

**Έρευνα με θέμα:**  
**Οι διατροφικές συνήθειες των  
μαθητών του σχολείου μας**

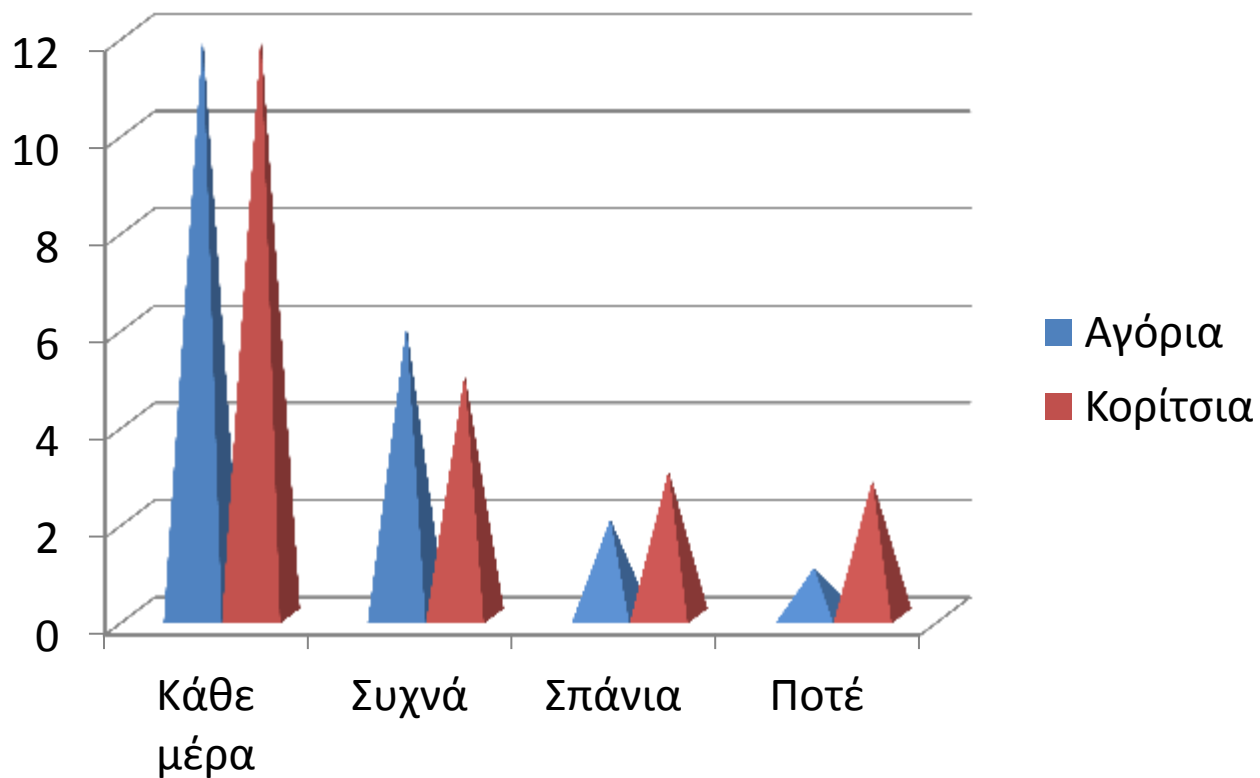
Ενιαίο Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο Ζυγίου – Μαρί  
Σχολική χρονιά 2013-2014

# Η ταυτότητα της έρευνας

- Η διατροφή είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη και την υγεία μας.
- Δόθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο με 14 ερωτήσεις
- Συμμετείχαν οι μαθητές των Β' – Στ' τάξεων
- Συνολικά επιστράφηκαν 41 συμπληρωμένα ερωτηματολόγια (από 21 αγόρια και 20 κορίτσια)

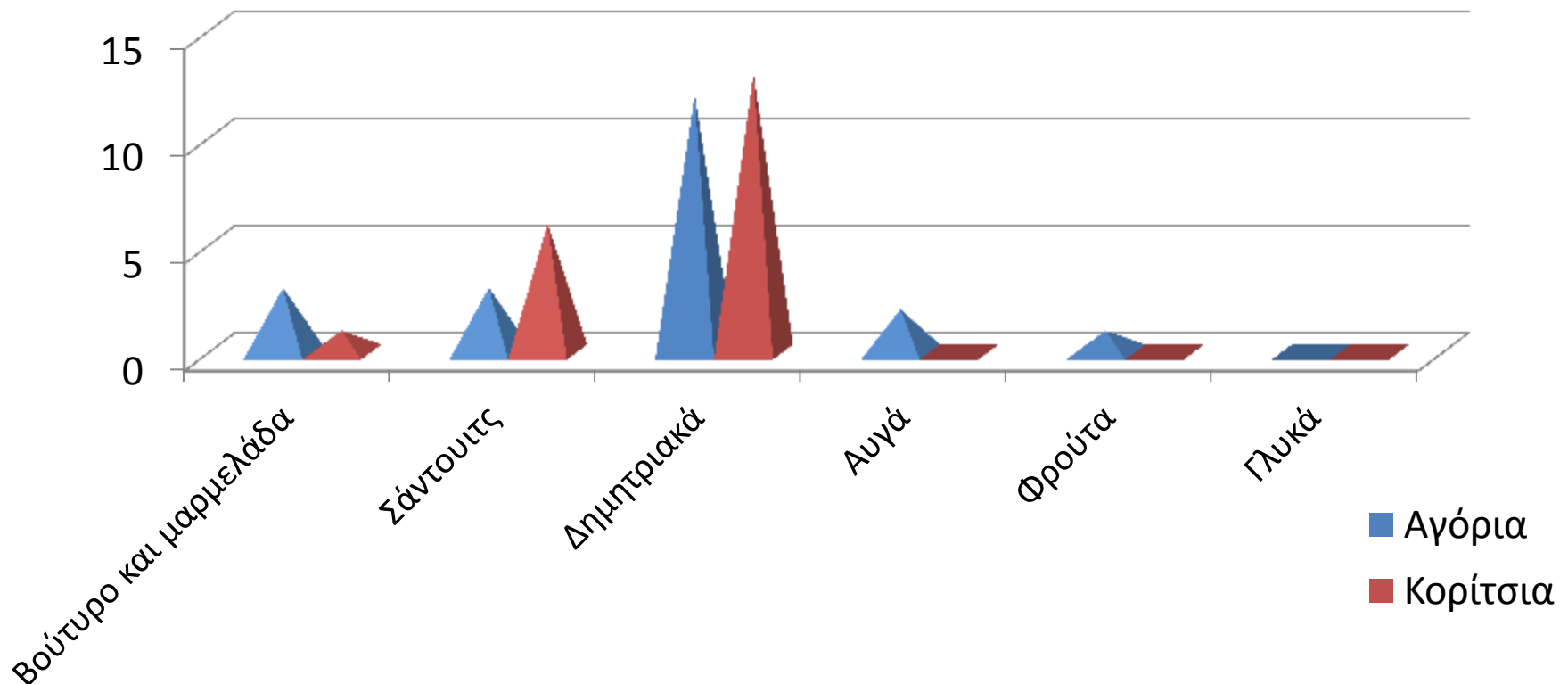
# Πόσο συχνά τρως πρωινό;

|          | Κάθε μέρα | Συχνά | Σπάνια | Ποτέ |
|----------|-----------|-------|--------|------|
| Αγόρια   | 12        | 6     | 2      | 1    |
| Κορίτσια | 12        | 5     | 3      | 0    |
| Σύνολο   | 24        | 11    | 5      | 1    |



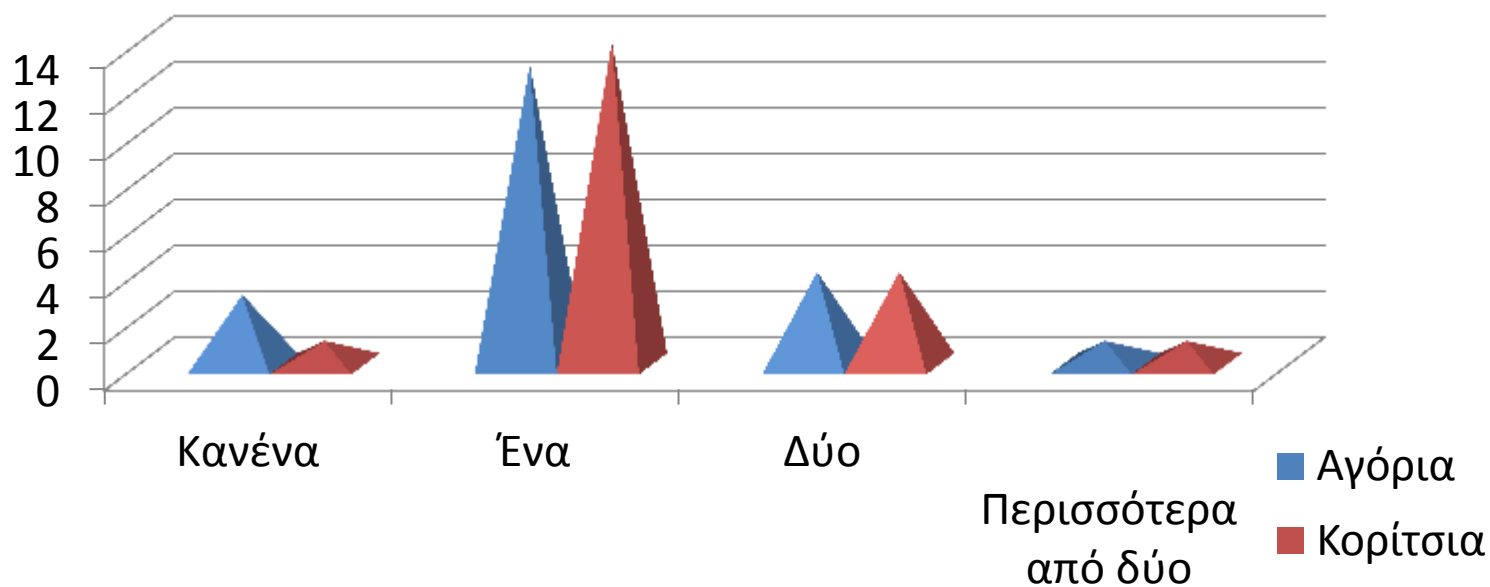
# Τι προτιμάς συνήθως για το πρωινό σου;

|          | Βούτυρο<br>Και<br>μαρμελάδα | Σάντουιτς | Δημητριακά | Αυγά | Φρούτα | Γλυκά |
|----------|-----------------------------|-----------|------------|------|--------|-------|
| Αγόρια   | 3                           | 3         | 12         | 2    | 1      | 0     |
| Κορίτσια | 1                           | 6         | 13         | 0    | 0      | 0     |
| Σύνολο   | 4                           | 9         | 25         | 2    | 1      | 0     |



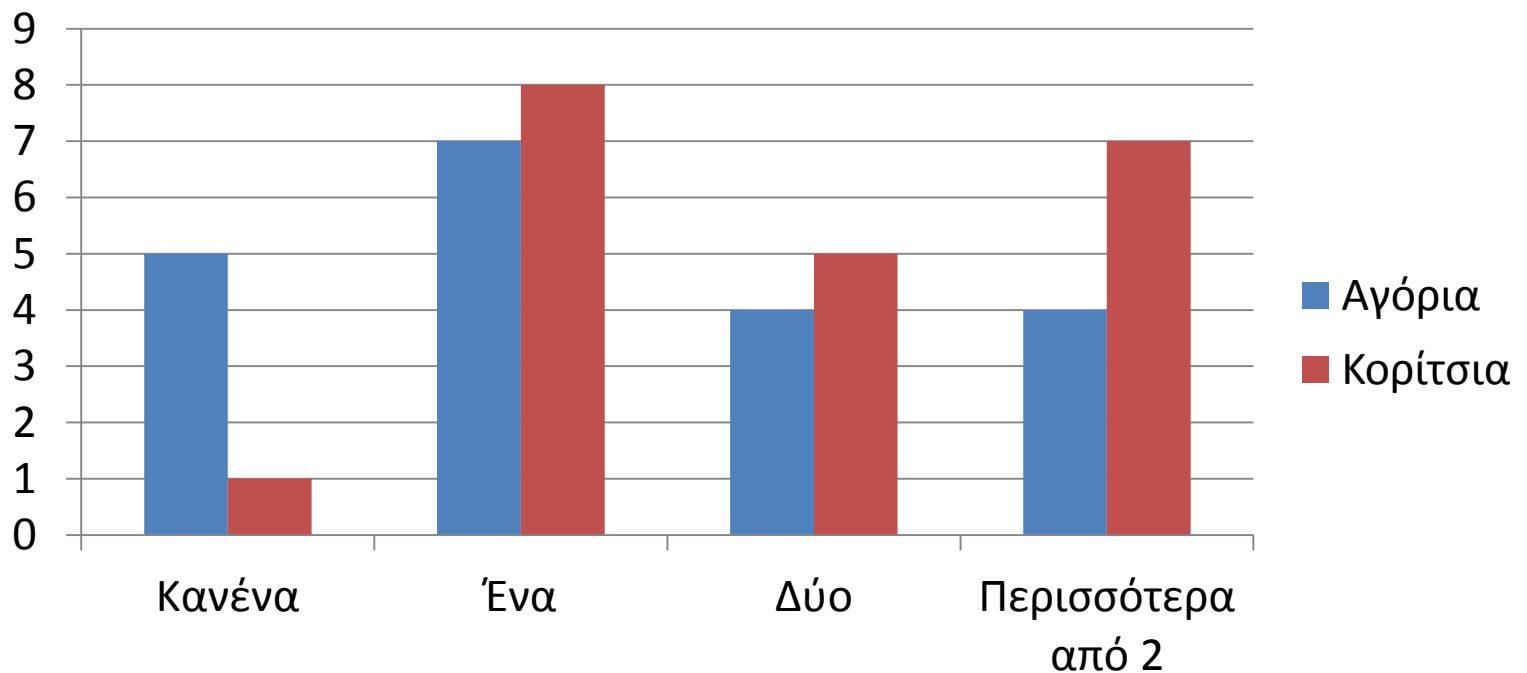
# Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις την ημέρα;

|          | Κανένα | Ένα | Δύο | Περισσότερα από δύο |
|----------|--------|-----|-----|---------------------|
| Αγόρια   | 3      | 13  | 4   | 1                   |
| Κορίτσια | 1      | 14  | 4   | 1                   |
| Σύνολο   | 4      | 27  | 8   | 2                   |



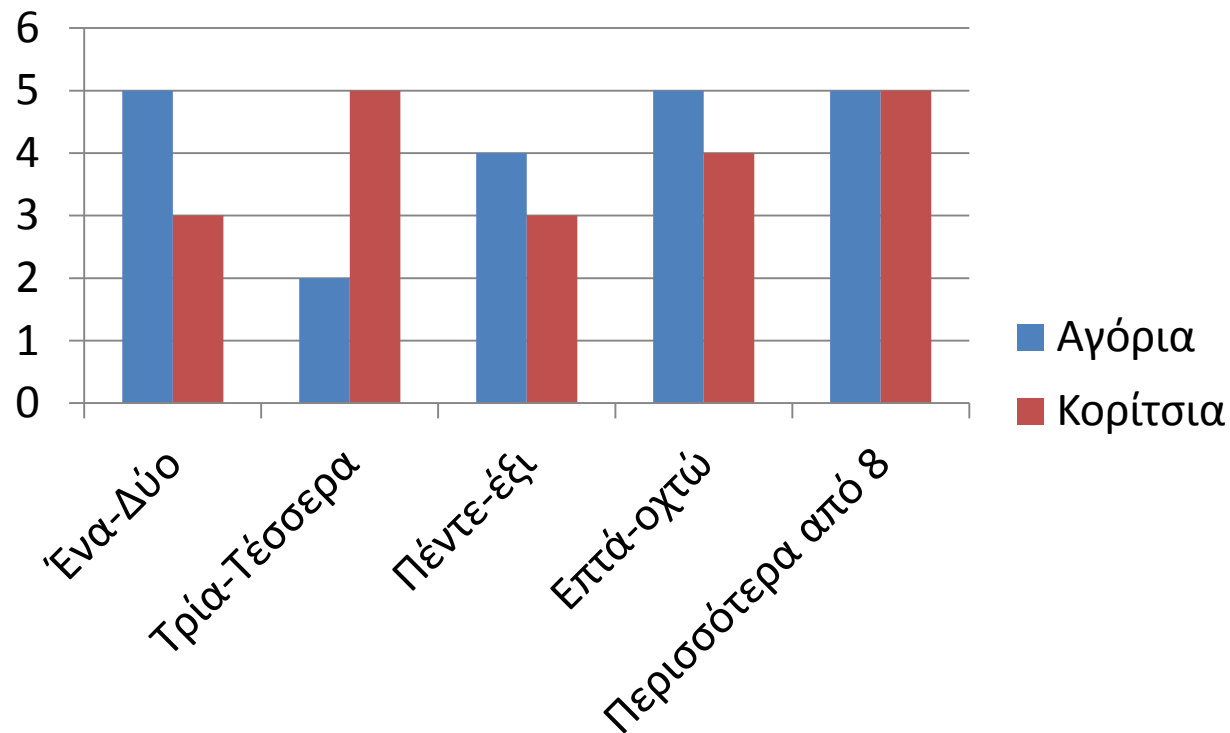
# Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;

|          | Κανένα | Ένα | Δύο | Περισσότερα από δύο |
|----------|--------|-----|-----|---------------------|
| Αγόρια   | 5      | 7   | 4   | 4                   |
| Κορίτσια | 1      | 8   | 5   | 7                   |
| Σύνολο   | 6      | 15  | 9   | 11                  |



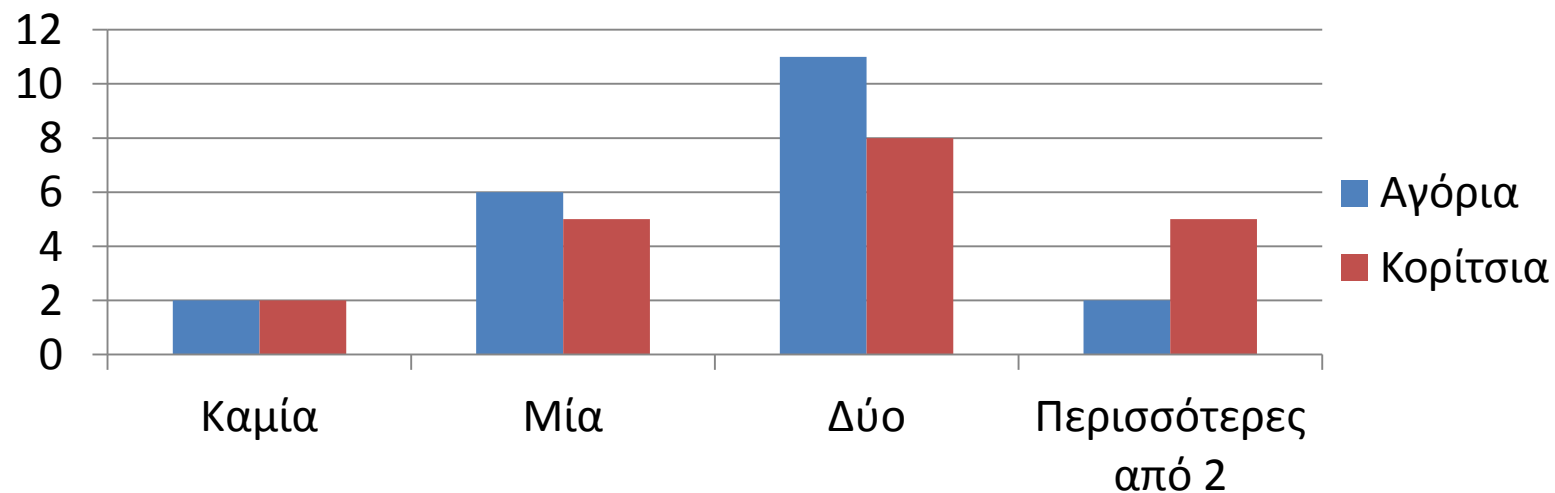
# Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα;

|          | Ένα-δύο | Τρία-τέσσερα | Πέντε-έξι | Επτά-οκτώ | Περισσότερα από 8 |
|----------|---------|--------------|-----------|-----------|-------------------|
| Αγόρια   | 5       | 2            | 4         | 5         | 5                 |
| Κορίτσια | 3       | 5            | 3         | 4         | 5                 |
| Σύνολο   | 8       | 7            | 7         | 9         | 10                |



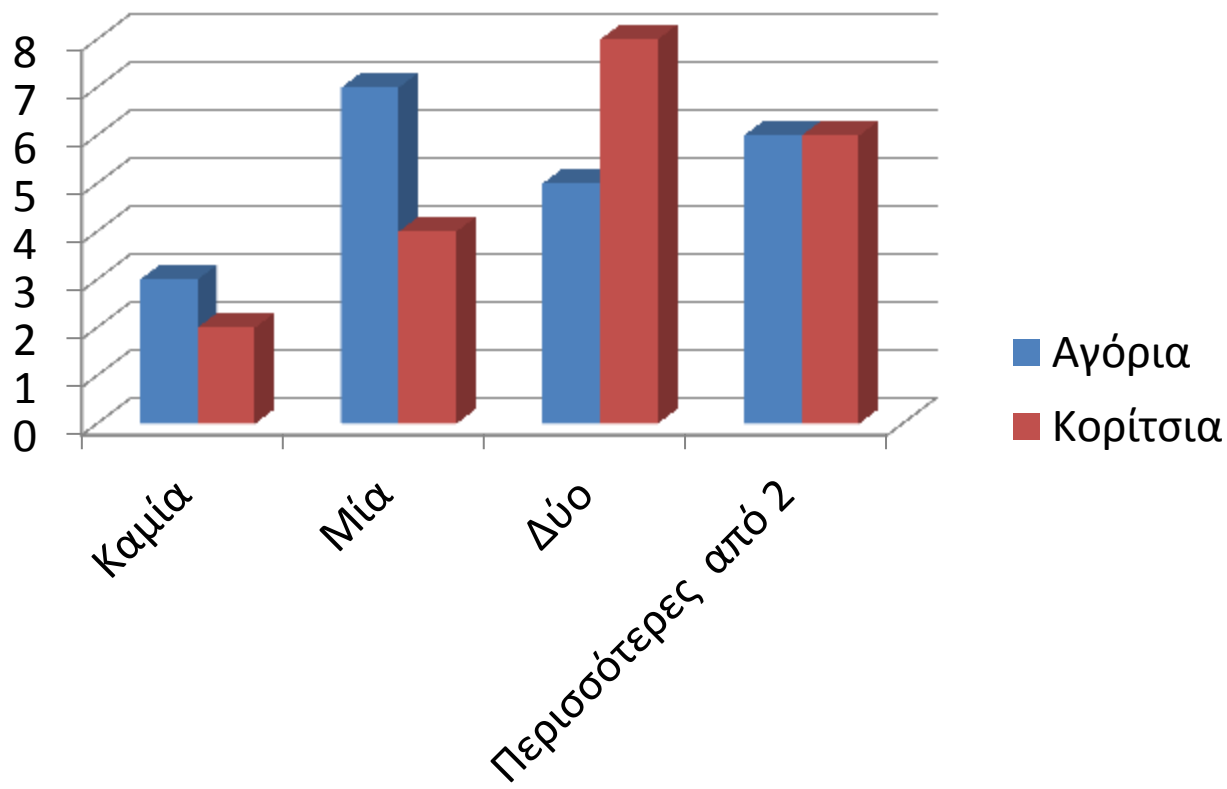
# Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;

|          | Καμία | Μία | Δύο | Περισσότερες από 2 |
|----------|-------|-----|-----|--------------------|
| Αγόρια   | 2     | 6   | 11  | 2                  |
| Κορίτσια | 2     | 5   | 8   | 5                  |
| Σύνολο   | 4     | 11  | 19  | 7                  |



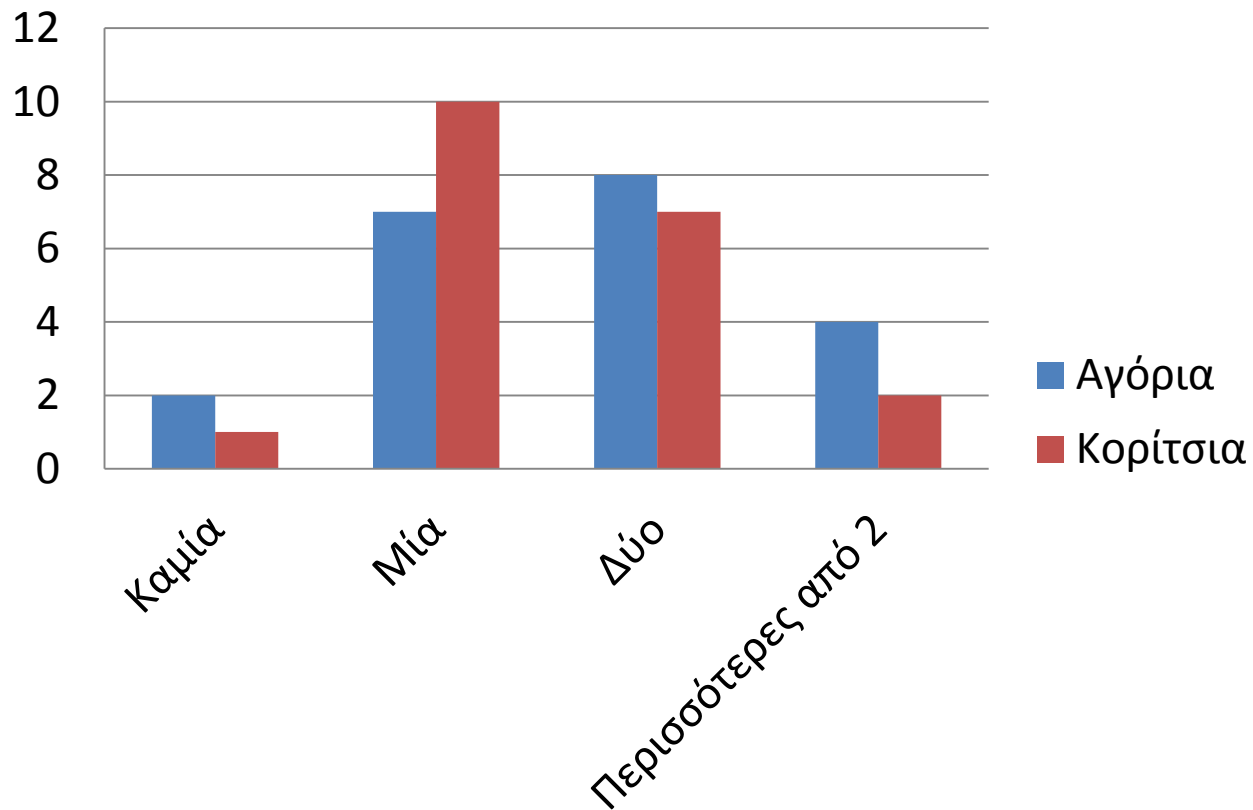
# Πόσες φορές την εβδομάδα τρως λαχανικά;

|          | Καμία | Μία | Δύο | Περισσότερες από 2 |
|----------|-------|-----|-----|--------------------|
| Αγόρια   | 3     | 7   | 5   | 6                  |
| Κορίτσια | 2     | 4   | 8   | 6                  |
| Σύνολο   | 5     | 11  | 13  | 12                 |



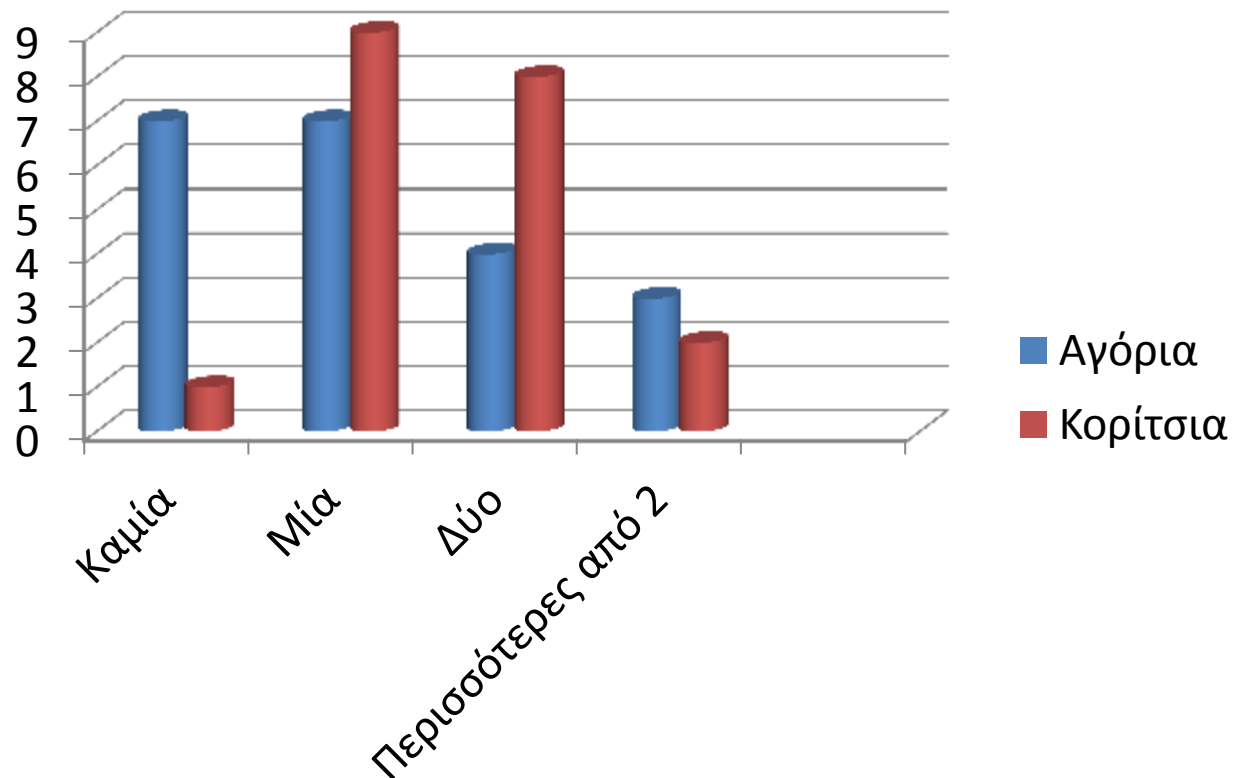
# Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

|          | Καμία | Μία | Δύο | Περισσότερες από 2 |
|----------|-------|-----|-----|--------------------|
| Αγόρια   | 2     | 7   | 8   | 4                  |
| Κορίτσια | 1     | 10  | 7   | 2                  |
| Σύνολο   | 3     | 17  | 15  | 6                  |



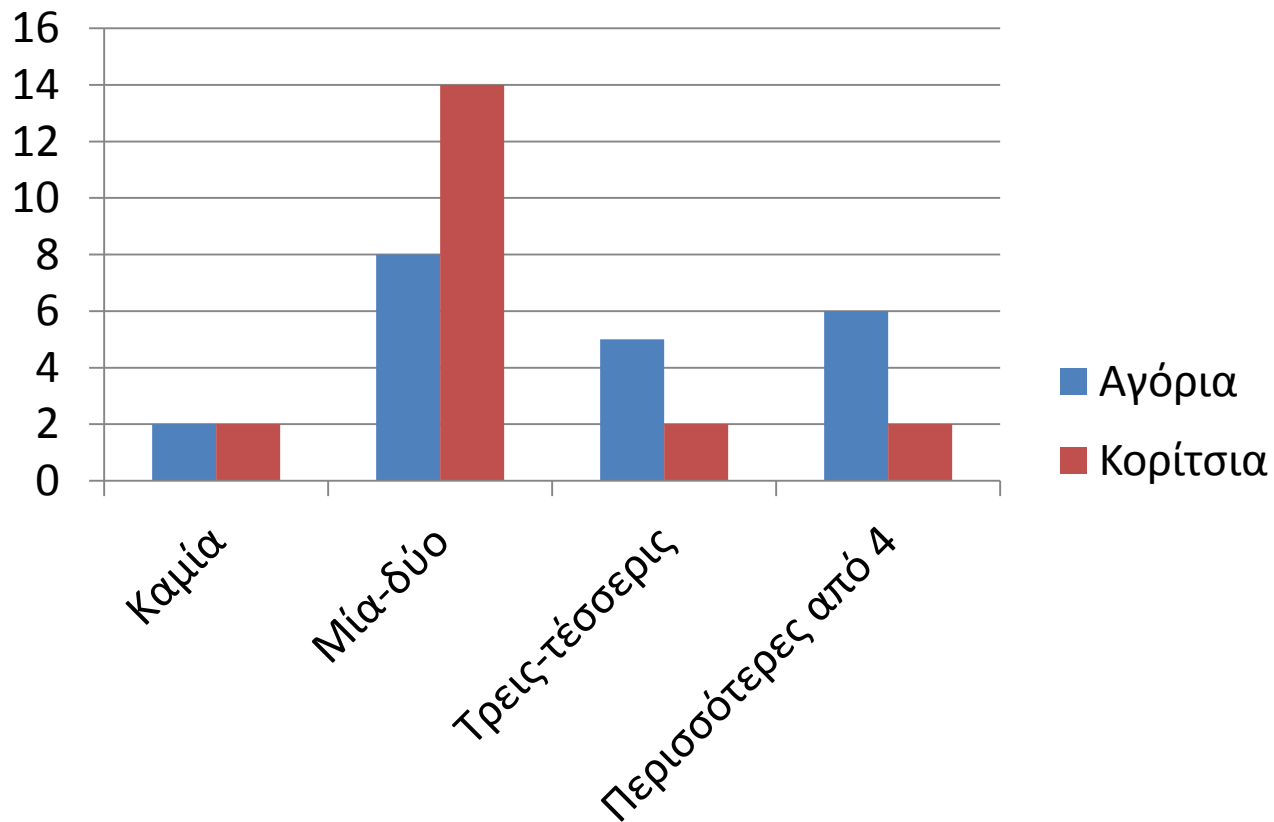
# Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;

|          | Καμία | Μία | Δύο | Περισσότερες από 2 |
|----------|-------|-----|-----|--------------------|
| Αγόρια   | 7     | 7   | 4   | 3                  |
| Κορίτσια | 1     | 9   | 8   | 2                  |
| Σύνολο   | 8     | 16  | 12  | 5                  |



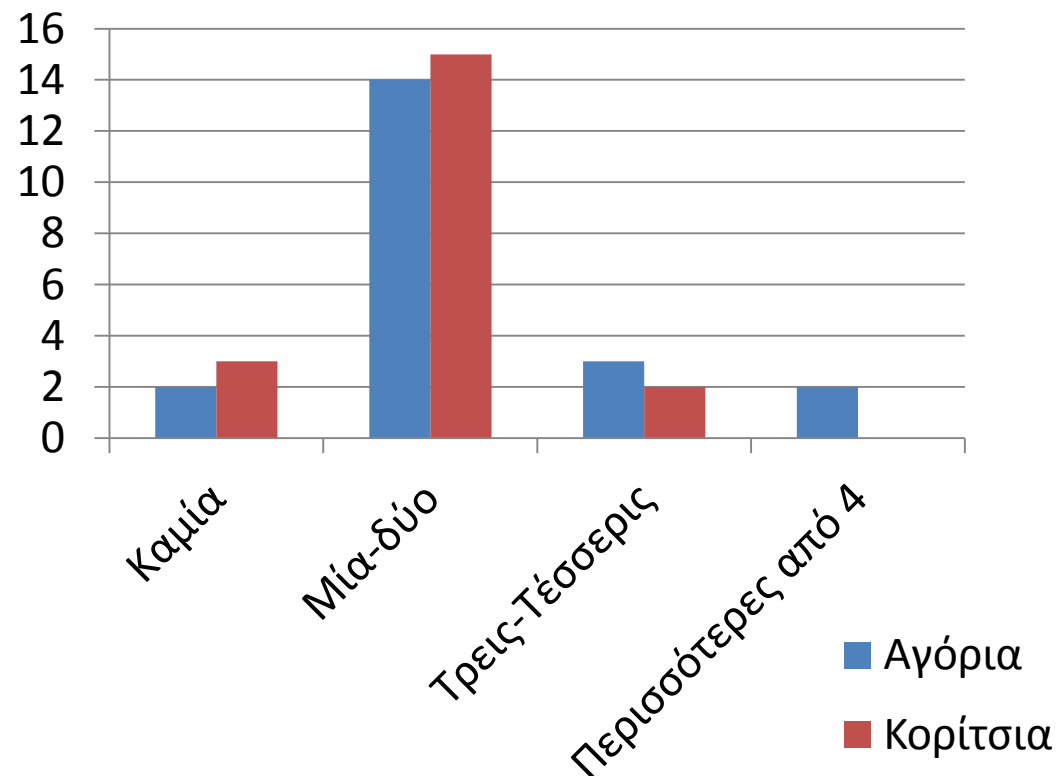
# Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκά;

|          | Καμία | Μία-δύο | Τρεις-τέσσερις | Περισσότερες από 4 |
|----------|-------|---------|----------------|--------------------|
| Αγόρια   | 2     | 8       | 5              | 6                  |
| Κορίτσια | 2     | 14      | 2              | 2                  |
| Σύνολο   | 4     | 22      | 7              | 8                  |



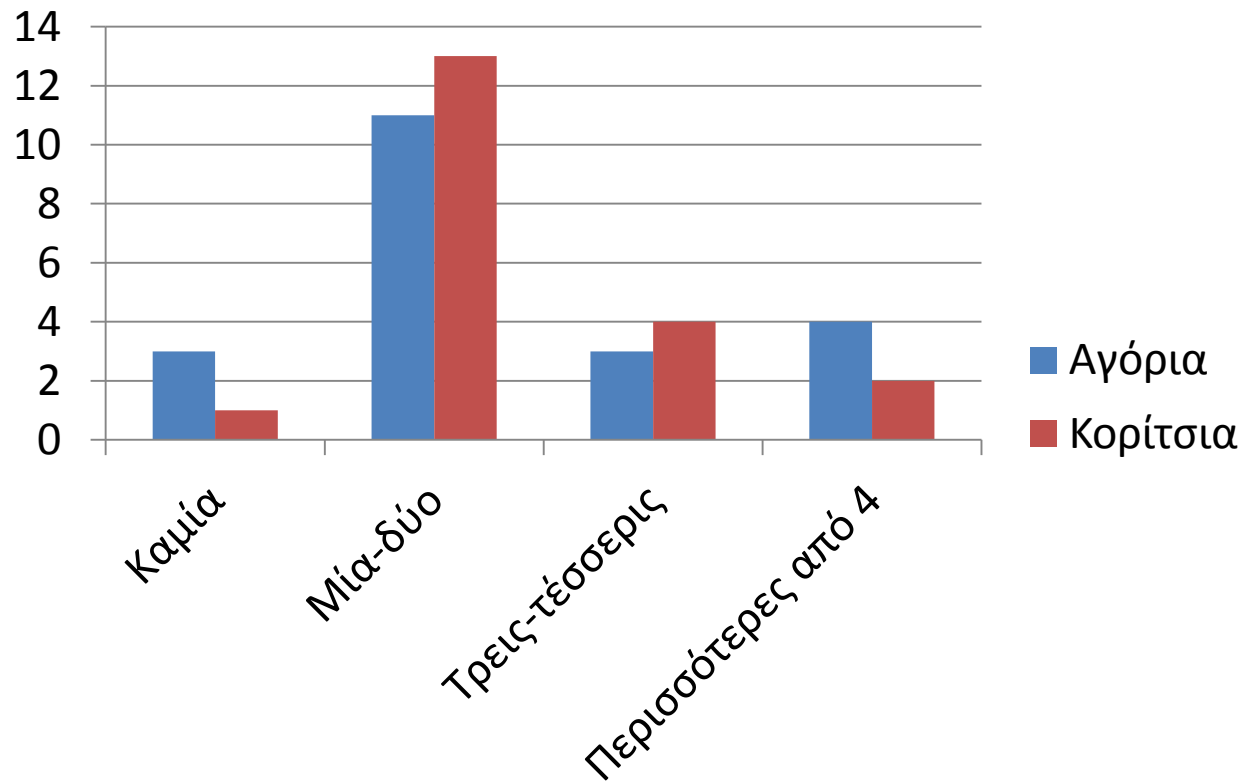
# Πόσες φορές την εβδομάδα τρως πατατάκια (τσιπς);

|          | Καμία | Μία-δύο | Τρεις-τέσσερις | Περισσότερες από 4 |
|----------|-------|---------|----------------|--------------------|
| Αγόρια   | 2     | 14      | 3              | 2                  |
| Κορίτσια | 3     | 15      | 2              | 0                  |
| Σύνολο   | 5     | 29      | 5              | 2                  |



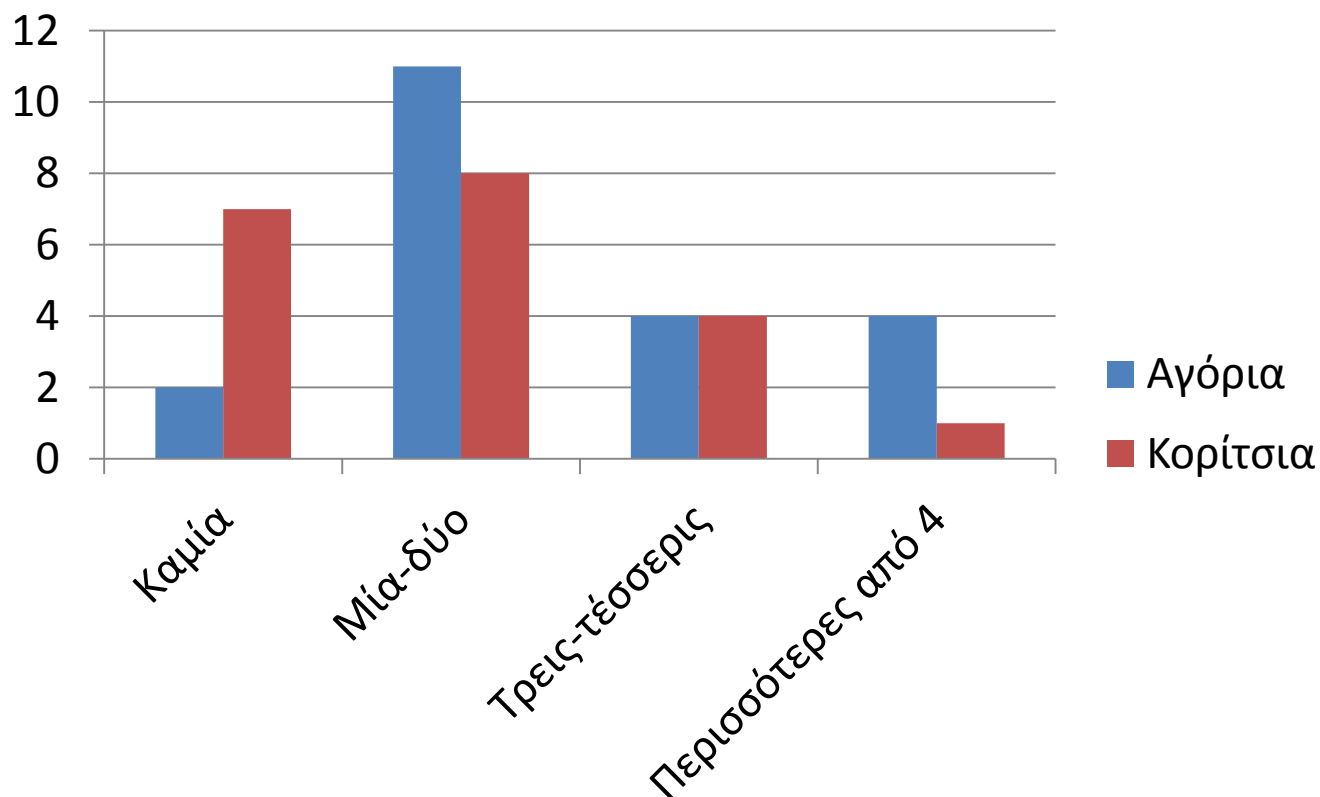
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φαγητά τύπου fast-food (γύρο, πίτσα, πατάτες τηγανιτές κτλ.);

|          | Καμία | Μία-δύο | Τρεις-τέσσερις | Περισσότερες από 4 |
|----------|-------|---------|----------------|--------------------|
| Αγόρια   | 3     | 11      | 3              | 4                  |
| Κορίτσια | 1     | 13      | 4              | 2                  |
| Σύνολο   | 4     | 24      | 7              | 6                  |



# Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;

|          | Καμία | Μία-δύο | Τρεις-τέσσερις | Περισσότερες από 4 |
|----------|-------|---------|----------------|--------------------|
| Αγόρια   | 2     | 11      | 4              | 4                  |
| Κορίτσια | 7     | 8       | 4              | 1                  |
| Σύνολο   | 9     | 19      | 8              | 5                  |



# Συμπεράσματα (1)

- Σχεδόν τα μισά παιδιά δεν τρώνε καθημερινά πρωινό.
- Περισσότερα από τα μισά παιδιά πίνουν μόνο 1 ποτήρι γάλα την ημέρα.
- Μόνο τα μισά παιδιά τρώνε 2 ή περισσότερα από 2 φρούτα την ημέρα.
- Αρκετά παιδιά δεν πίνουν ικανοποιητική ποσότητα νερού.
- Σχεδόν τα μισά παιδιά καταναλώνουν ικανοποιητικές φορές όσπρια, κρέας και ψάρι.

## Συμπεράσματα (2)

- Τα περισσότερα παιδιά δεν τρώνε αρκετές φορές τη βδομάδα λαχανικά.
- Πολλά παιδιά τρώνε γλυκά, πατατάκια και φαγητά τύπου fast-food αρκετές φορές τη βδομάδα.
- Αρκετά παιδιά πίνουν αναψυκτικά αρκετές φορές τη βδομάδα.

# Εισηγήσεις (1)

- Όλα τα παιδιά πρέπει να τρώμε καθημερινά πρωινό. Το πρωινό δίνει ενέργεια στον οργανισμό για μπορέσει να λειτουργήσει σωστά.
- Πρέπει να παίρνουμε καθημερινά 2-3 μερίδες γάλα, γιαούρτι ή άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι τροφές αυτές έχουν ασβέστιο που είναι απαραίτητο για να έχουμε γερά κόκαλα και δόντια. Είναι καλύτερα να προτιμούμε τα άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.

## Εισηγήσεις (2)

- Πρέπει να τρώμε τουλάχιστο 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα, γιατί περιέχουν θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στην ανάπτυξη και στην προστασία του οργανισμού μας.
- Πρέπει να πίνουμε 6-8 ποτήρια νερό ή άλλα υγρά (χυμό, τσάι) κάθε μέρα.
- Πρέπει να περιορίσουμε σημαντικά τα γλυκά, τα πατατάκια, τα φαγητά τύπου fast-food και τα αναψυκτικά. Αυτές οι τροφές περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και λιπαρών. Δεν περιέχουν θρεπτικά συστατικά και επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.