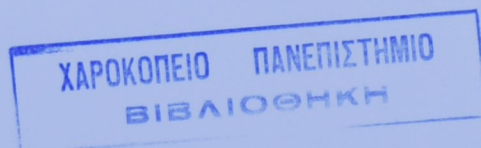


ΠΤΥ
ΨΑΡ

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ –
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

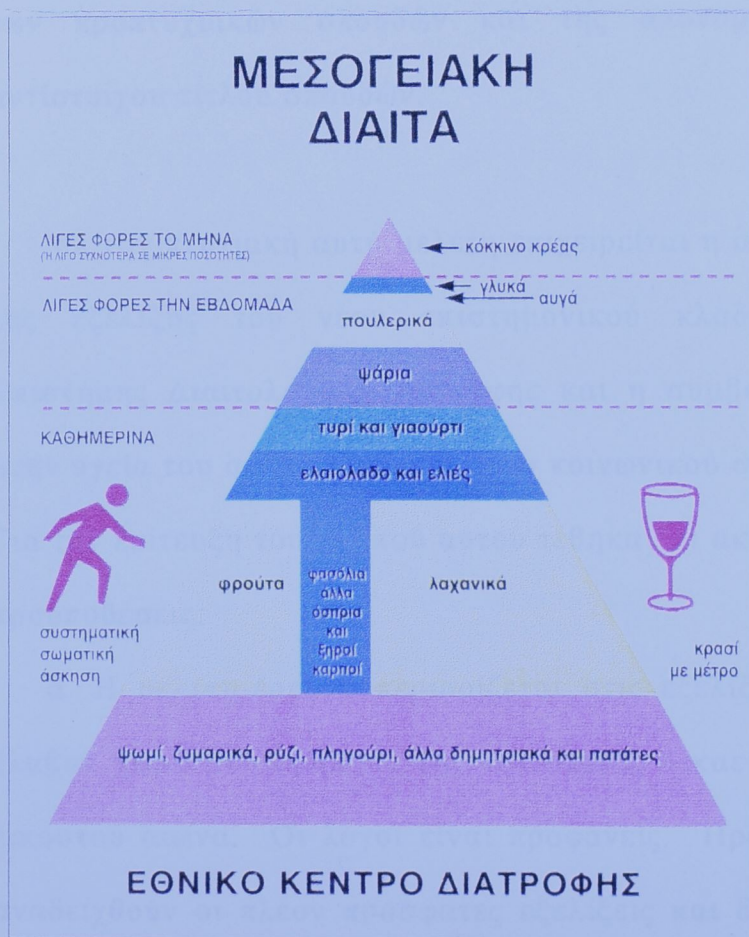
**Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ –
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ**



**ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΨΑΡΡΑ 9716
ΑΘΗΝΑ 2002**

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή μελέτη γίνεται στο πλαίσιο των προπτυχιακών σπουδών του Τμήματος επιστήμης Διαιτολογίας–Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, ως προαπαιτούμενο της ολοκλήρωσης των προπτυχιακών σπουδών και της απονομής του αντίστοιχου τίτλου σπουδών.

Με την πτυχιακή αυτή μελέτη επιχειρείται η ανάδειξη της εξέλιξης του νέου επιστημονικού κλάδου της Επιστήμης Διαιτολογίας–Διατροφής και η συμβολή του στην υγεία του ατόμου αλλά και του κοινωνικού συνόλου. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού τέθηκαν οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Η μελέτη-έρευνα περιορίζεται στις εξελίξεις που έλαβαν χώρα στη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας του εικοστού αιώνα. Οι λόγοι είναι προφανείς. Πρώτον να αναδειχθούν οι πλέον πρόσφατες εξελίξεις και δεύτερον να αποφευχθούν οι ιστορικές αναφορές με εκτεταμένες περιγραφές.

β. Η μελέτη-έρευνα εστιάζεται στο πλαίσιο του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος και περιορίζεται βεβαίως στη δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια πανεπιστημιακή εκπαίδευση. Πρόκειται για συνειδητή επιλογή δεδομένου ότι στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση περιλαμβάνονται συναφή μαθήματα, με τα οποία προετοιμάζονται οι νέες γενιές για να ενταχθούν στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, εφοδιασμένες με γνώσεις που κατευθύνουν στην υγιεινή και συνετή διαβίωση, ενώ στο τριτοβάθμιο πανεπιστημιακό επίπεδο γίνεται η παραγωγή νέας γνώσης, μέσω της έρευνας, και η μεταφορά της με τη διδασκαλία στη σπουδάζουσα νεολαία. Είναι ο χώρος όπου αναδεικνύεται η πραγματική εξέλιξη του επιστημονικού αυτού κλάδου και η συμβολή του στην ατομική και κοινωνική ευημερία.

Η μεθοδολογία με την οποία έγινε η παρούσα πτυχιακή μελέτη έχει μικτό χαρακτήρα. Αξιοποιείται η επαγωγική μέθοδος (εμπειρική-περιγραφική), ενώ ταυτόχρονα γίνεται πρωτογενής έρευνα πεδίου με αξιοποίηση του ερωτηματολογίου. Το δείγμα της έρευνας

είναι τυχαίο, μικρό για ένα τόσο σημαντικό και ευρύ θέμα, που αφορά το σύνολο του ελληνικού πληθυσμού. Για το λόγο αυτό τα ευρήματα της έρευνας θεωρούνται σημαντικά κατά τη γνώμη μου, αλλά δεν μπορεί να γενικευθούν και να εκληφθούν ως απόψεις ή θέσεις του συνόλου του Ελληνικού πληθυσμού. Ωστόσο σημαντικά ευρήματα έρχονται στην επιφάνεια που μπορούν να θεωρηθούν ως βάση για περαιτέρω έρευνα-μελέτη.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Η πτυχιακή μου μελέτη έχει την ακόλουθη δομή και περιεχόμενο:

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται συνοπτική ιστορική επισκόπηση του θέματος Διαιτολογίας-Διατροφής, ώστε να καταφανεί η αμφίδρομη σχέση ανθρώπου-διατροφής σε ένα διπολικό σχήμα, όπου ο ένας πόλος δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς τον άλλο.

Η ανωτέρω σχέση και η εξέλιξη γίνεται κατανοητή μέσα από το εκπαιδευτικό μας σύστημα, σε συγκεκριμένες βαθμίδες, όπου γίνεται η παραγωγή νέας γνώσης (έρευνα) και η μεταφορά της στη σπουδάζουσα

νεολαία (διδασκαλία) και κατ' επέκταση στην κοινωνία. Η παρουσίαση αυτή γίνεται με το δεύτερο και τρίτο κεφάλαιο.

Η ανάλυση ολοκληρώνεται με την πρωτογενή έρευνα, που παρουσιάζεται στο τέταρτο κεφάλαιο, που αποτελεί ένα μικρό δείγμα για τη δράση-αντίδραση των απλών μελών της κοινωνίας απέναντι σε σημαντικά θέματα που σχετίζονται με ό,τι μπορεί να αποκληθεί κοινωνική υγεία και κατ' επέκταση ευημερία.

Η σύνθεση της πτυχιακής μελέτης γίνεται στο πέμπτο και έκτο κεφάλαιο όπου καταχωρούνται οι διαπιστώσεις, εξάγονται συμπεράσματα και διατυπώνονται προτάσεις ως ελάχιστη συμβολή για την περαιτέρω ανάπτυξη του επιστημονικού κλάδου της διαιτολογίας-διατροφής.

Στη διάρκεια της κατάρτισης της πτυχιακής μου μελέτης οι δυσχέρειες εμφανίστηκαν ως αξεπέραστα εμπόδια. Η πρώτη δυσχέρεια, για μένα ανάγκη, ήταν η προσφυγή σε περισσότερους επιστημονικούς κλάδους.

Ανάγκη όμως ουσιαστική που με έπεισε για την αξία της διεπιστημονικής προσέγγισης για τη μελέτη του θέματος. Μια δεύτερη δυσχέρεια, σοβαρότερη ίσως, εντοπίστηκε στη διεξαγωγή της πρωτογενούς έρευνας, όπου ένα τυχαίο δείγμα έπρεπε να πεισθεί και να συμμετάσχει σ' αυτή με τη συμπλήρωση του σχετικού ερωτηματολογίου. Οι ανωτέρω δυσχέρειες ξεπεράστηκαν σιγά-σιγά με τη σωστή κατεύθυνση-καθοδήγηση που είχα, κατά κύριο λόγο, από τον επιβλέποντα και τα μέλη της τριμελούς επιτροπής.

Ολοκληρώνοντας τον πρόλογο μου οφείλω να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα την πτυχιακή μου μελέτη Λέκτορα του Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, κ. Ε. Πολυχρονόπουλο, καθώς επίσης και τα μέλη της τριμελούς επιτροπής, τον Καθηγητή του τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής κ. Β. Σταυρινό, τον Αναπλ. Καθηγητή του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας κ. Γρ. Παγκάκη. Ο επιβλέπων με υπομονή και επιμονή με καθοδηγούσε σε όλη τη διάρκεια της κατάρτισης της πτυχιακής μου μελέτης, ενώ

τα άλλα δυο μέλη σε τακτά χρονικά διαστήματα μου έκαναν ουσιαστικές υποδείξεις, που εκτιμώ ότι με έφερναν στο σωστό και επιστημονικό τρόπο μελέτης. Τις πιο θερμές ευχαριστίες μου σε όλους.

Αθήνα, Ιανουάριος 2002

Μαρία Δ. Ψαρρά

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	I
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	VII
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	IX

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Απαρχές της διατροφής	1
Ορισμός – Έννοιες	2
Διατροφή του Ανθρώπου	3
Μεσογειακή Διατροφή	8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Η ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Εισαγωγή	15
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Γυμνάσιο)	16
Α' Τάξη Γυμνασίου (Ενότητες Μαθημάτων Διαιτολογίας-Διατροφής)	17
Β' Τάξη Γυμνασίου (Ενότητες Μαθημάτων Διαιτολογίας-Διατροφής)	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Η ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Συνοπτική Ιστορική Επισκόπηση	36
Πρόγραμμα Σπουδών. Προπτυχιακό Επίπεδο	38

Πρόγραμμα Σπουδών. Μεταπτυχιακό Επίπεδο	41
Κριτικές Παρατηρήσεις	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΕΡΕΥΝΑ ΠΕΔΙΟΥ	
Σκοπός-Δείγμα	46
Ερωτήματα – Παρουσίαση - Σχόλια	48
Σύνοψη Κυριότερων Ευρημάτων Έρευνας	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ:	
ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	69
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	73
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	76
ΕΠΙΣΥΝΑΠΤΟΜΕΝΑ	
Ερωτηματολόγιο Έρευνας	78
Βιβλιογραφία	81

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

Α.Ε.Ι.	Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Β.Δ.	Βασιλικό Διάταγμα
Δ.Ε.Π.	Διδακτικό Ερευνητικό Προσωπικό
Ε	Επιλογής (μάθημα)
Κ.Δ.Δ.	Κέντρο Διαιτολογίας-Διατροφής
Μ.Φ.	Μεταπτυχιακός Φοιτητής
Ο.Ε.Δ.Β.	Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων
Π.Δ.	Προεδρικό Διάταγμα
Π.Ι.	Παιδαγωγικό Ινστιτούτο
Π.Μ.Σ.	Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Π.Χ.	Προ Χριστού
Τ.Ε.Ι.	Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
ΥΠ.Ε.Π.Θ.	Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων
Φ.Ε.Κ.	Φύλο Εφημερίδος της Κυβερνήσεως
Χ.Α.Σ.Ο.Ο.	Χαροκόπειος Ανώτατη Σχολή Οικιακής Οικονομίας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Απαρχές της διατροφής

Η διανοητική ανάπτυξη, η επινόηση λόγου και γλώσσας επιφύλαξαν στο ανθρώπινο είδος μια ξεχωριστή θέση στην ιστορία της εξέλιξης, δίνοντας του την πρώτη θέση στο σημερινό κόσμο.¹ Οι πρώτοι κάτοικοι της γης είναι κυνηγοί και συλλέκτες φρούτων ή καρπών. Πρόκειται για τον αρχαιότερο τρόπο ζωής, ενώ ο αγροτικός τρόπος ζωής εμφανίζεται μετά από την υποχώρηση των τελευταίων στρωμάτων πάγου το 10.000 π.χ. Οι πρώτοι άνθρωποι, μικρόσωμοι και λεπτοκαμωμένοι ήταν εξαρτημένοι κυρίως από φυτικές τροφές (φρούτα, καρποί, ρίζες, ακρίδες κ.λ.π.). Το κυνήγι και η κρεοφαγία εμφανίζεται αργότερα και προφανώς οφείλεται στην έλλειψη άφθονων φυτικών τροφών.²

¹ Παγκάκης Γρ. (2001), Κοινωνική Ανθρωπολογία, Εκδόσεις Σαββάλα, Αθήνα, σ. 20.

² Ο.Π., σ. 22.

Η μείωση φυτικών τροφών, καθώς και πηγών κρέατος οδηγούν τις ανθρώπινες ομάδες σε νέες στρατηγικές επιβίωσης που συνίστανται στην εξημέρωση φυτών και ζώων, βάζοντας έτσι τα θεμέλια για την εξέλιξη της γεωργίας, που αποτελεί και αφετηρία της πληθυσμιακής έκρηξης. Η επιτάχυνση της εξέλιξης αυτής οφείλεται στη γεωργία, (εξημέρωση και καλλιέργεια σιτηρών, ρυζιού, καλαμποκιού κ.λ.π. και ζώων, βοοειδή, πρόβατα, χοίροι κ.λ.π.). Η απόδοση των καλλιεργειών και η εξημέρωση των ζώων συνέβαλε σημαντικά στη βελτίωση του τρόπου ζωής, την αύξηση της παραγωγικότητας, την παραγωγή νέων προϊόντων, ενώ χωριά, μικρές και μεγάλες πόλεις είναι οι τόποι μόνιμης εγκατάστασης. Πρόκειται για την εξέλιξη του ανθρώπου στους άξονες χώρος-χρόνος, που συνεπάγεται και μεταβολές στις διατροφικές του συνήθειες.³

Ορισμοί – Έννοιες

Η διατροφή είναι ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η θρέψη των ζωικών οργανισμών που προσδιορίζεται με

³ Ο.Π., σσ. 24-25. βλ. και Ματάλα Αντ., (1999), Ιστορία και Γεωγραφία της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Πανεπιστημιακές Παραδόσεις) σ. 16 κ.επ.

βάση την προέλευση των τροφών τη σύσταση και τη μορφή τους.⁴ Από τον ορισμό αυτό προκύπτει ότι το ζωντανό κύτταρο εξαρτάται από ένα αδιάκοπο εφοδιασμό με υλικά που έχουν θρεπτικά συστατικά. Ο εφοδιασμός με τα υλικά αυτά γίνεται από το εξωτερικό περιβάλλον.

Τα κύτταρα⁵ χρησιμοποιούν τα θρεπτικά συστατικά ως καύσιμα είτε για την παραγωγή ενέργειας (καταβολισμός) είτε ως πρώτη ύλη για τις διαδικασίες συντήρησης και αύξησης (αναβολισμός).

Διατροφή του ανθρώπου

Το ενδιαφέρον για τη διατροφή και κατ' επέκταση τη διαιτητική⁶ του ανθρώπου δεν περιορίζεται απλώς στις φυσιολογικές και χημικές επεξεργασίες της θρέψης, αλλά επεκτείνεται στα προβλήματα που δημιουργούνται από την ανεπάρκεια ή υπερεπάρκεια ή ακόμη τη σωστή σύνθεση της τροφής για τους ανθρώπινους πληθυσμούς.

⁴ Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος – Λαρούς – Μπριτάνικα, Τόμος 20, σ. 373

⁵ Κύτταρο (βιολ.) = δομική και λειτουργική μονάδα που αποτελεί το βασικό συστατικό στοιχείο κάθε έμβιου όντως.

⁶ Διαιτητική είναι η ενασχόληση με το σχεδιασμό του εδεσματολογίου (menu) και την παροχή λεπτομερών συμβουλών γύρω από τις τροφές και τις ειδικές ανάγκες, κατά περίπτωση για το άτομο, αλλά και στις περιπτώσεις ομαδικής συμβίωσης (π.χ. νοσοκομεία, βρεφοκομεία, γηροκομεία, πληρώματα πλοίων, ένοπλες δυνάμεις κ.λ.π.)

Στην πρώτη περίπτωση τα αποτελέσματα του υποσιτισμού φαίνονται καθαρά στους μαστιζόμενους από τη φτώχεια λαούς, ανεξάρτητα από το γεωγραφικό χώρο στον οποίο κατοικούν. Όμως τα προβλήματα διατροφής παρουσιάζονται και στους λαούς με υπερεπάρκεια αγαθών (κοινωνίες αφθονίας). Χαρακτηριστικά ίσως παραδείγματα αποτελούν η παχυσαρκία,⁷ ο διαβήτης που ταλαιπωρούν μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες.

Ένας δεύτερος λόγος που επιβάλλει την αύξηση του ενδιαφέροντος για τη διατροφή και τη διαιτητική είναι οι διαφορετικές ανάγκες για τροφή, αλλά και οι φυσιολογικές ικανότητες του οργανισμού σε σχέση με την ηλικία, δεδομένου ότι τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι είναι πληθυσμιακές ομάδες με ιδιαίτερη ευπάθεια σε διαταραχές της υγείας, που οφείλονται σε κακές ή λιγότερο καλές διατροφικές συνήθειες.⁸

⁷ W. McArdle, F. Katch, V. Katch, (2001), Φυσιολογία της Άσκησης (Επιμέλεια-Πρόλογος Β. Κλεισούρας), Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, σσ. 704-716.

⁸ Ε. Πολυχρονόπουλος (2000), Διατροφική Αγωγή: Σύγχρονη Μεθοδολογία και Παράδοση, Περιοδικό Νέα Υγεία, Αθήνα, σ. 8.

Χωρίς να θεωρείται υπερβολή, το ανθρώπινο σώμα μπορεί να χαρακτηριστεί ως θερμική μηχανή που ελευθερώνει την ενέργεια που υπάρχει στις τροφές και την οποία χρησιμοποιεί είτε για το μηχανικό έργο που εκτελούν οι μύες, είτε για την παραγωγή του έργου που είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της δομής και των λειτουργιών του οργανισμού. Το έργο αυτό συνδέεται με την παραγωγή θερμότητας, που πρέπει να διατηρείται σταθερή. Όμως το ανθρώπινο σώμα, ως μηχανή δεν ασχολείται μόνο με την παραγωγή θερμότητας. Αντίθετα από τις άλλες μηχανές διασπά (καταβολίζει) και αναδομεί (αναβολίζει) συνεχώς τα συστατικά του, ώστε η θρέψη να είναι ικανοποιητική.

Σταθμό στη διατροφή του ανθρώπου αποτελεί η ανακάλυψη της φωτιάς, την οποία χρησιμοποιεί για το μαγείρεμα της τροφής. Ο σταθμός αυτός τοποθετείται σε πολύ παλαιότερη εποχή, 100.000 χρόνια π.χ., στην εποχή που εξασφάλιζε την τροφή του με τη συλλογή άγριων καρπών και σπόρων, άγριων χόρτων, στη συνέχεια από τα προϊόντα του κυνηγιού και της αλιείας, ζώντας νομαδική

ζωή, όπως σημειώνεται και στην αρχή του κεφαλαίου αυτού. Η διατροφή του ανθρώπου κατά την περίοδο αυτή θεωρείται ως εκλεκτή λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές και ζωικές πρωτεΐνες. Η δραστηριότητά του περιορίζονταν στην εξεύρεση τροφής για τον πολύ απλό λόγο που ήταν η αδυναμία διατήρησης πλεονασμάτων.

Η εποχή των απαρχών της γεωργίας είναι γεγονός που έχει κεφαλαιώδη σημασία για την εξέλιξη και τη διατροφή του ανθρώπου. Τα πρώτα φυτά που καλλιεργήσε ο άνθρωπος ήταν σιτηρά και κόνδυλοι πλούσιοι σε άμυλο και αργότερα φυτά με σπόρους πλούσιους σε λάδι και πρωτεΐνες. Ακολούθησε η καλλιέργεια οπωροφόρων δένδρων, όπως η ελιά, το αμπέλι και τα εσπεριδοειδή που ήταν αυτοφυή στη λεκάνη της Μεσογείου. Ο αραβόσιτος, η πατάτα, η σόγια κ.λ.π. είναι μεταγενέστερες καλλιέργειες, όπως επίσης τα κηπευτικά τομάτα, μπάμια, μελιτζάνα, φασόλια και άλλα.

Παρόμοια εξέλιξη παρατηρείται με την εξημέρωση των ζώων· η αγελάδα, ο χοίρος, ο σκύλος και το άλογο είναι

τα πρώτα ζώα που γίνονται κατοικίδια. Η εκτροφή γαλακτοπαραγωγικών ζώων, το άρμεγμα και η τυροκόμηση είναι ένας σημαντικός εξελικτικός σταθμός στη διατροφή του ανθρώπου.

Η διατροφή του ανθρώπου συμπορεύεται με την ίδια τη βιολογική του εξέλιξη. Με τη χρήση της φωτιάς ξεφεύγει από την κατανάλωση της ωμής τροφής. Η σούπα και ο χυλός είναι τα πρώτα και καλύτερα εδέσματα, τα οποία αξιοποιούνται ακόμη και στην εποχή μας. Το ψημένο ψωμί με μίγμα αλεύρων από διάφορα σιτηρά (σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη, αραβόσιτο κ.λ.π.) αρχίζει να γίνεται βασικό είδος διατροφής, το οποίο εξακολουθεί να χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα είτε με ένα σιτηρό είτε με περισσότερα.

Σημαντική εξέλιξη αποτελεί η καλλιέργεια της πατάτας από το 16^ο αιώνα (Αμερική – Ευρώπη) και στη χώρα μας από το 19^ο αιώνα από την εποχή του Καποδίστρια, που αποδείχθηκε πολύ χρήσιμο και ωφέλιμο διατροφικό στοιχείο.

Κρέατα και ψάρια ο άνθρωπος κατανάλωνε από την πρωτόγονη περίοδο, οι άλλες λιπαρές ουσίες προστίθενται αργότερα με τα σπορέλαια και το ελαιόλαδο για τους πληθυσμούς που ζούσαν γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου.

Μεσογειακή διατροφή

Οι διατροφικές συνήθειες των λαών που ζουν στη λεκάνη της Μεσογείου ακολουθούν διαφορετική εξελικτική πορεία σε σύγκριση με τους λαούς άλλων περιοχών και έχει τύχει ιδιαίτερης προσοχής και μελέτης από επιστήμονες των κλάδων που συνδέονται με την υγεία.⁹ Έτσι και η διατροφή του ελληνικού πληθυσμού διαφοροποιείται, έχει ικανές συνδέσεις με την αποκαλούμενη Μεσογειακή ή την παραδοσιακά ακολουθούμενη από τους πληθυσμούς των ελαιοπαραγωγικών χωρών.

⁹ Τριχόπουλος Δ., Καλαποθάκη Β., Πετρίδου Ε., (2000) Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Εκδόσεις Ζήτα, Αθήνα, σ. 107, κ. επ., καθώς επίσης στο ίδιο κεφάλαιο πέμπτο, Διατροφή και Υγεία, σσ. 397-426

Από την αρχαιότητα ο Ιπποκράτης¹⁰ αναγνώρισε τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ της προσλαμβανομένης τροφής, που εφοδιάζει με ενέργεια το σώμα (ενεργειακές προσλήψεις) και της σωματικής δραστηριότητας (κατανάλωση ενέργειας) για την υγεία. Από την αναγνώριση αυτή προέκυψε και η έννοια της «θετικής υγείας», που απαιτεί γνώση της βασικής σύστασης του ανθρώπινου σώματος (γενετική) και της ενέργειας που περιέχεται στις διάφορες τροφές, τόσο τις φυσικές όσο και τις βιομηχανοποιημένες. Όμως η σωστή διατροφή δεν θεωρείται αρκετή για την υγεία του ανθρώπου. Κρίνεται χρήσιμος ο συνδυασμός της με την άθληση, χωρίς βεβαίως να παραγνωρίζονται και άλλοι παράγοντες¹¹ ή συνθήκες διαβίωσης όπως είναι οι κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν σε κάθε εποχή του χρόνου, η ηλικία του ανθρώπου, καθώς και η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο κ.λ.π. Ο Ιπποκράτης παρατήρησε επίσης ότι η συχνότητα θανάτων ήταν υψηλότερη στους παχύσαρκους. Έτσι το ολυμπιακό ιδεώδες έχει απήχηση με το συνδυασμό της σωστής

¹⁰ Ιπποκράτης, Ο Μέγας και Πατέρας της Ιατρικής (460 – 377 π.Χ.)

¹¹ Ο.Π., Κεφάλαιο 13^ο, Μακροπεριβάλλον και Υγεία, σσ. 431-443.

διατροφής, της σωματικής άσκησης και κατ' επέκταση της πνευματικής καλλιέργειας. Με τη σκέψη αυτή γίνεται αποδεκτή και η Διακήρυξη της Ολυμπίας, που συνίσταται στο συνδυασμό όλων των στοιχείων-θεμάτων του 2^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Διατροφής, Άσκησης, Αθλητισμού και Υγείας¹² και η επιβεβαίωση της ρήσεως των αρχαίων «νους υγιής εν σώματι υγιές».

Οι διατροφικές αυτές συνήθειες απαντώνται στη συνέχεια κατά την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, όπως προκύπτει από την αγροτική οικονομία του Βυζαντίου¹³ όπου κύρια απασχόληση του βυζαντινού λαού είναι η γεωργία μέσω της οποίας παράγονται σιτηρά, δημητριακά, όσπρια, προϊόντα αμπελουργίας, το ελαιόλαδο, η δενδροκομία, η λαχανοκομία και τα κηπουρικά, ενώ σημαντική ήταν η ενασχόληση του πληθυσμού με την κτηνοτροφία και την αλιεία. Τα παραγόμενα προϊόντα από την ενασχόληση των βυζαντινών με δραστηριότητες που εντάσσονται στον πρωτογενή τομέα παραγωγής (Γεωργία, Κτηνοτροφία,

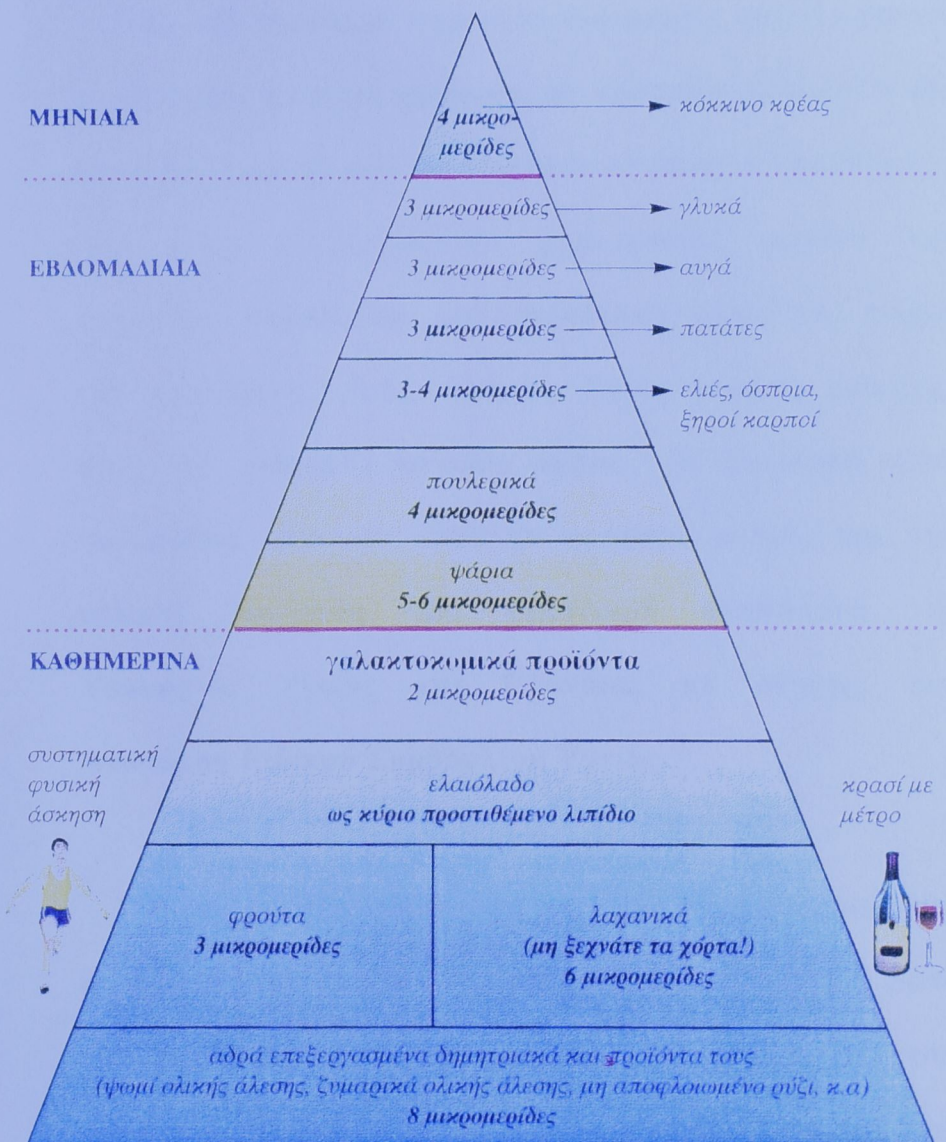
¹² Η διακήρυξη της Ολυμπίας, 2^ο Διεθνές Συνέδριο Διατροφής-Άσκησης-Αθλητισμού και Υγείας, Ολυμπία 26 Μαΐου, 1992

¹³ Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος-Λαρούς-Μπριτάνικα, Τόμος Ελλάδα, σ. 484 κ. επ.

Αλιεία, Δασοπονία) προορίζονταν κατά πρώτο λόγο για την ικανοποίηση των φυσιολογικών – βιολογικών αναγκών και κατά δεύτερο για την προμήθεια άλλων αγαθών μέσω της ανάπτυξης του εμπορίου.

Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή φαίνεται να είναι στενά συνδεδεμένη με την αποκαλούμενη μεσογειακή και θεωρείται από τις πλέον ικανοποιητικές σε θρεπτικά συστατικά, που με τη σειρά τους συμβάλλουν στην καλή υγεία. Διαγραμματική απεικόνιση γίνεται με την ακόλουθη πυραμίδα.¹⁴

¹⁴ Πηγή για την παρούσα πτυχιική μελέτη
Τριχόπουλος Δ. – Καλαποθάκη Β. – Πετρίδου Ε. (2000), Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Εκδόσεις Ζήτα, Αθήνα, σ. 423



Σχήμα 12.2. Μεσογειακή διατροφή.

Μια μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορονομικές διατάξεις. Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό,
- αποφεύγετε το αλάτι και χρησιμοποιείτε μυρωδικά (όρβανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.

Πηγή: Ανάτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, 1999

Από την ανωτέρω πυραμίδα διατροφής του ελληνικού πληθυσμού, αν αυτή εκληφθεί ως πρότυπο, προκύπτει ότι είναι πολύ κοντά στη Μεσογειακή με βάση πεπλατυσμένη από απλά επεξεργασμένα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια και πουλερικά, ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί, πατάτες, αυγά και ελάχιστο κόκκινο κρέας. Η διατροφή αυτή συνιστάται από τον καθύλην αρμόδιο φορέα, για την υγιεινή διατροφή του ελληνικού πληθυσμού, το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας με οδηγίες του Ανώτατου Ειδικού Συμβουλίου Υγείας.¹⁵

Με την ανωτέρω διατροφή μπορούν να ικανοποιούνται οι ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε ενέργεια ώστε να διατηρείται η απαιτούμενη ισορροπία με την κατανάλωση που γίνεται σε εξωτερικό έργο με τις καθημερινές δραστηριότητες και σε εσωτερικό έργο για τη συντήρηση των ιστών, την αποκατάσταση βλαβών από μια νόσο ή κάκωση, η για τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών, καθώς επίσης οι ανάγκες σε πρωτεΐνες για τη

¹⁵ Τριχόπουλος Δ. – Καλαποθάκη Β. – Πετρίδου Ε. (2000), Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Εκδόσεις Ζήτα, Αθήνα, σ. 423

διατήρηση του ισοζυγίου του αζώτου, τις ανάγκες σε ανόργανα άλατα (ασβέστιο, σίδηρος, φώσφορο, ιώδιο και μαγνήσιο) καθώς επίσης και τις ανάγκες σε βιταμίνες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Εισαγωγή

Ο κατ' εξοχήν χώρος καλλιέργειας της επιστήμης διαιτολογίας-διατροφής είναι το εκπαιδευτικό μας σύστημα. Χωρίς να θεωρείται υπερβολή στοιχεία του επιστημονικού αυτού κλάδου απαντώνται στα προγράμματα σπουδών όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης, αρχής γενομένης από την Προσχολική Αγωγή, που παρέχεται στους Παιδικούς Σταθμούς και τα Νηπιαγωγεία, την Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια εκπαίδευση. Ιδιαίτερης σημασίας όμως θεωρείται το δευτεροβάθμιο επίπεδο (Γυμνάσιο) και το τριτοβάθμιο πανεπιστημιακό επίπεδο. Είναι οι χώροι στους οποίους, όπως επισημαίνεται και στον Πρόλογο, η επιστήμη της διαιτολογίας-διατροφής διδάσκεται (Γυμνάσιο), ενώ στο τριτοβάθμιο πανεπιστημιακό επίπεδο παράγεται η νέα γνώση και ταυτόχρονα μεταφέρεται στη σπουδάζουσα νεολαία.

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Γυμνάσιο)

Σύμφωνα με το ισχύον θεσμικό πλαίσιο στο Πρόγραμμα Σπουδών του Γυμνασίου περιλαμβάνεται και το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας και διδάσκεται τρεις (3) ώρες την εβδομάδα στην Α' και Β' τάξη.¹ Σκοπός του μαθήματος είναι «Να καταστήσει το εύπλαστο άτομο της προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, ενεργητικό, αυτοδύναμο και υπεύθυνο, δίνοντάς του, κατά το δυνατόν, όλα τα στοιχεία που έχει ανάγκη για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του» (Άρθρο μόνο παρ.1, σκοπός).

Μεταξύ των ικανοτήτων, των οποίων επιδιώκεται η ανάπτυξη συγκαταλέγεται και «η απόκτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, καθώς και κριτηρίων σωστής επιλογής των τροφίμων, με το θρεπτικότερο και πλέον υγιεινό τρόπο». Για την επίτευξη του στόχου αυτού, που είναι η ανάπτυξη ικανοτήτων συναφών με τη διαιτολογία-διατροφή, το πρόγραμμα σπουδών χωρίζεται στις ενότητες που ακολουθούν.

¹ Υπουργική Απόφαση Γ2/90/8-1-98, Τροποποίηση αναλυτικού προγράμματος του μαθήματος «Οικιακή Οικονομία». ΦΕΚ. 108 τ. Β', 23-1-1998.

Α' Τάξη Γυμνασίου (Ενότητες μαθημάτων διαιτολογίας-διατροφής)

3^η Γενική Ενότητα: Διατροφή, με γενικό σκοπό:

«οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν ότι απαραίτητη προϋπόθεση για την επιβίωση, την ανάπτυξη, την υγεία και την απόδοση στην εργασία είναι η υγιεινή διατροφή.»² Στην ενότητα αυτή οι μαθητές διδάσκονται τους λόγους για τους οποίους τρέφεται ο άνθρωπος και αναμένεται να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τα τρόφιμα, την ομαδοποίησή τους και τις σωστές επιλογές για την καθημερινή διατροφή. Απώτερος στόχος είναι να εμπλουτίσουν τις γνώσεις και το λεξιλόγιό τους για τη διατροφή, να αναπτύξουν κριτική σκέψη και ικανότητα, παρατηρητικότητα, υπευθυνότητα, αυτοέλεγχο και πνεύμα συνεργασίας. Η 3^η Γενική ενότητα της διατροφής αυτοδιαιρείται στις ακόλουθες επιμέρους ενότητες:

² Ο.Π. ΦΕΚ 108, σ. 344 και επ.

1. Τροφή και Τρόφιμα. Περιεχόμενο

- α. Τροφή και τρόφιμα, ορισμός
- β. Η αναγκαιότητα της τροφής
- γ. Επιθυμία, θέληση και λήψη αποφάσεων για σωστές συνήθειες διατροφής.

2. Ομάδες τροφίμων. Περιεχόμενο.

- α. Ομαδοποίηση τροφίμων – οδηγός διατροφής.
Ομάδα γάλακτος. Ομάδα φρούτων και χορταρικών. Ομάδα δημητριακών. Ομάδα κρέατος. Ομάδα λιπών και ελαίων.
- β. Ομάδες τροφίμων. Ισοδυναμία τροφίμων.
Ισοδύναμα.

3. Ομάδα γάλακτος. Περιεχόμενο.

- α. Γάλα: Ορισμός–Σύσταση του γάλακτος–Μορφές και προδιαγραφές του γάλακτος στην αγορά – Προϊόντα γάλακτος και θρεπτική αξία – Ισοδυναμία και αντικαταστάσεις του γάλακτος με τρόφιμα της ίδιας ομάδας – Ανάγκες κατά ηλικία και κατάσταση
- β. Τρόπος διατήρησης και συντήρησης του γάλακτος και των προϊόντων του.

γ. Ειδικές οδηγίες για τον καταναλωτή.

δ. Απλές παρασκευές με τρόφιμα αυτής της ομάδας.

4. Φρούτα και χορταρικά. Περιεχόμενο

α. Καταγραφή και αναγνώριση φρούτων και λαχανικών.

β. Ειδικές γνώσεις, θρεπτική αξία, χρησιμότητα.

γ. Ισοδύναμα.

δ. Ειδικές οδηγίες.

ε. Ημερήσια κατανάλωση.

5. Δημητριακά και Ψωμί. Περιεχόμενο.

α. Σπουδαιότητα της ομάδας αυτής για τη διατροφή του ανθρώπου.

β. Καταγραφή δημητριακών και παραγωγή ψωμιού.

γ. Ισοδύναμα.

δ. Ειδικές οδηγίες.

ε. Φυτικές ίνες και υγεία.

6. Κρέας – Ψάρια – Όσπρια. Περιεχόμενο

α. Τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα αυτή και ισοδυναμίες.

β. Θρεπτική αξία – ποσότητες.

γ. Ειδικές γνώσεις.

δ. Υπερκατανάλωση.

ε. Αλλαντικά

στ. Ψάρια.

ζ. Αυγά.

η. Όσπρια – Ξηροί καρποί.

7. Λίπη και έλαια. Περιεχόμενο.

α. Τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα αυτή –
ισοδυναμία.

β. Θρεπτική αξία.

γ. Απαιτούμενες ποσότητες.

δ. Παραγωγή και αποθήκευση.

8. Γλυκίσματα. Περιεχόμενο.

α. Τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα αυτή.

β. Θρεπτική αξία.

γ. Γλυκίσματα.

δ. Ροφήματα.

ε. Οινοπνευματώδη ποτά.

στ. Κατανάλωση αλατιού και υγεία.

ζ. Μπαχαρικά και υγεία.

9. Σχεδιασμός γευμάτων. Περιεχόμενο.

- α. Αριθμός ημερήσιων γευμάτων (πλήρη – κύρια – ενδιάμεσα)
- β. Σωστή επιλογή τροφίμων.
- γ. Γεύματα για την οικογένεια.

4^η Γενική Ενότητα: Αγωγή υγείας, με γενικό σκοπό:

«Οι μαθητές με τις γνώσεις που θα αποκτήσουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να προσπαθήσουν να τον βελτιώσουν με την ανάλογη φροντίδα και καθαριότητα. Να αποκτήσουν καθημερινές συνήθειες που να συμβάλλουν στην υγεία τους και στην προφύλαξή τους από κινδύνους, όπως κάπνισμα, αλκοολισμό, ναρκωτικά, καταχρήσεις φαρμάκων και άλλα.»³ Η 4^η ενότητα υποδιαιρείται στις ακόλουθες επιμέρους ενότητες:

1. Ατομική υγιεινή. Περιεχόμενο.

- α. Καθημερινή καθαριότητα και περιποίηση του σώματος.
- β. Καθαριότητα και φροντίδα των μαλλιών.

³ Ο.Π. ΦΕΚ 108, σ. 353 και επ.

- γ. Καθημερινή φροντίδα και υγιεινή των ενδυμάτων.
- δ. Τα καλλυντικά και οι επιδράσεις τους.
- ε. Σωστή στάση του σώματος κατά τη διάρκεια της μελέτης.
- στ. Υγιεινός ύπνος – εργασία και ξεκούραση–άγχος –τρόποι εκτόνωσης.

2. Στοματική Υγεία. Περιεχόμενο.

- α. Πιθανές παθήσεις στοματικής κοιλότητας. Αίτια και πρόληψη.
- β. Καθημερινή φροντίδα στόματος και δοντιών.
Επισκέψεις στον οδοντίατρο.

3. Κάπνισμα και οινόπνευμα. Περιεχόμενο.

- α. Συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία.
Ενεργητικό και Παθητικό κάπνισμα. Λόγοι – αντίσταση – καταστολή.
- β. Οινοπνευματώδη ποτά και υγεία. Αλκοολισμός και συνέπειες. Προληπτικά μέτρα θεραπείας.

4. Φαρμακευτικές ουσίες – Ναρκωτικά. Περιεχόμενο.

- α. Τα φάρμακα και η χρήση τους. Προμήθεια – φύλαξη.

β. Φαρμακευτικές ουσίες που προκαλούν εθισμό.

Χρήση – κατάχρηση. Εμπορία και διάθεση.

γ. Ναρκωτικές ουσίες. Πρόληψη και θεραπεία.

5^η Γενική Ενότητα: Πρόληψη ατυχημάτων, με γενικό σκοπό:

«Να εφοδιαστούν οι μαθητές με ειδικές επιστημονικές γνώσεις απαραίτητες για την αποφυγή, πρόληψη και αντιμετώπιση ατυχημάτων, που μπορεί να συμβούν στο σπίτι, σε χώρους παιχνιδιού, εργασίας, στο δρόμο και αλλού. Με τη σωστή κυκλοφοριακή αγωγή οι μαθητές θα μάθουν να αποφεύγουν τη βία και τις μεγάλες ταχύτητες στους δρόμους που οδηγούν, πολύ συχνά, σε μοιραία ατυχήματα.»⁴ Η 5^η γενική ενότητα υποδιαιρείται στις ακόλουθες υποενότητες:

1. Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους.

Περιεχόμενο.

α. Δηλητηριάσεις και πρόληψη.

β. Πρόληψη παιδικών ατυχημάτων.

γ. Εγκαύματα και πρόληψη.

⁴ Ο.Π. ΦΕΚ 108, σ. 357 και επ.

δ. Πτώσεις και κατάγματα.

ε. Πνιγμός και πρόληψη.

στ. Δαγκώματα.

2. Ατυχήματα στο δρόμο. Κυκλοφοριακή αγωγή.

Περιεχόμενο.

α. Αγωγή και πρόληψη οδικών ατυχημάτων.

β. Σωστή κυκλοφοριακή αγωγή. Σύμβολα και
σήματα.

γ. Εντοπισμός επικίνδυνων σημείων και μέτρα
αντιμετώπισης.

δ. Νέοι και μοτοσικλέτες.

Για την επίτευξη των ανωτέρω σκοπών και στόχων επιβάλλεται να σημειωθούν τα ληφθέντα ήδη ακόλουθα μέτρα:

α. Η αναθεώρηση των διδακτικών βιβλίων που διανέμονται στους μαθητές της Α' τάξεως του Γυμνασίου, με ύλη και περιεχόμενο αντίστοιχο με τις σύγχρονες απαιτήσεις της εκπαίδευσης των μαθητών. Από το τρέχον ακαδημαϊκό έτος (2001-2) κυκλοφόρησε το νέο βιβλίο της οικιακής οικονομίας με μέριμνα και συνεργασία του

ΥΠΕΠΘ, του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (Π.Ι.).⁵

β. Ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα εξομοίωσης των καθηγητών/τριών του κλάδου της οικιακής οικονομίας, έτσι ώστε το ανθρώπινο δυναμικό που υπηρετεί ήδη στο εκπαιδευτικό σύστημα να είναι κατάλληλα επαγγελματικά και επιστημονικά καταρτισμένο για να μπορεί να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες απαιτήσεις όχι μόνον της οικιακής οικονομίας με τη στενή έννοια αλλά και της διαιτολογίας-διατροφής που έχει ιδιαίτερη σημασία για τη ζωή και την υγεία του ανθρώπου.

Β' Τάξη Γυμνασίου (Ενότητες διαιτολογίας-διατροφής)

5^η Γενική Ενότητα: Διατροφή και διαιτολογία, με γενικό σκοπό:

«Οι μαθητές να βοηθηθούν ώστε να αλλάξουν νοοτροπία όσον αφορά ζωτικά θέματα, όπως είναι η διατροφή και η υγεία...»⁶ Η 5^η Γενική ενότητα της διατροφής και διαιτολογίας υποδιαιρείται στις ακόλουθες υποενότητες:

⁵ ΥΠΕΠΘ – Π.Ι., Οικιακή Οικονομία, Α' τάξη Γυμνασίου, Ο.Ε.Δ.Β., Αθήνα 2001

⁶ Ο.Π. ΦΕΚ 108, σ. 370 και επ.

1. Διατροφή και υγεία. Περιεχόμενο.

- α. Σχέση διατροφής και υγείας.
- β. Καθημερινές συνήθειες διατροφής και υγεία.
- γ. Μέθοδοι αλλαγής διατροφικών συνηθειών.
- δ. Δείκτες υγείας και νοσηρότητας.

2. Θερμίδες. Περιεχόμενο.

- α. Η τροφή πηγή ενέργειας, μονάδες μέτρησης ενέργειας.
- β. Ανάγκες σε ενέργεια (βασικός μεταβολισμός, φυσική δραστηριότητα, ανάπτυξη)
- γ. Τρόφιμα και απόδοση τους σε ενέργεια.
- δ. Θερμιδογόνα υλικά
- ε. Απαιτούμενες θερμίδες κατά ηλικία και κατάσταση.

στ. Ισχύοντα – Παχυσαρκία. Κατανάλωση τροφίμων σε θερμίδες.

3. Πρωτεΐνες. Περιεχόμενο.

- α. Χρησιμότητα των πρωτεϊνών στον ανθρώπινο οργανισμό.
- β. Αμινοξέα
- γ. Πρωτεΐνες ζωικής και φυτικής προέλευσης.

- δ. Απαιτούμενες ποσότητες κατά ηλικία και κατάσταση – κατανάλωση – υπερκατανάλωση
- ε. Περιεκτικότητα.

4. Υδατάνθρακες. Περιεχόμενο.

- α. Χρησιμότητα
- β. Είδη και πηγές.
- γ. Απαιτούμενες ποσότητες.
- δ. Κατανάλωση και επίδραση στην υγεία (οδοντικές παθήσεις, διαβήτης, παχυσαρκία).

5. Λιπίδια. Περιεχόμενο.

- α. Χρησιμότητα.
- β. Είδη.
- γ. Λιπαρά τρόφιμα, βάρος σώματος και υγεία.
- δ. Αποθήκευση λίπους στο σώμα, μέτρηση.

6. Βιταμίνες. Περιεχόμενο.

- α. Ιστορικό και Χρησιμότητα.
- β. Διαχωρισμός βιταμινών.
- γ. Πηγές (υποβιταμίνωση-υπερβιταμίνωση)

7. Άλατα. Περιεχόμενο.

- α. Χρησιμότητα.
- β. Πηγές – κατανάλωση – συνέπειες. Απαιτούμενες ποσότητες.

8. Νερό και ηλεκτρολύτες. Περιεχόμενο.

- α. Χρησιμότητα.
- β. Απαιτούμενες ποσότητες.
- γ. Κατακράτηση νερού.
- δ. Καταλληλότητα νερού. Πηγές επιβλαβείς ουσίες.

9. Φυτικές ίνες. Περιεχόμενο.

- α. Χρησιμότητα.
- β. Απαιτούμενες ποσότητες.
- γ. Πηγές – Περιεκτικότητα.
- δ. Προτεινόμενοι τρόποι διατροφής.
- ε. Φυτικές ίνες και πρόληψη παθήσεων.

10. Διατροφή στον κύκλο ζωής. Περιεχόμενο.

- α. Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη – γαλουχία.
- β. Διατροφή βρεφών και παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Διατροφή εφήβων.
- γ. Διατροφή υπερηλίκων.

11.Σύνταξη διαιτολογίου. Περιεχόμενο.

- α. Είδη διαιτολογίου.
- β. Απαραίτητα στοιχεία για τη σύνταξη.
- γ. Οδηγός σύνταξης.
- δ. Τεχνικές σύνταξης.
- ε. Γεύματα.
- στ. Μεσογειακή διατροφή – δίαιτα.

12.Διαιτολόγιο ασκούμενων νέων και αθλητών.

Περιεχόμενο.

- α. Διατροφικές ανάγκες εφήβων.
- β. Ενέργεια και άσκηση.
- γ. Γεύματα.
- δ. Διατροφή και πρωταθλητισμός.

13.Σύγχρονη τεχνολογία και τρόφιμα. Περιεχόμενο.

- α. Συντήρηση και διατήρηση τροφίμων.
- β. Αλλοιώσεις τροφίμων.
- γ. Τεχνολογία και υγιεινή διατροφή.
- δ. Πρόσθετα τροφίμων.

9^η Γενική ενότητα: Αγωγή υγείας, με γενικό σκοπό:

«Να ενημερωθούν οι μαθητές σχετικά με τα αίτια και τους τρόπους μετάδοσης και πρόληψης των συνηθέστερων νοσημάτων και ασθενειών». ⁷ Η 9^η Γενική ενότητα υποδιαιρείται στις ακόλουθες επιμέρους υποενότητες:

1. Νοσήματα – ασθένειες. Περιεχόμενο.

- α. Περιβάλλον και υγεία.
- β. Μεταδιδόμενα νοσήματα.
- γ. Συχνότητα παθήσεων και αίτια.

2. Πρόληψη. Περιεχόμενο.

- α. Συνθήκες διαβίωσης.
- β. Περιοδικές εξετάσεις υγείας.
- γ. Εμβολιασμός.

3. Σεξουαλική συμπεριφορά και υγεία. Περιεχόμενο.

- α. Διαπροσωπικές σχέσεις.
- β. Σεξουαλική αγωγή.
- γ. Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- δ. Προφύλαξη και πρόληψη.

⁷ Ο.Π. ΦΕΚ. 108, σ. 388 και επ.

ε. Έλεγχος Γεννήσεων Πληθυσμιακή αύξηση.

Υπογεννητικότητα. Σύσταση πληθυσμών.

10^η Γενική ενότητα: Πρώτες βοήθειες, με γενικό σκοπό:

«Οι μαθητές, πρωταρχικά, να αποκτήσουν γνώσεις απαραίτητες σχετικά με τα φάρμακα, τη σπουδαιότητά τους αλλά και τις επιβλαβείς συνέπειες τους και κατά δεύτερο λόγο να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες για την άμεση αντιμετώπιση μερικών ατυχημάτων και στην παροχή πρώτων βοηθειών».⁸ Η 10^η Γενική ενότητα υποδιαιρείται στις ακόλουθες επιμέρους ενότητες:

1. Φαρμακείο – φάρμακα. Περιεχόμενο.

- α. Γενικές γνώσεις για τα φάρμακα.
- β. Αίτια και τρόποι προμήθειας φαρμάκων.
- γ. Τόπος και συνθήκες φύλαξης φαρμάκων.
- δ. Φαρμακείο στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στο σχολείο, στον τόπο παιχνιδιού και εργασίας.
- ε. Φάρμακα και εθισμός.

2. Πρώτες βοήθειες. Περιεχόμενο.

- α. Πρώτες βοήθειες για ατυχήματα στο σπίτι, στην εργασία, στις διακοπές.

⁸ Ο.Π. ΦΕΚ 208, σ. 390 και επ.

ΥΠ.Ε.Π.Θ. – Π.Ι., Οικιακή Οικονομία, Β' τάξη Γυμνασίου, Ο.Ε.Δ.Β., Αθήνα 2001

β. Ενέργειες σε επείγουσες καταστάσεις.

γ. Γενικές οδηγίες για σεισμό, πυρκαγιά και πλημμύρες.

Για την επίτευξη των ανωτέρω σκοπών και στόχων επιβάλλεται να σημειωθούν επαναληπτικά τα μέτρα που καταχωρούνται ανωτέρω στις σελίδες 23-25 της παρούσης πτυχιακής μελέτης.⁹

Από τη γενική παρουσίαση του προγράμματος σπουδών του μαθήματος της οικιακής οικονομίας στην Α' και Β' τάξη του Γυμνασίου σχηματίζεται η ακόλουθη εικόνα. Στο μάθημα της οικιακής οικονομίας και στις δύο τάξεις που διδάσκεται καταλαμβάνει σημαντικό ποσοστό το μάθημα της διαιτολογίας-διατροφής το οποίο υποδιαιρείται στις ενότητες: Α' Γυμνασίου

α. Διατροφή, που υποδιαιρείται σε οκτώ (8) επιμέρους ενότητες.

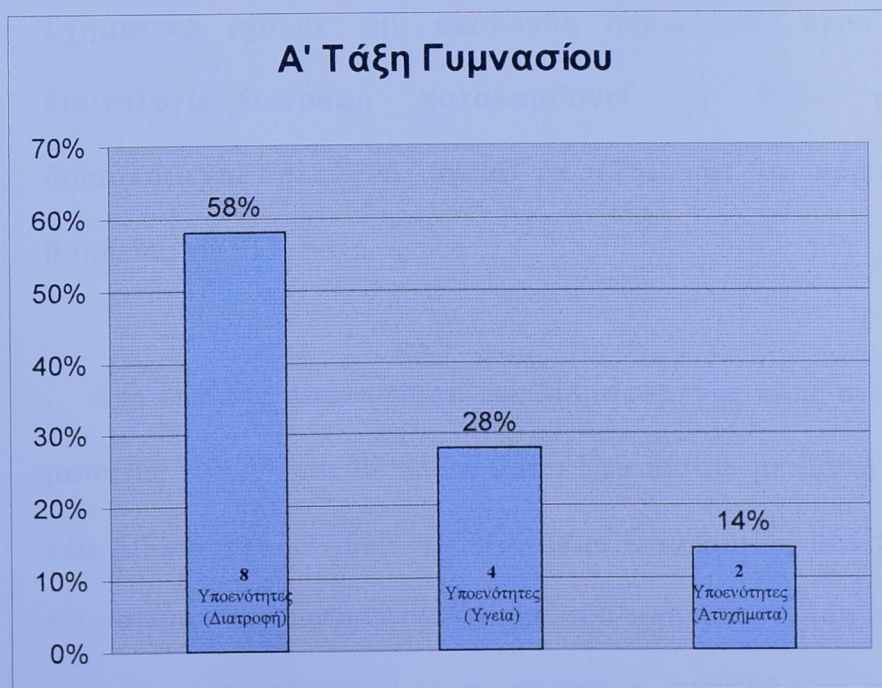
β. Αγωγή υγείας, που υποδιαιρείται σε τέσσερις (4) επιμέρους ενότητες.

⁹ Ο.Π. ΦΕΚ 208, σ. 390 κ. επ.

ΥΠ.Ε.Π.Θ., Οικιακή Οικονομία, Β' τάξη Γυμνασίου, Ο.Ε.Δ.Β., Αθήνα 2001

γ. Πρόληψη ατυχημάτων, που υποδιαιρείται σε δύο (2) επιμέρους ενότητες.

Δεχόμενοι ότι οι τρεις (3) αυτές επιμέρους ενότητες αποτελούν το 100% της ύλης διαπιστώνουμε την υπεροχή και την έμφαση που δίνεται στην ενότητα διαιτολογία-διατροφή. Σχηματικά έχουμε την ακόλουθη απεικόνιση, όπου η διαιτολογία διατροφή καταλαμβάνει το 58% της διδασκόμενης ύλης, η υγεία το 28% και τα ατυχήματα το 14%.



Β' Τάξη Γυμνασίου

α. Διατροφή και διαιτολογία, που υποδιαιρείται σε δεκατρείς (13) επιμέρους ενότητες.

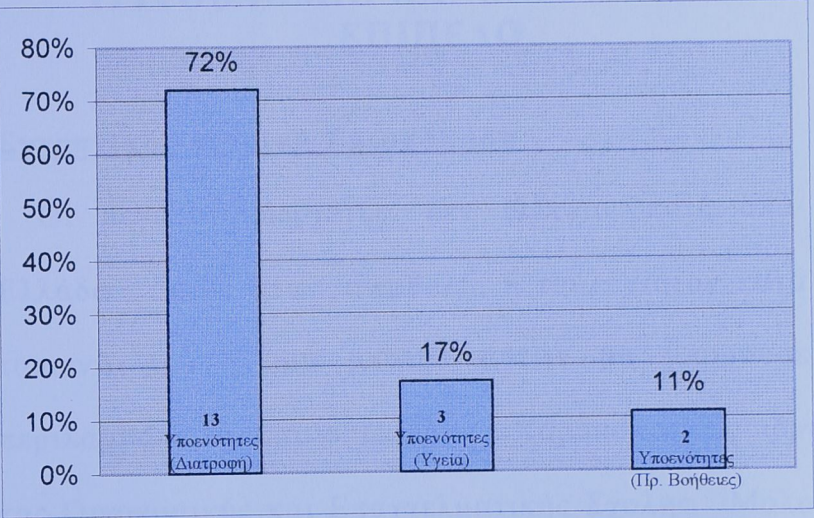
β. Αγωγή Υγείας, που υποδιαιρείται σε τρεις (3) επιμέρους ενότητες.

γ. Πρώτες βοήθειες, που υποδιαιρείται σε δύο (2) επιμέρους ενότητες.

Ομοίως, και στη Β' τάξη Γυμνασίου η έμφαση δίνεται στη διαιτολογία διατροφή, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι παραμελούνται οι άλλες δύο συνιστώσες του μαθήματος. Σχηματικά έχουμε την ακόλουθη απεικόνιση όπου η διαιτολογία-διατροφή καταλαμβάνει το 72% της διδασκόμενης ύλης, η υγεία το 17% και οι πρώτες βοήθειες το 11%.

Από την όλη παρουσίαση της διδασκόμενης ύλης στους μαθητές της Α' και Β' τάξεως του Γυμνασίου με βάση τα νέα βιβλία του κλάδου της Οικιακής Οικονομίας και την εξομοίωση των καθηγητών/τριών που υπηρετούν ήδη στο εκπαιδευτικό σύστημα είναι φανερό η αναβάθμιση που

συντελείται για τη σωστή εκπαίδευση των μαθητών σε σχέση με το αντικείμενο της διαιτολογίας-διατροφής.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Η ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Συνοπτική Ιστορική Επισκόπηση

Οι μεγάλοι ευεργέτες¹ δεν έλειψαν ποτέ από την Ελλάδα. Δε θα ήταν υπερβολή, ή τουλάχιστον κατά την ταπεινή μου γνώμη μεταξύ αυτών θα μπορούσε να περιλαμβάνεται και ο Παναγής Χαροκόπος ως ιδρυτής της Οικονομικής και Επαγγελματικής Σχολής. Μολονότι ο ίδιος δεν πρόλαβε να δει την ιδέα του σε λειτουργία, εντούτοις η ιδέα του και η τελευταία του βούληση βρήκαν απήχηση και το όραμά του έφερε σε πέρας ο εκτελεστής της διαθήκης του και γενικός κληρονόμος του, ο αδελφός του Σπ. Χαροκόπος.

Το 1914 με το Β.Δ. της 28^{ης} Οκτωβρίου 1914 ιδρύθηκε η σχολή και η λειτουργία της άρχισε το 1929 με ιδιωτικό χαρακτήρα. Το 1931 ο χαρακτήρας της γίνεται δημόσιος και αρχίζει να λειτουργεί σύμφωνα με τα αναλυτικά

¹ Για το έργο του μεγάλου αυτού ευεργέτη βλ. Ε. Γεωργιτσογιάννη, (2000), Παναγής Χαροκόπος 1835-1911: Η ζωή και το έργο του, εκδόσεις Νέα Σύνορα, Α.Α. Λιβάνη, Αθήνα.

προγράμματα του ΥΠ.Ε.Π.Θ., οι δε απόφοιτοί της είχαν δικαίωμα διορισμού στη δημόσια εκπαίδευση. Το 1951 καταργήθηκε το διτάξιο διδασκαλείο και στη θέση του ιδρύθηκε η Χαροκόπειος Ανωτάτη Σχολή Οικιακής Οικονομίας (Χ.Α.Σ.Ο.Ο.) με σκοπό την επιστημονική και επαγγελματική κατάρτιση των καθηγητριών Οικιακής Οικονομίας. Οι δυσκολίες που παρουσιάστηκαν στην πορεία του χρόνου οδήγησαν στην αναστολή της λειτουργίας της κατά τα ακαδημαϊκά έτη 1978-80, επανάρχισε όμως να λειτουργεί το ακαδημαϊκό έτος 1980-81 μετά από ενέργειες του συνδέσμου των καθηγητριών Οικιακής Οικονομίας και της οικογένειας Χαροκόπου.

Το 1990 θεωρείται τελικός σταθμός της λειτουργίας της ΧΑΣΟΟ με την ίδρυση του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.² Στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο λειτουργούν ήδη τρία (3) τμήματα τετραετούς φοιτήσεως και συγκεκριμένα:

- α. Το Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας
(1993)

² Ν. 1894/1990, ΦΕΚ 100 τ. Α', Ίδρυση Α.Ε.Ι. Οικιακή Οικονομία, όπως τροποποιήθηκε μεταγενέστερα

- β. Το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής
(1994) και
- γ. Το Τμήμα Γεωγραφίας (2000)

Για τους σκοπούς και τις ανάγκες της παρούσης πτυχιακής μελέτης θα ασχοληθούμε με το β' τμήμα, που θεραπεύει την επιστήμη διαιτολογίας-διατροφής, τόσο σε προπτυχιακό όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο σπουδών.

Πρόγραμμα Σπουδών.³ Προπτυχιακό Επίπεδο

Σύμφωνα με τον Οδηγό Σπουδών του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου το προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών περιλαμβάνει τα ακόλουθα, κατά εξάμηνο, μαθήματα:

Α' εξάμηνο	Β' εξάμηνο
1. Βιολογία	1. Ευρωπαϊκή Κοινωνική Πολιτική
2. Γενική Χημεία	2. Οργανική Χημεία και Δομική Βιοχημεία
3. Εισαγωγή στην Επιστήμη της διατροφής	3. Εισαγωγή στην Οικονομία
4. Ξένη Γλώσσα	4. Ψυχολογία Ι
5. Πληροφορική	5. Ιστορία και Γεωγραφία της Διατροφής
6. Ανατομία	6. Ξένη Γλώσσα
	7. Φυσική

³ Βλ. Οδηγό Σπουδών ακαδημαϊκού έτους 2001-2, σσ. 42-45

Γ' εξάμηνο		Δ' εξάμηνο	
1.	Βιοχημεία	1.	Εφηρμοσμένη μικροβιολογία
2.	Γενική μικροβιολογία	2.	Διατροφή και μεταβολισμός II
3.	Ευρωπαϊκή Οικονομική Πολιτική	3.	Χημεία και τεχνολογία τροφίμων
4.	Ξένη Γλώσσα	4.	Ξένη Γλώσσα
5.	Ποσοτικές Μέθοδοι I	5.	Ποσοτικές Μέθοδοι II
6.	Φυσιολογία I	6.	Φυσιολογία II
7.	Διατροφή και Μεταβολισμός	7.	Διατροφή και ανάπτυξη

Ε' εξάμηνο		Στ' εξάμηνο	
1.	Διατροφική αξιολόγηση	1.	Κλινική διατροφή και διαιτολογία II
2.	Κλινική διατροφή και διαιτολογία I	2.	Παθολογική φυσιολογία – Παθολογία II
3.	Παθολογική φυσιολογία – Παθολογία I	3.	Διατροφή και άσκηση
4.	Φυσικοχημεία και βιοχημεία τροφίμων	4.	Διατροφική Αγωγή
5.	Φαρμακολογία Μεθοδολογία	5.	Τοξικολογία
6.	επιστημονικής έρευνας και παρουσίασης	6.	Συμβουλευτική διατροφής
7.	Marketing – Έρευνα Αγοράς	7.	Οικονομική του καταναλωτή και της επιχείρησης
8.	Λιπίδια – Μεταβολικά νοσήματα και διατροφή (Ε)	8.	Μοριακή βιολογία
9.	Ψυχολογία II (Ε)	9.	Μέταλλα – βιταμίνες και διατροφή

Ζ' εξάμηνο		Η' εξάμηνο	
1.	Ειδικά θέματα διατροφής	1.	Γενετική και διατροφή Οργάνωση και
2.	Διατροφική αντιμετώπιση βαρέως ασθενούς	2.	διαχείριση μονάδων διατροφής

3.	Επιδημιολογία της διατροφής	3.	Διατροφή και δημόσια υγεία
4.	Υπολογιστικά μαθηματικά (Ε)	4.	Ειδικά θέματα παθολογίας (Ε)
5.	Βιοτεχνολογία – Γενετική μηχανική (Ε)	5.	Διαχείριση περιβάλλοντος (Ε)
6.	Οικονομικά και υγεία (Ε)	6.	Πρακτική άσκηση
7.	Πρακτική Άσκηση	7.	Πτυχιακή μελέτη
8.	Πτυχιακή μελέτη	8.	Ευρωπαϊκή νομοθεσία τροφίμων (Σεμινάριο)
9.	Ευρωπαϊκή πολιτική προστασία καταναλωτή (Σεμινάριο)		

E = μάθημα επιλογής

Από την παράθεση των τίτλων των μαθημάτων και το περιεχόμενό τους, όπως αυτό είναι καταχωρημένο στον Οδηγό Σπουδών⁴ είναι προφανές ότι το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής έχει καταρτίσει προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών βασισμένο σε διεθνή πρότυπα, ώστε οι φοιτητές να αποκτούν το απαραίτητο θεωρητικό επιστημονικό υπόβαθρο γνώσεων, την πρακτική εμπειρία στους χώρους εργασίας μέσω της πρακτικής άσκησης και να γίνονται κοινωνοί της νέας γνώσης μέσω της ερευνητικής δραστηριότητας των αξιόλογων μελών Δ.Ε.Π. του Τμήματος, προκειμένου ως νέοι επιστήμονες να υπηρετούν το νέο επιστημονικό κλάδο της

⁴ Βλ. Οδηγό Σπουδών ακαδημαϊκού έτους 2001-2, σσ. 46-65

διαιτολογίας-διατροφής και να συμβάλλουν με την παροχή των υπηρεσιών τους στην ικανοποίηση των αναγκών σε ατομικό αλλά και συλλογικό κοινωνικό επίπεδο.

Πρόγραμμα Σπουδών. Μεταπτυχιακό Επίπεδο

Το τμήμα της Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής παρά το νεαρόν της ηλικίας του (1994-2002) εκτός από το προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών παρέχει από το ακαδημαϊκό έτος 2000-1 Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών⁵ (Π.Μ.Σ.) με τίτλο «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία και Διατροφή» με κατευθύνσεις την Κλινική Διατροφή και τη Διατροφή και Άσκηση. Το Π.Μ.Σ. Διαιτολογία-Διατροφή του Ανθρώπου⁶ στις κατευθύνσεις:

- α. Κλινική Διαιτολογία
- β. Διατροφή και Άσκηση
- γ. Διατροφή και Δημόσια Υγεία

Η ανάλυση του Π.Μ.Σ. έχει ως ακολούθως:

⁵ Βλ. Οδηγό Σπουδών ακαδημαϊκού έτους 2001-2, σ. 7

⁶ Βλ. Οδηγό Μ.Σ. Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, Αθήνα 2001, σσ. 9-11

A' εξάμηνο (Μαθήματα κορμού – κοινά και για τις τρεις κατευθύνσεις)

1. Βιοστατική – Μεθοδολογία Έρευνας
2. Ειδικά θέματα Βιοχημείας
3. Ειδικά θέματα Μεταβολισμού της Διατροφής
4. Πολιτικές και Προγράμματα Διατροφής σε Παγκόσμιο Επίπεδο

B' εξάμηνο

Κλινική Διατροφή (κατεύθυνση A')

1. Ειδικά θέματα Κλινικής Διατροφής
2. Μηχανισμοί Νόσων
3. Εντερική και Παρεντερική Διατροφή
4. Καθοδηγούμενη Μελέτη στην Κλινική Διατροφή

Διατροφή και Άσκηση (κατεύθυνση B')

1. Εργοφυσιολογία
2. Εργοβιοχημεία και Μεταβολισμός
3. Διατροφική Αγωγή Αθλουμένων
4. Καθοδηγούμενη Μελέτη στη Διατροφή και Άσκηση

Διατροφή και Δημόσια Υγεία (κατεύθυνση Γ')

1. Ειδικά θέματα Στατιστικής
2. Επιδημιολογία Διατροφής

3. Ειδικά θέματα αξιολόγησης διατροφικής πρόσληψης
4. Καθοδηγούμενη Μελέτη στη Διατροφή και Δημόσια Υγεία

Γ' εξάμηνο

Κλινική Διατροφή (κατεύθυνση Δ')

1. Κλινική Πρακτική
2. Καθοδηγούμενη Μελέτη στην Κλινική Διατροφή

Διατροφή και Άσκηση (κατεύθυνση Β')

1. Ενεργειακός Μεταβολισμός και Σύσταση Σώματος
2. Καθοδηγούμενη Μελέτη στη Διατροφή και Άσκηση

Διατροφή και Δημόσια Υγεία (κατεύθυνση Γ')

1. Διατροφική Αγωγή και Συμβουλευτική
2. Καθοδηγούμενη Μελέτη στη Διατροφή και Δημόσια Υγεία

Κατ' επιλογήν υποχρεωτικά

1. Παιδιατρική Διατροφή
2. Γηριατρική Διατροφή
3. Εργομετρία
4. Διατροφή για Πρωταθλητισμό
5. Καινοτομικά Τρόφιμα
6. Αλληλεπιδράσεις γονιδίων και διατροφής

7. Ασφάλεια τροφίμων

Δ' εξάμηνο

Εκπόνηση μεταπτυχιακή μελέτης

Κριτικές Παρατηρήσεις

Από την παράθεση των προγραμμάτων προπτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου είναι προφανές ότι:

α. οι τρεις συνιστώσες: διατροφή – άσκηση - υγεία θεραπεύονται αρμονικά.

β. το τμήμα επιστήμης διαιτολογίας-διατροφής μετά από έξι (6) χρόνια λειτουργίας επέτυχε να προσφέρει στους φοιτητές προγράμματα σπουδών (προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο) με μαθήματα κορμού (κοινά για όλους) και μαθήματα επιλογής, έτσι ώστε κάθε φοιτητής να καταρτίζει το δικό του πρόγραμμα, με βάση τις προσωπικές του ανάγκες, επιθυμίες και προσδοκίες.

γ. Το Π.Μ.Σ. προσφέροντας ένα πρώτο εξάμηνο με μαθήματα κορμού (κοινά και για τις τρεις κατευθύνσεις) επιτρέπει στους Μ.Φ. να αποκτούν το απαραίτητο υπόβαθρο γνώσεων, έτσι ώστε από το Β' εξάμηνο χωριζόμενοι σε κατευθύνσεις και σε συνδυασμό με το

πρακτικό ερευνητικό τους έργο, καθώς και την εκπόνηση της μεταπτυχιακής τους μελέτης να αποκτούν την επιθυμητή ειδίκευση που θα τους επιτρέψει είτε την καλύτερη δυνατή ένταξη στην αγορά εργασίας, είτε τη συνέχιση των σπουδών για την απόκτηση διδακτορικού διπλώματος.

Μετά από τα ανωτέρω θεωρώ ότι τα Προγράμματα Σπουδών, προπτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου, του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής προάγουν με τον καλύτερο τρόπο τον επιστημονικό κλάδο της επιστήμης διαιτολογίας-διατροφής στην Ελλάδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΕΡΕΥΝΑ ΠΕΔΙΟΥ

Σκοπός – δείγμα

Έχουμε διδαχθεί ότι με την έρευνα, που αποτελεί την πρώτη βασική λειτουργία των Α.Ε.Ι., παράγεται νέα γνώση που στη συνέχεια μεταδίδεται με τη διδασκαλία στη σπουδάζουσα νεολαία. Ο σκοπός της παρούσης έρευνας είναι η επαλήθευση της ανάλυσης-περιγραφής του μελετώμενου θέματος και η προσωπική μου εξοικείωση με τη μεθοδολογία της έρευνας.

Για το σκοπό αυτό επέλεξα ένα μικρό και τυχαίο δείγμα, που τελικά έφθασε τα ογδόντα έξι (86) άτομα διαφορετικού φύλου, ηλικίας, μόρφωσης τα οποία λιγότερο ή περισσότερο επισκέπτονται ένα Κέντρο Διαιτολογίας –Διατροφής (Κ.Δ.Δ.)¹, και για διαφορετικούς βέβαια λόγους.

¹ Κ.Δ.Δ. Πρόκειται για κέντρο που λειτουργεί με τις αρχές της ιδιωτικής οικονομίας και παρέχει υπηρεσίες στους πολίτες με κάποια αμοιβή. Σημειώνονται: α) Το Κ.Δ.Δ., μου επέτρεψε να απασχολήσω τους πολίτες –πελάτες στους οποίους παρέχονται σχετικές υπηρεσίες με τον όρο ότι δεν θα γίνει αναφορά της επωνυμίας ή άλλων στοιχείων β) Ότι δεν θα γίνει καμία αναφορά στο κόστος που υφίστανται οι πελάτες για τις παρεχόμενες υπηρεσίες. Σεβόμενη για λόγους δεοντολογίας και εχεμύθειας τους όρους αυτούς δεν μπορώ να αναφέρω σχετικά στοιχεία για το κέντρο, αλλά και τους πολίτες, που με μεγάλη δυσκολία πείσθηκαν να συμπληρώσουν το σχετικό ερωτηματολόγιο. Παρ' όλα αυτά τους ευχαριστώ όλους.

Παρουσίαση – ανάλυση έρευνας

Η παρουσίαση της έρευνας γίνεται με την ίδια σειρά που τα σχετικά ερωτήματα έχουν καταχωρηθεί στο επισυναπτόμενο παράρτημα «Α» ερωτηματολόγιο. Παρά το γεγονός ότι το δείγμα είναι πολύ μικρό και εντελώς τυχαίο², θεωρείται ως αντιπροσωπευτικό μόνο για τον πληθυσμό της περιοχής στην οποία έχει έδρα του το Κ.Δ.Δ. και όχι για τη συμπεριφορά του συνολικού πληθυσμού της περιφέρειας Αττικής, πολύ δε περισσότερο ούτε για τη στάση που μπορεί να έχει ο συνολικός πληθυσμός της χώρας για ένα τόσο σημαντικό για τη ζωή και την υγεία θέμα.

Εντούτοις, ας μου επιτραπεί να χαρακτηρίσω τα ευρήματα χρήσιμα και ενδιαφέροντα και ίσως να αποτελέσουν βάση για μια νέα ευρύτερη έρευνα της οποίας τα ευρήματα να έχουν γενική αποδοχή και εφαρμογή.

²Σταυρινός Β. ,(1998) Στατιστική για τις επιστήμες της υγείας, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, σ.19 .

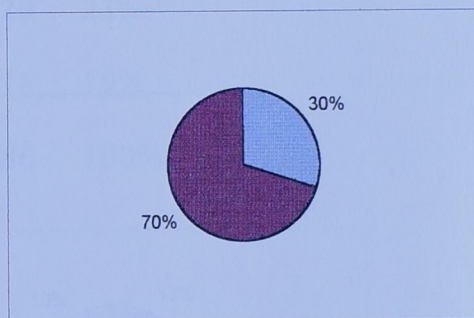
*Τα ποσοστά έχουν στρογγυλοποιηθεί στην πλησιέστερη ακέραια μονάδα.

Ερωτήματα – παρουσίαση –σχόλια

Ερώτημα 1^ο.

Φύλλο: Άνδρες 26, 30%. Γυναίκες 60, 70% = 86 = 100%

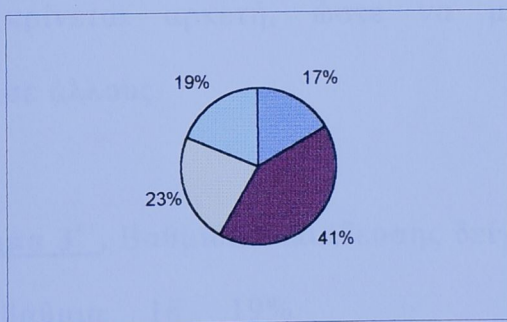
26	30%	60	70%
----	-----	----	-----



Η αναλογία του ποσοστού συμμετοχής, κατά φύλο, οφείλεται κατά πρώτο λόγο στο μικρό τυχαίο δείγμα και κατά δεύτερο, πιθανό, στην ευαισθησία που επιδεικνύει το γυναικείο φύλο σε θέματα διατροφής της Ελληνικής οικογένειας, καθώς επίσης και το αισθητικό ενδιαφέρον αλλά και τα θέματα υγείας. Έτσι εξηγείται ότι το 70% του δείγματος προέρχεται από το γυναικείο πληθυσμό και το 30% από τον ανδρικό.

Ερώτημα 2^ο. Ημερομηνία γέννησης κατά δήλωση. Από τη δηλωθείσα ημερομηνία γέννησης προκύπτει η ακόλουθη ομαδοποίηση:

α. 20-29 χρόνων	15	17%
β. 30-39 χρόνων	35	41%
γ. 40-49 χρόνων	20	23%
δ. 50-59 χρόνων	16	19%
	86	100%

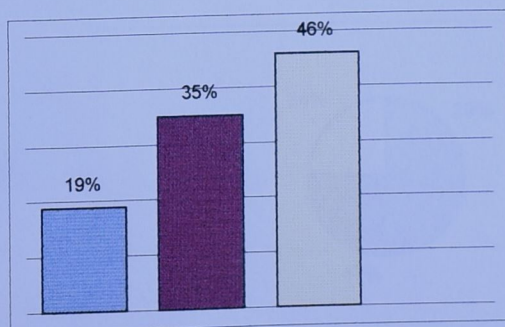


Από την ομαδοποίηση των ηλικιών του δείγματος είναι σαφές ότι οι νεαρές ηλικίες, κάτω των 20 χρόνων φαίνεται να μην αντιπροσωπεύονται στο συγκεκριμένο δείγμα. Ως πιθανή εξήγηση θεωρείται το γεγονός ότι άλλοι είναι επιφορτισμένοι με τη διατροφή τους ή απλούστερα η μέριμνα ανήκει στους γονείς. Η δεκαετία των 20 αρχίζει να ενδιαφέρεται με ποσοστό 17%, ενώ η αμέσως επόμενη η δεκαετία των 30 παρουσιάζει το

μεγαλύτερο ποσοστό συμμετοχής με ποσοστό 41%, που δικαιολογεί τη δοθείσα ήδη εξήγηση ότι στην ηλικία αυτή η μέριμνα για θέματα διατροφής και υγείας εναποτίθεται στη γυναίκα είτε με την ιδιότητα της συζύγου, είτε της μητέρας. Στην αμέσως επόμενη δεκαετία των 40 σημειώνεται μείωση που πιθανώς να σημαίνει ότι έχει ολοκληρωθεί η ανεξαρτητοποίηση των παιδιών από την οικογένεια, καθώς επίσης η κτηθείσα εμπειρία κρίνεται αρκετή, ώστε να μη χρειάζεται προσφυγή σε άλλους.

Ερώτημα 3^ο. Βαθμίδα εκπαίδευσης δείγματος

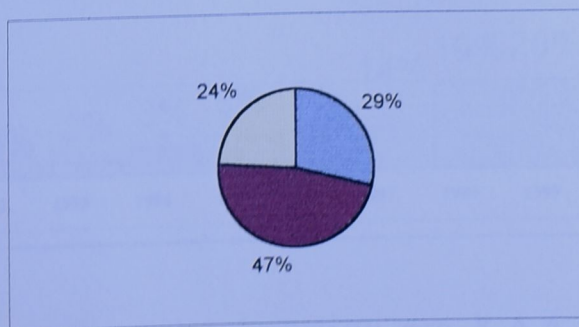
α. Πρωτοβάθμια	16	19%
β. Δευτεροβάθμια	30	35%
γ. Τριτοβάθμια	40	46%
	86	100%



Από την ομαδοποίηση του δείγματος ανά εκπαιδευτική βαθμίδα προκύπτει ότι υπάρχει μια ανοδική τάση προσφυγής σε ειδικά κέντρα παροχής υπηρεσιών που σχετίζονται με τη διατροφή. Έτσι ενώ το ποσοστό που έχει αποφοιτήσει από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση είναι το μικρότερο 19%, ανεβαίνοντας, στο δευτεροβάθμιο επίπεδο τείνει να διπλασιαστεί και στο τριτοβάθμιο σχεδόν να τριπλασιασθεί. Να υποθέσουμε ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της εκπαίδευσης τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός ευαισθησίας για θέματα διαιτολογίας–διατροφής ή και υγείας (υγιεινή διατροφή).

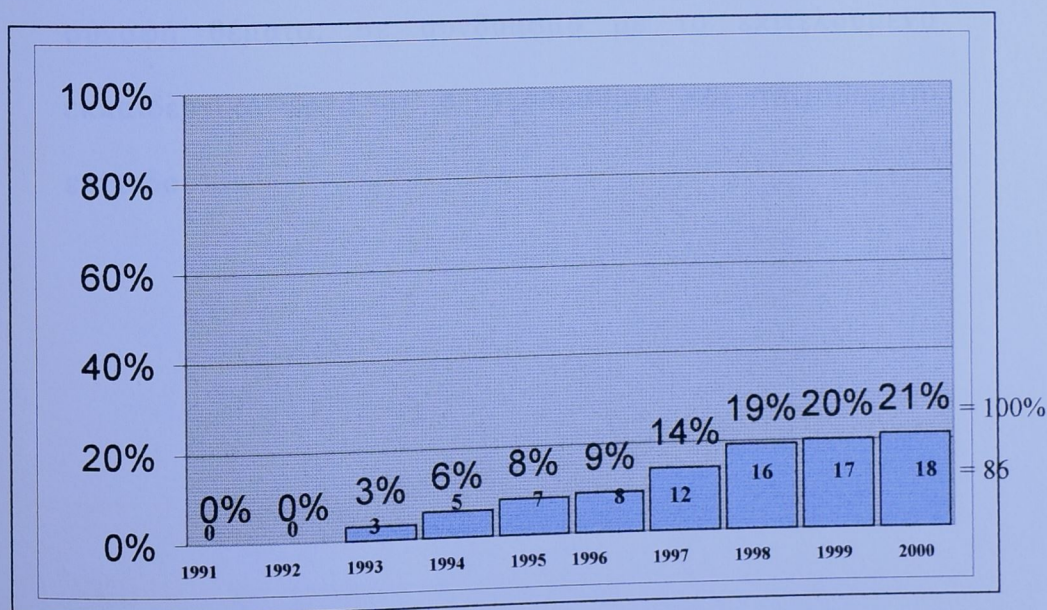
Ερώτημα 4^{ον}. Συχνότητα επισκέψεων στο Κ.Δ.Δ.

Α.Μία (1) φορά το χρόνο	25	29%
Β.Δύο (2) φορές το χρόνο	40	47%
Γ. Περισσότερες	21	24%
	86	100%



Το μεγαλύτερο ποσοστό 47% του δείγματος επισκέπτεται το Κ.Δ.Δ δύο (2) φορές το χρόνο. Φαίνεται ότι είναι μια λογική συχνότητα οι δυο επισκέψεις ώστε να υπάρχει ένα εξάμηνο εφαρμογής του χορηγούμενου διαιτολογίου. Στη δεύτερη σειρά έρχονται τα διαιτολόγια με ετήσια ισχύ και ποσοστό 29%, ενώ στην τρίτη θέση με 24% φαίνεται να εφαρμόζονται διαιτολόγια με μικρότερη του εξάμηνου διάρκεια.

Ερώτημα 5^{ον}. Χρονολογία έναρξης επισκέψεων στο Κ.Δ.Δ.



Η χρονολογία έναρξης επισκέψεων στο Κ.Δ.Δ. στη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας του 20^{ου} αιώνα γίνεται

για να απεικονίζεται η πραγματική κατάσταση της μελετώμενης περιόδου. Η αυξητική τάση παρουσιάζει ενδιαφέρον από την άποψη ότι στη δεκαετία αυτή συμπίπτει η ίδρυση και λειτουργία πανεπιστημιακού επιπέδου Τμήματος στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, στο οποίο θεραπεύεται κατ' αποκλειστικότητα και μοναδικότητα, για τα Ελληνικά δεδομένα, η επιστήμη της διαιτολογίας-διατροφής. Επιπλέον όλα τα προγράμματα σπουδών σε όλες σχεδόν τις βαθμίδες αναθεωρούνται και εμπλουτίζονται με συναφή θέματα. Έτσι ίσως εξηγείται και το αυξανόμενο ενδιαφέρον και η ευαισθητοποίηση για συναφή θέματα, σε συνδυασμό με το επιτελούμενο εκπαιδευτικό έργο σε δευτεροβάθμιο και τριτοβάθμιο επίπεδο.

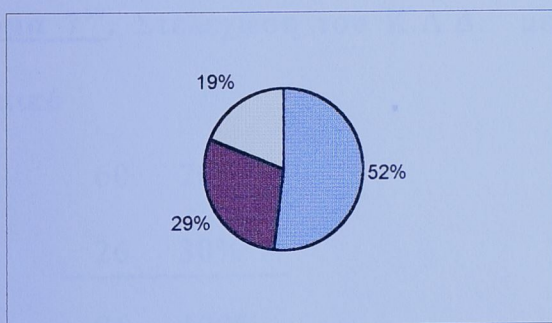
Ερώτημα 6^ο. Λόγοι για τους οποίους το δείγμα επισκέπτεται το Κ.Δ.Δ.

α. Υγείας 45 52%

β. Αισθητικής 25 29%

γ. Άλλος 16 19%

86 100%

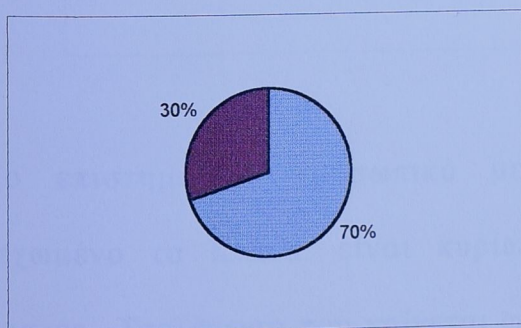


Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός 52% επισκέπτεται το Κ.Δ.Δ. για λόγους υγείας. Κατά τη γνώμη μου δεν είναι ανησυχητικό στοιχείο, αλλά ενθαρρυντικό και θετικό από την άποψη ότι η σωστή διαιτολογία – διατροφή συμπορεύεται κατά κανόνα και με την καλή υγεία του πληθυσμού. Αν μάλιστα στο λόγο αυτό προστεθεί ή ληφθεί υπ' όψη και ο δεύτερος λόγος (αισθητική), που παρουσιάζει σημαντικό ποσοστό 29% θεωρώ ότι ενισχύεται η θετική άποψη. Σε ότι αφορά τον τρίτο λόγο (άλλος) θεωρώ ότι το ποσοστό 19% είναι

σχετικά μικρό και επομένως δεν εκλαμβάνεται ως ανησυχητικό. Άλλωστε, το γεγονός ότι αυτός ο «άλλος» λόγος δεν κατονομάζεται μπορεί να παραπέμπει σε κάποιες ιδιαιτερότητες των ατόμων που επισκέπτονται το Κ.Δ.Δ..

Ερώτημα 7^{ον}. Στελέχωση του Κ.Δ.Δ. με εξειδικευμένο προσωπικό

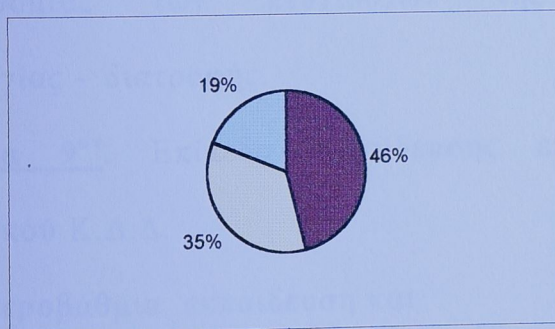
α. ΝΑΙ	60	70%
β. ΟΧΙ	26	30%
	86	100%



Το μεγαλύτερο ποσοστό 70% θεωρεί ότι το κέντρο είναι στελεχωμένο με εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό. Απάντηση που αναλύεται σε μεγαλύτερο βαθμό με τα αμέσως επόμενα ερωτήματα.

Ερώτημα 8^ο. Με ποιες επιστημονικές ειδικότητες είναι στελεχωμένο το Κ.Δ.Δ.

α. Ιατρούς	0	0%
β. Διαιτολόγους	40	46%
γ. Γυμναστές	30	35%
δ. Δ.Γ./Δ.Α.	16	19%
	86	100%

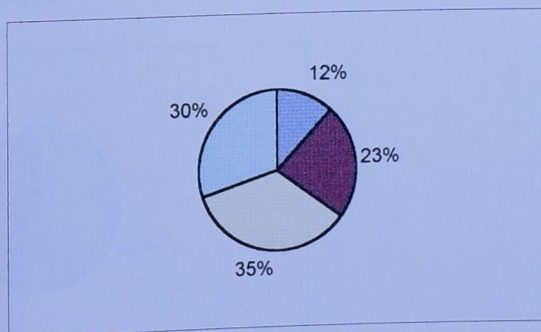


Το επιστημονικό προσωπικό με το οποίο είναι στελεχωμένο το Κ.Δ.Δ. είναι κυρίως διαιτολόγοι και γυμναστές. Στελέχωση που κρίνεται ως ορθολογική αφού η αποστολή του είναι να παρέχει υπηρεσίες σχετικές με τη διατροφή σε συνδυασμό με την άθληση. Είναι επίσης προφανές ότι πρόκειται για μικρή ακόμα μονάδα, πιθανώς ατομική ή οικογενειακή επιχείρηση. Ωστόσο είναι σημαντικό το γεγονός ότι η στελέχωση έχει γίνει κατά κύριο λόγο με διαιτολόγους σε ποσοστό 46% και κατά

δεύτερο με γυμναστές σε ποσοστό 35%. Δεν παραγνωρίζεται ακόμη το ποσοστό του 19% που δε γνωρίζει ή δεν απαντά, προφανώς γιατί πραγματικά δεν γνωρίζει και θεωρεί αυτονόητο ότι το Κέντρο Δ.Δ. μόνο με διαιτολόγους και γυμναστές μπορεί να είναι στελεχωμένο. Από τις απαντήσεις του ερωτήματος αυτού καταφαίνεται ένα ευοίωνο πεδίο επαγγελματικής σταδιοδρομίας των πτυχιούχων της επιστήμης διαιτολογίας – διατροφής.

Ερώτημα 9^{ον}. Επίπεδο εκπαίδευσης επιστημονικού προσωπικού Κ.Δ.Δ.

α. Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και Κέντρο Ελευθέρων Σπουδών	10	12%
β. Τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΤΕΙ)	20	23%
γ. Τριτοβάθμια εκπαίδευση (Α.Ε.Ι.)	30	35%
δ. Δ.Γ./Δ.Α.	26	30%
	86	100%

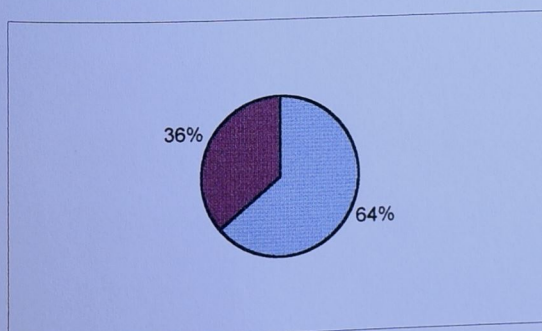


Από τις απαντήσεις του δείγματος στο ανωτέρω ερώτημα ένα πρώτο θετικό στοιχείο προκύπτει. Η στελέχωση γίνεται με επιστημονικά κριτήρια με πτυχιούχους της τριτοβάθμιας (Α.Ε.Ι.-Τ.Ε.Ι.) κατά το μεγαλύτερο ποσοστό ($46\%+35\%=81\%$) ειδικότητες που έχουν άμεση σχέση με το επιτελούμενο στο Κέντρο Δ.Δ. έργο (διαιτολογία-διατροφή-άθληση). Ας μη παραγνωρίζεται όμως το γεγονός ότι ένα μεγάλο σχετικά ποσοστό 30% δεν γνωρίζει ή δεν απαντά, καθώς επίσης η παντελής απουσία ιατρού/ων. Τα στοιχεία αυτά μου δημιουργούν ένα βαθμό επιφύλαξης, ως προς την επιστημονική στελέχωση του Κέντρου Δ-Δ.

Ερώτημα 10^ο. Γνώση ύπαρξης και λειτουργίας πανεπιστημιακών τμημάτων σχετικών με την επιστήμη διαιτολογίας –διατροφής.

α. Ναι 55 64%

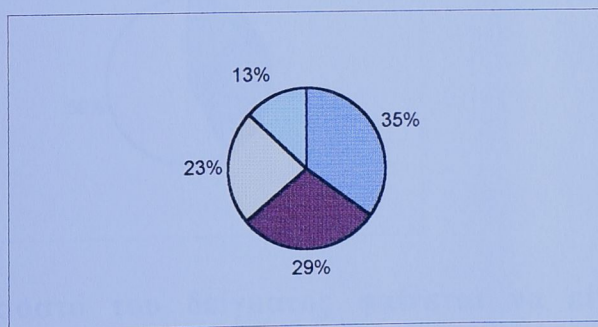
β. Όχι 31 36%



Είναι φανερό ότι το μεγαλύτερο ποσοστό 64% ή τα 2/3 περίπου του δείγματος είναι ενημερωμένα για την ύπαρξη και λειτουργία πανεπιστημιακού επιπέδου τμημάτων διαιτολογίας διατροφής. Η απάντηση αυτή με μια πρώτη θεώρηση μας βεβαιώνει ότι η προβολή που έχει γίνει για το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο έχει ικανοποιητικά αποτελέσματα. Έχω όμως τη γνώμη ότι το 31% ή το 1/3 του δείγματος που δεν γνωρίζει δεν είναι ευκαταφρόνητο. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν ακόμη ικανά περιθώρια προβολής του σημαντικού έργου που επιτελείται από το τμήμα επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Η γνώμη αυτή ίσως γίνει σαφέστερη και πειστικότερη από τις απαντήσεις του αμέσως επόμενου ερωτήματος.

Ερώτημα 11^ο. Αν ναι , καταγράψτε τα πανεπιστημιακά τμήματα.

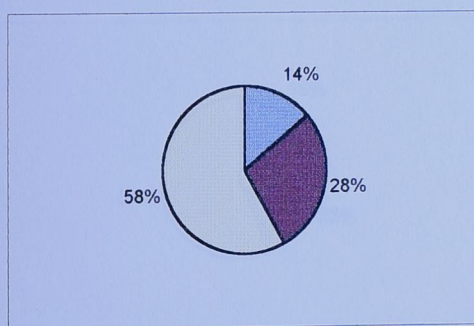
α. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο		
Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφής	30	35%
β. Υγειονομική Σχολή	25	29%
γ. Νοσηλευτική Σχολή	20	23%
δ. Δ.Γ/Δ.Α	11	13%
	86	100%



Η διατυπωθείσα επιφύλαξη στο αμέσως προηγούμενο ερώτημα φαίνεται να έχει βάση. Με εξαίρεση το 35% του δείγματος που μπορεί με σαφήνεια και ακρίβεια να καταγράψει τη γνώση του, το υπόλοιπο ποσοστό απαντά γενικώς Υγειονομική Σχολή 29%, Νοσηλευτική Σχολή 23%, συνολικά 52%, χωρίς να μπορεί να προσδιορίσει αν αυτές οι σχολές είναι και Πανεπιστημιακού επιπέδου, καθώς επίσης και το 13% δεν γνωρίζει ή δεν απαντά.

Ερώτημα 12^ο. Βαθμός ικανοποίησης από τα χορηγούμενα διαιτολόγια:

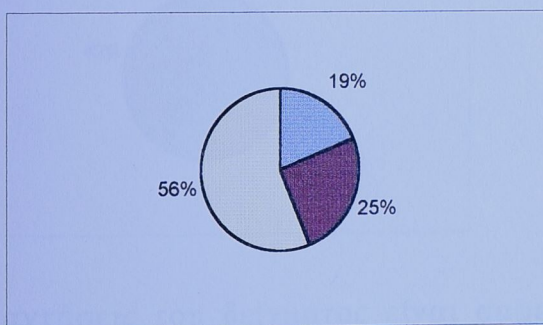
α. Λίγο	12	14%
β. Πολύ	24	28%
γ. Πάρα πολύ	50	58%
	86	100%



Μεγάλο ποσοστό του δείγματος φαίνεται να είναι ικανοποιημένο (πολύ έως πάρα πολύ) από τα χορηγούμενα διαιτολόγια, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν περιθώρια για περαιτέρω βελτίωση αφού ποσοστό 14% του δείγματος χαρακτηρίζει χαμηλό (λίγο) το βαθμό ικανοποίησης. Οι απαντήσεις του δείγματος σε ποσοστό 86% που μας δίνουν την ικανοποίηση από τα χορηγούμενα διαιτολόγια είναι πιθανόν να έχει και άλλη έννοια πολύ υποκειμενική. Διαφέρει πολύ ό,τι αισθανόμαστε πραγματικά από αυτό που δείχνουμε προς τα έξω.

Ερώτημα 13^ο. Βαθμός τήρησης των χορηγούμενων
διαιτολογίων:

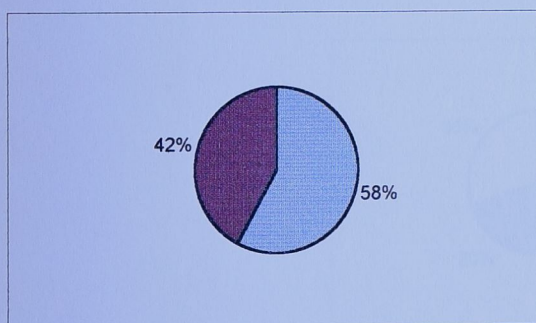
α. Λίγο	16	19%
β. Πολύ	22	25%
γ. Πάρα πολύ	48	56%
	86	100%



Ο βαθμός τήρησης των χορηγούμενων διαιτολογίων, παρά τις μικρές αποκλίσεις που παρατηρούνται σε σχέση με το βαθμό ικανοποίησης τελικά, φαίνεται να είναι σε αρμονία με αυτόν και να επιβεβαιώνεται έτσι η ορθότητα κατάρτισης τους με επιστημονικά κριτήρια.

Ερώτημα 14^ο. Ζητούμενο είναι ο συνδυασμός
διαιτολογίας και άθλησης :

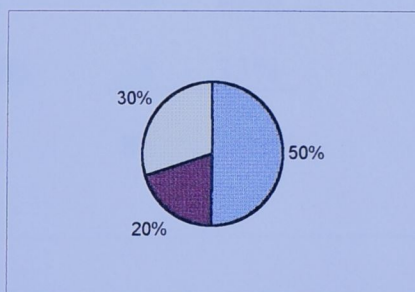
α. Ναι	50	58%
β. Όχι	36	42%
	86	100%



Οι απαντήσεις του δείγματος είναι σαφείς. Το 58% του δείγματος συνδυάζει τα διαιτολόγια διατροφής με την άθληση, αποδεχόμενο προφανώς το «νους υγιής εν σώματι υγιεί», ή ποιο απλά η αξιοποίηση σωστών διαιτολογικών διατροφών, σε συνδυασμό με την άθληση οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ευεξίας, αρμονίας και ευημερίας.

Ερώτημα 15^{ον}. Βαθμός ενασχόλησης με την άθληση:*

α. Λίγο (περιπτωσιακά)	25	50%
β. Πολύ	15	30%
γ. Πάρα πολύ (συστηματικά)	10	20%
	50	100%



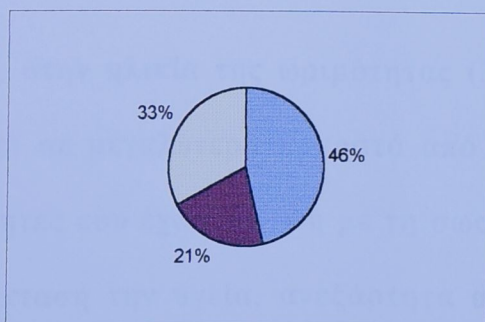
Οι αισιόδοξες εκτιμήσεις των απαντήσεων του αμέσως προηγούμενου ερωτήματος (14) φαίνεται να ανατρέπονται μερικώς από τις απαντήσεις του ερωτήματος 15. Έτσι ενώ το 58% του δείγματος (προηγούμενο ερώτημα) ασχολείται και με την άθληση μόνο το 20% αυτού ασχολείται συστηματικά, ενώ το ½ ή 50% ασχολείται λίγο και περιπτωσιακά με την άθληση. Ο συσχετισμός και η σύγκριση των απαντήσεων στα δυο αυτά ερωτήματα (14 και 15) ενισχύουν τη θέση ότι τα διαιτολόγια διατροφής έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα και

* Στο ερώτημα αυτό ως δείγμα εκλαμβάνονται τα 50 ερωτηματολόγια, από τα οποία προκύπτει ενασχόληση και με την άθληση

αξία για την υγεία, χωρίς βέβαια να παραγνωρίζεται και το όφελος από την άθληση, ένας συνδυασμός που αναδεικνύεται από το αμέσως επόμενο ερώτημα.

Ερώτημα 16^ο. Τι πιστεύεται ότι σας ωφελεί περισσότερο

α. Τα διαιτολόγια	40	46%
β. Η άθληση	18	21%
γ. Ο συνδυασμός (α και β)	28	33%
	86	100%



Οι απαντήσεις του δείγματος στο ερώτημα αυτό κρίνονται ως επιβεβαιωτικές:

α. Για το προβάδισμα και τη σημασία που το δείγμα προσδίδει στη χρήση και αξιοποίηση των σωστών διαιτολογίων διατροφής, ποσοστό 46%, καθώς και την αξία τους για την καθολική ευημερία του ανθρώπου.

β. Για το όφελος που προκύπτει όταν γίνεται συνδυασμός σωστών διαιτολογίων διατροφής και άθλησης, ποσοστό 28%.

Σύνοψη κυριότερων ευρημάτων έρευνας

Από τη διεξαχθείσα μικρή πρωτογενή έρευνα, τα κυριότερα ευρήματα, που σε μεγάλο βαθμό επαληθεύουν και την ανάλυση που προηγήθηκε, συνοψίζονται στα ακόλουθα:

α. Το γυναικείο φύλο, στην ηλικία της ωριμότητας (30-39 χρόνων), συμμετέχει σε μεγαλύτερο ποσοστό από το ανδρικό σε δραστηριότητες που έχουν σχέση με τη σωστή διατροφή και κατ' επέκταση την υγεία, ανεξάρτητα από την οικονομική επιβάρυνση του οικογενειακού προϋπολογισμού.

β. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο εκπαίδευσης του πληθυσμού (με βάση το δείγμα) τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός ευαισθησίας για θέματα διατροφής και υγείας.

γ. Η συχνότητα των επισκέψεων σε Κ.Δ.Δ. (δύο φορές το χρόνο σε ποσοστό περίπου 50%) κρίνεται φυσιολογική και εντός λογικών ορίων και σε καμία περίπτωση δεν

μπορεί να εκληφθεί ως σπατάλη χρήματος και διαθέσιμου χρόνου.

δ. Το μέσον περίπου της δεκαετίας του '90 συνδέεται με την αύξηση του βαθμού της ευαισθησίας για θέματα σωστής διατροφής και κατ' επέκταση υγείας που συμπίπτει με την έναρξη λειτουργίας του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου στο οποίο θεραπεύεται ο αντίστοιχος επιστημονικός κλάδος.

ε. Ο κυριότερος λόγος προσφυγής σε Κ.Δ.Δ. είναι σαφώς η παροχή υπηρεσιών διατροφής που αντανακλούν και στην επιθυμία για καλή υγεία.

στ. Τα Κ.Δ.Δ. φαίνεται να στελεχώνονται με κατάλληλα εκπαιδευμένο ανθρώπινο δυναμικό και μάλιστα με επιστήμονες διαιτολόγους (46%). Ένα εύρημα που επιβεβαιώνει αφενός μεν την ανάγκη για επιστημονική και επαγγελματική κατάρτιση σε θέματα διατροφής, αφετέρου δε τη σύνδεση με τις πραγματικές ανάγκες της εθνικής αγοράς εργασίας και τις δυνατότητες απορρόφησης επιστημονικού δυναμικού του συγκεκριμένου κλάδου.

ζ. Τα περιθώρια περαιτέρω προβολής του επιστημονικού έργου που επιτελείται από το ανθρώπινο δυναμικό του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου είναι σημαντικά και μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, για ό,τι αποκαλούμε κοινωνικό όφελος.

η. Στα Κ.Δ.Δ., φαίνεται να επιτελείται σημαντικό και ουσιαστικό έργο παροχής συναφών υπηρεσιών, αν μάλιστα στελεχωθούν με επιστημονικό δυναμικό που θα προέρχεται κατ' αποκλειστικότητα από πτυχιούχους του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου η τάση θα κατευθύνεται όχι μόνο προς την μεγιστοποίηση αλλά κυρίως προς την αριστοποίηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από την όλη ανάλυση και την έρευνα πεδίου προκύπτουν τα ακόλουθα ως διαπιστώσεις-συμπεράσματα. Η διατροφή του ανθρώπου συνδέεται με αυτή καθεαυτή τη ζωή του από τη γέννηση μέχρι το τέλος. Η διατροφή του στις αρχές της ήταν περισσότερο υγιεινή, αφού βασίζεται σε ότι του προσφέρει η φύση και επομένως λαμβάνει από την ίδια τη φύση τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά, ενώ ο αγώνας για τη συλλογή αποτελεί ένα καλό τρόπο άθλησης.

Η αρχή της γεωργίας θεωρείται σημαντικός σταθμός στη βιολογική εξέλιξη και ανάπτυξη του ανθρώπου και επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό και τις διατροφικές του ανάγκες και συνήθειες. Η εξημέρωση φυτών και ζώων είναι συντελεστικός παράγων καλής και υγιεινής διατροφής και επιβεβαιώνει την ποιότητα που συνδέεται στενά με την αποκαλούμενη σήμερα

μεσογειακή διατροφή, την ισορροπημένη διατροφή όπως αποκαλούσε ο Ιπποκράτης.

Η επιστήμη Διαιτολογίας-Διατροφής είναι στενά συνυφασμένη με το εκπαιδευτικό σύστημα, ιδιαίτερα στις βαθμίδες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (γυμνάσιο) όπου παρέχονται συστηματικά γνώσεις συναφείς με τη διαιτολογία-διατροφή, την αγωγή υγείας και την άθληση και θεωρείται πολύ σημαντική η ανανέωση των σχετικών διδακτικών βιβλίων από τα οποία καταφαίνεται το ενδιαφέρον της πολιτείας για τα τόσο σοβαρά θέματα.

Η παραγωγή νέας γνώσης και η μετάδοση (παλαιάς και νέας) στη σπουδάζουσα νεολαία συντελείται στο τριτοβάθμιο πανεπιστημιακό επίπεδο (Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου) με εκπληκτική ταχύτητα και επιστημονική πληρότητα, όπως καταδεικνύεται απ' τα προγράμματα σπουδών πτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου. Αυτό σημαίνει ότι το τμήμα αυτό εκπληροί την αποστολή του κατά τρόπο άριστο καλύπτοντας τις

ανάγκες της Ελληνικής κοινωνίας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Δράση που χωρίς επιφύλαξη μπορεί να χαρακτηριστεί ως συντελεστική στην κοινωνική ευημερία.

Οι ανωτέρω διαπιστώσεις φαίνεται να επιβεβαιώνονται από τη διεξαχθείσα έρευνα πεδίου. Έτσι διαπιστώνουμε ότι ο βαθμός ευαισθητοποίησης του πληθυσμού σε θέματα διατροφής, υγείας και άθλησης είναι ικανοποιητικός.

Η τελευταία δεκαετία του 20^{ου} αιώνα στη διάρκεια της οποίας ιδρύθηκε και το αντίστοιχο πανεπιστημιακό τμήμα της επιστήμης διαιτολογίας-διατροφής φαίνεται να συντελεί σε μεγάλο βαθμό στην αύξηση της ευαισθησίας αυτής και δικαιώνει την αποστολή και την προσφορά του νέου επιστημονικού κλάδου, προσπάθεια που επιβάλλεται να συνεχισθεί αδιάκοπα, με βάση τη θέση ότι το καλό είναι εχθρός του κακού. Επομένως η συνεχής προσπάθεια και προσφορά μπορεί να οδηγήσει στη

μεγιστοποίηση αλλά και αριστοποίηση των επιθυμητών αποτελεσμάτων .

Η προσφυγή ατόμων ή πληθυσμιακών ομάδων σε Κ.Δ.Δ. κρίνεται ως ορθή και επιβεβαιώνει το βαθμό εμπιστοσύνης προς αυτά, με δεδομένο το γεγονός ότι στελεχώνονται με κατάλληλα επιστημονικά και επαγγελματικά ανθρώπινο δυναμικό, το οποίο στο πέραςμα του χρόνου θα προέρχεται κατά 100% από τους πτυχιούχους του Τμήματος της επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Από την ανάλυση του θέματος η εξέλιξη της επιστήμης διαιτολογίας-διατροφής, την μικρή έρευνα πεδίου της οποίας τα ευρήματα θεωρούνται σημαντικά και μπορούν ίσως να αποτελέσουν βάση για περαιτέρω έρευνα, τις διαπιστώσεις συμπεράσματα που απορρέουν, ως ελάχιστη προσφορά στην εξέλιξη της επιστήμης διαιτολογίας –διατροφής διατυπώνονται οι ακόλουθες προτάσεις:

α. Ζώντας στο εξαιρετικό φυσικό περιβάλλον της Μεσογείου έχουμε τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε ό,τι η φύση μας προσφέρει απλόχερα για τη διατροφή μας. Ας συνεχίσουμε να ενημερώνουμε τον πληθυσμό για τη σπουδαιότητα της μεσογειακής διατροφής που γίνεται αποδεκτή διεθνώς.

β. Ο συστηματικότερος χώρος και τρόπος αυτής της προσπάθειας- προσφοράς είναι το εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας. Για το λόγο αυτό η συνέχιση των προσπαθειών βελτίωσης που μπορεί να επιτευχθεί με την

αύξηση των ωρών διδασκαλίας στην Α' και Β' τάξη του Γυμνασίου ή και με την προσθήκη νέων αντικειμένων στη Γ' Γυμνασίου. Το μάθημα της οικιακής οικονομίας στο οποίο εντάσσονται και οι ενότητες διαιτολογίας–διατροφής είναι καιρός να μη θεωρείται μάθημα επιλογής, αλλά υποχρεωτικό, εξεταστέο και χωρίς βεβαίως να αποτελεί απλή ευχή να ενταχθεί και στη βαθμίδα του Λυκείου.

γ. Από την έρευνα πεδίου είναι σαφές ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο εκπαίδευσης του πληθυσμού τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός ευαισθησίας για θέματα διατροφής, υγείας και άθλησης. Το εύρημα αυτό ενισχύει τις καταβαλλόμενες προσπάθειες στις συγκεκριμένες εκπαιδευτικές βαθμίδες (Γυμνάσιο –Πανεπιστήμιο), επομένως η συνέχιση των προσπαθειών για κατάρτιση του πληθυσμού θα έχει θετικά αποτελέσματα.

δ. Η στελέχωση των φορέων του δημοσίου τομέα αλλά και του ιδιωτικού (Κ.Δ.Δ.) με κατάλληλα εκπαιδευμένο ανθρώπινο δυναμικό (πτυχιούχοι Τμήματος Διαιτολογίας–Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου) αποτελεί εγγύηση για την ευημερία του πληθυσμού σε ατομικό και

κοινωνικό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι τα περιθώρια ικανοποίησης των αναγκών της εθνικής αγοράς εργασίας με πτυχιούχους του Τμήματος Διαιτολογίας–Διατροφής είναι αρκετά μεγάλα. Επιβάλλεται επομένως η συνέχιση της προβολής του συντελούμενο έργου. Το ποσοστό του δείγματος 35% που γνωρίζει την ύπαρξη και λειτουργία του Τμήματος της επιστήμης διαιτολογίας–διατροφής είναι ενδεικτικό για τη συνέχιση της προβολής.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ίδρυση και η λειτουργία του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου δεν αποτελεί απλή μετεξέλιξη της Χ.Α.Σ.Ο.Ο., αλλά θέτει νέες επιστημονικές βάσεις μέσω των οποίων προάγονται νέοι επιστημονικοί κλάδοι. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η ίδρυση του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας–Διατροφής, η λειτουργία του οποίου σε ελάχιστο χρόνο (1994 έως σήμερα) είναι σε θέση να προσφέρει Προγράμματα Σπουδών προπτυχιακού και μεταπτυχιακού επιπέδου.

Η ταχύτατη αυτή εξέλιξη βασίζεται πρώτον στην ορθολογική οργάνωση, στελέχωση και λειτουργία και δεύτερον καλύπτει μια πραγματική κοινωνική ανάγκη με άρτια, επιστημονικά και επαγγελματικά καταρτισμένο ανθρώπινο δυναμικό, το οποίο απορροφάται αμέσως από την εθνική αγορά εργασίας (δημόσιος και ιδιωτικός τομέας) που παρέχει υπηρεσίες σε σημαντικούς τομείς όπως είναι η διατροφή, η άθληση και υγεία των ανθρώπων.

Από την όλη ανάλυση και την έρευνα πεδίου καταδεικνύεται η σταθερά ανοδική πορεία του νέου επιστημονικού κλάδου της επιστήμης διαιτολογίας-διατροφής, επιβεβαιώνεται η ορθολογική οργάνωση και λειτουργία του νέου πανεπιστημιακού τμήματος, που φέρει σε πέρας την αποστολή του αποδίδοντας στην εθνική αγορά εργασίας και την Ελληνική κοινωνία ανθρώπινο δυναμικό με νεότερες και καλύτερες γνώσεις, συμβάλλοντας στην ατομική και κοινωνική ευημερία .

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Α»

Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2001

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

(Ανώνυμο)

Φύλο: Άνδρας ☐ Γυναίκα ☐ ☐☐

Ημερ/νία γέννησης: ☐☐☐☐☐☐☐☐

1. Από ποια βαθμίδα της εκπαίδευσης έχετε αποφοιτήσει;

- α. Πρωτοβάθμια ☐ ☐
β. Δευτεροβάθμια ☐ ☐
γ. Τριτοβάθμια ☐ ☐

2. Πόσο συχνά επισκέπτεσθε το Κέντρο Διαιτολογίας -
Διατροφής

(Κ.Δ.Δ.);

- α. Μια φορά το χρόνο ☐ ☐
β. Δύο φορές το χρόνο ☐ ☐
γ. Περισσότερες ☐ ☐

3. Από πότε αρχίσατε να επισκέπτεσθε το Κ.Δ.Δ.;

(Σημειώστε με ✓ σε ένα τετράγωνο το χρόνο)

1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Σας ενδιαφέρει η διαιτολογία - διατροφή για λόγους:

- α. Υγείας ☐ ☐
β. Αισθητικής ☐ ☐
γ. Για άλλο λόγο ☐ ☐

5. Το Κέντρο Δ.-Δ. που επισκέπτεσθε είναι στελεχωμένο με ειδικευμένο
επιστημονικό προσωπικό;

- α. Ναι ☐ β. Όχι ☐ ☐☐

6. Αν ναι με ποιες επιστημονικές ειδικότητες;

α. Ιατρούς ☐

☐

β. Διαιτολόγους ☐

☐

γ. Γυμναστές ☐

☐

δ. Δε γνωρίζω / δεν απαντώ ☐

☐

7. Αν η απάντησή σας στο προηγούμενο ερώτημα είναι (β), από ποια εκπαιδευτική βαθμίδα έχουν αποφοιτήσει;

α. Δευτεροβάθμια και Κέντρο Ελευθέρων Σπουδών ☐

β. Τριτοβάθμια εκπαίδευση (Τ.Ε. 1.) ☐

☐

γ. Τριτοβάθμια εκπαίδευση (Α.Ε.Ι.) ☐

☐

δ. Δε γνωρίζω / δεν απαντώ ☐

☐☐

8. Γνωρίζετε αν στην Ελλάδα λειτουργούν πανεπιστημιακού επιπέδου Τμήματα που να θεραπεύουν την επιστήμη της Διαιτολογίας - Διατροφής;

α. Ναι ☐

β. Όχι ☐

☐

9. Αν ναι, μπορείτε να τα καταγράψετε;

α.....

β.....

γ.....

δ.....

10. Σε ποιο βαθμό είστε ικανοποιημένος/η από τα χορηγούμενα διαιτολόγια;

α. Λίγο ☐

β. Πολύ ☐

γ. Πάρα πολύ ☐

☐

11. Πόσο πιστά τηρείτε τα χορηγούμενα διαιτολόγια;

α. Λίγο ☐

β. Πολύ ☐

γ. Πάρα πολύ ☐

☐

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

12. Εκτός από τα διαιτολόγια που ακολουθείτε ασχολείσθε και με την άθληση;

α. Ναι ☐

β. Όχι ☐

☐☐

13. Αν ναι, πόσο;

α. Λίγο, περιπτώσιακά ☐

☐

β. Πολύ ☐

☐

γ. Πάρα πολύ, συστηματικά ☐

☐

14. Τι πιστεύετε ότι σας ωφελεί περισσότερο;

α. Τα διαιτολόγια ☐

☐

β. Η άθληση ☐

☐

γ. Ο συνδυασμός (α και β) ☐

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Παρακαλώ μη σημειώνετε στα τετραγωνάκια που είναι στο δεξί περιθώριο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΓΕΩΡΓΙΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΕΥΑΓ., (2000), Παναγής Χαροκόπος 1835-1911: Η ζωή και το έργο του, Εκδόσεις Νέα Σύνορα, Α. Α. Λιβάνη, Αθήνα.
2. ΜΑΤΑΛΑ ΑΝΤ., (1999), Ιστορία και Γεωγραφία της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Πανεπιστημιακές Παραδόσεις), Αθήνα.
3. McArdle W., Katch F., Katch V., (2001), Φυσιολογία της Άσκησης (Επιμέλεια-Πρόλογος Β. Κλεισούρας), Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα.
4. ΠΑΓΚΑΚΗΣ ΓΡ., (2001), Κοινωνική Ανθρωπολογία, Εκδόσεις Σαββάλα, Αθήνα.
5. Πολυχρονόπουλος Ε., (2000), Διατροφική Αγωγή, Σύγχρονη Μεθοδολογία και Παράδοση, Περιοδικό Νέα Υγεία, Αθήνα.
6. ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΣ Δ. –ΚΑΛΑΠΟΘΑΚΗ Β.- ΠΕΤΡΙΔΟΥ Ε., (2000), Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Εκδόσεις Ζήτα, Αθήνα.

7. ΣΤΑΥΡΙΝΟΣ ΒΑΣ., (1998), Στατιστική για τις Επιστήμες της Υγείας, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα.
8. ΥΠΕΠΘ-Π.Ι., (2001), Οικιακή Οικονομία Α' Τάξη Γυμνασίου, Ο.Ε.Δ.Β, Αθήνα.
9. ΥΠΕΠΘ-Π.Ι.,(2001) Οικιακή Οικονομία Β' Τάξη Γυμνασίου, Ο.Ε.Δ.Β, Αθήνα.
10. ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΠΑΠΥΡΟΣ-ΛΑΡΟΥΣ-ΜΠΡΙΤΑΝΙΚΑ, Τόμος 20.
11. ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΠΑΠΥΡΟΣ-ΛΑΡΟΥΣ-ΜΠΡΙΤΑΝΙΚΑ, Τόμος ΕΛΛΑΣ.
12. Η ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΣ, (1992), Το Διεθνές Συνέδριο Διατροφής, Άσκησης, Αθλητισμού και Υγείας.
13. ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, Οδηγός Πτυχιακών Σπουδών, Ακαδημαϊκού έτους 2001-2.
14. ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, Οδηγός Μεταπτυχιακών Σπουδών Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Ακαδημαϊκού έτους 2001.

15. Ν.1894/1990, ΦΕΚ 110 τ.Α΄, Ίδρυση Α.Ε.Ι. Οικιακής Οικονομίας.
16. Π.Δ.206/1992,ΦΕΚ 97τ.Α΄, Ίδρυση,οργάνωση και λειτουργία Τμημάτων στο Χαροκόπειο Α.Ε.Ι. Οικιακής Οικονομίας.
17. Π.Δ. 299/1996, ΦΕΚ 207 τ.Α΄ Οργανισμός Διοικητικών Υπηρεσιών Χαροκοπείου Α.Ε.Ι. Οικιακής Οικονομίας.
18. Π.Δ. 107/1999, ΦΕΚ 114 τ.Α΄, Μετονομασία των Τμημάτων του Χαροκοπείου Α.Ε.Ι.Οικιακής Οικονομίας.
19. Π.Δ.306/1999, ΦΕΚ283 τ.Α΄, Μετονομασία του Χαροκοπείου Α.Ε.Ι. Οικιακής Οικονομίας.
20. Υ.Π.Ε.Π.Θ. Υπουργική Απόφαση Γ2/90/8-1-1998, ΦΕΚ 108τ.Β΄, 23-1-1998, Τροποποίηση αναλυτικού προγράμματος του μαθήματος «Οικιακή Οικονομία».

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΠΟΥ ΦΑΡ
ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ...

ΨΑΡΡΑ Μ.

9914

9958

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



* 0 9 9 1 4 *