

Συνέχεια από τη σελίδα 2

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τώρα όσον αφορά το χυμό πορτοκάλι δεν μπορεί να εξαχθεί ακριβές συμπέρασμα γιατί τα παιδιά στην ίδια αναλογία απάντησαν ναι και όχι στο αν πίνουν χυμό πορτοκάλι στο πρωινό τους.

Σχετικά με το γάλα τα παιδιά και των δύο σχολείων απάντησαν στη συντριπτική τους πλειοψηφία ότι πίνουν περίπου δύο ποτήρια την ημέρα γάλα και το οποίο είναι πολύ σημαντικό γιατί τα παιδιά παίρνουν όλο το ασβέστιο που τους χρειάζεται μέσα στη μέρα με δυο μερίδες γάλακτος, αν και για να πούμε την αλήθεια οι οδηγίες είναι πιο αυστηρές και λένε ότι χρειάζονται δύο με τρεις μερίδες γάλα την ημέρα να καταναλώνουν τα παιδιά, δηλαδή θα θέλαμε να τρώνε και περισσότερες από δύο μερίδες γάλακτος την ημέρα.

Σχετικά με το γεύμα του διαλείματος στα σχολεία φάνηκε, λοιπόν, από τα συνολικά αποτελέσματα ότι τα περισσότερα παιδιά τρώνε τοστ στο γεύμα του διαλείματος. Δεν βγαίνει ακριβές συμπέρασμα αν συμπεριλαμβάνουν φρούτα, χυμό, κρουασάν ή μπισκότα καθώς έχουν απαντήσει στην ίδια αναλογία ναι ή όχι. Το ενθαρρυντικό είναι ότι φαίνεται ότι στο γεύμα του διαλείματος τα περισσότερα παιδιά, στη συντριπτική τους πλειοψηφία φαίνεται ότι δεν περιέχει γαριδάκια και πατατάκια και βέβαια απαντούν ότι δεν περιέχει τυρόπιτα, λουκανικόπιτα, πίτσα, το οποίο είναι εν-



Μαθητική Εφημερίδα των μαθητών της Ε1 του 5<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Χαλανδρίου

### Το ερωτηματολόγιο της Διατροφής

Αγαπητοί συμπαθείς θέλοντας να ερευνησουμε τις διατροφικές σας συνήθειες αποφασίσαμε να ζητήσουμε τη βοήθεια σας. Σας παρακαλούμε να μας παραδώσετε συμπληρωμένο αυτό το ερωτηματολόγιο, τα αποτελέσματα του οποίου θα δημοσιευτούν στην εφημερίδα μας. Απαντήστε με απόλυτη ειλικρίνεια μιας και το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

- Φύλο** Αγόρι  Κορίτσι
- Τρεις πρωινό;** Κάθε μέρα  Συχνά  Σπάνια  Ποτέ
- Τι περιέχει το πρωινό σου;**  
 α) Γάλα  Ναι  Όχι  β) Δημητριακά  Ναι  Όχι   
 γ) Τοστ  Ναι  Όχι  δ) Φρούτα  Ναι  Όχι   
 ε) Βούτυρο - Μαρμελάδα  Ναι  Όχι   
 στ) Φυσικό Χυμό Πορτοκαλιού  Ναι  Όχι
- Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις κάθε μέρα;** Κανένα  Ένα  Δύο  Περισσότερα από δύο
- Τι τρως στα διαλείματα του σχολείου σου;**  
 α) Τοστ  Ναι  Όχι  β) Φρούτα-Χυμό  Ναι  Όχι   
 γ) Κρουασάν-Μπισκότα  Ναι  Όχι  δ) Πατατάκια-Γαριδάκια  Ναι  Όχι   
 ε) Τυρόπιτα-Λουκανικόπιτα-Πίτσα  Ναι  Όχι
- Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;** Ποτέ  Σπάνια  Συχνά  Πάντα
- Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;** Καμία  Μία  Δύο  Περισσότερα από δύο
- Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;** Καμία  Μία  Δύο  Περισσότερα από δύο
- Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;** Κανένα  Ένα  Δύο  Περισσότερα από δύο
- Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκά;** Καμία  Μία  Δύο  Περισσότερες από δύο
- Πόσες φορές την εβδομάδα τρως τροφές από Fast Food (παρφαλέια απ' έξω);** Καμία  Μία  Δύο  Περισσότερες από δύο
- Πόσες φορές την εβδομάδα συμμετέχεις σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου;** Καμία  Μία  Δύο  Περισσότερες από δύο

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας.

Υπεύθυνος για την έρευνα οι: Δήμητρα Σκολή, Βασιλική Τσουβαλιά, Γρηγόρης Μαργαρίτης Συντονιστής: Βασιλίκης Φουρτούνης Δάσκαλος Ε1

θαρρυντικό δεδομένου ότι στο ένα από τα δύο σχολεία υπάρχει κυλικείο και άρα δίδεται η ευκαιρία να πάρουν αυτά τα προϊόντα. Σχετικά με την κατανάλωση σαλάτας φαίνεται ότι τα πιο πολλά παιδιά καταναλώνουν από συχνά έως πολύ συχνά σαλάτα με το γεύμα τους που είναι πολύ καλό στοιχείο γιατί οι οδηγίες μας λένε ότι δυο φορές την ημέρα υποχρεωτικά πρέπει να καταναλώνουμε σαλάτα.

Σχετικά με την κατανάλωση οσπρίων φαίνεται ότι τα παιδιά μια άλλα και δυο φορές τη εβδομάδα καταναλώνουν όσπρια, το οποίο συμπίπτει με τις κατευθυντήριες οδηγίες της μεσογειακής διατροφής και είναι πολύ ενθαρρυντικό.

Σχετικά με το κρέας φαίνεται ότι τα παιδιά καταναλώνουν μια με δυο φορές τη βδομάδα κρέας, το οποίο είναι όσο ακριβώς και η σύσταση των οδηγιών. Βέβαια δεν διακρίνεται τι είδους κρέας, αλλά γενικά σαν κρέας το σχολιάζουμε.

Όσον αφορά το πόσα φρούτα τρώνε την ημέρα, τα παιδιά τρώνε σίγουρα μια δυο φορές φρούτα και το πολύ ενθαρρυντικό στοιχείο είναι ότι πολλά παιδιά απάντησαν ότι τρώνε περισσότερες από δύο φορές.

Σχετικά με τα γλυκά τα περισσότερα παιδιά απάντησαν ότι τρών σίγουρα μια φορά τη βδομάδα γλυκά το οποίο δεν είναι κακό, να σκεφτούμε ότι το γλυκό κάπου εκεί συστήνεται, μια φορά τη βδομάδα τουλάχιστον από ένα γλυκό.

Σχετικά με το φαστ φουντ τα περισσότερα παιδιά απάντησαν από καμία, αλλά υπήρχε εξίσου ανάλογος αριθμός παιδιών που απάντησε ότι τρώνε από μια φορά τη βδομάδα φαστ φουντ, το οποίο δεν είναι πολύ ενθαρρυντικό. Δεν θα θέλαμε να τρώνε καθόλου φαστ φουντ. Μία φορά το μήνα, ίσως και αν θα θέλαμε να τρώνε τα παιδιά σε αυτή την κρίσιμη ηλικία της ανάπτυξης που είναι.

Και τέλος σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα είναι πολύ ενθαρρυντικό το στοιχείο ότι περισσότερα απάντησαν ότι έχουν φυσική δραστηριότητα περισσότερες από δύο φορές τη βδομάδα.

Συνολικά θα λέγαμε ότι τα αποτελέσματα είναι αρκετά ενθαρρυντικά δεδομένου ότι η Ελλάδα είναι πρώτη στα στατιστικά της παιδικής παχυσαρκίας. Επαναλαμβάνουμε ότι τα αποτελέσματα από αυτά τα δύο σχολεία της Φιλοθέης και του Χαλανδρίου είναι ενθαρρυντικά για τη διατροφή των παιδιών.

Βέβαια θα χρειαστεί μεγαλύτερη και περισσότερη έρευνα για έχουμε πιο συνολική εικόνα.»

## Διαιτολόγος ή διατροφολόγος

Στη συνέχεια τους ρωτήσαμε να μας εξηγήσουν τη διαφορά ανάμεσα στο Διαιτολόγο και το διατροφολόγο και μας είπαν ότι: «Στην Ελλάδα δεν υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ διαιτολόγου ή διατροφολόγου. Το πτυχίο είναι ένα και το αυτό. διαιτολόγος ή διατροφολόγος είναι το ίδιο πράγμα, άρα εμείς είμαστε διαιτολόγοι που δουλεύουμε απλά σε νοσοκομείο».

## Γενικός Σχολιασμός Ερωτηματολογίου

Τέλος τους ζητήσαμε να μας κάνουν έναν γενικό σχολιασμό του ερωτηματολογίου και μας είπαν: «Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο θα πρέπει να παρατηρήσουμε ότι είναι πληρέστατο και λεπτομερές και έχει θέσει τέτοιες ερωτήσεις, ώστε μέσα από τις απαντήσεις δίνεται μια ολοκληρωμένη εικόνα για τις διατροφικές συνήθειες που



Με την κα Καλονάρχη και τον κ. Παπαμίκιο, κρατώντας στα χέρια διάφορα τρόφιμα

έχουν τα παιδιά αυτής της ηλικίας. Είναι πολύ σημαντικό ότι ρωτούσε για το βασικότερο γεύμα της ημέρας, που είναι το πρωινό. Έκανε διαχωρισμό στο φύλλο, ανάμεσα στα κορίτσια και τα αγόρια για εντοπίσει μήπως υπάρχουν διαφορές στις συνήθειές τους. Ρωτούσε και για συγκεκριμένα τρόφιμα του πρωινού, όπως το γάλα, το τοστ, το βούτυρο, η μαρμελάδα, οι χυμοί.

Είναι πολύ σημαντικό ότι ρωτούσε για τα γεύματα των διαλειμάτων του σχολείου και αυτό είναι σημαντικό γιατί τελικά φαίνεται από τις έρευνες ότι αυτά είναι τα γεύματα εξ αιτίας των οποίων παχύνουν τα παιδιά, όταν τρώνε πολύ συχνά πίτσα, λουκανικόπιτα ή τυρόπιτα.

Επίσης ρωτούσε για τα γλυκά και το φαστ φουντ μέσα στη βδομάδα που καταναλώνουν τα παιδιά, τα οποία είναι και αυτά πιθανές αιτίες παιδικής παχυσαρκίας στα ελληνόπουλα.

Ρωτούσε για το αν καταναλώνουν τα παιδιά φρούτα και σαλάτα, που είναι ένα στοιχείο που πρέπει να ερευνηθεί γιατί τα ελληνόπουλα δεν καταναλώνουν πάρα πολύ συχνά φρούτα και σαλάτα και αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό που έρχεται να ταιριάξει με ένα άλλο χαρακτηριστικό που έχουν τα ελληνόπουλα ότι τρώνε πολύ συχνά μέσα στη βδομάδα κρέας,.. Υπήρχε ερώτηση στο ερωτηματολόγιο και για το κρέας, οπότε είναι και αυτό πολύ σημαντικό. Εκείνο που θα χρειαζόταν επιπλέον αυτό το ερωτηματολόγιο είναι ότι θα έπρεπε να ερευνά περισσότερο το κρέας, δηλαδή αν τα παιδιά καταναλώνουν κόκκινο ή λευκό κρέας καθώς και για το αν καταναλώνουν τα παιδιά ψάρι. Έχουμε την εκτίμηση ότι το ψάρι είναι μια τροφή που δεν την τρώνε τα παιδιά παρά το γεγονός ότι είναι πάρα πολύ υγιεινή.

Μόνο αυτό θα μπορούσαμε να κάνουμε ως παρατήρηση στο όλο ερωτηματολόγιο Τελειώνοντας θα πρέπει να δώσουμε τα θερμά μας συγχαρητήρια στο δάσκαλο, τον κ. Βασιλή, που κάθισε και ασχολήθηκε με το θέμα της διατροφής και αυτή την έρευνα και σαν διαιτολόγοι του Ερυθρού Σταυρού να σας ευχαριστήσουμε που μας προτιμήσατε να βοηθήσουμε σχολιάζοντας την έρευνά σας και να σας ευχηθούμε να κάνετε και άλλες παρόμοιες έρευνες.»

**Βασιλική Τσουβαλιά, Δήμητρα Σκολή, Γρηγόρης Μαργαρίτης**