

Συνέχεια από τη σελίδα 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

τη γνώμη του Γυμναστή του 12ου Δημοτικού Σχολείου Χαλανδρίου και υποψήφιου διδάκτορα κ. **Καπρίνη**, ο οποίος έπαιξε το ρόλο του επιστημονικού συνεργάτη του ερωτηματολογίου.

Αφού έγιναν αυτά μοιράσαμε του ερωτηματολόγιο στην ΣΤ' τάξη του σχολείου μας που έχει κυλικείο και στη ΣΤ' τάξη ενός σχολείου της Φιλοθέης που είναι σχολείο χωρίς κυλικείο. Θέλαμε πέρα από τα άλλα να δούμε και πόσο επηρεάζει το κυλικείο στη διατροφή.

Μόλις τα παιδιά συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια, τα συγκεντρώσαμε όλα και όλα τα παιδιά του τμήματος κάναμε την κατα-



Ανά δύο καταγράφουμε τα δεδομένα του ερωτηματολογίου στην τάξη μας

γραφή των δεδομένων.

Με τα αποτελέσματα στο χέρι η Δήμητρα πήγε και βρήκε τους διατροφολόγους –διαιτολόγους του Νοσοκομείου Ερυθρός Σταυρός την κα Καλονάρχη Φαίη και τον κ. Παπαμικό Βασίλη και τους ζήτησε να τα σχολιάσουν, ως ειδικότεροι από εμάς. Οι άλλοι δυο της παρέας δε πήγαμε μαζί για μας ήταν αδύνατο.

Αρχικά τους ζητήσαμε να συγκρίνουν τα αποτελέσματα ανάμεσα στα δυο σχολεία και στη συνέχεια να σχολιάσουν τα συνολικά αποτελέσματα. Αυτά που μας είπαν είναι ιδιαίτερα σημαντικά.

Συγκριτικά στοιχεία ανάμεσα στα δύο σχολεία

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα ανάμεσα στα δυο σχολεία οι διαιτολόγοι μας είπαν: «Βλέποντας τα αποτελέσματα και συγκρίνοντας τα δυο σχολεία θα ήταν χρήσιμο νομίζω να σχολιάσουμε κατ' αρχήν το πρωινό.

Φαίνεται λοιπόν ότι κατά μέσο όρο και στα δυο σχολεία οι αναλογίες του τι περιέχεται στο πρωινό είναι περίπου ίδιες και στα δύο σχολεία.

Δηλαδή και στα δύο σχολεία φαίνεται ότι περιέχεται στο πρωινό γάλα στην ίδια αναλογία. Και στα δύο σχολεία στην ίδια αναλογία περιέχουν στο πρωινό δημητριακά. Και στα δύο σχολεία απάντησαν τα παιδιά ότι περιέχει το πρωινό τους τσοστ.

Επίσης και στα δυο σχολεία φάνηκε ότι τα παιδιά δεν συνηθίζουν να καταναλώνουν φρούτα και αυτό είναι πολύ ενδιαφέρον στοιχείο.

Επίσης και στα δύο σχολεία φαίνεται ότι δεν περιέχεται βούτυρο και μαρμελάδα. Επιπλέον και στα δύο σχολεία σε ίδιες αναλογίες άλλα παιδιά είπαν ότι τα πρωινό τους περιέχει φυσικό χυμό και άλλα είπαν όχι. Ήταν μισά μισά οι απαντήσεις οπότε δεν μπορούμε να εξαγάγουμε ακριβές συμπέ-

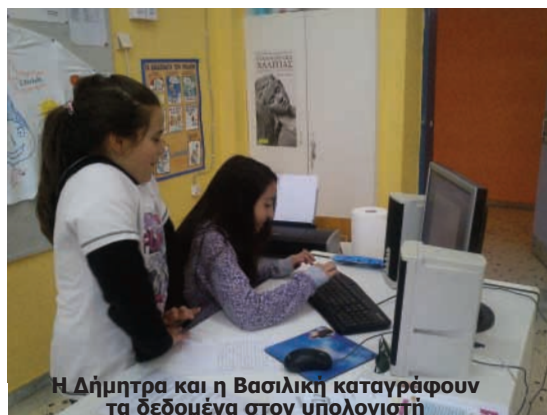
ρασμα για το χυμό πορτοκαλιού.

Όσον αφορά τα ποτήρια του γάλακτος που καταναλώνουν τα παιδιά στα δυο σχολεία φαίνεται ότι τα παιδιά στη Φιλοθέη φαίνεται να καταναλώνουν συχνότερα περισσότερα από δυο ποτήρια γάλακτος και άρα τα παιδιά της Φιλοθέης παίρνουν περισσότερο ασβέστιο αφού καταναλώνουν πιο πολύ γάλα.

Στην ερώτηση για το τι τρώνε τα παιδιά στα διαλείμματα τα παιδιά και των δυο σχολείων στα διαλείμματα τρώνε τσοστ.

Επίσης πιο πολύ τα παιδιά του Χαλανδρίου καταναλώνουν στο διάλειμμά τους φρούτα, ενώ τα παιδιά της Φιλοθέης όχι τόσο πολύ όσο του Χαλανδρίου.

Σχετικά με το κρουασάν και τα μπισκότα παρατηρούμε ότι υπάρχει μια τάση να μην περιέχονται στο γεύμα του διαλείμματος των δυο σχολείων στην ίδια αναλογία καθώς και για τα γαριδάκια και πατατάκια



Η Δήμητρα και η Βασιλική καταγράφουν τα δεδομένα στον υπολογιστή

φαίνεται ότι και στα δυο σχολεία δεν περιέχονται αν και λίγο περισσότερο τα παιδιά της Φιλοθέης να λένε ότι ίσως και να φάνε κάτι από αυτά, αλλά είναι πολύ λίγα σε σχέση με το σύνολο.

Σχετικά με τον αν περιέχεται λουκανικόπιτα, τυρόπιτα ή πίτσα εδώ υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στα δυο σχολεία. Επειδή στο σχολείο του Χαλανδρίου υπάρχει κυλικείο παρατηρούμε ότι περισσότερα παιδιά από αυτό το σχολείο στα συμπεριλαμβανόμενα στο γεύμα του διαλείμματος σε αντίθεση με τα παιδιά της Φιλοθέης που δεν έχουν κυλικείο.

Σχετικά με την κατανάλωση σαλάτας τα παιδιά είπαν και στα δυο σχολεία ότι καταναλώνουν σαλάτα στο φαγητό τους και αυτό είναι ενθαρρυντικό στοιχείο.

Στην ερώτηση για τα όσπρια φαίνεται ότι τα παιδιά της Φιλοθέης καταναλώνουν πιο συχνά όσπρια, είναι ελαφρά αυξημένο το ποσοστό.

Σχετικά με την κατανάλωση κρέατος φαίνεται ότι τα παιδιά του Χαλανδρίου τρώνε περισσότερες φορές μέσα στη βδομάδα κρέας σε σχέση με τα παιδιά της Φιλοθέης. Σχετικά με την κατανάλωση φρούτων φαίνεται ότι τα παιδιά και των δυο σχολείων τρώνε μια ή δυο φορές την ημέρα, όμως εκείνο που έχει μεγάλη σημασία είναι ότι τα παιδιά του Χαλανδρίου απάντησαν σε μεγαλύτερη συχνότητα ότι μπορεί να μη φάνε και καθόλου φρούτα μέσα στη βδομάδα.

Για τα γλυκά τα παιδιά και των δυο σχολείων απάντησαν σε ίδια αναλογία ότι τρώνε μία και λίγο λιγότερο δυο φορές τη βδομάδα γλυκό. Όμως τα παιδιά του Χαλανδρίου είχαν λίγο πιο υγιεινές προτιμήσεις καθώς υπήρχε ομάδα παιδιών που απάντησε δεν τρώνε καθόλου γλυκό μέσα στη βδομάδα.

Για το φαστ φουντ ανάμεσα στα δύο scho-

λεία φαίνεται τα παιδιά του Χαλανδρίου τρώνε λίγο υγιεινότερα καθώς απάντησαν ότι σε μεγαλύτερο ποσοστό ότι δεν τρώνε εμέσα στη βδομάδα καμία φορά φαστ φουστ σε αντίθεση με τα παιδιά της Φιλοθέης που το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ότι μία φορά τη βδομάδα καταναλώνει τέτοια φαγητά.

Τέλος σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι τα παιδιά του Χαλανδρίου εξασκούν σε μεγαλύτερο ποσοστό φυσική δραστηριότητα μέσα στη βδομάδα σε σχέση με τα παιδιά της Φιλοθέης»

Σχολιασμός συνολικών αποτελεσμάτων

Σχετικά με τα συνολικά αποτελέσματα μας είπαν:

«Όσον αφορά το σχολιασμό των συνολικών αποτελεσμάτων της έρευνάς σας τελικά φάνηκε από την έρευνα ότι τα παιδιά τρώνε κάθε μέρα πρωινό και αυτό είναι πολύ βασικό στοιχείο γιατί το πρωινό είναι από τα βασικότερα γεύματα της ημέρας, ιδιαίτερα για τα παιδιά.

Επίσης από τα συνολικά αποτελέσματα της έρευνα προκύπτει ότι τα παιδιά στο πρωινό έχουν γάλα και δημητριακά, που και αυτό είναι πολύ σημαντικό.

Επίσης φάνηκε κάτι που και αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία, ότι τα παιδιά δεν περιέχουν στο πρωινό τους φρούτα και αυτό για μένα δεν είναι τόσο καλό. νομίζω ότι θα έπρεπε να υπάρχει και κανένα φρουτάκι στο πρωινό των παιδιών.

Επίσης δεν περιέχεται στο πρωινό βούτυρο ή μαρμελάδα και αυτό δεν με ενοχλεί ιδιαίτερα περισσότερο όσον αφορά το βούτυρο. Η μαρμελάδα δεν πειράζει να τρώει ένα παιδί το πρωί, αν και θα προτιμούσα το φρούτο σε σχέση με τη μαρμελάδα.

Συνέχεια στη σελίδα 3

Η Μαθητική εφημερίδα

ΤΑ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ

του Χαλανδρίου

Εκδίδεται από τους μαθητές της Ε1 του 5ου Δημοτικού σχολείου Χαλανδρίου Βριλησίων 2 - 15234 – Χαλάνδρι

Τη Συντακτική ομάδα αποτελούν οι εξής μαθητές της Ε1 τάξης:

1. **Βρυσά Εριφύλη**
2. **Δημητρακόπουλος Φίλιππος**
3. **Δρίβας Κων/νος**
4. **Κανέλλος Δημοσθένης**
5. **Κορινάτος Γεννατάς Γιώργος**
6. **Κυριακόπουλος Αλέξης**
7. **Μαργαρίτης Γρηγόρης**
8. **Μητροπούλου Εύα**
9. **Μουλαί Στέλιος**
10. **Μπουνιαλέτου Μαρία**
11. **Παφιλιάρης Χρυσόστομος**
12. **Πολυδώρου Ελένη**
13. **Σκεπετάρης Λάμπρος**
14. **Σκολή Δήμητρα**
15. **Τόλιας Φίλιππος**
16. **Τρανούλης Δημήτρης**
17. **Τσουβαλιά Βασιλική**

Το συντονισμό, την ενθάρρυνση και την οργάνωση έχει ο δάσκαλος της τάξης: κ.

Βασίλης Φουρτούνης

Email: filarakia05@yahoo.gr