

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΜΗΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΗΤΕΙΑΣ

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ
ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 12-16 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ
ΑΓΡΙΝΙΟΥ**



Source: Food Standards Agency

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΑΓΑΝΗ ΝΙΚΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

Technological Institute of Crete
Department of Nourishment and Dietology
Branch of Sitia

**Nutritional Habits in Adolescents aged
12 to 16 in the area of Agrinio**



Source: Food Standards Agency

Written by: Sagani Niki
Supervised by: Sfakianaki Irene
October 2005

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά τους καθηγητές για τη σημαντική βοήθεια τους, για την εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας.

Συγκεκριμένα:

- Την καθηγήτρια Διατροφής κα **Σφακιανάκη Ειρήνη**, που εισηγήθηκε της συγκεκριμένης εργασίας.
- Τον κ. **Δημητροπουλάκη Πέτρο**, καθηγητή Πληροφορικής του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας που βοήθησε σημαντικά ώστε να πραγματοποιηθεί η στατιστική ανάλυση των στοιχείων της έρευνας.
- Την κα **Μαρκάκη Αναστασία**, καθηγήτρια του τμήματος διατροφής και διαιτολογίας για τη βοήθεια της ώστε να γίνει τελειοποίηση της πτυχιακής εργασίας.

Περίληψη

Μαθητές αθλητικού και κανονικού γυμνασίου ηλικίας 12-16 ετών που προέρχονταν από το Αγρίνιο, συμπλήρωσαν γραπτό ερωτηματολόγιο 4 σελίδων που σκοπό είχε τη διερεύνηση των διατροφικών τους συνηθειών, της φυσικής τους δραστηριότητας και της διαιτητικής τους συμπεριφοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές και των δύο σχολείων είχαν καλή όρεξη, στο πρωινό τους έπιναν γάλα σε καθημερινή βάση καθώς επίσης συνόδευαν το φαγητό τους με τυρί καθημερινά ενώ δεν κατανάλωναν καθόλου από την ομάδα των δημητριακών. Η κατανάλωση σε όσπρια, ζυμαρικά και σε ψάρι ήταν σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Το ποσοστό κατανάλωσης αναψυκτικών και μικρογευμάτων ήταν υψηλό κυρίως σε σάντουιτς και πίτσες και η κατανάλωση φυσικών χυμών μικρή. Σε μεγάλο ποσοστό προτιμούν τα ψητά και τα τηγανητά φαγητά ενώ κυρίαρχο ρόλο στη διατροφή τους έχουν διάφορες «αλοιφές» καθώς επίσης και το λίπος. Οι μαθητές δεν τρώνε τα γεύματά τους σε συγκεκριμένες ώρες και τα δύο σχολεία γυμνάζονται σε υψηλό ποσοστό, πάνω από το 50% και των δύο σχολείων έχουν σαν πρώτη επιλογή την κατανάλωση κρέατος και κοτόπουλου, ενώ δεν πίνουν αρκετό νερό την ημέρα.

Summary

Students of both Athletic and regular junior high schools aged 12-16 who originate from Agrinio, completed a written questionnaire of 4 pages with the purpose of reporting their nutritional habits, natural activities and their everyday dietary habits. The results have indicated that students from both schools have good and satisfactory appetites. Their breakfast consisted of milk on an everyday basis and cheese was also daily inched.

However, the consumption of cereak/grains was absent and the consumption of lentils, pastas and fish were of low levels. High-level consumption of carbonated drinks and pizzas was indicated. In addition, there were low levels in consumption of natural fruit juices and high level consumption of roasted and fried foods. A significant aspect in these students diet were several "creams" especially fats. The students do not consume their meals at designated hours, they exercise at both schools in high levels, and in over 50% of both schools, students prefer as first choice the consumption of meat and poultry, however, not enough water is consumed during the course of the day.

Συντομογραφίες

RDA (Recommended Daily Allowance)= Ημερήσια καθημερινή ποσότητα

C= άνθρακας

CH₃ = μεθυλομάδα

COOH= καρβοξυλομάδα

BMC= διάμετρος

BMD= πυκνότητα

MME= Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

ΔΜΣ= Δείκτης Μάζας Σώματος

TEE= Ημερήσια ενεργειακή δαπάνη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες-----σελ.1
Περίληψη-----σελ.2
Συντομογραφίες-----σελ. 4

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΕΦΗΒΩΝ

1.1 Γενικές διατροφικές συστάσεις για εφήβους 12-16 ετών-----σελ 9
1.2 Ενέργεια-----σελ.9
1.3 Διατροφικές συνήθειες εφήβων-----σελ.10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο :ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΦΗΒΩΝ

2.1 Διατροφικές απαιτήσεις-----σελ.11
2.2 Ενέργεια-----σελ.13
2.3 Μακροθρεπτικά συστατικά-----σελ. 13
2.4 Μικροθρεπτικά συστατικά-----σελ.16
2.5 Μακροπρόθεσμα οφέλη από την εφαρμογή Μεσογειακής Διατροφής-----σελ. 18

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο :ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΦΗΒΩΝ:

3.1 Οικογενειακό περιβάλλον-----σελ.20
3.2 Γενετικοί παράγοντες-----σελ.20
3.3 Φτωχά Γεύματα-----σελ.20
3.4 Δίαιτες-----σελ.21
3.5 Χρήση οινοπνεύματος-----σελ.21
3.6 Ισχυρές προτιμήσεις σε ορισμένα τρόφιμα-----σελ.21
3.7 Σχολείο-----σελ.21
3.8 Διαφήμιση-----σελ.23
3.9 Η ευκολία του να βρίσκεις τα γρήγορα φαγητά-----σελ.23

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο:ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

4.1 Βουλιμία	σελ.24
4.2 Νευρική Ανορεξία	σελ.25
4.3 Παχυσαρκία	σελ.26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο:ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

5.1 Υποσιτισμός	σελ.31
5.2 Έλλειψη ασβεστίου	σελ.31
5.3 Αναιμία	σελ.32
5.4 Διαταραχές βιταμίνης D	σελ.32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο:ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

6.1 Άσκηση και υγεία	σελ.33
6.2 Σχέση σωματική δραστηριότητας και καρδιαγγειακού συστήματος	σελ.34
6.3 Φυσική δραστηριότητα εφήβων	σελ.35
6.4 Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας	σελ.36

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

I. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ	σελ.37
II. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	σελ. 37
III. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	σελ.39
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	σελ.100
V. ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ	σελ.106
VI. ΕΠΙΛΟΓΟΣ	σελ.108
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.109
VIII. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	σελ.112
IX. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	σελ.115
X. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β	σελ.116

Εισαγωγή

Αφορμή για την διεξαγωγή της έρευνάς μας ήταν η διαπίστωση της κάκιστης διατροφής που κάνουν οι νέοι μας, στα διάφορα μοντέρνα ταχυφαγεία. Επειδή οι έφηβοι έχουν σαν πρότυπο την εν γένει συμπεριφορά των γονιών τους και γενικότερα το περιβάλλον τους (φίλους, σχολείο κλπ) σκεφτήκαμε πως, διερευνώντας τις διατροφικές τους συνήθειες και προτιμήσεις θα έχουμε εντοπίσει έναν σπουδαίο παράγοντα επιρροής που έχει σαν αποτέλεσμα σοβαρά προβλήματα διατροφικών διαταραχών όπως: ανορεξία, βουλιμία κ.

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από επιταχυνόμενη σωματική αύξηση και επανάκτηση τυχόν απωλειών που συμβαίνουν στην παιδική ηλικία. Συνεπώς η σημασία της ανάπτυξης μιας υγιούς διατροφικής συμπεριφοράς προκειμένου να εξυπηρετήσει τους υψηλούς ρυθμούς σωματικής αύξησης καθίσταται προφανής. Επιπλέον, φαίνεται ότι οι περισσότερες διατροφικές συνήθειες καθορίζονται κατά τη διάρκεια της παιδικής και προεφηβικής ηλικίας, ενώ η μελέτη νεκροτομικού υλικού σε παιδιά αποδεικνύει ότι οι «παρενέργειες» της κακής διατροφής αρχίζουν σε νεαρή ηλικία.^[1]

Σύμφωνα με τους Moses et al ο φόβος της παχυσαρκίας είναι συχνό φαινόμενο μεταξύ εφήβων (και ιδιαίτερα των κοριτσιών). Φαίνεται ότι η έλλειψη ικανοποίησης σχετικά με το σωματότυπο καθορίζεται μάλλον από τα πρότυπα σωματικού βάρους παρά από αυτό καθ' αυτό το σωματικό βάρος.^[3,4]

Όπως προαναφέρθηκε τα διαιτητικά πρότυπα καθορίζονται σε αυτή τη νεαρή ηλικία και μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα υγείας στην ενήλικη (καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος, οστεοπόρωση κ.α).^[5] Για όλους αυτούς τους λόγους τα άτομα εφηβικής και προεφηβικής ηλικίας θεωρούνται μια ιδιαίτερα ευαίσθητη ομάδα και σε ορισμένες χώρες αποτελούν την πληθυσμιακή ομάδα-στόχο για διατροφικά προγράμματα εκπαίδευσης.^[6]

Είναι σε όλους γνωστό το γεγονός του σοβαρού επηρεασμού που έχουν υποστεί οι Έλληνες έφηβοι και αφορά στην αλλαγή του τρόπου διατροφής τους.

Η παρούσα μελέτη διερευνά τις διατροφικές συνήθειες, τη φυσική δραστηριότητα και ότι συνεπάγεται με τις προτιμήσεις των παιδιών ηλικίας 12-16 ετών σε αστική περιοχή αθλητικού και κανονικού γυμνασίου.

Ο σκοπός της μελέτης ήταν η συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος και τη φυσική τους κατάσταση.

Στο γυμνάσιο που πραγματοποιήθηκε η έρευνα οι μαθητές χωριζόνταν σε κανονικό και αθλητικό.

Η φυσική δραστηριότητα των μαθητών εντός του σχολείου για το κανονικό γυμνάσιο ήταν 2 ώρες την εβδομάδα, ενώ για τους μαθητές του αθλητικού 6 ώρες την εβδομάδα.

Οι μαθητές που συνεργάστηκαν για να υλοποιήσουν την έρευνα χαρακτηρίζονταν από τη διαφορετικότητα τους σχετικά με το χώρο που βρίσκονταν. Έτσι το αθλητικό γυμνάσιο κάθε πρωί 3 μέρες την εβδομάδα πήγαινε στο στάδιο της πόλης για προπόνηση, ενώ το κανονικό όσον αφορά κάλυπτε τη φυσική του κατάσταση μόνο την ώρα της γυμναστικής, που τις περισσότερες φορές το συγκεκριμένο μάθημα οι μαθητές το αποφεύγουν.

Θεωρήθηκε πολύ σημαντικό να χρησιμοποιηθεί η έρευνα ως βασική μεθοδολογία και στις δύο περιπτώσεις ώστε να μπορέσουμε να έχουμε και κάποια συγκριτικά αποτελέσματα.

Φυσικά για να μπορέσουν να συνταχθούν τα ερωτηματολόγια της έρευνας χρειάστηκε να αναπτυχθεί η δυναμική της ομάδας με αρκετές συναντήσεις.

Οι καθηγητές που μετείχαν στις ομάδες του σχολείου είχαν σαν αντικείμενο το μάθημα της διατροφής προσπαθώντας να παρακολουθήσουν τον τρόπο σκέψης των μαθητών.

Οι μαθητές και στις δύο περιπτώσεις διδάσκονταν το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας και έτσι είχαν αποκτήσει ήδη αρκετές γνώσεις διατροφής, γεγονός που τους βοήθησε αρκετά στην σύνταξη του ερωτηματολογίου και στους σκοπούς της διερεύνησης

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΕΦΗΒΩΝ

1.1 Εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια περίοδος ταχύτατης σωματικής, διανοητικής και συναισθηματικής ανάπτυξης που ακολουθεί μια προβλέψιμη πορεία, αν και ο ρυθμός της ποικίλει ευρύτατα από άτομο σε άτομο. Κατά τη διάρκεια αυτής της ευμετάβλητης και συναρπαστικής περιόδου, οι συνήθειες διατροφής ποικίλουν επίσης σημαντικά. Για ορισμένους έφηβους η πρόσληψη τροφής αντικατοπτρίζει τις συνήθειες διατροφής που από πολύ καιρό έχει υιοθετήσει η οικογένεια τους. Άλλοι όμως έφηβοι υιοθετούν εκκεντρικές ή ακραίες συνήθειες διατροφής που ίσως αποτελούν μια ακόμα απόπειρα του πειραματισμού που χαρακτηρίζει τα χρόνια αυτά. Παρ' ότι φαίνεται ότι οι περισσότεροι έφηβοι διατρέφονται ικανοποιητικά, οι μελέτες αποκαλύπτουν σημαντικό ποσοστό σιδηροπενικής αναιμίας, παχυσαρκίας και τερηδόνας. Η εγκυμοσύνη, οι δίαιτες, η χρήση οινοπνεύματος και ναρκωτικών καθώς και ο καθιστικός τρόπος ζωής επιτείνουν ακόμα περισσότερο τα προβλήματα της διατροφής των εφήβων.

Δεδομένου ότι οι συνήθειες διατροφής και δραστηριότητας που διαρκούν σε όλη μας τη ζωή θεμελιώνονται από νωρίς, αξίζει να καταβληθούν ιδιαίτερες προσπάθειες, να ενημερωθούν οι έφηβοι για τη σωστή διαίτα και τον τρόπο ζωής που πρέπει να ακολουθήσουν για να είναι υγιείς.

1.2 Γενικές διατροφικές συστάσεις για εφήβους 12-16 ετών

Την εποχή αυτή της ζωής του ανθρώπου συντελείτε **η μεγάλη βιολογική επανάσταση της ήβης**, η οποία έχει την αρχική της εκδήλωση στους 2 τελευταίους χρόνους της Σχολικής ζωής, όπου θα πραγματοποιηθεί βιολογικά ο διαχωρισμός του φύλου και θα αρχίσει η διαμόρφωση-οργανική και ψυχική – του αρσενικού, σε ότι **αύριο θα εκφρασθεί και θα δράσει ως Άνδρας** και του θηλυκού, σε ότι **αύριο θα εκφρασθεί και θα υπομείνει ως Γυναίκα**.

Ακόμη, θα πραγματοποιηθεί η ισχυροποίηση της λειτουργίας όλων των οργανικών συστημάτων που, και πάλι αυτή την εποχή, θα πάρουν την τελική μορφή του βιολογικού βιοσχηματισμού τους, γενικά.

Όλα είναι έντονα και σε υψηλό δείκτη απαιτήσεων!

Οι απαιτήσεις του Σχολείου αυξάνονται διαρκώς και το αίσθημα ευθύνης και υπευθυνότητας γίνεται συνειδητό καθήκον.

Το μυϊκό σύστημα, λειτουργεί δραστήρια διότι η αύξηση του σκελετού (που η αυξητική ορμόνη επιβάλλει αυτή την εποχή) είναι καθημερινώς διαφορετική, το οποίο υποχρεώνει το μυϊκό αδιάκοπα να παρακολουθεί την αύξηση του αναστήματος.

Η κυκλοφορία του αίματος είναι ζωηρότατη και το αιμοποιητικό παράγει διαρκώς, αφού η αύξηση του όγκου του αίματος είναι καθημερινή επειδή η έκταση την οποία πρέπει να αρδεύσει και να τροφοδοτήσει, αδιάκοπα ευρύνεται.

Παράλληλα αναπτύσσεται το γεννητικό σύστημα ορμονολογικά και μορφολογικά, το δε νευρικό, δέχεται τα πλέον πολυσύνθετα κεντρίσματα και μαστιγώματα, από πλήθος νέων φορέων.

Σ' αυτό τον οργανισμό που ζει μια τέτοια πολύμορφη οργανική-βιολογική έκρηξη χρειάζεται, ασφαλώς ποσότητα θρεπτικού υλικού και ενέργειας, για να κατορθώσει να διεκπεραιώσει σωστά το έργο του.^[6]

1.3 Διατροφικές συνήθειες εφήβων

Τα σνακς παρέχουν περίπου 40% των θερμίδων της εφηβικής διατροφής. Ενώ το κολατσιό αυτό καθαυτό δεν είναι κακή ιδέα, τα συνηθισμένα πρόχειρα γεύματα όπως και τα τσιπς, τα μπισκότα και τα αναψυκτικά είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Τα παγωτά, οι γρανίτες, τα χάμπουργκερ και η πίτσα παρέχουν σημαντικά, αλλά είναι επίσης πλούσια σε λιπαρά, νάτριο και θερμίδες. Οι έφηβοι στηρίζονται κατά κύριο λόγο στα «fast foods» εστιατόρια, τα οποία έχουν περιορισμένη επιλογή φαγητών και προσφέρουν τροφές οι οποίες, κατά το πλείστον, είναι πλούσιες σε θερμίδες, λιπαρά και νάτριο.

Οι έφηβοι μπορούν να επιλέγουν μερίδες ενηλίκων από την Πυραμίδα Οδηγιών Διατροφής. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό γι' αυτούς να μάθουν να επιλέγουν δίαιτες που περιέχουν μια μεγάλη ποικιλία τροφών, οι οποίες είναι χαμηλές σε λιπαρά και χοληστερόλη, πλούσιες σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες, ενώ περιέχουν μέτρια ποσότητα θερμίδων. Στη συνέχεια αναφέρονται μερικές κατευθυντήριες οδηγίες που θα τους βοηθήσουν να καταφέρουν σωστή επιλογή διαίτας.^[7]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΦΗΒΩΝ

2.1 Διατροφικές απαιτήσεις

Υπάρχουν περισσότερα από 40 θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι απαραίτητα για την υγεία του ανθρώπου. Όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά βρίσκονται μέσα σε τροφές και ροφήματα. Απαιτείται όμως κάποια ικανότητα και προγραμματισμός για να επιλεγεί η κατάλληλη διαίτα η οποία θα τα περιλαμβάνει.

Οι διατροφικές απαιτήσεις αφορούν βασικά την ημερήσια θερμιδική πρόσληψη (θερμίδες) αλλά και θρεπτικές ουσίες όπως πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και νερό. Οι διατροφικές απαιτήσεις εξαρτώνται από το φύλλο, την ηλικία, την επιφάνεια του σώματος, το βαθμό της σωματικής δραστηριότητας, τις περιβαλλοντικές συνθήκες, τις υπάρχουσες παθήσεις και την προδιάθεση για αυτές.

Για ένα σωστό και ισορροπημένο διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (ομάδα κρέατος, ομάδα φρούτων και λαχανικών, ομάδα γάλακτος, ομάδα δημητριακών, ομάδα λιπιδίων) στις σωστές αναλογίες 50-55% της ολικής πρόσληψης από υδατάνθρακες, 15-20% της ολικής πρόσληψης από πρωτεΐνες, 25-30% της ολικής πρόσληψης από λίπη).

Οι έφηβοι ωριμάζουν σε πολύ διαφορετικούς χρόνους και ρυθμούς είναι επόμενο λοιπόν οι ανάγκες τους σε θρεπτικές ουσίες να ποικίλουν ανάλογα με το στάδιο της ανάπτυξης που διανύουν παρά με τη χρονολογική τους ηλικία. Δεν είναι όμως εύκολο να προγραμματιστούν ερευνητικές μελέτες ικανές να εξηγήσουν τις διακυμάνσεις στους ρυθμούς ωρίμανσης των εφήβων της ίδιας ηλικίας. Γι' αυτό το λόγο, δεν έχουν καθοριστεί με ακρίβεια οι θρεπτικές ανάγκες των εφήβων. Οι «RDA» βασίζονται στην υπόθεση ότι οι έφηβοι έχουν σωματικό μέγεθος και ανάγκες σε θρεπτικές ουσίες ίδια με των ενηλίκων, αλλά επίσης ότι χρειάζονται πρόσθετες ουσίες και ενέργεια για να υποβοηθηθεί η ανάπτυξη της ήβης. Όσον αφορά θρεπτικές ουσίες όπως το ασβέστιο, οι ανάγκες σε αναλογία προς το βάρος φθάνουν τις υψηλότερες τιμές κατά την περίοδο της μέγιστης ανάπτυξης –κατά μέσον όρο στην ηλικία των 10-12 ετών για τα κορίτσια και 13-15 ετών για τα αγόρια.

Θερμιδικές ανάγκες: Στη διάρκεια της ήβης τα αγόρια συνθέτουν περισσότερη μυϊκή μάζα και λιγότερο λίπος από τα κορίτσια. Επειδή η σύνθεση και συντήρηση του μυϊκού ιστού απαιτεί περισσότερη ενέργεια απ' ότι του λιπώδους ιστού και τα αγόρια είναι γενικά πιο μεγαλόσωμα από τα κορίτσια, τα αγόρια έχουν ανάγκη να τρώνε περισσότερο.

Πόσο περισσότερο; Οι ελάχιστες διαθέσιμες μελέτες σχετικά με το ισοζύγιο ενέργειας στο διάστημα της ήβης δείχνουν ότι η αύξηση της ενέργειας που απαιτείται για την ανάπτυξη είναι μόνο 50-150 kcal/την ημέρα, ποσότητα που απέχει πολύ από αυτήν που πραγματικά χρειάζεται και δεν εξηγεί την έντονη πείνα και την τεράστια κατανάλωση τροφής από τόσους πολλούς εφήβους. Η μεγαλύτερη θερμιδική πρόσληψη των αγοριών, πάντως είναι γι' αυτά ένα σημαντικό διαιτητικό πλεονέκτημα. Τα έφηβα κορίτσια, ιδιαίτερα όσα είναι σωματικά αδρανή, ακολουθούν κάποια δίαιτα ή εγκυμονούν –διατρέχουν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο υποσιτισμού.

Προτεινόμενη Καθημερινή Δοσολογία/Ποσότητα (RDA):

Η Προτεινόμενη Καθημερινή Δοσολογία/Ποσότητα (Recommended Daily Allowance, RDA) αναφέρεται στις απαραίτητες ποσότητες των θρεπτικών συστατικών, που καλύπτουν τις ανάγκες όλων σχεδόν των υγιών ανθρώπων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Δεδομένου ότι οι διατροφικές ανάγκες επηρεάζονται από την ανάπτυξη, την εγκυμοσύνη, την ηλικία και το φύλο, η RDA καθορίζεται για διαφορετικές κατηγορίες ηλικίας και φύλου.

Πίνακας 1 - Τιμές θρέψης και ενέργειας

Ηλικία: 11-18 ετών		
	Αγόρι	Κορίτσι
Βιταμίνη Α:	1000 (mg RE)	800 (mg RE)
Βιταμίνη D:	10 (mg)	10(mg)
Βιταμίνη Ε:	10 (mg a-TE)	8(mg a-TE)
Βιταμίνη Κ:	45-65 mg	45-55 mg
Βιταμίνη C:	60 mg	60 mg
Βιταμίνη Β6:	2 mg	1,6 mg
Βιταμίνη Β12:	2 μg	2 μg
Ασβέστιο:	1300 mg/d	1300 mg/d
Φώσφορος:	1250 mg/d	1250 mg/d
Σίδηρος:	18 mg	18 mg
Μαγνήσιο:	410mg/d	360 mg/d
Πηγή: Bonnie S. Worthington-Roberts Sue Rod well Williams nutrition Throughout the life Cycle. Fourth edition. 2000		

2.2 Ενέργεια

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι είναι πιθανόν να λαμβάνουν λιγότερη βιταμίνη Α, ασβέστιο και σίδηρο, απ'ότι συνίσταται. Συγχρόνως καταναλώνουν περισσότερο λίπος, ζάχαρη και πρωτεΐνες απ'ότι θεωρείται ιδανικό.

Ακατάστατες ώρες: Έχει αυξηθεί ο αριθμός των εφήβων που χάνουν κάποια γεύματα στο σπίτι και τα αντικαθιστούν έξω αλλά σε ακατάστατες ώρες, αυτό τους κάνει να νιώθουν ανεξάρτητοι και το κάνουν για να νιώθουν ότι περνάνε περισσότερο έξω από το σπίτι με τις παρέες τους.

Συνήθως από μελέτες προτιμάνε να τρώνε με τις παρέες τους το βράδυ 7-8, παρόλο που οι κοπέλες παραλείπουν το βραδινό φαγητό όπως και το πρωινό συχνότερα από τα αγόρια.

Το πρωινό παραμελείτε περισσότερο από τις έφηβες και νεαρούς κάτω από 25 ετών σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη ηλικιακή ομάδα του πληθυσμού.

Οι κοπέλες περισσότερο επειδή θέλουν να είναι επιθυμητές.

Οι απαιτήσεις είναι αυξημένες κατά τη διάρκεια της εφηβείας εξαιτίας των αναγκών σε ενέργεια, απαιτείται μεγάλη ποσότητα σε θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, βιταμίνη Β6, φυλλικό οξύ και βιταμίνη Β12. Η βιταμίνη D ευθύνεται για τη σωστή και γρήγορη ανάπτυξη του σκελετού και η βιταμίνη Α, C και Ε για τη σωστή ανάπτυξη των κυττάρων. Οι έφηβοι που καταναλώνουν λιγότερα φρούτα και λαχανικά και επίσης καπνίζουν παρουσιάζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν από κάποια ασθένεια.

Οι ανάγκες για ενέργεια στους εφήβους ποικίλει από τη δραστηριότητα που έχουν και σε τι επίπεδο ωριμότητας βρίσκονται. Κάποιες μελέτες έχουν δείξει ανάμεσα στην ανάπτυξη με θερμιδική κατανάλωση ότι οι άνδρες έφηβοι λαμβάνουν περίπου 3.470 θερμίδες την ημέρα στην ηλικία των 16 ετών (σύμφωνα με μελέτη) από την ηλικία των 16-19 αυτή η κατανάλωση μειώθηκε στις 2.900 θερμίδες ημερησίως. Στις κοπέλες η μεγαλύτερη κατανάλωση θερμίδων παρουσιάζεται στην ηλικία των 12 με κατανάλωση 2.550 θερμίδες ημερησίως, η οποία σταδιακά μειώνεται μέχρι τα 15 χρόνια γύρω στις 2.200 θερμίδες ημερησίως.^[9]

2.3 Μακροθρεπτικά συστατικά

Στη διατροφή του ανθρώπου υπάρχουν τα λεγόμενα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά, πρόκειται για θρεπτικά συστατικά που τα αποτελούν οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρησιμοποιεί κυρίως τους υδατάνθρακες ως βασική πηγή ενέργειας μαζί με τα λίπη, ενώ οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται πρωταρχικά για τη δόμηση των ιστών του σώματος.

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες ταξινομούνται σε μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες και πολυσακχαρίτες ενώ τελούν σημαντικές λειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Μονοσακχαρίτες: Είναι η μικρότερη δομική μονάδα των υδατανθράκων και συχνά ονομάζονται «απλά σάκχαρα». Η γλυκόζη και η φρουκτόζη βρίσκονται ελεύθερες σε πολλές τροφές. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες αποτελούνται από μονοσακχαρίτες, στους οποίους πρέπει πρώτα να διασπαστούν ώστε να απορροφηθούν.

Η φρουκτόζη βρίσκεται στα φρούτα και το μέλι και αποτελεί συστατικό της σουκρόζης (επιτραπέζια ζάχαρη).

Η γλυκόζη βρίσκεται στα φρούτα και αποτελεί συστατικό του αμύλου, της σουκρόζης και της λακτόζης (σάκχαρο γάλακτος).

Η γαλακτόζη αποτελεί συστατικό της λακτόζης.

Δισακχαρίτες: Είναι απλά σάκχαρα που αποτελούνται από δύο μονοσακχαρίτες.

Η σουκρόζη (γλυκόζη +φρουκτόζη) βρίσκεται στην επιτραπέζια ζάχαρη, στη μαύρη ζάχαρη, στο σιρόπι σφενδάμου, στον ανανά και στη μελάσα.

Η λακτόζη (γλυκόζη +γαλακτόζη) βρίσκεται στο γάλα.

Η μαλτόζη (γλυκόζη+ γλυκόζη) δεν είναι πολύ κοινή στη δίαιτα, αλλά παράγεται κατά την πέψη του αμύλου.

Δεξτρίνες και ολιγοσακχαρίτες: Είναι ουσίες που αποτελούνται από αλυσίδες μορίων γλυκόζης (είναι συνήθως 3-20 μόρια γλυκόζης), οι οποίες ελευθερώνονται κατά την πέψη του αμύλου.

Άμυλο: Είναι ένας πολυσακχαρίτης (μεγάλη ένωση αποτελούμενη από πολλά μόρια γλυκόζης) που βρίσκεται στα δημητριακά, στις γλυκοπατάτες, στις πατάτες και σε διάφορα λαχανικά.

Οι κυριότερες είναι η παροχή ενέργειας σε εκείνον ως κύρια πηγή, η πρωτεϊνο-προστατευτική τους δράση, η προσφορά ενέργειας στο κεντρικό νευρικό σύστημα, η παραγωγή ενέργειας ακόμα και υπό αναερόβιες συνθήκες.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι ενώσεις που αποτελούνται από εκατοντάδες αμινοξέα.

Πολυπεπίδια: Ελευθερώνονται από την πέψη των πρωτεϊνών και περιέχουν λιγότερα των 100 αμινοξέων.

Πεπίδια: Είναι μικρές αλυσίδες αμινοξέων, που ελευθερώνονται από την πέψη πολυπεπτιδίων και πρωτεϊνών (πχ τριπεπίδια που περιέχουν 3 αμινοξέα και διπεπίδια που περιέχουν 2).

Αμινοξέα: Είναι αζωτούχες ενώσεις, που συνδέονται μεταξύ τους και σχηματίζουν πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες και τα πολυπεπίδια πρέπει να διασπαστούν σε αμινοξέα ή πολύ μικρά πεπίδια, ώστε να απορροφηθούν.

Οι πρωτεΐνες διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: τις απλές, τις συζευγμένες και τα πρωτεϊνικά παράγωγα. Οι απλές πρωτεΐνες με υδρόλυση αποδίδουν μόνο αμινοξέα. Μια πρωτεΐνη που προσφέρει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα ονομάζεται *πλήρης*.

Ορισμένα αμινοξέα ονομάζονται *απαραίτητα*, καθώς δεν μπορούν να συντεθούν στον ανθρώπινο οργανισμό ή συντίθεται σε ανεπαρκείς ποσότητες. Κάποια άλλα αμινοξέα χαρακτηρίζονται ως ημιαπαραίτητα, γιατί η ποσότητα που συντίθεται δεν επαρκεί για την ανάπτυξη, γεγονός που τα καθιστά απαραίτητα για τα παιδιά.^[10]

Λίπη ή λιπίδια

Τριγλυκερίδια ή τριακυλογλυκερόλες: Είναι μόρια που σχηματίζονται από την συνένωση γλυκερόλης με τρία λιπαρά οξέα (εστεροποιημένα) και αποτελούν την κύρια απαντώμενη μορφή λιπιδίων στις τροφές.

Διγλυκερίδια: Είναι μόρια που σχηματίζονται από τη συνένωση γλυκερόλης με δύο λιπαρά οξέα, τα οποία παράγονται κατά την πέψη των λιπών.

Μονογλυκερίδια: Είναι μόρια που σχηματίζονται από τη συνένωση γλυκερόλης με δύο λιπαρά οξέα, τα οποία παράγονται κατά την πέψη των λιπών. Τα λίπη μπορούν να απορροφηθούν μόνο αφού διασπαστούν σε μονογλυκερίδια ή σε γλυκερόλη και λιπαρά οξέα.

Γλυκερόλη: Είναι η ραχοκοκαλιά του μορίου των τριγλυκεριδίων και αποτελεί μια αλκοόλη τριών ανθράκων με την οποία συνδέονται τα λιπαρά οξέα.

Λιπαρά οξέα: Αποτελούν ανθρακικές αλυσίδες (συνήθως 2-22 άτομα C) ενωμένες με άτομα υδρογόνου, οι οποίες περιέχουν μια μεθυλομάδα (CH₃) στο ένα άκρο και μια καρβοξυλομάδα (COOH) στο άλλο.

Τα λιπαρά οξέα μπορεί να είναι κορεσμένα (χωρίς διπλούς ανθρακικούς δεσμούς) ή ακόρεστα (με έναν ή περισσότερους διπλούς ανθρακικούς δεσμούς)

Τα λιπαρά αλλειψώματα και τα λάδια διαδραματίζουν σπουδαιότατο ρόλο στη ζωή των όντων τόσο στην ανάπτυξη και την οργανική τους ισχυροποίηση, όσο και στη συντήρηση του φαινομένου της ζωής στα κύτταρα τους.

2.4 Μικροθρεπτικά συστατικά

Ασβέστιο

Οι απαιτήσεις σε ασβέστιο εξαρτώνται από το ρυθμό ανάπτυξης και το ρυθμό ενσωμάτωσης του στα οστά. Για το λόγο αυτό είναι μέγιστες κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και μέχρι τα 25 έτη, όπου επιτυγχάνεται η μέγιστη οστική πυκνότητα και κατά συνέπεια μειώνονται οι απαιτήσεις.

Η πρόσληψη ασβεστίου έχει μειωθεί τα τελευταία χρόνια κυρίως λόγω του περιορισμού της κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων. Υπάρχει η ανησυχία ότι κάποιες ομάδες πληθυσμού, ειδικά τα κορίτσια στην εφηβεία, ίσως δεν προσλαμβάνουν αρκετό ασβέστιο για να εξασφαλίσουν μέγιστη οστική πυκνότητα και πιθανά τίθεται σε αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης για τη μετέπειτα ζωή τους.

Οι τεχνικές που υπάρχουν για τη μέτρηση της διαμέτρου των οστών, την περιεκτικότητα σε μέταλλα, την πυκνότητα τους, δεν είναι κατάλληλες για συνολικές μετρήσεις του σώματος, έτσι χρειάζεται ειδική πληροφόρηση από BMC και BMD στα παιδιά. Η πυκνότητα όπως και η διάμετρος των οστών έχει άμεση σχέση με πολλούς παράγοντες όπως: η ηλικία, γενετικοί παράγοντες, σεξουαλική ωριμότητα, βάρος σώματος, φυσική άσκηση, όπως και το ασβέστιο που καταναλώνουμε στη δίαιτα μας. Οι άνθρωποι συμπληρώνουν ουσιαστικά την μάζα των οστών μέχρι το τέλος της ενηλικίωσης. Εκείνοι που δεν έχουν αποκτήσει ικανοποιητική πυκνότητα οστών, όπως και διάμετρο έχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν οστεοπόρωση και εύκολα σπασίματα αργότερα στη ζωή τους. Η πρόωρη ανίχνευση κάποιων ελλείψεων στα οστά των παιδιών βοηθούν μελλοντικά την αποφυγή τραυματισμών ή ασθενειών.^[11]

Κύριες πηγές ασβεστίου τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το γάλα, όμως το 22% του διαιτητικού ασβεστίου προέρχεται από τα δημητριακά και σε περιοχές με "σκληρό" νερό (αποτελεί σημαντική πηγή ασβεστίου).

Η βιοδιαθεσιμότητα του ασβεστίου εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Τα επίπεδα βιταμίνης D αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την απορρόφηση του ασβεστίου. Το ποσοστό του απορροφούμενου διαιτητικού ασβεστίου είναι αντιστρόφως ανάλογο της πρόσληψης του. Υπάρχουν επίσης στοιχεία που δείχνουν ότι η καζεΐνη αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα του ασβεστίου.

Οι άνθρωποι με δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να εκπαιδευτούν μαθαίνοντας ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορούν, στις περισσότερες περιπτώσεις, να προστεθούν βαθμιαία στον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Τα εμπλουτισμένα σε ασβέστιο τρόφιμα μπορούν να βοηθήσουν ώστε να γίνει κάλυψη στις διαιτητικές απαιτήσεις. ^[12] (Briony, 1983-5)

Φώσφορος

Ο μεταβολισμός του ασβεστίου έμμεσα επηρεάζει το φώσφορο μέσω των ορμονών παραθορμόνη και καλσιτονίνη. Η ισορροπία φωσφόρου διατηρείται σε μεγάλο βαθμό μέσω των νεφρικών σωληναρίων. (Briony, 1983-5)

Ο φώσφορος είναι ένα αμέταλλο στοιχείο, το οποίο είναι το δεύτερο πιο άφθονο στον οργανισμό, μετά το ασβέστιο.

Η πρόσληψη για τους έφηβους (αγόρια και κορίτσια) ηλικίας 14-18 ετών είναι 1250 (συνιστώμενες προσλήψεις) mg/ ημερησίως

Ο φώσφορος είναι ευρέως κατανεμημένος στις τροφές, κυρίως με τη μορφή φωσφορικών αλάτων συνδεδεμένων με ζωικές πρωτεΐνες. Άριστες πηγές αποτελούν τα θαλασσινά, το κρέας, τα αυγά, το γάλα, το τυρί, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα δημητριακά και μεγάλη ποικιλία λαχανικών. Το 80-90% περίπου του φωσφόρου στον οργανισμό ενώνεται με ασβέστιο και σχηματίζει φωσφορικό ασβέστιο, που χρησιμοποιείται για το σχηματισμό οστών και δοντιών. Όπως συμβαίνει και με το ασβέστιο, τα οστά αποτελούν μια μεγάλη αποθήκη φωσφορικών αλάτων.

Άλλα φωσφορικά άλατα, όπως το φωσφορικό νάτριο, συμβάλουν στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας. Τα υπόλοιπα φωσφορικά του οργανισμού ανευρίσκονται σε μια ποικιλία οργανικών μορφών, όπως τα φωσφολιπίδια, που παίζουν ρόλο στη δομή των κυτταρικών μεμβρανών, και το DNA.

Η έλλειψη φωσφόρου είναι σπάνια γιατί ο φώσφορος σε όλες σχεδόν τις τροφές και επιπλέον ο ορμονικός του έλεγχος είναι πολύ αποτελεσματικός.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι το τέταρτο πιο άφθονο στοιχείο που ανευρίσκεται στον οργανισμό. Είναι ένα θετικό ιόν που συνδέεται με το ασβέστιο και το φώσφορο. Η ΔΠΑ του φωσφόρου για τους εφήβους είναι αγόρια 14-18 ετών 410 mg/ημέρα, κορίτσια 14-18 ετών 360 mg/ημέρα.

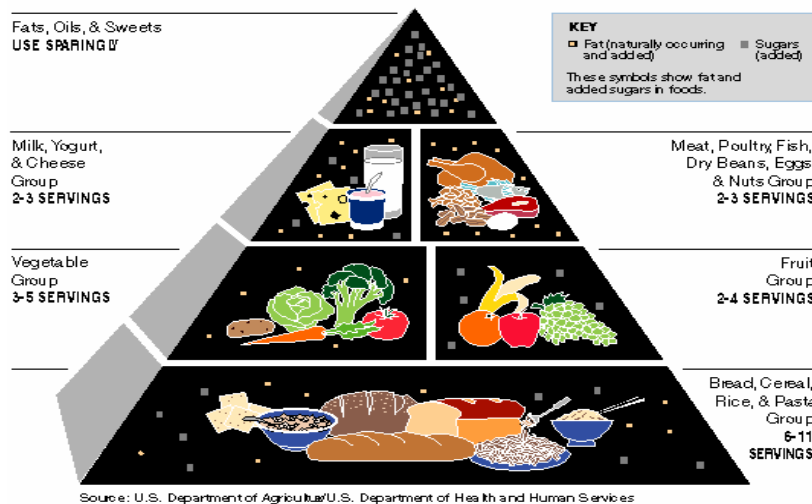
Το μαγνήσιο είναι ευρέως κατανεμημένο στις τροφές και ιδιαίτερα στους ξηρούς καρπούς, στα θαλασσινά, στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σε φρούτα και δημητριακά ολικής αλέσεως. Το σώμα αποθηκεύει περίπου το 50-60% του μαγνησίου στο σκελετικό σύστημα, το οποίο μπορεί να χρησιμεύσει ως απόθεμα σε περιόδους διαιτητικής ανεπάρκειας. Οι Sojka και Weaver αναφέρουν ότι το μαγνήσιο επηρεάζει το μεταβολισμό των οστών και βοηθά στο να μην είναι εύθρυστα. Βοηθά στο να παρεμποδιστούν ορισμένες από τις δράσεις του ασβεστίου στον οργανισμό, όπως η σύσπαση τόσο των σκελετικών, όσο και των λείων μυών.^[13]

2.5 Μακροπρόθεσμα οφέλη από την εφαρμογή Μεσογειακής Διατροφής

Για αιώνες οι άνθρωποι έτρωγαν για να ικανοποιήσουν το αίσθημα της πείνας που ήταν και παραμένει ένα καλός οδηγός των αναγκών του οργανισμού. Σήμερα όμως τα πράγματα φαίνεται να έχουν αλλάξει. Από τη διατροφική λιτότητα έγινε μια μετάβαση προς την υπερκατανάλωση. Οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθώντας με τη διατροφή να ικανοποιήσουν ανάγκες λαιμαργίας, απόλαυσης ή άλλες κοινωνικές ανάγκες, υιοθετούν διατροφικά σχήματα και πρότυπα που έχουν αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία. Τα νέα διατροφικά αυτά σχήματα χαρακτηρίζονται από διατροφικές εκτροπές τόσο στο ποσό της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης, όσο και στην έλλειψη ισορροπίας ανάμεσα στις βασικές ομάδες τροφίμων (υπερβολική κατανάλωση λίπους, ζάχαρης, αλατιού, ζωικών πρωτεϊνών, αναψυκτικών – μειωμένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, δημητριακών και οσπρίων). Τα νέα διατροφικά σχήματα είναι γνωστά και ως «Δυτικού Τύπου» διατροφή.

Στην Ελλάδα υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών έχουν αλλάξει. Ακολουθώντας το παράδειγμα των ενηλίκων εγκαταλείπουν τη γνωστή σε όλους μας «Μεσογειακή Διατροφή» και ακολουθούν ολοένα και περισσότερο τη «Δυτικού Τύπου» διατροφή.^[8]

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και των άλλων λαών της Μεσογείου πριν από την επιρροή των χωρών της Δύσης, ήταν συνήθειες που χαρακτηρίζονταν από χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων και χοληστερόλης και είχαν ως κύρια συστατικά της διατροφής, πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές πρωτεΐνες και το ελαιόλαδο. Η παραμονή ή η επιστροφή στις συνήθειες αυτές θα πρέπει να είναι ένας από τους κύριους στόχους μας. Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, σας δείχνει το είδος και τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφών, έτσι όπως ίσχυαν και στην Ελλάδα πριν τη δεκαετία του '80.



Εικόνα 1

Η καθημερινή κατανάλωση τροφίμων από κάθε μια ομάδα της Πυραμίδας Οδηγιών Διατροφής (Εικ.1) είναι ο ευκολότερος τρόπος για να μπορεί κανείς να εξασφαλίζει μια ποικιλία διατροφής. Από την κορυφή, κατεβαίνοντας, τοποθετούνται τα τρόφιμα, σύμφωνα με το «χώρο» που θα πρέπει να καταλαμβάνουν στο διαιτολόγιο μας. Έτσι τοποθετούνται τα λίπη (1-2 ισοδύναμα), τα γαλακτοκομικά (2-3 ισοδύναμα), ακολουθεί το κρέας (2-3 ισοδύναμα), τα φρούτα (2-4 ισοδύναμα), τα λαχανικά (3-5 ισοδύναμα) και τέλος τα δημητριακά (6-11 ισοδύναμα). Το δικό μας σχόλιο αναφέρεται στην έμφαση και τη σπουδαιότητα που δίνεται στα δημητριακά προϊόντα.

Η ομάδα των δημητριακών είναι στη βάση και είναι η μεγαλύτερη, για να υποδηλώνει ότι θα πρέπει να αποτελεί τη βάση μιας υγιεινής διαίτας. Ενώ αυτά κατηγορήθηκαν πολύ τις περασμένες δεκαετίες, σήμερα αποδεικνύονται πολύτιμα για την υγεία μας και αποκτούν τη θέση που πραγματικά τους αξίζει. Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι οι επόμενες σε μέγεθος ομάδες για να επισημαίνουν τη σπουδαιότητα

τους στη διατροφή. Ακολουθούν οι ομάδες των γαλακτοκομικών, του κρέατος (πουλερικών, ψαριών, οσπρίων, αυγών και ξηρών καρπών) και στην κορυφή της πυραμίδας τα λίπη, λάδια και γλυκά που θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια. **Γενικά για τη συγκεκριμένη ηλικία δεν υπάρχει «ιδεώδες» δίαιτα αλλά «σωστό και ισορροπημένο» διαιτολόγιο με ικανοποιητική θερμιδική και πρωτεϊνική πρόσληψη καθώς και ικανοποιητική πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων.**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3⁰: ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

3.1 Οικογενειακό περιβάλλον

Σήμερα και οι δυο γονείς εργάζονται εκτός σπιτιού, με συνέπεια να μην υπάρχει αρκετός χρόνος για την παρασκευή και προετοιμασία ενός σωστού γεύματος, που αναπόφευκτα οδηγεί στην αύξηση της κατανάλωσης γρήγορου και έτοιμου φαγητού (fast food).

Ο τρόπος ζωής έχει γίνει σήμερα πιο καθιστικός. Τα παιδιά πλέον λόγω των αυξημένων απαιτήσεων στο σχολείο, παίζουν και περπατούν λιγότερο, καθώς επίσης και μετακινούνται κυρίως με το αυτοκίνητο ή με τα μέσα μαζικής μεταφοράς λόγω έλλειψης χρόνου των γονέων.

3.2 Γενετικοί παράγοντες

Στα πειραματόζωα ο ρόλος των γενετικών παραγόντων είναι σαφής. Το σύνδρομο της κληρονομικής υπεργλυκαιμίας των παχύσαρκων ποντικών είναι ένα παράδειγμα μεταβολικής παχυσαρκίας.

3.3 Φτωχά γεύματα

Οι έφηβοι «τσιμπούν» οτιδήποτε έτοιμο βρουν. Τα αυτόματα μηχανήματα πώλησης έτοιμων προϊόντων, για παράδειγμα, αποτελούν την κυριότερη πηγή τροφίμων κακής ποιότητας που καταναλώνουν οι έφηβοι.

3.4 Δίαιτες

Οι δίαιτες αδυνατίσματος είναι πολύ συνηθισμένες, ιδιαίτερα σε νεαρά κορίτσια και αθλητές και των δύο φύλων που πρέπει να ανταποκριθούν σε περιορισμούς βάρους. Σύμφωνα με αρκετές μελέτες, το 70% των εφήβων που εξετάστηκαν, παραδέχθηκαν ότι έκαναν δίαιτα.

Επίπτωση στην υγεία:

Λόγω του ότι οι συνήθειες διατροφής των εφήβων έχουν αυξήσει την κατανάλωση άχρηστων τροφίμων, πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη και φτωχών σε θρεπτικές ουσίες και φυτικές ίνες, είναι λογικό να αναμένεται να υπάρχουν διαιτητικές ελλείψεις σε πολλά άτομα αυτής της ηλικίας.

Η μακροπρόθεσμη επίπτωση των εφηβικών συνηθειών διατροφής στην υγεία είναι σοβαρότερη. Η φθορά των δοντιών είναι συνηθισμένο φαινόμενο στη διάρκεια ^[14]

3.5 Χρήση οινοπνεύματος

Το 30-40 % των εφήβων πίνουν μέτρια έως υπερβολικά και το ποτό αποτελεί ένα από τα αίτια των αυτοκινητιστικών ατυχημάτων που είναι η κύρια αιτία θανάτου στην ηλικία αυτή.

3.6 Ισχυρές προτιμήσεις σε ορισμένα τρόφιμα

Σύμφωνα με έρευνες τα είδη που προτιμούν περισσότερο να καταναλώνουν οι έφηβοι είναι τα οινοπνευματώδη ποτά, οι πίτσες, οι τηγανητές πατάτες, τα γλυκά και τα ζυμαρικά. Ως επί το πλείστον δεν τους αρέσουν τα κρέατα, το ψάρι και τα λαχανικά. ^[15]

3.7 Σχολείο

Το σχολείο είναι το μοναδικό ίδρυμα με άμεση και συνεχή επαφή με τα παιδιά κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων δεκαετιών της ζωής τους. Το παιδί κατά τη σχολική ηλικία θα κερδίσει βάρος, άσχετα με τη διατροφή που θα ακολουθήσει. Αρκετοί έφηβοι στην εποχή μας, τρώνε στο σχολείο πέντε ημέρες την εβδομάδα ένα με δύο γεύματα, ξεκουράζονται, παίζουν και διαβάζουν εκεί.

Το σχολείο, άρα, έχει τη δυνατότητα να διερευνήσει το χαρακτήρα των μαθητών, να δώσει την κατάλληλη διαιτολογική παιδεία, να μεταβάλλει τις διατροφικές του συνήθειες και να αυξήσει τη φυσική του δραστηριότητα. Το σχολείο μπορεί επίσης να επισημάνει τα άτομα που έχουν αυξημένες πιθανότητες παχυσαρκίας, να αναγνωρίσει τα παχύσαρκα και να συμβάλλει στην έγκαιρη αντιμετώπιση του προβλήματος. Πρόσφατες έρευνες στα σχολεία έδειξαν ότι η πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι εφικτή, αφού οι μαθητές που συμμετέχουν σε παρεμβατικά προγράμματα χάνουν πολύ περισσότερο βάρος από άλλα που δεν συμμετέχουν.

Η εφαρμογή διητούς προγράμματος γυμναστικής 50 λεπτών την ημέρα στην Αυστραλία (The First Body Owner's Program) έδειξε ότι οι μαθητές που μετείχαν στο πρόγραμμα ήταν προσαρμοστικότερα, λεπτότερα, με χαμηλότερη διαστολική αρτηριακή πίεση και μικρότερη ποσότητα λίπους, σε σύγκριση με άλλα που δεν μετείχαν στο πρόγραμμα.

Παρόμοια προγράμματα με ίδια περίπου αποτελέσματα εφαρμόστηκαν και στη Σγκαπούρη (Trim and Fit), ενώ και σε άλλες χώρες μεταξύ των οποίων και στη δική μας τα αποτελέσματα, βραχυπρόθεσμα τουλάχιστον, ήταν αρκετά καλά.

Στις ΗΠΑ, το πρόγραμμα PATH που περιλάμβανε άσκηση διάρκειας 30 λεπτών την ημέρα, μικροδιαλέξεις για τη διατροφή διάρκειας 5-10 λεπτών, γυμναστική, αντιμετώπιση του άγχους και του stress και αποφυγή του καπνίσματος θεωρήθηκε επιτυχές στην αλλαγή του τρόπου ζωής, στην κατανόηση των παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση καρδιοπάθειας, ενώ δεν απέδωσε δυστυχώς στην αντιμετώπιση αυτής καθαυτής της νόσου, όπως έγινε με τα αντίστοιχα της Αυστραλίας και της Σγκαπούρης. Το πρόγραμμα CATCH στις ΗΠΑ υπήρξε το εκτενέστερο και περιέλαβε 96 σχολεία (56 για παρέμβαση και 40 για συγκριτικό έλεγχο) και η έρευνα διήρκησε 3 έτη (1991-1994). Το πρόγραμμα αυτό περιέλαβε και την οικογένεια, τα αποτελέσματα όμως ήταν εξίσου απογοητευτικά με εκείνα του προηγούμενου. Στη χώρα μας, μελέτη που έγινε στην Κρήτη με βάση το πρόγραμμα Know Your Body, έδειξε ότι τα παιδιά που συμμετείχαν παρουσίασαν σημαντικές διαφορές στην απώλεια βάρους, σε σχέση με εκείνα που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Από τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα μπορούμε, σε γενικές γραμμές, να συμπεράνουμε ότι τα βραχυπρόθεσμα προγράμματα πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας στα σχολεία αποδίδουν σημαντικά οφέλη για τη δημόσια υγεία.

Η εφαρμογή μακροπρόθεσμων παρόμοιων προγραμμάτων, όμως, είναι δύσκολη και τα αποτελέσματα αμφιλεγόμενα. Αυτό οφείλεται κυρίως στην ανυπαρξία χρόνου των μαθητών λόγω των πολλών και ποικίλων ασχολιών του και του μεγάλου συναγωνισμού που υπάρχει για την εισαγωγή στα ΑΕΙ και την επαγγελματική του αποκατάσταση.

Στο σχολείο μπορούν να εφαρμοστούν διατροφικές παρεμβάσεις που θα αφορούν μαθητές όλων των κοινωνικό-οικονομικών στρωμάτων, μέσω ελέγχων στο υπάρχον κυλικείο. Το σχολείο μπορεί να περάσει μηνύματα για σωστές και υγιεινές διατροφικές επιλογές, ενώ έχοντας επιπλέον και τους απαραίτητους χώρους εκγύμνασης μαζί με τον κατάλληλο εξοπλισμό μπορεί να τους εμφυσήσει τη σημασία και το σκοπό της συνεχούς άσκησης. ^[16]

3.8 Διαφήμιση

Παρόλο που οι βασικές διατροφικές συνήθειες ξεκινάνε μέσα από την οικογένεια οι επιρροές στην διατροφική συμπεριφορά ξεκινάνε εντός σπιτιού και είναι μεγάλες. Οι έφηβοι επηρεάζονται από τις τηλεοπτικές διαφημίσεις και τις διατροφικές συνήθειες που απεικονίζονται σε τηλεοπτικά προγράμματα. Η πλειοψηφία των προϊόντων που παρακολουθούν είναι υψηλά σε ποσοστά λίπους και ζάχαρης.

3.9 Η ευκολία του να βρίσκεις τα γρήγορα φαγητά

Επίσης η ευκολία του να βρίσκεις έτοιμο φαγητό επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες εφήβων μέσω των μηχανημάτων (μηχανές με διάφορα σνακ), στο γήπεδο, στο σινεμά, στις εξόδους τους σε restaurant και σε fast foods.

Οι έφηβοι επειδή βρίσκονται στην κορύφωση της ανάπτυξης τους χρειάζονται να τρώνε πιο σωστά και μεγαλύτερες ποσότητες τροφών και υψηλής συγκέντρωσης ενέργειας.



Εικόνα 2- Υπερκατανάλωση έτοιμων προϊόντων

Παρόλο που το γρήγορο φαγητό μπορεί να συνεισφέρει την ενέργεια που χρειάζονται, ωστόσο δεν καλύπτουν τις διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων.

Απαιτείται μια ισορροπημένη διατροφή η μεγάλη χρήση έτοιμου και γρήγορου φαγητού είναι κάτι που απαιτεί την προσοχή μας. Παρόλο που οι έφηβοι γνωρίζουν τι τρώνε και τι δεν τρώνε, προβάλλουν τη δικαιολογία της έλλειψης χρόνου. Αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως πολυάσχολο για να ασχοληθεί με το φαγητό .
ισορροπημένη διατροφή --) κουραστική

Γι αυτό το λόγο υπάρχει μεγάλος συσχετισμός των εφήβων με τη χρήση έτοιμου φαγητού και χαμηλής θρεπτικής θρεπτικής αξίας.

Ο ένας έφηβος επηρεάζει τον άλλον, ώστε αυτή η κακή συνήθεια να γίνει μόνιμη λόγω της επιθυμίας να ανήκουν στην ομάδα των συνομηλίκων τους.^[17]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4⁰: ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

4.1 Βουλιμία

Πρόκειται για μια διατροφική ασθένεια πολύ στενά συνδεδεμένη με την νευρική ανορεξία η οποία επίσης επηρεάζει περισσότερο τις έφηβες κοπέλες και τις νεαρές γυναίκες. Στην νευρική βουλιμία ένα άτομο τακτικά (τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα) καταναλώνει υπερβολική ποσότητα φαγητού (έως και 5000 θερμίδες με ένα γεύμα, σχεδόν πάντα κρυφά) και μετά προσπαθεί να αποβάλλει την υπερβολική κατανάλωση αυτών των θερμίδων.

Προειδοποιητικά σημάδια βουλιμίας:

1. υποχρεώνοντας τον εαυτό του να κάνει εμετό
2. νηστεία με πολύ αυστηρά κριτήρια
3. υπερβολική άσκηση
4. χρήση διουρητικών και καθαρτικών (DSM-III-R, 1987)

Οι άνθρωποι με βουλιμία έχουν μια εμμονή με το βάρος τους και το σωματότυπο τους(φιγούρα), δεν γίνονται υπερβολικά αδύνατοι αλλά κατακλύζονται από ντροπή, περιφρόνηση απέναντι στον εαυτό τους και υποφέρουν από κατάθλιψη. Επίσης άλλο ένα στοιχείο είναι ότι υποφέρουν από κακή στοματική υγιεινή και έχουν πολλά χαλασμένα δόντια (προκαλείται από τις επαναλαμβανόμενους εμετούς, λόγω γαστρικού υγρού), δερματικά προβλήματα και πέφτουν τα μαλλιά τους.

4.2 Νευρική Ανορεξία

Πρόκειται για κάποια διατροφική ασθένεια που παρατηρείται περισσότερο στις λευκές έφηβες γυναίκες σύμφωνα με στατιστικά (στην πλειοψηφία), μπορεί να επηρεάσει και τα δύο φύλλα από την προεφηβική ηλικία μέχρι και στην μεσήλικη, αλλά είναι πιο πιθανό να εκδηλωθεί στην εφηβική ηλικία.

Παρατηρείται σε διάφορα κοινωνικό-οικονομικά στρώματα και υπολογίζεται πως επηρεάζει από το 0,5-1% των κοριτσιών ηλικίας 12-18 ετών (παγκοσμίως).

Ο αριθμός των έφηβων αγοριών είναι πολύ μικρότερος παρόλο που ο αριθμός των ανδρών σταδιακά αυξάνεται. (D.B Herzog Keller & Lavori 1988)

Μεταξύ 2-8% των ανθρώπων με νευρική ανορεξία, τελικά πεθαίνουν από λιμοκτονία –πείνα.(DSM-III-R, 1987; Garner, 1993)

Παράδειγμα- Έφηβης που πάσχει από νευρική ανορεξία:

Η Σουζάνα είναι 14 χρονών την απασχολεί πολύ το φαγητό από την άποψη ότι της αρέσει να μαγειρεύει, να μιλάει για το φαγητό και να παροτρύνει άλλους να τρώνε, αλλά η ίδια τρώει ελάχιστα. Έχει μια λανθασμένη εικόνα για το εαυτό της: δεν μπορεί να δει πόσο υπερβολικά αδύνατη είναι, είναι πολύ καλή μαθήτρια, από τους γονείς της περιγράφεται ως ένα πρότυπο παιδιού αλλά συγχρόνως είναι αποστασιομένη από τον κοινωνικό της περίγυρο, κλεισμένη στον εαυτό της, καταθλιπτική και έχει εμμονή με την τελειότητα. (Garner, 1993)

Κάποια στιγμή κάποιος πρότεινε στη Σουζάνα ότι μπορούσε να χάσει κάποια κιλά ακόμα, μετά από κάποιες προσπάθειες η Σουζάνα τα χάνει αλλά συνεχίζει τη δίαιτα ακατάπαυτα, αρνούμενη να φάει μέχρι να έχει χάσει τουλάχιστον το 15-25% του αρχικού σωματικού βάρους, στο μεταξύ η Σουζάνα είχε διακοπή στην έμμηνο ρύση, παρουσίασε τριχοφυΐα σε διάφορα μέρη του σώματος και έγινε υπερβολικά υπερκινητική.

Αίτια νευρικής ανορεξίας:

Βασικά τα αίτια της νευρικής ανορεξίας δεν είναι γνωστά, πολλοί μελετητές θεωρούν την ανορεξία μια αντίδραση σε μια υπερβολική κοινωνική πίεση στο να είσαι αδύνατος, μια απάντηση στα πρότυπα μοντέλων και ομορφιάς στα ΜΜΕ τα οποία θέλουν τις γυναίκες να είναι πιο αδύνατες.

Άλλοι μελετητές το βλέπουν ως μια ψυχολογική διαταραχή που σχετίζεται με μια φοβία στο να μεγαλώσεις, φοβία με το σεξ ή ότι σχετίζεται με μια υπερβολική δυσλειτουργική οικογένεια. Τέτοιες οικογένειες συχνά φαίνονται επιφανειακά ότι είναι υγιείς. Κάποιο άνθρωποι με νευρική ανορεξία νιώθουν πως θα πρέπει να έχουν τον έλεγχο του βάρους τους, είναι ο μόνος τρόπος να ελέγξουν την ίδια τους τη ζωή. Η κατάθλιψη είναι συχνά μέρος αυτής της ασθένειας.

Κάποιοι άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν πως η νευρική ανορεξία είναι καθαρά σωματική ασθένεια η οποία προκαλείται από μια ανωμαλία σε κάποια χημική ουσία του εγκεφάλου ή από μια δυσλειτουργία του υποθαλάμου. (Garner, 1993)

Συμπέρασμα: Η ανορεξία είναι συνδυασμός πολλών παραγόντων.

Προειδοποιητικά σημάδια νευρικής ανορεξίας, για τους γονείς απέναντι στα παιδιά τους:

1. μια εμμονή με την απώλεια βάρους
 2. υπερβολική άσκηση
 3. δυσαρέσκεια με το σώμα μετά την απώλεια βάρους
- διακοπή της εμμηνου ρύση ^[17]

4.3 Παχυσαρκία

Οι περισσότεροι έφηβοι ανησυχούν για το βάρος τους. Συνηθίζουν να ακολουθούν μακροχρόνιες δίαιτες και δίαιτες αστραπή, περίεργες δίαιτες ή ακόμα και δίαιτες κυριολεκτικής νηστείας. Ελάχιστοι, όμως, έφηβοι στις ΗΠΑ είναι πραγματικά παχύσαρκοι: σύμφωνα με πρόσφατους υπολογισμούς μόλις 10-20% των εφήβων έχουν σωματικό βάρος σημαντικά ανώτερο του φυσιολογικού.



Εικόνα 3

Η ζωή των παχύσαρκων αυτών εφήβων μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Δεν μπορούν εύκολα να δημιουργήσουν ισχυρούς δεσμούς με τους νέους της ίδιας ηλικίας και να ανεξαρτητοποιηθούν από την οικογένεια τους μέσα σε μια κοινωνία που προσδίνει τόσο μεγάλη αξία στο λεπτό σώμα. Ο παχύσαρκος έφηβος συχνά αποτελεί θύμα μεροληπτικών διακρίσεων που πολλές φορές έχουν σαν κατάληξη την κοινωνική του απομόνωση και τη χαμηλή του αυτοεκτίμηση.

Η παχυσαρκία στα παιδιά και στους εφήβους είναι μια πολύπλοκη διαταραχή, που έχει γενετικά αίτια, αίτια που συνδυάζονται που συνδυάζονται με τη συμπεριφορά του παιδιού και αίτια που πηγάζουν από το περιβάλλον. Είναι γνωστό ότι η παχυσαρκία στον ενήλικα είναι ένας παράγοντας υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση ορισμένων διαταραχών, όπως την αντίσταση στην ινσουλίνη, το σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, την υπέρταση, τον καρκίνο (εντέρου, προστάτη, χοληδόχου κύστεως, μαστού, μήτρας και ωοθηκών), τη χολολιθίαση, την υπερλιπιδαιμία και την αρτηριοσκλήρυνση. Όμως η θεραπεία της παχυσαρκίας στον ενήλικα είναι απογοητευτική, επειδή λιγότερο από 5% των ενηλίκων που χάνουν βάρος μπορούν να διατηρήσουν το ιδανικό τους βάρος για τουλάχιστον 5 χρόνια μετά τη θεραπεία και 62% ξαναπαίρνουν τα κιλά που χάσανε.

Ως παχυσαρκία στα παιδιά και τους εφήβους θεωρείται η κατάσταση που υπάρχει, όταν η αναλογία του ύψους προς το βάρος είναι >90 % θέσης της καμπύλης ανάπτυξης. (Παράρτημα Α και Β)

Για τον εντοπισμό εμφάνισης παχυσαρκίας χρησιμοποιούνται δύο βασικοί μέθοδοι: 1) Υπολογίζεται ο δείκτης της σωματικής μάζας (Δ.Μ.Σ) ή body mass index (BMI) δηλαδή η σχέση του βάρους σε κιλά προς το ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο (B/Y^2). Είναι ο πιο εύχρηστος δείκτης του λιπώδους ιστού στους ενήλικους. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι ο BMI είναι ένας χρήσιμος και εύχρηστος δείκτης, για την ανίχνευση της παχυσαρκίας στην παιδική και εφηβική ηλικία, αρκεί να καθοριστούν τα όρια των φυσιολογικών τιμών. Είναι αυτονόητο ότι οι πίνακες εκατοστιαίων θέσεων του BMI πρέπει να είναι ειδικοί για την εθνότητα, τη φυλή και το φύλλο.

Οι τιμές του BMI που υπερβαίνουν την 95^η εκατοστιαία θέση θέτουν τη διάγνωση παχυσαρκίας, ενώ οι τιμές μεταξύ της 85^{ης} και 95^{ης} εκατοστιαίας θέσης καθορίζουν τον αυξημένο κίνδυνο για παχυσαρκία.

ΑΓΟΡΙΑ

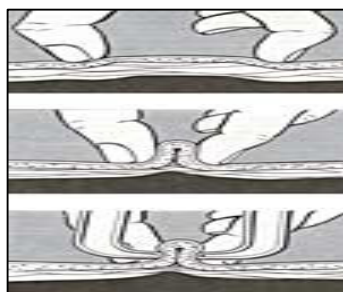
ΗΛΙΚΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ	ΥΠΕΡΒΑΡΟ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ
12	18-23	23-29	>29
13	19-23,5	23,5-29,5	>29,5
14	19,5-24	24-30,5	>30,5
15	20-25	25--31	>31
16	20,5-25,5	25,5-32	>32

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ	ΥΠΕΡΒΑΡΟ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ
12	18-22,5	22,5-28	>28
13	18,5-23	23-29	>29
14	19-23,5	23,5-30	>30
15	19,5-23,5	23,5-30,5	>30,5
16	20-24	24-31,5	>31,5

Πηγή: Α Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

2) Υπολογίζεται το πάχος της δερματικής πτυχής με ειδικό διαβήτη συνήθως στην περιοχή του τρικεφάλου μυός του βραχίονος και η υπέρβαση των καθορισμένων ορίων σημαίνει παχυσαρκία. Το πάχος διαφόρων δερματικών πτυχών είναι μια μέθοδος άμεσου υπολογισμού του λιπώδους ιστού



Εικόνα 4

Η 85^η εκατοστιαία θέση στους ειδικούς πίνακες θεωρείται το ανώτερο φυσιολογικό όριο.

Με τη χρησιμοποίηση της σχέσης βάρους προς ύψος και του πάχους των δερματικών πτυχών μπορούν να διακριθούν τα υπέρβαρα από τα παχύσαρκα άτομα.

Εάν το βάρος προς το ύψος υπερβαίνει την 95^η εκατοστιαία θέση αλλά το πάχος των δερματικών πτυχών είναι εντός των φυσιολογικών ορίων, τότε το μελετούμενο παιδί χαρακτηρίζεται υπέρβαρο και όχι παχύσαρκο.

Σημειώνεται πάντως ότι το πάχος των δερματικών πτυχών είναι μια μέθοδος μειωμένης αξιοπιστίας αφού και οι πιο εκπαιδευμένοι εξεταστές μειονεκτούν στην αναπαραγωγή των μετρήσεων.

Η παχυσαρκία θεωρείται νόσος και όχι απόκλιση από το μέσο όρο, αφού έχει πολλαπλές δυσμενείς συνέπειες για την υγεία. Σε πολλές αναπτυγμένες χώρες έχει διαπιστωθεί αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας τόσο στους ενήλικες, όσο και στα παιδιά και τους εφήβους.

Θεραπεία: ένα μεγάλο ποσοστό των παχύσαρκων εφήβων θα παραμείνουν παχύσαρκοι και σαν ενήλικες, είναι λοιπόν σημαντικό να βοηθήσουμε όσους μπορούν να χάσουν βάρος. Αυτό δεν είναι εύκολο έργο όμως. Οι σύγχρονες διαγνωστικές μέθοδοι δεν διακρίνουν τα άτομα που μπορούν να αδυνατίσουν από εκείνα που είναι προορισμένα να παραμείνουν παχύσαρκα σε όλη τους τη ζωή. Παρ' ότι κατά καιρούς υπήρξαν και βραχυπρόθεσμα αισιόδοξα αποτελέσματα, οι «πρότυπες» θεραπείες της παχυσαρκίας έχουν αποδειχθεί λιγότερο αποτελεσματικές για τους εφήβους απ' ό,τι για τους ενήλικες.

1) Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας αποτελεί ένα δύσκολο πρόβλημα. Όπως είναι γνωστό η διαιτητική αντιμετώπιση αποτελεί το θεμέλιο λίθο της θεραπείας της παχυσαρκίας

2) Παρά ταύτα, μια λογική δίαιτα που περιλαμβάνει όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και που στηρίζεται στις αρχές της Μεσογειακής διατροφής μπορεί να είναι εφικτή με την προϋπόθεση ότι το παχύσαρκο άτομο διδάσκεται και συνεχώς ενθαρρύνεται στο να υιοθετήσει μακροπρόθεσμα ένα νέο τρόπο ζωής. Η συστηματική καθημερινή άσκηση αποτελεί απαραίτητο συμπλήρωμα της δίαιτας.

3) Όταν η δίαιτα αποτυγχάνει και προπαντός όταν η παχυσαρκία είναι μεγάλου βαθμού ή επιπλέον αυτή συνοδεύεται από άλλους παράγοντες κινδύνου (αύξηση λιπιδίων, διαβήτη κλπ.) τότε συχνά καθίστανται αναγκαία η προσθήκη φαρμάκων.

4) Η φαρμακευτική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας έχει, γενικά, ένδειξη μόνο στην ακραία περίπτωση που τίθεται σε κίνδυνο η ζωή του παιδιού, ενώ η χειρουργική αποτελεί μάλλον ιατρικό λάθος

5) Συμβουλευτική θεραπεία, σε συνδυασμό με διατροφή και άσκηση.

Ομάδες υψηλού κινδύνου:

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται οι θρεπτικές ανάγκες των εφήβων που προέρχονται από οικογένειες με χαμηλά εισοδήματα, που είναι παχύσαρκοι, υπερβολικά αδύνατοι.

Έχει μεγάλη σημασία να εκτιμηθούν σωστά οι διαιτητικές τους συνήθειες και να δοθούν οι συμβουλές που αρμόζουν στο αναπτυξιακό στάδιο που διανύουν και στον τρόπο ζωής του καθένα ατομικά. Χρήσιμο είναι να γίνει αρχή με αλλαγή που θα επιφέρει μια σημαντική διαφορά και στη συνέχεια αυτές οι συμβουλές να επαναλαμβάνονται τακτικά.

Φυσιολογικοί έφηβοι:

Η τυπική διαίτα των εφήβων δεν προκαλεί κατ' ανάγκη θρεπτικές ελλείψεις . Αντίθετα, θεμελιώνει συνήθειες κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων λίπους και θερμίδων, χρησιμοποίησης τροφών χαμηλής ποιότητας καθώς επίσης συνήθειες καθιστικής ζωής που μπορούν να προξενήσουν σοβαρά προβλήματα στην υγεία του εφήβου αργότερα στη ζωή του.

Αποτελεσματικότερο θα ήταν για να βελτιωθούν οι συνήθειες διατροφής των εφήβων να υπάρχουν διαθέσιμα τρόφιμα υψηλής ποιότητας ποιότητας στο σπίτι ή στο σχολείο (αυτόματες μηχανές πώλησης) όπως: φρέσκα φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, ανάλατοι ξηροί καρποί και ποπ-κορν, μπισκότα από σιτάρι με ολόκληρο τον καρπό. Οι διαιτητικές αρχές σε σχέση με τη εμφάνιση ή την υγεία αξίζει να συζητηθούν με ιδιαίτερη προσοχή όχι μόνο γιατί μπορεί να έχουν μερικά άμεσα ικανοποιητικά αποτελέσματα αλλά επειδή υπάρχει να εφαρμοσθούν και αργότερα όταν ενηλικιωθούν οι έφηβοι. ^[19]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5⁰ : ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΕΡΧΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

5.1 Υποσιτισμός

Ο υποσιτισμός χαρακτηρίζεται από αργό ρυθμό ανάπτυξης, ο οποίος μπορεί να διαπιστωθεί από την παράσταση ύψους και βάρους σε εκατοστιαία διαγράμματα. Το βάρος επηρεάζεται εκτός από τη διατροφική πρόσληψη και από γενετικούς παράγοντες. (Briony, 1983-5) ^[20]

5.2 Έλλειψη ασβεστίου

Το ασβέστιο, είναι ασημόλευκο μεταλλικό στοιχείο, είναι το πιο άφθονο ανόργανο συστατικό στο σώμα, αποτελώντας περίπου το 2% του σωματικού βάρους. Οι έφηβοι 9-18 ετών 1300 mg.

Το ασβέστιο βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ένα ποτήρι (240 ml) αποβουτυρωμένο γάλα, το οποίο περιέχει 300 mg ασβέστιο, περιέχει περίπου το ένα τέταρτο της συνιστώμενης ποσότητας για τους εφήβους.

Ορισμένα θρεπτικά συστατικά των τροφών μπορεί να επηρεάσουν την απορρόφηση ή την απέκκριση του ασβεστίου. Το ασβέστιο του γάλακτος φαίνεται να απορροφάται ευκολότερα από το ασβέστιο των φυτικών τροφών. Η βιταμίνη D και η λακτόζη του γάλακτος διευκολύνουν την απορρόφηση, ενώ τα φυτικά άλατα που ανευρίσκονται στα όσπρια και τα οξαλικά των πράσινων λαχανικών, όπως το σπανάκι, μπορεί να μειώσουν την απορρόφηση του ασβεστίου που περιέχεται στα τρόφιμα αυτά.

Το μεγαλύτερο μέρος του ασβεστίου του σώματος, 98% βρίσκεται στο σκελετό, στον οποίο και προσδίδει τη δύναμη, μέσω του σχηματισμού αλάτων, όπως το φωσφορικό ασβέστιο. Το 1% χρησιμοποιείται για το σχηματισμό των δοντιών.

Η έλλειψη ασβεστίου στον ανθρώπινο οργανισμό είναι μάλλον σύνθετη διεργασία.

5.3 Αναιμία

Πρόκειται για ελάττωση της μάζας των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος ή της αιμοσφαιρίνης ή και των δύο. Η ελάττωση αυτή είναι ίση ή μεγαλύτερη του 10% των αντίστοιχων φυσιολογικών τιμών (για το φύλο και την ηλικία). Αποτέλεσμα της αναιμίας είναι η ελάττωση της ικανότητας του αίματος να μεταφέρει οξυγόνο στους ιστούς. Εκτός από την παραπάνω γνήσια αναιμία υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες η πτώση των ερυθρών αιμοσφαιρίων ή της αιμοσφαιρίνης οφείλεται σε σχετική αύξηση του πλάσματος. Οι αναιμίες αυτές λέγονται φαινομενικές ή σχετικές.

5.4 Διαταραχές βιταμίνης D

Παρατηρούνται δύο τύποι διαταραχών βιταμίνης D:

α. *Δηλητηρίαση με βιταμίνη D*, που οφείλεται στην εξωγενή χορήγηση μεγάλων δόσεων και οδηγεί σε υπερασβεστιαϊμία, λόγω της αυξημένης εντερικής απορρόφησης του Ca και στη συνέχεια σε υπερασβεστιουρία και νεφρασβέστωση.

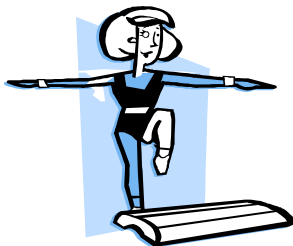
β. *Ανεπάρκεια της βιταμίνης D*, που οδηγεί σε διαταραχή της ασβέστωσης του νεοσχηματιζόμενου οστού και εκδηλώνεται σαν **ραχίτιδα** στην παιδική ηλικία, δηλαδή κατά τη φάση αύξησης της φάσης και σαν **οστεομαλάκυνση** στην ενήλικη ζωή. Η διαφορά ανάμεσα στις δύο αυτές οντότητες συνίσταται στο ότι κατά την παιδική ηλικία οι διαταραχές του οστού εκδηλώνονται κυρίως από το μέτωπο αύξησης του οστού, που είναι οι συζευκτικοί χόνδροι, με αποτέλεσμα έκδηλες παραμορφώσεις του σκελετού, ενώ στην οστεομαλάκυνση από τα μέτωπα οστέωσης πχ. οστικές κοιλότητες^[21, 22]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο: ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

6.1 Άσκηση και υγεία

Η σωστή θρεπτική διατροφή και η σωματική άσκηση είναι μεταξύ των κυριότερων παραγόντων που συμβάλλουν σε καλή φυσική κατάσταση και καλή υγεία. Κατά την παιδική ηλικία θα πρέπει να καλλιεργηθούν συνήθειες που συμβάλλουν σε καλή φυσική κατάσταση και οι οποίες πρέπει να διατηρηθούν καθόλη τη διάρκεια της.

Η άσκηση σε μία έρευνα οδήγησε σε μείωση της πρόσληψης της τροφής, σε μία άλλη αύξηση, ενώ σε 7 μελέτες δεν επηρέασε το ενεργειακό ισοζύγιο.



Εικόνα 5

Στην ίδια ανασκόπηση αναφέρεται και μελέτη σύμφωνα με την οποία η άσκηση υψηλής έντασης, προκάλεσε μεγαλύτερη αύξηση στην ενεργειακή πρόσληψη σε σχέση με την άσκηση χαμηλής έντασης.

Οι περισσότεροι ερευνητές όμως συμφωνούν ότι η επίδραση της άσκησης είναι θετική στη διατήρηση του σωματικού βάρους. Είναι γνωστό ότι η άσκηση προκαλεί αύξηση του βασικού μεταβολισμού. Η άσκηση οδηγεί σε αύξηση της μυϊκής μάζας και μείωση της λιπώδους μάζας και κατά συνέπεια αύξηση του βασικού μεταβολισμού.

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο και αρνητικό ισοζύγιο λίπους καθώς αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη και ειδικότερα την οξειδωση του λίπους ενώ η ανεπαρκής οξειδωση των λιπών συσχετίζεται με την παχυσαρκία [24, 25]

Η άσκηση προκαλεί απώλεια σωματικού λίπους που ίσως οφείλεται στη δραστηριοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος. Ιδιαίτερα κατά την ανάπτυξη μειώνει το ρυθμό αύξησης του σωματικού λίπους και του αριθμού των λιποκυττάρων. [26]

Η φυσική δραστηριότητα είναι πιθανό να μειώνει το ποσοστό της θερμιδικής πρόσληψης που προέρχεται από το λίπος. Υπάρχει αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στο επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας και στην παχυσαρκία. [24]

Τόσο η ποσοστιαία όσο και η απόλυτη συμμετοχή των λιπών είναι υψηλότερη στη μέτρια ένταση σε σχέση με τη χαμηλή και με την υψηλή. Επιπρόσθετα η υψηλής ένταση άσκηση πιθανολογείται πως προκαλεί μια επιπλέον αύξηση της οξειδωσης των λιπών και μετά το πέρας της άσκησης Έτσι η αυξημένη φυσική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει μακροπρόθεσμα σε μείωση του σωματικού βάρους.

6.2 Σχέση σωματικής δραστηριότητας και καρδιαγγειακού συστήματος

Δεν είναι ξεκάθαρο το πώς η μέτρια και έντονη σωματική δραστηριότητα συνδέονται με το καρδιαγγειακό σύστημα, την καλή σωματική δραστηριότητα καθώς και το ποσοστό του λίπους στην ενήλικη ζωή. Ελέγχεται η υπόθεση ότι περισσότερη σωματική άσκηση συνεπάγεται καλύτερο καρδιαγγειακό σύστημα και λιγότερο λίπος στον οργανισμό.

Μετά από μελέτη σε μαθητές γυμνασίου λευκούς και μαύρους, καθώς και έλεγχο ηλικίας, φυλής και φύλλου όπου εξετάστηκε με διάφορα τεστ η επιτάχυνση των παιδιών και η κατανάλωση οξυγόνου σε μέτρια και σθεναρή σωματική άσκηση φάνηκε ότι καλύτερα αποτελέσματα είχαν όσοι εφάρμοσαν πρόγραμμα με έντονη σωματική δραστηριότητα.

Η επικράτηση της παχυσαρκίας ανάμεσα στους ανήλικους έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας με δυσοίωνες επιπτώσεις για την μελλοντική δημόσια υγεία. Το αδύναμο καρδιαγγειακό σύστημα είναι ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα υγείας. Τα παραπάνω προβλήματα εντοπίζονται στην παιδική ηλικία και δεν αλλάζουν μέχρι την ενηλικίωση του ατόμου.

Το επιθυμητό είναι να σχηματίσουμε προληπτικές στρατηγικές νωρίς στη ζωή. Είναι βασικό ζήτημα η εξακρίβωση του είδους της φυσικής δραστηριότητας που είναι πιθανό να οδηγήσει σε υγιές καρδιαγγειακό σύστημα και λιγότερο λίπος .

Τα ευρήματα από μελέτες έδειξαν ότι τα δείγματα που είχαν έντονη σωματική δραστηριότητα, είχαν καλύτερο καρδιαγγειακό σύστημα και λιγότερο λίπος από εκείνους δεν έκαναν. Η μέτρια σωματική άσκηση δεν έδειξε ποικιλία αποτελεσμάτων σε σχέση με το λίπος, το ίδιο ίσχυε και για την ευεξία του καρδιαγγειακού συστήματος.^[27]

6.3 Φυσική δραστηριότητα εφήβων

Η σχέση έντονης σωματικής δραστηριότητας με χαμηλό ποσοστό λίπους είναι συνεπής και με αποτελέσματα ερευνών από άλλους φορείς.

Μερικές μελέτες έχουν αποτύχει να δείξουν διαφορές ανάμεσα σε παχύσαρκους και μη εφήβους στη φυσική δραστηριότητα, ιδιαίτερα όταν η φυσική δραστηριότητα εκφράζεται σαν κατανάλωση ενέργειας παρά σαν κίνηση.

Ένας περιορισμός αυτών των μελετών είναι ότι είναι δύσκολο να εκφράσεις την κατανάλωση ενέργειας κατά την διάρκεια της άσκησης εξαιτίας των διαφορών στην σύσταση του σώματος. Όσο πιο βαρύς είναι ο έφηβος τόσο πιο πολύ ενέργεια χρησιμοποιεί. Μελέτες που μετρούσαν την κατανάλωση ενέργειας στην σωματική άσκηση, δεν συμπέραναν όλες τις φορές ότι παχύτεροι έφηβοι ήταν λιγότερο ενεργητικοί από τους λεπτότερους.

Διαφορά φάνηκε στις δύο παραπάνω κατηγορίες όταν η φυσική άσκηση εκφράστηκε σαν κίνηση παρά σαν κατανάλωση ενέργειας, αυτές οι σχέσεις είναι κυκλικές και υπάρχει εξάρτηση μεταξύ τους. Το σκηνικό δεν είναι τόσο ξεκάθαρο

για τους εφήβους που δεν είναι παχύσαρκοι, για τους οποίους οι μελέτες δεν έδειξαν ότι η σωματική άσκηση βελτιώνει την φυσική τους κατάσταση.

Συγκεντρώνοντας τα στοιχεία προτείνουμε για τους εφήβους εντατική, έντονη σωματική άσκηση. Για δύο ωστόσο λόγους είναι λογικό να προτείνουμε μέτρια σωματική δραστηριότητα για παχύσαρκους και αγύμναστους εφήβους οι οποίοι θα προχωρήσουν σταδιακά σε εντονότερη γύμναση. Ένας γρήγορος περίπατος για παράδειγμα ίσως είναι κουραστικός και επίπονος για κάποιον αγύμναστο έφηβο. Προσθέτουμε ότι έντονη γύμναση την μία ημέρα ίσως οδηγήσει σε λιγότερη γύμναση την δεύτερη και φθίνουσα πορεία όσο περνάει ο καιρός.

Το συμπέρασμα που βγαίνει λοιπόν είναι να ενθαρρύνουμε τους εφήβους να ξεκινήσουν με μέτρια σωματική άσκηση, σωστή διαίτα και να προχωρούν σταδιακά σε εντονότερο πρόγραμμα καθώς θα βελτιώνεται η σωματική τους κατάσταση και θα μειώνεται η ποσότητα του λίπους στον οργανισμό τους. ^[28]

6.4 Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας επιτυγχάνεται με αλλαγή του καθιστικού τρόπου ζωής του παιδιού σε περισσότερο σωματικά ενεργό, κυρίως με αύξηση της σωματικής του άσκησης. Η αλλαγή του καθιστικού τρόπου ζωής μπορεί να γίνει με μείωση του χρόνου που δαπανά το παιδί σε δραστηριότητες που συνδέονται στενά με τον τρόπο αυτόν ζωής (τηλεόραση, computers, video-παιχνίδια, διάβασμα κλπ.).

Η τηλεόραση αποτελεί σήμερα την κύρια αιτία μείωσης της φυσικής δραστηριότητας των περισσότερων παιδιών και εφήβων των ανεπτυγμένων χωρών, συνδέεται στενά με την αυξημένη κατανάλωση έτοιμων φαγητών πλούσιων σε λιπαρά (σάντουιτς, γύρος, πίτσες κλπ) και συμβάλλει σημαντικά στην εμφάνιση της παχυσαρκίας.

Σύγχρονες έρευνες έδειξαν ότι το βάρος σώματος των παιδιών που ο ελεύθερος χρόνος τους αναλώνεται σε παραδοσιακά παιχνίδια και άθληση (κυνηγητό, κρυφτό κλπ) είναι πολύ λιγότερο σε σχέση με εκείνο των παιδιών που ο ελεύθερος χρόνος τους αναλώνεται στην τηλεόραση και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Η σημασία της σωματικής άσκησης στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας μακροπρόθεσμα δεν είναι μέχρι σήμερα καλά μελετημένη. Οι ενδείξεις δείχνουν ότι η σωματική άσκηση μόνη της δεν επαρκεί για την απώλεια του πλεονάζοντος βάρους του παιδιού και ο συνδυασμός της με υποθερμιδική διαίτα είναι περισσότερο ωφέλιμος.

Η αύξηση της σωματικής άσκησης συνοδεύεται από αύξηση της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης (TEE) αύξηση του BMR, μείωση του λίπους και αύξηση της μάζας των ισχών ιστών, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνεται η εικόνα εαυτού του παιδιού.

Η ενεργειακή δαπάνη αυξάνει περισσότερο με αθλήματα και παιχνίδια που έχουν ανταγωνισμό (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, στίβος κλπ.), γι' αυτό και τα προγράμματα σωματικής άσκησης πρέπει να είναι τέτοια ώστε να προσφέρουν ευχαρίστηση στο παιδί. Για κάθε παιδί τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας πρέπει να είναι ρεαλιστικά, οι ασκήσεις να επιλέγονται με προσοχή και κάθε φορά που το παιδί προσπαθεί και πετυχαίνει κάτι παραπάνω, να επαινείται και να επιβραβεύεται κατάλληλα. ^[29, 30]

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

I. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες:

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 150 μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Αιτωλοακαρνανίας. Το σχολείο χωρίζεται σε κανονικό και αθλητικό γυμνάσιο. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν 14 έτη. Τα αγόρια ήταν 93 και τα κορίτσια 57. Το κίνητρο για να συμμετέχουν ήταν το ενδιαφέρον ή και η περιέργεια τους για την διερεύνηση των διατροφικών τους συνηθειών.

Κατά την διεξαγωγή της έρευνας δεν υπήρχαν προβλήματα από τους μαθητές, απάντησαν με ακρίβεια και σαφήνεια σε όλα τα ερωτήματα.

II. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σχεδιασμός-Μετρήσεις-Διαδικασία:

Η μεθοδολογία που εφαρμόστηκε ήταν το γραπτό ερωτηματολόγιο 4 σελίδων (λίστεα ερωτήσεων) κλειστής και ανοικτής επιλογής όπου ο μαθητής καλούνταν να επιλέξει την κατάλληλη, με σκοπό τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες και την φυσική τους δραστηριότητα, γιατί θεωρούμε ότι αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν σημαντικά την γενική υγεία του ανθρώπου.

Η δομή του ερωτηματολογίου ήταν χωρισμένη σε 5 μέρη:

Στο πρώτο μέρος περιέχονταν ερωτήσεις σχετικές με τα ατομικά στοιχεία των μαθητών. Συγκεκριμένα ζητήθηκε από τα ερωτηθέντα παιδιά να απαντήσουν το φύλο τους, την ηλικία τους, από το ύψος και το βάρος τους, υπολογίστηκε ο Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI).

Στο δεύτερο μέρος περιέχονταν 3 ερωτήσεις σχετικές με την οικογενειακή κατάσταση των παιδιών. Οι μαθητές έπρεπε να απαντήσουν από πόσα άτομα αποτελείται η οικογένεια τους, αν υπήρχε υπέρβαρο μέλος στην οικογένειά και ποιο ήταν το επάγγελμα των γονιών τους.

Το τρίτο μέρος περιλάμβανε ερωτήσεις που αφορούσαν τους μαθητές σε προσωπικό επίπεδο πως θεωρούσαν το σωματικό τους βάρος (κανονικός αδύνατος, ελλιποβαρής, παχύσαρκος, υπέρβαρος), αν αντιμετώπιζαν κάποιο πρόβλημα υγείας, αν ακολουθούσαν κάποια φαρμακευτική αγωγή, αν έπαιρναν συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων και τέλος αν υπήρχε κάποια τροφική αλλεργία που τους ανάγκαζε να αποκλείουν κάποιες τροφές από το ημερήσιο διαιτολόγιο τους.

Το τέταρτο μέρος σχεδιάστηκε προκειμένου να εκτιμηθεί η φυσική δραστηριότητα των μαθητών, πως περνάνε τον ελεύθερο χρόνο τους, για να διερευνηθεί αν αυτό σχετίζεται με την αύξηση του σωματικού τους βάρους.

Το τελευταίο μέρος περιλάμβανε τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων σχετικά με τα είδη φαγητού που καταναλώνουν, τον τρόπο μαγειρέματος, καθώς και τη συχνότητα αυτών.

Το ερωτηματολόγιο κατά την περίοδο του σχεδιασμού του, ελέγχθηκε από την υπεύθυνη καθηγήτρια της πτυχιακής εργασίας κα Ειρήνη Σφακιανάκη και επανασχεδιάστηκε, ώστε να τηρεί τα επιστημονικά δεδομένα. Ο απαιτούμενος χρόνος για την συμπλήρωση των απαντήσεων ήταν 10-15 λεπτά..

Η συμπλήρωση και η συγκέντρωση των ερωτηματολογίων έγινε το Μάρτιο και το πρώτο 15ήμερο του Απριλίου 2004.

Αφού συλλέχθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια, έγινε ομαδοποίηση, διαχωρισμός αυτών και αξιολόγηση τους με βάση τα προγράμματα Excel 2002 και SPSS.

Για την επεξεργασία των δεδομένων υπήρχαν δύο συντελεστές συσχέτισης, είναι ένα αριθμητικό μέτρο ή δείκτη του μεγέθους της συσχέτισης μεταξύ δύο συνόλων τιμών. Αν ο συντελεστής συσχέτισης είναι 1,00, σημαίνει ότι οι μαθητές απάντησαν θετικά. Αν ο συντελεστής συσχέτισης έχει τιμή 0,00, σημαίνει ότι οι μαθητές απάντησαν αρνητικά.

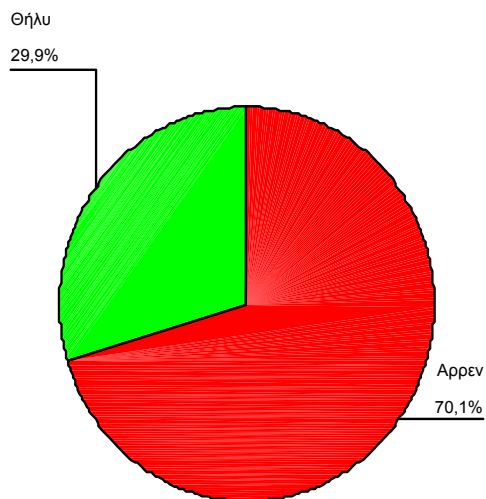
III. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Γράφημα 1:

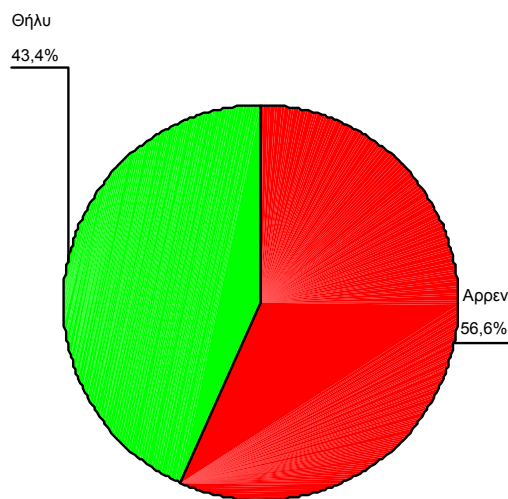
1_ΦΥΛΛΟ

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid	1 Άρρεν	47	70,1	70,1	70,1
		2 Θήλυ	20	29,9	29,9	100,0
		Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν	Valid	1 Άρρεν	47	56,6	56,6	56,6
		2 Θήλυ	36	43,4	43,4	100,0
		Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας1



Αθλητικό



Κανονικό

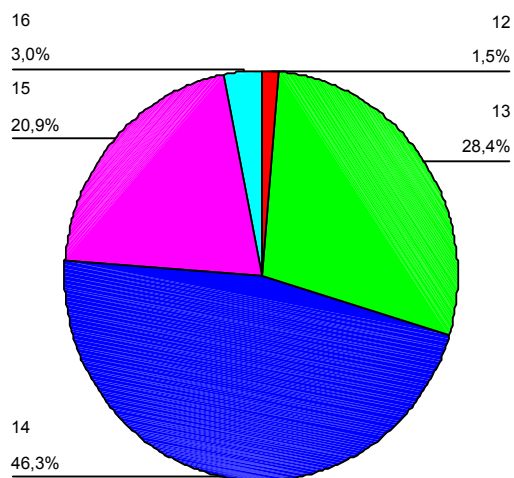
Οι συμμετέχοντες μαθητές του Αγρινίου προέρχονταν από αθλητικό γυμνάσιο σε ποσοστό για τα αγόρια 70,1% και για τα κορίτσια 29,9%. Ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά για το κανονικό γυμνάσιο, ανέρχονταν για τα αγόρια σε ποσοστό 56,6% και 43,4% για τα κορίτσια.

Γράφημα 2:

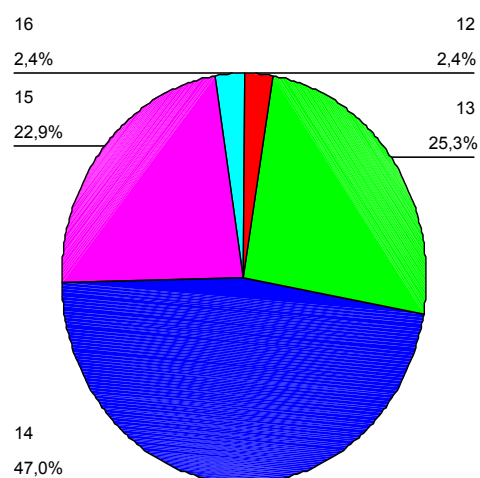
2_ΗΛΙΚΙΑ

SXOLIO		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	12	1	1.5	1.5
		13	19	28.4	29.9
		14	31	46.3	76.1
		15	14	20.9	97.0
		16	2	3.0	100.0
	Total		67	100.0	100.0
κανονικό Γυμν	Valid	12	2	2.4	2.4
		13	21	25.3	27.7
		14	39	47.0	74.7
		15	19	22.9	97.6
		16	2	2.4	100.0
	Total		83	100.0	100.0

Πίνακας2



Αθλητικό



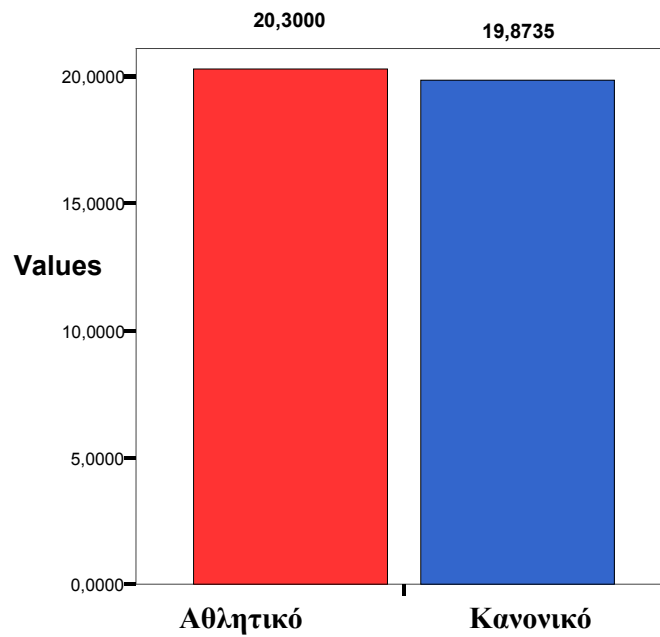
Κανονικό

Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα 14 έτη. Για το αθλητικό γυμνάσιο πήραμε τα εξής αποτελέσματα: ηλικίας 12 ετών ήταν το 1,5%, 13 ετών το 28,4%, 14 ετών το 46,3%, 15 ετών το 20,9% και 16 ετών το 3,0%. Οι αντίστοιχες ηλικίες για το κανονικό γυμνάσιο ήταν οι εξής: 12 ετών το 2,4%, 13 ετών 25,3%, 14 ετών 47,0%, 15 ετών το 22,9% και 16 ετών το 2,4%.

Γράφημα 3:

3_BMI	
SXOLIO	BMI
Αθλητικό Γυμν	20,300
Κανονικό Γυμν	19,873

Πίνακας 3



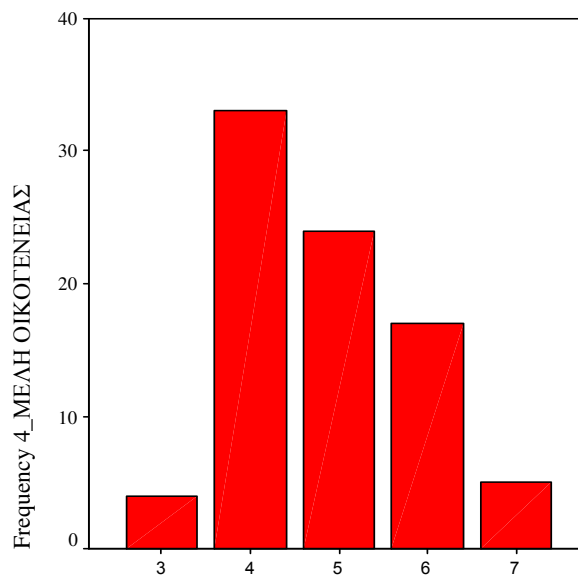
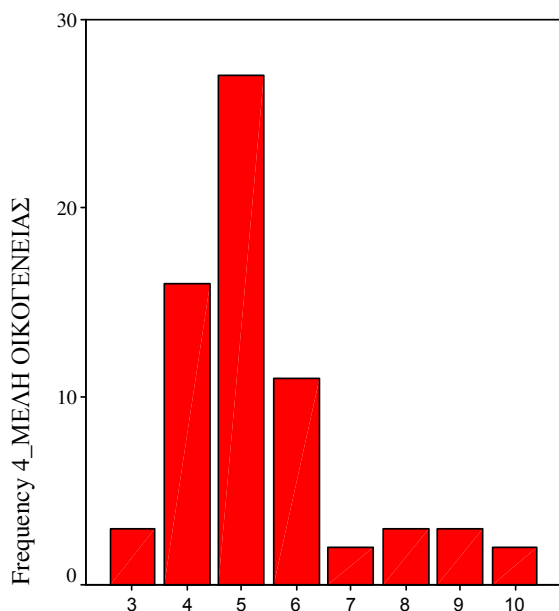
Ο δείκτης σωματικής μάζας (BMI) για τους μαθητές του κανονικού γυμνασίου ήταν 20,3 το ποσοστό για τους μαθητές του κανονικού ανέρχονταν στο 19,8%.

Γράφημα 4:

4_ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ:

SXOLIO	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid	3	3	4,5	4,5
	4	16	23,9	28,4
	5	27	40,3	68,7
	6	11	16,4	85,1
	7	2	3,0	88,1
	8	3	4,5	92,5
	9	3	4,5	97,0
	10	2	3,0	100,0
	Total	67	100,0	100,0
	2,00 κανονικό Γυμν Valid	3	4	4,8
4		33	39,8	44,6
5		24	28,9	73,5
6		17	20,5	94,0
7		5	6,0	100,0
Total		83	100,0	100,0

Πίνακας4



Κανονικό

Αθλητικό

Το ερώτημα σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση έδωσε τις εξής απαντήσεις: για το αθλητικό γυμνάσιο το 3,4% αποτελείται από 3 μέλη στην οικογένεια, το 23,9% από 4 μέλη, το 40,3% από 5 μέλη, το 16,4% από 6 μέλη, το 3,0% από 7 μέλη, το 4,5% από 8 και 9 μέλη αντίστοιχα και το 3,0% από 10 μέλη.

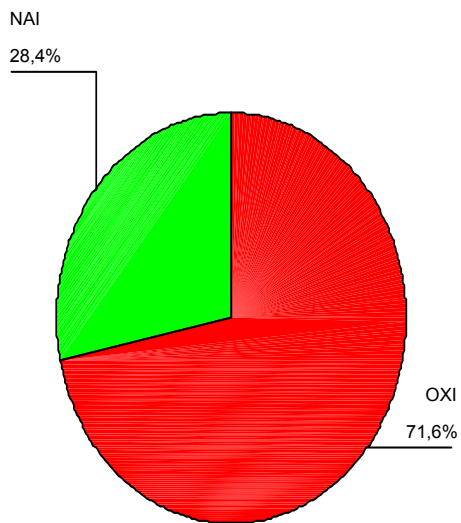
Για το κανονικό γυμνάσιο τα αποτελέσματα ήταν: από 3 μέλη αποτελείται το 4,8%, από 4 μέλη το 39,8%, από 5 μέλη το 28,9%, από 6 μέλη το 20,5% και από 7 μέλη το 6,0%.

Γράφημα 5:

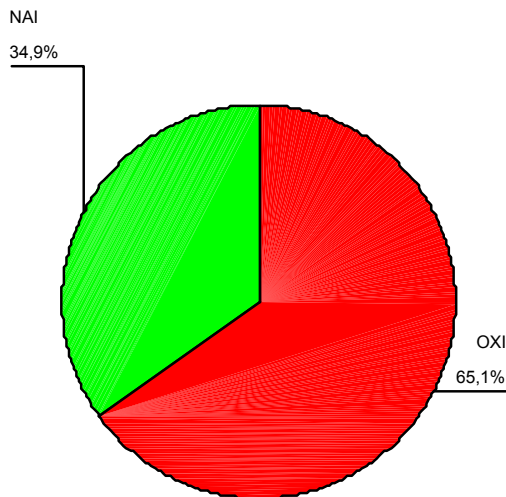
5_ΥΠΑΡΧΕΙ ΥΠΕΡΒΑΡΟ ΜΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ:

SXOLIO	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid	0 ΟΧΙ	48	71,6	71,6
	1 ΝΑΙ	19	28,4	100,0
	Total	67	100,0	100,0
2,00 κανονικό Γυμν Valid	0 ΟΧΙ	54	65,1	65,1
	1 ΝΑΙ	29	34,9	100,0
	Total	83	100,0	100,0

Πίνακας 5



Αθλητικό



Κανονικό

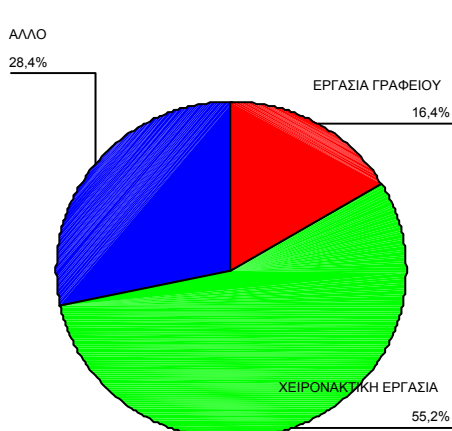
Στην ερώτηση αν υπάρχει υπέρβαρο μέλος στην οικογένεια το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 28,4%, ενώ το κανονικό σε ποσοστό 34,9%.

Γράφημα 6:

6Α_ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ

ΣΧΟΛΙΟ		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid	2 ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ	11	16,4	16,4
		3 ΧΕΙΡΟΝΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	37	55,2	71,6
		4 ΑΛΛΟ	19	28,4	100,0
		Total	67	100,0	100,0
2,00 κανονικό Γυμν	Valid	1 ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	3	3,6	3,6
		2 ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ	27	32,5	36,1
		3 ΧΕΙΡΟΝΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	44	53,0	89,2
		4 ΑΛΛΟ	9	10,8	100,0
		Total	83	100,0	100,0

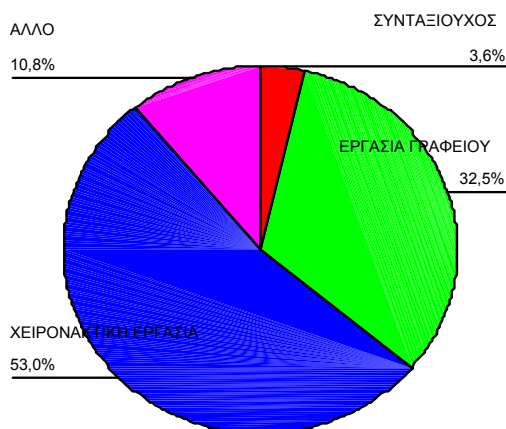
Πίνακας 6Α



Αθλητικό

Το ερώτημα σχετικά με το επάγγελμα του πατέρα έδωσε τις εξής απαντήσεις: για το αθλητικό γυμνάσιο με εργασία γραφείου ασχολείται το 16,4%, με χειρονακτική εργασία το 55,2% και το 28,4% με άλλου είδους εργασία.

Στο κανονικό γυμνάσιο οι απαντήσεις ήταν: το 3,6% είναι συνταξιούχοι, το 32,5% ασχολούνται με εργασία γραφείου, με χειρονακτική εργασία το 53,0% και με άλλου είδους εργασία το 10,8%.

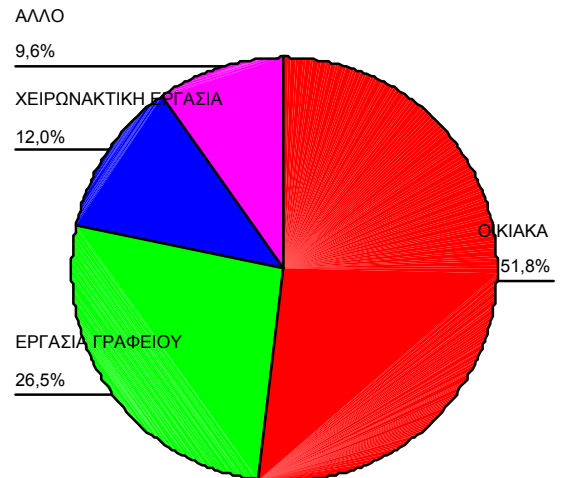
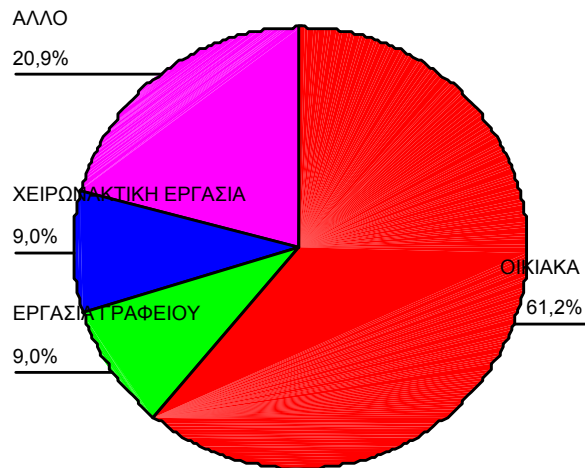


Κανονικό

6B_ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

SXOLIO		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυ Valid	1 ΟΙΚΙΑΚΑ	41	61,2	61,2	61,2
	3 ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ	6	9,0	9,0	70,1
	4 ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	6	9,0	9,0	79,1
	5 ΑΛΛΟ	14	20,9	20,9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυ Valid	1 ΟΙΚΙΑΚΑ	43	51,8	51,8	51,8
	3 ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ	22	26,5	26,5	78,3
	4 ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	10	12,0	12,0	90,4
	5 ΑΛΛΟ	8	9,6	9,6	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 6Α

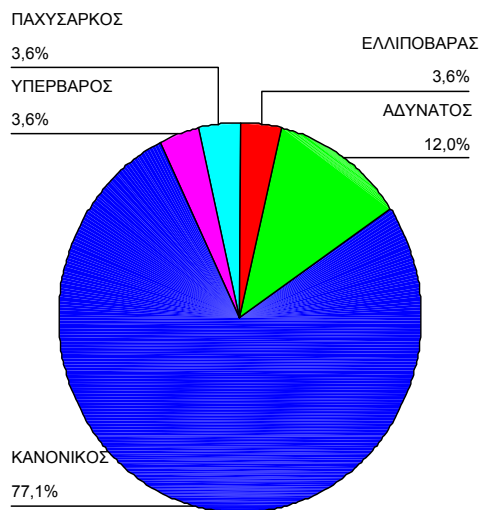
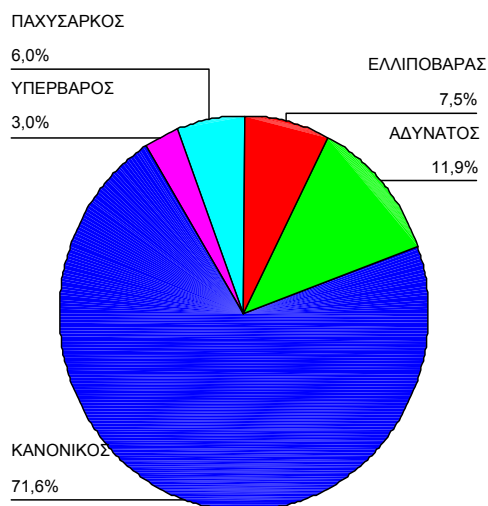


Γράφημα 7:

7_ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ Ο/Η ΙΔΙΟΣ-ΙΑ

ΣΧΟΛΙΟ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid	1 ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	5	7,5	7,5
	2 ΑΔΥΝΑΤΟΣ	8	11,9	19,4
	3 ΚΑΝΟΝΙΚΟΣ	48	71,6	91,0
	4 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	2	3,0	94,0
	5 ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ	4	6,0	100,0
	Total	67	100,0	100,0
2,00 κανονικό Γυμν Valid	1 ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	3	3,6	3,6
	2 ΑΔΥΝΑΤΟΣ	10	12,0	15,7
	3 ΚΑΝΟΝΙΚΟΣ	64	77,1	77,1
	4 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	3	3,6	96,4
	5 ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ	3	3,6	100,0
	Total	83	100,0	100,0

Πίνακας 7



Αθλητικό

Στην ερώτηση πως αισθάνεστε ο/η ίδιος-ια πήραμε τα εξής αποτελέσματα για το αθλητικό γυμνάσιο: το 7,5% αισθάνεται ελλιποβαρής, το 11,9 αδύνατος, το 71,6 κανονικός, το 3,0% υπέρβαρος και το 6,0% παχύσαρκος.

Στο κανονικό γυμνάσιο οι απαντήσεις ήταν: αισθάνεται ελλιποβαρής το 3,6%, αδύνατος το 12,0%, κανονικός το 77,1%, υπέρβαρος το 3,6% και παχύσαρκος το 3,6%.

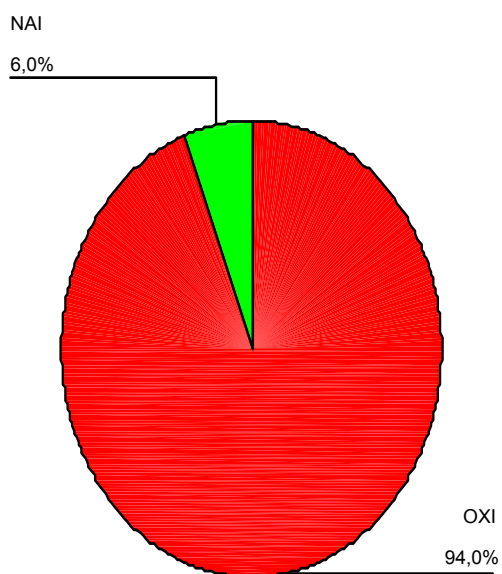
Κανονικό

Γράφημα 8:

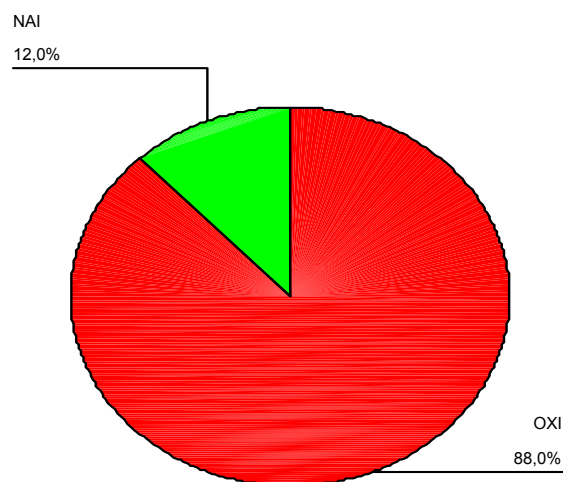
8_ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	63	94.0	94.0	94.0
		NAI	4	6.0	6.0	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	73	88.0	88.0	88.0
		NAI	10	12.0	12.0	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 8



Αθλητικό



Κανονικό

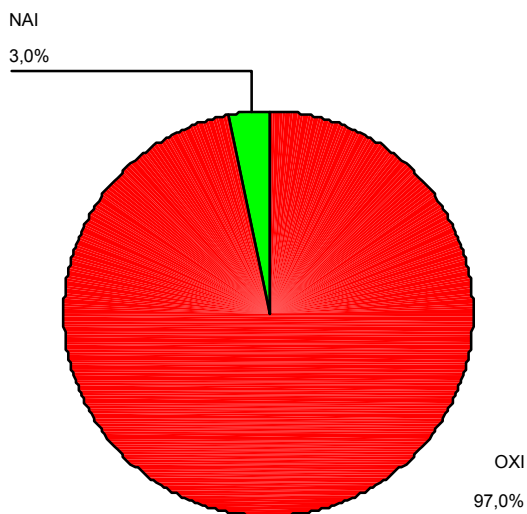
Το ερώτημα σχετικά με το αν υπάρχει πρόβλημα υγείας έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα υγείας σε ποσοστό 94,0% ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 88,0%.

Γράφημα 9:

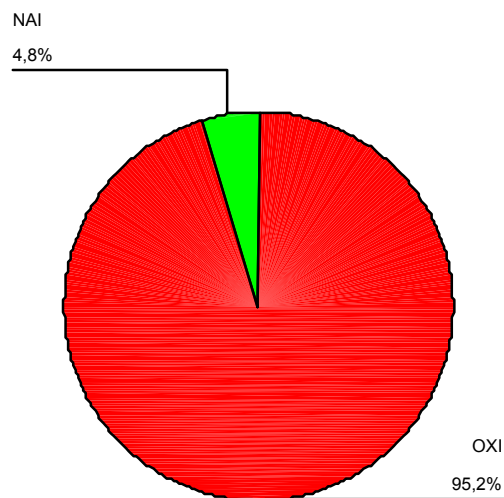
9_ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	65	97.0	97.0	97.0
		NAI	2	3.0	3.0	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	79	95.2	95.2	95.2
		NAI	4	4.8	4.8	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 9



Αθλητικό



Κανονικό

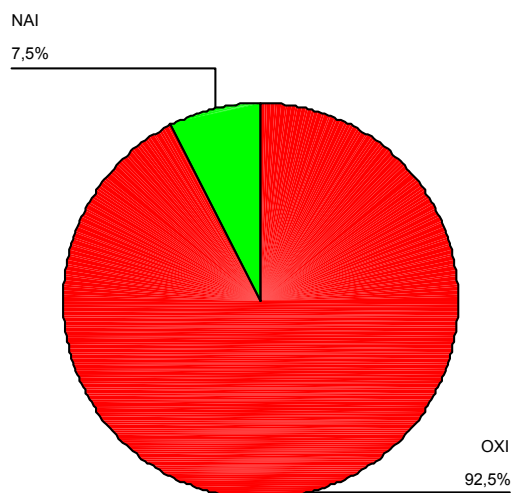
Στο ερώτημα αν ακολουθείται κάποια φαρμακευτική αγωγή πήραμε τις εξής απαντήσεις: το 97,0% μας απάντησε αρνητικά για το αθλητικό γυμνάσιο, ενώ για το κανονικό το ποσοστό που μας απάντησε αρνητικά ήταν 95,2%.

Γράφημα 10:

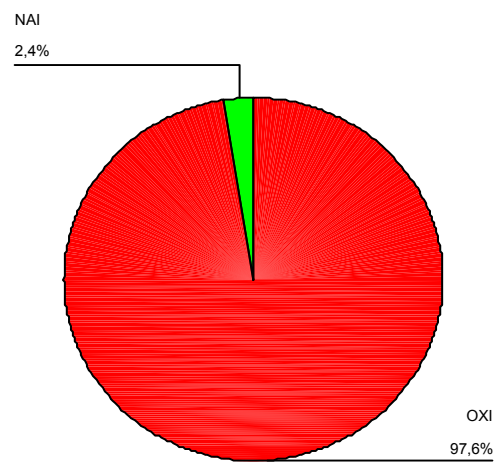
10_ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Ή ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	62	92.5	92.5	92.5
		ΝΑΙ	5	7.5	7.5	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	81	97.6	97.6	97.6
		ΝΑΙ	2	2.4	2.4	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 10



Αθλητικό



Κανονικό

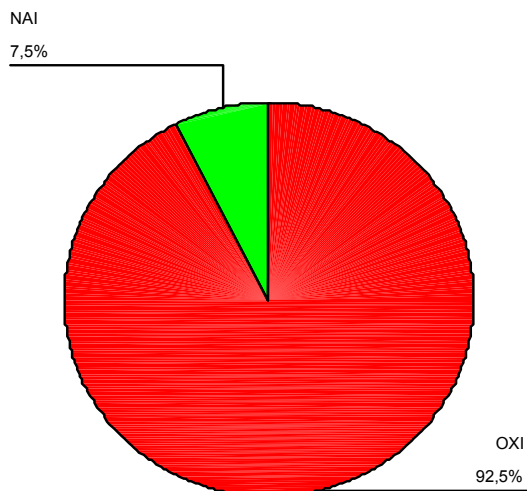
Στην ερώτηση αν παίρνεται βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία μας έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε αρνητικά σε ποσοστό 92,5%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο μας απάντησε αρνητικά σε ποσοστό 97,6%.

Γράφημα 11:

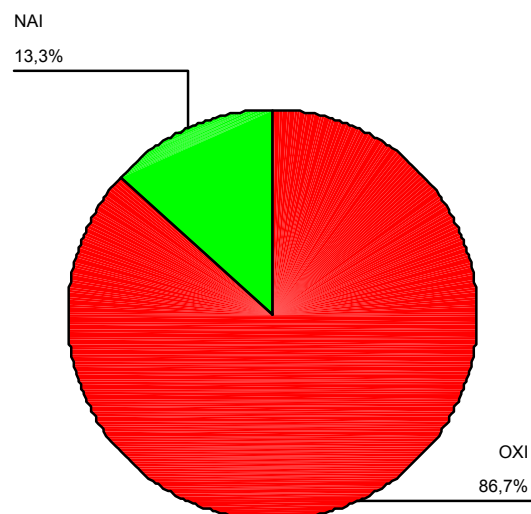
11_ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΤΡΟΦΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ:

ΣΧΟΛΙΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	62	92.5	92.5	92.5
		ΝΑΙ	5	7.5	7.5	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	72	86.7	86.7	86.7
		ΝΑΙ	11	13.3	13.3	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 11



Αθλητικό



Κανονικό

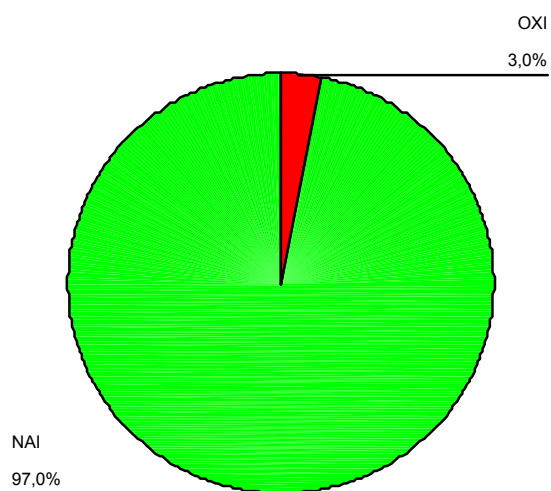
Το ερώτημα με το αν έχετε κάποια τροφική αλλεργία πήραμε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε ότι αντιμετωπίζουν τροφική αλλεργία σε ποσοστό 7,5%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 13,3%.

Γράφημα 12:

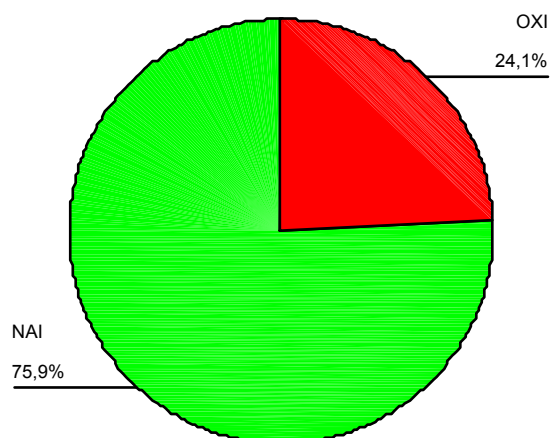
12_ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	2	3.0	3.0	3.0
		NAI	65	97.0	97.0	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	20	24.1	24.1	24.1
		NAI	63	75.9	75.9	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 12



Αθλητικό



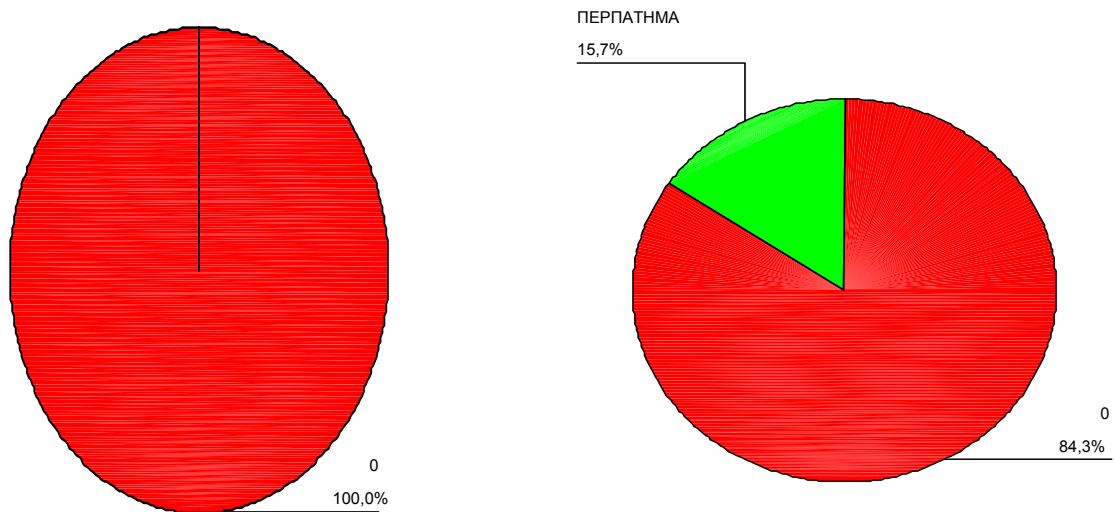
Κανονικό

Στην ερώτηση αν έχετε κάποια φυσική δραστηριότητα πήραμε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο έχει φυσική δραστηριότητα (εκτός από την προαπαιτούμενη εντός του σχολικού περιβάλλοντος) σε ποσοστό 97,0%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 75,9%.

12Α_ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	67	100.0	100.0	100.0
κανονικό Γυμν	Valid	0	70	84.3	84.3	84.3
		ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ	13	15.7	15.7	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 12Α



Αθλητικό

Κανονικό

Το ερώτημα που αφορούσε το περπάτημα το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε ότι δεν περπατάει σε ποσοστό 100%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο αντίστοιχα σε ποσοστό 84,3%.

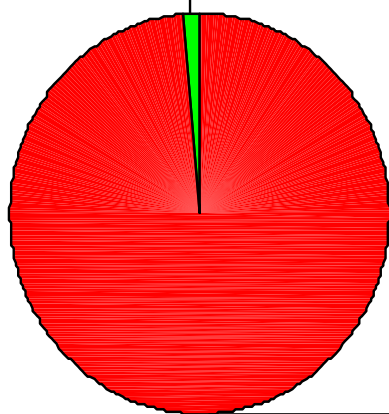
12B_ΧΟΡΟΣ

SXOLIO		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	66	98.5	98.5
	ΧΟΡΟΣ	1	1	1.5	100.0
	Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	81	97.6	97.6
	ΧΟΡΟΣ	2	2	2.4	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 12B

ΧΟΡΟΣ

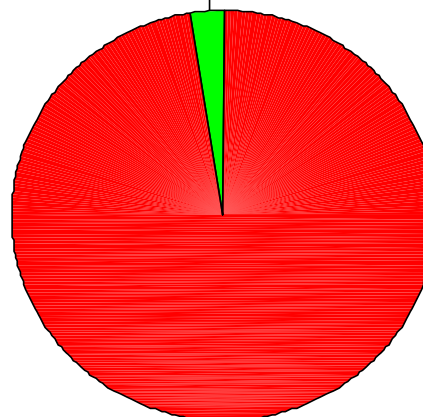
1,5%



Αθλητικό

ΧΟΡΟΣ

2,4%



Κανονικό

Το ερώτημα που αφορούσε το χορό πήραμε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε ότι ασχολείται με χορό σε ποσοστό 1,5%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 2,4%.

Γράφημα 13:

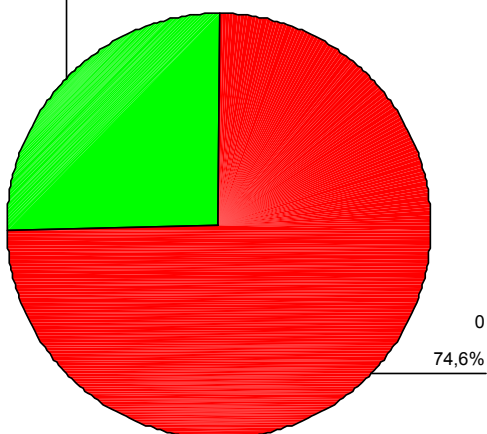
13Α_ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	50	74.6	74.6	74.6
		ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ	17	25.4	25.4	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	65	78.3	78.3	78.3
		ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ	18	21.7	21.7	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 13Α

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

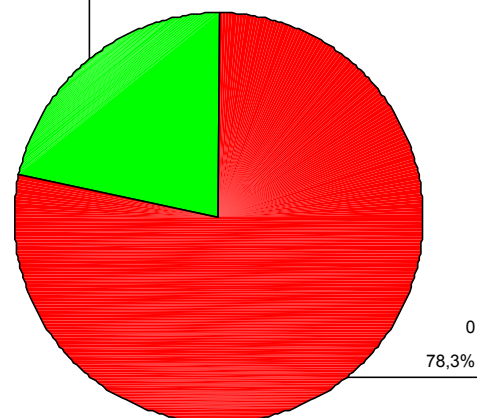
25,4%



Αθλητικό

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

21,7%



Κανονικό

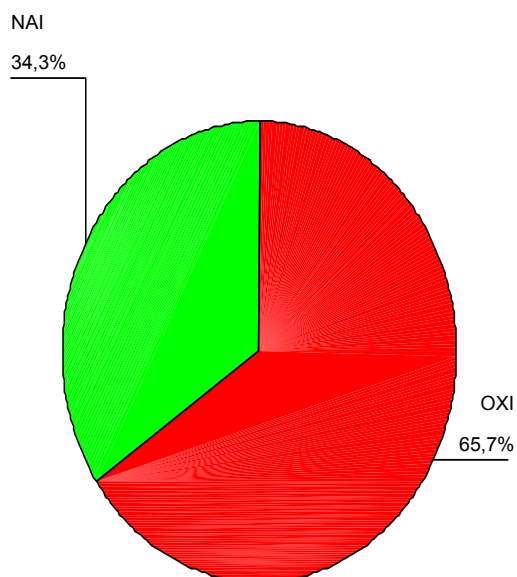
Το ερώτημα με το αν παρακολουθείτε τηλεόραση πήραμε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε θετικά σε ποσοστό 25,4%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 21,7%.

Γράφημα 14:

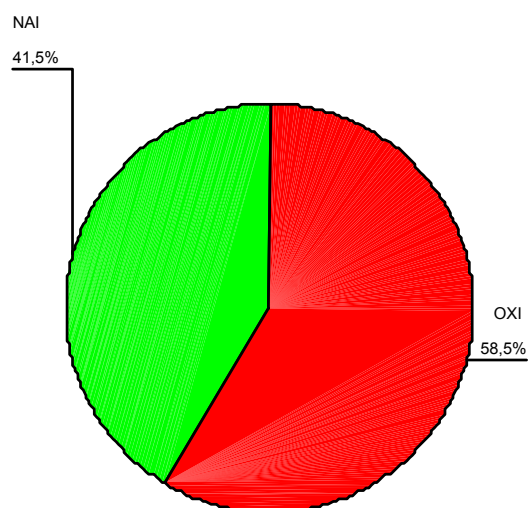
14_ ΤΡΩΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	44	65.7	65.7	65.7
		NAI	23	34.3	34.3	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	48	58,5	58,5	58,5
		NAI	34	41,5	41,5	98.8
		Total	83	100.0	100.0	100.0

Πίνακας 14



Αθλητικό



Κανονικό

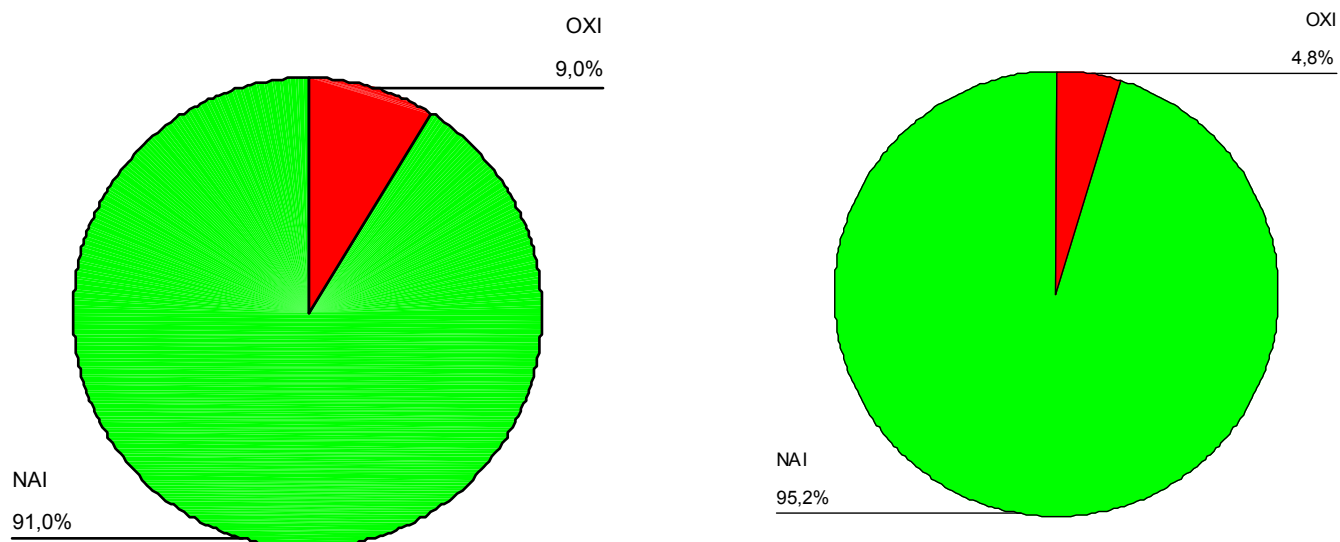
Στην ερώτηση αν τρώτε συγκεκριμένες ώρες την ημέρα πήραμε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 34,3%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 41,9%.

Γράφημα 15:

15_ ΤΡΩΤΕ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΑ:

SXOLIO				Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid	0	OXI	6	9,0	9,0	9,0
		1	NAI	61	91,0	91,0	100,0
		Total		67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν	Valid	0	OXI	4	4,8	4,8	4,8
		1	NAI	79	95,2	95,2	100,0
		Total		83	100,0	100,0	

Πίνακας 15



Αθλητικό

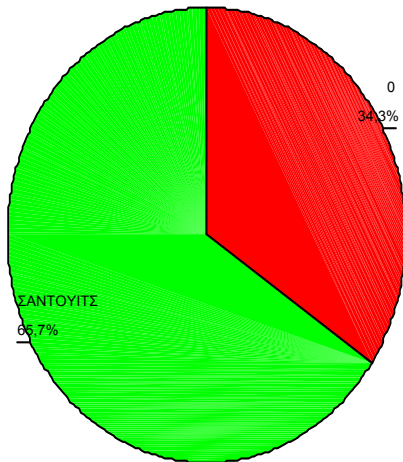
Κανονικό

Η ερώτηση σχετικά με το αν τρώτε μικρογεύματα πήραμε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο καταναλώνει μικρογεύματα εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος σε ποσοστό 91,0%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 95,2%.

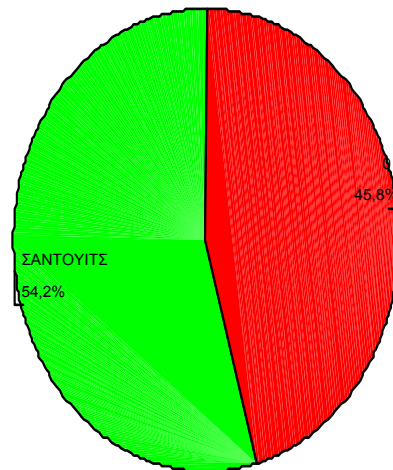
15A_ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	Αθλητικό Γυμν	Valid	0	23	34,3	34,3	34,3
			1 ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	44	65,7	65,7	100,0
			Total	67	100,0	100,0	
2,00	κανονικό Γυμν	Valid	0	38	45,8	45,8	45,8
			1 ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	45	54,2	54,2	100,0
			Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 15Α



Αθλητικό



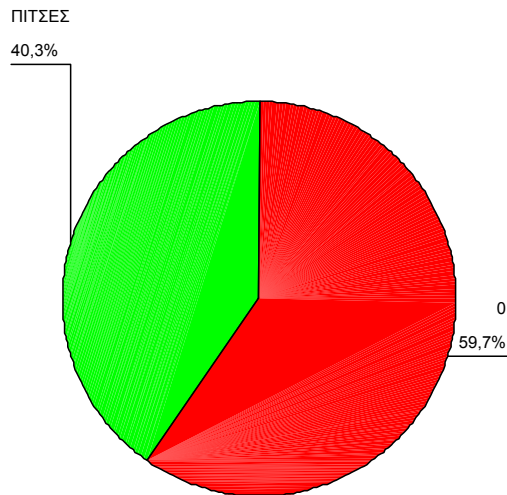
Κανονικό

Το αθλητικό γυμνάσιο προτιμά την κατανάλωση σάντουιτς σε ποσοστό 65,7%, ενώ στο κανονικό γυμνάσιο το ποσοστό αντιστοιχούσε στο 54,2%.

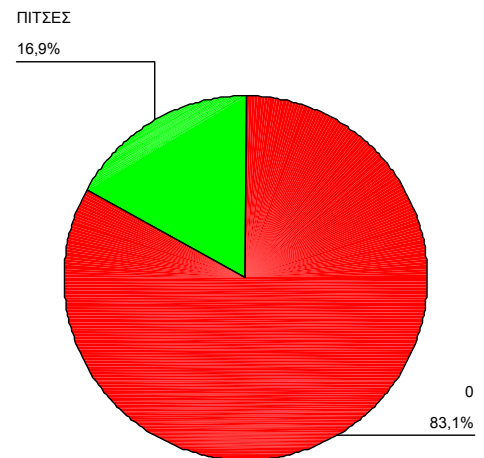
15B_ΠΙΤΣΕΣ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid	0	40	59,7	59,7	59,7	
		2 ΠΙΤΣΕΣ	27	40,3	40,3	100,0	
		Total	67	100,0	100,0		
2,00 κανονικό Γυμν	Valid	0	69	83,1	83,1	83,1	
		2 ΠΙΤΣΕΣ	14	16,9	16,9	100,0	
		Total	83	100,0	100,0		

Πίνακας 15B



Αθλητικό



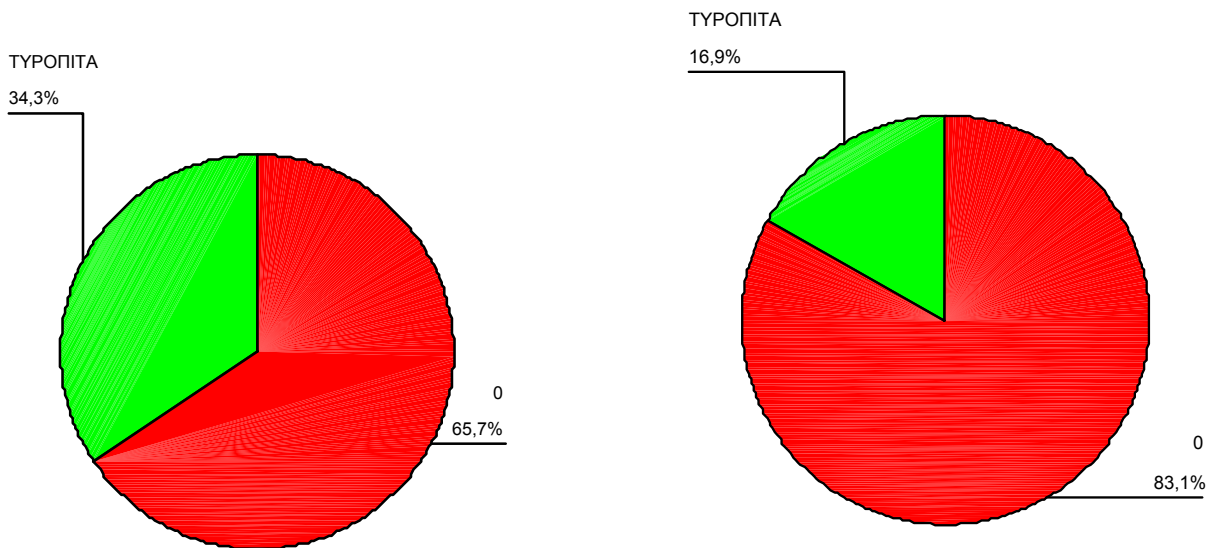
Κανονικό

Το ερώτημα σχετικά με την προτίμηση πίτσας πήραμε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε θετικά σε ποσοστό 40,3%, ενώ στο κανονικό γυμνάσιο το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 16,9%.

15Γ_ΤΥΡΟΠΙΤΑ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	Αθλητικό Γυμν	Valid	0	44	65,7	65,7	65,7
			3 ΤΥΡΟΠΙΤΑ	23	34,3	34,3	100,0
			Total	67	100,0	100,0	
2,00	κανονικό Γυμν	Valid	0	69	83,1	83,1	83,1
			3 ΤΥΡΟΠΙΤΑ	14	16,9	16,9	100,0
			Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 15Γ



Αθλητικό

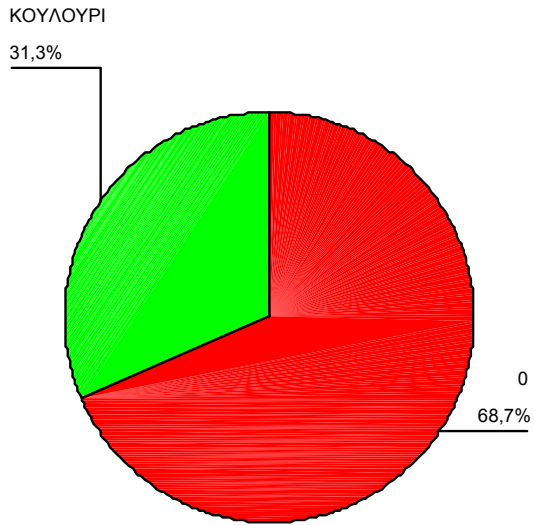
Κανονικό

Οι απαντήσεις που πήραμε όσον αναφορά την προτίμηση τυρόπιτας σαν μικρογεύμα ήταν οι εξής: το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε θετικά σε ποσοστό 34,3%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 16,9%.

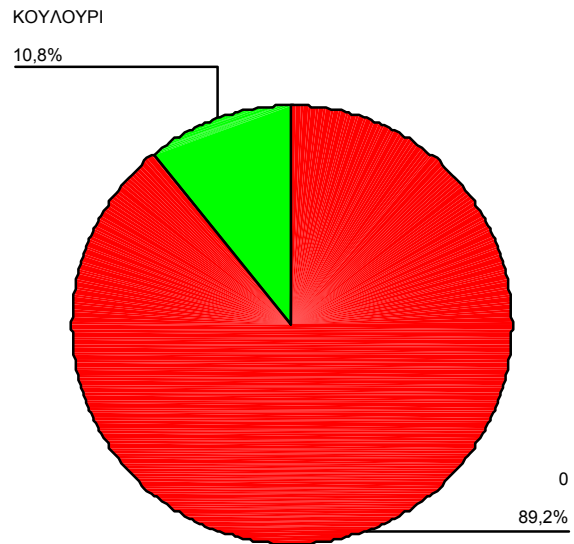
15Δ_ΚΟΥΛΟΥΡΙ

SXOLIO	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid 0	46	68,7	68,7	68,7
4 ΚΟΥΛΟΥΡΙ	21	31,3	31,3	100,0
Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν Valid 0	74	89,2	89,2	89,2
4 ΚΟΥΛΟΥΡΙ	9	10,8	10,8	100,0
Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 15Α



Αθλητικό



Κανονικό

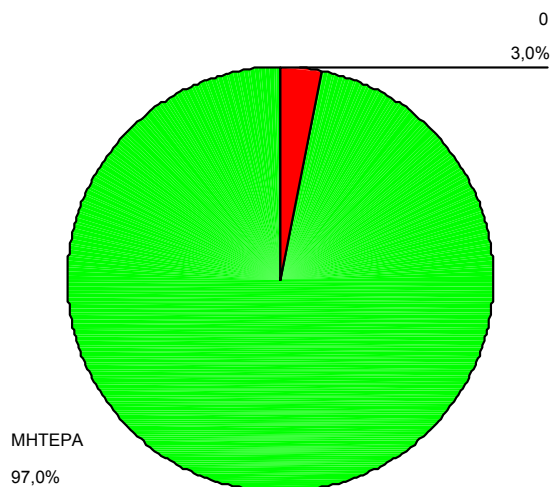
Το αθλητικό γυμνάσιο προτιμά το κουλούρι σε ποσοστό 31,3%, ενώ στο κανονικό γυμνάσιο το αντίστοιχο ποσοστό είναι 10,8%.

Γράφημα 16:

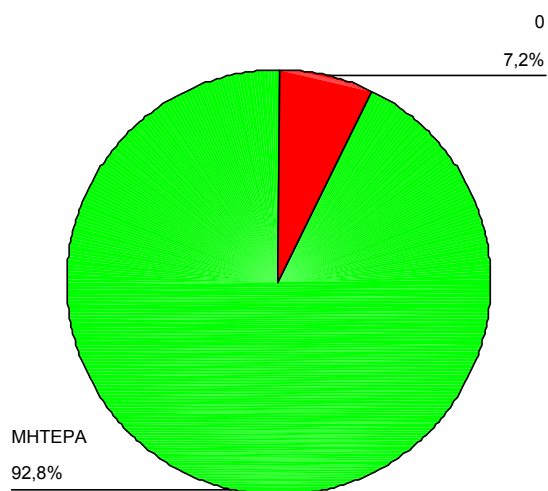
16Α_ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ Η ΜΗΤΕΡΑ:

SXOLIO	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid 0	2	3,0	3,0	3,0
1 ΜΗΤΕΡΑ	65	97,0	97,0	100,0
Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν Valid 0	6	7,2	7,2	7,2
1 ΜΗΤΕΡΑ	77	92,8	92,8	100,0
Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 16 Α



Αθλητικό



Κανονικό

Στο αθλητικό γυμνάσιο μαγειρεύει η μητέρα σε ποσοστό 97,0%, ενώ στο κανονικό γυμνάσιο το αντίστοιχο ποσοστό ανέρχεται στο 92,8%.

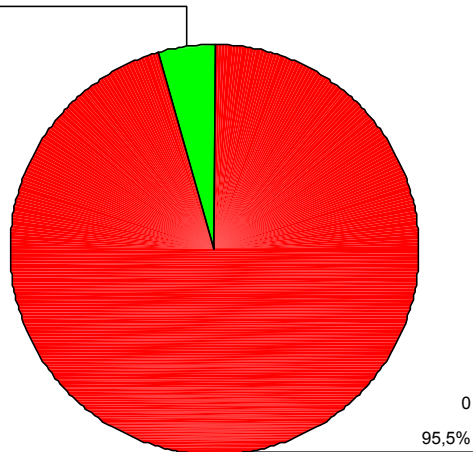
16B_ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ:

SXOLIO	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid 0	64	95,5	95,5	95,5
2 ΠΑΤΕΡΑΣ	3	4,5	4,5	100,0
Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν Valid 0	76	97,4	91,6	91,6
1	2	2,6	2,4	100,0
Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 16B

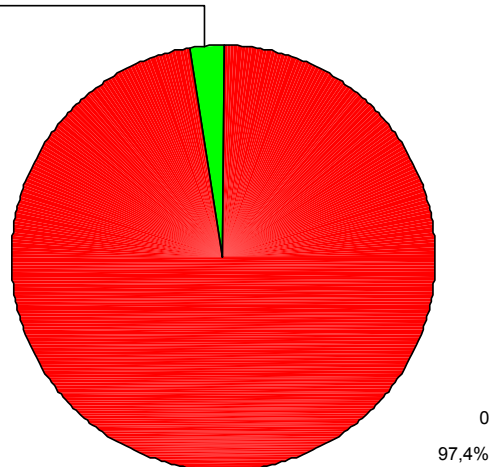
ΠΑΤΕΡΑΣ

4,5%

**Αθλητικό**

1

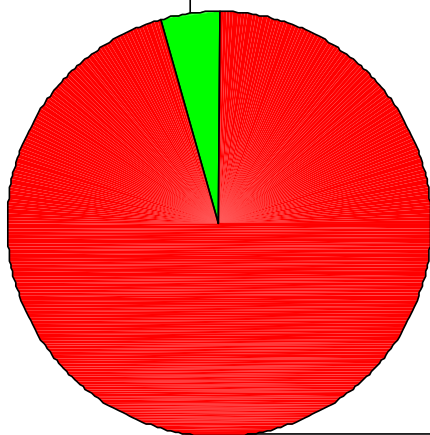
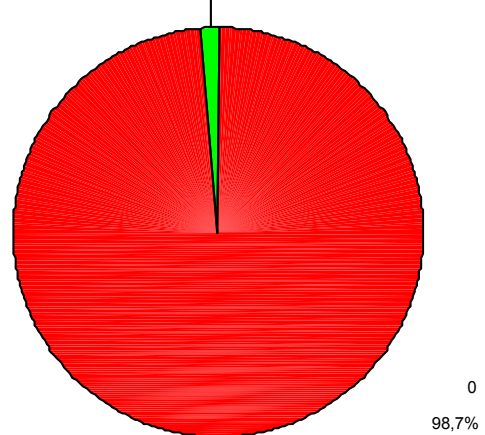
2,6%

**Κανονικό**

Μαγειρεύει ο πατέρας στο αθλητικό γυμνάσιο σε ποσοστό 4,5%, ενώ στο κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 2,6%.

16Γ_ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ Η ΓΙΑΓΙΑ:

SXOLIO		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid 0	64	95,5	95,5	95,5
	3 ΓΙΑΓΙΑ	3	4,5	4,5	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν	Valid 0	77	98,7	98,7	98,7
	1	1	1,3	1,2	
	Total	83	100,0	100,0	100,0

Πίνακας 16ΓΓΙΑΓΙΑ
4,5%**Αθλητικό**1
1,3%**Κανονικό**

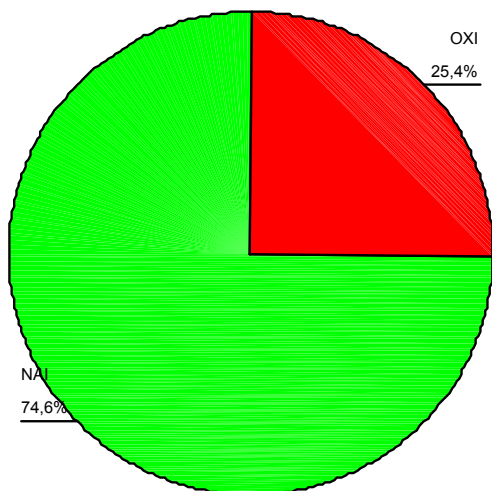
Στο αθλητικό γυμνάσιο μαγειρεύει η γιαγιά σε ποσοστό 4,5%, ενώ αντίστοιχα στο κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 1,3%.

Γράφημα 17:

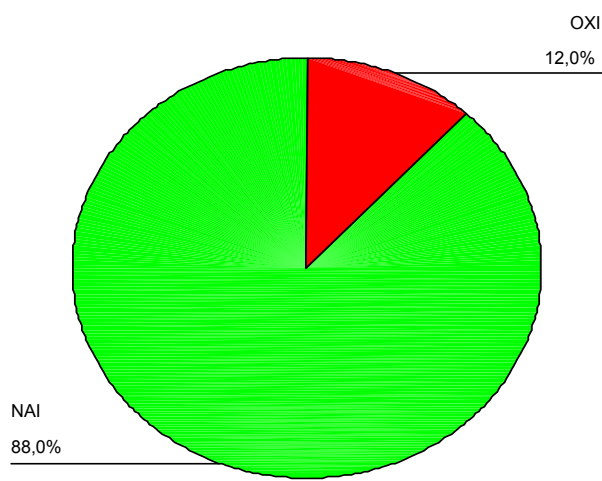
17_ΒΓΑΙΝΕΤΕ ΕΞΩ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ:

SXOLIO		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid 0 ΟΧΙ	17	25,4	25,4	25,4
	1 ΝΑΙ	50	74,6	74,6	100,0
	Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν	Valid 0 ΟΧΙ	10	12,0	12,0	12,0
	1 ΝΑΙ	73	88,0	88,0	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 17



Αθλητικό



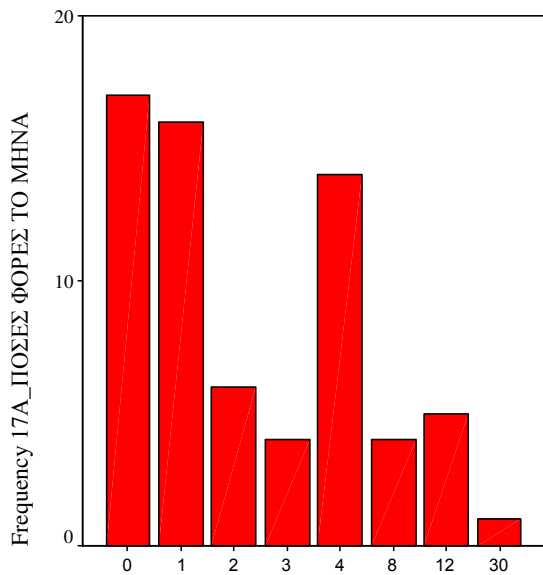
Κανονικό

Στο ερώτημα αν βγαίνετε έξω για φαγητό το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε θετικά σε ποσοστό 74,6%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 88,0%.

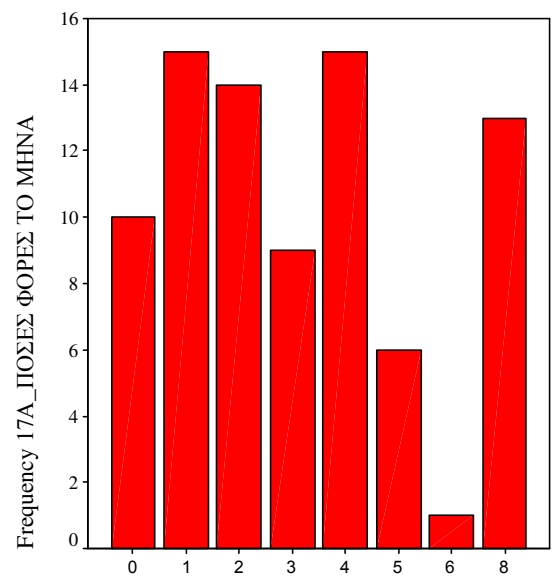
17Α_ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	Αθλητικό Γυμν	Valid	0	17	25,4	25,4	25,4
			1	16	23,9	23,9	49,3
			2	6	9,0	9,0	58,2
			3	4	6,0	6,0	64,2
			4	14	20,9	20,9	85,1
			8	4	6,0	6,0	91,0
			12	5	7,5	7,5	98,5
			30	1	1,5	1,5	100,0
			Total	67	100,0	100,0	
2,00	κανονικό Γυμν	Valid	0	10	12,0	12,0	12,0
			1	15	18,1	18,1	30,1
			2	14	16,9	16,9	47,0
			3	9	10,8	10,8	57,8
			4	15	18,1	18,1	75,9
			5	6	7,2	7,2	83,1
			6	1	1,2	1,2	84,3
			8	13	15,7	15,7	100,0
			Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 17Α



Αθλητικό



Κανονικό

Οι απαντήσεις που πήραμε σχετικά με τη συχνότητα που τρώνε έξω τα δύο σχολεία το μήνα ήταν οι εξής: για το αθλητικό γυμνάσιο 0 φορές σε ποσοστό 25,4%, 1 φορά σε ποσοστό 23,9%, 2 φορές σε ποσοστό 9,0%, 3 φορές σε ποσοστό 6,0%, 4 φορές σε ποσοστό 20,9%, 8 φορές σε ποσοστό 6,0%, 12 φορές σε ποσοστό 7,5% και 30 φορές σε ποσοστό 1,5%.

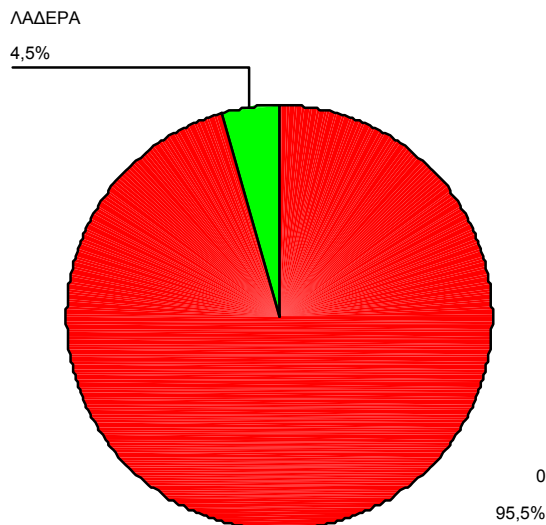
Το κανονικό γυμνάσιο μα απάντησε: 0 φορές το μήνα σε ποσοστό 12,0%, 1 φορά σε ποσοστό 18,1%, 2 φορές σε ποσοστό 16,9%, 3 φορές σε ποσοστό 10,8%, 4 φορές σε ποσοστό 18,1%, 5 φορές σε ποσοστό 7,2%, 6 φορές σε ποσοστό 1,2% και 8 φορές σε ποσοστό 15,7%.

Γράφημα 18:

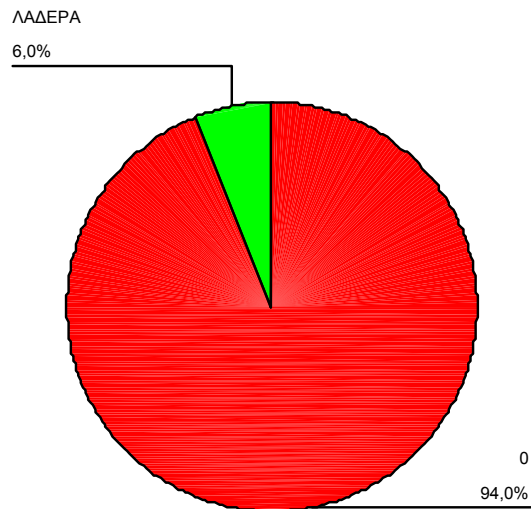
18_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΛΑΔΕΡΑ

SXOLIO	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid	0	64	95,5	95,5
1 ΛΑΔΕΡΑ	3	4,5	4,5	100,0
Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν Valid	0	78	94,0	94,0
1 ΛΑΔΕΡΑ	5	6,0	6,0	100,0
Total	83	100,0	100,0	

Πίνακας 18



Αθλητικό



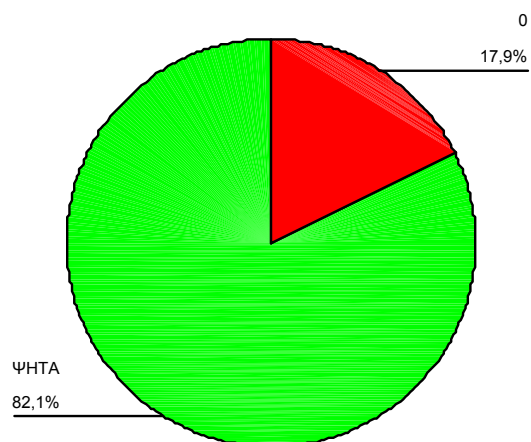
Κανονικό

Το ερώτημα σχετικά με την προτίμηση σε λαδερά φαγητά έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε θετικά σε ποσοστό 4,5%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 6,0%.

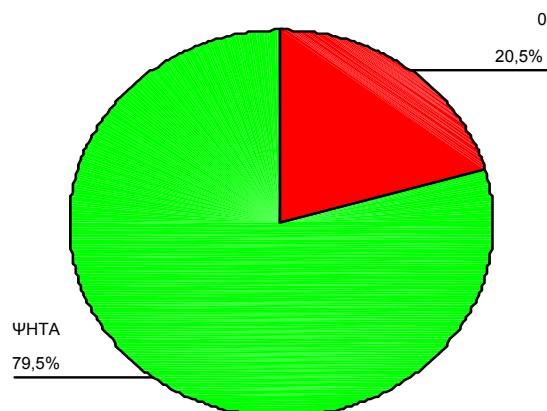
18Α-ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΨΗΤΑ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	Αθλητικό Γυμν	Valid	0	12	17,9	17,9	17,9
	2 ΨΗΤΑ			55	82,1	82,1	100,0
	Total			67	100,0	100,0	
2,00	κανονικό Γυμν	Valid	0	17	20,5	20,5	20,5
	2 ΨΗΤΑ			66	79,5	79,5	100,0
	Total			83	100,0	100,0	

Πίνακας 18Α



Αθλητικό



Κανονικό

Η προτίμηση σε ψητά φαγητά για το αθλητικό γυμνάσιο κυμαίνεται σε ποσοστό 82,1%, ενώ αντίστοιχα για το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 79,5%.

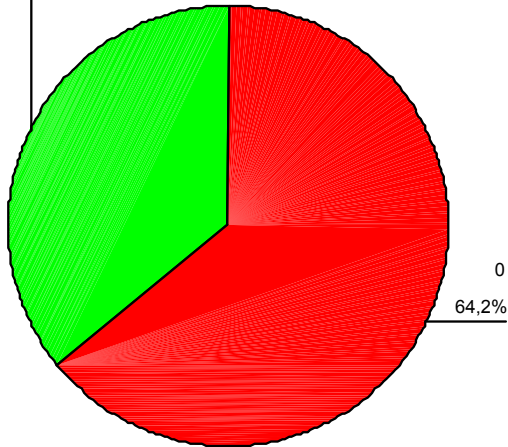
18B_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΤΗΓΑΝΗΤΑ

SXOLIO	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν Valid 0	43	64,2	64,2	64,2
3 ΤΗΓΑΝΗΤΑ	24	35,8	35,8	100,0
Total	67	100,0	100,0	
2,00 κανονικό Γυμν Valid 0	51	61,4	61,4	61,4
3 ΤΗΓΑΝΗΤΑ	31	37,3	37,3	
Total	83	100,0	100,0	100,0

Πίνακας 18 Β

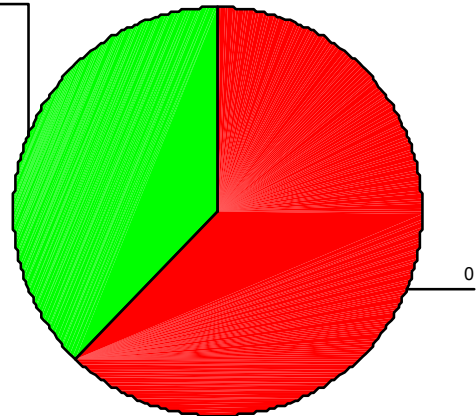
ΤΗΓΑΝΗΤΑ

35,8%



Αθλητικό

ΤΗΓΑΝΗΤΑ



Κανονικό

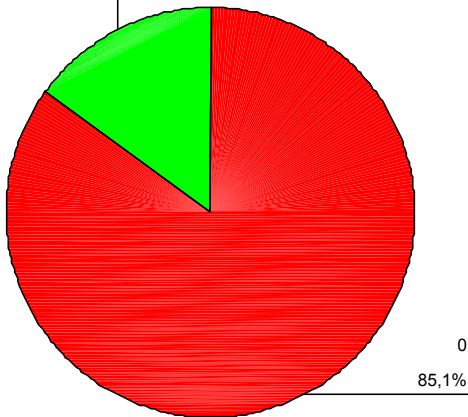
Η ερώτηση σχετικά με την προτίμηση σε τηγανητά φαγητά έδωσε τα εξής αποτελέσματα: απάντησε θετικά το αθλητικό γυμνάσιο σε ποσοστό 35,8%

18Δ_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΒΡΑΣΤΑ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	Αθλητικό Γυμν	Valid	0	57	85,1	85,1	85,1
			4 ΒΡΑΣΤΑ	10	14,9	14,9	100,0
			Total	67	100,0	100,0	
2,00	κανονικό Γυμν	Valid	0	68	82,9	82,9	82,9
			4 ΒΡΑΣΤΑ	14	17,1	17,1	100,0
			Total	82	98,8	100,0	
		Missing System					
	Total		83	100,0			

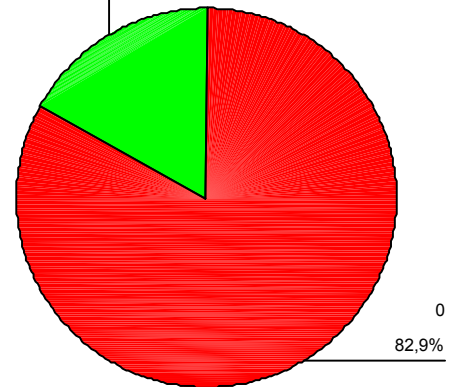
Πίνακας 18 Δ

ΒΡΑΣΤΑ
14,9%



Αθλητικό

ΒΡΑΣΤΑ
17,1%



Κανονικό

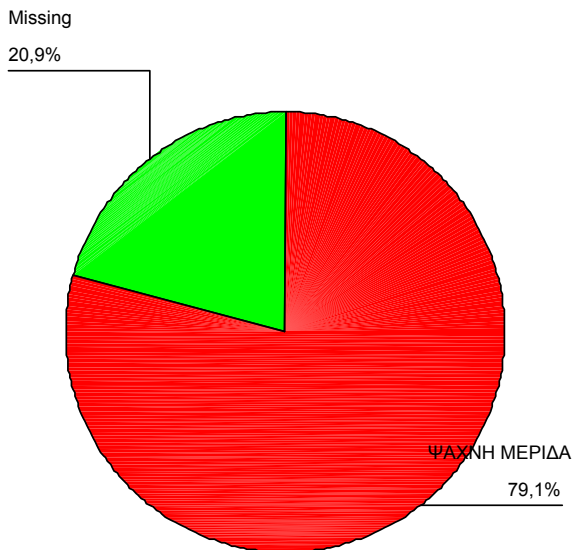
Το αθλητικό γυμνάσιο προτιμά τα βραστά φαγητά σε ποσοστό 14,9%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο αντίστοιχα σε ποσοστό 17,1%.

Γράφημα 19:

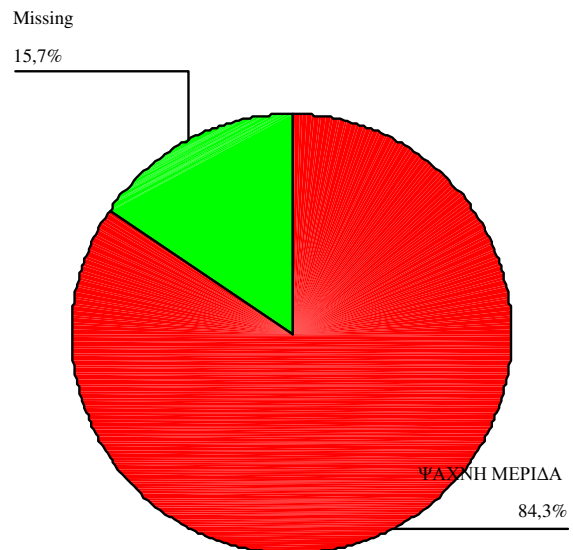
19_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΨΑΧΝΗ ΜΕΡΙΔΑ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid	0	ΨΑΧΝΗ ΜΕΡΙΔΑ	53	79,1	100,0	100,0
	Missing	System		14	20,9		
	Total			67	100,0		
2,00 κανονικό Γυμν	Valid	0	ΨΑΧΝΗ ΜΕΡΙΔΑ	70	84,3	100,0	100,0
	Missing	System		13	15,7		
	Total			83	100,0		

Πίνακας 19



Αθλητικό



Κανονικό

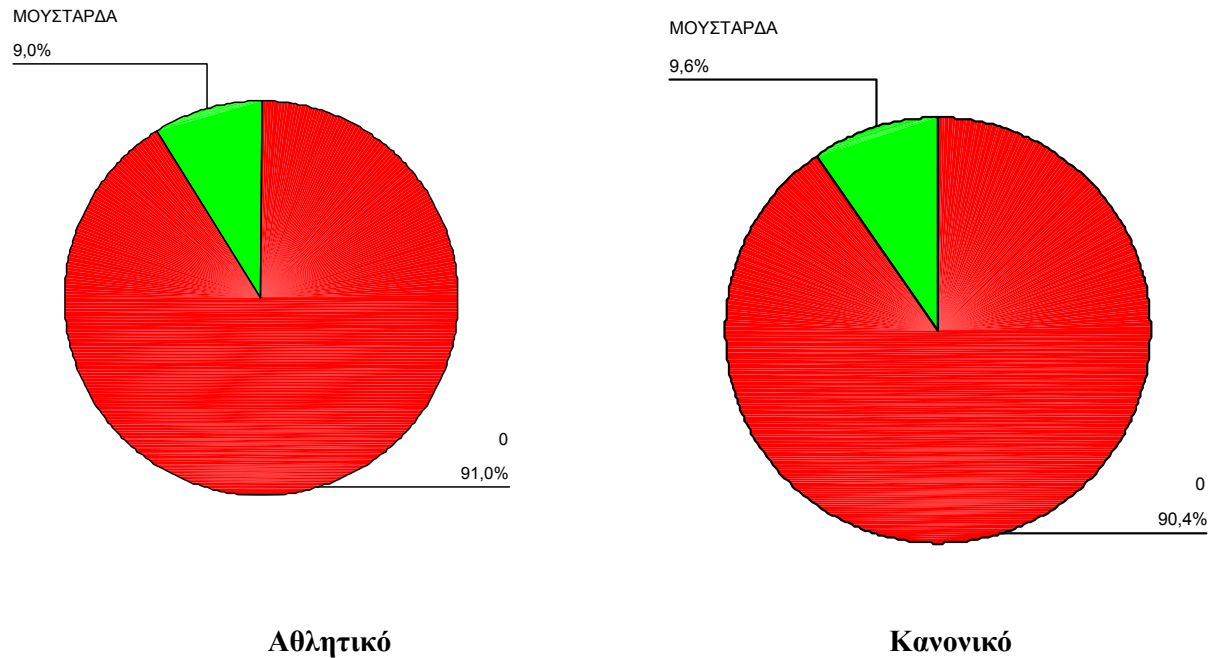
Η ερώτηση πως προτιμάτε την ψαχνή μερίδα στο φαγητό σας έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε ότι προτιμά ψαχνή μερίδα σε ποσοστό 20,9%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 15,7%.

Γράφημα 20:

20_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

SXOLIO				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00 Αθλητικό Γυμν	Valid	0	61	91,0	91,0	91,0	
		1 ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	6	9,0	9,0	100,0	
		Total	67	100,0	100,0		
2,00 κανονικό Γυμν	Valid	0	75	90,4	90,4	90,4	
		1 ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	8	9,6	9,6	100,0	
		Total	83	100,0	100,0		

Πίνακας 20

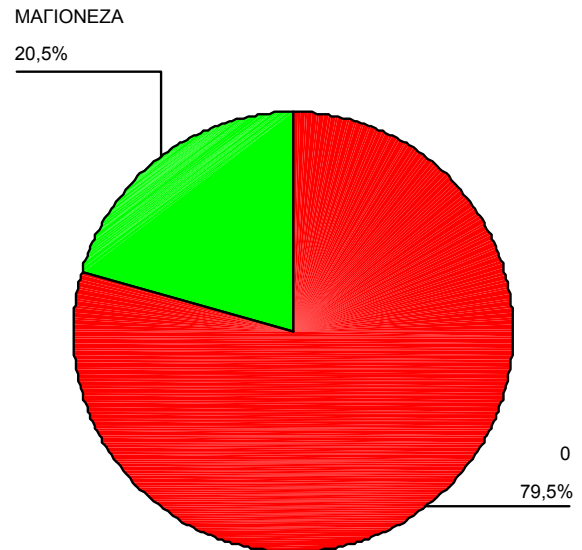
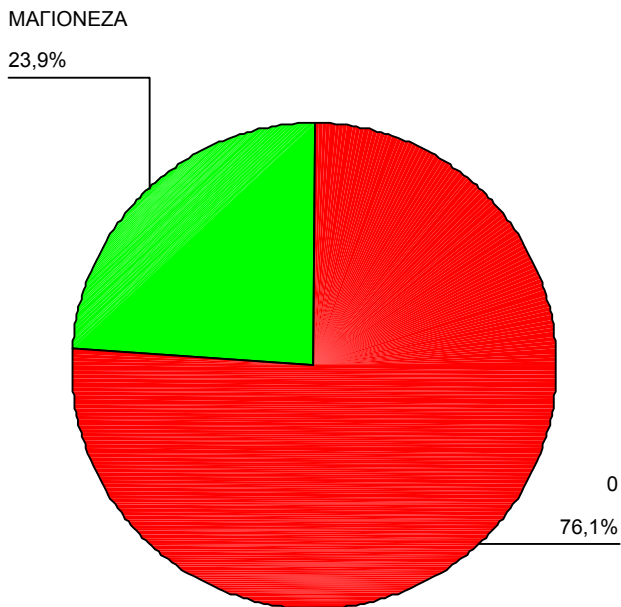


Στην προτίμηση μουστάρδας στο φαγητό τα αποτελέσματα ήταν: για το αθλητικό γυμνάσιο θετικά σε ποσοστό 9,0%, ενώ για το κανονικό γυμνάσιο αντίστοιχα σε ποσοστό 9,6%.

20B_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	51	76.1	76.1	76.1
		ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	16	23.9	23.9	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	66	79.5	79.5	79.5
		ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	17	20.5	20.5	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 20 Β



Αθλητικό

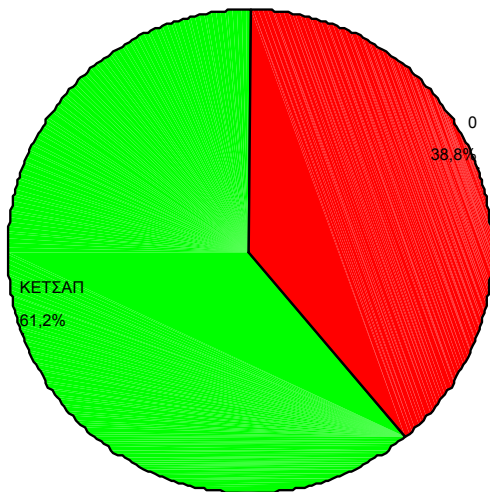
Κανονικό

Η προτίμηση μαγιονέζας με το φαγητό έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο μας απάντησε θετικά σε ποσοστό 23,9%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο αντίστοιχα σε ποσοστό 20,5%.

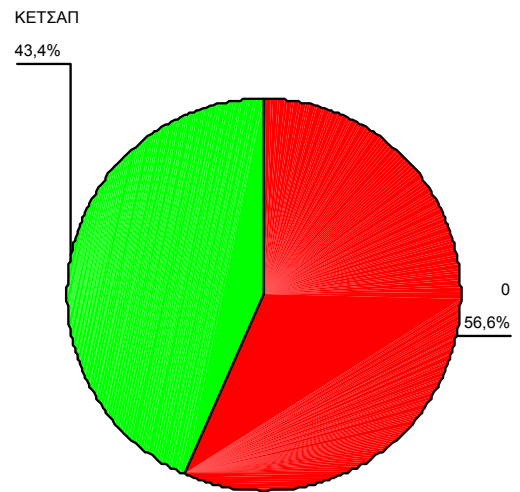
20Γ_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΚΕΤΣΑΠ

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	26	38.8	38.8	38.8
	ΚΕΤΣΑΠ		41	61.2	61.2	100.0
	Total		67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	47	56.6	56.6	56.6
	ΚΕΤΣΑΠ		36	43.4	43.4	100.0
	Total		83	100.0	100.0	

Πίνακας 20 Γ



Αθλητικό



Κανονικό

Στην προτίμηση κέτσαπ με το φαγητό οι απαντήσεις ήταν: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 61,2%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 43,4%.

Γράφημα 21:

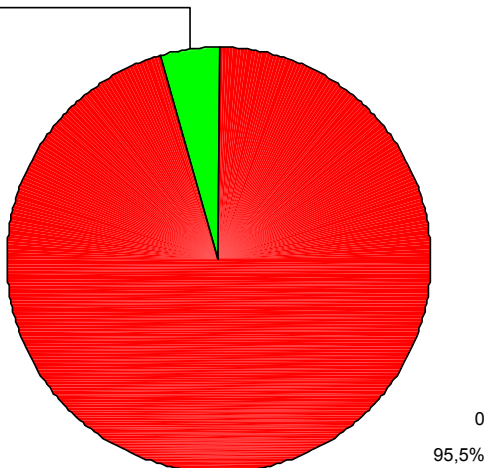
21_ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΤΕ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	64	95.5	95.5	95.5
		ΝΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	3	4.5	4.5	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	77	92.8	92.8	92.8
		ΝΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	6	7.2	7.2	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 21Α

ΝΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

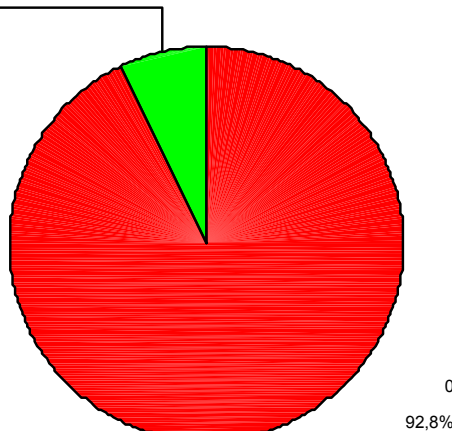
4,5%



Αθλητικό

ΝΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

7,2%



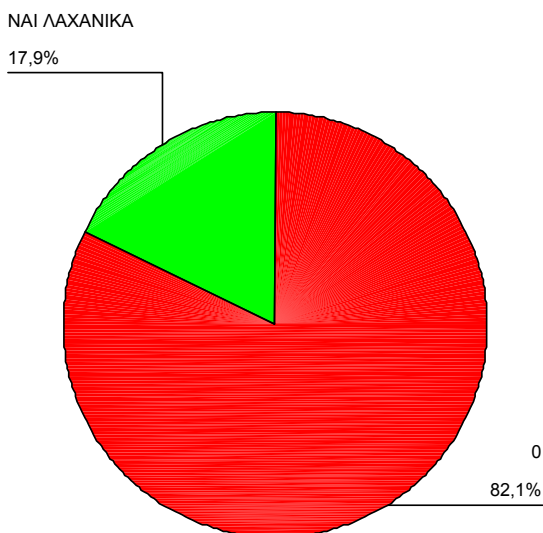
Κανονικό

Το ερώτημα σχετικά με το αν αντιπαθείτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα, έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 4,5%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 7,2%.

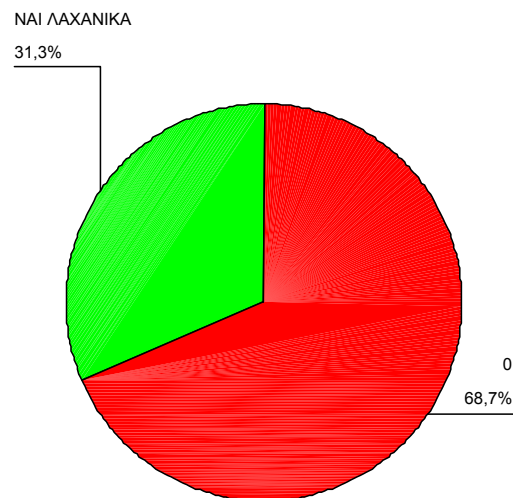
21_ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΤΕ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	55	82.1	82.1	82.1
		ΝΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	12	17.9	17.9	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	57	68.7	68.7	68.7
		ΝΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	26	31.3	31.3	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 21B



Αθλητικό



Κανονικό

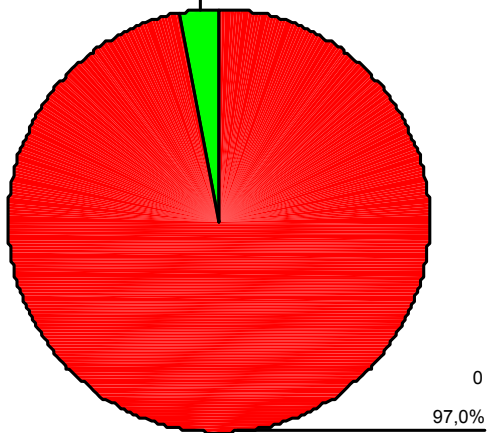
Η ερώτηση με το αν αντιπαθείτε τα λαχανικά, έδωσε τα εξής αποτελέσματα : το αθλητικό γυμνάσιο συμφώνησε σε ποσοστό 17,9%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 31,3%.

21_ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΤΕ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ:

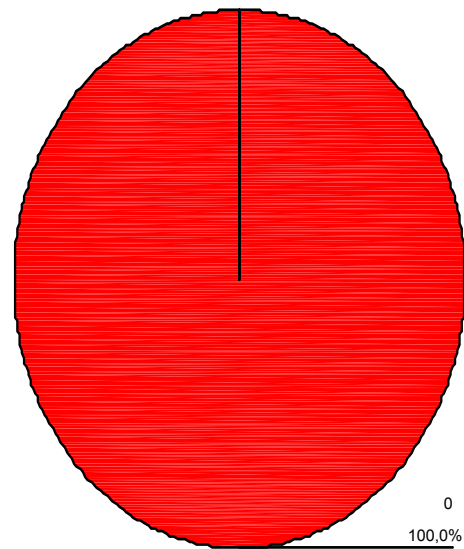
SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	64	97.0	97.0	97.0
		ΦΡΟΥΤΑ	3	3.0	3.0	
		Total	67	100.0	100.0	100.0
κανονικό Γυμν	Valid	0	83	100.0	100.0	100.0

Πίνακας 21Γ

ΝΑΙ ΦΡΟΥΤΑ
3,0%



Αθλητικό



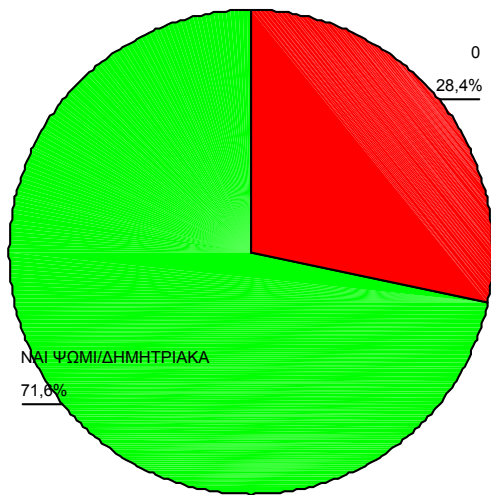
Κανονικό

Το ερώτημα σχετικά με το αν αντιπαθείτε τα φρούτα, έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 3,0%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο αντίστοιχα 0%.

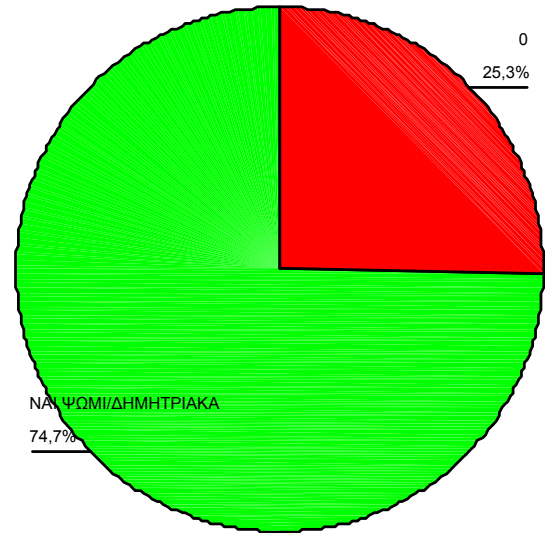
21_ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΤΕ ΨΩΜΙ/ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	19	28.4	28.4	28.4
		ΝΑΙ ΨΩΜΙ/ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	48	71.6	71.6	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	21	25.3	25.3	25.3
		ΝΑΙ ΨΩΜΙ/ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	62	74.7	74.7	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 21Δ



Αθλητικό



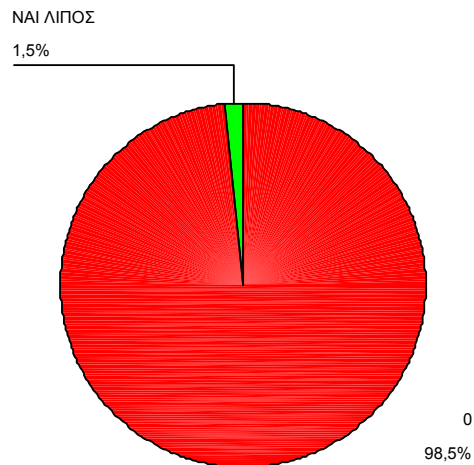
Κανονικό

Η ερώτηση με το αν αντιπαθείτε τα φρούτα, έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 71,5%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 74,7%.

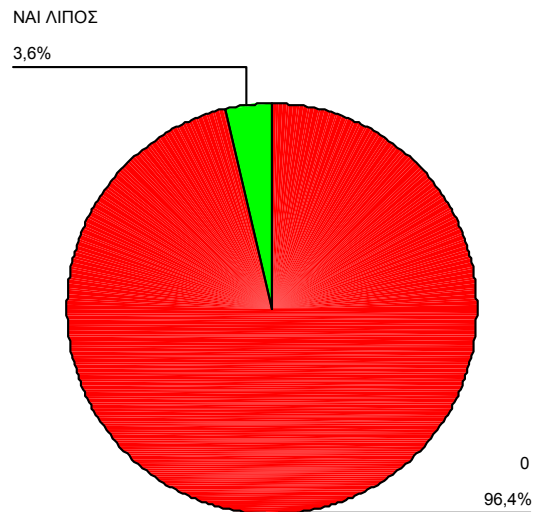
21_ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΤΕ ΤΟ ΛΙΠΟΣ:

ΣΧΟΛΙΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	66	98.5	98.5	98.5
		ΝΑΙ ΛΙΠΟΣ	1	1.5	1.5	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	80	96.4	96.4	96.4
		ΝΑΙ ΛΙΠΟΣ	3	3.6	3.6	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 21Ε



Αθλητικό



Κανονικό

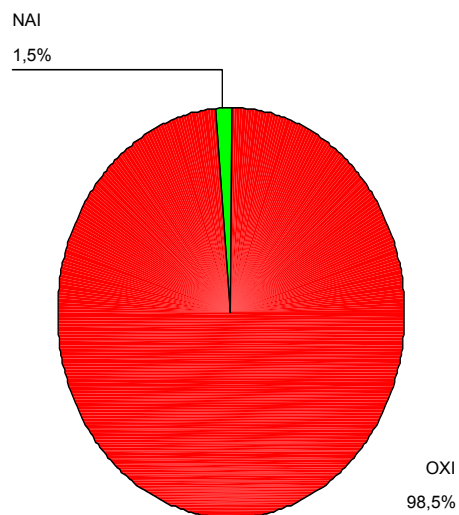
Η ερώτηση αν αντιπαθείτε το λίπος, μας έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 1,5%, ενώ αντίθετα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 3,6%.

Γράφημα 22:

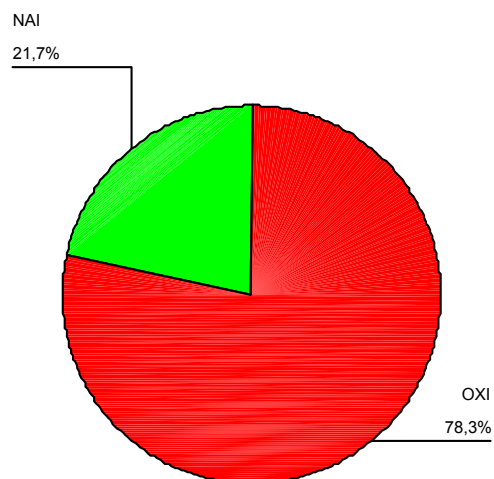
22_ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	65	98.5	98.5	98.5
		NAI	1	1.5	1.5	
		Total	67	100.0	100.0	100.0
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	65	78.3	78.3	78.3
		NAI	18	21.7	21.7	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 22



Αθλητικό



Κανονικό

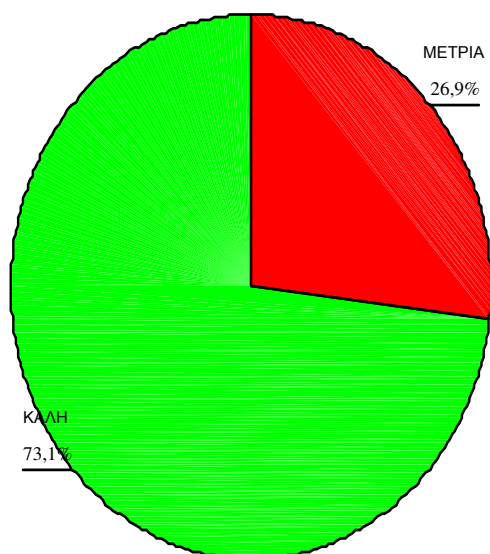
Στο ερώτημα αν αποφεύγετε τροφές για κάποιους λόγους, πήραμε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 1,5%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 21,7%.

Γράφημα 23:

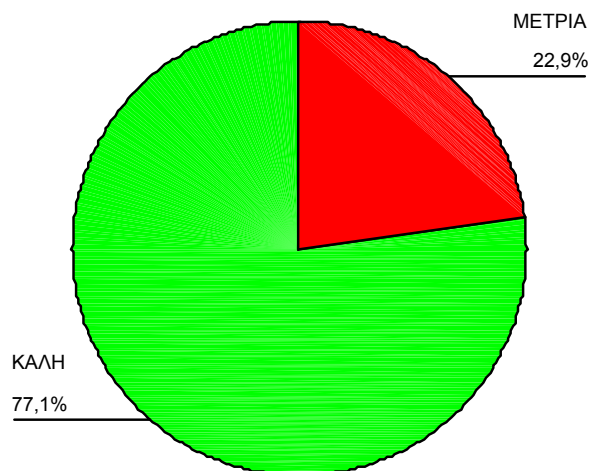
23_Η ΟΡΕΞΗ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΜΕΤΡΙΑ	18	26.9	26.9	26.9
		ΚΑΛΗ	49	73.1	73.1	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	ΜΕΤΡΙΑ	19	22.9	22.9	22.9
		ΚΑΛΗ	64	77.1	77.1	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 23



Αθλητικό



Κανονικό

Η ερώτηση σχετικά με την όρεξη των μαθητών, έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε ότι η όρεξή τους είναι μέτρια σε ποσοστό 26,9% και καλή σε ποσοστό 73,1%.

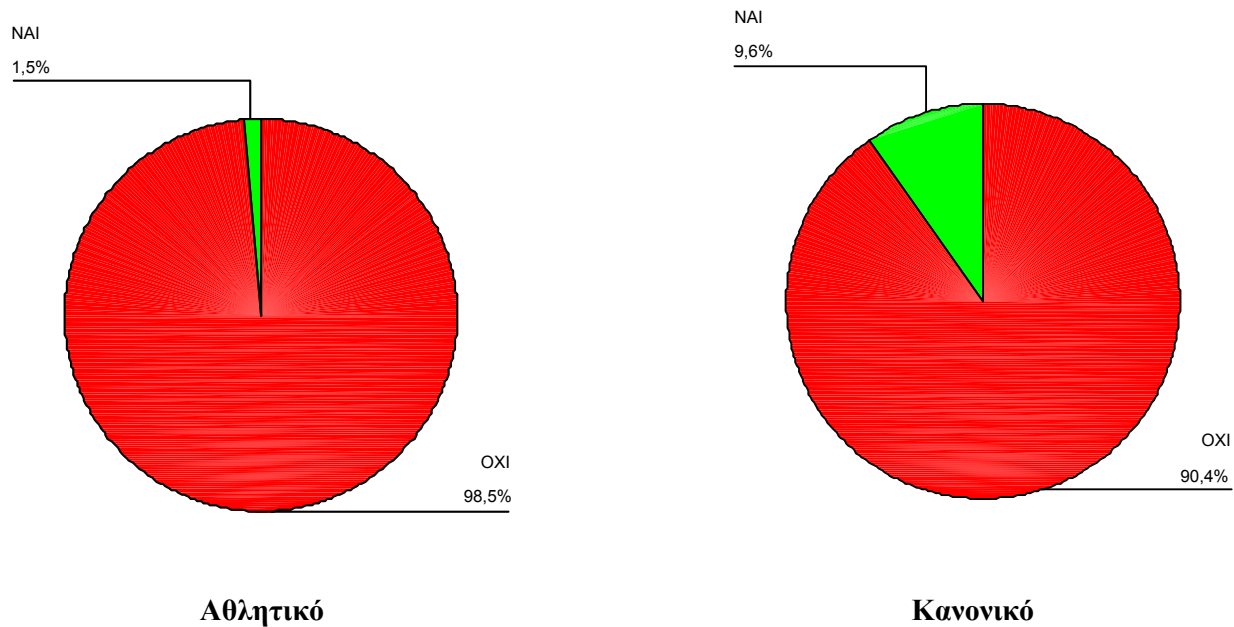
Το κανονικό γυμνάσιο απάντησε ότι η όρεξή τους είναι μέτρια σε ποσοστό 22,9% και καλή σε ποσοστό 77,1%.

Γράφημα 24:

24_ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΟΤΑΝ ΤΡΩΤΕ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	66	98.5	98.5	98.5
		NAI	1	1.5	1.5	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	75	90.4	90.4	90.4
		NAI	8	9.6	9.6	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 24



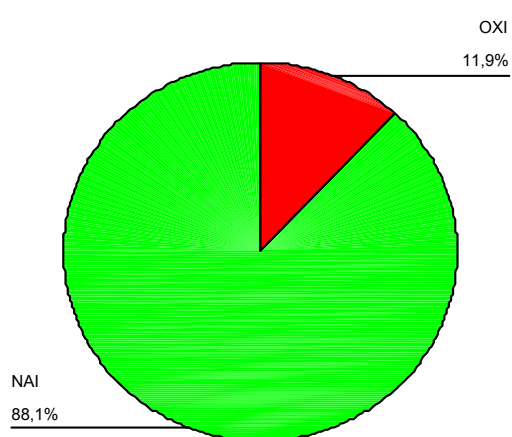
Η ερώτηση αν αντιμετωπίζεται δυσκολίες όταν τρώτε, έδειξε τα εξής αποτελέσματα: το κανονικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 1,5% και το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 9,6%.

Γράφημα 25:

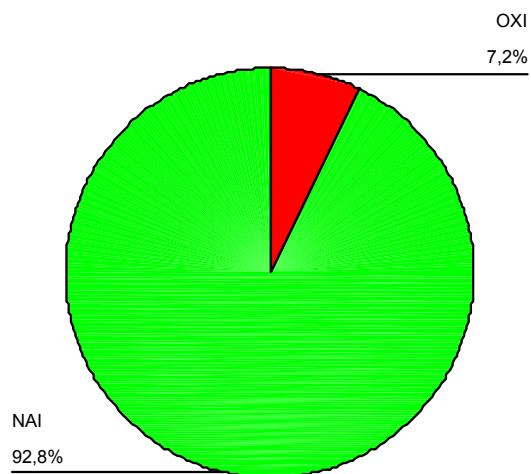
25_ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

ΣΧΟΛΙΟ			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	OXI	8	11.9	11.9	11.9
		ΝΑΙ	59	88.1	88.1	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	OXI	6	7.2	7.2	7.2
		ΝΑΙ	77	92.8	92.8	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 25



Αθλητικό



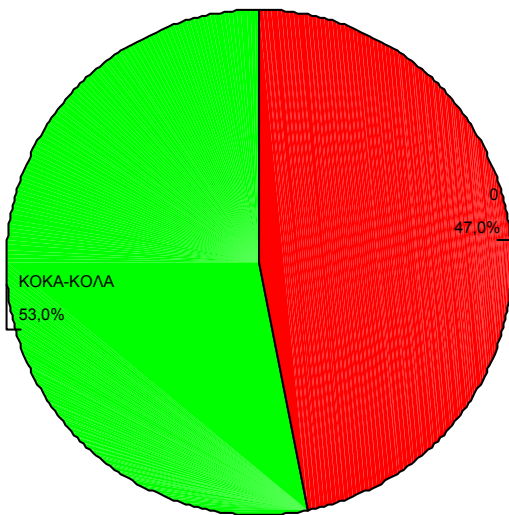
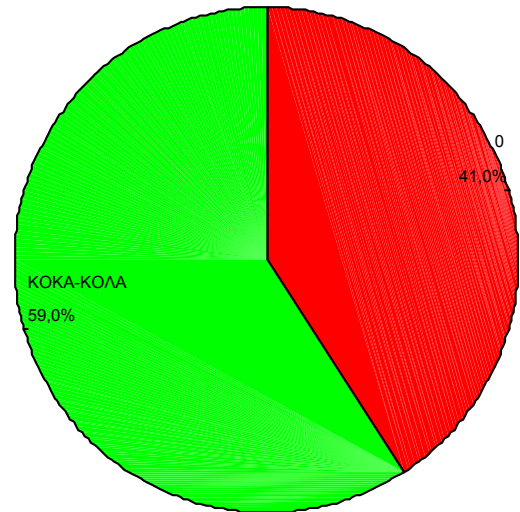
Κανονικό

Στο ερώτημα αν καταναλώνετε αναψυκτικά, πήραμε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 88,1%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 92,8%.

25A-COCA-COLA:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	34	47.0	47.0	47.0
		ΚΟΚΑ-ΚΟΛΑ	36	53.0	52.2	100.0
		<i>Total</i>	<i>67</i>	<i>100.0</i>	<i>100.0</i>	
κανονικό Γυμν	Valid	0	34	41.0	41.0	41.0
		ΚΟΚΑ-ΚΟΛΑ	49	59.0	59.0	100.0
		<i>Total</i>	<i>83</i>	<i>100.0</i>	<i>100.0</i>	

Πίνακας 25Α

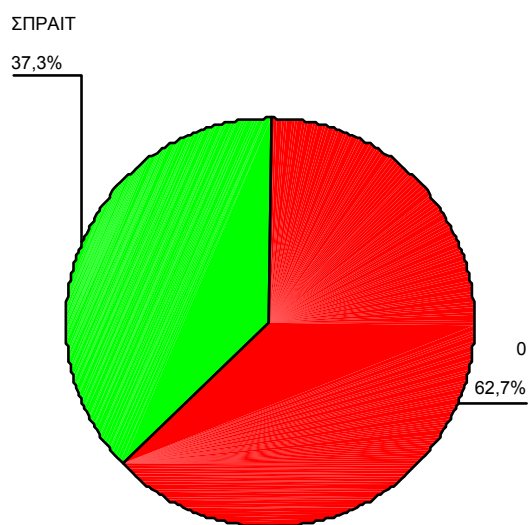
**Αθλητικό****Κανονικό**

Η ερώτηση σχετικά με την κατανάλωση coca-cola, μας έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 53,0%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 59,0%.

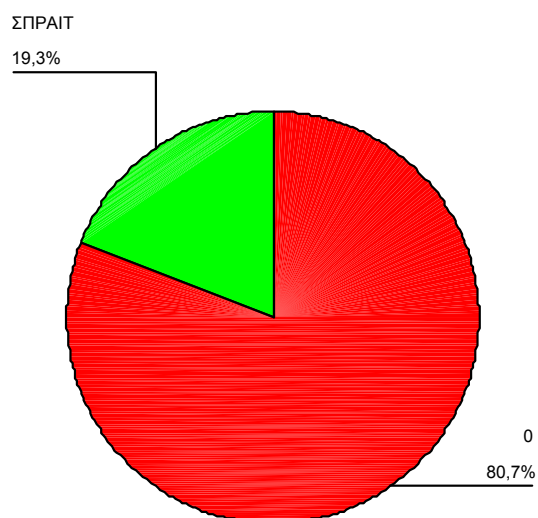
25B-SPRITE

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	42	62.7	62.7	62.7
		ΣΠΡΑΙΤ	25	37.3	37.3	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	67	80.7	80.7	80.7
		ΣΠΡΑΙΤ	16	19.3	19.3	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 25B



Αθλητικό



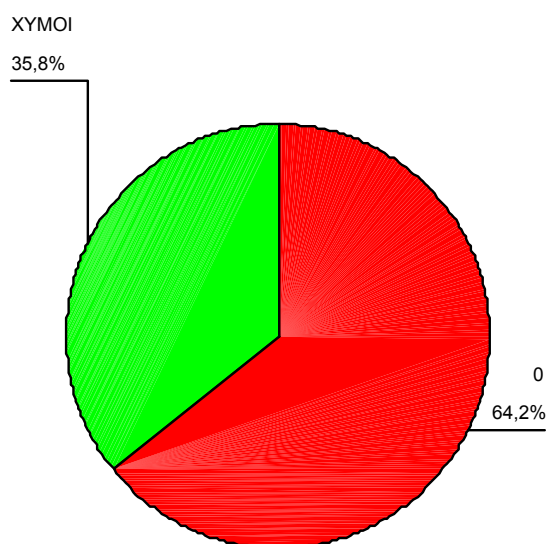
Κανονικό

Το ερώτημα που αφορούσε την κατανάλωση sprite έδωσε τις εξής απαντήσεις για τα δύο σχολεία: το κανονικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 37,3%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 19,3%.

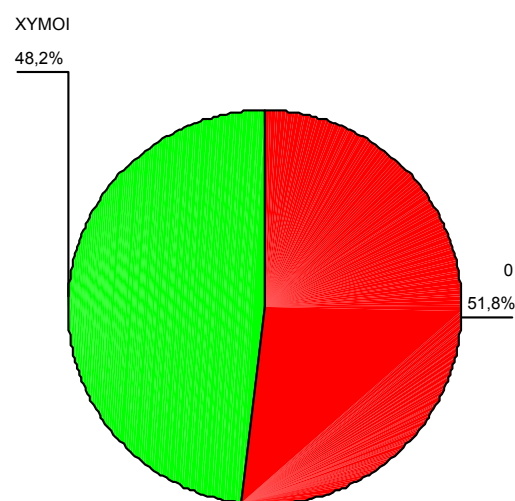
25Γ-ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΧΥΜΟΥΣ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	43	64.2	64.2	64.2
		ΧΥΜΟΙ	24	35.8	35.8	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	43	51.8	51.8	51.8
		ΧΥΜΟΙ	40	48.2	48.2	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 25Γ



Αθλητικό



Κανονικό

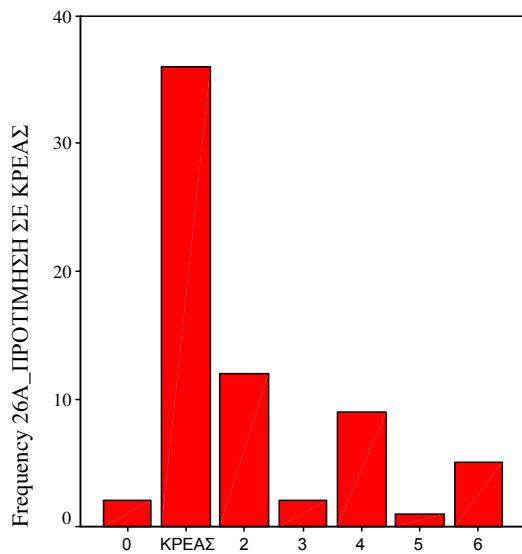
Η κατανάλωση χυμών για δύο σχολεία είναι οι εξής: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 35,8%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 48,2%.

Γράφημα 26:

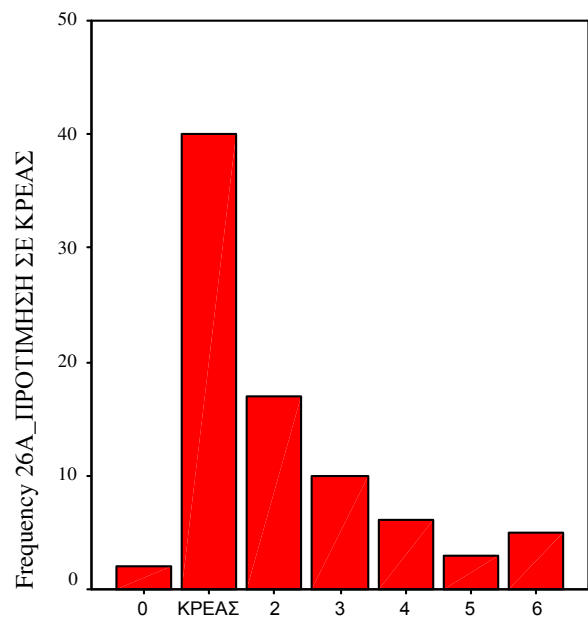
26Α_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΚΡΕΑΣ :

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	2	3.0	3.0	3.0
		ΚΡΕΑΣ	36	53.7	53.7	56.7
		2	12	17.9	17.9	74.6
		3	2	3.0	3.0	77.6
		4	9	13.4	13.4	91.0
		5	1	1.5	1.5	92.5
		6	5	7.5	7.5	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	2	2.4	2.4	2.4
		ΚΡΕΑΣ	40	48.2	48.2	50.6
		2	17	20.5	20.5	71.1
		3	10	12.0	12.0	83.1
		4	6	7.2	7.2	90.4
		5	3	3.6	3.6	94.0
		6	5	6.0	6.0	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 26Α



Αθλητικό



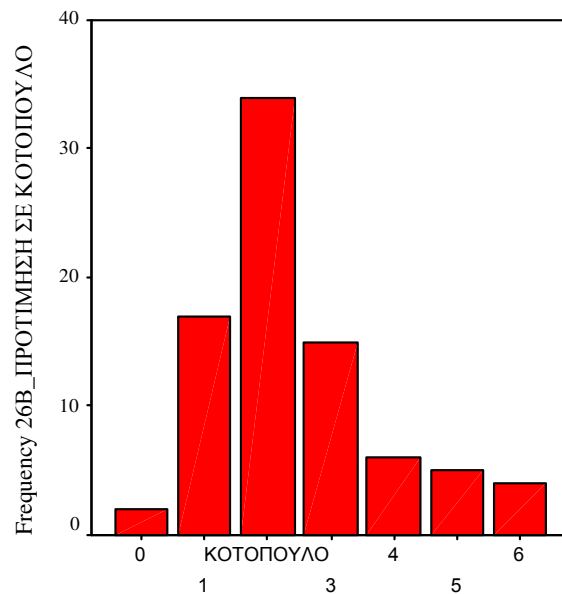
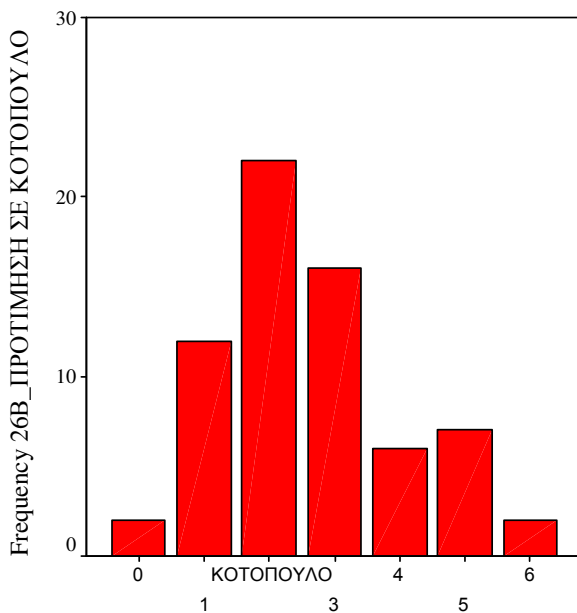
Κανονικό

Η προτίμηση σε κρέας, έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε ότι προτιμά το κρέας σε ποσοστό 53,7%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 48,2%.

26B_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	2	3.0	3.0	3.0
		1	12	17.9	17.9	20.9
		ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	22	32.8	32.8	53.7
		3	16	23.9	23.9	77.6
		4	6	9.0	9.0	86.6
		5	7	10.4	10.4	97.0
		6	2	3.0	3.0	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	2	2.4	2.4	2.4
		1	17	20.5	20.5	22.9
		ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	34	41.0	41.0	63.9
		3	15	18.1	18.1	81.9
		4	6	7.2	7.2	89.2
		5	5	6.0	6.0	95.2
		6	4	4.8	4.8	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 26B



Αθλητικό

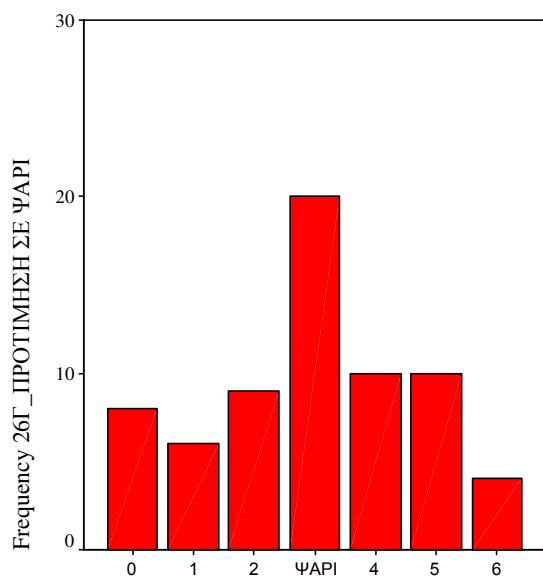
Κανονικό

Η προτίμηση σε κοτόπουλο, έδειξε τα εξής αποτελέσματα: για το αθλητικό γυμνάσιο ήταν 32,8%, για το κανονικό γυμνάσιο το ποσοστό ήταν 41,0%.

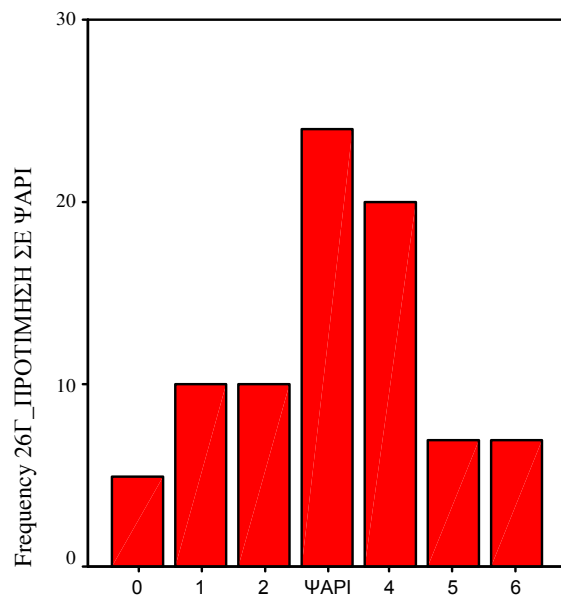
26Γ_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΨΑΡΙ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	8	11.9	11.9	11.9
		1	6	9.0	9.0	20.9
		2	9	13.4	13.4	34.3
		ΨΑΡΙ	20	29.9	29.9	64.2
		4	10	14.9	14.9	79.1
		5	10	14.9	14.9	94.0
		6	4	6.0	6.0	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	5	6.0	6.0	6.0
		1	10	12.0	12.0	18.1
		2	10	12.0	12.0	30.1
		ΨΑΡΙ	24	28.9	28.9	59.0
		4	20	24.1	24.1	83.1
		5	7	8.4	8.4	91.6
		6	7	8.4	8.4	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 26Γ



Αθλητικό



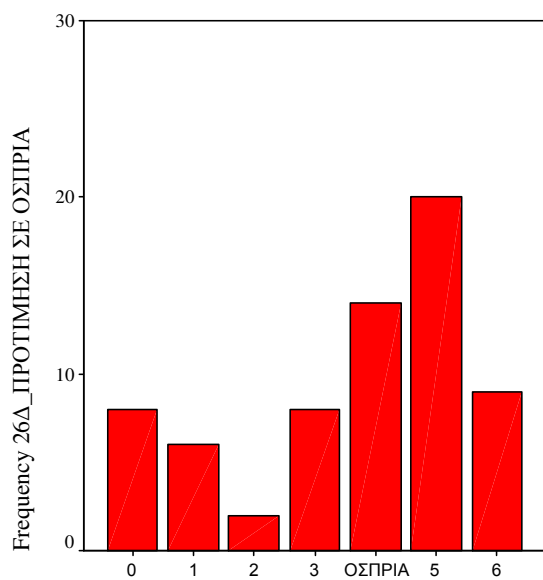
Κανονικό

Η προτίμηση σε κρέας, για τα δύο σχολεία έδειξε τα εξής: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε ότι καταναλώνει ψάρι σε ποσοστό 29,9%, ενώ αντίστοιχα το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 28,9%.

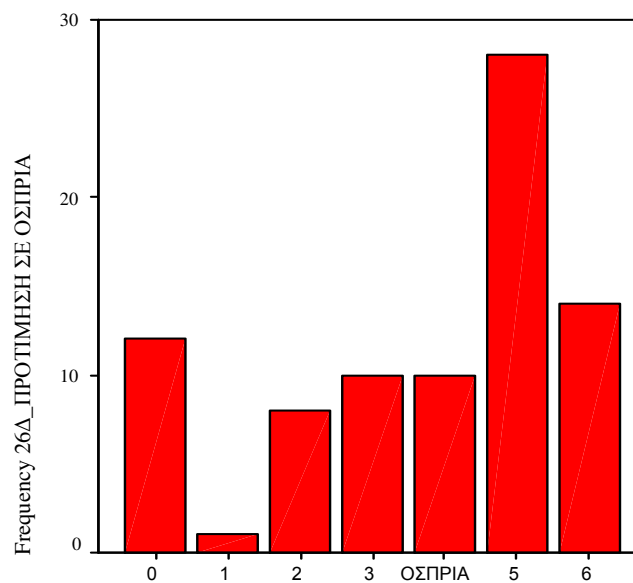
26Δ_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΟΣΠΡΙΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	8	11.9	11.9	11.9
		1	6	9.0	9.0	20.9
		2	2	3.0	3.0	23.9
		3	8	11.9	11.9	35.8
		ΟΣΠΡΙΑ	14	20.9	20.9	56.7
		5	20	29.9	29.9	86.6
		6	9	13.4	13.4	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	12	14.5	14.5	14.5
		1	1	1.2	1.2	15.7
		2	8	9.6	9.6	25.3
		3	10	12.0	12.0	37.3
		ΟΣΠΡΙΑ	10	12.0	12.0	49.4
		5	28	33.7	33.7	83.1
		6	14	16.9	16.9	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 26Δ



Αθλητικό



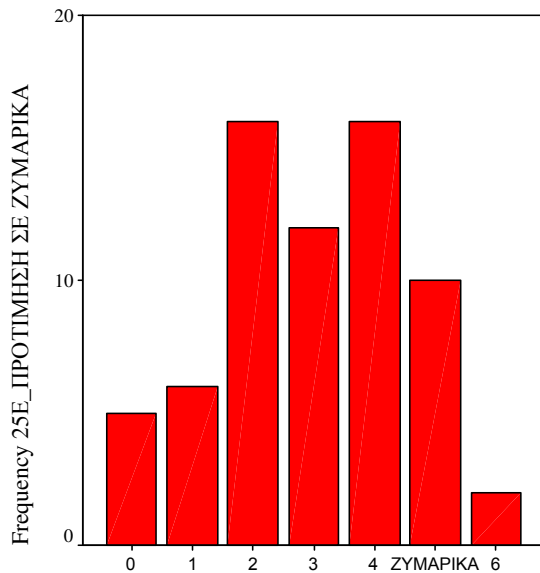
Κανονικό

Η προτίμηση σε όσπρια έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο προτιμά την κατανάλωση οσπρίων σε ποσοστό 20,9%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 12,0%

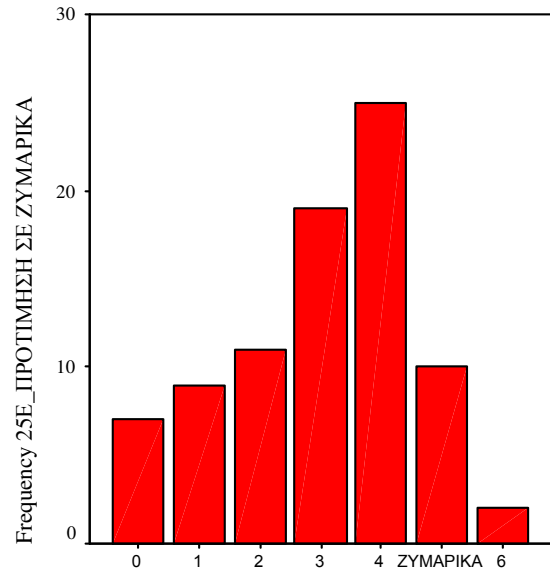
26Ε_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	5	7.5	7.5	7.5
		1	6	9.0	9.0	16.4
		2	16	23.9	23.9	40.3
		3	12	17.9	17.9	58.2
		4	16	23.9	23.9	82.1
		ZYΜΑΡΙΚΑ	10	14.9	14.9	97.0
		6	2	3.0	3.0	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	0	7	8.4	8.4	8.4
		1	9	10.8	10.8	19.3
		2	11	13.3	13.3	32.5
		3	19	22.9	22.9	55.4
		4	25	30.1	30.1	85.5
		ZYΜΑΡΙΚΑ	10	12.0	12.0	97.6
		6	2	2.4	2.4	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 26Ε



Αθλητικό



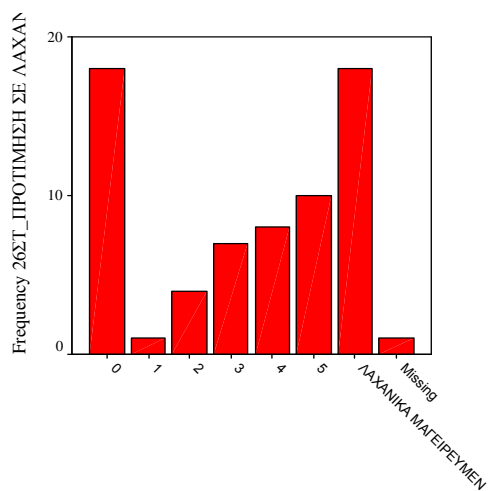
Κανονικό

Η κατανάλωση ζυμαρικών, για τα δύο σχολεία, έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε ότι προτιμά την κατανάλωση ζυμαρικών σε ποσοστό 14,9%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 12,0%.

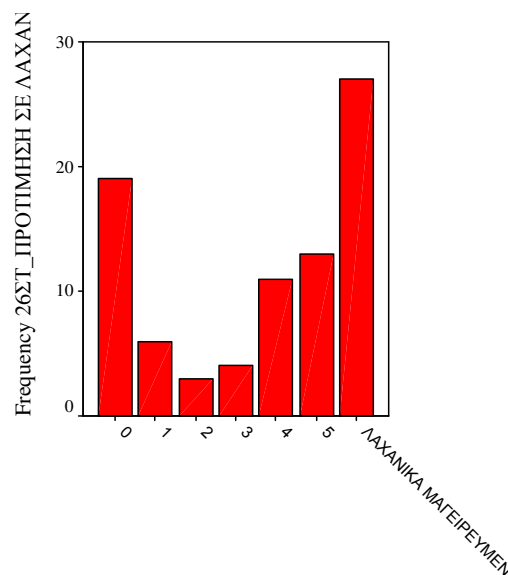
26 ΣΤ_ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΜΕΝΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	0	18	26.9	27.3	27.3
		1	1	1.5	1.5	28.8
		2	4	6.0	6.1	34.8
		3	7	10.4	10.6	45.5
		4	8	11.9	12.1	57.6
		5	10	14.9	15.2	72.7
		ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΜΕΝΑ	18	26.9	27.3	100.0
		Total	66	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5			
Total		67	100.0			
κανονικό Γυμν	Valid	0	19	22.9	22.9	22.9
		1	6	7.2	7.2	30.1
		2	3	3.6	3.6	33.7
		3	4	4.8	4.8	38.6
		4	11	13.3	13.3	51.8
		5	13	15.7	15.7	67.5
		ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΜΕΝΑ	27	32.5	32.5	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 26 ΣΤ



Αθλητικό



Κανονικό

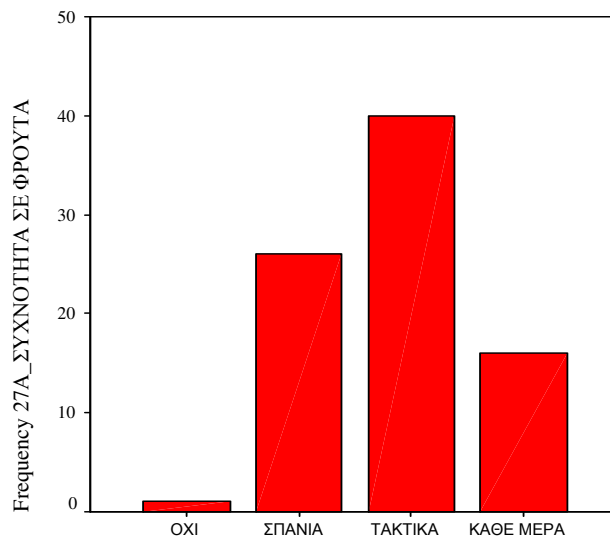
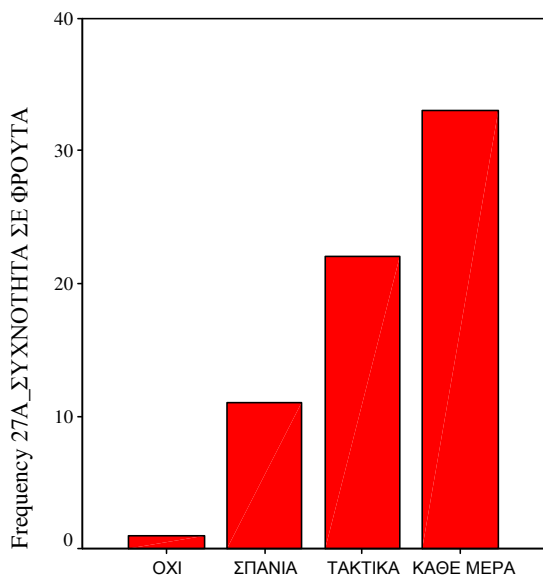
Η προτίμηση των μαγειρευμένων λαχανικών, έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε θετικά σε ποσοστό 26,9%, ενώ το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 32,5%.

Γράφημα 27:

27Α_ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΡΟΥΤΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	1	1.5	1.5	1.5
		ΣΠΑΝΙΑ	11	16.4	16.4	17.9
		ΤΑΚΤΙΚΑ	22	32.8	32.8	50.7
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	33	49.3	49.3	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	1	1.2	1.2	1.2
		ΣΠΑΝΙΑ	26	31.3	31.3	32.5
		ΤΑΚΤΙΚΑ	40	48.2	48.2	80.7
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	16	19.3	19.3	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 27Α

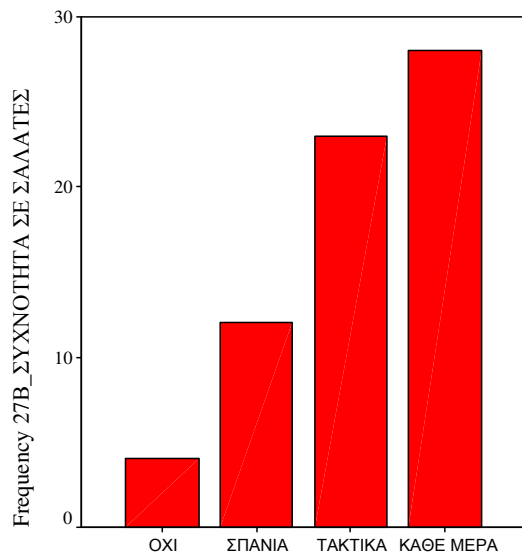
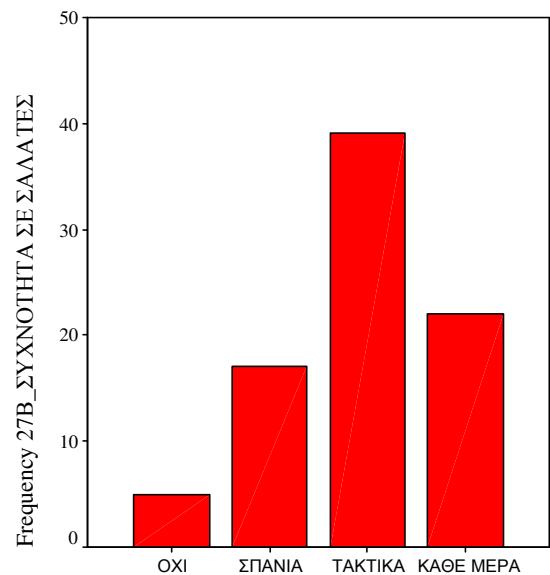


Κανονικό

Αθλητικό
Η συχνότητα κατανάλωσης φρούτων, ήταν:για το αθλητικό γυμνάσιόχι 1,5%, σπάνια 16,4%, τακτικά 32,8%, κάθε μέρα 49,3%. Για το κανονικό γυμνάσιο: όχι 1,2%, σπάνια 31,3%, τακτικά 48,2% και κάθε μέρα 19,3%.

27B_ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΛΑΤΕΣ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	4	6.0	6.0	6.0
		ΣΠΑΝΙΑ	12	17.9	17.9	23.9
		ΤΑΚΤΙΚΑ	23	34.3	34.3	58.2
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	28	41.8	41.8	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	5	6.0	6.0	6.0
		ΣΠΑΝΙΑ	17	20.5	20.5	26.5
		ΤΑΚΤΙΚΑ	39	47.0	47.0	73.5
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	22	26.5	26.5	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 27B**Αθλητικό****Κανονικό**

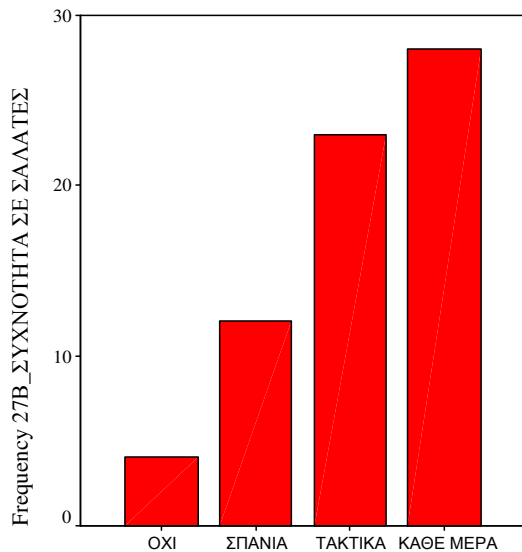
Η προτίμηση σε σαλάτες, για τα δύο σχολεία έδωσε τις εξής απαντήσεις: το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε όχι σε ποσοστό 6,0%, σπάνια σε ποσοστό 17,9%, τακτικά σε ποσοστό 34,3%, κάθε μέρα σε ποσοστό 41,8%.

Το κανονικό γυμνάσιο απάντησε όχι σε ποσοστό 6,0%, σπάνια σε ποσοστό 20,5%, τακτικά σε ποσοστό 47,0% και κάθε μέρα σε ποσοστό 26,5%.

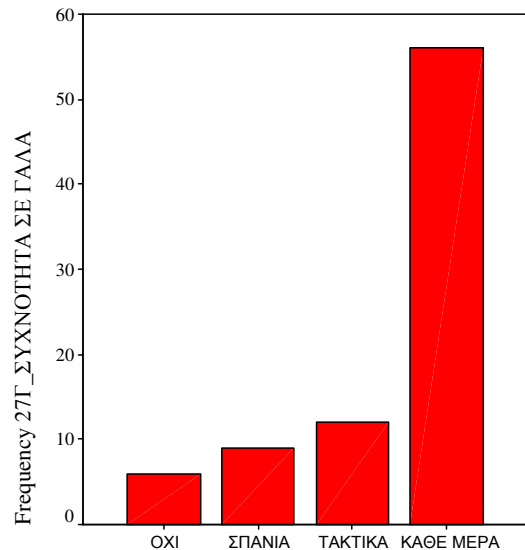
27Γ_ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΓΑΛΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	7	10.4	10.4	10.4
		ΣΠΑΝΙΑ	8	11.9	11.9	22.4
		ΤΑΚΤΙΚΑ	8	11.9	11.9	34.3
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	44	65.7	65.7	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	6	7.2	7.2	7.2
		ΣΠΑΝΙΑ	9	10.8	10.8	18.1
		ΤΑΚΤΙΚΑ	12	14.5	14.5	32.5
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	56	67.5	67.5	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 27Γ



Αθλητικό



Κανονικό

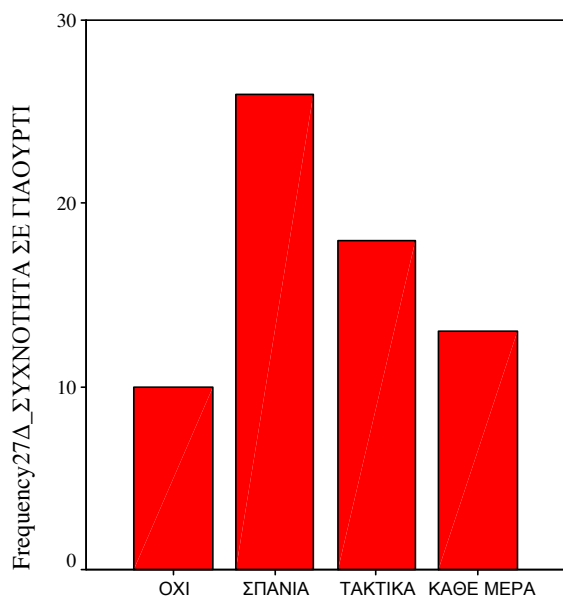
Η συχνότητα σε γάλα, έδωσε τα εξής αποτελέσματα: τοαθλητικό γυμνάσιο απάντησε όχι σε ποσοστό 10,4%, σπάνια και τακτικά σε ποσοστό 11,9%, κάθε μέρα σε ποσοστό 65,7%.

Το κανονικό γυμνάσιο απάντησε όχι σε ποσοστό 7,2%, σπάνια σε ποσοστά 10,8%, τακτικά σε ποσοστά 14,5%, κάθε μέρα σε ποσοστό 67,5%.

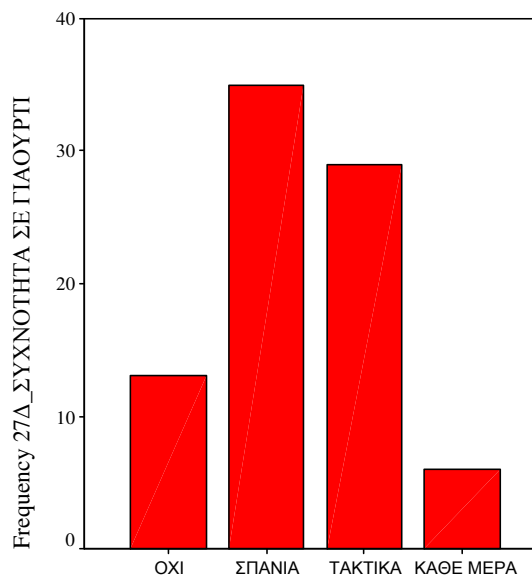
27Δ_ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	10	14.9	14.9	14.9
		ΣΠΑΝΙΑ	26	38.8	38.8	53.7
		ΤΑΚΤΙΚΑ	18	26.9	26.9	80.6
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	13	19.4	19.4	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	13	15.7	15.7	15.7
		ΣΠΑΝΙΑ	35	42.2	42.2	57.8
		ΤΑΚΤΙΚΑ	29	34.9	34.9	92.8
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	6	7.2	7.2	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 27Δ



Αθλητικό



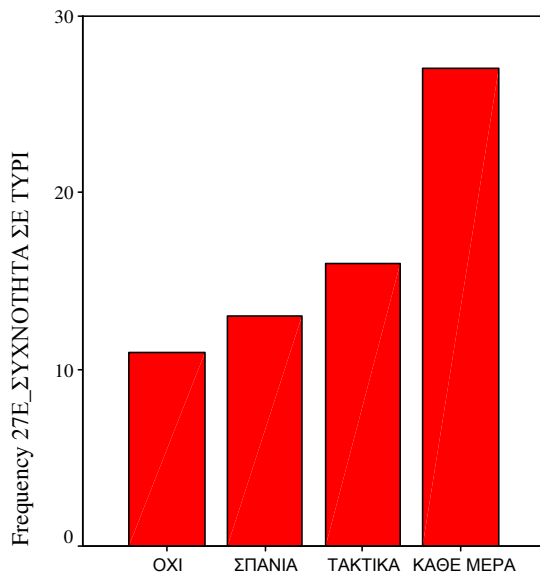
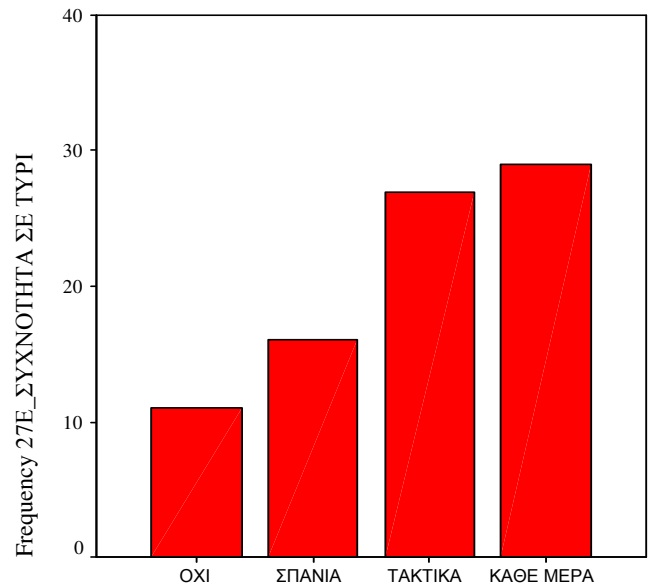
Κανονικό

Η συχνότητα σε γιαούρτι, για το αθλητικό γυμνάσιο ήταν: όχι σε ποσοστό 14,9%, σπάνια σε ποσοστό 38,8%, τακτικά σε ποσοστό 26,9%, κάθε μέρα σε ποσοστό 19,4%.

Το κανονικό γυμνάσιο απάντησε: όχι σε ποσοστό 15,7%, σπάνια 42,2%, τακτικά 34,9%, κάθε μέρα σε ποσοστό 7,2%.

27Ε_ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΤΥΠΙ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	11	16.4	16.4	16.4
		ΣΠΑΝΙΑ	13	19.4	19.4	35.8
		ΤΑΚΤΙΚΑ	16	23.9	23.9	59.7
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	27	40.3	40.3	100.0
		Total	67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	11	13.3	13.3	13.3
		ΣΠΑΝΙΑ	16	19.3	19.3	32.5
		ΤΑΚΤΙΚΑ	27	32.5	32.5	65.1
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	29	34.9	34.9	100.0
		Total	83	100.0	100.0	

Πίνακας 27Ε**Αθλητικό****Κανονικό**

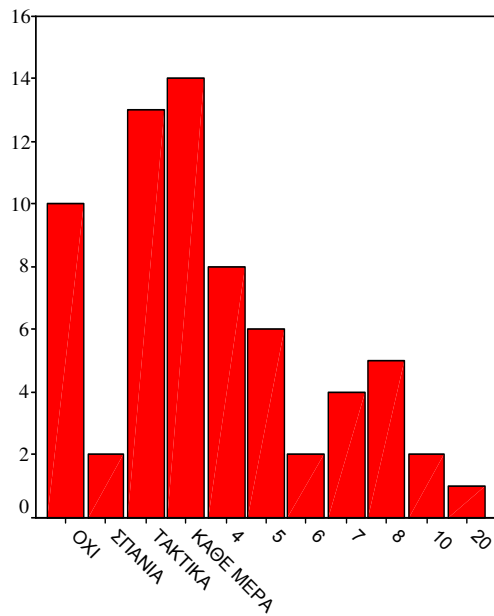
Η συχνότητα κατανάλωσης σε τυρί, έδωσε τα εξής αποτελέσματα: για το κανονικό γυμνάσιο όχι σε ποσοστό 16,4%, σπάνια σε ποσοστό 19,4%, τακτικά σε ποσοστό 23,9%, κάθε μέρα σε ποσοστό 40,3%.

Για το κανονικό γυμνάσιο ήταν: όχι σε ποσοστό 13,3%, σπάνια σε ποσοστό 19,3%, τακτικά σε ποσοστό 32,5%, κάθε μέρα σε ποσοστό 34,9%.

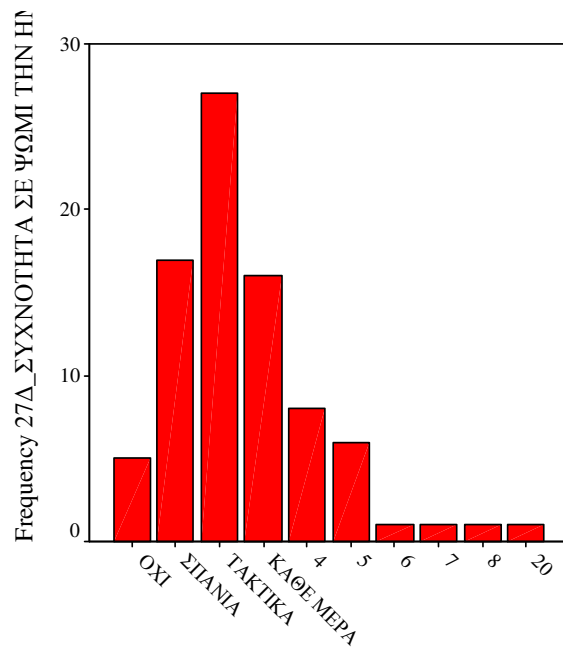
27Δ_ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΨΩΜΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	10	14.9	14.9	14.9	
		ΣΠΑΝΙΑ	2	3.0	3.0	17.9	
		ΤΑΚΤΙΚΑ	13	19.4	19.4	37.3	
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	14	20.9	20.9	58.2	
		4	8	11.9	11.9	70.1	
		5	6	9.0	9.0	79.1	
		6	2	3.0	3.0	82.1	
		7	4	6.0	6.0	88.1	
		8	5	7.5	7.5	95.5	
		10	2	3.0	3.0	98.5	
		20	1	1.5	1.5	100.0	
		Total		67	100.0	100.0	
κανονικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	5	6.0	6.0	6.0	
		ΣΠΑΝΙΑ	17	20.5	20.5	26.5	
		ΤΑΚΤΙΚΑ	27	32.5	32.5	59.0	
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	16	19.3	19.3	78.3	
		4	8	9.6	9.6	88.0	
		5	6	7.2	7.2	95.2	
		6	1	1.2	1.2	96.4	
		7	1	1.2	1.2	97.6	
		8	1	1.2	1.2	98.8	
		20	1	1.2	1.2	100.0	
		Total		83	100.0	100.0	

Πίνακας 27Α



Αθλητικό



Κανονικό

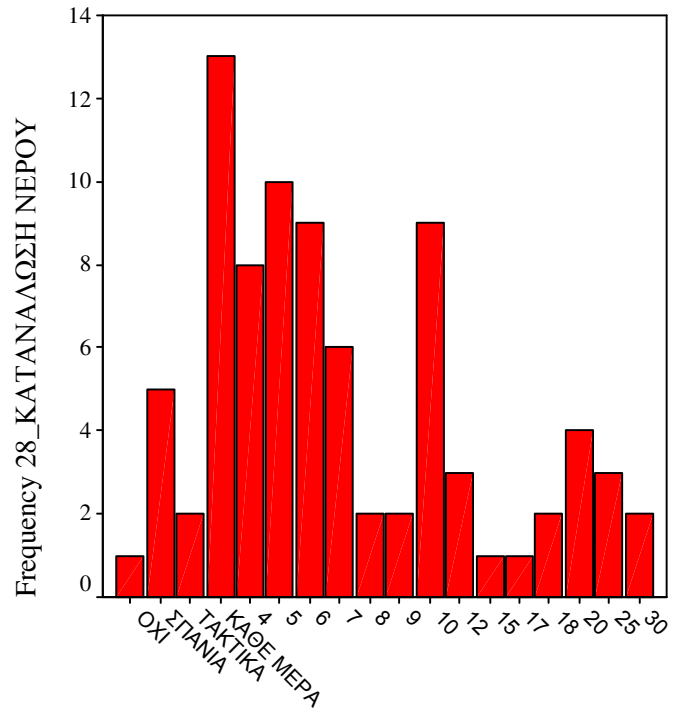
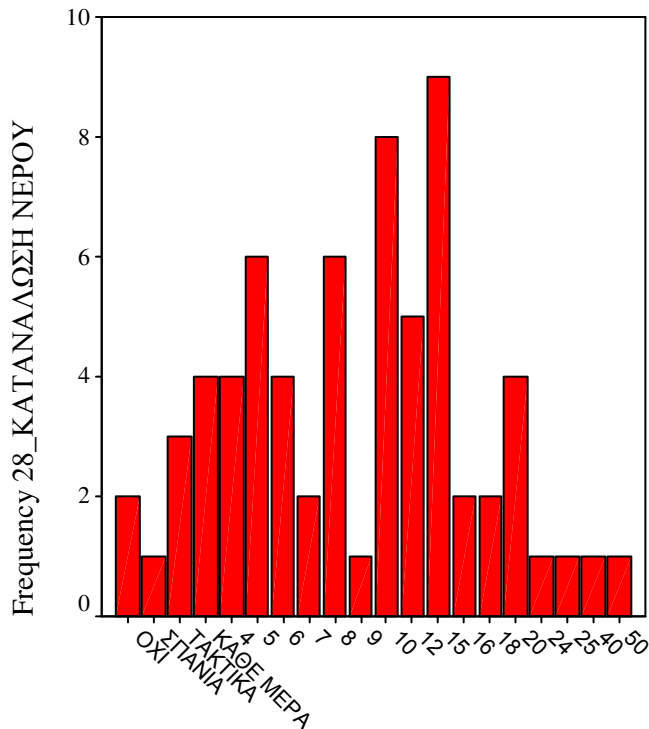
Η συχνότητα κατανάλωσης ψωμιού την ημέρα ήταν: για το κανονικό γυμνάσιο όχι το 14,9%, σπάνια 3,0%, τακτικά 19,4%, κάθε μέρα 20,9%, 4 φέτες το 11,9%, 5 φέτες 9,0%, 6 φέτες 3,0%, 7 φέτες 6,0%, 8 φέτες 7,5%, 10 φέτες 3,0% και 20 φέτες 1,5%.

Το κανονικό γυμνάσιο: όχι το 6,0%, σπάνια το 20,5%, τακτικά το 32,5%, κάθε μέρα το 19,3%, 4 φέτες 9,6%, 5 φέτες το 7,2%, 6-7-8-και 20 φέτες το 1,2%.

Γράφημα 28:

28_ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΝΕΡΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ:

SXOLIO			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent		
Αθλητικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	2	3.0	3.0	3.0		
		ΣΠΑΝΙΑ	1	1.5	1.5	4.5		
		ΤΑΚΤΙΚΑ	3	4.5	4.5	9.0		
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	4	6.0	6.0	14.9		
		4	4	6.0	6.0	20.9		
		5	6	9.0	9.0	29.9		
		6	4	6.0	6.0	35.8		
		7	2	3.0	3.0	38.8		
		8	6	9.0	9.0	47.8		
		9	1	1.5	1.5	49.3		
		10	8	11.9	11.9	61.2		
		12	5	7.5	7.5	68.7		
		15	9	13.4	13.4	82.1		
		16	2	3.0	3.0	85.1		
		18	2	3.0	3.0	88.1		
		20	4	6.0	6.0	94.0		
		24	1	1.5	1.5	95.5		
		25	1	1.5	1.5	97.0		
		40	1	1.5	1.5	98.5		
		50	1	1.5	1.5	100.0		
Total			67	100.0	100.0			
κανονικό Γυμν	Valid	ΟΧΙ	1	1.2	1.2	1.2		
		ΣΠΑΝΙΑ	5	6.0	6.0	7.2		
		ΤΑΚΤΙΚΑ	2	2.4	2.4	9.6		
		ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	13	15.7	15.7	25.3		
		4	8	9.6	9.6	34.9		
		5	10	12.0	12.0	47.0		
		6	9	10.8	10.8	57.8		
		7	6	7.2	7.2	65.1		
		8	2	2.4	2.4	67.5		
		9	2	2.4	2.4	69.9		
		10	9	10.8	10.8	80.7		
		12	3	3.6	3.6	84.3		
		15	1	1.2	1.2	85.5		
		17	1	1.2	1.2	86.7		
		18	2	2.4	2.4	89.2		
		20	4	4.8	4.8	94.0		
		25	3	3.6	3.6	97.6		
		30	2	2.4	2.4	100.0		
		Total			83	100.0	100.0	



Αθλητικό

Η κατανάλωση νερού την ημέρα, έδωσε τα εξής αποτελέσματα: ο αθλητικό γυμνάσιο απάντησε όχι σε ποσοστό 3,0%, σπάνια το 1,5%, τακτικά το 4,5%, κάθε μέρα το 6,0%, 4 ποτήρια το 6,0%, 5 ποτήρια το 9,0%, 6 ποτήρια το 6,0%, 7 ποτήρια το 3,0%, 9 ποτήρια το 1,5%, 10 ποτήρια το 11,9%, 12 ποτήρια το 7,5%, 15 ποτήρια το 13,4%, 16-18 ποτήρια το 3,0%, 20 ποτήρια το 6,0%, 24-25-40-50 ποτήρια το 1,5%.

Το κανονικό γυμνάσιο απάντησε: όχι το 1,2%, σπάνια το 6,0%, τακτικά το 2,4%, κάθε μέρα το 15,7%, 4 ποτήρια το 9,6%, 5 ποτήρια το 12,0%, 6 ποτήρια το 10,8%, 7 ποτήρια το 7,2%, 8-9 ποτήρια το 2,4%, 10 ποτήρια το 10,8%, 12 ποτήρια το 3,6%, 15-17 το 1,2%, 18 ποτήρια το 2,4%, 20 ποτήρια το 4,8%, 25 ποτήρια το 3,6%, 30 ποτήρια το 2,4%.

Κανονικό

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Γενικές παρατηρήσεις

Η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις απαντήσεις με βάση την ηλικία, γεγονός που αποδεικνύει ότι μαθητές ηλικίας 12-16 ετών έχουν παρόμοιες διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές. Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν για μερικές από τις απαντήσεις όταν η ανάλυση των δεδομένων έγινε με βάση την επιθυμία των μαθητών στην κατανάλωση σε φρούτα και σαλάτες, διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές του αθλητικού γυμνασίου καταναλώνουν τα παραπάνω σε καθημερινή βάση ενώ οι μαθητές του κανονικού τακτικά. Ο δείκτης σωματικής μάζας δεν απείχε αρκετά μεταξύ των δύο σχολείων, η διαφορά ήταν απειροελάχιστη οι μαθητές του αθλητικού γυμνασίου βρίσκονταν σε φυσιολογικά όρια ανάλογα με την ηλικία τους.

Επίδραση του οικογενειακού περιβάλλοντος στις διατροφικές επιλογές των μαθητών:

Ένα μεγάλο ποσοστό (40,3%) μαθητών του κανονικού γυμνασίου ανέφεραν ότι η οικογένεια τους αποτελείται από 5 μέλη, ενώ οι μαθητές του κανονικού γυμνασίου σε ποσοστό 39,8% απάντησαν ότι στην οικογένεια τους αποτελούνταν από 4 μέλη. Το 28,4% του αθλητικού γυμνασίου θεωρούσαν ότι υπάρχει υπέρβαρο μέλος στην οικογένεια ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μαθητές του κανονικού γυμνασίου ανερχόταν σε 34,9%. Η πλειοψηφία των μαθητών και των δύο σχολείων απάντησε ότι οι γονείς τους ασχολούνται με χειρονακτική εργασία (οι πατέρες: 55,2% για το αθλητικό και 53,0% για το κανονικό), ενώ οι μητέρες με οικιακά (61,2% για το αθλητικό και 51,8% για το κανονικό).

Εικόνα/ φιγούρα του σωματικού τους βάρους:

Σύμφωνα με τις απαντήσεις 71,6% του αθλητικού γυμνασίου και 77,1% του κανονικού γυμνασίου επέλεξαν ότι έχουν κανονικό σωματικό βάρος.

Ατομικά στοιχεία μαθητών

Το 94,0% για το αθλητικό γυμνάσιο όπως επίσης και το 88,0% για το κανονικό δεν αντιμετωπίζει κανένα πρόβλημα υγείας.

Τροφική αλλεργία αντιμετώπιζαν σε ποσοστό 7,5% για το αθλητικό γυμνάσιο και 13,3% αντίστοιχα για το κανονικό γυμνάσιο

Φαρμακευτική αγωγή ακολουθούσαν μόνο 3,0% για το αθλητικό και 4,8% για το κανονικό γυμνάσιο.

Η κατανάλωση βιταμινών και ιχνοστοιχείων ήταν ελάχιστη 7,5% για τους μαθητές του αθλητικού γυμνασίου και 2,4% για τους μαθητές του κανονικού γυμνασίου.

Φυσική δραστηριότητα των μαθητών

Η φυσική δραστηριότητα ήταν αυξημένη για τους μαθητές των δύο σχολείων (97,0% για το αθλητικό και 75,9% για το κανονικό γυμνάσιο).

Συγκεκριμένα: Το περπάτημα έδειξε 0% προτίμηση για τους μαθητές του αθλητικού γυμνασίου και 15,7% για τους μαθητές του κανονικού. Ο χορός επίσης έρχεται σε μικρά ποσοστά προτίμησης μόνο 1,5% για τα παιδιά του αθλητικού γυμνασίου και 2,4% για του κανονικού γυμνασίου.

Απασχόληση στον ελεύθερο χρόνο σας

Τα αποτελέσματα των απαντήσεων έδειξαν: σαν πρώτη προτίμηση για το αθλητικό γυμνάσιο τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (26,4%), μετά την τηλεόραση (25,4%) και το παιχνίδι σε ποσοστό (22,4%).

Το κανονικό γυμνάσιο προτιμά σαν πρώτη επιλογή το παιχνίδι και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές με ίδιο ποσοστό (24,1%) και την παρακολούθηση τηλεόρασης σε ποσοστό 21,7%.

Διατροφικές επιλογές των μαθητών

Η όρεξη των παιδιών σύμφωνα με τα αποτελέσματα των απαντήσεων για το αθλητικό γυμνάσιο ήταν καλή σε ποσοστό 73,1% και αντίστοιχα για το κανονικό 77,1%, μέτρια απάντησαν σε 26,9% οι μαθητές του αθλητικού και 22,9% του κανονικού γυμνασίου. Να σημειωθεί ότι στην επιλογή αν η όρεξη σας είναι φτωχή, δεν σημειώθηκε από κανένα μαθητή. Επίσης στο ερώτημα αν αντιμετωπίζεται δυσκολίες όταν τρώνε οι μαθητές του αθλητικού απάντησαν θετικά σε χαμηλό ποσοστό 1,5% , ενώ του κανονικού σε ποσοστό 9,6%.

Συγκεκριμένες ώρες οι μαθητές, των δύο σχολείων τρώνε σε ποσοστό 34,3% για το κανονικό γυμνάσιο και σε ποσοστό 41,5% του κανονικού.

Μικρογεύματα συνηθίζουν να τρώνε και τα δύο σχολεία σε υψηλό ποσοστό (91,0% το αθλητικό και 95,2% το κανονικό), οι προτιμήσεις είναι οι ακόλουθες: το αθλητικό γυμνάσιο έχει σαν πρώτη προτίμηση το σάντουιτς (65,7%), σαν δεύτερη προτίμηση την πίτσα (40,3%) τρίτη επιλογή την τυρόπιτα (34,3%) και τέταρτη προτίμηση το κουλούρι σε ποσοστό (31,3%).

Το κανονικό γυμνάσιο προτιμά σε ποσοστό 52,2% σάντουιτς, την πίτσα και την τυρόπιτα με ίδιο ποσοστό (16,9%) και σαν τρίτη προτίμηση το κουλούρι σε ποσοστό (10,8%).

Σε υψηλό ποσοστό και για τα δύο σχολεία η μητέρα αναλαμβάνει το μαγείρεμα (97,0 για το αθλητικό και 92,8% για το κανονικό γυμνάσιο).

Τα ποσοστά που πήραμε όσον αναφορά την προτίμησης έτοιμου φαγητού ήταν 25,4% για τους μαθητές του αθλητικού γυμνασίου και 18,1% για τους μαθητές του κανονικού.

Προτιμήσεις φαγητών

Οι μαθητές του αθλητικού γυμνασίου έχουν σαν πρώτη προτίμηση τα ψητά φαγητά (82,1%), δεύτερη προτίμηση τα τηγανητά (35,8%), τρίτη προτίμηση τα βραστά 14,9% και σε χαμηλό ποσοστό τα λαδερά φαγητά (4,5%).

Οι προτιμήσεις των μαθητών του κανονικού γυμνασίου όσον αφορά τον τρόπο μαγειρέματος των φαγητών ήταν οι εξής: σε ποσοστό 79,5% τα ψητά, ακολουθούν τα τηγανητά σε ποσοστό 37,3%, τα βραστά φαγητά σε ποσοστό 16,9% και τα λαδερά φαγητά σε ποσοστό 6,0%.

Η ψαχνή μερίδα για το κανονικό γυμνάσιο επιλέγεται σε ποσοστό 79,1% για το αθλητικό και 84,3% για το κανονικό γυμνάσιο.

Οι μαθητές χρησιμοποιούν επιπρόσθετα στο φαγητό τους, σε μεγάλο ποσοστό συγκεκριμένα: κέτσαπ (το αθλητικό 61,2% και 43,4% το κανονικό), μαγιονέζα (23,9% το αθλητικό γυμνάσιο και 20,5% για το κανονικό) και σε μικρό ποσοστό μουστάρδα (αθλητικό γυμνάσιο 9,0% και 9,6% το κανονικό γυμνάσιο).

Η κατανάλωση αναψυκτικών, σημειώθηκε σε υψηλά επίπεδα προτίμησης και από τα δύο σχολεία (για το αθλητικό σε 88,1% και αντίστοιχα για το κανονικό σε 92,8%).

Συγκεκριμένα καταναλώνουν coca-cola σε ποσοστό 52,2% οι μαθητές του αθλητικού γυμνασίου και 59,0% του κανονικού, sprite σε ποσοστό 37,3% του αθλητικού και 19,3% του κανονικού γυμνασίου.

Η κατανάλωση φυσικών χυμών για τους μαθητές του αθλητικού γυμνασίου ήταν σε ποσοστό 35,8% ενώ για τους μαθητές αθλητικού σε ποσοστό 48,2%.

Η κατανάλωση νερού έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το 13,4% του αθλητικού γυμνασίου πίνει την ημέρα 15 ποτήρια την ημέρα ενώ το 15,7% του κανονικού πίνει νερό 13 ποτήρια νερό ημερησίως.

Τροφές που αντιπαθούν είτε γιατί δεν τους αρέσουν, είτε γιατί θεωρούν ότι προσθέτουν βάρος

Οι μαθητές απάντησαν ότι αντιπαθούν : τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε χαμηλό ποσοστό (4,5% του αθλητικού γυμνασίου και 7,2% του κανονικού), τα λαχανικά σε ποσοστό 17,9% το αθλητικό γυμνάσιο και σε ποσοστό 31,3% το κανονικό, τα φρούτα οι μαθητές τα αντιπαθούν σε χαμηλό ποσοστό 3,0% του αθλητικού και 0% του κανονικού γυμνασίου, τα δημητριακά και τα δύο σχολεία τα αντιπαθούν σε υψηλό ποσοστό 71,6% το αθλητικό και 74,7% το κανονικό γυμνάσιο, το λίπος αντιπαθούν σε χαμηλό ποσοστό 1,5% το αθλητικό γυμνάσιο και 3,6% το κανονικό. Το ποσοστό που μας απάντησε αν αποφεύγουν τροφές για άλλους λόγους ήταν 1,5% για το αθλητικό και 21,7% για το κανονικό γυμνάσιο.

Φαγητά κατά σειρά προτίμησης για τους μαθητές

Οι τροφές χωρίστηκαν σε 6 κατηγορίες που περιλάμβαναν τα ακόλουθα: κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια, ζυμαρικά και μαγειρευμένα λαχανικά.

Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο σχολεία. Παρόλα αυτά σαν πρώτη προτίμηση και για τα δύο σχολεία ήταν το κρέας (53,7% για το αθλητικό και 48,2% για το κανονικό), δεύτερη προτίμηση το κοτόπουλο (σε ποσοστό 32,8% για το αθλητικό και για το κανονικό σε 41,0%), τρίτη επιλογή το ψάρι σε ποσοστό 29,9% για το αθλητικό γυμνάσιο και για το κανονικό τα λαχανικά μαγειρευμένα σε ποσοστό 32,5%, σαν τέταρτη επιλογή για το αθλητικό γυμνάσιο ήταν τα λαχανικά μαγειρευμένα σε 26,9% και το ψάρι σε 28,9% για το κανονικό, στη συνέχεια ακολουθούν τα όσπρια για το αθλητικό γυμνάσιο σε 20,9% και για το κανονικό γυμνάσιο τα όσπρια –ζυμαρικά σε 12,0% και τέλος το αθλητικό γυμνάσιο σαν την τελευταία προτίμηση τα ζυμαρικά σε ποσοστό 14,9%.

Η συχνότητα σε φρούτα, σαλάτες, γάλα, γιαούρτι, τυρί, ψωμί, έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το αθλητικό γυμνάσιο καταναλώνει φρούτα κάθε μέρα σε 49,3%, και το κανονικό τακτικά σε 48,2%, σαλάτες το αθλητικό σε καθημερινή βάση στο 41,8%

ενώ το κανονικό γυμνάσιο τακτικά σε 47,0%, γάλα πίνουν κάθε μέρα οι μαθητές και των δύο σχολείων του αθλητικού σε 65,7%-του κανονικού σε 67,5%, γιαούρτι τρώνε σπάνια και το αθλητικό και το κανονικό με ποσοστά 38,8% και 42,2% αντίστοιχα και τα δύο σχολεία τρώνε τυρί κάθε μέρα σε 40,3% για το αθλητικό και 34,9% για το κανονικό, η κατανάλωση σε ψωμί ήταν για τους μαθητές του αθλητικού γυμνασίου σε ποσοστό 20,9% και 32,5% για το κανονικό.

Αν επιχειρούσαμε μια καταγραφή **θετικών συνηθειών** που καταγράψαμε θα ήταν η ακόλουθη:

- Ο δείκτης σωματικής μάζας για τους μαθητές του αθλητικού αλλά και του κανονικού γυμνασίου βρίσκεται σε φυσιολογικά όρια.
- Η μητέρα μαγειρεύει στο σπίτι σε ποσοστό 97,0% για το αθλητικό και 92,8% για το κανονικό γυμνάσιο.
- Δεν διαπιστώθηκε κανένα πρόβλημα υγείας, ούτε τροφικής αλλεργίας και σαν αποτέλεσμα αυτών να μην γίνεται χρήση φαρμάκων.
- Σε χαμηλά ποσοστά βρέθηκε, να γίνεται κατανάλωση βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- Η πλειοψηφία των μαθητών προτιμά τα ψητά φαγητά.
- Οι μαθητές του αθλητικού και του κανονικού, στο κρέας προτιμούν τη ψαχνή μερίδα.
- Η κατανάλωση των φρούτων, παρατηρήθηκε σε καθημερινή βάση για το αθλητικό γυμνάσιο σε ποσοστό 49,3%.
- Διαπιστώθηκε να μην υπάρχει κανένα πρόβλημα, όσον αφορά την όρεξη των παιδιών.

Στις **αρνητικές συνήθειες** των μαθητών θα καταγράψαμε τα εξής:

- Το 1/3 των μαθητών και του αθλητικού και του κανονικού γυμνασίου ανέφερε ότι υπάρχει στην οικογένεια τους υπέρβαρο μέλος.
- Επιπλέον, το 1/3 των παιδιών ασχολείται στον ελεύθερο χρόνο του, με τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και βλέποντας τηλεόραση
- Το υπαίθριο παιχνίδι, δεν προτιμάτε σε υψηλά ποσοστά στον ελεύθερο χρόνο των μαθητών.
- Τα γεύματα δεν καταναλώνονται, σε συγκεκριμένες ώρες την ημέρα.

- Τα παιδιά καταναλώνουν έτοιμα μικρογεύματα όπως σάντουιτς, πίτσες και σε υψηλά ποσοστά 91,0% του αθλητικού και 95,2% του κανονικού γυμνασίου.
- Προτιμούν το έτοιμο φαγητό σε ποσοστό 74,6% οι μαθητές του αθλητικού και σε 88,0% του κανονικού γυμνασίου.
- Η προτίμηση των τηγανητών φαγητών βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα .
- Συνδυάζουν, με το φαγητό τους ανθυγιεινά επιπρόσθετα, όπως: κέτσαπ, μαγιονέζα.
- Δεν είναι ικανοποιητική η κατανάλωση σε λαχανικά και για τα δύο σχολεία.
- Δεν τους αρέσει η κατανάλωση των δημητριακών στους μαθητές του αθλητικού γυμνασίου σε ποσοστό 71,6% και του κανονικού σε ποσοστό 74,7%.
- Καταναλώνουν αναψυκτικά σε ποσοστό 88,1% του αθλητικού γυμνασίου και 92,8% του κανονικού.
- Μικρή η κατανάλωση σε ψάρι όσπρια, ζυμαρικά και αυξημένη η κατανάλωση σε κρέας.
- Δεν πίνουν αρκετό νερό την ημέρα.

Οι μαθητές και των δύο σχολείων αθλητικού και κανονικού εκ των ευρημάτων, δεν θα μπορούσαν να αποτελέσουν πρότυπο σωστής διατροφικής συμπεριφοράς, γιατί τα αρνητικά ευρήματα υπερτερούν σημαντικά έναντι των θετικών (8 θετικά έναντι 13 αρνητικών).

V. ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

- Συσχετίζοντας το φύλλο των μαθητών με την προτίμηση του γυμνασίου (αθλητικό ή κανονικό) πήραμε τα εξής αποτελέσματα: τα αγόρια που φοιτούν στο αθλητικό γυμνάσιο είναι 70,1%, ενώ αυτά που πηγαίνουν στο κανονικό 56,6%. Στα κορίτσια το 29,9% φοιτούν στο αθλητικό και το 43,4% στο κανονικό γυμνάσιο.
- Συσχετίζοντας το BMI (Δείκτη Μάζας Σώματος) με το αν υπάρχει υπέρβαρο μέλος στην οικογένεια πήραμε τα εξής αποτελέσματα: στο αθλητικό γυμνάσιο το BMI είναι σε φυσιολογικά όρια 20,3%. Οι μαθητές του αθλητικού γυμνασίου έχουν υπέρβαρο μέλος στην οικογένεια τους σε ποσοστό 28,4%. Στο κανονικό γυμνάσιο το BMI ανέρχεται σε 19,9% ενώ υπάρχει υπέρβαρο μέλος στην οικογένεια σε ποσοστό 34,9%.
- Στη συσχέτιση «επάγγελμα πατέρα-μέλη οικογένειας» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα: για το αθλητικό γυμνάσιο το 16,4% ασχολείται με εργασία γραφείου, το 55,2% με χειρονακτική εργασία και με άλλου είδους εργασία το 28,4%, ενώ το 40,3% της οικογένεια τους αποτελείται από 5 μέλη.
Στο κανονικό γυμνάσιο ο πατέρας ασχολείται με εργασία γραφείου σε ποσοστό 32,5%, το 53,0% με χειρονακτική εργασία, συνταξιούχος είναι το 3,6% και με άλλου είδους εργασία σε ποσοστό 10,8%, ενώ τα μέλη της οικογένειας τους αποτελούνται σε ποσοστό 39,8% από 4 μέλη.
- Συσχετίζοντας «την τροφική αλλεργία και την αποφυγή τροφών» πήραμε τα εξής αποτελέσματα:
Οι μαθητές του αθλητικού γυμνασίου αντιμετωπίζουν τροφική αλλεργία σε ποσοστό 7,5% και αποφεύγουν τροφές σε ποσοστό 1,5%.
Οι μαθητές του κανονικού γυμνασίου αντιμετωπίζουν τροφική αλλεργία σε ποσοστό 13,3%, ενώ το 21,7% αποφεύγει ορισμένα τρόφιμα.
- Συσχετίζοντας «την κατανάλωση βιταμινών ή ιχνοστοιχείων και την όρεξη» των μαθητών πήραμε τα εξής αποτελέσματα:
Το αθλητικό γυμνάσιο καταναλώνει βιταμίνες/ιχνοστοιχεία σε ποσοστό 7,5% ενώ η όρεξη τους είναι μέτρια σε ποσοστό 26,9% και σε ποσοστό 73,1% καλή.
Το κανονικό γυμνάσιο σε ποσοστό 2,4% καταναλώνει βιταμίνες/ιχνοστοιχεία και η όρεξη του είναι μέτρια σε ποσοστό 22,9% και σε 77,1% καλή.

- Στη συσχέτιση «τηγανητών φαγητών και κατανάλωση αναψυκτικών» η επεξεργασία των αποτελεσμάτων έδωσε τα εξής αποτελέσματα:

Το αθλητικό γυμνάσιο προτιμά τα τηγανητά φαγητά σε ποσοστό 35,8% και την κατανάλωση αναψυκτικών σε ποσοστό 88,1%.

Το κανονικό γυμνάσιο προτιμά τα τηγανητά φαγητά σε ποσοστό 37,3% και πίνει αναψυκτικά σε ποσοστό 92,8%.

- Στη συσχέτιση φυσικής δραστηριότητας και απασχόληση στον ελεύθερο χρόνο πήραμε τα εξής αποτελέσματα:

Το αθλητικό γυμνάσιο απάντησε ότι έχει φυσική δραστηριότητα σε ποσοστό 97,0% και τον ελεύθερο χρόνο ασχολείται βλέποντας τηλεόραση σε ποσοστό 25,4%, με ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε ποσοστό 28,4% και παίζοντας σε ποσοστό 22,4%.

VI. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στόχος είναι η διαμόρφωση μιας ρεαλιστικής άποψης πάνω στην κατάσταση που αντιμετωπίσαμε κατά τη διεξαγωγή του ερευνητικού μέρους της πτυχιακής αυτής εργασίας.

Τα παραπάνω συμπεράσματα πιθανόν να μην είναι απόλυτα αντιπροσωπευτικά, λόγω του μικρού πλήθους και εύρους του δείγματος (150 άτομα).

Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη υποστηρίζει ότι τα παιδιά ηλικίας 12-16 ετών και ιδιαίτερα αυτά τα οποία επιθυμούν και σχεδιάζουν να αδυνατίσουν, θα ωφελούνταν από ένα διατροφικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που στοχεύει να προσφέρει γνώση και συμβουλές που σχετίζονται με τον έλεγχο του βάρους. Σ' αυτό το είδος εκπαίδευσης θα πρέπει να έχουν πρόσβαση όλοι οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες υγείας. Ο ρόλος του διαιτολόγου: σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση γνώσεων όσον αφορά τις διατροφικές απαιτήσεις της εφηβικής ηλικίας 12-16 ετών.

Γενικά για τη καλύτερη αντιμετώπιση του προβλήματος δεν αρκεί μόνο η μείωση της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης αλλά η ταυτόχρονη αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, η μείωση του καθιστικού τρόπου ζωής καθώς και η αλλαγή των συμπεριφορών γενικότερα. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει οι ειδικοί στο χώρο της υγείας και της διατροφής να εστιάσουν τη προσοχή τους τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς καθώς και στο περιβάλλοντα χώρο του σχολείου. Το σχολείο αποτελεί έναν ενδεδειγμένο χώρο για τη πρόληψη και την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας καθώς είναι το μοναδικό ίδρυμα με άμεση και συνεχή επαφή με τα παιδιά κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων δεκαετιών της ζωής τους. Στο σχολείο μπορούν να εφαρμοστούν διατροφικές παρεμβάσεις που θα αφορούν παιδιά όλων των κοινωνικό-οικονομικών στρωμάτων, μέσω μαθημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή, και μέσω ελέγχων στο υπάρχον κυλικείο. Το σχολείο μπορεί να περάσει μηνύματα για σωστές και υγιεινές διατροφικές επιλογές, ενώ έχοντας επιπλέον και τους απαραίτητους χώρους εκγύμνασης μαζί με τον κατάλληλο εξοπλισμό μπορεί να τους εμφυσήσει τη σημασία και το σκοπό της συνεχούς άσκησης.

Οι διατροφικές συνήθειες και επιλογές από τα πρώτα στάδια της ζωής του ανθρώπου καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό το επίπεδο της υγείας για όλη την υπόλοιπη ζωή του. Πολλά νοσήματα φθοράς θα μπορούσαν να προληφθούν, αν από πολύ νωρίς είχε εφαρμοστεί ένα σωστό και ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Τα επιλογικά σχόλια αποτελούν προσωπικές απόψεις και σκέψεις από την εμπειρία που αποκομίσαμε κατά την διάρκεια της έρευνας.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Roncalato W, Huon G, Braganza C, Ritchie J. Nutritional knowledge, food-related attitudes among preadolescent children. *Aust J Nutr Diet* 1998, 55:195-202
2. Wadden TA, Foster GD, Stunkard AJ, Linowitz JR. Dissatisfaction with weight and figure in obese girls: discontent but not depression. *Int J Obes* 1989, 13:89-97
3. Moses N, Banilivy MM, Lifshitz F. Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics* 1989, 83:393-398
4. Cusatis DC, Shannon BM. Influences on adolescent eating behavior. *J Adolesc Health* 1996, 18:27-34
5. Nowak M. The weight-conscious adolescent: body image, food intake and weight-related behavior. *J Adolesc Health* 26:389-398
6. ΑΣΠΑΣΙΑΣ ΗΛΙΑ ΠΑΠΑΗΛΙΟΥ, ΔΙΑΙΤΑ Θεωρία και Πράξη. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδη Αθήνα 1993
7. «Διαιτολογία MARY GOURTNEY MOORE Τρίτη Έκδοση 1997»
8. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a mediterranean diet and survival in a Greek population. *NEJM* 2003, 348:2599-2608
9. Bonnie S. Worthington-Roberts She Rod well Williams nutrition Throughout the life Cycle. Fourth edition. 2000
10. Χασαπίδου και Τσιλγκίρογλου- Φαχαντίδου, 2002
11. Total-body and regional bone mineral content and areal bone mineral density in children aged 8-18 y: the Fels Longitudinal Study¹⁻³
12. Briony T, Foreword by Dane Barbara Clayton (1983-5). *Manual of Dietetic Practice* Oxford: Blackwell Schience.
13. Melvin H. Williams, Διατροφή: Υγεία, Ευρωστία & Αθλητική Απόδοση. Επιστημονική επιμέλεια Λάμπρος Συντώσης. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ Π. Χ ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ
14. ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ MARY GOURTNEY MOORE ΤΡΙΤΗ ΕΚΔΟΣΗ 1997
15. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ Γ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΘΗΝΑ 1997

16. Διατροφή στην κλινική πράξη. Nestle Marion ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΡΗΓ. Κ. ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΣ ΑΘΗΝΑ 1987.
17. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ.ΣΠΥΡΟΣ ΠΑΠΑΒΡΑΜΙΔΗΣ. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ – ΣΙΩΚΗΣ
18. Diane E. Papalia Sally Wendkos Olds, 1995, HUMAN DEVELOPMENT sixty Edition
19. ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ Stephen McPhee Χαράλαμπος Μουτσόπουλος. Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας
20. ΕΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ (ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ) ΔΡ ΞΕΝΟΦΩΝ Π. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΑ
21. Hill JO, Commerford R. Physical Activity, Fat balance, Energy Balance. Intern J Sport Nutr 1996, 6:80-92
22. Saris WHM. Exercise, Nutrition and Weight Control. Med Sport Scien 1991, 32:200-215
23. Wilmore JH. Body composition in sport and exercise: directions for future research. Med Scien Sports Exerc 1983, 15:21-31
24. Relations of moderate and vigorous physical activity to fitness and fatness in adolescents¹⁻³. Am J Clin Nutr 2005;81:746-50
25. Miller WC, Lindeman AK. The role of diet and exercise in weight management. In: Dalton S (ed) Overweight and weight management. Gaithersburg, Maryland USA, Aspen Publishers Inc.1997:405-438.
26. Laura J.Stevens, MS 12 Effective ways to Help your ADD/ADHD Affention Defiat Hyperecfivity Disorder child

VIII. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

A) ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

1. ΦΥΛΟ: ΑΓΟΡΙ----- ΚΟΡΙΤΣΙ-----

2. ΗΛΙΚΙΑ:-----

3. ΒΑΡΟΣ:-----

4. ΥΨΟΣ:-----

5. BMI: B/Y²

B) ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

6. Από πόσα μέλη αποτελείται η οικογένεια σας?-----

7. Υπάρχει κάποιο υπέρβαρο μέλος στην οικογένεια σας?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

8. Ποιό είναι το επάγγελμα των γονιών σου?

ΠΑΤΕΡΑΣ

ΜΗΤΕΡΑ

Συνταξιούχος:-----

Οικιακά:-----

Εργασία γραφείου:-----

Συνταξιούχος:-----

Χειρωνακτική εργασία:-----

Εργασία γραφείου:-----

Χειρωνακτική εργασία:-----

Άλλο:-----

Γ) ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΤΟΜΟΥ:

9. Πώς αισθάνεστε ο/ή ίδιος/ία?

Κανονικός/ή----- Παχύσαρκος/ή-----
Αδύνατος/ή----- Υπέρβαρος/ή-----
Ελιποβαρής-----

10.Υπάρχει πρόβλημα υγείας?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

Αν ναι, ποιο είναι αυτό?-----

11.Ακολουθείται κάποια φαρμακευτική αγωγή?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

12. Παίρνετε βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

13.Έχετε κάποια τροφική αλλεργία?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

Δ)ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΤΟΜΟΥ:

14.Έχετε κάποια φυσική δραστηριότητα?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

Αναφέρετε είδος:-----

15.Πώς περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας?-----

Ε) ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΤΟΜΟΥ:

16.Τρώτε συγκεκριμένες ώρες την ημέρα?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

17. Τρώτε συνήθως μικρογεύματα?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

Πότε?-----

Είδος τροφίμου: Σάντουιτς----- Πίτσες-----

Τυρόπιτα----- Κουλούρι-----

Άλλο:-----

18. Ποιος μαγειρεύει στο σπίτι?-----

19. Βγαίνετε έξω για φαγητό?

ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

Πόσο συχνά?-----

20. Προτιμάτε τα φαγητά να είναι:

Λαδερά----- Ψητά-----

Τηγανητά----- Βραστά-----

21. Όταν τρώτε κρέας διαλέγετε?

Ψαχνή μερίδα-----

22. Τι επιπρόσθετα βάζετε στο φαγητό?

Μουστάρδα----- Μαγιονέζα-----

Κέτσαπ-----

23. Ποιες τροφές δεν καταναλώνετε?-----

24. Η όρεξή σας είναι:

Καλή----- Φτωχή-----

Μέτρια-----

Αν φτωχή εξηγήστε παρακαλώ:-----

25. Αντιμετωπίζεται δυσκολίες όταν τρώτε?-----

26. Καταναλώνετε αναψυκτικά? ΝΑΙ----- ΟΧΙ-----

Είδος:-----

27.Αριθμήστε τα παρακάτω φαγητά κατά σειρά προτίμησης δίνοντας το Νο1 σε αυτό που προτιμάτε περισσότερο:

Κρέας-----
Κοτόπουλο-----
Ψάρι-----
Όσπρια-----
Ζυμαρικά/Ρύζι-----
Λαχανικά μαγειρευμένα-----

28.Προτίμηση σε φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, ψωμί:

Τρώτε	Όχι	Σπάνια	Τακτικά	Κάθε μέρα
Φρούτα	-----	-----	-----	-----
Σαλάτες	-----	-----	-----	-----
Γάλα	-----	-----	-----	-----
Γιαούρτι	-----	-----	-----	-----
Τυρί	-----	-----	-----	-----

Ψωμί: Περίπου----- φέτες την ημέρα.

29.Κατανάλωση νερού την ημέρα:-----

