

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΟΜΟΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

*Σύγκριση Διατροφικών Συνηθειών
δύο διαφορετικών γενεών*

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Επιβλέπων:
Α. Ματάλα
Ε. Καθηγήτρια

των :
Παπαδάκη - Παπαντωνίου Αντωνία
Ρουμελιώτη - Χατζηιωσήφ Χριστίνα

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. Κτημ: _____
Αρ. Εισαγ: 485
Κωδ. Εγγραφής: 10082
Ταξιν. μ. Αρ. θμ: ΠΤΥ ΔΑΠ

Εμφάνιση:
Α. Μαρία
Ε. Καρυστήρια

Παπαδόκη - Παπαγεωργίου Αντωνία
Ρουζιλιότι - Χατζηγεωργίου Χρυσή

Πίνακας Περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... 2

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ 3

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι..... 5

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ..... 5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ..... 6

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ..... 6

Πόσα είναι τα κύρια γεύματα την ημέρα..... 7

Το διαιτολόγιο σου περιλαμβάνει πρωινό..... 9

Ένα υγιεινό πρωινό τι νομίζει ότι πρέπει να περιλαμβάνει ;..... 11

Ποιο είδος γάλακτος πίνεις;..... 13

Πίνεις φρέσκο χυμό πορτοκαλιού;..... 15

Τρως αυγό; Πόσο συχνά;..... 17

Με ποιο τρόπο παρασκευής προτιμάς να τρως το αυγό;..... 19

Ποιο είδος ψωμιού προτιμάς στη διατροφή σου;..... 21

Χρησιμοποιείς το κρέας στη διατροφή σου;..... 23

Από τα κρέατα ποιο είδος προτιμάς;..... 25

Με ποιο τρόπο συνηθίζεις να τρως το κρέας σου;..... 27

Τρως ψάρι συχνά;..... 29

Χρησιμοποιείς όσπρια στη διατροφή σου;..... 31

Περιλαμβάνει σαλάτες η διατροφή σου;..... 33

Πόσο συχνά χρησιμοποιείς δημητριακά στη διατροφή σου;..... 37

Πόσο συχνά τρως φρούτα;..... 40

Συνηθίζεις να συνοδεύεις το φαγητό σου με ποτό;..... 42

Πόσο συχνά χρησιμοποιείς τα αλαντικά στη διατροφή σου;..... 44

Πόσο συχνά τρως έτοιμα φαγητά (Fast Food ή άλλα) ;..... 46

Ενδιάμεσα από τα γεύματα τι τρόφιμα προτιμάς να τρως;..... 49

Από τα πιο κάτω γαλακτοκομικά προϊόντα, ποια τρώτε περισσότερο;..... 52

Χρησιμοποιείς συμπληρώματα διατροφής;..... 54

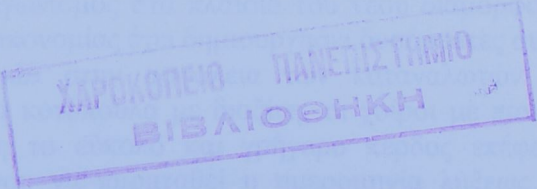
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ..... 56

Συμπεράσματα..... 56

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... 59

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ..... 60

Ερωτηματολόγιο..... 60



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή είναι το πρωταρχικό πρόβλημα της καθημερινής ζωής και οι άνθρωποι διαθέτουν ένα μεγάλο μέρος από τον χρόνο τους, το μόχθο και το χρήμα για την τροφή τους. Δυστυχώς όμως λίγοι από τους κατοίκους του πλανήτη μας δικαιώνονται στη προσπάθειά τους αυτή, οι άλλοι ή κακοτρέφονται ή πεινούν. Πολλές είναι οι αιτίες : η ανεπάρκεια παραγωγής, η φτώχεια, ο υπερπληθυσμός, οι πόλεμοι, οι θεομηνίες, άλλα συχνά μοναδικός και κυρίαρχος λόγος η άγνοια ή η αδιαφορία για ότι σχετίζεται με τον μηχανισμό και τη συντήρηση της πολύτιμης και αναντικατάστατης μηχανής που λέγεται «οργανισμός».

Η καλή υγεία δεν είναι θέμα τύχης ή κάτι που παρέχεται από την φύση απλόχερα σε όλους, αλλά όλοι μπορούν να προσθέσουν «χρόνια στη ζωή τους και ζωή στα χρόνια τους». Στο χέρι του καθ' ενός είναι να δημιουργήσει σώμα γερό, να πολεμήσει κληρονομικές προδιαθέσεις, να αποφύγει αρρώστιες που οφείλονται στις κακές διατροφικές συνήθειες όπως καρδιοπάθειες, αναιμία, αρθριτικά, έλκος κ.α. με την σωστή διατροφή.

Ο πρωτόγονος άνθρωπος αποζητούσε με την τροφή να κορέσει το αίσθημα της πείνας. Η τροφή όμως ήταν στη φυσική της κατάσταση και στην ποσότητα που χρειαζόταν και ακολουθώντας το ένστικτό του διάλεγε ότι του ήταν ωφέλιμο για να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του. Ο σύγχρονος σημερινός άνθρωπος της ασφυκτικής και ανταγωνιστικής κοινωνίας έχει απομακρυνθεί πολύ από τον φυσικό τρόπο ζωής και φυσικά από τον παραδοσιακό φυσικό τρόπο διατροφής.

Μάλιστα τις τελευταίες δεκαετίες έχουν συμβεί σημαντικές αλλαγές στον τρόπο διατροφής του πληθυσμού στη χώρα μας. Η αστικοποίηση, η άνοδος του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου του πληθυσμού, η εργασιακή απασχόληση και των δύο γονέων έχει επιδράσει σημαντικά στην αλλαγή διατροφής και παρασκευής του φαγητού. Στη τάση αυτή συντελούν επίσης η μίμηση ξένων συνθηκών και οι διαφημίσεις τροφίμων και ποτών από τα έντυπα και τα ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης. Οι αλλαγές στις συνήθειες διατροφής αφορούν κυρίως τις νεότερες γενιές. Οι πιο παλιές γενιές επηρεασμένες από ήθη και έθιμα, παραδόσεις του τόπου τους, θρησκευτικές δοξασίες, συνήθειες συνεχίζουν να ακολουθούν σε μεγάλο βαθμό τον παραδοσιακό τρόπο ζωής και διατροφής.

Επιπλέον τα τελευταία χρόνια λόγω της εντατικοποίησης της γεωργικής παραγωγής τα γεωργικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά έχουν παραχθεί με αλόγιστη χρήση φυτοφαρμάκων, λιπασμάτων, αυξητικών παραγόντων η κατανάλωση των οποίων μπορεί να προκαλέσει μικρά ή μεγάλα προβλήματα στην υγεία των καταναλωτών. Ο ανταγωνισμός στα πλαίσια του νέου διαμορφούμενου μοντέλου παγκοσμιοποίησης της οικονομίας έχει δημιουργήσει δυσάρεστες συνέπειες στην ποιότητα των προϊόντων και στην ασφάλεια των καταναλωτών. Έτσι προέκυψαν οι τρελές αγελάδες, τα κοτόπουλα με διοξίνη, οι χοίροι με πανώλη, οι αγελάδες με AIDS κ.α. Ακόμη το εύκολο και γρήγορο κέρδος επέφερε την κατάχρηση πρόσθετων προκειμένου να παραταθεί η ημερομηνία λήξεως και να βελτιωθεί η εμφάνιση των προϊόντων.

Η ανάγκη του ελέγχου της ποιότητας των τροφίμων είναι παλιά ιστορία όπως και αγορά. Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν πρότυπα που καθόριζαν την ποιότητα των τότε παραγομένων προϊόντων και αποκλείανε απάτες και νοθείες. Με σκοπό την τήρηση των σχετικών κανονισμών είχε θεσπισθεί ειδική κρατική υπηρεσία όπως γνωρίζουμε από την «Αθηναίων πολιτεία». Στη χώρα μας ο

συστηματικός έλεγχος της ποιότητας των προϊόντων γίνεται από την αγορανομική υπηρεσία και σύντομα θα γίνεται από τον Ενιαίο Φορέα Τροφίμων που πρόκειται να ιδρυθεί.

Γι' αυτό σήμερα ο πολίτης πρέπει να ευαισθητοποιηθεί για μια περισσότερο υγιεινή και ποιοτική διατροφή με κανόνες που θα σέβονται την φύση και τον άνθρωπο. Για να χαρακτηριστεί ως υγιεινή, κανονική και πλήρης τροφή, η τροφή του ανθρώπου πρέπει να πληροί τις εξής προϋποθέσεις :

1. Να παρέχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ποσότητα ενέργειας.
2. Να περιέχει τις αναγκαίες ποσότητες πρωτεϊνών, νερού και μεταλλικών στοιχείων
3. Να περιέχει τις απαραίτητες βιταμίνες.
4. Να έχει καλή γεύση και να διεγείρει κατάλληλα την λειτουργία των οργάνων της πέψης.
5. Να έχει την απαιτούμενη ικανότητα κορεσμού.
6. Να περιέχει την ανάλογη ποσότητα κυτταρίνης .

Οι αρχές της υγιεινής διατροφής είναι πολύ απλές, το μυστικό είναι το διαιτολόγιο να περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία τροφών σε σωστή ισορροπία.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Το κρέας είναι μια από τις σπουδαιότερες τροφές όταν καταναλώνεται με μέτρο. Είναι θαυμάσια πηγή ιχνοστοιχείων, βιταμινών, λίπους και πρωτεϊνών μεγάλης βιολογικής αξίας. Σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων ως «κρέας» χαρακτηρίζονται αυτοτελή σώματα ή τμήματα σωμάτων των θερμόαιμων ζώων ή των πτηνών που είναι κατάλληλα για την διατροφή του ανθρώπου και διατίθενται στην κατανάλωση χωρίς άλλη επεξεργασία εκτός από την ψύξη.

Τα ψάρια, το κρέας των ψαριών έχει την ίδια θρεπτική αξία με το κρέας των ζώων αλλά μικρότερης θερμιδικής απόδοσης. Περιέχουν πρωτεΐνες εκλεκτής ποιότητας και είναι πλούσια σε άλατα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες.

Το γάλα είναι μια από τις τελειότερες τροφές που έχει ο άνθρωπος στη διάθεσή του και αποτελεί την αποκλειστική τροφή από τις πρώτες μέρες της ζωής του. Αν και από πολλούς θεωρείται ρόφημα (επειδή είναι υγρό), είναι πλήρης τροφή απαραίτητη σε μικρούς και μεγάλους. Εκτός από το γάλα στις διάφορες μορφές του ο άνθρωπος χρησιμοποιεί και τα παράγωγά του: γιαούρτι, τυρί, βούτυρο κ.α.

Τα αυγά χρησιμοποιούνται από πολύ παλιά και από όλους τους λαούς στη διατροφή τους. Τρώγοντας είτε σαν αυτούσια τροφή, είτε σε συνδυασμό με άλλες (κέικ, γλυκά, ψωμιά κ.α.). Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες Α και D. Ο κρόκος περιέχει αρκετά μεγάλη ποσότητα χοληστερόλης.

Τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της διατροφής όλων των λαών επειδή έχουν το πλεονέκτημα να είναι τροφές θρεπτικές, προσιτές οικονομικά, άφθονες και να δίνουν με την κατάλληλη επεξεργασία πάρα πολλά είδη. Τροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες της ομάδας Β. Τα δημητριακά όσο είναι δυνατόν πρέπει να χρησιμοποιούνται στη φυσική τους μορφή, δηλαδή με το φλοιό και το σπέρμα.

Τα λαχανικά και **τα φρούτα** πρέπει να υπάρχουν σε όλα γεύματα και μάλιστα ωμά. Είναι τροφή που είχε θέση πάντοτε στη διατροφή του ανθρώπου (οι ρίζες και οι καρποί ήταν η πρώτη του τροφή). Η κυτταρίνη, ουσία απαραίτητη για την κανονική θρέψη, βρίσκεται άφθονη στα λαχανικά και τα φρούτα. Η θερμιδική απόδοση είναι

μικρή ενώ η μεγάλη τους θρεπτική αξία βρίσκεται στις βιταμίνες και τα άλατα που περιέχουν.

Τα όσπρια είναι τροφή ευρύτατα διαδεδομένη. Από θρεπτικής απόψεως είναι πολύτιμα τρόφιμα και πολύ γευστικά. Περιέχουν λευκώματα, υδατάνθρακες κυρίως άμυλο, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο και υδατοδιαλυτές βιταμίνες.

Τα λίπη και **τα έλαια** ανάλογα με την προέλευσή τους διαιρούνται σε ζωικά (βούτυρο) και φυτικά (ελαιόλαδο, σπορέλαια). Ακόμα διακρίνονται σε ορατά, που είναι τα λίπη που χρησιμοποιούνται αυτούσια και αόρατα, αυτά που περιέχονται στις τροφές. Οι λαοί ανάλογα με την παραγωγή τους χρησιμοποιούν τα λίπη και τα έλαια στη διατροφή τους. Στην Ελλάδα το ελαιόλαδο είναι σχεδόν η μόνη ουσία που χρησιμοποιείται για την διατροφή και είναι η πλέον υγιεινή, εύπεπτη, γευστική και ιδεώδη λιπαρή ουσία.

Το νερό, στοιχείο απαραίτητο για τη ζωή και την ανταλλαγή της ύλης γενικότερα. Ο οργανισμός έχει ανάγκη ημερησίως 35 gr νερού ανά Kgr βάρους σώματος, μέρος του οποίου εισάγεται με τις τροφές, μέρος αποδίδεται από τον μεταβολισμό και το υπόλοιπο λαμβάνεται αυτούσιο.

Μια λοιπόν και η ατομική υγεία οφείλεται σε τόσο μεγάλο ποσοστό στην ισορροπημένη και κατάλληλη διατροφή πραγματοποιήσαμε αυτή την έρευνα με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του μαθητή και του αυριανού πολίτη απέναντι στις διατροφικές συνήθειες με αρνητικές κυρίως συνέπειες στην υγεία τους και στα πολιτισμικά τους χαρακτηριστικά. Η παραδοσιακή Ελληνική διαίτα που οι ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου γρήγορα αντελήφθησαν την σπουδαιότητά της και που οι Έλληνες είχαν εγκαταλείψει ριζικά τις τελευταίες δεκαετίες μιμούμενοι τις Ευρωπαϊκές και Αμερικάνικες διαιτητικές συνήθειες ευχόμαστε να ξαναμπει στη ζωή μας και στις διατροφή μας με μοναδικό σκοπό την βελτίωση του επιπέδου υγείας και ευημερίας του λαού μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για να γίνει πραγματικότητα αυτή η μελέτη ακολουθήθηκε μια συγκεκριμένη διαδικασία. **Διεξήχθη** τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο του 1999. **Τόπος διεξαγωγής** της ήταν δύο Γυμνάσια και Λύκεια. Το ένα στην περιοχή Αγίας Παρασκευής και το άλλο στη περιοχή Ηλιούπολης.

Ετοιμάστηκαν 400 ερωτηματολόγια όπου τα 200 δόθηκαν σε μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 12 - 18 ετών και τα υπόλοιπα 200 δόθηκαν στους γονείς τους.

Το ερωτηματολόγιο το οποίο περιλαμβάνει 23ερωτήσεις υπάρχει στο παράρτημα της μελέτης.

Σκοπός του ερωτηματολογίου ήταν να γνωρίσουμε τις διατροφικές συνήθειες της Ελληνικής οικογένειας και να συγκρίνουμε τις συνήθειες αυτές μεταξύ της διατροφής των παιδιών και των γονέων.

Έγινε η **συλλογή** και η **ταξινόμηση** των ερωτηματολογίων, αναλύθηκαν οι πληροφορίες και εξήχθησαν τα στατιστικά αποτελέσματα και συμπεράσματα, τέλος καταρτίστηκαν ορισμένοι στατιστικοί πίνακες που βοηθούν στην καλλίτερη κατανόηση των δεδομένων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 23 ερωτήσεις. Στις επόμενες σελίδες θα γίνει μια ανάλυση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου, μέσα από τις οποίες μπορούν να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες της Ελληνικής οικογένειας.

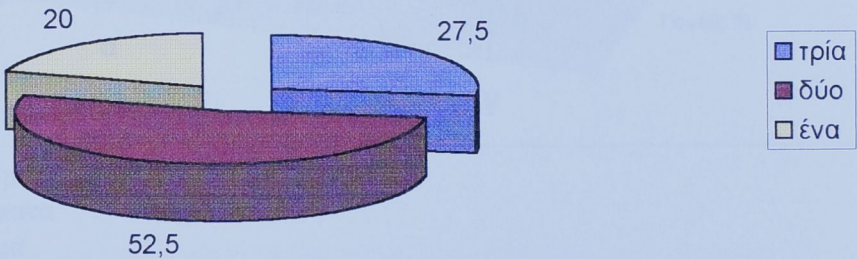


Ερώτηση Νο 1

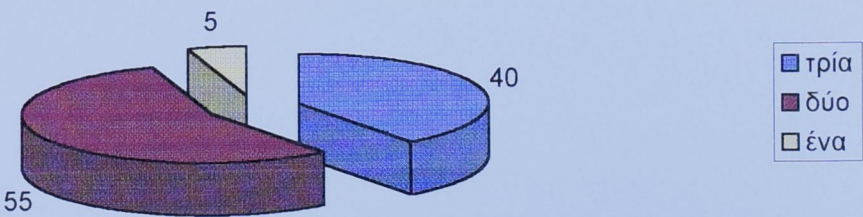
Πόσα είναι τα κύρια γεύματα την ημέρα ;

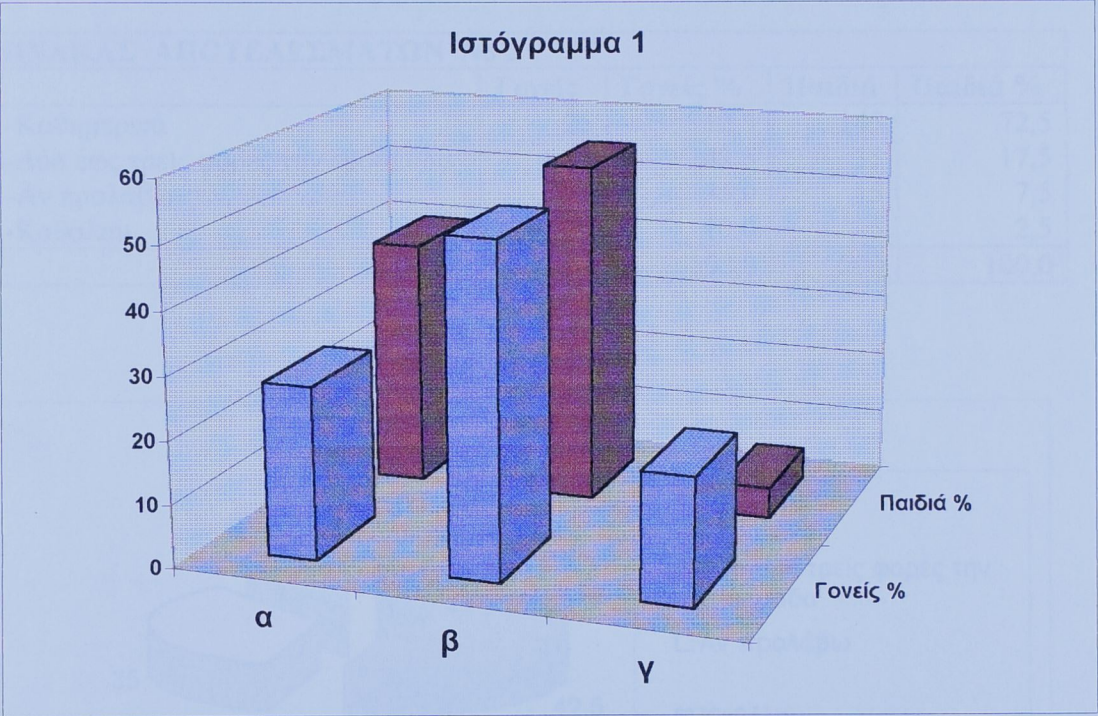
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 1					
	Γονείς		Παιδιά		
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %	
α- τρία	55	27,5	80	40,0	
β- δύο	105	52,5	110	55,0	
γ- ένα	40	20,0	10	5,0	
Σύνολο	200	100	200	100,0	

Παρασταση 1
Γονεις%



Παρασταση 1
Παιδια%





- α – Τρία γεύματα
- β – Δύο γεύματα
- γ – Ένα γεύμα

Ο μεταβολισμός του σώματος λειτουργεί πιο αποτελεσματικά με ένα σωστό εφοδιασμό σε θρεπτικά στοιχεία. Τα πολλά και μεγάλα γεύματα ή ένα υπερβολικό γεύμα την ημέρα είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν ποικίλα προβλήματα όπως δυσπεψία, έλκη, παχυσαρκία κ.α. Το ερωτηματολόγιο μας έδειξε ότι το ποσοστό των γονέων που τρώνε καθημερινά 3 γεύματα είναι 27,5% ενώ των παιδιών 40%, το ποσοστό που λαμβάνει 2 γεύματα την ημέρα αυξάνεται σε 52,5% για τους γονείς και 55% για τα παιδιά ενώ ένα γεύμα λαμβάνει 20% από τους γονείς και μόλις 5% από τα παιδιά.

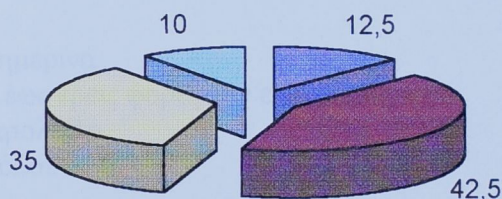
Ερώτηση Νο 2

Το διαιτολόγιό σου περιλαμβάνει πρωινό ;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 2

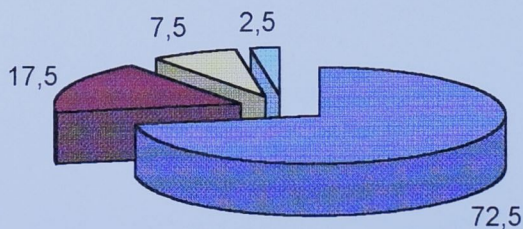
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
1-Καθημερινά	25	12,5	145	72,5
2-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	85	42,5	35	17,5
3-Αν προλάβω	70	35,0	15	7,5
4-Καθόλου	20	10,0	5	2,5
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 2
Γονεις%

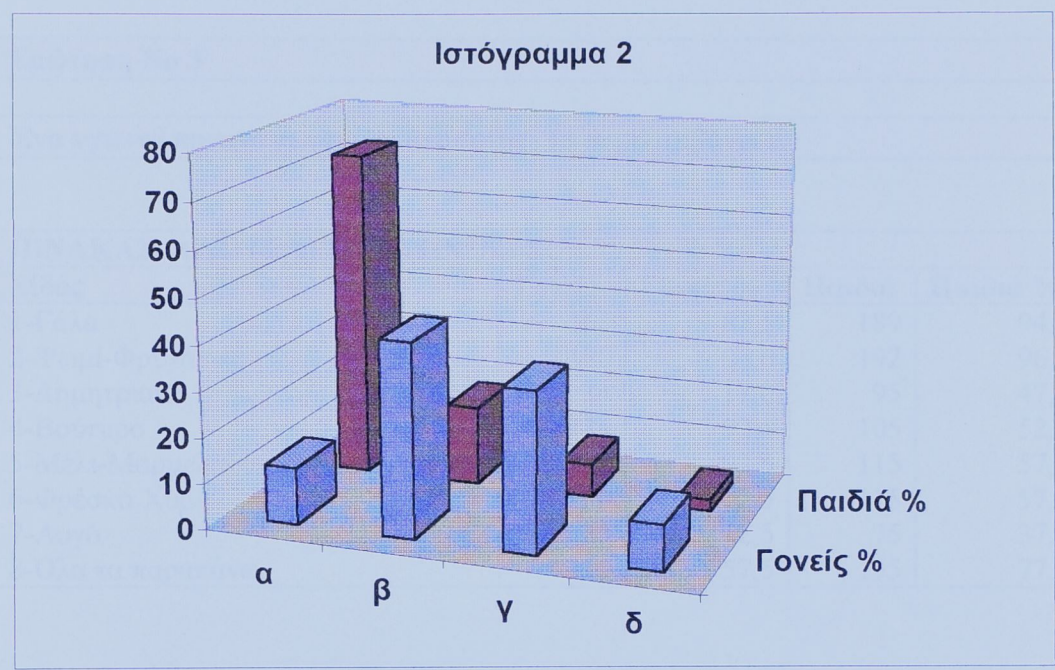


- Καθημερινά
- Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- Αν προλάβω
- Καθόλου

Παρασταση 2
Παιδια%



- Καθημερινά
- Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- Αν προλάβω
- Καθόλου



- 1 - Καθημερινά
- 2 - Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- 3 - Αν προλάβω
- 4 - Καθόλου

Τρώγοντας πρωινό ο οργανισμός εφοδιάζεται με ενέργεια για όλη την ημέρα που θα ακολουθήσει. Η άγνοια σε θέματα διατροφής μονιμοποιεί τις κακές συνήθειες. Πολλοί αγνοούν όχι μόνο τις διατροφικές ανάγκες του οργανισμού αλλά και την σημασία που έχει ένα πλήρες και καλό πρωινό γεύμα, που εκτός από το γάλα θα περιέχει δημητριακά, χυμό, φρούτα. Τη θέση του πρωινού παίρνει πολύ συχνά ένας καφές ή στα γρήγορα ένα γάλα σκέτο. Έτσι δικαιολογείται ότι μόνο το 12,5% των ερωτηθέντων γονέων απάντησαν ότι το διαιτολόγιό τους περιλαμβάνει καθημερινά πρωινό ενώ το ποσοστό στα παιδιά ανέρχεται σε υψηλότερη θέση 72,5%.

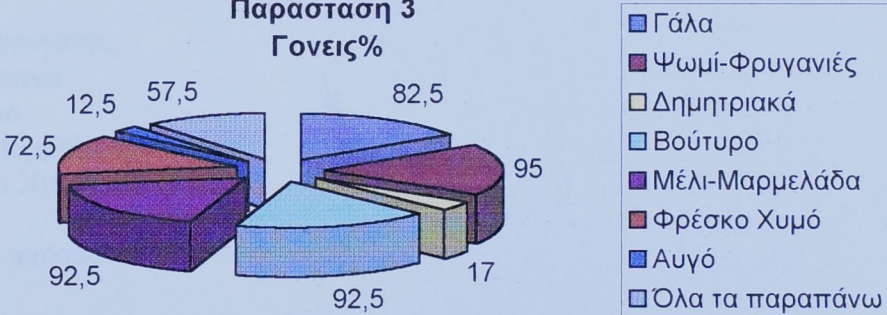
Ερώτηση Νο 3

Ένα υγιεινό πρωινό τι νομίζει ότι πρέπει να περιλαμβάνει ;

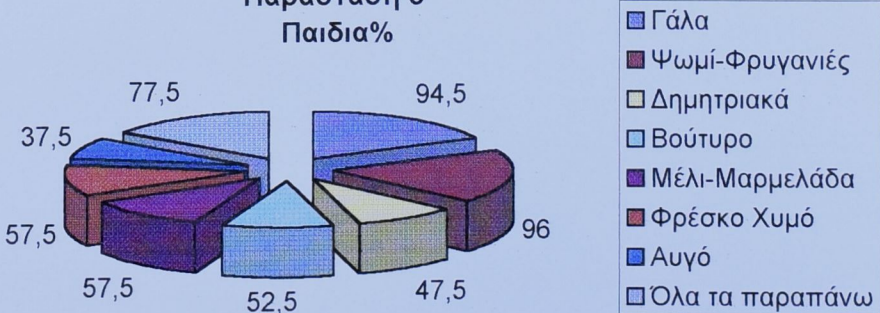
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 3

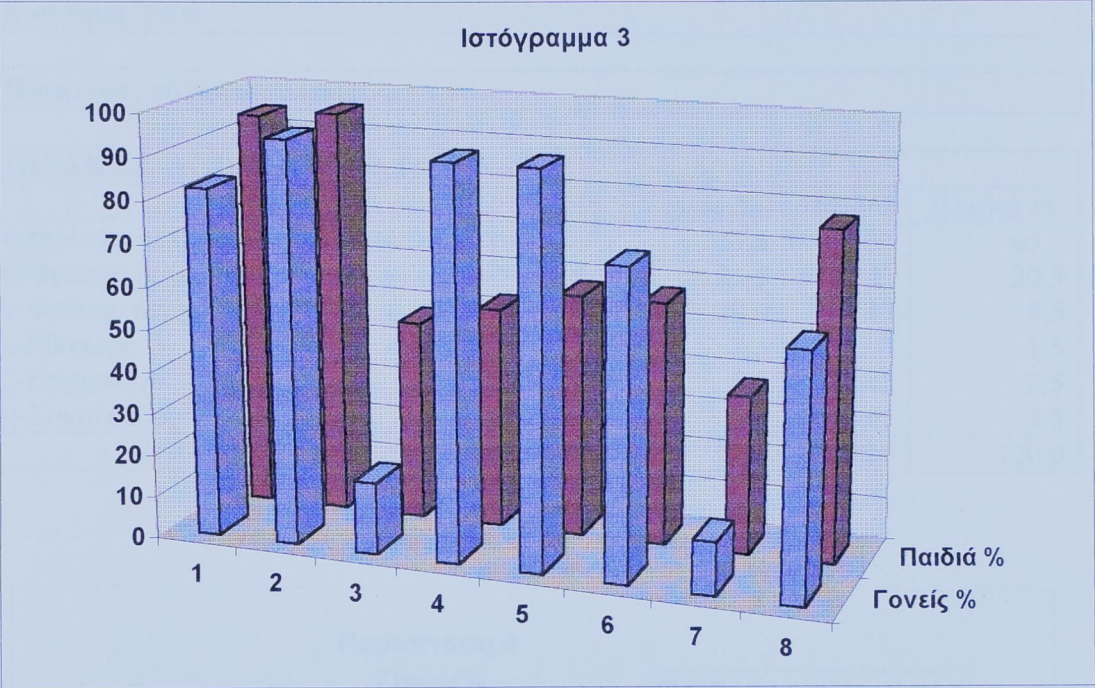
Είδος	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
1-Γάλα	165	82,5	189	94,5
2-Ψωμί-Φρυγανιές	190	95,0	192	96,0
3-Δημητριακά	34	17,0	95	47,5
4-Βούτυρο	185	92,5	105	52,5
5-Μέλι-Μαρμελάδα	185	92,5	115	57,5
6-Φρέσκο Χυμό	150	72,5	115	57,5
7-Αυγό	25	12,5	75	37,5
8-Όλα τα παραπάνω	115	57,5	155	77,5

Παρασταση 3
Γονεις%



Παρασταση 3
Παιδια%





- 1-Γάλα
- 2-Ψωμί-Φρυγανιές
- 3-Δημητριακά
- 4-Βούτυρο
- 5-Μέλι-Μαρμελάδα
- 6-Φρέσκο Χυμό
- 7-Αυγό
- 8-Όλα τα παραπάνω

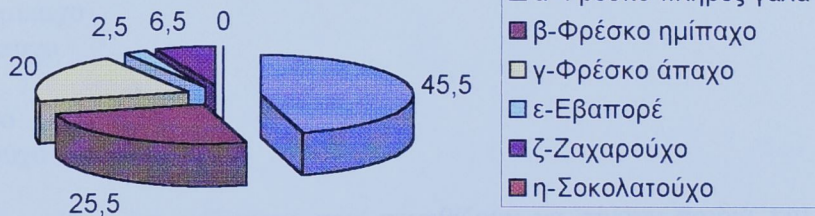
Ερώτηση Νο 4

Ποιο είδος γάλακτος πίνεις;

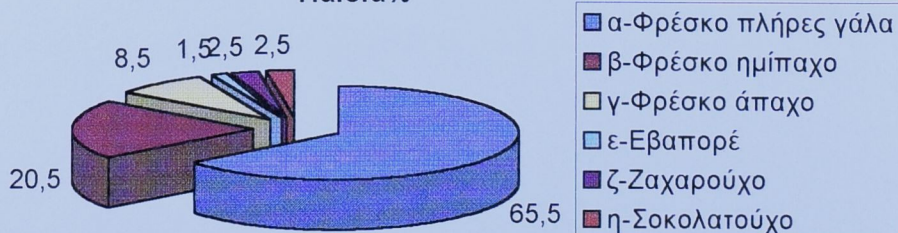
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 4

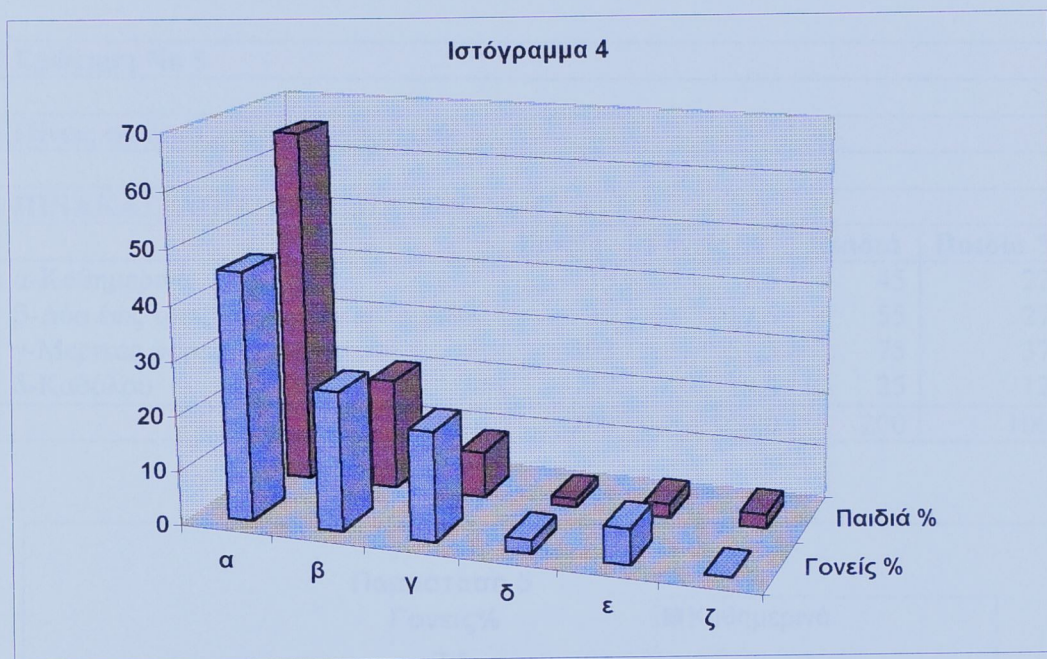
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Φρέσκο πλήρες γάλα	91	45,5	131	65,5
β-Φρέσκο ημίπαχο	51	25,5	41	20,5
γ-Φρέσκο άπαχο	40	20,0	17	8,5
ε-Εβαπορέ	5	2,5	3	1,5
ζ-Ζαχαρούχο	13	6,5	5	2,5
η-Σοκολατούχο	0	0,0	5	2,5
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

**Παρασταση 4
Γονείς%**



**Παρασταση 4
Παιδιά%**





α-Φρέσκο πλήρες γάλα
β-Φρέσκο ημιάπαχο
γ-Φρέσκο άπαχο
δ-Εβαπορέ
ε-Ζαχαρούχο
η-Σοκολατούχο

Σχετικά με το είδος του γάλακτος που συνηθίζουν να πίνουν παιδιά και γονείς, δόθηκαν ποικίλες απαντήσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών το οποίο ανέρχεται στο 65,5% απάντησαν ότι προτιμούν το φρέσκο γάλα, ενώ από τους γονείς μόνο το 45,5% έχει αυτή την προτίμηση. Αντίθετα στο φρέσκο ημιάπαχο γάλα 25,5% των γονιών έδειξαν την προτίμησή τους σ' αυτό, ενώ στα παιδιά μόνο ένα 16,5% το προτιμούν. Επίσης βλέπουμε ότι και στο φρέσκο άπαχο γάλα υπάρχει αρκετή προτίμηση από τους γονείς που ανέρχεται στο 17% ενώ στα παιδιά μόνο ένα ποσοστό 8,5% το προτιμούν.

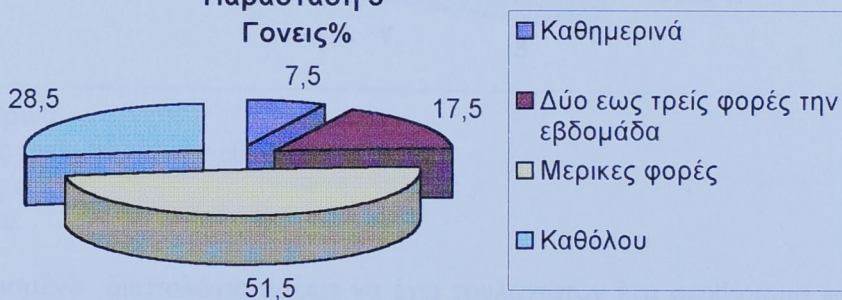
Ερώτηση Νο 5

Πίνεις φρέσκο χυμό πορτοκαλιού;

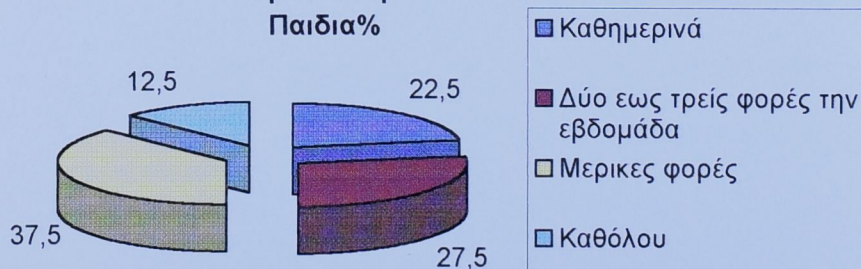
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 5

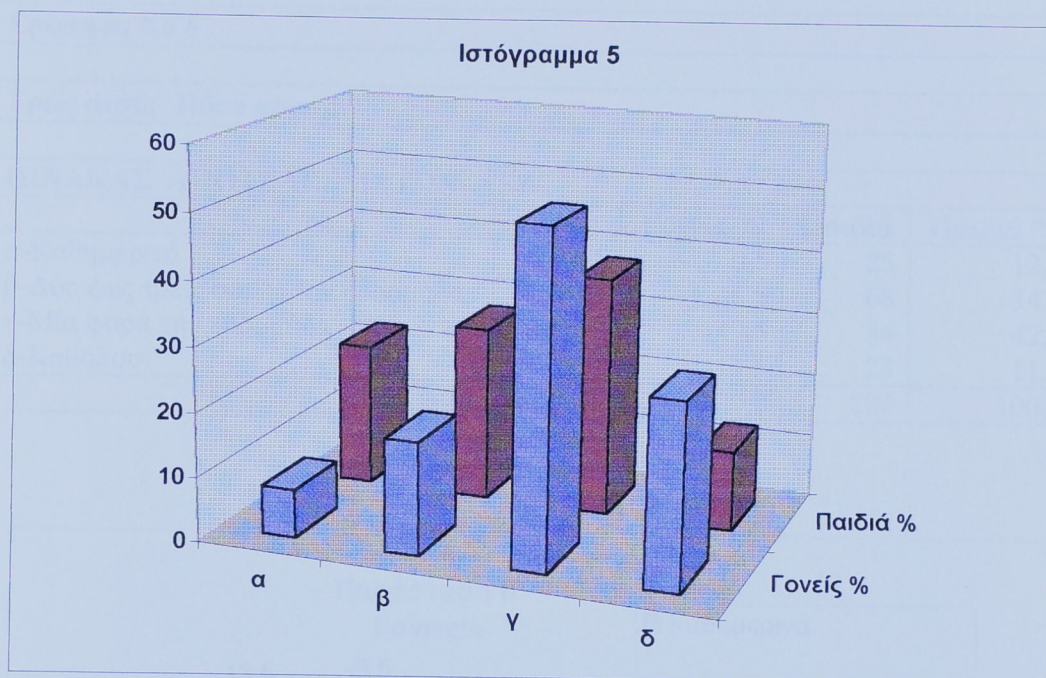
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Καθημερινά	15	7,5	45	22,5
β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	35	17,5	55	27,5
γ-Μερικές φορές	103	51,5	75	37,5
δ-Καθόλου	57	28,5	25	12,5
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 5
Γονείς%



Παρασταση 5
Παιδιά%





α-Καθημερινά

β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα

γ-Μερικές φορές

δ-Καθόλου

Το ισοζυγισμένο διαιτολόγιο πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα σερβίρισμα φρούτων από την οικογένεια των εσπεριδοειδών την ημέρα. Η θρεπτική και γευστική αξία τους είναι μεγαλύτερη όταν κόβονται αφού ωριμάσουν φυσιολογικά και τρώγονται ή πίνεται ο χυμός τους όσο το δυνατόν γρηγορότερα από την ώρα που θα καθαριστούν. Άριστη πηγή βιταμίνης C. Ένα μέτριο πορτοκάλι την ημέρα μπορεί να δώσει όλο το αντισκορβικό οξύ που χρειάζεται ο οργανισμός. Η έρευνα έδειξε ότι τα παιδιά πίνουν φρέσκο χυμό πορτοκαλιού σε ποσοστό 22,5% καθημερινά, ενώ οι γονείς σε μικρότερο ποσοστό μόλις 7,5%.

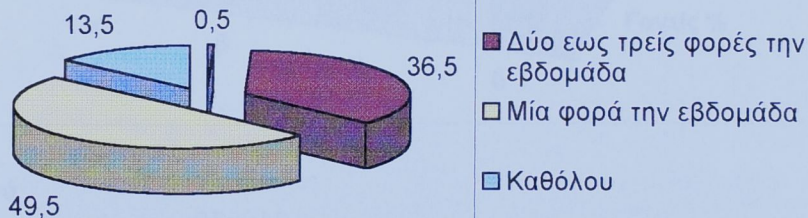
Ερώτηση Νο 6

Τρως αγό; Πόσο συχνά;

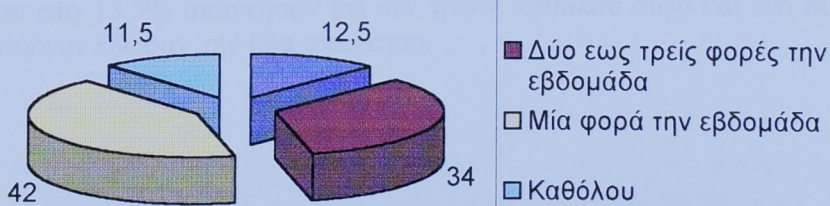
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 6

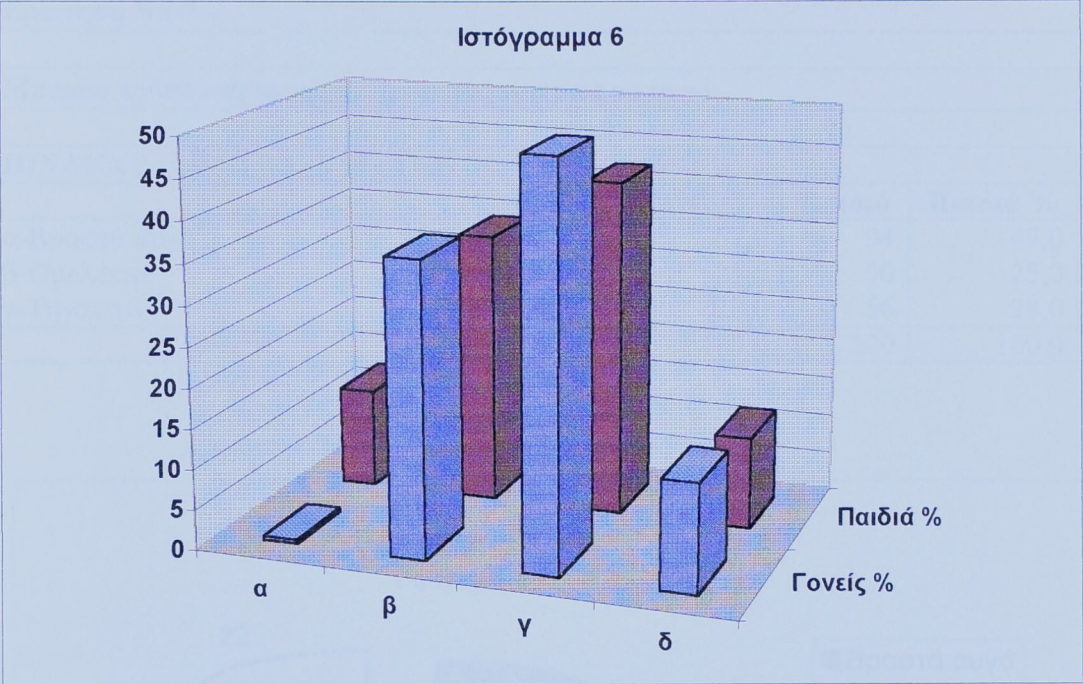
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Καθημερινά	1	0,5	25	12,5
β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	73	36,5	68	34,0
γ-Μία φορά την εβδομάδα	99	49,5	84	42,0
δ-Καθόλου	27	13,5	23	11,5
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 6
Γονεις%



Παρασταση 6
Παιδια%





- α-Καθημερινά
- β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- γ-Μία φορά την εβδομάδα
- δ-Καθόλου

Τα αυγά που καταναλώνονται στην Ελλάδα είναι κυρίως κότας. Ο καταναλωτής ενδιαφέρεται για φρέσκα αυγά. Είναι επιθυμητό το έντονο χρώμα του κρόκου που σχετίζεται με τις τροφές που καταναλώνουν οι κότες. Λίγο ποσοστό από τους ερωτηθέντες τρώνε καθημερινά αυγό, 0,5% από τους γονείς και 12,5% από τα παιδιά ενώ σημαντικό ποσοστό παιδιών που ανέρχεται στο 42% συνηθίζουν να τρώνε αυγό 1 φορά την εβδομάδα, ενώ το ποσοστό των γονιών είναι 49,5%. Ένας αριθμός γονέων που ανέρχεται στο 13,5% απάντησαν ότι δεν τρώνε καθόλου αυγό και ένα ποσοστό 11,5% των παιδιών έδωσαν την ίδια απάντηση.

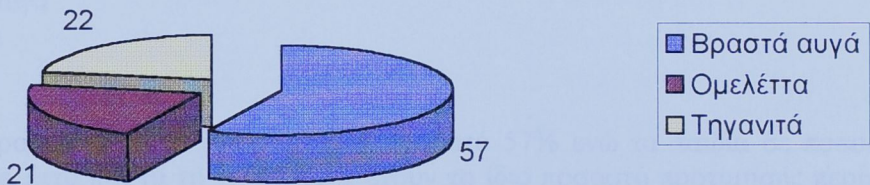
Ερώτηση Νο 7

Με ποιο τρόπο παρασκευής προτιμάς να τρως το αυγό;

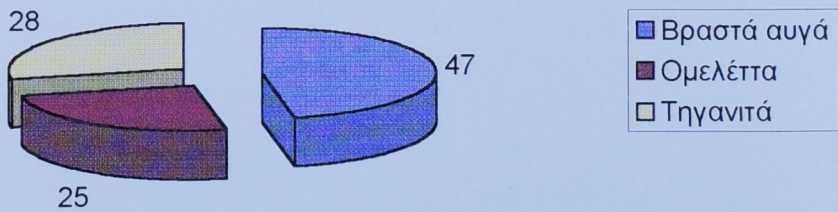
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 7

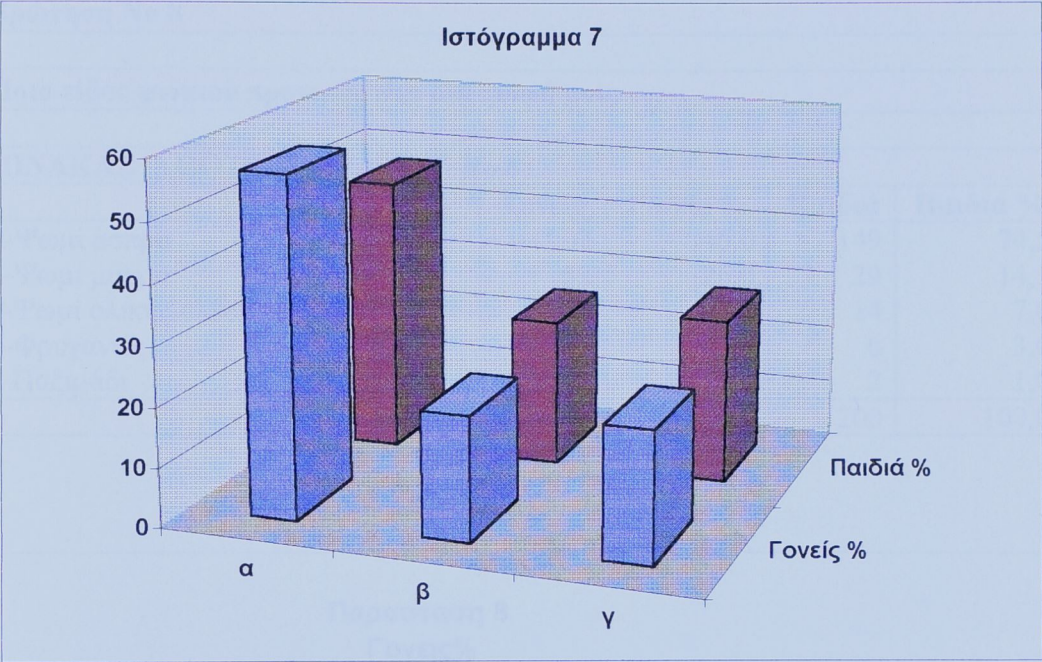
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Βραστά αυγά	114	57,0	94	47,0
β-Ομελέττα	42	21,0	50	25,0
γ-Τηγανιτά	44	22,0	56	28,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 7
Γονεις%



Παρασταση 7
Παιδια%





α-Βραστά αυγά
β-Ομελέττα
γ-Τηγανιτά

Οι γονείς προτιμούν τα αυγά βραστά σε ποσοστό 57% ενώ τα παιδιά σε ποσοστό 47%. Η ομελέττα και τα τηγανιτά αυγά έχουν το ίδιο ποσοστό προτίμησης περίπου και από τους γονείς και από τα παιδιά.

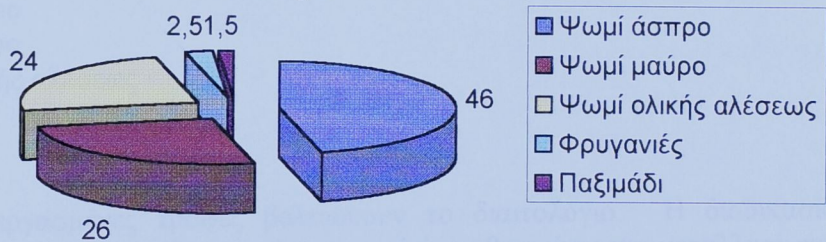
Ερώτηση Νο 8

Ποιο είδος ψωμιού προτιμάς στη διατροφή σου;

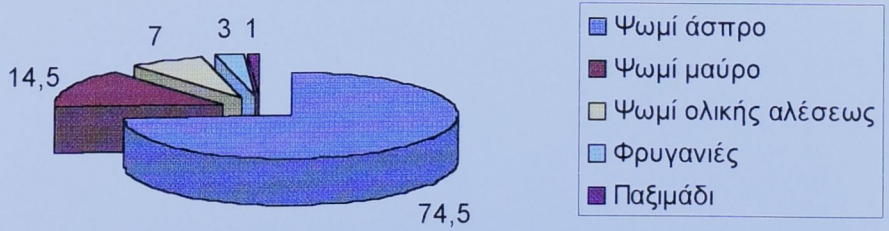
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 8

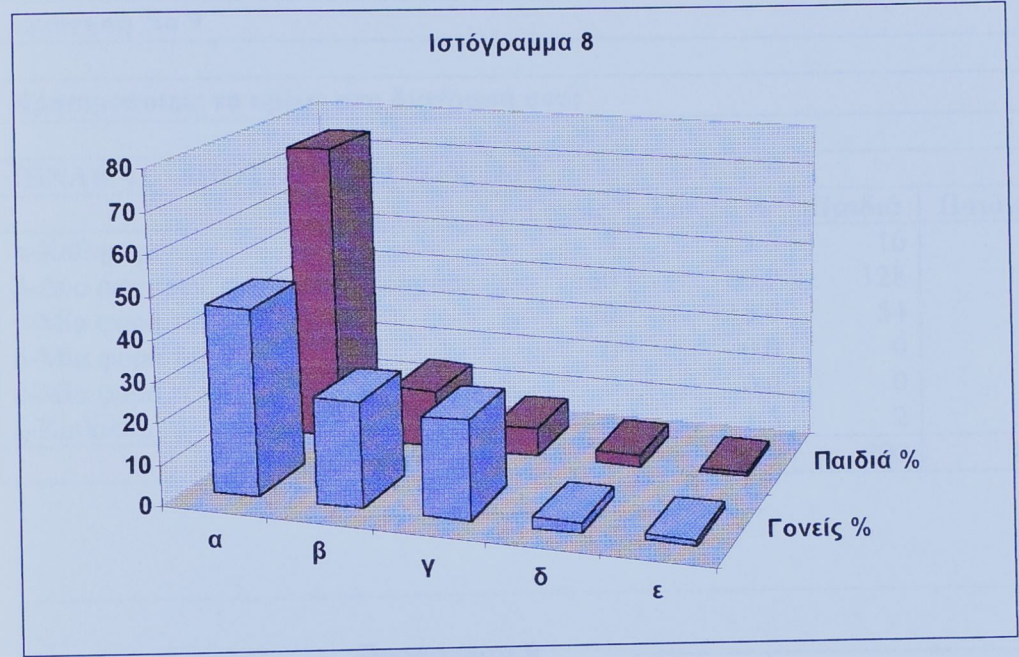
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Ψωμί άσπρο	92	46,0	149	74,5
β-Ψωμί μαύρο	52	26,0	29	14,5
γ-Ψωμί ολικής αλέσεως	48	24,0	14	7,0
δ-Φρυγανιές	5	2,5	6	3,0
ε-Παξιμάδι	3	1,5	2	1,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 8
Γονεις%



Παρασταση 8
Παιδια%





- α-Ψωμί άσπρο
- β-Ψωμί μαύρο
- γ-Ψωμί ολικής αλέσεως
- δ-Φρυγανιές
- ε-Παξιμάδι

Οι μη επεξεργασμένες τροφές βελτιώνουν το διαιτολόγιο. Η διαδικασία της επεξεργασίας αφαιρεί μεγάλες ποσότητες από ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία αφήνοντας ένα προϊόν, με πολλές θερμίδες αλλά χωρίς θρεπτικά συστατικά. Η έρευνα αυτή έδειξε ότι τα παιδιά προτιμούν με ποσοστό 74,5 το άσπρο ψωμί σε σύγκριση με τους γονείς όπου το ποσοστό τους ανέρχεται στο 46%. Το μαύρο ψωμί και το ψωμί ολικής αλέσεως με αντίστοιχα ποσοστά 26% και 24% προτιμάται περισσότερο από τους γονείς.

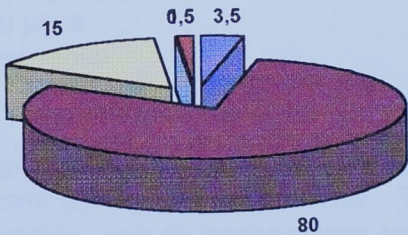
Ερώτηση Νο 9

Χρησιμοποιείς το κρέας στη διατροφή σου;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 9

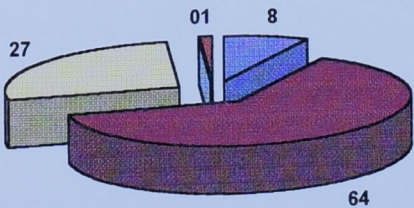
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Καθημερινά	7	3,5	16	8,0
β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	160	80,0	128	64,0
γ-Μία φορά την εβδομάδα	30	15,0	54	27,0
δ-Μία φορά το μήνα	0	0,0	0	0,0
ε-Μία φορά τον χρόνο	0	0,0	0	0,0
ζ-Καθόλου	3	1,5	2	1,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 9
Γονείς%

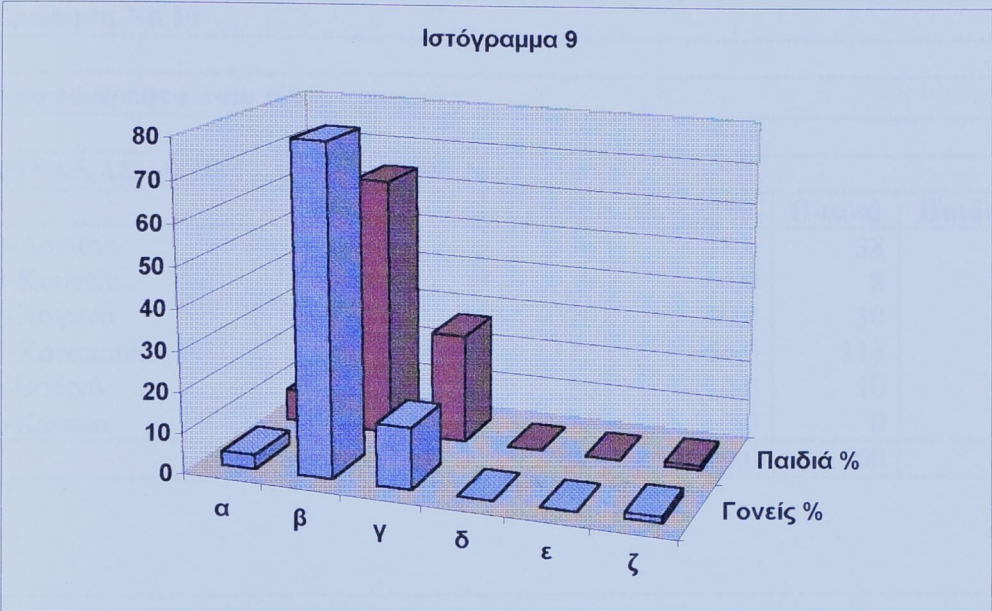


- α-Καθημερινά
- β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- γ-Μία φορά την εβδομάδα
- δ-Μία φορά το μήνα
- ε-Μία φορά τον χρόνο
- ζ-Καθόλου

Παρασταση 9
Παιδιά%



- α-Καθημερινά
- β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- γ-Μία φορά την εβδομάδα
- δ-Μία φορά το μήνα
- ε-Μία φορά τον χρόνο
- ζ-Καθόλου



- α-Καθημερινά
- β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- γ-Μία φορά την εβδομάδα
- δ-Μία φορά το μήνα
- ε-Μία φορά τον χρόνο
- ζ-Καθόλου

Από το ερωτηματολόγιο προκύπτει ότι το κρέας χρησιμοποιείται πολύ συχνά στη διατροφή και των γονέων και των παιδιών. Το 80% των γονέων διατρέφεται 2-3 φορές την εβδομάδα, ενώ το ποσοστό των παιδιών που το συνηθίζουν καθημερινά είναι 8%.

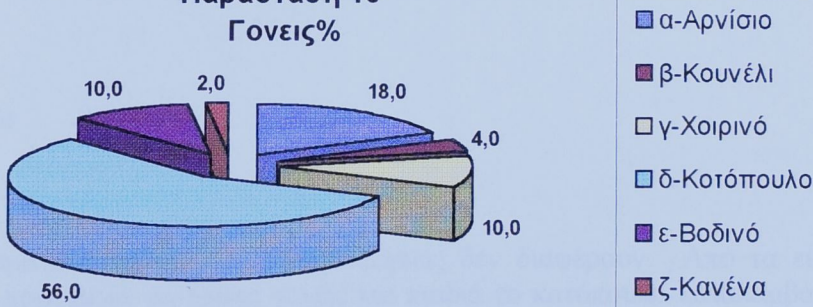
Ερώτηση Νο 10

Από τα κρέατα ποιο είδος προτιμάς;

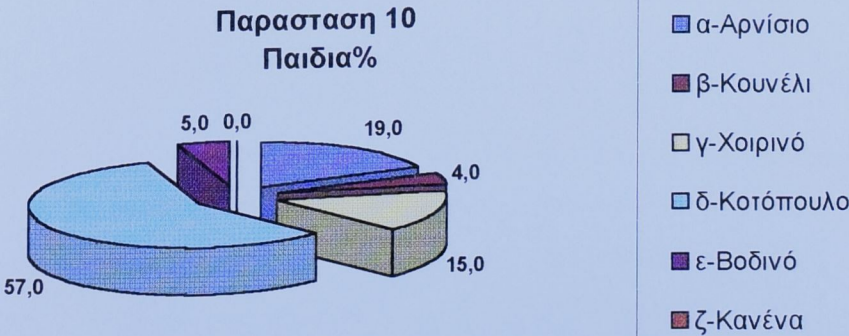
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 10

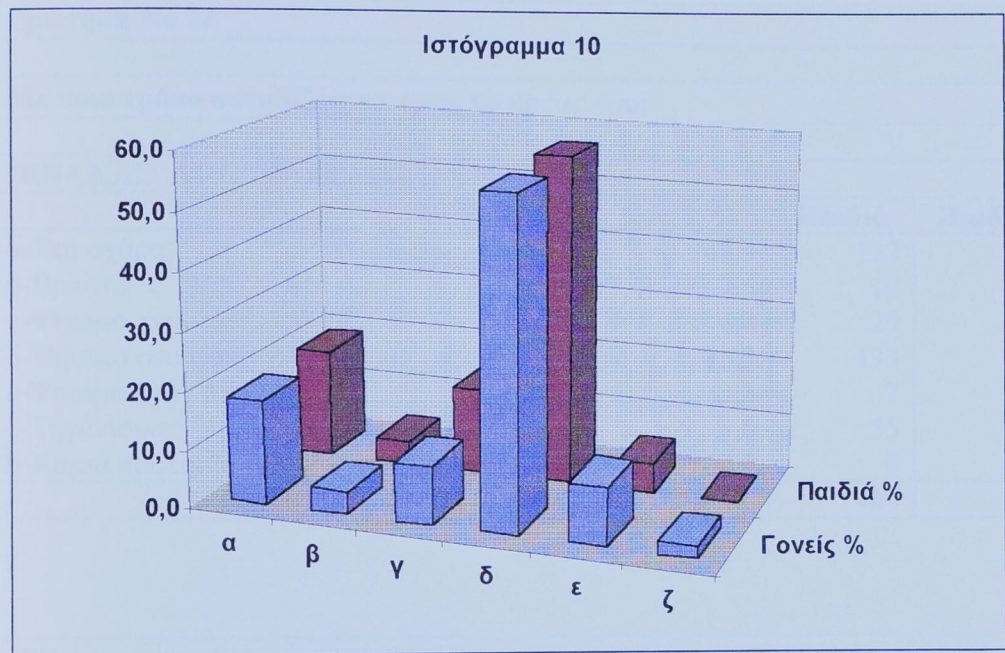
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Αρνίσιο	36	18,0	38	19,0
β-Κουνέλι	9	4,0	8	4,0
γ-Χοιρινό	20	10,0	30	15,0
δ-Κοτόπουλο	112	56,0	114	57,0
ε-Βοδινό	20	10,0	10	5,0
ζ-Κανένα	3	2,0	0	0,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 10
Γονεις%



Παρασταση 10
Παιδια%





- α-Αρνίσιο
- β-Κουνέλι
- γ-Χοιρινό
- δ-Κοτόπουλο
- ε-Βοδινό
- ζ-Κανένα

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι προτιμήσεις δεν διαφέρουν. Από τα είδη του κρέατος που προτιμούν να τρώνε γονείς και παιδιά το κοτόπουλο καταλαμβάνει την πρώτη θέση σε ποσοστό 56% και 57% αντίστοιχα. Ακολουθεί το αρνίσιο κρέας, το χοιρινό, το βοδινό, το κουνέλι.

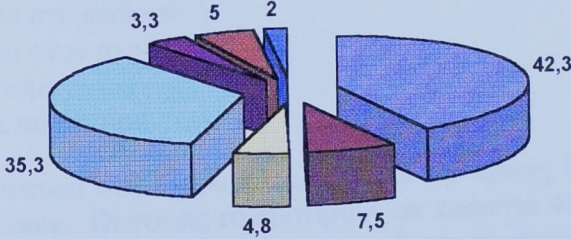
Ερώτηση Νο 11

Με ποιο τρόπο συνηθίζεις να τρως το κρέας σου;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 11

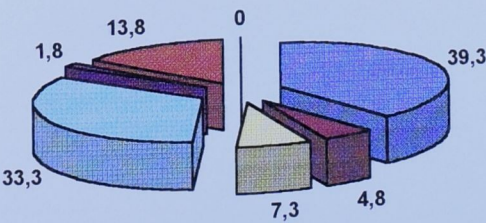
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά%
α-Στη σχάρα	169	42,3	157	39,3
β-Βραστό	30	7,5	19	4,8
γ-Ψήσιμο στην κατσαρόλα	19	4,8	29	7,3
δ-Ψήσιμο στο φούρνο	141	35,3	133	33,3
ε-Ψήσιμο στον ατμό	13	3,3	7	1,8
ζ-Τηγάνισμα	20	5,0	55	13,8
η-Καμιά προτίμηση	8	2,0	0	0,0
Σύνολο	400	100,0	400	100,0

Παρασταση 11
Γονείς%

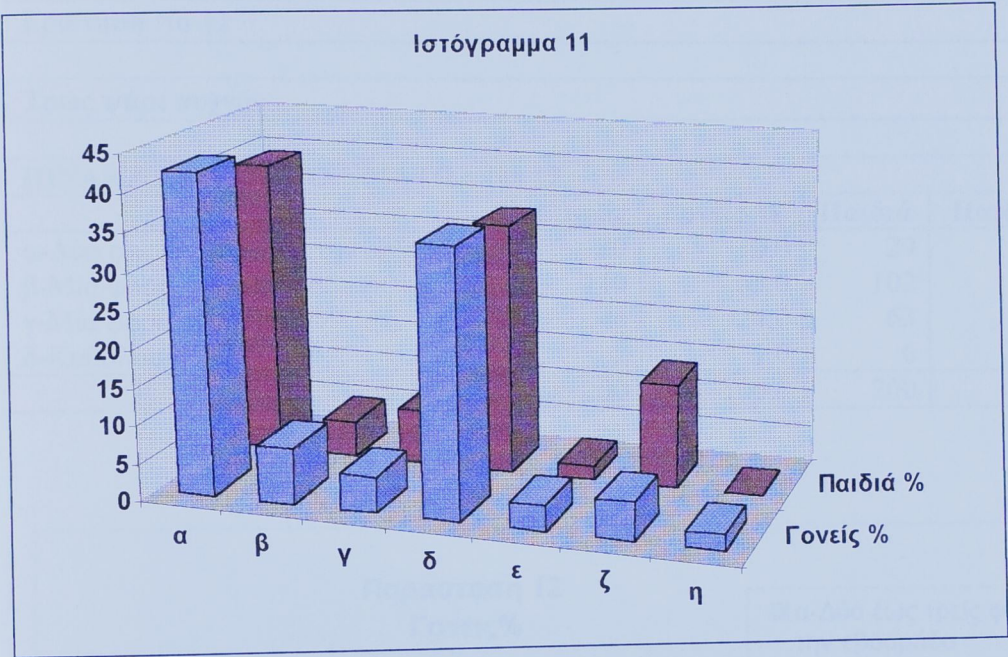


- α-Στη σχάρα
- β-Βραστό
- γ-Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- δ-Ψήσιμο στο φούρνο
- ε-Ψήσιμο στον ατμό
- ζ-Τηγάνισμα
- η-Καμιά προτίμηση

Παρασταση 11
Παιδια%



- α-Στη σχάρα
- β-Βραστό
- γ-Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- δ-Ψήσιμο στο φούρνο
- ε-Ψήσιμο στον ατμό
- ζ-Τηγάνισμα
- η-Καμιά προτίμηση



- α-Στη σχάρα
- β-Βραστό
- γ-Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- δ-Ψήσιμο στο φούρνο
- ε-Ψήσιμο στον ατμό
- ζ-Τηγάνισμα
- η-Καμιά προτίμηση

Το μαγείρευμα στη σχάρα καταλαμβάνει την πρώτη θέση στην στις προτιμήσεις των ερωτηθέντων. Οι γονείς το προτιμούν σε ποσοστό 42,3% ενώ τα παιδιά σε ποσοστό 39,3%. Ακολουθεί το ψήσιμο στο φούρνο, σε ποσοστό 35,3% για τους γονείς και 33,3% για τα παιδιά, το βραστό για τους γονείς σε ποσοστό 7,5% και το τηγανιτό για τα παιδιά σε ποσοστό 13,8%.

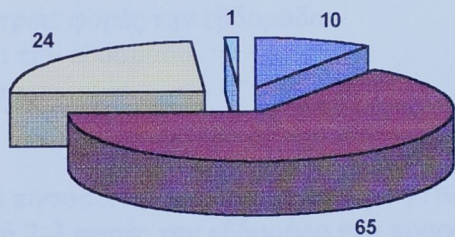
Ερώτηση Νο 12

Τρως ψάρι συχνά;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 12

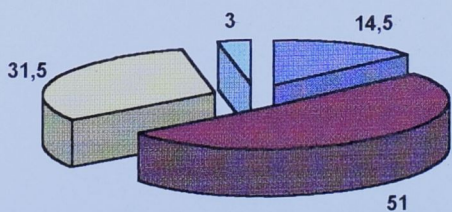
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά%
α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	20	10,0	29	14,5
β-Μία φορά την εβδομάδα	130	65,0	102	51,0
γ-Μία φορά τον μήνα	48	24,0	63	31,5
δ-Καθόλου	2	1,0	6	3,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 12
Γονεις%

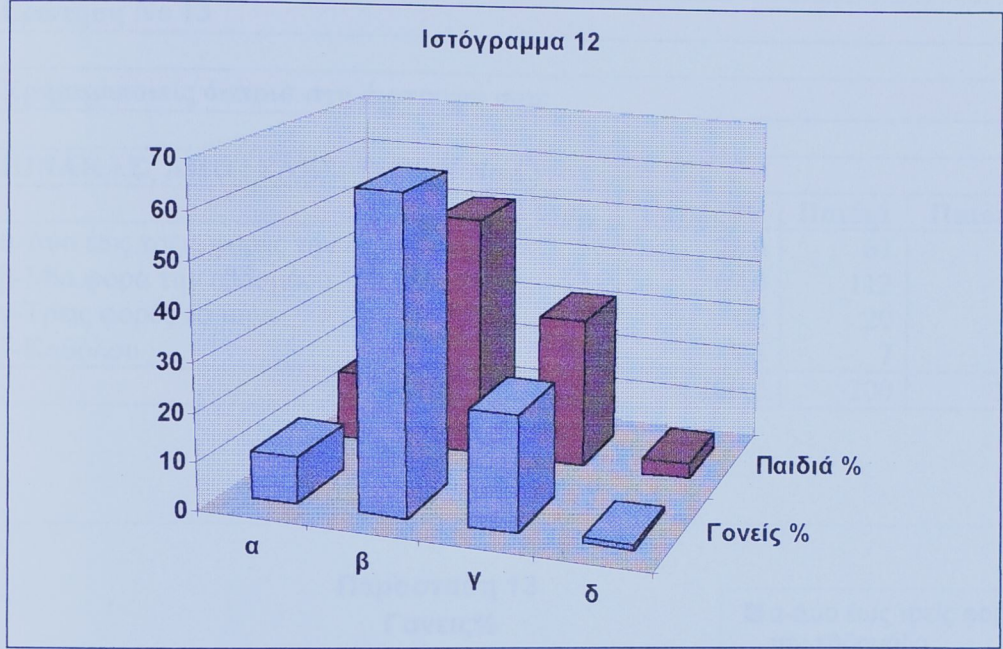


- α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- β-Μία φορά την εβδομάδα
- γ-Μία φορά τον μήνα
- δ-Καθόλου

Παρασταση 12
Παιδια%



- α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- β-Μία φορά την εβδομάδα
- γ-Μία φορά τον μήνα
- δ-Καθόλου



- α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- β-Μία φορά την εβδομάδα
- γ-Μία φορά τον μήνα
- δ-Καθόλου

Οι γονείς με ποσοστό 65% και τα παιδιά με 51% τρώνε ψάρι μια φορά την εβδομάδα. Στην επιλογή 2-3 φορές την εβδομάδα ένα ποσοστό 14,5% των παιδιών χρησιμοποιούν στην διατροφή τους το ψάρι, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους γονείς είναι 10%. Ένα ποσοστό 3% στα παιδιά και 1% στους γονείς δεν χρησιμοποιούν καθόλου στη διατροφή τους το ψάρι.

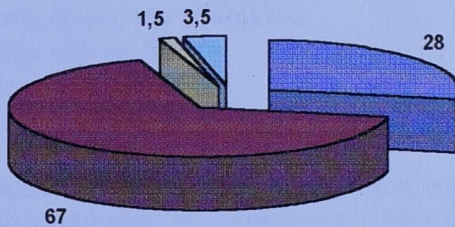
Ερώτηση Νο 13

Χρησιμοποιείς όσπρια στη διατροφή σου;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 13

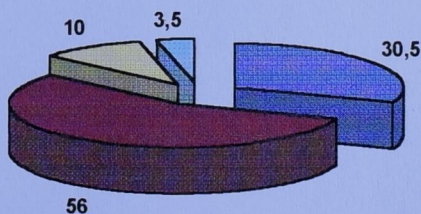
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά%
α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	56	28,0	61	30,5
β-Μία φορά την εβδομάδα	134	67,0	112	56,0
γ-Τρεις φορές το μήνα	3	1,5	20	10,0
δ-Καθόλου	7	3,5	7	3,5
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 13
Γονεις%

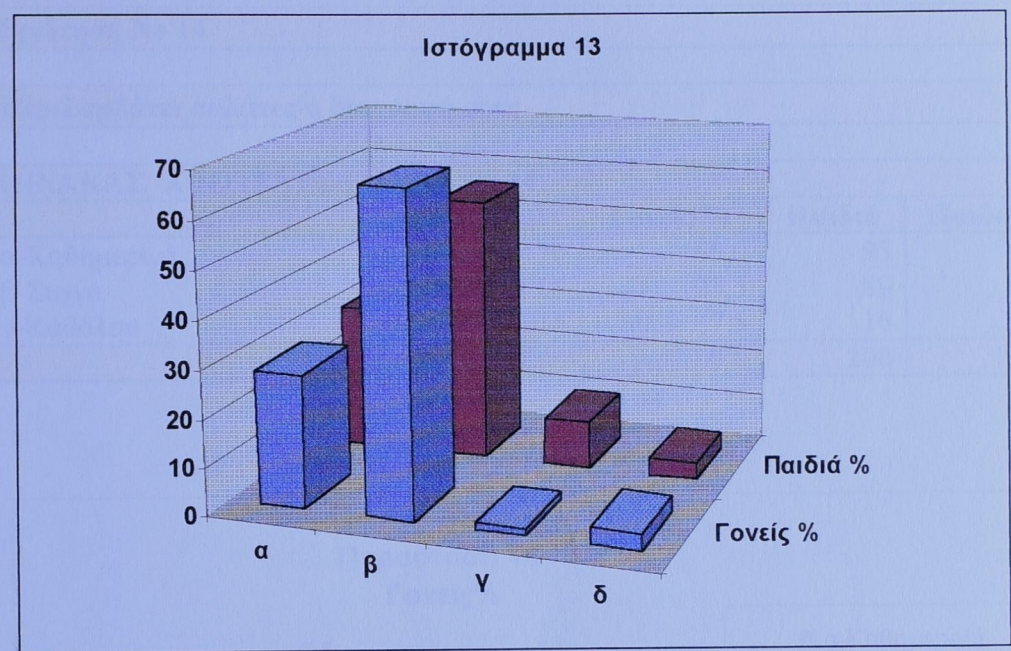


- α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- β-Μία φορά την εβδομάδα
- γ-Τρεις φορές το μήνα
- δ-Καθόλου

Παρασταση 13
Παιδια%



- α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- β-Μία φορά την εβδομάδα
- γ-Τρεις φορές το μήνα
- δ-Καθόλου



- α-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα
- β-Μία φορά την εβδομάδα
- γ-Τρεις φορές το μήνα
- δ-Καθόλου

Στα αποτελέσματα παρουσιάζονται ομοιότητες στο πόσο συχνά χρησιμοποιούν τα όσπρια στη διατροφή τους οι ερωτηθέντες. Μεγάλο ποσοστό στους γονείς με 67% και 56% στα παιδιά χρησιμοποιούν 2-3 φορές την εβδομάδα τα όσπρια στην διατροφή τους. Ένα ποσοστό 3,5% τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς δεν χρησιμοποιούν καθόλου τα όσπρια στην διατροφή τους.

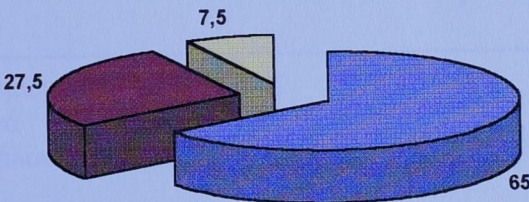
Ερώτηση Νο 14

Περιλαμβάνει σαλάτες η διατροφή σου;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 14

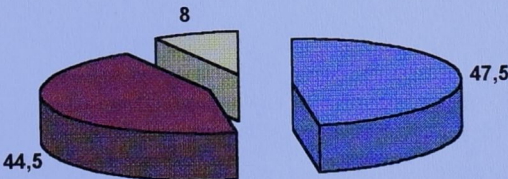
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά%
α-Καθημερινά	130	65,0	95	47,5
β-Συχνά	55	27,5	89	44,5
γ-Καθόλου	15	7,5	16	8,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 14
Γονεις%

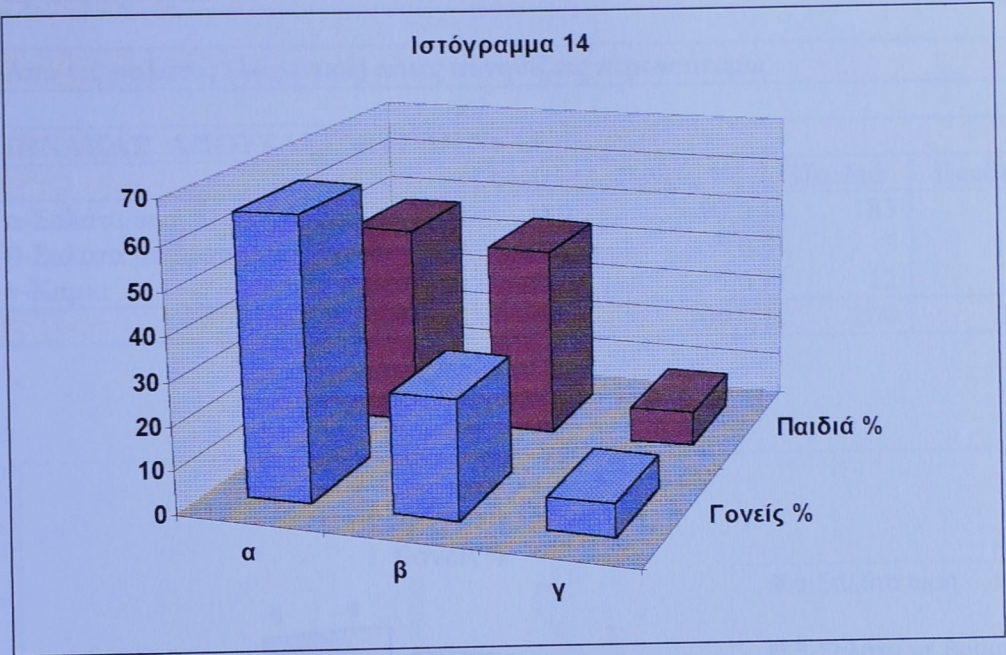


- α-Καθημερινά
- β-Συχνά
- γ-Καθόλου

Παρασταση 14
Παιδια%



- α-Καθημερινά
- β-Συχνά
- γ-Καθόλου



α-Καθημερινά
β-Συχνά
γ-Καθόλου

Τα λαχανικά είναι απαραίτητα στην διατροφή. Παρέχουν μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες και δεν προσθέτουν πολλές θερμίδες. Από τους γονείς που ερωτήθηκαν προέκυψε ότι καθημερινά τρώει σαλάτες ένα υψηλό ποσοστό 65% ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στα παιδιά μειώνεται στο 47,5%.

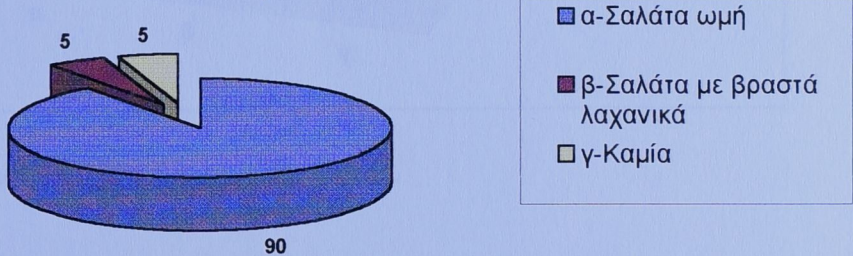
Ερώτηση Νο 15

Από τις σαλάτες (λαχανικά) ποιες συνηθίζεις περισσότερο;

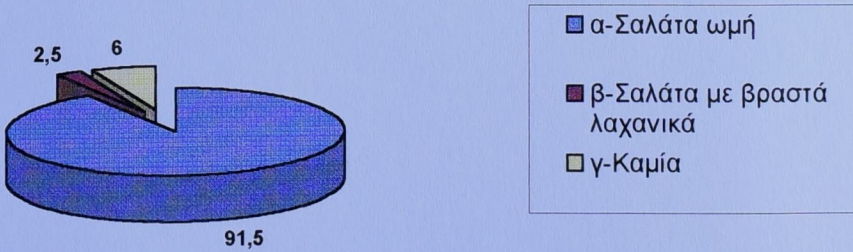
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 15

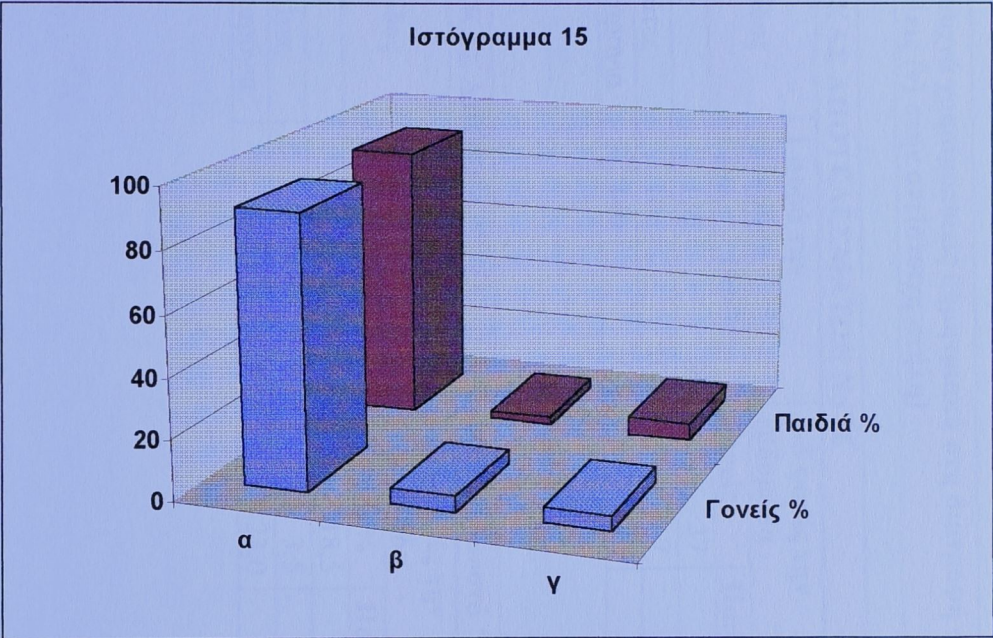
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά%
α-Σαλάτα ωμή	180	90,0	183	91,5
β-Σαλάτα με βραστά λαχανικά	10	5,0	5	2,5
γ-Καμία	10	5,0	12	6,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 15
Γονεις%



Παρασταση 15
Παιδια%





- α-Σαλάτα ωμή
- β-Σαλάτα με βραστά λαχανικά
- γ-Καμία

Οι ωμές σαλάτες προτιμούνται περισσότερο σε μεγάλα ποσοστά από τους γονείς και από τα παιδιά. Σχετικά ένα μεγάλο ποσοστό και από τους γονείς και από τα παιδιά δεν προτιμούν να τρώνε σαλάτες.

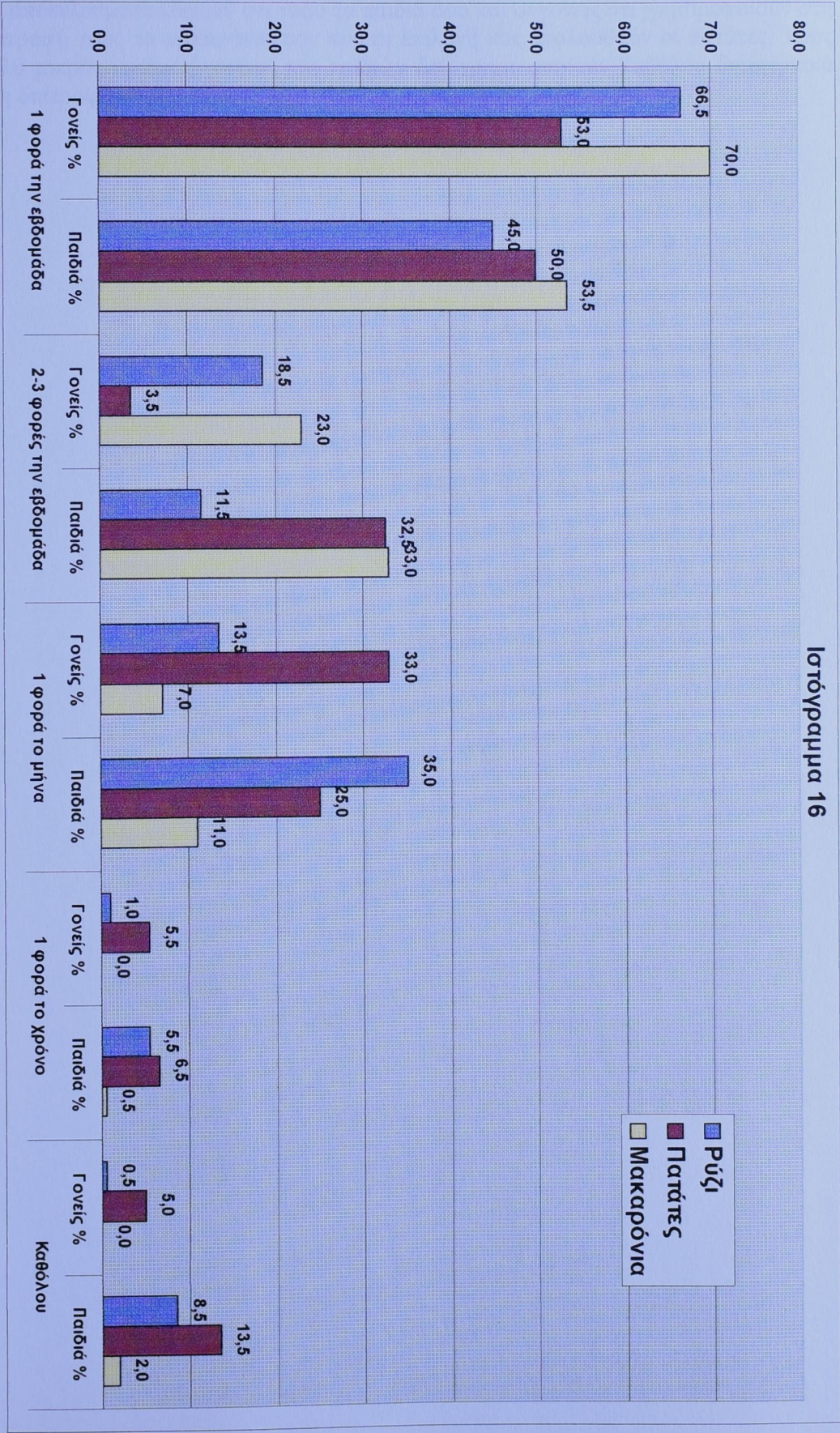
Ερώτηση Νο 16

Πόσο συχνά χρησιμοποιείς δημητριακά στη διατροφή σου;
(να βάλεις (ν) στην αντίστοιχη στήλη)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 16										
Είδος	1 φορά την εβδομάδα		2-3 φορές την εβδομάδα		1 φορά το μήνα		1 φορά το χρόνο		Καθόλου	
	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά
α-Ρύζι	130	90	37	23	27	70	2	11	1	17
β-Πατάτες	106	100	7	65	66	50	11	13	10	27
γ-Μακαρόνια	140	107	46	66	14	22	0	1	0	4

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 16 (σε ποσοστά %)										
Είδος	1 φορά την εβδομάδα		2-3 φορές την εβδομάδα		1 φορά το μήνα		1 φορά το χρόνο		Καθόλου	
	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%
α-Ρύζι	66,5	45,0	18,5	11,5	13,5	35,0	1,0	5,5	0,5	8,5
β-Πατάτες	53,0	50,0	3,5	32,5	33,0	25,0	5,5	6,5	5,0	13,5
γ-Μακαρόνια	70,0	53,5	23,0	33,0	7,0	11,0	0,0	0,5	0,0	2,0

Ιστογράφημα 16



Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς ότι χρησιμοποιούν στη διατροφή τους τα μακαρόνια σαν πρώτη επιλογή και ακολουθούν οι πατάτες. Ένας πολύ μικρός αριθμός γονέων και παιδιών δεν χρησιμοποιούν καθόλου δημητριακά στη διατροφή τους.

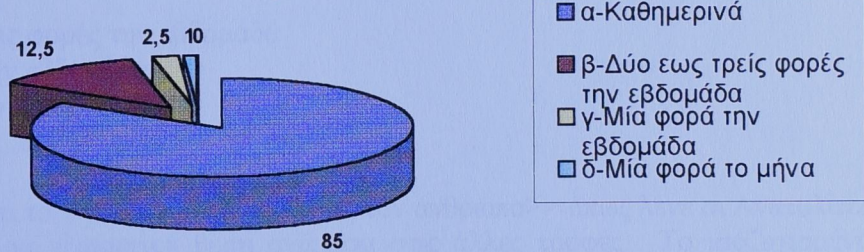
Ερώτηση Νο 17

Πόσο συχνά τρώς φρούτα;

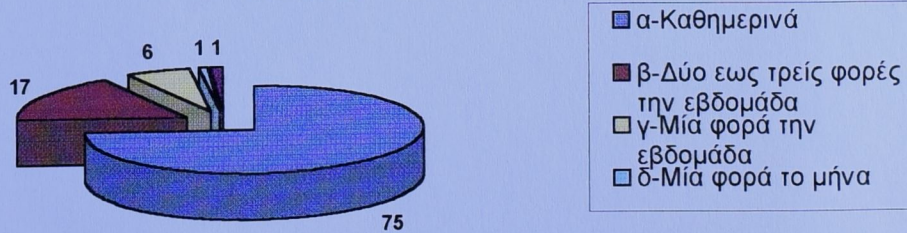
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 17

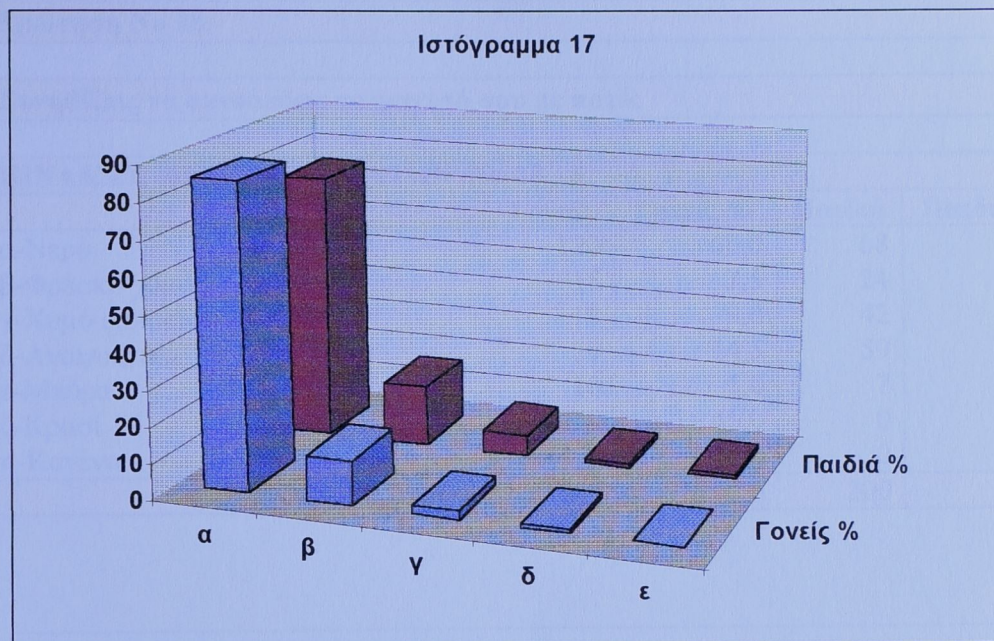
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Καθημερινά	168	85,0	150	75,0
β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	25	12,5	30	17,0
γ-Μία φορά την εβδομάδα	5	2,5	16	6,0
δ-Μία φορά το μήνα	2	1,0	2	1,0
ε-Καθόλου	0	0,0	2	1,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 17
Γονεις%



Παρασταση 17
Παιδια%





α-Καθημερινά

β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα

γ-Μία φορά την εβδομάδα

δ-Μία φορά το μήνα

ε-Καθόλου

Τα φρούτα είναι το <<δώρο του Θεού προς τον άνθρωπο>> όπως λένε οι Ανατολίτες και κατέχουν μια εξαιρετική θέση ανάμεσα στις άλλες τροφές. Το ισοζυγισμένο διαιτολόγιο πρέπει να έχει τουλάχιστον δύο σερβιρίσματα φρούτων την ημέρα το ένα από την οικογένεια των εσπεριδοειδών. Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε φρούτα παρουσιάστηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό τόσο των γονέων (85%) όσο και των παιδιών (75%) χρησιμοποιούν καθημερινά στην διατροφή τους τα φρούτα. Επίσης ένα ποσοστό 17% των παιδιών και 7,5% των γονέων τρώνε 2 έως 3 φορές την εβδομάδα φρούτα. Ένα μικρό ποσοστό των παιδιών (1%) δεν τρώνε καθόλου φρούτα.

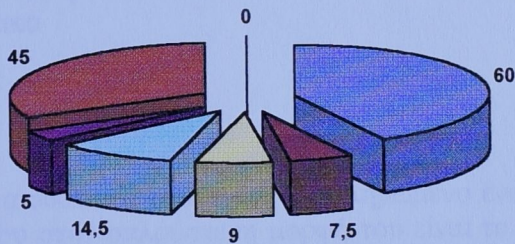
Ερώτηση Νο 18

Συνηθίζεις να συνοδεύεις το φαγητό σου με ποτό;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 18

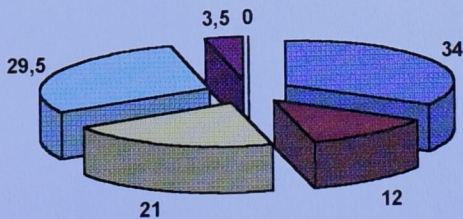
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Νερό	120	60,0	68	34,0
β-Φρέσκο χυμό	15	7,5	24	12,0
γ-Χυμό εμπορίου	18	9,0	42	21,0
δ-Αναψυκτικό	29	14,5	59	29,5
ε-Μπύρα	10	5,0	7	3,5
ζ-Κρασί	9	4,5	0	0,0
η-Κανένα	0	0,0	0	0,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 18
Γονεις%

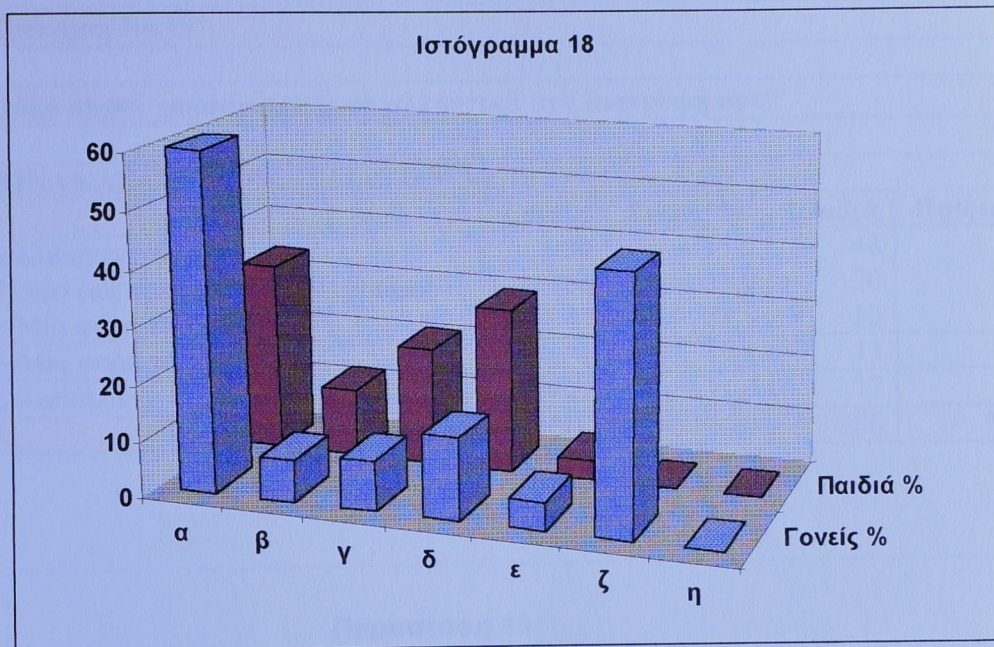


- α-Νερό
- β-Φρέσκο χυμό
- γ-Χυμό εμπορίου
- δ-Αναψυκτικό
- ε-Μπύρα
- ζ-Κρασί
- η-Κανένα

Παρασταση 18
Παιδια%



- α-Νερό
- β-Φρέσκο χυμό
- γ-Χυμό εμπορίου
- δ-Αναψυκτικό
- ε-Μπύρα
- ζ-Κρασί
- η-Κανένα



α-Νερό
β-Φρέσκο χυμό
γ-Χυμό εμπορίου
δ-Αναψυκτικό
ε-Μπύρα
ζ-Κρασί
η-Κανένα

Κανείς δεν αισθάνεται τέλειο και συμπληρωμένο ένα γεύμα αν δεν συνοδεύεται από ένα υγρό που στην απλούστερη μορφή του είναι το νερό. Αναφορικά με ποιο ποτό συνηθίζουν να συνοδεύουν το φαγητό τους, 60% των γονέων απάντησαν ότι προτιμούν να πίνουν νερό, σε σύγκριση με τα παιδιά όπου ένα ποσοστό 34% έχουν αυτή την προτίμηση. Στα παιδιά ένα ποσοστό 29,5% συνηθίζουν να πίνουν αναψυκτικό, ενώ οι γονείς μόνο 14,5%. Τον φρέσκο χυμό τον προτιμούν περισσότερο τα παιδιά με ποσοστό 12%, ενώ οι γονείς ένα μικρό ποσοστό 7,5%.

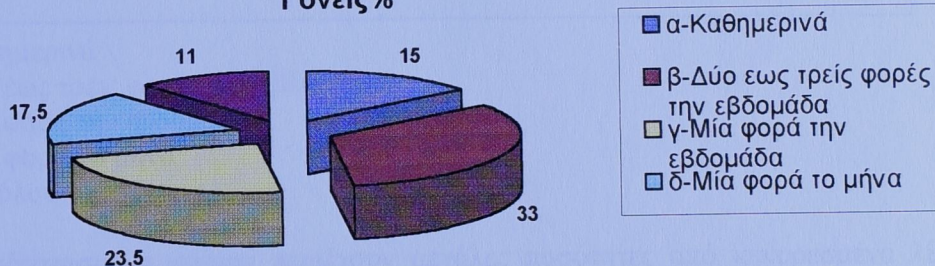
Ερώτηση Νο 19

Πόσο συχνά χρησιμοποιείς τα αλλαντικά στη διατροφή σου;

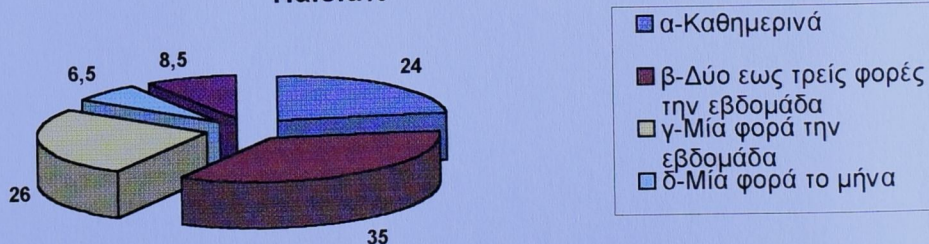
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 19

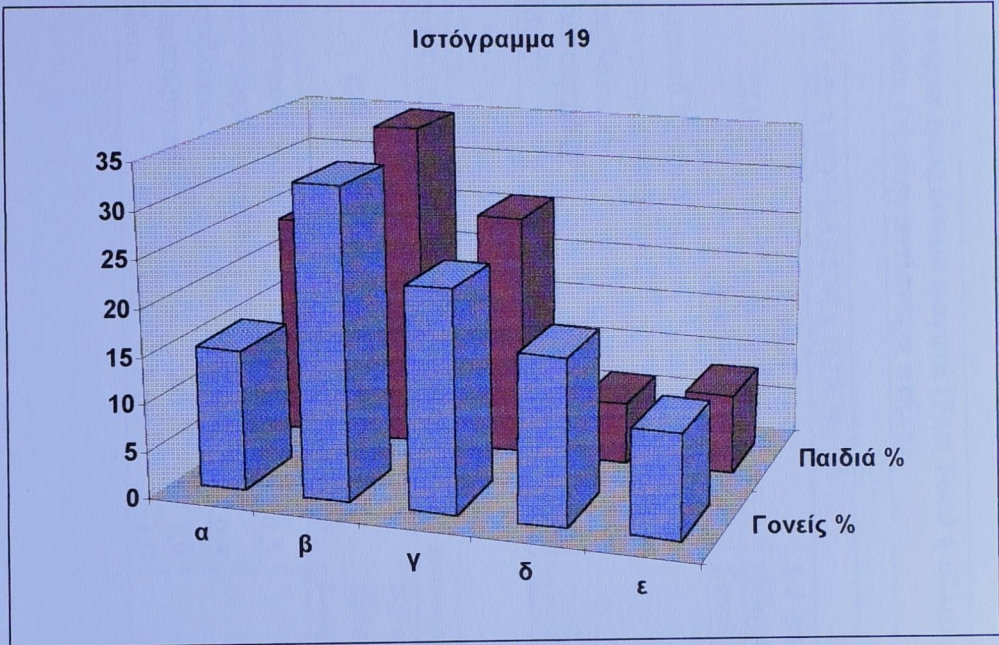
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Καθημερινά	30	15,0	48	24,0
β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα	66	33,0	70	35,0
γ-Μία φορά την εβδομάδα	47	23,5	52	26,0
δ-Μία φορά το μήνα	35	17,5	13	6,5
ε-Καθόλου	22	11,0	17	8,5
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 19
Γονείς%



Παρασταση 19
Παιδια%





α-Καθημερινά

β-Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα

γ-Μία φορά την εβδομάδα

δ-Μία φορά το μήνα

ε-Καθόλου

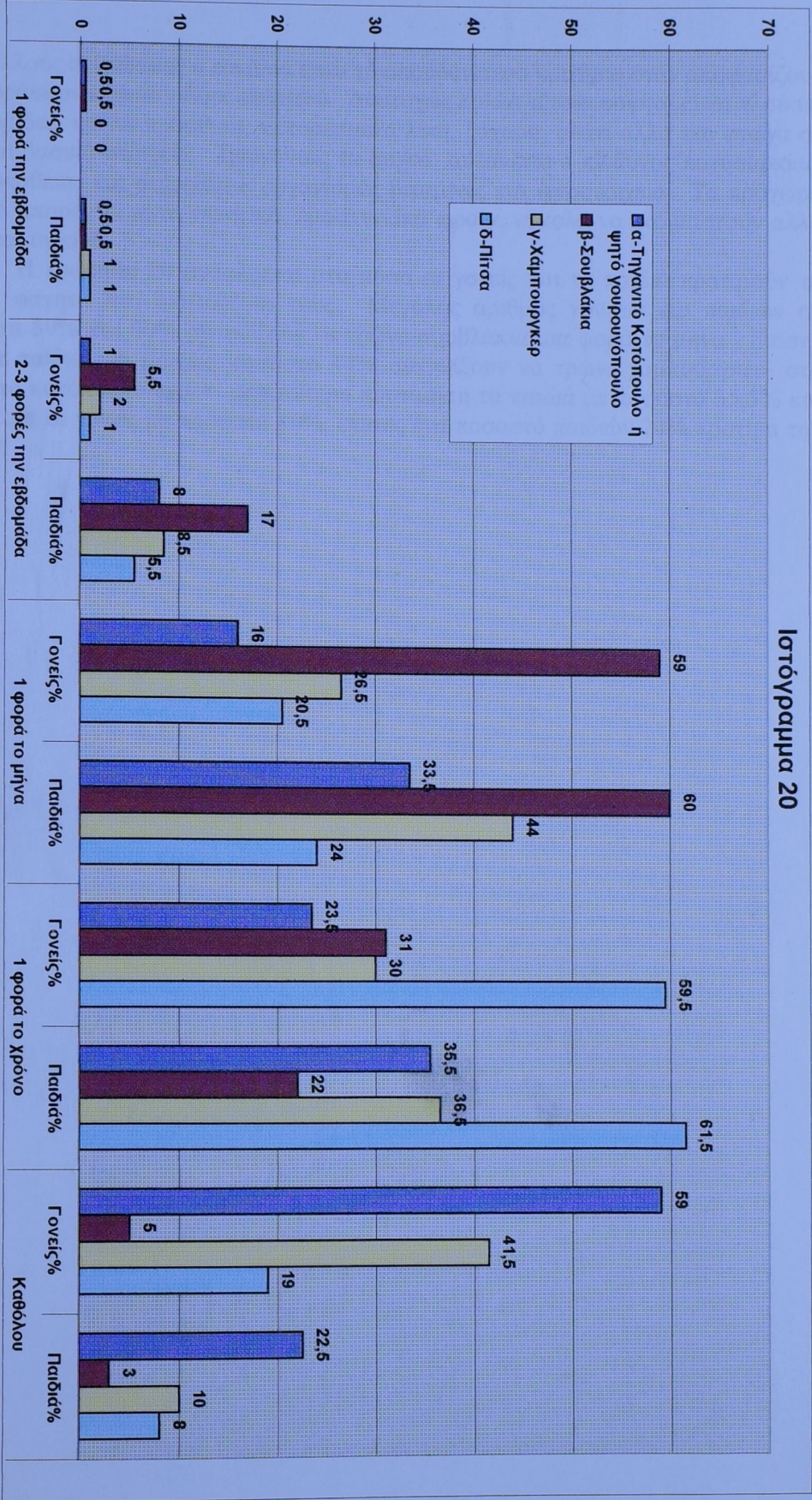
Τα επεξεργασμένα κρέατα περιέχουν μεγάλες ποσότητες από κεκορεσμένα λίπη. Προτιμώνται όμως για την πικάντικη γεύση τους και είναι και μια εύκολη λύση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά παρουσιάζουν προτίμηση στα αλλαντικά εν συγκρίσει με τους γονείς, παρ' όλο που και οι γονείς χρησιμοποιούν σε μεγάλο ποσοστό τα αλλαντικά στη διατροφή τους. Τα παιδιά με ποσοστό 24% και οι γονείς με ποσοστό 15% χρησιμοποιούν καθημερινά τα αλλαντικά. Μεγάλο ποσοστό παιδιών (35%) και γονέων (33%) τρώνε αλλαντικά 2-3 φορές την εβδομάδα. Επίσης 1 φορά την εβδομάδα, ποσοστό 26% των παιδιών και 23,5% των γονιών συνηθίζουν τα αλλαντικά στη διατροφή τους. Γονείς και παιδιά σε ποσοστό 11% και 8,5% αντίστοιχα, δε χρησιμοποιούν καθόλου αλλαντικά στη διατροφή τους.

Ερώτηση Νο 20

Πόσο συχνά τρώς έτοιμα φαγητά (Fast Food ή άλλα) ;
(Σημείωσε (ν) στην αντίστοιχη στήλη)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 20										
Είδος	1 φορά την εβδομάδα		2-3 φορές την εβδομάδα		1 φορά το μήνα		1 φορά το χρόνο		Καθόλου	
	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά
α-Τηγανιτό Κοτόπουλο ή ψητό γουρουνόπουλο β-Σουβλάκια γ-Χάμπουργκερ δ-Πίτσα	1	1	2	16	32	67	47	71	110	48
	1	3	11	34	120	130	62	44	10	6
	0	2	4	17	53	88	60	73	83	20
	0	2	2	11	41	48	119	123	38	16

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 20 (σε ποσοστά %)										
Είδος	1 φορά την εβδομάδα		2-3 φορές την εβδομάδα		1 φορά το μήνα		1 φορά το χρόνο		Καθόλου	
	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%	Γονείς%	Παιδιά%
α-Τηγανιτό Κοτόπουλο ή ψητό γουρουνόπουλο β-Σουβλάκια γ-Χάμπουργκερ δ-Πίτσα	0,5	0,5	1,0	8,0	16,0	33,5	23,5	35,5	59,0	22,5
	0,5	0,5	5,5	17,0	59,0	60,0	31,0	22,0	5,0	3,0
	0,0	1,0	2,0	8,5	26,5	44,0	30,0	36,5	41,5	10,0
	0,0	1,0	1,0	5,5	20,5	24,0	59,5	61,5	19,0	8,0



Για πολλούς ανθρώπους η ευκολία είναι το σπουδαιότερο κριτήριο όταν αποφασίζουν να αγοράσουν κάποιο είδους φαγητού. Δυστυχώς πολλά τέτοια φαγητά είναι πλούσια σε θερμίδες, πολλά πρόσθετα, κεκορεσμένα λίπη, ζάχαρη, αλάτι αλλά και φτωχά σε ίνες και βασικά στοιχεία. Τρώγοντάς τα συχνά αυξάνεται ο κίνδυνος παχυσαρκίας, καρδιοπάθειας και στερείται ο οργανισμός βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Τα πρόχειρα φαγητά μπορεί να είναι γευστικά, εμφανισιακά ωραία, εύκολα να ετοιμαστούν αλλά δεν είναι υγιεινά.

Η ερώτηση 20 αναφέρεται στο πόσο οι γονείς και τα παιδιά προτιμούν τα έτοιμα φαγητά στο διαιτολόγιό τους. Μεγάλος αριθμός γονέων και παιδιών σε ποσοστά 59% και 60% συνηθίζουν να τρώνε σουβλάκια μια φορά το μήνα. Επίσης από τα παιδιά ένα μεγάλο ποσοστό 44% συνηθίζουν να τρώνε χάμπουργκερ, στο τηγανιτό κοτόπουλο έχουν μεγαλύτερη προτίμηση τα παιδιά με ποσοστό 35,5% και μικρότερη οι γονείς με ποσοστό 16%, επίσης ένα ποσοστό παιδιών 24% προτιμά την πίτσα.

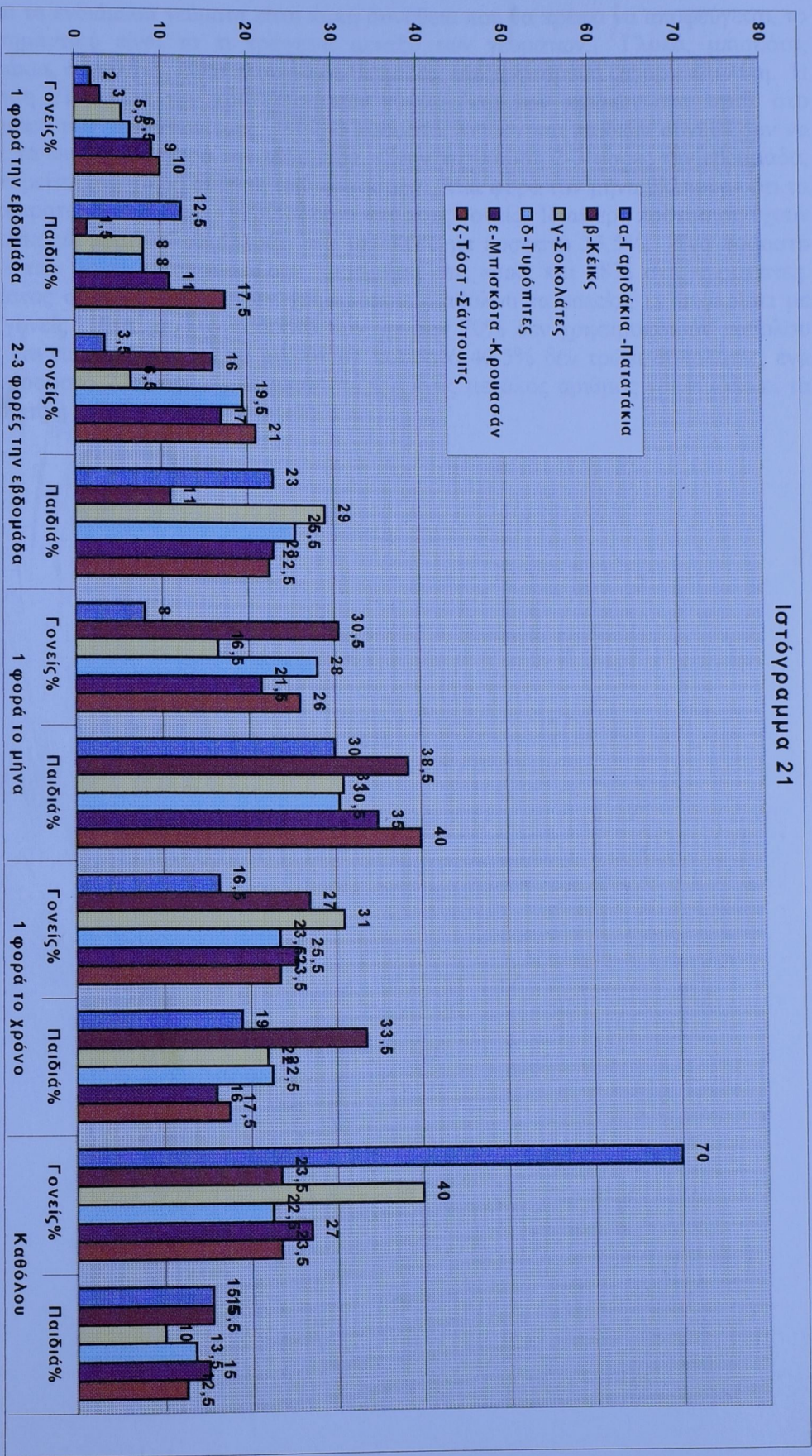
Ερώτηση Νο 21

Ενδιάμεσα από τα γεύματα τι τρόφιμα προτιμάς να τρως;
(Σημειώσε (v) στην αντίστοιχη στήλη)

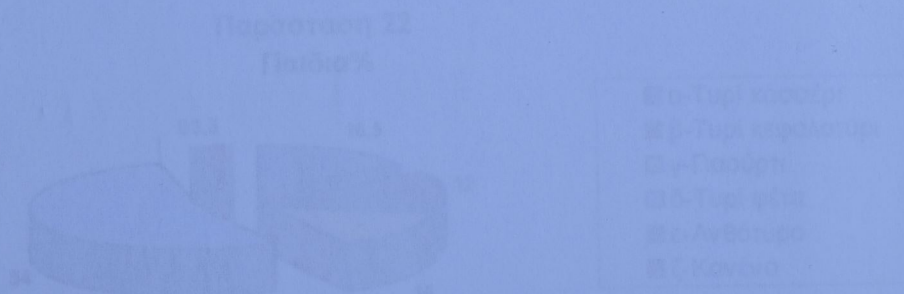
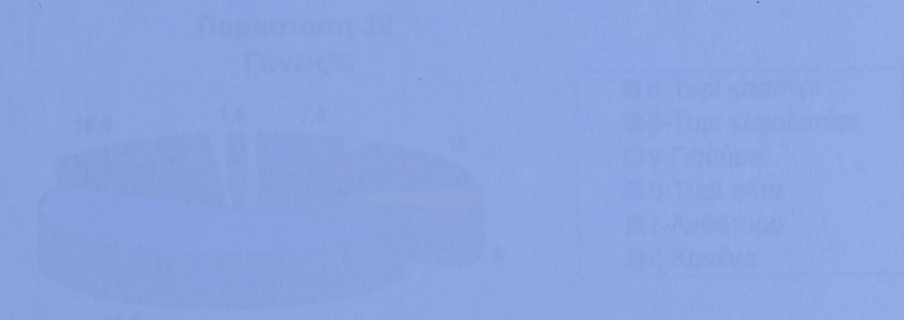
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 21										
Είδος	1 φορά την εβδομάδα		2-3 φορές την εβδομάδα		1 φορά το μήνα		1 φορά το χρόνο		Καθόλου	
	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά
α-Γαριδάκια -Πατατάκια	4	25	7	46	16	60	33	38	140	31
β-Κέικς	6	3	32	22	61	77	54	67	47	31
γ-Σοκολάδες	11	16	13	58	33	62	62	44	81	20
δ-Τυρόπιτες	13	16	39	51	56	61	47	45	45	27
ε-Μπισκότα -Κρουασάν	18	22	34	46	43	70	51	32	54	30
ζ-Τοστ -Σάντουιτς	20	35	42	45	52	80	47	35	27	25

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 21										
Είδος	1 φορά την εβδομάδα		2-3 φορές την εβδομάδα		1 φορά το μήνα		1 φορά το χρόνο		Καθόλου	
	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά	Γονείς	Παιδιά
α-Γαριδάκια -Πατατάκια	2,0	12,5	3,5	23,0	8,0	30,0	16,5	19,0	70,0	15,5
β-Κέικς	3,0	1,5	16,0	11,0	30,5	38,5	27,0	33,5	23,5	15,5
γ-Σοκολάδες	5,5	8,0	6,5	29,0	16,5	31,0	31,0	22,0	40,0	10,0
δ-Τυρόπιτες	6,5	8,0	19,5	25,5	28,0	30,5	23,5	22,5	22,5	13,5
ε-Μπισκότα -Κρουασάν	9,0	11,0	17,0	23,0	21,5	35,0	25,5	16,0	27,0	15,0
ζ-Τοστ -Σάντουιτς	10,0	17,5	21,0	22,5	26,0	40,0	23,5	17,5	23,5	12,5

Ιστογράμμο 21



Αν και τα ενδιάμεσα γεύματα είναι κακή συνήθεια που θα πρέπει να αποφεύγεται, το πιο σημαντικό είναι το τι τρώγεται μεταξύ των γευμάτων. Γλυκά, μπισκότα, πατατάκια, σοκολάτες είναι πλούσια σε θερμίδες, επεξεργασμένη ζάχαρη και λίπη. Η ερώτηση 21 αφορά την προτίμηση των γονέων και των παιδιών στα snack στο ενδιάμεσο των γευμάτων τους. Μικρό ποσοστό γονέων και παιδιών συνηθίζουν να τρώνε τα snacks μία φορά την εβδομάδα. Στην περίπτωση 2-3 φορές την εβδομάδα, παρατηρείται μία μικρή αύξηση των ποσοστών. Μια φορά τον μήνα βλέπουμε ότι τα παιδιά προτιμούν τα snacks περισσότερο από τους γονείς. Ιδιαίτερη προτίμηση έχουν στα κέικς με ποσοστό 38,5% και στα μπισκότα με ποσοστό 35,5%. Ένα ποσοστό 30,5% των γονέων παρουσιάζουν προτίμηση στα κέικς και 28% στις τυρόπιττες. Ελάχιστος αριθμός παιδιών δεν χρησιμοποιεί καθόλου τα snacks, εν συγκρίσει με τους γονείς. Ένα μεγάλο ποσοστό των γονέων 70% δεν χρησιμοποιούν καθόλου τσιπς και τα γαριδάκια. Ένα μικρότερο ποσοστό 40,5% δεν τρώει σοκολάτες, ένα άλλο ποσοστό 27% δεν τρώει μπισκότα και ένας μεγάλος αριθμός χρησιμοποιεί τα σάντουιτς ή το τοστ.



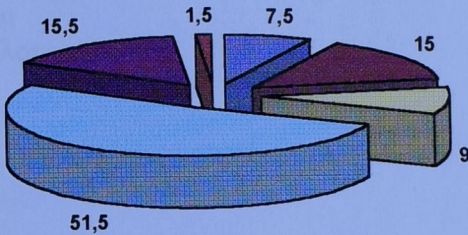
Ερώτηση Νο 22

Από τα πιο κάτω γαλακτοκομικά προϊόντα, ποια τρώτε περισσότερο;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 22

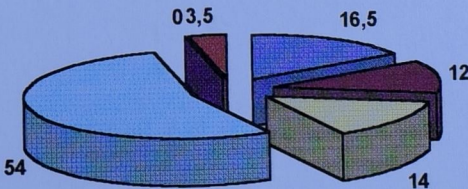
	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Τυρί κασέρι	15	7,5	33	16,5
β-Τυρί κεφαλοτύρι	30	15,0	24	12,0
γ-Γιαούρτι	18	9,0	28	14,0
δ-Τυρί φέτα	103	51,5	108	54,0
ε-Ανθότυρο	31	15,5	0	0,0
ζ-Κανένα	3	1,5	7	3,5
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 22
Γονεις%

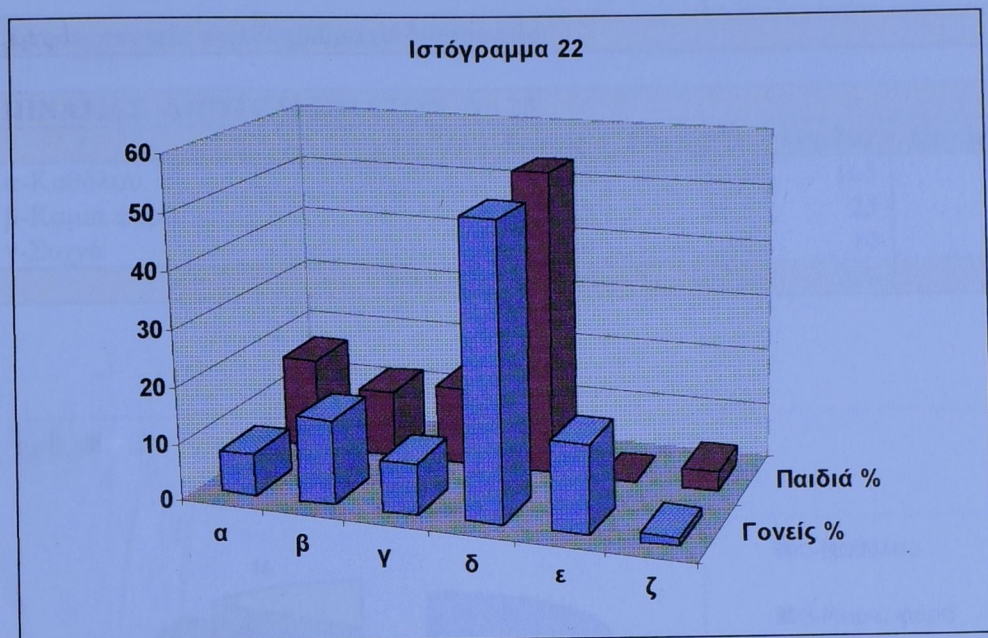


- α-Τυρί κασέρι
- β-Τυρί κεφαλοτύρι
- γ-Γιαούρτι
- δ-Τυρί φέτα
- ε-Ανθότυρο
- ζ-Κανένα

Παρασταση 22
Παιδια%



- α-Τυρί κασέρι
- β-Τυρί κεφαλοτύρι
- γ-Γιαούρτι
- δ-Τυρί φέτα
- ε-Ανθότυρο
- ζ-Κανένα



α-Τυρί κασέρι
β-Τυρί κεφαλοτύρι
γ-Γιαούρτι
δ-Τυρί φέτα
ε-Ανθότυρο
ζ-Κανένα

<<Ο μόνος τρόπος να μαθαίνει κανείς για το τυρί είναι να το τρώει>> λέει ένας παλιός Άγγλος καλοφαγάς ο Ernest Oldmeadow. Τροφή πολύ γνωστή από την Παλιά Διαθήκη, τον Όμηρο, τους αρχαίους Έλληνες. Σήμερα υπάρχουν δεκάδες είδη τυριών τόσο διαφορετικά το ένα από το άλλο που δύσκολο να πιστέψει κανείς ότι προέρχονται από την ίδια πρώτη ύλη. Αναφορικά με τις προτιμήσεις των γονέων και των παιδιών με τη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, οι γονείς με ποσοστό 51,5% προτιμούν τη φέτα, ενώ τα παιδιά με ποσοστό 54% έχουν την ίδια προτίμηση. Στα άλλα είδη των γαλακτοκομικών προϊόντων παρατηρείται μείωση των ποσοστών τόσο στους γονείς όσο και στα παιδιά. Τα αποτελέσματα εδώ παρουσιάζουν ομοιότητες.

Ερώτηση Νο 23

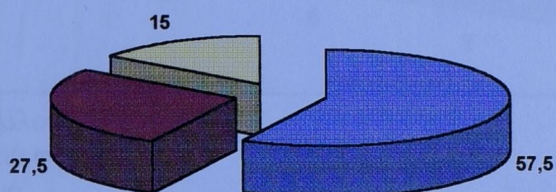
Χρησιμοποιείς συμπληρώματα διατροφής;

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ Νο 23

	Γονείς	Γονείς %	Παιδιά	Παιδιά %
α-Καθόλου	115	57,5	165	82,5
β-Καμιά φορά	55	27,5	25	12,5
γ-Συχνά	30	15,0	10	5,0
Σύνολο	200	100,0	200	100,0

Παρασταση 23

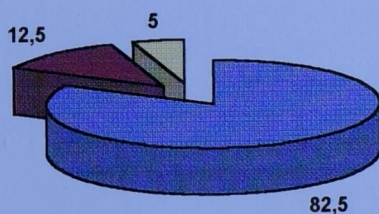
Γονεις%



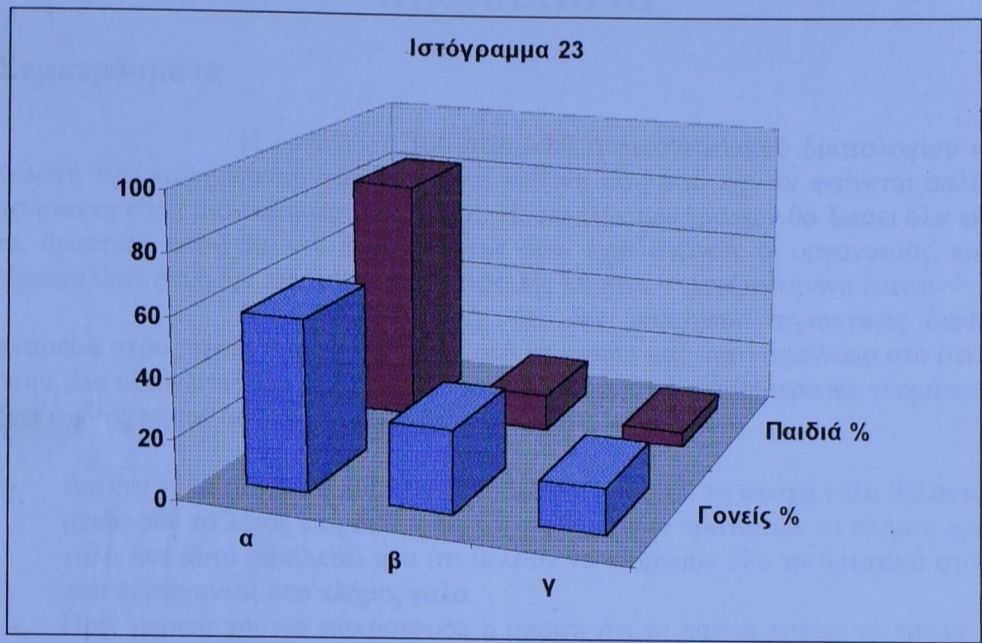
- α-Καθόλου
- β-Καμιά φορά
- γ-Συχνά

Παρασταση 23

Παιδια%



- α-Καθόλου
- β-Καμιά φορά
- γ-Συχνά



α-Καθόλου
β-Καμιά φορά
γ-Συχνά

Μερικοί άνθρωποι ανησυχούν μήπως η διατροφή τους είναι ανεπαρκής και την συμπληρώνουν με διάφορα παρασκευάσματα που υπάρχουν στην αγορά. Αυτά περιέχουν ένα ή περισσότερα θρεπτικά στοιχεία (βιταμίνες, μέταλλα, υδατάνθρακες) και συμπληρώνουν το κανονικό φαγητό. Ευτυχώς όμως ακόμη όπως δείχνουν τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου η κατανάλωσή τους είναι πάρα πολύ μικρή. Από τους γονείς ένα μεγάλο ποσοστό 57,5 δεν χρησιμοποιεί καθόλου ενώ στα παιδιά το ποσοστό γίνεται ακόμη μεγαλύτερο και ανέρχεται σε 82,5%.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Συμπεράσματα

Η οργάνωση του ατομικού ή οικογενειακού διαιτολογίου και η εκλογή του καθημερινού φαγητού είναι ευθύνη που όσο και αν φαίνεται απλή και ασήμαντη είναι μια καθημερινή αγωνία. Η ποικιλία των τροφών θα δώσει όλα εκείνα τα θρεπτικά στοιχεία και την ενέργεια που έχει ανάγκη ο οργανισμός και θα εξασφαλίσει ότι στην επιστήμη της διατροφής λέγεται <<ισοζυγισμένη διαίτα>>.

Η έρευνα απέδειξε ότι δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά. Κατά τη γνώμη μας αυτό οφείλεται στο ότι ζουν στην ίδια οικογένεια και την ευθύνη της παρασκευής των καθημερινών γευμάτων την έχει ο ίδιος πάντα άνθρωπος, δηλαδή η <<μητέρα>>.

- Από το γάλα οι γονείς προτιμούν το ημίπαχο γάλα ή το άπαχο γάλα θέλοντας να μειώσουν το λίπος στη διατροφή τους. Τα παιδιά προτιμούν το πλήρες φρέσκο γάλα και αυτό οφείλεται στο ότι θέλουν να παίρνουν όλα τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχονται στο πλήρες γάλα.
- Πριν μερικά χρόνια επικρατούσε η άποψη ότι τα παιδιά πρέπει να τρώνε κάθε μέρα από ένα ή περισσότερα αυγά, γιατί ήταν απαραίτητο για την ανάπτυξη των παιδιών. Και αυτό γιατί το αυγό θεωρείται η πληρέστερη σε πρωτεΐνες τροφή μετά το μητρικό γάλα. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την αναλογία και την ποιότητα την ουσιαστική του αυγού είναι η φυλή και η ηλικία της κότας, το μέγεθος του αυγού και η εποχή του έτους. Την αναλογία των συστατικών του λευκώματος επηρεάζουν και παράγοντες όπως η νωπότητα, οι συνθήκες και ο χρόνος συντήρησης. Τα αυγά της ελεύθερης βοσκής έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φωσφολιπίδια και είναι πιο γευστικά από εκείνα της εντατικής εκτροφής. Σήμερα που τα διατροφικά δεδομένα έχουν αλλάξει το αυγό μειώθηκε στη διατροφή μας. Έτσι κανένας δεν χρησιμοποιεί καθημερινά αυγό στη διατροφή του. Τα αυγά τρώγονται περισσότερο βραστά και από τους γονείς και από τα παιδιά. Σαν δεύτερη επιλογή έρχονται τα τηγανιτά αυγά, Τρόπος μαγειρέματος μη υγιεινός αλλά σίγουρα πιο νόστιμος.
- Σχετικά με το είδος του ψωμιού που προτιμούν μεγάλος αριθμός παιδιών δήλωσαν ότι προτιμούν το άσπρο γιατί το θεωρούν πιο εύγευστο, παρ' όλο που γνωρίζουν ότι περιέχει λιγότερες θρεπτικές ύλες και καθόλου βιταμίνες. Από τους γονείς αρκετά μεγάλο ποσοστό χρησιμοποιούν ψωμί ολικής αλέσεως και μαύρο ψωμί προφανώς για την ωφελιμότητα του ή γιατί αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας.
- Οι τροφές της ομάδας κρέατος περιέχουν πρωτεΐνη μεγάλης βιολογικής αξίας και επομένως συντελούν στην ανάπτυξη. Από τα είδη κρέατος τα παιδιά αλλά και οι γονείς προτιμούν το κοτόπουλο διότι θεωρείται ότι περιέχει λιγότερο λίπος, είναι πιο υγιεινό και εξ ίσου θρεπτικό είδος κρέατος. Από τους τρόπους παρασκευής πρώτη επιλογή είναι το ψήσιμο στη σχάρα και ακολουθεί το ψήσιμο στο φούρνο που είναι για πάρα πολλά χρόνια ένας παραδοσιακός Τρόπος μαγειρέματος της Ελληνικής οικογένειας.
- Όσο αφορά την κατανάλωση ψαριού από τα αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι σε μεγάλο ποσοστό τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά τρώνε ψάρι τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Εξασφαλίζοντας έτσι στον οργανισμό του ς πρωτεΐνη εκλεκτή ποιοτικός, ακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες Α, D και σημαντική

ποσότητα βιταμίνης Β και πλήθος μετάλλων.

- Τα όσπρια τα παλιότερα χρόνια αποτελούσαν είδος διατροφής της Ελληνικής οικογένειας. Η έρευνα έδειξε ότι σήμερα προτιμώνται από τους γονείς περισσότερο. Στα παιδιά δεν είναι τροφή ιδιαίτερα αγαπητή.
- Τα λαχανικά χρησιμοποιούνται πολύ στη διατροφή του ανθρώπου όχι μόνο για την θρεπτική τους αξία αλλά και για τη γευστικότητα και την ποικιλία που προσφέρουν. Το κυριότερο είδος σαλάτας που συνηθίζεται στο γεύμα και από τους γονείς και από τα παιδιά είναι η ωμή σαλάτα. Αυτό βέβαια οφείλεται και στη πλούσια και πολυάριθμη παραγωγή του τόπου μας. Η Ελλάδα σαν χώρα παράγει λαχανικά σε μεγάλη ποικιλία όλους τους μήνες του χρόνου. Επίσης τα λαχανικά με τον βρασμό χάνουν πολύτιμα συστατικά και γεύση.
- Από τα δημητριακά τα μακαρόνια κατάκτησαν επάξια την πρώτη θέση στις προτιμήσεις των ερωτηθέντων και ακολουθούν οι πατάτες και το ρύζι.
- Σχετικά με τα φρούτα τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά έχουν κατανοήσει την ανάγκη της καθημερινής παρουσίας στο διαιτολόγιό τους των φρούτων. Είναι ενημερωμένοι για την θρεπτική τους αξία και την ωφελιμότητά τους. Σ' αυτό βοηθάει και η μεγάλη ποικιλία και αφθονία φρούτων της Ελληνικής παραγωγής αλλά και η τιμή διάθεσης στην αγορά. Για την γεύση των Ελληνικών προϊόντων δεν γεννάται λόγος είναι τα πλέον εύγευστα του κόσμου.
- Το φαγητό τους οι περισσότεροι από τους γονείς το συνοδεύουν με νερό γιατί το θεωρούν υγιεινότερο. Δυστυχώς επισημάνθηκε ότι τα παιδιά προτιμούν να συνοδεύουν το φαγητό τους με αναψυκτικό. Ο φρέσκος χυμός φρούτων και ιδιαίτερα του πορτοκαλιού πίνεται από μεγάλο ποσοστό παιδιών αλλά και από τους γονείς σαν πολύ καλή πηγή βιταμίνης C.
- Παρόλο που η πόλη μας έχει γεμίσει <<Fast Food>> και τα μέσα ενημέρωσης μας πολιορκούν καθημερινά με νέα προϊόντα της κατηγορίας αυτής η κατανάλωσή τους όπως έδειξε η έρευνα δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλη. Ίσως γιατί οι Έλληνες είναι καλοφαγάδες και προτιμούν το καλομαγειρεμένο σπιτικό φαγητό. Μετά από μία ή δύο δοκιμές επιστρέφουν πάλι στην κουζίνα του σπιτιού τους.
- Τα παιδιά χρησιμοποιούν στην διατροφή τους ενδιάμεσα γεύματα με διάφορα φαγώσιμα τα λεγόμενα snacks. Οι καντίνες των σχολείων μας στις βιτρίνες τους προσφέρουν προϊόντα αυτής της κατηγορίας. Είναι η εύκολη λύση. Το κολατσιό από το σπίτι δεν υπάρχει πλέον, θεωρείται υποτιμητικό για τον μαθητή. Έρευνες απέδειξαν ότι μεγάλος αριθμός παιδιών έχει τάση ή παρουσιάζει ήδη χοληστερόλη.
- Η φέτα από τα τυριά έχει την πρώτη προτίμηση στην Ελληνική οικογένεια. Ακολουθεί το κασέρι.
- Τα συμπληρώματα διατροφής έχουν μπει στη ζωή μας αλλά ευτυχώς ακόμη δεν γίνεται κατάχρηση.

Μέσα από αυτή την έρευνα διαπιστώσαμε ότι οι προσπάθειες ενημέρωσης των αρμόδιων φορέων για την διατροφή στη χώρα μας έχουν αποδώσει καρπούς και ο Έλληνας έχει βελτιώσει την διατροφή του. Ποιοτικά όμως εξακολουθεί να είναι ατελής με επιπτώσεις στην οικονομική και εθνική υγεία. Χρειάζονται ακόμη συντονισμένες ενέργειες στη διαφώτιση του λαού, διαφώτιση έντονη μικρών και μεγάλων με κάθε μέσο για καλλίτερους τρόπους διατροφής και τρόπους ζωής οι οποίοι όχι μόνο θα μας βοηθήσουν να έχουμε καλή υγεία και μακροζωία αλλά θα μας κάνουν να φαινόμαστε και να νιώθουμε καλλίτερα. Το να αλλάξουν οι συνήθειές μας είναι καθήκον όπως και πρόκληση. Διαλέξαμε τους 10

κανόνες που ακολουθούν και τους ονομάσαμε <<χρυσούς κανόνες διατροφής για καλή υγεία και καλή διαβίωση>>.

1. Βάλτε μεγάλη ποικιλία στη διατροφή σας
2. Χρησιμοποιείτε τα λίπη με φειδώ και προσέξτε τα «κρυμμένα λίπη».
3. Κάντε τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά μέρος της καθημερινής διατροφής.
4. Αποφύγετε τη ζάχαρη και φανείτε λογικοί με τα γλυκά.
5. Παρασκευάστε το φαγητό σας με τη μεγαλύτερη δυνατή φροντίδα.
6. Μειώστε το αλάτι.
7. Προσέξτε τα ημερήσια γεύματα.
8. Καλύψτε την πρωτεΐνη που χρειάζεστε με ζωική αλλά και με φυτικές πρωτεΐνες.
9. Προσέξτε το βάρος σας.
10. Απολαύστε το φαγητό σας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Πέπης Τζάκου, **Διατροφή και Υγεία**, Αθήνα, 1967.
2. Dr. Stephen Carroll, **Ζωή και Υγεία**, Εκδόσεις Κεντικελένη, 1994.
3. Tony Smith, **Σύγχρονος ιατρικός οδηγός**, Εκδόσεις Παλλέλη, 1986.
4. Δημητρίου Ε. Γαληνού, **Θέματα Χημείας Τροφίμων**, Εκδόσεις Σπουδή, Αθήνα, 1969.
5. Α. Ματάλα, **Σημειώσεις για το μάθημα Διατροφή Ι**, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 1999
6. Καφάτος- Αποστολάκη, Κοντιδάκη- Λιόνης, **Παιδιατρική** 54 : 10 - 25, 1991
7. Κώστας Μπαζαίος, **100 βότανα 1000 θεραπείες**, Εκδόσεις Κέντρο Μελετών και Εφαρμογών Διατροφής, Αθήνα, 1988.
8. Άρθρο από την Εφημερίδα “Τα τετράδια της Οικονομίας” : **“Έλεγχος τροφίμων στην αρχαιότητα”**, Αθήνα, 25/7/99.

ΘΕΜΑ: Σύγκριση Διατροφικών Συνηθειών δύο τουλάχιστον διαφορετικών γενεών.
(Χρήση ερωτηματολογίου, συγκριτικά προγράμματα και ανάλυση ερωτημάτων από μονάδες και ομάδες)

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ (12- 18 ετών) ☐ ΓΟΝΕΑΣ (20 ετών και άνω) ☐

Σημειώστε (✓) στα αντίστοιχα πεδία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο

1. Ποσοστά κατανάλωσης τροφών την ημέρα

α. Τρόφιμα

β. Δρόμο

γ. Ξύδι

2. Το διαητολόγιο σας περιλαμβάνει:

α. Καρύδια

β. 2-4 φορές την εβδομάδα

γ. Αντράκι

δ. Καρύδια

3. Στη γλυκό αρτοποιία ή τσάντες δια αρτοποιίας περιλαμβάνει:

(Σημειώστε (✓) στο αντίστοιχο πεδίο)

α. Γλυκό

β. Τσάντες αρτοποιίας

γ. Αντράκι

δ. Τσάντες

ε. Μία-μπαρτίδα

στ. Φρέσκο γλυκό

ζ. Αρτοποιία

η. Όλα τα παραπάνω

4. Ποσοστά κατανάλωσης:

α. Φρέσκο γλυκό

β. Φρέσκο αρτοποιίας

γ. Φρέσκο αρτοποιίας

δ. Φρέσκο

ε. Ζαχαρώδες

ζ. Ζαχαρώδες

Σελ. 60

ΘΕΜΑ:Σύγκριση διατροφικών συνηθειών δύο τουλάχιστον διαφορετικών γενεών.

(Χρήση ερωτηματολογίου, συχνότητα τροφίμων και συλλογή στοιχείων από γονείς και παιδιά).

Ε Ρ Ω Τ Η Μ Α Τ Ο Λ Ο Γ Ι Ο

ΜΑΘΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ (12 – 18 ετών)

☐

ΓΟΝΕΑΣ (30 ετών και άνω)

☐

Σημείωσε (ν) στα αντίστοιχα τετράγωνα

1 Πόσα είναι τα κύρια γεύματα την ημέρα;

α. Τρία

☐

β. Δύο

☐

γ. Ένα

☐

2 Το διαιτολόγιό σου περιλαμβάνει πρωινό;

α. Καθημερινά

☐

β. 2-3 φορές την εβδομάδα

☐

γ. Αν προλάβω

☐

δ. Καθόλου

☐

3 Ένα υγιεινό πρωινό τι νομίζεις ότι πρέπει να περιλαμβάνει;
(Σημείωσε (ν) στο αντίστοιχο τετράγωνο)

α. Γάλα

☐

ε. Μέλι-μαρμελάδα

☐

β. Ψωμί - φρυγανιές

☐

στ. Φρέσκο χυμό

☐

γ. Δημητριακά

☐

ζ. Αυγό

☐

δ. Βούτυρο

☐

η. Όλα τα παραπάνω

☐

4 Ποιο είδος γάλακτος πίνεις;

α. Φρέσκο πλήρες γάλα

☐

ε. Εβαπορέ

☐

β. Φρέσκο ημιάπαχο

☐

στ. Ζαχαρούχο

☐

γ. Φρέσκο άπαχο

☐

ζ. Σοκολατούχο

☐

5 Πίνεις φρέσκο χυμό πορτοκαλιού;

α. Καθημερινά ☐

β. 2-3 φορές την εβδομάδα ☐

γ. Μερικές φορές ☐

δ. Καθόλου ☐

6 Τρως αυγό; Πόσο συχνά;

α. Καθημερινά ☐

β. 2-3 φορές την εβδομάδα ☐

γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐

δ. Καθόλου ☐

7 Με ποιο τρόπο παρασκευής προτιμάς να τρως το αυγό;

α. Βραστό αυγό ☐

β. Ομελέττα ☐

γ. Τηγανιτό ☐

8 Ποιο είδος ψωμιού προτιμάς στη διατροφή σου;

α. Ψωμί άσπρο ☐

β. Ψωμί μαύρο ☐

γ. Ψωμί ολικής αλέσεως ☐

δ. Φρυγανιές ☐

ε. Παξιμάδι ☐

9 Χρησιμοποιείς συχνά κρέας στη διατροφή σου;

α. Καθημερινά ☐

β. 2-3 φορές την εβδομάδα ☐

γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐

δ. Μία φορά το μήνα ☐

ε. 1 φορά το χρόνο ☐

στ. Καθόλου ☐

10 Από τα κρέατα ποιο είδος προτιμάς;

α. Βοδινό ☐

β. Αρνίσιο ☐

γ. Κοτόπουλο ☐

δ. Χοιρινό ☐

ε. Κουνέλι ☐

στ. Κανένα ☐

11 Με ποιο τρόπο μαγειρέματος συνηθίζεις να τρως το κρέας σου;
(Σημειώστε δύο τρόπους)

α. Στη σχάρα

☐

ε. Ψήσιμο στον ατμό

☐

β. Βραστό

☐

στ. Τηγανιτό

☐

γ. Ψήσιμο στην κατσαρόλα

☐

ζ. Καμία προτίμηση

☐

δ. Ψήσιμο στο φούρνο

☐

12 Τρως ψάρι συχνά;

α. 2 φορές την εβδομάδα

☐

β. 1 φορά την εβδομάδα

☐

γ. 1 φορά το μήνα

☐

δ. Καθόλου

☐

13 Χρησιμοποιείς όσπρια στη διατροφή σου;

α. 2 φορές την εβδομάδα

☐

β. 1 φορά την εβδομάδα

☐

γ. 3 φορές τον μήνα

☐

δ. Καθόλου

☐

14 Περιλαμβάνει σαλάτες η διατροφή σου;

α. Καθημερινά

☐

β. Συχνά

☐

γ. Καθόλου

☐

15 Από τις σαλάτες ποιες συνηθίζεις περισσότερο;

α. Σαλάτες ωμές

☐

β. Σαλάτες με βραστά λαχανικά

☐

γ. Καμία

☐

16 Πόσο συχνά χρησιμοποιείς στη διατροφή σου;
(Σημειώστε (v) στην αντίστοιχη στήλη)

Είδος	Εβδομάδα		Μήνας	Χρόνος	Καθόλου
	1 φορά	2-3 φορές	1 φορά	1 φορά	
Ρύζι					
Πατάτες					
Μακαρόνια					

17 Πόσο συχνά τρως φρούτα;

- α. Καθημερινά☐
- β. 2-3 φορές την εβδομάδα☐
- γ. Μία φορά το μήνα☐
- δ. Καθόλου☐

18 Συνηθίζεις να συνοδεύεις το φαγητό σου με ποτό;

- α. Νερό☐
- β. Φρέσκο χυμό☐
- γ. Χυμό εμπορίου☐
- δ. Αναψυκτικό☐
- ε. Μπύρα☐
- στ. Κρασί☐
- ζ. Κανένα☐

19 Χρησιμοποιείς τα αλλαντικά στη διατροφή σου;

- α. Καθημερινά☐
- β. 2-3 φορές την εβδομάδα☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα☐
- δ. 1 φορά το μήνα☐
- ε. Καθόλου☐

20 Πόσο συχνά τρως έτοιμα φαγητά (Fast Food ή άλλα);
(Σημειώστε (v) στην αντίστοιχη στήλη)

Είδος	Εβδομάδα		Μήνας	Χρόνος	Καθόλου
	1 φορά	2-3 φορές	1 φορά	1 φορά	
Κοτόπουλο ψητό ή τηγανιτό					
Γουρουνόπουλο					
Σουβλάκια					
Χάμπουργκερ					
Πίτσα					

21 Ενδιάμεσα από τα γεύματα τι τρόφιμα προτιμάς να τρως;
(Σημειώστε (ν) στην αντίστοιχη στήλη)

Είδος	Εβδομάδα		Μήνας	Χρόνος	Καθόλου
	1 φορά	2-3 φορές	1 φορά	1 φορά	
Τοστ-Σάντουιτς					
Γαριδάκια-Πατατάκια					
Κέικς					
Σοκολάτες					
Τυρόπιτες					
Μπισκότα					
Κρουασάν					

22 Από τα προϊόντα που παράγονται από το γάλα ποιο προτιμάς περισσότερο;

- α. Τυρί κασέρι

☐
- β. Τυρί φέτα

☐
- γ. Τυρί κεφαλοτύρι

☐
- δ. Γιαούρτι

☐
- ε. Ανθότυρο

☐
- στ.Κανένα

☐

23 Χρησιμοποιείς συμπληρώματα διατροφής;

- α. Καθόλου

☐
- β. Καμιά φορά

☐
- γ. Συχνά

☐

[illegible]

10082

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



* 0 7 4 8 5 *