

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

Ε Ρ Γ Α Σ Ι Α

“ Οι απόψεις των Ελληνίδων σχετικά με την
διατροφή κατά την παιδική ηλικία. ”

Μελετητές:

- Κίτσου Βασιλική.
- Κορομηλά Αντωνία.

ΠΤΥ
ΚΙΤ

Μάιος 2000

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΞΟΜΟΙΟΣΗΣ

1. Εισαγωγή:

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ.

Απόψεις Ελληνίδων σχετικά με την διατροφή κατά την παιδική ηλικία.

Περίληψη:

Σ' αυτή την εργασία προσπαθούμε με την βοήθεια μιας έρευνας να καταγράψουμε τις απόψεις των Ελληνίδων σχετικά με την διατροφή κατά την παιδική ηλικία. Η διερεύνηση της συσχέτισης διατροφικών συμπεριφορών ανάμεσα σε δύο γενεές μητέρων μικρών παιδιών (σημερινή και προηγούμενη) και σε δύο διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας - Δεσκάτης Γρεβενών και του Βόλου - μας έδωσε τις μεταβολές που διαχρονικά διαμορφώθηκαν στην ψώρα μας, από διάφορους παράγοντες. Η έρευνα διεξήχθη με ερωτηματολόγιο, σε αριθμό εκατό (100) ατόμων ανά γενεά (παλιά, νέα, 50 τον αριθμό από κάθε περιοχή). Το συμπέρασμα είναι ότι η διατροφική συνήθεια δεν άλλαξε και τόσο από τότε έως τώρα, αλλά υπάρχουν διαφορές μεταξύ των περιοχών.

ΧΑΡΣΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	
ΕΙΣΒΑΙΟΣΤΗΚΗ	
Αρ. Κτηρ:	
Αρ. Γραμ:	80f8
Κωδ. Βιβλιοθήκης:	5663
Ταξινόμ. Αρ.βιβ:	014 K17

ΑΛΟΓΙΣΤΕΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟΝ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ

ΕΙΣΒΑΙΟΣΤΗΚΗ

Το παρόν είναι ο κατάλογος της βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου της Χαλκίδας. Ο κατάλογος αυτός περιλαμβάνει τα βιβλία που ανήκουν στην βιβλιοθήκη και τα οποία είναι διαθέσιμα για την χρήση των φοιτητών και των καθηγητών. Ο κατάλογος αυτός είναι ο αποτέλεσμα της προσπάθειας της βιβλιοθήκης να οργανώσει και να διατηρήσει τα βιβλία της. Ο κατάλογος αυτός είναι ο αποτέλεσμα της προσπάθειας της βιβλιοθήκης να οργανώσει και να διατηρήσει τα βιβλία της. Ο κατάλογος αυτός είναι ο αποτέλεσμα της προσπάθειας της βιβλιοθήκης να οργανώσει και να διατηρήσει τα βιβλία της.

1. Εισαγωγή:

Στην παρουσίαση αυτή θα ασχοληθούμε με την διατροφή γενικά ως επιστήμη και ειδικά με την σημασία αυτής κατά την παιδική ηλικία. Συγκεκριμένα θα αναφερθούμε στην διατροφική συμπεριφορά της Ελληνικής οικογένειας, μελετώντας την διατροφική συνήθεια της Ελληνίδας κατά την παιδική ηλικία, με ερωτηματολόγιο.

Η διατροφή αποτελεί βασικό καθημερινό πρόβλημα για κάθε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας και οιασδήποτε φυλής. Απ' αυτήν εξαρτάται πολλές φορές η υγεία και η ευτυχία του ανθρώπου.

Τροφή είναι κάθε τι που τρώμε και πίνουμε, ενώ διατροφή ή διαιτολογία είναι η επιστήμη που ασχολείται με ότι αφορά τις τροφές και την διατροφή ατόμων και ομάδων, κάτω από διαφορετικές οικονομικές συνθήκες και κατάσταση υγείας. Πρακτικά μπορούμε να ονομάσουμε διατροφή την επιστήμη των τροφών και τη σχέση τους με την ζωή και την υγεία των ανθρώπων. Λέγεται και επιστήμη του 2^{ου} αιώνα επειδή στον αιώνα μας πήρε ανάπτυξη και εξέλιξη.

Με τον όρο διατροφή εννοείται το σύνολο των λειτουργιών με τις οποίες κάθε ζωντανός οργανισμός παίρνει τις τροφές από το περιβάλλον του, τις προετοιμάζει, τις διασπά σε απλούστερες ενώσεις, τις απορροφά και τις μετατρέπει. Όλες αυτές οι λειτουργίες συνιστούν έναν κύκλο που χαρακτηρίζει το φαινόμενο της «Ζωής».

Είναι ανάγκη να τονισθεί η διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στην τροφή και στην διατροφή διότι συχνά γίνεται μια μικρή σύγχυση.

Οι όροι χορτάτος και καλά διατρεφόμενος δεν είναι συνώνυμοι αλλά έχουν διαφορετικές έννοιες. Ο πρώτος όρος σημαίνει ποσότητα, ενώ ο δεύτερος προϋποθέτει πέρα από την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής που χρειάζεται ο οργανισμός για να ολοκληρώσει σωστά τον κύκλο της θρέψης.

Η διατροφή ως επιστήμη δεν είναι απομονωμένη αλλά βρίσκεται στενά συνδεδεμένη με πολλές άλλες επιστήμες όπως η Βιοχημεία, οι Φυσικές επιστήμες, η Ενδοκρινολογία, η Ανατομία, η Παθολογία, η Σωματική αγωγή και η Ψυχολογία.

Ο πρωτόγονος άνθρωπος ήταν φυτοφάγος στην αρχή, εξασφάλιζε την τροφή του από το περιβάλλον του και ετρέφετο με φρούτα, ρίζες, κλάδους φυτών και λιγότερο με θηράματα, έντομα και ψάρια. Γι' αυτό το

πεπτικό σύστημα του ανθρώπου μοιάζει περισσότερο με το πεπτικό σύστημα φυτοφάγων ζώων. Οι πρωτόγονοι έτρωγαν τροφή πλούσια σε υδατάνθρακες (50 - 60 %) και πρωτεΐνες (25 - 34 %) και φτωχές σε λίπος (12 - 21 %).

Αργότερα αναπτύχθηκε η γεωργία, η κτηνοτροφία, η βιομηχανία και έτσι εμπλουτίστηκε η διατροφή του περισσότερο με γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα όπως δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, όσπρια, την πατάτα, το γάλα, το βούτυρο, το τυρί, το κρέας, τα πουλερικά, το λίπος κ.λ.π. τα οποία μπήκαν προοδευτικά στον διαιτολόγο του ανθρώπου. Έτσι στις πολιτισμένες κυρίως χώρες ο άνθρωπος σιγά-σιγά έγινε παμφάγος και κατά επικράτηση κρεατοφάγος και χρήστης κυρίως ζωικής τροφής καθώς και υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης. Η ζάχαρη, βιομηχανικό κυρίως προϊόν των τελευταίων χρόνων κατέλαβε δεσπόζουσα θέση στη σημερινή διαιτητική του ανθρώπου. Τα οиноπνευματώδη ποτά αν και δεν αποτελούν πραγματική τροφή, αποτελούν συνηθισμένο συμπλήρωμα της τροφής του ανθρώπου από αρχαιότατους χρόνους που προσφέρει σ' αυτόν μεγάλη ευχαρίστηση υπό διάφορες μορφές (κρασί, μύρα, ούζο κ.λ.π.).

Πολλές φορές σήμερα σε πολλά σημεία είναι πιθανό η διαίτα του ανθρώπου να υπερβαίνει τις βιολογικές του ικανότητες για την αφομοίωση και την εκμετάλλευση της καταναλισκόμενης τροφής και είναι βλαπτική στον οργανισμό του.

✓ Η διατροφή του ανθρώπου αναπτύχθηκε ανάλογα με τον πολιτισμό, τις πλουτοπαραγωγικές, κλιματολογικές και άλλες συνθήκες του περιβάλλοντος της περιοχής στην οποία ζούσε. Σήμερα διακρίνουμε δύο διαφορετικούς κόσμους όσον αφορά τη διατροφή τους. Τον κόσμο των αναπτυγμένων και τον κόσμο των υπανάπτυκτων ή αναπτυσσόμενων χωρών.

Στον κόσμο των αναπτυγμένων χωρών επικρατεί η χλιδή, η πληθώρα, η σπατάλη και η υπερκατανάλωση τροφής. Στις χώρες αυτές περιλαμβάνονται η Ευρώπη, η βόρεια Αμερική και ο Καναδάς, ορισμένες χώρες της Ασίας όπως η Ιαπωνία καθώς και η Αυστραλία, Νέα Ζηλανδία κ.λ.π. Εκεί επικρατεί ο υπερσιτισμός, η υπερκατανάλωση κρέατος, ζάχαρης, λιπαρών ουσιών, αλατιού, οиноπνευματωδών και βελτιωμένων στην γεύση τροφών, με διαφορές και πάλι μεταξύ τους π.χ. μεταξύ βορείων και νοτίων, μεταξύ ανατολικών και δυτικών κ.λ.π. ✓

Από την άλλη μεριά υπάρχει το μεγαλύτερο μέρος των ανθρώπων του κόσμου που περιλαμβάνει τις αναπτυσσόμενες χώρες της Αφρικής, της Ασίας και της Νοτίου Αμερικής [που ζουν υπό τραγικές συνθήκες διατροφής και γενικά διαβίωσης και πραγματικά υποσιτίζονται και διατρέφονται κακώς, με φυτικές κυρίως τροφές και εκείνες λιγοστές

και δυσεύρετες. Οι χώρες αυτές παρουσιάζουν υπερπληθυσμό και στο μεταξύ δεν έχουν αναπτυχθεί και οργανωθεί τεχνικός ώστε να εκμεταλλευτούν σωστά τις υπάρχουσες σ' αυτές πλουτοπαραγωγικές πηγές και μπορούν να προσαρμόζονται στις επικρατούσες εκεί εκάστοτε καιρικές συνθήκες.

Η διαιτολογία ως επιστήμη μπορούμε να πούμε πως βρισκόταν στα σπάργανα μέχρι τις αρχές του αιώνα μας. Η περιληπτική ιστορική ανασκόπηση αρχίζει από τον Ιπποκράτη (460 - 375 π.Χ.) που είχε την μεγαλοφυΐα να αντιληφθεί τη συσχέτιση της τροφής και της υγείας και την ανάγκη ειδικής δίαιτας στους ασθενείς.

Στον 2^ο αιώνα ο Γαληνός διαπίστωσε πολλά για τις τροφές και την υγεία και εξακρίβωσε ότι η τροφή στο στομάχι, διαλύεται σε μικρότερα κομμάτια για να απορροφηθεί. Οι δοξασίες αυτές του Γαληνού ήταν τα επιστημονικά "πιστεύω" έως τον 19^ο αιώνα που μπορούμε να πούμε ότι είναι ο αιώνας των ανακαλύψεων και των αλμάτων στη Χημεία, στη Φυσική και την Ιατρική. Και όμως στην νεκρή αυτή περίοδο του Γαληνού όπως ο Ιταλός Santorio Sandorius (1561 - 1636) και ο Ολλανδός Andreas Vesalius (1514 - 1564).

Τον 17^ο αιώνα ο Βρετανός W. Harvey ανοίγει το δρόμο στις νέες αντιλήψεις για την διατροφή ενώ το βασικό ξεκίνημα της επιστήμης βρίσκεται στον 18^ο αιώνα και κυρίως με τα πειράματα του Lavoisier (1743 - 1794) για την αναπνοή και την καύση που είναι η πρώτη βάση στην επιστημονική διατροφή γι' αυτό συχνά αποκαλείται "πατέρας της επιστήμης της διατροφής". Την ίδια εποχή έχουμε τον Ιταλό Lazzaro Spallanzani (1792 - 1799) να πειραματίζεται στον εαυτό του για την πέψη. Ταυτόχρονα ο Σκώτος J. Lind βρίσκει την πρακτική διατροφική θεραπεία του σκορβούτου με χυμό λεμονιού.

Το 1834 γράφεται ένα επιστημονικό βιβλίο από τον Άγγλο W. Prout με τον τίτλο « Χημεία, μετεωρολογία και οι λειτουργίες της πέψης », όπου οι τροφές χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες : α) Ζωικές ή αλμποιμινώδεις, β) Φυτικές σακχαρίνες και γ) Λιπαρές ή ελαιώδεις.

Τα 1838 ο Ολλανδός G. Jean Mulder δίνει στις αζωτούχες ουσίες την ονομασία πρωτεΐνες.

Χαρακτηριστικό της εποχής εκείνης είναι πως οι ερευνητές στις διάφορες χώρες δεν έχουν επικοινωνία μεταξύ τους και περνούν μεγάλα χρονικά διαστήματα για να γνωρίσει μια χώρα τα επιτεύγματα της άλλης.

Στην Αμερική ο W. Beaumont και στην Ρωσία ο Ivan Petrovich Pavlov μελετούν την φυσιολογία της πέψης. Το 1833 ο Beaumont δημοσίευσε ένα βιβλίο με τον τίτλο « Πειραματισμοί και παρατηρήσεις επί του γαστρικού υγρού και η Φυσιολογία της πέψης ». Στην έρευνά του

έχει χρησιμοποιήσει το πρώτο ανθρώπινο πειραματόζωο που είχε μείνει με το όνομα "Αλέξης".

Με βάση τις απόψεις του Lavoisier Γερμανοί ερευνητές πειραματίζονται σε ανθρώπους και ζώα για τον Βασικό Μεταβολισμό. Ο Max Runder προσδιορίζει την θρεπτική αξία 4,1-9,4 και 4,1, για ένα γραμμάριο υδατάνθρακα, λίπους και πρωτεΐνης.

Οι διάφορες γνώσεις και τα επιτεύγματα αρχίζουν να συνενώνονται και να συσχετίζονται από τις αρχές του αιώνα μας.

Αναγνωρίζονται οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι υδατάνθρακες, σαν πηγές ενέργειας, γίνεται όμως παραδεκτό πως είναι απαραίτητα στην διατροφή το νερό, ορισμένα ανόργανα άλατα και οι βιταμίνες.

Το 1906 στην Αμερική δημοσιεύτηκε το πρώτο βιβλίο διατροφής στο Πανεπιστήμιο της Columbia.

Σήμερα σε όλες τις χώρες υπάρχουν επιστημονικές ομάδες που ερευνούν και εργάζονται για να βελτιώσουν τον τρόπο διατροφής και την υγεία των λαών.

Ο όρος τροφή περιλαμβάνει όλες εκείνες τις απλές ή σύνθετες ουσίες που ο οργανισμός χρησιμοποιεί για τη θρέψη του και οι οποίες περιέχουν απλούστερες ενώσεις που λέγονται θρεπτικά στοιχεία. Οι θρεπτικές ουσίες είναι συστατικά που χρειάζονται στον οργανισμό για τις ενεργειακές του ανάγκες, την αύξηση, την συντήρηση και την αντικατάσταση της φθοράς του. Τα αναγκαία για τον άνθρωπο θρεπτικά στοιχεία είναι:

- 1) Πρωτεΐνες ή λευκόματα,
- 2) Υδατάνθρακες ή σάκχαρα,
- 3) Λίπη και έλαια,
- 4) Άλατα,
- 5) Βιταμίνες,
- 6) Νερό.

Στην χώρα μας κατά τις δεκαετίες του '50 και '60 διαμορφώθηκε ένας ιδιαίτερος τρόπος διατροφής, σε γενικές γραμμές ίδιος σε όλες τις περιοχές της Ελλάδος γνωστός ως "Μεσογειακή Δίαιτα" που χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά:

- 1) μεγάλη κατανάλωση οσπρίων,
- 2) μεγάλη κατανάλωση δημητριακών, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού,
- 3) μεγάλη κατανάλωση φρούτων,
- 4) μεγάλη κατανάλωση λαχανικών,
- 5) μικρή κατανάλωση κρέατος και κρεατοκατασκευασμάτων,
- 6) μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων,

7) μέτρια κατανάλωση κρασιού,

8) αυξημένη χρήση ελαιόλαδου σε σχέση με τα άλλα λίπη.

Στην παραδοσιακή Ελληνική διατροφή γεύματα όπως οι σούπες και οι σαλάτες περιλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο, όσπρια και λαχανικά. Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια αλλά η κατανάλωση τυριού και σε μικρότερο βαθμό γιαουρτιού είναι υψηλή. Η φέτα προτίθεται συνήθως στις περισσότερες από τις σαλάτες και τα μαγειρεμένα λαχανικά. Το κρέας ήταν κάποτε ακριβό και η κατανάλωση σπάνια. Η κατανάλωση ψαριών ήταν συνάρτηση της απόστασης από την θάλασσα. Το κρασί καταναλώνεται σε μετρημένες ποσότητες και σχεδόν πάντοτε κατά την διάρκεια των γευμάτων.

Αν και κανείς δεν μπορεί να βασιστεί σε αναφορές, σε περιστατικά, ή στην αποκαλούμενη λαϊκή σοφία είναι εν τούτοις αξιοπερίεργο το ότι οι περισσότεροι υπέργηροι της περιοχής της Μεσογείου έχουν την τάση να αποδίδουν την μακροβιότητά τους στην διατροφή τους, γενικότερα και στην κατανάλωση ελαιόλαδου και κρασιού ειδικότερα - δύο σημαντικά ποσοστά της Μεσογειακής διατροφής.

Στοιχεία θνησιμότητας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) για την περίοδο 1960 - 1990 αντικατοπτρίζουν τις επιπτώσεις των διατροφικών συνηθειών του τέλους της δεκαετίας του '50 μέχρι και τις αρχές της δεκαετίας '70. Τα στοιχεία επίσης παρέχουν ισχυρές ενδείξεις πως κάτι ασύνηθες επηρεάζει την υγεία των Ελλήνων. Η ιατρική περίθαλψη των Ελλήνων υπήρξε πάντα λιγότερο ικανοποιητική από αυτήν που απολάμβαναν οι πληθυσμοί της βόρειου Ευρώπης και της βόρειου Αμερικής. Οι δείκτες θνησιμότητας στην Ελλάδα εν τούτοις ήταν γενικώς χαμηλότεροι και το προσδόκιμο επιβίωσης γενικά υψηλότερο σε σύγκριση με τις περισσότερες αναπτυγμένες οικονομικά χώρες της βόρειου Ευρώπης και την βόρειου Αμερικής, ιδιαίτερα μεταξύ των ανδρών.

Η παραδοσιακή όμως Ελληνική διατροφή μεταβάλλεται πολύ γρήγορα κατά τρόπο όχι ευνοϊκό. Συνεχίζει να ακολουθείται από ορισμένα τμήματα του πληθυσμού ιδιαίτερα στις αγροτικές περιοχές της χώρας μας.

2. Σκοπός μελέτης :

Η διαμόρφωση σωστής άποψης από την Ελληνίδα όσον αφορά την παιδική διατροφή, αποτελεί σήμερα ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα που αναμένεται να ενισχύσουν την προαγωγή της υγείας του παιδιού. Σε πρόσφατες μελέτες, στον παιδικό πληθυσμό της χώρας μας, έχουν διατυπωθεί διαιτητικές συνήθειες και νοσηρές καταστάσεις που συνοψίζονται στα παρακάτω :

- ⇒ Ένα στα δέκα παιδιά καταναλώνει τυποποιημένα τρόφιμα, στα διαλείμματα των σχολικών μαθημάτων (υπεραλατισμένα, σακχαρώδη πλούσια σε χοληστερίνη).
- ⇒ Τα ποσοστά παχυσαρκίας των παιδιών στη χώρα μας είναι τα υψηλότερα μεταξύ των παιδιών Ευρωπαϊκών χωρών και *αγωνίζονται* αντίστοιχους αριθμούς των Η.Π.Α.
- ⇒ Η αρτηριακή πίεση των παιδιών σε σχέση με παιδιά άλλων χωρών είναι υψηλή.
- ⇒ Η χοληστερίνη του αίματος πολλών παιδιών βρέθηκε επίσης αυξημένη.
- ⇒ Η τερηδόνα έχει πανδημική συχνότητα (85 - 100 %).
- ⇒ Η πρόωπη στέρηση του μητρικού θηλασμού ευθύνεται κατά μεγάλο μέρος για την παιδική παχυσαρκία.
- ⇒ Οι διατροφικές ανεπάρκειες και υποβιταμινώσεις οφείλονται σε ποιοτική και σπανιότερα σε ποσοτική ανεπάρκεια τροφής.

Γενικοί στόχοι :

- ⇒ Εκτίμηση της κατάστασης. Διατροφική αγωγή του συγκεκριμένου γυναικείου πληθυσμού (τυχαίου) (ποσοστό Ελληνίδων από Βόλο και Δεσκάτη Γρεβενών).
- ⇒ καταγραφή ή διερεύνηση των παραγόντων που επιδρούν στις διατροφικές επιλογές των Ελληνίδων όσον αφορά την παιδική ηλικία.
- ⇒ Αιτιολόγηση των επιδράσεων της βιομηχανοποιημένης διατροφής στον παιδικό πληθυσμό.

Ειδικοί στόχοι :

- ⇒ Να καταγραφεί η παραδοσιακή και η σημερινή διατροφική αγωγή των Ελληνίδων.
- ⇒ Να εντοπιστούν πιθανές διατροφικές εκτροπές που σχετίζονται με ανεπαρκή ποιοτική πρόσληψη τροφής.
- ⇒ Να εκτιμηθεί η Αγωγή Υγείας σε θέματα διατροφής της Ελληνίδας για παρέμβαση βελτίωσης ή όχι.

✓ Η σημασία της διατροφής κατά την παιδική ηλικία.

Τα παιδιά χρειάζονται θρεπτικές ουσίες και ενέργεια για να αναπτυχθούν σωστά, αλλά υπάρχει μεγάλη διχογνωμία ως προς τον ιδανικό τρόπο κάλυψης αυτών των αναγκών. Παρ' ότι οι διαιτητικές συνήθειες διαφέρουν πολύ από χώρα σε χώρα ανάλογα με το επίπεδο πολιτισμού της, τα παιδιά αναπτύσσονται ομαλά όταν η πρόσληψη θερμίδων και η φροντίδα της υγιεινής τους είναι ικανοποιητικές.

Λόγω του ότι οι συστάσεις που αφορούν τη διατροφή υγιών παιδιών έχουν αλλάξει σημαντικά στις δυτικές χώρες κατά τη διάρκεια του αιώνα, δεν είναι ακόμα γνωστές οι μακροπρόθεσμες συνέπειες των σημερινών διαιτητικών συνηθειών. Ο σχεδιασμός διαιτητικών μελετών σύμφωνα με αυστηρά επιστημονικά και ηθικά πρότυπα που αφορούν τη διατροφή νηπίων και παιδιών είναι εξαιρετικά δύσκολες. Τα χαμηλά τους αποθέματα σε θρεπτικές ουσίες, οι υψηλές μεταβολικές τους ανάγκες και η εξάρτησή τους από ένα και μόνο είδος τροφής, καθιστούν τα παιδιά εξαιρετικά ευάλωτα ακόμα και σε ελαφριά διαιτητική στέρηση. Πολλά ερωτήματα λοιπόν, σχετικά με τις ανάγκες αυτού του μέρους του πληθυσμού παραμένουν αναπάντητα.

Οι σύγχρονες συνήθειες διατροφής που αφορούν την παιδική ηλικία προέρχονται περισσότερο από την παράδοση και τις κοινές πεποιθήσεις παρά από επιστημονικά πειράματα. Ελλείπει τεκμηριωμένων πληροφοριών, οι συμβουλές που δίνονται στους γονείς βασίζονται στη σύγχρονη αντίληψη των σημαντικών ζητημάτων της παιδιατρικής διατροφής, όπως είναι ο θηλασμός έναντι της τεχνητής διατροφής, η κατάλληλη εποχή χορήγησης στερεών τροφών, η ιδανική δίαιτα για μικρά παιδιά, η ανάγκη συμπληρωμάτων διατροφής και υποστήριξης για την αντιμετώπιση των θρεπτικών αναγκών των πρόωπων βρεφών ή των παιδιών που νοσούν.

Η πρώτη παιδική ηλικία χαρακτηρίζεται από γρήγορη ανάπτυξη, υψηλές ανάγκες σε θρεπτικές ουσίες, απόλυτη εξάρτηση από ένα είδος τροφής σαν θρεπτική πηγή, καθώς επίσης πλήρη εξάρτηση από το άτομο που φροντίζει το παιδί. Η κατάσταση αυτή καθιστά τα βρέφη και τα μικρά παιδιά ιδιαίτερα ευάλωτα στις δυσμενείς επιπτώσεις της υποθρεψίας. Επειδή η καλή διατροφή μπορεί τόσο εύκολα να ελεγχθεί από την παρακολούθηση του ρυθμού ανάπτυξης, η σωστή προληπτική φροντίδα πρέπει να περιλαμβάνει εκτίμηση από τον παιδίατρο της κατάστασης θρέψης των μικρών ασθενών. Επειδή τα μικρά παιδιά εξαρτώνται τόσο πολύ από άλλους, η κατάσταση της θρέψης τους επηρεάζεται επίσης από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την υγεία και τη σταθερότητα των ατόμων που τα φροντίζουν. Το ύψος, το βάρος, η περιφέρεια του κρανίου (στα βρέφη) και η κλινική κατάσταση πρέπει να αξιολογούνται σε κάθε επίσκεψη του παιδιού στον παιδίατρο. Αν οι μετρήσεις δείχνουν ότι το παιδί διατρέχει κίνδυνο υποθρεψίας τα πρόσθετα ανθρωπομετρικά και εργαστηριακά στοιχεία που παρέχει τότε πρέπει να υπάρξει σωστή πληροφόρηση. Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνονται να ετοιμάζουν μόνοι τους τις τροφές των παιδιών τους, αν το επιθυμούν. Οι καλές σπιτικές τροφές είναι θρεπτικότερες και περιέχουν λιγότερες πιθανά επιβλαβείς πρόσθετες ουσίες απ' ό,τι τα προϊόντα του εμπορίου. Η επίγνωση της σωστής δίαιτας για τα παιδιά και η εφαρμογή στην πράξη διαιτητικών αρχών είναι δύο ολότελα διαφορετικά πράγματα. Τα ενδιαφέροντα των μικρών παιδιών που στρέφονται στις διάφορες τροφές σπάνια παραμένουν σταθερά. Μεταβάλλονται συχνά και απροσδόκητα, επηρεάζονται πάντως πολύ από το παράδειγμα των ενηλίκων. Τα παιδιά θέλουν περισσότερο να τρώνε, ότι βλέπουν να τρώνε και οι μεγάλοι. Οι γονείς λοιπόν που επιθυμούν να διατρέφονται τα παιδιά τους σύμφωνα με τις αρχές της σωστής διατροφής, πρέπει να εφαρμόζουν τις αρχές αυτές και τις δικές τους δίαιτες.

Οι καλές συνήθειες του φαγητού που θ' αρχίσουν από τη βρεφική ηλικία θα σταθεροποιηθούν και θα μονιμοποιηθούν στην πρώτη παιδική ηλικία και ειδικότερα στη νηπιακή. Το παιδί έχει έμφυτη αγάπη στην τάξη και στο ρυθμό και η μητέρα θα εκμεταλλευτεί την τάση αυτή που άλλωστε την εξυπηρετεί καλύτερα από κάθε άποψη. Αν το παιδί θα τρώει μόνο του ή με την οικογένεια, αυτό εξαρτάται από τις ώρες των οικογενειακών γευμάτων και τις αντιδράσεις του ίδιου του παιδιού. Πολλά παιδιά τρώνε καλύτερα με τη συντροφιά των μεγάλων, ενώ άλλα αφαιρούνται ή χαϊδεύονται.

Η παχυσαρκία της παιδικής ηλικίας συχνά οφείλεται σε δύο βασικούς λόγους. Ο πρώτος αφορά τους γονείς και ιδιαίτερα τη μητέρα που ευσυνείδητα και κάπως πιεστικά υπερσιτίζει το παιδί της. Ο δεύτερος

στην αρχή άμεσος οφείλεται στην πίεση που δέχεται το παιδί για να καταναλώνει μεγαλύτερες ποσότητες τροφών, που προοδευτικά μορφοποιείται και σε μια μεγαλύτερη ηλικία εμφανίζεται σαν αποκτημένη πλέον διαιτητική συνήθεια που χαρακτηρίζει το λαίμαργο και πολυφάγο παιδί.

Η συνήθεια που συχνά έχουν ορισμένες μητέρες να υπερσιτίζουν το παιδί τους είναι πολύπλοκη και τις περισσότερες φορές κατευθύνεται από λόγους καθαρά συναισθηματικούς, ή ψυχολογικούς, είναι μερικές φορές μια ένδειξη του δικού της άγχους να χορτάσει το παιδί γιατί η ίδια δεν χόρτασε πραγματικά στην ηλικία του. Σε άλλες περιπτώσεις συμβαίνει η μητέρα να φορτώνει το παιδί με φαγητό γιατί για λόγους καθαρά κοινωνικό - επαγγελματικούς, δεν μπορεί να δείξει διαφορετικά την στοργή της, τουλάχιστον έτσι πιστεύει. Άλλες μητέρες δεν έχουν ξεκαθαρίσει μέσα τους αν η παχυσαρκία πραγματικά αποτελεί πρόβλημα για το παιδί τους. Οι περισσότερες όμως μητέρες δεν γνωρίζουν πολλά για τη σωστή διατροφή των παιδιών τους και συχνά άγονται και φέρονται από τις πετυχημένες διαφημίσεις. Η θερμιδική πρόσληψη του παιδιού πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του αλλά μια αυξημένη πρόσληψη είναι δυνατό να οδηγήσει σε παχυσαρκία που είναι πολύ συχνή, ιδιαίτερα κατά την πρώτη παιδική ηλικία και σχετικά αποφασιστική για την ολοκλήρωση του κύκλου των διαιτητικών συνηθειών του ατόμου. Γενικά το είδος της ζωής, ιδιαίτερα στις πόλεις σήμερα, περιορίζει τη δυνατότητα για ανάπτυξη πλήρους φυσικής δραστηριότητας του παιδιού, με αποτέλεσμα ν' αυξάνει την συχνότητα της παχυσαρκίας στις αναπτυγμένες κοινωνίες.

Το παιδί σιγά - σιγά προσαρμόζεται στη διατροφή του ενηλίκου. Στην αρχή συνηθίζει να τρώει ότι τρώνε και οι μεγάλοι, εξακολουθεί όμως να τρώει συχνά κι ορισμένες παιδικές τροφές όπως κρέμες, ψωμί και τυρί, αυγά κ.λ.π. το πρωί στις 10 - 11 ή το απόγευμα. Βασικά όμως τα παιδιά τρώνε δύο κύρια γεύματα (μεσημέρι και βράδυ). Το πρωί τα παιδιά πίνουν γάλα και σπανιότερα γάλα και ψωμί με τυρί ή φρούτο. Στις 11 π.μ. τα περισσότερα παιδιά τρώνε στο σχολείο ένα σάντουιτς ή μια τυρόπιτα, ή ψωμί με τυρί, ή φρούτο. Το απόγευμα πολλά παιδιά τρώνε ψωμί και τυρί, ή κρέμα, ή φρουτόκρεμα. Το μεσημέρι τρώνε φαγητό κρέας, ή κοτόπουλο, ή ψάρι με πατάτες, ή μακαρόνια, ή ρύζι, ή χορταρικά και μία ή δύο φορές την εβδομάδα όσπρια ή σκέτα χορταρικά (λαδερά), ή μακαρόνια, ή πατάτες, ή ρύζι κ.λ.π. Το βράδυ τα περισσότερα παιδιά τρώνε φαγητό όπως το μεσημέρι, ή τραχανά, ή χυλοπίτες, ή γιαούρτι, ή γάλα.

Τα περισσότερα παιδιά τρώνε φρούτα το μεσημέρι ή άλλη ώρα στα ενδιάμεσα των γευμάτων. Σαλάτες ή χόρτα, πολύ λίγα παιδιά τρώνε. Γλυκά , σοκολάτες κ.λ.π. τρώνε τα περισσότερα παιδιά οποιαδήποτε

ώρα. Υπάρχει τάση να υπερασπίζονται τα παιδιά με περισσότερες σούπες, κρέμες, γλυκά και διάφορες λιχουδιές (γαριδάκια, γκοφρέτες, τσίχλες κ.λ.π.). Γενικά τα παιδιά τρώνε λίγα χορταρικά όσπρια και φρούτα. Οι θερμιδικές απαιτήσεις είναι αυξημένες κατά την πρώτη παιδική ηλικία (1^ο έτος) και προοδευτικά μειώνονται μέχρι την έναρξη της εφηβείας οπότε και απότομα αυξάνουν μέχρι την πλήρη ωρίμανση.

Η ανάπτυξη και εξέλιξη δεν είναι ανώνυμοι όροι. Ο πρώτος αναφέρεται στο μέγλωμα που γίνεται με τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων (βάρος, ύψος), ενώ ο δεύτερος στην τελειοποίηση οργανικών λειτουργιών και στην εμφάνιση νέων (πέψη, ορμονικές λειτουργίες)(λειτουργίες του φύλου κ.α.). Στην παιδική ηλικία υπάρχει μεγαλύτερη απαίτηση συστατικών για ενέργεια σε σύγκριση με το βάρος του παιδιού γιατί όχι μόνο η δραστηριότητα και η κινητικότητα των παιδιών είναι μεγαλύτερη από των ενηλίκων αλλά και ο βασικός τους μεταβολισμός είναι πιο έντονος. Τα συστατικά που απαιτούνται στην ηλικία αυτή είναι τα ίδια από ποιοτική άποψη για τα συστατικά της βρεφικής όπως και κάθε άλλης ηλικίας, η διαφορά έγκειται στην ποσοτική αναλογία. Η παιδική ηλικία περιλαμβάνει την ηλικία του ενός έως δώδεκα ετών και χωρίζεται στην πρώτη παιδική ή προσχολική (1 - 6) και στην δεύτερη παιδική ή σχολική ηλικία (6 - 12).

Στο τέλος του πρώτου έτους το βρέφος που μεγαλώνει κανονικά έχει τριπλασιάσει το βάρος του και έχει αυξήσει το ύψος του κατά 50 %.

Από το δεύτερο χρόνο ο ρυθμός ανάπτυξης είναι βραδύτερος αλλά συνεχής και γίνεται πάλι έντονος στην εφηβική ηλικία για να σταματήσει με το τέλος της. Εκτός από τη διατροφή, οι υγιεινές συνθήκες, η άσκηση, το περιβάλλον και η κληρονομικότητα έχουν επίδραση στην ανάπτυξη και στην μορφολογική εξέλιξη.

Στην πρώτη παιδική ηλικία και ειδικότερα από το πρώτο έως το τρίτο έτος, η ανάπτυξη διαφέρει από την ανάπτυξη της βρεφικής, σε ρυθμό και σε τρόπο. Στην περίοδο αυτή αναπτύσσεται και εξελίσσεται το μυϊκό σύστημα, τα άκρα μεγαλώνουν περισσότερο από τον κορμό, το σώμα χάνει το λίπος της βρεφικής ηλικίας και την θέση του παίρνει ο μυϊκός ιστός. Παράλληλα μεγαλώνει ο σκελετός και αλλάζει σύνθεση για να είναι σε θέση να στηρίζει το μεγαλύτερο βάρος του σώματος και να υποβοηθάει την όρθια στάση καθώς το παιδί αρχίζει να περπατάει.

Τα δόντια συμπληρώνονται, τα οστά αυξάνουν σε αριθμό, αποβάλλουν ένα μεγάλο μέρος από νερό που περιέχουν, χάνουν την μορφή του χόνδρου, ασβεστοποιούνται και γίνονται σκληρά . Τα κορίτσια από τη γέννησή τους είναι πιο προχωρημένα σε σκελετική διάπλαση από τα' αγόρια κατά ένα μήνα, στο τέλος της πρώτης παιδικής ηλικίας παρουσιάζουν διαφορά ενός χρόνου και στην εφηβική δύο.

Γενικά η ανάπτυξή τους αρχίζει νωρίτερα από των αγοριών και τελειώνει νωρίτερα.

Την προτεραιότητα σε θρεπτικά συστατικά και στην πρώτη παιδική ηλικία την έχουν οι πρωτεΐνες "μεγάλης βιολογικής αξίας", τα άλατα ασβεστίου, φωσφόρου, σιδήρου και οι βιταμίνες Α, Β, C και D. Οι βιταμίνες δεν είναι μόνο χρήσιμα συστατικά για την ανάπτυξη αλλά και ουσιώδη, γιατί έχει αποδειχθεί πως όταν λείπουν δεν αναπτύσσεται ο οργανισμός ακόμη και αν υπάρχουν όλα τα άλλα στοιχεία, τα ειδικά για τον σκοπό αυτό.

Όλες αυτές οι θρεπτικές ουσίες μεταφρασμένες σε τροφές κάνουν απαραίτητες για την καθημερινή διατροφή τις ομάδες τροφών που παραθέτουμε, από τις οποίες είναι απαραίτητα να προσφέρεται όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία για να εξασφαλίζεται κατάλληλη και ισοζυγισμένη διατροφή.

Γάλα: 1 kg την ημέρα. Ένα μέρος που θα δίνεται σαν ρόφημα, ενώ άλλο σε κρέμες, σούπες, τυρί, ρυζόγαλο κ.λ.π.

Αυγά: Ένα ολόκληρο αυγό την ημέρα, παρασκευασμένο με διάφορους τρόπους, (βρασμένο, χτυπημένο, σε κρέμες).

Κρέατα και ψάρια: Ένα σερβίρισμα την ημέρα. Μπορεί να είναι αρνί, μοσχάρι, κοτόπουλο, συκώτι, ψάρια άπαχα. Η ποσότητα υπολογίζεται σε 20 γρ. για κάθε χρόνο, αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητο να τηρείται αυστηρά. Απαραίτητο αντίθετα είναι να υπάρχει συκώτι μια φορά τουλάχιστον την εβδομάδα.

Όσπρια: (Μπιζέλια, φακές, φασόλια). Μια - δυο φορές την εβδομάδα, στην μορφή πουρέ έως τον τέταρτο χρόνο και σε ποσότητα 40 - 50 γρ.

Λαχανικά: βρασμένα 1 - 2 σερβιρισμένα σε ποσότητα 40 - 50 γρ. (Μπορεί να είναι καρότα, κολοκυθάκια, παντζάρια, λάχανα, κουνουπίδι, σπανάκι). Απαραίτητα τα καρότα και το σπανάκι 2 - 3 φορές την εβδομάδα.

Λαχανικά ωμά: έως τον τέταρτο χρόνο στη μορφή χυμού (ντομάτα, καρότα, μαρούλι). Αργότερα σε φυσική κατάσταση.

Φρούτα: δύο τρία σερβιρίσματα την ημέρα σε συνολική ποσότητα 150 γρ. Απ' αυτά το ένα αν είναι δυνατόν από εσπεριδοειδή.

Δημητριακά - Ζυμαρικά: ένα σερβίρισμα 40 - 50 γρ.

Ψωμί: τρις λεπτές φέτες.

Βούτυρο - Λάδι: τρία κουταλάκια του γλυκού έως τον τέταρτο χρόνο και αργότερα τρία κουταλάκια της σούπας.

Όταν το παιδί είναι πολύ κινητικό και δραστήριο και χρειάζεται περισσότερες θερμίδες μπορεί να γίνει μια μικρή αύξηση στην ποσότητα των ζυμαρικών ή του ψωμιού.

Στην νηπιακή ηλικία (1 - 3 ετών) απαγορεύονται οι σκληρές τροφές (ξηροί καρποί, φρούτα με το φλοιό τους ή φρούτα που έχουν

σπόρους) επειδή ούτε η μάσηση γίνεται κανονική ούτε το πεπτικό διάστημα έχει μεγάλη αντοχή. Τέτοιες τροφές θα μπουνε σιγά - σιγά από τον τέταρτο χρόνο. Στην περίοδο αυτή θα είναι περιορισμένη η χρήση ζάχαρης (καραμέλες, μαρμελάδες, σοκολάτες) και όλες οι τροφές του είδους αυτού επειδή δίνουν πολλές θερμίδες, κόβουν την όρεξη και ερεθίζουν τον εντερικό σωλήνα. Γλυκά θα δίνονται λίγα μετά τα γεύματα. Απαγορεύονται τα τηγανιτά και τα παχιά φαγητά, στην νηπιακή ηλικία τα οиноπνευματώδη ποτά, ο καφές, το τσάι, το κακάο, τα τουρσιά. ✓

Προβλήματα και κανόνες διατροφής πρώτης παιδικής ηλικίας.

Οι καλές συνήθειες του φαγητού που θ' αρχίσουν από τη βρεφική ηλικία θα σταθεροποιηθούν και θα μονιμοποιηθούν στην πρώτη παιδική ηλικία και ειδικότερα στην νηπιακή. Μετά το δωδέκατο μήνα, τα γεύματα έχουν περιορισθεί σε 3 - 4 την ημέρα και η μητέρα θα κρατάει προσεκτικά τον ρυθμό αυτό. Όταν στα ενδιάμεσα το παιδί ζητήσει ή η ίδια νομίσει ότι πρέπει να του δώσει κάτι να φάει, η τροφή θα είναι από τις κατάλληλες για την ηλικία αυτή και όχι από εκείνες που κόβουν την όρεξη ή που κουράζουν και ερεθίζουν το πεπτικό σύστημα (ένα φρούτο, ένα ποτήρι χυμός, ένα μπισκότο, μια κομπόστα, ελαφριά). Το παιδί έχει έμφυτη αγάπη στην τάξη και στο ρυθμό και η μητέρα θα εκμεταλλευτεί την τάση αυτή που άλλωστε την εξυπηρετεί καλύτερα από κάθε άποψη. Αν το παιδί θα τρώει μόνο του ή με την οικογένεια, αυτό εξαρτάται από τις ώρες των οικογενειακών γευμάτων και τις αντιδράσεις του παιδιού. Πολλά παιδιά τρώνε καλύτερα με την συντροφιά των μεγάλων, ενώ άλλα αφαιρούνται, ενοχλούνται ή χαϊδεύονται και δημιουργούν δυσκολίες. Οι γονείς πρέπει να προσέχουν το φαγητό του παιδιού, να το βοηθούν όταν παραστεί ανάγκη αλλά ποτέ να μην δείχνουν υπερβολικά μεγάλη προσοχή και φροντίδα, γιατί τότε το παιδί καθώς ζητά διαρκώς προσοχή και αγάπη εκμεταλλεύεται την περίπτωση και χρησιμοποιεί για όπλο την άρνηση φαγητού.

Το παιδί πρέπει να καταλάβει ότι το να τρώει είναι κάτι φυσικό από το οποίο δεν μπορεί να αποκλίνει, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για φαγητά που ετοιμάσθηκαν ειδικά γι' αυτό. Οι ενήλικες θα είναι μαζί του ήρεμοι και υπομονετικοί. Ούτε χρειάζονται παραμύθια και τραγούδια ή θαυμασμοί και γέλια για τα καμώματα του παιδιού που οφείλονται είτε στην αδυναμία του παιδιού για να φάει όπως πρέπει ή στην βαθύτερη επιθυμία του να είναι το κέντρο του ενδιαφέροντος. Όταν ένα παιδί αρνείται να φάει, η μητέρα χωρίς να δείξει ανησυχία και χωρίς σχόλια, θα πάρει το φαγητό και δεν θα το ξαναδώσει έως ότου το παιδί το

ζητήσει. Ο εκνευρισμός, ο καταναγκασμός, ή τα παρακάλια περιπλέκουν την κατάσταση, όχι μόνο της διατροφικής αγωγής αλλά και της γενικότερης αγωγής του παιδιού και οδηγούν σε αρνητικά αποτελέσματα. Συχνά η άρνηση προέρχεται από τι ότι το φαγητό είναι πολύ ζεστό, ή πολύ κρύο, άνοστο, μονότονο και κακοσερβιρισμένο ή τα παιδιά είναι κουρασμένα, αδιάθετα, νυσταγμένα.

Οι μητέρες θα είχαν πολλά να μάθουν αν πρόσεχαν την συμπεριφορά και τις αντιδράσεις των παιδιών γύρω από το φαγητό. Οι αντιπάθειες ή αντίθετα οι συνήθειες και οι προτιμήσεις ορισμένων φαγητών, οι προκαταλήψεις και οι ιδιοτροπίες είναι προβλήματα που αν δεν λυθούν στην ηλικία αυτή θα μονιμοποιηθούν για όλη τη ζωή.

Τα παιδιά αγαπούν την ποικιλία και τις εναλλαγές, το φαγητό στο ύπαιθρο, τις μικρές εκπλήξεις, το χαρούμενο περιβάλλον, το καλοστρωμένο τραπέζι, το όμορφο σερβιρισμένο φαγητό. Άλλη κακή τακτική είναι η αντιγραφή τρόπων διατροφής από βιβλία ή άλλα γνωστά παιδιά και η ποσοτική άμιλλα που γίνεται πολλές φορές. Κάθε παιδί όμως είναι ξεχωριστός οργανισμός, έχει την ιδιοσυγκρασία του, την ατομική και σωματική του διάπλαση, την ιδιαίτερη προσωπικότητά του.



3. Μεθοδολογία:

Χρησιμοποιήσαμε ερωτηματολόγιο σε συγκεκριμένο αριθμό ατόμων από δύο διαφορετικές πόλεις της Ελλάδας, στον Βόλο και στην Δεσκάτη Γρεβενών.

Απευθυνθήκαμε σε δύο ομάδες γυναικών, συνεργαστήκαμε με δύο γενεές μητέρων. Η πρώτη ομάδα, μητέρες άνω των 60 ετών και η δεύτερη ομάδα ηλικίας μέχρι 40 ετών.

Συνολικά ερωτήθηκαν 100 μητέρες του Βόλου, 50 της πρώτης ομάδας και 50 της δεύτερης ομάδας.

Ερωτήθηκαν επίσης άλλες 100 μητέρες της περιοχής της Δεσκάτης Γρεβενών αναλογικά 50 της πρώτης ομάδας και 50 της δεύτερης ομάδας.

Οι ερωτήσεις που έγιναν αφορούσαν κυρίως το μορφωτικό επίπεδο των μητέρων, αν είναι ή όχι εργαζόμενες, το θρήσκευμά και την καταγωγή τους, την ηλικία που απέκτησαν παιδιά και αν τα θήλασαν. Τον τρόπο που απέκτησαν γνώσεις για την διατροφή των παιδιών, ποιες τροφές πιστεύουν ότι πρέπει να τρώνε καθημερινά τα παιδιά και ποιες πρέπει να αποφεύγουν. Ποιες τροφές πιστεύουν ότι είναι πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία καθώς και αν υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο έξυπνα, πιο δυνατά ή πιο ψηλά. Επίσης αν τα αναψυκτικά, τα τηγανιτά, τα γλυκά, οι σοκολάτες, τα snacks και το έτοιμο φαγητό τύπου fast food επιβαρύνουν την διατροφή του παιδιού. «Βλέπε παράρτημα 1ο. Ερωτηματολόγιο».

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου επεξεργάστηκαν σε Word και Excel του Microsoft Office των windows.

4. Αποτελέσματα

Ρωτήθηκαν μητέρες ηλικίας άνω των 60 ετών από την περιοχή της Δεσκάτης κατά το 50 % και αντίστοιχα από τον Βόλο κατά 50 % των ερωτηθέντων. Επίσης ρωτήθηκαν μητέρες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη κατά 50 %, και μητέρες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο κατά 50 %.

Σε ηλικία άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη οι γυναίκες σε μεγάλο ποσοστό (74 %) δηλώνουν ότι παρακολούθησαν κάποιες τάξεις του Δημοτικού και ακολουθεί με μικρότερο ποσοστό (26 %) ότι τελείωσαν ολόκληρο το Δημοτικό. Ενώ οι γυναίκες τις ίδιας ηλικίας από τον Βόλο σε μεγαλύτερο ποσοστό (42 %) τελείωσαν το Δημοτικό και ακολουθεί με μικρότερα ποσοστά ότι παρακολούθησαν κάποιες τάξεις του Δημοτικού, ότι τελείωσαν το γυμνάσιο ή κάποια Τεχνική Σχολή. Οι γυναίκες κάτω των 40 ετών της Δεσκάτης στο μεγαλύτερο ποσοστό (36 %) τελείωσαν το Δημοτικό, με ποσοστό (20 %) το Λύκειο και με ποσοστό (16 %) το Γυμνάσιο. Οι γυναίκες όμως του Βόλου της ίδιας ηλικίας στο μεγαλύτερο ποσοστό τους (32 %) έχουν τελειώσει το Λύκειο και με μικρότερα ποσοστά (22 %) τελείωσαν τα Τ.Ε.Ι. και (18 %) τα Α.Ε.Ι.

Οι μητέρες της Δεσκάτης ηλικίας άνω των 60 ετών κατά μεγάλη πλειοψηφία δεν έχουν αμειβόμενη εργασία και οι μητέρες της ίδιας ηλικίας του Βόλου επίσης σε μεγαλύτερο ποσοστό (58 %) δεν έχουν αμειβόμενη εργασία ενώ κατά 42 % είναι ακόμα εργαζόμενες. Αλλά και οι μικρότερες σε ηλικία μητέρες της Δεσκάτης στο μεγαλύτερο ποσοστό (70 %) δεν έχουν αμειβόμενη εργασία, ενώ αντίθετα στον Βόλο το μεγαλύτερο ποσοστό (70 %) είναι εργαζόμενες.

Ως προς το θρήσκευμα οι γυναίκες άνω των 60 ετών που ρωτήθηκαν από την Δεσκάτη είναι όλες Χριστιανές Ορθόδοξες, ενώ από τον Βόλο είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (88 %) Χριστιανές και σε ποσοστό (4 %) Μωαμεθανές. Αλλά και οι μικρότερες των 40 ετών γυναίκες της Δεσκάτης είναι όλες Χριστιανές Ορθόδοξες, ενώ οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο είναι σε μεγάλο ποσοστό (94 %) Χριστιανές και αυτές.

Στην ερώτηση αν είναι μόνιμοι κάτοικοι της περιοχής οι γυναίκες από την Δεσκάτη απάντησαν όλες ΝΑΙ, αλλά και από τον Βόλο το μεγαλύτερο ποσοστό (98 %) απάντησαν πως ζουν στην περιοχή μόνιμα. Σε ηλικία μικρότερη των 40 ετών τόσο στην Δεσκάτη όσο και στον Βόλο

τα ποσοστά είναι τα ίδια, οι μισές (50 %) είναι και οι άλλες μισές (50 %) δεν είναι μόνιμοι κάτοικοι της περιοχής.

Η καταγωγή των γυναικών ηλικίας άνω των 60 ετών από την περιοχή Δεσκάτης που ρωτήθηκαν είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (52 %) Ντόπια και σε μικρότερο ποσοστό (42 %) Ποντιακή, ενώ οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (60 %) ότι είναι Ντόπια και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (22 %) Βλάχικη και (12 %) κάποια άλλη η οποία όμως δεν προσδιορίζετε. Οι μητέρες σε ηλικία μικρότερη των 40 ετών από την περιοχή Δεσκάτης απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (76 %) Ντόπια καταγωγή και σε μικρότερο ποσοστό (24 %) Ποντιακή. Ενώ της ίδιας ηλικίας οι γυναίκες από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (64 %) Ντόπια και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (16 %) κάποια άλλη και (12 %) Βλάχικη.

Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη δήλωσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (52 %) ότι έχουν 3 παιδιά ενώ ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (30 %) 2 παιδιά και (10 %) 4 παιδιά, υπήρχε ένα (4 %) που απάντησε πως έκανε 5 παιδιά. Ενώ οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο δήλωσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (46 %) ότι έχουν 2 παιδιά και με μικρότερα ποσοστά (22 %) 1 και 3 παιδιά, υπήρχε ένα ποσοστό 2 % που απάντησε ότι έκανε 6 παιδιά. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη δήλωσαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (62 %) ότι έχουν 2 παιδιά και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (20 %) 1 παιδί και (16 %) 3 παιδιά, ενώ οι γυναίκες την ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (48 %) 2 παιδιά και ακολουθεί με ποσοστό (40 %) το 1 παιδί.

Στην ερώτηση σε ποια ηλικία απέκτησαν το πρώτο τους παιδί οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη σε μεγαλύτερο ποσοστό (60 %) απάντησαν σε ηλικία 21 έως 30 ετών και με μικρότερο ποσοστό (38 %) σε ηλικία μικρότερη ίση των 20 ετών, αλλά και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (68 %) σε ηλικία από 21 έως 30 ετών και με μικρότερο ποσοστό (26 %) σε ηλικία μικρότερη ίση των 20. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (52 %) σε ηλικία από 21 έως 30 ετών και με μικρότερο ποσοστό (46 %) σε ηλικία μικρότερη ίση των 20, αλλά και οι γυναίκες από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (82 %) σε ηλικία από 21 έως 30 ετών και με μικρότερο ποσοστό (14 %) σε ηλικία μικρότερη ίση των 20.

Από τις γυναίκες που ρωτήθηκαν ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη θήλασαν τα παιδιά τους το (98 %) και για διάστημα από 1 χρόνο και πάνω σε μεγαλύτερο ποσοστό (38 %), ενώ από 7 μήνες έως 11 σε ποσοστό (36 %) και το πολύ για 6 μήνες σε ποσοστό (24 %). Οι

γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγάλο ποσοστό (90 %) ότι θήλασαν και για διάστημα έως 6 μηνών σε μεγαλύτερο ποσοστό (52 %) ενώ από 1 χρόνο και πάνω σε ποσοστό (22 %) και από 7 έως 11 μήνες σε ποσοστό (12 %). Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (90 %) ότι θήλασαν τα παιδιά τους και για διάστημα έως 6 μήνες σε μεγαλύτερο ποσοστό (62 %), για 7 έως 11 μήνες σε ποσοστό (22 %) και από 1 χρόνο και απάνω σε ποσοστό (2 %). Ενώ οι γυναίκες από τον Βόλο της ίδιας ηλικίας απάντησαν οι περισσότερες με ποσοστό (84 %) ότι θήλασαν τα παιδιά τους και για διάστημα έως 6 μήνες σε μεγαλύτερο ποσοστό (68 %), για 7 έως 11 μήνες σε ποσοστό (8 %) και από 1 χρόνο και πάνω με ποσοστό (6 %).

Έδωσαν στα παιδιά τους μετά το θηλασμό σε μεγαλύτερο ποσοστό (46 %) οι άνω των 60 ετών μητέρες από την περιοχή Δεσκάτης φρέσκο αγελαδινό γάλα, ενώ ακολουθεί με μικρότερο ποσοστό (38 %) το φρέσκο κατσικίσιο. Οι μητέρες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (54 %) το εβαπορέ και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (16 %) το φρέσκο αγελαδινό, (12 %) το φρέσκο κατσικίσιο και (10 %) το εξανθρωποιημένο. Ενώ οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (42 %) ότι έδωσαν στο παιδί τους μετά τον θηλασμό εξανθρωποιημένο γάλα και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (22 %) το εβαπορέ, (18 %) το φρέσκο αγελαδινό. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν και αυτές σε μεγαλύτερο ποσοστό (72 %) το εξανθρωποιημένο γάλα.

Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (58 %) ότι τα παιδιά τους άρχισαν να τρώνε στερεά τροφή από ηλικία 1 χρόνου και πάνω και ακολουθεί με ποσοστό (28 %) από ηλικία 7 έως 11 μηνών, ενώ οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (54 %) ότι τα παιδιά τους έφαγαν στερεά τροφή σε ηλικία 4 έως 6 μηνών και ακολουθεί με ποσοστό (24 %) από 7 έως 11 μηνών. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (54 %) ότι έδωσαν στα παιδιά τους στερεά τροφή σε ηλικία 4 έως 6 μηνών και σε μικρότερο ποσοστό (24 %) από 7 έως 11 μηνών και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (40 %) σε ηλικία 7 έως 11 μήνες και ακολουθεί με ποσοστό (38 %) σε ηλικία 4 έως 6 μηνών.

Σε μεγαλύτερο ποσοστό (98 %) οι άνω των 60 ετών της Δεσκάτης μητέρες, έδωσαν στα παιδιά τους μαγειρεμένο φαγητό όταν αυτά άρχισαν να τρώνε στερεά τροφή και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (84 %) ότι προτίμησαν το

μαγειρεμένο φαγητό και το υπόλοιπο (22 %) ποσοστό ότι προτίμησε το βιομηχανοποιημένο. Οι μητέρες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (98 %) ότι προτίμησαν να δώσουν στα παιδιά τους μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό, αλλά και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (88 %) ότι προτίμησαν το μαγειρεμένο φαγητό.

Όσο αφορά τις γνώσεις για την διατροφή των παιδιών, οι μητέρες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν ότι τις απέκτησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (80 %) από τους γονείς τους και σε μικρότερο ποσοστό (12 %) από τους φίλους, ενώ οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (40 %) ότι απέκτησαν τις γνώσεις τους από τους γονείς και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (34 %) από τον παιδίατρο και (24 %) από μόνες τους. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (80 %) ότι απέκτησαν τις γνώσεις τους από τον παιδίατρο και σε μικρότερο ποσοστό (36 %) από τους γονείς και οι γυναίκες από τον Βόλο της ίδιας ηλικίας απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (88 %) από τον παιδίατρο και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (46 %) από τους γονείς και τους συγγενείς και με (44 %) από τα βιβλία.

Οι απόψεις για την διατροφική συνήθεια των παιδιών με βάση τις γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών που ρωτήθηκαν από την Δεσκάτη σε μεγαλύτερο ποσοστό (76 %) δεν επηρεάστηκαν καθόλου από τα Μ.Μ.Ε. και με μικρότερο ποσοστό (16 %) επηρεάστηκαν λίγο αντίστοιχα οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (60 %) πως δεν επηρεάστηκαν καθόλου ενώ με (38 %) πως επηρεάστηκαν λίγο. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (50 %) ότι δεν επηρεάστηκαν καθόλου από τα Μ.Μ.Ε. και σε μικρότερο ποσοστό (42 %) ότι επηρεάστηκαν λίγο, αντίστοιχα οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (56 %) ότι δεν επηρεάστηκαν καθόλου και σε ποσοστό (34 %) ότι επηρεάστηκαν λίγο.

Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν ότι το παιδί τους τρώει βραδινό με ποσοστό (92 %), μεσημεριανό (86 %), απλό πρωινό με ποσοστό (48 %) και πλήρες πρωινό με ποσοστό (40 %), ενώ οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν ότι το παιδί τους τρώει μεσημεριανό με ποσοστό (98 %), βραδινό με ποσοστό (88 %), πρωινό απλό με ποσοστό (66 %), απογευματινό με ποσοστό (54 %). Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν μεσημεριανό με ποσοστό (98 %), βραδινό με ποσοστό (94 %), πρωινό απλό με ποσοστό (56 %), απογευματινό με ποσοστό (50 %). Με βάση τις γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο

απαντήθηκε ότι το παιδί τους τρώει μεσημεριανό και βραδινό σε ποσοστό (96 %), απογευματινό με ποσοστό (84 %), δεκατιανό με ποσοστό (72 %) και πρωινό απλό με ποσοστό (60 %).

Οι γυναίκες που ρωτήθηκαν ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (54 %) ότι επηρεάζετε η διατροφική συνήθεια των παιδιών από την απασχόληση της μητέρας, ενώ οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (82 %) ότι δεν επηρεάζετε η διατροφική συνήθεια των παιδιών από την απασχόληση της μητέρας. Επίσης οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (62 %) ότι δεν επηρεάζετε αλλά και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (52 %) ότι δεν επηρεάζετε.

Τα τρόφιμα που πιστεύουν οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη ότι πρέπει να τρώνε καθημερινά τα παιδιά είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (82 %) γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και σε μικρότερα ποσοστά (54 %) το κρέας, (52 %) τα λαχανικά και τα χόρτα, οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (48 %) και αυτές τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, βούτυρο, τυρί) και σε μικρότερο ποσοστό (42 %) τα φρούτα. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν ότι τα απαραίτητα τρόφιμα σε μεγαλύτερο ποσοστό (88 %) είναι τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και σε μικρότερα ποσοστά (86 %) τα φρούτα, (66 %) τα λαχανικά και τα χόρτα, οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (84 %) τα φρούτα και ακολουθούν με (76 %) τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο) και (62 %) τα λαχανικά και τα χόρτα.

Αντίθετα τα τρόφιμα που δεν πρέπει να τρώνε καθημερινά τα παιδιά με βάση τις γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (62 %) τα γλυκά και ακολουθούν με (36 %) τα γαριδάκια. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (72 %) τα γλυκά και με μικρότερο ποσοστό (48 %) τα έτοιμα φαγητά (τύπου fast food). Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (74 %) τα γλυκά και ακολουθεί με μικρότερο ποσοστό (54 %) τα γαριδάκια, αλλά και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (52 %) τα γλυκά και με αμέσως επόμενο ποσοστό (46 %) τα έτοιμα φαγητά.

Για το πόσο γάλα πρέπει να πίνουν τα παιδιά καθημερινά οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (44 %) 2 κούπες των 250 gr ενώ ακολουθούν με ποσοστό (36 %) 3 κούπες. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (26 %) 2 κούπες και ακολουθούν με

ποσοστό (22 %) οι 4 κούπες. Αντίστοιχα οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (34 %) 2 και 3 κούπες ενώ ακολουθούν με ποσοστό (24 %) οι 4 κούπες. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (42 %) 2 κούπες και ακολουθούν με ποσοστό (38 %) οι 3 κούπες.

Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνες με βάση τις γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών που ρωτήθηκαν από την Δεσκάτη είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (64 %) τα φρούτα και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (60 %) τα λαχανικά - χόρτα, (48 %) τα γαλακτοκομικά και (46 %) τα κρέας. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (80 %) τα φρούτα και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (50 %) τα γαλακτοκομικά και (34 %) τα αυγά. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (78 %) τα φρούτα και με λιγότερα ποσοστά (60 %) τα λαχανικά - χόρτα και με (54 %) τα γαλακτοκομικά. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (84 %) τα φρούτα και σε μικρότερα ποσοστά (62 %) τα λαχανικά - χόρτα και με (54 %) το κρέας.

Όλες οι γυναίκες που ρωτήθηκαν και από τις δύο περιοχές αλλά και των δύο ηλικιών απάντησαν πως πιστεύουν ότι οι βιταμίνες βοηθούν τον οργανισμό του παιδιού.

Τα τρόφιμα που πιστεύουν ότι είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία είναι για τις γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη σε μεγαλύτερο ποσοστό (46 %) τα όσπρια και ακολουθούν με μικρότερο ποσοστό (34 %) τα λαχανικά και τα ψάρια. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (18 %) τα όσπρια και ακολουθούν με (16 %) τα λαχανικά, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (66 %) δεν απάντησε στην ερώτηση αυτή. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (62 %) τα όσπρια και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά (38 %) τα γαλακτοκομικά και (30 %) τα λαχανικά - χόρτα. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (32 %) τα ψάρια και ακολουθούν με (26 %) τα λαχανικά- χόρτα, ενώ το (34 %) των γυναικών από τον Βόλο δεν απάντησε στην ερώτηση.

Το μεγαλύτερο ποσοστό (88 %) των γυναικών ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν πως τα ιχνοστοιχεία βοηθούν τον οργανισμό των παιδιών, το υπόλοιπο (12 %) δεν απάντησε. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησε σε μεγαλύτερο ποσοστό (78 %) ότι βοηθούν, ενώ το υπόλοιπο (22 %) δεν απάντησε. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (86 %) ότι τα ιχνοστοιχεία βοηθούν τον οργανισμό των παιδιών ενώ το

υπόλοιπο (14 %) δεν απάντησε. Επίσης οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (78 %) ότι βοηθούν, ενώ το υπόλοιπο (22 %) δεν απάντησαν.

Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (54 %) ότι δεν υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο έξυπνα και το (44 %) ότι υπάρχουν, οι τροφές που βοηθούν στο να αναπτύσσετε η ευφυΐα των παιδιών είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (14 %) το γάλα και το μέλι και ακολουθούν με (12 %) τα φρούτα. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (56 %) αντίθετα με τις γυναίκες της Δεσκάτης ότι υπάρχουν τέτοιες τροφές, ενώ το (32 %) απάντησε πως δεν υπάρχουν. Οι τροφές που πιστεύουν ότι βοηθούν στην νοητική ανάπτυξη των παιδιών είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (20 %) το μέλι και ακολουθούν με μικρότερο ποσοστό (16 %) τα αυγά. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη σε μεγαλύτερο ποσοστό (60 %) πιστεύουν ότι δεν υπάρχουν τέτοιες τροφές, ενώ το (32 %) των γυναικών πιστεύουν ότι υπάρχουν και είναι με μεγαλύτερο ποσοστό (12 %) το γάλα και ακολουθούν με (10 %) τα φρούτα και τα γλυκά. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (48 %) και αυτές ότι δεν υπάρχουν τέτοιες τροφές, ενώ σε ποσοστό (46 %) ότι υπάρχουν και είναι με (8 %) το γάλα, το κρέας και οι ξηροί καρποί.

Στο αν υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο ψηλά οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (88 %) ότι υπάρχουν, ενώ το (10 %) πιστεύουν πως δεν υπάρχουν. Οι τροφή που νομίζουν ότι βοηθάει στην σωματική διάπλαση των παιδιών είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (68 %) το γάλα. Αλλά και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (72 %) πως υπάρχουν τέτοιες τροφές, ενώ το ποσοστό (24 %) είπαν πως δεν υπάρχουν. Η τροφή που νομίζουν και αυτές ότι βοηθάει είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (50 %) το γάλα. οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη είπαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (72 %) ότι υπάρχουν τέτοιες τροφές, ενώ το (22 %) είπε πως δεν υπάρχουν. Οι τροφές που νομίζουν ότι βοηθούν είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (64 %) το γάλα και ακολουθεί με ποσοστό (10 %) το κρέας. Αλλά και οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (78 %) πως υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο ψηλά, ενώ το (18 %) πιστεύει ότι δεν υπάρχουν, οι τροφές που πιστεύουν ότι βοηθούν είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (60 %) το γάλα και ακολουθεί με ποσοστό (16 %) το κρέας.

Αν υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο δυνατά οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (82 %) πως ναι, ενώ το (14 %) πως δεν υπάρχουν. Οι τροφές

που νομίζουν ότι βοηθούν στο να αναπτύσσετε η μυϊκή δύναμη των παιδιών είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (42 %) το γάλα και ακολουθούν με (26 %) το κρέας και (22 %) τα λαχανικά - χόρτα. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (84 %) πως υπάρχουν τέτοιες τροφές, ενώ το άλλο (16 %) πιστεύει πως δεν υπάρχουν. Οι τροφές που νομίζουν ότι βοηθούν είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (32 %) το γάλα και ακολουθεί με (24 %) το κρέας. Αντίθετα οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (48 %) πως δεν υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο δυνατά, ενώ το (32 %) πιστεύει πως υπάρχουν. Οι τροφές που νομίζουν ότι βοηθούν τα παιδιά είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (44 %) το γάλα και ακολουθεί με (24 %) το κρέας. Οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό (82 %) πως νομίζουν ότι υπάρχουν τροφές για την αύξηση της δύναμης των παιδιών, ενώ το (14 %) νομίζει πως δεν υπάρχουν. Οι τροφές που προτάθηκαν είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό (38 %) το γάλα και ακολουθεί με (22 %) το κρέας.

Όσο αφορά την διατροφή των παιδιών οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (54 %) ότι ένα γεύμα την εβδομάδα σε fast food επιβαρύνει τον οργανισμό του παιδιού, αντίθετα οι γυναίκες της ίδιας ηλικίας από τον Βόλο πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό 72 %) πως δεν επιβαρύνετε. Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη πιστεύουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (70 %) πως δεν επιβαρύνετε ο οργανισμός των παιδιών, ενώ στον Βόλο οι μισές γυναίκες της ίδιας ηλικίας πιστεύουν ότι επιβαρύνετε και οι άλλες μισές πως όχι.

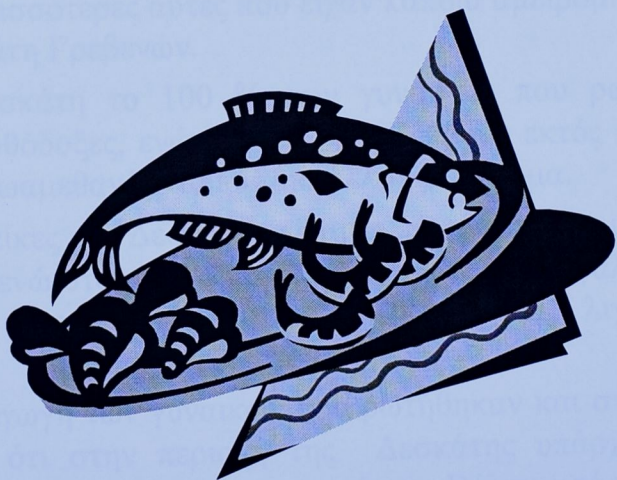
Οι γυναίκες και των δύο περιοχών αλλά και των δύο ηλικιών απάντησαν σε μεγάλο ποσοστό πως όταν τα παιδιά τρώνε συχνά τηγανιτά φαγητά επιβαρύνουν τον οργανισμό τους. Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την περιοχή της Δεσκάτης το πιστεύουν αυτό σε ποσοστό (96 %), ενώ από τον Βόλο σε ποσοστό (90 %). Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη σε ποσοστό (90 %), ενώ από τον Βόλο σε ποσοστό (94 %).

Στην ερώτηση ``επιβαρύνετε η διατροφή του παιδιού αν τρώει συχνά snack ή τσιπς`` σε μεγάλο ποσοστό οι γυναίκες όλων των ηλικιών και των δύο περιοχών πιστεύουν πως επιβαρύνετε. Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη το πιστεύουν σε ποσοστό (96 %), ενώ από τον Βόλο σε ποσοστό (98 %). Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη σε ποσοστό (90 %), ενώ από τον Βόλο σε ποσοστό (98 %).

Όσο αφορά τις σοκολάτες και τα γλυκά οι γυναίκες των δύο περιοχών και ηλικιών πιστεύουν όλες σε μεγαλύτερο ποσοστό ότι επιβαρύνουν την διατροφή του παιδιού όταν αυτό τα τρώει συχνά. Οι

γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη το πιστεύουν σε ποσοστό (92 %), ενώ από τον Βόλο σε ποσοστό (94 %). Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη το πιστεύουν σε ποσοστό (88 %), ενώ από τον Βόλο σε ποσοστό (96 %).

Τέλος οι γυναίκες και των δύο περιοχών αλλά και ηλικιών απάντησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό όλες πως όταν τα παιδιά πίνουν συχνά αναψυκτικά επιβαρύνουν τον οργανισμό τους. Οι γυναίκες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη το πιστεύουν σε ποσοστό (92 %), ενώ οι γυναίκες από τον Βόλο σε ποσοστό (56 %). Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη σε ποσοστό (88 %), ενώ από τον Βόλο σε ποσοστό (94 %).



5. Συμπεράσματα

Συμπεράσματα με βάση όλες τις γυναίκες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές (Δεσκάτη - Βόλος).

Με βάση όλες τις γυναίκες που ρωτήθηκαν και στους δύο Νομούς η μόρφωση παρατηρούμε ότι στην Δεσκάτη Γρεβενών δεν ήταν τόσο εύκολη, ενώ οι γυναίκες του Βόλου είχαν περισσότερες δυνατότητες να μορφωθούν.

Από τις γυναίκες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές στον Βόλο ήταν περισσότερες αυτές που είχαν κάποια αμειβόμενη δουλειά απ' ότι στην Δεσκάτη Γρεβενών.

Στη Δεσκάτη το 100 % των γυναικών που ρωτήθηκαν ήταν Χριστιανές Ορθόδοξες, ενώ στον Βόλο βλέπουμε εκτός από Χριστιανές Ορθόδοξες, Μωαμεθανές και κάποιο άλλο θρήσκευμα.

Οι γυναίκες της Δεσκάτης είναι οι περισσότερες μόνιμοι κάτοικοι Ν. Γρεβενών, ενώ στον Βόλο παρατηρούμε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων γυναικών ζουν στον Ν. Μαγνησίας λιγότερο από 20 χρόνια.

Η καταγωγή των γυναικών που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές παρατηρούμε ότι στην περιοχή της Δεσκάτης υπάρχουν εκτός από Ντόπιες και Πόντιες, ενώ στην περιοχή του Βόλου υπάρχουν εκτός από Ντόπιες και γυναίκες Βλάχικης καταγωγής.

Οι μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές οι περισσότερες είχαν δύο παιδιά. Στην Δεσκάτη με ποσοστό (46 %) και στον Βόλο με (47 %).

Παρατηρούμε ότι οι μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές προτιμούσαν να γεννήσουν το πρώτο τους παιδί σε ηλικία από 21 έως 30 ετών. Στην Δεσκάτη με ποσοστό (56 %) και στον Βόλο με ποσοστό (75 %).

Οι μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές θήλασαν τα παιδιά τους σε πολύ μεγάλο ποσοστό, στην Δεσκάτη με (94 %) και στον Βόλο με (97 %). Διακρίνουμε όμως ότι οι μητέρες ηλικίας άνω των 60 ετών από την Δεσκάτη έδιναν γάλα στα παιδιά τους για περισσότερο από ένα χρόνο, υπήρχαν περιπτώσεις που ο θηλασμός διάρκεσε έως και δύο χρόνια, ενώ οι μικρότερες μητέρες της Δεσκάτης καθώς και όλες του Βόλου θήλασαν τα παιδιά τους το πολύ για 6 μήνες.

Οι μητέρες ηλικίας κάτω των 40 ετών που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές προτίμησαν μετά τον θηλασμό να δίνουν στα παιδιά τους γάλα εξανθρωποποιημένο και έπειτα εβαπορέ, αντίθετα οι μεγαλύτερης στην Δεσκάτη είπαν οι περισσότερες ότι έδιναν στα παιδιά τους φρέσκο αγελαδινό ή κατσικίσιο ενώ στον Βόλο εβαπορέ.

Επίσης και στις δύο περιοχές οι περισσότερες απάντησαν ότι τάισαν τα παιδιά τους όταν αυτά ήταν από 7 έως 11 μηνών. Ενώ οι μητέρες μεγαλύτερης ηλικίας από την Δεσκάτη τάισαν τα παιδιά τους όταν αυτά ήταν ενός χρόνου και πάνω. Διαφορετικές απαντήσεις είχαμε από τις μητέρες ηλικίας άνω των 60 ετών από τον Βόλο που οι περισσότερες απάντησαν πως τάισαν τα παιδιά τους όταν αυτά ήταν από 4 έως 6 μηνών.

Όλες οι μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές οι περισσότερες δεν έδωσαν στα παιδιά τους βιομηχανοποιημένο φαγητό, ένα μικρό ποσοστό έδωσε τέτοια τροφή στα παιδιά αλλά σε συνδυασμό με το σπιτικό φαγητό.

Με βάση όλες τις μητέρες ηλικίας κάτω των 40 ετών που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές για το πως απέκτησαν τις γνώσεις τους για την διατροφή των παιδιών τους η δημοφιλέστερη απάντηση ήταν ο παιδίατρος, σε αντίθεση με τις μητέρες μεγαλύτερης ηλικίας όπου οι περισσότερες απάντησαν πως απέκτησαν τις γνώσεις τους από τους γονείς τους. Με βάση όλες τις γυναίκες που ρωτήθηκαν από την Δεσκάτη μεγαλύτερο ποσοστό (58 %) απαντήθηκαν οι γονείς και ακολουθούν ο παιδίατρος, οι φίλοι κ.α., ενώ στον Βόλο μεγαλύτερο ποσοστό (61 %) είχε ο παιδίατρος και ακολουθούν οι γονείς, τα βιβλία κ.α. Βλέπε σχεδιάγραμμα 1.

Οι περισσότερες μητέρες απάντησαν πως οι απόψεις για την διατροφική συνήθεια των παιδιών τους δεν επηρεάστηκε καθόλου από τα Μ.Μ.Ε στην Δεσκάτη το ποσοστό ήταν (63 %) ενώ στον Βόλο ήταν (58 %). Εξίσου με σημαντικά ποσοστά απαντήθηκε από κάποιες ότι επηρεάστηκαν λίγο.

Με βάση όλες τις μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές παρατηρούμε ότι κατά μεγάλη πλειοψηφία η διατροφική συνήθεια είναι ένα πρωινό γεύμα (πλήρες ή απλό), μεσημεριανό και βραδινό φαγητό.

Παρατηρούμε ότι εκτός από τις μητέρες ηλικίας άνω των 60 ετών που απάντησαν από την Δεσκάτη όλες οι άλλες και στις δύο περιοχές έδωσαν πολύ σημαντικά ποσοστά και στα ενδιάμεσα γεύματα, (κυρίως στον Βόλο τα ποσοστά ήταν μεγαλύτερα).

Οι γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές πιστεύουν περίπου οι μισές ότι δεν επηρεάζετε η διατροφική συνήθεια των παιδιών τους αν η μητέρα είναι εργαζόμενη και οι άλλες μισές ότι επηρεάζετε. Ενώ οι μητέρες άνω των 60 ετών και στις δύο περιοχές πιστεύουν οι περισσότερες ότι δεν επηρεάζετε η διατροφή του παιδιού από την απασχόληση της μητέρας.

Οι μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές τα τρόφιμα τα οποία πιστεύουν ότι καθημερινά τα παιδιά πρέπει να τρώνε είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό τα γαλακτοκομικά, στην Δεσκάτη με (85 %) και στον Βόλο με (62 %), ενώ ακολουθούν τα φρούτα, τα λαχανικά - χόρτα και το κρέας. Παρατηρούμε ότι οι απόψεις στην ερώτηση αυτή συμπίπτουν σχεδόν απόλυτα. Βλέπε σχεδιάγραμμα 2.

Και στις δύο περιοχές πιστεύουν ότι τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγουν τα παιδιά να τρώνε καθημερινά είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό τα γλυκά στην Δεσκάτη με (68 %) και στον Βόλο με (62 %), ενώ ακολουθούν τα γαριδάκια και τα έτοιμα φαγητά (τύπου fast food). Και στις δύο περιοχές οι απαντήσεις είναι παρόμοιες. Βλέπε σχεδιάγραμμα 3.

Οι μητέρες και στις δύο περιοχές οι απόψεις συμπίπτουν στο ότι καθημερινά τα παιδιά πρέπει να πίνουν τουλάχιστον δύο κούπες γάλα την ημέρα. Στην Δεσκάτη απαντήθηκε με ποσοστό (39 %) και στον Βόλο με (34 %).

Και στις δύο περιοχές παρατηρούμε πως πιστεύουν ότι πλούσιες σε βιταμίνες τροφές είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό τα φρούτα στην Δεσκάτη με (71 %) και στον Βόλο με (62 %), ενώ ακολουθούν τα λαχανικά - χόρτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Παρατηρούμε ότι και σε αυτή την ερώτηση οι απαντήσεις είναι παρόμοιες. Βλέπε σχεδιάγραμμα 4.

Όλες οι μητέρες και στις δύο περιοχές απάντησαν ότι οι βιταμίνες βοηθούν τον οργανισμό του παιδιού.

Όλες πιστεύουν ότι πλούσιες σε ιχνοστοιχεία τροφές είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό τα ψάρια, τα λαχανικά - χόρτα και για τις μητέρες της Δεσκάτης τα όσπρια ενώ για τις μητέρες του Βόλου τα φρούτα. Υπήρχαν πολύ σημαντικά ποσοστά αποχής από αυτήν την ερώτηση, τόσο από την Δεσκάτη όσο και από τον Βόλο (στον βόλο το ποσοστό ήταν μεγαλύτερο). Βλέπε σχεδιάγραμμα 5.

Οι περισσότερες μητέρες και στις δύο περιοχές πιστεύουν ότι τα ιχνοστοιχεία βοηθούν τον οργανισμό του παιδιού και σε αυτή την ερώτηση πολλές μητέρες και των δύο περιοχών δεν απάντησαν.

Οι μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές, πιστεύουν ότι υπάρχουν τροφές που να κάνουν τα παιδιά πιο έξυπνα στον Βόλο με ποσοστό (51 %) και στην Δεσκάτη με (38 %), ενώ πιστεύουν πως δεν υπάρχουν στον Βόλο το (40 %) και στην Δεσκάτη το (57 %). Οι δημοφιλέστερες τροφές που νομίζουν ότι βοηθούν στο να αναπτύσσετε η ευφυΐα των παιδιών είναι το γάλα, το μέλι και στον Βόλο τα αυγά, ενώ στην Δεσκάτη το κρέας. Βλέπε σχεδιάγραμμα 6.

Οτι υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο ψηλά στην Δεσκάτη έχουμε με ποσοστό (80 %) και στον Βόλο ποσοστό (75 %). Δημοφιλέστερη απάντηση είναι το γάλα στην Δεσκάτη με ποσοστό (66 %) και στον Βόλο με (55 %). Διακρίνουμε όμως ότι από τις γυναίκες της Δεσκάτης απαντήθηκαν τα λαχανικά, ενώ από τις γυναίκες του Βόλου καμία δεν έδωσε αυτή την απάντηση. Βλέπε σχεδιάγραμμα 7.

Σε μεγαλύτερο ποσοστό πιστεύουν ότι υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο δυνατά στην Δεσκάτη με (57 %) και στον Βόλο με (83 %). Οι τροφές που νομίζουν ότι βοηθούν στο να αναπτύσσετε η μυϊκή δύναμη του παιδιού είναι το γάλα στην Δεσκάτη με ποσοστό (43 %) και στον Βόλο με (32 %), το κρέας και τα φρούτα. Διακρίνουμε ότι οι απαντήσεις στην ερώτηση αυτή δεν αλλάζουν και πολύ από την μία περιοχή στην άλλη. Βλέπε σχεδιάγραμμα 8.

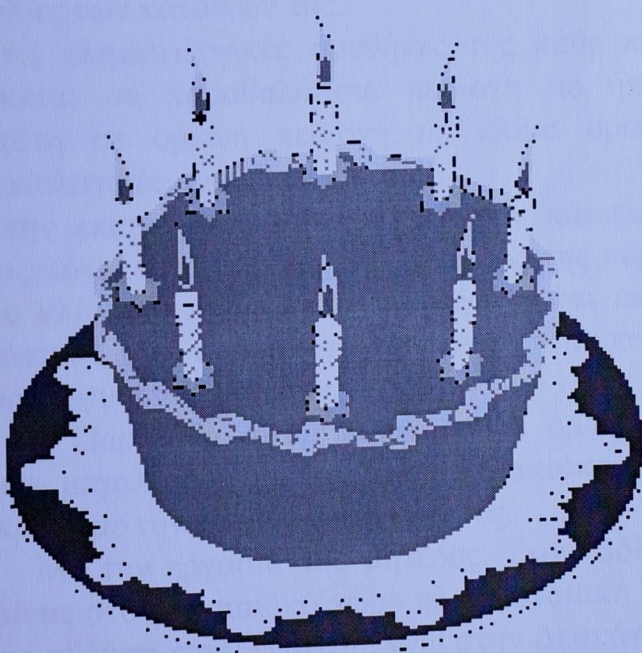
Το μεγαλύτερο ποσοστό όλων των γυναικών που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές πιστεύουν ότι δεν επιβαρύνετε η διατροφή του παιδιού αν τρώει μια φορά την εβδομάδα σε fast food, στην Δεσκάτη το πιστεύει το (57 %) και στον Βόλο το (61 %). Παρατηρούμε ότι οι περισσότερες γυναίκες ηλικίας κάτω των 40 ετών από την Δεσκάτη έχουν όμως διαφορετική γνώμη και πιστεύουν ότι αυτό επιβαρύνει τον οργανισμό του παιδιού.

Οι μητέρες που ρωτήθηκαν και στις δύο περιοχές πιστεύουν ότι επιβαρύνετε η διατροφή του παιδιού αν τρώει συχνά τηγανητά, στην Δεσκάτη με ποσοστό (85 %) και στον Βόλο με (92 %).

Πιστεύουν επίσης ότι επιβαρύνετε η διατροφή του παιδιού αν τρώει συχνά snack ή τσιπς, στην Δεσκάτη με (93 %) και στον Βόλο με (98 %).

Η συχνή κατανάλωση γλυκών ή σοκολάτας επιβαρύνει τη διατροφή του παιδιού στην Δεσκάτη σε ποσοστό (93 %) και στον Βόλο σε ποσοστό (95 %)

Και τέλος και στις δύο περιοχές πιστεύουν ότι επιβαρύνετε η διατροφή του παιδιού αν πίνει συχνά αναψυκτικά, στην Δεσκάτη με ποσοστό (84 %) και στον Βόλο με (85 %).



Κρίνοντας τα αποτελέσματα της έρευνας πρέπει να επισημάνουμε και τους παράγοντες που επέδρασαν ανά περιοχή στην διαμόρφωση των απόψεων αυτών.

Η πόλη του Βόλου και η πόλη της Δεσκάτης αν και βρίσκονται στην ίδια σχεδόν περιοχή (Κεντρική Ελλάδα) εν τούτοις παρουσιάζουν διαφορές που πιστεύουμε ότι έχουν σχάση :

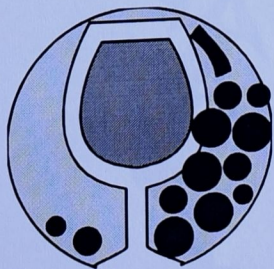
Με την Γεωγραφική τους θέση. Ο Βόλος ανήκει στον Νομό Μαγνησίας στην περιφέρεια Θεσσαλίας και είναι παραθαλάσσια περιοχή. Ενώ η Δεσκάτη ανήκει στον Νομό Γρεβενών στην περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας και είναι καθαρά ορεινή περιοχή. Με την οικονομική κατάσταση. Ο Βόλος είναι μία πόλη που η οικονομία της βασίζεται στην βιομηχανία, στον τουρισμό, στο εμπόριο και την ναυτιλία, ενώ η οικονομία της Δεσκάτης βασίζεται κατ' αποκλειστικότητα στις γεωργοκτηνοτροφικές ασχολίες των κατοίκων της.

Με τις κλιματολογικές συνθήκες της κάθε περιοχής. Ο Βόλος βρίσκεται σε παραθαλάσσια περιοχή με ήπιο κλίμα, ενώ η Δεσκάτη σε ορεινή περιοχή με κλίμα ορεινό και δύσκολες κλιματολογικές συνθήκες.

Με την επαρκή παραγωγή προϊόντων και ειδών διατροφής. Ο Βόλος λόγω της ευφορίας του εδάφους της περιοχής του και του ήπιου κλίματος έχει μεγάλη παραγωγή και επάρκεια γεωργικών προϊόντων. Ενώ η Δεσκάτη έχει μεγάλη παραγωγή και επάρκεια κτηνοτροφικών προϊόντων.

* Παρ' όλα αυτά παρατηρούμε όμως στην Δεσκάτη ότι έχουμε μεγαλύτερη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων σε σύγκριση με την κατανάλωση κρέατος.

Με την εργασία της μητέρας. Στον Βόλο η παρουσία της γυναίκας στον εργασιακό χώρο είναι δυναμική και στις δύο γενεές και με αύξηση στην νεότερη, ενώ στην Δεσκάτη η γυναίκα αν και εργάζεται πολλές ώρες στην αγροτική οικογενειακή τους εκμετάλλευση δεν έχει άλλη δική της ξεχωριστή εργασία.



Συγκρίνοντας τις απαντήσεις που έδωσαν σχετικά με το τι πρέπει να τρώνε τα παιδιά, οι μητέρες στα ερωτηματολόγια, όπως φαίνονται και στον πίνακα 2, με την ιδεώδη διατροφή του Υγιούς Ανθρώπου, όπως φαίνεται στην Πυραμίδα των τροφών.

Συμπεραίνουμε ότι : οι μητέρες σε πρώτη θέση στην καθημερινή κατανάλωση βάζουν τα γαλακτοκομικά, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα χόρτα αντί για τα δημητριακά και τις αμυλούχες τροφές, που αποτελούν την βάση της πυραμίδας και πρέπει να προσλαμβάνονται 5 - 10 μερίδες την ημέρα.

Στην δεύτερη θέση βάζουν το κρέας και τα λαχανικά αντί για τα φρούτα και τα λαχανικά της ιδεώδους διατροφής.

Στην Τρίτη θέση τα όσπρια, το ψάρι και τα αυγά αντί για κοτόπουλο, ψάρι, κρέας, όσπρια, άπαχο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Στην τέταρτη θέση τοποθετούνται "όλες οι τροφές" τα δημητριακά, το ψωμί, το κοτόπουλο, τα ζυμαρικά, οι πατάτες αντί για "σπάνια χρήση" των γλυκών, αναψυκτικών, οινοπνευματωδών, βουτύρου και μαργαρίνης, της κορυφής δηλαδή της πυραμίδας.

Σύμφωνα με την άποψή τους υπερεκτιμούν την προσφορά των γαλακτοκομικών προϊόντων ενώ αντιθέτως υποτιμούν τον ρόλο των δημητριακών και αμυλούχων τροφών που πρέπει στην πραγματικότητα να αποτελούν την βάση της καθημερινής διατροφής.

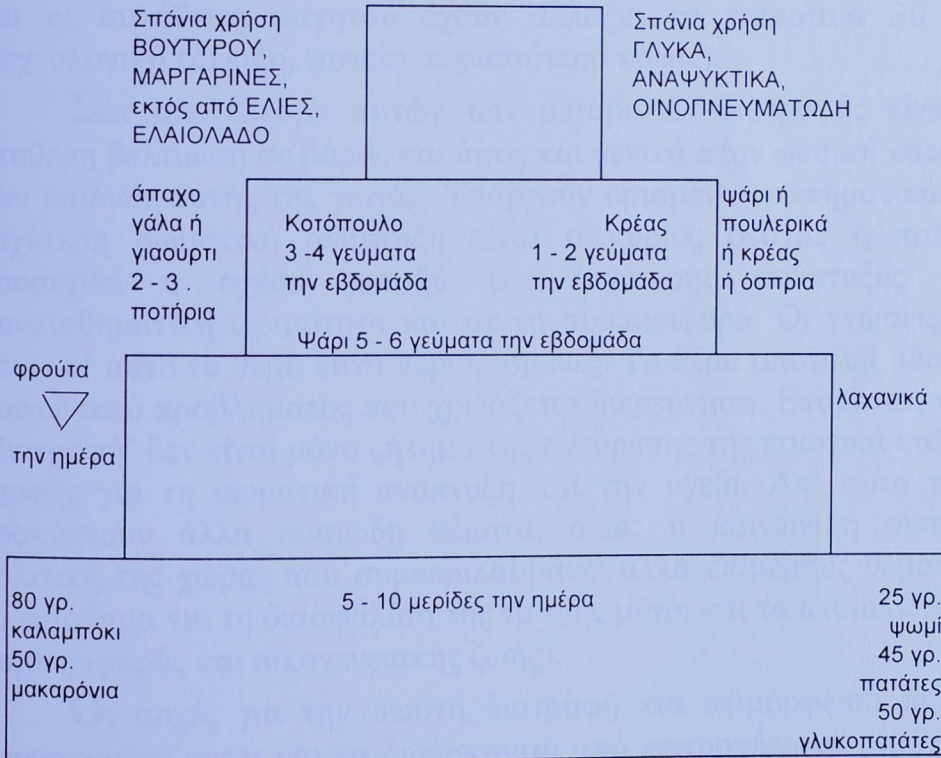
Τα φρούτα και τα λαχανικά σύμφωνα με τις απόψεις κατέχουν την σωστή θέση στην καθημερινή διατροφή σε αντίθεση με το κρέας που κατά την άποψή τους πρέπει να καταναλίσκεται πιο τακτικά αντί για 1 - 2 φορές την εβδομάδα που πρέπει.

Η άποψή τους για το ψάρι, τα όσπρια και τα αυγά ταυτίζεται σχεδόν με τα ιδεώδη πρότυπα, ενώ το κοτόπουλο δεν έχει την θέση που προτείνεται στην ιδεώδη διατροφή δηλαδή 3 - 4 γεύματα την εβδομάδα.



Πυραμίδα

Κατηγορίες τροφίμων και προτεραιότητες
στην καθημερινή διατροφή του
Υγιούς Ανθρώπου



Πανεπιστήμιο Κρήτης
Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής
Ηράκλειο Κρήτης 1993

Όλοι παραδέχονται ότι η εκπαίδευση σε θέματα δια τροφής έχει μεγάλη σημασία για την υγεία του πληθυσμού μιας χώρας. Οι διαιτητικές συνήθειες των ατόμων επηρεάζονται από την κοινωνική πολιτική της χώρας από την "μόδα" καθώς και από παραδοσιακές συνήθειες. Ιδιαίτερη σημασία για την διατροφή ενός λαού έχει η οικονομική και γενική πολιτική του τόπου.

Στην χώρα μας όμως είναι γνωστό ότι η φροντίδα του νοικοκυριού και οι συνήθειες φαγητού έχουν αλλάξει τα τελευταία 30 χρόνια (τεχνολογική εξέλιξη, ψυγείο, περισσότερο κρέας).

Σαν αποτέλεσμα αυτών των μεταβολών διατροφής είχαμε μια σταθερή βελτίωση σε βάρος και ύψος και γενικά στην φυσική κατάσταση των παιδιών αυτής της γενιάς. Υπάρχουν ορισμένα ερωτηματικά : Αν η ταχύτερη σωματική ανάπτυξη είναι ο κύριος στόχος ή πρέπει να προσεχθεί η σχέση μεταξύ της ταχύτερης ανάπτυξης με τη συναισθηματική ωριμότητα και με τη συμπεριφορά. Οι γνώσεις γενικά πάνω σ' αυτό το θέμα είναι περιορισμένες. Το θέμα αποτελεί μέρος ενός κοινωνικού προβλήματος που χρειάζεται διερεύνηση. Επομένως το θέμα "διατροφή" δεν είναι μόνο ζήτημα της ανεύρεσης της ποιοτικά καλύτερης τροφής για τη σωματική ανάπτυξη και την υγεία. Απ' αυτό το θέμα προκύπτουν άλλα ουσιώδη θέματα, όπως η κοινωνική οικονομική πολιτική της χώρας που συμπεριλαμβάνει άλλα επιμέρους θέματα (από το εισόδημα για τη διασφάλιση της τροφής μέχρι και τα ατομικά πρότυπα συμπεριφοράς και οικογενειακής ζωής).

Οι αρχές για την σωστή διατροφή και επιμόρφωση πρέπει να προγραμματίζονται και να διδάσκονται από επιτροπές επιστημόνων από Πανεπιστήμια, ή ινστιτούτα που ασχολούνται με το θέμα, δηλαδή από γιατρούς, υγειονομολόγους, εκπαιδευτικούς, ειδικούς επιστήμονες τροφής και τεχνολογίας, οικιακής οικονομίας, φαρμακοποιούς, βρεφοκόμους, διαιτολόγους. Η αποσπασματική προσέγγιση του θέματος έχει αποτύχει. Χρειάζεται διεπιστημονική πολυδιάστατη και μακροχρόνια προσέγγιση, υποδομή και διδακτικά μέσα.

Γενικά οι αρχές διατροφής πρέπει να βασίζονται σε σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα. Χωρίς να παραλείπεται η κριτική και η ανάλυση. Πιο απλά : Υπάρχει πάντα ένας βαθμός αβεβαιότητας για τα μηνύματα που θα δώσουμε στο ευρύ κοινό. Ένας επιστήμονας πρέπει να είναι ικανός, να επωμισθεί τις ευθύνες της αμφισβήτησης ως ένα βαθμό. Δεν πρέπει να ξεχνά ότι το σημερινό δόγμα μπορεί να μην ισχύει στο μέλλον. Επίσης ότι πρέπει να διδάσκει με κανόνες αλλά να μην ξεχνά να διδάσκει και τις εξαιρέσεις. Π.χ. κανόνας : ο θηλασμός είναι επαρκής διατροφή για τους πρώτους 4 - 6 μήνες της ζωής των βρεφών. Εξαίρεση :

όταν η κατάσταση υγείας της μητέρας δεν είναι καλή, το μωρό χρειάζεται συμπληρωματική τροφή.

Πως γίνεται η διάδοση της σωστής διατροφής.

Με εκπαίδευση στις κοινότητες. Κατά τον Paul (1955) πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψη η δομή της κοινότητας, οι τοπικές συνήθειες, αξίες, προκαταλήψεις και θρησκευτικές πεποιθήσεις. Σ' αυτές τις περιπτώσεις αποτελεσματικότερη είναι η τροποποίηση παρά η εισαγωγή νέων συστημάτων. Οι προκαταλήψεις αποτελούν φραγμό στη μάθηση και στην εφαρμογή της νέας γνώσης. Υπάρχουν όμως και σωστές παραδοσιακές συνήθειες που πρέπει να διατηρηθούν.

Με προγράμματα προληπτικής ή θεραπευτικής παρέμβασης. Ένα ανάλογο ερευνητικό πρόγραμμα έγινε από το ινστιτούτο Υγείας του παιδιού στο Νομό Φλώρινας.

Με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης στο ευρύ κοινό. Η δύναμη των μαζικών μέσων ενημέρωσης στο σχηματισμό ιδεών του κόσμου είναι αναμφισβήτητη. Χρειάζεται προσοχή. Υπάρχει κίνδυνος της πρόκλησης άγχους καθώς και της καθιέρωσης φανατικά μονομερούς διατροφής.

Η εκπαίδευση στα σχολεία θεωρείται ο σωστότερος τρόπος. Η εισαγωγή της εκπαίδευσης διατροφής στα σχολεία έγινε για να ξέρουν τα παιδιά τι τρώνε και να αλλάζουν προς το καλύτερο οι συνήθειες φαγητού. Οι εκπαιδευτικοί καθηγητές, δάσκαλοι και νηπιαγωγοί είναι οι πιο κατάλληλοι επιστήμονες για την πρώτη γραμμή στο μέτωπο στη διάδοση της σωστής διατροφής. Η πείρα στη διδασκαλία κανόνων ή εξαιρέσεων, το επάγγελμα και η μόρφωσή τους διασφαλίζει κύρος, σεβασμό, επικοινωνία με τα παιδιά και τους γονείς και ικανότητα να πείσουν για το κέρδος που έχουν αν εφαρμόσουν νέες γνώσεις στη διατροφή. Ο τρόπος της εκπαίδευσης κυμαίνεται ανάλογα με το ακροατήριο. Στη χώρα μας η διατροφή διδάσκεται στην Πρώτη και Δευτέρα τάξη Γυμνασίου σαν επί μέρους ύλη στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας. Στα Δημοτικά σχολεία η εκπαίδευση είναι καλύτερα να γίνεται με ενεργό συμμετοχή του παιδιού. Οπτικά μέσα, εκπαιδευτικά παιχνίδια, συζητήσεις για τα καθημερινά γεύματα και τη θεραπευτική αξία ακόμη και θέατρο, καραγκιόζη, παρακολούθηση μαγειρέματος και απασχόληση στον κήπο, όπου φυτεύονται λαχανικά.

Στα νηπιαγωγεία μπορούν να γίνουν διδακτικά βοηθήματα με φτηνά υλικά όπως κάρτες με εικόνες φρούτων, λαχανικών, απλές ή για μορφωτικά παιχνίδια, πίνακες posters, φωτογραφίες, φιλμς,

κουκλοθέατρο. Οι δάσκαλοι και οι νηπιαγωγοί έχουν την ευκαιρία να έρχονται σε επαφή και με γονείς και έπ' ευκαιρία να ενημερώνουν και τους γονείς παράλληλα με τα παιδιά.

Τα προγράμματα μεγαλύτερο μικρότερο παιδί, τα μεγαλύτερα παιδιά που φροντίζουν τα μικρότερα εκπαιδεύονται πως να προστατεύουν, να ταΐζουν και να μαθαίνουν απλά πράγματα στα μικρότερα παιδιά.

Η ενίσχυση της Ιατρικής φροντίδας των αγροτικών περιοχών. Ο γιατρός, οι αδελφές νοσοκόμοι, οι μαίες και οι κοινωνικοί λειτουργοί, στη διάρκεια της δουλειάς τους περνούν μηνύματα σωστής διατροφής.

Ποιο είναι το ιδανικό διαιτολόγιο.

Δεν είναι γνωστό, υπάρχουν όμως μερικοί καλοί και δοκιμασμένοι κανόνες που μπορούν ν' αποτελέσουν οδηγοί σημεία και προτείνονται :

Το διαιτολόγιο να είναι ισορροπημένο και να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών. Τα χορταρικά και τα φρούτα να είναι της εποχής και να είναι προσιτά , να είναι ντόπια και φτηνά. Δεν πρέπει ν' απασχολούνται οι γονείς για ιδιαίτερα φρούτα π.χ. μπανάνα, ή με την Παρασκευή ιδιαίτερων φαγητών. Η εποχή μας περνά μια κρίση. Ο κόσμος πιστεύει ότι η καλύτερη διατροφή είναι το κρέας ενώ λίγοι ξέρουν ότι τα όσπρια, φασόλια, φακή, το τυρί, οι ελιές είναι και υγιεινά και απαραίτητα.

Το γάλα είναι χρήσιμη τροφή, προσφέρει θερμίδες και θρεπτικές ουσίες, δεν είναι όμως αναντικατάστατο. Υπάρχουν παιδιά που αηδιάζουν με το γάλα, δεν πρέπει να πιέζονται. Αντί αυτού μπορούν να τρώνε τυρί, γιαούρτι, ρυζόγαλο, κρέμες ή παγωτό. Το γάλα δεν αντικαθιστά το νερό αντιθέτως το λεύκωμά του προστιθέμενο στο λεύκωμα του γεύματος φορτώνει τα νεφρά με την παραγωγή ουρίας και αποβολή περισσότερης αμμωνίας. Η Αμερικάνικη επιτροπή διατροφής συνιστά για τους μαθητές δύο ποτήρια γάλα την ημέρα. Να μην παραλείπεται το πρόγευμα. Τα παιδιά ζαλίζονται στο σχολείο, δεν αποδίδουν καλά και γίνονται λαίμαργα.

Για την ανάπτυξη των παιδιών χρειάζονται τροφές που παρέχουν θερμίδες. Αλλά το βάρος σώματος βρέφους και παιδιού να παρακολουθείται με καμπύλες. Στο βιβλιάριο υγείας του παιδιού υπάρχουν καμπύλες μήκους, βάρους, περιμέτρου κεφαλής. Η αξία των καμπυλών αύξησης πρέπει να τονισθεί και στα σχολεία.

Τα ωμά χορταρικά και φρούτα είναι καλύτερα από τα μαγειρεμένα ή τις κονσέρβες. Τα χορταρικά πρέπει να κόβονται σε μεγάλα κομμάτια και να μην βράζονται πολύ, ούτε να πετάμε το ζουμί τους.

Οι τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες (φλοιός σταριού, φρούτα, χόρτα, λαχανικά) είναι αναγκαίες. Δυσκοιλιότητα, αιμορροίδες, καρκίνος του εντέρου έχουν συνδεθεί με διατροφή φτωχή σε φυτικές ίνες.

Καλό είναι να περιορίζεται η κατανάλωση πολλής ζάχαρης και αλατιού. Τα σημερινά νήπια και παιδιά έχουν ν' αντιμετωπίζουν την επίδραση διαφημίσεων προϊόντων με πολλές θερμίδες γλυκά και νόστιμα γαριδάκια, τσιπς, σοκολάτες (πολύ σοκολάτα !!!). όλα κόβουν την όρεξη και προκαλούν γαστρικό φόρτο. Προτιμότερες είναι οι τροφές με σύνθετους υδατάνθρακες γιατί προκαλούν βραδύτερη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα. Π.χ. προτιμότερο το μαύρο από το άσπρο ψωμί.

Για τα παιδιά με ποικιλία στο διαιτολόγιο και με ευκαιρίες έκθεσης στον ήλιο δεν χρειάζονται πρόσθετες βιταμίνες. Οι βιταμίνες ούτε παχαίνουν ούτε εξασφαλίζουν υγεία, ούτε αντικαθιστούν απαραίτητες ουσίες που ίσως λείπουν από το διαιτολόγιο των ανόρεκτων παιδιών. Όπου ήλιος δε χρειάζεται βιταμίνη D αρκεί το παιδί να μην είναι πολύ ντυμένο. Αυτό δεν ισχύει για τα παιδιά βιομηχανοποιημένων περιοχών που ζουν κλεισμένα στα διαμερίσματα, στις φάσεις της επιτάχυνσης της ανάπτυξης.

Η ανορεξία παρατηρείται στα παιδιά συχνά και οφείλεται :

- α) στο ότι τους προσφέρεται φαγητό πριν πεινάσουν (η πείνα είναι το καλύτερο ορεκτικό),
- β) στην κατανάλωση στα ενδιάμεσα των γευμάτων διαφόρων λιχουδιών, που δίδονται στο παιδί για να μην μείνει νηστικό, επειδή δεν έφαγαν το φαγητό του,
- γ) στο μπιμπερό με το γάλα που δίνουν οι γονείς, ακόμη και σε παιδιά 5 - 7 χρονών για τον ίδιο λόγο,
- δ) στο πυκνό γάλα (εβαπορέ - αναραιώτο),
- ε) τέλος στην πίεση για φαγητό που προκαλεί αηδία στο παιδί. Όταν το παιδί παρουσιάζει ανορεξία, πρέπει να δούμε αν υπάρχει κάποιος λόγος, αρρώστια, δυσκοιλιότητα, γαστρικός φόρτος. Δίνουμε στο παιδί ελαφριά τροφή ή μόνο νερό και βαθμιαία προσθέτουμε περισσότερες τροφές. Συνιστούμε να μην κάνουν ιδιαίτερο φαγητό στο παιδί, αλλά το φαγητό που θα υπάρχει στο τραπέζι να είναι προσαρμοσμένο και για το παιδί, (ελαφρύτερο). Να μην υπερεκτιμούν οι γονείς τις ανάγκες του παιδιού σε θερμίδες. Πολλοί γονείς νομίζουν ότι το παιδί τους πρέπει να φάει όσο οι ίδιοι επιθυμούν να τρώνε. Να μην συζητούν την ανορεξία του ή την αδιαφορία του για φαγητό (έχει το νου του στο παιχνίδι γιατρέ μου).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Κ. Καραμολέγκου¹, Γ. Καφούρου² 1992.
Διατροφή – Διαιτολογία τόμος 4^{ος} τεύχος 3 – 4.
Ιούλιος – Δεκέμβριος 1992.
- Πέπη Τζάκου – Διατροφή και Υγεία.
Κεφάλαια ΠV – Διατροφή παιδικής ηλικίας.
- Α. Τσαρούχη, Π. Χατζηπανταζή, Κ. Καραμολέγκου, Μ. Τσαγκάρης,
Ε. Λάππα, Β. Γραπατσά, Χ. Μαρσέλου, Α. Στεφανάκου, Δ.
Τσαντούλας.
Διατροφή – Διαιτολογία.
Περίοδος Β. τόμος 2^{ος} τεύχος 3 – 4.
Ιούλιος – Δεκέμβριος 1998
- Χρήστος Δ. Κασίμος, Δημήτριος Χ. Κασίμος εκδόσεις Χριστάκη
Αθήνα 1991.
Διατροφή, Υγιεινή ανάπτυξη και Διαβίωση του ανθρώπου.
- Α. Θωμόπουλος – Διατροφή – Διαιτολογία.
Τόμος 3^{ος} τεύχος 1 Ιανουάριος – Μάρτιος 1991.
- Γεώργιος Κ. Παπανικολάου – Διαιτολόγος Παθολόγος – Σωστή
Διατροφή & σωστό αδυνάτισμα, μικρά ή μεγάλα μυστικά για Υγεία &
ευεξία.
Εκδόσεις Σικυών ΑΘΗΝΑ 1983.
- Γεώργιος Παπανικολάου.
Σύγχρονη Διατροφή και διαιτολογία.
Δίαιτες για όλες τις παθήσεις.
ΑΘΗΝΑ 1982.
- Καφάτος Α' και συν (1991) Συνήθειες διατροφής των παιδιών στο
σχολείο.
Παιδιατρική 54 : 10
- Καφάτος Α' (1982 β) Διατροφή παιδιών ηλικίας 5 ετών Ιατρική
42 : 219.

- Παναγιώτου Ι. Διατροφή προσχολικής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας. Δελτ. Α' παιδ. Κλιν. Παν. Αθ. 58,1 : 16, 1991.
- Παπακωνσταντίνου Χ. και συν (1991) Η διατροφή του παιδιού στο σχολείο Διατρ. Και δίαιτα 3 (1) 25.
- Ν. Κατσιλάμπρος – Διατροφή στην κλινική πράξη (1987) επιστημονικές εκδόσεις Γρηγ. Κ. Παρισιανός.
- The Whitehall Nutrition News letter τόμος 1, τεύχος 5 Μάιος 1998. Η σημασία της διατροφής στην παιδική ηλικία.
- Βασιλική Μπαστή – Μαούνη.
Επιμόρφωση για σωστή διατροφή.
Νέες Απόψεις.
Άρθρο Ειδικού Ενδιαφέροντος.
- Χρήστος Δ. Κασιμός.
Παιδιατρικά Χρονικά, 14, 2 : 57 – 63, 1985.
Ανασκοπήσεις.
Η διατροφή του παιδιού στην Ελλάδα.
- Α' Καφάτος, Κ. Σταφυλάκης, Χ. ΜΕΓΤΕΛΗ
Ιατρική 41, 65 – 75, 1981.
Διατροφή παιδιών προσχολικής ηλικίας σε παιδικούς σταθμούς.
Εκτίμηση της θρέψης τους με εργαστηριακούς μεθόδους.
- Αντωνία Τριχοπούλου περιοδικό " Ιατρική του Σήμερα." Τεύχος 24
Ιανουάριος – Απρίλιος 1999.
" Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή."

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Ερωτηματολόγιο.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ημερομηνία Γέννησης
2. Μορφωτικό επίπεδο
1. Κάποιες τάξεις του Δημοτικού ☐
2. Δημοτικό ☐
3. Γυμνάσιο (Τριτάξιο) ☐
4. Λύκειο (ή εξατάξιο Γυμνάσιο) ☐
5. Τεχνική Σχολή ☐
6. Τ.Ε.Ι. ☐
7. Α.Ε.Ι. ☐
3. Έχεις αμειβόμενη δουλειά; ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
- Αν ΝΑΙ Ποια είναι η κύρια σημερινή εργασία σου; _____
4. Ποιο είναι το Θρήσκευμά σου;
1. Χριστιανή Ορθόδοξη ☐
2. Μωαμεθανή ☐
3. Άλλο ☐
5. Πόσο καιρό μένεις στην περιοχή _____ έτη , ή _____ μήνες.
6. Μήπως έχεις μία από την παρακάτω καταγωγή;
1. Ποντιακή ☐
2. Βλάχικη ☐
3. Ντόπια ☐
4. Κάποια άλλη ☐
7. Έχεις παιδιά; ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
- Αν ΝΑΙ πόσα παιδιά;
8. Σε ποια ηλικία απόκτησες το πρώτο σου παιδί; ετών.
9. Ποια η ηλικία των παιδιών σου σήμερα; ετών.

10. Έχεις θηλάσει τα παιδιά σου; ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
- A) Αν ΝΑΙ πόσο διάστημα; έτη ή μήνες.
- B) Αν ΌΧΙ για ποιο λόγο σταμάτησες το θηλασμό;
- 1. Λόγω υγείας ☐
 - 2. Για αισθηματικούς λόγους ☐
 - 3. Πρακτικούς λόγους - λόγω ανατομίας ☐
 - 4. Άλλους λόγους ☐
11. Με το σταμάτημα του Θηλασμού ποιο γάλα συνέχισες να δίνεις στο παιδί σου;
- 1. Εξανθρωπισμένο ☐
 - 2. Εβαπορέ ☐
 - 3. Παστεριωμένο ☐
 - 4. Φρέσκο αγελαδινό ☐
 - 5. Φρέσκο Κατσικίσιο ☐
 - 6. Κάποιο άλλο ☐
12. Σε ποια ηλικία άρχισε το παιδί να τρώει στερεά τροφή έτη ή μήνες.
13. Το φαγητό ήταν μαγειρεμένο ή βιομηχανοποιημένο; (βαζάκια π.χ. Kerber) _____
14. Πως απέκτησες τις γνώσεις για την διατροφή των παιδιών ; (Από τον παιδίατρο, από τους γονείς, από την τηλεόραση , από τους φίλους, από περιοδικά, από βιβλία ή κάτι άλλο.)

15. Οι διαφημίσεις από τα Μ.Μ.Ε. πόσο έχουν επηρεάσει τις απόψεις σου για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών;
- Καθόλου ☐
 - Λίγο ☐
 - Πολύ ☐
 - Πάρα πολύ ☐
16. Ποια είναι η σημερινή διατροφική συνήθεια του παιδιού; Παίρνει
- Πρωινό πλήρες ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
 - Πρωινό απλό (μόνο γάλα) ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
 - Δεκατιανό ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
 - Μεσημεριανό ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
 - Απογευματινό ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
 - Βραδυνό ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
17. Πιστεύεις ότι η απασχόλησή σου στην εργασία έχει επηρεάσει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ; ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐

18. Ποια τρόφιμα πιστεύεις ότι πρέπει να τρώνε τα παιδιά καθημερινά; _____

19. Ποια τρόφιμα πιστεύεις ότι πρέπει να αποφεύγουν τα παιδιά καθημερινά; _____

20. Πόσο γάλα πιστεύεις ότι πρέπει να πίνουν τα παιδιά; _____ (κούπες 250gr).
21. Γράψτε 3-4 τρόφιμα που είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες _____

22. Νομίζεις ότι βοηθούν τον οργανισμό του παιδιού; (οι βιταμίνες) _____

23. Γράψτε 3-4 τρόφιμα που είναι ιδιαίτερα πλούσια σε ιχνοστοιχεία; _____

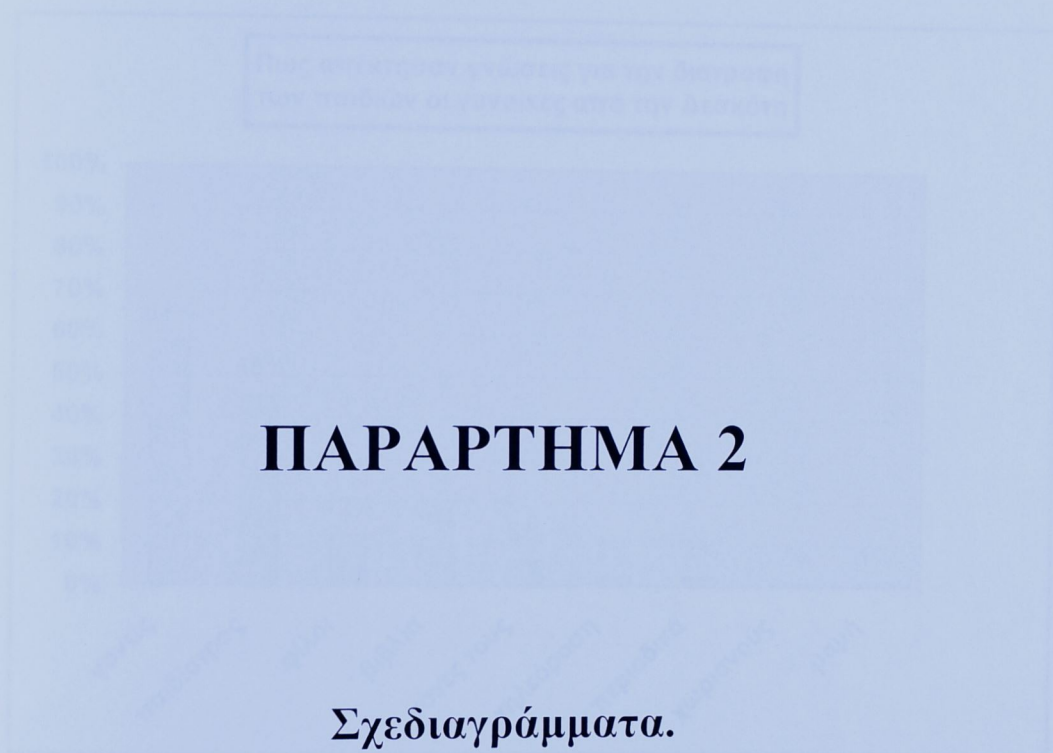
24. Νομίζεις ότι βοηθούν τον οργανισμό του παιδιού; (τα ιχνοστοιχεία) _____

25. Υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο έξυπνα; ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
Αν ΝΑΙ ποιες είναι αυτές; _____

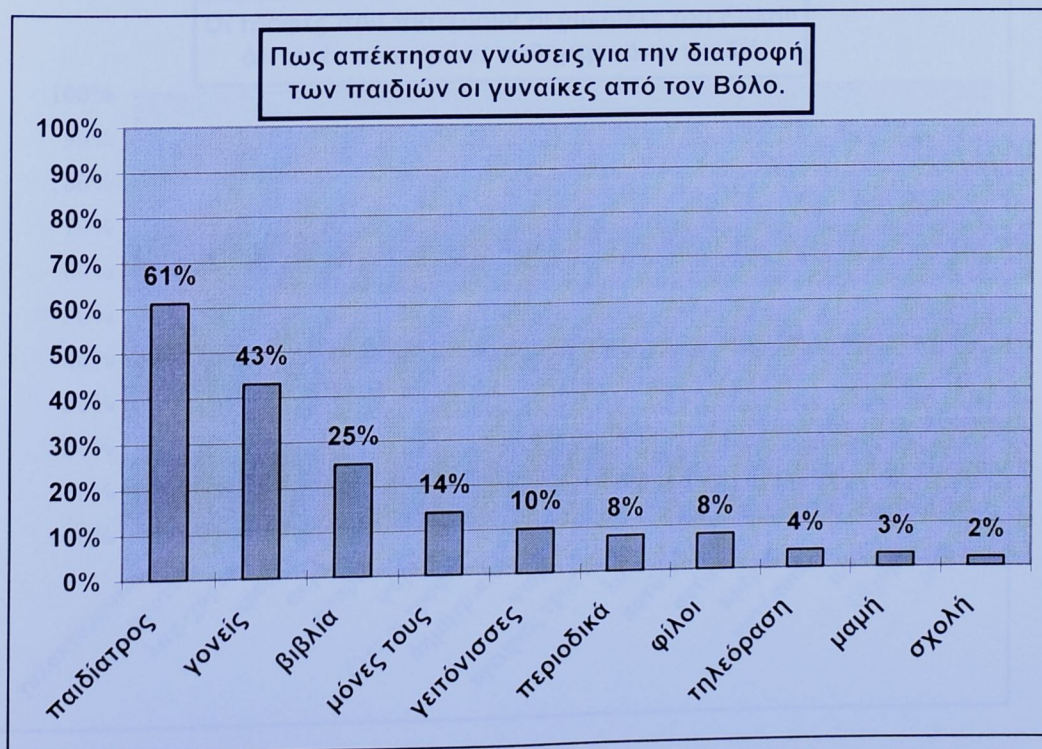
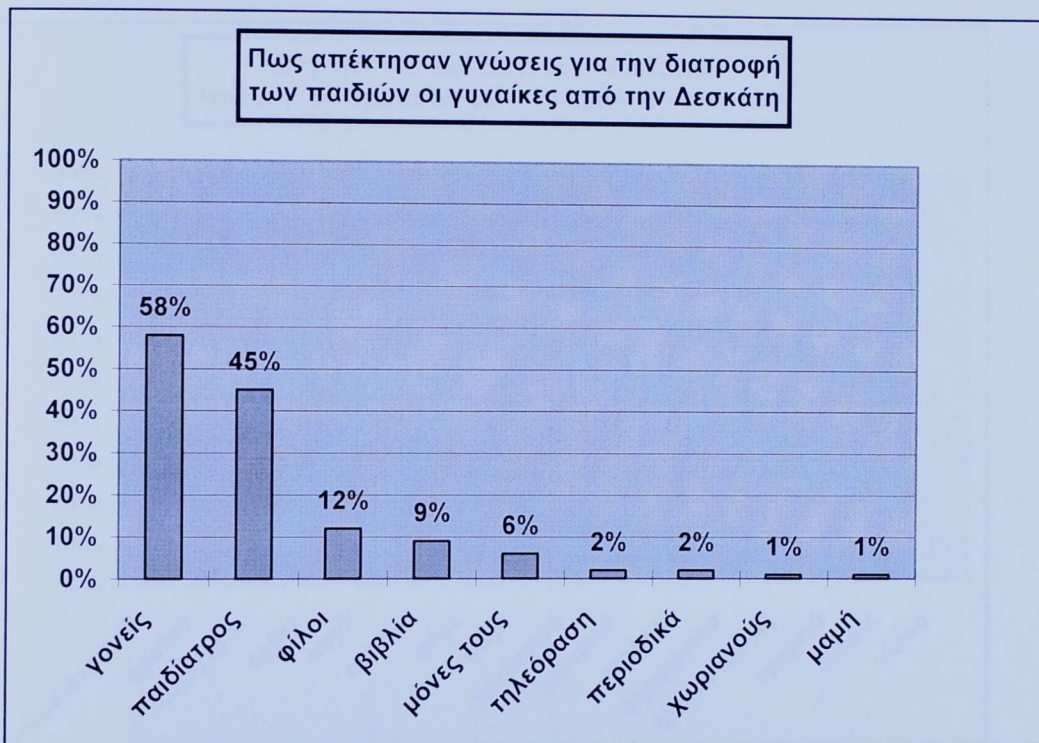
26. Υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο ψηλά; ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
Αν ΝΑΙ ποιες είναι αυτές; _____

27. Υπάρχουν τροφές που κάνουν τα παιδιά πιο δυνατά; ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
Αν ΝΑΙ ποιες είναι αυτές; _____

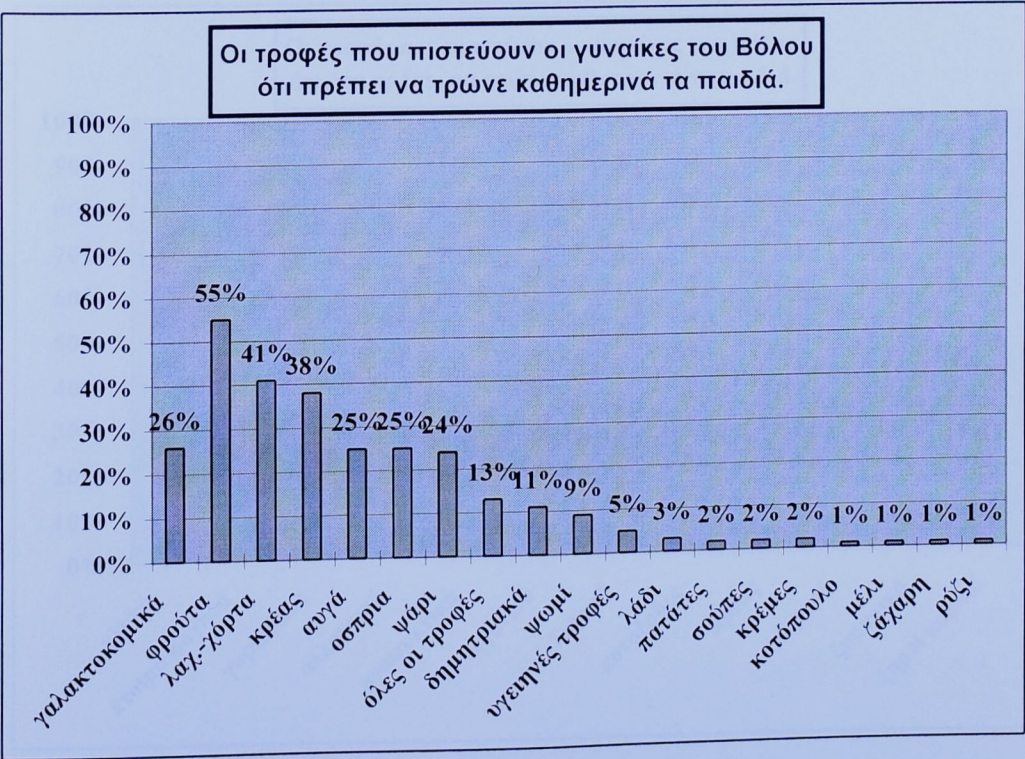
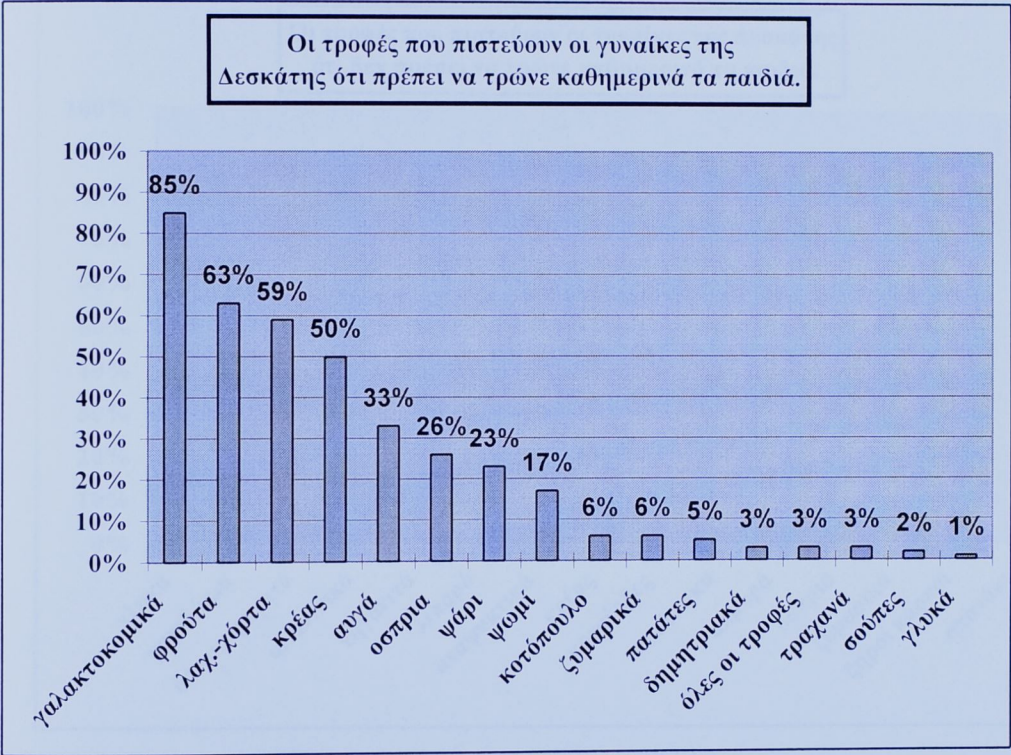
28. Νομίζεις ότι επιβαρύνεται η διατροφή του παιδιού αν τρώει 1 φορά την εβδομάδα στο fast food;
ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
29. Νομίζεις ότι επιβαρύνεται η διατροφή του παιδιού αν τρώει συχνά τηγανιτά;
ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
30. Νομίζεις ότι επιβαρύνεται η διατροφή του παιδιού αν τρώει συχνά snacks ή Τσίπς;
ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
31. Νομίζεις ότι επιβαρύνεται η διατροφή του παιδιού αν τρώει συχνά γλυκά ή σοκολάτες;
ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐
32. Νομίζεις ότι επιβαρύνεται η διατροφή του παιδιού αν πίνει συχνά αναψυκτικά;
ΝΑΙ ☐ ΌΧΙ ☐



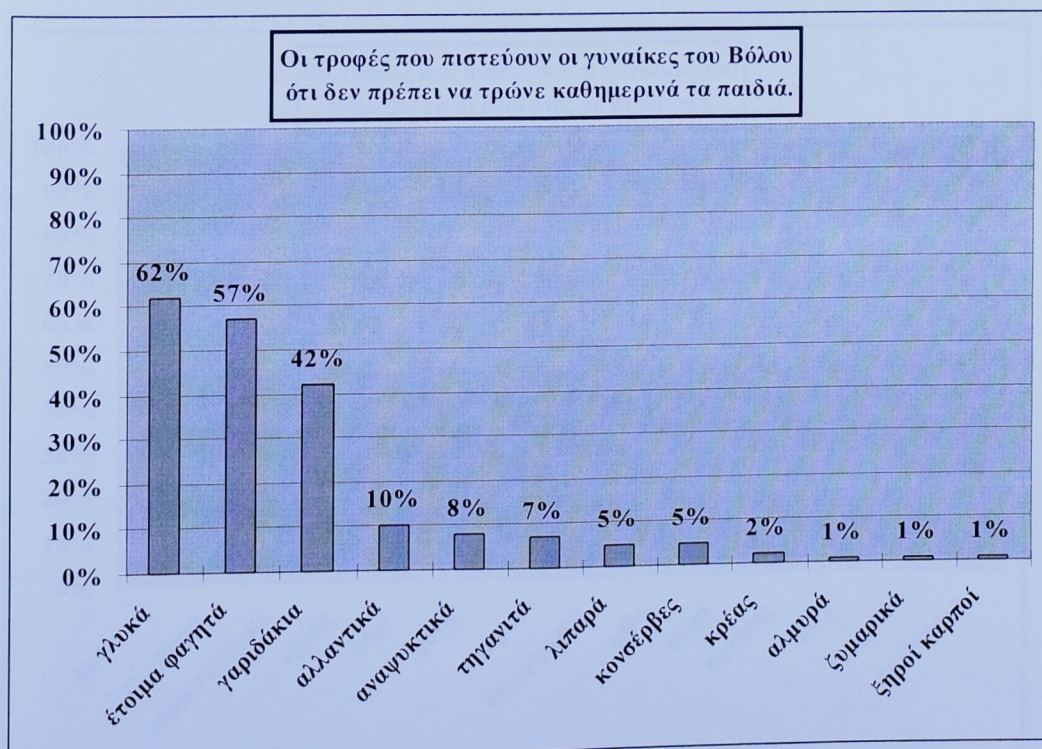
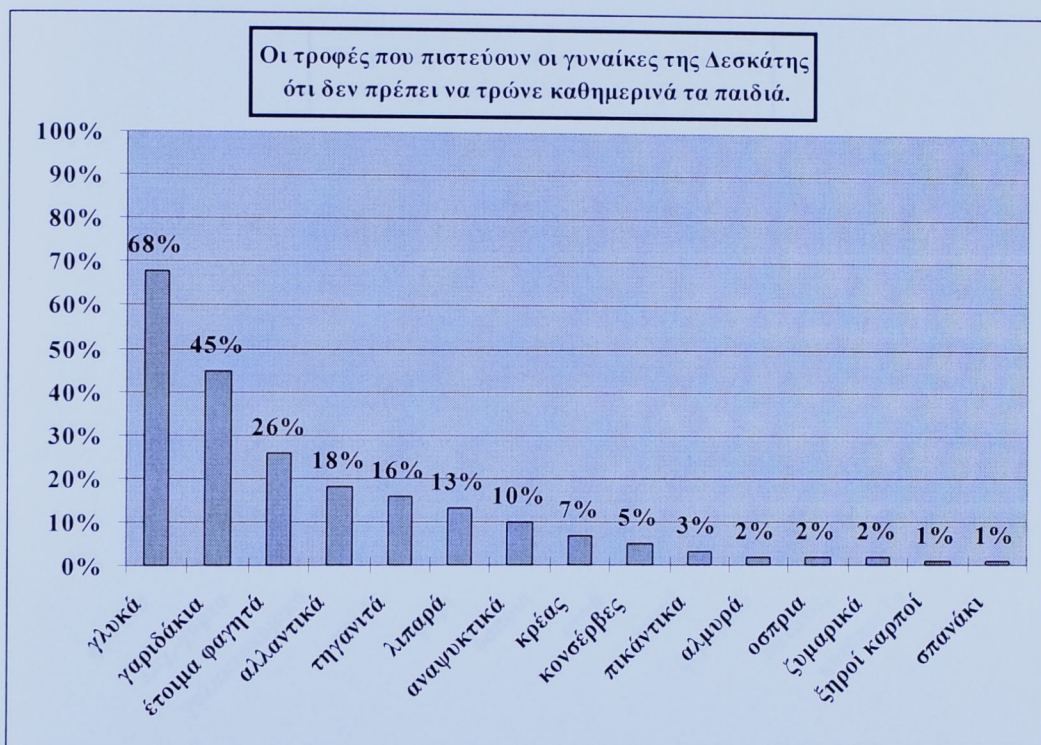
Σχεδιάγραμμα 1



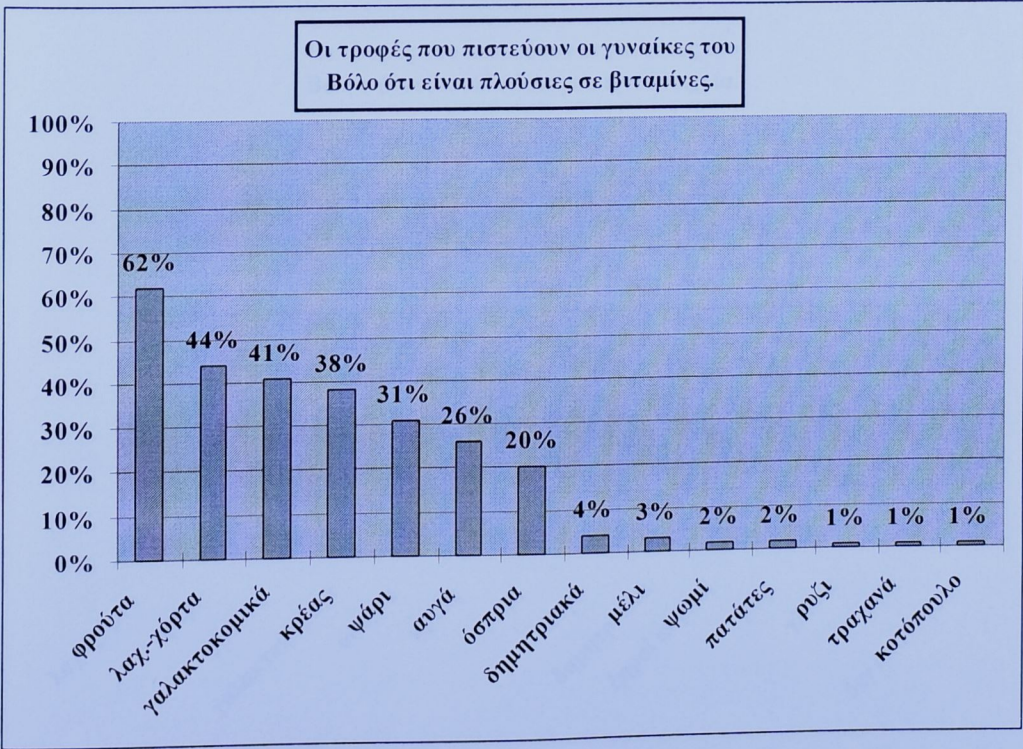
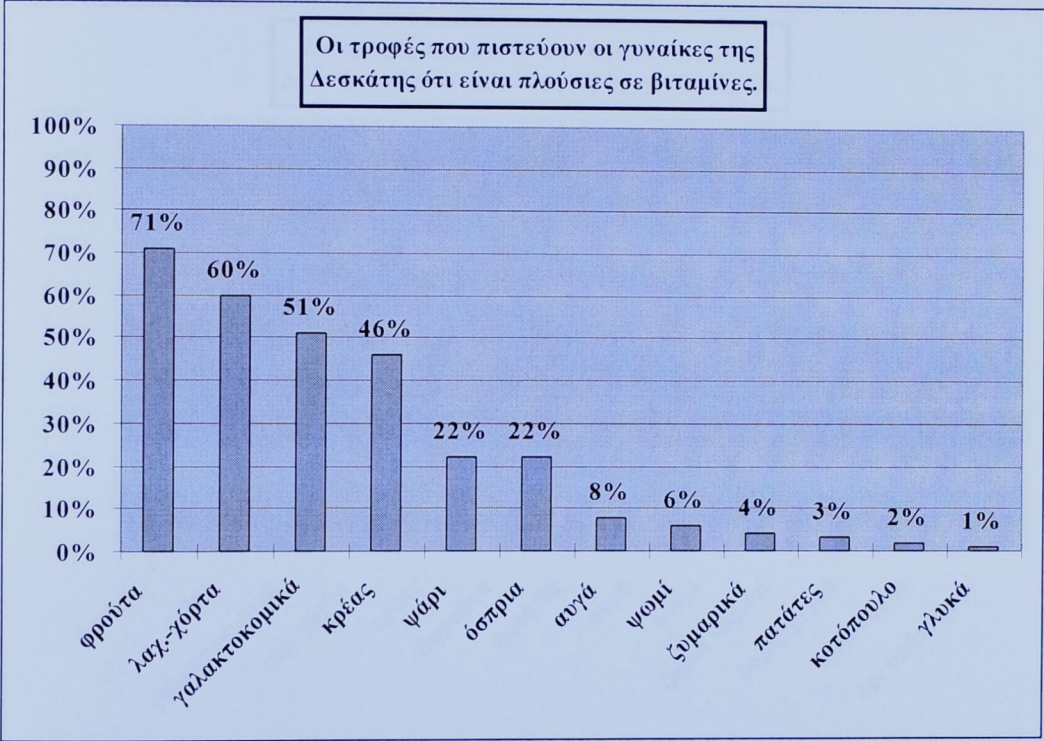
Σχεδιάγραμμα 2



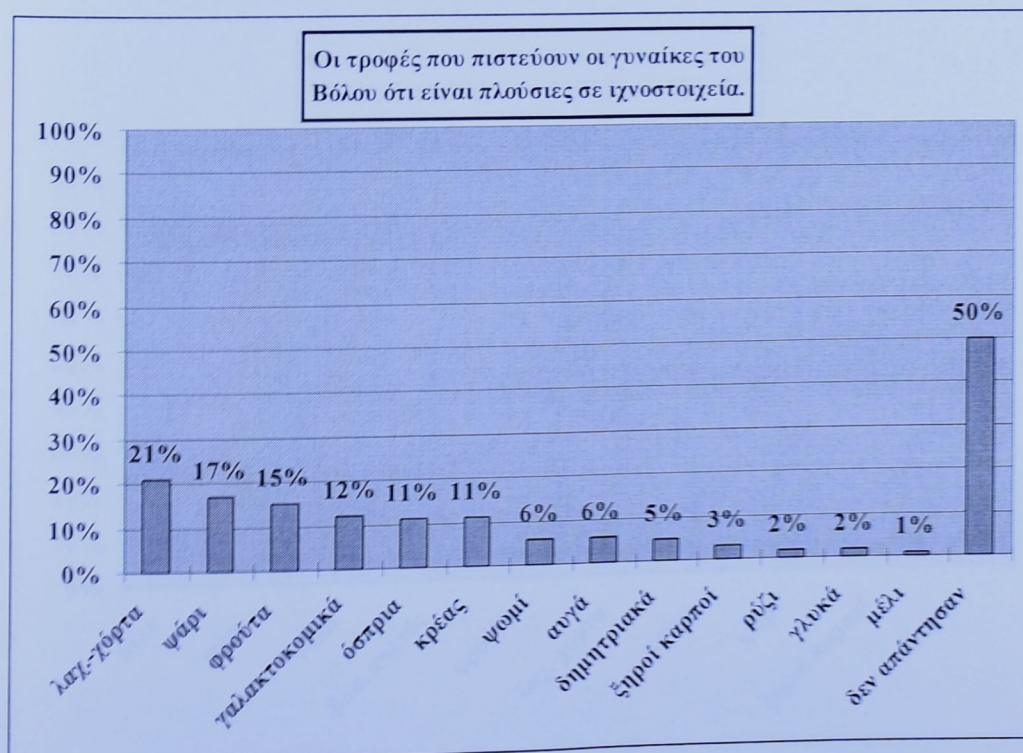
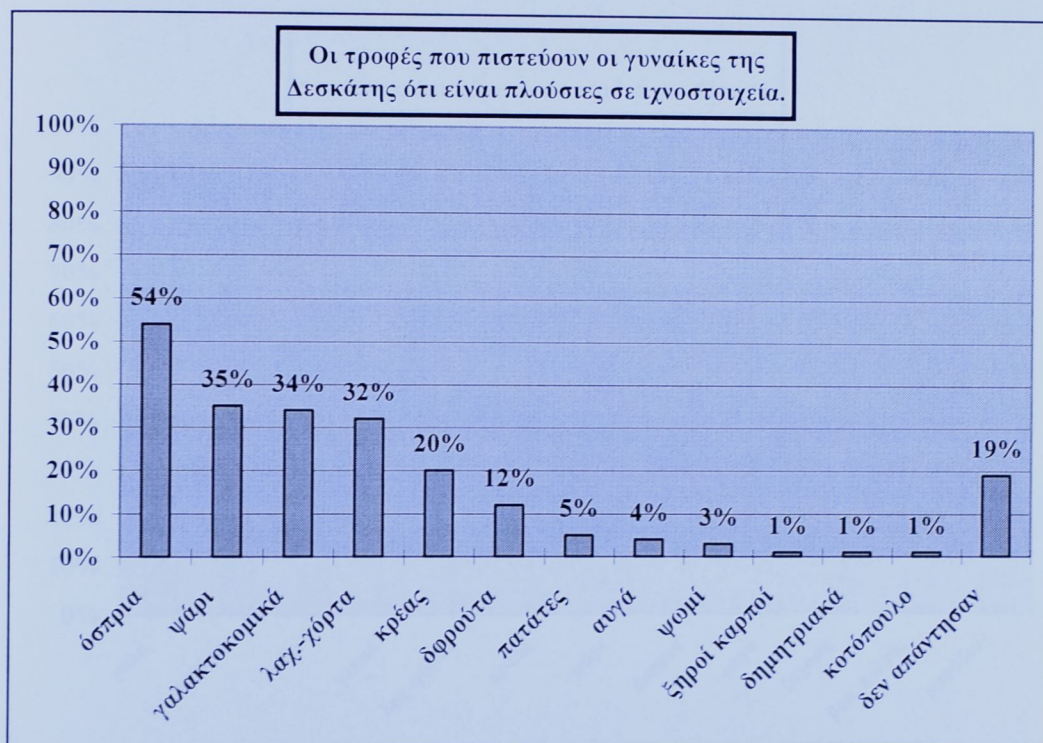
Σχεδιάγραμμα 3



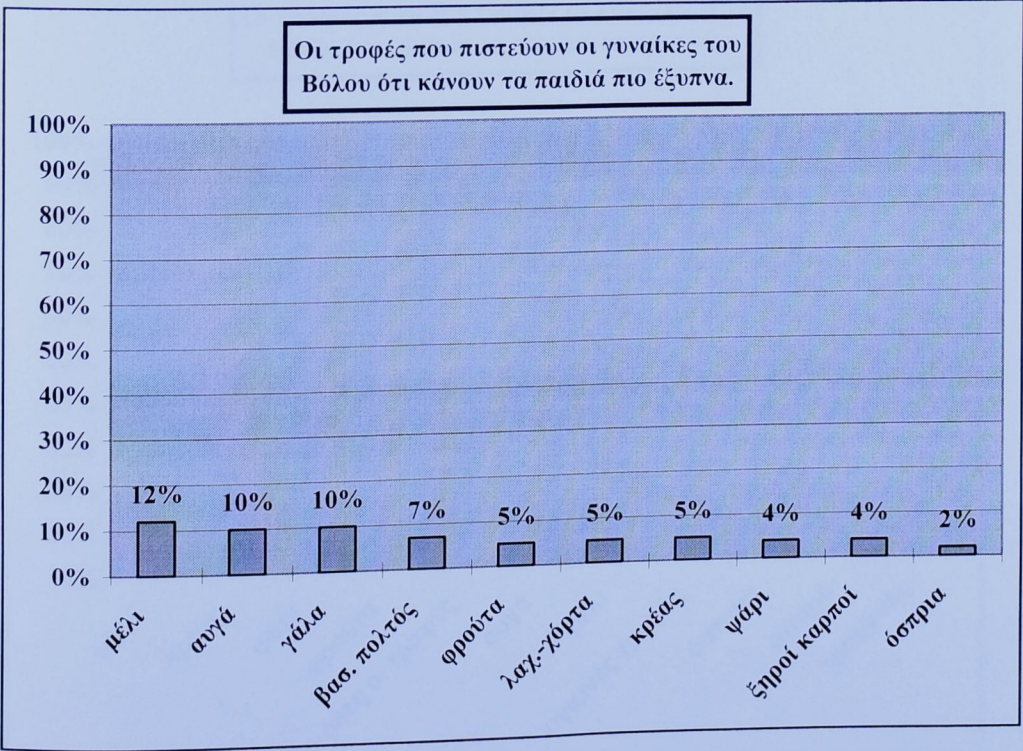
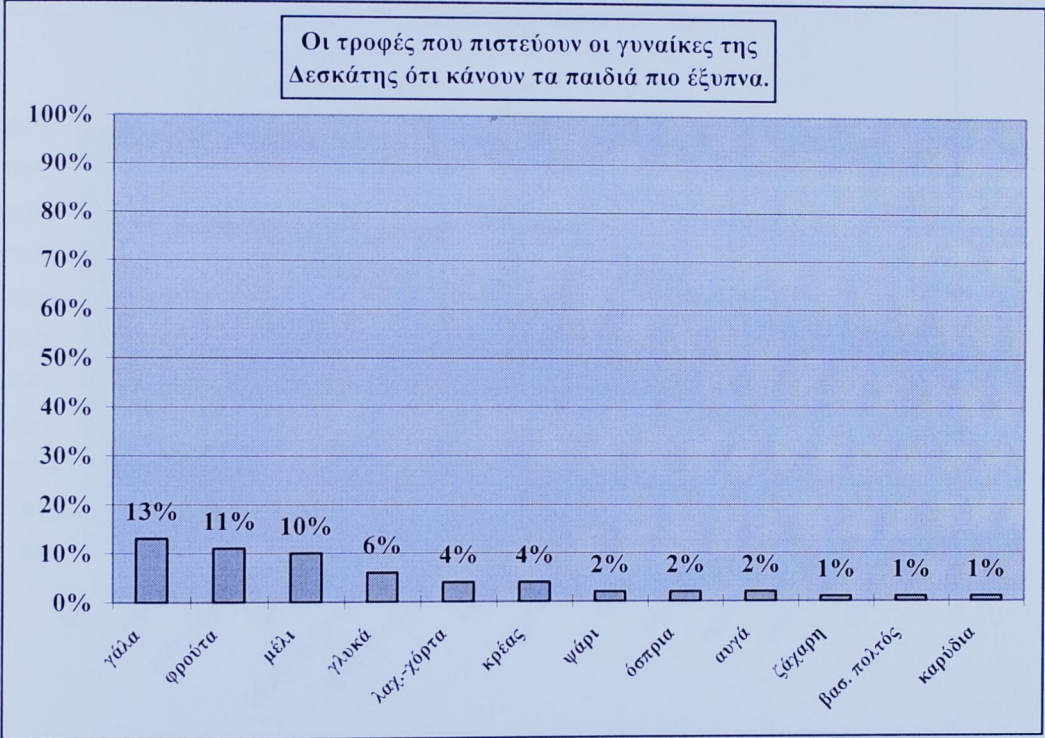
Σχεδιάγραμμα 4



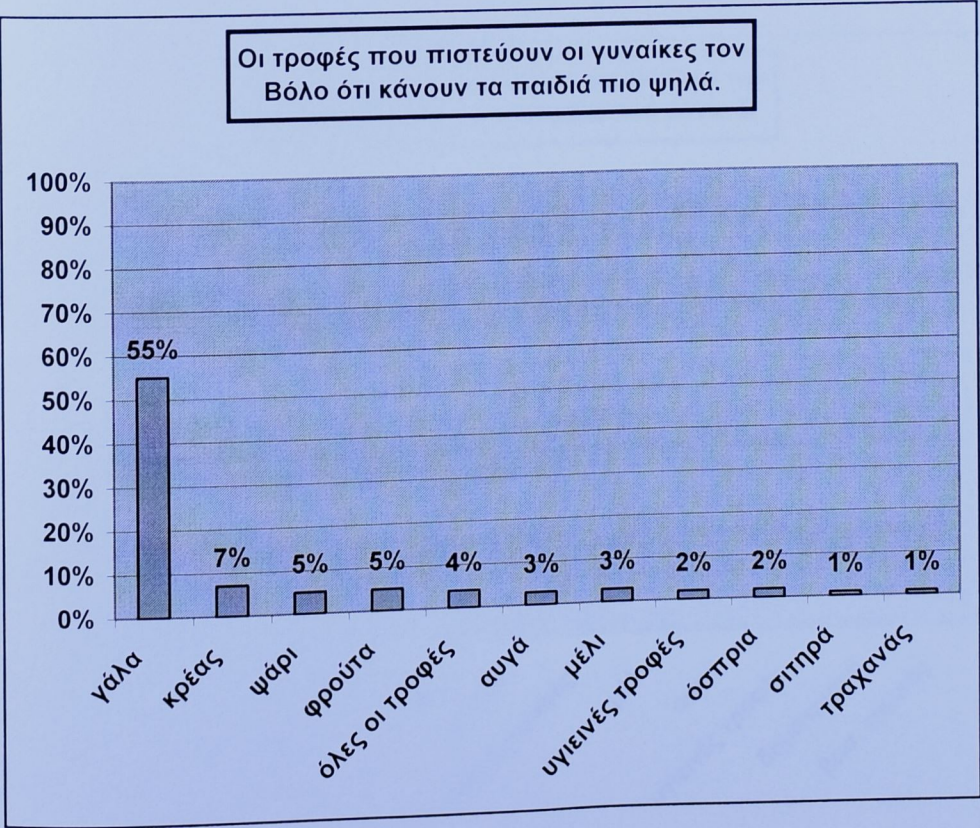
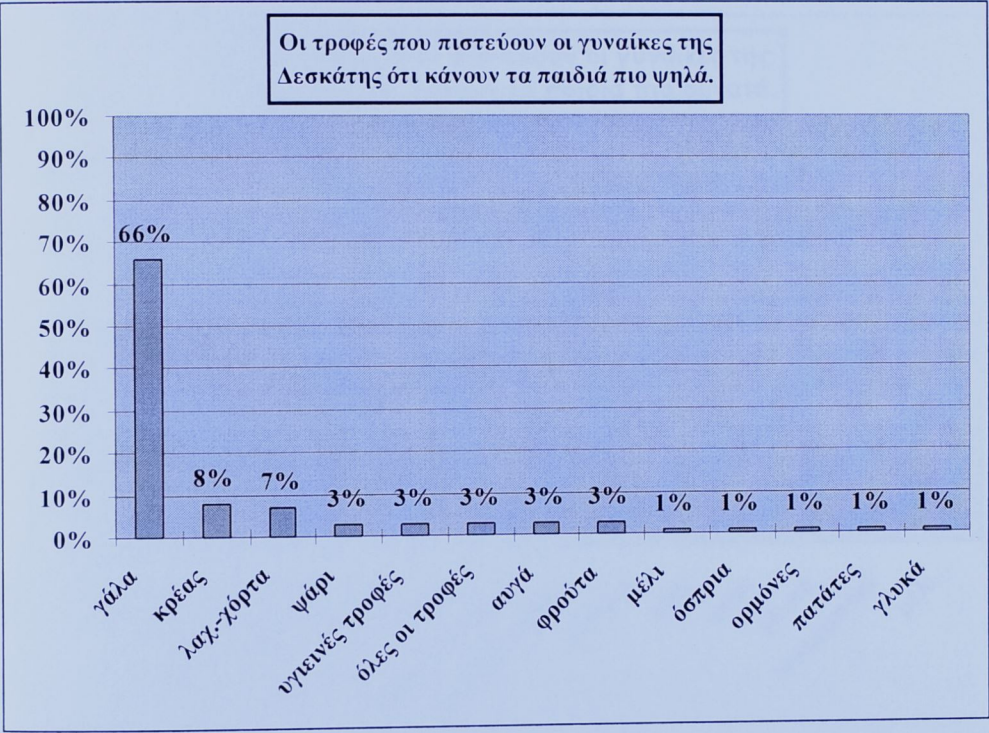
Σχεδιάγραμμα 5



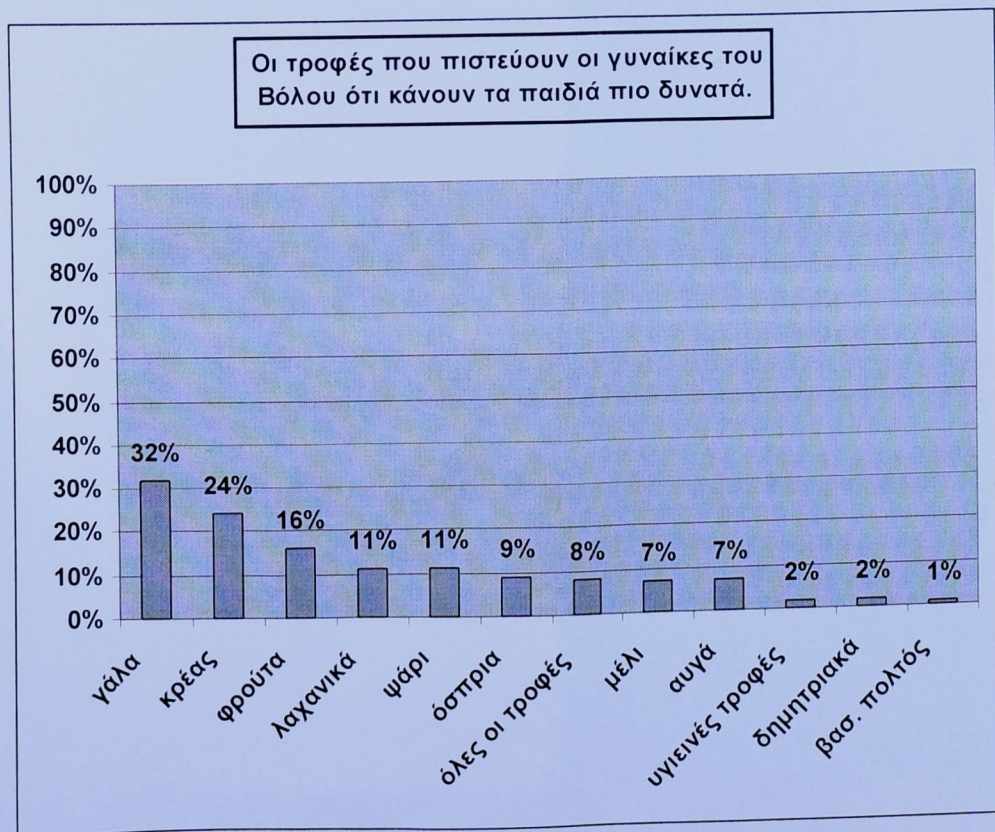
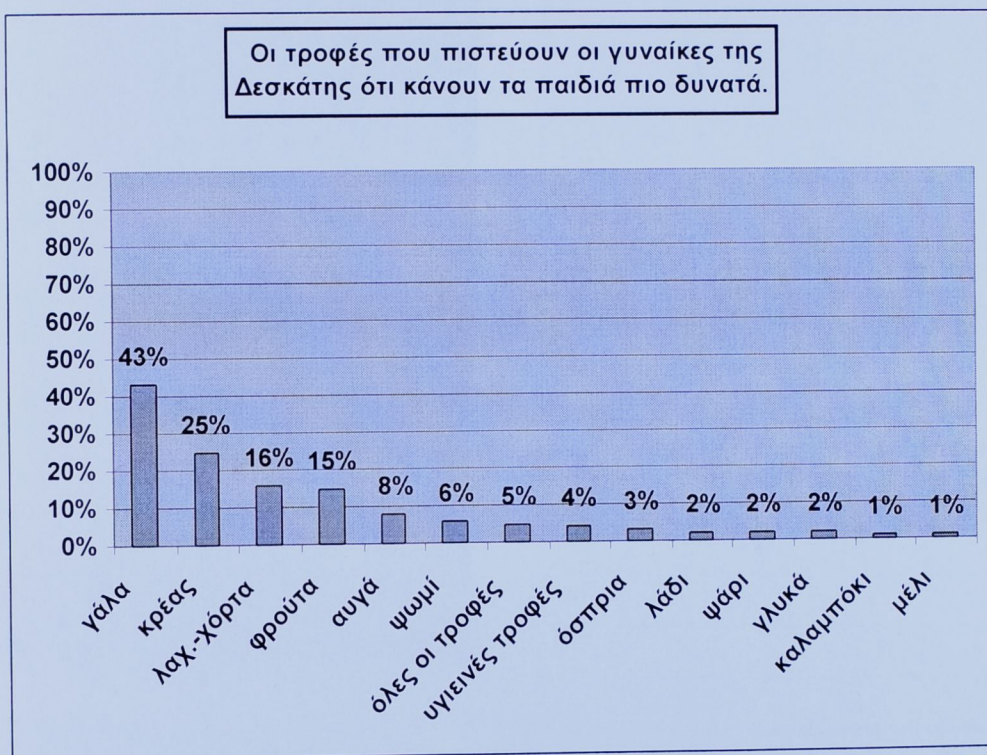
Σχεδιάγραμμα 6



Σχεδιάγραμμα 7



Σχεδιάγραμμα 8



[illegible]

5663

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ