

## Έρευνα μαθητών/τριών:

«Διερεύνηση και βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων μαθητών/τριών του σχολείου μας σε σχέση με την υγεία τους, με ιδιαίτερη έμφαση στα προσφερόμενα είδη ενδιάμεσων γευμάτων (snacks) αλλά και τις προτιμήσεις και επιλογές που οι ίδιοι κάνουν.»

## Έρευνα γονέων/κηδεμόνων:

«Διερεύνηση των καταναλωτικών συνηθειών των ενήλικων γονέων/κηδεμόνων των παιδιών του σχολείου μας, σε σχέση με την επιλογή αγοράς έτοιμων ή και ετοιμασίας ενδιάμεσων γευμάτων (snacks) για την οικογένειά τους.»



- Περιφερειακό Γυμνάσιο Ευλοτύμπου
- Σχολική χρονιά: **2024 – 2025**
- Πρόγραμμα Προαγωγής Υγείας: **EY ZHN**
- Ερευνητική Ομάδα: **Μαθητές/τριες EY ZHN**
- Συντονιστής Εκπαιδευτικός: **Γιώργος Λάζου**

# Εκ των προτέρων ευχαριστούμε θερμά

- ▶ Τον συντονιστή του προγράμματος «ΕΥ ΖΗΝ» καθηγητή βιολογίας κ. Γιώργο Λάζου
- ▶ Την καθηγήτρια οικιακής οικονομίας κ. Μαρία Ηλία για τις ιδέες, τον συντονισμό και την καθοδήγηση της ομάδας μαθητών/τριών του ΕΥ ΖΗΝ για την παρασκευή των ενδιάμεσων γευμάτων
- ▶ Τις καθηγήτριες κ. Αδούλα Χ΄΄Ττοφή, Μαρία Σενέκη και Παναγιώτα Παππά για τη βοήθειά τους στην παρασκευή των ενδιάμεσων γευμάτων
- ▶ Τον Β.Δ. κ. Αντώνη Αντωνίου, τον κ. Απόστολο Παπή, τον κ. Αλέξανδρο Ματαίου και την κ. Παντελίτσα Φωτίου, καθηγητές πληροφορικής για την διεκπεραίωση των ψηφιακών ερωτηματολογίων
- ▶ Τους καθηγητές και καθηγήτριες της φυσικής αγωγής για την επιμέλεια του χώρου
- ▶ Τον καθηγητή μουσικής κ. Κύρο Παπαβασιλείου για τη μικροφωνική εγκατάσταση και ψηφιακή προβολή
- ▶ Την επιτροπή αγωγής υγείας – πρόληψης βίας και παραβατικότητας και ιδιαίτερα την πρόεδρό της Β.Δ. κ. Στέλλα Παναγιώτου
- ▶ Την κ. Παναγιώτα Τσόκκου, κλινική διαιτολόγο, για τη διάλεξη και παρουσίασή της
- ▶ Τις υπεραγορές «ΑΓΑΡΙΟΥ» για την τροφοδοσία των προϊόντων σε τιμές κόστους και ιδιαίτερα τη Β.Δ. κ. Θένια Ηλία Αγαπίου.

# Εισαγωγή

- ▶ Το σχολείο μας συμμετέχει στο πρόγραμμα αγωγής υγείας «ΕΥ ΖΗΝ» του οποίου σκοπός αποτελεί η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών/τριών, αφενός μεν, με την ενδυνάμωση της προσωπικότητάς τους, αφετέρου δε, με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους. Ένα από τα προβλήματα που έχουμε εντοπίσει ανάμεσα στον μαθητικό μας πληθυσμό αφορά τις διατροφικές τους επιλογές και συνήθειες σε σχέση με τα ενδιάμεσά τους γεύματα (snacks), κατά τη διάρκεια τόσο του σχολικού όσο και του εξωσχολικού τους χρόνου. Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, για τη διετία 2023-2025, επιλέχθηκε το προαναφερθέν θέμα και διεξήχθη διπλή, ενδοσχολική για τους/τις μαθητές/τριες και εξωσχολική για τους γονείς/κηδεμόνες τους, έρευνα με τη χρήση ψηφιακών ερωτηματολογίων σε μορφή google form.

# Στόχοι της διπλής έρευνας

- 1.** Διερεύνηση των διατροφικών επιλογών ως προς τα ενδιάμεσα γεύματα, των εφήβων μαθητών/τριών του σχολείου μας, σε σχέση και με την υγεία τους:
  - α. σε σχολικό χρόνο, β. εκτός σχολικού χρόνου,και προσπάθεια έγκυρης επιστημονικής ενημέρωσής τους.
- 2.** Διερεύνηση των καταναλωτικών συνηθειών των ενηλίκων γονέων/κηδεμόνων των παιδιών του σχολείου μας, σε σχέση με την επιλογή αγοράς έτοιμων ή και ετοιμασίας ενδιάμεσων γευμάτων για την οικογένειά τους και προσπάθεια έγκυρης επιστημονικής ενημέρωσής τους.
- 3.** Προσπάθεια βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών και επιλογών των εφήβων μαθητών/τριών του σχολείου μας, αρχικά σε προϊόντα τα οποία διατίθενται ή/και φέρνουν μαζί τους στο σχολικό χώρο και κατ' επέκταση εκτός σχολείου.

# Μεθοδολογία

- 1.** Χρησιμοποιήθηκαν δύο ξεχωριστά ερωτηματολόγια σε μορφή google form τα οποία δημιουργήθηκαν από ομάδα μαθητών/τριών.
- 2.** Το ερωτηματολόγιο που αφορούσε τους εφήβους δόθηκε σε όλους τους μαθητές/τριες του σχολείου μας (320) και απαντήθηκε στο μάθημα της πληροφορικής.
- 3.** Το ερωτηματολόγιο που αφορούσε τους ενήλικες γονείς και κηδεμόνες των μαθητών/τριών μας στάλθηκε με sms στο κινητό τους τηλέφωνο όπου απαντήθηκαν (310).
- 4.** Τα αποτελέσματα έτυχαν ανάλυσης και επεξεργασίας σε ένα υπολογιστικό φύλλο google.
- 5.** Εξάχθηκαν και καταγράφηκαν τα συμπεράσματα.

# Επεξήγηση χρωματισμών & Συμβόλων

➔ Έφηβοι μαθητές/τριες : **πορτοκαλί γράμματα και πλαίσιο, με λευκό φόντο στα διαγράμματα**

Αυξημένο ποσοστό: ↑

Μειωμένο ποσοστό: ↓

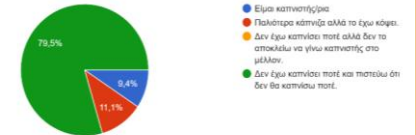
Σταθερό ποσοστό: ↔

➔ Γονείς / Κηδεμόνες : **πράσινο (λαδί) γράμματα και πλαίσιο, με κιτρινωπό φόντο στα διαγράμματα**

## Έρευνα Εφήβων Μαθητών/τριών

➔ Δόθηκαν 320 ερωτηματολόγια

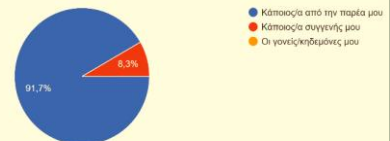
1. Ποια είναι η σχέση σας με το κάπνισμα;  
117 απαντήσεις



## Έρευνα Γονέων / Κηδεμόνων

➔ Στάλθηκαν 320 ερωτηματολόγια

2. Ποιος/α σας έδωσε τις πρώτες φορές τσιγάρα για να καπνίσετε;  
24 απαντήσεις



# Ταυτότητα δείγματος

## Έρευνα Εφήβων Μαθητών/τριών

➤ Δόθηκαν **320** ερωτηματολόγια  
Απαντήθηκαν και υποβλήθηκαν  
επιτυχώς τα **223 (70%)**

➤ **Ηλικία:**

- 12 ετών **15,7 %**
- 13 ετών **30,0 %**
- 14 ετών **36,8 %**
- 15 ετών **16,6 %**
- 16 ετών **0,9 %**

➤ **Φύλο:**

- Αγόρια **48 %**
- Κορίτσια **52 %**

## Έρευνα Γονέων / Κηδεμόνων


➤ Δόθηκαν **310** ερωτηματολόγια  
Απαντήθηκαν και υποβλήθηκαν  
επιτυχώς τα **75 (23,4 %)**

➤ **Ηλικία:**

- 30-39 ετών **29,3 %**
- 40-49 ετών **65,3 %**
- 50-59 ετών **05,4 %**

➤ **Φύλο:**

- Γυναίκες **90,7 %**
- Άντρες **09,3 %**



➤ Ακολουθώς θα σας παρουσιάσουμε τα σημαντικότερα ευρήματα – συμπεράσματα των δύο ερευνών και εν συνεχεία μία σχετική με το θέμα μας διάλεξη-παρουσίαση από την κλινική διαιτολόγο κυρία Παναγιώτα Τσόκκου.

➤ Σχεδόν όλες οι ερωτήσεις οι οποίες αφορούσαν τους μαθητές/τριες μας, απευθύνθηκαν και στους γονείς / κηδεμόνες τους, ώστε να γίνεται διασταύρωση και επιβεβαίωση των όσων απαντήθηκαν, αλλά και διερεύνηση των δικών τους καταναλωτικών συνηθειών.



# Σημαντικότερα ευρήματα

- Στο κοινό ερώτημα προς τους μαθητές/τριες και τους γονείς/κηδεμόνες τους, κατά πόσο τρώνε πρωινό στο σπίτι τους πριν φύγουν για το σχολείο ή την εργασία τους αντίστοιχα,

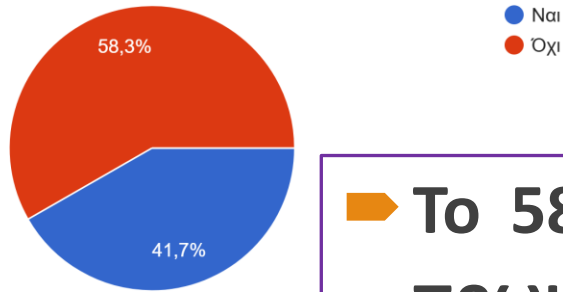
καθώς και

- αν οι μαθητές/τριες τρώνε κάποιο σνακ στο σχολείο...

# Σημαντικότερα ευρήματα

3. Τρώς πρωινό (ρόφημα και φαγητό ή δημητριακά με γάλα) πριν έρθεις στο σχολείο στις 7:30; (Αν πίνεις μόνο καφέ, τσάι ή άλλο ρόφημα χωρίς γάλα σημείωσε ΟΧΙ).

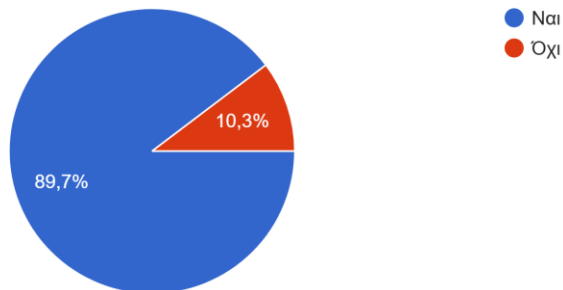
223 απαντήσεις



- Το 58,3% των μαθητών/τριών δηλώνει ότι **δεν τρώει** πρωινό - πριν έρθει στο σχολείο - ποσοστό που αντιστοιχεί μ' αυτό των κηδεμόνων τους (58,7%).
- Το 89,7 % τρώει ή πίνει κάποιο σνακ κατά τη διάρκεια του σχολικού χρόνου κάτι που γνωρίζουν ήδη οι κηδεμόνες τους.

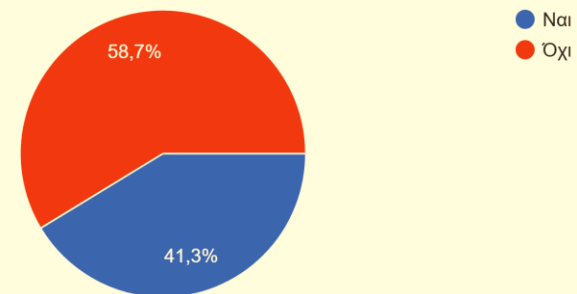
4. Τρώς ή/και πίνεις κάποιο ενδιάμεσο γεύμα (snack) στο σχολείο (σχολικός χρόνος: από τις 7:30π.μ. μέχρι τις 1:35μ.μ.);

223 απαντήσεις



3. Εσείς τρώτε πρωινό (ρόφημα και φαγητό ή δημητριακά με γάλα) πριν αρχίσετε την εργασία σας; (Αν πίνετε μόνο καφέ, τσάι ή άλλο ρόφημα χωρίς γάλα σημειώστε ΟΧΙ).

75 απαντήσεις



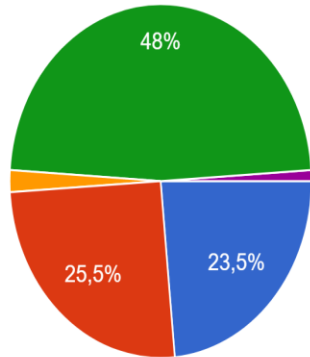
# Σημαντικότερα ευρήματα

- Στο ερώτημα από πού οι μαθητές/τριες προμηθεύονται τα ενδιάμεσά τους γεύματα τα οποία τρώνε ή και πίνουν στο σχολείο,

καθώς και

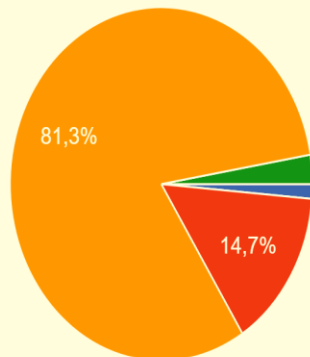
- αν γνωρίζουν οι γονείς/κηδεμόνες τους από πού...

5. Από που προμηθεύεται τα είδη τροφής που τρως ή πίνεις στο σχολείο τις περισσότερες φορές (π.χ. τις 4 από τις 5 μέρες);  
200 απαντήσεις



- Τα αγοράζω όλα από τη σχολική καντίνα.
- Τα φέρνω όλα από το σπίτι μου.
- Τα αγοράζω μόνος/η μου λίγο πριν έρθω στο σχολείο (π.χ. από περίπτερο ή φούρνο).
- Κάποια τα φέρνω από το σπίτι μου και κάποια τα αγοράζω από τη σχολική καντίνα.
- Κάποια τα αγοράζω μόνος/η μου λίγο πριν έρθω στο σχολείο (π.χ. από περιπτερο ή φούρνο).

6. Από που προμηθεύονται τα είδη τροφής που τρώνε ή πίνουν στο σχολείο τις περισσότερες φορές (π.χ. τις 4 από τις 5 μέρες);  
75 απαντήσεις



- Δεν τρώνε τίποτα στο σχολείο
- Τα αγοράζουν όλα από τη σχολική καντίνα.
- Κάποια τα φέρνουν από το σπίτι και κάποια τα αγοράζουν από τη σχολική καντίνα.
- Κάποια τα αγοράζουν μόνοι τους λίγο πριν έρθουν στο σχολείο (π.χ. από περίπτερο ή φούρνο) και κάποια τα αγοράζουν από τη σχολική καντίνα.

- Το 48% των μαθητών/τριών δηλώνει ότι κάποια σνακ τα φέρνει από το σπίτι και κάποια τα προμηθεύεται από τη σχολική καντίνα
- Το 25,5% τα φέρνει αποκλειστικά από το σπίτι
- Το 23,5% τα αγοράζει από την καντίνα
- Η πλειονότητα των γονέων/κηδεμόνων γνωρίζει από πού τα παιδιά προμηθεύονται τα σνακ τους, αλλά παρατηρείται και ένα ποσοστό της τάξης του 30% όπου δεν είναι βέβαιοι!

# Σημαντικότερα ευρήματα

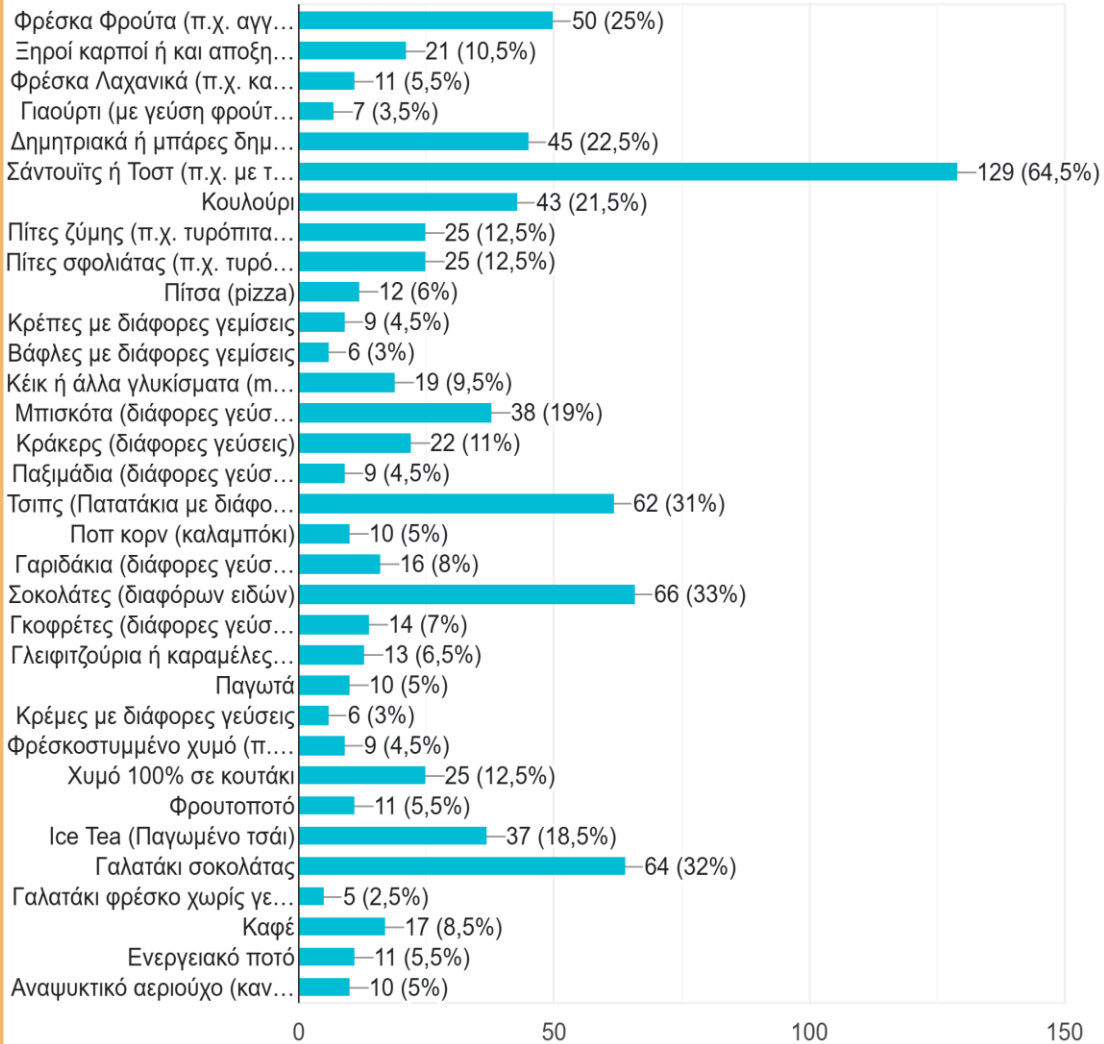
➤ Στο ερώτημα τι τρώνε ή και πίνουν στο σχολείο οι μαθητές/τριες,

καθώς και

➤ αν γνωρίζουν οι γονείς/κηδεμόνες τους τι...

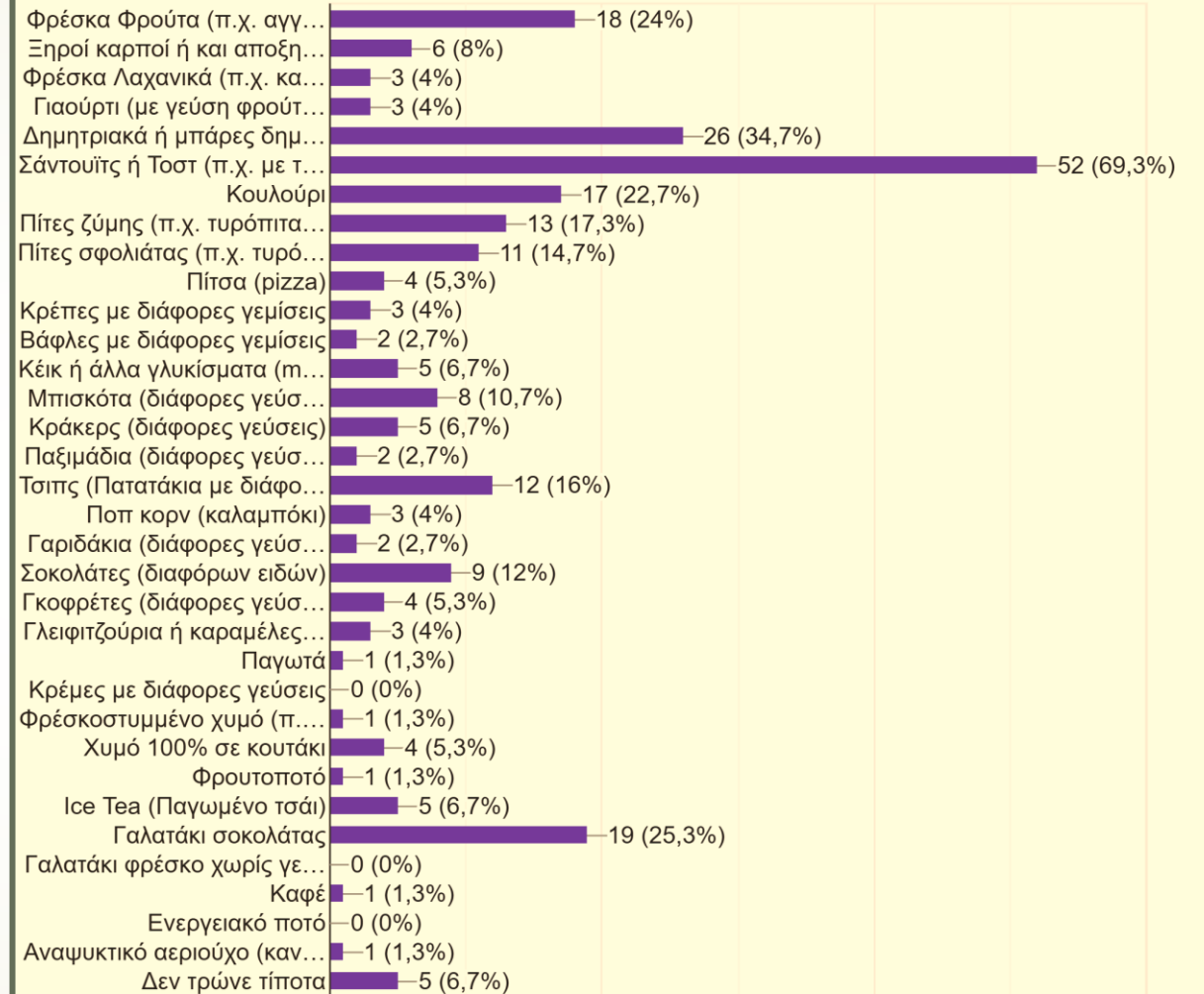
6. Τι τρως ή και πίνεις συνήθως (τις περισσότερες φορές) για ενδιάμεσο γεύμα (snack) στο σχολείο; (Μπορείς να επιλέξεις από μία (1) έως πέντε (5) επιλογές).

200 απαντήσεις



7. Τι τρώνε ή και πίνουν συνήθως (τις περισσότερες φορές) για ενδιάμεσο γεύμα (snack) στο σχολείο; (Μπορείτε να επιλέξετε από μία (1) έως πέντε (5) επιλογές).

75 απαντήσεις



- Σάντουιτς ή Τοστ: 64,5%
- Σοκολάτες: 33%
- Τσιπς (πατατάκια): 31%
- Φρέσκα φρούτα: 25%
- Μπάρες δημητριακών: 22,5%

Οι μαθητές/τριες αναφέρουν:

Στο Σχολείο

Αυξημένο ποσοστό: ↑

Μειωμένο ποσοστό: ↓

Σταθερό ποσοστό: ↔

Οι γονείς/κηδεμόνες αναφέρουν για τα παιδιά τους:

Στο Σχολείο

- Σάντουιτς ή Τοστ: 69,3% ↑
- Σοκολάτες: 12% ↓
- Τσιπς (πατατάκια): 16% ↓
- Φρέσκα φρούτα: 24% ↔
- Μπάρες δημητριακών: 34,7% ↑

# Σημαντικότερα ευρήματα

➤ Στο ερώτημα τι τρώνε ή και πίνουν μετά το σχολείο οι μαθητές/τριες,

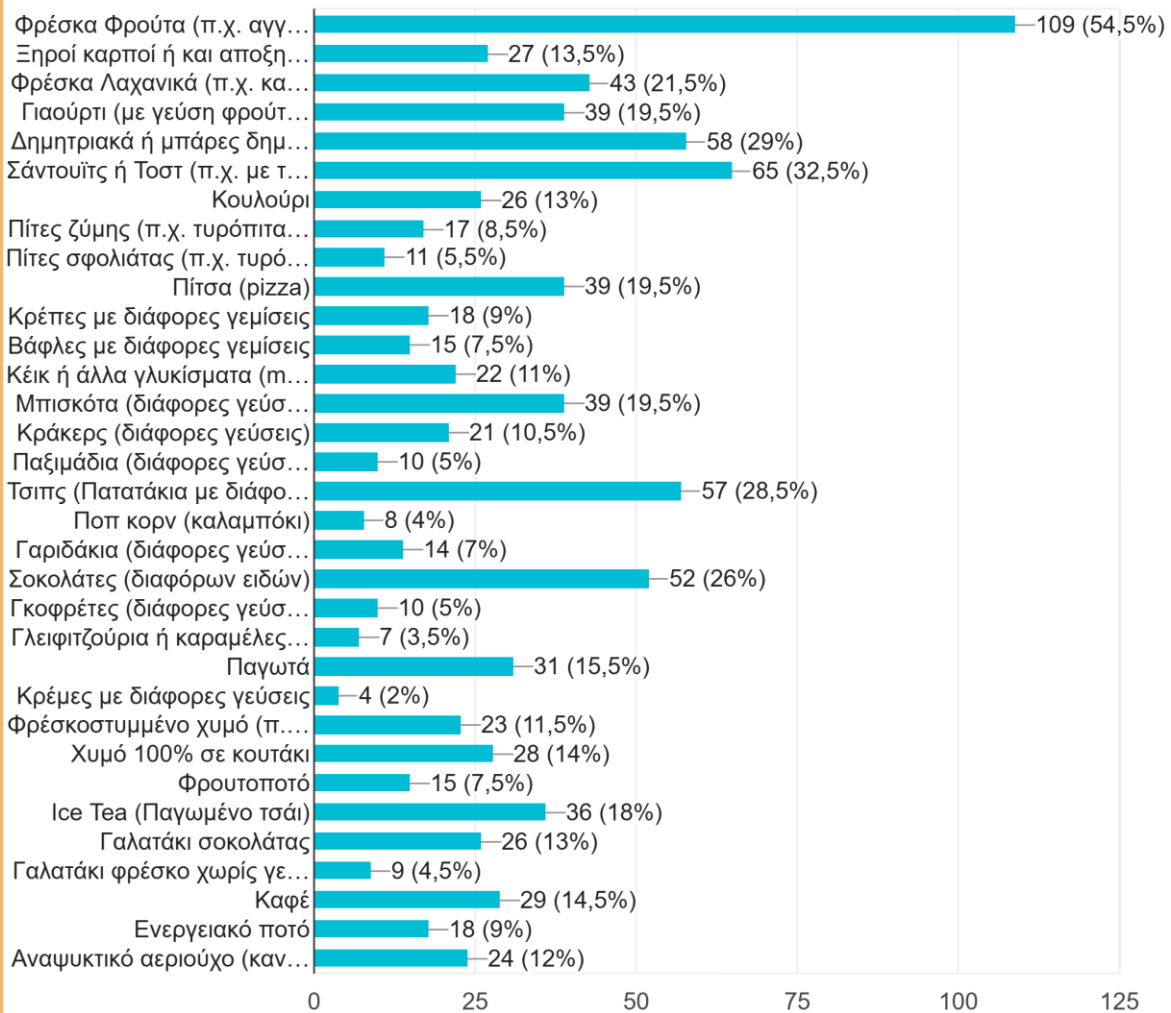
καθώς και

➤ αν γνωρίζουν οι γονείς/κηδεμόνες τους τι...



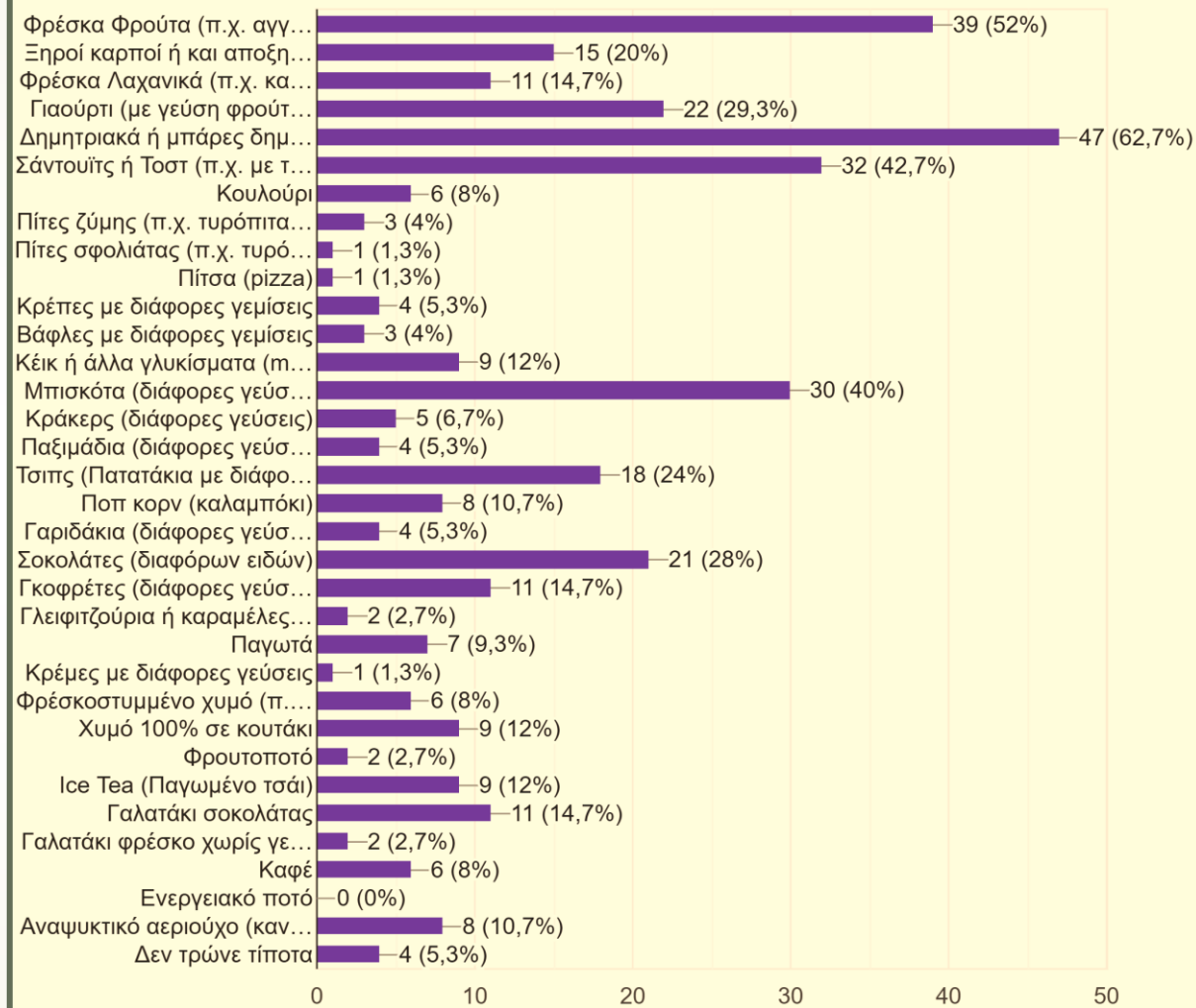
7. Τι τρως ή και πίνεις συνήθως (τις περισσότερες φορές) για ενδιάμεσο γεύμα (snack) μετά το σχολείο στο σπίτι σου; (Μπορείς να επιλέξεις από μία (1) έως πέντε (5) επιλογές).

200 απαντήσεις



10. Τι τρώνε ή και πίνουν συνήθως (τις περισσότερες φορές) για ενδιάμεσο γεύμα (snack) στο σπίτι; (Μπορείτε να επιλέξετε από μία (1) έως πέντε (5) επιλογές).

75 απαντήσεις



- Σάντουιτς ή Τοστ: 32,5%
- Σοκολάτες: 26%
- Τσιπς (πατατάκια): 28,5%
- **Φρέσκα φρούτα: 54,5%**
- Μπάρες δημητριακών/δημητριακά: 29%

Οι μαθητές/τριες αναφέρουν:

Στο Σπίτι

Οι γονείς/κηδεμόνες αναφέρουν για τα παιδιά τους:

- Σάντουιτς ή Τοστ: 42,7% ↑
- Σοκολάτες: 28% ↔
- Τσιπς (πατατάκια): 24% ↓
- Φρέσκα φρούτα: 52% ↔
- **Μπάρες δημητριακών/δημητριακά: 62,7% ↑**

Αυξημένο ποσοστό: ↑

Μειωμένο ποσοστό: ↓

Σταθερό ποσοστό: ↔

Στο Σπίτι

# Σημαντικότερα ευρήματα

➤ Στο κοινό ερώτημα προς τους μαθητές/τριες και τους γονείς/κηδεμόνες τους, να προτείνουν:

➤ τα πέντε (5) - από έναν κατάλογο είκοσι-τεσσάρων (24) - πιο ανθυγιεινά σνακ

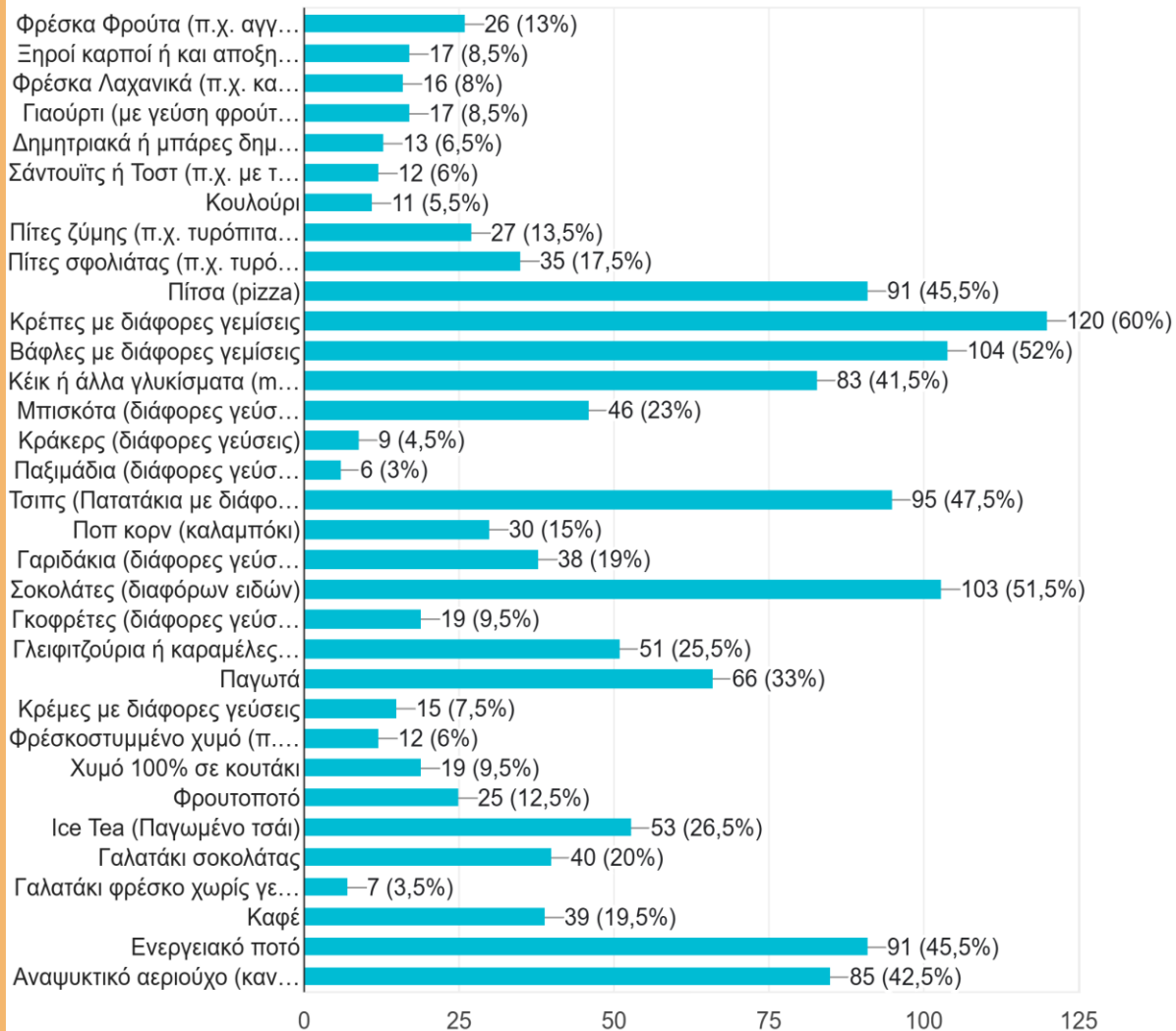
και

➤ τα δύο (2) - από έναν κατάλογο εννέα (9) - πιο ανθυγιεινά ποτά,

κατά την άποψή τους...

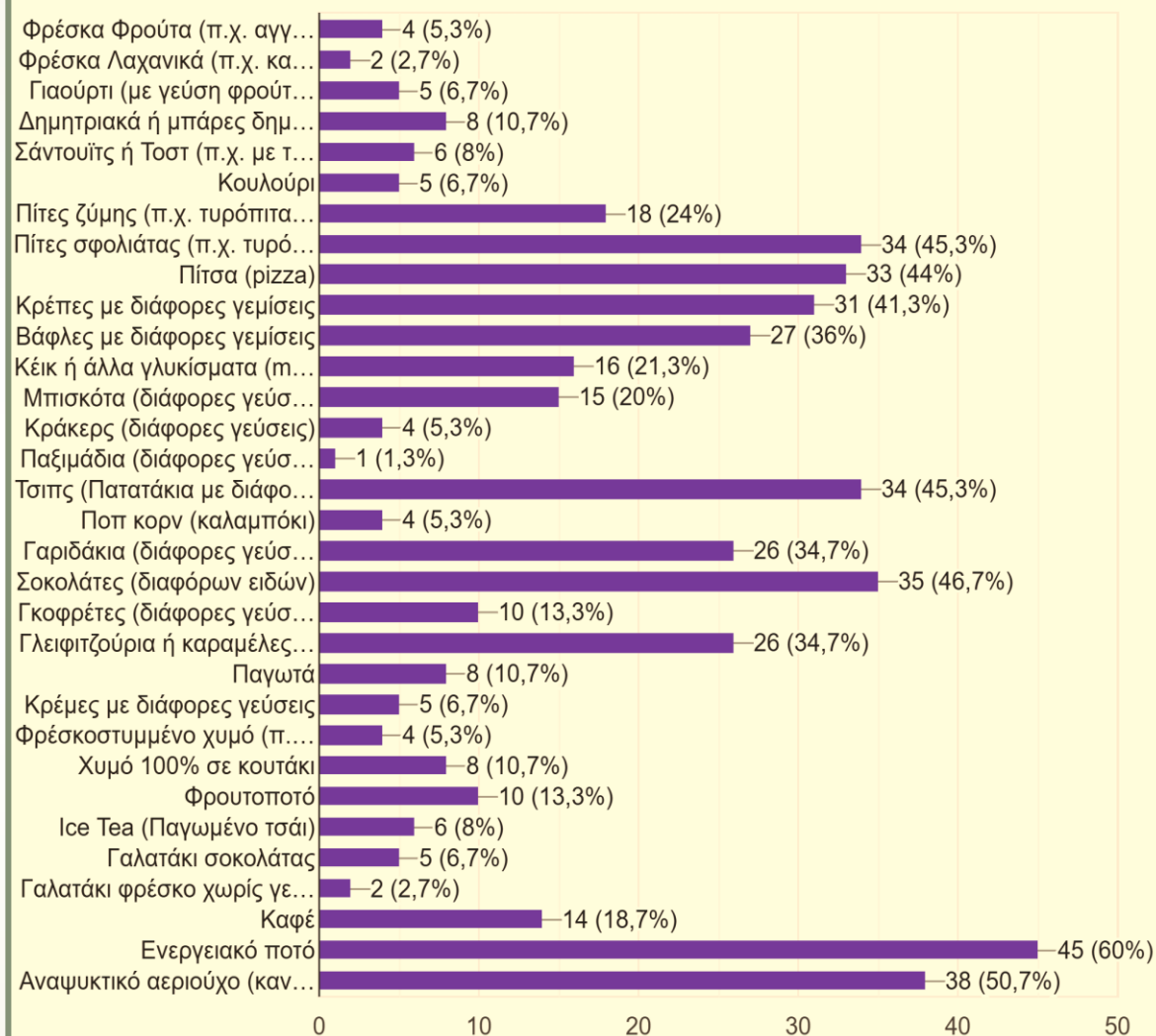
9. Αν θα έπρεπε να προτείνεις πέντε (5) ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΑ ενδιάμεσα γεύματα (snacks) και δύο (2) ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΑ ποτά, ποια θα ήταν αυτά; (Επέλεξε συνολικά επτά (5+2=7) κουτάκια)

200 απαντήσεις



14. Αν θα έπρεπε να προτείνετε πέντε (5) ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΑ ενδιάμεσα γεύματα (snacks) και δύο (2) ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΑ ποτά, ποια θα ήταν αυτά; (Επέλεξε συνολικά επτά (5+2=7) κουτάκια)

75 απαντήσεις



**Ανθυγιεινά**

- **Κρέπες με γεμίσεις: 60%**
- **Βάφλες με επικαλύψεις: 52%**
- **Σοκολάτες: 51,5%**
- **Τσιπς (πατατάκια): 47,5%**
- **Κέικ - γλυκίσματα: 41,5%**
- **Ενεργειακά ποτά: 45,5%**
- **Αναψυκτικά: 42,5%**

Οι μαθητές/τριες αναφέρουν:

Ανθυγιεινά

Οι γονείς/κηδεμόνες αναφέρουν για τα παιδιά τους:

Ανθυγιεινά

- **Κρέπες με γεμίσεις: 41,3%** ↓
- **Βάφλες με επικαλύψεις: 36%** ↓
- **Σοκολάτες: 56,7%** ↑
- **Τσιπς (πατατάκια): 45,3%** ↔
- **Κέικ - γλυκίσματα: 41,5%** ↔
- **Ενεργειακά ποτά: 60%** ↑
- **Αναψυκτικά: 50,7%** ↑

Αυξημένο ποσοστό: ↑

Μειωμένο ποσοστό: ↓

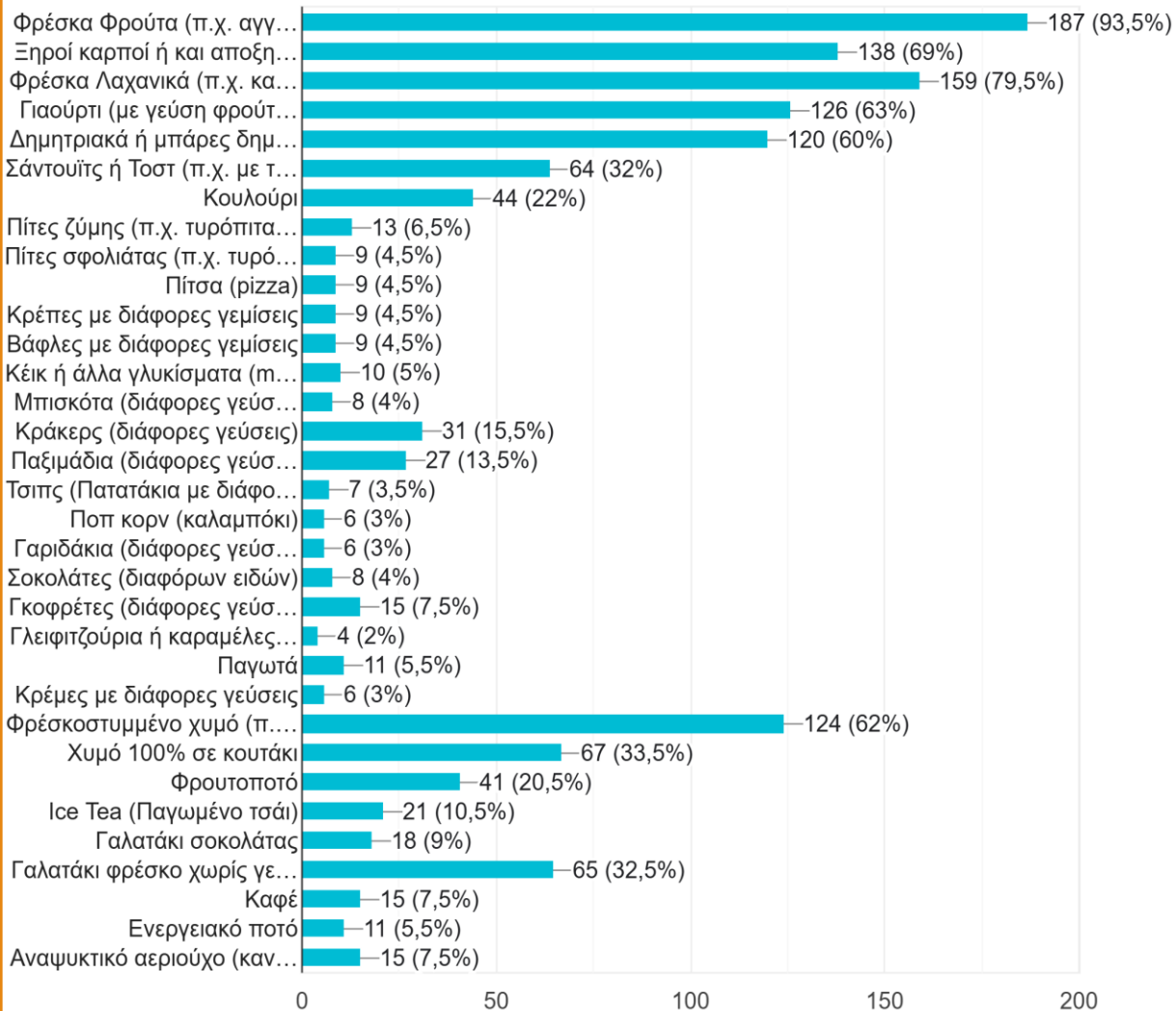
Σταθερό ποσοστό: ↔

# Σημαντικότερα ευρήματα

- Στο κοινό ερώτημα προς τους μαθητές/τριες και τους γονείς/κηδεμόνες τους, να προτείνουν:
- τα πέντε (5) - από έναν κατάλογο 24 - πιο υγιεινά σνακ  
και
- τα δύο (2) - από έναν κατάλογο 9 - πιο υγιεινά ποτά,  
κατά την άποψή τους...

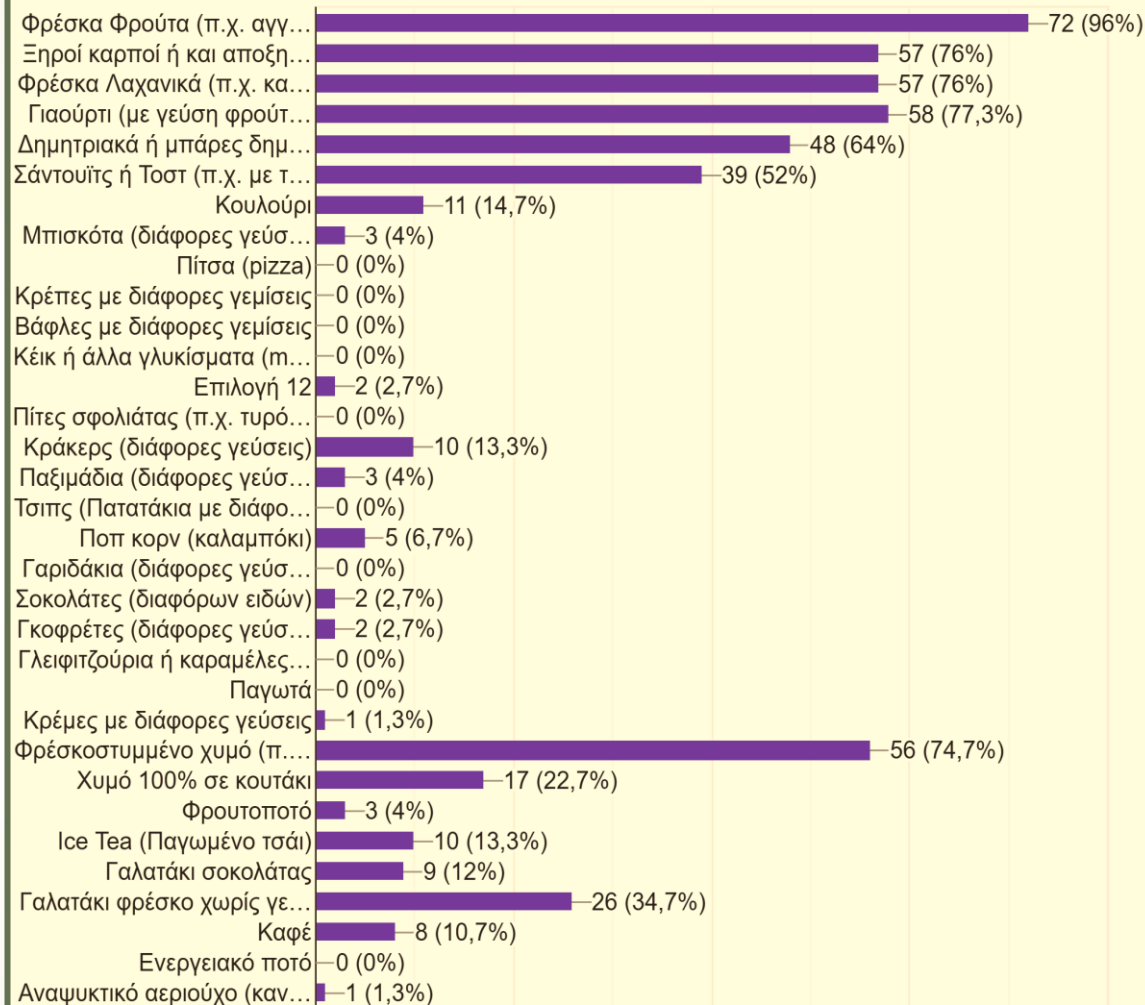
10. Αν θα έπρεπε να προτείνεις πέντε (5) ΥΓΙΕΙΝΑ ενδιάμεσα γεύματα (snacks) και δύο (2) ΥΓΙΕΙΝΑ ποτά τα οποία θα επέλεγες για να φα...αυτά; (Επέλεξε συνολικά εφτά (5+2=7) κουτάκια)

200 απαντήσεις



15. Αν θα έπρεπε να προτείνετε πέντε (5) ΥΓΙΕΙΝΑ ενδιάμεσα γεύματα (snacks) και δύο (2) ΥΓΙΕΙΝΑ ποτά τα οποία θα επειλέγατε για να ...αυτά; (Επέλεξε συνολικά εφτά (5+2=7) κουτάκια)

75 απαντήσεις



- **Φρέσκα φρούτα: 93,5%**
- Φρέσκα λαχανικά: 79,5%
- Ξηροί καρποί: 69%
- Γιαούρτι με γεύση: 63%
- Δημητριακά / Μπάρες δημητριακών: 60%
- **Φρεσκοστυμμένος χυμός: 62%**
- Χυμός 100% σε κουτάκι: 33,5%
- Γαλατάκι φρέσκο χωρίς γεύση: 32,5%

Οι μαθητές/τριες αναφέρουν:

Υγιεινά

Οι γονείς/κηδεμόνες αναφέρουν για τα παιδιά τους:

Υγιεινά

- **Φρέσκα φρούτα: 96%** ↔
- Φρέσκα λαχανικά: 76% ↔
- Ξηροί καρποί: 76% ↔
- Γιαούρτι με γεύση: 77,3% ↔
- Δημητριακά / Μπάρες δημητριακών: 64% ↔
- **Φρεσκοστυμμένος χυμός: 74,7%** ↑
- Χυμός 100% σε κουτάκι: 22,7% ↓
- Γαλατάκι φρέσκο χωρίς γεύση: 34,7% ↔

Αυξημένο ποσοστό: ↑  
Μειωμένο ποσοστό: ↓  
Σταθερό ποσοστό: ↔

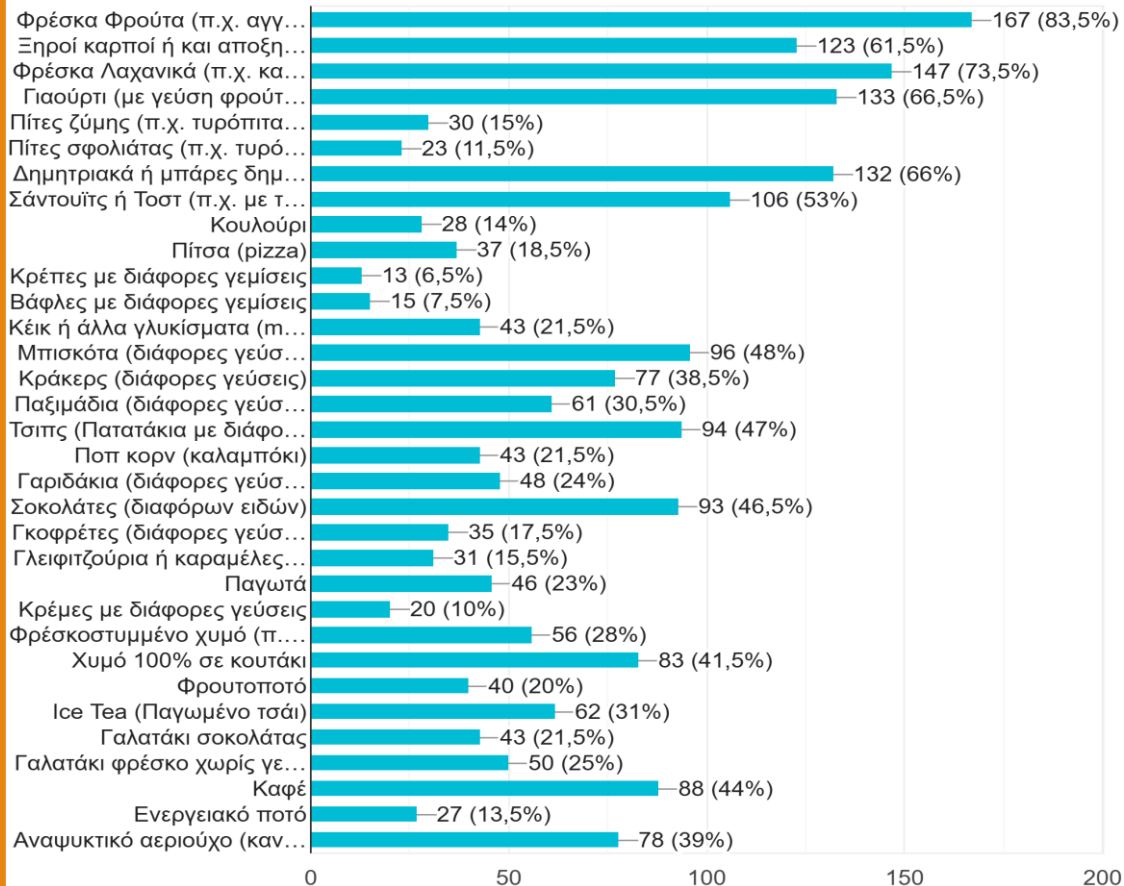


# Σημαντικότερα ευρήματα

- Στο κοινό ερώτημα προς τους μαθητές/τριες και τους γονείς/κηδεμόνες τους, να αναφέρουν ποια σνακ και ποια ποτά υπάρχουν σχεδόν πάντοτε (σχεδόν καθημερινά) στο σπίτι τους...

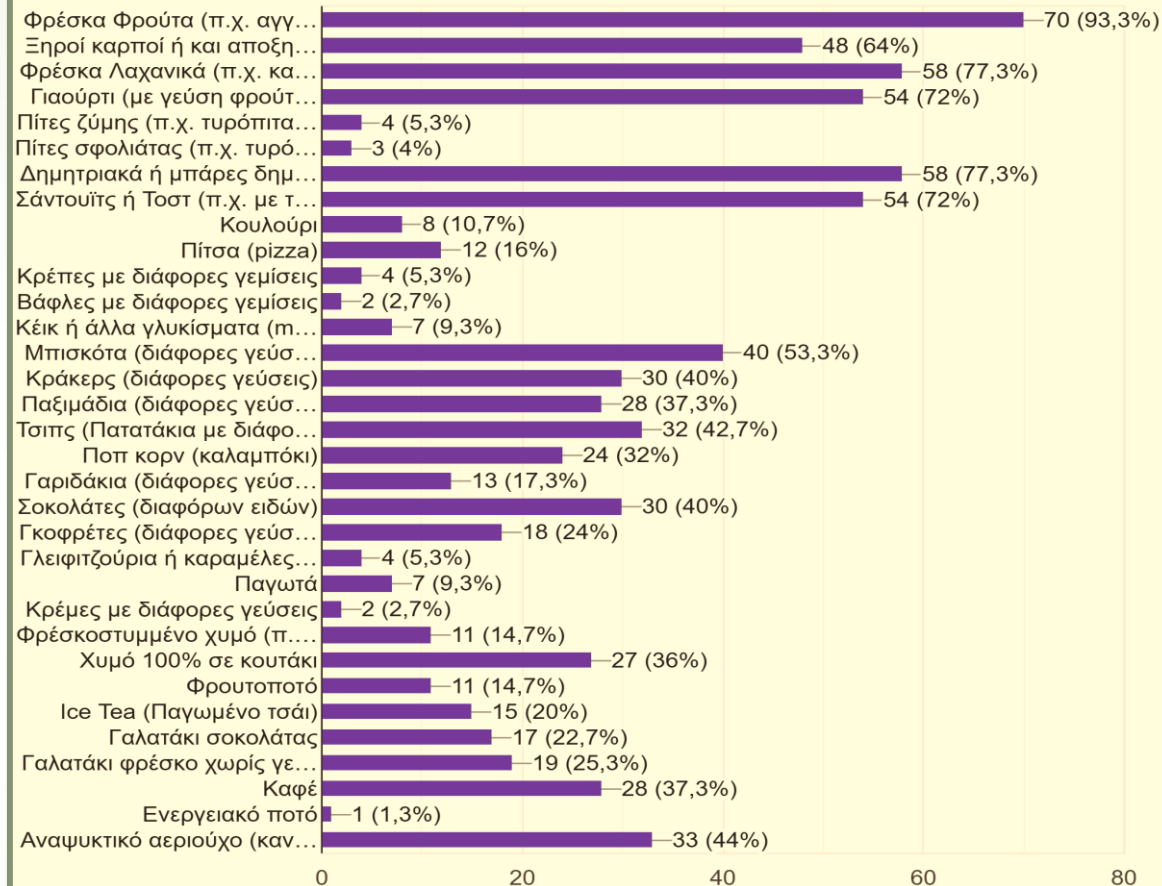
8. Ποια από τα ακόλουθα είδη τροφίμων (snacks) ή ποτών υπάρχουν σχεδόν πάντα στο σπίτι σου; (Μπορείς να επιλέξεις όσα υπάρχουν σχεδόν καθημερινά).

200 απαντήσεις



8. Ποια από τα ακόλουθα είδη τροφίμων (snacks) ή ποτών υπάρχουν σχεδόν πάντα στο σπίτι σας; (Μπορείτε να επιλέξετε όσα υπάρχουν σχεδόν καθημερινά).

75 απαντήσεις

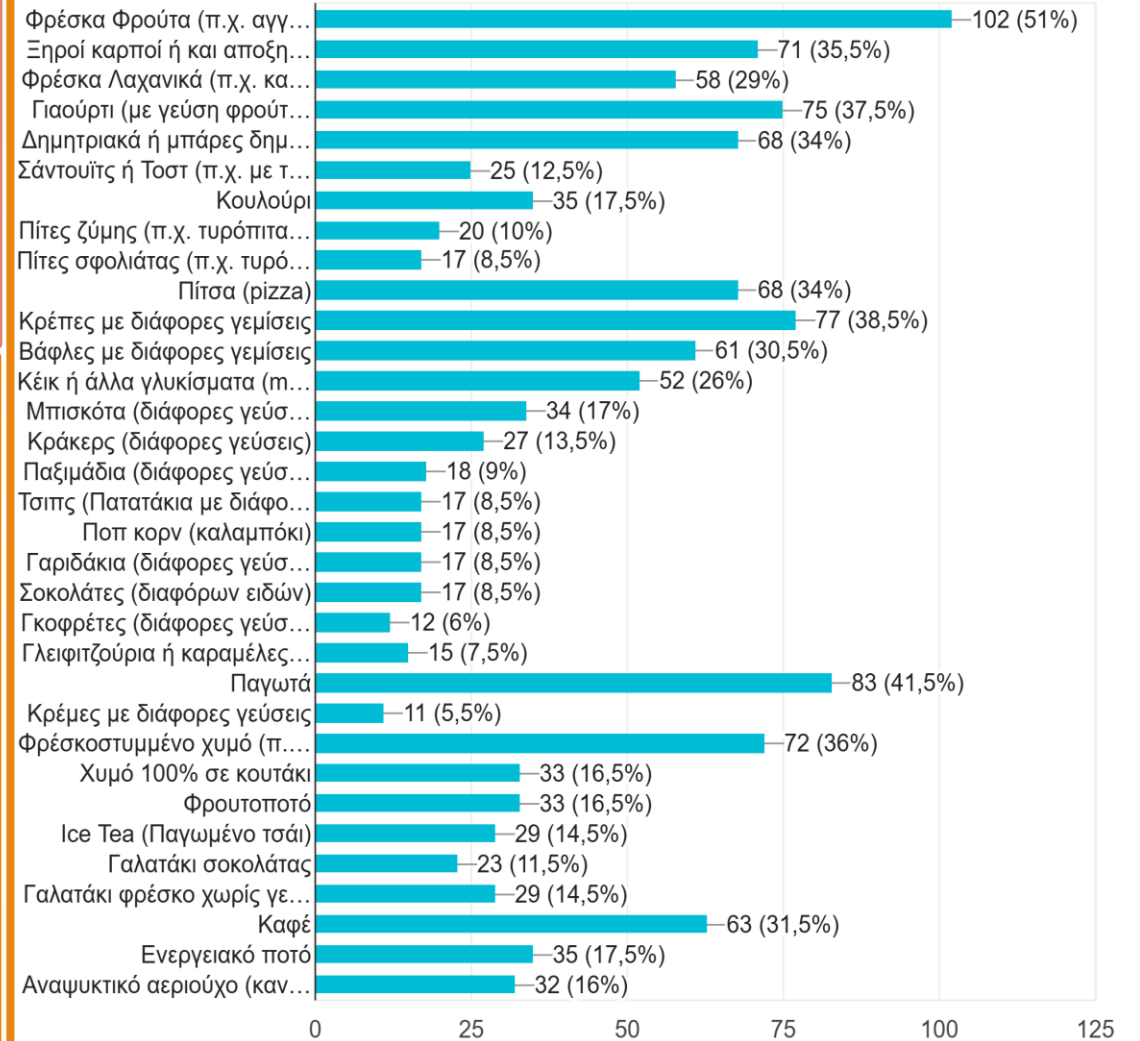


**Οι απαντήσεις των μαθητών/τριών μας σχεδόν ταυτίζονται με αυτές των γονέων/κηδεμόνων τους, με εξαίρεση τα ενεργειακά ποτά, όπου οι γονείς/κηδεμόνες αναφέρουν, σχεδόν όλοι, ότι δεν υπάρχουν στο σπίτι!**

# Στο κρίσιμο ερώτημα, ποια σνακ ή ποτά θα ήθελαν να είναι διαθέσιμα στην καντίνα του σχολείου μας, οι μαθητές / τριες απάντησαν ενδεικτικά και κατά σειρά:

- **Φρέσκα φρούτα: 51%**
- **Παγωτά: 41,5%**
- **Κρέπες με διάφορες γεμίσεις: 38,5%**
- **Γιαούρτι με γεύση: 37,5%**
- **Δημητριακά / Μπάρες δημητριακών: 36%**
- **Φρεσκοστυμμένος χυμός: 36%**
- **Ξηροί καρποί: 35,5%**
- **Πίτσα: 34%**
- **Ρόφημα καφέ: 31,5%**
- **Φρέσκα λαχανικά: 29%**

12. Ποια από τα ακόλουθα ενδιαμέσα γεύματα (snacks) ή ποτά θα ήθελες να υπάρχουν διαθέσιμα στην καντίνα του σχολείου μας; (Μπορε...ίνα). (Επέλεξε συνολικά επτά (5+2=7) κουτάκια)  
200 απαντήσεις

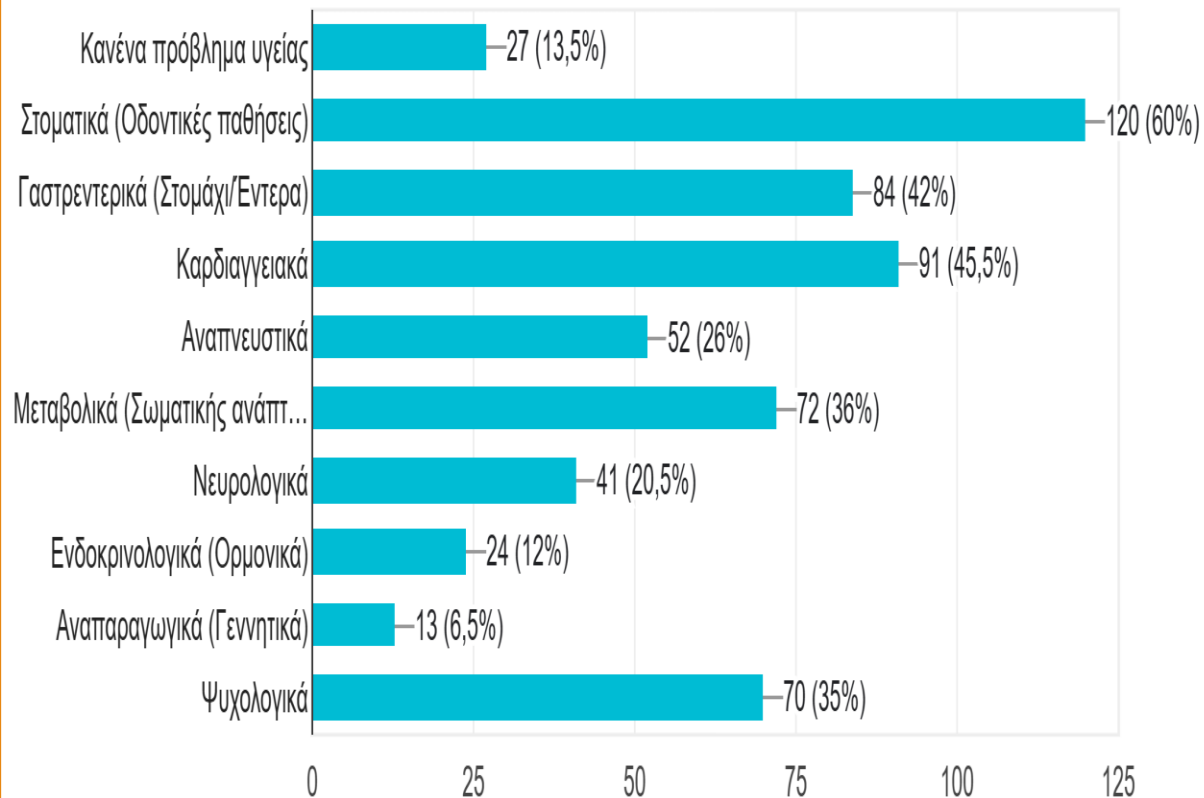


# Σημαντικότερα ευρήματα

- Στο κοινό ερώτημα προς τους μαθητές/τριες και τους γονείς/κηδεμόνες τους, να αναφέρουν ποια κατά τη γνώμη τους είναι τα τρία (3) σημαντικότερα προβλήματα υγείας (παθήσεις), που μπορεί να προκληθούν στους/στις εφήβους από μία λανθασμένη διατροφή...

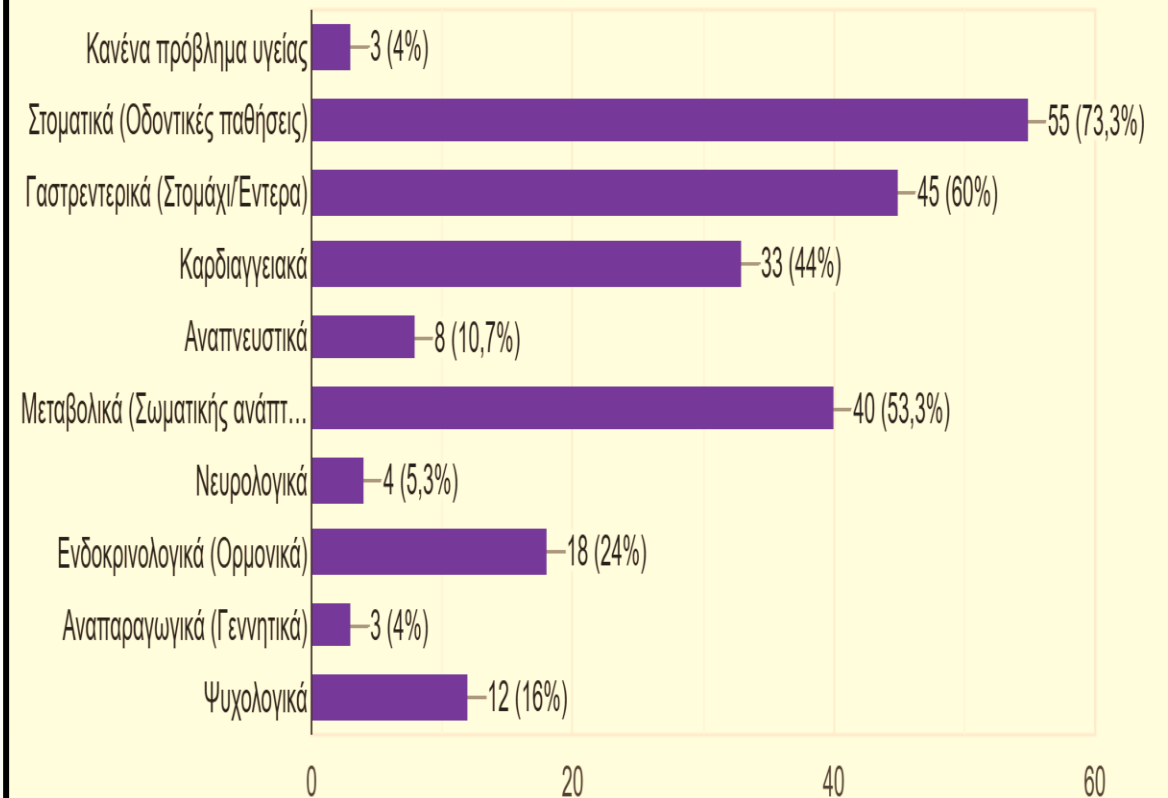
11. Ποια κατά τη γνώμη σου είναι τα τρία (3) πιο σημαντικά προβλήματα υγείας που θα μπορούσαν να προκληθούν σε έναν άνθρωπο και ιδι...ημερινά; (Μπορείς να επιλέξεις μόνο τρία (3)).

200 απαντήσεις



16. Ποια κατά τη γνώμη σας είναι τα τρία (3) πιο σημαντικά προβλήματα υγείας που θα μπορούσαν να προκληθούν σε έναν άνθρωπο και ιδι...μερινά; (Μπορείτε να επιλέξετε μόνο τρία (3)).

75 απαντήσεις



**Οι απαντήσεις των μαθητών/τριών μας ως προς την ιεράρχηση των παθήσεων σχεδόν ταυτίζονται μ' αυτές των γονέων /κηδεμόνων τους!**

- **Στοματικά (Οδοντικές παθήσεις): 60%**
- Καρδιαγγειακά: 45,5%
- Γαστρεντερικά (Στομάχι/έντερα): 42%
- Μεταβολικά (Ανάπτυξης): 36%
- Ψυχολογικά: 35%
- Αναπνευστικά: 26%
- Νευρολογικά: 20,5%
- Ενδοκρινικά (Ορμονικά): 12%

Οι μαθητές/τριες αναφέρουν:

Προβλήματα Υγείας

Οι γονείς/κηδεμόνες αναφέρουν για τα παιδιά τους:

Προβλήματα Υγείας

- **Στοματικά (Οδοντικές παθήσεις): 73,3%** ↑
- Γαστρεντερικά (Στομάχι/έντερα): 60% ↑
- Μεταβολικά (Ανάπτυξης): 53,3% ↑
- Καρδιαγγειακά: 44% ↔
- Ενδοκρινικά (Ορμονικά): 24% ↑
- Ψυχολογικά: 16% ↓
- Αναπνευστικά: 10,7% ↓
- Νευρολογικά: 5,3% ↓

Αυξημένο ποσοστό: ↑

Μειωμένο ποσοστό: ↓

Σταθερό ποσοστό: ↔

# Αναφορά - Συμπεράσματα

- Αρχικά, πρέπει να αναφερθεί ότι το ποσοστό των παιδιών ή ακόμα και των ενηλίκων που απάντησαν τυχαία ή και ψευδώς, είναι πάρα πολύ μικρό και ουσιαστικά έχει αφαιρεθεί από το δείγμα μέσω ποιοτικής στατιστικής ανάλυσης και διασταυρούμενων ερωτήσεων/απαντήσεων. Άλλωστε, τα ερωτηματολόγια για τους μαθητές, απαντήθηκαν εν ώρα μαθήματος στην πληροφορική και αφού εξασφαλίστηκε η απόλυτη, άμεση (π.χ. ονοματεπώνυμο) και έμμεση (π.χ. ηλεκτρονικά στοιχεία), ανωνυμία.

# Συμπεράσματα

1. Τα περισσότερα παιδιά (58,3%) έρχονται στο σχολείο χωρίς να φάνε πρόγευμα με κυριότερες δικαιολογίες ότι «δεν προλαβαίνουμε» ή «είναι πολύ νωρίς». Αυτό το γνωρίζουν οι γονείς / κηδεμόνες τους, αλλά και οι ίδιοι στην πλειονότητά τους (58,7%), δεν τρώνε πρόγευμα, παρά μόνο - συνήθως - πίνουν ένα ρόφημα καφέ ή τσάι (το οποίο βεβαίως δεν θεωρείται ολοκληρωμένο πρόγευμα!).
2. Η συντριπτική πλειονότητα των παιδιών τρώει κάποιο ενδιάμεσο γεύμα (snack) ή/και πίνει κάποιο ενδιάμεσο ρόφημα στο σχολείο, το οποίο είτε φέρνει από το σπίτι, είτε και το προμηθεύεται από τη σχολική καντίνα, εν γνώσει των γονέων/κηδεμόνων τους. Ένα ποσοστό όμως της τάξης του 10%, δεν τρώει ή πίνει τίποτα στο σχολείο κι αυτό δηλώνεται και από τους γονείς/κηδεμόνες. Πιθανότατα, τα παιδιά αυτά έρχονται στο σχολείο αφού έχουν ήδη φάει ένα χορταστικό πρόγευμα στο σπίτι.



3. Στο σχολείο οι μαθητές/τριες προτιμούν να τρώνε σάντουιτς ή τοστ, καθώς και κάποια είδη πίτας με ζύμη ή σφολιάτα (αναλόγως τι θα βρουν στην καντίνα ή στον φούρνο). Βεβαίως, τρώνε σοκολάτες και τσιπς, στα οποία δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση(!), αλλά είναι ενθαρρυντικό ότι το 25% δηλώνει ότι τρώει φρέσκα φρούτα και δημητριακά/μπάρες δημητριακών. Επίσης πίνουν γαλατάκι με γεύση σοκολάτας. Οι γονείς/κηδεμόνες, παρόλο που γνωρίζουν ποια είδη προτιμούν και τρώνε τα παιδιά τους στο σχολείο, εν τούτοις θεωρούν ότι τρώνε λιγότερες σοκολάτες και τσιπς και περισσότερα δημητριακά/μπάρες δημητριακών από ότι στην πραγματικότητα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα παιδιά αγοράζουν αυτά τα προϊόντα ευκολότερα απ' έξω (περίπτερα, φούρνοι), πριν έρθουν στο σχολείο αλλά και κάποιες φορές από τη σχολική καντίνα.

**Σημείωση:** κάποια σοκολατοειδή, όπως γκοφρέτες επιτρέπεται να πωλούνται από τη σχολική καντίνα.

4. Στο σπίτι οι μαθητές/τριες προτιμούν να τρώνε κυρίως φρέσκα φρούτα, σάντουιτς ή τοστ, μπάρες δημητριακών / δημητριακά αλλά και σε λιγότερο ποσοστό, σοκολάτες και τσιπς. Οι γονείς/κηδεμόνες τους γνωρίζουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τι τρώνε τα παιδιά τους στο σπίτι, το οποίο είναι πιο ελεγχόμενο από αυτούς περιβάλλον και διότι αυτοί τα ψωνίζουν ή τους τα φτιάχνουν. Σημαντικό είναι ότι τα παιδιά τρώνε φρέσκα φρούτα και τα προτιμούν στο σπίτι περισσότερο από ότι στο σχολείο.

Στην προσπάθεια όμως της σχολικής μας καντίνας να εμπλουτίσει τις επιλογές των παιδιών με περισσότερα φρούτα, αυτή απέτυχε και η σημαντικότερη δικαιολογία των μαθητών/τριών ήταν ότι **«αυτά τα τρώμε και στο σπίτι μας!»**.

5. Στο ερώτημα διερεύνησης για το ποια τρόφιμα ή ροφήματα θεωρούν και χαρακτηρίζουν υγιεινά και ποια ανθυγιεινά, τόσο οι μαθητές/τριές μας όσο και οι γονείς/κηδεμόνες τους, δίνουν παραπλήσιες απαντήσεις, με κάποιες μικρές μόνο αποκλείσεις στα ανθυγιεινά. Είναι πολύ ενθαρρυντικό το γεγονός ότι όλοι γνωρίζουν και αναγνωρίζουν ποιο είναι υγιεινό και ποιο ανθυγιεινό τρόφιμο ή ρόφημα! Άλλωστε, το πρώτο βήμα για την ορθή υγιεινή διατροφή είναι οπωσδήποτε η γνώση και ο διαχωρισμός (διάκριση) ώστε να ακολουθήσει η ορθή επιλογή.

6. Στο κρίσιμο ερώτημα, ποια σνακ ή ποτά θα ήθελαν να είναι διαθέσιμα στην καντίνα του σχολείου μας, οι μαθητές/τριες αναφέρουν πρωτίστως τα φρέσκα φρούτα, αλλά μία τέτοια πρώτη προσπάθεια από μέρους της καντίνας δυστυχώς δεν είχε επιφέρει τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Εδώ πρέπει να σημειωθεί και η οικονομική ζημιά η οποία αφορά ορισμένα ευπαθή φρούτα ή και φρουτοσαλάτες. Τα παιδιά ζητούν όμως και κάποιες λιγότερο υγιεινές επιλογές (παγωτά, κρέπες, πίτσα και καφέ), αν και όπως έχει διαπιστωθεί το αναγνωρίζουν πλην όμως γευστικά τις προτιμούν! Ο φρεσκοστυμμένος χυμός, κυρίως από πορτοκάλι, αναφέρεται στις επιλογές τους και προσφέρεται περιστασιακά.

7. Τέλος, είναι πάρα πολύ σημαντικό το εύρημα ότι όλοι αναγνωρίζουν και ιεραρχούν τα κυριότερα και σοβαρότερα προβλήματα υγείας που μπορεί να επιφέρει στον άνθρωπο η λανθασμένη επιλογή και λήψη τροφών και ποτών, κυρίως των ενδιάμεσων γευμάτων. Πέραν από τα σωματικά προβλήματα, αναφέρονται και τα ψυχολογικά, που φοβίζονται όπως διαφαίνεται, περισσότερο τους έφηβους μαθητές/τριες απ' ό,τι τους ενήλικες γονείς/κηδεμόνες τους! Άλλωστε οι έφηβοι είναι πιο ευάλωτοι σε μια ψυχολογική κατάπτωση, αφού, παραδείγματος χάριν, η εξωτερική τους εμφάνιση επηρεάζει και επηρεάζεται περισσότερο από τη διατροφή.

# Εισηγήσεις

1. Οι μαθητές/τριες από πολύ μικρή ηλικία πρέπει να έχουν επιλογές σε πιο υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα και αυτό αρχίζει από το σπίτι με την κατάλληλη εκπαίδευση των γονέων/κηδεμόνων και στη συνέχεια στο σχολείο με ανάλογη εκπαίδευση και υποστήριξη των σχολικών καντίνων.
2. Η επιλογή υγιεινών γευμάτων, γενικώς, είναι δεξιότητα η οποία επιβάλλεται να αποτελεί μέρος της παιδείας (κουλτούρας) μας και επειδή τυγχάνει εκ της παραδόσεώς μας η κυπριακή μας κουζίνα να είναι κατ' εξοχήν μεσογειακή, πρέπει να την επαναφέρουμε και να την αξιοποιήσουμε καταλλήλως.

# Εισηγήσεις

3. Οι σχολικές καντίνες θα πρέπει να εμπλουτιστούν με υγιεινές επιλογές ή και σταδιακά να αντικαταστήσουν πλήρως τα λιγότερο υγιεινά (ανθυγιεινά) ενδιάμεσα γεύματα που διαθέτουν προς πώληση. Αυτό για να γίνει πρακτικά εφικτό, θα πρέπει να στηριχτούν οικονομικά ή να τους παρασχεθούν συναφή κίνητρα, αφού γνωρίζουμε ότι η παροχή φρέσκων φρούτων ή φρουτοσαλάτων με διάφορα φρούτα ή και λαχανικά εμπεριέχει τον κίνδυνο αυτά να αλλοιωθούν και να καταστραφούν αν μείνουν για ένα χρονικό διάστημα απούλητα. Θα μπορούσαν, για παράδειγμα, να πωλούνται με χαμηλότερο κόστος (επιδοτούμενο από το κράτος στο πρότυπο της προώθησης φρούτων και γαλακτοκομικών στα σχολεία) ή και να προσφέρονται δωρεάν τα περισσεύματά τους σε άπορα παιδιά (π.χ. μέσω της επιτροπής πρόνοιας).

# Καταληκτικά

- Εμείς, στο πλαίσιο του προγράμματος ΕΥ ΖΗΝ, συνεργαστήκαμε έτσι ώστε να προτείνουμε, να δημιουργήσουμε και να σας προσφέρουμε στο τέλος αυτής της εκδήλωσης, κάποια είδη ενδιάμεσων γευμάτων τα οποία αποτελούνται ως επί το πλείστον από υγιεινά υλικά. Επιπλέον, αυτά παρασκευάζονται σχετικά εύκολα και γρήγορα. Οι σχετικές συνταγές βρίσκονται αναρτημένες στην ιστοσελίδα και το Facebook του σχολείου μας, όπου μπορείτε να τις επισκεφτείτε σαρώνοντας τον ακόλουθο QR κώδικα.

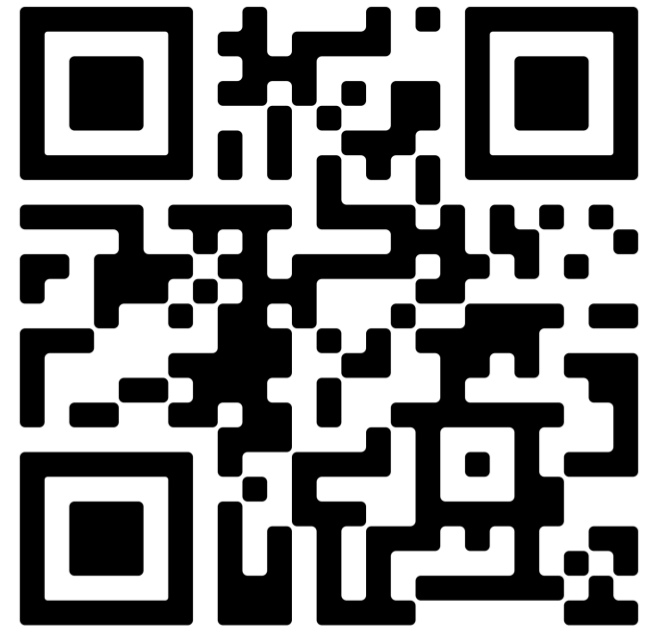


Ευχαριστούμε πολύ για  
την προσοχή σας!



- <https://www.facebook.com/share/p/18C5oUDBaL/>
- <https://gym-xylotymvou-lar.schools.ac.cy/>

QR Codes και ιστοσελίδες



SCAN ME

Ευχαριστούμε πολύ για  
την προσοχή σας!



# Διάλεξη – Παρουσίαση

- Η κυρία Παναγιώτα Τσόκκου είναι Κλινική Διαιτολόγος με ιδιωτικά γραφεία στην Ξυλοφάγου και στη Λευκωσία. Είναι απόφοιτος του Southern Illinois University Carbondale των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, όπου απέκτησε πτυχίο Bachelor of Science στη Διαιτολογία και Διατροφή. Το 2005 ολοκλήρωσε την πρακτική της εξάσκηση στην Κλινική Διαιτολογία στο Saint Louis University στο Μιζούρι, αποκτώντας τον τίτλο της Κλινικής Διαιτολόγου από το Commission on Dietetic Registration (CDR) των ΗΠΑ.
- Το 2018 απέκτησε Μεταπτυχιακό στη Δημόσια Υγεία από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, ενώ αυτή την περίοδο εκπονεί διδακτορικό στη Διατροφή και Διαιτολογία στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας.
- Διαθέτει μακροχρόνια εκπαιδευτική εμπειρία, έχοντας διδάξει Διαιτολογία στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας από το 2011 έως το 2020. Από το 2016 μέχρι σήμερα, διδάσκει Αθλητική Διατροφή στο πτυχιακό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου UCLan Cyprus.

