

5<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΙΓΑΛΕΩ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2016-2017

# ΤΑΞΗ: Α1

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ  
ΤΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΒΔΟΜΑΔΑΣ  
(8-12/5/2017)

ΘΕΜΑ  
«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ»



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με την τάξη μας, το Α1, αποφασίσαμε να πραγματοποιήσουμε στο πλαίσιο της θεματικής εβδομάδας μια έρευνα. Η έρευνα θα είχε θέμα τις διατροφικές συνήθειες των αγοριών και των κοριτσιών που βρίσκονται στην εφηβεία, αλλά και τις αγορές που κάνουν από το κυλικείο του σχολείου.

Οι τρεις στόχοι της έρευνας ήταν:

1. να μάθουμε αν τα παιδιά ακολουθούν σωστές διατροφικές συνήθειες,
2. να διερευνήσουμε αν υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συνήθειες αγοριών και κοριτσιών και
3. να εξετάσουμε αν τα προϊόντα τα οποία προσφέρει το κυλικείο του σχολείου βοηθούν τα παιδιά να συμμορφώνονται με τους κανόνες της υγιεινής διατροφής.



Ας δούμε λοιπόν την έρευνα επιγραμματικά:

Το πρώτο βήμα ήταν να βρούμε μερικές ερωτήσεις, με σκοπό να φτιάξουμε ένα ερωτηματολόγιο. Από το ερωτηματολόγιο που συνθέσαμε βγάλαμε πολλά αντίγραφα. Για να μοιράσουμε και να επεξεργαστούμε τα ερωτηματολόγια, χρειάστηκε να χωριστούμε σε οχτώ (8) ομάδες.

Το επόμενο βήμα ήταν κάθε ομάδα να μοιράσει τα ερωτηματολόγια σε οχτώ (8) τμήματα του σχολείου μας από την Α', Β' και Γ' τάξη. Σ' αυτό το σημείο θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους καθηγητές των παραπάνω τάξεων, οι οποίοι διέθεσαν αρκετό χρόνο από το πρόγραμμά τους, έτσι ώστε να πραγματοποιήσουμε την έρευνά μας.

Συμπληρώθηκαν λοιπόν 180 ερωτηματολόγια, 97 αγοριών και 83 κοριτσιών. Τα συλλέξαμε και επιστρέψαμε στην τάξη, όπου πραγματοποιήσαμε το επόμενο βήμα: την αποδελτίωση των απαντήσεων. Για διευκόλυνσή μας, χρησιμοποιήσαμε ένα Φύλλο Επεξεργασίας, όπου σημειώσαμε τον αριθμό των απαντήσεων σε κάθε επιλογή των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου, διαχωρίζοντας τις απαντήσεις αγοριών - κοριτσιών. Στη συνέχεια προσθέσαμε τα στοιχεία και των οχτώ (8) Φύλλων Επεξεργασίας, υπολογίζοντας έτσι το τελικό αποτέλεσμα.

Τελευταίο βήμα ήταν να αποτυπώσουμε τα στοιχεία της αποδελτίωσης σε διαγράμματα.

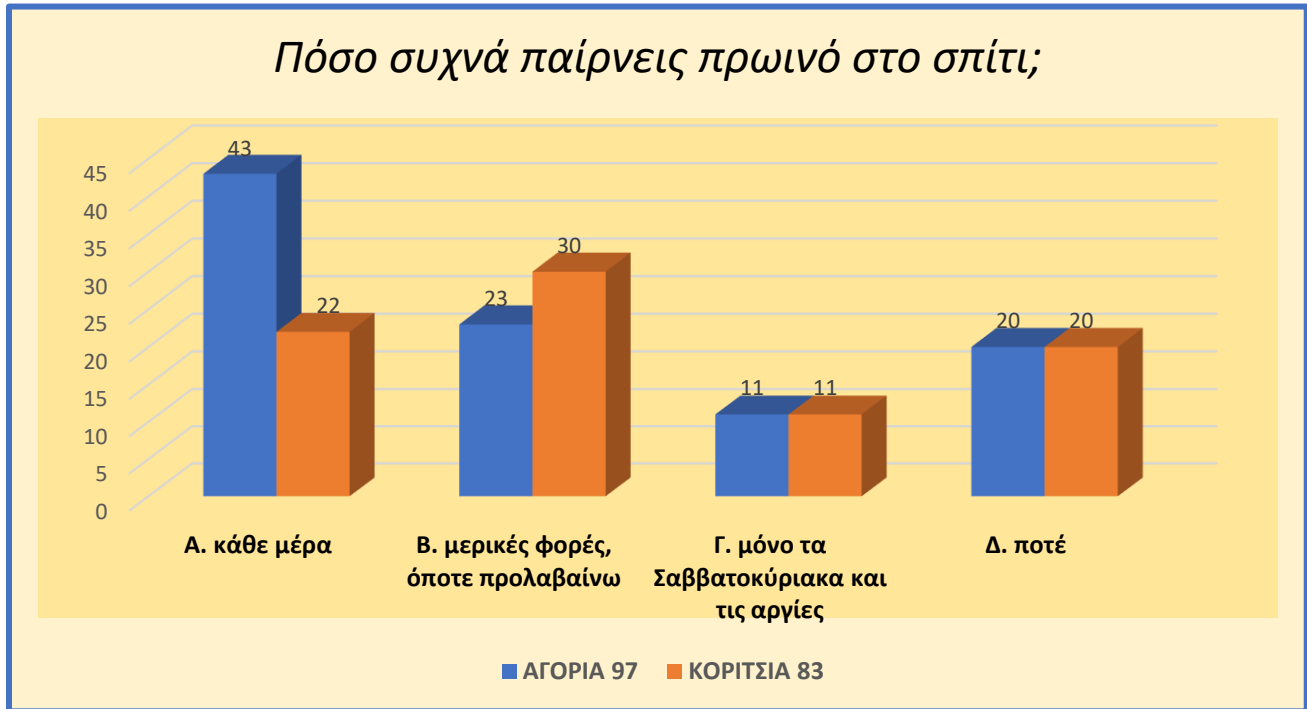
Οι ομάδες μας ήταν οι παρακάτω:

ΟΜΑΔΕΣ	ΟΝΟΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ Α1	ΤΜΗΜΑ ΠΟΥ ΑΝΕΛΑΒΕ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΕΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΘΕ ΤΜΗΜΑΤΟΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
1	Κατωπόδης Βασίλης Βορίσιος Αντώνης Κατσαμπούκας Βαγγέλης	A1	26	15	11
2	Ιωακειμίδης Ταξιάρχης Ζαμπέτα Θέκλα Βαγγέλης Γιάννης Γκιουλάκη Κατερίνα	A2	24	14	10
3	Κοροντζή Χρύσα Ευθυμιάδου Βιολέτα Ψαρουδάκης Γεώργιος	A3	22	15	7
4	Αυγουστής Δημήτρης Καρυοφύλλης Νίκος Γριμπιλάκος Δωρόθεος	B1	21	11	10
5	Κωνσταντίνου Γιώργος Κανναβός Ασημάκης Βαρούτης Γιώργος	B3	25	12	13
6	Γεωργουδάκη Χριστιάννα Λαζαρίδου Ανθή Αχμέντ Σόνια	Γ2	21	10	11
7	Ζάκα Κατερίνα Κοκκονός Νίκος Ευθυμιάδης Ηλίας Αδίκογλου Κωνσταντίνα	Γ3	21	8	13
8	Ιμπραχήμ Μιχαέλα ΕΛ-Σεϊχ Σάκης Λευθεριώτη Χρύσα	Γ4	20	12	8
				<b>ΣΥΝΟΛΟ</b> 97	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b> 83



Ας δούμε τώρα τα ερωτήματα που βάλαμε στους συμμαθητές μας, καθώς και τα αποτελέσματα της έρευνάς μας!

ΕΡΩΤΗΜΑ 1<sup>ο</sup>



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
Α. κάθε μέρα	44.3	26.5
Β. μερικές φορές, όποτε προλαβαίνω	23.7	36.1
Γ. μόνο τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες	11.3	13.3
Δ. ποτέ	20.6	24.1

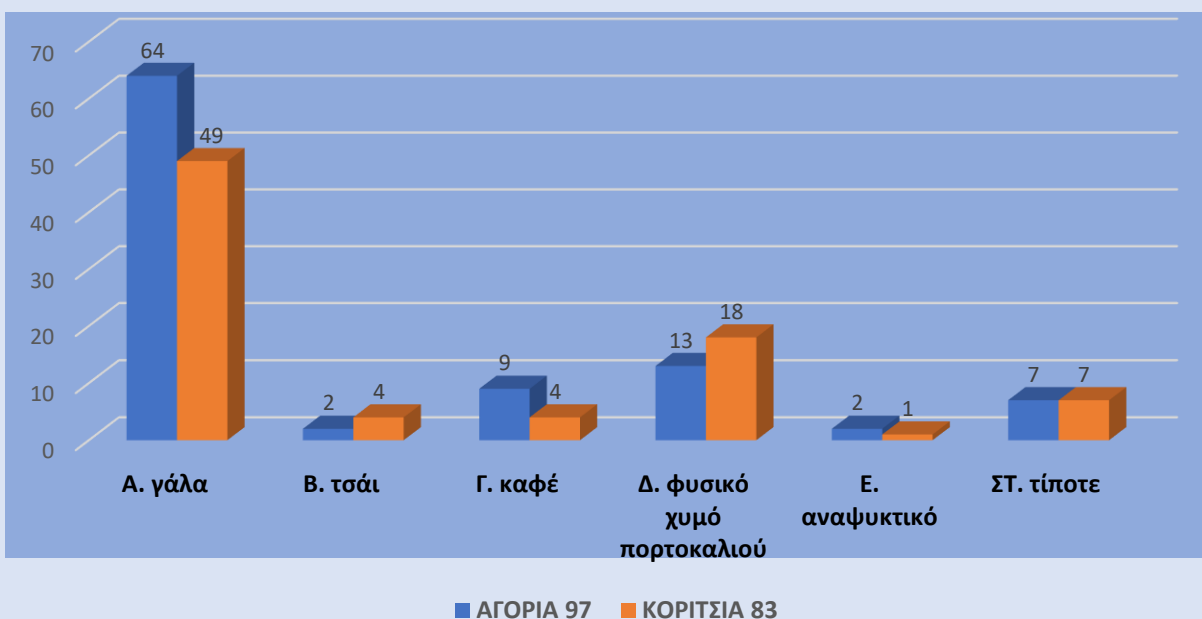


Από τις απαντήσεις φαίνεται ότι τα περισσότερα αγόρια (44.3%) συνηθίζουν να παίρνουν πρωινό στο σπίτι πολύ συστηματικότερα από τα κορίτσια, η πλειοψηφία των οποίων (36.1 + 13.3%) το κάνει μόνο ευκαιριακά, όταν υπάρχει αρκετός χρόνος.

Ανησυχητικά μεγάλο είναι επίσης το ποσοστό των μαθητών και των δύο φύλων (20.6% και 24.1% αντίστοιχα) που δεν τρώει τίποτε πριν φύγει για το σχολείο, αν και για τους εφήβους το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, αφού βοηθάει στην καλύτερη σωματική και ακαδημαϊκή απόδοση, καθώς και στη συμπεριφορά και την προσοχή μέσα στην τάξη. Με άλλα λόγια, τα παιδιά που τρώνε πρωινό μαθαίνουν ευκολότερα και νιώθουν καλύτερα. Η παράλειψη του αποτελεί μια από τις χειρότερες διατροφικές αποφάσεις. Αραγε ποια είναι τα αίτια αυτής της απόφασης; Η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη ενημέρωσης ή μήπως η οικονομική ανέχεια;

## ΕΡΩΤΗΜΑ 2<sup>ο</sup>

Όταν παίρνεις πρωινό στο σπίτι,  
τι προτιμάς να πίνεις;



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
Α. γάλα	66.0	59.0
Β. τσάι	2.1	4.8
Γ. καφέ	9.3	4.8
Δ. φυσικό χυμό πορτοκαλιού	13.4	21.7
Ε. αναψυκτικό	2.1	1.2
ΣΤ. τίποτε	7.2	8.4

Φαίνεται ότι τα πιο πολλά παιδιά, αγόρια και κορίτσια (66% και 59% αντίστοιχα), συνηθίζουν να πίνουν το πρωί γάλα, πράγμα που αποτελεί μια πολύ υγιεινή συνήθεια, αφού με το γάλα ο οργανισμός προσλαμβάνει ασβέστιο, απαραίτητο στους εφήβους για τη δημιουργία γερών οστών.

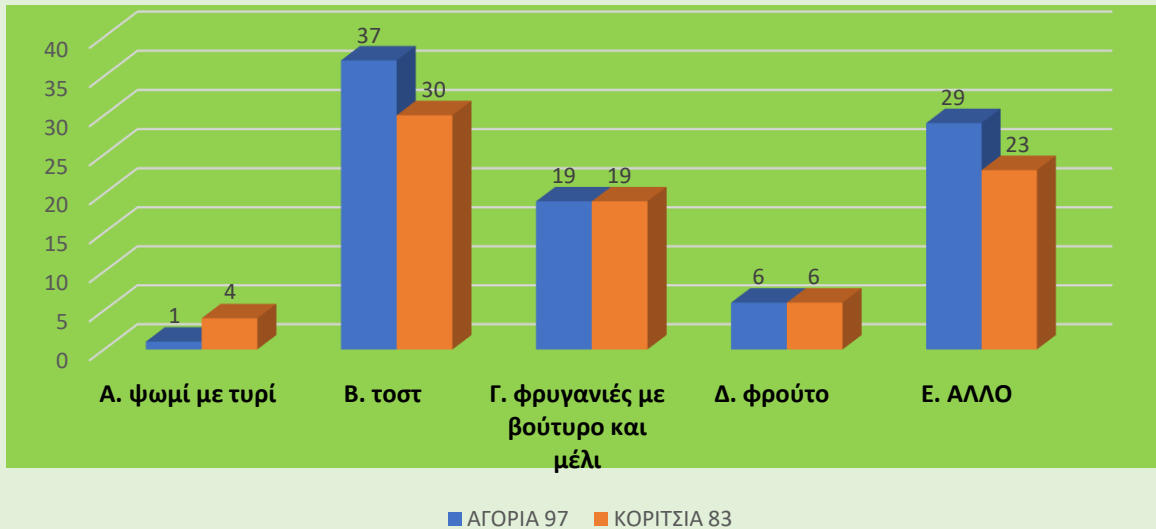
Ανησυχητικό όμως είναι ότι αρκετοί μαθητές και των δύο φύλων (7.2% και 8.4%) δεν πίνουν τίποτε πριν φύγουν για το σχολείο.

Εντυπωσιάζει επίσης η δήλωση ότι περίπου 1 στα 10 αγόρια και 1 στα 20 κορίτσια καταναλώνουν καφέ, παρόλο που η καφεΐνη ιδιαίτερα στις μικρές ηλικίες σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση άγχους και εκδήλωση συμπτωμάτων στέρησης.



### ΕΡΩΤΗΜΑ 3<sup>ο</sup>

*Όταν παίρνεις πρωινό στο σπίτι,  
τι προτιμάς να τρως;*



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
Α. ψωμί με τυρί	1	4.8
Β. τoστ	43.3	37.3
Γ. φρυγανιές με βούτυρο και μέλι	19.6	22.9
Δ. φρούτο	6.2	7.2
Ε. ΑΛΛΟ:	30.9	27.7



Από τις απαντήσεις των συμμαθητών μας προκύπτει ότι πολλοί από τους μαθητές και των δύο φύλων (43.3% και 37.3%), όταν παίρνουν πρωινό στο σπίτι, προτιμάνε τoστ ή τρώνε κάτι άλλο· δημοφιλείς εναλλακτικές απαντήσεις στην επιλογή ΑΛΛΟ είναι το ψωμί με πραλίνα ή με βούτυρο και μαρμελάδα, το κέικ, τα κρουασάν, καθώς και τα δημητριακά σε νιφάδες ή σε μπάρες.

Φανερό είναι ότι τα φρούτα δεν αποτελούν αγαπημένη επιλογή, μια που μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό (6.2% των αγοριών και 7.2% των κοριτσιών) τα επιλέγει, τουλάχιστον για τις πολύ πρωινές ώρες της ημέρας.



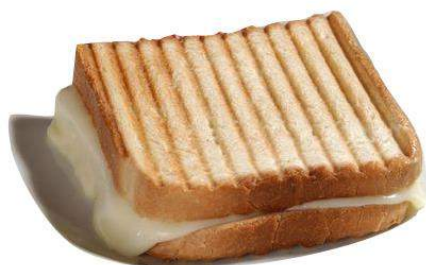
Έρευνες όμως λένε ότι το φρούτο αποτελεί μια τέλεια τροφή για να αρχίζουμε την ημέρα μας, επειδή δεν απαιτείται πολλή ενέργεια για να την επεξεργασθεί το πεπτικό μας σύστημα. Επίσης, τα φρούτα είναι από τις μοναδικές τροφές που κάνουν τον εγκέφαλο να λειτουργεί πιο γρήγορα.

#### ΕΡΩΤΗΜΑ 4<sup>ο</sup>



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
A. ΝΑΙ	61.9	65.1
B. ΟΧΙ	38.1	34.9



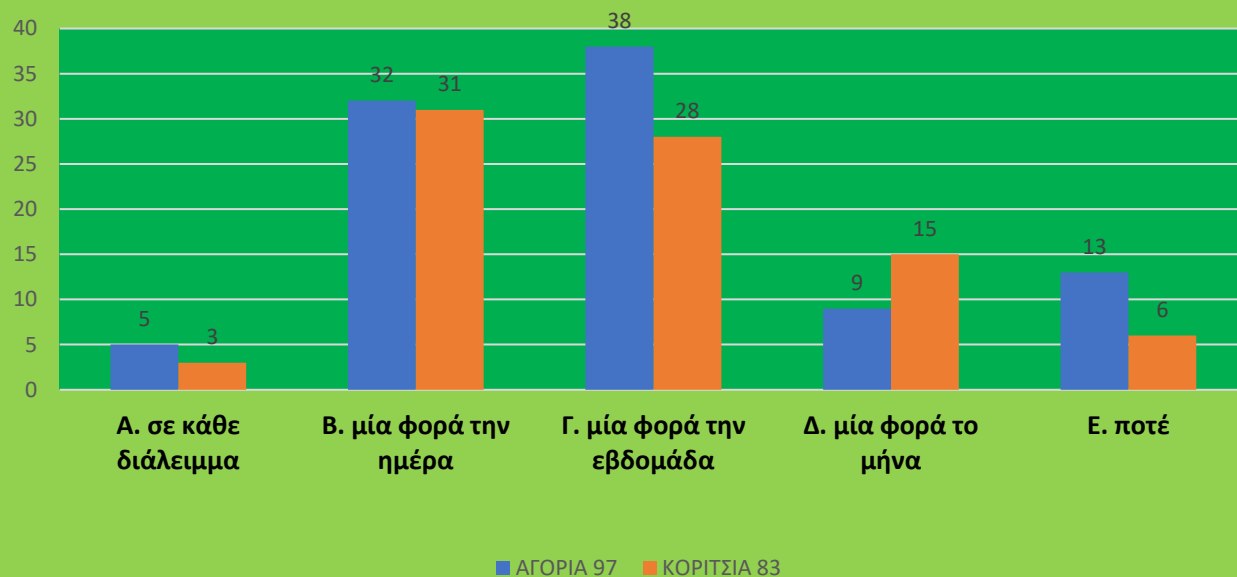
Πολλά παιδιά συνηθίζουν να φέρνουν φαγητό στο σχολείο από το σπίτι τους. Αυτό είναι το δεκατιανό, δηλαδή ένα ενδιάμεσο και πολύ μικρό γεύμα, που καταναλώνεται μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού γεύματος. Αν και μικρό, είναι πολύ σημαντικό, γιατί βοηθάει να μη μένει ο οργανισμός μας χωρίς ενέργεια μέχρι το μεσημέρι.

Συνήθως τα παιδιά φέρνουν ένα τوست ή ένα κομμάτι σπιτικό κέικ. Θα μπορούσαμε όμως να εμπλουτίσουμε το δεκατιανό μας και να σπάσουμε τη μονοτονία παίρνοντας μαζί μας ξηρούς καρπούς, μπάρες δημητριακών (σπιτικές κατά προτίμηση) ή φρούτα.



## ΕΡΩΤΗΜΑ 5<sup>ο</sup>

Κάθε πότε ψωνίζεις από το κυλικείο του σχολείου;



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
Α. σε κάθε διάλειμμα	5.2	3.6
Β. μία φορά την ημέρα	33.0	37.3
Γ. μία φορά την εβδομάδα	39.2	33.7
Δ. μία φορά το μήνα	9.3	19.3
Ε. ποτέ	13.4	7.2

Από τις απαντήσεις των συμμαθητών μας συμπεραίνουμε ότι το ένα τρίτο περίπου των παιδιών ψωνίζουν καθημερινά από το κυλικείο του σχολείου, ενώ άλλο ένα τρίτο ψωνίζει μία φορά την εβδομάδα.

Μικρό είναι το ποσοστό των παιδιών που δεν αγοράζουν ποτέ από το κυλικείο.

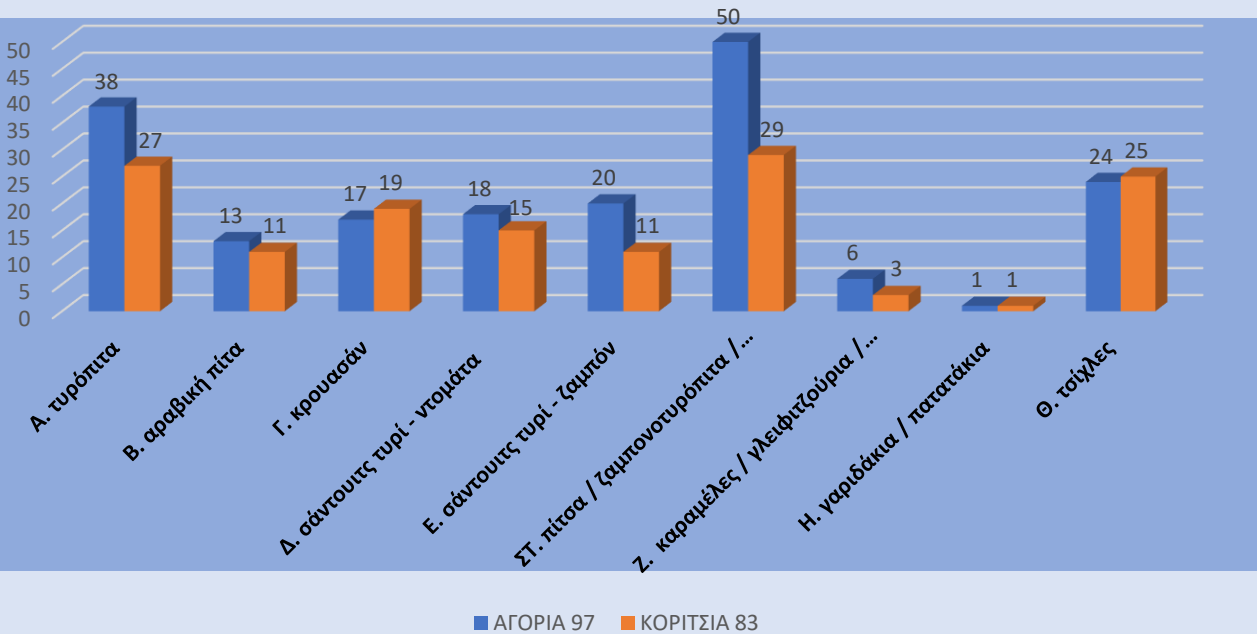
Όμως το πιο εντυπωσιακό είναι ότι κάποιοι -λίγοι βέβαια- ψωνίζουν σε κάθε διάλειμμα!





## ΕΡΩΤΗΜΑ 6<sup>ο</sup>

### Τι αγοράζεις συνήθως από το κυλικείο; (1-3 επιλογές)



Τα αγόρια αγοράζουν συνήθως από το κυλικείο προϊόντα σφολιάτας με αλλαντικά (πίτσα, λουκανικόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα), ή τυρόπιτα. Όταν αγοράζουν σάντουιτς, προτιμούν αυτά με τυρί-ζαμπόν από αυτά με τυρί-ντομάτα. Ακολουθούν στις προτιμήσεις τα κρουασάν και η αραβική πίτα.

Τα κορίτσια δείχνουν τις ίδιες προτιμήσεις με τα αγόρια.

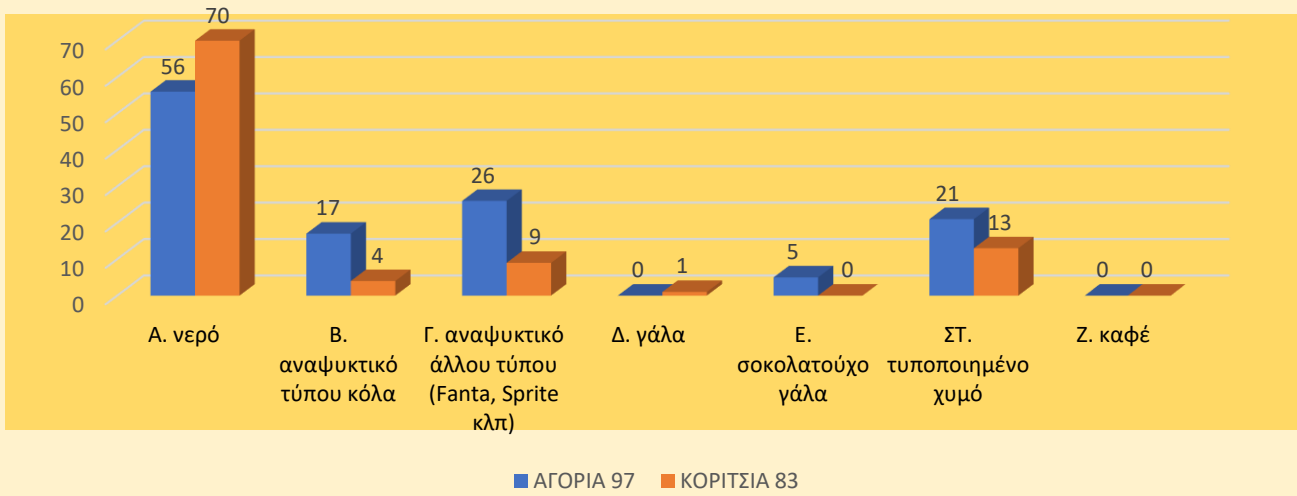
Ευτυχώς πολύ λίγοι μαθητές καταναλώνουν καραμέλες και γαριδάκια ή πατατάκια, μια και η υπερκατανάλωση αυτών των τροφίμων, εξαιτίας της ζάχαρης που περιέχουν, αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο της παχυσαρκίας και της τερηδόνας των δοντιών.



Από την άλλη όμως, φαίνεται ότι αγόρια και κορίτσια αγοράζουν και μασάνε πολλές τσίχλες, πιθανόν για να εκτονώσουν έστω και προσωρινά την νευρικότητά τους. Το μάσημα τσίχλας πριν από το γεύμα πολύ συχνά προτείνεται ως ένας τρόπος για τη μείωση της πείνας. Όμως, μία πρόσφατη μελέτη καταρρίπτει αυτή την πεποίθηση. Η μελέτη έδειξε ότι το μάσημα τσίχλας όχι μόνον δεν είχε επίδραση στις θερμίδες που καταναλώνονται, αλλά ειδικά η τσίχλα με γεύση μέντα μείωσε την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων (φρούτων) και αύξησε την πιθανότητα κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού, όπως τα πατατάκια και τα γλυκά. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται στο ότι η γεύση της μέντας έδωσε στα φρούτα και τα λαχανικά μια πικρή γεύση. Άρα, το να μασάμε συχνά τσίχλα οδηγεί σε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες.

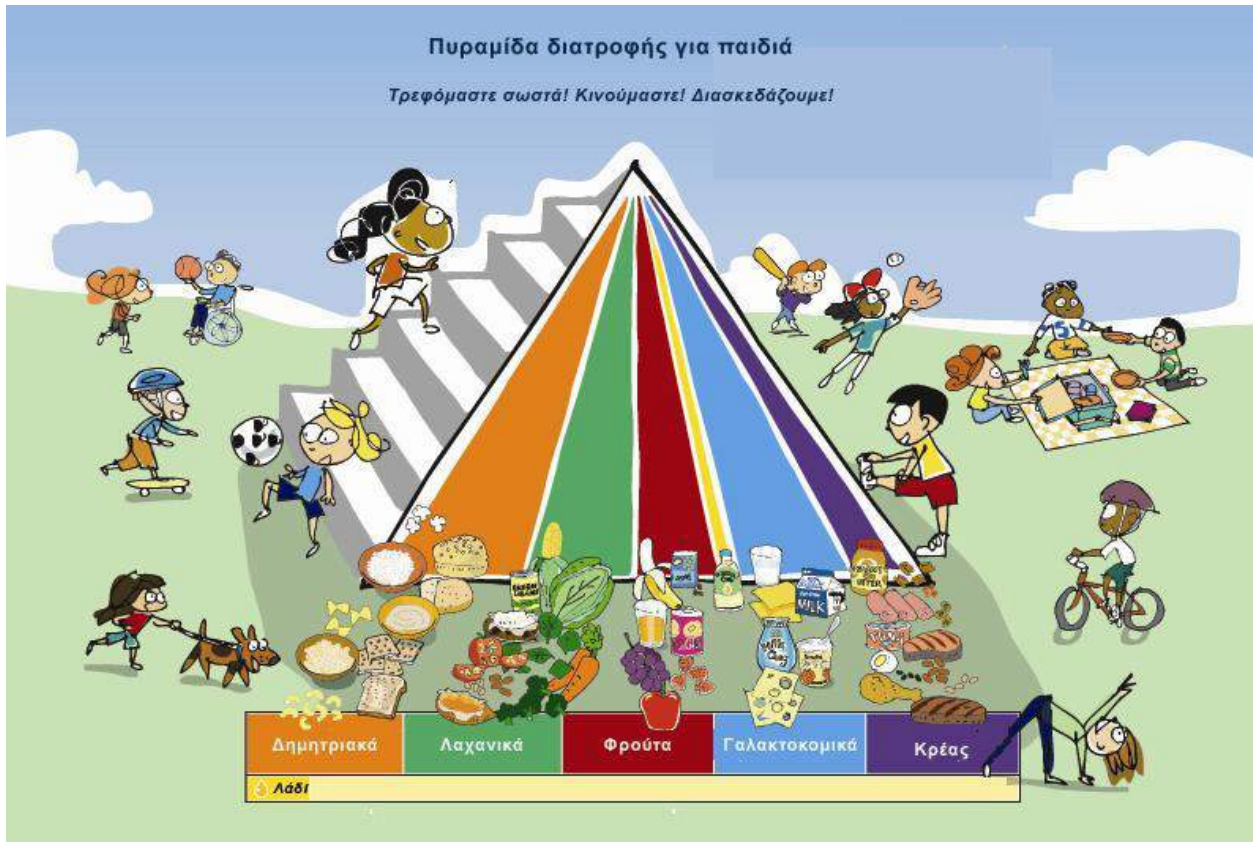
## ΕΡΩΤΗΜΑ 7<sup>ο</sup>

Τι αγοράζεις συνήθως από το κυλικείο για να πιείς;  
(1-2 επιλογές)

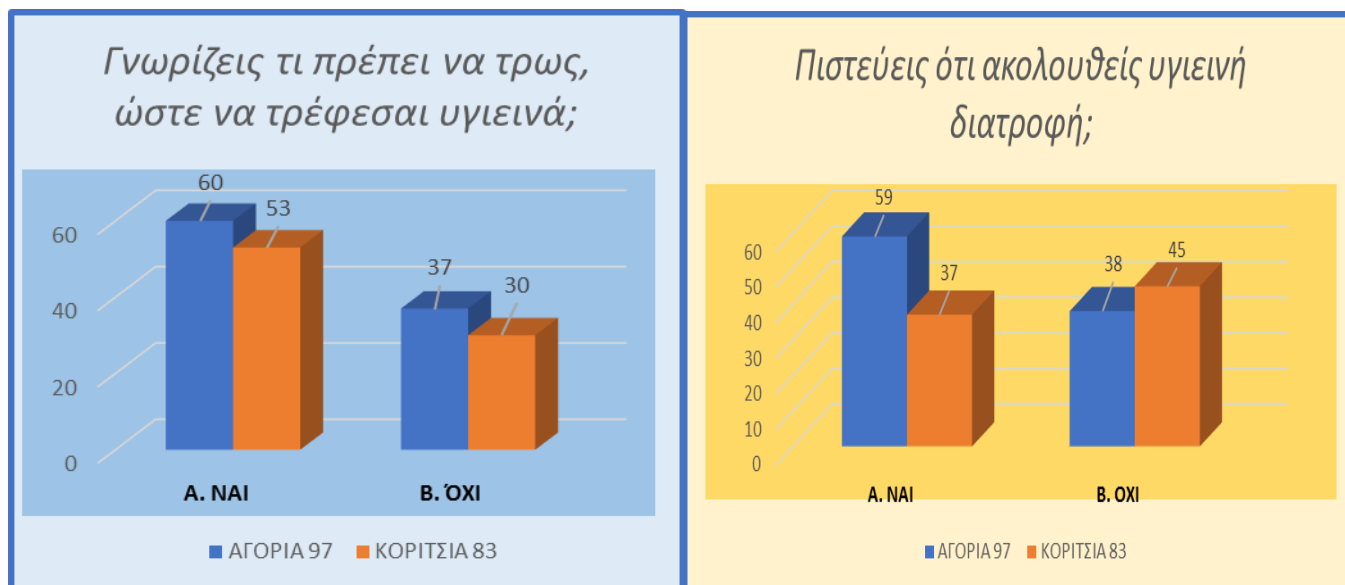


Εκτός από νερό, το οποίο κατεξοχήν αγοράζουν οι συμμαθητές μας από το κυλικείο, φαίνεται ότι αγόρια και κορίτσια προτιμούν αναψυκτικά ή τυποποιημένους χυμούς.

Είναι εντυπωσιακό ότι σχεδόν κανένας δεν αγοράζει γάλα, παρόλο που στη σχετική ερώτηση (ερώτημα 2<sup>ο</sup>) αρκετά παιδιά είχαν απαντήσει ότι δεν πίνουν τίποτα πριν φύγουν από το σπίτι.



ΕΡΩΤΗΜΑ 8<sup>ο</sup> - ΕΡΩΤΗΜΑ 9<sup>ο</sup>



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΡΩΤ. 8	ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
	A. ΝΑΙ		61.9
B. ΟΧΙ		38.1	36.1

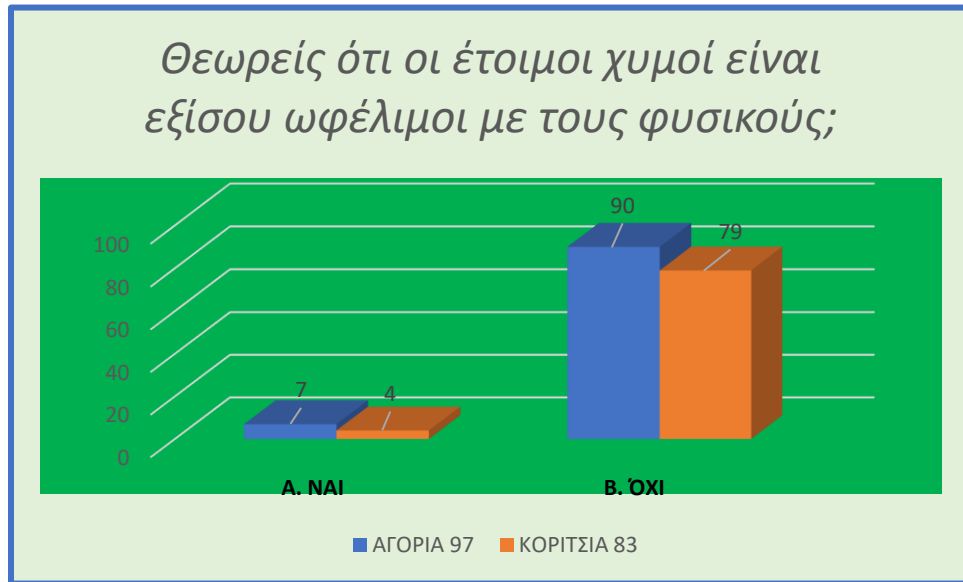
ΕΡΩΤ. 9	ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
	A. ΝΑΙ		60.8 %
B. ΟΧΙ		39.2 %	54.2 %

Από τις απαντήσεις στο 8<sup>ο</sup> ερώτημα φαίνεται ότι στη μεγάλη τους πλειοψηφία οι συμμαθητές μας πιστεύουν πως γνωρίζουν τους κανόνες υγιεινής διατροφής, δηλαδή τι πρέπει να τρώνε, ώστε να τρέφονται υγιεινά.

Ωστόσο, στο 9<sup>ο</sup> ερώτημα φαίνεται ότι τα κορίτσια, δεν τηρούν όλα αυτούς τους κανόνες (63.9% ξέρουν, αλλά μόνο 44.6% ακολουθούν τους κανόνες), σε αντίθεση με τα αγόρια, που εμφανίζονται σχεδόν απόλυτα συνεπή (61.9% ξέρουν, 60.8% ακολουθούν).



### ΕΡΩΤΗΜΑ 10<sup>ο</sup>



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
A. ΝΑΙ	7.2	4.8
B. ΟΧΙ	92.8	95.2

Φαίνεται ότι σε μικρό ποσοστό και αγόρια (7.2%), αλλά και κορίτσια (4.8%), θεωρούν τους έτοιμους χυμούς εξίσου ωφέλιμους με τους φυσικούς. Ευτυχώς όμως, το μεγαλύτερο ποσοστό (92.8% των αγοριών και 95.2% των κοριτσιών) γνωρίζει ότι πραγματικά ωφέλιμοι είναι μόνο οι φυσικοί χυμοί.

### ΕΡΩΤΗΜΑ 11<sup>ο</sup>



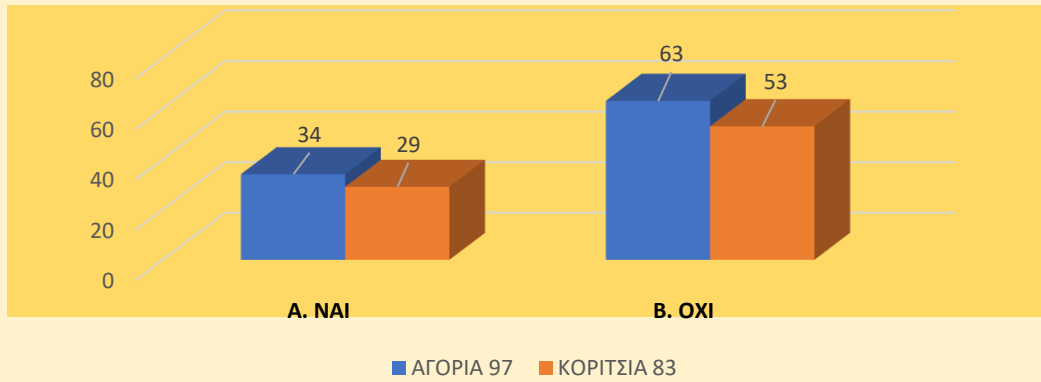
Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
A. ΝΑΙ	87.6	85.5
B. ΟΧΙ	12.4	14.5

Φαίνεται ότι τα περισσότερα αγόρια (87.6%) και κορίτσια (85.5%) γνωρίζουν τα βλαβερά συστατικά που περιέχουν πολλά έτοιμα σνακ. Υπάρχουν όμως και αρκετά παιδιά (12,4% των αγοριών και 14,5% των κοριτσιών) που τα αγνοούν.

## ΕΡΩΤΗΜΑ 12<sup>ο</sup>

Πιστεύεις ότι θα μπορούσαν οι μαθητές να διαχειρίζονται οι ίδιοι τα σχολικά κυλικεία;



Σε ποσοστά % (επί τοις 100):

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
A. ΝΑΙ	35.1	34.9
B. ΟΧΙ	64.9	63.9

Στη μεγάλη τους πλειοψηφία οι μαθητές και των δύο φύλων (64.9% των αγοριών και 63.9% των κοριτσιών) πιστεύουν ότι τα παιδιά δεν μπορούν να διαχειρίζονται τα σχολικά κυλικεία.

Πιθανόν οι συμμαθητές μας να έχουν δίκιο. Μήπως όμως οι μαθητικές κοινότητες θα έπρεπε να ασχολούνται και με το θέμα του κυλικείου, ώστε να διασφαλίσουν ότι στο μέλλον θα τρεφόμαστε πιο υγιεινά;

