



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΝΟΣΟ**



## **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**“Διατροφικές συνήθειες και φυσική δραστηριότητα εφήβων ένα χρόνο πριν και κατά τη διάρκεια προετοιμασίας των εισαγωγικών τους εξετάσεων”**

**ΔΡΑΓΑΤΣΟΥΛΗ ΗΡΩ**  
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

### **ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

Φωτουλάκη Μαρία, Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Παιδογαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ, Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Καψωριτάκης Ανδρέας, Καθηγητής Παθολογίας-Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Ποταμιάνος Σπυρίδων, Καθηγητής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Λάρισα, 2019



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΝΟΣΟ**

---



**“Dietary habits and physical activity of adolescents a year ago and during preparation of the entrance examination”**

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

---

*Ξεκινώντας θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου σε όλους εκείνους που συνέβαλαν στη δημιουργία, ολοκλήρωση και τελειοποίηση της διπλωματικής μου εργασίας. Ευχαριστώ θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κ. Φωτουλάκη Μαρία για τις συμβουλές και τις κατευθύνσεις της, ώστε να βρεθούν περαιτέρω πηγές άντλησης πληροφοριών, τις απαραίτητες διορθώσεις της όσον αφορά τα στοιχεία και το κείμενο της εργασίας και γενικά την όλη υποστήριξη της σε όλο το πλαίσιο ολοκλήρωσης της εργασίας μου. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω και όλους τους καθηγητές και συμφοιτητές μου που με υποστήριζαν και με βοήθησαν στη διάρκεια της φοίτησής μου.*

*Με εκτίμηση*

*Ηρώ Δραγατσούλη*

## **ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ**

*Στο μπαμπά μου που είναι πάντα στο πλευρό μου, για την υπομονή και την πίστη που υπέδειξε όλα αυτά τα έτη των σπουδών μου και για την στήριξη του καθ' όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας και ολοκλήρωσης αυτής της εργασίας.*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	3
Πίνακας Πινάκων.....	6
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	10
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	11
ABSTRACT.....	12
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13
Α ΜΕΡΟΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup> : ΕΦΗΒΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....	15
1.1. Εφηβεία και Ανάπτυξη.....	15
1.1.1. Βάρος, ύψος και γενικότερη σύσταση του σώματος.....	15
1.1.2. Σκελετική ανάπτυξη κατά την εφηβεία.....	15
1.1.3. Σεξουαλική ανάπτυξη.....	16
1.1.4. Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη.....	16
1.2. Η Σημασία Της Σωστής Διατροφής Για Τον Έφηβο.....	17
1.3. Διατροφικές Συνήθειες Του Εφήβου.....	17
1.4. Παράγοντες Που Επηρεάζουν Τη Διατροφική Συμπεριφορά Στους Εφήβους.....	18
1.4.1. Γενετικοί παράγοντες.....	18
1.4.2. Περιβαλλοντικοί παράγοντες.....	18
1.5. Ενεργειακές Ανάγκες Και Μικροθρεπτικά Συστατικά Κατά Τη Διάρκεια Της Εφηβείας.....	22
1.6. Διατροφικές Διαταραχές Εφήβων.....	27
1.7. Φυσική Δραστηριότητα Στην Εφηβική Ηλικία.....	28
1.7.1. Φυσική Δραστηριότητα - Ορισμός.....	28
1.7.2. Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας.....	28
1.7.3. Παράγοντες που Επηρεάζουν την Φυσική Δραστηριότητα.....	29
1.7.4. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup> : ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ.....	31
2.1. Ορισμός Του Άγχους.....	31
2.2. Χαρακτηριστικά Του Εφήβου Που Επηρεάζουν Το Άγχος.....	32
2.3. Σχολική Επίδοση- Εξετάσεις - Άγχος.....	33
2.4. Άγχος - Εξετάσεις - Διατροφική Συμπεριφορά.....	34
Β ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>ο</sup> : ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	36

3.1.	Σκοπός της έρευνας.....	36
3.2.	Ερευνητικά ερωτήματα.....	37
3.3.	Δειγματοληψία και απογραφή.....	37
3.4.	Μεθοδολογία της έρευνας.....	38
3.4.1.	<i>Ποσοτική μέθοδος</i> .....	38
3.4.2.	<i>Δείγμα – Μέθοδος δειγματοληψίας</i> .....	39
3.4.3.	<i>Σχεδιασμός ερωτηματολογίου</i> .....	40
3.5.	Αξιοπιστία και εγκυρότητα.....	40
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4° : ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....</b>		<b>42</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5° : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....</b>		<b>113</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>		<b>115</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.....</b>		<b> </b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.....</b>		<b> </b>

## Πίνακας Πινάκων

Πίνακας 1.1. Είδη παιδαγωγικής προσέγγισης των γονέων.....	19
Πίνακας 1.2. Ανάγκες σε μικροθρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας.....	22
Πίνακας 1.3. Βασικές ιδιότητες θρεπτικών συστατικών.....	23
Πίνακας 1.4. Κυριότερα μέταλλα, οι πηγές προέλευσης τους και η κύρια χρησιμότητα τους.....	24
Πίνακας 1.5. Κυριότερες βιταμίνες, οι πηγές προέλευσης τους και η βασική χρησιμότητα τους.....	25
Πίνακας 4.1. Φύλο.....	41
Πίνακας 4.2. Ύψος.....	41
Πίνακας 4.3. Βάρος (τωρινό).....	43
Πίνακας 4.4. Βάρος ένα χρόνο πριν.....	44
Πίνακας 4.5. Υπήρξε αύξηση βάρους απ' όταν ξεκίνησε η προετοιμασία;.....	46
Πίνακας 4.6. Υπήρξε απώλεια βάρους απ' όταν ξεκίνησε η προετοιμασία;.....	46
Πίνακας 4.7. Συγκριτικός πίνακας αύξησης βάρους κατά φύλο.....	47
Πίνακας 4.8. Συγκριτικός πίνακας απώλειας βάρους κατά φύλο.....	48
Πίνακας 4.9. Ακολουθείτε συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής κατά την περίοδο προετοιμασίας σας .....	49
Πίνακας 4.10. Ποιος σας σύστησε το πρόγραμμα διατροφής.....	50
Πίνακας 4.11. Ακολουθούσατε κατά τη β' λυκείου συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής.....	50
Πίνακας 4.12. Θεωρείτε ότι έχει αλλάξει η διατροφή σας κατά την περίοδο προετοιμασίας σας συγκριτικά με την προηγούμενη χρονιά.....	51
Πίνακας 4.13. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει, αυτό αφορά: Τις ποσότητες που καταναλώνετε.....	51
Πίνακας 4.14. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει, αυτό αφορά: την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνετε.....	52
Πίνακας 4.15. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει που θα το αποδίδετε: Στρες και άγχος λόγω εξετάσεων.....	52
Πίνακας 4.16. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει που θα το αποδίδετε: Έλλειψη χρόνου.....	53
Πίνακας 4.17. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει που θα το αποδίδετε: άλλο.....	53
Πίνακας 4.18. Έχει τύχει να μείνετε νηστικοί πολλές ώρες εξαιτίας πολύωρων μαθημάτων ή διαβάσματος.....	54
Πίνακας 4.19. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρωινό.....	54
Πίνακας 4.20. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρόγευμα.....	55
Πίνακας 4.21. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε μεσημεριανό.....	55
Πίνακας 4.22. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε απογευματινό.....	55
Πίνακας 4.23. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε βραδινό.....	56
Πίνακας 4.24. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε κάτι προ ύπνου.....	56
Πίνακας 4.25. Πόσο συχνά καταναλώνετε όσπρια.....	57
Πίνακας 4.26. Πόσο συχνά καταναλώνετε λαδερά.....	57
Πίνακας 4.27. Πόσο συχνά καταναλώνετε κοτόπουλο.....	57
Πίνακας 4.28. Πόσο συχνά καταναλώνετε ψάρι.....	58
Πίνακας 4.29. Πόσο συχνά καταναλώνετε κόκκινο κρέας.....	58
Πίνακας 4.30. Πόσο συχνά καταναλώνετε φρούτα.....	59
Πίνακας 4.31. Πόσο συχνά καταναλώνετε λαχανικά.....	59
Πίνακας 4.32. Τι περιλαμβάνει ένα σύνθηες πρωινό σας (αν καταναλώνετε).....	60
Πίνακας 4.33. Τρώτε ανάμεσα από το πρωινό και το μεσημεριανό σας, τι επιλέγετε συνήθως ;.....	61
Πίνακας 4.34. Τρώτε ανάμεσα από το μεσημεριανό και το βραδινό σας, τι επιλέγετε συνήθως;.....	62
Πίνακας 4.35. Τι περιλαμβάνει συνήθως το βραδινό σας;.....	63

Πίνακας 4.36. Πόσα ποτήρια νερού καταναλώνετε ημερησίως;.....	64
Πίνακας 4.37. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρωινό.....	65
Πίνακας 4.38. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρόγευμα.....	65
Πίνακας 4.39. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε μεσημεριανό.....	65
Πίνακας 4.40. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε απογευματινό.....	66
Πίνακας 4.41. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε βραδινό.....	66
Πίνακας 4.0.42. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε κάτι προ ύπνου.....	66
Πίνακας 4.43. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε όσπρια.....	67
Πίνακας 4.44. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε λαδερά.....	67
Πίνακας 4.45. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε κοτόπουλο.....	68
Πίνακας 4.46. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε ψάρι.....	68
Πίνακας 4.47. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε κόκκινο κρέας.....	68
Πίνακας 4.48. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε φρούτα.....	69
Πίνακας 4.49. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε λαχανικά.....	70
Πίνακας 4.50. Τρώγατε ανάμεσα από το πρωινό και το μεσημεριανό σας, τι επιλέγατε συνήθως.....	71
Πίνακας 4.51. Τρώγατε ανάμεσα από το μεσημεριανό και το βραδινό σας, τι επιλέγατε συνήθως.....	71
Πίνακας 4.52. Τι περιλάμβανε συνήθως το βραδινό σας.....	72
Πίνακας 4.53. Καπνίζετε.....	73
Πίνακας 4.54. Πόσα τσιγάρα την ημέρα.....	73
Πίνακας 4.55. Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε το κάπνισμα.....	74
Πίνακας 4.56. Καπνίζετε περισσότερο τώρα σε σύγκριση με τη Β' λυκείου;.....	74
Πίνακας 4.57. Καταναλώνετε καφέ;.....	75
Πίνακας 4.58. Είδος καφέ.....	75
Πίνακας 4.59. Καφές φλιτζάνια ανά ημέρα.....	76
Πίνακας 4.60. Καφές φλιτζάνια ανά εβδομάδα.....	76
Πίνακας 4.61. Καταναλώνετε περισσότερη ποσότητα καφέ σε σχέση με τη Β' λυκείου;.....	77
Πίνακας 4.62. Καταναλώνετε άλλα ροφήματα με καφεΐνη (π.χ. τσάι) ή ενεργειακά ποτά.....	77
Πίνακας 4.63. Είδος ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών.....	78
Πίνακας 4.64. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά ημέρα.....	78
Πίνακας 4.65. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά εβδομάδα.....	78
Πίνακας 4.66. Καταναλώνετε και στη Β' λυκείου ροφήματα με καφεΐνη - ενεργειακά ποτά.....	79
Πίνακας 4.67. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά ημέρα στη Β' λυκείου... ..	79
Πίνακας 4.68. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά εβδομάδα στη Β' λυκείου .....	80
Πίνακας 4.69. Καταναλώνετε αλκοόλ.....	81
Πίνακας 4.70. Τι είδους αλκοόλ.....	81
Πίνακας 4.71. Ποσότητα ποτών την ημέρα.....	82
Πίνακας 4.72. Ποσότητα ποτών την εβδομάδα.....	82
Πίνακας 4.73. Καταναλώνετε αλκοόλ στη Β' λυκείου.....	82
Πίνακας 4.74. Είδος αλκοόλ στη Β' λυκείου.....	83
Πίνακας 4.75. Ποσότητα ποτών την ημέρα στη Β' λυκείου.....	83
Πίνακας 4.76. Ποσότητα ποτών την εβδομάδα στη Β' λυκείου.....	83
Πίνακας 4.77. Καταναλώνετε αναψυκτικά.....	84
Πίνακας 4.78. Τι είδους αναψυκτικά.....	84
Πίνακας 4.79. Ποσότητα αναψυκτικών την ημέρα.....	85
Πίνακας 4.80. Ποσότητα αναψυκτικών την εβδομάδα.....	85

Πίνακας 4.81. Καταναλώνετε περισσότερα αναψυκτικά σε σχέση με τη Β' λυκείου.....	86
Πίνακας 4.82. Καταναλώνετε χυμούς.....	86
Πίνακας 4.83. Τι είδους χυμών καταναλώνετε (φυσικούς ή εμπορίου).....	87
Πίνακας 4.84. Πόσους χυμούς την ημέρα καταναλώνετε.....	87
Πίνακας 4.85. Πόσους χυμούς την εβδομάδα καταναλώνετε.....	87
Πίνακας 4.86. Καταναλώνετε περισσότερους χυμούς σε σχέση με τη Β' λυκείου;.....	88
Πίνακας 4.87. Καταναλώνετε γλυκά.....	88
Πίνακας 4.88. Πόσα γλυκά την ημέρα καταναλώνετε.....	89
Πίνακας 4.89. Πόσα γλυκά την εβδομάδα καταναλώνετε.....	89
Πίνακας 4.90. Καταναλώνετε περισσότερα γλυκά απ' ότι στη Β' λυκείου.....	90
Πίνακας 4.91. Καταναλώνετε Fast Food.....	90
Πίνακας 4.92. Πόσο συχνά μέσα στην ημέρα καταναλώνετε Fast Food.....	91
Πίνακας 4.93. Πόσο συχνά μέσα στην εβδομάδα καταναλώνετε Fast Food.....	91
Πίνακας 4.94. Καταναλώνετε περισσότερο, λιγότερο ή την ίδια ποσότητα fast food σε σχέση με τη Β' λυκείου.....	92
Πίνακας 4.95. Τσιμπολογάτε κατά τη διάρκεια του διαβάσματος.....	92
Πίνακας 4.96. Τι τσιμπολογάτε συνήθως.....	93
Πίνακας 4.97. Τσιμπολογούσατε και κατά τη διάρκεια του διαβάσματος στη Β' λυκείου.....	94
Πίνακας 4.98. Χρησιμοποιείται κάποιο συμπλήρωμα διατροφής.....	94
Πίνακας 4.99. Τι είδους συμπλήρωμα διατροφής χρησιμοποιείται.....	95
Πίνακας 4.100. Συμπλήρωμα διατροφής ανά ημέρα.....	95
Πίνακας 4.101. Συμπλήρωμα διατροφής ανά εβδομάδα.....	95
Πίνακας 4.102. Ποιος σας σύστησε το συμπλήρωμα διατροφής.....	96
Πίνακας 4.103. Χρησιμοποιούσατε κάποιο συμπλήρωμα στη Β' λυκείου.....	96
Πίνακας 4.104. Τι είδους συμπλήρωμα διατροφής χρησιμοποιούσατε στη Β' λυκείου.....	96
Πίνακας 4.105. Συμπλήρωμα διατροφής ανά ημέρα στη Β λυκείου.....	97
Πίνακας 4.106. Ποιος σας σύστησε το συμπλήρωμα διατροφής στη Β λυκείου.....	97
Πίνακας 4.107. Χρησιμοποιείται κάποιο άλλο φάρμακο/σκεύασμα κατά τη διάρκεια προετοιμασίας σας.....	98
Πίνακας 4.108. Είδος φαρμακοσκευάσματος.....	98
Πίνακας 4.109. Φαρμακοσκευάσματα την εβδομάδα.....	98
Πίνακας 4.110. Ποιος το σύστησε.....	99
Πίνακας 4.111. Έχετε κάποιο χόμπι ή κάποιου είδους ΦΔ τώρα.....	99
Πίνακας 4.112. Φορές ανά ημέρα.....	100
Πίνακας 4.113. Φορές ανά εβδομάδα.....	100
Πίνακας 4.114. Διάρκεια σε λεπτά.....	100
Πίνακας 4.115. Είχατε κάτι ανάλογο στη Β' λυκείου που αναγκαστήκατε να διακόψετε λόγω φόρτου μαθημάτων.....	101
Πίνακας 4.116. Φορές ανά ημέρα στη Β' λυκείου.....	101
Πίνακας 4.117. Φορές ανά εβδομάδα στη Β' λυκείου.....	102
Πίνακας 4.118. Διάρκεια σε λεπτά στη Β' λυκείου.....	102
Πίνακας 4.119. Κοιμάστε ικανοποιητικά την τωρινή χρονική περίοδο ώστε να ξεκουράζεστε.....	103
Πίνακας 4.120. Βραδινές ώρες ύπνου.....	103
Πίνακας 4.121. Κοιμόσασταν περισσότερο στη Β' λυκείου.....	104
Πίνακας 4.122. Βραδινές ώρες ύπνου στη Β' λυκείου.....	104



Πίνακας 4.123. Προτιμάς αν έχεις ελεύθερο χρόνο να ασχολείσαι με κάποια ΦΔ ή να επενδύεις επιπλέον στο διάβασμά σου.....	105
Πίνακας 4.124. ΔΜΣ για τη χρονική περίοδο πριν τις εξετάσεις.....	105
Πίνακας 4.125. ΔΜΣ κατά την περίοδο προετοιμασίας.....	109

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αντικείμενο της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση και σύγκριση των διατροφικών συνηθειών και της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων, ένα χρόνο πριν από τις εισαγωγικές εξετάσεις και κατά τη διάρκειά τους.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε ήταν ποσοτική. Με τη χρήση ενός κατάλληλα διαμορφωμένου ερωτηματολογίου συλλέχθηκαν τα δεδομένα. Στο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνεται ένα σύνολο από γραπτές ερωτήσεις, απευθυνόμενες στα υποκείμενα του δείγματος, προκειμένου να παραχθούν οι πληροφορίες που απαιτούνταν στα θέματα διερεύνησης (Αλεξόπουλος, 1998).

Η ποσοτικού χαρακτήρα έρευνα, πραγματοποιήθηκε σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών λυκείου, για να μπορεί να επιτευχθεί γενίκευση των ευρημάτων της έρευνας. Τέλος, για την ανάλυση των αποτελεσμάτων, χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 25.0.

***Λέξεις-κλειδιά:** έφηβοι, άγχος εξετάσεων, διατροφικές συνήθειες εφήβων, φυσική δραστηριότητα εφήβων, διατροφικές διαταραχές*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κατά την περίοδο που οι μαθητές προετοιμάζονται για τις Πανελλήνιες εξετάσεις και κατά τη διάρκειά τους, συμβάλλει σημαντικά στην απόδοσή τους η διατροφή που ακολουθούν. Τα σταθερά γεύματα στη διάρκεια της ημέρας και τα θρεπτικά συστατικά τους, σχετίζονται άμεσα με τις γνωσιακές λειτουργίες. Ωστόσο, έχει διαπιστωθεί πως στη συγκεκριμένη περίοδο οι συνήθειες διατροφής των εφήβων μεταβάλλονται ποιοτικά και ποσοτικά.

Κατά τη διάρκεια των πανελλήνιων εξετάσεων, μια περίοδο έντονου άγχους, καταναλώνονται συνήθως τρόφιμα με υψηλή θερμιδική αξία ενώ συγχρόνως μειώνεται η κατανάλωση των τροφών που είναι πλούσιες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ακόμη, συχνά παραλείπονται ορισμένα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η παρούσα εργασία σκοπεύει να καταγράψει τις διατροφικές συνήθειες σε αγόρια και κορίτσια τρίτης λυκείου στις πόλεις των Ιωαννίνων και της Καρδίτσας, να τις συσχετίσει με τους παράγοντες εμφάνισης παχυσαρκίας και να τις συγκρίνει με τις διατροφικές τους συνήθειες ένα χρόνο πριν. Οι διατροφικές συνήθειες εβδομήντα ένα (n=71) μαθητών τρίτης λυκείου, είκοσι τριών (n=23) αγοριών και σαράντα οκτώ (n=48) κοριτσιών, καταγράφηκαν για δυο διαφορετικές χρονικές περιόδους. Ανάμεσα στις δύο αυτές χρονικές στιγμές, διαπιστώθηκε διαφοροποίηση της διατροφικής τους συμπεριφοράς. Ειδικότερα, παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Από τη μία, καταναλώθηκαν λιγότερα πρωινά γεύματα, φρούτα, λαχανικά καθώς και γαλακτοκομικά προϊόντα και από την άλλη, αυξήθηκε η συχνότητα κατανάλωσης καφέ, σοκολάτας και προϊόντων κρέατος. Οι διατροφικές αυτές μεταβολές των μαθητών/τριών συνδυαστικά με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, σχετίζονται με την εμφάνιση παχυσαρκίας.

## ABSTRACT

As students prepare for and during the national exams, the diet they follow contributes significantly to their performance. Day-long meals and their nutrients are directly related to cognitive functions. However, it has been found that adolescents' eating habits change qualitatively and quantitatively during this period.

During national examinations, a period of intense stress, foods of high calorie value are usually consumed while at the same time reducing the consumption of foods rich in vitamins and minerals. Also, some meals are often omitted during the day.

The present study intends to record the eating habits of high school boys and girls in the cities of Ioannina and Karditsa, to correlate them with obesity, and to compare them with their eating habits a year ago. Eating habits of seventy-one ( $n = 71$ ) third-grade students, twenty-three ( $n = 23$ ) boys, and forty-eight ( $n = 48$ ) girls were recorded over two time periods. January 2018 (one year before national exams) and May 2019 (during national exams). Between these two times, their eating behavior was differentiated. In particular, statistically significant differences in the intake of vitamins and trace elements were observed. On the one hand, less breakfasts, fruits, vegetables and dairy products were consumed and on the other hand, the consumption of coffee, chocolate and meat products increased. These dietary changes of students in combination with reduced physical activity are associated with the appearance of obesity.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθοριστικό ρόλο στην σωματική ανάπτυξη και υγεία των εφήβων, διαδραματίζει το καθημερινό τους διαιτολόγιο και η φυσική τους δραστηριότητα. Η διατροφική συμπεριφορά και οι συνήθειες σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα, οι οποίες έχουν αρχίσει να διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία, εδραιώνονται κατά την περίοδο της εφηβείας. Το ζήτημα της παχυσαρκίας, το οποίο είναι σε άμεση συνάρτηση με την ποιότητα διατροφής και το επίπεδο σωματικής άσκησης των εφήβων, αποτελεί ένα σύγχρονο σημαντικό ζήτημα που απασχολεί έντονα όλους (World Health Organization, 2004; Swinburn, Sacks, Hall, McPherson, Finegood, Moodie, Gortmaker, 2011).

Η περίοδος της εφηβείας αποτελεί ένα στάδιο μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Για τα κορίτσια, η εφηβεία εμφανίζεται συνήθως μεταξύ των ηλικιών 12 και 13 ετών, ενώ για τα αγόρια εμφανίζεται μεταξύ των ηλικιών 14 και 15. Πρόκειται για μία από τις ταχύτερες περιόδους ανάπτυξης της ζωής ενός ατόμου, όπου παρατηρούνται αλλαγές στον τρόπο σκέψης, την κοινωνική συμπεριφορά και τις διατροφικές συνήθειες.

Επιπλέον, εξαιτίας των βιολογικών αλλαγών, παρατηρούνται στον έφηβο και ψυχικές μεταβολές. Η έλλειψη ισορροπίας στη σωματική περιοχή προκαλεί περισσότερο ή λιγότερο και μία αστάθεια στην ψυχική περιοχή. Καθώς την περίοδο αυτή, η προσωπικότητα του εφήβου δέχεται ποικίλες επιδράσεις, είναι συχνά ανήσυχος και ευερέθιστος. Έτσι, ενώ η ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία συντελείται γενικά κατά τρόπο αυτονόητο και «αθόρυβα», στην περίοδο της εφηβείας έχει πιο έντονο και επαναστατικό χαρακτήρα (Παπαδόπουλος, 1993).

Εκτός από τις βιολογικές και ψυχολογικών αλλαγές της εφηβικής ηλικίας, οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν ένα άλλο επίσης σημαντικό κομμάτι για τη ζωή του εφήβου, οι οποίες επηρεάζονται από ποικίλους παράγοντες, όπως οι συνομήλικοι, η ηλικία, το φύλο, τα πρότυπα διατροφής, η έλλειψη χρόνου κ.ά. (Κανέλλου, 1999, Schneider, 2000, Farthing, 1991, Rickett, 1996).

Σύμφωνα με έρευνες των τελευταίων δεκαετιών, φαίνεται ότι οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων με την πάροδο του χρόνου μεταβάλλονται διαρκώς. Ειδικότερα, παράγοντες όπως η έλλειψη χρόνου, η αυξημένη ψυχολογική πίεση πριν τις εξετάσεις σε συνδυασμό με την ανάγκη να ακολουθήσουν τα κοινωνικά πρότυπα, οδηγούν τους εφήβους σε καταστάσεις όπως η παχυσαρκία και οι διατροφικές διαταραχές (Schneider, 2000). Φαίνεται ακόμα, πως τα αρνητικά συναισθήματα, η κατάθλιψη και το χρόνιο άγχος προκαλούν διαταραχή της διατροφικής συμπεριφοράς και υπερβολική πρόσληψη τροφής. Έτσι, η διατροφική συμπεριφορά έχει συνδεθεί σε μεγάλο βαθμό με τις αλλαγές

του σωματικού βάρους (French, Epstein, Jeffery, Blundell, & Wardle, 2012).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της μεταβολής των διατροφικών συνηθειών, της διατροφικής κατάστασης καθώς και της φυσικής δραστηριότητας των υποψήφιων μαθητών/τριών πριν το διάστημα των εισαγωγικών εξετάσεων και κατά τη διάρκειά τους. Το περιεχόμενο του θέματος αποτελούν τα εξής τρία ερευνητικά ερωτήματα: α) Ποια η διατροφική πρόσληψη και φυσική δραστηριότητα εφήβων ένα χρόνο πριν τις εισαγωγικές τους εξετάσεις, β) πως άλλαξαν αυτές οι μεταβλητές στην προετοιμασία της στρεσογόνου αυτής διαδικασίας γ) πως τα έντονα συναισθήματα επηρέασαν τη διατροφή των εφήβων κατά τις εισαγωγικές τους εξετάσεις. Ως ερευνητικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο.

Από την έρευνα αυτή, αναμένεται να διαπιστωθεί εάν γνωρίζουν τις υγιεινές τροφές, τις οποίες αποκλείουν σκόπιμα από το διαιτολόγιό τους. Επίσης, αναμένεται, να αποδειχθεί κατά πόσο οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων επηρεάζονται από τη συναισθηματική και ψυχολογική κατάστασή τους, καθώς μεταβάλλεται συνεχώς εξαιτίας της ηλικίας αλλά και του άγχους των εξετάσεων.

## **Α ΜΕΡΟΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> : ΕΦΗΒΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Η εφηβεία είναι η περίοδος εκείνη κατά την οποία η ανάπτυξη του οργανισμού, που έχει ξεκινήσει αργά και σταθερά στην παιδική ηλικία, οδεύει σταδιακά προς την ολοκλήρωσή της. Μετά τη βρεφική ηλικία, είναι η δεύτερη φάση, όπου το άτομο αναπτύσσεται τόσο έντονα και γρήγορα και διέρχεται από διάφορα στάδια, κατά τα οποία αυξάνεται το ύψος και το βάρος του, αλλάζει η σωματική του σύσταση και ωριμάζει σεξουαλικά (Μαλάμου, 2014).

#### **1.1. Εφηβεία και Ανάπτυξη**

##### **1.1.1. Βάρος, ύψος και γενικότερη σύσταση του σώματος**

Μέχρι την εφηβεία, το σωματικό μέγεθος αγοριών και κοριτσιών είναι περίπου ίδιο και διαφοροποιείται ελάχιστα. Από την περίοδο όμως αυτή και μετά, η ανάπτυξη προχωράει γρήγορα και έντονα, με διαφοροποιήσεις στα δύο φύλα.

Συγκεκριμένα, μεγάλες αλλαγές που συμβαίνουν από την προεφηβική στην εφηβική περίοδο, αφορούν τα ποσοστά λίπους στο σώμα. Στα κορίτσια το ποσοστό αυτό αυξάνει αρκετά, ενώ στα αγόρια μειώνεται. Λόγω του αυξημένου λίπους και της αποθήκευσής του σε συγκεκριμένα σημεία, το σώμα των κοριτσιών αλλάζει σταδιακά σχήμα (Rizzoli & Bonjour, 1999). Επίσης, αυξάνονται και οι ενεργειακές απαιτήσεις, τόσο των κοριτσιών όσο και των αγοριών, σε μεγαλύτερο βαθμό όμως στα αγόρια. Βέβαια, οι ενεργειακές ανάγκες ποικίλουν από έφηβο σε έφηβο, αναλόγως του ρυθμού ανάπτυξης, του βάρους, του ύψους και της φυσικής δραστηριότητάς τους (Ζαμπέλας, 2003).

##### **1.1.2. Σκελετική ανάπτυξη κατά την εφηβεία**

Ακόμα ένα στοιχείο που αναπτύσσεται ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας, είναι η οστική μάζα του ατόμου. Μάλιστα, την περίοδο αυτή αποκτάται περίπου το 40% της συνολικής

οστικής μάζας. Η απόκτηση υψηλής οστικής μάζας κατά την εφηβεία είναι πολύ σημαντική, καθώς δρα προστατευτικά στην εμφάνιση οστεοπόρωσης κατά την εμμηνόπαυση. Στην υγεία των οστών συμβάλλει σημαντικά μια ισορροπημένη διαίτα (Ζαμπέλας, 2003).

### ***1.1.3. Σεξουαλική ανάπτυξη***

Σημαντικές αλλαγές που πραγματοποιούνται στην εφηβεία, σχετίζονται με την έκκριση ορμονών, οι οποίες ευθύνονται για την ανάπτυξη των δευτερευόντων χαρακτηριστικών των δύο φύλων. Πρόκειται για τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη στα κορίτσια και την τεστοστερόνη στα αγόρια. Στα κορίτσια αυξάνονται οι ωοθήκες, το στήθος και εμφανίζεται τριχοφυΐα στην περιοχή του εφηβαίου. Επιπλέον, στην ηλικία των 10 με 16 χρόνων, επέρχεται και η έμμηνος ρύση στα κορίτσια. Αντίστοιχα, στα αγόρια αυξάνονται τα γεννητικά όργανα, ενώ αργότερα αλλάζει η φωνή, το δέρμα και η τριχοφυΐα (Ζαμπέλας, 2003).

### ***1.1.4. Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη***

Παράλληλα με τη φυσική ανάπτυξη, κατά την διάρκεια της εφηβείας το άτομο αναπτύσσεται σε νοητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Αλλάζει ο ψυχισμός, η κοινωνική και νοητική συμπεριφορά του, ενώ παράλληλα σταθεροποιείται και διαμορφώνεται η ταυτότητα και ο χαρακτήρας του, καθώς εντάσσεται στο κοινωνικό περιβάλλον και διαμορφώνει συναισθηματικές σχέσεις έξω από τα δεσμά της οικογένειας.

Σταδιακά επέρχεται η εξοικείωση του εφήβου με τις μεταβολές που του συμβαίνουν. Για να ολοκληρωθεί η αυτοεικόνα του και να διαμορφωθεί η ατομική του ταυτότητα, είναι απαραίτητο να αναπτυχθεί προηγουμένως η εικόνα του σώματός του. Επιπλέον, αποκτά αντίληψη πιο αφηρημένων εννοιών και μεθοδικής σκέψης, ενώ είναι σε θέση πια να λάβει αποφάσεις και να επιλύσει προβλήματα. Τέλος, η τάση που εμφανίζουν οι έφηβοι να αυτονομηθούν από τους ενήλικες και να ταυτιστούν με τους συνομηλίκους του, μπορεί να θεωρηθεί ότι προκαλείται από τις ψυχικές μεταβολές που τους συμβαίνουν (Ζαμπέλας, 2003).



## **1.2. Η Σημασία Της Σωστής Διατροφής Για Τον Έφηβο**

Η διατροφή του εφήβου, για να είναι ισορροπημένη χρειάζεται να καταναλώνονται τρόφιμα καλής ποιότητας στις απαιτούμενες ποσότητες. Έτσι, θα εξασφαλίζονται τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για να είναι το άτομο υγιές και να αναπτύσσεται ομαλά. Σε γενικές γραμμές, οι ανάγκες των εφήβων καλύπτονται με μια διατροφή που περιλαμβάνει πλήθος φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων, καθώς και τις κατάλληλες ποσότητες γαλακτοκομικών και κρέατος (Ζαμπέλας, 2003)

Στην περίοδο της εφηβείας, οι διατροφικές συνήθειες που αποκτώνται είναι πολύ σημαντικές καθώς τείνουν να ακολουθούνται σε όλη την ενήλικη ζωή, επιδρώντας αναλόγως στην υγεία του ατόμου. Επομένως, όταν από την παιδική ηλικία καταναλώνονται σε καθημερινή βάση φρούτα, λαχανικά και άλλα θρεπτικά τρόφιμα, το πιο πιθανό είναι πως αυτά θα περιλαμβάνονται και στη διατροφή του ενήλικου ατόμου. Το αντίστοιχο ισχύει και για τις ανθυγιεινές τροφές (Birch & Fisher, 1998). Συμπερασματικά, προκειμένου το άτομο να έχει σε όλη τη διάρκεια της ζωής του καλή υγεία, χρειάζεται να ακολουθεί ένα υγιεινό και ισορροπημένο διαιτολόγιο από τα πρώτα χρόνια της ζωής του και ακολούθως, κατά την εφηβεία. Όμως, τα διατροφικά πρότυπα της σύγχρονης εποχής και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, λειτουργούν αθροιστικά στη παθητική υπερκατανάλωση ανθυγιεινών τροφών (Gibson, 2007).

## **1.3. Διατροφικές Συνήθειες Του Εφήβου**

Οι απαιτήσεις του οργανισμού κατά την εφηβεία διαφοροποιούνται και στα δύο φύλα. Για τον λόγο αυτό, χρειάζεται προσοχή ώστε οι ανάγκες των εφήβων να καλύπτονται μέσω της κατάλληλης διατροφής (Ζαμπέλας, 2003).

Όμως, σύμφωνα με έρευνες, οι έφηβοι εμφανίζουν την τάση να μην τηρούν τη συνιστώμενη από την Διατροφική πυραμίδα κατανάλωση, παρ' όλο που γνωρίζουν την θετική επίδρασή της στην υγεία (Cruz, 2000). Σε γενικές γραμμές, από τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών προκύπτει πως η κατανάλωση γαλακτοκομικών, δημητριακών και πρωτεϊνικών τροφών από τους εφήβους δεν ανταποκρίνεται στις συστάσεις (Rocket, Berkey, Field & Colditz, 2001).

Ως αποτέλεσμα της μειωμένης κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων, αυξάνεται η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών. Διαμορφώνεται έτσι, μια διατροφή με πολλά λιπαρά και αλάτι και ελάχιστα θρεπτικά συστατικά (Cavadini, Siega-Riz, Popkin & 2000; Diehl, 1999). Επιπλέον, καθώς το γάλα και

οι χυμοί έχουν εκτοπιστεί από τη διατροφή του εφήβου, καταναλώνονται πολύ συχνά αναψυκτικά. Η υπερκατανάλωση αναψυκτικών, τα οποία περιέχουν ζάχαρη και παρέχουν μεγάλα ποσά φρουκτόζης και γλυκόζης, έχει συσχετισθεί η εμφάνιση της παχυσαρκίας (Malik, Schulze & Hu, 2006). Ακόμη, πολλοί έφηβοι τείνουν να αποφεύγουν κάποια γεύματα της ημέρας και αναπτύσσουν ακανόνιστες διαιτητικές συνήθειες, όπως η συχνή αποφυγή πρωινού γεύματος, ενώ καταναλώνουν καθημερινά έτοιμο φαγητό. Τα συμπτώματα της καθημερινής κατανάλωσης έτοιμου φαγητού θα φανούν στην ενήλικη ζωή.

## **1.4. Παράγοντες Που Επηρεάζουν Τη Διατροφική Συμπεριφορά Στους Εφήβους**

Η διατροφική συμπεριφορά των εφήβων καθορίζεται από πολυσύνθετους παράγοντες, όπως η αλληλεπίδραση γονιδίων και περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι διατροφικές συνήθειες και επιλογές διαμορφώνονται νωρίς, από την παιδική ηλικία, και παραμένουν μέχρι την ενηλικίωση.

### **1.4.1. Γενετικοί παράγοντες**

Η προτίμηση στα γλυκά ή αλμυρά τρόφιμα και η αποφυγή των πικρών ή ξινών, οφείλεται σε γενετικά προκαθορισμένες προδιαθέσεις. Το γεγονός λοιπόν, πως οι περισσότεροι έφηβοι επιλέγουν γλυκά και λιπαρά τρόφιμα ενώ αποφεύγουν τα λαχανικά, υποδηλώνει την παρουσία έμφυτης προδιάθεσης για τη γεύση (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014).

### **1.4.2. Περιβαλλοντικοί παράγοντες**

Πέρα από την έμφυτη προδιάθεση για τις γλυκές ή αλμυρές γεύσεις, αιτία απόρριψης ενός νέου τροφίμου αποτελεί και η μη εξοικείωση με αυτό. Έτσι, όταν το άτομο εκτίθεται τακτικά σε ποικιλία τροφίμων και σε νέες γεύσεις, αυξάνεται το ενδεχόμενο να τις αποδεχτεί. Μάλιστα, η έκθεση αυτή πρέπει να γίνεται από την παιδική ακόμα ηλικία, αφού οι εμπειρίες των παιδιών από πολύ μικρή

ηλικία σχετικά με την διατροφή, επηρεάζουν τις μεταγενέστερες προτιμήσεις τους. Όσο νωρίτερα λοιπόν, πραγματοποιηθεί η επαφή του παιδιού με πολλές υγιεινές τροφές, τόσο πιο υγιεινή θα είναι η διατροφή του. Η ιδανική χρονική στιγμή για την πρώτη επαφή με νέες γεύσεις είναι η περίοδος όπου το παιδί περνά το στάδιο του απογαλακτισμού και ξεκινάει σταδιακά τις στερεές τροφές. Η συγκεκριμένη μέθοδος, αποφέρει ικανοποιητικά αποτελέσματα ως προς την βελτίωση των διατροφικών συμπεριφορών των εφήβων.

Ακόμα ένας περιβαλλοντικός παράγοντας που επιδρά στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων, είναι η νεοφοβία ή αλλιώς απέχθεια για τα νέα τρόφιμα. Φαίνεται να αφορά περισσότερο τα φρούτα, τα λαχανικά και το κρέας και λιγότερο τα γαλακτοκομικά, τα αμυλούχα τρόφιμα, τα γλυκά και τα μπισκότα. Ο ρόλος των γονέων σε αυτό είναι καθοριστικός, καθώς άθελά τους μπορεί να ενισχύσουν την απόρριψη ορισμένων τροφίμων από το παιδί, εάν ανησυχώντας για τη συνολική ενεργειακή τους πρόσληψη ενδώσουν προσφέροντάς του τα αγαπημένα του φαγητά (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014). Ωστόσο, συνδυάζοντας τη μίμηση ενός προτύπου, όπως οι γονείς, και την επαναλαμβανόμενη επαφή με μια γεύση, μπορεί να μειωθεί ή να αντιστραφεί η απαρésκεια για κάποιο συγκεκριμένο τρόφιμο.

Σημαντικό ρόλο στο να αποδεχτεί το παιδί ή ο νέος ένα τρόφιμο, παίζει και η εμφάνισή του, τα χαρακτηριστικά του και ο τρόπος που είναι μαγειρεμένο και η παρουσίασή του. Εάν τα τρόφιμα είναι άγουρα, ζαρωμένα, μοιάζουν χτυπημένα, τα παιδιά τα απορρίπτουν θεωρώντας πως η μη άρτια εμφάνισή τους συνεπάγεται και μη ικανοποιητική γεύση. Αντίθετα, η ευχάριστη οσμή και τα πολλά χρώματα των φρούτων και των λαχανικών ενθαρρύνει τα παιδιά να τα επιλέγουν (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014). Επιπλέον, η γεύση είναι πολύ σημαντικό κριτήριο προτίμησης ή μη ενός τροφίμου, αν και πολλές φορές ο έφηβος επιλέγει από προκατάληψη παρά από τη γεύση καθαυτή. Σημασία έχει και η υφή του τροφίμου. Στην περίπτωση των φρούτων, λειτουργεί υπέρ της κατανάλωσής τους η γλυκιά και χυμώδης αίσθησή τους στο στόμα, ενώ δεν ισχύει το ίδιο με τα λαχανικά.

Στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων, αδιαμφισβήτητη είναι η επίδραση του οικογενειακού περιβάλλοντός τους. Καθώς οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας είναι οι πιο σημαντικές, είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες από την πρώτη επαφή του παιδιού με τις στερεές τροφές, βάζοντας τα θεμέλια για μια υγιή ζωή. Οι συνήθειες αυτές πρέπει να αφορούν τις επιλογές διατροφής ως προς την ποιότητα και την ποσότητα, καθώς και πρακτικές σίτισης, όπως γεύματα με όλη την οικογένεια (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014).

Προκειμένου οι γονείς να διασφαλίσουν την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών, προωθώντας τα πρότυπα διατροφικής πρόσληψης, χρησιμοποιούν ορισμένες διατροφικές πρακτικές, όπως ο παιδαγωγικός τρόπος προσέγγισης και οι πρακτικές ελέγχου του τρόπου, χρόνου και

ποιότητας σίτισης του παιδιού. Με τον τρόπο παιδαγωγικής προσέγγισης των γονέων, ελέγχεται η συμπεριφορά του παιδιού και αναλόγως του βαθμού απαιτήσεών τους, το παιδί υποστηρίζεται και ανταποκρίνεται. Προκύπτουν έτσι, τέσσερα είδη παιδαγωγικής προσέγγισης, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα.

*Πίνακας 1.1. Είδη παιδαγωγικής προσέγγισης των γονέων*

<b>Επιτακτικός / Δημοκρατικός</b>	+		+
<b>Ανεκτικός / Επιεικής</b>	-		+
<b>Απολυταρχικός</b>	+		-
<b>Αμελής</b>	-		-

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014

Φαίνεται πως, στην περίπτωση του επιτακτικού/δημοκρατικού τρόπου προσέγγισης, χρησιμοποιώντας κανόνες και θετική ανατροφοδότηση αναπτύσσονται πιο υγιεινές συνήθειες διατροφής. Στην αντίθετη περίπτωση, ο απολυταρχικός τρόπος οδηγεί σε καταναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές, ενώ οι γονείς που χαρακτηρίζονται από ασυνέπεια και είναι απρόβλεπτοι, φαίνεται να δημιουργούν μια χαοτική και ασαφή κατάσταση.

Όσον αφορά τον έλεγχο της σίτισης του εφήβου, οι γονείς ασκούν ρόλο α) παρόχων, β) προτύπων και γ) ελεγκτών, επηρεάζοντας τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών μέσω της διαθεσιμότητας, της μίμησης, του περιορισμού και της πίεσης για κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014).

Στην προώθηση κατάλληλων συμπεριφορών διατροφής, συμβάλλει ο περιορισμός των ανθυγιεινών τροφίμων στο σπίτι και η αντικατάστασή τους με υγιεινές τροφές. Ειδικότερα, τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να υπάρχουν σε μεγάλο βαθμό σε κάθε σπίτι, ώστε να αυξηθεί η κατανάλωσή τους από τους εφήβους. Επιπλέον, λόγω του άμεσου αντίκτυπου που έχει η διατροφική συμπεριφορά των γονέων στα παιδιά, την ευκαιρία να προωθήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Έχει παρατηρηθεί πως καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά τα παιδιά και οι έφηβοι που γευματίζουν μαζί με τους γονείς τους και που καταναλώνουν το ίδιο φαγητό. Αρκετές φορές όμως, παρά τις καλές προθέσεις των γονέων, ελέγχοντας και περιορίζοντας τη σίτιση των παιδιών μπορεί να προκαλέσουν αρνητικά αποτελέσματα. Υπάρχουν ακόμα περιπτώσεις, όπου οι γονείς μπορεί να μεταφέρουν μεικτά μηνύματα στα παιδιά. Ενώ προσπαθούν δηλαδή, να περιορίσουν την κατανάλωση

ανθυγιεινών τροφίμων, χρησιμοποιούν τα ίδια ανθυγιεινά τρόφιμα ως ανταμοιβή.

Συνοψίζοντας, την αποδοχή και κατανάλωση υγιεινών τροφίμων ενθαρρύνει η αυξημένη διαθεσιμότητά τους στο σπίτι και η εν γένει υγιεινή συμπεριφορά των γονέων ως πρότυπα. Προτείνεται ακόμα, η τήρηση σταθερών οικογενειακών γευμάτων και κατάλληλων μερίδων.

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης των διατροφικών επιλογών των εφήβων, είναι η επιρροή των συνομηλίκων. Αυτό που παρατηρείται γενικώς, είναι ότι δεν ενθαρρύνεται η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και γενικότερα υγιεινών τροφίμων, ενώ αντίθετα προωθούνται ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές. Μεγάλο ποσοστό παιδιών, αν και καταναλώνουν στο σπίτι φρούτα, θεωρούν την κατανάλωσή τους στο σχολείο ως παρωχημένη συμπεριφορά, λόγω της αρνητικής επιρροής από τους συνομηλίκους (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014).

Εξίσου σημαντική είναι και η επίδραση των μέσων μαζικής ενημέρωσης στη διαμόρφωση ενός μοντέλου διατροφής. Σύμφωνα με έρευνες, το ποσοστό τηλεοπτικών διαφημίσεων που προωθούν ανθυγιεινά τρόφιμα είναι δραματικά μεγάλο. Μάλιστα, οι διαφημίσεις αυτές προβάλλονται τις ώρες που παρακολουθούν παιδιά και νέοι, που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στα μηνύματα που λαμβάνουν. Το γεγονός πως τα τρόφιμα που διαφημίζονται και απευθύνονται στα παιδιά έρχονται σε πλήρη αντίθεση με τις διατροφικές συστάσεις, προκαλεί έντονες ανησυχίες. Πρόκειται για τρόφιμα με πολλές θερμίδες, λίπος, αλάτι και ζάχαρη και με μικρή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά. Δεδομένης της γενικής επιρροής της τηλεόρασης στη συμπεριφορά των νέων, η επίδρασή της στη διαμόρφωση συγκεκριμένων διατροφικών επιλογών είναι μεγάλη, προωθώντας το εύκολο, γρήγορο και ανθυγιεινό φαγητό (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014).

Εν κατακλείδι, προκειμένου τα παιδιά και οι έφηβοι να αναπτυχθούν ομαλά και σωστά, τόσο σωματικά όσο και γνωσιακά, είναι απαραίτητο να ακολουθούν μια διατροφή υγιεινή και ισορροπημένη. Ειδικότερα, κατά την περίοδο της εφηβείας χρειάζεται να ενισχυθούν και να εδραιωθούν οι καλές διατροφικές συνήθειες, που έχουν ξεκινήσει από την παιδική ηλικία, θωρακίζοντας την υγεία τους απέναντι σε διάφορα νοσήματα (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014).

## 1.5. Ενεργειακές Ανάγκες Και Μικροθρεπτικά Συστατικά Κατά Τη Διάρκεια Της Εφηβείας

Οι ανάγκες σε ενέργεια των εφήβων, ποικίλουν πολύ από άτομο σε άτομο, καθώς οι ρυθμοί ανάπτυξης είναι διαφορετικοί και υπάρχουν μεγάλες διακυμάνσεις στην φυσική δραστηριότητά τους.

Σε ότι αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, οι συστάσεις για τους εφήβους ακολουθούν τα εξής πρότυπα (Μαλάμου, 2014): Χρειάζεται αρχικά, περιορισμός της πρόσληψης του λίπους από τη διατροφή του εφήβου, σε ποσοστό 30% της ολικής πρόσληψης ενέργειας σύμφωνα με την Αμερικάνικη Παιδιατρική Εταιρεία (American Academy of Pediatrics 1998). Σύμφωνα με την παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, μπορεί να φτάσει και το 40%, εφόσον όμως συνδυάζεται με αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην πρόσληψη μιας υποκατηγορίας λίπους, του κορεσμένου λίπους (τυρί, πλήρες, γάλα, κρέμα, παγωτό, βούτυρο, λαρδί, αλλαντικά, λουκάνικα, πέτσα κοτόπουλου κ.τ.λ.). Αυτό πρέπει να φτάνει το πολύ μέχρι το 10% της ολικής πρόσληψης ενέργειας, ενώ προσοχή χρειάζεται και στην κατανάλωση πολυακόρεστων (ψάρια, ξηροί καρποί,) και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων (ελαιόλαδο, ελιά), ώστε να μειωθεί ο αυξημένος κίνδυνος δημιουργίας αθηροσκληρωτικής πλάκας στα αγγεία των εφήβων. Διαιτολόγια πλούσια σε λίπος αυξάνουν τον κίνδυνο για μεταγενέστερη εμφάνιση παχυσαρκίας λόγω υψηλότερης ενεργειακής πρόσληψης.

Αναφορικά με την κατανάλωση πρωτεΐνης, κυρίως υψηλής βιολογικής αξίας (αυγό, πουλερικά, σόγια, ψάρι, άπαχα γαλακτοκομικά), θα πρέπει να γίνεται σε ικανοποιητικές ποσότητες, ώστε να μπορέσει να ανταποκριθεί στον γρήγορο ρυθμό που αναπτύσσεται το σώμα του εφήβου. Τέλος, οι υδατάνθρακες, παρέχοντας περίπου το 50-60% των θερμίδων που προσλαμβάνονται με την τροφή, αποτελούν την βασική πηγή ενέργειας. Πηγές υδατανθράκων είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά, τα φρούτα, το μέλι, τη ζάχαρη κ.τ.λ.

Όσον αφορά τις απαιτήσεις σε ασβέστιο, είναι μεγάλες. Το 99% των αποθηκών ασβεστίου του σώματος βρίσκονται στον σκελετό. Καθώς λοιπόν, το σκελετικό βάρος κατά την εφηβεία αυξάνεται ταχύτατα σχηματίζοντας το 45% της ενήλικης σκελετικής μάζας, απαιτείται η λήψη επιπλέον ασβεστίου μέσω της διατροφής (EUFIC, 2006). Επίσης, μεγάλες είναι και οι απαιτήσεις σε σίδηρο. Καθώς αυξάνεται το σωματικό βάρος των νέων, ενώ εμφανίζεται και η έμμηνος ρύση στα κορίτσια, οι ανάγκες για σίδηρο είναι αυξημένες. Ωστόσο, η έλλειψή του, λόγω ανεπαρκών διατροφικών συνηθειών, είναι συχνή στους εφήβους, προκαλώντας αδυναμία ή ακόμα και αναιμία (ΕυΡΚ, 2006). Εξίσου, αυξημένες είναι και οι απαιτήσεις σε ψευδάργυρο και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα), όπως φαίνεται στον πίνακα 2 (Μαλάμου, 2014; Μανιός, 2006).

Πίνακας 1.2. Ανάγκες σε μικροθρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας

Μικροθρεπτικά συστατικά	Μονάδες / ημέρα	Γυναίκες 15-17 ετών	Άνδρες 15-17 ετών
<b>Βιταμίνη Α</b>	Mg	600	700
<b>Βιταμίνη C</b>	Mg	40	40
<b>Φυλλικό οξύ</b>	Mg	200	200
<b>Θειαμίνη</b>	mg/MJ	100	100
<b>Ριβοφλαβίνη</b>	Mg	1,3	1,6
<b>Νιασίνη</b>	mg/MJ	1,6	1,6
<b>Βιταμίνη Β6</b>	Mg/g πρωτεΐνης	15	15
<b>Βιταμίνη Β12</b>	Mg	200	200
<b>Ασβέστιο</b>	Mg	800	1000
<b>Φώσφορος</b>	Mg	625	775
<b>Ιώδιο</b>	Mg	130	130
<b>Σίδηρος</b>	Mg	21	13
<b>Χαλκός</b>	Mg	1,0	1,0
<b>Ψευδάργυρος</b>	Mg	7	9
<b>Σελήνιο</b>	Mg	45	45
<b>Κάλιο</b>	Mg	3100	3100

Πηγή: Μανιός Ιωάννης, Διατροφική Αξιολόγηση

Στον παρακάτω πίνακα (πίνακας 3) παρουσιάζονται οι βασικές ιδιότητες των θρεπτικών συστατικών.

Πίνακας 1.3. Βασικές ιδιότητες θρεπτικών συστατικών

	Παροχή δομικών συστατικών (κύρια λειτουργία) Παροχή ενέργειας (δευτερεύων ρόλος)
	Παροχή δομικών συστατικών Παροχή ενέργειας Ρυθμιστικοί παράγοντες του μεταβολισμού
	Ρυθμιστικοί παράγοντες του μεταβολισμού Κάθε βιταμίνη έχει τη δική της λειτουργία
	Ρυθμιστικοί παράγοντες του μεταβολισμού Παροχή δομικών συστατικών Κάθε ανόργανο στοιχείο έχει τη δική του λειτουργία
	Δομικό συστατικό Ρυθμιστικός παράγοντας Μεταφορέας θρεπτικών συστατικών Ρυθμιστής της θερμοκρασίας του σώματος

Πηγή: Biesalski, Brimm, Εγχειρίδιο Διατροφής

Στον πίνακα 1.4 αναφέρονται τα κυριότερα μέταλλα, οι πηγές προέλευσης τους και η κύρια χρησιμότητά τους.



Πίνακας 1.4. Κυριότερα μέταλλα, οι πηγές προέλευσης τους και η κύρια χρησιμότητά τους

	Γαλακτοτυροκομικά προϊόντα, κουνουπίδι, λάχανο, φακές, κρόκος αυγού, θαλασσινά, ραδίκια	Κύριο συστατικό των οστών. Ομαλοποιεί την καρδιακή λειτουργία και ηρεμεί τα νεύρα.
	Ξηροί καρποί και ιδίως οι ηλιόσποροι και τα πασατέμπο, τυρί, κρέας και σαρδέλες.	Τονωτικό του εγκεφάλου, βοηθά στον μεταβολισμό των λιπών, στην λειτουργία των αδένων και στην ορμονική ρύθμιση.
<b>Μαγνήσιο</b>	Μπανάνες, φιστίκια, γάλα, γιαούρτι και κρέας.	Βοηθά τους μυς και τα νεύρα. Συμμετέχει στην σύνθεση πρωτεΐνης και ενεργοποιεί τα ένζυμα.
<b>Κάλιο</b>	Ελιές, φρούτα και ιδίως μπανάνες, σαλάτες, σταφίδες, ξερά δαμάσκηνα, στιγμιαίος καφές και πατάτες	Απαραίτητο για την καλή λειτουργία της καρδιάς, των μυών, των νεφρών και της υγείας των οστών
<b>Νάτριο</b>	Ελιές, φρούτα και ιδίως μπανάνες, σαλάτες, σταφίδες, ξερά δαμάσκηνα, στιγμιαίος καφές και πατάτες	Απαραίτητο για την καλή λειτουργία της καρδιάς, των μυών και των νεφρών
<b>Σίδηρος</b>	Το συκώτι, οι σαρδέλες, οι ηλιόσποροι, η μαγιά μπίρας, το κρέας, τα ξερά δαμάσκηνα, οι σταφίδες, οι φακές, το σπανάκι και το κουάκερ	Συστατικό της αιμοσφαιρίνης. Βοηθά την αναπνοή και διευκολύνει την λειτουργία των αδένων και του εγκεφάλου
<b>Χλώριο</b>	Αλάτι	Παίζει ρόλο στην ρύθμιση οσμωτικής πίεσης, στο ισοζύγιο του ύδατος και στην οξεοβασική ισορροπία. Βοηθά στην απορρόφηση της Β-12 και του σιδήρου
<b>Μαγγάνιο</b>	Ρύζι, καρκεύματα, σιτάρι, μαρούλι, φασόλια, φιστίκια, πατάτες, ηλιόσποροι, δημητριακά.	Προσφέρεται για τον σχηματισμό των οστών, για την πήξη του αίματος, δράση της ινσουλίνης και την σύνθεση της χοληστερίνης. Συμμετέχει σαν διεγέρτης στον μεταβολισμό λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών.

Πηγή: Biesalski, Brimm, Εγχειρίδιο Διατροφής

Τέλος στον πίνακα 1.5 αναφέρονται οι κυριότερες βιταμίνες, οι πηγές προέλευσης τους και η βασική χρησιμότητα τους.

*Πίνακας 1.5. Κυριότερες βιταμίνες, οι πηγές προέλευσης τους και η βασική χρησιμότητα τους*

	Πράσινα λαχανικά, καρότα, αυγά, γάλα και φρούτα(κυρίως κίτρινου και πορτοκαλί χρώματος).	Αναζωογονητική - αντιρυτιδική, για παθήσεις ματιών, πρόληψη καρκίνου και καρδιαγγειακών παθήσεων.
	Ψάρια, αυγά ,γάλα και μωρουνόλαδο	Για τον ραχιτισμό, οστεοπόρωση, τετηρόνα και πρόωρο γήρας.
	Σιτέλαιο, σογιέλαιο, καρύδια, δημητριακά, ελαιόλαδο.	Αναιμία, στειρότητα, αντιγηραντική και για μείωση του κινδύνου καρδιακής προσβολής.
	Αυγά, γάλα, συκώτι, πράσινα λαχανικά και σογιέλαιο.	Συμβάλει στην πρόληψη αιμορραγιών μιας και σχετίζεται με τον χρόνο πήξης του αίματος.
	Φρέσκα φρούτα και λαχανικά (κυρίως στις φράουλες , ακτινίδια και εσπεριδοειδή).	Προστατεύει από σκορβούτο, κρυολόγημα, καρδιοπάθειες, καρκίνο και αιμορραγίες.
	Καρύδια, σογιέλαιο, λαχανικά, φρούτα (κυρίως μπανάνες), δημητριακά και μαγιά μύρας.	Πρόληψη αναιμίας, για παθήσεις του δέρματος και του νευρικού συστήματος.
	Αυγά, γάλα, κρέας, ψάρια και μαγιά μύρας.	Αναιμία, παθήσεις της καρδιάς και του νευρικού συστήματος.
	Σπανάκι πράσινα λαχανικά και συκώτι.	Αναιμία εγκύου και πρόληψη καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Πηγή: Biesalski, Brimm, Εγχειρίδιο Διατροφής

## 1.6. Διατροφικές Διαταραχές Εφήβων

Στην εφηβική ηλικία εμφανίζονται συχνά διαταραχές στη διατροφή, κυρίως λόγω της ασταθούς συναισθηματικής και ψυχολογικής κατάστασης των νέων. Οι συχνότερες διατροφικές διαταραχές είναι η νευρογενής ανορεξία και η νευρογενής βουλιμία. Πρόκειται για ασθένειες που αφορούν την διατροφική και ψυχολογική διάθεση του εφήβου και ασκούν έντονη επίδραση σε αυτό το ιδιαίτερο στάδιο της ζωής του (Fairburn, Doll, Welch, Hay, Daview & O'Connor, 1998). Άλλες περιπτώσεις διατροφικών διαταραχών είναι η βιγορεξία (Σύνδρομο Άδωνη) και το σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας.

Η νευρογενής ή ψυχογενής ανορεξία, είναι ένα σύνδρομο αυτοεπιβαλλόμενης ασιτίας. Ο έντονος φόβος του ατόμου μήπως πάρει βάρος και γίνει παχύ, το οδηγεί στον περιορισμό της πρόσληψης τροφής. Ως επακόλουθο της άρνησης κατανάλωσης τροφής, προκύπτει σημαντική απώλεια βάρους και διαταράσσεται η σωματική εικόνα του ατόμου και η αυτοεκτίμησή του. Η ανορεξία χαρακτηρίζεται ακόμα από αμηνόρροια στις γυναίκες και γενικότερες διαταραχές στη συμπεριφορά (American Psychiatric Association, 1994).

Τα κύρια συμπτώματα της νευρογενούς ανορεξίας είναι: βραδυκαρδία, υπόταση, υποθερμία, οιδήματα άκρων καθώς και διαταραχές του θυρεοειδούς αδένου. Ακόμη, απώλεια βάρους, αμηνόρροια, ναυτία, εμετοί, έλλειψη ενέργειας, νευρικότητα, υπερδραστηριότητα, δυσκοιλιότητα, τριχόπτωση, κόπωση. Επίσης, λεπτά και εύθραυστα μαλλιά, καμπούρα, αποδυναμωμένοι μύες, ξηροδερμία, κρύα και μελανιασμένα άκρα, εύθραυστα και κατεστραμμένα νύχια, οστεοπόρωση, υπογλυκαιμία και μειωμένη ανάπτυξη. Το 80-85% των περιπτώσεων νευρογενούς ανορεξίας, παρατηρείται σε άτομα ηλικίας 15-25 ετών, από τα οποία το 95% είναι κορίτσια.

Η βουλιμία είναι μια διαταραχή της διατροφής σε νεαρή ηλικία, κυρίως στις γυναίκες που αναπτύσσουν ένα παραλυτικό φόβο του να γίνουν παχύσαρκες. Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από υπερβολική ενασχόληση με το σχήμα και το βάρος του σώματος και από επανειλημμένα επεισόδια κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων τροφής, όπου αμέσως μετά χρησιμοποιούνται διάφορες αντισταθμιστικές μέθοδοι, όπως προκλητός έμετος, καθαρτικά, διουρητικά, νηστεία ή υπερβολική άσκηση (Ιεροδιακόνου, Φωτιάδης & Δημητρίου, 1998).

Στα επεισόδια υπερφαγίας καταναλώνονται τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας, συνήθως γλυκά. Συνήθως, τα άτομα που πάσχουν από βουλιμία αισθάνονται ντροπή για τη συμπεριφορά τους και προσπαθούν να κρύψουν τα επεισόδια υπερφαγίας, τρώγοντας κρυφά. Τα επεισόδια σταματούν εξαιτίας κοιλιακών άλγων, επέλευσης ύπνου ή προκλητού εμετού. Το χάσιμο βάρους στα βουλιμικά άτομα δεν είναι μεγάλο παρά το πάθος τους για φαγητό. Ωστόσο, το πολύ φαγητό στη βουλιμία συνοδεύεται από υπερβολική χρήση καθαρτικών. Η συχνότητα των επεισοδίων υπερφαγίας και της

ακόλουθης ανάρμοστης συμπεριφοράς, αποτελεί κύριο διαγνωστικό κριτήριο της διαταραχής αυτής (MacKenzie & Neinstein, 1996).

Η νευρογενής βουλιμία είναι σχετικά σπάνια διαταραχή και παρατηρείται κυρίως σε κορίτσια και σε νέες γυναίκες, σε ποσοστό 1-3%. Είναι πιο συχνή σε γυναίκες, σε ποσοστό 95% σε νεαρές έφηβες γυναίκες, αλλά παρατηρείται και σε ειδικές ομάδες αγοριών, όπως παλαιστές (American Psychiatric Association, 1994). Κλινικά σημεία και συμπτώματα της βουλιμίας είναι αδυναμία και κόπωση, οίδημα στα χέρια και τα πόδια, κεφαλαλγία, στομαχικά έλκη, ζάλη, αιμορραγία στον οισοφάγο, πονόδοντοι, διάβρωση στην επιφάνεια των δοντιών (Al - Qadreh, 2005)

## **1.7. Φυσική Δραστηριότητα Στην Εφηβική Ηλικία**

### **1.7.1. Φυσική Δραστηριότητα - Ορισμός**

Μιλώντας για φυσική δραστηριότητα, εννοείται κάθε σωματική άσκηση με την οποία αυξάνεται η κατανάλωση ενέργειας, ωφελώντας την υγεία του ατόμου (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Thompson, Buchner, Pina, Balady, Williams, Marcus, et al., 2003). Στη φυσική δραστηριότητα συγκαταλέγονται δραστηριότητες της καθημερινότητας, όπως το περπάτημα ή οι οικιακές δουλειές, αλλά και οργανωμένα προγράμματα άσκησης (Pan American-World Health Organization, 2002). Στην δεύτερη περίπτωση, η άσκηση έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε με την επανάληψή της να πραγματοποιούνται συγκεκριμένες σωματικές κινήσεις, αποσκοπώντας στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Έτσι, ενισχύεται η αντοχή και η δύναμη του ατόμου, βελτιώνεται η σύσταση του σώματός του και η ευκαμψία του (Caspersen, Powell & Christenson, 1985.CDC, 2005).

### **1.7.2. Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας**

Η ενίσχυση και βελτίωση της σωματικής αλλά και της πνευματικής και ψυχολογικής υγείας παιδιών και εφήβων, έχει αποδειχθεί από πολλές έρευνες (Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2001a; Hagger, Chatzisarantis, Biddle, & Orbell, 2001β; Theodorakis, Natsis, Papaioannou, & Goudas, 2002; Papacharisis & Goudas, 2003). Επιπλέον, η φυσική δραστηριότητα επιδρά θετικά στην αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση των εφήβων, ενώ συγχρόνως μειώνει τα επίπεδα άγχους και στρες (Theodorakis et al., 2002).

Οι άνθρωποι που έχουν φυσική δραστηριότητα, ζουν περισσότερο και έχουν μικρότερη

συχνότητα παθήσεων (U.S. Department of Health and Human Services, 2001). Η τακτική φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης είναι απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής (US Department of Health and Human Services, 1996), καθώς βελτιώνεται η φυσική κατάσταση, μειώνεται η πίεση του αίματος και τα ποσοστά σωματικού λίπους (Mow-hau & Allen, 2002). Επιπλέον, μειώνονται οι πιθανότητες να αναπτυχθούν ασθένειες που οφείλονται στον υποκινητικό τρόπο ζωής, όπως και οι κίνδυνοι της πρόωρης θνησιμότητας. Παράλληλα, βοηθά στη ρύθμιση του βάρους για πολλά χρόνια και ενισχύει πνευματικά και κοινωνικά την ποιότητα ζωής του ατόμου (Blair, Kohl, Paffenbarger, Clark, Cooper, & Gibbons, 1989).

Η ενασχόληση με ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες στην παιδική ηλικία, αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την διάθεση, ενώ αναπτύσσεται η συνεργασία και κοινωνικότητα (Τζέτζης, Κακαμούκας, Γούδας & Τσορμπατζούδης, 2005). Επιπλέον, η συστηματική φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στις υψηλότερες επιδόσεις των μαθητών, ενισχύοντας την ικανότητα μνήμης, προσοχής, επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων. Τέλος, επιδρά θετικά στην καλλιέργεια της πειθαρχίας και της δημιουργικότητας (Nelson & Gordon- Larsen, 2006).

### ***1.7.3. Παράγοντες που Επηρεάζουν την Φυσική Δραστηριότητα***

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα των νέων είναι προσωπικοί και περιβαλλοντικοί. Στους προσωπικούς παράγοντες περιλαμβάνονται οι βιολογικοί (ηλικία, φύλο, κληρονομικότητα, παχυσαρκία) και οι ψυχολογικοί (παρακίνηση, αντιλαμβανόμενη ικανότητα, πιστεύω, στάσεις, γνώσεις), ενώ στους περιβαλλοντικούς συγκαταλέγονται οι κοινωνικοί (οικογένεια, συμμαθητές, καθηγητές φυσικής αγωγής, μέσα μαζικής ενημέρωσης, σχολείο) και οι φυσικοί (εποχή, καιρικές συνθήκες, είδος δραστηριότητας) (Sallis, 1995). Οι παράγοντες που επιδρούν ισχυρότερα στη συμμετοχή των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα, είναι οι κοινωνικοί έναντι των προσωπικών (Nutbeam, Aaro & Catford, 1989).

Προκειμένου να σχεδιαστούν επιτυχή προγράμματα παρέμβασης με στόχο τη δραστηριοποίηση των νέων, χρειάζεται να κατανοηθεί πλήρως ο μηχανισμός που σχετίζεται με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Σημαντικό ρόλο στη συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες διαδραματίζει η διασκέδαση και η υποστήριξη από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον. Η κυριότερη αιτία αποχής των εφήβων από τη φυσική δραστηριότητα είναι η έλλειψη χρόνου (Kimm, Glynn, McMahon, Voorhees, Striegel-Moore, & Daniels, 2006). Ιδιαίτερα, στους τελειόφοιτους μαθητές ο ελεύθερος χρόνος είναι ελάχιστος, καθώς προετοιμάζονται για τις εισαγωγικές εξετάσεις. Άλλοι ανασταλτικοί παράγοντες είναι η έλλειψη ενδιαφέροντος ή κινήτρου, η κούραση, η ανασφάλεια, η

πολλή σχολική δουλειά, η έλλειψη παρέας (Kimm et al., 2006).

#### **1.7.4. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία**

Η σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με την υγεία του ατόμου είναι στενή και καταλυτική. Έχει αποδειχθεί πως οι πιθανότητες εμφάνισης σοβαρών ασθενειών, συμπτωμάτων κατάθλιψης, παχυσαρκίας και οστεοπόρωσης είναι λιγότερες στα δραστήρια άτομα με καλή φυσική κατάσταση (Thune & Furberg, 2001).

Συνεπακόλουθα, προκειμένου να προασπιστεί και να ενισχυθεί η υγεία των παιδιών και των εφήβων, χρειάζεται να υιοθετηθεί ένας τρόπος ζωής όπου η φυσική δραστηριότητα θα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του. Εκτός από τα σημαντικά φυσικά και ψυχολογικά οφέλη που προσφέρει η άσκηση στους νέους, τους ωφελεί και μακροπρόθεσμα οδηγώντας σε μια δραστήρια και υγιή ζωή (Kohl, Fulton & Caspersen, 2000).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> : ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Στο κεφάλαιο αυτό εξετάζεται το άγχος που βιώνουν οι έφηβοι, ιδιαίτερα το άγχος των εξετάσεων. Τρεις είναι οι κύριες μορφές άγχους που βιώνουν οι έφηβοι, το κοινωνικό, το οικογενειακό και το σχολικό (Καρόζα, 2011; Κωνσταντίνου, 2004; Gore, Aseltine, & Colten, 1992).

Αρχικά, το κοινωνικό άγχος αφορά κοινωνικές περιστάσεις και συναναστροφές των εφήβων, καθώς και την αξιολόγηση ή έντονη παρατήρηση από αυτούς. Το οικογενειακό άγχος, προκαλείται κυρίως από τις απαιτήσεις των γονιών σχετικά με τη σχολική επίδοση, τις διαμάχες των γονιών μεταξύ τους, από ένα πιθανό διαζύγιο των γονιών, από προβλήματα οικονομικής φύσης κ.α. Αυτή η μορφή άγχους μπορεί να κάνει τους εφήβους νευρικούς, ανήσυχους, απότομους, με αρνητική διάθεση. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα πιο ντροπαλά και ευαίσθητα παιδιά εκδηλώνουν το άγχος προσπαθώντας να ευχαριστήσουν τους γονείς τους.

Τέλος, το σχολικό άγχος έχει να κάνει με τα χαρακτηριστικά του σύγχρονου σχολικού περιβάλλοντος. Κάποια από αυτά είναι οι συνθήκες συμμόρφωσης που παρατηρούνται στο σχολείο, ο τρόπος της αξιολόγησης με τον οποίο κρίνεται, αλλά και το εκπαιδευτικό σύστημα εισαγωγής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η διαχείριση του άγχους των εξετάσεων μπορεί ανάλογα με το άτομο να οδηγήσει στην επίτευξη του στόχου του εφήβου ή στην εξασθένηση της επιθυμίας του να διαπρέψει. Παράλληλα, λειτουργεί ως ένας παράγοντας που επηρεάζει τη διατροφική συμπεριφορά του εφήβου αλλά και γενικότερα την σωματική και ψυχική του υγεία (Καρόζα, 2011).

### 2.1. Ορισμός Του Άγχους

Ετυμολογικά, ο όρος άγχος προέρχεται από το ρήμα *άγχω*, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. «*Το άγχος είναι αναπόσπαστο μέρος του φυσικού ιστού της ζωή και η αντιμετώπιση του στρες είναι μια καθημερινή απαίτηση για την κανονική ανθρώπινη ανάπτυξη και εξέλιξη*» (Spielberger, 1988). Ανάλογα με τις περιστάσεις και το άτομο, ένας ορισμένος βαθμός άγχους θεωρείται φυσιολογικός. Όμως, το αυξημένο άγχος λειτουργεί ως δευτερεύων παράγοντας κινδύνου και συντελεί στην εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων υγείας (Franks, 1994).

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια ανάγκη αντιμετώπισης απαιτητικών καταστάσεων. Αναλόγως της ερμηνείας ενός στρεσογόνου παράγοντα από το άτομο, θα είναι και η αντίδραση του άγχους. Έτσι, αν το άτομο θεωρήσει ότι απειλείται, μπορεί να αντιδράσει

νιώθοντας θυμό ή φόβο, να εκδηλώσει οξυθυμία ή κατάθλιψη ή και άλλα συναισθήματα που το εμποδίζουν να λειτουργήσει με τον τρόπο που θα ήθελε.

## **2.2. Χαρακτηριστικά Του Εφήβου Που Επηρεάζουν Το Άγχος**

Η ανταπόκριση του εφήβου σε μια στρεσογόνο κατάσταση ή περιβάλλον, εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του, την εμπειρία του και τις ικανότητές του να αντιμετωπίζει διάφορες καταστάσεις. Αν δηλαδή, ένα άτομο έχει τη δυνατότητα να αντιλαμβάνεται πλήρως την δυσκολία της κατάστασης και τις ικανότητές του, το άγχος προωθεί την ανάπτυξη και την εξέλιξη του. Εάν, όμως, το άτομο υπερβάλλει για την δυσκολία της κατάστασης, ή υποτιμά την ικανότητά του να την αντιμετωπίσει, το άγχος δρα αρνητικά. Επιπλέον, ο τρόπος διαχείρισης του άγχους συνδέεται με τις συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου, καθώς και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τα πράγματα. Αυτές οι ικανότητες και οι αντιλήψεις περιλαμβάνουν ένα συνδυασμό σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών (Franks, 1994).

Αναλυτικότερα, η προσωπικότητα ενός ατόμου συνίσταται στα συναισθήματα, στις σκέψεις, στις πεποιθήσεις και στη συμπεριφορά του. Ο σχηματισμός των χαρακτηριστικών αυτών διαφοροποιείται σε κάθε άτομο, γι' αυτό κάθε προσωπικότητα είναι ξεχωριστή και μοναδική (Γκέρκη, 2013). Όσον αφορά την αυτοαντίληψη, ορίζεται ως η εικόνα που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του, μέσα από τις εμπειρίες του. Αφορά τις πεποιθήσεις του ατόμου και τα ιδανικά του (Costarelli & Patsai, 2012). Ακολουθώς, η αυτοεκτίμηση είναι η άποψη του ατόμου για τον εαυτό του και αφορά τις αξίες και τις ικανότητές του. Η συνάρτηση της αυτοεκτίμησης με τις επιτυχίες ή αποτυχίες του ατόμου όπως και με εξωτερικούς παράγοντες, όπως οι οικογενειακές, κοινωνικές και άλλες επιδράσεις, είναι στενή. Αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο για τον άνθρωπο και όταν απουσιάζει, προκαλεί σοβαρές αρνητικές συνέπειες (π.χ. κατάθλιψη). Σημαντικά συστατικά της αυτοεκτίμησης είναι η αυτοπεποίθηση, ο αυτοσεβασμός, η αίσθηση προσωπικής αξίας (Costarelli & Patsai, 2012).



### 2.3. Σχολική Επίδοση- Εξετάσεις - Άγχος

Η σημασία που έχουν λάβει οι επιδόσεις και οι εξετάσεις ως μέρος της αξιολόγησης στην εκπαίδευση, έχει μετατρέψει το άγχος σε ένα βασικό πρόβλημα των νέων. Σύμφωνα με τον Zeidner (1998), τρεις είναι οι συνιστώσες του άγχους εξετάσεων: η γνωστική συνιστώσα, που περιλαμβάνει αρνητικές σκέψεις και υποτιμητικές αυτο-δηλώσεις κατά την αξιολόγηση, η συναισθηματική, που περιλαμβάνει την αξιολόγηση της φυσιολογικής κατάστασης και η συμπεριφορική συνιστώσα, όπως είναι οι φτωχές δεξιότητες, η αποφυγή και αναβλητικότητα της εργασίας (Putwain, 2008).

Σύμφωνα με την ψυχολόγο Martyn Denscombe (2000), οι λόγοι που οι έφηβοι υποφέρουν από στρες στις εξετάσεις είναι οι εκπαιδευτικές και επαγγελματικές συνέπειες που συνδέονται με το αποτέλεσμα της εξέτασης, η αυτοεκτίμησή τους σε σχέση με την έκβαση των βαθμών τους, ο φόβος ότι θα απογοητεύσουν τους γονείς και τους δασκάλους τους με την επίδοσή τους.

Αναφορικά με την επίδοση του μαθητή, αυτή είναι συνάρτηση των ιδιαίτερων ατομικών χαρακτηριστικών του, των οικογενειακών γνωρισμάτων του, του κοινωνικού περιγύρου και των χαρακτηριστικών του σχολικού περιβάλλοντος (Κωνσταντίνου, 2004; Costarelli & Patsai, 2012).

Σύμφωνα με τη θεωρία του στρες, το άγχος των εξετάσεων σχετίζεται με τους στρεσογόνους παράγοντες της εξέτασης, οι οποίοι έχουν να κάνουν με την προετοιμασία των εξετάσεων, τις ίδιες τις εξετάσεις, και την αντιμετώπιση των αποτελεσμάτων τους, καθώς και με την ατμόσφαιρα γύρω από τις εξετάσεις, που δημιουργούνται από την κοινωνία προκαλώντας ένα επιπλέον άγχος στους μαθητές (Sung1 and Chao, 2015).

Συμπερασματικά, αιτία μιας αρνητικής επίδρασης στην απόδοση δεν αποτελεί το άγχος αλλά ο τρόπος που ο μαθητής το αντιμετωπίζει. Η διαχείριση του άγχους των εξετάσεων μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη του στόχου του εφήβου ή στην εξασθένιση της επιθυμίας του ατόμου να διαπρέψει. Συγκριτικές έρευνες που έχουν γίνει στα δύο φύλα, αποδίδουν υψηλότερα επίπεδα άγχους εξετάσεων στα κορίτσια τα οποία να νοιώθουν ότι απειλούνται, ενώ τα αγόρια θεωρούν συνήθως τις εξετάσεις ως μια πρόκληση και έτσι είναι λιγότερο ανήσυχα (Denscombe, 2000; Sung1 and Chao, 2015).

Ακόμα και αν το άγχος των εξετάσεων δεν συνδέεται με την αρνητική επίδραση στην απόδοση, εντούτοις όλες οι μελέτες συγκλίνουν στο ότι λειτουργεί ως ένας παράγοντας που επηρεάζει τη διατροφική συμπεριφορά του εφήβου, γεγονός που αφήνει περιθώρια για επιπλέον έρευνες.

## 2.4. Άγχος - Εξετάσεις - Διατροφική Συμπεριφορά

Είναι γεγονός πως οι έντονες και αγχωτικές καταστάσεις της ζωής επηρεάζουν αρνητικά τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. Οι σχετικές μελέτες για την επίδραση του άγχους στη διατροφή, ακολουθούν δύο μοντέλα. Στο ένα, ελέγχεται ο βαθμός αύξησης της πρόσληψης τροφής λόγω του στρες και το άλλο, ελέγχει ατομικές διαφορές στη διατροφή που προκαλούνται από την ευπάθεια στο άγχος (Greeno, 1994).

Όσον αφορά τον αντίκτυπο των εξετάσεων στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών, έχει μελετηθεί από τη σκοπιά του στρες. Αναγνωρίζεται λοιπόν, ότι κατά τη διάρκεια των εξετάσεων υπάρχει αυξημένο άγχος, συναισθηματική δυσφορία, καθώς και εξάρσεις στις ορμόνες του στρες, όπως η κορτιζόλη και η φλοιοεπινεφριδιοτρόπος ορμόνη. Επίσης, τότε είναι συχνότερες και οι διατροφικές διαταραχές (Chrousos, 2009). Είναι γενικά αποδεκτό ότι το στρες μπορεί να έχει μια αμφίδρομη επίδραση στην όρεξη, με αποτέλεσμα τόσο την υπερφαγία όσο και την υποφαγία, ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι η ανταπόκριση της όρεξης διαμορφώνεται ανάλογα με το φύλο, τον Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) και την απόκριση στο άγχος (Chrousos, 2009; Dallman, 2005; Oliver & Wardle, 1999).

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που ακολουθούν γενικότερα μια περιοριστική διατροφή, καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες ως απάντηση στο άγχος, ενώ στην αντίθετη περίπτωση τρώνε λιγότερο. Επιπλέον, οι έφηβοι που χρησιμοποιούν το φαγητό «συναισθηματικά» για να εξουδετερώσουν τα αρνητικά συναισθήματα όπως ο φόβος, η θλίψη και το άγχος, προτιμούν τα σνακ υψηλής ενεργειακής πυκνότητας και υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ζάχαρη και υδατάνθρακες. (Greeno, 1994; Tate, Spruijt-Metz, Pickering & Pentz, 2015). Παράλληλα, παρατηρείται χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και παράλειψη του πρωινού (Dallman, 2005; Unusan, 2009; Papies, Stroebe & Aarts, 2007; Laitinen, Ek & Sovio, 2002). Τα αποτελέσματα αυτά, είναι ανεξάρτητα της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης των εφήβων (Cartwright, et al., 2003).

Σύμφωνα με τη θεωρία ελέγχου των σκέψεων και των συναισθημάτων, το συναισθηματικό στρες δυσχεραίνει τη διαιτητική αυτοσυγκράτηση και κατά συνέπεια, αυξάνει την πρόσληψη τροφής. Διαφαίνεται λοιπόν, ότι οι έφηβοι που είναι σίγουροι για την ικανότητά τους να χειριστούν το άγχος καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά, ενώ εκείνοι που αισθάνονται ανήμποροι να διαχειριστούν στρεσογόνους παράγοντες, καταναλώνουν συχνότερα τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας και χαμηλής θρεπτικής αξίας (Unusan, 2009; Papies, Stroebe & Aarts, 2007; Tate, Spruijt-Metz, Pickering & Pentz, 2015).

Γεγονός αποτελεί πως η λανθασμένη ανταπόκριση στο στρες, ενδέχεται να βλάψει την ανάπτυξη, την εξέλιξη και τη σωματική σύνθεση του ατόμου. Ακόμη, μπορεί να ευθύνεται για πολλές διαταραχές συμπεριφοράς (ενδοκρινικές, μεταβολικές αλλά και αλλεργικές), η σοβαρότητα των οποίων εξαρτάται από τη γενετική και επιγενετική ευπάθεια ή ανθεκτικότητα του ατόμου στη διαχείριση του άγχους (Chrousos, 2009). Από τα ευρήματα των μελετών, είναι γνωστό ότι το άγχος οδηγεί σε «συναισθηματική» υπερκατανάλωση τροφής και κοιλιακή παχυσαρκία, η οποία είναι στενά συνδεδεμένη με το μεταβολικό σύνδρομο, την υπέρταση, τον διαβήτη τύπου 2, την καρδιαγγειακή νόσο, τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα. (Chrousos, 2009; Dallman, 2005).

Συμπεραίνεται λοιπόν, ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις στο στρες παίζουν σημαντικό ρόλο στην αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς και είναι απαραίτητο να συνεκτιμηθούν κατά τη διαδικασία σχεδιασμού των προγραμμάτων προαγωγής της υγείας.

## **Β ΜΕΡΟΣ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> : ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση από το πρώτο μέρος της εργασίας, σχετικά με τις συνήθειες διατροφής και τη φυσική δραστηριότητα των εφήβων ένα χρόνο πριν και κατά τη διάρκεια προετοιμασίας των εισαγωγικών τους εξετάσεων, προκάλεσε το ενδιαφέρον να καταγραφούν οι απόψεις των εφήβων για τις προαναφερθείσες συνήθειες και πως συμβάλει το άγχος των εξετάσεων σε αυτές.

Συγκεκριμένα, σε αυτό το κεφάλαιο διατυπώνονται ο σκοπός και οι στόχοι της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα, η μεθοδολογία, η διαδικασία που ακολουθήθηκε, το δείγμα και τα ερευνητικά εργαλεία και στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας.

#### **3.1. Σκοπός της έρευνας**

Οι έρευνες που εξετάζουν τόσο τις διατροφικές διαταραχές όσο και το άγχος στην εφηβεία είναι αρκετές κυρίως σε διεθνές επίπεδο. Ακόμη και στο διεθνές επίπεδο όμως, είναι μηδαμινές οι έρευνες που εξετάζουν την ύπαρξη διατροφικών διαταραχών στην εφηβεία σε συσχέτιση με το άγχος των εξετάσεων. Όσο αφορά την αλλαγή στη διατροφική συμπεριφορά και τις διατροφικές προτιμήσεις των εφήβων σε σχέση με το άγχος εξετάσεων υπάρχει εκτενής βιβλιογραφία σε διεθνές επίπεδο αλλά στον ελληνικό χώρο είναι ελάχιστες αυτές που αφορούν τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, μιας και οι περισσότερες αναφέρονται σε φοιτητές Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της μεταβολής των διατροφικών συνηθειών, της διατροφικής κατάστασης καθώς και της φυσικής δραστηριότητας των υποψήφιων μαθητών/τριών πριν το διάστημα των εισαγωγικών εξετάσεων και κατά τη διάρκεια τους.

## **3.2. Ερευνητικά ερωτήματα**

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε δείγμα μαθητών που φοιτούν σε Λύκεια της Καρδίτσας και των Ιωαννίνων και είχε ως σκοπό να δώσει απαντήσεις στα ακόλουθα ερωτήματα:

1. Ποια η διατροφική πρόσληψη και φυσική δραστηριότητα εφήβων ένα χρόνο πριν τις εισαγωγικές τους εξετάσεις,
2. πως άλλαξαν αυτές οι μεταβλητές στην προετοιμασία της στρεσογόνου αυτής διαδικασίας
3. πως τα συναισθήματα επηρέασαν τη διατροφή κατά τη διάρκεια προετοιμασίας των εισαγωγικών εξετάσεων.

## **3.3. Δειγματοληψία και απογραφή**

Στην συγκεκριμένη έρευνα, επιλέχθηκε η δειγματοληψία αντί της απογραφής, λόγω της αδυναμίας πραγματοποίησης απογραφής εξαιτίας αντικειμενικών και οικονομικών λόγων, καθώς ανάλογα με τον αριθμό των υπό εξέταση στοιχείων διαμορφώνεται και το κόστος της έρευνας. Αναλυτικότερα, τα κύρια πλεονεκτήματα της δειγματοληψίας έναντι της απογραφής είναι ότι πραγματοποιείται ταχύτερα, προφέρει ευρύτερο πεδίο έρευνας και ακριβέστερα αποτελέσματα.

Προκειμένου μια δειγματοληπτική έρευνα να είναι επιτυχής, πρέπει να οριστεί με σαφήνεια ο πληθυσμός και χαρακτηρίζεται από ομοιογένεια. Σε περίπτωση που η τιμή ενός μετρήσιμου χαρακτηριστικού παίρνει πολύ μικρές και πολύ μεγάλες τιμές, θα πρέπει οι ακραίες περιπτώσεις να απομονωθούν και να μελετηθούν χωριστά για να μην οδηγήσουν την έρευνα σε λανθασμένα συμπεράσματα.

## **3.4. Μεθοδολογία της έρευνας**

Το αποτέλεσμα κάθε έρευνας εξαρτάται και από τη μεθοδολογία που χρησιμοποιείται. Μέσω της μεθόδου που θα ακολουθηθεί, θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα πάνω στο υπό διερεύνηση θέμα.

### **3.4.1. Ποσοτική μέθοδος**

Στην έρευνα αυτή, επιλέχτηκε η ποσοτική μεθοδολογική προσέγγιση. Με την προσέγγιση αυτή είναι δυνατόν να συγκεντρωθούν, να συστηματοποιηθούν και να επεξεργαστούν στατιστικά πολλά δεδομένα. Τα βασικά πλεονεκτήματα της ποσοτικής ερευνητικής προσέγγισης, δηλαδή η δυνατότητα που προσφέρει να διερευνηθούν οι πιθανές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στις βασικές μεταβλητές, καθώς και να εξαχθούν γενικά συμπεράσματα, αποτέλεσαν κριτήριο για την επιλογή της. Συγκεκριμένα, το είδος της ποσοτικής προσέγγισης που επιλέχτηκε είναι η ερευνητική διαδικασία (survey research) (Βάμβουκας, 1991). Πρόκειται για ένα τύπο κυρίως περιγραφικής, αλλά και συναφειακής έρευνας (Αλεξόπουλος, 1998).

Όσον αφορά τη μορφή ποσοτικής έρευνας που επιλέχτηκε για τη συλλογή των στοιχείων, είναι η περιγραφική μέθοδος με ερωτηματολόγιο. Η χρήση του ερωτηματολογίου ενδείκνυται καθώς απαιτείται λιγότερος χρόνος και έτσι, εξασφαλίζονται αρκετές πληροφορίες σε σύντομο χρονικό διάστημα (Πρασάς, 2010).

Η κατασκευή του ερωτηματολογίου της έρευνας βασίστηκε στη μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας, στο προβληματισμό που αναπτύχθηκε στο θεωρητικό μέρος της εργασίας και στα θεωρητικά ερωτήματα. Επίσης υπήρξε μέριμνα για το μέγεθος και τον απαιτούμενο χρόνο συμπλήρωσης, τη σειρά των ερωτήσεων και τη ποιότητα της εμφάνισης.

Πριν λάβει την τελική του μορφή, το ερωτηματολόγιο δόθηκε πιλοτικά σε μέρος του δείγματος. Αφού λήφθηκαν υπόψη οι παρατηρήσεις των ατόμων που απάντησαν, το ερωτηματολόγιο πήρε την τελική του μορφή.

### 3.4.2. Δείγμα – Μέθοδος δειγματοληψίας

Γνωστοί μέθοδοι συγκέντρωσης στοιχείων είναι οι εξής:

- α) Συγκέντρωση απαντήσεων του κοινού
- β) Δημοσιευμένα ή μη στοιχεία
- γ) Μελέτη της διαδικασίας ή του συστήματος

Από αυτές, επιλέχθηκε η πρώτη διότι είναι αυτή η οποία ταιριάζει και με τη μέθοδο έρευνας που έχει είδη επιλεγεί. Έχει σημασία να επιλεγεί η κατάλληλη μέθοδος δειγματοληψίας, προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η ακρίβεια ή να ελαχιστοποιηθεί το κόστος.

Στη τυχαία δειγματοληψία κάθε μονάδα του πληθυσμού πρέπει να έχει την ίδια πιθανότητα να επιλεγεί στο δείγμα (Stuart, 1976).

Η ιδιότητα αυτή προσδίδει δύο σημαντικά πλεονεκτήματα στη μέθοδο:

- α) Να δίνει περισσότερο αντικειμενικά (μη μεροληπτικά αποτελέσματα) και
- β) Να δίνει τη δυνατότητα, μέτρησης του δειγματοληπτικού σφάλματος.

Για την παρούσα έρευνα, στους μαθητές λυκείου έγινε αρχικά μια σύντομη ενημέρωση σχετικά με την έρευνα. Ακολούθως, μοιράστηκαν στους μαθητές τα έντυπα συναίνεσης που έπρεπε να υπογραφούν από τους γονείς/κηδεμόνες τους για την εκδήλωση ενδιαφέροντος και για τη συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα. Ακόμη, οι γονείς μέσω του έντυπου συναίνεσης και οι μαθητές ενημερώθηκαν για την ανωνυμία της έρευνας, αλλά και ότι τα στοιχεία είναι αυστηρώς απόρρητα. Αποκλείστηκαν από την έρευνα όσοι μαθητές δεν προσκόμισαν το έντυπο συναίνεσης. (παράρτημα Β)

Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο της «ανάλυσης του περιεχομένου» και συνακόλουθα με την ποσοτική ανάλυση των δεδομένων (Cohen & Manion, 1994).

### **3.4.3. Σχεδιασμός ερωτηματολογίου**

Το τελικό γραπτό ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας (παρατίθεται στο παράρτημα Α της παρούσας εργασίας), αποτελείται από 24 ερωτήσεις, πολλές από τις οποίες περιλαμβάνουν και υποερωτήματα. Χωρίζεται σε 4 ενότητες, στην πρώτη καταγράφονται ανθρωπομετρικά δεδομένα, η δεύτερη σχετίζεται με τις διατροφικές συνήθειες κατά τις εισαγωγικές εξετάσεις, η τρίτη με τις διατροφικές συνήθειες ένα χρόνο πριν και η τέταρτη με τις φυσικές δραστηριότητες και τον ύπνο.

## **3.5. Αξιοπιστία και εγκυρότητα**

Κατά τη διεξαγωγή της ποσοτικής έρευνας, χρειάζεται να ελέγχεται κατά πόσο συγκεκριμένα χαρακτηριστικά πληρούν ορισμένους όρους. Αυτά είναι η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των μετρήσεων, που θα βοηθήσουν τον ερευνητή να φτάσει στην γενίκευση μέσω του δείγματος της έρευνας. Γι' αυτό, δίνεται έμφαση στην αξιοπιστία και στην εγκυρότητα του οργάνου μέτρησης της μελέτης. (Αλεξόπουλος, 1998).

Η αξιοπιστία μιας έρευνας, έγκειται στο γεγονός πως εάν η ίδια έρευνα επαναληφθεί σε κάποια άλλη χρονική στιγμή, θα δώσει τα ίδια περίπου αποτελέσματα (Ουζούνη & Νακάκης, 2011). Επιπλέον, προκειμένου τα στοιχεία της έρευνας να μπορούν να ελεγχθούν και από άλλους ερευνητές αν χρειαστεί, θα πρέπει να συγκεντρώνονται και να καταγράφονται με συστηματικό τρόπο. Τέλος, ο βαθμός αξιοπιστίας μιας έρευνας εξαρτάται και από το βαθμό συμφωνίας των ισχυρισμών της με αντίστοιχους ισχυρισμούς άλλων ερευνών. (Ουζούνη & Νακάκης, 2011).

Η προσαρμογή του ερωτηματολογίου στα ερευνητικά ερωτήματα, διασφαλίζει την αξιοπιστία της έρευνας, καθιστώντας τα αποτελέσματα σαφή και έγκυρα. Η διασφάλιση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας της ποσοτικής έρευνας επιτυγχάνεται και μέσω της αναλυτικής περιγραφής της ερευνητικής διαδικασίας που ακολουθήθηκε. (Πρασσάς, 2010).

Στην παρούσα εργασία η αξιοπιστία και η εγκυρότητα επιχειρείται να διασφαλιστεί μέσω:



1. Του δείγματος και της δειγματοληψίας. Το σημείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό διότι η επιλογή του δείγματος και η διαδικασία αυτής καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη δυνατότητα γενίκευσης των συμπερασμάτων και ως εκ τούτου το βαθμό αξιοπιστίας και εγκυρότητας της έρευνας.
2. Της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος.
3. Της δειγματοληψίας κατά συστάδες ή αλλιώς ως στοιβάδες.
4. Του μεγέθους του δείγματος.
5. Της μεθόδου.
6. Της τεχνικής συλλογής δεδομένων.
7. Της παράθεσης των ισχυρισμών και αποτελεσμάτων ανάλογων ερευνών με την βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Για τον ίδιο σκοπό διατυπώνονται με τη μεγαλύτερη δυνατή σαφήνεια τα ευρήματα, οι ισχυρισμοί και τα αποτελέσματα στο τέλος της παρούσας έρευνας.

Συνοψίζοντας, επισημαίνεται η σπουδαιότητα των πρώτων βημάτων για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αποτελεσματικότητα της έρευνας, γεγονός που επαυξάνει την ευθύνη μας, ώστε η έρευνά να ανταποκριθεί με αξιώσεις στις απαιτήσεις της ερευνητικής προσπάθειας.

Για το λόγο αυτό, επιχειρήθηκε εις βάθος μελέτη και έμπρακτη εφαρμογή των χαρακτηριστικών της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας, τα οποία εξασφαλίζουν την επιτυχία κάθε ερευνητικού εγχειρήματος. Έτσι, έγινε μεθοδικός χειρισμός στα κομβικά σημεία του σχεδιασμού της παρούσας έρευνας, δηλαδή στη διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος, του σκοπού, καθώς και στην οργάνωση της μεθοδολογικής στρατηγικής που ακολουθήθηκε.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> : ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στο κεφάλαιο αυτό, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης των δεδομένων, μετά τη συλλογή και επεξεργασία των ερωτηματολογίων, σε μορφή πινάκων και διαγραμμάτων. Τα δεδομένα της έρευνας αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο IBM SPSS Statistics για τα windows, έκδοση 25.

### Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά

Πίνακας 4.6. Φύλο

	Frequency	Percent
ΑΓΟΡΙ	23	32,4
ΚΟΡΙΤΣ I	48	67,6
Total	71	100,0

Το δείγμα της έρευνας, όπως φαίνεται από τον πίνακα 4.1. μοιράζεται σε αγόρια και κορίτσια με αρκετά μεγάλη διαφορά των κοριτσιών.

Πίνακας 4.7. Ύψος

	Frequency	Percent
1,52	1	1,4
1,55	2	2,8
1,56	2	2,8
1,57	1	1,4
1,58	3	4,2
1,60	3	4,2

1,62	1	1,4
1,63	4	5,6
1,65	4	5,6
1,66	1	1,4
1,67	7	9,9
1,68	4	5,6
1,69	2	2,8
1,70	8	11,3
1,71	2	2,8
1,72	5	7,0
1,73	3	4,2
1,75	1	1,4
1,78	4	5,6
1,80	4	5,6
1,82	1	1,4
1,83	2	2,8
1,85	1	1,4
1,90	3	4,2
1,92	1	1,4
1,93	1	1,4
Total	71	100,0

Σε σχέση με το ύψος των εφήβων, οι περισσότεροι κυμαίνονται στο 1,70, σύμφωνα με τον πίνακα 4.2.

Πίνακας 4.8. Βάρος (τωρινό)

		Frequency	Percent
Valid	44,00	1	1,4
	47,00	1	1,4
	49,00	1	1,4
	50,00	2	2,8
	52,00	1	1,4
	54,00	1	1,4
	55,00	2	2,8
	56,00	1	1,4
	57,00	2	2,8
	58,00	1	1,4
	59,00	2	2,8
	60,00	6	8,5
	61,00	1	1,4
	62,00	1	1,4
	64,00	1	1,4
	65,00	6	8,5
	67,00	4	5,6
	68,00	2	2,8
	69,00	2	2,8
	70,00	4	5,6
	72,00	1	1,4
	73,00	1	1,4
	75,00	3	4,2
76,00	1	1,4	

77,70	1	1,4
78,00	1	1,4
79,00	1	1,4
80,00	5	7,0
83,00	1	1,4
85,00	3	4,2
86,00	1	1,4
87,00	2	2,8
90,00	3	4,2
95,00	1	1,4
99,00	1	1,4
104,00	1	1,4
108,00	1	1,4
Total	70	98,6
Missing System	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.9. Βάρος ένα χρόνο πριν

	Frequency	Percent
1,00	1	1,4
45,00	2	2,8
50,00	1	1,4
54,00	4	5,6
55,00	3	4,2
56,00	2	2,8

57,00	6	8,5
58,00	2	2,8
60,00	4	5,6
61,00	1	1,4
62,00	2	2,8
63,00	2	2,8
64,00	4	5,6
65,00	5	7,0
67,00	1	1,4
69,00	1	1,4
70,00	2	2,8
72,00	2	2,8
73,00	1	1,4
75,00	2	2,8
76,00	2	2,8
78,00	2	2,8
79,00	1	1,4
80,00	2	2,8
82,00	1	1,4
84,00	1	1,4
85,00	4	5,6
87,00	1	1,4
90,00	3	4,2
91,00	1	1,4
98,00	1	1,4
100,00	1	1,4

	Total	68	95,8
Missing	System	3	4,2
	Total	71	100,0

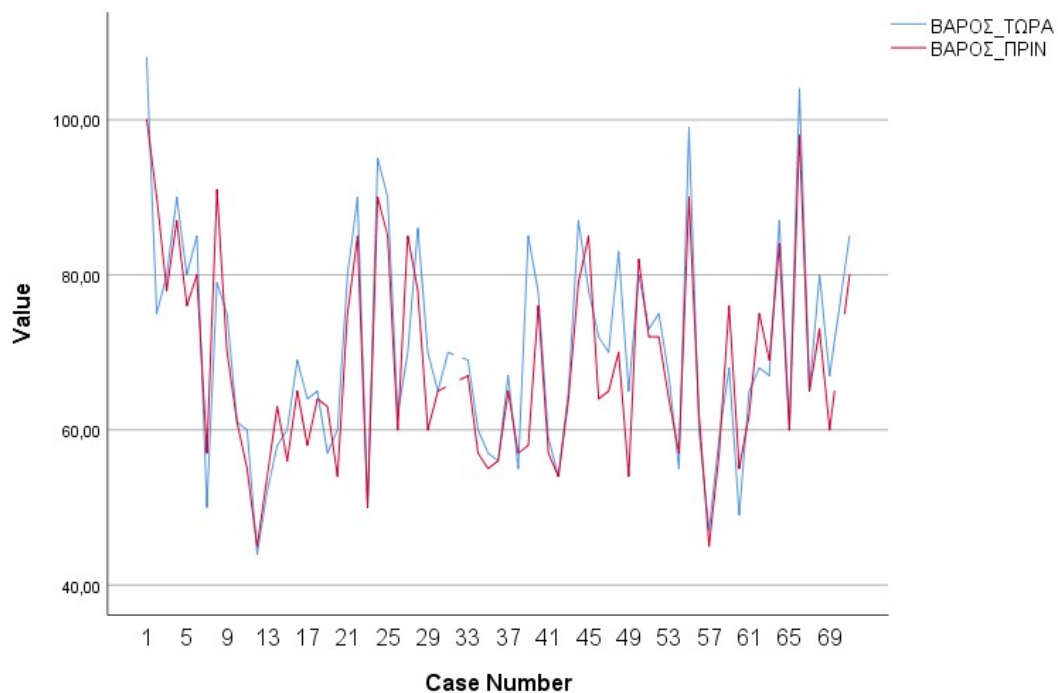
Πίνακας 4.10. Υπήρξε αύξηση βάρους απ' όταν ξεκίνησε η προετοιμασία;

		Frequency	Percent
Valid	OXI	26	36,6
	NAI	45	63,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.11. Υπήρξε απώλεια βάρους απ' όταν ξεκίνησε η προετοιμασία;

		Frequency	Percent
Valid	OXI	48	67,6
	NAI	17	23,9
	Total	65	91,5
Missing	System	6	8,5
	Total	71	100,0

Στο ερώτημα που αφορά την αύξηση ή απώλεια βάρους από όταν ξεκίνησε η προετοιμασία των πανελληνίων εξετάσεων, περισσότεροι από τους μισούς εφήβους (63,4%) υποστήριξαν πως το βάρος τους αυξήθηκε, όπως φαίνεται στους πίνακες 4.5 και 4.6.



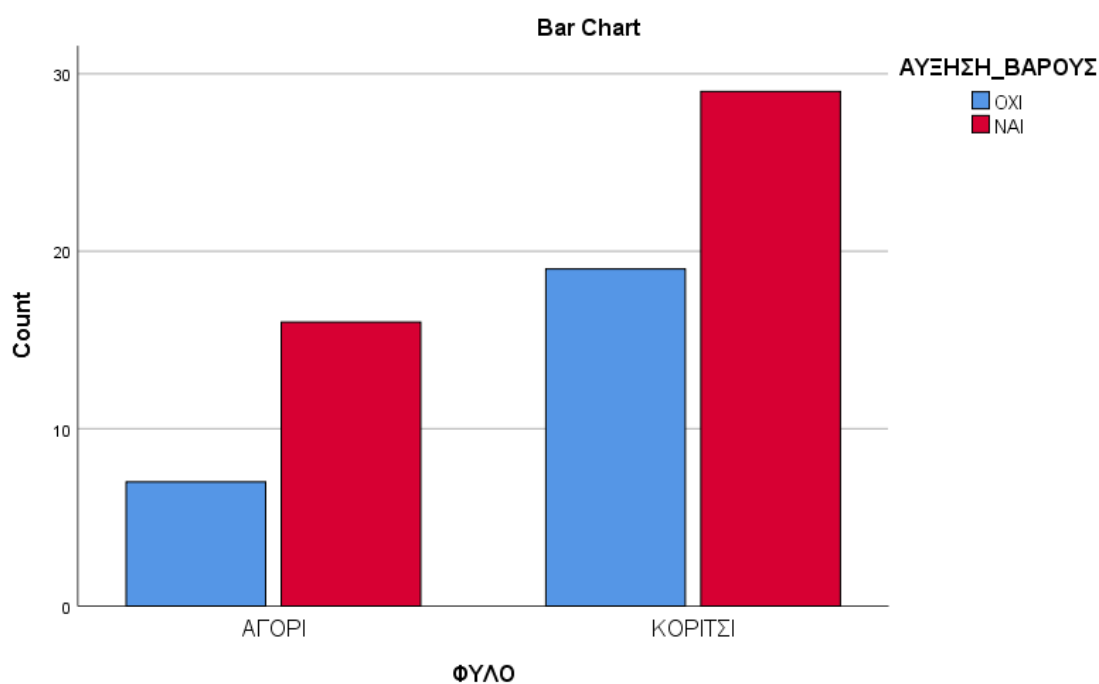
Γράφημα 4.1. Γράφημα σύγκρισης βάρους τώρα και ένα χρόνο πριν

Μελετώντας αναλυτικότερα τα στοιχεία σχετικά με την αύξηση βάρους, φαίνεται από τον πίνακα 4.7. και από το γράφημα 4.2 που ακολουθεί, πως είναι μεγαλύτερη στα κορίτσια.

Πίνακας 4.12. Συγκριτικός πίνακας αύξησης βάρους κατά φύλο

		ΑΥΞΗΣΗ_ΒΑΡΟΥΣ		Total
		ΟΧΙ	ΝΑΙ	
ΦΥΛΟ	ΑΓΟΡΙ	7	16	23
	ΚΟΡΙΤΣΙ	19	29	48
Total		26	45	71



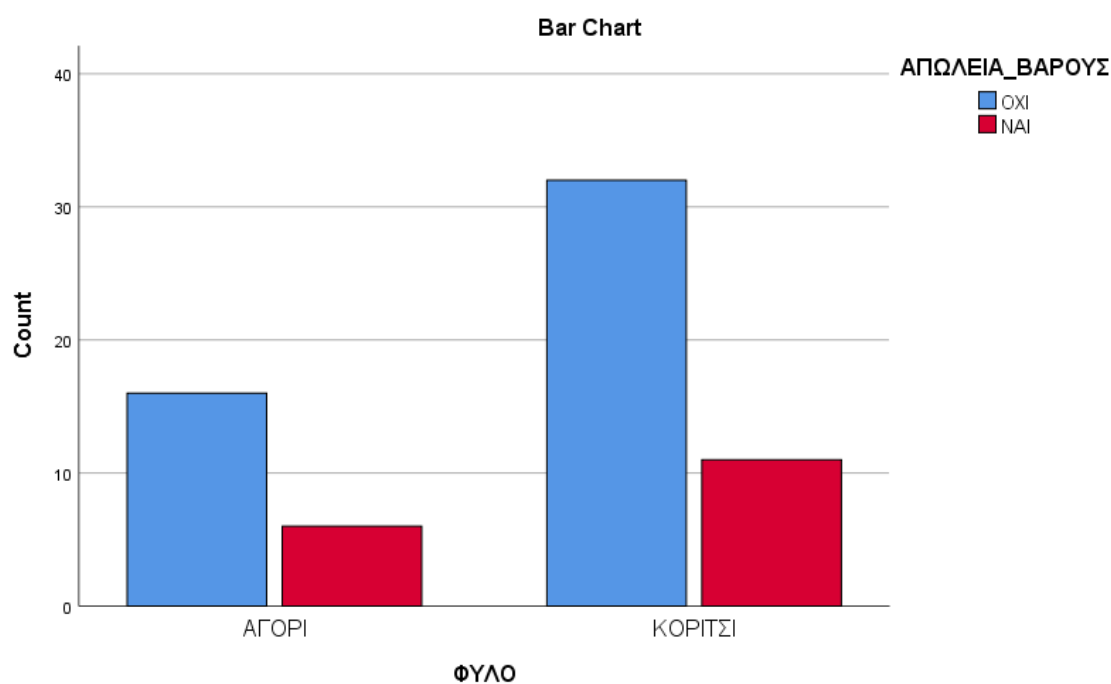


Γράφημα 4.2. Γράφημα αύξησης βάρους ως προς το φύλο

Συνεπακόλουθα, το ποσοστό των παιδιών που έχασαν βάρος κατά την προετοιμασία των γενικών εξετάσεων είναι πολύ μικρό, με τα κορίτσια να έχουν το μεγαλύτερο αρνητικό ποσοστό (32%), όπως δείχνει ο πίνακας 4.8 και το γράφημα 4.3.

Πίνακας 4.13. Συγκριτικός πίνακας απώλειας βάρους κατά φύλο

		ΑΠΩΛΕΙΑ_ΒΑΡΟΥΣ		Total
		ΟΧΙ	ΝΑΙ	
ΦΥΛΟ	ΑΓΟΡΙ	16	6	22
	ΚΟΡΙΤΣΙ	32	11	43
Total		48	17	65



Γράφημα 4.3. Γράφημα απώλειας βάρους ως προς το φύλο

#### Διατροφικές Συνήθειες περιόδου πανελληνίων εξετάσεων

Πίνακας 4.14. Ακολουθείτε συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής κατά την περίοδο προετοιμασίας σας

		Frequency	Percent
Valid	OXI	57	80,3
	NAI	13	18,3
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Στην ερώτηση αν ακολουθούν κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής την περίοδο προετοιμασίας για τις εξετάσεις, η συντριπτική πλειοψηφία (80,3%) έδωσε αρνητική απάντηση, όπως δείχνει ο πίνακας 4.9.

Πίνακας 4.15. Ποιος σας σύστησε το πρόγραμμα διατροφής

		Frequency	Percent
Valid	κανένας	59	83,1
	διαιτολόγος	5	7,0
	διατροφολόγος	4	5,6
	ενδοκρινολόγος	1	1,4
	ιντερνετ	1	1,4
	ομαδα μπασκετ	1	1,4
	Total	71	100,0

Στα λίγα παιδιά που ακολουθούνε κάποιο πρόγραμμα διατροφής, δεν φαίνεται να το σύστησε κάποιος ειδικός, όπως δείχνει ο πίνακας 4.10.

Πίνακας 4.16. Ακολουθούσατε κατά τη β' λυκείου συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής

		Frequency	Percent
Valid	OXI	64	90,1
	NAI	6	8,5
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Και ο πίνακας 4.11. δείχνει πως το μεγαλύτερο ποσοστό εφήβων (90,1%) δεν ακολούθησε κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα κατά την β' λυκείου.

Πίνακας 4.17. Θεωρείτε ότι έχει αλλάξει η διατροφή σας κατά την περίοδο προετοιμασίας σας συγκριτικά με την προηγούμενη χρονιά

		Frequency	Percent
Valid	OXI	12	16,9
	NAI	58	81,7
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Στην ερώτηση εάν η διατροφή των παιδιών έχει αλλάξει την περίοδο προετοιμασίας σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά, ο πίνακας 4.12. δείχνει πως στις περισσότερες περιπτώσεις (81,7%) η απάντηση είναι θετική.

Πίνακας 4.18. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει, αυτό αφορά: Τις ποσότητες που καταναλώνετε

		Frequency	Percent
Valid	ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ	25	35,2
	ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ	33	46,5
	Total	58	81,7
Missing	System	13	18,3
Total		71	100,0

Πίνακας 4.19. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει, αυτό αφορά: την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνετε

		Frequency	Percent
Valid	OXI	17	23,9
	NAI	40	56,3
	Total	57	80,3
Missing	System	14	19,7
Total		71	100,0

Αναφορικά με τα στοιχεία ως προς τα οποία άλλαξε η διατροφή των εφήβων, φαίνεται από τους πίνακες 4.13 και 4.14. πως η ποσότητα αυξήθηκε σε ποσοστό 46,5% και η ποιότητα διαφοροποιήθηκε σε ποσοστό 56,3%.

Πίνακας 4.20. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει που θα το αποδίδατε: Στρες και άγχος λόγω εξετάσεων

		Frequency	Percent
Valid	OXI	17	23,9
	NAI	39	54,9
	Total	56	78,9
Missing	System	15	21,1
Total		71	100,0

Πίνακας 4.21. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει που θα το αποδίδατε: Έλλειψη χρόνου

		Frequency	Percent
Valid	OXI	23	32,4
	NAI	30	42,3
	Total	53	74,6
Missing	System	18	25,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.22. Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει που θα το αποδίδατε: άλλο

		Frequency	Percent
Valid		64	90,1
	Δίαιτα	1	1,4
	επιρροή φίλων	1	1,4
	μειωμένη όρεξη	2	2,8
	οικονομικοί λόγοι	1	1,4
	υγιεινή διατροφή	2	2,8
Total		71	100,0

Σχετικά με την αιτιολογία της αλλαγής της διατροφής, ένα ποσοστό 54,9% αποδίδεται στο στρες και το άγχος λόγω των εξετάσεων και ένα 42,3% στην έλλειψη χρόνου, σύμφωνα με τους πίνακες 4.15 και 4.16.

Πίνακας 4.23. Έχει τύχει να μείνετε νηστικοί πολλές ώρες εξαιτίας πολύωρων μαθημάτων ή διαβάσματος

		Frequency	Percent
Valid	OXI	18	25,4
	ΝΑΙ	51	71,8
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Στον πίνακα 4.18. φαίνεται πως στην ερώτηση εάν έχουν μείνει νηστικοί αρκετές ώρες λόγω μαθημάτων ή διαβάσματος, οι περισσότεροι μαθητές (71,8%) απάντησαν θετικά.

Ακολουθούν ερωτήσεις σχετικά με τις εβδομαδιαίες διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Από τους πίνακες 4.19 μέχρι 4.24. συνάγεται το συμπέρασμα πως οι περισσότεροι έφηβοι καταναλώνουν όλα τα απαραίτητα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αναλυτικότερα, σχεδόν κάθε μέρα το 60,6% καταναλώνει πρωινό, το 54,9% πρόγευμα, το 91,5% μεσημεριανό, το 38% απογευματινό και το 76,1% βραδινό. Σχετικά με το φαγητό πριν από τον ύπνο, το 74,6% απάντησε πως δεν τρώει σχεδόν ποτέ.

Πίνακας 4.24. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρωινό

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	17	23,9
	2-3 ΦΟΡΕΣ	8	11,3
	3-4 ΦΟΡΕΣ	3	4,2
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	43	60,6
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.25. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρόγευμα

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	17	23,9
	2-3 ΦΟΡΕΣ	8	11,3
	3-4 ΦΟΡΕΣ	6	8,5
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	39	54,9
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.26. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε μεσημεριανό

		Frequency	Percent
Valid	2-3 ΦΟΡΕΣ	2	2,8
	3-4 ΦΟΡΕΣ	4	5,6
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	65	91,5
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.27. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε απογευματινό

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	17	23,9
	2-3 ΦΟΡΕΣ	12	16,9
	3-4 ΦΟΡΕΣ	15	21,1



ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	27	38,0
Total	71	100,0

Πίνακας 4.28. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε βραδινό

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	1	1,4
	2-3 ΦΟΡΕΣ	7	9,9
	3-4 ΦΟΡΕΣ	9	12,7
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	54	76,1
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.29. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε κάτι προ ύπνου

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	53	74,6
	2-3 ΦΟΡΕΣ	6	8,5
	3-4 ΦΟΡΕΣ	5	7,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	7	9,9
	Total	71	100,0

Στους ακόλουθους πίνακες, 4.25. μέχρι 4.31. δίνονται πληροφορίες σχετικά με το είδος των τροφίμων που καταναλώνονται και τη συχνότητά τους. Φαίνεται λοιπόν, πως το 56,3% των συμμετεχόντων καταναλώνει όσπρια μία φορά την εβδομάδα και λαδερά 70,4%. Το ψάρι καταναλώνεται σε ποσοστό 70,4% μία φορά εβδομαδιαίως, ενώ το κοτόπουλο και το κόκκινο κρέας

δύο φορές την εβδομάδα σε ποσοστό 46,5% και 36,6% αντίστοιχα. Όσον αφορά τα φρούτα και λαχανικά, η καθημερινή τους κατανάλωση φτάνει στο 29,6% και 31% αντίστοιχα.

Πίνακας 4.30. Πόσο συχνά καταναλώνετε όσπρια

		Frequency	Percent
Valid	KAMI A	8	11,3
	MIA	40	56,3
	ΔΥΟ	23	32,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.31. Πόσο συχνά καταναλώνετε λαδερά

		Frequency	Percent
Valid	KAMI A	7	9,9
	MIA	50	70,4
	ΔΥΟ	13	18,3
	ΤΡΕΙΣ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.32. Πόσο συχνά καταναλώνετε κοτόπουλο

		Frequency	Percent
Valid	KAMIA	2	2,8
	MIA	20	28,2
	ΔΥΟ	33	46,5

	ΤΡΕΙΣ	13	18,3
	ΠΕΝΤΕ	1	1,4
	ΕΞΙ	1	1,4
	ΕΦΤΑ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.33. Πόσο συχνά καταναλώνετε ψάρι

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙ Α	15	21,1
	ΜΙΑ	50	70,4
	ΔΥΟ	6	8,5
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.34. Πόσο συχνά καταναλώνετε κόκκινο κρέας

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	4	5,6
	ΜΙΑ	20	28,2
	ΔΥΟ	26	36,6
	ΤΡΕΙΣ	18	25,4
	ΤΕΣΣΕΡΙΣ	2	2,8
	ΕΦΤΑ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.35. Πόσο συχνά καταναλώνετε φρούτα

		Frequency	Percent
Valid	KAMIA	6	8,5
	1/ΗΜΕΡΑ	21	29,6
	2/ΗΜΕΡΑ	7	9,9
	3/ΗΜΕΡΑ	3	4,2
	1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3	4,2
	2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	14	19,7
	3/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	6	8,5
	4// ΕΒΔΟΜΑΔΑ	7	9,9
	5/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3	4,2
	6/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.36. Πόσο συχνά καταναλώνετε λαχανικά

		Frequency	Percent
Valid	KAMIA	4	5,6
	1/ΗΜΕΡΑ	22	31,0
	2/ΗΜΕΡΑ	7	9,9
	1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3	4,2

2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	13	18,3
3/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	8	11,3
4// ΕΒΔΟΜΑΔΑ	6	8,5
5/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	6	8,5
6/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1	1,4
Total	70	98,6
Missing System	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.37. Τι περιλαμβάνει ένα σύνηθες πρωινό σας (αν καταναλώνετε)

	Frequency	Percent
Valid	14	19,7
αυγά, μπέικον, κρ	1	1,4
αυγά, χυμό	1	1,4
αυγό, μπανάνα	1	1,4
Γάλα	4	5,6
γάλα με δημητρια	16	22,5
γάλα, μέλι, μπανά	1	1,4
γάλα, τοστ	2	2,8
γάλα, τοστ, χυμό	1	1,4
γάλα, φρυγανιές	1	1,4

γάλα, ψωμί με μέλι	1	1,4
γιαούρτι, μέλι, β	1	1,4
Δημητριακά	4	5,6
κουλούρι και γάλ	1	1,4
κουλούρι και χυμ	1	1,4
κουλούρι με γάλα	1	1,4
Κρουασάν	1	1,4
Μπισκότα	2	2,8
Πίτσα	1	1,4
Σάντουιτς	1	1,4
Τοστ	6	8,5
τοστ και γάλα	1	1,4
τοστ, δημητριακά	1	1,4
τοστ, ομελέτα	1	1,4
τοστ, χυμό	1	1,4
Τυρόπιτα	3	4,2
φρυγανιά με μέλι	1	1,4
ψωμί, τυρί, χυμό	1	1,4
Total	71	100,0

Ο πίνακας 4.32. δείχνει τις επιλογές των εφήβων σχετικά με το πρωινό τους. Φαίνεται λοιπόν, πως πρώτο στις προτιμήσεις τους είναι το γάλα με δημητριακά (22,5%) και με μεγάλη διαφορά ακολουθεί το τοστ (8,5%).

*Πίνακας 4.38. Τρώτε ανάμεσα από το πρωινό και το μεσημεριανό σας, τι επιλέγετε συνήθως ;*

Responses

		N	Percent
Τι περιλαμβάνει το πρόγευμα <sup>a</sup>	Δεν τρώω	15	21,1%
	ΦΡΟΥΤΑ_ΛΑΧΑΝΙΚΑ	13	10,5%
	ΜΠΙΣΚΟΤΑ	12	9,7%
	ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	31	25,0%
	ΑΠΟ_ΣΠΙΤΙ	9	7,3%
	ΓΛΥΚΟ	1	0,8%
	ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ	2	1,6%
	ζαμπονοτυρόπιτα	1	1,4
	Κουλούρι	1	1,4
	Μπάρες	1	1,4
	ξηροί καρποί	1	1,4
τυρόπιτα	1	1,4	

Στην ερώτηση αν τα παιδιά τρώνε κάτι ενδιάμεσα από το πρωινό και το μεσημεριανό, το 25% απάντησε πως τρώει σάντουιτς, ενώ το 21,1% απάντησε πως δεν τρώει τίποτα, όπως φαίνεται στον πίνακα 4.33.

*Πίνακας 4.39. Τρώτε ανάμεσα από το μεσημεριανό και το βραδινό σας, τι επιλέγετε συνήθως;*

		Responses	
		N	Percent
Τι περιλαμβάνει το απογευματινό <sup>a</sup>	Δεν τρώω	17	23,9%
	ΦΡΟΥΤΑ_ΛΑΧΑΝΙΚΑ	33	27,3%
	ΜΠΙΣΚΟΤΑ	16	13,2%
	ΓΛΥΚΟ	16	13,2%
	ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ	3	2,5%

	Γιαούρτι	1	1,4
	γιαούρτι, κράκερ	1	1,4
	σάντουιτς	1	1,4
	τοστ, ξηροί καρποί	1	1,4

Σχετικά με το απογευματινό γεύμα, το 27,3% τρώει φρούτα ή λαχανικά, ενώ το 23,9% δεν τρώει τίποτα, όπως φαίνεται στον πίνακα 4.34.

Πίνακας 4.40. Τι περιλαμβάνει συνήθως το βραδινό σας;

		Frequency	Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΡΩΩ	1	1,4
	ΕΛΑΦΡΥ	31	43,7
	ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ	22	31,0
	ΦΑΣΤ ΦΟΥΝΤ	16	22,5
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Αναφορικά με το βραδινό γεύμα, ο πίνακας 4.35. δείχνει πως το 43,7% των εφήβων καταναλώνει κάτι ελαφρύ, το 31% κάτι από το μεσημέρι και το 22,5% επιλέγει ένα πρόχειρο γεύμα (fast-food).



Πίνακας 4.41. Πόσα ποτήρια νερού καταναλώνετε ημερησίως;

		Frequency	Percent
Valid	2	1	1,4
	3	3	4,2
	4	5	7,0
	5	11	15,5
	6	12	16,9
	7	7	9,9
	8	8	11,3
	9	1	1,4
	10	10	14,1
	12	4	5,6
	16	2	2,8
	18	1	1,4
	Total		65
Missing	System	6	8,5
Total		71	100,0

Στην ερώτηση πόσο νερό πίνουν οι έφηβοι ημερησίως, το 16,9% απάντησε 6 ποτήρια, το 15,5% 5 ποτήρια και το 14,1% 10 ποτήρια, όπως δείχνει ο πίνακας 4.36.

#### **Διατροφικές Συνήθειες ένα χρόνο πριν (Β΄ Λυκείου)**

Στους πίνακες που ακολουθούν, δίνονται πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων έναν χρόνο πριν την προετοιμασία για τις γενικές εξετάσεις.

Πίνακας 4.42. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρωινό

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	15	21,1
	2-3 ΦΟΡΕΣ	5	7,0
	3-4 ΦΟΡΕΣ	7	9,9
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	44	62,0
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.43. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρόγευμα

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	15	21,1
	2-3 ΦΟΡΕΣ	9	12,7
	3-4 ΦΟΡΕΣ	5	7,0
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	42	59,2
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.44. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε μεσημεριανό

		Frequency	Percent
Valid	3-4 ΦΟΡΕΣ	2	2,8
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	69	97,2
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.45. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε απογευματινό

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	12	16,9
	2-3 ΦΟΡΕΣ	14	19,7
	3-4 ΦΟΡΕΣ	18	25,4
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	27	38,0
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.46. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε βραδινό

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	2	2,8
	2-3 ΦΟΡΕΣ	3	4,2
	3-4 ΦΟΡΕΣ	6	8,5
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	60	84,5
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.0.47. Στη Β' λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε κάτι προ ύπνου

		Frequency	Percent
Valid	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	52	73,2
	2-3 ΦΟΡΕΣ	5	7,0
	3-4 ΦΟΡΕΣ	8	11,3
	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	6	8,5
	Total	71	100,0

Από τους πίνακες 4.37 μέχρι 4.42. συνάγεται το συμπέρασμα πως οι περισσότεροι έφηβοι καταναλώνουν όλα τα απαραίτητα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως και στην Γ' λυκείου. Αναλυτικότερα, σχεδόν κάθε μέρα το 62% καταναλώνει πρωινό, το 59,2% πρόγευμα, το 97,2% μεσημεριανό, το 38% απογευματινό και το 84,5% βραδινό. Σχετικά με το φαγητό πριν από τον ύπνο, το 73,2% απάντησε πως δεν τρώει σχεδόν ποτέ.

Πίνακας 4.48. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε όσπρια

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	5	7,0
	ΜΙΑ	35	49,3
	ΔΥΟ	29	40,8
	ΤΡΕΙΣ	1	1,4
	ΤΕΣΣΕΡΙΣ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.49. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε λαδερά

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	6	8,5
	ΜΙΑ	47	66,2
	ΔΥΟ	17	23,9
	ΤΡΕΙΣ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.50. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε κοτόπουλο

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	2	2,8
	ΜΙΑ	19	26,8
	ΔΥΟ	35	49,3
	ΤΡΕΙΣ	12	16,9
	ΤΕΣΣΕΡΙΣ	1	1,4
	ΕΞΙ	1	1,4
	ΕΦΤΑ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.51. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε ψάρι

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	15	21,1
	ΜΙΑ	48	67,6
	ΔΥΟ	7	9,9
	ΤΡΕΙΣ	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.52. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε κόκκινο κρέας

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	5	7,0
	ΜΙΑ	21	29,6
	ΔΥΟ	27	38,0
	ΤΡΕΙΣ	14	19,7

ΠΕΝΤΕ	2	2,8
ΕΞΙ	1	1,4
ΕΦΤΑ	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.53. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε φρούτα

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	5	7,0
	1/ΗΜΕΡΑ	21	29,6
	2/ΗΜΕΡΑ	7	9,9
	3/ΗΜΕΡΑ	1	1,4
	1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3	4,2
	2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	15	21,1
	3/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5	7,0
	4// ΕΒΔΟΜΑΔΑ	11	15,5
	5/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1	1,4
	6/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2	2,8
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.54. Στη Β' λυκείου πόσο συχνά καταναλώνετε λαχανικά

		Frequency	Percent
Valid	ΚΑΜΙΑ	5	7,0
	1/ΗΜΕΡΑ	23	32,4
	2/ΗΜΕΡΑ	6	8,5
	3/ΗΜΕΡΑ	1	1,4
	1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4	5,6
	2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	14	19,7
	3/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4	5,6
	4// ΕΒΔΟΜΑΔΑ	8	11,3
	5/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	4	5,6
	6/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1	1,4
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Στους πίνακες που προηγήθηκαν, 4.43. μέχρι 4.49. δίνονται πληροφορίες σχετικά με το είδος των τροφίμων που καταναλώνονται και τη συχνότητά τους. Φαίνεται λοιπόν, πως το 49,3% των συμμετεχόντων καταναλώνει όσπρια μία φορά την εβδομάδα και λαδερά 66,2%. Το ψάρι καταναλώνεται σε ποσοστό 67,6% μία φορά εβδομαδιαίως, ενώ το κοτόπουλο και το κόκκινο κρέας δύο φορές την εβδομάδα σε ποσοστό 49,3% και 38% αντίστοιχα. Όσον αφορά τα φρούτα και λαχανικά, η καθημερινή τους κατανάλωση φτάνει στο 29,6% και 32,4% αντίστοιχα.

Πίνακας 4.55. Τρώγατε ανάμεσα από το πρωινό και το μεσημεριανό σας, τι επιλέγατε συνήθως

		Responses	
		N	Percent
Πρόγευμα Β Λυκείου <sup>a</sup>	Δεν έτρωγα	16	22,5%
	ΦΡΟΥΤΑ	14	11,0%
	ΜΠΗΣΚΟΤΑ	11	8,7%
	ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	32	25,2%
	ΑΠΟ_ΣΠΙΤΙ	14	11,0%
	ΓΛΥΚΟ	1	0,8%
	Κουλούρι	1	1,4
	Μπάρες	1	1,4

Ο πίνακας 4.50. δίνει πληροφορίες σχετικά με το τί επιλέγουν οι έφηβοι να τρώνε ανάμεσα στο πρωινό και στο μεσημεριανό τους. Έτσι, το 25,2% προτιμά το σάντουιτς ενώ το 22,5% δεν τρώει τίποτα.

Πίνακας 4.56. Τρώγατε ανάμεσα από το μεσημεριανό και το βραδινό σας, τι επιλέγατε συνήθως

		Responses	
		N	Percent
Απογευματινό Β Λυκείου <sup>a</sup>	Δεν έτρωγα	136	18,3%
	ΒΛΥΚ_ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ_ΦΡΟΥΤΑ	35	28,7%
	ΒΛΥΚ_ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ_ΜΠΗΣΚΟΤΑ	15	12,3%
	ΒΛΥΚ_ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ_ΓΛΥΚΟ	12	9,8%



ΒΛΥΚ_ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙ ΝΟ_ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ	4	3,3%
γάλα με δημητρια	2	2,8
Κεικ	1	1,4
μπάρες	1	1,4
τοστ	1	1,4

Όσον αφορά το απογευματινό γεύμα, το 28,7% καταναλώνει φρούτα και λαχανικά, ενώ το 18,3% δεν τρώει τίποτα, σύμφωνα με τον πίνακα 4.51.

Πίνακας 4.57. Τι περιλάμβανε συνήθως το βραδινό σας

		Frequency	Percent
Valid	ΔΕΝ ΤΡΩΩ	1	1,4
	ΕΛΑΦΡΥ	29	40,8
	ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ	26	36,6
	ΦΑΣΤ ΦΟΥΝΤ	11	15,5
	Total	67	94,4
Missing	System	4	5,6
Total		71	100,0

Οι διατροφικές επιλογές των εφήβων στη Β΄ λυκείου διαμορφώνονται ως εξής, σύμφωνα με τον πίνακα 4.52. Το 40,8% τρώει κάτι ελαφρύ, το 36,6% κάτι από το μεσημεριανό γεύμα και το 15,5% επιλέγει fast-food.

## Κάπνισμα

Ακολουθούν πληροφορίες σχετικά με άλλες συνήθειες των εφήβων, που επιδρούν στη διατροφική συμπεριφορά τους.

Πίνακας 4.58. Καπνίζετε

		Frequency	Percent
Valid	OXI	53	74,6
	NAI	16	22,5
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.59. Πόσα τσιγάρα την ημέρα

		Frequency	Percent
Valid	1	2	2,8
	7	2	2,8
	9	1	1,4
	10	4	5,6
	15	3	4,2
	20	3	4,2
	30	1	1,4
	Total	16	22,5
Missing	System	55	77,5
Total		71	100,0

Πίνακας 4.60. Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε το κάπνισμα

		Frequency	Percent
Valid	12	1	1,4
	13	1	1,4
	14	1	1,4
	15	2	2,8
	16	8	11,3
	17	2	2,8
	Total		15
Missing	System	56	78,9
Total		71	100,0

Πίνακας 4.61. Καπνίζετε περισσότερο τώρα σε σύγκριση με τη Β' λυκείου;

		Frequency	Percent
Valid	OXI	5	7,0
	NAI	11	15,5
	Total	16	22,5
Missing	System	55	77,5
Total		71	100,0

Από τους πίνακες 4.53 μέχρι 4.56. συνάγονται τα ακόλουθα συμπεράσματα σχετικά με το κάπνισμα. Κατ' αρχήν, το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων (74,6%) δεν καπνίζει. Από όσους καπνίζουνε, κάνουν περίπου 10 τσιγάρα την ημέρα. Η συνήθεια αυτή ξεκίνησε στην ηλικία των 16

ετών για τους περισσότερους (11,3%). Στην ερώτηση αν το κάπνισμα αυξήθηκε στην Γ' λυκείου συγκριτικά με την Β', οι περισσότεροι (15,5%) έδωσαν θετική απάντηση.

### Καφές

Στους πίνακες 4.57 μέχρι 4.61 ακολουθούν πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση καφέ. Έτσι, φαίνεται πως το 63,4% των ερωτηθέντων καταναλώνει καφέ, με προτίμηση στον φρέντο (15,5%) και στον εσπρέσο (11,3%). Η κατανάλωσή του σε ημερήσια βάση, φτάνει τα δύο φλιτζάνια για το 23,9%, ενώ το 16,9% πίνει ένα φλιτζάνι. Συγκριτικά με την Β' λυκείου, το μεγαλύτερο ποσοστό (53,5%) καταναλώνει μεγαλύτερη ποσότητα.

Πίνακας 4.62. Καταναλώνετε καφέ;

		Frequency	Percent
Valid	OXI	25	35,2
	NAI	45	63,4
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.63. Είδος καφέ

		Frequency	Percent
Valid		30	42,3
	Ελληνικό	1	1,4
	Εσπρέσο	8	11,3
	καπουτσίνο	6	8,5
	Όλα	1	1,4
	Φίλτρου	6	8,5
	Φραπε	2	2,8

Φραπέ	5	7,0
φρέντο	11	15,5
φρέντο εσπρέσο	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.64. Καφές φλιτζάνια ανά ημέρα

		Frequency	Percent
Valid	1	12	16,9
	2	17	23,9
	3	3	4,2
	6	1	1,4
	Total	33	46,5
Missing	System	38	53,5
Total		71	100,0

Πίνακας 4.65. Καφές φλιτζάνια ανά εβδομάδα

		Frequency	Percent
Valid	1	2	2,8
	2	3	4,2
	3	2	2,8
	4	1	1,4
	5	1	1,4
	Total	9	12,7
Missing	System	62	87,3
Total		71	100,0

Πίνακας 4.66. Καταναλώνετε περισσότερη ποσότητα καφέ σε σχέση με τη Β' λυκείου;

		Frequency	Percent
Valid	0	6	8,5
	1	38	53,5
	Total	44	62,0
Missing	System	27	38,0
Total		71	100,0

#### **Ροφήματα με καφεΐνη - Ενεργειακά ποτά**

Ακολουθούν πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση ροφημάτων με καφεΐνη και άλλων ενεργειακών ποτών. Οι πίνακες 4.0.62. και 4.0.63. δείχνουν πως το 56,3% δεν καταναλώνει τέτοιου είδους ροφήματα, ενώ από το 40,8% που τα προτιμά, επιλέγει με μεγάλη διαφορά (22,5%) τα ενεργειακά ποτά.

Πίνακας 4.67. Καταναλώνετε άλλα ροφήματα με καφεΐνη (π.χ. τσάι) ή ενεργειακά ποτά

		Frequency	Percent
Valid	OXI	40	56,3
	NAI	29	40,8
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.68. Είδος ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών

	Frequency	Percent
Valid	43	60,6
ενεργειακά ποτά	16	22,5
Κακάο	1	1,4
Τσαι	5	7,0
Τσάι	4	5,6
coca-cola, τσαι	1	1,4
ice tea	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.69. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά ημέρα

		Frequency	Percent
Valid	1	2	2,8
	2	4	5,6
	Total	6	8,5
Missing	System	65	91,5
Total		71	100,0

Πίνακας 4.70. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά εβδομάδα

		Frequency	Percent
Valid	0	1	1,4
	1	6	8,5
	2	5	7,0

	3	6	8,5
	4	4	5,6
	5	1	1,4
	Total	23	32,4
Missing	System	48	67,6
Total		71	100,0

Οι πίνακες 4.64. και 4.65. δίνουν στοιχεία για την ποσότητα των ενεργειακών ποτών και άλλων ροφημάτων που καταναλώνονται σε ημερήσια και εβδομαδιαία βάση. Έτσι, οι περισσότεροι από τους εφήβους που τα προτιμούν, καταναλώνουν δύο τέτοιου τύπου ποτά την ημέρα.

*Πίνακας 4.71. Καταναλώνετε και στη Β' λυκείου ροφήματα με καφεΐνη - ενεργειακά ποτά*

		Frequency	Percent
Valid	OXI	8	11,3
	NAI	21	29,6
	Total	29	40,8
Missing	System	42	59,2
Total		71	100,0

*Πίνακας 4.72. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά ημέρα στη Β' λυκείου*

		Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4
	2	1	1,4
	3	1	1,4
	Total	3	4,2



Missing	System	68	95,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.73. Ποσότητα ροφημάτων με καφεΐνη - ενεργειακών ποτών ανά εβδομάδα στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	1	5	7,0
	2	4	5,6
	3	3	4,2
	4	1	1,4
	5	2	2,8
	Total	15	21,1
Missing	System	56	78,9
Total		71	100,0

Σχετικά με την κατανάλωση ενεργειακών ποτών σε σύγκριση με την Β' λυκείου, δεν φαίνονται ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις στους πίνακες 4.66 μέχρι 4.68.

### Αλκοόλ

Ακολουθούν πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ. Έτσι, οι πίνακες 4.69. και 4.70. δείχνουν πως το 53,5% των εφήβων καταναλώνει αλκοόλ, με σαφή προτίμηση στην βότκα (22,5%) και ακολούθως στη μπίρα (11,3%). Η ποσότητα που καταναλώνεται κυρίως είναι δύο ποτά εβδομαδιαίως, όπως δείχνει ο πίνακας 4.0.71. Στον πίνακα 4.72. φαίνεται πως σε σχέση με την Β' λυκείου, το 54,9% δεν καταναλώνει τότε αλκοόλ.

Πίνακας 4.74. Καταναλώνετε αλκοόλ

		Frequency	Percent
Valid	OXI	31	43,7
	NAI	38	53,5
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.75. Τι είδους αλκοόλ

		Frequency	Percent
Valid		35	49,3
	βότκα	16	22,5
	βότκα, μπύρα	2	2,8
	κρασί	1	1,4
	κρασί, βότκα	1	1,4
	μπύρα	8	11,3
	Όλα	1	1,4
	ουίσκυ	1	1,4
	ρούμι	2	2,8
	σαμπούκα	1	1,4
	Τζιν	2	2,8
	τζιν, κρασί	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.76. Ποσότητα ποτών την ημέρα

		Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4
	2	1	1,4
	Total	2	2,8
Missing	System	69	97,2
Total		71	100,0

Πίνακας 4.77. Ποσότητα ποτών την εβδομάδα

		Frequency	Percent
Valid	1	8	11,3
	2	14	19,7
	3	8	11,3
	4	4	5,6
	Total	34	47,9
Missing	System	37	52,1
Total		71	100,0

Πίνακας 4.78. Καταναλώνετε αλκοόλ στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	OXI	39	54,9
	NAI	27	38,0
	Total	66	93,0
Missing	System	5	7,0
Total		71	100,0

Πίνακας 4.79. Είδος αλκοόλ στη Β' λυκείου

	Frequency	Percent
Valid	48	67,6
βότκα	8	11,3
βότκα, μπύρ	1	1,4
κρασί	2	2,8
κρασί, βότκ	2	2,8
μπύρα	8	11,3
σαμπούκα	1	1,4
τζιν, κρασί	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.80. Ποσότητα ποτών την ημέρα στη Β' λυκείου

	Frequency	Percent
Valid 1	1	1,4
Missing System	70	98,6
Total	71	100,0

Πίνακας 4.81. Ποσότητα ποτών την εβδομάδα στη Β' λυκείου

	Frequency	Percent
Valid 0	1	1,4
1	12	16,9
2	7	9,9
3	2	2,8

	4	2	2,8
	Total	24	33,8
Missing	System	47	66,2
Total		71	100,0

### Αναψυκτικά

Σχετικά με την κατανάλωση αναψυκτικών, οι πίνακες 4.77. μέχρι 4.81 δείχνουν πως οι περισσότεροι (52,1%) δεν τα προτιμούν, ενώ από όσους τα επιλέγουν δείχνουν σαφή προτίμηση στην coca-cola (23,9%).

Πίνακας 4.82. Καταναλώνετε αναψυκτικά

		Frequency	Percent
Valid	OXI	37	52,1
	NAI	33	46,5
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.83. Τι είδους αναψυκτικά

		Frequency	Percent
Valid		39	54,9
	Όλα	4	5,6
	Πορτοκαλάδ	6	8,5
	Σπράτ	1	1,4

coca-cola	17	23,9
coca-cola, πορτ	2	2,8
coca-cola, πορτ	1	1,4
coca-cola, sprite	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.84. Ποσότητα αναψυκτικών την ημέρα

		Frequency	Percent
Valid	1	4	5,6
	2	2	2,8
	Total	6	8,5
Missing	System	65	91,5
Total		71	100,0

Πίνακας 4.85. Ποσότητα αναψυκτικών την εβδομάδα

		Frequency	Percent
Valid	1	8	11,3
	2	4	5,6
	3	7	9,9
	4	2	2,8
	5	2	2,8
	6	2	2,8
	7	1	1,4
	Total	26	36,6
Missing	System	45	63,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.86. Καταναλώνετε περισσότερα αναψυκτικά σε σχέση με τη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	OXI	19	26,8
	NAI	13	18,3
	Total	32	45,1
Missing	System	39	54,9
Total		71	100,0

### **Χυμοί**

Στους ακόλουθους πίνακες 4.82. μέχρι 4.86. δίνονται στοιχεία για την κατανάλωση χυμών. Έτσι, το μεγαλύτερο ποσοστό (69%) τους προτιμά, σε μια συχνότητα 3 την εβδομάδα. Επίσης, το 33,8% δήλωσε πως η κατανάλωσή τους σε σχέση με την Β' λυκείου έχει αυξηθεί.

Πίνακας 4.87. Καταναλώνετε χυμούς

		Frequency	Percent
Valid	OXI	20	28,2
	NAI	49	69,0
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.88. Τι είδους χυμών καταναλώνετε (φυσικούς ή εμπορίου)

		Frequency	Percent
Valid	ΕΜΠΟΡΙΟ Υ	1	1,4
Missing	System	70	98,6
Total		71	100,0

Πίνακας 4.89. Πόσους χυμούς την ημέρα καταναλώνετε

		Frequency	Percent
Valid	1	14	19,7
	2	4	5,6
	Total	18	25,4
Missing	System	53	74,6
Total		71	100,0

Πίνακας 4.90. Πόσους χυμούς την εβδομάδα καταναλώνετε

		Frequency	Percent
Valid	1	3	4,2
	2	7	9,9
	3	12	16,9
	4	4	5,6
	5	3	4,2
	Total	29	40,8
Missing	System	42	59,2
Total		71	100,0



Πίνακας 4.91. Καταναλώνετε περισσότερους χυμούς σε σχέση με τη Β' λυκείου;

		Frequency	Percent
Valid	OXI	22	31,0
	NAI	24	33,8
	Total	46	64,8
Missing	System	25	35,2
Total		71	100,0

### **Γλυκά**

Οι ακόλουθοι πίνακες 4.87. μέχρι 4.90. δείχνουν πως το μεγαλύτερο ποσοστό (80,3%) καταναλώνει γλυκά σε μια συχνότητα 3 φορές εβδομαδιαίως για το 18,3%. Μάλιστα, η κατανάλωσή τους έχει αυξηθεί συγκριτικά με την Β' λυκείου σε ποσοστό 46,5%.

Πίνακας 4.92. Καταναλώνετε γλυκά

		Frequency	Percent
Valid	OXI	12	16,9
	NAI	57	80,3
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.93. Πόσα γλυκά την ημέρα καταναλώνετε

		Frequency	Percent
Valid	1	5	7,0
	2	1	1,4
	Total	6	8,5
Missing	System	65	91,5
Total		71	100,0

Πίνακας 4.94. Πόσα γλυκά την εβδομάδα καταναλώνετε

		Frequency	Percent
Valid	1	3	4,2
	2	12	16,9
	3	13	18,3
	4	7	9,9
	5	5	7,0
	6	3	4,2
	7	3	4,2
	Total	46	64,8
Missing	System	25	35,2
Total		71	100,0

Πίνακας 4.95. Καταναλώνετε περισσότερα γλυκά απ' ότι στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	OXI	20	28,2
	NAI	33	46,5
	2	1	1,4
	Total	54	76,1
Missing	System	17	23,9
Total		71	100,0

### **Fast Food**

Οι ακόλουθοι πίνακες 4.91. μέχρι 4.90. δείχνουν πως το μεγαλύτερο ποσοστό (84,5%) επιλέγει πρόχειρα γεύματα σε μια συχνότητα 2 φορές εβδομαδιαίως για το 21,1% και χωρίς ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις από την Β' λυκείου.

Πίνακας 4.96. Καταναλώνετε Fast Food

		Frequency	Percent
Valid	OXI	9	12,7
	NAI	60	84,5
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.97. Πόσο συχνά μέσα στην ημέρα καταναλώνετε *Fast Food*

		Frequency	Percent
Valid	1	5	7,0
Missing	System	66	93,0
Total		71	100,0

Πίνακας 4.98. Πόσο συχνά μέσα στην εβδομάδα καταναλώνετε *Fast Food*

		Frequency	Percent
Valid	1	11	15,5
	2	15	21,1
	3	9	12,7
	4	5	7,0
	5	2	2,8
	7	3	4,2
	Total		45
Missing	System	26	36,6
Total		71	100,0

Πίνακας 4.99. Καταναλώνετε περισσότερο, λιγότερο ή την ίδια ποσότητα *fast food* σε σχέση με τη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	ΤΟ ΙΔΙΟ	27	38,0
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	11	15,5
	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ	19	26,8
	Total	57	80,3
Missing	System	14	19,7
Total		71	100,0

### **Τσιμπολόγημα**

Πίνακας 4.100. Τσιμπολογάτε κατά τη διάρκεια του διαβάσματος

		Frequency	Percent
Valid	ΟΧΙ	25	35,2
	ΝΑΙ	44	62,0
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.101. Τι τιμολογάτε συνήθως

	Frequency	Percent
Valid	29	40,8
γιαούρτι	1	1,4
Γλυκά	15	21,1
γλυκά, ξηροί καρποί	1	1,4
γλυκά, πατατάκια	2	2,8
Κέικ	1	1,4
μπισκότα, ξηροί καρποί	1	1,4
μπισκότα, φρούτα	1	1,4
ξηροί καρποί	2	2,8
πατατάκια	2	2,8
ποπ-κορν	1	1,4
σάντουιτς	1	1,4
Σνακ	1	1,4
σοκολάτα	1	1,4
Τοστ	1	1,4
τοστ, μερέντα	1	1,4
Φρούτα	8	11,3
φρούτα, μπισκότα	1	1,4
φρούτο, γλυκά	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.102. Τσιμπολογούσατε και κατά τη διάρκεια του διαβάσματος στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	OXI	31	42,3
	NAI	14	19,7
	Total	45	63,4
Missing	System	26	36,6
Total		71	100,0

Αναφορικά με το τσιμπολόγημα κατά τη διάρκεια του διαβάσματος, ο πίνακας 4.95 δείχνει πως το 62% το επιλέγει. Μάλιστα, προτιμά τα γλυκά σε ποσοστό 21,1% και τα φρούτα 11,3%, όπως φαίνεται από τον πίνακα 4.0.96. χωρίς ιδιαίτερες διαφοροποιήσεις σε σχέση με την Β' λυκείου.

### **Συμπληρώματα διατροφής**

Πίνακας 4.103. Χρησιμοποιείται κάποιο συμπλήρωμα διατροφής

		Frequency	Percent
Valid	OXI	58	81,7
	NAI	9	12,7
	Total	67	94,4
Missing	System	4	5,6
Total		71	100,0

Πίνακας 4.104. Τι είδους συμπλήρωμα διατροφής χρησιμοποιείται

	Frequency	Percent
Valid	62	87,3
βιταμίνες	7	9,9
πρωτεΐνη	1	1,4
Σίδηρο	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.105. Συμπλήρωμα διατροφής ανά ημέρα

	Frequency	Percent
Valid 1	7	9,9
Missing System	64	90,1
Total	71	100,0

Πίνακας 4.106. Συμπλήρωμα διατροφής ανά εβδομάδα

	Frequency	Percent
Valid 2	1	1,4
3	1	1,4
Total	2	2,8
Missing System	69	97,2
Total	71	100,0



Πίνακας 4.107. Ποιος σας σύστησε το συμπλήρωμα διατροφής

	Frequency	Percent
Valid	62	87,3
γιατρός	6	8,5
γυμναστής	1	1,4
φαρμακοποιός	1	1,4
φαρμακοποιός	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.108. Χρησιμοποιούσατε κάποιο συμπλήρωμα στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	OXI	62	87,3
	NAI	7	9,9
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.109. Τι είδους συμπλήρωμα διατροφής χρησιμοποιούσατε στη Β' λυκείου

	Frequency	Percent
Valid	64	90,1
βιταμινες	1	1,4
βιταμίνες	5	7,0
πρωτεΐνη	1	1,4
Total	71	100,0

Πίνακας 4.110. Συμπλήρωμα διατροφής ανά ημέρα στη Β λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	1	6	8,5
	2	1	1,4
	Total	7	9,9
Missing	System	64	90,1
Total		71	100,0

Πίνακας 4.111. Ποιος σας σύστησε το συμπλήρωμα διατροφής στη Β λυκείου

		Frequency	Percent
Valid		64	90,1
	γιατρός	4	5,6
	γυμναστής	1	1,4
	φαρμακοποιός	1	1,4
	φαρμακοποιός	1	1,4
	Total	71	100,0

Οι πίνακες 4.98 μέχρι 4.106. δίνουν πληροφορίες σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Φαίνεται λοιπόν, πως το μεγαλύτερο ποσοστό (81,7%) δεν τα χρησιμοποιεί, ενώ δεν παρατηρούνται διαφορές σε σχέση με την Β' λυκείου. Στις λίγες περιπτώσεις που χρησιμοποιούν, πρόκειται για βιταμίνες που τις έχει συστήσει γιατρός.

### Άλλα Φαρμακοσκευάσματα

Πίνακας 4.112. Χρησιμοποιείται κάποιο άλλο φάρμακο/σκευάσμα κατά τη διάρκεια προετοιμασίας σας

		Frequency	Percent
Valid	OXI	65	91,5
	NAI	4	5,6
	Total	69	97,2
Missing	System	2	2,8
Total		71	100,0

Πίνακας 4.113. Είδος φαρμακοσκευάματος

		Frequency	Percent
Valid		67	94,4
	αγγολυτικό	3	4,2
	βιταμίνες	1	1,4
	Total	71	100,0

Πίνακας 4.114. Φαρμακοσκευάσματα την εβδομάδα

		Frequency	Percent
Valid	2	3	4,2
	4	1	1,4
	Total	4	5,6
Missing	System	67	94,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.115. Ποιος το σύστησε

		Frequency	Percent
Valid		68	95,8
	γιατρός	1	1,4
	παθολόγος	2	2,8
	Total	71	100,0

Οι πίνακες 4.107 μέχρι 4.110. δίνουν πληροφορίες σχετικά με τη χρήση άλλων φαρμακοσκευασμάτων. Όπως και προηγουμένως, φαίνεται πως το μεγαλύτερο ποσοστό (91,5%) δεν τα χρησιμοποιεί, ενώ δεν παρατηρούνται διαφορές σε σχέση με την Β' λυκείου. Ένα ποσοστό 4,2%, χρησιμοποιεί αγχολυτικά, ύστερα από σύσταση γιατρού.

### **Φυσική Δραστηριότητα**

Ακολουθούν στοιχεία για τη φυσική δραστηριότητα των εφήβων, στους πίνακες 4.111 μέχρι 4.118. Ένα μεγάλο ποσοστό (67,6%) δεν έχει κάποια φυσική δραστηριότητα. Σημαντική είναι η διαφοροποίηση σε σχέση με την Β' λυκείου, οπότε οι περισσότεροι ερωτηθέντες (54,9%) δραστηριοποιούνταν σε κάποιο χόμπι, σε συχνότητα τρεις φορές εβδομαδιαίως για το 15,5%.

Πίνακας 4.116. Έχετε κάποιο χόμπι ή κάποιου είδους ΦΔ τώρα

		Frequency	Percent
Valid	OXI	48	67,6
	NAI	22	31,0
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.117. Φορές ανά ημέρα

		Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4
Missing	System	70	98,6
Total		71	100,0

Πίνακας 4.118. Φορές ανά εβδομάδα

		Frequency	Percent
Valid	1	4	5,6
	2	7	9,9
	3	4	5,6
	4	5	7,0
	7	1	1,4
	Total		21
Missing	System	50	70,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.119. Διάρκεια σε λεπτά

		Frequency	Percent
Valid	30	1	1,4
	45	2	2,8
	50	1	1,4
	60	10	14,1
	90	5	7,0

	120	3	4,2
	Total	22	31,0
Missing	System	49	69,0
Total		71	100,0

Πίνακας 4.120. Είχατε κάτι ανάλογο στη Β' λυκείου που αναγκαστήκατε να διακόψετε λόγω φόρτου μαθημάτων

		Frequency	Percent
Valid	OXI	31	43,7
	NAI	39	54,9
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.121. Φορές ανά ημέρα στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	1	2	2,8
Missing	System	69	97,2
Total		71	100,0

Πίνακας 4.122. Φορές ανά εβδομάδα στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	1	1	1,4
	2	7	9,9
	3	11	15,5
	4	5	7,0
	5	10	14,1
	6	1	1,4
	7	2	2,8
	Total	37	52,1
Missing	System	34	47,9
Total		71	100,0

Πίνακας 4.123. Διάρκεια σε λεπτά στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	30	1	1,4
	45	2	2,8
	50	2	2,8
	60	17	23,9
	90	4	5,6
	120	11	15,5
	180	1	1,4
	Total	38	53,5
Missing	System	33	46,5
Total		71	100,0

## Ύπνος

Στις ερωτήσεις σχετικά με τον ύπνο, ένα μεγάλο ποσοστό (73,2%) απάντησε πως δεν κοιμάται ικανοποιητικά, όπως δείχνει ο πίνακας 4.119. Στον επόμενο πίνακα, φαίνεται πως για τους περισσότερους εφήβους (33,8%), οι ώρες ύπνου δεν ξεπερνούν τις πέντε. Τέλος, ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαφοροποίηση σε σχέση με την Β' λυκείου, που το 76,1% απάντησε πως τότε οι ώρες ύπνου έφταναν τις οχτώ για ένα ποσοστό 32,4%, σύμφωνα με τον πίνακα 4.121.

Πίνακας 4.124. Κοιμάστε ικανοποιητικά την τωρινή χρονική περίοδο ώστε να ξεκουράζεστε

		Frequency	Percent
Valid	OXI	52	73,2
	NAI	18	25,4
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.125. Βραδινές ώρες ύπνου

		Frequency	Percent
Valid	4,0	7	9,9
	5,0	24	33,8
	6,0	22	31,0
	7,0	12	16,9
	8,0	3	4,2
	Total	68	95,8
Missing	System	3	4,2
Total		71	100,0



Πίνακας 4.126. Κοιμόσασταν περισσότερο στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	OXI	16	22,5
	NAI	54	76,1
	Total	70	98,6
Missing	System	1	1,4
Total		71	100,0

Πίνακας 4.127. Βραδινές ώρες ύπνου στη Β' λυκείου

		Frequency	Percent
Valid	4,0	1	1,4
	6,0	9	12,7
	7,0	19	26,8
	8,0	23	32,4
	9,0	7	9,9
	10,0	3	4,2
	Total	62	87,3
	Missing	System	9
Total		71	100,0

Πίνακας 4.128. Προτιμάς αν έχεις ελεύθερο χρόνο να ασχολείσαι με κάποια ΦΔ ή να επενδύεις επιπλέον στο διάβασμά σου

		Frequency	Percent
Valid	ΤΙΠΟΤΑ	3	4,2
	ΔΙΑΒΑΣΜΑ	41	57,7
	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	24	33,8
	Total	68	95,8
Missing	System	3	4,2
Total		71	100,0

Στον πίνακα 4.123, φαίνεται πως το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων (57,5%) προτιμά να αφιερώνει τον ελεύθερο χρόνο του στο διάβασμα και το 33,8% σε κάποια φυσική δραστηριότητα.

### **Κατάταξη στις καμπύλες ανάπτυξης στις δύο χρονικές περιόδους**

Πίνακας 4.129. ΔΜΣ για τη χρονική περίοδο πριν τις εξετάσεις

		ΦΥΛΟ		Total
		ΑΓΟΡΙ	ΚΟΡΙΤΣΙ	
BMI17	15,47	0	1	1
	17,85	0	1	1
	17,93	0	1	1
	18,36	0	1	1
	18,65	0	1	1
	18,69	0	1	1
	19,72	0	1	1
	20,08	0	1	1
	20,55	0	1	1
	20,68	0	1	1

20,72	1	0	1
20,76	0	2	2
20,78	1	0	1
20,86	0	1	1
20,94	0	1	1
21,05	0	1	1
21,05	1	0	1
21,16	0	2	2
21,63	0	1	1
21,97	0	2	2
22,09	0	1	1
22,39	1	0	1
22,76	0	1	1
22,83	0	1	1
22,89	0	1	1
22,99	0	1	1
23,15	1	0	1
23,31	0	1	1
23,44	0	1	1
23,60	0	1	1
24,09	0	1	1
24,39	1	0	1
24,45	1	0	1
24,46	0	1	1
24,61	0	1	1
24,65	0	1	1

24,69	1	0	1
24,77	0	1	1
24,84	1	0	1
24,93	1	0	1
24,97	0	1	1
25,21	0	1	1
25,22	0	1	1
25,25	1	0	1
25,38	1	0	1
25,47	0	1	1
25,71	0	1	1
25,97	0	1	1
26,35	1	0	1
26,85	0	1	1
27,17	1	0	1
27,34	0	1	1
27,46	1	0	1
27,68	2	1	3
27,99	0	1	1
28,21	1	0	1
28,37	1	0	1
28,54	0	1	1
28,72	1	0	1
28,99	1	0	1
29,07	1	0	1
30,04	0	1	1

31,14	1	0	1
34,05	0	1	1
35,08	0	1	1
Total	23	47	70

Στον πίνακα 4.124, φαίνεται ο ΔΜΣ των παιδιών πριν την έναρξη προετοιμασίας στις εισαγωγικές εξετάσεις και στον πίνακα 4.125 αμέσως μετά, δηλαδή κατά την περίοδο προετοιμασίας, καθώς επίσης και η κατάταξή τους σε παιδί με φυσιολογικό βάρος, σοβαρά, μέτρια και ελαφρά ελλιποβαρές, υπέρβαρο και παχύσαρκο παιδί σύμφωνα με τις καμπύλες ανάπτυξης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Κατά την έναρξη της εφηβικής ηλικίας το βάρος δεν είναι αντιπροσωπευτικό κριτήριο για εκτίμηση ελλιπούς ή υπέρβαρου παιδιού, οπότε συστήνεται μετά τα 10 έτη και όσο πλησιάζουμε προς την ενηλικίωση να χρησιμοποιούνται οι καμπύλες του ΔΜΣ ως προς την ηλικία.

- Παιδιά με ΔΜΣ στη γραμμή των 30 ή πιο πάνω από τη γραμμή 30 ταξινομούνται στην κατηγορία παχύσαρκα.
- Παιδιά με ΔΜΣ στη γραμμή 25 ή 25 έως 30 ταξινομούνται στην κατηγορία προ-παχύσαρκα ή υπέρβαρα παιδιά.
- Παιδιά με ΔΜΣ από 18,5 έως 25 ταξινομούνται στην κατηγορία παιδιά με φυσιολογικό βάρος.
- Παιδιά με ΔΜΣ κάτω από τη γραμμή 18,5 έως και τη γραμμή 17 ταξινομούνται στην κατηγορία ελαφρά ελλιποβαρή.
- Παιδιά με ΔΜΣ κάτω από τη γραμμή 17 έως και τη γραμμή 16 ταξινομούνται στην κατηγορία μέτρια ελλιποβαρή.
- Παιδιά με ΔΜΣ κάτω από τη γραμμή 16 ταξινομούνται στην κατηγορία σοβαρά ελλιποβαρή. (WHO, 2007),(International Obesity Task Force,2012)

Πίνακας 4.130. ΔΜΣ κατά την περίοδο προετοιμασίας

		ΦΥΛΟ		Total
		ΑΓΟΡΙ	ΚΟΡΙΤΣΙ	
ΒΜΙ18	17,36	0	1	1
	17,58	0	1	1
	18,26	0	1	1
	18,69	0	1	1
	19,03	0	1	1
	19,36	0	2	2
	19,61	0	1	1
	19,72	0	1	1
	20,05	1	0	1
	20,06	0	1	1
	20,08	0	1	1
	20,44	0	4	4
	20,55	0	1	1
	20,86	0	1	1
	21,38	1	0	1
	21,63	0	1	1
	21,87	0	1	1
	21,97	0	1	1
	22,03	0	1	1
	22,22	1	0	1
	22,23	0	1	1
	22,41	0	2	2
	22,58	0	1	1
22,86	0	1	1	

23,14	0	1	1
23,23	0	1	1
23,34	0	1	1
23,37	0	1	1
23,37	1	0	1
23,44	0	1	1
23,46	1	0	1
23,55	1	0	1
23,73	0	1	1
23,74	1	0	1
23,88	0	1	1
23,89	1	0	1
24,06	1	0	1
24,22	1	0	1
24,38	0	1	1
24,77	0	1	1
24,93	1	0	1
24,97	0	1	1
25,26	0	1	1
25,34	0	1	1
25,35	0	1	1
25,48	0	1	1
25,66	1	0	1
25,88	1	0	1
25,95	1	0	1
26,37	1	0	1

26,51	1	0	1
26,58	1	0	1
26,85	1	0	1
26,87	1	0	1
26,93	0	1	1
26,99	1	0	1
27,76	0	1	1
27,92	0	1	1
28,04	0	1	1
30,10	1	0	1
31,89	0	1	1
31,99	1	0	1
32,24	0	1	1
Total	22	46	68

Σύμφωνα με τον πίνακα 4.125 προκύπτει ότι ένα χρόνο πριν την περίοδο προετοιμασίας, από τα 71 παιδιά του δείγματος τα 41 είχαν φυσιολογικό βάρος, τα 22 ήταν υπέρβαρα, τα 4 παχύσαρκα, τα 2 ελαφρά ελλιποβαρή και το 1 σοβαρά ελλιποβαρές. Κατά την περίοδο προετοιμασίας, από τα 68 παιδιά που έδωσαν στοιχεία για το βάρος αυτή την περίοδο, τα 44 είχαν φυσιολογικό βάρος, τα 17 ήταν υπέρβαρα, τα 4 παχύσαρκα και τα 3 ελαφρά ελλιποβαρή.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup> : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τα ζητούμενα ερευνητικά ερωτήματα στα αρχικά ερωτήματα που τέθηκαν και αφορούσαν τις μεταβολές στη διατροφική πρόσληψη και φυσική δραστηριότητα των συμμετεχόντων ένα χρόνο πριν και κατά τη διάρκεια των εισαγωγικών τους εξετάσεων και πως οι συναισθηματικές διακυμάνσεις,-απότοκοι του άγχους τους, επηρέασαν τις διατροφικές επιλογές τους.

Συμπερασματικά, η διατροφική συμπεριφορά των εφήβων και άλλες συνήθειές τους, διαφέρουν συγκριτικά με τον προηγούμενο χρόνο σε ορισμένα σημεία. Αξιοσημείωτο είναι πως το βάρος αυξήθηκε στο μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων και αυτό αφορούσε περισσότερο τα κορίτσια, χωρίς αυτό να υπονοεί κάτι για το φύλλο καθώς αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος. Οι περισσότεροι έφηβοι μέσα από τις καταγραφές τους, υποστηρίζουν πως η διατροφή τους άλλαξε ως προς την ποσότητα, αλλά και την ποιότητα των τροφίμων λόγω άγχους και δευτερευόντως λόγω έλλειψης χρόνου. Οι μεγαλύτερες διαφοροποιήσεις στις δυο εξεταζόμενες χρονικές περιόδους σημειώθηκαν στις ώρες ύπνου, οι οποίες ελαττώνονται αρκετά κατά την περίοδο προετοιμασίας για τις γενικές εξετάσεις, στην αποχή από τις φυσικές δραστηριότητες που είχαν σε τακτική συχνότητα προηγουμένως, στην έναρξη τοξικών συνηθειών όπως του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ και μια γενικότερη ροπή για λιπαρές και γλυκές τροφές. Τα όσπρια, τα λαδερά και το ψάρι κατέχουν μία θέση στο τραπέζι εβδομαδιαίως σε ποσοστό μεγαλύτερο από τους μισούς, ενώ το κοτόπουλο και κόκκινο κρέας δύο φορές στα μεγαλύτερα ποσοστά, παράμετροι σχετικά μη ιδιαίτερα μεταβαλλόμενοι ως προς τη συχνότητα κατανάλωσης με τη Β' λυκείου. Τα φρούτα και τα λαχανικά τέλος έχουν χαμηλή συχνότητα κατανάλωσης και στις δυο χρονικές περιόδους. Ενώ λοιπόν τα απαραίτητα γεύματα σε ημερήσια βάση τηρούνται, η ποικιλία και ποιότητά τους επιδέχεται περαιτέρω βελτιώσεων.

Ωστόσο, περιορισμό στην έκβαση των αποτελεσμάτων αποτελεί το γεγονός ότι υπήρξε δυσκολία στη συλλογή των ερωτηματολογίων που πιθανώς αποδίδεται στην απροθυμία των εφήβων να τα συμπληρώσουν λόγω έλλειψης πολύτιμου χρόνου και βεβαρημένου προγράμματος και πίεσης μετά τις σχολικές ώρες μαθήματος. Επιπλέον, στους περιορισμούς της έρευνας συγκαταλέγεται και η δυσπιστία κάποιων γονέων να δώσουν την απαραίτητη έγκριση με το έντυπο συγκατάθεσής τους. Τέλος, στο δείγμα τα κορίτσια αποτελούν το διπλάσιο μέγεθος από τα αγόρια, κάτι που δεν ευνοεί τη διεξαγωγή συμπερασμάτων ισάξια και για τα δύο φύλλα. Παρ' όλα αυτά το δείγμα θα μπορούσε έτσι να μην θεωρηθεί απόλυτα αντιπροσωπευτικό, όμως αν και μικρό παρέχει αρκετά χρήσιμες πληροφορίες που θα μπορούσαν να δώσουν τη σκυτάλη για περισσότερη διερεύνηση μελλοντικά.

Αδιαμφισβήτητα, η περίοδος των εξετάσεων είναι ιδιαίτερα πιεστική και το άγχος που

προκαλεί στους μαθητές είναι λογικό να επηρεάζει τις επιλογές τους. Καθώς όμως, βρίσκονται ακόμα σε ανάπτυξη χρειάζεται ιδιαίτερη μέριμνα από το περιβάλλον τους, ώστε να λαμβάνουν την απαραίτητη ενέργεια και τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά. Η κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών ημερησίως είναι επιβεβλημένη, ενώ οι ανθυγιεινές τροφές που δεν προσφέρουν τίποτα στον οργανισμό παρά μόνο περισσή θερμιδική ενέργεια, είναι απαραίτητο να μειωθούν κατά πολύ. Όσον αφορά το κάπνισμα και το αλκοόλ, πρόκειται για συνήθειες βλαβερές για το άτομο εν γένει, πόσο μάλλον για τους εφήβους, όπου λειτουργούν ανασταλτικά τόσο στη σωματική όσο και στη γνωσιακή τους ανάπτυξη, επιφέροντας σοβαρές μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία τους.

Επιπλέον, σημαντικός παράγοντας για την υγιή ανάπτυξη των νέων σωματικά και ψυχικά, αλλά και για βελτιωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις, είναι η φυσική δραστηριότητα. Οποιαδήποτε μορφή φυσικής άσκησης σε τακτική βάση, μπορεί να ωφελήσει σημαντικά το άτομο με ποικίλους τρόπους. Για τον λόγο αυτό δεν πρέπει να υποτιμάται αλλά να ενθαρρύνεται όσο γίνεται από το κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου.

Εν κατακλείδι, ακολουθώντας ένα πλήρες, ισορροπημένο και υγιεινό πρόγραμμα διατροφής τόσο κατά τη διάρκεια της στρεσογόνου κατάστασης των εξετάσεων όσο και γενικότερα, σε συνδυασμό με τακτική φυσική δραστηριότητα, θωρακίζεται η υγεία του εφήβου και ενισχύεται ο οργανισμός ώστε να αποδώσει τα βέλτιστα στη συγκεκριμένη δοκιμασία της ζωής του, τις Εισαγωγικές εξετάσεις.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική

- Γκέρκη Ε. Εικόνα σώματος και διατροφικές συνήθειες που καταγράφονται στους φοιτητές του τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας Σητείας σε σχέση με τους φοιτητές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Τ.Ε.Ι. Ηρακλείου. Πτυχιακή εργασία: ΣΤεΓΤεΤ/Τμήμα Διατροφής-Διαιτολογίας, Σητεία, 2013
- Ζαμπέλας Α. (2003). Η διατροφή στα στάδια της ζωής, Αθήνα, Ιατρικές εκδόσεις: Πασχάλιδης.
- Ιεροδιακόνου Χ., Φωτιάδης Χ. & Δημητρίου Ε. (1998). Ψυχιατρική, Θεσσαλονίκη, εκδόσεις: Μαστορίδη.
- Καρόζα Ι. Σχολικό Άγχος στην Εφηβεία, (2011). Available from URL: [http://nemo-solus-satis-sapit-ap.blogspot.gr/2012/08/blog-post\\_5167.html?view=classic](http://nemo-solus-satis-sapit-ap.blogspot.gr/2012/08/blog-post_5167.html?view=classic)
- Κοκκέβη Ά., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Σταύρου Μ., Καναβού Ε. Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Αθήνα, 2011.
- Κωνσταντίνου. Χ. Ι. Η αξιολόγηση της επίδοσης του μαθητή ως παιδαγωγική λογική και σχολική πρακτική, εκδόσεις: Gutenberg, Αθήνα 2004

### Ξενόγλωσση

- Al - Qadreh, A. (2005). Οι διαταραχές της όρεξης στην εφηβεία. <http://www.iatronet.gr/article.asp?artid=821>
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.), Washington.
- Birch LL.& Fisher JO. (1998). Development eating behaviors among children and adolescents, Pediatrics 101..
- Cartwright M., Wardle J., Steggle N., Simon A. E., Croker H., Jarvis M. J. Stress and dietary practices in adolescents, Health Psychol. 2003.
- Cavadini C, Siega-Riz A, Popkin B.M. (2000). US adolescent food intake trends from 1965 to 1996. Archives of Disease in Childhood, 83.
- Cavadini C, Decardi B, Dirren H, Cauderay M, Narring F, Michaud P.A. (1999). Assessment of adolescent food habits in Switzerland, Appetite, 32.
- Chaniotis, D., Soulatou, P., Artemiadis, A.K., Papadimitriou, E., Darviri, C. Health professional students' self-reported test anxiety and nutrition. Health Science Journal 2013, 7 (2).
- Chrousos, G.P. Stress and Disorders of the Stress System. Nat. Rev. Endocrinol, 2009.
- Costarelli, V., Patsai, A. Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students, Eat Weight Disorders, 2012, 17.
- Cruz JA. (2000). Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe- Southern Europe, European Journal Clinical Nutrition; 54.
- Dallman MF, Pecoraro NC la Fleur SE. Chronic stress and comfort foods: self-medication and abdominal obesity. Brain Behav Immun. 2005 Jul;19(4).
- Denscombe, M. Social conditions for stress. British Educational Research Journal, 2000; 26(3).
- Diehl JM. (1999). food preferences of 10 to 14 years old boys and girls, Schweizerische Medizinische of Wochenschrift, 129(5).

- Fairburn C.G, Doll H.A, Welch S.L, Hay P.J, Daview B.A, O'Connor M.E. (1998). Risk factors for binge eating disorder: a community based case-control study. *Archives of General Psychiatry*, 55.
- Franks QUEST What is stress. American Academy of Kinesiology and Physical Education, 1994.
- Gibson, Neate D. (2007). Sugar intake, soft consumption and body weight among British children: Further analysis of National Diet and Nutrition Survey data with adjustment for under-reporting and physical activity, *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 58 (6).
- Gore, S., Aseltine, R., & Colten, M. Social Structure, Life Stress, and Depressive Symptoms in a High School-Age Population. *Journal of Health and Social Behavior*, 1992, 33(2).
- Greeno, Catherine G.; Wing, Rena R. Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, May 1994; Vol 115(3).
- Hassapidou M, Fotiadou E. (2001). Dietary intakes and food of adolescents in northern Greece, *International Journal of Food Sciences and Nutrition*; 52(2).
- International Obesity Task Force (2012). Revised BMI cut-offs.
- Liu, C., Xie, B., Chou, C., Koprowski, C., Zhou, D., Palmer, P., et al. Perceived stress, depression and food consumption frequency in the college students of China seven cities. *Physiology & Behavior*, 2007;92.
- Laitinen J , Ek .E & Sovio U Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Prev Med*. 2002 Jan;34(1).
- MacKenzie R, Neinstein L.S. (1996). Anorexia nervosa and bulimia. In L.S. Neinstein (Eds). *Adolescent health care: A practical guide*(pp.564- 583). London: Williams & Wilkins.
- Malik VS, Schulze MB, Hu B Frank. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review, *American journal of clinical nutrition*, 84(2).
- Michels N., Sioen I., Braet C., Eiben G., Hebestreit A., Huybrechts I., De Henauw S.(2012). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children *Appetite.*, 59 (3).
- Munoz K.A, Krebs-Smith S.M, Ballard-Barbash R, Cleverland L.E. (1997) Food intake of US children and adolescents compared with recommendations, *Pediatrics* 100.
- Oliver G, Wardle J: Perceived effects of stress on food choice. *Physiol Behav*. 1999; 66.
- Papies, E., Stroebe, W., & Aarts, H. Pleasure in the mind: restrained eating and spontaneous hedonic thoughts about food. *Journal of Experimental Social Psychology*.2007; 43.
- Perez R, Ridas L, Serra L, Aranceta J. (2003). food preferences of Spanish children and young people the enkid study, *European journal of clinical nutrition*, suppl 11.
- Putwain D. Examination stress and test anxiety. *Psychologist*. 2008; 21.
- Rizzoli R., Bonjour J-P. (1999). Determinants of peak bone mass and mechanisms of bone loss, *Osteoporos, Int. Suppl* 2.
- Rocket H, Berkey C.S, Field A.E, Colditz G.A. (2001). Cross-sectional measurement of nutrient intake among adolescents in 1996, *Preventive Medicine*, 33.
- Sassaroli S., Fiore F., Mezzaluna C., Ruggiero M. Stressful task increases drive for thinness and bulimia: a laboratory study, *Frontiers in Psychology*, 2015.
- Spielberger, C. D. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory: Bibliography* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sungl Yao-Ting and Chao Tzu-Yang (2015). Construction of the Examination Stress Scale for Adolescent Students, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, Vol. 48(1) 44-58.

- Swinburn B.A., Sacks G., Hall K.D., McPherson K., Finegood D.T., Moodie M.L., Gortmaker S.L. (2011). The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lancet*, 378.
- Tate Eleanor B., Spruijt-Metz Donna, Pickering Trevor A., Pentz Mary Ann (2015). Two facets of stress and indirect effects on child diet through emotion-driven eating *Eating Behaviors*; Volume 18.
- Ulrich-Lai Yvonne M., Fulton Stephanie, Wilson Mark, Petrovich Gorica & Rinaman Linda (2015). Stress exposure, food intake and emotional state. *Stress*; 18(4).
- Unusan N. Linkage between stress and fruit and vegetable intake among university students: an empirical analysis on Turkish students. *Nutr Res* , 2006;26.
- World Health Organization (2004). *Global strategy on diet, physical activity, and health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2007). *WHO Child Growth Standards*: World Health Organization.
- Yau Yvonne H. C., Potenza Marc N. (2013). Stress and Eating Behaviors, *Minerva Endocrinol*; 38(3).

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α**  
**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Αγαπητέ μαθητή/τρια

Αυτή η έρευνα σχεδιάστηκε για τη διερεύνηση της επίδρασης των εισαγωγικών εξετάσεων στις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική δραστηριότητά σου, σε σχέση με το προηγούμενο έτος (Β' λυκείου).

Τα στοιχεία που θα συλλεχθούν θα παραμείνουν ανώνυμα και θα τηρηθεί εμπιστευτικότητα των απαντήσεων σου.

Προσπάθησε να απαντήσεις όσο πιο αυθόρμητα και ειλικρινά μπορείς.

Μη διστάσεις να ρωτήσεις οποιαδήποτε απορία.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την πολύτιμη βοήθειά σου.

(Σημειώνω ✓)

Φύλο: Αγόρι

Κορίτσι

Ύψος:.....

Βάρος (τωρινό):.....

Βάρος ένα χρόνο πριν:.....

Υπήρξε αύξηση βάρους απ' όταν ξεκίνησε η προετοιμασία; Ναι  Όχι

Υπήρξε απώλεια βάρους απ' όταν ξεκίνησε η προετοιμασία; Ναι  Όχι

Ακολουθείτε συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής κατά την περίοδο προετοιμασίας σας;  
Ναι  Όχι

Αν ναι, ποιος σας το σύστησε; .....

Ακολουθούσατε κατά τη β' λυκείου συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής;

Ναι  Όχι

(Σημειώνω ✓, μπορώ να σημειώσω παραπάνω από μία απαντήσεις)

Θεωρείτε ότι έχει αλλάξει η διατροφή σας κατά την περίοδο προετοιμασίας σας συγκριτικά με την προηγούμενη χρονιά (Β' λυκείου) ?

Ναι έχει αλλάξει

Όχι δεν έχει αλλάξει, τρώω το ίδιο

Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει, αυτό αφορά:

Τις ποσότητες που καταναλώνετε  ,

(Μεγαλύτερη ποσότητα  ή Μικρότερη ποσότητα )

Την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνετε

**Αν θεωρείτε πως έχει αλλάξει που θα το αποδίδετε:**

Στρες και άγχος λόγω εξετάσεων

Έλλειψη χρόνου

Άλλο  , αναφέρω.....

**Έχει τύχει να μείνετε νηστικοί πολλές ώρες εξαιτίας πολύωρων μαθημάτων ή διαβάσματος;**

Ναι έχει τύχει

Όχι δεν έχει τύχει

**Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε:**

	Σχεδόν ποτέ	2-3 φορές	3-4 φορές	Σχεδόν κάθε μέρα
Πρωινό				
Πρόγευμα				
Μεσημεριανό				
Απογευματινό				
Βραδινό				
Κάτι προ ύπνου				

**Πόσο συχνά καταναλώνετε :**

	Φορές/Εβδομάδα (0,1,2,3,4,5,6,7,>7)
Όσπρια (φακές, ρεβύθια, φασολάδα κλπ)	
Λαδερά (αρακάς, φασολάκια κλπ)	
Κοτόπουλο	
Ψάρι	
Κόκκινο κρέας (χοιρινό, μοσχάρι κλπ)	
	Φορές/Ημέρα (π.χ. ....φορές/ημέρα) (αν δεν καταναλώνω κάθε μέρα αναφέρω π.χ. .... φορές/ ανά εβδομάδα)
Φρούτα	
Λαχανικά (σαλάτες)	

**Τι περιλαμβάνει ένα σύνηθες πρωινό σας (αν καταναλώνετε);.....**

**Τρώτε ανάμεσα από το πρωινό και το μεσημεριανό σας και αν ναι, τι επιλέγετε συνήθως ;**

Ναι τρώω

Όχι δεν τρώω

**Αν ναι:** Φρούτα ή λαχανικά  ,Μπισκότα/Κουλούρια  , Σάντουιτς από το κυλικείο  ,Κάτι από το σπίτι  , Γλυκό  , Πατατάκια  , Κάτι άλλο  (γράφω τι)

.....

**Τρώτε ανάμεσα από το μεσημεριανό και το βραδινό σας και αν ναι, τι επιλέγετε συνήθως;**

Ναι τρώω

Όχι δεν τρώω

**Αν ναι:** Φρούτα ή λαχανικά  ,Μπισκότα/Κουλούρια  , Γλυκό  , Πατατάκια  , Κάτι άλλο  (γράφω τι).....

**Τι περιλαμβάνει συνήθως το βραδινό σας;**

Κάτι ελαφρύ  ,Κάτι από το μεσημέρι  , Φαστ φουντ  , Δεν τρώω βραδινό

**Πόσα ποτήρια νερού καταναλώνετε ημερησίως;.....**

**Στη Β΄ λυκείου πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε:**

	Σχεδόν ποτέ	2-3 φορές	3-4 φορές	Σχεδόν κάθε μέρα
Πρωινό				
Πρόγευμα				
Μεσημεριανό				
Απογευματινό				
Βραδινό				
Κάτι προ ύπνου				

**Πόσο συχνά καταναλώνετε:**

	Φορές/Εβδομάδα (0,1,2,3,4,5,6,7,>7)
Όσπρια (φακές, ρεβύθια, φασολάδα κλπ)	
Λαδερά (αρακάς, φασολάκια κλπ)	
Κοτόπουλο	
Ψάρι	
Κόκκινο κρέας (χοιρινό, μοσχάρι κλπ)	
	Φορές/Ημέρα (π.χ. ....φορές/ημέρα) (αν δεν καταναλώνω κάθε μέρα αναφέρω π.χ. .... φορές/ ανά εβδομάδα)
Φρούτα	
Λαχανικά (σαλάτες)	

**Τρώγατε ανάμεσα από το πρωινό και το μεσημεριανό σας και αν ναι, τι επιλέγατε συνήθως ;**

Ναι έτρωγα

Όχι δεν έτρωγα τίποτα



**Αν ναι:** Φρούτα ή λαχανικά  ,Μπισκότα/Κουλούρια  , Σάντουιτς από το κυλικείο  ,Κάτι από το σπίτι  , Γλυκό  , Πατατάκια  , Κάτι άλλο  (γράψω τι)

.....

**Τρώγατε ανάμεσα από το μεσημεριανό και το βραδινό σας και αν ναι, τι επιλέγατε συνήθως;**

Ναι έτρωγα

Όχι δεν έτρωγα

**Αν ναι:** Φρούτα ή λαχανικά  ,Μπισκότα/Κουλούρια  , Γλυκό  , Πατατάκια  , Κάτι άλλο  (γράψω τι).....

**Τι περιλάμβανε συνήθως το βραδινό σας;**

Κάτι ελαφρύ  ,Κάτι από το μεσημέρι  , Φαστ φουντ  , Δεν έτρωγα βραδινό

**(Κυκλώνω και συμπληρώνω ότι χρειάζεται στην τελευταία στήλη. Όσον αφορά την ποσότητα αναφέρω αν πρόκειται για ημέρα ή εβδομάδα)**

Καπνίζετε;	Ναι	Όχι	Αν ναι Πόσα τσιγάρα/ημέρα	Πότε ξεκίνησα(ηλικία)	Καπνίζετε περισσότερο τώρα σε σύγκριση με τη Β' λυκείου;	Ναι	Όχι	
Καταναλώνετε καφέ;	Ναι	Όχι	Αν ναι Είδος καφέ	Ποσότητα/ημέρα ή εβδομάδα (π.χ. 2φλιτζάνια/ημέρα)	Καταναλώνετε περισσότερη ποσότητα καφέ σε σχέση με τη Β' λυκείου;	Ναι	Όχι	
Καταναλώνετε άλλα ροφήματα με καφεΐνη (π.χ. τσάι) ή ενεργειακά ποτά;	Ναι	Όχι	Αν ναι Είδος	Ποσότητα/ημέρα ή εβδομάδα	Καταναλώνετε και στη Β' λυκείου;	Ναι	Όχι	Αν ναι αναφέρω ποσότητα.....
Καταναλώνετε αλκοόλ;	Ναι	Όχι	Αν ναι Είδος ποτού	Ποσότητα /ημέρα ή εβδομάδα				

Καταναλώνετε αλκοόλ στη Β' λυκείου;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος ποτού	Ποσότητα / ημέρα ή εβδομάδα	
Καταναλώνετε αναψυκτικά;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος	Ποσότητα/ ημέρα ή εβδομάδα	Καταναλώνετε περισσότερα αναψυκτικά σε σχέση με τη Β' λυκείου;
Καταναλώνετε χυμούς;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος (Φυσικός ή εμπορίου)	Ποσότητα/ ημέρα ή εβδομάδα	Καταναλώνετε περισσότερους χυμούς σε σχέση με τη Β' λυκείου;
Καταναλώνετε γλυκά;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Ποσότητα/ εβδομάδα	Καταναλώνετε περισσότερα γλυκά απ' ότι στη Β' λυκείου;	
Καταναλώνετε fast food;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Πόσο συχνά	Καταναλώνετε περισσότερο, λιγότερο ή την ίδια ποσότητα σε σχέση με τη Β' λυκείου;	
Τσιμπολογάτε κατά τη διάρκεια του διαβάσματος;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Τι προτιμάω	Τσιμπολογούσατε και κατά τη διάρκεια του διαβάσματος της Β' λυκείου;	
Χρησιμοποιείται κάποιο συμπλήρωμα διατροφής;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος (π.χ. πολυβιταμινούχο)	Ποσότητα/ ημέρα ή εβδομάδα	Ποιος μου το σύστησε
Χρησιμοποιούσατε κάποιο συμπλήρωμα στη Β' λυκείου;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος (π.χ. πολυβιταμινούχο κλπ)	Ποσότητα/ ημέρα ή εβδομάδα	Ποιος μου το σύστησε

Χρησιμοποιείται κάποιο άλλο φάρμακο/σκευάσματα κατά τη διάρκεια προετοιμασίας σας;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος (π.χ. αγχολυτικό ,ηρεμιστικό κλπ)	Ποσότητα/ ημέρα ή εβδομάδα	Ποιος μου το σύστησε

Φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και ξεκούραση. **(Κυκλώνω και συμπληρώνω ότι χρειάζεται στην τελευταία στήλη.)**

Έχετε κάποιο χόμπι ή κάποιου είδους ΦΔ τώρα; (καλαθοσφαίριση, γυμναστήριο ποδηλασία, χορός, κλπ);	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος	Φορές ανά Εβδομάδα	Διάρκεια
Είχατε κάτι ανάλογο στη Β' λυκείου που αναγκαστήκατε να διακόψετε λόγω φόρτου μαθημάτων;	Ναι	Όχι	Αν ναι		
			Είδος	Φορές ανά Εβδομάδα	Διάρκεια
Κοιμάστε ικανοποιητικά την τωρινή χρονική περίοδο ώστε να ξεκουράζεστε;	Ναι	Όχι	Βραδινές ώρες ύπνου		
Κοιμόσασταν περισσότερο στη Β' λυκείου;	Ναι	Όχι	Βραδινές ώρες ύπνου		
Προτιμάς αν έχεις ελεύθερο χρόνο να ασχολείσαι με κάποια ΦΔ ή να επενδύεις επιπλέον στο διάβασμά σου;	Ασχολούμαι Με ΦΔ	Διάβασμα			

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

### ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΟΝΕΑ



**Έντυπο ενημέρωσης γονέων και συγκατάθεσης συμμετοχής στην ερευνητική μελέτη**  
Αγαπητέ γονέα/κηδεμόνα,

Στα πλαίσια των μεταπτυχιακών μου σπουδών στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστημών Υγείας του τμήματος Ιατρικής Σχολής, πρόκειται να εκπονήσω τη μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία με θέμα: «Διατροφικές συνήθειες και Φυσική Δραστηριότητα εφήβων ένα χρόνο πριν και κατά τη διάρκεια προετοιμασίας των εισαγωγικών τους εξετάσεων» σε εφήβους της Γ' τάξης Λυκείου στην πόλη των Ιωαννίνων.

Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση της μεταβολής των παραπάνω παραμέτρων την περίοδο της στρεσογόνου αυτής διαδικασίας.

Στα πλαίσια της έρευνας θα διανεμηθεί στο παιδί σας ερωτηματολόγιο, το οποίο εκτιμά τις διατροφικές συνήθειες, την διατροφική συμπεριφορά και την ενασχόληση με κάποια φυσική δραστηριότητα για το προηγούμενο έτος, καθώς επίσης και για την τωρινή περίοδο προετοιμασίας του.

Με την παρούσα επιστολή θα σας παρακαλούσα να δώσετε τη συναίνεσή σας, για να μπορέσει το παιδί σας να απαντήσει εθελοντικά στο ερωτηματολόγιο και να λάβει μέρος στην έρευνα. Μπορεί να αποσύρει τη συμμετοχή του όποτε το επιθυμεί. Τα στοιχεία είναι απόρρητα και θα τηρηθεί εμπιστευτικότητα των απαντήσεων του. Οι πληροφορίες θα μας βοηθήσουν στην προαγωγή της επιστημονικής γνώσης για το πώς οι Πανελλήνιες μεταβάλουν τις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική δραστηριότητα των συμμετεχόντων σε αυτές. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

Με εκτίμηση

Δραγατσούλη Ηρώ

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος