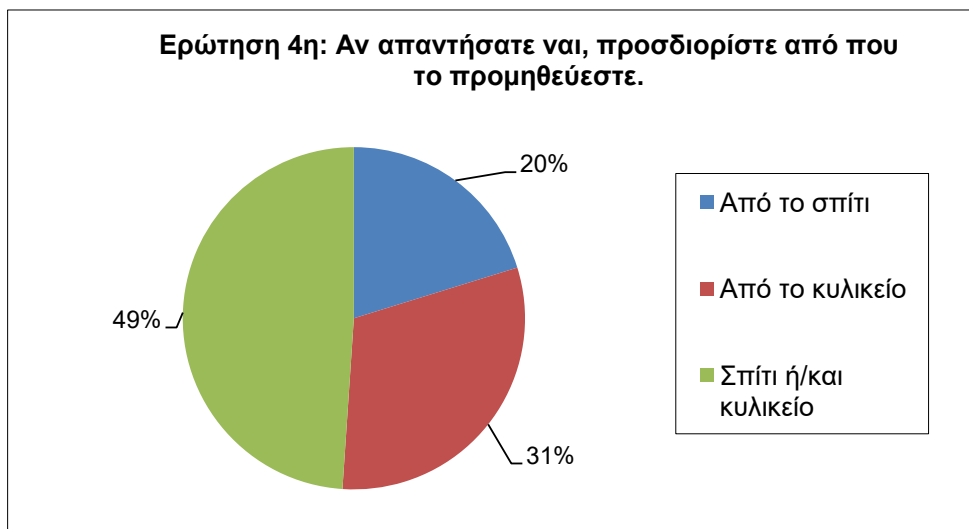
Επιλογές

Από το σπίτι

Από το κυλικείο

Σπίτι ή/και κυλικείο

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 19 | 20,2 |
| 29 | 30,9 |
| 46 | 48,9 |



Ερώτηση 5η: Από το σπίτι τι φέρνετε για δεκατιανό στο Σχολείο;

Σάντουιτς - τoστ

Φρούτο

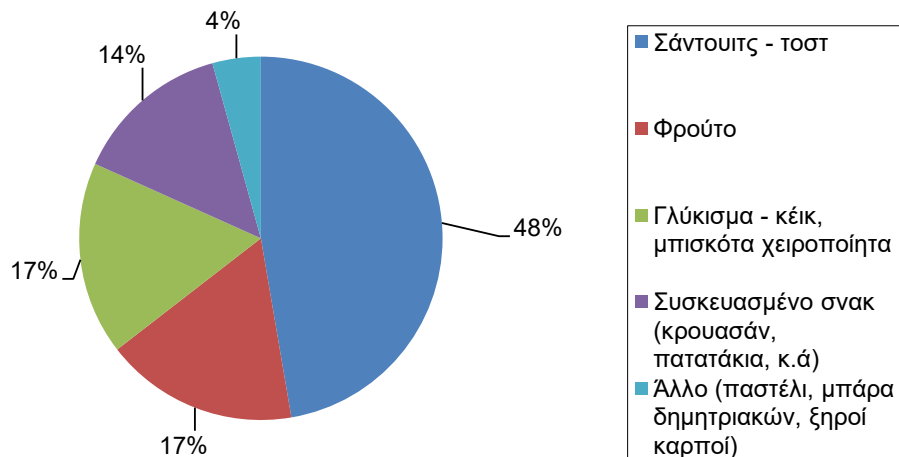
Γλύκισμα - κέικ, μπισκότα χειροποίητα

Συσκευασμένο σνακ (κρουασάν, πατατάκια, κ.ά)

Άλλο (παστέλι, μπάρα δημητριακών, ξηροί καρποί)

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 44 | 47,3 |
| 16 | 17,2 |
| 16 | 17,2 |
| 13 | 14 |
| 4 | 4,3 |

Ερώτηση 5η: Από το σπίτι τι φέρνετε για δεκατιανό στο Σχολείο;



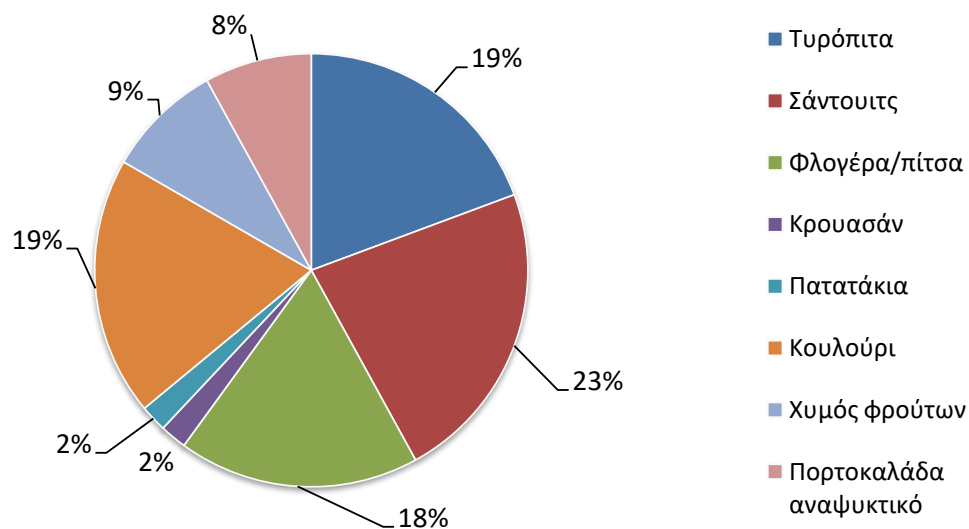
Ερώτηση 6η: Αν το δεκατιανό σας προέρχεται από το κυλικείο του Σχολείου τι συνηθίζετε να τρώτε;

Επιλογές

- Τυρόπιτα
- Σάντουιτς
- Φλογέρα/πίτσα
- Κρουασάν
- Πατατάκια
- Κουλούρι
- Χυμός φρούτων
- Πορτοκαλάδα αναψυκτικό

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 29 | 19,3 |
| 34 | 22,7 |
| 27 | 18 |
| 3 | 2 |
| 3 | 2 |
| 29 | 19,3 |
| 13 | 8,7 |
| 12 | 8 |

Ερώτηση 6η: Αν το δεκατιανό σας προέρχεται από το κυλικείο του Σχολείου τι συνηθίζετε να τρώτε;



Ερώτηση 7η: Σημειώστε "Σωστό, Λάθος ή Δεν γνωρίζω" στις ακόλουθες προτάσεις.

Οι μαθητές που τρώνε πρωινό σε σχέση με συτούς που παραλείπουν:

α) Έχουν περισσότερη ενέργεια.

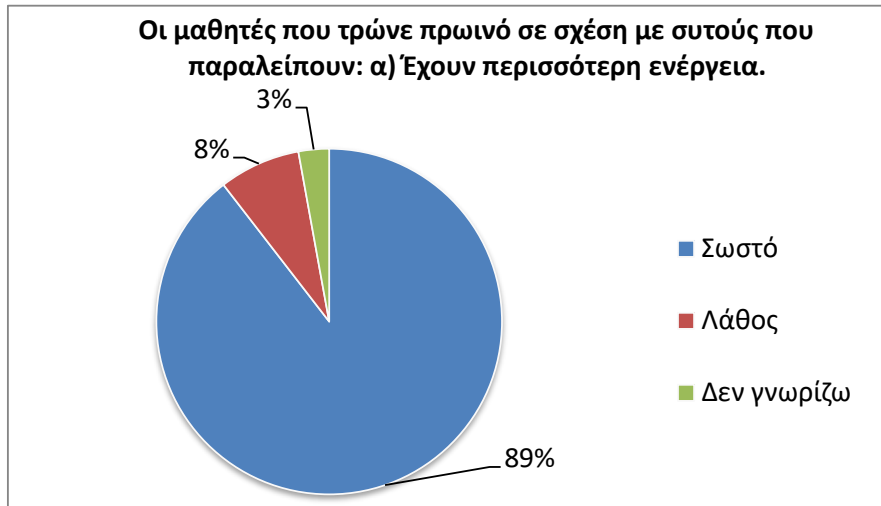
Επιλογές

Σωστό

Λάθος

Δεν γνωρίζω

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 94 | 23,5 |
| 8 | 22,1 |
| 3 | 33,8 |



β) Έχουν καλύτερη διάθεση.

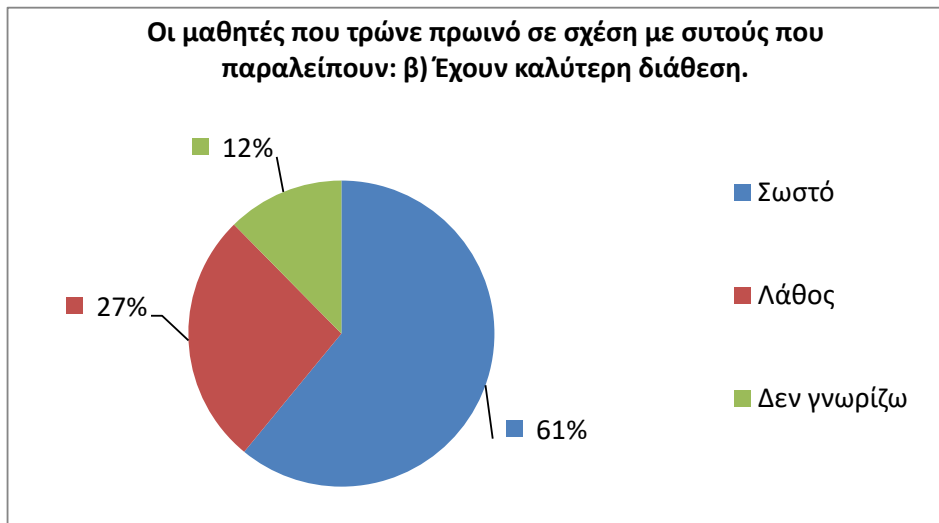
Επιλογές

Σωστό

Λάθος

Δεν γνωρίζω

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 64 | 61 |
| 28 | 26,6 |
| 13 | 12,4 |



γ) Μπορεί να είναι πιο συγκεντρωμένοι στις εργασίες του Σχολείου.

Επιλογές

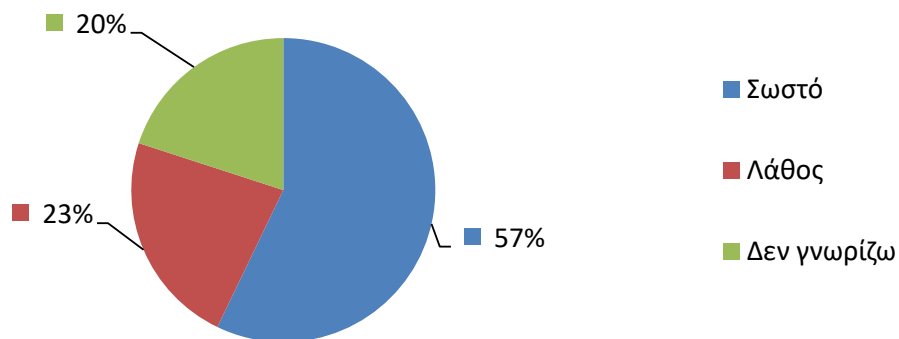
Σωστό

Λάθος

Δεν γνωρίζω

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 60 | 57,1 |
| 24 | 22,9 |
| 21 | 20 |

Οι μαθητές που τρώνε πρωινό σε σχέση με συτούς που παραλείπουν:
 γ) Μπορεί να είναι πιο συγκεντρωμένοι στις εργασίες του Σχολείου.



δ) Μπορεί να ανακαλούν γρηγορότερα στη μνήμη τους γεγονότα.

Επιλογές

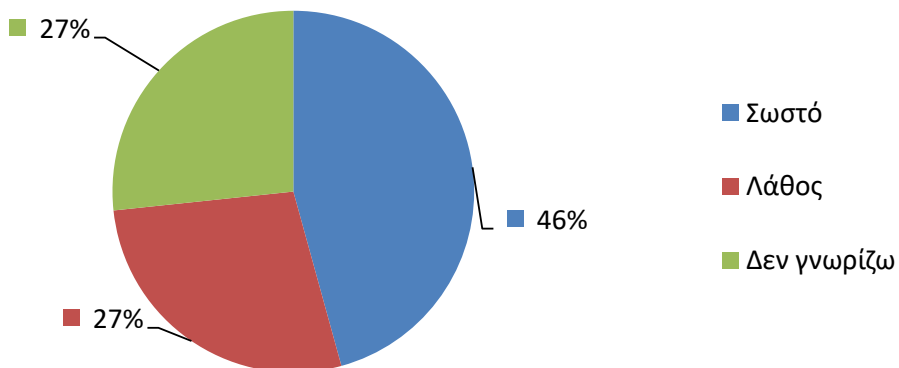
Σωστό

Λάθος

Δεν γνωρίζω

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 48 | 45,7 |
| 29 | 27,6 |
| 28 | 26,7 |

Οι μαθητές που τρώνε πρωινό σε σχέση με συτούς που παραλείπουν:
 δ) Μπορεί να ανακαλούν γρηγορότερα στη μνήμη τους γεγονότα.



ε) Είναι λιγότερο πιθανό να γίνουν υπέρβαροι.

Επιλογές

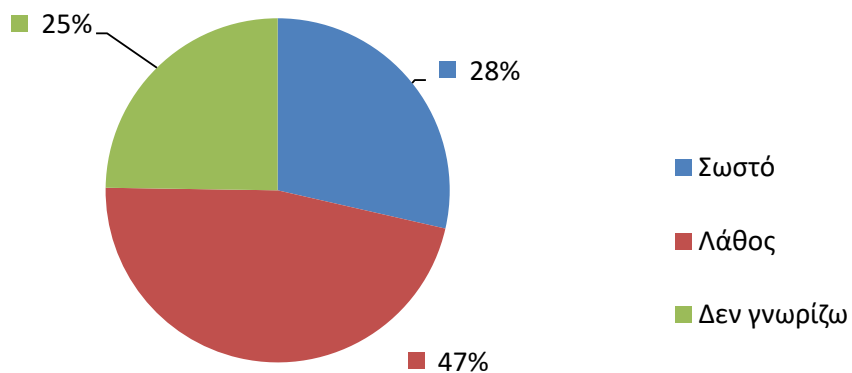
Σωστό

Λάθος

Δεν γνωρίζω

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 30 | 28,6 |
| 49 | 46,7 |
| 26 | 24,8 |

Οι μαθητές που τρώνε πρωινό σε σχέση με συτούς που παραλείπουν: ε) Είναι λιγότερο πιθανό να γίνουν υπέρβαροι.



στ) Προσλαμβάνουν τα βασικά θρεπτικά συστατικά ώστε να παραμένουν υγιείς.

Επιλογές

Σωστό

Λάθος

Δεν γνωρίζω

| Μαθητές | Ποσοστό % |
|---------|-----------|
| 74 | 70,5 |
| 17 | 16,2 |
| 14 | 13,3 |

Οι μαθητές που τρώνε πρωινό σε σχέση με συτούς που παραλείπουν: στ) Προσλαμβάνουν τα βασικά θρεπτικά συστατικά ώστε να παραμένουν υγιείς.

