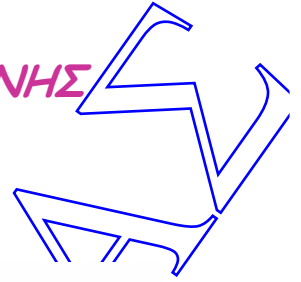


ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ... ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



1^ο Γ.Ε.Λ ΚΑΒΑΛΑΣ
Α΄ ΤΑΞΗ
Σχολικό έτος: 2011-2012
Α΄ τετράμηνο

Μαθητές: Ανδρεάδου Άννα, Γκίκας Βασίλης, Εμφιετζή Σοφία,
Ζηπίδης Γιώργος, Κιτσικόπουλος Αριστοτέλης, Κουρκούλη Άννα,
Λαυκαρίδου Ευφροσύνη, Μαυρομάτη Μαρία, Μερτζιανίδου Θεοφανώ,
Μπερντούφι Άμπρα, Νάκα Παναγιώτα, Παντελίδης Κύριλλος,
Παπαδοπούλου Κωνσταντίνα, Παπαχρήστου Αθανασία, Περγαμενίδου
Νικολέτα, Σιώτας Πρόδρομος, Τσεμαλίδης Μακάριος, Φιλίδου Ουρανία

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Σταυρακάρα Παναγιώτα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΤΙΤΛΟΣ

2. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

3. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Βασικός στόχος της έρευνας
- Η υγιεινή διατροφή
- Τρόφιμα
- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Βιταμίνες
- Λιπαρά
- Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία
- Ιστορική αναδρομή
- Μεσογειακή Διατροφή
- Εφηβεία και Διατροφή
- Η Νομοθεσία των τροφίμων
- Κατάλογος επιτρεπόμενων προϊόντων στα σχολικά κυλικεία
- Προσθετικές Ουσίες (E)
- Μεταλλαγμένα ή Γενετικά Τροποποιημένα

4. ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

6. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΕΙΑ

7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- ερωτηματολόγιο
- παρουσίαση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου με μορφή διαγραμμάτων

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ

ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ.....ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην ερευνητική εργασία με θέμα την διατροφή εργαστήκαμε με στόχο την μελέτη της υγιεινής διατροφής αφού η υγιεινή διατροφή είναι συνυφασμένη με την υγεία του ανθρώπου. Επιπλέον, αποφασίσαμε να μελετήσουμε σε βάθος τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.

Αρχικά, δημιουργήθηκε μια ομάδα των 18 ατόμων και ύστερα χωριστήκαμε σε 3 υποομάδες των 6 ατόμων. Ο στόχος κάθε υποομάδας ήταν ίδιος αλλά η κάθε μια εργάστηκε με τον δικό της τρόπο. Επιπλέον, ακολουθήσαμε 4 στάδια και περάσαμε από το γενικό στο ειδικό δηλαδή από το εγώ στο εμείς. Πρώτον, μελετήσαμε το εγώ. Στη συνέχεια, για εμάς, δηλαδή για τους εφήβους μέσω εβδομαδιαίου ημερολογίου διατροφικών συνηθειών και ερωτηματολογίων που φτιάξαμε. Έπειτα, για την πολιτεία και για τους υφιστάμενους κανονισμούς σε σχέση με την διατροφή και την υγεία. Τέλος, κάναμε κριτική και αξιολογήσαμε τα ευρήματά μας.

Συμπεράναμε ότι οι έφηβοι από τη μια γνωρίζουν τι είναι η υγιεινή διατροφή αλλά από την άλλη δεν την ακολουθούν λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, του απαιτητικού τους προγράμματος και των συνεχών επιρροών που δέχονται από τον κοινωνικό τους περίγυρο και τα διάφορα καταναλωτικά πρότυπα που προωθούνται.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η προσέγγιση του θέματος της έρευνας απαιτεί την αποσαφήνιση των παρακάτω βασικών ερωτημάτων:

1. Τι σημαίνει ο όρος “υγιεινή διατροφή”.
2. Τι περιλαμβάνει η έννοια “τρόφιμο”.
3. Ποια τα βασικά θρεπτικά συστατικά των τροφίμων.
4. Ποια ήταν ιστορικά η διατροφή των Ελλήνων.
5. Γιατί έχει επικρατήσει ο όρος Μεσογειακή Διατροφή.
6. Ποια η σχέση της εφηβείας και των διατροφικών προτύπων.
7. Διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία, παχυσαρκία)
8. Ποια τα βασικά στοιχεία της νομοθεσίας (Εθνικής και Ευρωπαϊκής) που σχετίζονται με την ασφάλεια των τροφίμων.

Για τη συγκέντρωση των απαιτούμενων γνώσεων πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα, έρευνα σε σχετικές σελίδες στο διαδίκτυο και χρήση πρωτογενών πηγών, όπως διεξαγωγή έρευνας δημοσκόπησης με τη χρήση ερωτηματολογίου και επί τόπου έρευνα με συνέντευξη σε σχολικό κυλικείο.

Βασικός στόχος της έρευνας είναι η απάντηση του ερωτήματος , σε ποιο βαθμό οι έφηβοι γνωρίζουν τους κανόνες της υγιεινής διατροφής και κατά πόσο τους ακολουθούνε στην καθημερινότητά τους.

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά. Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά. Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: γάλα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά και κρέας. Η εκμάθηση των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή συμβάλλουν στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου και απομακρύνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων χρόνιων ασθενειών. Οι καλές διατροφικές συνήθειες στις μικρές ηλικίες θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία, ενώ αντίθετα οι κακές συνήθειες διατροφής δημιουργούν προβλήματα στην υγεία.

Τρόφιμα είναι όλα τα φυσικά προϊόντα από τα οποία ο άνθρωπος προσλαμβάνει θρεπτικά συστατικά. Τα τρόφιμα είναι προϊόντα ζωικών ή φυτικών οργανισμών. Μερικά από τα τρόφιμα ωστόσο είναι ανόργανης προέλευσης. Τέτοια τρόφιμα είναι το αλάτι και η μαγειρική σόδα. Τα τρόφιμα διαφέρουν ως προς τις ποσότητες απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που περιέχουν. Τρόφιμα πλούσια σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά χαρακτηρίζονται ως υψηλής θρεπτικής αξίας. Ωστόσο, κανένα τρόφιμο δεν αποτελεί πλήρη τροφή, δηλαδή δεν παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά σε ποσότητες και αναλογίες τέτοιες, ώστε να είναι σε θέση να συντηρήσει την υγεία. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί το μητρικό γάλα για μια σύντομη περίοδο της ζωής. Ισορροπημένη διατροφή μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της κατανάλωσης ποικιλίας τροφίμων. Επομένως, δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, αφού όλα μπορούν να συμμετέχουν σε μια ισορροπημένη και πλήρη διαίτα. Σαφώς όμως, μερικά τρόφιμα υπερέχουν ως προς ορισμένα θρεπτικά συστατικά.

Σημαντικές κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων είναι οι παρακάτω:

Υδατάνθρακες : Οι υδατάνθρακες αποτελούν την πλέον διαδεδομένη κατηγορία θρεπτικών υλών στη φύση. Είναι το καύσιμο του οργανισμού και η παρουσία της γλυκόζης παίζει σπουδαίο ρόλο στην κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού. Ταξινομούνται σε τρεις βασικές κατηγορίες: α) μονοσακχαρίτες β) ολιγοσακχαρίτες γ) πολυσακχαρίτες

Πρωτεΐνες : Οι πρωτεΐνες είναι βασικό συστατικό των τροφίμων ζωικής προέλευσης. Οι ιστοί του ανθρώπινου σώματος αποτελούνται κατά 75%-80% από νερό και 20%-25% από στερεά συστατικά, από τα οποία το 85% περίπου είναι πρωτεΐνες. Τα βασικά δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών είναι τα αμινοξέα.

Βιταμίνες :

- Η βιταμίνη Α είναι απαραίτητη για την διάπλαση και ανάπτυξη του οργανισμού για την οπτική διέγερση και για την υγεία του δέρματος.
- Η βιταμίνη D συντελεί στη απορρόφηση για τον μεταβολισμό του Ca και του P .
- Η βιταμίνη Ε θεωρείται ως φυσικό αντιοξειδωτικό των συστατικών των τροφίμων. Είναι επίσης απαραίτητη για την αναπαραγωγή.
- Η βιταμίνη Κ είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος.
- Η βιταμίνη Β1 του συμπλέγματος Β είναι απαραίτητη για τον μεταβολισμό των υδατανθράκων.
- Η βιταμίνη C συντελεί στον μεταβολισμό των λιποειδών και είναι απαραίτητη για την ενίσχυση του οργανισμού από μολυσματικές νόσους.

Λιπαρά

Τα λίπη αποτελούν σπουδαία πηγή ενεργείας και χωρίζονται κυρίως σε δύο τύπους: τα ορατά και τα αόρατα. Τα ορατά λίπη είναι εκείνα τα οποία είναι εμφανή, όπως το βούτυρο, η μαργαρίνη και άλλα επαλείμματα, μαγειρικά λάδια και το λίπος του κρέατος. Τα μη ορατά λίπη προστίθενται κατά το μαγείρεμα (για παράδειγμα, στα κέικ και στα μπισκότα) ή κατά την παρασκευή τροφίμων (όπως στα λουκάνικα). Γαλακτώματα λίπους χρησιμοποιούνται πολύ συχνά σε προϊόντα όπως η μαγιονέζα. Κάποια τρόφιμα, όπως τα αυγά, είναι επίσης πλούσια σε λίπος.

Τα λίπη είναι ένα απαραίτητα συστατικά της διατροφής γιατί δίνουν :

- Γευστικότητα : το λίπος κάνει πολλές τροφές να είναι πιο γευστικές.
- Ενέργεια: τα λίπη είναι μια συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας, παρέχοντας 9 θερμίδες ανά gr (38KJ/g).
- Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά: το λίπος παρέχει λιποδιαλυτές βιταμίνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα.

Η ποσότητα και ο τύπος των λιπαρών οξέων επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα χρησιμοποιεί ο οργανισμός και επομένως τον ρόλο τους σε ασθένειες όπως η στεφανιαία νόσος.

Κάθε άτομο άνθρακα στην αλυσίδα ενός λιπαρού οξέος ενώνεται με 1 ή 2 άτομα υδρογόνου. Εάν το λιπαρό οξύ έχει όλα τα άτομα υδρογόνου τα οποία μπορεί να κρατήσει, ονομάζεται *κορεσμένο*. Εάν όμως λείπουν ορισμένα άτομα υδρογόνου, το λιπαρό οξύ ονομάζεται *ακόρεστο*.

Τα λίπη τα οποία προέρχονται από ζωικές πηγές, όπως το βούτυρο, έχουν υψηλό βαθμό κορεσμού. Τα κορεσμένα λίπη είναι πιο στερεά σε θερμοκρασία δωματίου συγκριτικά με τα ακόρεστα λίπη. Τα ακόρεστα λίπη προέρχονται από φυτικές πηγές.

Το ελαιόλαδο αποτελεί τη βάση της μεσογειακής διατροφής και είναι το πλέον υγιεινό λάδι, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (έως 83%). Σύμφωνα με πολυάριθμες επιστημονικές έρευνες, το ελαιόλαδο ως συστατικό της καθημερινής μας διατροφής προσφέρει:

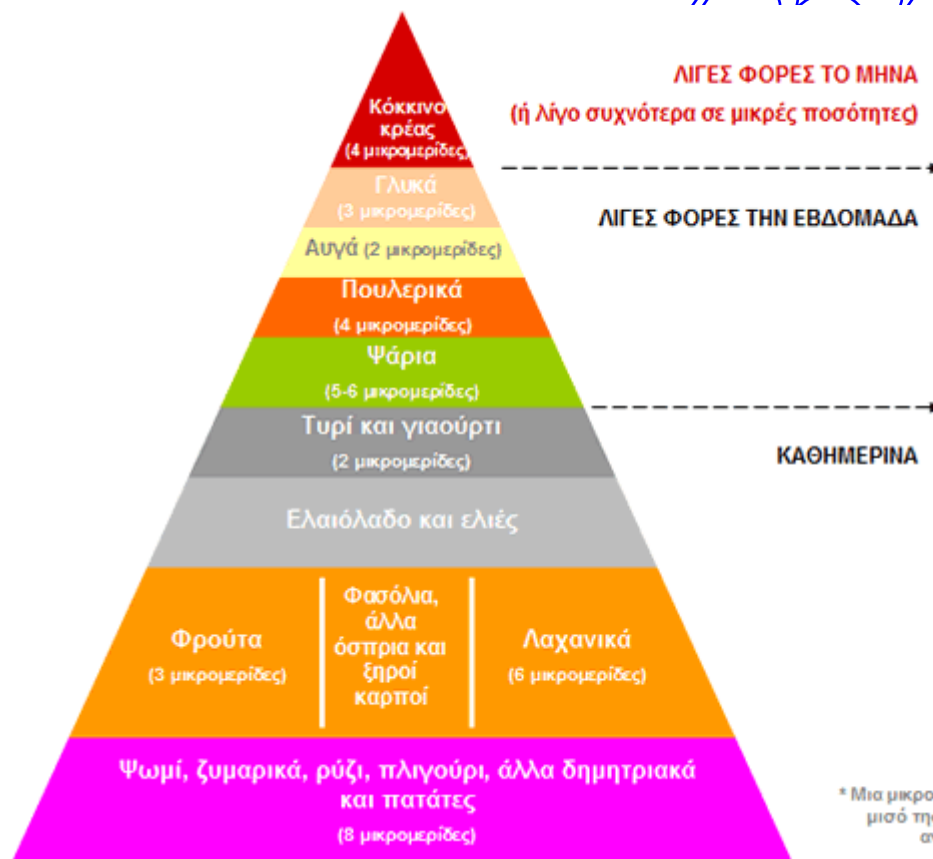
- Μείωση της ολικής και της κακής χοληστερίνης

- Προστατεύει από τη στεφανιαία νόσο
- Δημιουργεί προδιάθεση για χαμηλότερη πίεση αίματος
- Φαίνεται να προφυλάσσει από τον καρκίνο

Η χρήση του ελαιόλαδου στα τηγάνι συστήνεται έναντι οποιουδήποτε άλλου λαδιού ή λίπους καθώς αντέχει περισσότερο. Καλό όμως είναι να το καταναλώνουμε ωμό και να το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος.

Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία

Τα ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία αποτελούν το ανόργανο μέρος της τροφής. Στα τρόφιμα τα μέταλλα βρίσκονται σε μορφή απλών ανόργανων αλάτων. Τα ανόργανα συστατικά εισάγονται στον οργανισμό μέσω των τροφίμων. Τα μέταλλα χρειάζονται στον οργανισμό για να λειτουργήσει σωστά και να αναπτυχθεί.



Τρώτε ό,τι φυσικό και έγχρωμο ομορφάνει το πιάτο σας.

Ιστορική αναδρομή Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο

παρασκευαζόταν ο άρτος. Με το σιτάρι που χρησιμοποιείται σήμερα οι αρχαίοι τάζαν τα ζώα. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό.

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθηναίου από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη.

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (κρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (κράτος), συνοδευμένο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (άριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δείπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (εσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το αριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

Μεσογειακή Διατροφή Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της διαίτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η μεσογειακή διαίτα παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται στις τοπικές συνήθειες και παραδόσεις και στην

τοπική γλωρίδα και πανίδα κάθε περιοχής. Όμως, υπάρχουν κοινά σημεία στις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών της Μεσογείου, όπως είναι το ελαιόλαδο και η αφθονία των φρούτων, των οσπρίων και χορταρικών που συνθέτουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής. Αυτή η διατροφή των παππούδων μας είναι ευεργετική για την υγεία και μακροζωία μας και παρουσιάζει τα εξής πλεονεκτήματα:

- Χάρη στην *ποικιλία των τροφών* της μεσογειακής διατροφής υπάρχουν ανεξάντλητες δυνατότητες. Ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους όπως για παράδειγμα τα χόρτα που μπορούν να γίνουν σαλάτα, γέμιση για πίτα ή συνοδευτικό σε κυρίως πιάτο.
- *Απολαυστική και υγιεινή*. Τα όσπρια, τα λαχανικά και τα δημητριακά σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο και τα μυρωδικά όπως η ρίγανη, το θυμάρι κ.ά. μας προσφέρουν μια υγιεινή διατροφή που είναι παράλληλα και ιδιαίτερα νόστιμη.
- *Ασπίδα για την υγεία μας*. Είναι πλέον και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όσοι ακολουθούν μια μεσογειακή διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο σε σύγκριση με όσους ακολουθούν διαφορετική διατροφή. Εκτός όμως από την ευεργετική δράση στην καρδιά, η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με την προστασία από τον ζαχαρώδη διαβήτη, την παχυσαρκία και από ορισμένες μορφές καρκίνου (π.χ. του παχέος εντέρου). Οι πλούσιες φυτικές ίνες των δημητριακών (σύνθετοι υδατάνθρακες) έχουν προστατευτική δράση κατά του καρκίνου στο κόλον, στο μαστό, στο ενδομήτριο και στον προστάτη. Τα φρούτα και τα λαχανικά, όταν καταναλώνονται σε αφθονία, φαίνεται να έχουν αντικαρκινική δράση, όσον αφορά στο πεπτικό σύστημα και σε άλλες μορφές. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η δράση των συστατικών και τροφών της μεσογειακής διατροφής οφείλεται στο συνδυασμό τους και όχι σε μεμονωμένη κατανάλωση.
- Η αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν σε αφθονία στα συστατικά της μεσογειακής διατροφής (βιταμίνες Α, Ε, και C, το β-καροτένιο και τα φλαβονοειδή (όπως ο φαινόλες του κρασιού), τα φαινολικά οξέα (των φρούτων, των λαχανικών και του ελαιόλαδου) καταπολεμούν την οξείδωση / γήρανση των κυττάρων. Αυτό είναι και τα βασικό μυστικό της μεσογειακής διατροφής το οποίο επηρεάζει τη μακροζωία.

Εφηβεία και Διατροφή Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητας του. Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη. Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτήν την

ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, καθώς ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού, την ανάπτυξη του σκελετικού και του νευρικού συστήματος καθώς και για την ανάπτυξη του αναπαραγωγικού συστήματος.

Είναι λοιπόν απαραίτητο, οι έφηβοι να προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά αλλά και να εκπαιδευτούν σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν. Τα στατιστικά δεδομένα σχετικά με τη διατροφή των εφήβων είναι απογοητευτικά μιας και παρατηρούνται αυξημένα ποσοστά διατροφικών διαταραχών, όπως η υπερφαγία (που οδηγεί μακροπρόθεσμα στην παχυσαρκία), η ανορεξία και η βουλιμία.

Πρόσφατες μάλιστα μελέτες στις ΗΠΑ έχουν δείξει ότι η μέση κατανάλωση θερμίδων από τους εφήβους υπερβαίνει τις ημερήσιες συνιστώμενες, σε ποσοστό 104% για τα κορίτσια και 116% για τα αγόρια ηλικίας 15-18 ετών, με ένα ποσοστό 13-36% των εφήβων ηλικίας 12-17 ετών να είναι μέτρια παχύσαρκοι, ενώ ένα ποσοστό 4-12% να παρουσιάζει σοβαρή παχυσαρκία. Επιπροσθέτως, η παχυσαρκία στους έφηβους επηρεάζεται από την κακή διατροφή αλλά και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, καθώς το 45% των εφήβων αγοριών και το 69% των εφήβων κοριτσιών ηλικίας 15-18 εκτελούν λιγότερο από μια ώρα μεσαίας έντασης άσκηση για τέσσερις φορές την εβδομάδα, που είναι και η προτεινόμενη συχνότητα άσκησης για αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Η παχυσαρκία στην εφηβική ηλικία σχετίζεται με την ύπαρξη υπερλιπιδιμιών, αυξημένης αρτηριακής πίεσης, αλλά και μεγαλύτερου κινδύνου εμφάνισης διαβήτη κατά την ενήλικη ζωή. Από αποτελέσματα σχετικής έρευνας, τα ελληνόπουλα καταδείχτηκαν τα πιο υπέρβαρα παιδιά των χωρών της Ε.Ε.

Ανησυχητικά είναι και τα ποσοστά εμφάνισης διατροφικών διαταραχών όπως η ανορεξία και η βουλιμία στους εφήβους. Η κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται για την απόκτηση ‘λεπτού και καλλίγραμμου σώματος’ αναγκάζουν αρκετούς έφηβους και κυρίως κορίτσια να καταφύγουν στην ασιτία αλλά και την χρήση εμετικών, καθαρτικών και της υπερεντατικής άσκησης προκειμένου να διατηρήσουν ένα βάρος κάτω του φυσιολογικού. Σύμφωνα με την Εθνική Υπηρεσία Στατιστικής Υγείας της Μ. Βρετανίας, ένα στα 10 κορίτσια ηλικίας 12-18 ετών πάσχουν από νευρική ανορεξία που μακροπρόθεσμα σχετίζεται με νεφρική ανεπάρκεια, οστεοπόρωση, φθορά των δοντιών από την πρόκληση εμέτου αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων (όπως οι αρρυθμίες).

Η Νομοθεσία των τροφίμων σχετίζεται με την εφαρμογή των κανόνων ορθής υγιεινής, εκτενείς χημικούς και μικροβιολογικούς ελέγχους σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας και τήρηση πλήρους ιχνηλασιμότητας σε όλη την διατροφική αλυσίδα.

Η ΕΕ διαθέτει μια ολοκληρωμένη στρατηγική για την ασφάλεια των τροφίμων, η οποία καλύπτει επίσης την υγεία και την καλή μεταχείριση των ζώων, καθώς και την υγεία των φυτών. Η στρατηγική αυτή διασφαλίζει τη δυνατότητα

ανίχνευσης των τροφίμων σε όλη την πορεία τους από το αγρόκτημα στο τραπέζι, ξεπερνώντας τα εσωτερικά σύνορα της ΕΕ, έτσι ώστε να εξαλειφθούν τα εμπόδια στο εμπόριο και οι καταναλωτές να έχουν στη διάθεσή τους μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων. Αυστηρά πρότυπα εφαρμόζονται τόσο στα προϊόντα που παράγονται στην ΕΕ όσο και σε αυτά που εισάγονται από άλλες χώρες.

Τρεις είναι οι βασικές συνιστώσες της στρατηγικής της ΕΕ για τα τρόφιμα: νομοθεσία για την ασφάλεια των τροφίμων και των ζωοτροφών, έγκυρες επιστημονικές συμβουλές στις οποίες βασίζονται οι αποφάσεις και τα μέτρα επιβολής και ελέγχου. Εφαρμόζει δε τα ίδια αυστηρά πρότυπα σε όλη την ΕΕ. Οι γενικοί κανόνες για όλα τα τρόφιμα και τις ζωοτροφές συμπληρώνονται από μέτρα σε τομείς στους οποίους απαιτείται ιδιαίτερη προστασία για τον καταναλωτή, όπως η χρήση φυτοφαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής, χρωστικών ουσιών, αντιβιοτικών και ορμονών. Υπάρχουν συγκεκριμένα πρότυπα που εφαρμόζονται στην προσθήκη βιταμινών, μετάλλων και άλλων παρόμοιων ουσιών στα τρόφιμα. Η νομοθεσία καλύπτει επίσης τα προϊόντα που βρίσκονται σε επαφή με τρόφιμα, όπως οι πλαστικές συσκευασίες. Κοινοί κανόνες της ΕΕ για την επισήμανση μας επιτρέπουν να εντοπίζουμε ευκολότερα τα συστατικά στα οποία μπορεί να είμαστε αλλεργικοί, ή να κατανοούμε καλύτερα διάφορους όρους όπως «χαμηλά λιπαρά» και «υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες».

Τα είδη διατροφής, είτε εισάγονται είτε παράγονται εντός της ΕΕ, οφείλουν να πληρούν αυστηρά ποιοτικά κριτήρια. Για την έγκαιρη επίλυση προβλημάτων που προκαλούν τα ανασφαλή τρόφιμα, η ΕΕ εφαρμόζει ένα σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης, ώστε να προλαμβάνεται ο κίνδυνος τροφικών δηλητηριάσεων των καταναλωτών. Το σύστημα αυτό εντοπίζει επίσης τα τρόφιμα που περιέχουν απαγορευμένες ουσίες ή υπερβολικές ποσότητες ουσιών υψηλού κινδύνου, όπως κατάλοιπα κτηνιατρικών φαρμάκων στο κρέας και καρκινογόνες χρωστικές ουσίες στα τρόφιμα. Όταν εντοπίζεται κίνδυνος, σήματα κινδύνου εκπέμπονται σε όλη την ΕΕ. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να αρκεί η διακοπή μιας μόνο παρτίδας προϊόντος, αλλά, αν χρειαστεί, αναστέλλονται όλες οι αποστολές ενός συγκεκριμένου προϊόντος από το αγρόκτημα, το εργοστάσιο ή το λιμάνι εισόδου ή ακόμη αποσύρονται προϊόντα που βρίσκονται ήδη σε αποθήκες και καταστήματα.

Στη χώρα μας έχει θεσμοθετηθεί ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), που ως υπηρεσία του Ελληνικού Δημοσίου διεξάγει επίσημους ελέγχους στα μεταποιημένα τρόφιμα που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά.

Ειδικά για τα συσκευασμένα τρόφιμα, θα πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία τους βασικές πληροφορίες για τη θρεπτική αξία τους (Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις-GDAs) και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των συστατικών τους π.χ. πιθανά αλλεργιογόνες ουσίες, συστατικά προερχόμενα από Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς, Προσθετικές ουσίες (E) κλπ.

Παράδειγμα αναγραφής Ενδεικτικών Ημερήσιων Προσλήψεων



Κατάλογος επιτρεπόμενων προϊόντων στα σχολικά κυλικεία

1. Σάντουιτς και τoστ τυποποιημένα (με ψωμί ολικής αλέσεως ή λευκό) με τυρί ή και γαλοπούλα (από λαχανικά επιτρέπεται η προσθήκη ντομάτας).
2. Απλά αρτοσκευάσματα, όπως φρυγανιές, αρτίδια φραντζολάκια, σουσαμένια κουλούρια, παξιμάδια, κριτσίνια (σε ατομική συσκευασία 50g).
3. Σταφιδόψωμο (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
4. Μουστοκούλουρα (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
5. Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
6. Τυρόπιτα ή Σπανακόπιτα με τυρί φέτα ή κασέρι.
7. Γιαούρτι «παντός τύπου».
8. Φρέσκα φρούτα (καλά πλυμένα, σε ατομική συσκευασία)
9. Ξηρά φρούτα, όπως σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα χωρίς κουκούτσι (σε ατομική συσκευασία έως 50g).
10. Γάλα χαμηλό σε λιπαρά, γάλα πλήρες και γάλα με κακάο (έως 250ml για το γάλα με κακάο, έως 330ml για το σκέτο γάλα).
11. Ρυζόγαλο απλό, κρέμα απλή (έως 150ml).
12. Φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χυμός) χωρίς πρόσθετη ζάχαρη (έως 330ml).
13. Εμφιαλωμένο νερό του 0,5 λίτρου.
14. Καφές και αφεψήματα (μόνο για το προσωπικό).

Για τα σχολικά κυλικεία των Γυμνασίων, Λυκείων και Νυχτερινών Σχολείων στο παραπάνω κατάλογο προστίθενται και

1. Ξηροί καρποί, ανάλατοι (σε ατομική συσκευασία έως 50g).
2. Μέλι, σε ατομική συσκευασία
3. Χαλβάς και παστέλι «παντός τύπου» (σε ατομική συσκευασία έως 50g).
4. Σοκολάτα υγείας και γαλακτος, χωρίς γέμιση (σε μικρή συσκευασία έως 30g).

Προσθετικές Ουσίες (E) Οι αριθμοί E είναι κώδικες για τις πρόσθετες ουσίες τροφίμων (γαλακτοματοποιητικές, αρωματοποιητικές, χρωστικές, ομογενοποιητικές, συντηρητικές ουσίες, κα) και έχουν θεσμοθετηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση για να γνωρίζουν οι καταναλωτές ποιά πρόσθετα περιλαμβάνουν οι συσκευασμένες τροφές που καταναλώνουν. Έτσι τα E βρίσκονται συνήθως στις ετικέτες τροφίμων σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αρκετές χώρες εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης έχουν εναρμονιστεί με τις οδηγίες της όσον αφορά τη σήμανση E και έτσι οι αριθμοί E έχουν πάρει ποιά παγκόσμιο χαρακτήρα. Το σχέδιο αρίθμησης των E ακολουθεί τις σταθερές του διεθνούς συστήματος αρίθμησης (INS) όπως καθορίζεται από την επιτροπή "Codex Alimentarius". Μόνο ένα υποσύνολο των πρόσθετων ουσιών INS έχει εγκριθεί για χρήση στην Ευρωπαϊκή Ένωση, με το πρόθεμα E.

Η προσθήκη των E πρόσθετων ουσιών στα τρόφιμα είναι ένα ζήτημα μεγάλης σημασίας για την ανθρώπινη υγεία. Είναι γεγονός ότι υπάρχει μεγάλη ανησυχία για την προσθήκη μη κατάλληλων για κατανάλωση E στα τρόφιμα. Πολλές τέτοιες πρόσθετες ουσίες θεωρούνται ότι συνδέονται με διάφορες διαταραχές στον ανθρώπινο οργανισμό, όπως αλλεργίες, νευρολογικές διαταραχές, διαταραχές των εντέρων, καρκίνος, καρδιακές παθήσεις και αρθρίτιδα.

Μεταλλαγμένα ή Γενετικά Τροποποιημένα είναι τα τρόφιμα που έχουν δημιουργηθεί από την ανθρώπινη επέμβαση πάνω στις ιδιότητες που φέρει το γενετικό υλικό των δημητριακών, λαχανικών, φρούτων κ.τ.λ. . Π.χ. μπορεί να δημιουργηθεί ντομάτα που να περιέχει ουσία του ψαριού ή πατάτα που να περιέχει ουσία που κανονικά υπάρχει μόνο στο χοίρο. Οι επιστήμονες έχουν πλέον τη δυνατότητα να πάρουν γονίδια από ζώα και να τα μεταφέρουν σε φυτά, γονίδια από μικρόβια και να τα προσθέσουν στο καλαμπόκι, γονίδια από τον άνθρωπο και να τα προσθέσουν σε μικρόβια. Ο νέος οργανισμός που θα προέλθει με αυτόν τον τρόπο είναι ένας τροποποιημένος οργανισμός, ο οποίος δεν θα προέκυπτε ποτέ από φυσικές διαδικασίες. Τα περισσότερα αγαπημένα μας προϊόντα όπως σοκολάτες, μπισκότα, σάλτσες, κορν-φλέικς, τσιπς, έτοιμα γεύματα, παιδικές τροφές, περιέχουν σόγια, καλαμπόκι ή παράγωγά τους (όπως λεκιθίνη, φυτικά έλαια, άμυλο, γλυκόζη κ.α.) που είναι πιθανό να είναι μεταλλαγμένα και η νομοθεσία επιβάλλει να αναγράφεται εμφανώς πάνω στη συσκευασία η πιθανή ύπαρξη γενετικών τροποποιημένου συστατικού.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Κατά την διάρκεια του πρώτου τετράμηνου, στα πλαίσια υλοποίησης της ερευνητικής εργασίας με θέμα τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων πραγματοποιήθηκε ομαδική εργασία ώστε να βρεθούν οι κατάλληλες πηγές πληροφοριών και να απαντηθεί το βασικό ερώτημα <<τι γνωρίζουν οι έφηβοι για την υγιεινή διατροφή και κατά πόσο την ακολουθούνε στην καθημερινότητα τους>> .

Για την υλοποίηση της έρευνας η ομάδα μας, των 18 ατόμων, χωρίστηκε σε 3 υποομάδες των 6 ατόμων. Ο στόχος κάθε υποομάδας ήταν ίδιος αλλά η κάθε μια εργάστηκε με τον δικό της τρόπο. Έτσι ακολουθήσαμε 4 ερευνητικά στάδια , περνώντας από το γενικό στο ειδικό δηλ. από το εγώ στο εμείς. Πρώτα μελετήσαμε το εγώ, δηλαδή τις προσωπικές μας γνώσεις, στάσεις και απόψεις σχετικά με το θέμα της διατροφής. Στη συνέχεια, για εμάς, δηλαδή για τους εφήβους μέσω εβδομαδιαίου ημερολογίου διατροφικών συνηθειών και ερωτηματολογίων που φτιάξαμε. Έπειτα, για την πολιτεία και για τους υφιστάμενους κανονισμούς σε σχέση με την διατροφή και την υγεία. Τέλος, κάναμε κριτική και αξιολογήσαμε τα ευρήματα μας.

Αφού πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα και έρευνα σε σχετικές σελίδες στο διαδίκτυο, συγκεντρώθηκαν και αξιολογήθηκαν μετά από παρουσίαση στην ολομέλεια οι σχετικές πληροφορίες. Κατόπιν καταγράφηκαν σε εβδομαδιαίο ημερολόγιο οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες των μελών της ομάδας και ύστερα αποφασίστηκε η δημιουργία ενός ερωτηματολογίου ώστε να καταγραφούν οι απόψεις και των υπολοίπων μαθητών του σχολείου. Με ομαδική συνεργασία δημιουργήθηκαν οι κατάλληλες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου.

Το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου απαντήθηκε πρώτα από τα μέλη της ομάδας του project και έπειτα με τυχαία επιλογή μοιράστηκε σε 50 μαθητές(αγόρια και κορίτσια) όλων των τάξεων του σχολείου δηλαδή σε μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 15-18 ετών.

Για την διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήσαμε επίσκεψη στο κυλικείο του σχολείου μας έτσι ώστε να δούμε τι προϊόντα είχε ο κατάλογος του και ποια είχε διαθέσιμα προς τους μαθητές του σχολείου μας εκείνη την ώρα .Τα προϊόντα του κυλικείου στον κατάλογο ήταν : κουλούρι σουσαμένιο , πίτσα , φωλιά , τυρόπιτα , σπανακόπιτα, τοστ με κασέρι και γαλοπούλα , συσκευασμένοι χυμοί φρούτων, φρέσκα φρούτα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Το δείγμα των μαθητών , που συμμετείχε στην απάντηση του ερωτηματολογίου, αποτελείται από 50 μαθητές που φοιτούν στο 1^ο ΓΕΛ Καβάλας, στις τάξεις Α, Β και Γ. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαίο τρόπο και είναι ενδεικτικό και ομοιογενές ως προς τα άτομα που απάντησαν το ερωτηματολόγιο δηλαδή το φύλο, το γνωστικό επίπεδο, την κοινωνική και την οικονομική κατάσταση τους.

Από την αποκωδικοποίηση των ερωτηματολογίων διαπιστώνεται ότι οι έφηβοι δεν τρώνε πρωινό στο σπίτι. Γνωρίζουμε όμως ότι το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και απ’ ότι φαίνεται οι μαθητές δεν είναι γνώστες αυτού του θέματος. Άλλωστε μόνο το 49% των μαθητών δηλώνει ότι παίρνει πρωινό στο σπίτι γιατί το πρωί ο χρόνος τους είναι περιορισμένος. Από τους εφήβους που παίρνουν πρωινό το 56% των μαθητών προτιμάει το γάλα, ενώ το 20% τους χυμούς. Επειδή το γάλα αποτελεί θρεπτικότερο τρόφιμο καταναλώνεται από τους περισσότερους μαθητές. Μαθητές που για πρωινό πίνουν καφέ ή τσάι δεν γνωρίζουν ότι η καφεΐνη που περιέχει ο καφές και η τείνη που περιέχει το μαύρο τσάι εθίζουν όπως οι υπόλοιπες ουσίες. Το 55% προτιμάει το τοστ για πρωινό. Το δεκατιανό των εφήβων δεν περιλαμβάνει φρούτα αλλά ούτε και σοκολάτες. Το 27% δεν τρώει δεκατιανό στο σχολείο και σαν αιτίες αναφέρει ότι δεν προλαβαίνει και δεν έχει την οικονομική άνεση, αν και κάποιοι πιστεύουν ότι είναι δικαιολογία αφού η τροφή είναι φυσική ανάγκη και θα μπορούσε κάποιος να φέρει δεκατιανό από το σπίτι. Το 15% των μαθητών συνοδεύει το πρωινό με κάποιο αναψυκτικό, σε αντίθεση με το 85% των μαθητών που δεν επιλέγει αναψυκτικό στο σχολείο.

Το 90% των μαθητών προτιμούν το σπιτικό φαγητό για μεσημεριανό. Φαίνεται ότι τηρούμε την παράδοση και καθόμαστε όλοι μαζί στο τραπέζι, διότι είναι τρόπος επικοινωνίας της οικογένειας αν και μερικές φορές δεν βολεύουν οι συνθήκες. Από τις απαντήσεις των εφήβων μαθητών διαπιστώθηκε ότι μερικές φορές οι ενήλικες λειτουργούν καταπιεστικά ως προς τις διατροφικές επιλογές των εφήβων παιδιών τους.

Το 60% των μαθητών δεν πίνει ποτέ ή σχεδόν ποτέ αλκοόλ, το 24% μερικές φορές και το 5% κάθε μέρα. Καθώς ο μεταβολισμός της αλκοόλης επιβαρύνει τον ανθρώπινο οργανισμό , είναι θετικό που οι έφηβοι του σχολείου μας γνωρίζουν τις επιπτώσεις από τη χρήση του αλκοόλ και ότι προκαλεί εθισμό.

Το 13% των ερωτώμενων τρώει σπάνια βραδινό, το 2% καθόλου ενώ το 80% πάντα. Το 80% προσέχει τη διατροφή του ενώ το 20% όχι. Το 46% των μαθητών δήλωσε ότι ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή, ενώ το 54% δεν ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή.

Η υγιεινή διατροφή είναι συνυφασμένη με την κατανάλωση λαχανικών και φυτικών προϊόντων και διαπιστώσαμε ότι μόνο το 30% καταναλώνει λαχανικά 1-2 φορές την βδομάδα.

Η σωματική άσκηση στην εφηβεία πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση, αλλά το 35% είπε ότι δεν συμμετέχει στο μάθημα γυμναστικής επειδή δε θεωρούν το είδος της συγκεκριμένης άσκησης σημαντικό και ότι είναι χασίμο

χρόνου. Επίσης πολλοί μαθητές συνδέουν την γυμναστική με την εξωτερική εμφάνιση και όχι με την υγεία. Μάλιστα, κάποιοι στην προσπάθεια τους προκειμένου να επιτύχουν ένα ωραίο εξωτερικά αποτέλεσμα παίρνουν συμπληρώματα διατροφής, ενώ τα κορίτσια δήλωσαν πως θα έπαιρναν χάπια αδυνατίσματος προκειμένου να χάσουν βάρος.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών δε γνωρίζει για την μεσογειακή διατροφή.

Κατά την επιτόπια έρευνα στο κυλικείο του 1ου ΓΕΛ Καβάλας διαπιστώθηκε ότι πωλούνται τρόφιμα σύμφωνα με τον κατάλογο των επιτρεπόμενων προϊόντων στα σχολικά κυλικεία.

Όμως ο χρόνος των διαλλειμάτων είναι ελάχιστος για τους μαθητές ώστε να μπορέσουν να εξυπηρετηθούν εγκαίρως. Το μεγαλύτερο διάλειμμα διαρκεί μόνο 10 λεπτά και οι μαθητές του σχολείου είναι 450 στον αριθμό. Αυτό σημαίνει ότι αν αθροίσουμε το χρόνο που συνολικά διαρκούν τα διαλείμματα, υπολογίζουμε ότι σε κάθε μαθητή αναλογούν 14sec ώστε να εξυπηρετηθεί από τα 2 άτομα που απασχολούνται και σερβίρουν στο κυλικείο.

Επίσης ο χώρος του κυλικείου μάλλον δεν εμπνέει ως χώρος εστίασης, έστω και πρόχειρου φαγητού, αφού δεν υπάρχουν παγκάκια ή καθίσματα και επιπλέον βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από τις τουαλέτες.

Παρόλα αυτά, πρέπει να επισημανθεί ότι στους εσωτερικούς χώρους του κυλικείου τηρούνται οι κανόνες δημόσιας υγιεινής και η καθαριότητα του χώρου είναι εμφανής.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΕΙΑ

- Όπως γίνεται στο εξωτερικό έτσι και εδώ δεν χρειάζεται να υπάρχουν πολλά μικρά διαλείμματα αλλά να αντικατασταθούν με συνεχόμενες ώρες και ένα μεγάλο διάλειμμα ώστε οι μαθητές να προφταίνουν να παίρνουν το γεύμα τους.
- Θα ήταν καλό να αυξηθούν οι ώρες του μαθήματος της φυσικής αγωγής και να βελτιωθεί ο τρόπος που γίνεται το μάθημα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι έφηβοι 15-18 ετών φαίνεται ότι έχουν αποκτήσει γνώσεις σχετικές με τους κανόνες της υγιεινής διατροφής αλλά δεν τους τηρούν πάντα. Οι πιο σημαντικές αιτίες είναι οι εξής:

1. από αντίδραση στις προτροπές των γονιών αφού χαρακτηριστικό της εφηβείας είναι η διάθεση αμφισβήτησης των μεγαλύτερων.
2. ο σύγχρονος τρόπος ζωής σε συνδυασμό με το καθημερινό πλεονεκτήματα πρόγραμμα, που έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη χρόνου.
3. το γρήγορο φαγητό (fast food) έχει γίνει μόδα στις σύγχρονες κοινωνίες.
4. οι έφηβοι δυσκολεύονται να συνδέσουν τον σημερινό τρόπο διατροφής τους με μελλοντικά προβλήματα υγείας.
5. η πολιτεία και τα σχολεία δε συμβάλουν συστηματικά στην ευαισθητοποίηση των παιδιών και εφήβων στα θέματα υγιεινής διατροφής.

Και ένα γενικότερο συμπέρασμα που δεν σχετίζεται με τα θέματα της διατροφής : Οι έφηβοι μαθαίνουν πιο εύκολα και πιο ευχάριστα μέσα από την ομαδική εργασία, αποκτούν την ικανότητα να αυτενεργούν, να συνεργάζονται και κοινωνικοποιούνται.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. el.wikipedia.org/wiki
2. www.arosis.gr/gr/
3. www.diaita.org/mesogeiaikh-diatrofh.html
4. www.experimentalphysiology.gr
5. www.efet.gr
6. http://europa.eu/pol/food/index_el.htm
7. Κατσαμποξάκης Κ., «Εισαγωγή στην Τεχνολογία Τροφίμων», Τ.Ε.Ε, Α' Τάξη 1^{ου} Κύκλου, ΟΕΔΒ, 1999.
8. Jane Kirby, «Δίαιτες για Πρωτάρηδες», Wiley Publishing.
9. Ζαμπέλας Α.κ.α, «Διατροφικές Απαιτήσεις κατά τον Κύκλο της Ζωής», Β' Τάξη 1^{ου} Κύκλου, ΟΕΔΒ, 2000.
10. Γεώργιος Θ., «Χημεία Τροφίμων με Στοιχεία Τεχνολογίας», Τ.Ε.Ε , Β' Τάξη 1^{ου} Κύκλου, ΟΕΔΒ, 1999.
11. Ματάλα Α. κ.α, «Διατροφή», Τεχνικά Επαγγελματικά Λύκεια, Β' Τάξη Τ.Ε.Ε Α' Κύκλου, ΟΕΔΒ, 2000.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Κύκλωσε τις απαντήσεις που σε αντιπροσωπεύουν:

- 1) Φύλο : Αγόρι Κορίτσι
- 2) Ηλικία : 15 16 17 18
- 3) Τάξη: Α Β Γ
- 4) Τρως πρωινό στο σπίτι; (αν ναι τι;)
 Ναι Όχι Σπάνια
- 5) Τι πίνεις πιο συχνά το πρωί;
 Γάλα Καφέ Τσάι Χυμό Άλλο
- 6) Κατά την διάρκεια του σχολείου τρως δεκατιανό;
 Τοστ Κουλούρι Κρουασάν Σοκολάτα Φρούτο Τίποτα Κάτι άλλο(τι;)
- 7) Το μεσημεριανό φαγητό σου συνοδεύεται από αναψυκτικό;
 Ναι Όχι
- 8) Μετά το μεσημεριανό φαγητό τρως γλυκό;
 Πάντα Μερικές φορές Σπάνια Ποτέ
- 9) Προτιμάς το σπιτικό φαγητό για μεσημεριανό ή το fast food;
 Σπιτικό φαγητό Fast food
- 10) Το μεσημεριανό γεύμα σου περιλαμβάνει σαλάτα;
 Πάντα Μερικές φορές Σπάνια Ποτέ
- 11) Τρως φρούτα;
 Ναι Όχι
 Πόσες μερίδες φρούτων καταναλώνεις την εβδομάδα; (μια μερίδα φρούτων = 1μέτριο φρούτο)

- 12) Πίνεις αλκοόλ;
 Πότε Σπάνια Αρκετές φορές Κάθε μέρα
- 13) Τρως βραδινό; (αν ναι τι;)
 Ναι Όχι Σπάνια

- 14) Προσέχεις την διατροφή σου;
 Ναι Όχι
- 15) Θα ήθελες να βελτιώσεις τον τρόπο διατροφής σου;
 Ναι Όχι
- 16) Πόσο συχνά καταναλώνεις μαγειρεμένα λαχανικά;
 Κάθε μέρα 1-2 φορές την εβδομάδα Σπάνια Καθόλου

- 17) Τρως ψάρια;
Κάθε μέρα 1-2 φορές την εβδομάδα Σπάνια Καθόλου
- 18) Συνδυάζετε υγιεινή διατροφή με σωματική άσκηση; (γυμναστική)
Ναι Όχι
- 19) Πιστεύεις ότι η διατροφή που ακολουθείς είναι γεμάτη λιπαρά;
Ναι Όχι
Αν ναι, ποιες τροφές θα ήθελες να σταματήσεις να καταναλώνεις;
.....
- 20) Προσλαμβάνεις τις κατάλληλες θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός σου;
Ναι Όχι
- 21) Επηρεάζει ο κοινωνικός σου περίγυρος την διατροφή σου;
Ναι Όχι
Αν ναι με πιο τρόπο.....
- 22) Γνωρίζεις τι είναι η μεσογειακή διατροφή;
Ναι Όχι
- 23) Ποια από τα παρακάτω αποτελούν την βάση της μεσογειακής πυραμίδας διατροφής;
Κύκλωσε ποια από τα παρακάτω πιστεύεις ότι ανήκουν στην μεσογειακή πυραμίδα διατροφής.

Ζωικά λίπη (π.χ.βούτυρο)

Μέλι

Κοτόπουλο

Μπισκότα

Σοκολάτα

Όσπρια

Ωμά λαχανικά

Ζυμαρικά

Ψωμί

Τυριά

Αναψυκτικά

Ελαιόλαδο

Κέικ

Χυμοί φρούτων

Χοιρινό κρέας

Φρούτα

Γλύκα

Ξηροί καρποί

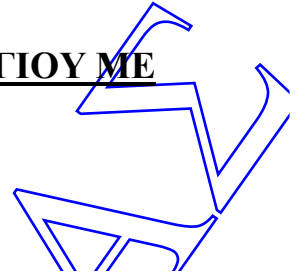
Γάλα

Μαγειρεμένα λαχανικά

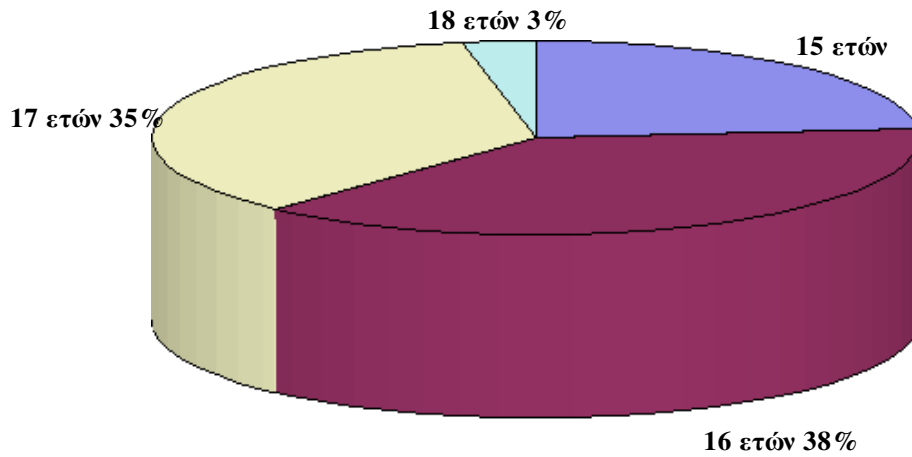
Δημητριακά

Ψάρια

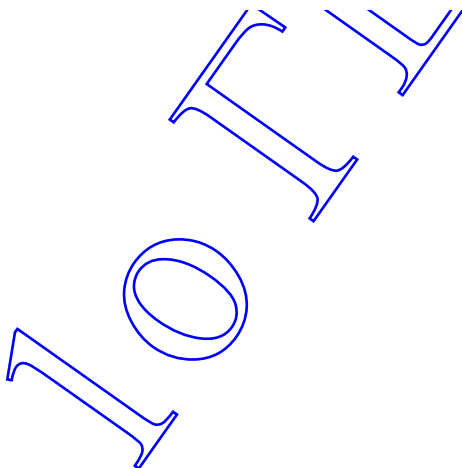
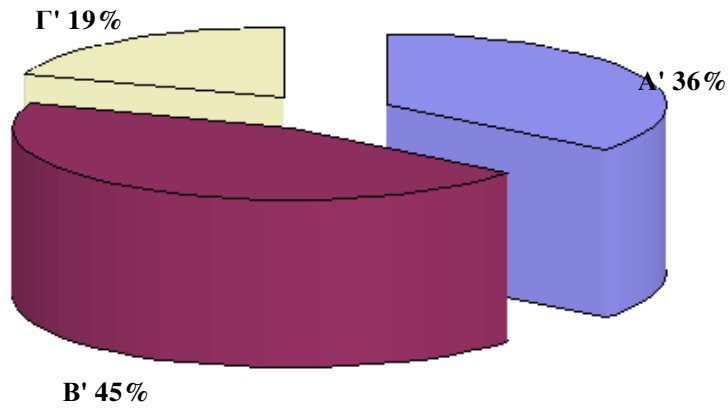
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΜΕ ΜΟΡΦΗ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



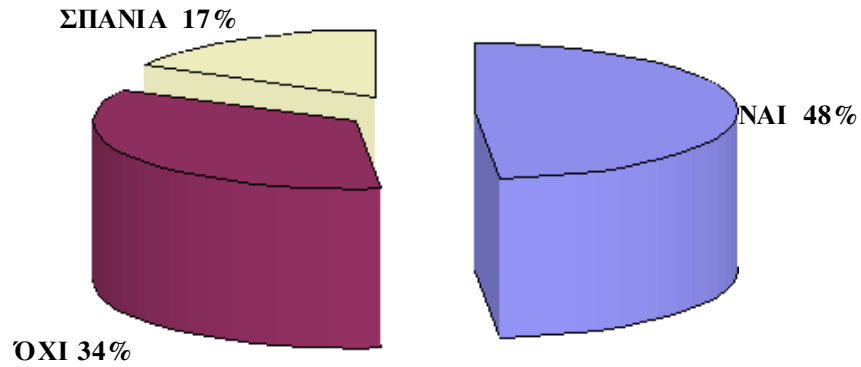
ΗΛΙΚΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ



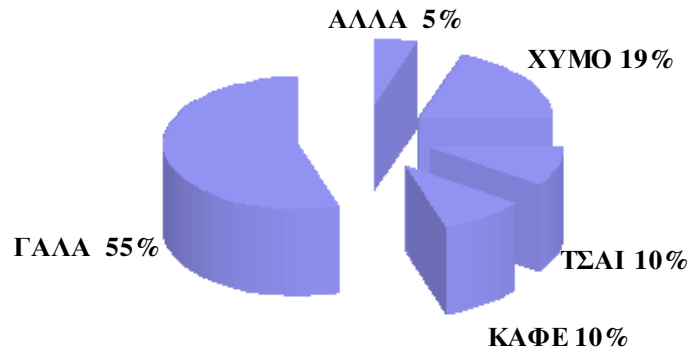
ΤΑΞΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ



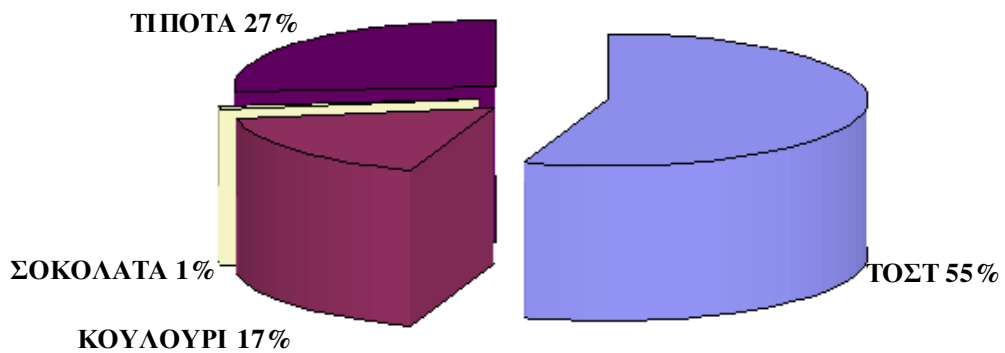
ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



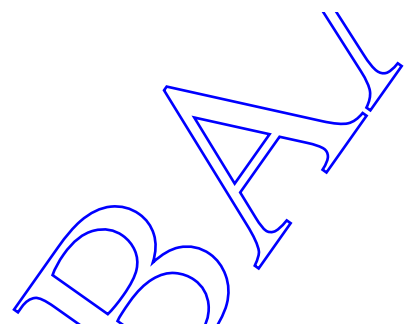
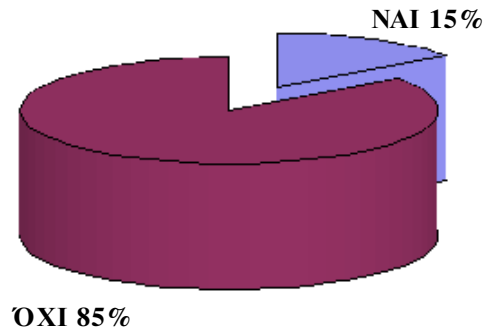
ΤΙ ΠΙΝΕΙΣ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ



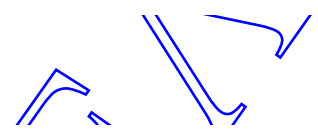
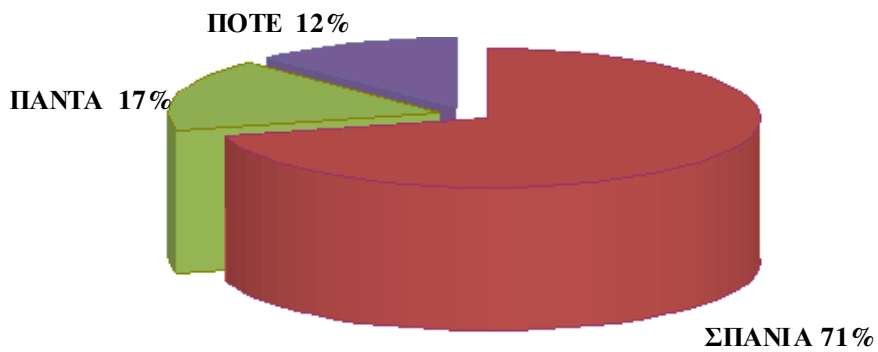
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΤΡΩΣ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ



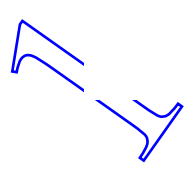
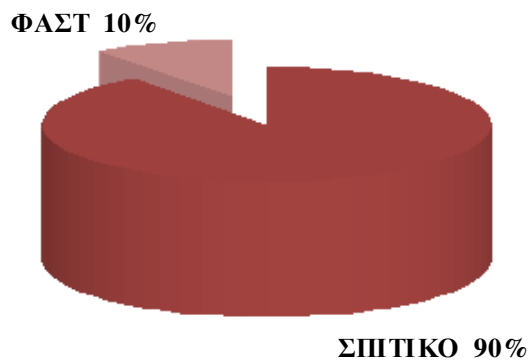
ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΟΥ ΣΥΝΟΛΕΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ



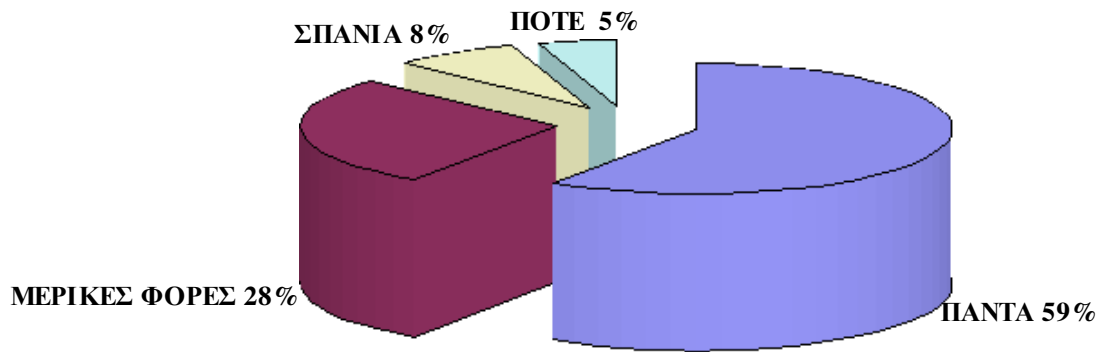
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΑΡΙΑΝΟ ΤΡΩΣ ΓΛΥΚΟ?



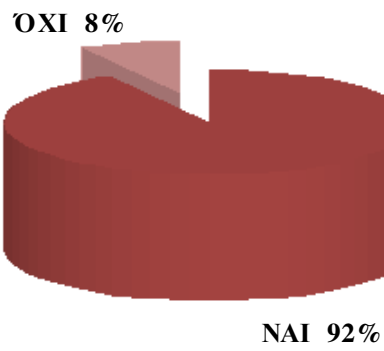
ΠΡΟΤΙΜΑΣ ΣΠΙΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ Η FAST FOOD?



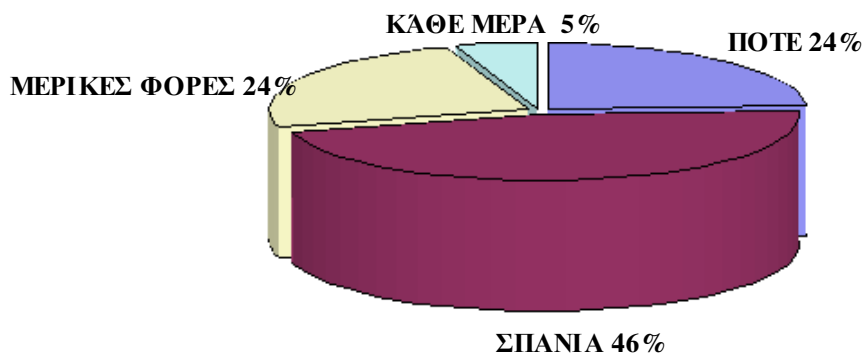
ΤΡΩΣ ΣΑΛΑΤΑ?

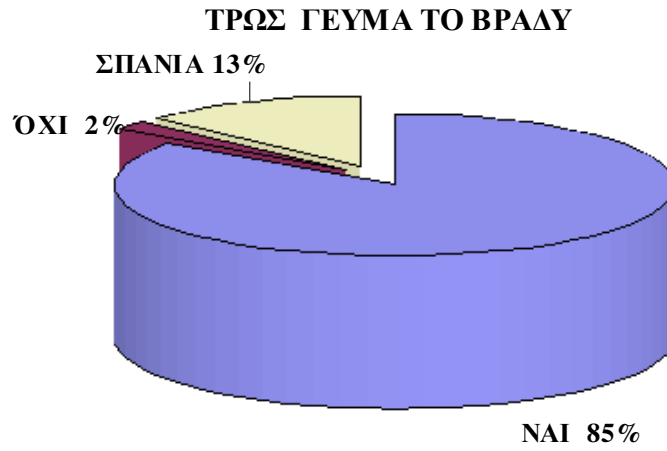


ΤΡΩΣ ΦΡΟΥΤΑ

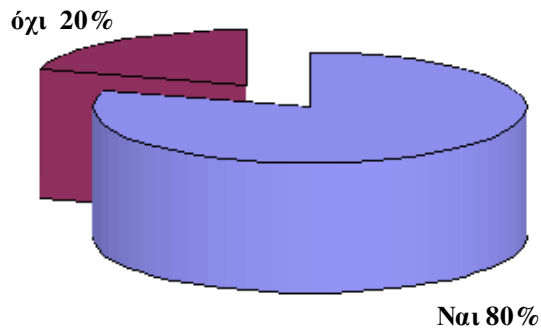


ΠΙΝΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛ

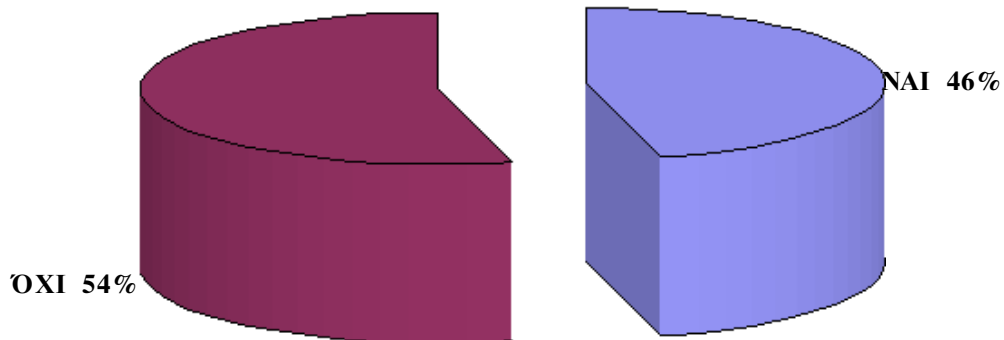




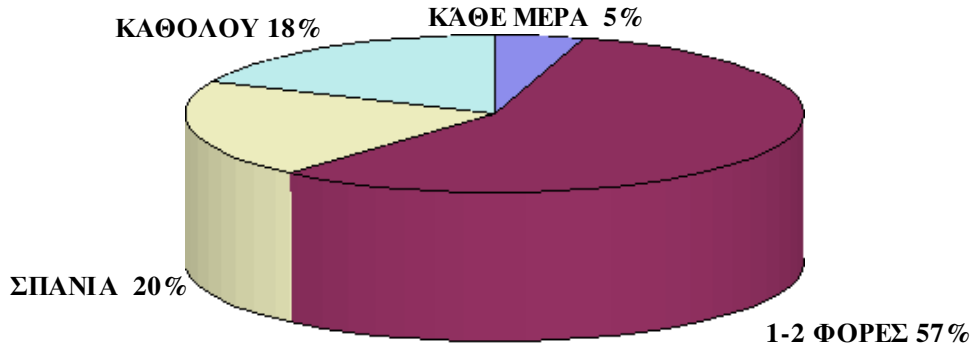
ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ



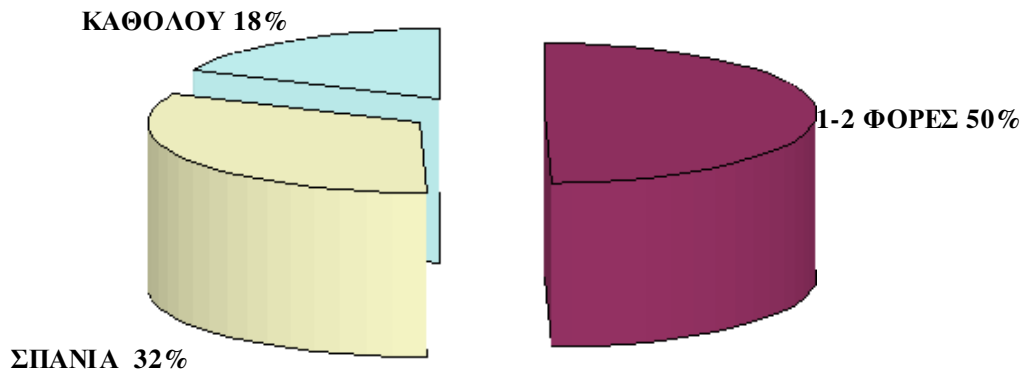
ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ?



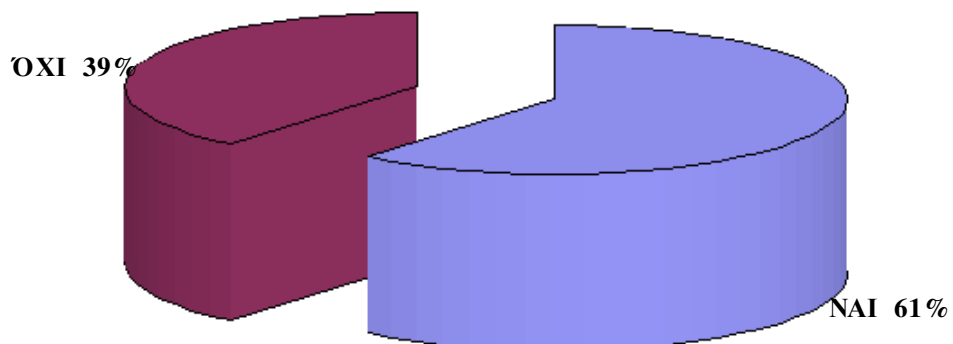
ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



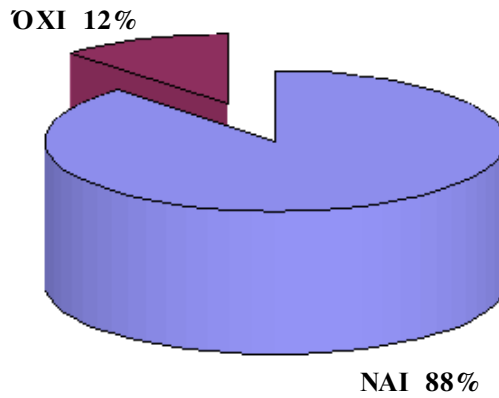
ΤΡΩΣ ΨΑΡΙΑ?



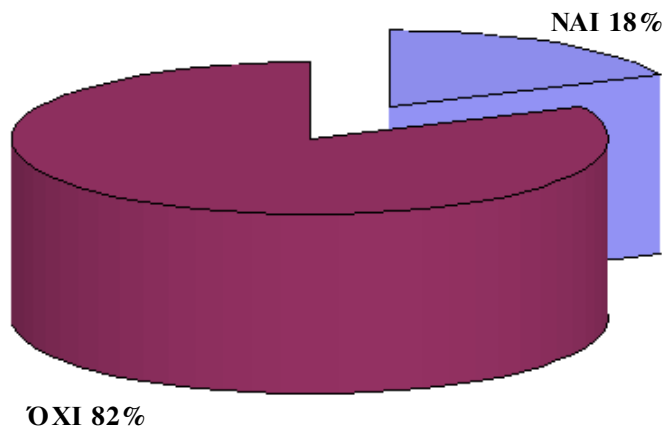
ΣΥΝΔΙΑΖΕΤΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ?



ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΕΙΣ ΤΙΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΟΥ?



ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ



ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ?

