

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΛΙΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ»



1^{ος} ΕΠΙΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: κ. ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ

2^{ος} ΕΠΙΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: κ. ΜΑΡΙΑ ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΒΟΛΟΣ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2006



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 4742/1
Ημερ. Εισ.: 13-12-2006
Δωρεά: Συγγραφέα
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ -ΠΠΕ
2006
ΛΙΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΛΙΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ»

1^{ος} ΕΠΙΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: κ. ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ

2^{ος} ΕΠΙΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: κ. ΜΑΡΙΑ ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΒΟΛΟΣ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2006

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας και κάνοντας έναν απολογισμό των τελευταίων μηνών κρίνω απαραίτητο να ευχαριστήσω όλους όσους με βοήθησαν σ' αυτήν την μεγάλη μου προσπάθεια.

Πρώτα από όλους, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Στέλιο Πιπεράκη, Αναπληρωτή Καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που ως κύριος επιβλέπων της εργασίας μου, μου προσέφερε πολύτιμη βοήθεια για την επιτυχή ολοκλήρωσή της.

Ακόμη, οφείλω να ευχαριστήσω την κυρία Μαρία Κορώνη, Ψυχολόγο – Ψυχαναλύτρια, για τη συνεχή καθοδήγηση και για τη βοήθειά της στην έκδοση των στατιστικών αποτελεσμάτων της έρευνάς μου. Την ευχαριστώ θερμά για την υπομονή, την εμπιστοσύνη και την αγάπη που μου έδειξε, σε όλες τις δύσκολες στιγμές.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω την αδερφή μου, Ελένη Λιάκου, Εκπαιδευτικό Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, για τη βοήθειά της στη μετάφραση κάποιων άρθρων, που ήταν χρήσιμα για την εργασία μου καθώς και τη στήριξή της ιδιαίτερα σε στιγμές κούρασης κι απογοήτευσης.

Θα ήταν παράλειψη να μην ευχαριστήσω όλα τα σχολεία της περιοχής της Ελασσόνας, του Τυρνάβου, της Γιάννουλης και της Λάρισας που επισκέφτηκα, καθώς και τους εκπαιδευτικούς των τάξεων για τη βοήθειά τους και του χρόνου που μου διέθεσαν. Επίσης, τους μαθητές που προθυμοποιήθηκαν να συνεργαστούν μαζί μου.

Τέλος, επιθυμώ να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στους γονείς μου, που ήταν πάντα δίπλα μου και με στήριζαν.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Συνειδητοποιώντας ότι βρίσκομαι στο τέταρτο έτος της φοίτησής μου στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, έρχεται ο προβληματισμός της πτυχιακής εργασίας. Αποφασίζοντας, λοιπόν, να αναλάβω τη διεκπεραίωση πτυχιακής εργασίας, μπαίνει το δίλημμα για την επιλογή του θέματος καθώς υπήρχαν πολλά θέματα που με προβλημάτιζαν. Τελικά, επέλεξα το θέμα «Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών». Αποφάσισα να ασχοληθώ μ' αυτό το θέμα για δύο λόγους: Πρώτον, γιατί έχω ιδιαίτερη αδυναμία στα παιδιά με αποτέλεσμα να προσέχω ό,τι έχει σχέση με αυτά και ειδικότερα τις διατροφικές τους συνήθειες, ώστε τα παιδιά να είναι υγιή και δεύτερον επειδή στο συγγενικό μου περιβάλλον υπάρχουν παιδιά με τελείως διαφορετικές διατροφικές συνήθειες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
-----------------------	---

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	6
------------------------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1	Η διατροφή του ανθρώπου	7
1.2	Η μεσογειακή διατροφή	7
1.3	Σωστή διατροφή και υγεία	8
1.3.1	Παιδί και σπιτικό φαγητό	9
1.3.2	Όχι στη ζάχαρη και το αλάτι	9
1.3.3	Επιδόρπιο; Φρούτο ή γλυκό;	10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1	Παράγοντες της διατροφής	11
2.1.1	Οικογένεια	12
2.1.2	Κοινωνικό περιβάλλον	13
2.2	Σωματική άσκηση και υγεία	14

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1	Διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών	16
3.1.1	Ο ρόλος των προτύπων	16
3.2	Συνέπειες της μη υγιεινής διατροφής	17
3.2.1	Παιδική παχυσαρκία	17

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ 19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 Στόχος και μεθοδολογία της έρευνας20
 1.2 Η διαδικασία21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 Στατιστικοί πίνακες και ανάλυση των δεδομένων από το ερωτηματολόγιο των μαθητών22
 2.2 Συμπεράσματα και παρατηρήσεις από το ερωτηματολόγιο των μαθητών65

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1 Συζήτηση74

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

.....76

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ77

(ΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ)78

ΕΡΕΥΝΑ

Η παρούσα έρευνα έχει ως αντικείμενό της τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Ιδιαίτερα γίνεται μια προσπάθεια συνοπτικής διερεύνησης για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών 11 χρονών.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό. Το πρώτο μέρος (θεωρητικό) αποτελείται από 3 κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται στη διατροφή του ανθρώπου και τη μεσογειακή διατροφή, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στη σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την υγεία κάθε ατόμου. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή των παιδιών καθώς και ο ρόλος της σωματικής άσκησης για την υγεία. Στο τρίτο και τελευταίο κεφάλαιο γίνεται λόγος για τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών αλλά και για το ρόλο των προτύπων στα παιδιά καταλήγοντας στις συνέπειες της μη υγιεινής διατροφής.

Το δεύτερο μέρος της εργασίας (ερευνητικό) αποτελείται από 3 κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο εκτίθενται ο στόχος και η μεθοδολογία της έρευνας καθώς και η διαδικασία που ακολουθήθηκε. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται η ανάλυση των δεδομένων από το ερωτηματολόγιο των μαθητών και στο τρίτο κεφάλαιο αναπτύσσονται τα γενικά συμπεράσματα της έρευνας. Στο τέλος της θεωρητικής και ερευνητικής αυτής εργασίας παρατίθενται η βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε και το παράρτημα με το ερωτηματολόγιο των παιδιών.

ΕΦΟΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή του ανθρώπου επικεντρώνεται στην παιδική ηλικία, γιατί είναι η περίοδος κατά την οποία αυξάνεται και διαπλάθεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Πρόσθετα στην περίοδο αυτή εγκαθίστανται και διαμορφώνονται οι διαιτητικές συνήθειες που θα συνεχισθούν και θα ακολουθούν τον άνθρωπο σε όλη του τη ζωή. Νοσήματα φθοράς που συνήθως εκδηλώνονται στην ενήλικη ζωή όπως είναι η παχυσαρκία, η στηθάγχη, η αρτηριακή υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης αρχίζουν από την παιδική ηλικία και συχνά θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί αν από πολύ νωρίς είχε εφαρμοσθεί ένα σωστό, υγιεινό διαιτολόγιο. (Η Διατροφή του παιδιού, www.mednet.gr).

1.2 Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή περιεκτικότητα σε τροφές φυτικής προέλευσης και σε σχετικά χαμηλή περιεκτικότητα σε κόκκινο κρέας.



Όπως φαίνεται στην πυραμίδα, στην μεσογειακή διαίτα περιέχονται τόσο οι τροφές όσο και οι δόσεις των τροφών. Έμφαση δίνεται στα διαιτητικά πρότυπα

που προτείνονται για παιδιά. Βέβαια, υπάρχουν πυραμίδες που τονίζουν ιδιαίτερα τις ανάγκες των παιδιών για γάλα και τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και πρωτεΐνες. Ακόμη, τονίζονται και οι τροφές που δεν είναι κατάλληλες για τη διατροφή των παιδιών αλλά δίνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτρέπουν το παιδί να τις καταναλώσει. . (Πιπεράκης, 2002)

1.3 ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται καθημερινά πάνω από 50 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσει σωστά. Αυτά τα προμηθεύεται από όλες τις τροφές. Τα θρεπτικά συστατικά είναι οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι υδατάνθρακες, τα ιχνοστοιχεία και το νερό. Όλα αυτά σε μεγαλύτερη ή μικρότερη ποσότητα το καθένα βρίσκονται στα περισσότερα τρόφιμα που χρησιμοποιούμε καθημερινά. (Οδηγίες Σωστής Διατροφής, www.mednet.gr).

Βασικό διαιτητικό κανόνα στη διατροφή του νηπίου και του μεγαλύτερου παιδιού αποτελεί η ποικιλία του διαιτολογίου του που σε καθημερινή βάση πρέπει να περιλαμβάνει τροφές που ανήκουν στις ακόλουθες 4 κύριες ομάδες:

Η 1η ομάδα περιλαμβάνει κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγό. Οι τροφές αυτής της ομάδας αποτελούν την κύρια πηγή πρωτεϊνών που είναι απαραίτητες για τη δομή νέων ιστών και την παραγωγή πολυτίμων ουσιών για τον ανθρώπινο οργανισμό όπως είναι τα ένζυμα, οι ορμόνες και τα αντισώματα. Επίσης, αποτελούν την κύρια πηγή προμήθειας στο παιδί σιδήρου και βιταμινών.

Η 2η ομάδα περιλαμβάνει γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, κρέμα, γιαούρτι, παγωτό). Οι τροφές αυτής της ομάδας είναι απαραίτητες, γιατί πρακτικά είναι οι μόνες που προμηθεύουν ασβέστιο στο παιδί. Για να καλύψει ένα παιδί τις ημερήσιες ανάγκες του σε ασβέστιο πρέπει να πει 3 ποτήρια γάλα ή να φάει ισοδύναμη ποσότητα γαλακτοκομικού προϊόντος π.χ. 100 γραμμάρια σκληρού τυριού (κασέρι, γραβιέρα, κεφαλοτύρι).

Η 3η ομάδα περιλαμβάνει ψωμί, μακαρόνια, ρύζι. Οι τροφές αυτής της ομάδας περιέχουν κυρίως πολυσακχαρίτες που προσφέρουν στο παιδί την κύρια πηγή

θερμίδων που χρειάζεται για τις διάφορες δραστηριότητές του. Έχει βρεθεί ότι οι πολυσακχαρίτες που περιέχονται στο ψωμί, το ρύζι, τα μακαρόνια είναι σάκχαρα πολύ καλύτερης ποιότητας από την κοινή ζάχαρη.

Η 4η ομάδα περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά. Οι τροφές αυτής της ομάδας όπως και πολλές από τις τροφές της 3ης ομάδας είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες. Οι ίνες αυτές αυξάνουν τον όγκο και τον αριθμό των κενώσεων και επομένως προφυλάσσουν από δυσκοιλιότητα όπως επίσης από σκωληκοειδίτιδα και καρκίνο του εντέρου. Ακόμη τα φρούτα και λαχανικά αποτελούν την κύρια πηγή βιταμινών και κυρίως της C, της A και του φυλλικού οξέος. (Οδηγίες Σωστής Διατροφής, www.mednet.gr).

Αρκετές από τις ζωικές και φυτικές τροφές είναι πλούσιες σε λίπος που αποτελεί συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας και καλύπτει 35-45% των θερμιδικών αναγκών του παιδιού. Το ελαιόλαδο που κυρίως χρησιμοποιείται από τους Μεσογειακούς λαούς είναι ποιοτικά το καλύτερο λίπος και φαίνεται ότι προφυλάσσει σημαντικά από τη στεφανιαία νόσο.

1.3.1 Παιδί και σπιτικό φαγητό

Είναι προτιμότερο τα παιδιά να τρώνε το σπιτικό φαγητό, διότι μ' αυτόν τον τρόπο τρέφονται σωστά και αποφεύγουν τα ραφινάρισμα προϊόντα. Επίσης, μπορούν να έχουν ένα σπιτικό σνακ για το σχολείο, έτσι ώστε να μην χρειαστεί να αγοράσουν τυποποιημένα προϊόντα.

1.3.2 Όχι στη ζάχαρη και το αλάτι

Η ζάχαρη και το αλάτι έχουν πολλές βλαβερές επιδράσεις στον οργανισμό και αυξάνουν το σωματικό βάρος. Η ζάχαρη, εκτός από την κοινοτυπία ότι χαλαίει τα δόντια, διαταράσσει τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος, αυξάνοντας σε σημαντικό ποσοστό τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Το αλάτι, από την πλευρά του, αυξάνει την αρτηριακή πίεση και συγκρατεί νερό στους ιστούς του σώματος, με αποτέλεσμα να υπάρχουν πρηξίματα και -φυσικά- κυτταρίτιδα. Για τους ίδιους λόγους, επίσης, θα

πρέπει να αποφεύγουν και τα αναψυκτικά και να μάθουν να πίνουν πολλούς φυσικούς χυμούς και περίπου δέκα ποτήρια νερό την ημέρα.

1.3.3. Επιδόρπιο; Φρούτο ή γλυκό;

Είναι πράγματι πολύ δύσκολο να αρνηθεί κανείς σ' ένα παιδί να φάει γλυκό. Αυτό που πρέπει να γίνεται, είναι μετά το φαγητό να τρώει οπωσδήποτε ένα φρούτο, το οποίο θα το βοηθά στην καλύτερη χώνεψη του φαγητού. Καλό είναι να τρώει γλυκό δύο φορές την εβδομάδα μετά το φαγητό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Υπάρχουν πολλαπλάσιοι παράγοντες που καθορίζουν αυτό που τρώνε τα παιδιά. Ανάμεσά τους είναι οι βιολογικές επιρροές, οι γονικές επιρροές και οι κοινωνικές επιρροές. Η οικογένεια είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για τη ζωή ενός παιδιού και παίζει το μεγαλύτερο ρόλο στο να βοηθήσει το παιδί να κάνει τις σωστές επιλογές. Το κοινωνικό περιβάλλον αποτελεί άλλον έναν σημαντικό παράγοντα για τη διατροφή των παιδιών. (Schwartz & Puhl, 2003).

2.1.1. Οικογένεια

Κάθε γονέας που νοιάζεται για το παιδί του ενδιαφέρεται για την διατροφή του. Έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά είναι πιο πρόθυμα να τρώνε υγιεινά και να γυμνάζονται όταν τα μεγαλύτερα μέλη της οικογένειας ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Γι' αυτό είναι σημαντικό όλα τα μέλη της οικογένειας να συμμετέχουν στην προσπάθεια για υγιεινή διατροφή.



Υπάρχουν κάποια στοιχεία, ότι οι γονείς πιστεύουν πως ταΐζουν τα παιδιά τους υγιεινά τρόφιμα αλλά, στην πράξη, τους παρέχουν τα τρόφιμα που νομίζουν ότι το παιδί τους θα συμπαθήσει. Σε μια μελέτη, οι μητέρες νόμιζαν ότι ταΐζαν τα παιδιά τους σύμφωνα με τις θρεπτικές οδηγίες αλλά στην πραγματικότητα τα ταΐζαν περισσότερα γλυκά και λιγότερο θρεπτικό ψωμί και γαλακτοκομικά προϊόντα. Να εκπαιδεύσει κανείς τους γονείς και τα παιδιά για τη σημασία της καλής διατροφής δεν είναι πιθανό να οδηγήσει στη βελτιωμένη συμπεριφορά κατανάλωσης. Η γνώση για τη σωστή διατροφή μπορεί να είναι λιγότερο σημαντική από ότι τα τρόφιμα που είναι εύκολα διαθέσιμα στο περιβάλλον. Οι γονείς χρειάζονται βοήθεια στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου κυρίως υγιεινά τρόφιμα θα είναι διαθέσιμα και να αποφασίσουν να κρατήσουν τα ανθυγιεινά τρόφιμα μακριά από το σπίτι. (Schwartz & Puhl, 2003).

Οι γονείς πρέπει να προσέχουν ορισμένα πράγματα ώστε να κάνουν τη διατροφή των παιδιών τους πιο υγιεινή. Πρέπει να μειώνουν την πρόσληψη ζάχαρης,

κυρίως από χυμούς και αναψυκτικά, να χρησιμοποιούν καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο και άλλα λάδια που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και όχι σκληρά λίπη για το μαγείρεμα, να τηρούν τις οδηγίες που αναγράφονται στα κουτιά των τροφίμων για την παρασκευή μερίδων με συγκεκριμένη ποσότητα, να χρησιμοποιούν φρέσκα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα λαχανικά και φρούτα και να τα σερβίρουν σε κάθε γεύμα, να καταναλώνουν ψάρι, έστω και ως πρώτο πιάτο, να απομακρύνουν την πέτσα από τα πουλερικά, να καταναλώνουν μόνο άπαχο κρέας και προϊόντα άπαχου κρέατος, να περιορίζουν τις σάλτσες που δίνουν πολλές θερμίδες, να καταναλώνουν ψωμιά και δημητριακά ολικής αλέσεως. Οι γονείς σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να διαβάζουν την ετικέτα του τροφίμου και να βεβαιώνονται ότι το πρώτο συστατικό στην ταμπέλα είναι το «ολικής αλέσεως» και άρα βρίσκεται σε μεγάλη περιεκτικότητα στο προϊόν. Να καταναλώνουν περισσότερα όσπρια. Τέλος, τα διάφορα ψωμιά, δημητριακά πρωινού και παρασκευασμένα τρόφιμα, μπορεί να είναι υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι ή/ και ζάχαρη. Οι γονείς και σε αυτή την περίπτωση πρέπει να διαβάζουν την επισήμανση και να επιλέγουν αυτά που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και χαμηλά σε αλάτι/ ζάχαρη.

Ένα σημαντικό πρόβλημα στη διατροφή των παιδιών είναι και η κατανάλωση πολλών snacks , όχι μόνο εκτός σπιτιού, και η μη-κατανάλωση πρωινού. Έτσι, η μη λήψη πρωινού και σπιτικού κολατσιού, η ολοένα και μεγαλύτερη κατανάλωση έτοιμου φαγητού, η υπερεργασία των γονέων, που τους αφαιρεί χρόνο από το μαγείρεμα αλλά και από τη συγκέντρωση στο τραπέζι για τις τακτές ώρες φαγητού, θέτουν το παιδί στη μη υγιεινή διατροφή. Επίσης, σημαντικό πρόβλημα θεωρείται και το τι συμβαίνει στα κυλικεία και στις τραπεζαρίες των σχολείων. Επομένως, για παράδειγμα, αν ο γονέας θέλει να αλλάξει κάτι στη ζωή του παιδιού του και επικεντρωθεί στο να μην πίνει μόνο ένα ποτήρι γάλα και μετά να το αφήνει να πηγαίνει σχολείο, με τις παραπάνω οδηγίες θα μπορούσε να βάλει το πρωινό ως μέρος της ζωής της οικογένειας και αυτό θα μπορούσε να είναι ένα αυγό με τυρί και ψωμί (ολικής αλέσεως) και ένας φρεσκοστυμμένος χυμός, ή δημητριακά πρωινού (με φυτικές ίνες, χαμηλά σε ζάχαρη και trans (υδρογονωμένα) λιπαρά, γάλα (αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο) και ένα φρούτο, ή ψωμί (ολικής αλέσεως), μαργαρίνη (μαλακή, χωρίς trans (υδρογονωμένα) λιπαρά, μέλι ή μαρμελάδα, γάλα (άπαχο ή ημί-αποβουτυρωμένο) και φρούτο.

Μπορεί βέβαια να υπάρχουν και άλλοι συνδυασμοί τροφίμων που να αρέσουν και στο παιδί, αλλά φαίνεται ότι ένα από τα πράγματα που πρέπει να αλλάξει ο

γονέας ώστε να αλλάξει προς το καλύτερο η διατροφή του παιδιού του, είναι να αρχίσει να διαβάζει με προσοχή τις ετικέτες των τροφίμων.

Η πλειοψηφία των γονέων τρέφονται χωρίς να έχουν επίγνωση των συνεπειών του τρόπου διατροφής τους στους ίδιους και στα παιδιά τους. Η λαθεμένη στάση που ακολουθούν στη διατροφή προκαλεί άθελά τους βλάβες, που τα αποτελέσματα τους εκδηλώνονται μόνο μετά από πολύ καιρό. (Schwartz & Puhl, 2003).

2.1.2. Κοινωνικό περιβάλλον

Καθημερινά παρατηρείται ότι οι περισσότερες διαφημίσεις απευθύνονται στα παιδιά μέσω της τηλεόρασης. Αντί να απευθύνονται στη σημαντικότητα της σωστής διατροφής για την υγεία, τα παιδιά γίνονται στόχοι της διαφήμισης για ένα πλήθος μη υγιεινών τροφίμων. Αποτελεί αναπόσπαστο γεγονός ότι το σύγχρονο παιδί αρέσκεται στις ελκυστικές λιχουδιές που διαφημίζονται και πωλούνται παντού, εφοδιάζοντάς το με κακής ποιότητας τροφή και πολλές θερμίδες. Η τηλεόραση συμβάλλει στην κατανάλωση μη υγιεινών τροφών, συχνά σε ανεξέλεγκτες ποσότητες, αφού τις διαφημίζει. Το 1997, σχεδόν επτά φορές περισσότερα χρήματα ξοδεύτηκαν στο να διαφημίσουν ζαχαρωτά και σνακ από το να ξοδεύονται διαφημίζοντας λαχανικά, σιτάρια και φασόλια. Βέβαια, δεν είναι δυνατό να σταματήσουν τα παιδιά να βλέπουν διαφημίσεις ή να σταματήσουν οι διαφημίσεις να απευθύνονται σε παιδιά, αλλά μπορούν τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο να εκπαιδεύουν τα παιδιά ώστε να αντιμετωπίζουν τις διαφημίσεις κριτικά. (Schwartz & Puhl, 2003).

Όσο δε αφορά τις τραπεζαρίες και τα κυλικεία των σχολείων, στη χώρα μας μπορεί να μην έχουμε τραπεζαρίες, έχουμε όμως πλέον ολόημερα σχολεία, όπου τα παιδιά τρώνε εκεί μεσημεριανό, και έχουμε και κυλικεία. Σύμφωνα με μία έρευνα που έγινε σε κυλικεία της χώρας από το ΚΕ.Π.ΚΑ., διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό των σχολικών κυλικείων που πουλάνε μη επιτρεπόμενα είδη φαγητού (όπως λουκουμάδες, γκοφρέτες, καραμέλες, τσίχλες, μπισκότα, πίτσα, σάντουιτς αλλαντικών, γάλα κακάο κ.ά.) ήταν μεγαλύτερο από το ποσοστό κυλικείων που πουλάνε μόνο επιτρεπόμενα είδη (όπως κουλούρια, τοστ με τυρί, φρυγανιές, φρούτα, τσάι, παστεριωμένο γάλα κ.ά.). Όλα όμως τα σχολικά κυλικεία πουλάνε τυρόπιτες. Με βάση τα παραπάνω, είναι λογικό τα παιδιά να επηρεάζονται αρνητικά ως προς το φαγητό τους, αφού αγοράζουν από το κυλικείο του σχολείου ό,τι επιθυμούν.

2.2. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η εξάσκηση του σώματος παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου και ειδικότερα στην υγεία του παιδιού, γιατί είναι βασικός συντελεστής στην αύξηση του μεταβολισμού και επομένως βοηθά τον οργανισμό να «κάψει» πολλές θερμίδες. Όταν ένας άνθρωπος γυμνάζεται από την παιδική του ηλικία, συνεχίζει να γυμνάζεται και στην ενήλικη ζωή με αποτέλεσμα να αποφεύγει πολλές από τις δυσάρεστες συνέπειες της κακής διατροφής και της μη σωματικής άσκησης.

Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής έχουν αναγκάσει το παιδί να μένει καθιστό μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή, να κινείται μόνο με αστικές συγκοινωνίες, να ακολουθεί τη συνήθεια των γονέων του με αποτέλεσμα να αποφεύγει να γυμναστεί.

Ο γονέας, λοιπόν, εκτός από το να μάθει στο παιδί του να ακολουθεί μία ισορροπημένη διατροφή και να μην ενοχοποιεί μόνο ορισμένα τρόφιμα που ενδεχομένως θεωρούνται «κακά» από μερικούς, πρέπει να του μάθει να εντάξει στη ζωή του και τη σωματική δραστηριότητα. Αλλά και αυτό δεν είναι μόνο θέμα του γονέα, αλλά και θέμα του εκπαιδευτικού και θέμα της Πολιτείας.

Η μείωση επομένως των ωρών γυμναστικής στο σχολείο δεν είναι μέτρο προς τη σωστή κατεύθυνση. Υπάρχει επομένως πολύς δρόμος μπροστά και σε αυτόν το δρόμο πολύ σημαντικό ρόλο πρέπει να παίξουν και οι βιομηχανίες τροφίμων παράγοντας νέα προϊόντα, φτωχά σε κορεσμένο λίπος, trans λιπαρά οξέα, νάτριο και απλούς υδατάνθρακες και πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά που να είναι επιπλέον και αποδεκτά γευστικά, γιατί το παιδί τελικά θα φάει αυτό που του αρέσει και όχι αυτό που θα του κάνει καλό, για τον απλούστατο λόγο ότι είναι υγιές και δεν αντιλαμβάνεται σε τέτοια ηλικία ούτε τι θα πει θεραπεία, αλλά ούτε και τι θα πει πρόληψη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τα παιδιά γεννιούνται με μια γενετική προδιάθεση να προτιμούν τις γλυκές γεύσεις και να αναπτύξουν γρήγορα μια προτίμηση για τις αλμυρές γεύσεις καθώς επίσης και μια έμφυτη απέχθεια για τις πικρές και ξινές γεύσεις. Αυτές οι προτιμήσεις θεωρούνται ότι έχουν εξυπηρετήσει έναν εξελικτικό σκοπό, δεδομένου ότι η γλυκύτητα προβλέπει θετικά την ενεργειακή αξία των τροφών και οι πικρές γεύσεις συνδέονται με τις τοξικές ουσίες.

Οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να τρώνε μία ποικιλία τροφών προκειμένου να επιτευχθεί μια ισορροπημένη διατροφή. Τα παιδιά, όχι αμέσως αλλά ούτε με προθυμία δέχονται τα νέα τρόφιμα, με εξαίρεση τα γλυκά. Αυτός ο φόβος των καινούριων τροφίμων, θεωρείται ότι έχει εξελικτικές ρίζες για να προστατεύσει το παιδί από την κατανάλωση των ενδεχομένως τοξικών ή ακατάλληλων ουσιών. Αρχικά, όλα τα τρόφιμα είναι άγνωστα και οι νεοφοβικές αντιδράσεις μπορούν ουσιαστικά να διαμορφώσουν τις επόμενες προτιμήσεις τροφίμων. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι η επαναλαμβανόμενη έκθεση και η δοκιμή νέων τροφίμων μπορούν να μειώσουν τη νεοφοβία και να αυξήσουν την αποδοχή των άγνωστων φαγητών. (Schwartz & Puhl, 2003).

3.1.1. Ο ρόλος των προτύπων

Διάφορες μελέτες έχουν εξετάσει διάφορες συμπεριφορές δασκάλων για να αυξήσουν την αποδοχή των προσχολικών παιδιών σε νέα τρόφιμα. Σε μία μελέτη, η αποτελεσματικότητα πέντε διαφορετικών ενεργειών δασκάλων συγκρίθηκαν: ανταμείβοντας τα παιδιά με ένα επιδόρπιο για να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα, τα πρότυπα, επιμένοντας στα παιδιά να δοκιμάσουν τουλάχιστον μία φορά τα τρόφιμα, προσφέροντας στο παιδί την επιλογή να δοκιμάσει καινούρια φαγητά και εκθέτοντας τα παιδιά σε νέα τρόφιμα ως μία κατάσταση ελέγχου. Συνολικά, προσφέροντας στο παιδί το επιδόρπιο ως ανταμοιβή και την επιλογή να δοκιμάσει τα νέα τρόφιμα ήταν περισσότερο και εξίσου αποτελεσματικό στην ενθάρρυνση των παιδιών να επιλέξουν τα νέα τρόφιμα και να καταναλώσουν περισσότερο αυτά. Απλά, εκθέτοντας τα παιδιά σε νέα φαγητά ήταν λιγότερο αποτελεσματικό από τις άλλες στρατηγικές και τα πρότυπα δασκάλων ήταν λιγότερο αποτελεσματικά. Προσφέροντας στα παιδιά να δοκιμάσουν τα νέα τρόφιμα μπορεί να είναι πιο προσαρμοστική στρατηγική,

δεδομένου ότι μπορεί να ενθαρρύνει την αυτορύθμιση και να βοηθάει τα παιδιά να τρώνε ορισμένα τρόφιμα επειδή τα επιλέγουν. Αν και η πρόσθετη εργασία έχει δείξει ότι οι προτιμήσεις των παιδιών για τα τρόφιμα αυξάνονται, όταν εκείνα χρησιμοποιούνται ως ανταμοιβές, τα αποτελέσματα της αυξανόμενης αποδοχής τροφίμων μπορεί να μην ξεπεράσουν μακροπρόθεσμα τις προτιμήσεις για ανταμοιβές μη υγιεινών τροφών, που μπορεί να καθιερωθεί χρησιμοποιώντας αυτήν την προσέγγιση. Άλλοι ερευνητές έχουν προειδοποιήσει για τις πρακτικές που προωθούν τη χρήση των τροφίμων στα πλαίσια της τιμωρίας και της ανταμοιβής καθώς τα παιδιά μπορεί τελικά να αντιπαθήσουν τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται με αυτούς τους τρόπους.

Οι γονικές συμπεριφορές μπορούν επίσης να ενθαρρύνουν την αυξανόμενη αποδοχή των θρεπτικών τροφίμων και της κατάλληλης αυτορύθμισης στα παιδιά. Μια μελέτη καταδεικνύει ότι τα μικρά παιδιά είναι προθυμότερα να δοκιμάσουν τα νέα τρόφιμα εάν τα πρότυπα μητέρων τους δοκιμάζουν τα τρόφιμα πρώτες.

3.2. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΙΣ ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η κακή διατροφή μπορεί να είναι μία απ' τις αιτίες πολλών σοβαρών νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή υπέρταση, τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Αν και ο κόσμος γενικά είναι πλέον πιο ευαισθητοποιημένος σε θέματα διατροφής, οι διατροφικές συνήθειες φαίνεται να χειροτερεύουν στους ενήλικες και κατ' επέκταση και στα παιδιά. Το πρόβλημα όλων των παραπάνω νοσημάτων πρέπει να αρχίσει να αντιμετωπίζεται προληπτικά, και όχι μόνο κατασταλτικά και επομένως σημαντικό ρόλο στην πρόληψη αυτών των χρόνιων νοσημάτων παίζει η εκμάθηση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών από τη βρεφική, παιδική και εφηβική ηλικία. Η σωματική άσκηση και η σωστή διατροφή μας βοηθούν να αποφύγουμε το δυνατό την εμφάνιση αυτών των νοσημάτων.

3.2.1. Παιδική παχυσαρκία

Το ότι η παχυσαρκία είναι η νόσος που εξαπλώνεται με τον πιο ραγδαίο ρυθμό στις αναπτυσσόμενες χώρες δεν αποτελεί πλέον είδηση για κανένα. Αρκεί να κοιτάξουμε γύρω μας και θα διαπιστώσουμε ότι όλο και πιο πολλοί άνθρωποι

ξεπερνούν το όριο του απλά υπέρβαρου και χαρακτηρίζονται σαν παχύσαρκοι. Πολυάριθμες μελέτες σε παγκόσμια κλίμακα αλλά και μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στα στενά ελλαδικά πλαίσια δείχνουν προς την ίδια κατεύθυνση. Όλο και μεγαλύτερα τμήματα του πληθυσμού αυξάνουν το σωματικό τους βάρος. Ιδιαίτερα ανησυχητικά είναι τα δεδομένα που αφορούν στα παιδιά. Η παχυσαρκία τείνει να γίνει κύριο χαρακτηριστικό της νέας γενιάς. Ειδικότερα τα μικρότερα παιδιά του Δημοτικού σχολείου εμφανίζουν δραματική αύξηση των ποσοστών εμφάνισης παχυσαρκίας, προχωρημένου μάλιστα βαθμού.

Τα προβλήματα που προκαλεί η παχυσαρκία είναι τόσο προβλήματα υγείας, όσο και κοινωνικά. Ο ρόλος του παιδίατρου στη διαχείριση της παχυσαρκίας, επομένως, είναι μέγιστης σημασίας όσον αφορά την πρόληψη του φαινομένου ή την αντιμετώπισή του.



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1. Στόχος και μεθοδολογία της έρευνας

Το αντικείμενο της συγκεκριμένης έρευνας είναι η καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.

Ειδικότερα οι στόχοι της έρευνας είναι:

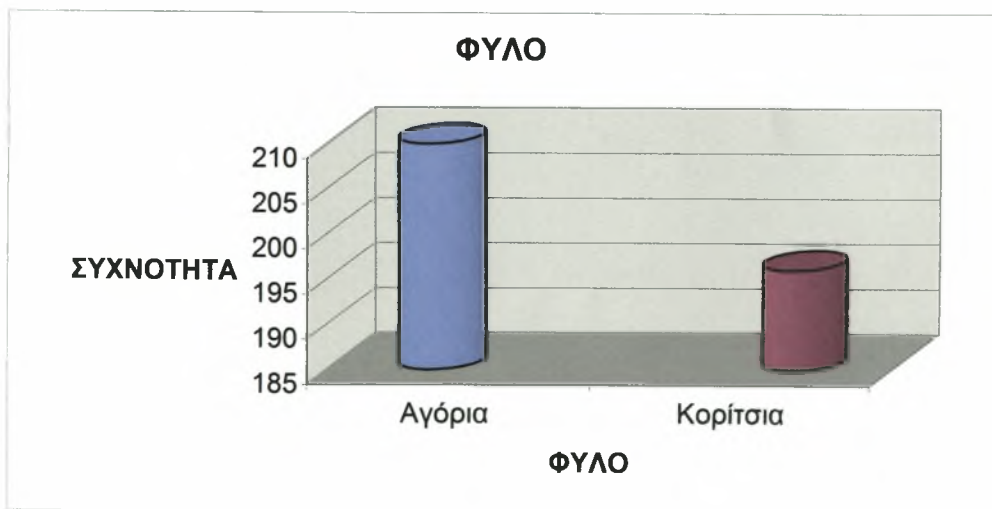
- Η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών
- Η καταγραφή και η ανάλυση των παραπάνω.

Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του γραπτού ερωτηματολογίου.

Η έρευνα διεξήχθη σε παιδιά 11 ετών, μαθητές δημοτικών σχολείων του Νομού Λάρισας. Το δείγμα αποτελείται από 406 μαθητές. Συγκεκριμένα πήραν μέρος στην έρευνα 210 αγόρια (51,7%) και 196 κορίτσια (49,2%), όπως παρουσιάζεται στο γράφημα 1. Ο τρόπος πρόσβασης στα παιδιά αυτά ήταν με προσωπική επαφή μέσω των σχολείων.

Πίνακας 1: Φύλο

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Εγκυρα	Αγόρι	210	51,7
	Κορίτσι	196	48,3
	Σύνολο	406	100,0



1.2 Η διαδικασία

Η ερευνητική διαδικασία που ακολουθήθηκε ήταν η εξής: μετά από συνεννόηση με τους διευθυντές των σχολείων και τους δασκάλους των τμημάτων, έμπαινα σε κάθε τμήμα και ενημέρωνα τα παιδιά για τη διαδικασία που θα ακολουθούσε. Τους μοίραζα το ερωτηματολόγιο και τους έδινα τον κατάλληλο χρόνο μέχρι να το συμπληρώσουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**2.1. Στατιστικοί πίνακες και ανάλυση των δεδομένων από το πρώτο ερωτηματολόγιο των μαθητών**

Τα αποτελέσματα που ακολουθούν θα παρουσιαστούν με την εξής σειρά:

- I. Τα τρόφιμα
- II. Ο πίνακας με τα στατιστικά αποτελέσματα
- III. Σχόλια

2.1.1 Γαλακτοκομικά**A) Γάλα πλήρες**

Γάλα, πλήρες (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	44	10,8
	Μία φορά	21	5,2
	Δύο φορές	20	4,9
	Τρεις φορές	16	3,9
	Τέσσερις φορές	16	3,9
	Πέντε φορές	15	3,7
	Έξι φορές	16	3,9
	Καθημερινά	258	63,5
	Σύνολο	406	100,0

Στο πρώτο γαλακτοκομικό τρόφιμο, το οποίο είναι και το σημαντικότερο για τα παιδιά, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος πίνουν πλήρες γάλα σε καθημερινή βάση. Το ποσοστό αυτό φτάνει το 63,5 %. Μόνο το 10,8 % των παιδιών δεν πίνουν καθόλου γάλα πλήρες. Επίσης, παρατηρείται πως σε πολύ μικρά ποσοστά καταναλώνεται μία ως έξι φορές την εβδομάδα.

Γάλα, πλήρες (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	42	10,3
	Μικρή	9	2,2
	Μεσαία (μέτρια)	162	39,9
	Μεγάλη	190	46,8
	Σύνολο	403	99,3
Ελλείπον	σύστημα	3	,7
Σύνολο		406	100,0

Παρατηρούμε πως το 46,8 % των παιδιών καταναλώνουν γάλα πλήρες σε μεγάλη ποσότητα ενώ το 39,9 % μεσαία (μέτρια) ποσότητα. Μικρά ποσοστά των παιδιών δεν καταναλώνουν γάλα πλήρες ή το καταναλώνουν σε μικρή ποσότητα.

Γάλα, πλήρες (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	42	10,3
	μία	66	16,3
	δύο	143	35,2
	τρεις	37	9,1
	τέσσερις	4	1,0
	5,00	4	1,0
	6,00	4	1,0
	Σύνολο	300	73,9
Ελλείπον	σύστημα	106	26,1
Σύνολο			100,0

Από τον παραπάνω πίνακα μπορούμε να παρατηρήσουμε πως το 35,2 % των παιδιών πίνουν γάλα δύο φορές την ημέρα, το 16,3 % μία φορά ενώ μικρά ποσοστά τρεις ως έξι φορές την ημέρα. Ένα ποσοστό 26,1 % δεν απαντά για το πόσες φορές την ημέρα πίνει γάλα πλήρες.

B) Γάλα άπαχο

Γάλα, άπαχο (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	327	80,5
	Μία φορά	18	4,4
	Δύο φορές	16	3,9
	Τρεις φορές	7	1,7
	Τέσσερις φορές	7	1,7
	Πέντε φορές	6	1,5
	Έξι φορές	4	1,0
	Καθημερινά	21	5,2
	Σύνολο	406	100,0

Σχετικά με το άπαχο γάλα, το 80,5 % των παιδιών δεν καταναλώνουν άπαχο γάλα, μόνο το 5,2 % καταναλώνει σε καθημερινή βάση άπαχο γάλα ενώ σε πολύ μικρά ποσοστά καταναλώνεται από μία ως έξι φορές την εβδομάδα.

Γάλα, άπαχο (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	,00	322	79,3
	1,00	10	2,5
	2,00	6	1,5
	3,00	3	,7
	4,00	1	,2
	5,00	1	,2
	Σύνολο	343	84,5
Ελλείπον	σύστημα	63	15,5
Σύνολο			100,0

Επίσης, παρατηρούμε πως το 2,5 % καταναλώνει γάλα άπαχο μία φορά την ημέρα και το 1,5 % δύο φορές την ημέρα. Σε πάρα πολύ μικρά ποσοστά καταναλώνεται από τρεις ως πέντε φορές την ημέρα.

Γάλα, άπαχο (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	καθόλου	322	79,3
	Μικρή	15	3,7
	Μεσαία	34	8,4
	Μεγάλη	30	7,4
	Σύνολο	401	98,8
Ελλείπον	σύστημα	5	1,2
Σύνολο			100,0

Τέλος, όσον αφορά την ποσότητα του άπαχου γάλακτος, να αναφέρουμε πως το 8,4 % των παιδιών πίνουν γάλα άπαχο σε μεσαία (μέτρια) ποσότητα και το 7,4 % σε μεγάλη. Μόνο το 3,7 % καταναλώνει γάλα άπαχο σε μικρή ποσότητα.

Γ) Γάλα σοκολατούχο

Γάλα, σοκολατούχο (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	127	31,3
	Μία φορά	91	22,4
	Δύο φορές	51	12,6
	Τρεις φορές	44	10,8
	Τέσσερις φορές	12	3,0
	Πέντε φορές	22	5,4
	Έξι φορές	6	1,5
	Καθημερινά	53	13,1
	Σύνολο	406	100,0

Όσον αφορά το σοκολατούχο γάλα, το 31,3 % των συμμετεχόντων δεν καταναλώνουν, το 22,4 % καταναλώνει μία φορά την εβδομάδα ενώ μόνο το 13,1 % πίνει καθημερινά. Μικρά είναι τα ποσοστά που καταναλώνουν σοκολατούχο γάλα από δύο ως έξι φορές την εβδομάδα.

Γάλα, σοκολατούχο (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	127	31,3
	1,00	22	5,4
	2,00	22	5,4
	3,00	4	1,0
	4,00	5	1,2
	Σύνολο	180	44,3
Ελλείπον	σύστημα	226	55,7
Σύνολο			100,0

Όπως παρατηρούμε στον παραπάνω πίνακα, ποσοστό 5,4 % των παιδιών καταναλώνουν σοκολατούχο γάλα μία και δύο φορές την ημέρα αντίστοιχα. Ένα ποσοστό της τάξης του 55,7 % δεν απαντά για το πόσες φορές την ημέρα πίνει σοκολατούχο γάλα.

Γάλα, σοκολατούχο (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	127	31,3
	Μικρή	37	9,1
	Μεσαία	109	26,8
	Μεγάλη	133	32,8
	Σύνολο	406	100,0

Είναι σημαντικό να πούμε πως το 32,8 % των παιδιών καταναλώνουν γάλα σοκολατούχο σε μεγάλη ποσότητα και το 26,8 % μεσαία (μέτρια) ποσότητα. Μόνο το 9,1 % καταναλώνει μικρή ποσότητα σοκολατούχου γάλακτος.

Δ) Γιαούρτι

Γιαούρτι (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	90	22,2
	Μία φορά	103	25,4
	Δύο φορές	69	17,0
	Τρεις φορές	44	10,8
	Τέσσερις φορές	31	7,6
	Πέντε φορές	14	3,4
	Έξι φορές	16	3,9
	Καθημερινά	39	9,6
	Σύνολο	406	100,0

Για το γιαούρτι το οποίο είναι ένα από τα πιο θρεπτικά προϊόντα, ιδιαίτερα για τα παιδιά, βρέθηκε πως το 25,4 % του δείγματος τρώνε γιαούρτι μία φορά την εβδομάδα ενώ το 22,2 % καμία φορά. Μόνο το 17,0 % καταναλώνει γιαούρτι δύο φορές την εβδομάδα ενώ πολύ μικρά είναι τα ποσοστά από τρεις ως επτά φορές.

Γιαούρτι (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	88	21,7
	1,00	29	7,1
	2,00	8	2,0
	3,00	2	,5
	Σύνολο	127	31,3
Ελλείπον	σύστημα	279	68,7
Σύνολο			100,0

Σχετικά με την ποσότητα που τα παιδιά τρώνε γιαούρτι, να αναφέρουμε πως μόνο το 7,1 % δηλώνουν πως τρώνε γιαούρτι μία φορά την ημέρα ενώ το μηδαμινό ποσοστό 2,0 % καταναλώνουν γιαούρτι δύο φορές την ημέρα. Ένα ποσοστό του 68,7 % δεν απαντά στην ερώτηση πόσες φορές την ημέρα τρώνε γιαούρτι.

Γιαούρτι (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	88	21,7
	Μικρή	45	11,1
	Μεσαία	149	36,7
	Μεγάλη	122	30,0
	Σύνολο	404	99,5
Ελλείπον	σύστημα	2	,5
Σύνολο			100,0

Για την ποσότητα του γιαουρτιού που καταναλώνεται από τα παιδιά, το 36,7 % καταναλώνει γιαούρτι σε μεσαία (μέτρια) ποσότητα και το 30,0 % σε μεγάλη ποσότητα. Τέλος, το 11,1 % τρώει γιαούρτι σε μικρή ποσότητα.

Ε) Τυρί

Τυρί (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	49	12,1
	Μία φορά	48	11,8
	Δύο φορές	39	9,6
	Τρεις φορές	40	9,9
	Τέσσερις φορές	31	7,6
	Πέντε φορές	21	5,2
	Έξι φορές	28	6,9
	Καθημερινά	150	36,9
	Σύνολο	406	100,0

Τυρί, το προϊόν που πρέπει να βρίσκεται καθημερινά στο τραπέζι μας. Στο δείγμα μας βρέθηκε πως το 36,9 % τρώει τυρί σε καθημερινή βάση ενώ το ποσοστό που δεν καταναλώνει τυρί φτάνει το 12,1 %. Το 11,8 % καταναλώνει μία μόνο φορά την εβδομάδα τυρί ενώ σε μικρά ποσοστά βρίσκονται από δύο ως έξι φορές την εβδομάδα.

Τυρί (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	47	11,6
	1,00	92	22,7
	2,00	34	8,4
	3,00	21	5,2
	4,00	1	,2
	5,00	1	,2
	6,00	1	,2
	Σύνολο	197	48,5
Ελλείπον	σύστημα	209	51,5
Σύνολο			100,0

Το 22,7 % των παιδιών δηλώνουν πως καταναλώνουν τυρί μία φορά την ημέρα. Από δύο ως έξι φορές την ημέρα τα ποσοστά είναι μικρά. Ένα ποσοστό του 51,5 % δεν απαντά για το πόσες φορές την ημέρα τρώει τυρί.

Τυρί (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	47	11,6
	Μικρή	61	15,0
	Μεσαία	173	42,6
	Μεγάλη	123	30,3
	Σύνολο	404	99,5
Ελλείπον	σύστημα	2	,5
Σύνολο			100,0

Τέλος, το 42,6 % καταναλώνει τυρί σε μεσαία (μέτρια) ποσότητα ενώ το 30,3 % σε μεγάλη. Μόνο το 15,0 % καταναλώνει τυρί σε μικρή ποσότητα και το 11,6 % δεν καταναλώνει καθόλου τυρί.

2.1.2 Γρήγορα τρόφιμα

Α) Πίτσα

Πίτσα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	39	9,6
	Μία φορά	161	39,7
	Δύο φορές	68	16,7
	Τρεις φορές	55	13,5
	Τέσσερις φορές	32	7,9
	Πέντε φορές	22	5,4
	Έξι φορές	16	3,9
	Καθημερινά	13	3,2
	Σύνολο	406	100,0

Για το πόσο συχνά τα παιδιά επιλέγουν να φάνε πίτσα, με πλειοψηφία δηλώνουν ότι τρώνε πίτσα μία φορά την εβδομάδα. Πιο συγκεκριμένα, το 39,7 % απαντούν μία φορά, το 16,7 % δύο φορές και το 13,5 % τρεις φορές. Μικρά είναι τα ποσοστά που απαντούν από τέσσερις ως επτά φορές. Τέλος, μόνο ένα 9,6 % απαντούν πως δεν τρώνε πίτσα.

Πίτσα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	39	9,6
	1,00	11	2,7
	2,00	1	,2
	5,00	1	,2
	Σύνολο	52	12,8
Ελλείπον σύστημα	354	87,2	
Σύνολο			100,0

Όσον αφορά για το πόσες φορές την ημέρα τρώνε πίτσα, τα παιδιά δηλώνουν πως δεν τρώνε ή τρώνε μία φορά σε ποσοστό 9,6 % και 2,7 % αντίστοιχα. Μικρά

ποσοστά της τάξης του 0,2 % απαντούν πως τρώνε δύο και πέντε φορές την ημέρα. Πρέπει να αναφέρουμε πως το 87,2 % του δείγματος δεν απαντά στην ερώτηση πόσες φορές την ημέρα τρώνε πίτα.

Πίτσα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	39	9,6
	Μικρή	51	12,6
	Μεσαία	99	24,4
	Μεγάλη	217	53,4
	Σύνολο	406	100,0

Τέλος, η πλειοψηφία του δείγματος, 53,4 %, καταναλώνει πίτσα σε μεγάλη ποσότητα. Ακολουθεί το ποσοστό του 24,4 % που τρώει μεσαία (μέτρια) ποσότητα πίτσας και μικρό είναι το ποσοστό, 12,6 %, που δηλώνει πως καταναλώνει πίτσα σε μικρή ποσότητα.

B) Σάντουιτς / Τοστ

Σάντουιτς / Τοστ (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	37	9,1
	Μία φορά	115	28,3
	Δύο φορές	68	16,7
	Τρεις φορές	52	12,8
	Τέσσερις φορές	36	8,9
	Πέντε φορές	33	8,1
	Έξι φορές	16	3,9
	Καθημερινά	49	12,1
	Σύνολο	406	100,0

Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών, 28,3 % απαντούν ότι τρώνε σάντουιτς και τoστ μία φορά την εβδομάδα. Το 16,7 % δύο φορές και το 12,8 % τρεις φορές. Το ποσοστό που απαντά ότι τρώνε τoστ καθημερινά είναι 12,1 %. Τέσσερις ως έξι φορές τα ποσοστά είναι μικρά.

Σάντουιτς / Τόστ (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	37	9,1
	1,00	38	9,4
	2,00	9	2,2
	3,00	1	,2
	4,00	1	,2
	5,00	1	,2
	Σύνολο	87	21,4
Ελλείπον	σύστημα	319	78,6
Σύνολο			100,0

Για το πόσες φορές την ημέρα τα παιδιά τρώνε σάντουιτς ή τoστ, ένα μεγάλο ποσοστό, 78,6 %, δεν απαντά. Το 9,4 % δηλώνει πως καταναλώνει μία φορά και το 9,1 % καμία. Πολύ μικρά είναι τα ποσοστά, της τάξης του 0,2 % , που δηλώνουν πως τρώνε τρεις ως πέντε φορές την ημέρα.

Σάντουιτς / Τόστ (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	37	9,1
	Μικρή	45	11,1
	Μεσαία	168	41,4
	Μεγάλη	156	38,4
	Σύνολο	406	100,0

Σχετικά με την μερίδα του τoστ που τρώνε τα παιδιά, από το παραπάνω γράφημα μπορούμε να παρατηρήσουμε πως το 41,4 % τρώει μεσαία ποσότητα τoστ.

Το 38,4 % καταναλώνει μεγάλη ποσότητα και 11,1 % μικρή. Τέλος, ένα 9,1 % δηλώνει πως δεν τρώει σάντουιτς και τoστ.

Γ) Σουβλάκι με πίτα

Σουβλάκι με πίτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	91	22,4
	Μία φορά	153	37,7
	Δύο φορές	60	14,8
	Τρεις φορές	42	10,3
	Τέσσερις φορές	23	5,7
	Πέντε φορές	21	5,2
	Έξι φορές	4	1,0
	Καθημερινά	12	3,0
	Σύνολο	406	100,0

Η πλειοψηφία των ερωτώμενων παιδιών, 37,7 %, δηλώνουν ότι καταναλώνουν σουβλάκι με πίτα μία φορά την εβδομάδα. Το 22,4 % καμία φορά και το 14,8 % δύο φορές. Ένα ποσοστό της τάξης του 10,3 % απαντούν πως τρώνε τρεις φορές την εβδομάδα και τέσσερις ως επτά φορές τα ποσοστά είναι μικρά.

Σουβλάκι με πίτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	91	22,4
	1,00	12	3,0
	Σύνολο	103	25,4
Ελλείπον σύστημα		303	74,6
Σύνολο			100,0

Σχετικά με το πόσες φορές την ημέρα τα παιδιά τρώνε σουβλάκι με πίτα, το 22,4 % δηλώνει πως δεν τρώει, μόνο ένα 3,0 % απαντά μία φορά και ένα μεγάλο ποσοστό, 74,6 % δεν μας απαντά.

Σουβλάκι με πίτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	91	22,4
	Μικρή	38	9,4
	Μεσαία	112	27,6
	Μεγάλη	165	40,6
	Σύνολο	406	100,0

Όσον αφορά την μερίδα που καταναλώνουν τα παιδιά, το 40,6 % δηλώνει ότι τρώει μεγάλη ποσότητα σουβλάκι με πίτα, το 27,6 % μεσαία ποσότητα και το 9,4 % μικρή. Το ποσοστό 22,4 %, απαντά πως δεν τρώνε σουβλάκι με πίτα.

Δ) Γύρος με πίτα

Γύρος με πίτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	72	17,7
	Μία φορά	184	45,3
	Δύο φορές	59	14,5
	Τρεις φορές	38	9,4
	Τέσσερις φορές	20	4,9
	Πέντε φορές	10	2,5
	Έξι φορές	8	2,0
	Καθημερινά	15	3,7
	Σύνολο	406	100,0

Αναφορικά με τη συχνότητα κατανάλωσης του γύρο με πίτα, το 45,3 % του δείγματος δηλώνει ότι τρώει μία φορά την εβδομάδα. Το 17,7 % δεν καταναλώνει

γύρο με πίτα και το 14,5 % δύο φορές την εβδομάδα. Μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα γύρο με πίτα.

Γύρος με πίτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	71	17,5
	1,00	14	3,4
	2,00	1	,2
		Σύνολο	86
Ελλείπον	σύστημα	320	78,8
Σύνολο			100,0

Όσον αφορά το πόσες φορές την ημέρα τα παιδιά τρώνε γύρο με πίτα, παρατηρώντας τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι το 3,4 % καταναλώνει μία φορά και το 0,2 % δύο φορές. Το ποσοστό της τάξης του 17,5 % δηλώνουν πως δεν τρώνε γύρο με πίτα και το μεγάλο ποσοστό, 78,8 % δεν δίνουν απάντηση.

Γύρος με πίτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	71	17,5
	Μικρή	44	10,8
	Μεσαία	120	29,6
	Μεγάλη	170	41,9
	Σύνολο	405	99,8
Ελλείπον	σύστημα	1	,2
Σύνολο			100,0

Όπως μπορούμε να δούμε και στον παραπάνω πίνακα, το 41,9 % των παιδιών καταναλώνουν γύρο με πίτα σε μεγάλη ποσότητα, το 29,6 % μεσαία ποσότητα ενώ μόνο το 10,8 % μικρή ποσότητα. Το ποσοστό, 17,5 % , του δείγματος απαντούν ότι δεν τρώνε γύρο με πίτα.

Ε) Λουκάνικα

Λουκάνικα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	141	34,7
	Μία φορά	151	37,2
	Δύο φορές	55	13,5
	Τρεις φορές	27	6,7
	Τέσσερις φορές	13	3,2
	Πέντε φορές	9	2,2
	Έξι φορές	6	1,5
	Καθημερινά	4	1,0
	Σύνολο	406	100,0

Για το πόσο συχνά τα παιδιά καταναλώνουν λουκάνικα, ένα μεγάλο ποσοστό, 37,2 % , απαντά ότι τρώνε μία φορά την εβδομάδα. Το 34,7 % των παιδιών δηλώνουν πως δεν τρώνε λουκάνικα ενώ το 13,5 % δύο φορές την εβδομάδα. Τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα τα ποσοστά κατανάλωσης είναι μικρά.

Λουκάνικα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	139	34,2
	1,00	3	,7
	2,00	1	,2
	Σύνολο	143	35,2
Ελλείπον σύστημα		263	64,8
Σύνολο			100,0

Σχετικά με το πόσες φορές την ημέρα τα παιδιά καταναλώνουν λουκάνικα, το 34,2 % δεν τρώνε, το 0,7 % απαντούν πως τρώνε μία φορά και το 0,2 % δύο φορές. Ένα μεγάλο ποσοστό, 64,8 % δεν απαντούν στη συγκεκριμένη ερώτηση.

Λουκάνικα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	139	34,2
	Μικρή	46	11,3
	Μεσαία	100	24,6
	Μεγάλη	119	29,3
	Σύνολο	404	99,5
Ελλείπον	σύστημα	2	,5
Σύνολο			100,0

Όσον αφορά την μερίδα που καταναλώνουν τα παιδιά, το 29,3 % τρώνε μεγάλη ποσότητα λουκάνικων, το 24,6 % μεσαία ποσότητα ενώ μόνο το 11,3 % μικρή ποσότητα. Ένα ποσοστό της τάξης του 34,2 % δηλώνουν πως δεν τρώνε λουκάνικα.

2.1.2 Σούπες

Α) Χορτόσουπα

Χορτόσουπα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	301	74,1
	Μία φορά	64	15,8
	Δύο φορές	20	4,9
	Τρεις φορές	11	2,7
	Τέσσερις φορές	3	,7
	Πέντε φορές	4	1,0
	Έξι φορές	2	,5
	Καθημερινά	1	,2
	Σύνολο	406	100,0

Για το πόσο συχνά τα παιδιά τρώνε χορτόσουπα, η πλειοψηφία, 74,1%, υποστηρίζει πως δεν τρώει χορτόσουπα καμία φορά την ημέρα. Ένα άλλο σημαντικό, αλλά μικρό ποσοστό σε σχέση με το παραπάνω, 15,8%, καταναλώνει χορτόσουπα μία φορά την εβδομάδα. Είναι πολύ μικρά τα ποσοστά, 4,9% ως 0,2%, που τρώνε δύο φορές και πάνω.

B) Κρεατόσουπα

Κρεατόσουπα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοίς %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	186	45,8
	Μία φορά	130	32,0
	Δύο φορές	45	11,1
	Τρεις φορές	21	5,2
	Τέσσερις φορές	12	3,0
	Πέντε φορές	2	,5
	Έξι φορές	2	,5
	Καθημερινά	8	2,0
	Σύνολο	406	100,0

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, διαπιστώνεται πως τα παιδιά δηλώνουν σε ποσοστό 45,8% ότι δεν τρώνε καμία φορά την εβδομάδα κρεατόσουπα, ενώ σε ποσοστό 32% μία φορά. Γίνεται φανερό ότι σε πολύ μικρότερα ποσοστά καταναλώνουν κρεατόσουπα δύο ως επτά φορές την εβδομάδα.

Γ) Κοτόσουπα

Κοτόσουπα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	113	27,8
	Μία φορά	172	42,4
	Δύο φορές	75	18,5
	Τρεις φορές	20	4,9
	Τέσσερις φορές	11	2,7
	Πέντε φορές	5	1,2
	Έξι φορές	6	1,5
	Καθημερινά	4	1,0
	Σύνολο	406	100,0

Όσον αφορά τη συχνότητα κατανάλωσης κοτόσουπας, η πλειοψηφία των παιδιών, 42,4%, υποστηρίζει ότι τρώει μία φορά την εβδομάδα. Λιγότερα παιδιά δηλώνουν ότι δεν καταναλώνουν καμία φορά κοτόσουπα και δύο φορές την εβδομάδα, σε ποσοστά 27,8% και 18,5% αντίστοιχα. Τέλος, είναι μικρά τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε κοτόσουπα τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα.

Δ) Ψαρόσουπα

Ψαρόσουπα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	198	48,8
	Μία φορά	112	27,6
	Δύο φορές	47	11,6
	Τρεις φορές	24	5,9
	Τέσσερις φορές	10	2,5
	Πέντε φορές	8	2,0
	Έξι φορές	4	1,0
	Καθημερινά	3	,7
	Σύνολο	406	100,0

Τα παιδιά δηλώνουν σε ποσοστό 48,8% ότι δεν τρώνε καμία φορά ψαρόσουπα, 27,6% μία φορά την εβδομάδα και 11,6% δύο φορές. Σε πολύ μικρότερα ποσοστά καταναλώνουν ψαρόσουπα τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα.

2.1.4 Όσπρια

Όσπρια (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	56	13,8
	Μία φορά	139	34,2
	Δύο φορές	90	22,2
	Τρεις φορές	57	14,0
	Τέσσερις φορές	29	7,1
	Πέντε φορές	8	2,0
	Έξι φορές	10	2,5
	Καθημερινά	16	3,9
Ελλείπον σύστημα		1	,2
	Σύνολο	406	100,0

Σχετικά με τα όσπρια, η πλειοψηφία των παιδιών, 34,2%, τα τρώει μία φορά την εβδομάδα. Επίσης, σημαντικά είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε όσπρια δύο, τρεις και καμία φορά την εβδομάδα. Σε μικρότερα ποσοστά καταναλώνουν όσπρια τέσσερις φορές και πάνω εβδομαδιαίως.

2.1.5 Λαδερά

Λαδερά (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	86	21,2
	Μία φορά	140	34,5
	Δύο φορές	83	20,4
	Τρεις φορές	46	11,3
	Τέσσερις φορές	20	4,9
	Πέντε φορές	8	2,0
	Έξι φορές	7	1,7
	Καθημερινά	16	3,9
	Σύνολο	406	100,0

Αναφορικά με τη συχνότητα που τα παιδιά καταναλώνουν λαδερά φαγητά, γίνεται φανερό πως το 34,5% τρώει μία φορά την εβδομάδα, το 21,2% δεν τρώει, το 20,4% δύο φορές και το 11,3% τρεις φορές. Λίγα είναι τα παιδιά και κατά συνέπεια μικρά τα ποσοστά που τρώνε πάνω από τέσσερις φορές εβδομαδιαίως.

2.1.6 Ζυμαρικά

Ζυμαρικά (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	23	5,7
	Μία φορά	94	23.2
	Δύο φορές	130	32
	Τρεις φορές	67	16.3
	Τέσσερις φορές	37	9.3
	Πέντε φορές	25	6.1
	Έξι φορές	18	4.6
	Καθημερινά	12	2.8
	Σύνολο	406	100

Για το πόσο συχνά γίνεται κατανάλωση ζυμαρικών από τα παιδιά, αυτά απαντούν σε ποσοστό 32,0% πως τρώνε δύο φορές εβδομαδιαίως, 23,2% μία φορά και 16,5% τρεις φορές. Πρέπει να σημειωθεί ότι τα παιδιά καταναλώνουν ζυμαρικά πάνω από τρεις φορές σε πολύ μικρά ποσοστά.

2.1.7 Σαλάτες

Α) Πράσινη σαλάτα

Πράσινη Σαλάτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	169	41,6
	Μία φορά	85	20,9
	Δύο φορές	40	9,9
	Τρεις φορές	29	7,1
	Τέσσερις φορές	16	3,9
	Πέντε φορές	13	3,2
	Έξι φορές	6	1,5
	Καθημερινά	48	11,8
	Σύνολο	406	100,0

Η πλειοψηφία των παιδιών, 41,6%, δηλώνει πως δεν τρώει πράσινη σαλάτα. Σε σημαντικό, αλλά μικρότερο ποσοστό, 20,9%, τρώει μία φορά την εβδομάδα, ενώ πολύ μικρότερα είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε πάνω από μία φορά.

Πράσινη Σαλάτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	165	40,6
	1,00	37	9,1
	2,00	6	1,5
	3,00	3	,7
	4,00	1	,2
	6,00	1	,2
	Σύνολο	213	52,5
Ελλείπον	σύστημα	193	47,5
Σύνολο			100,0

Σχετικά με το πόσες φορές την ημέρα τρώνε πράσινη σαλάτα, τα παιδιά απαντούν σε ποσοστό 40,6% καμία και σε πολύ μικρότερα ποσοστά μία, δύο, τρεις, τέσσερις και έξι φορές καθημερινά. Πρέπει να σημειωθεί ότι το 47,5% του δείγματος δεν δίνουν απάντηση.

Πράσινη Σαλάτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	165	40,6
	Μικρή	33	8,1
	Μεσαία	105	25,9
	Μεγάλη	99	24,4
	Σύνολο	402	99,0
Ελλείπον	Σύστημα	4	1,0
Σύνολο		406	100,0

Τα παιδιά δηλώνουν ότι τρώνε μεγάλη ποσότητα πράσινης σαλάτας σε ποσοστό 24,4%, μεσαία ποσότητα σε ποσοστό 25,9% και μικρή ποσότητα ένα 8,1%. Το μεγαλύτερο ποσοστό, 40,6%, δεν τρώει, ενώ το 1% δεν απαντά.

Β) Χωριάτικη σαλάτα

Χωριάτικη Σαλάτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	106	26,1
	Μία φορά	92	22,7
	Δύο φορές	58	14,3
	Τρεις φορές	34	8,4
	Τέσσερις φορές	20	4,9
	Πέντε φορές	18	4,4
	Έξι φορές	13	3,2
	Καθημερινά	65	16,0
	Σύνολο	406	100,0

Σχετικά με τη χωριάτικη σαλάτα, τα παιδιά υποστηρίζουν ότι δεν τρώνε σε ποσοστό 26,1%, ότι τρώνε μία φορά εβδομαδιαίως 22,7% και δύο φορές 14,3%. Σε μικρότερα ποσοστά τα παιδιά τρώνε πάνω από δύο φορές.

Χωριάτικη Σαλάτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	105	25,9
	1,00	49	12,1
	2,00	11	2,7
	3,00	4	1,0
	Σύνολο	169	41,6
Ελλείπον	Σύστημα	237	58,4
Σύνολο		406	100,0

Αναφορικά με τις φορές της ημέρας που τα παιδιά τρώνε χωριάτικη σαλάτα, το 25,9% απαντά καμία, το 12,1% μία, ενώ το 2,7% δύο φορές και το 1% τρεις φορές. Το 58,4% του δείγματος δεν απαντά στη συγκεκριμένη ερώτηση.

Χωριάτικη Σαλάτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	105	25,9
	Μικρή	47	11,6
	Μεσαία	121	29,8
	Μεγάλη	132	32,5
	Σύνολο	405	99,8
Ελλείπον	σύστημα	1	,2
Σύνολο			100,0

Η πλειοψηφία των παιδιών, 32,5%, δηλώνει ότι καταναλώνει χωριάτικη σαλάτα σε μεγάλη ποσότητα. Σημαντικά είναι και τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν ότι τρώνε μεσαία και μικρή ποσότητα χωριάτικης σαλάτας, 29,8% και

11,6% αντίστοιχα. Τέλος, το 25,9% απαντά ότι δεν τρώει, ενώ το 0,2% δε δίνει απάντηση.

Γ) Σκέτη τομάτα

Σκέτη τομάτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	164	40,4
	Μία φορά	74	18,2
	Δύο φορές	54	13,3
	Τρεις φορές	27	6,7
	Τέσσερις φορές	19	4,7
	Πέντε φορές	12	3,0
	Έξι φορές	8	2,0
	Καθημερινά	48	11,8
	Σύνολο	406	100,0

Παρατηρώντας τα παραπάνω στοιχεία, διαπιστώνεται ότι ένα μεγάλο ποσοστό, 40,4%, των παιδιών δεν τρώει σκέτη τομάτα, ένα σημαντικό ποσοστό, 18,2%, δηλώνει ότι τρώει μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 13,3% υποστηρίζει πως καταναλώνει σκέτη τομάτα δύο φορές εβδομαδιαίως. Είναι μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε πάνω από δύο φορές σκέτη τομάτα.

Σκέτη τομάτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	160	39,4
	1,00	35	8,6
	2,00	11	2,7
	3,00	2	,5
	Σύνολο	208	51,2
Ελλείπον	σύστημα	198	48,8
Σύνολο			100,0

Για το πόσες φορές την ημέρα καταναλώνουν σκέτη τομάτα, τα παιδιά με πλειοψηφία, 39,4%, δέχονται ότι δεν τρώνε καμία φορά την ημέρα, αφού δεν τρώνε

σκέτη τομάτα. Τα παιδιά σε μικρά ποσοστά τρώνε μία, δύο, τρεις φορές την ημέρα σκέτη τομάτα, ενώ το 48,8% δεν απαντά.

Σκέτη τομάτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	160	39,4
	Μικρή	39	9,6
	Μεσαία	90	22,2
	Μεγάλη	113	27,8
	Σύνολο	402	99,0
Ελλείπον	σύστημα	4	1,0
Σύνολο			100,0

Αναφορικά με τη μερίδα που καταναλώνεται, το 39,4% απαντά ότι δεν τρώει, το 27,8% δηλώνει ότι τρώει μεγάλη ποσότητα, το 22,2% υποστηρίζει πως καταναλώνει μεσαία ποσότητα και το 9,6% απαντά ότι τρώει μικρή ποσότητα σκέτης τομάτας. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 1% του δείγματος δεν απαντά.

Δ) Ανάμεικτα βραστά λαχανικά

Ανάμεικτα βραστά λαχανικά (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	309	76,1
	Μία φορά	45	11,1
	Δύο φορές	19	4,7
	Τρεις φορές	13	3,2
	Τέσσερις φορές	8	2,0
	Πέντε φορές	3	,7
	Έξι φορές	2	,5
	Καθημερινά	7	1,7
	Σύνολο	406	100,0

Όσον αφορά τη συχνότητα κατανάλωσης ανάμεικτων βραστών λαχανικών, η πλειοψηφία του δείγματος, 76,1%, απαντά πως δεν τρώει, ενώ σε μικρότερα ποσοστά τα παιδιά τρώνε μία ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

Ανάμεικτα βραστά λαχανικά (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	304	74,9
	1,00	4	1,0
	2,00	2	,5
	6,00	1	,2
	Σύνολο	311	76,6
Ελλείπον	σύστημα	95	23,4
Σύνολο			100,0

Για τις φορές που τρώνε ανάμεικτα βραστά λαχανικά καθημερινά, το μεγαλύτερο ποσοστό, 74,9%, υποστηρίζει ότι δεν τρώει, ενώ είναι πολύ μικρά τα ποσοστά των παιδιών που δηλώνουν πως τρώνε μία, δύο και έξι φορές την ημέρα. Παρατηρείται ότι το 23,4% των παιδιών δε δίνει απάντηση στη συγκεκριμένη ερώτηση.

Ανάμεικτα βραστά λαχανικά (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	304	74,9
	Μικρή	29	7,1
	Μεσαία	30	7,4
	Μεγάλη	38	9,4
	Σύνολο	401	98,8
Ελλείπον	σύστημα	5	1,2
Σύνολο			100,0

Η πλειοψηφία των ερωτημένων παιδιών, το 74,9%, δηλώνει ότι δεν τρώει βραστά λαχανικά. Μικρά είναι τα ποσοστά παιδιών που υποστηρίζουν πως τρώνε μεγάλη, μεσαία, μικρή ποσότητα, 9,4%, 7,4% και 7,1% αντίστοιχα. Μόνο το 1,2% του δείγματος δεν απαντά.

2.1.8 Φρούτα

Α) Ωμά φρούτα

Ωμά φρούτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	68	16,7
	Μία φορά	55	13,5
	Δύο φορές	35	8,6
	Τρεις φορές	43	10,6
	Τέσσερις φορές	28	6,9
	Πέντε φορές	21	5,2
	Έξι φορές	29	7,1
	Καθημερινά	126	31,0
	Σύνολο	405	99,8
	Ελλείπον	Σύστημα	1
Σύνολο		406	100,0

Σχετικά με τη συχνότητα που καταναλώνονται τα ωμά φρούτα, η πλειοψηφία των παιδιών, 31% υποστηρίζει ότι τρώει καθημερινά. Εξίσου σημαντικά ποσοστά, αλλά μικρότερα δηλώνουν ότι δεν τρώνε καθόλου, ότι τρώνε μία και τρεις φορές την εβδομάδα, 16,7%, 13,5% και 10,6% αντίστοιχα. Τέλος, πολύ πιο μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που απαντούν ότι τρώνε δύο, τέσσερις, πέντε και έξι φορές εβδομαδιαίως. Ένα 0,2% του δείγματος δεν απαντά.

Ωμά φρούτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	67	16,5
	1,00	80	19,7
	2,00	33	8,1
	3,00	7	1,7
	4,00	4	1,0
	5,00	1	,2
	6,00	1	,2
	Σύνολο	193	47,5
	Ελλείπον	σύστημα	213
Σύνολο			100,0

Τα παιδιά σε ποσοστό 19,7% καταναλώνουν ωμά φρούτα μία φορά την ημέρα. Ακολουθεί ένα 16,5% το οποίο δεν τρώει και έπονται μικρότερα ποσοστά που καταναλώνουν δύο ως έξι φορές ημερησίως. Πρέπει να σημειωθεί ότι το 52,5% δε δίνει απάντηση.

Ωμά φρούτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	67	16,5
	Μικρή	35	8,6
	Μεσαία	144	35,5
	Μεγάλη	158	38,9
	Σύνολο	404	99,5
Ελλείπον	σύστημα	2	,5
Σύνολο			100,0

Αναφορικά με τη μερίδα ωμών φρούτων που τρώνε, σε περίπου ίσα ποσοστά τρώνε μεγάλη και μεσαία μερίδα, 38,9% και 35,5% αντίστοιχα. Το 16,5% δεν τρώει, ενώ το 8,6% τρώει μικρή μερίδα. Τέλος, το 0.5% του δείγματος δεν απαντά στην ερώτηση.

Β)Φρουτοσαλάτα

Φρουτοσαλάτα (Συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	193	47,5
	Μία φορά	83	20,4
	Δύο φορές	49	12,1
	Τρεις φορές	20	4,9
	Τέσσερις φορές	10	2,5
	Πέντε φορές	12	3,0
	Έξι φορές	8	2,0
	Καθημερινά	31	7,6
	Σύνολο	406	100,0

Η πλειοψηφία των μαθητών, 47,5%, δηλώνει ότι δεν καταναλώνει καμία φορά την εβδομάδα φρουτοσαλάτα. Το 20,4% δέχεται ότι τρώει φρουτοσαλάτα μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 12,1% δύο φορές. Τέλος, είναι πολύ μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν πως τρώνε φρουτοσαλάτα τρεις φορές και πάνω εβδομαδιαίως.

Φρουτοσαλάτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	189	46,6
	1,00	25	6,2
	2,00	5	1,2
	3,00	1	,2
	Σύνολο	220	54,2
Ελλείπον	σύστημα	186	45,8
Σύνολο			100,0

Ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών, 46,6%, δεν τρώει φρουτοσαλάτα καμία φορά την ημέρα. Λίγοι είναι οι μαθητές, που υποστηρίζουν ότι καταναλώνουν μία ως τρεις φορές ημερησίως φρουτοσαλάτα και κατά συνέπεια μικρά τα ποσοστά. Παρατηρείται ότι το 45,8% δεν απαντά.

Φρουτοσαλάτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	189	46,6
	Μικρή	38	9,4
	Μεσαία	75	18,5
	Μεγάλη	99	24,4
	33,00	1	,2
	Σύνολο	402	99,0
Ελλείπον	σύστημα	4	1,0
Σύνολο			100,0

Όσον αφορά τη μερίδα φρουτοσαλάτας που καταναλώνεται, τα παιδιά σε ποσοστό 46,6% δεν τρώνε καθόλου, 24,4% τρώνε μεγάλη ποσότητα, 18,5% μεσαία και 9,4% μικρή. Μόνο το 1% δε δίνει απάντηση στην ερώτηση.

Γ) Ξερά φρούτα

Ξερά φρούτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοίς %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	229	56,4
	Μία φορά	86	21,2
	Δύο φορές	31	7,6
	Τρεις φορές	16	3,9
	Τέσσερις φορές	8	2,0
	Πέντε φορές	8	2,0
	Έξι φορές	7	1,7
	Καθημερινά	21	5,2
	Σύνολο	406	100,0

Όπως παρατηρείται στον παραπάνω πίνακα, το 56,4% του δείγματος δεν καταναλώνει ξερά φρούτα. Ακολουθεί το 21,2%, το οποίο τρώει ξερά φρούτα μία φορά την εβδομάδα. Είναι πολύ μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε ξερά φρούτα δύο ως επτά φορές την εβδομάδα

Ξερά φρούτα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοίς %
Έγκυρα	Καμία	225	55,4
	1,00	18	4,4
	2,00	2	,5
	3,00	1	,2
	Σύνολο	246	60,6
Ελλείπον	σύστημα	160	39,4
Σύνολο			100,0

Τα παιδιά σε ποσοστό 55,4% δηλώνουν ότι δεν τρώνε ξερά φρούτα, ενώ σε πολύ μικρά ποσοστά ότι τρώνε μία ως τρεις φορές ημερησίως. Πρέπει να σημειωθεί πως το 39,4% δεν απαντά.

Ξερά φρούτα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	225	55,4
	Μικρή	42	10,3
	Μεσαία	61	15,0
	Μεγάλη	74	18,2
	Σύνολο	402	99,0
Ελλείπον	σύστημα	4	1,0
Σύνολο			100,0

Σχετικά με την ποσότητα που καταναλώνουν, ένα μεγάλο ποσοστό, 55,4% υποστηρίζει πως δεν τρώει, ενώ σε ποσοστά 18,2%, 15,0% και 10,3% δηλώνουν ότι καταναλώνουν μεγάλη, μεσαία και μικρή μερίδα αντίστοιχα. Τέλος, μόνο το 1,0% δεν απαντά στην ερώτηση.

Δ) Κομπόστα

Κομπόστα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	163	40,1
	Μία φορά	109	26,8
	Δύο φορές	48	11,8
	Τρεις φορές	23	5,7
	Τέσσερις φορές	20	4,9
	Πέντε φορές	10	2,5
	Έξι φορές	9	2,2
	Καθημερινά	24	5,9
	Σύνολο	406	100,0

Αναφορικά με τη συχνότητα κατανάλωσης κομπόστας, η πλειοψηφία των παιδιών, 40,1%, απαντά πως δεν τρώει κομπόστα καμία φορά την εβδομάδα. Εξίσου σημαντικά, αλλά μικρότερα είναι τα ποσοστά των μαθητών που δηλώνουν ότι

καταναλώνουν κομπόστα μία και δύο φορές την εβδομάδα, 26,8% και 11,8% αντίστοιχα, ενώ πολύ μικρότερα είναι τα ποσοστά που υποστηρίζουν πως τρώνε κομπόστα πάνω από δύο φορές εβδομαδιαίως.

Κομπόστα (φορές / ημέρα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	161	39,7
	1,00	17	4,2
	2,00	3	,7
	3,00	2	,5
	4,00	1	,2
	5,00	1	,2
	Σύνολο	185	45,6
Ελλείπον	σύστημα	221	54,4
Σύνολο			100,0

Ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος, 39,7%, δηλώνει ότι δεν τρώει καθόλου κομπόστα ημερησίως. Πολύ μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν ότι τρώνε κομπόστα μία, δύο, τρεις, τέσσερις και πέντε φορές ημερησίως. Τέλος, ένα ποσοστό 54,4% δεν απαντά.

Κομπόστα (μερίδα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καθόλου	161	39,7
	Μικρή	37	9,1
	Μεσαία	98	24,1
	Μεγάλη	108	26,6
	Σύνολο	404	99,5
Ελλείπον	σύστημα	2	,5
Σύνολο			100,0

Η πλειοψηφία των παιδιών, 39,7%, δεν τρώει κομπόστα. Αντίστοιχα, το 26,6% καταναλώνει μεγάλη μερίδα κομπόστας, το 24,1% μεσαία και το 9,1% μικρή. Μόνο το 0,5% δε δίνει απάντηση στη συγκεκριμένη ερώτηση.

2.1.9 Γλυκά

Α) Σοκολάτα

Σοκολάτα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	53	13,1
	Μία φορά	129	31,8
	Δύο φορές	85	20,9
	Τρεις φορές	43	10,6
	Τέσσερις φορές	27	6,7
	Πέντε φορές	17	4,2
	Έξι φορές	15	3,7
	Καθημερινά	37	9,1
	Σύνολο	406	100,0

Με βάση τα στοιχεία του πίνακα, το 31,8% των παιδιών καταναλώνουν σοκολάτα μία φορά την εβδομάδα, το 20,9% δύο φορές και το 13,1% καμία φορά, ενώ πιο μικρά ποσοστά παιδιών τρώνε σοκολάτα τρεις ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

Β) Τούρτα/ Πάστα

Τούρτα / Πάστα (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	121	29,8
	Μία φορά	166	40,9
	Δύο φορές	59	14,5
	Τρεις φορές	24	5,9
	Τέσσερις φορές	16	3,9
	Πέντε φορές	8	2,0
	Έξι φορές	10	2,5
	Καθημερινά	2	,5
	Σύνολο	406	100,0

Σχετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης τούρτας/ πάστας, ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος, 40,9%, απαντά πως τρώει τούρτα/ πάστα μία φορά την εβδομάδα. Εξίσου σημαντικά είναι τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν ότι δεν τρώνε και

ότι τρώνε δύο φορές, 29,8% και 14,5% αντίστοιχα. Πολύ μικρότερα είναι τα ποσοστά των μαθητών που δηλώνουν ότι τρώνε τρεις ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

Γ) Καραμέλες/ Τσίχλες

Καραμέλες / Τσίχλες (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	70	17,2
	Μία φορά	114	28,1
	Δύο φορές	59	14,5
	Τρεις φορές	35	8,6
	Τέσσερις φορές	30	7,4
	Πέντε φορές	22	5,4
	Έξι φορές	17	4,2
	Καθημερινά	58	14,3
	Σύνολο	405	99,8
	Ελλείπον	Σύστημα	1
Σύνολο		406	100,0

Ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών, 28,1%, καταναλώνει καραμέλες/ τσίχλες μία φορά την εβδομάδα. Μικρότερα ποσοστά, αλλά σημαντικά, 17,2%, 14,5% και 14,3% δηλώνουν ότι δεν τρώνε καραμέλες/ τσίχλες, ότι τρώνε δύο φορές και καθημερινά αντίστοιχα. Μικρά είναι τα ποσοστά μαθητών που καταναλώνουν καραμέλες/ τσίχλες τρεις ως έξι φορές την εβδομάδα. Μόνο το 0,2% του δείγματος δε δίνει απάντηση.

Δ) Κέικ/ Ντόνατς

Κέικ / Ντόνατς (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	128	31,5
	Μία φορά	148	36,5
	Δύο φορές	61	15,0
	Τρεις φορές	28	6,9
	Τέσσερις φορές	17	4,2
	Πέντε φορές	11	2,7
	Έξι φορές	8	2,0
	Καθημερινά	5	1,2
	Σύνολο	406	100,0

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, γίνεται φανερό ότι περίπου τα ίδια ποσοστά παιδιών καταναλώνουν κέικ/ ντόνατς μία φορά την εβδομάδα ή δεν τρώνε καθόλου, 36,5% και 31,5% αντίστοιχα. Ένα σημαντικό ποσοστό, 15,0%, καταναλώνει κέικ/ ντόνατς δύο φορές εβδομαδιαίως, ενώ πολύ πιο μικρά είναι τα ποσοστά μαθητών που τρώνε πάνω από δύο φορές την εβδομάδα.

Ε) Γαριδάκια

Γαριδάκια (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	110	27,1
	Μία φορά	105	25,9
	Δύο φορές	59	14,5
	Τρεις φορές	37	9,1
	Τέσσερις φορές	37	9,1
	Πέντε φορές	17	4,2
	Έξι φορές	17	4,2
	Καθημερινά	24	5,9
	Σύνολο	406	100,0

Παρατηρώντας τον παραπάνω πίνακα, μπορούμε να δούμε ότι το 27,1 % δεν τρώει γαριδάκια και το 25,9 % του δείγματος καταναλώνει μία φορά την εβδομάδα. Το ποσοστό 14,5 % τρώει δύο φορές την εβδομάδα ενώ μικρά είναι τα ποσοστά που καταναλώνουν τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα γαριδάκια.

ΣΤ) Γλυκά ταψιού

Γλυκά ταψιού (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	157	38,7
	Μία φορά	132	32,5
	Δύο φορές	51	12,6
	Τρεις φορές	33	8,1
	Τέσσερις φορές	16	3,9
	Πέντε φορές	6	1,5
	Έξι φορές	5	1,2
	Καθημερινά	6	1,5
	Σύνολο	406	100,0

Όσον αφορά την κατανάλωση των παιδιών στα γλυκά του ταψιού, το 38,7 % απαντά πως δεν τρώνε, το 32,5 % δηλώνει ότι καταναλώνει γλυκά του ταψιού μία φορά την εβδομάδα και το 12,6 % δύο φορές. Η κατανάλωση των γλυκών τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα είναι μικρή.

Ζ) Λουκουμάδες / Κρέπες

Λουκουμάδες / κρέπες (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	149	36,7
	Μία φορά	123	30,3
	Δύο φορές	53	13,1
	Τρεις φορές	35	8,6
	Τέσσερις φορές	19	4,7
	Πέντε φορές	9	2,2
	Έξι φορές	12	3,0
	Καθημερινά	6	1,5
	Σύνολο	406	100,0

Σχετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης λουκουμάδων/ κρεπών, ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος, 36,7%, απαντά πως δεν τρώει. Εξίσου σημαντικό είναι το ποσοστό των παιδιών που υποστηρίζουν ότι τρώνε μία φορά, 30,3%. Πολύ μικρότερα είναι τα ποσοστά των μαθητών που δηλώνουν ότι τρώνε δύο ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

Η) Παγωτό

Παγωτό (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	14	3,4
	Μία φορά	72	17,7
	Δύο φορές	71	17,5
	Τρεις φορές	55	13,5
	Τέσσερις φορές	48	11,8
	Πέντε φορές	29	7,1
	Έξι φορές	38	9,4
	Καθημερινά	78	19,2
	Συνολο	406	100

Παγωτό, το αγαπημένο γλύκισμα των παιδιών. Αρκετά μεγάλο είναι το ποσοστό των παιδιών, 19,2 % που καταναλώνουν καθημερινά παγωτό. Εξίσου σημαντικά είναι τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν ότι τρώνε μία και δύο φορές, 17,7% και 17,5% αντίστοιχα. Τα παιδιά που τρώνε τρεις φορές την εβδομάδα παγωτό φτάνουν το 13,5% και τέσσερις φορές το 11,8%. Ακολουθούν τα ποσοστά που αντιστοιχούν στις πέντε και έξι φορές όπου είναι, 7,1% και 9,4% αντίστοιχα. Τέλος, είναι σημαντικό να αναφέρουμε πως το ποσοστό που δήλωσε ότι δεν τρώει παγωτό φτάνει το 3,4%.

Θ) Κουλουράκια

Κουλουράκια (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	124	30,5
	Μία φορά	122	30,0
	Δύο φορές	63	15,5
	Τρεις φορές	36	8,9
	Τέσσερις φορές	22	5,4
	Πέντε φορές	11	2,7
	Έξι φορές	15	3,7
	Καθημερινά	13	3,2
	Σύνολο	406	100,0

Αναφορικά με τη συχνότητα που τα παιδιά καταναλώνουν κουλουράκια, γίνεται φανερό πως το 30,5% δεν τρώει, το 30,0% τρώει μία φορά την εβδομάδα, το 15,5% δύο φορές και το 8,9% τρεις φορές. Λίγα είναι τα παιδιά και κατά συνέπεια μικρά τα ποσοστά που τρώνε πάνω από τέσσερις φορές εβδομαδιαίως.

I) Γλυκό κουταλιού**Γλυκό κουταλιού (συχνότητα)**

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	212	52,2
	Μία φορά	100	24,6
	Δύο φορές	37	9,1
	Τρεις φορές	23	5,7
	Τέσσερις φορές	15	3,7
	Πέντε φορές	3	,7
	Έξι φορές	7	1,7
	Καθημερινά	9	2,2
	Σύνολο	406	100,0

Για το πόσο συχνά τα παιδιά επιλέγουν να φάνε γλυκό του κουταλιού, με πλειοψηφία δηλώνουν ότι δεν τρώνε. Πιο συγκεκριμένα, το 52,2 % απαντούν καμία φορά, το 24,6 % μία φορά και το 9,1 % δύο φορές. Μικρά είναι τα ποσοστά που απαντούν από τέσσερις ως εφτά φορές.

K) Ξηροί καρποί**Ξηροί καρποί (φορές / ημέρα)**

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία	141	34,7
	1,00	10	2,5
	2,00	2	,5
	Σύνολο	153	37,7
Ελλείπον	Σύστημα	253	62,3
Σύνολο		406	100,0

Αναφερόμενοι στο πόσες φορές την ημέρα τα παιδιά τρώνε ξηρούς καρπούς, το 34,7% απαντά ότι δεν τρώει , το 2,5% μία φορά και το 0,5% δύο φορές. Μεγάλο είναι το ποσοστό, 62,3% που δεν απαντά στην ερώτηση.

Δ) Ποπ κορν

Ποπκορν (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό τοις %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	117	28,8
	Μία φορά	122	30,0
	Δύο φορές	68	16,7
	Τρεις φορές	42	10,3
	Τέσσερις φορές	18	4,4
	Πέντε φορές	17	4,2
	Έξι φορές	12	3,0
	Καθημερινά	10	2,5
	Σύνολο	406	100,0

Σχετικά με το πόσο συχνά τρώνε τα παιδιά ποπ κορν, το 30,0% του δείγματος δηλώνει πως τρώει μία φορά την εβδομάδα. Το 28,8% απαντά ότι δεν τρώει ποπ κορν και το 16,7% δύο φορές την εβδομάδα. Τα ποσοστά των παιδιών που απαντούν τρεις, τέσσερις, πέντε, έξι και επτά φορές είναι μικρά.

2.1.10 Αναψυκτικά

Α) Μεταλλικό νερό

Μεταλλικό νερό (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό της %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	226	55,7
	Μία φορά	72	17,7
	Δύο φορές	34	8,4
	Τρεις φορές	17	4,2
	Τέσσερις φορές	8	2,0
	Πέντε φορές	9	2,2
	Έξι φορές	15	3,7
	Καθημερινά	25	6,2
	Σύνολο	406	100,0

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, το 55,7% των παιδιών δεν πίνει καμία φορά μεταλλικό νερό, ενώ το 17,7% πίνει μία φορά την εβδομάδα. Πρέπει να σημειωθεί ότι σε πολύ μικρότερα ποσοστά πίνουν μεταλλικό νερό δύο ως επτά φορές την εβδομάδα.

Β) Αναψυκτικά

Αναψυκτικά (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό της %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	67	16,5
	Μία φορά	127	31,3
	Δύο φορές	71	17,5
	Τρεις φορές	49	12,1
	Τέσσερις φορές	32	7,9
	Πέντε φορές	20	4,9
	Έξι φορές	11	2,7
	Καθημερινά	29	7,1
	Σύνολο	406	100,0

Όσον αφορά τα αναψυκτικά, παρατηρείται πως το 31,3% των παιδιών πίνει μία φορά την εβδομάδα. Αντίστοιχα, το 17,5% πίνει δύο φορές την εβδομάδα, το 16,5% δεν καταναλώνει καμία φορά αναψυκτικά και το 12,1% τρεις φορές την εβδομάδα. Τέλος, αναψυκτικά καταναλώνονται τέσσερις ως επτά φορές την εβδομάδα σε μικρά ποσοστά.

Γ) Αναψυκτικά light

Αναψυκτικά light (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό της %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	210	51,7
	Μία φορά	85	20,9
	Δύο φορές	41	10,1
	Τρεις φορές	31	7,6
	Τέσσερις φορές	15	3,7
	Πέντε φορές	9	2,2
	Έξι φορές	5	1,2
	Καθημερινά	10	2,5
	Σύνολο	406	100,0

Η πλειοψηφία των παιδιών, 51,7%, υποστηρίζει ότι δεν καταναλώνει καμία φορά αναψυκτικά light, το 20,9% δηλώνει ότι πίνει μία φορά την εβδομάδα και ένα ακόμη σημαντικό ποσοστό αλλά μικρό σε σχέση με το πρώτο 10,1% δύο φορές την εβδομάδα. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε μικρά ποσοστά τα παιδιά επιλέγουν ως ρόφημα για κατανάλωση αναψυκτικά light τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα.

Δ) Φυσικός χυμός

Φυσικός Χυμός (συχνότητα)

		Συχνότητα	Ποσοστό της %
Έγκυρα	Καμία φορά την εβδομάδα	10	2,5
	Μία φορά	46	11,3
	Δύο φορές	44	10,8
	Τρεις φορές	57	14,0
	Τέσσερις φορές	43	10,6
	Πέντε φορές	29	7,1
	Έξι φορές	40	9,9
	Καθημερινά	137	33,7
	Σύνολο	406	100,0

Αναφορικά με τη συχνότητα που τα παιδιά καταναλώνουν φυσικούς χυμούς, γίνεται φανερό πως η πλειοψηφία, 33,7%, πίνει καθημερινά. Είναι μέτρια τα ποσοστά των μαθητών, από 14% ως 7,1%, που πίνουν φυσικούς χυμούς μία ως έξι φορές την εβδομάδα. Τέλος, σε πολύ μικρό ποσοστό, 2,5%, τα παιδιά δεν καταναλώνουν φυσικούς χυμούς καμία φορά την εβδομάδα.

2.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Τα σημαντικότερα πορίσματα, που προκύπτουν από το ερωτηματολόγιο των μαθητών συνοψίζονται ως εξής:

■ Στο πρώτο γαλακτοκομικό τρόφιμο, το γάλα πλήρες, το μεγαλύτερο ποσοστό, 63,5%, πίνει σε καθημερινή βάση. Είναι λίγα τα παιδιά που δεν πίνουν γάλα πλήρες ή που το καταναλώνουν μερικές φορές την εβδομάδα. Η πλειοψηφία των παιδιών πίνει γάλα δύο φορές την ημέρα, ενώ μικρά ποσοστά περισσότερες φορές ημερησίως. Το 26,1 % δεν μας απάντησε για το πόσες φορές την ημέρα πίνει γάλα πλήρες. Τα περισσότερα παιδιά καταναλώνουν γάλα πλήρες δύο φορές την ημέρα, πίνουν δε μεγάλη ποσότητα ή και μεσαία ποσότητα. Μικρά ποσοστά των παιδιών δεν καταναλώνουν γάλα πλήρες ή το καταναλώνουν σε μικρή ποσότητα.

■ Σχετικά με το άπαχο γάλα, το 80,5 % των παιδιών δεν καταναλώνουν άπαχο γάλα. Σε πολύ μικρά ποσοστά καταναλώνεται από μία ως επτά φορές την εβδομάδα. Κατά συνέπεια, είναι λίγα τα παιδιά που καταναλώνουν άπαχο γάλα καθημερινώς και μάλιστα αρκετές φορές της ημέρας. Με βάση το ποσοστό των παιδιών που καταναλώνουν άπαχο γάλα, η πλειοψηφία, 8,4%, υποστηρίζει ότι πίνει μεσαία ποσότητα, ενώ το 7,4% μεγάλη και το 3,7% μικρή.

■ Τα παιδιά υποστηρίζουν ότι δεν καταναλώνουν σοκολατούχο γάλα (31,3%), καθώς επίσης, όχι όμως με μεγάλη πλειοψηφία, ότι πίνουν μία φορά την εβδομάδα (22,4%). Μόνο το 13,1 % πίνει καθημερινά, ενώ μικρά είναι τα ποσοστά που καταναλώνουν από δύο ως έξι φορές την εβδομάδα. Τα παιδιά που καταναλώνουν σοκολατούχο γάλα δηλώνουν ότι πίνουν μία και δύο φορές την ημέρα. Ένα ποσοστό της τάξης του 55,7 % δεν απάντησε για το πόσες φορές την ημέρα πίνουν σοκολατούχο γάλα. Είναι σημαντικό να τονιστεί πως ενώ τα περισσότερα παιδιά δεν πίνουν σοκολατούχο γάλα, αυτά που πίνουν το καταναλώνουν σε μεγάλη (32,8%) και μεσαία ποσότητα (26,8%). Μόνο το 9,1 % καταναλώνει μικρή ποσότητα σοκολατούχου γάλακτος.

■ Οι μαθητές του δείγματος δηλώνουν ότι τρώνε γιαούρτι μία φορά την εβδομάδα (25,4 %), καμία φορά (22,2 %) και δύο φορές (17,0 %). Σε πολύ

μικρά ποσοστά τρώνε από τρεις φορές ως καθημερινά. Παρατηρείται ότι τα παιδιά τρώνε αραιά γιαούρτι με αποτέλεσμα να είναι πολύ λίγα αυτά που απαντούν πως τρώνε μία ως τρεις φορές ημερησίως. Το 68,7 % δεν απάντησε στην ερώτηση πόσες φορές την ημέρα τρώνε γιαούρτι. Τέλος, το 36,7 % καταναλώνει το γιαούρτι σε μεσαία ποσότητα και το 30,0 % σε μεγάλη ποσότητα. Μπορεί, λοιπόν, να τρώνε γιαούρτι μία με δύο φορές την εβδομάδα, αλλά το καταναλώνουν σε μεγάλη ποσότητα.

■ Η πλειοψηφία των παιδιών υποστηρίζει πως τρώει τυρί σε καθημερινή βάση (36,9 %) και συγκεκριμένα μία φορά την ημέρα (22,7%), ενώ μικρότερα είναι τα ποσοστά που δεν τρώνε ή τρώνε μία ως έξι φορές την εβδομάδα καθώς και περισσότερες φορές ημερησίως. Ένα μεγάλο ποσοστό (51,5 %) δεν απαντά για το πόσες φορές την ημέρα τρώει τυρί. Τέλος, γίνεται αντιληπτό πως ενώ τα περισσότερα παιδιά τρώνε τυρί μία φορά την ημέρα, το καταναλώνουν σε μεσαία και μεγάλη ποσότητα (42,6 % και 30,3 %). Μόνο το 15,0 % καταναλώνει τυρί σε μικρή ποσότητα και το 11,6 % δεν καταναλώνει καθόλου τυρί.

■ Τα παιδιά επιλέγουν να φάνε πίτσα μία φορά την εβδομάδα με πλειοψηφία (39,7%). Πιο μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε περισσότερες από μία φορές ή δεν τρώνε. Σύμφωνα με τα παραπάνω, είναι λίγα τα παιδιά που καταναλώνουν πίτσα πάνω από μία φορά εβδομαδιαίως με αποτέλεσμα να ισχύει το ίδιο και σχετικά με το πόσες φορές ημερησίως τρώνε λαμβάνοντας υπόψη ότι το 87,2 % του δείγματος δεν απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση. Η πλειοψηφία του δείγματος, 53,4 %, καταναλώνει πίτσα σε μεγάλη ποσότητα. Ακολουθεί το ποσοστό του 24,4 % που τρώει μεσαία ποσότητα πίτσας και μικρό είναι το ποσοστό, 12,6 %, που δηλώνει πως καταναλώνει πίτσα σε μικρή ποσότητα. Γίνεται αντιληπτό πως παρόλο που τα παιδιά τρώνε πίτσα μία φορά την εβδομάδα, την καταναλώνουν σε μεγάλη ποσότητα.

■ Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών, 28,3 % απαντούν ότι τρώνε σάντουιτς και τοστ μία φορά την εβδομάδα. Μικρότερα, αλλά όχι ασήμαντα, είναι τα ποσοστά αυτών που καταναλώνουν δύο, τρεις φορές καθώς και καθημερινά. Τέσσερις ως έξι φορές τα ποσοστά είναι μικρά. Πρέπει να σημειωθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό, 78,6 %, δε δίνει απάντηση σχετικά με το πόσες φορές ημερησίως καταναλώνει σάντουιτς και τοστ. Πολύ μικρά είναι τα

ποσοστά που δηλώνουν ότι τρώνε πολλές φορές ημερησίως, αφού η πλειοψηφία τρώει μία φορά εβδομαδιαίως. Παρατηρείται, βέβαια, ότι αν και τα περισσότερα παιδιά τρώνε μία φορά την εβδομάδα, τρώνε μεσαία ποσότητα σάντουιτς και τοστ (41,4 %). Το 38,4 % καταναλώνει μεγάλη ποσότητα και 11,1 % μικρή. Τέλος, ένα 9,1 % δηλώνει πως δεν τρώει σάντουιτς και τοστ.

■ Η πλειοψηφία των ερωτώμενων παιδιών, 37,7 %, δηλώνουν ότι καταναλώνουν σουβλάκι με πίτα μία φορά την εβδομάδα, ενώ εξίσου σημαντικά είναι και τα ποσοστά που δεν τρώνε (22,4 %) ή τρώνε δύο φορές (14,8 %). Εφόσον, το μεγαλύτερο ποσοστό τρώει σουβλάκι με πίτα μία φορά εβδομαδιαίως, είναι λογικό να είναι μηδαμινό το ποσοστό που τρώει μία φορά την ημέρα καθώς το 74,6 % δεν απαντά. Αν και τα παιδιά δεν τρώνε συχνά, τρώνε όμως μεγάλη ποσότητα σουβλάκι με πίτα (40,6 %), μεσαία ποσότητα (27,6 %), ενώ μόνο το 9,4 % μικρή.

■ Αναφορικά με τον γύρο με πίτα, το 45,3 % του δείγματος δηλώνει ότι τρώει μία φορά την εβδομάδα, ενώ μικρότερα ποσοστά τρώνε δύο φορές ή δεν τρώνε. Μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα γύρο με πίτα. Η πλειοψηφία των μαθητών καταναλώνουν γύρο με πίτα μία φορά εβδομαδιαίως, με αποτέλεσμα να είναι λίγα τα παιδιά που τρώνε μερικές φορές ημερησίως και μεγάλο το ποσοστό (78,8 %) που δε δίνει απάντηση. Είναι, όμως, αξιοσημείωτο το γεγονός ότι ενώ τρώνε μία φορά την εβδομάδα, τον καταναλώνουν σε μεγάλη ποσότητα (41,9 %), ενώ είναι μικρότερα τα ποσοστά κατανάλωσης μεσαίας και μικρής ποσότητας.

■ Ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών, 37,2 % , απαντά ότι τρώνε λουκάνικα μία φορά την εβδομάδα, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό 34,7 % ότι δεν τρώνε λουκάνικα. Περισσότερες φορές την εβδομάδα τα ποσοστά κατανάλωσης είναι μικρά. Τα παραπάνω παραπέμπουν στο γεγονός ότι είναι λίγα τα παιδιά που τρώνε έστω και μία φορά την ημέρα, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό, 64,8 % δεν απαντά στη συγκεκριμένη ερώτηση. Τα περισσότερα από τα παιδιά, παρατηρείται ότι τρώνε μεγάλη ποσότητα λουκάνικων (29,3 %), μεσαία ποσότητα (24,6 %), ενώ μικρή ποσότητα (11,3 %).

■ Η πλειοψηφία των παιδιών, 74,1%, υποστηρίζει πως δεν τρώει χορτόσουπα καμία φορά την εβδομάδα. Ένα άλλο σημαντικό, αλλά μικρό ποσοστό σε σχέση με το παραπάνω, 15,8%, καταναλώνει χορτόσουπα μία φορά

την εβδομάδα. Είναι πολύ μικρά τα ποσοστά, 4,9% ως 0,2%, που τρώνε δύο φορές και πάνω.

Τα παιδιά δηλώνουν σε μεγάλο ποσοστό, 45,8%, ότι δεν τρώνε καμία φορά την εβδομάδα κρεατόσουπα, ενώ σε μικρότερο ποσοστό, 32%, μία φορά. Σε πολύ μικρότερα ποσοστά καταναλώνουν κρεατόσουπα δύο ως επτά φορές την εβδομάδα.

Όσον αφορά τη συχνότητα κατανάλωσης κοτόσουπας, η πλειοψηφία των παιδιών, 42,4%, υποστηρίζει ότι τρώει μία φορά την εβδομάδα. Λιγότερα παιδιά δηλώνουν ότι δεν καταναλώνουν καμία φορά κοτόσουπα και δύο φορές την εβδομάδα. Τέλος, είναι μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε κοτόσουπα τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα.

Τα παιδιά δηλώνουν σε ποσοστό 48,8% ότι δεν τρώνε καμία φορά ψαρόσουπα και σε μικρότερα, αλλά σημαντικά ποσοστά μία και δύο φορές την εβδομάδα. Είναι μηδαμινά τα ποσοστά παιδιών που καταναλώνουν ψαρόσουπα τρεις ως επτά φορές την εβδομάδα.

Σχετικά με τα όσπρια, η πλειοψηφία των παιδιών, 34,2%, τα τρώει μία φορά την εβδομάδα. Επίσης, σημαντικά είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε όσπρια δύο, τρεις και καμία φορά την εβδομάδα. Σε μικρότερα ποσοστά καταναλώνουν όσπρια τέσσερις φορές και πάνω εβδομαδιαίως.

Αναφορικά με τα λαδερά φαγητά, το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών, 34,5%, τρώει μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 21,2% δεν τρώει, το 20,4% δύο φορές και το 11,3% τρεις φορές. Λίγα είναι τα παιδιά και κατά συνέπεια μικρά τα ποσοστά που τρώνε πάνω από τέσσερις φορές εβδομαδιαίως.

Τα περισσότερα παιδιά τρώνε ζυμαρικά δύο φορές εβδομαδιαίως (32,0%), καθώς και σημαντικά είναι και τα ποσοστά των μαθητών που καταναλώνουν ζυμαρικά μία και τρεις φορές αντίστοιχα. Πρέπει να σημειωθεί ότι τα παιδιά καταναλώνουν ζυμαρικά πάνω από τρεις φορές σε πολύ μικρά ποσοστά.

Η πλειοψηφία των παιδιών, 41,6%, δηλώνει πως δεν τρώει πράσινη σαλάτα. Σε σημαντικό, αλλά μικρότερο ποσοστό, 20,9%, τρώει μία φορά την εβδομάδα, ενώ πολύ μικρότερα είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε πάνω από μία φορά. Αφού τα πιο πολλά παιδιά δεν τρώνε πράσινη σαλάτα ή τρώνε μία φορά εβδομαδιαίως, είναι λογικό ότι είναι μικρά τα ποσοστά των μαθητών που την τρώνε μία, δύο, τρεις, τέσσερις κι έξι φορές την ημέρα. Πρέπει να

σημειωθεί ότι το 47,5% του δείγματος δε δίνει απάντηση. Τα παιδιά δηλώνουν ότι τρώνε μεγάλη ποσότητα πράσινης σαλάτας σε ποσοστό 24,4%, μεσαία ποσότητα σε ποσοστό 25,9% και μικρή ποσότητα ένα 8,1%. Επομένως, αν και είναι λίγα τα παιδιά που τρώνε πράσινη σαλάτα, την τρώνε σε μεγάλη ή μεσαία ποσότητα.

■ Σχετικά με τη χωριάτικη σαλάτα, τα παιδιά υποστηρίζουν ότι δεν τρώνε σε ποσοστό 26,1%, ότι τρώνε μία φορά εβδομαδιαίως 22,7% και δύο φορές 14,3%. Σε μικρότερα ποσοστά τα παιδιά τρώνε πάνω από δύο φορές. Αναλογικά με τα παραπάνω, τα παιδιά τρώνε χωριάτικη σαλάτα σε μηδαμινά ποσοστά ημερησίως. Το 58,4% του δείγματος δεν απαντά στη συγκεκριμένη ερώτηση. Ενώ τα παιδιά τρώνε χωριάτικη σαλάτα περισσότερο μία με δύο φορές εβδομαδιαίως, μεγάλο ποσοστό, 32,5%, δηλώνει ότι καταναλώνει χωριάτικη σαλάτα σε μεγάλη ποσότητα. Σημαντικά είναι και τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν ότι τρώνε μεσαία και μικρή ποσότητα χωριάτικης σαλάτας, 29,8% και 11,6% αντίστοιχα.

■ Ένα μεγάλο ποσοστό, 40,4%, των παιδιών δεν τρώει σκέτη τομάτα, ένα σημαντικό ποσοστό, 18,2%, δηλώνει ότι τρώει μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 13,3% υποστηρίζει πως καταναλώνει σκέτη τομάτα δύο φορές εβδομαδιαίως. Είναι μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε πάνω από δύο φορές σκέτη τομάτα. Εφόσον τα περισσότερα παιδιά δεν τρώνε σκέτη τομάτα, είναι μικρά τα ποσοστά που τρώνε μία, δύο, τρεις φορές την ημέρα, ενώ το 48,8% δεν απαντά. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 27,8% τρώει μεγάλη ποσότητα, το 22,2% καταναλώνει μεσαία ποσότητα και το 9,6% τρώει μικρή ποσότητα σκέτης τομάτας.

■ Όσον αφορά τα ανάμεικτα βραστά λαχανικά, η πλειοψηφία του δείγματος, 76,1%, απαντά πως δεν τρώει, ενώ σε μικρότερα ποσοστά τα παιδιά τρώνε μία ως επτά φορές εβδομαδιαίως. Επειδή τα πιο πολλά παιδιά δεν τρώνε βραστά λαχανικά, είναι πολύ μικρά τα ποσοστά που δηλώνουν πως τρώνε μία, δύο και έξι φορές την ημέρα. Παρατηρείται ότι το 23,4% των παιδιών δε δίνει απάντηση στη συγκεκριμένη ερώτηση. Μικρά είναι τα ποσοστά παιδιών που υποστηρίζουν πως τρώνε μεγάλη, μεσαία, μικρή ποσότητα, 9,4%, 7,4% και 7,1% αντίστοιχα.

■ Σχετικά με τα ωμά φρούτα, ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών, 31%, υποστηρίζει ότι τρώει καθημερινά. Εξίσου σημαντικά ποσοστά, αλλά μικρότερα

δηλώνουν ότι δεν τρώνε καθόλου, ότι τρώνε μία και τρεις φορές την εβδομάδα. Τέλος, πολύ πιο μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που απαντούν ότι τρώνε δύο, τέσσερις, πέντε και έξι φορές εβδομαδιαίως. Το γεγονός ότι τα παιδιά τρώνε ωμά φρούτα καθημερινά έχει ως αποτέλεσμα να υποστηρίζουν σε ποσοστό 19,7% ότι καταναλώνουν ωμά φρούτα μία φορά την ημέρα. Ακολουθεί ένα 16,5% το οποίο δεν τρώει και έπονται μικρότερα ποσοστά που καταναλώνουν δύο ως έξι φορές ημερησίως. Πρέπει να σημειωθεί ότι το 52,5% δε δίνει απάντηση. Παρατηρείται ότι είναι περίπου ίσα τα ποσοστά που τρώνε μεγάλη και μεσαία μερίδα, 38,9% και 35,5% αντίστοιχα, ενώ πολύ πιο μικρό το ποσοστό που καταναλώνει μικρή ποσότητα ωμών φρούτων.

■ Η πλειοψηφία των μαθητών, 47,5%, δηλώνει ότι δεν καταναλώνει καμία φορά την εβδομάδα φρουτοσαλάτα. Μικρότερα, αλλά σημαντικά ποσοστά παιδιών υποστηρίζουν ότι τρώνε φρουτοσαλάτα μία και δύο φορές την εβδομάδα. Είναι πολύ μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν πως τρώνε φρουτοσαλάτα τρεις φορές και πάνω εβδομαδιαίως. Επειδή, το μεγαλύτερο ποσοστό δεν τρώει φρουτοσαλάτα, είναι εξίσου μεγάλο και το ποσοστό που δεν τρώει καμία φορά ημερησίως. Λίγοι είναι οι μαθητές, που υποστηρίζουν ότι καταναλώνουν μία ως τρεις φορές ημερησίως φρουτοσαλάτα και κατά συνέπεια μικρά τα ποσοστά. Παρατηρείται ότι το 45,8% δεν απαντά. Βέβαια, τα παιδιά τρώνε μεγάλη ποσότητα (24,4%), μεσαία (18,5%) και πολύ πιο λίγα μικρή (9,4%).

■ Τα παιδιά υποστηρίζουν με μεγάλη πλειοψηφία ότι δεν καταναλώνουν ξερά φρούτα (56,4%), ενώ όχι με μεγάλη πλειοψηφία δηλώνουν ότι τρώνε ξερά φρούτα μία φορά την εβδομάδα (21,2%). Είναι πολύ μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε ξερά φρούτα δύο ως επτά φορές την εβδομάδα. Τα παιδιά σε πολύ μικρά ποσοστά απαντούν ότι τρώνε μία ως τρεις φορές ημερησίως, αφού είναι λογικό ότι τα περισσότερα δεν τρώνε καμία φορά ημερησίως. Πρέπει να σημειωθεί πως το 39,4% δεν απαντά. Εξίσου μικρά είναι τα ποσοστά που δηλώνουν ότι καταναλώνουν μεγάλη, μεσαία και μικρή μερίδα με την μεγάλη να υπερισχύει.

■ Αναφορικά με την κομπόστα, ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών, 40,1%, απαντά πως δεν τρώει κομπόστα καμία φορά την εβδομάδα. Εξίσου σημαντικά, αλλά μικρότερα είναι τα ποσοστά των μαθητών που δηλώνουν ότι καταναλώνουν κομπόστα μία και δύο φορές την εβδομάδα, ενώ πολύ μικρότερα

είναι τα ποσοστά που υποστηρίζουν πως τρώνε κομπόστα πάνω από δύο φορές εβδομαδιαίως. Ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος, 39,7%, δηλώνει ότι δεν τρώει καθόλου κομπόστα ημερησίως και είναι αναμενόμενο αφού τα περισσότερα παιδιά δεν τρώνε καθόλου κομπόστα. Πολύ μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν ότι τρώνε κομπόστα μία, δύο, τρεις, τέσσερις και πέντε φορές ημερησίως. Το 54,4% δεν απαντά. Αναλογικά με τα παιδιά που δεν τρώνε κι αυτά που τρώνε μία με δύο φορές εβδομαδιαίως, παρατηρείται ότι ενώ δεν τρώνε συχνά καταναλώνουν, όμως, μεγάλη μεσαία ποσότητα (26,6%, 24,1%). Μόνο το 9,1% τρώει μικρή ποσότητα κομπόστας.

■ Τα παιδιά με πλειοψηφία, 31,8%, καταναλώνουν σοκολάτα μία φορά την εβδομάδα. Το 20,9% δύο φορές και το 13,1% καμία φορά, ενώ πιο μικρά ποσοστά παιδιών τρώνε σοκολάτα τρεις ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

■ Ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος, 40,9%, απαντά πως τρώει τούρτα/πάστα μία φορά την εβδομάδα. Εξίσου σημαντικά είναι τα ποσοστά των παιδιών που υποστηρίζουν ότι δεν τρώνε και ότι τρώνε δύο φορές. Πολύ μικρότερα είναι τα ποσοστά των μαθητών που δηλώνουν ότι τρώνε τρεις ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

■ Η πλειοψηφία των παιδιών, 28,1%, καταναλώνει καραμέλες/ τσίχλες μία φορά την εβδομάδα. Μικρότερα ποσοστά, αλλά σημαντικά, δηλώνουν ότι δεν τρώνε καραμέλες/ τσίχλες, ότι τρώνε δύο φορές και καθημερινά. Μικρά είναι τα ποσοστά μαθητών που καταναλώνουν καραμέλες/ τσίχλες τρεις ως έξι φορές την εβδομάδα. Μόνο το 0,2% του δείγματος δε δίνει απάντηση.

■ Περίπου τα ίδια ποσοστά παιδιών καταναλώνουν κέικ/ ντόνατς μία φορά την εβδομάδα ή δεν τρώνε καθόλου, 36,5% και 31,5% αντίστοιχα. Ένα σημαντικό ποσοστό, 15,0%, καταναλώνει κέικ/ ντόνατς δύο φορές εβδομαδιαίως, ενώ πολύ πιο μικρά είναι τα ποσοστά μαθητών που τρώνε πάνω από δύο φορές την εβδομάδα.

■ Οι μαθητές υποστηρίζουν σε μεγάλο ποσοστό ότι δεν τρώνε γαριδάκια (27,1%), ενώ σημαντικά είναι και τα ποσοστά αυτών που δηλώνουν ότι καταναλώνουν γαριδάκια μία και δύο φορές την εβδομάδα. Είναι πολύ πιο λίγοι οι μαθητές που τρώνε πάνω από δύο φορές εβδομαδιαίως.

■ Η πλειοψηφία των παιδιών του δείγματος δηλώνει ότι δεν καταναλώνει γλυκά ταψιού (38,7%), ενώ αντίθετα όχι με μεγάλη πλειοψηφία υποστηρίζει ότι τρώει μία φορά την εβδομάδα (32,5%). Πρέπει να τονιστεί ότι

είναι αρκετά μικρότερα τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε από δύο ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

■ Οι μαθητές υποστηρίζουν ότι δεν τρώνε κρέπες και λουκουμάδες (36,7%) καθώς και ότι τρώνε μία φορά την εβδομάδα (30,3%). Λίγοι είναι αυτοί που τρώνε πάνω από μία φορά την εβδομάδα.

■ Όσον αφορά το παγωτό, τα παιδιά σε ποσοστό 19,2% τρώνε καθημερινά, ενώ σε λίγο μικρότερα, αλλά σημαντικά ποσοστά καταναλώνουν παγωτό από μία ως έξι φορές εβδομαδιαίως.

■ Σε περίπου ίσα ποσοστά, οι μαθητές δηλώνουν ότι δεν καταναλώνουν ή καταναλώνουν μία φορά την εβδομάδα κουλουράκια (30,5% και 30,0% αντίστοιχα). Πιο μικρά είναι τα ποσοστά των μαθητών που υποστηρίζουν ότι τρώνε κουλουράκια δύο φορές και πάνω την εβδομάδα.

■ Με μεγάλη πλειοψηφία τα παιδιά απαντούν ότι δεν τρώνε καθόλου γλυκά κουταλιού (52,2%). Ένα άλλο σημαντικό ποσοστό δηλώνει ότι καταναλώνει γλυκά κουταλιού μία φορά την εβδομάδα (24,6%). Σε πολύ μικρότερα ποσοστά, τα παιδιά τρώνε δύο φορές και πάνω εβδομαδιαίως.

■ Σχετικά με τους ξηρούς καρπούς, τα παιδιά υποστηρίζουν ότι δεν τρώνε καμία φορά ημερησίως (34,7%). Είναι μηδαμινά τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε μία και δύο φορές την ημέρα. Πρέπει να σημειωθεί ότι το 62,3% δεν απαντά στην ερώτηση.

■ Ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών, 30,0%, δηλώνει ότι καταναλώνει ποπ κορν μία φορά την εβδομάδα, ενώ εξίσου σημαντικό ποσοστό, 28,8%, απαντά ότι δεν τρώει καμία φορά. Πιο μικρά είναι τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε δύο ως επτά φορές εβδομαδιαίως.

■ Μεγάλο ποσοστό των παιδιών, 55,7%, δεν πίνει καμία φορά μεταλλικό νερό, ενώ το 17,7% πίνει μία φορά την εβδομάδα. Πρέπει να σημειωθεί ότι σε πολύ μικρότερα ποσοστά πίνουν μεταλλικό νερό δύο ως επτά φορές την εβδομάδα.

■ Όσον αφορά τα αναψυκτικά, παρατηρείται πως το 31,3% των παιδιών πίνει μία φορά την εβδομάδα. Σε μικρότερα, αλλά σημαντικά ποσοστά τα αναψυκτικά δεν καταναλώνονται καμία φορά, καταναλώνονται δύο και τρεις φορές την εβδομάδα. Τέλος, αναψυκτικά καταναλώνονται τέσσερις ως επτά φορές την εβδομάδα σε μικρά ποσοστά.

■ Η πλειοψηφία των παιδιών, 51,7%, υποστηρίζει ότι δεν καταναλώνει καμία φορά αναψυκτικά light, το 20,9% δηλώνει ότι πίνει μία φορά την εβδομάδα και ένα ακόμη σημαντικό ποσοστό αλλά μικρό σε σχέση με το πρώτο 10,1% δύο φορές την εβδομάδα. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε μικρά ποσοστά τα παιδιά επιλέγουν ως ρόφημα για κατανάλωση αναψυκτικά light τρεις ως εφτά φορές την εβδομάδα.

■ Αναφορικά με τους φυσικούς χυμούς, γίνεται φανερό πως η πλειοψηφία, 33,7%, πίνει καθημερινά. Είναι μέτρια τα ποσοστά των μαθητών, που πίνουν φυσικούς χυμούς μία ως έξι φορές την εβδομάδα. Τέλος, σε πολύ μικρό ποσοστό τα παιδιά δεν καταναλώνουν φυσικούς χυμούς καμία φορά την εβδομάδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Με την ολοκλήρωση της έρευνας και των στατιστικών αποτελεσμάτων, παρατηρούμε ότι τα παιδιά πίνουν γάλα σε μεγάλη ποσότητα. Είναι το μόνο γαλακτοκομικό προϊόν που καταναλώνουν ώστε να πάρουν το απαραίτητο ασβέστιο. Προτιμούν, τα γρήγορα φαγητά, όπως γύρους, μπιφτέκια, πίτσες, τοστ κ.α. με αποτέλεσμα πολλά από αυτά να είναι υπέρβαρα και να οδηγούνται στην παχυσαρκία. Επίσης, παρατηρούμε πως στο σχολείο λίγα είναι τα παιδιά που παίρνουν κολατσιό από το σπίτι. Αυτό ίσως να οφείλεται στο ότι οι γονείς λείπουν από το σπίτι πολλές ώρες και δεν έχουν τον κατάλληλο χρόνο και αντοχή για ετοιμασία, με αποτέλεσμα να επιλέγουν την γρήγορη και εύκολη λύση.

Φυσικά πολλοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τα παιδιά στην επιλογή τροφίμων. Εκτός από την οικογένεια που είναι ο κύριος παράγοντας, υπάρχουν οι διαφημίσεις, οι οποίες στις μέρες μας είναι στο κορυφαίο σημείο τους, που οδηγούν τα παιδιά με ελκυστικούς τρόπους στην κατανάλωση μη υγιεινών προϊόντων. Μία μελέτη που έχει γίνει στο παρελθόν, δείχνει ότι η διαφήμιση έχει σημαντική επιρροή στις επιλογές των παιδιών στα τρόφιμα (Dibb, 1993).

Όσον αφορά την επίδραση της διαφήμισης στην επιλογή των φαγητών, δύο μελέτες έρχονται σε αντίθεση. Η πρώτη υποστηρίζει ότι στα μικρά παιδιά αρέσουν τα φαγητά τα οποία εκτίθενται περισσότερο (Dibb, 1993) ενώ η δεύτερη δηλώνει πως τα μικρά παιδιά βαριούνται να καταναλώνουν συνέχεια τα ίδια τρόφιμα (May & Waterhouse, 2003).

Η έρευνά μας, δείχνει επιπλέον ότι τα παιδιά δεν τρώνε καθόλου σούπες και λαδερά φαγητά. Επιλέγουν τις ξερές τροφές καθώς επίσης και τα γλυκίσματα. Δεν προτιμούν το μεταλλικό νερό και τα αναψυκτικά light σε αντίθεση με τα αναψυκτικά και τον φυσικό χυμό που είναι πρώτα στην προτίμησή τους.

Συνοψίζοντας, η σωστή ενημέρωση των γονέων σε συνδυασμό με το σχολείο, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη συμπεριφορά των παιδιών γενικά αλλά και ειδικά στην επιλογή των τροφίμων. Πρώτα από όλους οι εκπαιδευτικοί πρέπει να γνωρίζουν ότι αφορά την υγιεινή διατροφή διότι μπορούν να πληροφορήσουν τα παιδιά δίνοντάς τους εμπεριστατωμένες εξηγήσεις, για το ποια τρόφιμα πρέπει να

καταναλώνουν ή όχι και ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία τους. Επίσης, είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν προγράμματα ενημέρωσης, όχι μόνο για τα παιδιά αλλά κυρίως για τους γονείς. Ο DeBiase βρήκε ότι οι διατροφικές συνήθειες και οι προτιμήσεις των παιδιά στα φαγητά καθιερώνονται από την πρώιμη παιδική ηλικία (DeBiase, 1991).

ΒΙΒΛΙΟΤΡΑΦΙΑ

- Πιπεράκης Σ. (2002). Τροφή, διατροφή, ανατροφή. Οι διατροφικές συνήθειες: ενημέρωση- εκπαίδευση- τρόπος ζωής. Βιβλίο. Αθήνα: Δάρδανος.
- DeBiase, C. B. (1991). Dental Health Education. Theory and Practice. Book. Philadelphia: *Lea & Febiger*.
- Dibb, S. E. (1993). Children: Advertiser' s Dream, Nutrition Night- mare? The Case for More Responsibility in Food Advertising. Book. London: *National Food Alliance*. 1-6
- May, J. , & Waterhouse, P. J. (2003). Dental erosion and soft drinks: a qualitative assessment of knowledge, attitude and behaviour using focus groups of schoolchildren. A preliminary study. *International Journal of Paediatric Dentistry*, 13, 425-33.
- M. B. Schwartz and R. Puhl.(2003) Childhood obesity: a societal problem to solve. *Obesity Reviews* 4, 57-71. .
- Η διατροφή του παιδιού, [www. mednet. gr](http://www.mednet.gr)
- Οδηγίες σωστής διατροφής, [www. mednet . gr](http://www.mednet.gr)
- Παιδική Παχυσαρκία, [www. northernsites.com](http://www.northernsites.com)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΑΙΔΙΩΝ



Τύρι



Γιαούρτι



Γάλα



Κακάο



Αυγά / Μπέικον – Αλλαντικά



> Γάλα, πλήρες Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Γάλα, άπαχο Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Γάλα, σποολατόζο Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Γιαούρτι Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Τυρί Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Μπέικον / αλλαντικά Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Αυγά (1 αυγό) Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>

Ψωμί



Δημητριακά



Φρυγανιές



Μέλι



Βούτυρο



> Ψωμί, ψωμί (1 φέτα) Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Ψωμί, άπαχο (1 φέτα) Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Φρυγανιές (1 φέτα) Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Νιφάδες δημητριακών: κορν φλέικς κτλ. (1 κομμάτι / ημέρα) Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Μέλι / πορτοκάλιο (1 κομμάτι/ημέρα) Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>
> Μαργαρίνη / ελαιόλαδο / αλεύρι / σιτάρι κτλ. Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές / ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/> Μερικά <input type="checkbox"/>

► Βούτυρο: (ψωμί / σάντουιτς): Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Ζάχαρη με το γάλα (χορές, γιορτίνα κτλ / κεμπάκι): Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

Φασολάδα



Χορτόσουπα



Κοτόσουπα



Φακές



Μακαρονάδα



► Χορτόσουπα: Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Κρεμμύδι: Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Κοτόσουπα: Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Ψυρόσουπα: Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Ουζο: (ουζο, ραφίτα, φασολάδα κτλ.) Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Καλαμάρι: Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Ζυμαρικά (Μακαρονάδα, κριθάρια κτλ.): Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Σάλτσες (τομάτα, κίμα, κτλ.) Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Ριζό: Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

► Σπανατόρτζι: (σπανατόρτζι, κτλ.) Καμία 1 φορά 2 φορές 3 φορές 4 φορές 5 φορές 6 φορές Καθημερινά Φορές / ημέρα Μερικά Α Β Γ

Γεμιστά



Ντολμαδάκια



Χορτόπιτα



Πίτσα



Κολοκυθόπιτα



► Ντολμαδάκια: (4 τεμάχια/δόση)

Α Β Γ

► Γεμιστά (2 γεμιστά)

Α Β Γ

► Πίτσα αλαμπύρι

Α Β Γ

► Πίτσα γλυκιά:

Α Β Γ

► Πίτσα:

Α Β Γ

Σουβλάκι



Κοτόπουλο



Μπιφτέκια - σουτζουκάκια



Κεφτεδάκια -τηγανητά



Χοιρινό



► Κρέας (σουβλάκι, μερίδα κτά)

Α Β Γ

► Μπιφτέκια: (κεφτεδάκια - σουτζουκάκια)

Α Β Γ

► Σαλάτι:

Α Β Γ

► Κοτόπουλο:

Α Β Γ

► Χάμαςοικαρ:

Α Β Γ

► Σάντουιτς / Τυρί:

Α Β Γ

► Σουβλάκι: (με πίττα)

Α Β Γ

Χάμπουκερ



Κοτόπουλο



Λουκάνικο



Παστίτσιο



Ψάρι



> Γύρος: (σε σίτα)

Α Β Γ

> Λουκάνικα: (φιλέτο, μύδα, σπαστό, κτλ)

Α Β Γ

> Ψάρι:

Α Β Γ

> Παστίτσιο: (μικροσάντζ)

Α Β Γ

Πατάτες- ψητές



Πατάτες τηγανιτές



Πατάτες πουρέ



Αστακός



> Πατάτες βραστές (στο φούρνο)

Α Β Γ

> Πατάτες τηγανιτές:

Α Β Γ

Πράσινη Σαλάτα



Χοριάτικη Σαλάτα



Τομάτα



Ανάμεικτα βραστά λαχανικά



> Πράσινη σαλάτα:

Α Β Γ

> Χοριάτικη σαλάτα:

Α Β Γ

> Σκέτη τομάτα:

Α Β Γ

> Ανάμεικτα βραστά

Α Β Γ

Κέτσαπ – Μουστάρδα



Λάδι – Ξύδι



Τζατζίκι



Τυροσαλάτα



► Κέτσαπ / μουστάρδα: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

► Λάδι / ξύδι: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

► Σούλας (τύτζικι, ροσίκι, βραλανοσαλάτα κτλ): Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

Φρούτα ωμά



Φρουτοσαλάτα



Ξερά Φρούτα



Σταφίδες



► Ωμά φρούτα: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

► Φρουτοσαλάτα: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

► Ξερά φρούτα: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

► Κεράσματα (1 μπισκότο): Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

Σοκολάτα



Ποπ κορν



Καραμέλες - Τσίγλες



Κέικ - Ντόνατς








Πάστα



► Σοκολάτα: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

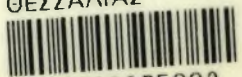
► Ποπ κορν: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

► Κεράσματα: Καμία □ 1 φορά □ 2 φορές □ 3 φορές □ 4 φορές □ 5 φορές □ 6 φορές □ Καθημερινά □ Φορές / ημέρα □ Μερικά Α Β Γ

<p>► Καρπούζι, τσίγες (1 κομμάτι)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Καίει/νύνανε (1 κομμάτι)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Τσίγες, γλυκάκια κτλ. (απομακρυσμένα)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Γλυκά παγωτά (μακαρόνια, γαρίφα, κινεζικά κτλ.) (1 κομμάτι)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Αποξηραμένες κρέμες κτλ. (1 σερβίρι)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Παγωτό:</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Κακάο/σοκολάτα:</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Έλατο του σπυριδιού (1 κομμάτι, σίκαλη)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Σιρόπι καρπού:</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Ποσάκια:</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>Νερό</p> <p></p>	
<p>Χυμός</p> <p></p>	
<p>Αναψυκτικό</p> <p></p>	
<p>Χυμός</p> <p></p>	
<p>Χυμός</p> <p></p>	
<p>► Μπαλιτσάο/νερό φρούτα</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Αναψυκτικά (με ανθρακικό)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Αναψυκτικά (ρίσινο/light)</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ
<p>► Φρούτες, Χυμός</p> <p>Καμία <input type="checkbox"/> 1 φορά <input type="checkbox"/> 2 φορές <input type="checkbox"/> 3 φορές <input type="checkbox"/> 4 φορές <input type="checkbox"/> 5 φορές <input type="checkbox"/> 6 φορές <input type="checkbox"/> Καθημερινά <input type="checkbox"/> Φορές/ημέρα <input type="checkbox"/> Μερικά</p>	Α Β Γ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000085002

Διατροφικές συνήθειες των παιδιών

