

Χ Α Ρ Ο Κ Ο Π Ε Ι Ο Π Α Ν Ε Π Ι Σ Τ Η Μ Ι Ο

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : **ΠΛΑΤΑΝΙΤΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : **Επίκ.Καθ. ΑΝΤΩΝΗΣ ΖΑΜΠΕΛΑΣ**

ΑΘΗΝΑ , ΙΟΥΝΙΟΣ 2006

Περιεχόμενα

Εισαγωγή σελ. 4

΄Υπαρξη αναγκαιότητας για το σχεδιασμό και εφαρμογή περισσοτέρων προγραμμάτων. Η Ελληνική πραγματικότητα. σελ.11

Τί είναι Διατροφική Αγωγή και τί επικρατεί στην Ευρώπη ; σελ.20

Διατροφή και Υγεία για τους Εφήβους. σελ.35

Προσωπικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων. σελ.52

Το Σχολικό Περιβάλλον σελ.70

Στρατηγικές που βασίζονται στο σχολείο με σκοπό την προώθηση της υγιεινής διατροφής. σελ.74

Ποιο είναι το σχολείο που προάγει την υγεία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας; (WHO) σελ.80

Σχεδιασμός αποτελεσματικών διατροφικών παρεμβάσεων για εφήβους. σελ.83

Πρακτικές και προγράμματα που εφαρμόσθηκαν στην Ευρώπη. σελ.88

Πρακτικές και προγράμματα που εφαρμόσθηκαν στις Η.Π.Α. σελ.93

Ο σκοπός & η δομή των μαθημάτων της Διατροφικής εκπαίδευσης των Εφήβων. σελ.102

Παράγοντες που συμβάλλουν στον αποτελεσματικό σχεδιασμό ενός προγράμματος παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. σελ.112

Πρόγραμμα Αλλαγής των Διατροφικών Συνηθειών των Εφήβων μέσα στο σχολικό χώρο για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. σελ. 151

Ερωτηματολόγια σελ.220

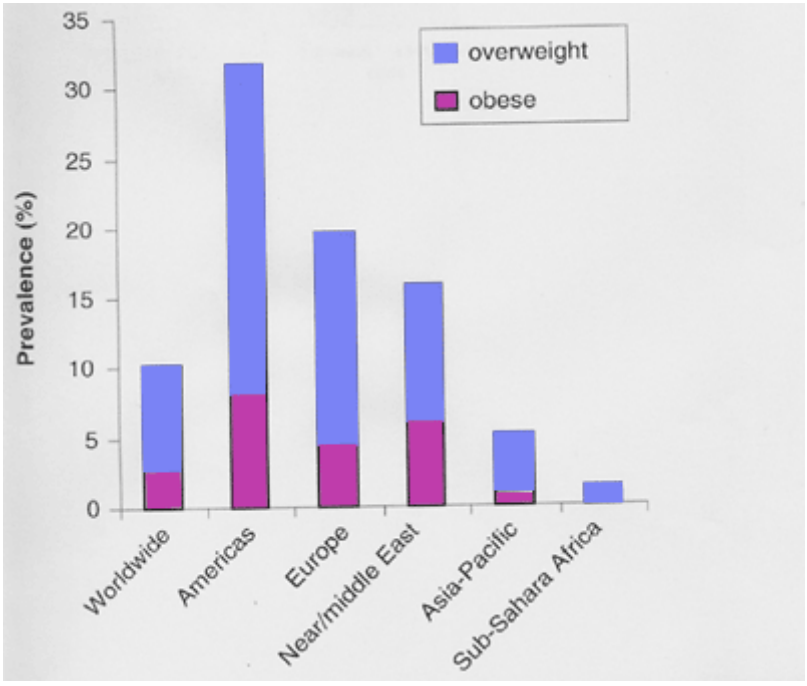
Αποτελέσματα εφαρμογής του προγράμματος για την αλλαγή των Διατροφικών Συνηθειών των Εφήβων μέσα στο σχολικό χώρο για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. σελ. 268

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ σελ. 300

Εισαγωγή

Ο κίνδυνος της παχυσαρκίας έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία 20 χρόνια και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την έχει χαρακτηρίσει ως παγκόσμια επιδημία.(WHO 1998) Η αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας είναι ιδιαίτερα ανησυχητική (Atkinson et al 2001). Σε παγκόσμιο επίπεδο το 10% των παιδιών που πηγαίνουν στο σχολείο εκτιμάται ότι είναι υπέρβαρα.(T.Lobstein and S.Dibb 2005) Πίνακας 1.

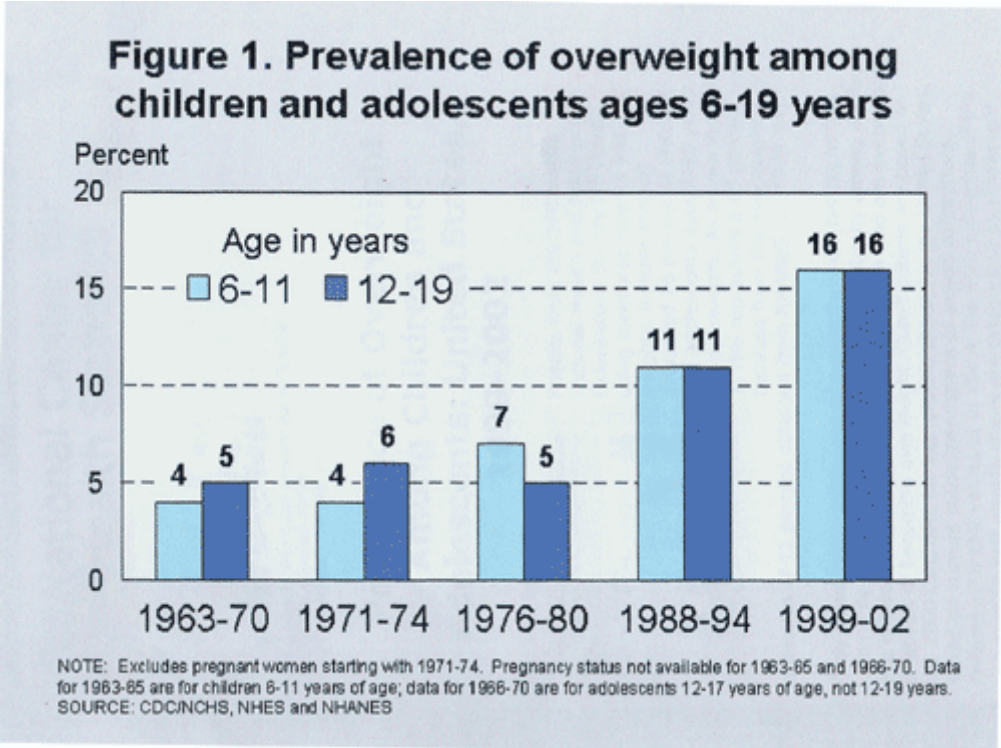
Πίνακας 1. Υπέρβαρα και Παχύσαρκα παιδιά σχολικής ηλικίας σε διάφορες περιοχές της υφηλίου. Σύμφωνα με τα κριτήρια που έχει καθορίσει ο IOTF σχετικά με το αυξημένο σωματικό βάρος και την παχυσαρκία. Παιδιά ηλικίας 5-17 ετών. Σύμφωνα με έρευνες που διεξήχθησαν σε διαφορετικές χρονιές μετά το 1990.Πηγή T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



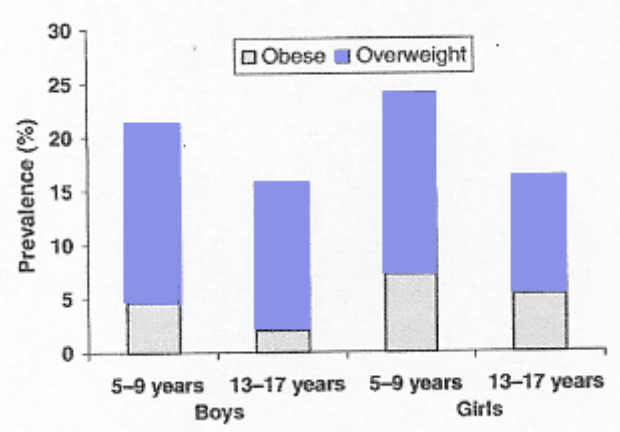
Τα άτομα, που κατά την παιδική τους ηλικία είναι υπέρβαρα έχουν περισσότερες πιθανότητες να παραμείνουν υπέρβαρα όταν γίνουν ενήλικες. (Reinhardt 2002) Πολλά παχύσαρκα παιδιά και ιδιαίτερα οι παχύσαρκοι έφηβοι έχουν μεγάλες πιθανότητες να παραμείνουν παχύσαρκοι και όταν ενηλικιωθούν, ενώ μάλιστα έχει διαπιστωθεί , ότι το 33% της παχυσαρκίας των εμηλίκων συνδέεται άμεσα με την παιδική παχυσαρκία.(Denes Molnar et al 2000) Η παχυσαρκία ευθύνεται για την αύξηση των ασθενειών στις βιομηχανικά αναπτυγμένες χώρες , ενώ πλέον αποτελεί την κύρια αιτία θνησιμότητας. (Zwiauer 2000) Οι ασθένειες , που μπορούν να προκληθούν λόγω του αυξημένου σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα , η υψηλή αρτηριακή πίεση , ο διαβήτης , οι αρθρίτιδες , η οστεοπόρωση και μερικά είδη καρκίνων. Η αύξηση της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους συνεπάγεται ακόμα πιο αρνητικές επιπτώσεις. Παλαιότερες έρευνες συνδέουν την παχυσαρκία των εφήβων με την παχυσαρκία των ενηλίκων. Το να είναι κάποιος υπέρβαρος στην εφηβεία του ίσως να αποτελεί πρόβλεψη για την πρόκληση προβλημάτων υγείας στο μέλλον, ακόμα και για πρόωρο θάνατο. Το σωματικό λίπος των εφήβων σχετίζεται άμεσα με τους κινδύνους πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων στην ενήλικη ζωή. (Eisenmann et al 2004,T.Lobstein and M.L.Frelut 2003) Πρόσφατες επιδημιολογικές έρευνες για την παχυσαρκία δείχνουν ότι τα κύρια αίτια αυτού του προβλήματος , πρέπει να αναζητηθούν σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ή παράγοντες που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά των εφήβων. .(Denes Molnar et al 2000) Περιβαλλοντικοί είναι κυρίως οι παράγοντες που συνεισφέρουν στην

αύξηση του σωματικού λίπους από την παιδική κιόλας ηλικία. (Kiess W, et al 2001) Η κακή διατροφή , η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η αύξηση της καθιστικής ζωής, σχετίζονται άμεσα με την αύξηση του σωματικού βάρους. Είναι λογικό ότι εάν ένας άνθρωπος προσλαμβάνει μέσω της διατροφής περισσότερες θερμίδες από όσο πρέπει, ενώ παράλληλα δεν ασκεί φυσική δραστηριότητα προκειμένου να τις καταναλώσει , θα προκληθεί ενεργειακή ανισορροπία (περισσότερες θερμίδες από ότι είναι απαραίτητο) με αποτέλεσμα να αυξηθεί το σωματικό βάρος του.(Dietary Guidelines for Americans 2005) Στις Η.ΠΑ. η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η κακή διατροφή αποτελούν τους βασικούς λόγους για τους 400.000 θανάτους ετησίως . Το ποσοστό των υπέρβαρων εφήβων στις Η.Π.Α. έχει διπλασιαστεί αν όχι τριπλασιαστεί τα τελευταία χρόνια (CDC/ Division of Adolescent and School Health 2005). Το 16% των παιδιών και των εφήβων ηλικίας 9-19 ετών (περίπου 9 εκατομμύρια) θεωρούνται υπέρβαρα. Πίνακας 2 (CDC-NCHS 2005). Στην Ευρώπη υπολογίζεται ότι το 18% των μαθητών σχολείου 13- 17 ετών είναι υπέρβαροι,(T.Lobstein , L.A.Baur 2005) με αποτέλεσμα στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες παρουσιάζεται επείγουσα ανάγκη όχι μόνο για ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων σχετικά με το ζήτημα της παχυσαρκίας αλλά και για τη δημιουργία προγραμμάτων και στρατηγικών για την αντιμετώπισή της. Πίνακας 3 (Dixey et al 1999)

Πίνακας 2.Υπέρβαρα παιδιά και έφηβοι ηλικίας 9-19 ετών στις ΗΠΑ.Πηγή CDC-NCHS (2005) National Center for Health Statistics. Prevalence of Overweight Among Children and Adolescents: United States, 1999-2002.



Πίνακας 3. Αύξηση σωματικού βάρους και παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Πηγή : T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85



Η καλή διατροφή συνεισφέρει στη βελτίωση της υγείας των παιδιών και εφήβων, στην αύξηση της μαθησιακής τους ικανότητας, στην καλύτερη απόδοση τους στο σχολείο αλλά και στην μείωση των πιθανοτήτων να νοσήσουν στο μέλλον. Οι ανθυγιεινές συνήθειες που προκαλούν προβλήματα υγείας αποκτούνται από τα πρώτα στάδια της ζωής , τα παιδιά που έχουν υιοθετήσει κακές διατροφικές συνήθειες τις διατηρούν και στην υπόλοιπη ζωή τους. (FNS-USDA 2000) Η σωστή διατροφή λοιπόν επηρεάζει δραστικά την υγεία των ανθρώπων, οι οποίοι εάν μάθουν να τρώνε σωστά θα μπορέσουν να αποφύγουν πολλές ασθένειες. Ο συνδυασμός της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας συνεισφέρει στην κοινωνική, πνευματική και σωματική ανάπτυξη των νέων , ενώ παράλληλα τους βοηθάει να ανταποκριθούν στις καθημερινές δραστηριότητές τους , καθώς και στην καλυτέρευση της ποιότητας της ζωής τους και την αύξηση του μέσου όρου ηλικίας τους. (Dixey et al 1999) Οι νέοι που έχουν μάθει να έχουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ενθαρρύνονται στο να έχουν φυσική δραστηριότητα, να αποφεύγουν το κάπνισμα, να ελέγχουν το άγχος , ενώ επίσης έχουν λιγότερες πιθανότητες να ασθενήσουν από χρόνια νοσήματα όταν ενηλικιωθούν. Η διατροφική εκπαίδευση είναι το κλειδί για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας , και για αυτούς τους λόγους πρέπει να ξεκινά από τα πρώτα στάδια της ζωής.(Perez-Rodrigo et al 2001) Η δημιουργία και η δοκιμή νέων προγραμμάτων παρέμβασης , κάνοντας χρήση νέων προσεγγίσεων σχετικά με τη συμπεριφορά , νέων μεθόδων διδασκαλίας, και συμβουλευτικής σε

θέματα διατροφής και αγωγής της υγείας, βοηθούν σημαντικά τα παιδιά και τους εφήβους στο να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές , με σκοπό να τις διατηρήσουν εφ' όρου ζωής.(Mary Story et al. 2002, Cunnane SC 1993) Κατά τη βρεφική περίοδο και την παιδική ηλικία , το οικογενειακό περιβάλλον θα διδάξει και θα καλλιεργήσει τις διατροφικές προτιμήσεις στα παιδιά . Καθώς όμως αυτά αναπτύσσονται και γίνονται έφηβοι , το σχολικό περιβάλλον, οι δάσκαλοι , οι συμμαθητές , το προσωπικό του σχολείο, τα ΜΜΕ, οι υπεύθυνοι των κοινωνικών υπηρεσιών, η οικογένεια, η κοινότητα , το μάθημα της φυσικής αγωγής , οι υπεύθυνοι για τη σίτιση στο σχολείο και η διδασκαλία της αγωγής υγείας , θα αποτελέσουν βασικούς παράγοντες , που θα επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων , ενώ παράλληλα οι παράγοντες αυτοί θα συμβάλλουν στον επιτυχή σχεδιασμό προγραμμάτων παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς τους .(Perez- Rodrigo et al 2001) . Είναι πλέον ένας από τους μύθους του σύγχρονου κόσμου το γεγονός , ότι τα θέματα υγείας αντιμετωπίζονται κυρίως από προσωπική πρωτοβουλία. Στην πραγματικότητα οι περισσότεροι τρόποι συμπεριφοράς στηρίζονται στα κοινωνικά πρότυπα, που επικρατούν και ενισχύονται από τις πληθυσμιακές ομάδες. Σπάνια αποτελεί κίνητρο για την αλλαγή συμπεριφοράς μόνο η γνώση για την υγεία . Προκειμένου να πραγματοποιηθεί θετική μεταβολή στα μεγάλα προβλήματα υγείας όπως, η παχυσαρκία , το κάπνισμα , η υπέρταση κ.α. είναι απαραίτητο να γίνει μια προσέγγιση για τη δημόσια υγεία , που να περιλαμβάνει στρατηγικές,

οι οποίες θα αφορούν ομάδες ανθρώπων και όχι απλώς εξατομικευμένα προγράμματα.(Joyner 2001)

΄Υπαρξη αναγκαιότητας για το σχεδιασμό και εφαρμογή περισσοτέρων προγραμμάτων. Η Ελληνική πραγματικότητα.

Εκτός από τις μελέτες , τα άρθρα και τα προγράμματα που έχουν δημοσιευτεί , υπάρχουν ακόμα στοιχεία στη βιβλιογραφία των τελευταίων ετών , που δείχνουν τη μεγάλη αναγκαιότητα ύπαρξης καλά σχεδιασμένων προγραμμάτων, ώστε να εξετασθεί η αποτελεσματικότητά τους , αφού τα στοιχεία μέχρις στιγμής των ερευνών είναι περιορισμένα (Campbell et al 2001).Περιορισμένος είναι και ο αριθμός των ερευνών, που έχουν γίνει σχετικά με την υπόθεση ότι, ο συνδυασμός της φυσικής δραστηριότητας και της σωστής διατροφής μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία της παχυσαρκίας των παιδιών και των εφήβων (Epstein et al1996)

Για το μέλλον είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθούν αλλαγές στην πολιτική υγείας και να υπάρξει χρηματοδότηση για επιπλέον έρευνες προκειμένου να δημιουργηθούν στρατηγικές ,που θα περιλαμβάνουν την διατροφική αγωγή και τη φυσική δραστηριότητα στο σχολικό πρόγραμμα. (Atkinson et al 2001). Ιδιαίτερα για τα προγράμματα , που βασίζονται στο σχολικό περιβάλλον και που έχουν ως στόχο να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή μεταξύ των εφήβων , η προσοχή θα πρέπει να επικεντρωθεί στους παράγοντες εκείνους , που σχετίζονται με το σχολείο .(Kubik et al. 2003)

Όσον αφορά την ελληνική πραγματικότητα , προγράμματα παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση δεν έχουν πραγματοποιηθεί. Η Ελλάδα δεν έχει παρουσιάσει επίσημα κάποιο πρόγραμμα και συστάσεις

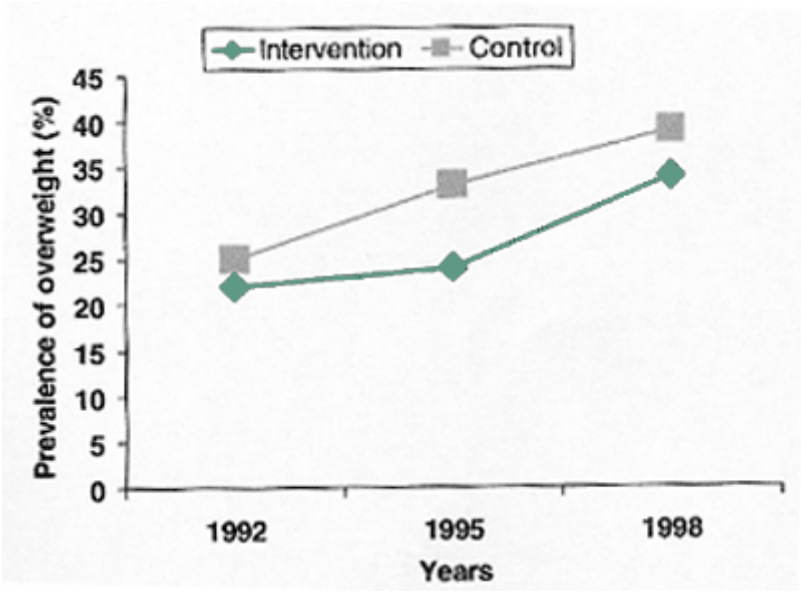
σε εθνικό ή τοπικό επίπεδο σχετικά με τη διατροφική εκπαίδευση, απλώς το σχολείο γενικά προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες για τη διατροφή. Η διατροφική εκπαίδευση πραγματοποιείται στα πλαίσια του ενιαίου διαθεματικού πλαισίου σπουδών , μέσα από τα μαθήματα της οικιακής οικονομίας , της γεωγραφίας , της ανθρωπολογίας και της φυσικής. Μέχρι και σήμερα στο αναλυτικό πρόγραμμα των δημοτικών σχολείων στην Ελλάδα δεν προβλέπεται η διδασκαλία κάποιου αυτοτελούς μαθήματος Αγωγής Υγείας που να περιλαμβάνει θέματα διατροφής , σωματικής άσκησης , αποφυγή χρήσης καπνού ή άλλων ναρκωτικών ουσιών. (Dixey et al 1999,Μανιός Γ.)

Πληροφορίες και γνώσεις διατροφικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση παρέχονται στους μαθητές από τους δασκάλους της τάξης και τους καθηγητές φυσικής αγωγής , ενώ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση παρέχονται από τους καθηγητές οικιακής οικονομίας και τους καθηγητές φυσικής αγωγής . Εκπαίδευση των δασκάλων και καθηγητών σε θέματα διατροφής π.χ. σεμινάρια συνήθως δεν παρέχονται αν και τώρα τελευταία γίνονται κάποιες προσπάθειες από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, το οποίο έχει συγκροτήσει γραφεία διεύθυνσης Αγωγής Υγείας για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Κάθε Σεπτέμβριο – Οκτώβριο , μετά από σχετικές ενημερώσεις – ευαισθητοποιήσεις των εκπαιδευτικών από τον υπεύθυνο του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων της κάθε Διεύθυνσης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αλλά και από τις ανάγκες κυρίως των μαθητών κάθε σχολείου, συγκροτούνται ομάδες και αποφασίζουν να υλοποιήσουν ένα πρόγραμμα. Υποβάλλουν κατόπιν πρόταση προς την επιτροπή έγκρισης

των προγραμμάτων κάθε διεύθυνσης δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας για κάθε σχολικό έτος , ώστε να υλοποιήσουν συγκεκριμένο πρόγραμμα . Η επιτροπή , αφού εκτιμήσει την επάρκεια των εκπαιδευτικών εγκρίνει το πρόγραμμα.(ΥΠΕΠΘ, Dixey et al 1999,)

Η ανάγκη ύπαρξης κατανοητών και μακροχρόνιων εκπαιδευτικών προγραμμάτων αγωγής της υγείας γίνεται ολοένα μεγαλύτερη , αφού τα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας των Ελλήνων εφήβων αυξάνονται συνεχώς, λόγω της υιοθέτησης νέων κακών συνηθειών όπως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας , η κακή διατροφή , η αύξηση της καθιστικής ζωής και το κάπνισμα. Παρά όλα αυτά όμως δεν υπάρχει επίσημη πολιτική σε εθνικό επίπεδο για τη διατροφική εκπαίδευση στα σχολεία , σα μέσο για τη μείωση των αυξημένων ποσοστών νοσηρότητας και θνησιμότητας από τις χρόνιες ασθένειες. Η αποτελεσματικότητα ενός εκπαιδευτικού προγράμματος για τη διατροφή και υγεία , προκειμένου να μειωθούν οι παράγοντες κινδύνου που προκαλούν χρόνιες ασθένειες , παρουσιάζεται σε μια έρευνα όπου εφαρμόσθηκε ένα σχολικό πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας 6 ετών σε σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στην Κρήτη και στο οποίο διαπιστώθηκε θετική μεταβολή της συμπεριφοράς των παιδιών , όσον αφορά ζητήματα υγείας. (Manios et al 2002) Πίνακας 4

Πίνακας 4 .Αύξηση σωματικού βάρους μεταξύ δύο ομάδων σε παιδιά της Κρήτης. Πηγή T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85

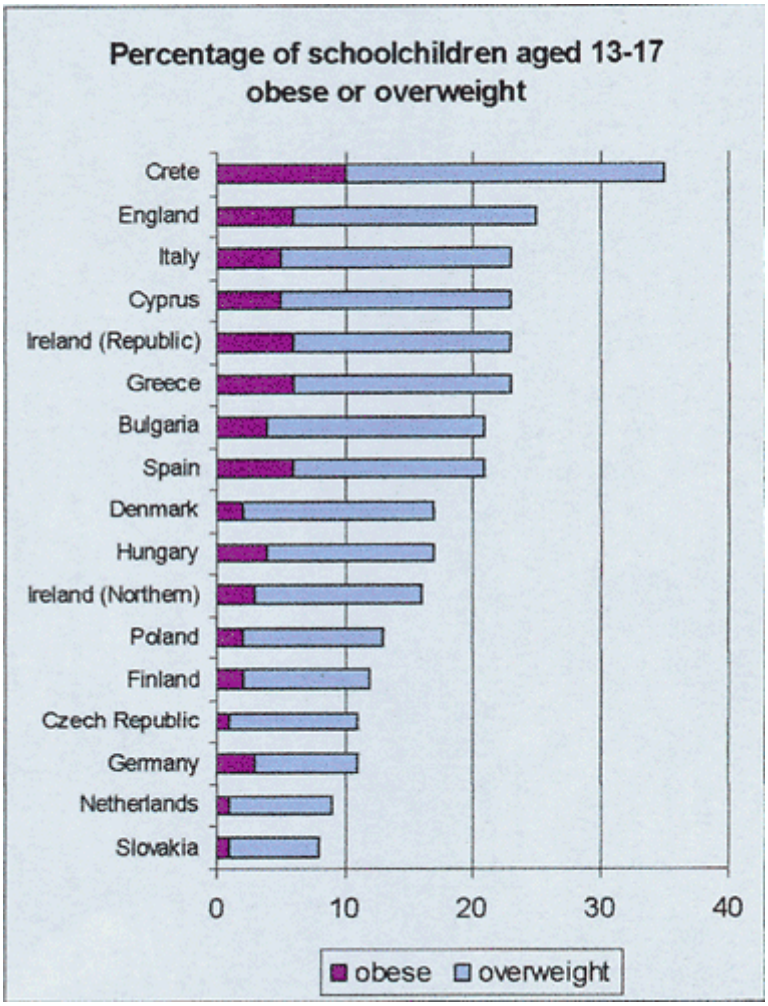


Η εκπαιδευτική παρέμβαση σε θέματα υγείας μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα ακόμα και σε παιδιά ηλικίας 6 ετών , αφού πολλές συνήθειες που διαρκούν όλη μας τη ζωή αποκτώνται από την παιδική μας ηλικία . Για αυτό καλό είναι συνήθειες που περιλαμβάνουν τη φυσική δραστηριότητα και την ενασχόληση με τον αθλητισμό να ξεκινούν από την μικρή κιόλας ηλικία.(Y.Manios et al 1998)

Τώρα τελευταία στην Ελλάδα αρχίζει και αναγνωρίζεται η αξία της αγωγής υγείας και της διατροφικής εκπαίδευσης στα σχολεία προκειμένου να αντιμετωπισθούν οι ασθένειες και η αυξημένη θνησιμότητα στον ελληνικό πληθυσμό. στην Το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων (ΥΠ.Ε.Π.Θ) σε θέματα που αφορούν την υγεία και ασφάλεια των μαθητών εφαρμόζει προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία με στόχο την πρόληψη και προαγωγή της υγείας αυτών.

Σύμφωνα με τον IOTF η περιοχή της Κρήτης έχει ίσως το υψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Έχει υπολογιστεί ,ότι σε εφήβους ηλικίας 13-17 ετών , το ποσοστό παχυσαρκίας φτάνει το 35%. Πίνακας 5. (IOTF2005)

Πίνακας 5. Overweight and obesity in children aged 13-17.



Έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων εφήβων και την ενασχόλησή τους με το σωματικό τους βάρος έχει πραγματοποιηθεί από το Χαροκόπειο πανεπιστήμιο μέσα στα πλαίσια της παγκόσμιας έρευνας (Health Behavior in School Aged Children –HBSC) που πραγματοποιείται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και που μελετά την υγιεινή συμπεριφορά των μαθητών σχολείου.

(Yannakoulia et al 2003). Οι μαθητές στους οποίους απευθύνεται η HBSC είναι ηλικίας 11, 13 και 15 ετών , ενώ οι πληροφορίες συλλέγονται μέσω ατομικών ερωτηματολογίων που μοιράζονται στις τάξεις, σε 1500 μαθητές τις κάθε ηλικιακής ομάδας σε όλες τις χώρες που συμμετέχουν στην έρευνα .(Candace Currie et al 2001) Σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν , το 14,7% των εφήβων επιθυμεί να χάσει σωματικό βάρος και το 22,9% δεν είναι ευχαριστημένο με το σωματικό του βάρος αλλά δεν επιθυμεί να κάνει δίαιτα. Πίνακας 6

Πίνακας 6. Ποσοστό ατόμων που κάνουν δίαιτα . Στοιχεία από την ελληνική μελέτη HSBC του 1997-98 Πηγή Γιαννακούλια και συνερ.



Επιπλέον στα κορίτσια σε σύγκριση με τα αγόρια διαπιστώθηκε ότι είχαν χαμηλό ποσοστό στο σκορ(Unhealthy Food Choices Score – UFCS) των μη υγιεινών διατροφικών επιλογών , που σημαίνει ότι η ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουν είναι υψηλότερη από τα αγόρια. Όμως τα κορίτσια που δεν είναι ικανοποιημένα με το σωματικό τους βάρος και κάνουν δίαιτα έχουν υψηλότερο σκορ (Unhealthy Food Choices Score – UFCS) σε σύγκριση με τα κορίτσια που δεν κάνουν δίαιτα. Ακόμα

διαπιστώθηκε μεγαλύτερο ποσοστό παχυσαρκίας στις πυκνοκατοικημένες περιοχές και μάλιστα στα ιδιωτικά σχολεία. Η παρακολούθηση τηλεόρασης συνδέεται άμεσα με την αύξηση κατανάλωσης τροφίμων όπως γλυκά, πατατάκια, παγωτά, αναψυκτικά και σοκολάτες. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δείχνουν λοιπόν ότι οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων εφήβων βρίσκονται σε μια διαδικασία μεταβολής από τον παραδοσιακό υγιεινό μεσογειακό τρόπου διατροφής , στον δυτικό τυποποιημένο τρόπο διατροφής .Πίνακας 7. (Yannakoulia et al 2003).

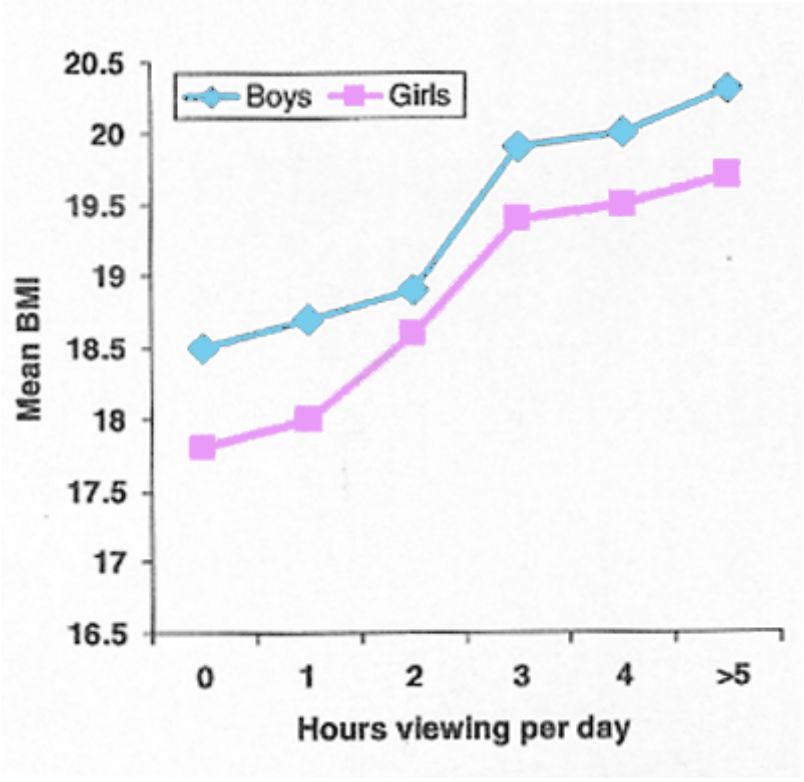
Πίνακας 7. Παρακολούθηση τηλεόρασης & κατανάλωση τροφίμων. Στοιχεία από την ελληνική μελέτη HSBC του 1997-98. Πηγή Γιαννακούλια και συνερ.



Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας έρχονται να συμφωνήσουν με τα αποτελέσματα μιας έρευνας που πραγματοποιήθηκε στην πόλη της Θεσσαλονίκης για να διερευνήσει κατά πόσο τα παιδιά και οι έφηβοι αυτής της πόλης είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι. Συγκεκριμένα διαπιστώθηκε το 22,2% των παιδιών και εφήβων είναι υπέρβαροι ενώ το 4,1% είναι παχύσαρκοι.(Krassas et al 2001) Τα

αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας που παρατηρούνται στα παιδιά και τους εφήβους της Ελλάδας ενισχύονται από μία ακόμα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κρήτη σε παιδιά ηλικίας 6, 9 και 12 ετών και που διήρκεσε 6 χρόνια. (Mamalakis et al 2000) Η παιδική παχυσαρκία από έρευνες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα συνδέεται με ένα ανεπιθύμητο λιπιδαιμικό προφίλ και με ένα αυξημένο ποσοστό πρόκλησης καρδιαγγειακών ασθενειών στα παιδιά . Παράμετροι συμπεριφοράς, όπως η φυσική δραστηριότητα, η αερόβια άσκηση και η παρακολούθηση τηλεόρασης επηρεάζουν το Δείκτη Μάζας Σώματος(BMI) των παιδιών . Πίνακας 8.(Manios et al 2004, Mamalakis et al 2001)

Πίνακας 8. Σχέση ΔΜΣ και παρακολούθησης τηλεόρασης σε 2500 παιδιά της Βόρειας Ελλάδας ηλικίας 6-17 ετών. Πηγή T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85



Τα εκπαιδευτικά προγράμματα στα σχολεία για τη διατροφή και την αγωγή υγείας είναι αποτελεσματικά για τη μείωση μερικών από τους πιο σημαντικούς κινδύνους πρόκλησης καρδιαγγειακών ασθενειών στους εφήβους .(Lionis et al 1991) Ακόμα μία έρευνα, που έχει διεξαχθεί σχετικά με τους βασικούς παράγοντες που προκαλούν καρδιαγγειακές ασθένειες , σε Έλληνες μαθητές υπογραμμίζουν την αναγκαιότητα ύπαρξης σχεδιασμού παρεμβάσεων προκειμένου να υιοθετηθεί η φυσική δραστηριότητα και ένας υγιεινός τρόπος ζωής από την παιδική ηλικία.(Bouziotas et al 2004) Η ενασχόληση των Ελλήνων εφήβων με τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα μπορεί να τους ενθαρρύνει στην υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής . (Papaioannou et al 2004)

Τί είναι Διατροφική Αγωγή και Τί επικρατεί στην Ευρώπη ;

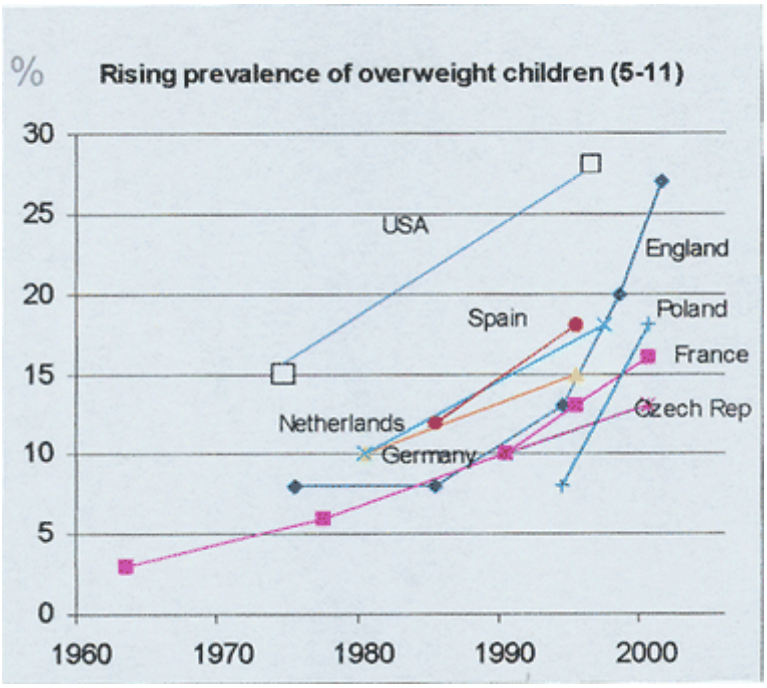
Η διατροφική αγωγή για την δημόσια υγεία έχει σα στόχο να βελτιώσει την υγεία ενός πληθυσμού μέσω της κατάλληλης διατροφής και φυσικής δραστηριότητας και της μείωσης των ασθενειών που προκαλούνται από την κακή διατροφή. (EC 2002)

Η Διατροφή θεωρείται, ότι είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες , που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου. Όταν οι άνθρωποι έχουν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή , μπορούν να αποφύγουν πολλές ασθένειες ,όπως τις καρδιοπάθειες, το διαβήτη, την παχυσαρκία, την υπέρταση κα. και να ζήσουν περισσότερο . Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας , η κακή διατροφή αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες πρόκλησης ασθενειών και θνησιμότητας στην Ευρώπη.(Robertson et al 2004, Dixey et al 1999)

Η παχυσαρκία αυξάνεται ραγδαία σε όλη την Ευρώπη. Σε μερικές μάλιστα Ευρωπαικές χώρες τα ποσοστά παχυσαρκίας έχουν διπλασιαστεί μέσα σε μερικά χρόνια , ενώ τα επίπεδα της παιδικής παχυσαρκίας ακολουθούν τους ίδιους αυξητικούς ρυθμούς. Οι καρδιαγγειακές ασθένειες, ο καρκίνος και ο διαβήτης ευθύνονται για το 30% περίπου των θανάτων στις χώρες της Ευρώπης. Μάλιστα στα επόμενα 5 έως 10 χρόνια η παχυσαρκία στην Ευρώπη θα φτάσει τα υψηλά ποσοστά των Η.Π.Α. , όπου το 1/3 των ανθρώπων που κατοικούν στις Η.Π.Α. είναι υπέρβαροι και το 1/3 παχύσαρκοι . Στον Πίνακα 9 παρουσιάζονται τα αυξανόμενα ποσοστά παχυσαρκίας παιδιών

5-11 ετών σε 7 χώρες της Ευρώπης, ενώ παράλληλα γίνεται σύγκριση με τις Η.Π.Α. , όπου ενώ διακρίνεται μια διαφορά 10 έως 15 ετών ώστε οι ευρωπαϊκές χώρες να φτάσουν τα ποσοστά παχυσαρκίας των Η.Π.Α., φαίνεται πως αυτή η διαφορά γρήγορα θα εξαλειφθεί.

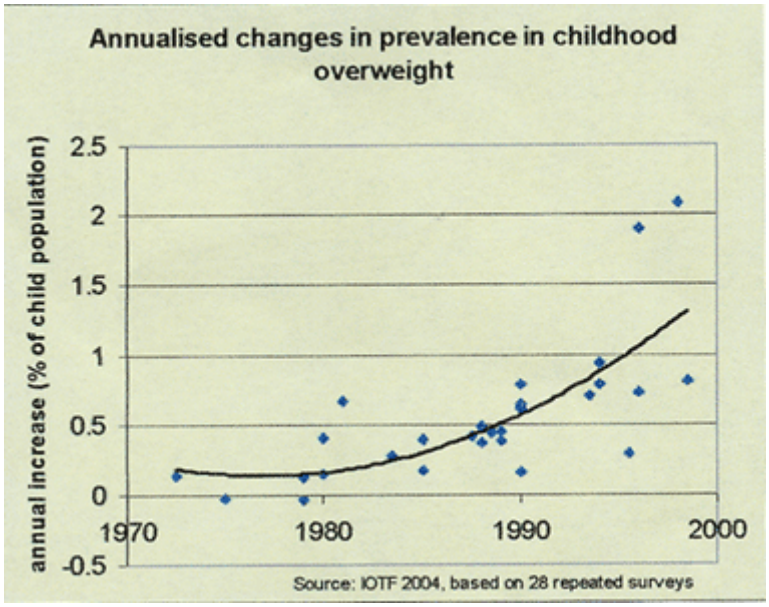
Πίνακας 9. Αύξηση των υπέρβαρων παιδιών (5-11). Πηγή : IOTF (2005), EU Platform on Diet , Physical Activity and Health.



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δείχνει ότι ένα στα πέντε παιδιά στην Ευρώπη είναι υπέρβαρα. Στην Ενωμένη Ευρώπη των 25 χωρών κρατών τα 14 εκατομμύρια από τα 77 εκατομμύρια των μαθητών σχολείου είναι υπέρβαροι και ο αριθμός αυτός αυξάνεται ετησίως κατά 400.000. Ανάμεσα στα υπέρβαρα παιδιά , τουλάχιστον 3 εκατομμύρια υπολογίζεται, ότι είναι παχύσαρκα και ότι ο αριθμός αυτός αυξάνεται κατά 85.000 ετησίως . Στον Πίνακα 10 παρουσιάζεται η ετήσια μεταβολή του ποσοστού παχυσαρκίας, όπου παρατηρείται 0,2% αύξηση τη

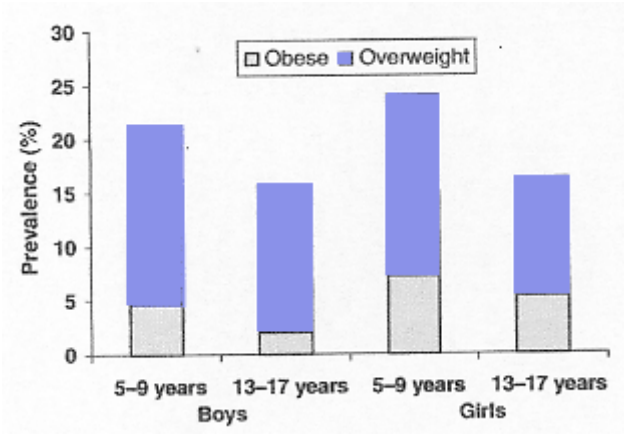
δεκαετία του 1970, 0,6% αύξηση τη δεκαετία του 1980, 0,8% αύξηση τη δεκαετία του 1990 και μέχρι και 2,0% το 2000 σε μερικές περιπτώσεις. (IOTF 2005, WHO 2001, IOTF2002, E.C 2002, T.Lobstein et al 2004)

Πίνακας 10.Αύξηση των υπέρβαρων παιδιών κατά 400.000 ετησίως. Ετήσιο ποσοστό αλλαγής . Πηγή: IOTF (2005), EU Platform on Diet , Physical Activity and Health.



Σύμφωνα με το Διεθνή Οργανισμό για την Παχυσαρκία (IOTF) υπολογίζεται , ότι το ποσοστό της παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη είναι γύρω στο 24%, (Πίνακας 11) γεγονός που δείχνει ότι το ποσοστό αυτό ξεπερνά το ποσοστό αυτό που είχε προβλεφθεί για το έτος 2010 και είχε στηριχθεί στις μετρήσεις της δεκαετίας του 1980. (NEPHO 2005)

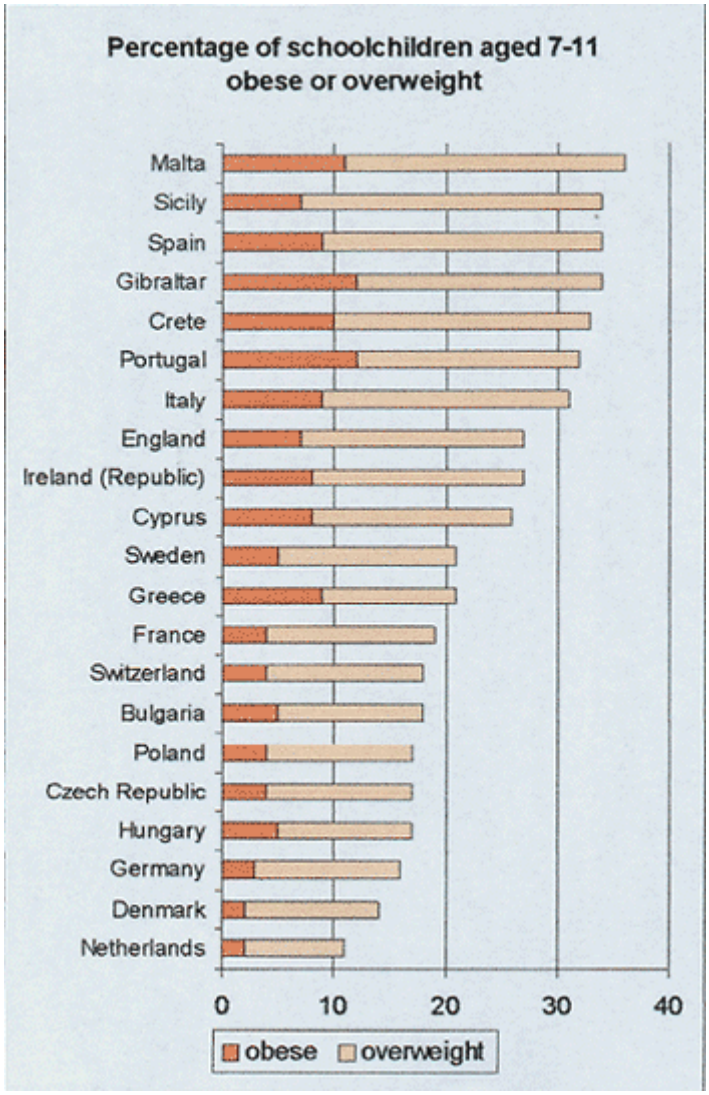
Πίνακας 11. Αύξηση σωματικού βάρους και παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Πηγή : T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85



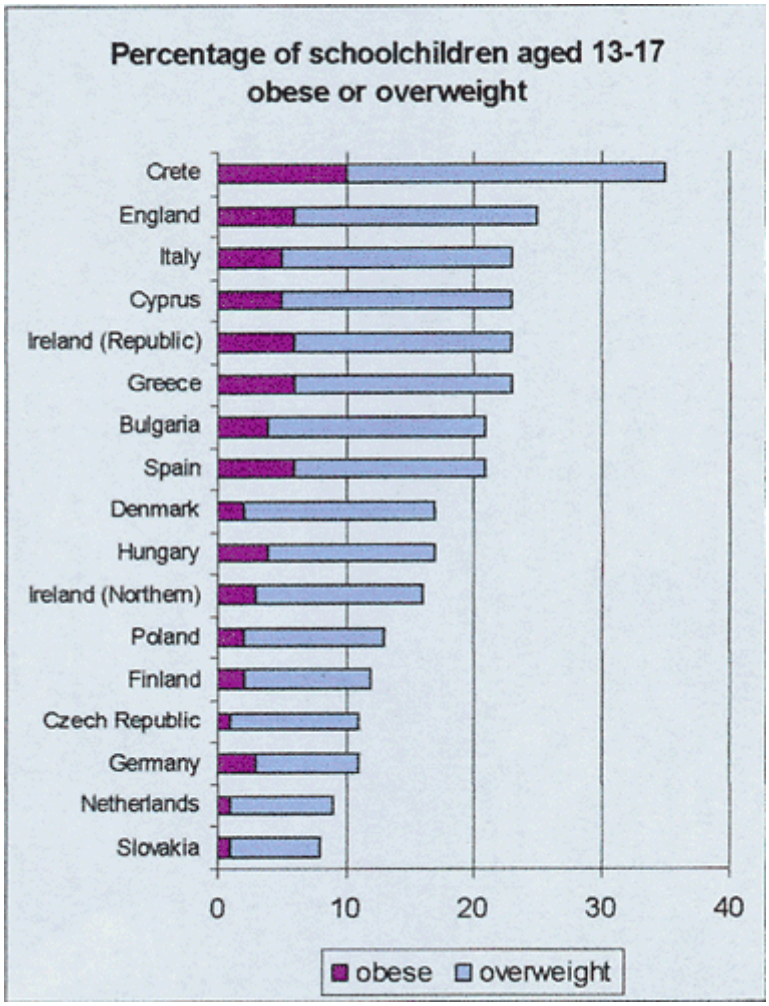
Σε χώρες τις Ανατολικής και Κεντρικής Ευρώπης του πρώην ανατολικού μπλοκ, τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας είναι χαμηλά. Στις χώρες όμως της Νότιας Ευρώπης , εκτός τους ανατολικού μπλοκ, στην περιοχή της Μεσογείου τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας κυμαίνονται από 20 – 40%. Συγκεκριμένα στα νησιά όπως η Μάλτα, η Σικελία, το Γιβραλτάρ, η Κρήτη καθώς και στις χώρες όπως η Πορτογαλία, η Ισπανία και η Ιταλία φαίνεται από έρευνες, ότι τα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών 7-11 ετών ξεπερνούν το 30%.(Πίνακας 12). Στην Μ. Βρετανία, την Ιρλανδία, την Κύπρο, τη Σουηδία και την Ελλάδα το ποσοστό παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών είναι πάνω από το 20%. Στη Γαλλία, την Ελβετία, την Πολωνία, την Ολλανδία, την Τσεχία, την Ουγγαρία, τη Γερμανία, τη Δανία και τη Βουλγαρία οι έρευνες δείχνουν ότι το ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών κυμαίνεται από 10-20%.(Πίνακας 12). Για τους έφηβους ηλικίας 13-17

ετών , έρευνες που έγιναν σε 7 χώρες δείχνουν, ότι το ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων κυμαίνεται πάνω από το 20%. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός , ότι οι Έλληνες έφηβοι που κατοικούν στο νησί της Κρήτης κατέχουν την υψηλότερη θέση στον πίνακα με ποσοστό 35%.(Πίνακας 13)

Πίνακας 12. Υπέρβαρα & Παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 7-11 ετών . Πηγή : IOTF (2005), EU Platform on Diet , Physical Activity and Health.



Πίνακας 13. Υπέρβαρα & Παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 13-17 ετών. Πηγή : IOTF (2005), EU Platform on Diet , Physical Activity and Health.

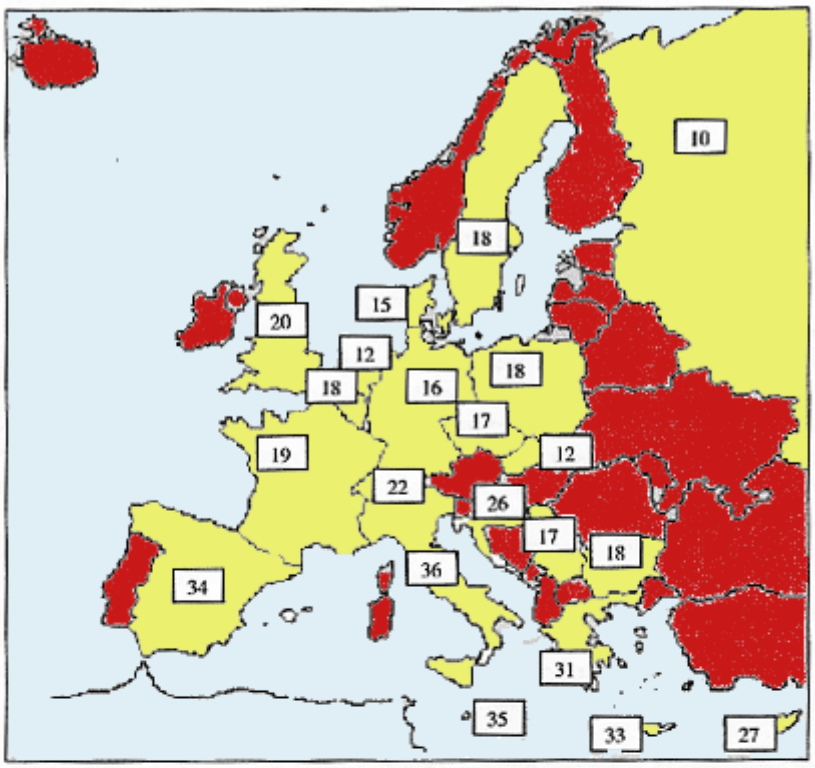


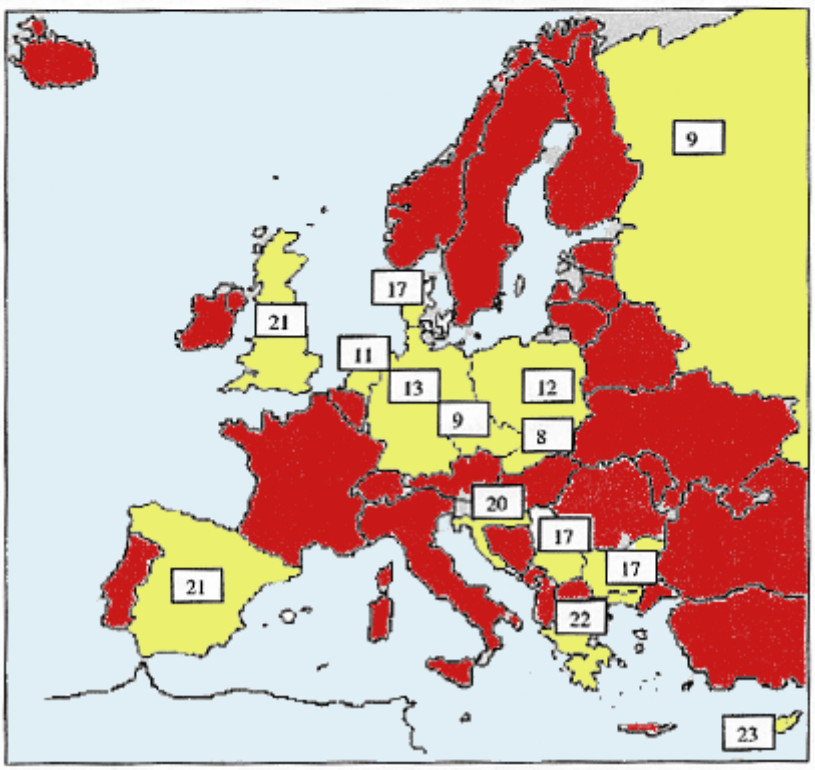
Στον Πίνακα 14 & 15 φαίνεται , ότι γενικά σε χώρες της Βόρειας Ευρώπης το ποσοστό παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών & εφήβων κυμαίνεται από 10-20% , ενώ σε χώρες της Νότιας Ευρώπης το ποσοστό κυμαίνεται από 20-35%.

Πίνακας 14. Υπέρβαρα παιδιά ηλικίας 7-11 ετών στην Ευρώπη. Πηγή: T. Lobstein and M.-L. Frelut (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. Obesity reviews 4, 195-200

Πίνακας 15. Υπέρβαροι έφηβοι ηλικίας 14-17 ετών στην Ευρώπη. Πηγή: T. Lobstein and M.-L. Frelut (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. Obesity reviews 4, 195-200

Πίνακας 14 & Πίνακας 15





Ενώ οι επαγγελματίες στο χώρο της υγείας παρατηρούν ξεκάθαρα τη σχέση της διατροφής με την υγεία , αντίθετα η διατροφή των περισσοτέρων ανθρώπων και οι διατροφικές τους προτιμήσεις εξαρτώνται περισσότερο από τις κοινωνικούς ,οικονομικούς , κλιματολογικούς , γεωγραφικούς, θρησκευτικούς παράγοντες καθώς και από τα ήθη και έθιμα , παρά από το ενδιαφέρον τους για την καλή υγεία. Κάθε προσπάθεια για την ενθάρρυνση των ανθρώπων να διατρέφονται υγιεινά πρέπει να λαμβάνει υπ΄ όψιν της , την πλούσια Ευρωπαϊκή πολιτισμική ποικιλία , όπου τα τρόφιμα και η διατροφή αποτελούν δυναμικές εκφράσεις της πολιτιστικής και κοινωνικής τους ταυτότητας και ,το γεγονός ότι ήδη ορισμένοι Ευρωπαίοι ακολουθούν μια ισορροπημένη υγιεινή διατροφή. Επιπλέον πολλοί είναι αυτοί οι άνθρωποι , που έχουν γεννηθεί εκτός Ευρώπης και τώρα κατοικούν σε αυτή , φέρνοντας μαζί τους τις διατροφικές παραδόσεις της πατρίδας τους μαζί τους. Ακόμα πολλοί είναι αυτοί οι άνθρωποι , που δεν έχουν την οικονομική άνεση , να παρέχουν στην οικογένειά τους τα τρόφιμα που απαρτίζουν την υγιεινή διατροφή. (Dixey et al 1999)

Ο παρακάτω πίνακας 16 συνοψίζει όλα τα στοιχεία , που πρέπει να περιλαμβάνει ένα επιτυχημένο πρόγραμμα διατροφικής αγωγής.

(Πίνακας 16)Η εκπαίδευση σχετικά με την διατροφή προκειμένου να είναι επιτυχημένη πρέπει :
• Να είναι προσωπικά σχετική με το άτομο , που συμμετέχει σε αυτή. • Να είναι πλήρως κατανοητή. • Να χρησιμοποιεί ως βάση τα τρόφιμα παρά τα συστατικά. • Να είναι σχετική με τα διατροφικά μηνύματα που επιδιώκει να περάσει. • Να λαμβάνει υπ΄ όψιν τις αντιλήψεις των ατόμων για σχετικούς κινδύνους. • Να δίνει έμφαση στα πλεονεκτήματα της αλλαγής. • Να καθορίσει τα όρια , προκειμένου να γίνουν οι αλλαγές

(Dixey et al. 1999)

Η διατροφή σε όλες τις εκδηλώσεις της μας επιτρέπει να ελέγξουμε την υγεία σε παγκόσμιο επίπεδο και να παρατηρήσουμε τους τρόπους με τους οποίους οι διατροφικές επιλογές επηρεάζονται και κατευθύνονται από πολλά συμφέροντα. Η παγκόσμια αγορά τροφίμων ελέγχεται από τα συμφέροντα ενός μικρού αριθμού εταιρειών ,οι οποίες χρησιμοποιούν ένα σύστημα ,που παρέχει φτηνό φαγητό στις αναπτυσσόμενες χώρες. Το γεγονός αυτό έχει αρνητικές συνέπειες στην υγεία των ανθρώπων και το περιβάλλον. Η διατροφική αγωγή για τη δημόσια υγεία είναι αναγκαίο να ασχοληθεί ευρύτερα με τα ζητήματα της παραγωγής και προώθησης τροφίμων και τις συνέπειες που έχουν

αυτά στη διατροφική αλυσίδα και τις διατροφικές επιλογές των ατόμων και των κοινοτήτων.(Caraher et al 2004)

Η βελτίωση της ποιότητας διατροφής και της ασφάλειας των τροφίμων δε θα μειώσει μόνο τις αρνητικές συνέπειες στην υγεία των ατόμων και των κοινοτήτων αλλά θα βοηθήσει κιόλας στη μείωση του οικονομικού κόστους για τα συστήματα υγείας και περίθαλψης , με αποτέλεσμα να υπάρξουν οικονομικά οφέλη στις χώρες. Όσο περισσότερο καθυστερούν να πραγματοποιηθούν οι βελτιώσεις αυτές , τόσο μεγαλύτερες θα είναι οι οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις. (Robertson et al 2004, Milio N 1998)

Οι κυβερνήσεις των Ευρωπαϊκών κρατών δεν μπορούν να αγνοήσουν το πρόβλημα της παχυσαρκίας , αφού οι ίδιοι οι πολίτες έχουν ξεκινήσει να αντιλαμβάνονται τις συνέπειες της κακής διατροφής και της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας τόσο στον τομέα της υγείας όσο και στον τομέα της οικονομίας. Οι οικονομικές δαπάνες για την αντιμετώπιση των συνεπειών της παχυσαρκίας φτάνουν το ύψος των δαπανών που χορηγούνται για την αντιμετώπιση των συνεπειών του καπνίσματος. Τα έξοδα των υπηρεσιών υγείας για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας καλύπτουν περίπου το 8% του συνολικού προϋπολογισμού για την υγεία και περίθαλψη . Υπολογίζεται ότι το υπουργείο υγείας της Γερμανίας ξόδεψε 113 δισεκατομμύρια μάρκα για την αντιμετώπιση ασθενειών που σχετίζονταν με τη διατροφή**.** Οι μεγαλύτερες δαπάνες πραγματοποιήθηκαν για την αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών νοσημάτων , την υγεία των δοντιών και του καρκίνου. Στον πίνακα 17 δίνεται ένα παράδειγμα τον εξόδων της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε σύγκριση

με τις Η.Π.Α. (First action plan for food and nutrition policy 2001, Obesity in Europe 2002)

Πίνακας 17. Παράδειγμα των οικονομικών εξόδων της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε σύγκριση με τις ΗΠΑ. Πηγή : IOTF (International Obesity Task Force) + EASO (European Association for the Study of Obesity) (2002). Obesity in Europe

Country	Direct costs in Euros (millions)	% health expenditure
England (1995)	816 (+3,270 indirect)	1.5 %
France (1992)	640 – 1,320	1.5 %
Germany (1996)	10,600	
Portugal (1996)	230	3.5 %
Netherlands (1981-89)	454	4 %
USA	US$ 70,000	7%

Source: IOTF collated data. Converted Jan 2002 – unadjusted for inflation

Οι πιθανότητες των ατόμων για υγιεινή διατροφή εξαρτώνται λιγότερο από τις προσωπικές επιλογές και περισσότερο από τα είδη των τροφίμων που διατίθενται καθώς και από το οικονομικό τους κόστος. Οι πολιτικές για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας μέσω της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων και της σωστής διατροφής πρέπει να συμπεριλάβουν τομείς πέραν του τομέα της υγείας , όπως είναι η

γεωργία, η καλλιέργεια και η επεξεργασία των τροφίμων , το εμπόριο, η διάθεσή τους, η μεταφορά τους, η συντήρησή τους και η διαφήμισή τους.(Robertson et al 2004)

Πολλοί είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την προμήθεια των τροφίμων ,τη ζήτησή τους και τελικά τη δημόσια υγεία .Τέτοιοι παράγοντες είναι η εφαρμογή κοινής πολιτικής σε εθνικό επίπεδο, το κοινωνικό επίπεδο, η διάθεση των τροφίμων, οι προσωπικές προτιμήσεις, το γνωσιακό επίπεδο , η οικονομία, η ανεργία, οι συνθήκες διαβίωσης, ο ρόλος της γυναίκας στην κοινωνία, κ.α.

Οι Σκανδιναβικές χώρες ήταν από τις πρώτες χώρες που εφήρμοσαν πολιτικές για την προαγωγή της υγείας και τη βελτίωση της υγείας του συνολικού πληθυσμού. Η διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό τομέα της προσπάθειάς τους. Οι χώρες της Σκανδιναβίας χρησιμοποίησαν πολιτικούς και πολιτιστικούς δεσμούς προκειμένου να συνεργαστούν για τη σύνταξη διατροφικών οδηγιών, οι οποίες θα αποτελέσουν τη βάση για μια εθνική προσπάθεια. Και οι τρεις Σκανδιναβικές χώρες (Σουηδία, Νορβηγία, Φιλανδία) έχουν υιοθετήσει επίσημες διατροφικές πολιτικές. Η Νορβηγία ήταν η πρώτη που διατροφική πολιτική στις αρχές του 1970, ενώ πρόβαλε τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με τη διατροφή το 1982 στην πολιτική της ατζέντα. Το 1993 συμπεριέλαβε τη διατροφή και την πολιτική για την υγεία, ενώ έδωσε έμφαση στο ρόλο της διατροφής για την προαγωγή της υγείας. Η διατροφή πλέον αντιμετωπίζεται περισσότερο σαν πρόβλημα γνώσεων και συμπεριφοράς παρά σαν προμήθεια τροφίμων. Στη Σουηδία ομάδες ειδικών επιστημόνων έχουν μεγάλη παράδοση στην

έκδοση συστάσεων για τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Από τις αρχές της δεκαετίας του 1980 έχει ξεκινήσει η εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης στα οποία δίνεται έμφαση στην ενεργή συμμετοχή και συνεργασία διαφόρων παραγόντων και οργανισμών σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Το 1995 εκδόθηκε ένα εθνικό σχέδιο δράσης στο οποίο δινόταν έμφαση στον κεντρικό συντονισμό, στην ενδυνάμωση της εκπαίδευσης και στην εκπαίδευση και υποστήριξη των τοπικών παραγόντων καθώς και την ενίσχυση της επιρροής στον καταναλωτή. Στη Φιλανδία από το 1970 υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για τη διατροφική πολιτική και τη διατροφική παρέμβαση . Το υπουργείο υγείας έχει συστήσει διάφορες επιτροπές για αυτό το σκοπό. Όλες λοιπόν οι Σκανδιναβικές χώρες έχουν υιοθετήσει επίσημα διατροφικές πολιτικές από τις οποίες η χώρα της Νορβηγίας θεωρείται η παλαιότερη και καλύτερα εδραιωμένη . Μόνο στη Νορβηγία υπάρχει ένα μόνιμο εθνικό συμβούλιο που σχετίζεται με θέματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας , ενώ η Σουηδία και η Φιλανδία έχουν μοιράσει τις ευθύνες και αρμοδιότητες σε διάφορες αρχές. Οι πιο σημαντικές διατροφικές πολιτικές παρεμβάσεις και προγράμματα που εφαρμόστηκαν στις Σκανδιναβικές χώρες από το 1970 αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα.

ΝΟΡΒΗΓΙΑ . Απολαύστε το φαγητό σας .

Enjoy Eating – Spic med glede 1984

Σκοπός του προγράμματος ήταν να βελτιωθούν οι διατροφικές συνήθειες και οι υγεία του πληθυσμού , (α) να σχεδιαστούν δραστηριότητες τοπικού χαρακτήρα, που θα βελτιώσουν τις συνήθειες στη διατροφή και τη

φυσική δραστηριότητα, (β) να συγκροτηθούν καλές ομάδες ανθρώπων , οι οποίες θα μπορέσουν να προβάλλουν σε εθνικό και τοπικό επίπεδο τις πληροφορίες για τη διατροφή και την υγεία, (γ) να δημιουργηθούν προϋποθέσεις συνεργασίας μεταξύ των κυβερνητικών υπευθύνων, των μη κερδοσκοπικών οργανισμών, της βιομηχανίας και των Μ.Μ.Ε. προκειμένου να πραγματοποιηθούν δραστηριότητες που θα σχετίζονται με τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών.

ΣΟΥΗΔΙΑ. Ετικέτες στα τρόφιμα - Food Labeling 1980

Ξεκίνησε το 1980 ως μέρος ενός προγράμματος σε τοπικό επίπεδο για την αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών ασθενειών . Η μέθοδος αυτή έχει σκοπό να βοηθήσει τους καταναλωτές να αναγνωρίζουν τα υγιεινά τρόφιμα και να ενθαρρύνουν τους παραγωγούς τροφίμους να παράγουν πιο υγιεινά τρόφιμα.

ΦΙΛΑΝΔΙΑ. The North Karelia Project . 1972

Ξεκίνησε το 1972 και ήταν το μεγαλύτερο πρόγραμμα παρέμβασης, που βασίστηκε στην κοινότητα για την αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σκοπός ήταν η μείωση των παραγόντων κινδύνου πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων μέσω της αλλαγής της συμπεριφοράς των πολιτών.

ΦΙΛΑΝΔΙΑ – ΣΟΥΗΔΙΑ. Mass Catering

Η παρασκευή – μαγείρεμα των γευμάτων π.χ. στα σχολεία και τους χώρους εργασίας , είναι συνηθισμένο στη Φιλανδία και τη Σουηδία, ενώ στη Νορβηγία είναι συνηθισμένο να τρώνε το φαγητό σε πακέτο π.χ. έτοιμα σάντουιτς, φρούτα και λαχανικά. Τα γεύματα που προσφέρονται μαζικά περιλαμβάνουν πάντοτε φρέσκα λαχανικά και θεωρείται πλέον ότι

το μαζικό catering έμαθε στους Φιλανδούς να καταναλώνουν λαχανικά.(G.Roos et al 2002)

Διατροφή και Υγεία για τους Εφήβους.

Η διατροφή αποτελεί σημαντικό περιβαλλοντικό παράγοντα επίδρασης στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη και εξέλιξη του ανθρώπου από μικρή ηλικία . Η συμπεριφορά των νέων όσον αφορά την διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο διότι επηρεάζει σημαντικά τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού τους. Η διατροφή προσφέρει τα θρεπτικά συστατικά, που είναι αναγκαία, για τη δημιουργία και διατήρηση των ιστών του ανθρώπινου σώματος , την απαραίτητη ενέργεια για τη φυσική δραστηριότητα και το μεταβολισμό καθώς και τα θρεπτικά συστατικά , που ρυθμίζουν τις σωματικές και πνευματικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Το 20% της συνολικής αύξησης του ύψους και το 50% της απόκτησης του συνολικού βάρους ενός ανθρώπου αποκτάται κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας. (CDC 1997, WHO 2003, Dixey et al 1999)

Τις τελευταίες δεκαετίες , η βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής , έχει οδηγήσει στην αυξημένη ανάπτυξη των παιδιών. Η αύξηση του ύψους των ενηλίκων είναι αξιοσημείωτη κυρίως στις χώρες της Νότιας Ευρώπης , όπου το χαμηλό ανάστημα ήταν σύνηθες . (Dixey et al. 1999)

Η διατροφή κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, όχι μόνο επηρεάζει άμεσα την υγεία των νέων, άλλά επιπλέον έχει είτε θετικό, είτε αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία τους όταν ενηλικιωθούν. (Williams et al 1995). Οι φυσιολογικές , αναπτυξιακές και κοινωνικές μεταβολές , που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας , είναι

δυνατόν να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά . Η απότομη σωματική ανάπτυξη των εφήβων προκαλεί μια μεγάλη απαίτηση για ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Το σύνολο των διατροφικών αναγκών κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι υψηλότερο από κάθε άλλη περίοδο της ζωής ενός ανθρώπου, και η όποια διατροφική έλλειψη σε αυτήν την περίοδο μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ομαλή ανάπτυξη των νεαρών ατόμων. Επίσης επειδή οι έφηβοι αποκτούν περισσότερη αυτονομία ,υιοθετούν συμπεριφορές , που είναι πιθανόν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά τους μακροπρόθεσμα. (Kelder et al 1994)

Ο υποσιτισμός ,η έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών, το αυξημένο σωματικό βάρος , η παχυσαρκία και οι διατροφικές ανωμαλίες αποτελούν σημαντικά διατροφικά ζητήματα που απασχολούν τους εφήβους (πίνακας 18). Η αναιμία που προκαλείται λόγω της έλλειψης σιδήρου, παρατηρείται συχνά στα παιδιά και ιδιαίτερα στα νεαρά κορίτσια. Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί έναν από τα πιο σημαντικά προβλήματα διατροφής των εφήβων στις Η.Π.Α. και της Ευρώπης . Η έλλειψη Σιδήρου δεν επιτρέπει στον οργανισμό να παράγει αιμογλοβίνη, που είναι απαραίτητη για τη μεταφορά οξυγόνου στο αίμα. Αυτή η έλλειψη μπορεί να αυξήσει το αίσθημα της κούρασης , να μειώσει την ικανότητα της προσοχής , να εξασθενήσει το ανοσοποιητικό σύστημα και να επηρεάσει αρνητικά την πνευματική απόδοση. Μεταξύ των εφήβων, τα κορίτσια έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν τον κίνδυνο της έλλειψης σιδήρου. Επίσης συχνή είναι και η έλλειψη Ιωδίου και της Βιταμίνης Α . Οι ελλείψεις αυτές είναι δυνατόν να καθυστερήσουν

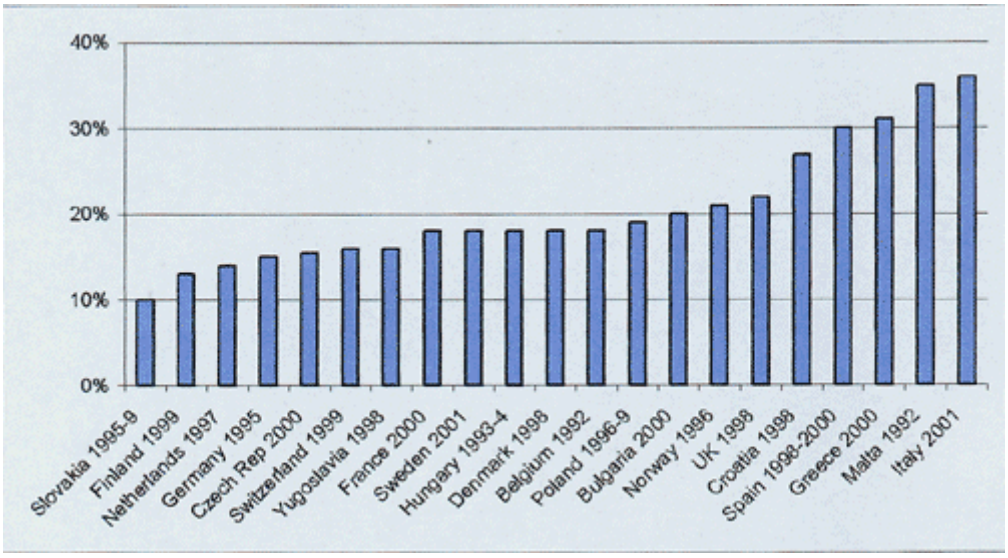
τη σωματική και πνευματική εξέλιξη των παιδιών.(WHO 2003, Dixey et al 1999,Team Nutrition- USDA)

Έρευνες που έχουν διεξαχθεί δείχνουν ακόμη , ότι μερικοί έφηβοι αντιμετωπίζουν σοβαρά διατροφικά προβλήματα τα οποία είναι δυνατόν να προκαλέσουν σωματικές και ψυχολογικές διαταραχές όπως νευρική ανορεξία, παχυσαρκία, βουλιμία, κατάθλιψη , χαμηλή αυτόεκτίμηση και γενικά προβλήματα που σχετίζονται με την εικόνα του σώματός τους. (Ζαμπέλας 2003, Rob Sands 2000, Striegel-Moore 2001, Sands et al 1996, Weinshenker2002,The McKnight Investigators 2003) Την τελευταία δεακαετία και ιδιαίτερα στις κοινωνίες Δυτικού τύπου παρατηρείται ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός εφήβων που ανησυχεί για την εικόνα του σώματός τους. Οι έφηβοι επηρεαζόμενοι από τα σωματικά πρότυπα που προβάλλονται από τις διαφημίσεις στα Μ.Μ.Ε. και κυρίως στα περιοδικά δείχνουν ανησυχία για το σωματικό τους βάρος ή το σχήμα του σώματός τους. (Ricciardelli L.A. et al 2001, Verri A.P. et al 1997,Alison E .Field et al 1999) Οι έφηβοι που έχουν αρνητική άποψη για την εικόνα του σώματος τους έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση αφού ανησυχούν σχετικά με τη γνώμη που θα σχηματίσει ο κοινωνικός περίγυρος αφού επιθυμούν να γίνουν αποδεκτοί από τους άλλους ως ελκυστικοί ή τουλάχιστον όχι σαν άσχημοι.(Flannery-Schroeder et al 1996, Ricciardeli et al 2001)

Προβλήματα Διατροφής που παρατηρούνται σε παιδιά και εφήβους στην Ευρώπη (Πίνακας 18)		
Κατάσταση	**Χαρακτηριστικά**	**Επιδράσεις**
Παχυσαρκία ή Αυξημένο Σωματικό Βάρος	Περισσότερη ενέργεια προσλαμβάνεται από αυτήν που καταναλώνεται, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού λίπους.	Αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα και υψηλή αρτηριακή πίεση, που σχετίζονται άμεσα με την αύξηση της θνησιμότητας των ενηλίκων.
Έλλειψη Ιωδίου	Ο ανθρώπινος οργανισμός παρουσιάζει έλλειψη ιωδίου, το οποίο είναι ζωτικό στοιχείο για τη διαφοροποίηση των κυττάρων και τη σύνθεση της ορμόνης του θυρεοειδή.	Μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου, να προκαλέσει μαθησιακές δυσκολίες και όταν παρατηρείται εξαιρετική έλλειψη ιωδίου μπορεί να προκληθούν σοβαρές νοητικές βλάβες καθώς και αναπαραγωγική ανικανότητα.
Έλλειψη Σιδήρου - Αναιμία	Οι αποθήκες σιδήρου του σώματος είναι άδειες (τα ερυθρά αιμοσφαίρια είναι μειωμένα) και έτσι εμποδίζεται ο οργανισμός να παράγει αιμογλοβίνη, η οποία είναι απαραίτητη για να μεταφέρει το οξυγόνο στο αίμα. Ιδιαίτερα συχνά εμφανίζεται στα κορίτσια.	Αυξημένη κούραση, μειωμένη ικανότητα της προσοχής, μείωση της ικανότητας για φυσική και πνευματική δραστηριότητα, μείωση της άμυνας του οργανισμού, μείωση της πνευματικής απόδοσης.
Διατροφικές Ανωμαλίες	Σοβαρές διαταραχές στη διατροφική συμπεριφορά, που καταλήγουν σε εξαιρετική αδυναμία ή παχυσαρκία.	Μείωση της αυτοεκτίμησης. Αίσθημα ανησυχίας, ανικανότητας, απογοήτευσης, κοινωνικής απόρριψης και θλίψης.
Ψυχογενής Ανορεξία	Διαρκής φόβος για τυχόν απόκτηση βάρους & άρνηση πρόσληψη τροφής με αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση του σωματικού βάρους.	Παρατηρείται κυρίως στους Εφήβους.
Ψυχογενής Βουλιμία	Ανεξέλεγκτη πρόσληψη τροφής και πρόκληση εμετού ή χρήση καθαρτικών μέσων	Παρατηρείται κυρίως στους Εφήβους.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από την αύξηση κατανάλωσης τροφών που είναι πλούσιες σε λιπαρά, ζάχαρη ,πρωτεΐνες και αλάτι, την μείωση της φυσικής δραστηριότητας και την αύξηση της καθιστικής ζωής. Όλα αυτά έχουν σα συνέπεια τη ραγδαία αύξηση του αριθμού των υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων. Στις Η.Π.Α.το ποσοστό του αριθμού των παιδιών και των εφήβων που είναι υπέρβαροι έχει διπλασιαστεί τα τελευταία 30 χρόνια και η μεγαλύτερη αύξηση παρατηρήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1970. Στις χώρες της Δυτικής Ευρώπης το ποσοστό των παχύσαρκων είναι γύρω στο 10-25% ενώ στη Νότια Ευρώπη και ιδιαίτερα στην περιοχή της Μεσογείου το ποσοστό φτάνει το 40%.

Πίνακας19. Υπέρβαρα παιδιά ηλικίας περίπου 10 ετών στην Ευρώπη.Πηγή : IOTF (International Obesity Task Force) + EASO (European Association for the Study of Obesity) (2002)



Πολλές Ευρωπαϊκές χώρες έχουν επιχειρήσει να πραγματοποιήσουν εκστρατείες με σκοπό τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των πληθυσμών τους, αφού πλέον τα παιδιά και οι έφηβοι ολοένα και περισσότερο τρώνε έξω από το σπίτι τους διάφορα σνακ, αναψυκτικά, γλυκά και γεύματα πλούσια σε λιπαρά, πρωτεΐνες, αλάτι και ζάχαρη αλλά φτωχά σε φυτικές ίνες, επειδή οι γονείς τους εργάζονται και λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι και δεν προλαβαίνουν να ετοιμάσουν φαγητό. Παρατηρείται ακόμα ότι οι έφηβοι καταναλώνουν σνακ , γλυκά ,γαριδάκια και αναψυκτικά ανάμεσα στα γεύματα με αποτέλεσμα να προσλαμβάνουν περισσότερη ενέργεια από ότι χρειάζεται. Επιπλέον οι έφηβοι δεν τρώνε κανονικά όλα τα γεύματά τους, παραλείπουν γεύματα, πολλές φορές μάλιστα δεν τρώνε το πρωινό τους γεύμα, που είναι και το πιο απαραίτητο, έχουν μειώσει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, ενώ έχουν αυξήσει την καθιστική ζωή , αφού παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση με αποτέλεσμα να μειωθεί η φυσική δραστηριότητα και κατά συνέπεια να αυξηθούν τα ποσοστά παχυσαρκίας .Οι πιο δημοφιλείς δραστηριότητες των εφήβων στον ελεύθερό τους χρόνο είναι ηT.V, τα Video Games και τα Computers. Τα περισσότερα τρόφιμα που διαφημίζονται στις παιδικές τηλεοπτικές εκπομπές είναι πλούσια σε λιπαρά, πρωτεΐνες ζάχαρη, ή αλάτι. Στην ουσία δεν υπάρχουν διαφημίσεις για υγιεινές τροφές , όπως φρούτα και λαχανικά. Έρευνες δείχνουν ότι αυτοί που παρακολουθούν περισσότερο τηλεόραση είναι περισσότερο επιρρεπείς στο να υιοθετήσουν κακές διατροφικές συνήθειες σε σύγκριση με αυτούς που παρακολουθούν λιγότερο τηλεόραση. Τα νεαρά άτομα που τρώνε συχνά με τους γονείς

τους έχουν ,περισσότερες πιθανότητες να καταναλώσουν 5 ή περισσότερες μερίδες λαχανικών και φρούτων και πολύ λιγότερες να καταναλώσουν τηγανητές τροφές ή ανθρακούχα αναψυκτικά.(Videon et al 2003, Dixey et al 1999, TEAM Nutrition .USDA ,Cusatis et al 1996 , Siega-Riz et al 1998, Denes Molnar et al 2000).Στον πίνακα 20 παρουσιάζονται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και εφήβων της Ευρώπης.

Πίνακας 20

Διατροφικές Συνήθειες των Παιδιών και Εφήβων της Ευρώπης	
Καθημερινή Πρόσληψη Τροφής	• Παράλειψη γευμάτων, κυρίως του πρωινού. • Τρώνε πιο συχνά σνακ, εκτός από τα κυρίως γεύματα.
Φρούτα & Λαχανικά	• Σε πολλές χώρες, μεγάλο ποσοστό εφήβων καταναλώνουν λιγότερο φρούτα και λαχανικά από το επιθυμητό και συνιστώμενο.
Χάμπουργκερ , σάντουιτς, αναψυκτικά, γλυκά , σνακ κ.α. προϊόντα που είναι πλούσια σε λιπαρά , αλάτι και ζάχαρη.	• Η αυξημένη κατανάλωσή τους αυξάνει και το ποσοστό σωματικού λίπους των παιδιών και εφήβων.
Διάθεση και πρόσβαση στα τρόφιμα.	• Σε απομονωμένες περιοχές των μεγαλουπόλεων καθώς επίσης και σε ορισμένα μέρη των χωρών της Ανατολικής Ευρώπης, η ποσότητα και η ποικιλία των τροφίμων (ιδιαίτερα των φρούτων και των λαχανικών) που είναι διαθέσιμη και προσβάσιμη μπορεί να μην ικανοποιεί τις ανάγκες των πληθυσμών.
Ποτά - Ροφήματα	• Αλκοόλ – Η κατανάλωσή του μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα για την υγεία των εφήβων. • Αναψυκτικά – Η αυξημένη κατανάλωσή τους αυξάνει και την πρόσληψη ζάχαρης.

Πολλές είναι οι έρευνες που δείχνουν ότι το αυξημένο σωματικό βάρος και η παχυσαρκία ευθύνονται για την πρόκληση ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υψηλή αρτηριακή πίεση , ο διαβήτης, η οστεοπόρωση , οι αρθρίτιδες και μερικά είδη καρκίνων. (Πίνακας 21)

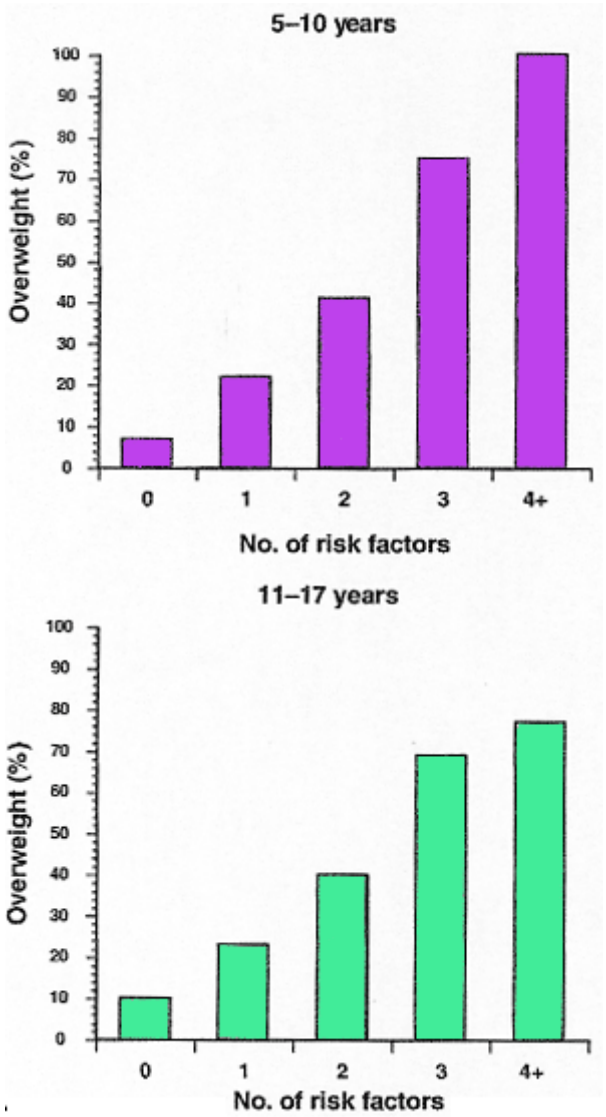
Πίνακας 21

Η Παχυσαρκία αποτελεί αιτία για την πρόκληση των παρακάτω ασθενειών.
• Καρδιαγγειακά Νοσήματα • Υψηλή Αρτηριακή Πίεση • Διαβήτης • Αρθρίτιδες • Οστεοπόρωση • Καρκίνος (ορισμένα είδη) • Προβλήματα στην υγεία των δοντιών

Πρόωρες ενδείξεις αρτηριοσκλήρωσης , που είναι και η πιο συχνή αιτία καρδιοπαθειών , παρατηρούνται συχνά από νωρίς στην παιδική και εφηβική ηλικία. Οι ενδείξεις αυτές σχετίζονται με τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα των νεαρών ατόμων, τα οποία επηρεάζονται από τη διατροφή. Η έρευνα Bogalusa στη Louisiana παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες για τους κινδύνους που προκαλούν καρδιαγγειακά νοσήματα στην παιδική και εφηβική ηλικία καθώς και για τη συνέχισή της παρουσίας τους στην ενήλικη ζωή. Στη μελέτη φαίνεται, ότι οι υπέρβαροι έφηβοι κινδυνεύουν από τουλάχιστον 4 παράγοντες κινδύνου πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων (Πίνακας 22), όπως αυξημένη υπέρταση , αύξηση του ποσοστού της συνολικής χοληστερόλης, αύξηση της

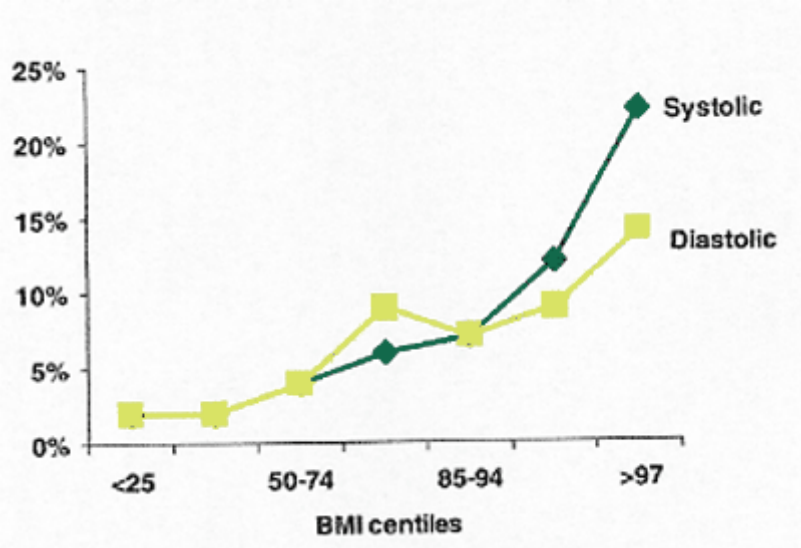
χαμηλής πυκνότητας χοληστερόλης LDL, μείωση της υψηλής πυκνότητας χοληστερόλης HDL.

Πίνακας 22 . Αριθμός παραγόντων κινδύνου πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πηγή T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



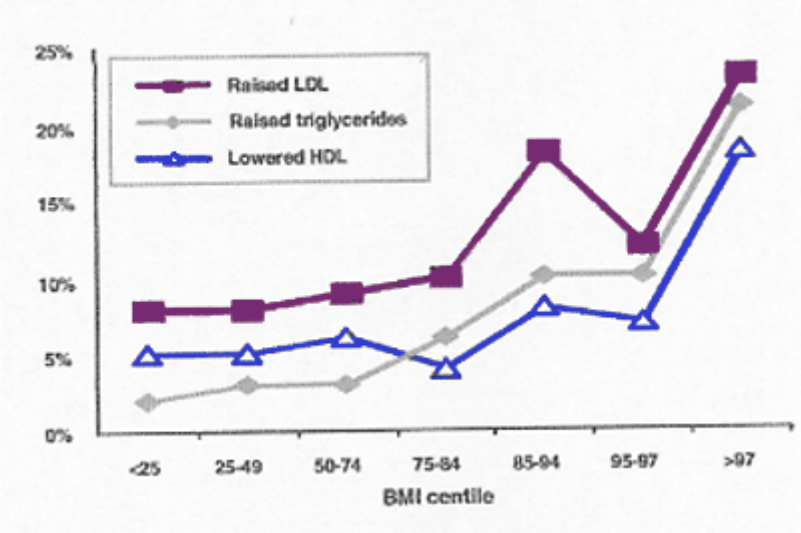
Η παχυσαρκία συχνά συνδέεται με την υπέρταση στους ενήλικες, όμως το ίδιο συμβαίνει και με τα παιδιά . Όταν ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι πάνω από 95% αυξάνεται δραστικά η συστολική και διαστολική πίεση σε παιδιά 5-10 ετών (πίνακας 23).

Πίνακας 23. BMI centiles . Πηγή T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



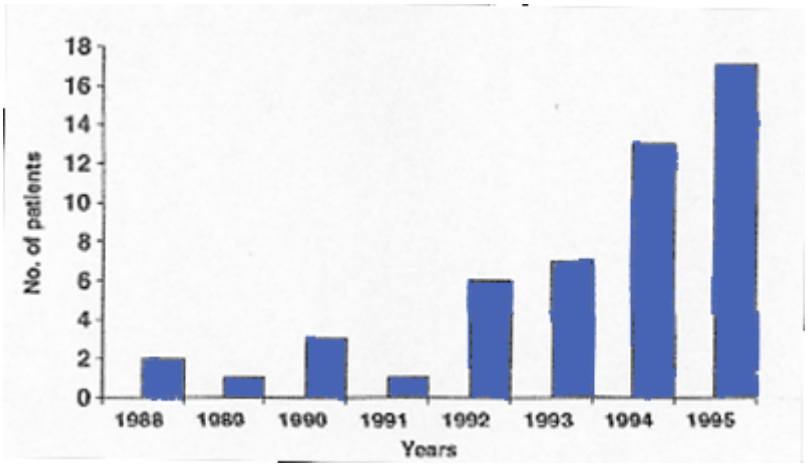
Τα αυξημένα ποσοστά της χαμηλής σε πυκνότητα χοληστερίνης LDL, τα μειωμένα ποσοστά της υψηλής σε πυκνότητα χοληστερίνη HDL, και τα αυξημένα ποσοστά τριγλυκεριδίων συνδέονται άμεσα με τον υψηλό Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI), παρατηρείται έντονα στα παιδιά με BMI πάνω από 97%.(Πίνακας 24)

Πίνακας 24.Ποσοστό παιδιών με αυξημένο αριθμό τριγλυκεριδίων. Πηγή :T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



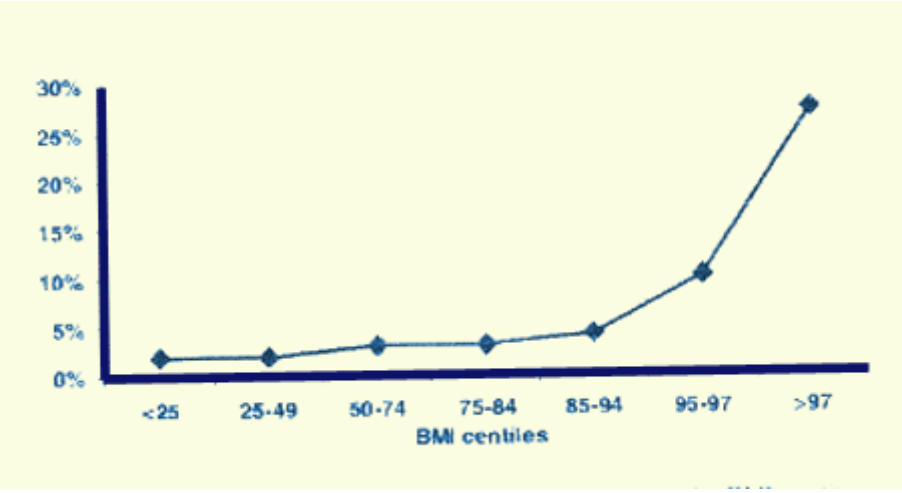
Καθώς αυξάνεται το ποσοστό της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους έχει παρατηρηθεί ότι αυξάνονται δραστικά και τα ποσοστά πρόκλησης διαβήτη τύπου 2 .(πίνακας 25)

Πίνακας 25. Αυξανόμενος αριθμός ασθενών που πάσχουν από διαβήτη στο παιδιατρικό τμήμα του Αρκάνσας . Παιδιά ηλικίας 8-11 ετών . Πηγή :T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



Η υπερινσουλιναιμία είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα των παχύσαρκων παιδιών και εφήβων . Καθώς αυξάνεται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) στο 85% ή το 95% τότε αυξάνεται και ο κίνδυνος για υπερινσουλιναιμία, ενώ στο 97% ο κίνδυνος είναι ιδιαίτερα μεγάλος.(πίνακας 26)

Πίνακας 26. Αύξηση του ποσοστού ινσουλίνης σε σχέση με την αύξηση του ΔΜΣ. Παιδιά ηλικίας 5-10 ετών. Πηγή :T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



Στην ηλικία των 17 ετών , οι έφηβοι έχουν αποκτήσει το 90% της οστικής τους μάζας. Στην ηλικία των 21 ετών , το ασβέστιο δεν προστίθεται πλέον στα οστά και μερικά χρόνια αργότερα μια διαρκής και σταθερή απώλεια ασβεστίου ξεκινά, όταν όμως η διατροφή των εφήβων είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και αλάτι τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να αποκτήσουν οστεοπόρωση από πολύ νωρίτερα.

Στις έρευνες ακόμα φαίνεται ότι τα άτομα που κατά την παιδική και εφηβική τους ηλικία είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα , έχουν περισσότερες πιθανότητες να μεταφέρουν αυτό το πρόβλημά τους και στην ενήλική τους ζωή αλλά και πιο αυξημένο τον κίνδυνο να νοσήσουν από κάποια από τις ασθένειες, που προκαλεί η παχυσαρκία και το αυξημένο σωματικό βάρος.Η υιοθέτηση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας από μικρή ηλικία θα επιδράσουν ευεργετικά στη μετέπειτα υγεία του ενήλικα, μειώνοντας παράλληλα τις πιθανότητες πρόκλησης χρόνιων νοσημάτων.(WHO 2003,Atkinson et al

2001, Eisenmann et al 2004, TEAM Nutrition-USDA ,Reinhardt 2002, Zwiauer 2000, Dixey et al. 1999,Botero 2005, Groft JN et al 2005, Siega-Riz et al 1998 , T. Lobstein et al 2004)

Έχει αναγνωριστεί πλέον , ότι δύο περίοδοι της ζωής παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόκληση της παιδικής παχυσαρκίας .Η πρώτη είναι η εμβρυϊκή περίοδος, η υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους της μητέρας, ο διαβήτης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και το αυξημένο βάρος του βρέφους κατά τη γέννησή του, είναι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης παχυσαρκίας στη μετέπειτα ζωή. Η δεύτερη περίοδο της ζωής είναι αυτή της εφηβείας, όπου όταν κάποιος είναι παχύσαρκος στην εφηβική του ηλικία διατρέχει υψηλό κίνδυνο να παραμείνει παχύσαρκος και στην ενήλικη ζωή του.(Gregory) . Στον πίνακα 27 παρουσιάζονται ορισμένοι παράγοντες κινδύνου που συντελούν στην υπερβολική αύξηση σωματικού βάρους των παιδιών.

Πίνακας 27.

Παράγοντες Κινδύνου που συντελούν στην υπερβολική αύξηση σωματικού βάρους των παιδιών.
• Γενετική Προδιάθεση • Αυξημένο Σωματικό Βάρος της μητέρας πριν τη σύλληψη του εμβρύου • Διαβήτης Κυήσεως • Το βρέφος δεν τρέφεται με θηλασμό αλλά από το μπουκάλι • Οι γονείς είναι υπέρβαροι κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας • Δίαιτα υψηλής θερμιδικής αξίας , κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη • Έλλειψη Φυσικής Δραστηριότητας

Τα αποτελέσματα έρευνας δείχνουν, ότι υπάρχουν ενδείξεις σταθεροποίησης από νωρίς της συμπεριφοράς σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα, τις διατροφικές προτιμήσεις και το κάπνισμα. Η υιοθέτηση και σταθεροποίηση συμπεριφορών υγείας από μικρή ηλικία , υποδεικνύει ότι οι παρεμβάσεις πρέπει να γίνονται πριν την έκτη δημοτικού, προτού δηλαδή οι συμπεριφορές γίνουν μόνιμες . (SH Kelder et al 1994)

Προγράμματα που αφορούν τη μητέρα, το παιδί και τον έφηβο έχουν τη δυνατότητα να εστιάσουν πιο εντατικά στην καθοδήγηση των γονέων, των υπευθύνων για τη σίτιση καθώς και των νέων ανθρώπων, όσον αφορά τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Η παρέμβαση, στα σχολεία, μπορεί να συνεισφέρει στη βελτίωση της διατροφής φροντίζοντας τα παιδιά να λαμβάνουν την απαραίτητη τροφή και βελτιώνοντας τις διατροφικές τους επιλογές .(Gregory)

Διατροφικές συνήθειες των Εφήβων στις Η.Π.Α.. (Πίνακας 28)

- Το 64% των νέων ηλικίας 6-17 ετών καταναλώνει περισσότερα λιπαρά, ενώ το 68% καταναλώνει περισσότερο κορεσμένο λίπος.
- Οι έφηβοι καταναλώνουν διπλάσια ποσότητα αναψυκτικών σε σχέση με την κατανάλωση γάλακτος και μόνο το 19% των κοριτσιών 9-19 ετών προσλαμβάνουν τη συνιστώμενη ποσότητα ασβεστίου.
- Η μέση ημερήσια κατανάλωση ασβεστίου των έφηβων κοριτσιών είναι περίπου 800 mg , ενώ η συνιστώμενη ποσότητα κατανάλωσης για τους εφήβους είναι 1300 mg ασβεστίου καθημερινά.
- Λιγότερο από το 15% των μαθητών καταναλώνουν τη συνιστώμενη ποσότητα φρούτων.
- Λιγότερο από το 20% των μαθητών καταναλώνουν τη συνιστώμενη ποσότητα λαχανικών
- Λιγότερο από το 25% των μαθητών καταναλώνουν τη συνιστώμενη ποσότητα δημητριακών
- Μόνο το 30% των μαθητών καταναλώνουν τη συνιστώμενη ποσότητα γάλακτος
- Μόνο το 2% των εφήβων ακολουθούν τις συστάσεις της διατροφικής πυραμίδας , ενώ το 40% ακολουθεί μία ή καμία από τις συστάσεις.

Προσωπικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων.

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας πραγματοποιούνται αλλαγές στον τρόπο ζωής ενώ παράλληλα διαμορφώνονται νέες διατροφικές συμπεριφορές.(Deborah Cardamone Cusatis et al 1996) Η εφηβεία είναι μια θυελλώδης περίοδος. Είναι τότε που οι έφηβοι παίρνουν ρίσκα , ώστε να εξερευνήσουν και να ανακαλύψουν την προσωπική τους ταυτότητα. Είναι η περίοδος που δημιουργούν τις δικές τους αντιλήψεις και απόψεις για τον κόσμο. Οι έφηβοι θεωρούν τους εαυτούς τους τέλειους ενήλικες και για αυτό απαιτούν να τους συμπεριφέρονται έτσι. Το γεγονός αυτό εκφράζεται συχνά με μια επιθετική και ανεξάρτητη συμπεριφορά. Όσον αφορά τις υγιεινές διατροφικές αποφάσεις, οι έφηβοι συχνά χρησιμοποιούν τις διατροφικές τους επιλογές σα μέσο ανάδειξης της προσωπικής τους ανεξαρτησίας.(Madeleine Sigman – Grant 2002) . Παρά τη μεγάλη σημασία που έχει η υγιεινή διατροφή στην ανάπτυξη των εφήβων , έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι δεν έχουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες , αφού καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη, ελάχιστες ποσότητες φρούτων και λαχανικών , ενώ ακόμα παραλείπουν γεύματα όπως το πρωινό. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνονται από τα νεαρά άτομα μειώνεται στην εφηβεία σε σύγκριση με την παιδική ηλικία. Η πρόσληψη φρούτων , λαχανικών, γάλακτος, φυσικών χυμών μειώνεται , ενώ αντίθεα η πρόσληψη αναψυκτικών αυξάνεται στην εφηβική ηλικία. Ο τρόπος ζωής

καθώς και οι κοινωνικές , περιβαλλοντικές και αναπτυξιακές αλλαγές που σημειώνονται στη ζωή των εφήβων είναι οι λόγοι που τους οδηγούν στην υιοθέτηση νέων διατροφικών συνηθειών. Η αύξηση της ανεξαρτησίας των νέων, η συνήθειά τους να γευματίζουν εκτός σπιτιού, η ανησυχία τους για την εικόνα του σώματός τους και τους σωματικού τους βάρους, η ανάγκη τους να γίνουν αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους καθώς και φορτωμένο καθημερινό τους πρόγραμμα , επιδρούν όλα μαζί στη διαμόρφωση των διατροφικών τους συνηθειών και επίλογών τους στα τρόφιμα.(Mary Story et al 2002)

Το να συμβουλεύεις ένα νεαρό έφηβο απαιτεί γνώση των συναισθηματικών και γνωσιακών αλλαγών που πραγματοποιούνται στις ηλικίες 12 – 20 ετών. Μολονότι οι βιολογικές αλλαγές και οι μεταβολές στη συμπεριφορά δεν συμβαίνουν την ίδια στιγμή σε όλους τους εφήβους, έχουν περιγραφεί τρόποι που προβλέπουν τη συμπεριφορά τους. Είτε κάποιος ακολουθήσει τα στάδια ανάπτυξης του Piaget , είτε τα ψυχολογικά στάδια του Erikson, διακρίνει σημαντικές διαφορές μεταξύ της πρώιμης και της όψιμης εφηβείας. Η πρόβλεψη των τρόπων συμπεριφοράς των εφήβων διευκολύνει τις προσπάθειες της συμβουλευτικής ώστε να σχεδιάσει και να εφαρμόσει επιτυχημένες στρατηγικές και προγράμματα για την αλλαγή συμπεριφοράς των εφήβων .(Πίνακας 29)

Πίνακας 29

Παιδική και Προεφηβική ηλικία , 8 – 11 ετών

Αναπτυξιακό Στάδιο (Piaget) : Αναπαράσταση της Σκέψης

- Ανάπτυξη της λογικής σκέψης
- Ο συλλογισμός γίνεται ορθολογιστικός
- Μαθαίνει το άτομο να οργανώνει, να ξεχωρίζει και να γενικεύει

Ψυχολογικό Στάδιο (Erikson) : Εργατικότητα & αίσθημα ανωτερότητας

- Το άτομο θέλει να γίνει δημιουργικό
- Κερδίζει την αναγνώριση με το να φτιάχνει πράγματα & να ολοκληρώνει τις εργασίες του.
- Μπορεί να νιώσει το αίσθημα της ανεπάρκειας

Χαρακτηριστικά Συμπεριφοράς

- Αυξημένο αίσθημα ευθύνης και ανεξαρτησίας
- Αναλαμβάνει να διεκπεραιώσει υποθέσεις
- Επιθυμεί να μοιράζεται εμπειρίες & γίνεται λιγότερο εγωκεντρικός
- Συμφωνεί ακόμα με τις διατροφικές επιλογές των γονιών του και των ενηλίκων
- Αυξάνονται οι κοινωνικές υποχρεώσεις
- Αναγνωρίζει ότι η διατροφή επηρεάζει την υγεία & ανάπτυξή του.

Εφηβική & Πρώιμη Ενήλικη ζωή , 12 – 20 ετών

Αναπτυξιακό Στάδιο (Piaget) : Συγκεκριμένες Πράξεις

- Αντιλαμβάνεται αφαιρετικές έννοιες
- Δημιουργεί σκέψεις και ιδέες

Ψυχολογικό Στάδιο (Erikson) : Ταυτότητα & Σύγχυση ρόλων

- Αποκτά αυτοπεποίθηση
- Συνειδητοποιεί ότι είναι επιτυχία για αυτόν να ακολουθήσει το δικό του δρόμο και να αποκτά εμπειρίες
- Διαγράφεται κάθε προηγούμενη αυτοαμφισβήτηση

Χαρακτηριστικά Συμπεριφοράς

- Η περιφρόνηση – πρόκληση , προσδιορίζει χωρισμό & αποκοπή
- Τον απασχολεί η εξωτερική του εμφάνιση και η λειτουργία του σώματός του
- Κυριαρχεί η γνώμη των συνομηλίκων του
- Η επιλογή τροφίμων αποτελεί ένδειξη ανεξαρτησίας
- Αναγνωρίζει αντιθέσεις μεταξύ γεύσης και υγείας. Η γεύση όμως θα καθορίσει τις αποφάσεις
- Κατανοεί τις διατροφικές έννοιες

Θεωρητικά μοντέλα, που περιλαμβάνουν τους φυσιολογικούς , ψυχολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες , που επιδρούν στη ζωή ενός ανθρώπου μπορούν να βοηθήσουν τους συμβούλους να προβλέψουν, να βελτιώσουν και να εκτιμήσουν τις συμβουλευτικές τους

προσπάθειες. Θέτοντας τη θεωρία σε εφαρμογή , δίνεται η δυνατότητα στους συμβούλους να αντιληφθούν τους εφήβους μέσα σε ρεαλιστικά πλαίσια .(Madeleine Sigman – Grant 2002)

Μια θεωρητική προσέγγιση για την αλλαγή συμπεριφοράς των εφήβων γίνεται μέσω της **οικολογικής προοπτικής – Ecological Perspective.(Πίνακας 30).**

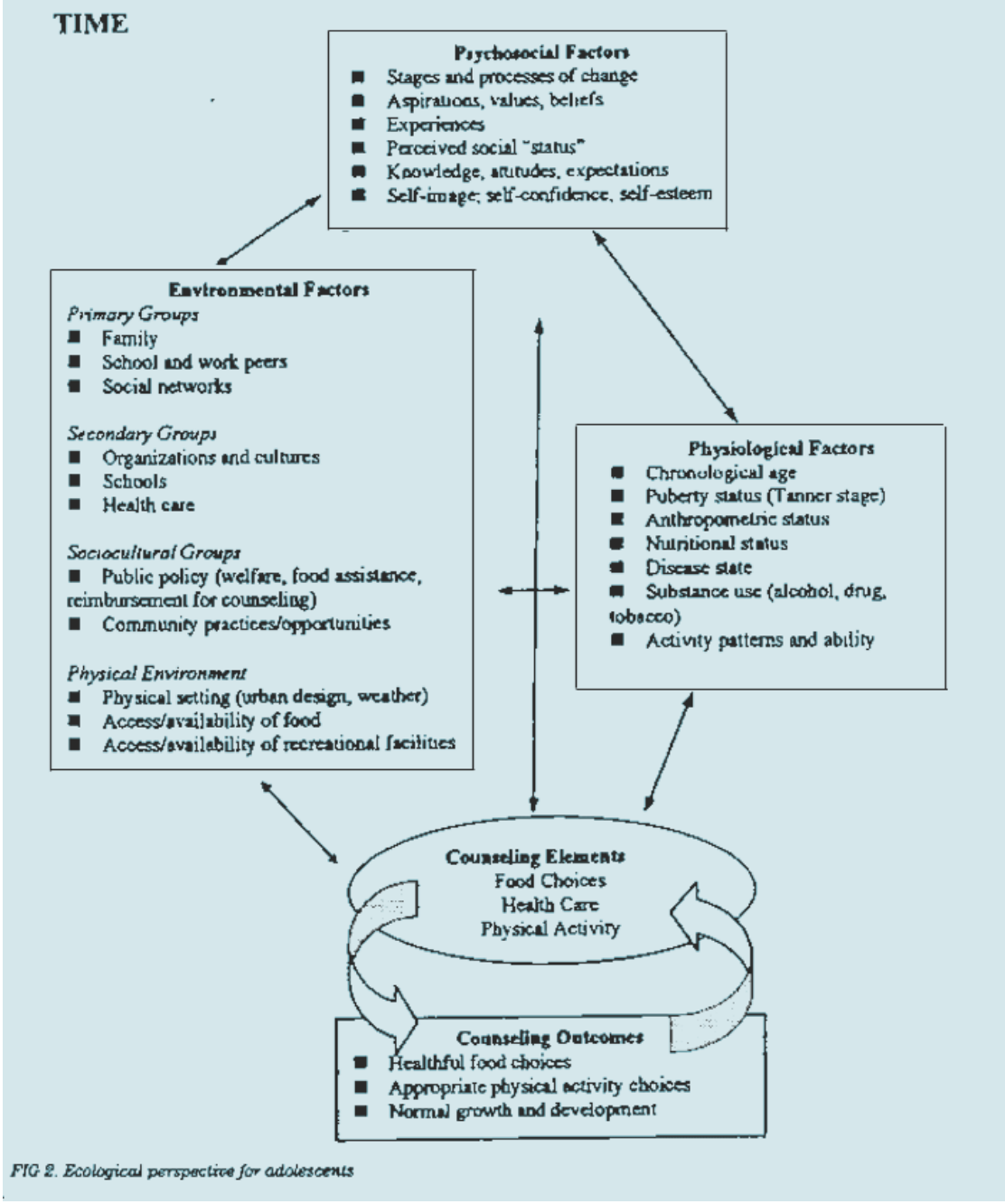


FIG 2. Ecological perspective for adolescents

Η ζωή και ο κόσμος των εφήβων επηρεάζεται από πλήθος αλληλένδετων φυσιολογικών, ψυχολογικών, προσωπικών και διαπροσωπικών (κοινωνικοπολιτισμικών) παραγόντων καθώς επίσης και από το ίδιο το περιβάλλον. Μια θεωρία η οποία αναλύει και εξηγεί αυτό το σύμπλεγμα είναι η οικολογική προοπτική, η οποία συμπεριλαμβάνει περιβαλλοντικές μεταβλητές, αυτού του περίπλοκου ιστού της αλλαγής συμπεριφοράς. Μερικές μεταβλητές του περιβάλλοντος μπορούν να διαμορφωθούν έτσι ώστε να επιτευχθούν κάποιοι προσωπικοί στόχοι, άλλες όμως μεταβλητές δεν μπορούν να αλλάξουν . Η αναγνώριση και αποσαφήνιση των επιδράσεων που ασκούνται στη ζωή των εφήβων, τόσο αυτών που μεταβάλλονται , όσο και αυτών που δεν μεταβάλλονται, βοηθά ιδιαίτερα ουσιαστικά τις συμβουλευτικές προσπάθειες. Αρκετές είναι οι προϋποθέσεις που υποστηρίζουν την οικολογική προοπτική και τρία είναι τα βασικά συστατικά, που την απαρτίζουν.

- οι Φυσιολογικοί παράγοντες
- οι Ψυχοκινητικοί παράγοντες
- οι Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Μολονότι η υγεία του εφήβου επηρεάζεται πολυπαραγοντικά από το φυσικό και κοινωνικό του περιβάλλον, αναγνωρίζεται ιδιαίτερα ο ρόλος της προσωπικής συμπεριφοράς του. Επιπλέον οι συμμετέχοντες στα διάφορα περιβάλλοντα μπορούν να περιγραφούν ως σύνολα ποικίλων επιπέδων, όπως:

- Άτομα ξεχωριστά (individuals), βασικές πρωταρχικές ομάδες (primary groups) όπως για παράδειγμα η οικογένεια και οι φίλοι
- Δευτερεύουσες ομάδες (secondary groups) όπως για παράδειγμα οργανισμοί σαν τα σχολεία και τις υπηρεσίες υγείας
- Κοινωνικοπολιτισμικές ομάδες (sociocultural groups), όπως για παράδειγμα κοινότητες και πληθυσμοί, που δίνουν οδηγίες και κατευθύνσεις για τη ζωή, αλλά και οικονομικά και πολιτικά συστήματα
- Φυσικό περιβάλλον (physical environment), το οποίο περιλαμβάνει τη φυσική τοποθεσία, τις κλιματολογικές συνθήκες, την πρόσβαση και διάθεση των τροφίμων, την πρόσβαση και διάθεση των δραστηριοτήτων αναψυχής.

Τέλος, ο χρόνος αποτελεί κρίσιμο σημείο , αφού συνδέει μεταξύ τους όλα τα επίπεδα και τους ανθρώπους. Ζητήματα χρόνου περιλαμβάνουν γεγονότα από την προσωπική ζωή του κάθε ατόμου, την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη καθώς και αλλαγές στις ομάδες. Όσο περισσότερο ένα άτομο είναι ικανό να αντιμετωπίσει τους πολλαπλούς παράγοντες αλληλεπίδρασης σε πραγματικές καταστάσεις της ζωής , τόσο περισσότερο το άτομο αυτό είναι ικανό να αντιμετωπίσει με επιτυχία προσωπικά και κοινωνικά προβλήματα και ενδεχόμενα.

Για να διευκολυνθεί η αλλαγή στη συμπεριφορά του εφήβου, είναι αναγκαίο να ενδυναμωθούν οι προσωπικές δυνατότητες και

ικανότητες του ατόμου, ενώ ακόμα είναι αναγκαία η υποστήριξη του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος. Ταυτόχρονα αναγκαία είναι η μείωση των προσωπικών αναστολών , των κοινωνικών και φυσικών περιβαλλοντικών πιέσεων. Απαραίτητα λοιπόν συστατικά ενός προγράμματος για την αλλαγή συμπεριφοράς των εφήβων είναι οι φυσιολογικοί , οι ψυχοκινητικοί και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (Ecological model).(Madeleine Sigman – Grant 2002)

Προγράμματα για την αλλαγή Συμπεριφοράς των εφήβων συχνά αναφέρονται και περιλαμβάνουν την **Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία (Social Cognitive Theory),** όπως περιγράφεται από τον Bandura και η οποία παρέχει ένα ιδιαίτερα χρήσιμο θεωρητικό πλαίσιο για την κατανόηση και την περιγραφή των πολλαπλών επιδράσεων που έχουν αντίκτυπο στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων.(Carmen Perez-Rodrigo et al 2001,Isobel Contento PhD et al 1995, Deborah Cardamone Cusatis PhD et al 1996, Mary Story PhD et al 2002)

Σύμφωνα με την **Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία (ΚΓΘ),** η συμπεριφορά του εφήβου ερμηνεύεται μέσα στα πλαίσια μιας τριαδικής , δυναμικής και ανταποδοτικής σχέσης αλληλεπίδρασης , μεταξύ των προσωπικών παραμέτρων , των περιβαλλοντικών επιδράσεων και της συμπεριφοράς.

Οι κεντρικές ιδέες της ΚΓΘ είναι οι παρακάτω :

- Η Αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy) δηλαδή η αυτοπεποίθηση, που νιώθει ένα άτομο προκειμένου να μεταβάλει τη συμπεριφορά του.

- Η Μάθηση μέσω παρατήρησης (observation learning) . Το περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς, γιατί παρέχει πρότυπα συμπεριφοράς (modeling). Εδώ το άτομο παρακολουθεί τις πράξεις κάποιου άλλου ατόμου (φίλου, δασκάλου, γονέα κ.α.) και ταυτόχρονα παρατηρεί την ενθάρρυνση ή την αποθάρρυνση που το άτομο αυτό (ο δρών) δέχεται ως προς τις συγκεκριμένες πράξεις του.
- Ο Αμοιβαίος Καθορισμός Συμπεριφοράς (Reciprocal Determinism) . Αλληλεπίδραση προσωπικών και περιβαλλοντικών επιδράσεων
- Ικανότητα Συμπεριφοράς (behavioral capability), είναι οι γνώσεις και οι ικανότητες που έχει ένα άτομο, ώστε να μεταβάλλει τη συμπεριφορά του.
- Προσδοκίες (Expectations) . Συγκεκριμένα γεγονότα είναι πιθανό να συμβούν κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες και το άτομο προσδοκά την εκδήλωση των αντίστοιχων γεγονότων (π.χ. διαφήμιση –κάπνισμα ελκυστικό , ευχάριστο)
- Ενίσχυση (Reinforcement) . Απευθύνεται στη συμπεριφορά του ατόμου και αυξάνει ή μειώνει τις πιθανότητες επανάληψής της (θετική ενίσχυση, αρνητική, εσωτερική, εξωτερική).
- Ρύθμιση Συναισθηματικής Διέγερσης (Managing Emotional Arousal). Η υπερβολική συναισθηματική διέγερση από ερεθίσματα που προκαλούν φόβο, περιορίζει την ικανότητα μάθησης και την επίδοση του εφήβου,
- Λειτουργικές Ερμηνείες (Fuctional Meanings) .Προσωπική ερμηνεία που σχετίζεται άμεσα με τη συμπεριφορά του εφήβου.

- Αυτορρύθμιση της Συμπεριφοράς (Self- control). Θετικούς, εφικτούς , συγκεκριμένους στόχους.

(Mary Story et al 2002, Isobel Contento et al 1995)

Βασική αρχή που παίζει ουσιαστικό ρόλο στην Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία και την Οικολογική Προοπτική είναι η αρχή του **Αμοιβαίου Καθορισμού της Συμπεριφοράς (Reciprocal Determinism)** . Αυτό σημαίνει , ότι η συμπεριφορά και το περιβάλλον έχουν μια ανταποδοτική σχέση , με αποτέλεσμα να αλληλοεπηρεάζονται μεταξύ τους. Το περιβάλλον δηλαδή διαμορφώνει , διατηρεί ίσως και εξαναγκάζει τη συμπεριφορά του εφήβου, αλλά και οι έφηβοι από την πλευρά τους μπορούν να δημιουργήσουν και να μεταβάλλουν το περιβάλλον στο οποίο ζούνε.(Mary Story et el 2002)

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων είναι αναγκαίο να κατανοηθούν προκειμένου να δημιουργηθούν αποτελεσματικές διατροφικές παρεμβάσεις που θα έχουν σα στόχο τη μεταβολή των διατροφικών συμπεριφορών των εφήβων. Η Mary Story και οι συνεργάτες της , παρουσιάζουν ένα μοντέλο παρέμβασης , που στηρίζεται στην Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία (ΚΓΘ) αλλά και μια οικολογική θεώρηση προκειμένου να κατανοήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων και τις διατροφικές τους επιλογές.

Σύμφωνα λοιπόν με το μοντέλο αυτό η διατροφική συμπεριφορά του εφήβου ερμηνεύεται σαν μια συλειτουργία προσωπικών και περιβαλλοντικών επιδράσεων. Τέσσερα είναι τα επίπεδα επίδρασης:

1. Προσωπικές, εσωτερικές επιδράσεις π.χ. ψυχολογικές , βιολογικές.
2. Κοινωνικό περιβάλλον και οι διαπροσωπικές επιδράσεις π.χ. οικογένεια , φίλοι.
3. Φυσικό περιβάλλον και το περιβάλλον της μικροκοινότητας π.χ. σχολείο, τα εστιατόρια, τα μαγαζιά τροφίμων.
4. Επιδράσεις της μακροκοινότητας (κοινωνικές)π.χ. ΜΜΕ, το μάρκετινγκ, η διαφήμιση, κοινωνικές και πολιτισμικές συνήθειες.

1. Προσωπικές επιδράσεις (εσωτερικές). Τα προσωπικά χαρακτηριστικά , που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά διαμορφώνονται από ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες , όπως οι στάσεις , οι πεποιθήσεις, η αυτοαποτελεσματικότητα, η γεύση και οι διατροφικές προτιμήσεις. Τα γεύματα και τα είδη των snacks, οι προσπάθειες για τον έλεγχο του βάρους π.χ. οι δίαιτες , καθώς και ο τρόπος ζωής , οι απαιτήσεις των καιρών, και η άνεση, αποτελούν επίσης προσωπικούς παράγοντες , οι οποίοι επηρεάζουν τις διατροφικές συμπεριφορές.

2. Κοινωνικοί και Περιβαλλοντικοί παράγοντες (διαπροσωπικοί). Οι διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων επηρεάζονται δραστικά από το κοινωνικό τους περιβάλλον, το οποίο περιλαμβάνει την οικογένεια , τους φίλους καθώς και τις ιστοσελίδες των συνομηλίκων τους. Οι διαπροσωπικές σχέσεις και εξελίξεις μέσα στην οικογένεια και την παρέα , τη γειτονία και τους γενικότερα τους οικείους , έχουν όλες ένα ιδιαίτερα σημαντικό αντίκτυπο στις επιλογές

τροφίμων και τις διατροφικές συμπεριφορές. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι συμμαθητές και οι φίλοι επηρεάζουν δραστικά την εν γένει συμπεριφορά των εφήβων. Οι έφηβοι περνούν σημαντικό χρονικό διάστημα μαζί με τους φίλους τους και το φαγητό αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα κοινωνικοποίησης και αναζωογόνησης. Επειδή οι έφηβοι αναζητούν την αποδοχή των φίλων τους και την κοινωνική ταυτότητά τους, έχει θεωρηθεί ότι η επιρροή των φίλων και η προσαρμογή στην ομάδα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την αποδοχή και επιλογή ενός τροφίμου.

Οι διαπροσωπικές επιδράσεις μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά μέσω μηχανισμών όπως η ενίσχυση, η προβολή πρότυπων μοντέλων, η κοινωνική υποστήριξη και οι διάφοροι κανόνες όπως αυτοί γίνονται αντιληπτοί.

3. Επιδράσεις από το Φυσικό Περιβάλλον και το Περιβάλλον της Κοινότητας. Το φυσικό περιβάλλον σε συνάρτηση με τις επιδράσεις της μικροκοινότητας, όσον αφορά την πρόσβαση και τη διάθεση των τροφίμων επηρεάζει τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων. Το περιβάλλον της μικροκοινότητας είναι το εγγύτερο καθώς και αυτό που έχει μεγαλύτερη επίδραση στους εφήβους, όσον αφορά τις διατροφικές τους επιλογές. Το περιβάλλον της μικροκοινότητας περιλαμβάνει το σχολείο, τα εστιατόρια, τις αυτόματες μηχανές τροφίμων, τα fast foods, τα εμπορικά κέντρα και τα μικρά μαγαζιά τροφίμων.

4. Επιδράσεις της μακροκοινότητας (κοινωνικές). Οι επιδράσεις αυτού του τύπου περιλαμβάνουν τα Μέσα Μαζικής

Ενημέρωσης ,τα διαφημιστικά μέσα, τις κοινωνικές και πολιτισμικές συνήθειες σχετικά με τη διατροφή, τα συστήματα παραγωγής τροφίμων και διάθεσής τους, τις πολιτικές της τοπικής αυτοδιοίκησης και της κυβέρνησης καθώς και τους νόμους , οι οποίοι με τη σειρά τους ρυθμίζουν και υποστηρίζουν τα θέματα , που σχετίζονται με τα τρόφιμα, όπως είναι η διάθεση και το κόστος τους.

Η σημερινή ζωή των εφήβων κατακλύζεται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης . Το περιβάλλον στο οποίο ζουν οι σημερινοί έφηβοι, όπως το σπίτι, το σχολείο, το αυτοκίνητο και το δωμάτιό τους είναι γεμάτο από αυτά. Οι έφηβοι πλέον μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε δεκάδες κανάλια και ραδιοφωνικούς σταθμούς , εκατοντάδες εκδόσεις γραπτού τύπου, χιλιάδες video και αναρίθμητες ιστοσελίδες. Έρευνα έχει δείξει ότι τα 2/3 των παιδιών και των εφήβων ηλικίας 8-18 ετών στις Η.Π.Α. έχουν στο δωμάτιό τους τηλεόραση, και μάλιστα οι έφηβοι περνούν το περισσότερο χρονικό διάστημα μπροστά στην τηλεόραση και τα άλλα Μ.Μ.Ε. σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα . Επιπλέον η διαφήμιση και προώθηση των τροφίμων αποτελούν τους κεντρικούς πυρήνες για το μάρκετιγκ τροφοδοσίας τροφίμων στις Η.Π.Α. Η τηλεόραση είναι το πιο δημοφιλές μέσο διαφήμισης τροφίμων από τις βιομηχανίες. Η έκθεση των ατόμων στις διαφημίσεις τροφίμων ιδιαίτερα των fast food , των αναψυκτικών και των γλυκών , είναι δυνατόν να επηρεάσει τις διατροφικές του επιλογές . Επιδημιολογικές έρευνες έχουν δείξει το πόσο δραστική είναι η σχέση μεταξύ της παρακολούθησης τηλεόρασης και της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας. Η επίδραση της τηλεόρασης στην παχυσαρκία πιστεύεται

ότι συνδέεται σε δύο πρωταρχικούς μηχανισμούς , ο ένας είναι η μείωση του χρόνου φυσικής δραστηριότητας και ο άλλος είναι η αυξημένη πρόσληψη διατροφικής ενέργειας .

(Story et al 2002)

Περιβάλλον που ευνοεί την ανάπτυξη της παχυσαρκίας – Obesogenic Environment

Τα παιδιά και οι έφηβοι εκτίθενται από την εμβρυϊκό τους κιόλας στάδιο της ζωής τους , σε μια σειρά από επιδράσεις , οι οποίες αυξάνουν τον κίνδυνο να γίνουν υπέρβαροι και παχύσαρκοι. Αυτές οι περιβαλλοντικές επιδράσεις, οι οποίες μάλιστα έχουν ριζώσει βαθιά στο κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου , μπορούν να ομαδοποιηθούν και να περιγραφούν ως ένα περιβάλλον που ευνοεί την ανάπτυξη της παχυσαρκίας των εφήβων (παχυσαρκογόνο περιβάλλον), οι επιδράσεις του οποίου μπορούν να οδηγήσουν τον έφηβο στην αύξηση του σωματικού τους βάρους. Τέσσερις είναι οι ομάδες των περιβαλλοντικών επιδράσεων , που συντελούν στην πρόκληση και ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος που ευνοεί την παχυσαρκία. (Πίνακας 31)

1. <u>Άθληση & Αναψυχή</u>
    - έλλειψη σχολικής υποδομής
    - έλλειψη δημοτικών πάρκων αναψυχής με αποτέλεσμα τη μείωση ευκαιριών για φυσική δραστηριότητα
    - αύξηση της καθιστικής ζωής, ύπαρξη πολλών τηλεοπτικών σταθμών, ευρεία διάδοση της παθητικής διασκέδασης στο σπίτι π.χ. videogames, παρακολούθηση τηλεόρασης

- αύξηση της χρήσης Μ.Μ.Μ. και αυτοκινήτων με αποτέλεσμα τη μείωση στο περπάτημα.
- Έλλειψη ποδηλατοδρόμων και πεζοδρομίων

2. Οικογένεια
   - γενετική προδιάθεση
   - υπέρβαροι γονείς
   - κατάργηση θηλασμού
   - οι γονείς έχουν έλλειψη γνώσεων και πληροφόρησης πάνω σε ζητήματα υγείας, οικονομικού σχεδιασμού, αγοράς τροφίμων και μαγειρικής.
3. Τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας προωθούνται μέσω :
   - της διαφήμισης
   - των ελκυστικών τιμών
   - της εφαρμογής marketing σε σχολικού κυρίως χώρους
   - της εύκολης πρόσβασης σε τρόφιμα π.χ. αυτόματα μηχανήματα, κυλικεία, fast food κ.α.
   - των χορηγιών
   - της προσφοράς μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων π.χ. μεγάλες συσκευασίες, μεγάλες μερίδες, σε χαμηλές τιμές.
4. Εκπαίδευση & Πληροφόρηση

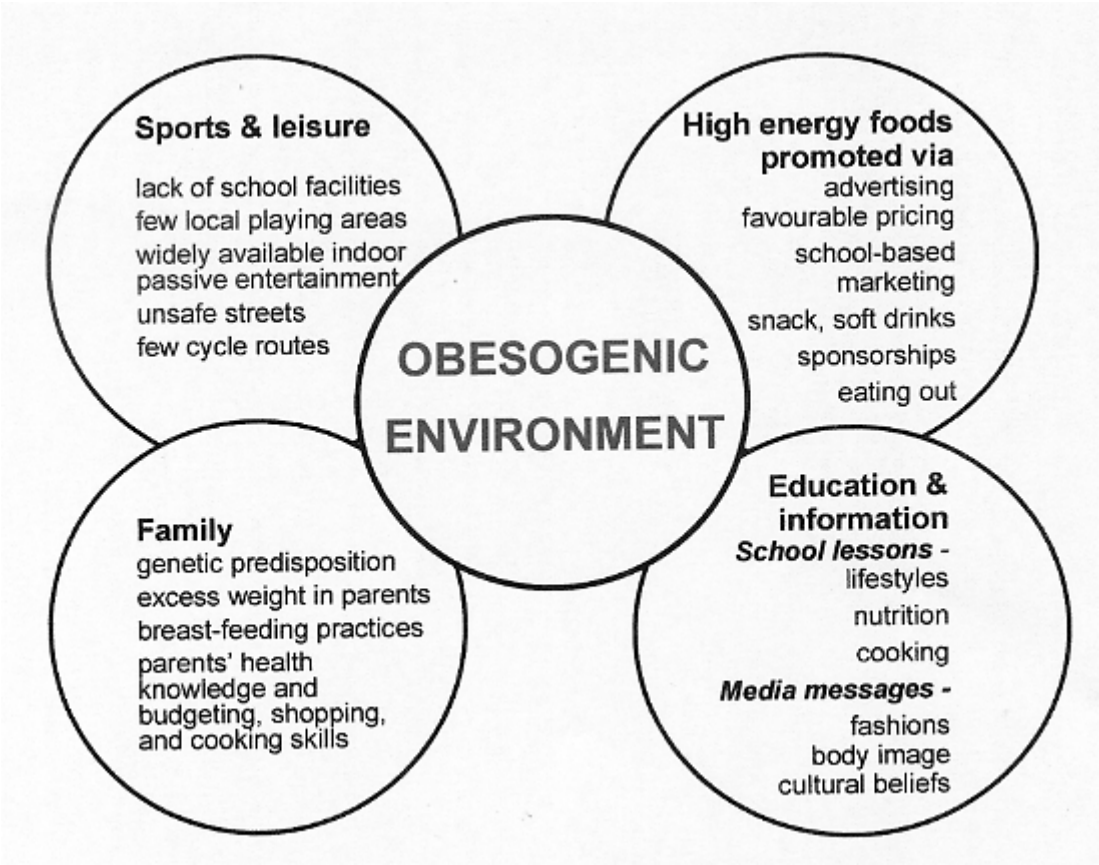
   Σχολικά Μαθήματα
   - τρόπος ζωής
   - διατροφική αγωγή
   - μαγειρική

   Μηνύματα από τα ΜΜΕ

- μόδα
- εικόνα σώματος
- πολιτισμικές πεποιθήσεις

(IOTF+EASO 2002,T. Lobstein2004)

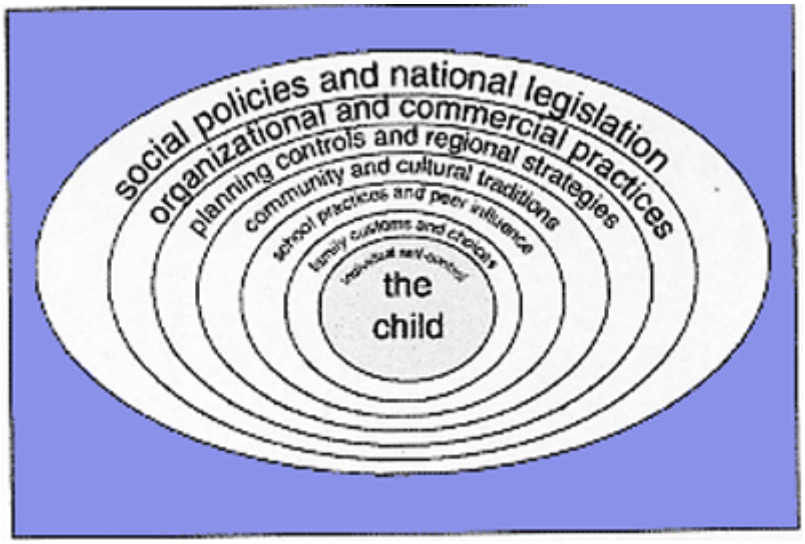
Πίνακας 31. Τέσσερις είναι οι ομάδες των περιβαλλοντικών επιδράσεων , που συντελούν στην πρόκληση και ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος που ευνοεί την παχυσαρκία. Πηγή : IOTF (International Obesity Task Force) + EASO (European Association for the Study of Obesity) (2002)



Οι προσπάθειες για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να καλύπτουν ένα ευρύ πεδίο , που θα περιλαμβάνει εξατομικευμένες

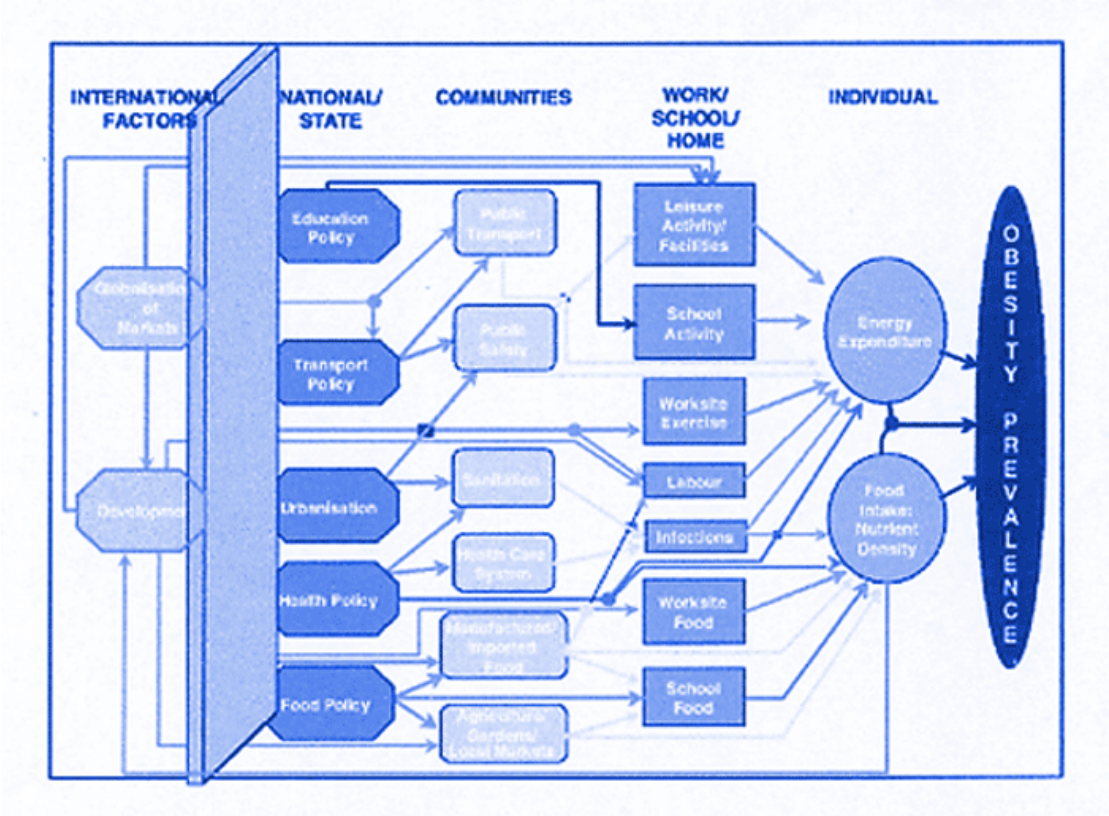
καθώς και ομαδικές δραστηριότητες , οι θα εφαρμοστούν μέσω διαφόρων στρατηγικών σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. (πίνακας 32)

Πίνακας 32. Παράγοντες που επηρεάζουν το περιβάλλον ενός παιδιού. Πηγή T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



Η παγκόσμια επιτροπή για την παχυσαρκία – IOTF International Obesity Task Force – διαμόρφωσε έναν ιστό από κοινωνικές πολιτικές και ενέργειες. Ο ιστός αυτός είναι απαραίτητος , ώστε να χρησιμοποιηθεί ως γενικό πλάνο, προκειμένου να αναγνωριστεί η φύση και ο σκοπός των ενεργειών που πραγματοποιούνται, αλλά και να φανεί κατά πόσο επηρεάζονται οι ενδιαφερόμενοι, αλλά και αυτοί που έχουν συμφέροντα. (T. Lobstein2004) (Πίνακας 33)

Πίνακας 33. Κοινωνικές πολιτικές και μέθοδοι με άμεσες και έμμεσες επιδράσεις για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Πηγή T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.



Το Σχολικό Περιβάλλον

Ο ρόλος του σχολείου στην προαγωγή της υγείας με εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας είναι εξαιρετικά σημαντικός. Η υγεία και η εκπαίδευση συνδέονται άμεσα μεταξύ τους. Για να παραμείνει κάποιος υγιής και να αποφύγει ασθένειες που μπορεί να αντιμετωπίσει κατά τη διάρκεια της ζωής του , πρέπει από την παιδική του κιόλας ηλικία να αποκτήσει γνώσεις για τους κινδύνους υγείας που υπάρχουν από την κακή διατροφή και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και να υιοθετήσει όλες αυτές τις ικανότητες και τα εφόδια , που χρειάζεται προκειμένου να τους αποφύγει ή έστω να τους μειώσει. Τα σχολεία αποτελούν ένα εξαιρετικά ικανό και αποτελεσματικό περιβάλλον για την προώθηση της υγείας των παιδιών και εφήβων. Τα σχολεία είναι οι μοναδικοί οργανισμοί , που μπορούν να βρεθούν κοντά σε όλο σχεδόν τον νεαρό πληθυσμό ενός κράτους, έχουν το μοναδικό προνόμιο να βελτιώσουν τόσο την εκπαίδευση , όσο και το επίπεδο υγείας των νεαρών μαθητών σε όλη τη χώρα. Οι μαθητές καταναλώνουν το 25 – 33% της καθημερινής τους ενέργειας καθώς και το 20-36% της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας μέσα στο σχολείο, και για αυτό είναι ανάγκη να βελτιωθεί η διατροφική συμπεριφορά και η φυσική δραστηριότητα των νεαρών μαθητών μέσα στο σχολείο.
(James F. Sallis et al 2003, CDC Promising Practices in Chronic Disease Prevention and Control 2003, Christine L. Williams, MD, MPH et al 2002)

Σήμερα έχει γίνει αποδεκτό ότι το σχολικό περιβάλλον είναι ο κατάλληλος χώρος εφαρμογής προγραμμάτων αγωγής υγείας , διότι επιτρέπει από την τρυφερή ηλικία τη διαμόρφωση υγιών στάσεων ζωής , ώστε να μην απαιτείται η πολύ επίπονη εγκατεστημένες συμπεριφορές. Το σχολείο μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση συμβάλλει στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών με σκοπό την ενίσχυση της υπευθυνότητάς τους ,της αυτοεκτίμησής τους ,της αυτοπεποίθησής τους και της ικανότητάς τους να υιοθετήσουν θετικούς τρόπους και στάσεις ζωής. (ΥΠΕΠΘ, Κοινωνική Παιδιατρική 2000, WHO 2003, Malone SK 2005).

Η προσέγγιση των κοινοτήτων μέσω της αγωγής υγείας , έχει γίνει πλέον δημοφιλής. Η προσέγγιση αυτή αναγνωρίζει , ότι υπάρχει μια πολύτιμη δυνατότητα επηρεασμού της υγείας μέσω των μέτρων πολιτικής και της εκπαίδευσης , μέσα σε συγκεκριμένες κοινότητες , όπως είναι τα σχολεία , οι χώροι εργασίας , τα νοσοκομεία και οι πόλεις. Το σχέδιο δημιουργίας ενός σχολείου που προάγει την υγεία δημιουργεί τη βάση για μια ευρύτερη προσέγγιση του ζητήματος , όπου λαμβάνεται υπόψη το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον των σχολείων και οι δεσμοί που αναπτύσσουν αυτά με τους γονείς και την κοινότητα έχοντας σα στόχο την καλύτερη υγεία. Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι προσέγγιση του σχολείου για την προαγωγή της υγείας είναι αποτελεσματική προκειμένου να επηρεάσει θετικά τους παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία και την εκπαίδευση. Οι μαθητές του σχολείου και το προσωπικό , που εργάζεται σε αυτό, έχουν τη δυνατότητα να τρώνε ένα από τα κύρια καθημερινά τους γεύματα μέσα στο σχολείο.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα διατροφικής αγωγής δίνει τη δυνατότητα διδασκαλίας σχετικά με τα τρόφιμα και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Οι νέοι άνθρωποι χρειάζεται να έχουν τη δυνατότητα , ώστε να είναι διατροφικά εκπαιδευμένοι καταναλωτές μπροστά σε όλες αυτές τις συγκεχυμένες πληροφορίες , που τους κατακλύζουν σήμερα. Επιπλέον οι νέοι άνθρωποι ενδιαφέρονται για ευρύτερα ζητήματα που σχετίζονται με τη διατροφή , όπως για παράδειγμα η χορτοφαγία , ο υποσιτισμός , οι μέθοδοι καλλιέργειας καθώς και οι πολιτικές , που ακολουθούνται σχετικά με την παραγωγή και διανομή των τροφίμων και για αυτούς λοιπόν τους λόγους χρειάζεται να δοθούν στους νέους οι ευκαιρίες πληροφόρησης πάνω σε αυτά τα ζητήματα.

(Dixey et al 1999, Denman 1999)

Τις τελευταίες δεκαετίες οι ερευνητές και οι γιατροί υπογραμμίζουν την ανάγκη εφαρμογής κατάλληλων προγραμμάτων με δημόσιο χαρακτήρα, που θα περιλαμβάνουν ψυχοπαιδαγωγικές πληροφορίες και γνωσιακή αναδόμηση του ατόμου. Κρίνεται απαραίτητη η προσέγγιση των εφήβων να γίνεται με τρόπο μαθητοκεντρικό, όπου το επίκεντρο είναι ο έφηβος.

(Jones et al 2001, Thompson et al 1999)

Η δημιουργία ενός σχολικού εκπαιδευτικού προγράμματος κρίνεται απαραίτητη. Το σχολικό περιβάλλον αποτελεί το κατάλληλο μέρος για την εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής υγείας , αφού σε αυτό οι έφηβοι έχουν πρόσβαση . Τα εκπαιδευτικά προγράμματα παρέμβασης είναι αναγκαίο να είναι αποδεκτά από τους μαθητές και να

συμμετέχουν ενεργά σε αυτά , σε συνεργασία με τους γονείς τους και τους δασκάλους τους .

(O'Dea et al 2000)

Εάν λοιπόν τα παιδιά ενθαρρυνθούν από μικρή ηλικία στην κατανάλωση υγιεινών τροφών , τότε έχουν περισσότερες πιθανότητες στο να αποφύγουν την παχυσαρκία και όποιες άλλες ασθένειες σχετίζονται με τη διατροφή στη μετέπειτα τους ζωή.

(Dixey et al 1999)

Στρατηγικές που βασίζονται στο σχολείο με σκοπό την προώθηση της υγιεινής διατροφής.

Για τους μαθητές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Οι παρεμβάσεις που προωθούν υγιεινές μεταβολές στις διατροφικές συμπεριφορές πρέπει να εστιάζουν σε 3 δραστικά σημεία:

- **Το περιβάλλον**
- **Τα προσωπικά χαρακτηριστικά**
- **Τις ικανότητες της συμπεριφοράς του και οι εμπειρίες του**

1. **Το περιβάλλον** , το οποίο επηρεάζει το ενδεχόμενο ώστε, οι υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές να υιοθετηθούν μέσα από κοινωνικές νόρμες , πρότυπα μοντέλα που ασκούν επιρροή, ευκαιρίες για δράση, επιβραβεύσεις κ.α.

Τρόποι δημιουργίας ενός περισσότερο ελκυστικού υγιεινού διατροφικού περιβάλλοντος .

- Αύξηση της διάθεσης υγιεινών τροφίμων στο σχολείο και περιορισμένη διάθεση τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά , αλάτι και ζάχαρη
- Προώθηση πρότυπων μοντέλων υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς π.χ. δάσκαλοι, γονείς, άλλοι ενήλικες και διασημότητες.

- Χρησιμοποιήστε συνομήλικους σαν πρότυπα μοντέλα και δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης που διευθύνονται από συνομήλικους .
- Μέσω συζητήσεων στην τάξη και εργασιών σε μικρές ομάδες , διάθεση τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά , αλάτι και ζάχαρη
- Προώθηση πρότυπων μοντέλων υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς π.χ. δάσκαλοι, γονείς, άλλοι ενήλικες και διασημότητες.
- Χρησιμοποιήστε συνομήλικους σαν πρότυπα μοντέλα και δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης που διευθύνονται από συνομήλικους .
- Μέσω συζητήσεων στην τάξη και εργασιών σε μικρές ομάδες , προάγεται η κοινωνική υποστήριξη για τη δημιουργία υγιεινών μεταβολών στη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.
- Προώθηση μηνυμάτων , μέσω της δημιουργίας αφισών από τους ίδιους τους μαθητές για την υιοθέτηση υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς.

2. **Τα προσωπικά χαρακτηριστικά** όπως για παράδειγμα οι γνώσεις, οι πεποιθήσεις, η πίστη που έχει κάποιος στην ικανότητά του να αλλάξει τη διατροφική του συμπεριφορά και τις προσδοκίες του σχετικά με τις συνέπειες της αλλαγής της συμπεριφοράς του.

Τρόποι ενίσχυσης προσωπικών χαρακτηριστικών που θα διατροφή υποστηρίξουν την υγιεινή.

- Παρουσίαση των θετικών επιδράσεων της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας για την μελλοντική υγεία
- Δώστε την πρωτοβουλία στους μαθητές να αναγνωρίσουν τους λόγους για τους οποίους πρέπει να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
- Διδάξτε στους μαθητές τις θεμελιώδεις αρχές της υγιεινής διατροφής και επιμείνετε στην προσπάθειά τους για την επιλογή γευμάτων και σνακ που είναι σύμφωνες με αυτές τις αρχές .
- Διδάξτε τους μαθητές για τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσουν να διακρίνουν τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε λιπαρά , αλάτι & ζάχαρη.
- Διδάξτε τους μαθητές για τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσουν να διακρίνουν τα τρόφιμα που είναι πλούσιες πηγές ινών, βιταμινών , μετάλλων και ιχνοστοιχείων.
- Διδάξτε τη σημασία για μια ισορροπημένη πρόσληψη τροφίμων και φυσικής δραστηριότητας.
- Διδάξτε για τις αρνητικές συνέπειες που έχουν στην υγεία των ανθρώπων οι μη ασφαλείς μέθοδοι απώλειας σωματικού βάρους καθώς και για τα χαρακτηριστικά ενός ασφαλούς προγράμματος απώλειας βάρους.
- Βοηθήστε τους μαθητές προκειμένου να αυξήσουν τη θετική τους αντίληψη σε θέματα υγείας αλλά και την αντίληψή τους

προκειμένου να ελέγξουν τις αποφάσεις τους για την επιλογή και παρασκευή τροφών.

- Αυξήστε την ικανότητα των μαθητών προκειμένου να τρέφονται υγιεινά με τη σταδιακή ενίσχυση των ικανοτήτων τους και την πρακτική εξάσκηση.
- Παροχή βοήθειας προς τους μαθητές , ώστε να εξετάζουν ποια είναι αυτά τα κίνητρα που κάνουν τους ανθρώπους να υιοθετούν συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες. Οι μαθητές μπορούν να έχουν ένα ημερολόγιο όπου θα καταγράφουν όλα αυτά που τους οδηγούν σε μια συγκεκριμένη διατροφική συμπεριφορά(διάθεση, πείνα, άγχος, άλλα άτομα)

3. **Τις ικανότητες της συμπεριφοράς του και οι εμπειρίες του**, που σχετίζονται με την επιλογή και παρασκευή συγκεκριμένων τροφών, τη λήψη αποφάσεων και τις προσωπικές διατροφικές προτιμήσεις.

Στρατηγικές για την υιοθέτηση ικανοτήτων συμπεριφοράς που θα ενισχύσουν την υγιεινή διατροφή.

- Οι μαθητές να σχεδιάσουν και να παρασκευάσουν υγιεινά γεύματα.
- Οι μαθητές να επιλέξουν υγιεινά τρόφιμα από το εστιατόριο και τον κατάλογο της καφετέριας.
- Διδασκαλία των μαθητών για το πώς να χρησιμοποιούν τις ταμπέλες των τροφίμων προκειμένου να κάνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές.

- Διδασκαλία των μαθητών για τους τρόπους με τους οποίους να αλλάζουν τις συνταγές και να παρασκευάζουν τρόφιμα με μειωμένα λιπαρά και αλάτι και αυξημένες φυτικές ίνες.
- Παροχή βοήθειας στους μαθητές προκειμένου να αναγνωρίζουν τα κίνητρα για την τρέχουσα συμπεριφορά τους όσον αφορά τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.
- Οι μαθητές να μπορούν να εξετάζουν τις προτροπές των ΜΜΕ και των διαφημίσεων προκειμένου να υιοθετήσουν συνήθειες κακής διατροφής και μειωμένης φυσικής δραστηριότητας . Διδασκαλία τρόπων με τους οποίους να αντιμετωπίζουν αυτές τις πιέσεις και να μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για την αναγνώριση των προσωπικών στρατηγικών αντίστασης .
- Να μπορούν οι μαθητές να αναλύσουν τα περιβαλλοντικά εμπόδια για μια υγιεινή διατροφή και φυσική δραστηριότητα, και αναζήτηση στρατηγικών για την υπερπήδηση αυτών των εμποδίων.
- Διδασκαλία των μαθητών για το πώς να καταγράφουν τη διατροφική τους πρόσληψη και να συγκρίνουν τη διατροφή τους με βάση τις επίσημες διατροφικές οδηγίες και τη διατροφική πυραμίδα.
- Οι μαθητές να έχουν τη δυνατότητα να θέτουν στόχους για υγιεινές μεταβολές στην διατροφή τους και τη φυσική δραστηριότητα και τους τρόπους να υπερνικούν τα εμπόδια . Διδασκαλία των μαθητών για το πώς να ελέγχουν την πρόοδό τους , να αναθεωρούν τους στόχους τους αν είναι απαραίτητο και να επιβραβεύουν τους εαυτούς τους για την επιτυχημένη προσπάθεία τους.

- Διδασκαλία των μαθητών για το πώς να εκτιμούν τα μηνύματα των διαφημίσεων και των ιστοριών που σχετίζονται με τη διατροφή.

Οι δάσκαλοι , οι γονείς , οι συνομήλικοι, το σχολικό περιβάλλον καθώς και οι υπεύθυνοι για τα θέματα υγείας αποτελούν συστατικά για τη διαμόρφωση στρατηγικών , που θα βοηθήσουν στην υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού περιβάλλοντος.

Η διδασκαλία θεμάτων σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα αποτελεί βασικό συστατικό στρατηγικών προκειμένου οι μαθητές να υιοθετήσουν προσωπικά χαρακτηριστικά που θα στηρίξουν την υγιεινή διατροφή.

Η διδασκαλία για την ενίσχυση της κριτικής ικανότητας των παιδιών , όσον αφορά τις διατροφικές τους επιλογές , αποτελεί βασικό συστατικό των στρατηγικών , που στοχεύουν στην υιοθέτηση ικανοτήτων συμπεριφοράς , οι οποίες θα ενισχύσουν την υγιεινή διατροφή.

(CDC. MMWR.Morbidity and mortality weekly report 1996)

Ποιο είναι το σχολείο που προάγει την υγεία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας; (WHO)

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ανέλαβε το 1995 την πρωτοβουλία , προκειμένου να ενεργοποιήσει και να ενδυναμώσει την προσπάθεια για την προαγωγή της υγείας και των εκπαιδευτικών προσπαθειών σε τοπικό , εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο . Η πρωτοβουλία του ΠΟΥ έχει σχεδιαστεί , ώστε να βελτιωθεί η υγεία των μαθητών , των σχολικών υπηρεσιών, των οικογενειών , καθώς και των υπολοίπων μελών των κοινοτήτων μέσω των σχολείων.

Ο σκοπός της πρωτοβουλίας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι η αύξηση του αριθμού των σχολείων , τα οποία πραγματικά θα μπορούν να χαρακτηριστούν ως σχολεία που προάγουν την υγεία. Μολονότι οι σκοποί για το κάθε σχολείο μπορεί να διαφέρουν για το καθένα , ανάλογα τις ανάγκες τους και την κατάσταση στην οποία βρίσκονται , το σχολείο που προάγει την υγεία μπορεί να χαρακτηριστεί ως το σχολείο που αμέσως ενδυναμώνει την ικανότητά του ,ώστε να είναι ένας τόπος υγιεινής διαβίωσης, μάθησης , και εργασίας.

(Πίνακας 34).Οι στρατηγικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με την προαγωγή της υγείας μέσω του σχολείου είναι:

- Έρευνα για τη βελτίωση των προγραμμάτων που σχετίζονται με τη σχολική υγεία.

- Δημιουργία προϋποθέσεων που θα δώσουν τη δυνατότητα παροχής πληροφοριών και συμβουλών για τη βελτίωση των προγραμμάτων για τη σχολική υγεία.

- Ενδυνάμωση των δυνατοτήτων για τη δημιουργία προγραμμάτων σε εθνικό επίπεδο.

- Δημιουργία διαδικτίου πληροφόρησης για την εξέλιξη των προγραμμάτων προαγωγής της υγείας μεταξύ των διαφόρων κρατών.

(Πίνακας 35).Το σχολείο που προάγει την υγεία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι αυτό που :

- Ενισχύει την υγεία και τη μάθηση με όλους τρόπους που διαθέτει.
- Συνεργάζεται με τους επίσημους φορείς της παιδείας , τους δασκάλους , τις διδασκαλικές ενώσεις, τους μαθητές , τους γονείς, τους φορείς αγωγής υγείας καθώς και με τις επίσημες αρχές της κοινότητας , στην προσπάθειά του να μετατρέψει το σχολείο σε ένα υγιές περιβάλλον.
- Αγωνίζεται για την προώθηση ενός υγιεινού περιβάλλοντος , της σχολικής αγωγής υγείας, καθώς και την προώθηση των σχολικών υπηρεσιών υγείας σε συνάρτηση με τις εργασίες του σχολείου και της κοινότητας . Επίσης προσπαθεί για την προώθηση των προγραμμάτων υγείας για το προσωπικό και των προγραμμάτων για τη διατροφή και την ασφάλεια των τροφίμων. Ενώ ακόμα προσπαθεί να δημιουργήσει ευκαιρίες για την προώθηση της φυσικής αγωγής και ψυχαγωγίας ,των συμβουλευτικών προγραμμάτων καθώς και την προώθηση της κοινωνικής υποστήριξης και της ψυχοπνευματικής υγείας.
- Υιοθετεί πολιτικές και πρακτικές , που σέβονται την προσωπικότητα και αξιοπρέπεια του ατόμου, παρέχει πολλαπλές ευκαιρίες για επιτυχία και αναγνωρίζει τις καλές προσπάθειες και προθέσεις ως προσωπικές κατακτήσεις.
- Αγωνίζεται για τη βελτίωση της υγείας τόσο των μαθητών , όσο και του προσωπικού που εργάζεται στο σχολείο , των οικογενειών καθώς και των μελών της κοινότητας. Συνεργάζεται ακόμα με την ηγεσία της κοινότητας , προκειμένου να τη βοηθήσει να κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να συνεισφέρει η κοινότητα στα ζητήματα υγείας και εκπαίδευσης.

(www.who.int/school_youth_healthy)

Σχεδιασμός αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης για εφήβους.

Ο σκοπός της προαγωγής υγείας είναι να βοηθήσει τους ανθρώπους να υιοθετήσουν έναν δραστήριο τρόπο ζωής και υγιεινές διατροφικές συνήθειες από τη μικρή τους κιόλας ηλικία και να τις διατηρήσουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Για να είναι περισσότερο αποδοτικά τα προγράμματα για τη δημόσια υγεία είναι σημαντικό να επικεντρώνονται τόσο στην προώθηση της υγείας , όσο και στην αντιμετώπιση των ασθενειών. Όλες οι παρεμβάσεις πρέπει να είναι κατάλληλες για το κοινό στο οποίο απευθύνονται και διαφορετικές στρατηγικές ίσως να απαιτούνται για διαφορετικές ομάδες ενός πληθυσμού. Τα προγράμματα που σχεδιάζονται για την προώθηση της υγείας στα σχολεία έχουν σα στόχο να βοηθήσουν τα νεαρά άτομα να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν συμπεριφορές που ενισχύουν την υγιεινή διατροφή και την άσκηση φυσικής δραστηριότητας. CDC Promising Practices in Chronic Disease Prevention and Control 2003)

Η δημιουργία και η δοκιμή νέων προγραμμάτων παρέμβασης , που βασίζονται στη χρήση διαφόρων προσεγγίσεων για τη μεταβολή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων , αποτελεί σημαντικό παράγοντα , ώστε τα παιδιά να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η διατροφική εκπαίδευση είναι αναγκαία στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Η οικογένεια, το σχολικό περιβάλλον και η κοινότητα μπορούν να συνεργαστούν για να προωθήσουν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές . Είναι απαραίτητο να βελτιωθεί τόσο το

φυσικό όσο και το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζουν οι έφηβοι, έτσι ώστε να ενισχυθεί η προσπάθειά τους για την πραγματοποίηση υγιεινών διατροφικών επιλογών.(Lyttle LA, et al 2000, Fulton et al. 2001)

Πολλές πηγές αναφέρουν τη σπουδαιότητα των προγραμμάτων που βασίζονται στην αλλαγή της συμπεριφοράς, ενώ πολλά είναι αυτά, που περιλαμβάνουν μεθόδους για την αλλαγή της συμπεριφοράς , της διατροφικής πρόληψης και την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας . Ο στόχος των μέτρων αντιμετώπισης είναι, τα παιδιά να αποφύγουν τις αρνητικές επιπτώσεις , που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Η πρωταρχική αντιμετώπιση βοηθάει στην εδραίωση ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής , έτσι ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να διατηρούν ένα υγιές σωματικό βάρος . Για τα παιδιά και τους εφήβους όμως , που είναι ήδη παχύσαρκοι και υπέρβαροι τα θεραπευτικά προγράμματα παρέμβασης , σκοπεύουν στη μακροπρόθεσμη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους και ποσοστού σωματικού λίπους. Τα προγράμματα αυτά πρέπει να μεταβάλλουν τη συμπεριφορά των νεαρών ατόμων, όσον αφορά τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα και να εδραιώσουν μια μόνιμη πιο υγιή συμπεριφορά και τρόπο ζωής.(Zwiauer 2000)

Τα νέα παιδιά δεν επιλέγουν τι θα φάνε , αλλά οι γονείς τους αποφασίζουν και ετοιμάζουν το φαγητό για αυτά. Κατά τη βρεφική περίοδο και την παιδική ηλικία , το οικογενειακό περιβάλλον για τα παιδιά θα διδάξει και θα καλλιεργήσει τις διατροφικές προτιμήσεις , Καθώς όμως τα παιδιά αναπτύσσονται και πάνε στο σχολείο , παράλληλα με την οικογένεια , το ίδιο το σχολικό περιβάλλον , οι

δάσκαλοι , οι συμμαθητές , το προσωπικό του σχολείου, οι υπεύθυνοι των υπηρεσιών αγωγής υγείας , οι υπεύθυνοι σίτισης στο χώρο του σχολείου , η άσκηση φυσικής δραστηριότητας , η κοινότητα , τα ΜΜΕ και τα πρότυπα που προβάλλουν, οι πολιτικές που ακολουθούν οι βιομηχανίες των τροφίμων για την προώθηση των προϊόντων τους θα αποτελέσουν καθοριστικούς παράγοντες στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων.(Perez-Rodrigo et al 2001).

Από πολλά προγράμματα παρέμβασης και μελέτες που διεξήχθησαν , εξαίρεται ο σπουδαίος και καταλυτικός ρόλος , που παίζει η οικογένεια, το σχολείο , η κοινωνία , τα πρότυπά της , το διαδίκτιο καθώς και τα ΜΜΕ, στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής από τα παιδιά και τους εφήβους. Ακόμα παρεμβάσεις , που βασίστηκαν στις αρχές της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας , ενώ παράλληλα η πραγματοποίησή τους στηρίχθηκε σε μια στρατηγική οργανωτικής αλλαγής προκειμένου να υπάρξουν καινοτομίες στο χώρο του σχολείου, έδειξαν θετικά αποτελέσματα, όπως θεαματικές αλλαγές στην ικανότητα της διατροφικής συμπεριφοράς , την αυτοαποτελεσματικότητα και τις προσδοκίες της συμπεριφοράς καθώς και την ικανότητα της συμπεριφοράς, όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα (Parcel et al 1989) Πολλές βέβαια είναι οι θεραπευτικές στρατηγικές , που συμπεριλαμβάνουν την ψυχολογική και οικογενειακή θεραπεία , τη μεταβολή της συμπεριφοράς και του τρόπου ζωής , καθώς και τη διατροφική αγωγή (Kiess et al 2001).

Οι στόχοι του προγράμματος πρέπει να είναι ρεαλιστικοί , να επιτρέπουν μεγάλη αυτονομία στον έφηβο, να του δίνεται η δυνατότητα πρωτοβουλίας αλλά και να έχει το αίσθημα της προσωπικής ευθύνης. (Ζαμπέλας 2003) Με τη μεταβολή των διαιτητικών συμπεριφορών , οι διατροφικές παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχουν σαν απώτερο σκοπό να επηρεάσουν τα παιδιά σε αυτή τη χρονική περίοδο αλλά και στη μετέπειτα ζωή τους. Η πλειονότητα των παρεμβάσεων , που εφαρμόσθηκαν σε έφηβους , έλαβαν χώρα σε σχολεία , όμως υπήρξαν και άλλες παρεμβάσεις , που περιελάμβαναν προγράμματα για μετά το σχολείο , καλοκαιρινές κατασκηνώσεις , κοινοτικά κέντρα, βιβλιοθήκες ακόμα και παντοπωλεία.

Προγράμματα με επιτυχή αποτελέσματα στηρίχθηκαν κυρίως σε προγράμματα συμπεριφοράς ,όπου :

- χρησιμοποιήθηκαν θεωρίες σχετικές με τη δομή ανάπτυξης,
- περιελάμβαναν περιβαλλοντικά στοιχεία
- παραδόθηκε ένας ικανοποιητικός αριθμός μαθημάτων
- και δόθηκε έμφαση στην ανάπτυξη των κατάλληλων στρατηγικών.

Μία μέθοδος σχεδιασμού , που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ανάπτυξη διατροφικών παρεμβάσεων είναι ο Χάρτης Παρέμβασης. Τα βήματα του Χάρτη Παρέμβασης περιλαμβάνουν :

1. τη δημιουργία άμεσων , εγγύτερων αντικειμενικών στόχων για το πρόγραμμα.
2. το σχεδιασμό κατάλληλων στρατηγικών και μεθόδων , ώστε να εξυπηρετηθούν αυτοί οι αντικειμενικοί σκοποί.
3. το σχεδιασμό του πλάνου στρατηγικής
4. το σχεδιασμό του προγράμματος υιοθέτησης, εφαρμογής και εκτίμησης.

Η χρήση παρεμβατικών και σχεδιαστικών μεθόδων , ο συντονισμός των παρεμβάσεων στη διατροφή και τη φυσική αγωγή, η χρήση προηγμένης τεχνολογίας , όπως τα CD-ROMs , η ενσωμάτωση των αλλαγών στην πολιτική μέσα στις προσπάθειες παρέμβασης καθώς και η εξάπλωση των αποτελεσματικών προγραμμάτων , αποτελούν τάσεις, που θα επηρεάσουν τη μελλοντική ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων διατροφής για τους εφήβους.
(Hoelscher et al . 2002)

Πρακτικές και προγράμματα που εφαρμόστηκαν σε χώρες της Ευρώπης

ΒΕΛΓΙΟ : Τρώω καλά στο σχολείο (Je mange bien a l' ecole)

Απευθύνεται σε μαθητές ηλικίας 3-18 ετών. Σκοπός του προγράμματος είναι η βελτίωση του διατροφικού περιβάλλοντος στο σχολείο μέσω της υιοθέτησης κάποιων μέτρων όπως , την πραγματική βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών , την αλλαγή του διατροφικού σχολικού περιβάλλοντος και τη συμμετοχή ατόμων από την κοινότητα των εκπαιδευτικών προκειμένου να παραμείνει σταθερή η ποιότητα του διατροφικού περιβάλλοντος στο μέλλον.

ΑΓΓΛΙΑ : Ομάδες δράσης για τη Σχολική Διατροφή.

Απευθύνεται σε μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ηλικίας 11-16 ετών. Σκοπός του προγράμματος είναι

- Να ενθαρρύνει τους μαθητές ώστε να παίρνουν σωστές αποφάσεις όσον αφορά την επιλογή τροφίμων.
- Η δημιουργία δεσμών συνεργασίας μέσα στο χώρο των σχολείων , μεταξύ των υπευθύνων για την τροφοδοσία , των δασκάλων , των μαθητών και της σχολικής διοίκησης με σκοπό την προαγωγή της υγείας.
- Η συγκρότηση ομάδων δράσης για τη σχολική διατροφή μέσα στο σχολείο προκειμένου να πραγματοποιήσουν τις αλλαγές στο σχολείο τους.

- Η δημιουργία σταθερών σχέσεων- δεσμών μεταξύ της σχολικής διατροφικής εκπαίδευσης και των τροφίμων που παρέχονται στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

ΙΣΠΑΝΙΑ : Η διατροφή στην κοινότητα και το σχολείο σα λύση για τη διατροφική εκπαίδευση σε χαμηλού εισοδήματος αστικές περιοχές.

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών που ζουν αστικές περιοχές. Σκοπός του προγράμματος είναι η προώθηση των υγιεινών διατροφικών συνηθειών και η ανάπτυξη ικανοτήτων και αυτοπεποίθησης. Τα αντικείμενα του προγράμματος είναι η παροχή γνώσεων , η διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των ικανοτήτων των μαθητών που σχετίζονται με τα τρόφιμα και τη διατροφή, η υγιεινή , το μαγείρεμα και η κοινωνική συμπεριφορά. Οι δάσκαλοι , τα σχολικά συμβούλια , οι μάγειρες , ο κοινωνικός λειτουργός, η σχολική ομάδα για τα θέματα υγείας, και ο διαιτολόγος της κοινότητας συμμετέχουν στη δημιουργία και εφαρμογή του προγράμματος.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ : Δημιουργία ενός προγράμματος μαθημάτων διατροφικής εκπαίδευσης που θα ενσωματωθεί στο επίσημο σχολικό πρόγραμμα της χώρας.

Σκοπός είναι η δημιουργία υποστηρικτικού υλικού όπως είναι ένα εγχειρίδιο αγωγής υγείας σε θέματα διατροφής , προκειμένου να βελτιωθεί η διατροφική εκπαίδευση στα πρώτα χρόνια του σχολείου.

ΟΛΛΑΝΔΙΑ : Αγοράζω τρόφιμα για να είμαι υγιής – τα τρόφιμα που καλλιεργούν τη σκέψη σε σχολείο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που προωθεί την υγεία.(Shopping for health- food for thought in the health-promoting primary school)

Απευθύνεται σε μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σκοπός του είναι η δημιουργία ηλεκτρονικού δικτύου των τοπικών υπευθύνων για την αγωγή υγείας , που θα προωθούν και θα καθοδηγούν τις προσπάθειες και τα προγράμματα για την υγιεινή διατροφή στα σχολεία, χρησιμοποιώντας το μαγαζί τροφίμων στις περιοχές τους. Το μαγαζί τροφίμων έχει το μέγεθος μιας κανονικής σχολικής τάξης και είναι εξοπλισμένο με ράφια σουπερμάρκετ , ψυγεία, καταψύκτες , ταμειακή μηχανή, ζυγαριά, καλάθια για τα ψώνια , κάρτες αγοράς, ψεύτικα χρήματα και προμήθεια 300 πραγματικών προϊόντων διατροφής. Επίσης σκοπός του προγράμματος είναι να παρακινήσει τους δασκάλους ώστε να συμπεριλάβουν περισσότερες μεθόδους διδασκαλίας για την ανάπτυξη συμπεριφορών και πρακτικών ικανοτήτων σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Επιπλέον δίνει τη δυνατότητα στους δασκάλους να διδάξουν το μάθημα της διατροφής μέσα στο μαγαζί τροφίμων καθώς επίσης προσπαθεί να ενθαρρύνει τους δασκάλους να συμπεριλάβουν και τις τρεις διαστάσεις ενός σχολείου που προάγει την υγεία οι οποίες είναι (α) το πρόγραμμα μαθημάτων της τάξης , (β) ολόκληρο το σχολικό περιβάλλον, (γ) την οικογένεια και την κοινότητα.

ΓΕΡΜΑΝΙΑ : όλοι μαζί οι μαθητές παίρνουν το πρωινό τους στην τάξη κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

Απευθύνεται σε μαθητές 6-12 ετών , σε δασκάλους και γονείς. Σκοπός του προγράμματος είναι να εδραιώσει ένα πλαίσιο στο οποίο οι μαθητές και οι δάσκαλοι θα μπορούν να έχουν κάτι να φάνε και να πιουν το πρωί. Έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να βελτιωθούν οι διατροφικές συνήθειες και η συμπεριφορά των μαθητών καθώς επίσης και οι διατροφικές τους επιλογές .

ΦΙΛΑΝΔΙΑ : Σχολικά γεύματα

Η προσφορά σχολικών γευμάτων στην Φιλανδία έχει μεγάλη ιστορία. Από το 1948 σερβίρονται δωρεάν γεύματα στα δημοτικά σχολεία και σήμερα προσφέρονται δωρεάν στα σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης . Σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες τα σχολικά γεύματα πρέπει να προωθούν την υγεία και καλή ποιότητα ζωής των μαθητών.

Πίνακας 36

Πρακτικές και προγράμματα που εφαρμόστηκαν σε χώρες της Ευρώπης	
ΒΕΛΓΙΟ	**Τρώω καλά στο σχολείο (Je mange bien a l' ecole)**
ΑΓΓΛΙΑ	**Ομάδες δράσης για τη Σχολική Διατροφή.**
ΙΣΠΑΝΙΑ	**Η διατροφή στην κοινότητα και το σχολείο σα λύση για τη διατροφική εκπαίδευση σε χαμηλού εισοδήματος αστικές περιοχές.**
ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ	**Δημιουργία ενός προγράμματος μαθημάτων διατροφικής εκπαίδευσης που θα ενσωματωθεί στο επίσημο σχολικό πρόγραμμα της χώρας.**
ΟΛΛΑΝΔΙΑ	**Αγοράζω τρόφιμα για να είμαι υγιής – τα τρόφιμα που καλλιεργούν τη σκέψη σε σχολείο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης που προωθεί την υγεία.(Shopping for health- food for thought in the health-promoting primary school)**
ΓΕΡΜΑΝΙΑ	**Όλοι μαζί οι μαθητές παίρνουν το πρωινό τους στην τάξη κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.**
ΦΙΛΑΝΔΙΑ	**Σχολικά γεύματα**

Πρακτικές και προγράμματα που εφαρμόστηκαν στις ΗΠΑ.

Προγράμματα που αφορούν την προώθηση της **Υγιεινή Διατροφής & της Φυσικής Δραστηριότητας** είναι τα εξής:

1.CATCH (Coordinated Approach to School Health)

Είναι μια πολυεπίπεδη και πολυπαραγοντική παρέμβαση , προκειμένου να προωθηθεί ένα υγιές σχολικό περιβάλλον , ενώ παράλληλα να βελτιωθούν η υγιής διατροφική συμπεριφορά και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας από μαθητές της πέμπτης δημοτικού. Θετικές μεταβολές παρατηρήθηκαν σε γνωσιακό επίπεδο , στις αντιλήψεις και τη συμπεριφορά μετά από τις έρευνες που διήρκησαν 3 χρόνια. Προγράμματα μαθημάτων, βιβλία ασκήσεων και βίντεο σχετικά με την έρευνα διατίθενται.

2.San Luis Valley Community Coalition

Αυτή η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Κολοράντο , προσπαθεί να φέρει σε συνεργασία τα σχολεία , τις δημοτικές αρχές και τα μέλη των οικογενειών 3 γενεών , προκειμένου να δημιουργήσει ένα σχολικό περιβάλλον που υποστηρίζει την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα αυτό είναι εθελοντές γονείς που συμμετέχουν στα μαθήματα για την υγιεινή διατροφή κατά τη διάρκεια γεύματος, εκπαιδευόμενα αγόρια και κορίτσια στο ρόλο του συμβούλου του κλαμπ για τη διατροφή και την άσκηση καθώς και

εκπαιδευόμενα άτομα για την προαγωγή της υγείας που επισκέπτονται τις οικογένειες.

3.Eat Well & Keep Moving

Είναι ένα πολυποίκιλο πρόγραμμα , που λαμβάνει υπ' όψιν του όλες τις πλευρές ενός μαθησιακού περιβάλλοντος, από την τάξη , την καφετέρια, το γυμναστήριο έως τους σχολικούς διαδρόμους , το σπίτι και τα κέντρα της κοινότητας. Η πολύπλευρη αυτή προσέγγιση βοηθάει στη μετάδοση σημαντικών μηνυμάτων σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα , ενώ παράλληλα αυξάνει και την πιθανότητα , ότι οι μαθητές θα διατρέφονται σωστά και θα ασκούνται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Το πρόγραμμα επίσης είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να χρησιμοποιεί ευχάριστες και διασκεδαστικές πηγές για το σχολείο, προκειμένου να προσαρμοστεί στο σχολικό πρόγραμμα, πρόγραμμα παρέμβασης Eat Well & Keep Moving είχε θετικά αποτελέσματα μετά την εφαρμογή του σε 14 δημοτικά σχολεία στη Βαλτιμόρη . Οι μαθητές συμμετείχαν σε υψηλό ποσοστό σε όλες τις δραστηριότητες , ενώ οι δάσκαλοι σε ποσοστό 100% είπαν ότι θα δίδασκαν τα μαθήματα του προγράμματος ξανά. Οι διευθυντές είχαν δώσει προτεραιότητα στην εφαρμογή του προγράμματος αφού αυτό εξέφραζε πολλούς από τους σκοπούς του σχολείου, και ιδιαίτερα ενθάρρυναν τη συμμετοχή των γονέων στις σχολικές δραστηριότητες.Τα στοιχεία μετά την εφαρμογή του προγράμματος Eat Well & Keep Moving δείχνουν , ότι οι μαθητές κατανάλωναν περισσότερα φρούτα και λαχανικά, λιγότερα λιπαρά , μειώθηκε η παρακολούθηση της τηλεόρασης και βελτιώθηκε το

γνωσιακό επίπεδο σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.

4.Planet Health

Το κέντρο ερευνών του πανεπιστημίου του Harvard δημιούργησε ένα πρόγραμμα , που μεταδίδει μηνύματα σχετικά με την υγεία μέσω των μαθημάτων της φυσικής αγωγής , της κοινωνιολογίας, των επιστημών , των ξένων γλωσσών στις τάξεις του γυμνασίου. Οι στόχοι του προγράμματος είναι να μειωθεί ο χρόνος που σπαταλούν τα παιδιά στην τηλεόραση, να αυξηθεί η φυσική δραστηριότητα και προαχθεί η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.Το πρόγραμμα **Planet Health** , το οποίο προωθεί την υιοθέτηση καλύτερων διατροφικών συνηθειών και τη μείωση της παρακολούθησης τηλεόρασης , βρέθηκε μετά την εφαρμογή του στα γυμνάσια να έχει ευεργετική επίδραση στη μείωση της παχυσαρκίας κυρίως στα κορίτσια και όχι τόσο στα αγόρια , σύμφωνα με το άρθρο που δημοσιεύθηκε τον Απρίλιο του 1999 στο περιοδικό Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.

Σύμφωνα με τον επικεφαλή της έρευνας Steven Gortmaker το πρόγραμμα είχε επίδραση κυρίως στα κορίτσια και όχι στα αγόρια επειδή σε αυτές τις νεαρές ηλικίες υπάρχουν αναπτυξιακές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων , καθώς επίσης γιατί τα αγόρια ίσως ενδιαφέρονται λιγότερο σχετικά με ζητήματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας σε σύγκριση με τα κορίτσια.

5.APPLES- active programme promoting lifestyle education in schools

Ένα χρόνο πολυπειθαρχικού και πολυπαραγοντικού προγράμματος, σχεδιασμένο έτσι ώστε να επηρεάσει τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα χωρίς να αποτελεί απλά και μόνο γνώση.Χρησιμοποίησε μια προσέγγιση του πληθυσμού , που υποστηρίζονταν από τη φιλοσοφία της προώθησης της υγείας στα σχολεία και εστίασε πάνω σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα , συμπεριλαμβάνοντας τους γονείς , τους δασκάλους και το προσωπικό που ήταν υπεύθυνο για την τροφοδοσία.

Στηρίχθηκε πάνω σε σχολικά σχέδια δράσης που δημιουργήθηκαν από ξεχωριστά σχολεία με βάση τις δικές τους ανάγκες. Η ομάδα APPLES παρείχε εκπαίδευση στους δασκάλους και σε άλλες πηγές , ενώ ο διευθυντής της έρευνας παρείχε επιπλέον ενίσχυση και υποστήριξη.

Πρόγραμμα που αφορά την προώθηση της **Υγιεινής Διατροφής** είναι το

1.Changing the Scene : Improving the School Nutrition Environment, A Guide to Local Action.

Αυτός ο οδηγός – εργαλείο δημιουργήθηκε από το USDA (Υπουργείο Αγροτισμού των ΗΠΑ) και την υπηρεσία Τροφίμων και Διατροφής ,για να βοηθήσουν τις κοινότητες να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή στα σχολεία. Περιλαμβάνει έναν οδηγό , που προσφέρει πρακτικές οδηγίες προκειμένου να πάρει πρωτοβουλίες η τοπική κοινότητα στην

προσπάθειά της να βελτιώσει τη σχολική διατροφή , καθώς και υλικό από το παρελθόν εξηγώντας τη σημασία της υγιεινής διατροφής για τη μακροπρόθεσμη καλή υγεία των παιδιών. Ο οδηγός – εργαλείο περιλαμβάνει επίσης φυλλάδια, βίντεο, δείγματα εργασιών και μια παρουσίαση σε Power Point.

2.Gimme 5 : An innovative school- based nutrition intervention for high school students.

Το πρόγραμμα αυτό εφαρμόστηκε σε μαθητές γυμνασίου και είχε διάρκεια 4 χρόνια. Σχεδιάστηκε για να αυξήσει την καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από τους μαθητές σε πέντε ή και παραπάνω μερίδες. Ειδικότεροι σκοποί του προγράμματος είναι η αύξηση της πληροφόρησης των εφήβων, η ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών όσον αφορά τη διατροφή, η δημιουργία ενισχυτικών περιβαλλοντικών παραγόντων με την προσφορά περισσότερων φρούτων και λαχανικών στους μαθητές, μέσα στο σχολείο, την καφετέρια, τις καντίνες και τα μηχανήματα πώλησης τροφίμων καθώς και η εκτίμηση του αντίκτυπου της κατανάλωσης φρούτων στη συνολική πρόσληψη θρεπτικών συστατικών που γίνεται από τους μαθητές.

Προγράμματα που αφορούν την προώθηση της **Φυσικής Δραστηριότητας** τα εξής :

1.SPARK

Είναι ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής και βελτίωσης του προσωπικού , που απευθύνεται σε μαθητές της έκτης δημοτικού. Οι μαθητές από την τρίτη δημοτικού μέχρι την έκτη συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα αυτοδιαχείρισης , που περιέχει τη συμμετοχή του σχολείου και της οικογένειας. Το προσωπικό του προγράμματος SPARK εκπαιδεύει τους δασκάλους μέσω σεμιναρίων και συμβουλευτικών προγραμμάτων κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Βελτιώσεις παρατηρήθηκαν στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα SPARK για μια περίοδο 2 ετών μετά την παρέμβαση. Η ύλη που χρειάζεται είναι βιβλία σχετικά με τη φυσική αγωγή και την αυτοδιαχείριση.

2.Project Fit America

Το πρόγραμμα αυτό έχει σα στόχο να αυξήσει την πληροφόρηση σχετικά με τις ευεργετικές επιδράσεις της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας από την προσχολική ηλικία και κατά επέκταση στο σύνολο της υγείας καθ΄ όλη τη διάρκεια της ζωής . Η έρευνα αυτή παρέχει εξοπλισμό για τη φυσική δραστηριότητα , εκπαιδευτικό υλικό για τους δασκάλους και ένα οδηγό- πρόγραμμα για τα μαθήματα στην τάξη. Οι τοπικές επιχειρήσεις έχουν δεσμευθεί για την παροχή υλικής βοήθειας στην έρευνα, ενώ παράλληλα εθελοντές εκπαιδεύονται για να

βοηθήσουν το προσωπικό. Στα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Προγράμματα προώθησης του **υγιεινού τρόπου ζωής για μετά το σχολείο :**

1.The Power Of Choice : A Leader's Guide For Afterschool Nutrition Education.

Αποτελεί έναν οδηγό για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα αλληλεπίδρασης για νέους εφήβους ηλικίας 11 - 13 ετών , που θα πραγματοποιείται μετά το σχολείο. Οι δραστηριότητες αυτού του προγράμματος , μπορούν να οδηγήσουν τους έφηβους σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Οι έφηβοι χρειάζεται να έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν ικανότητες για όλη τους τη ζωή με τις οποίες θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη μέσω θετικών δραστηριοτήτων, που θα πραγματοποιούν μαζί με τους φίλους τους , τους ενήλικες που τους παρέχουν φροντίδα και τις οικογένειές τους.

2.A World Fit For Kids ! Middle school programs

Στο πρόγραμμα αυτό παρέμβασης οι φοιτητές των κολεγίων βρίσκουν έναν τρόπο , ώστε να βοηθηθούν να πληρώσουν τα έξοδά τους , με το να συμμετέχουν σε προγράμματα για μετά το σχολείο, και να ασκούν το ρόλο του συμβούλου προς τους εφήβους, των γυμνασίων των κοινοτήτων , όπου ανήκουν.Η μικρή διαφορά ηλικίας μεταξύ των μαθητών του γυμνασίου και των φοιτητών των κολεγίων , λειτουργεί θετικά ώστε να υπάρξουν για τους νέους εφήβους , σύμβουλοι οι

οποίοι θα αποτελέσουν για αυτούς πρότυπα μοντέλα για τη ζωή τους αλλά και για μια ανώτερη εκπαίδευση. Η ένταξη των μαθητών του γυμνασίου σε δραστηριότητες που προάγουν την υγεία καθώς και σε έναν χώρο , όπου θα αισθάνονται , ότι τους ανήκει κατά τη διάρκεια των ωρών μετά το σχολείο , θα τους βοηθήσει να κάνουν υγιείς επιλογές μακριά από ναρκωτικά και συμμορίες. Οι σύμβουλοι που προέρχονται από τα τοπικά κολέγια και πανεπιστήμια εφαρμόζουν μια ποικιλία δραστηριοτήτων , που στηρίζεται στις εμπειρίες τους και τις γνώσεις τους. Προκειμένου να προωθηθεί το μοντέλο της σωματικής , συναισθηματικής , πνευματικής και κοινωνικής δραστηριότητας , οι δραστηριότητες επιλέγονται , με σκοπό την εξέλιξη του καθένα από τους παραπάνω τομείς.

Πίνακας 37

Πρακτικές και προγράμματα που εφαρμόστηκαν στις ΗΠΑ.	
Υγιεινή Διατροφή & Φυσική Δραστηριότητα	**1.CATCH (Coordinated Approach to School Health)** **2.San Luis Valley Community Coalition** **3.Eat Well & Keep Moving** **4.Planet Health** **5.APPLES- active programme promoting lifestyle education in schools**
Υγιεινή Διατροφή	**1.Changing the Scene : Improving the School Nutrition Environment, A Guide to Local Action.** **2.Gimme 5 : An innovative school- based nutrition intervention for high school students.**
Φυσική Δραστηριότητα	**1.SPARK** **2.Project Fit America**

Παραπάνω ,στον πίνακα 37 παρατίθενται πρακτικές &προγράμματα που εφαρμόσθηκαν στα σχολεία των Η.Π.Α. με στόχο την προώθηση

- της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας μαζί
- της υγιεινής διατροφής
- της φυσικής δραστηριότητας
- του υγιεινού τρόπου ζωής μετά το σχολείο

Ο σκοπός και η δομή των μαθημάτων της Διατροφικής Εκπαίδευσης των εφήβων .

Ο πρωταρχικός σκοπός της διατροφικής εκπαίδευσης πρέπει να είναι η ενθάρρυνση των νεαρών εφήβων , ώστε να υιοθετήσουν διατροφικές συμπεριφορές , που θα προάγουν την υγεία και θα μειώνουν τους κινδύνους για εμφάνιση ασθενειών. Η γνώση για το πώς και γιατί πρέπει να τρώει κάποιος υγιεινά είναι πολύ σημαντική, αλλά όμως δεν μπορεί από μόνη της να αποτελέσει παράγοντα υιοθέτησης υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς από τους εφήβους. Τα μαθήματα που εστιάζονται μόνο στις γνώσεις για τη διατροφή έχουν σαν αποτέλεσμα να προσφέρουν κυρίως γνώσεις και μικρή επίδραση στη συμπεριφορά των εφήβων. Στον πίνακα 38 διαβάζουμε όλα τα απαραίτητα στοιχεία που πρέπει να περιέχει η διατροφική εκπαίδευση ενός σχολείου.

Η εκπαίδευση που στηρίζεται στη συμπεριφορά των εφήβων ενθαρρύνει ιδιαίτερες υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές όπως για παράδειγμα , μείωση στην κατανάλωση λιπαρών και αλατιού και αύξηση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Το σχολείο που προάγει την υγεία μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης είναι απαραίτητο να :(Πίνακας 38)

- Να παρέχει διατροφική εκπαίδευση χρησιμοποιώντας επαρκείς πηγές.
- Να δημιουργήσει μια γραμμή πολιτικής σχετικά με την διατροφική εκπαίδευση.
- Να εστιάσει την προσοχή του στην πρόκληση του αισθήματος της απόλαυσης για την τροφή.
- Να δημιουργήσει ένα άνετο περιβάλλον ,όπου τα παιδιά και το προσωπικό του σχολείου να μπορούν να απολαμβάνουν το γεύμα τους.
- Να προσφέρει υγιεινές επιλογές , εάν τα τρόφιμα παρέχονται στο σχολείο.
- Να δείχνει έντονο ενδιαφέρον για το αν κάποιο παιδί πεινάει , όσο παραμένει στο σχολείο, αφού η κακή και φτωχή σε θρεπτικά συστατικά τροφή επιδρά αρνητικά στη μάθηση.
- Να εξετάζει και να συντονίζει όλες τις πληροφορίες και πηγές , που είναι σχετικές με τη διατροφική αγωγή, προκειμένου να διασφαλίσει την επαρκή και σωστή χρήση όλων των πηγών και να ελαχιστοποιήσει τα πιθανά αντίθετα μηνύματα.
- Να διασφαλίζει , ότι όλο το προσωπικό είναι αφοσιωμένο στους στόχους του σχολείου , που προάγει την υγεία, και να ενδιαφέρεται έντονα για την υγεία και την καλή ποιότητα της ζωής τόσο των μαθητών , όσο και του προσωπικού, που εργάζεται στο σχολείο. (Dixey et al 1999)

Η δομή μπορεί να βοηθήσει στην αποσαφήνιση και στην επιλογή μεταξύ πιθανών θεμάτων για διδασκαλία στην αίθουσα. Επιπλέον παρέχει διατροφικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς για ειδικά ορισμένα επίπεδα ανάπτυξης και ηλικιακές ομάδες.

Οι εκπαιδευτικοί σκοποί ή τα αποτελέσματα μάθησης περιλαμβάνουν γεγονότα (γνώσεις) , αισθήματα και πεποιθήσεις (στάσεις), πρακτικές επιδεξιότητες και προσόντα , ώστε οι έφηβοι να μπορούν να επιλέγουν, να ετοιμάζουν και να τρώνε φαγητό, καθώς επίσης και να αποκτήσουν ισόβιες ικανότητες για τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων, ενώ ακόμα να μπορούν να αντιμετωπίζουν περιορισμούς

Η δομή των μαθημάτων είναι αρκετά κατανοητή . Κάθε σχολείο μπορεί να διαμορφώσει θέματα και αντικείμενα σε συνάρτηση με τις δικές του ανάγκες , χρησιμοποιώντας τη δική του κατάσταση , αλλά και μια παιδοκεντρική προσέγγιση , σα βάση προτεραιοτήτων. Όμως οι έρευνες έχουν δείξει, ότι μόνο ένα καλά σχεδιασμένο και ξεκάθαρο πρόγραμμα είναι επιτυχημένο. Τα προγράμματα πρέπει να καλύπτουν τα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και να αφιερώνουν ικανοποιητικό χρόνο στην διατροφική εκπαίδευση (50 ώρες ετησίως) προκειμένου να μεταβληθεί πραγματικά η διατροφική συμπεριφορά.

Η δομή διδασκαλίας περιλαμβάνει 7 μεγάλες κατηγορίες για τη διατροφή και τα τρόφιμα.(Πίνακας 39)

(Πίνακας 39). Η δομή διδασκαλίας περιλαμβάνει 7 μεγάλες κατηγορίες για τη διατροφή και τα τρόφιμα, οι οποίες είναι :
1.Τρόφιμα και συναισθηματική ανάπτυξη **2.**Διατροφικές συνήθειες και κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές . **3.**Διατροφή και προσωπική υγεία. **4.**Παραγωγή τροφίμων και διάθεση **5.**Οι απαιτήσεις των καταναλωτών από τα τρόφιμα **6.**Η διατήρηση και αποθήκευση των τροφίμων. **7.**Η προετοιμασία του φαγητού.

11-13 ετών παιδιά

Τα βασικά θέματα περιλαμβάνουν τη διατροφή , τα θρεπτικά συστατικά και τις επιπτώσεις στην υγεία, επίσης περιλαμβάνουν τις επιρροές στις διατροφικές συνήθειες ,το κοινωνικοπολιτιστικό περιεχόμενο και τις επιδράσεις του περιβάλλοντος στις διατροφικές επιλογές.

(Πίνακας 40)Τα τυπικά ερωτήματα των παιδιών , τα οποία το πρόγραμμα προσπαθεί να ενισχύσει είναι τα εξής :
• Τι επηρεάζει τις διατροφικές μου συνήθειες; • Πώς οι διατροφικές μου συνήθειες επηρεάζονται από τον περίγυρό μου; • Πώς οι διατροφικές μου συνήθειες σχετίζονται με την υγεία μου; • Πώς οι διατροφικές μου συνήθειες σχετίζονται με το περιβάλλον;

13-16 ετών παιδιά

Τα βασικά θέματα περιλαμβάνουν το ξεκαθάρισμα των αξιών, την υπευθυνότητα για τον καθένα και τους υπολοίπους , τις ευθύνες των παραγωγών τροφίμων, της βιομηχανίας και της κυβέρνησης, ενώ επίσης περιλαμβάνουν παγκόσμια ζητήματα σχετικά με την παραγωγή, τη διάθεση και την προσφορά των τροφίμων.

(Πίνακας 41)Τα τυπικά ερωτήματα των παιδιών , τα οποία το πρόγραμμα προσπαθεί να ενισχύσει είναι τα εξής :
• Ποιες είναι οι προσωπικές μου αξίες κλειδιά σχετικά με τα τρόφιμα, τη διατροφή και την υγεία ; • Με ποιο τρόπο θα κάνω σωστές διατροφικές επιλογές , κατάλληλες για εμένα; • Πόσο οι δικές μου διατροφικές επιλογές επηρεάζουν τον περίγυρό μου; • Με ποιο τρόπο οι διατροφικές μου επιλογές επηρεάζουν το παγκόσμιο διατροφικό σύστημα;

Ζητήματα και στρατηγικές που αφορούν ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.

Η υγεία και η επιτυχία στο σχολείο είναι έννοιες αλληλένδετες μεταξύ τους. Τα σχολεία δεν μπορούν να κατακτήσουν τον πρωταρχικό τους στόχο , που είναι η εκπαίδευση, εάν οι μαθητές και το προσωπικό το οποίο εργάζεται μέσα στο σχολικό χώρο δεν είναι σωματικά , πνευματικά, ψυχικά και κοινωνικά υγιείς. Αξιόπιστες έρευνες έχουν δείξει, ότι υπάρχει ανησυχητικά αυξημένος αριθμός παιδιών και εφήβων, που έχουν υιοθετήσει συμπεριφορές τέτοιες που θα τους προκαλέσουν στο μέλλον σοβαρά προβλήματα υγείας.(NASBE- Sample General School Health Policies)

Η προσέγγιση του προγράμματος καλύπτει ολόκληρη την ημέρα και ολόκληρο το σχολείο , ενώ ακόμα περιέχει υποδείξεις για όλους αυτούς που εργάζονται μέσα σε αυτό, για αυτό και μαζί με αυτό. Πολιτικές , που αφορούν όλο το σχολείο, περιλαμβάνουν τη φιλοσοφία και τους στόχους του σχολείου , τη διατροφική πολιτική και τους κανόνες του σχολείου. Η διεύθυνση του σχολείου έχει μια γενική ευθύνη για αυτές τις πολιτικές καθώς και να παίξει ρόλο στην πραγματοποίηση αυτών πολιτικών σε όλα τα επίπεδα της σχολικής ζωής. (Dixey et al. 1999)

Κάθε σχολείο είναι απαραίτητο να σχεδιάσει , να υιοθετήσει και να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα παρέμβασης για την προαγωγή της υγείας των εφήβων το οποίο θα έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- να είναι σχεδιασμένο, ώστε να καλύπτει τις ήδη υπάρχουσες ανάγκες της σχολικής κοινότητας.

- Να στηρίζεται σε κάποια προγράμματα μοντέλα των οποίων η εφαρμογή ήταν επιτυχημένη
- Να δίνει έμφαση στην προσέγγιση των εφήβων προκειμένου να υπάρξει θετική εξέλιξη της συμπεριφοράς τους
- Να κάνει κατάλληλη χρήση των μέσων που παρέχονται από το σχολείο και την τοπική κοινότητα.
- Να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των οικογενειών.(NASBE- Sample General School Health Policies)

Η ζωή των σημερινών εφήβων δέχεται συνεχείς πολλαπλές επιδράσεις από το σχολείο, την οικογένεια , την κοινότητα , τα ΜΜΕ. Επειδή είναι πολλοί οι κοινωνικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην υγεία των εφήβων και την ασφάλειά τους , τα προγράμματα και οι στρατηγικές που αφορούν την ποιότητα της ζωής τους και την προαγωγή της υγείας τους , πρέπει να αποτελούν προσπάθεια συνεργασίας πολλών παραγόντων.(U.S.Department of Health and Human Services-Improving the Health of Adolescents & Young Adults 2004)

Τα προγράμματα και οι οδηγίες για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία προτείνουν πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις οι οποίες συνδυάζουν την προσέγγιση της σχολικής κοινότητας, της σχολικής τάξης , της οικογένειας , των φίλων και συμμαθητών, του προσωπικού που εργάζεται στο σχολείο, της τοπικής κοινότητας και των ΜΜΕ. Όταν τα προγράμματα καταφέρουν να συνδυάσουν τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των εφήβων μαζί με το περιβάλλον στο οποίο ζούνε , τότε

είναι δυνατόν να περιοριστεί ο κίνδυνος ανάπτυξης ανεπιθύμητων συμπεριφορών.(James f. Sallies et al 2003, Richard M. Lerner PhD 2002)

Το περιβάλλον του σχολείου αποτελεί παράγοντα κλειδί στη προώθηση της υγείας στα σχολεία. Το ιδανικό περιβάλλον περιλαμβάνει μια ευχάριστη ατμόσφαιρα για τη φυσική δραστηριότητα , το αίσθημα της φροντίδας , έναν κοινωνικό περίγυρο που προάγει τη μάθηση και τη διατροφή, ένα υγιεινό περιβάλλον και ένα πνεύμα στο οποίο οι μαθητές και οι εργαζόμενοι αναλαμβάνουν τις ευθύνες για το σχολικό περιβάλλον , ενώ επίσης επηρεάζει τον εξωτερικό περίγυρο .

Η διατροφή μέσα στο σχολείο , αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα για την προώθηση της υγείας. Το προσωπικό και οι μαθητές πρέπει να είναι ενημερωμένοι για την κατάσταση , που επικρατεί, και να συνεισφέρουν σε μια σαφέστερη ανάλυση της κατάστασης. Τα μηνύματα που μεταδίδονται πρέπει να είναι σαφή και να προωθούν την επιθυμία για αλλαγή. Πρέπει να δίνεται έμφαση τόσο στην καταγραφή και εκτίμηση , όσο και στην υγιεινή διατροφή.
Η ύπαρξη πρότυπων μοντέλων, που προέρχονται από τους ενήλικές και τους συμμαθητές αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην μεταβολή συμπεριφορών στα σχολεία.

Η ενημέρωση πρέπει να αυξηθεί, ενώ πρέπει να ενθαρρυνθεί η ύπαρξη θετικών μοντέλων και υποστηρικτικών συμπεριφορών. Οι δάσκαλοι των τάξεων καθώς και οι δάσκαλοι των μαθημάτων έχουν σημαντικούς ρόλους και πρέπει να συνεργάζονται.
Επιπλέον πρέπει να δημιουργηθεί ιστοσελίδα σχετική με το σχολείο στο διαδύκτιο, προκειμένου να προαχθεί η υγεία και που θα

συμπεριλαμβάνει όλα τα επίπεδα της διεύθυνσης , της συμμετοχής των μαθητών αλλά και τη συμμετοχή των οικογενειών και της κοινότητας. (Dixey et al. 1999)

Ένα ολοκληρωμένο και περιεκτικό μοντέλο σχολικού προγράμματος για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας , περιλαμβάνει 8 συστατικά που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Τα συστατικά αυτά είναι τα εξής :

1. Οδηγίες για την υγεία
2. Υγειονομικές υπηρεσίες
3. Σχολικό περιβάλλον
4. Υπηρεσία τροφίμων
5. Σχολική ιστοσελίδα για την προαγωγή της υγείας
6. Κοινωνικές υπηρεσίες υποστήριξης
7. Μαθήματα φυσικής αγωγής
8. Προσπάθειες για την προαγωγή της υγείας , που συνδέονται με την οικογένεια και την κοινότητα.(Story 1999)

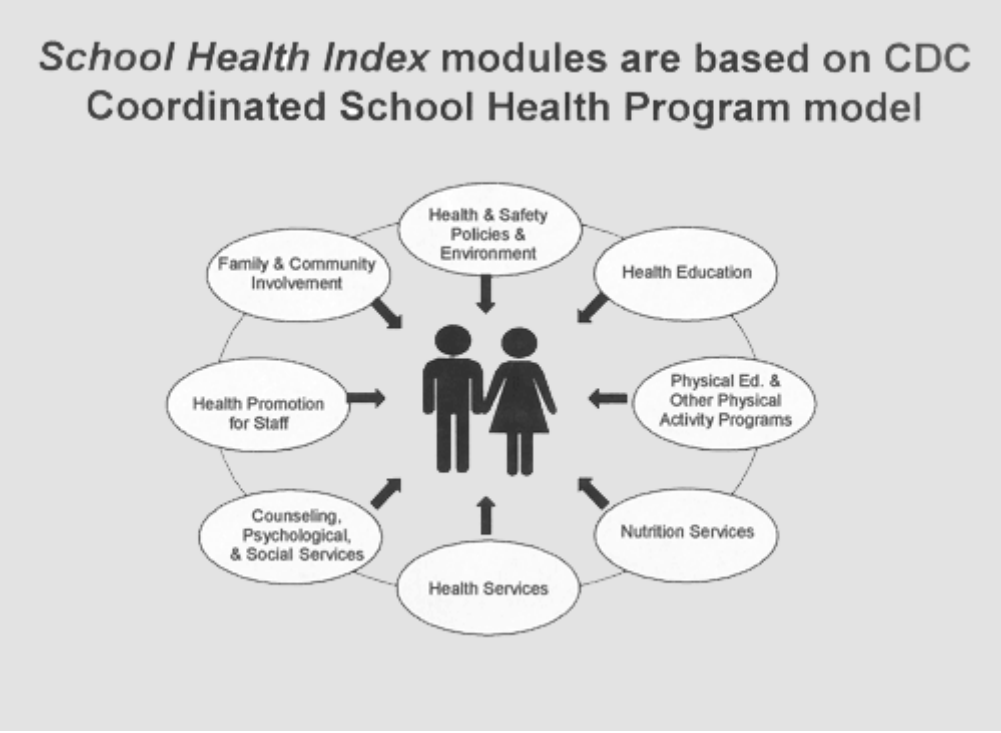
Σύμφωνα με το Αμερικάνικο εθνικό κέντρο αντιμετώπισης χρόνιων νοσημάτων και προώθησης της υγείας (CDC) οι συνήθειες και οι πρακτικές , που σχετίζονται με την υγεία και την ασφάλεια , επηρεάζονται από ολόκληρο το σχολικό περιβάλλον. Για αυτό το λόγο ο πίνακας 16 για τη σχολική υγεία περιέχει 8 διαφορετικά μέτρα-αναλογίες, τα οποία ανταποκρίνονται στα 8 συστατικά ενός συντονισμένου σχολικού προγράμματος υγείας .

(Πίνακας 42,43)

(Πίνακας 42) Τα 8 συστατικά ενός συντονισμένου σχολικού προγράμματος είναι τα εξής :
1.Αγωγή υγείας **2.**Φυσική αγωγή **3.**Υπηρεσίες υγείας **4.**Υπηρεσίες διατροφής **5.**Συμβουλευτικές , ψυχολογικές και κοινωνικές υπηρεσίες. **6.**Υγιεινό σχολικό περιβάλλον **7.**Προώθηση της υγείας στο εργαζόμενο προσωπικό του σχολείου **8.**Συμμετοχή της οικογένειας και της κοινότητας.

(School Health Index : Middle and High School Module 1- 8)

Πίνακας 43.



Παράγοντες που συμβάλλουν στον αποτελεσματικό σχεδιασμό ενός προγράμματος παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

1. Η διδασκαλία της αγωγής υγείας στο σχολείο

Η συντονισμένη και καλά οργανωμένη διδασκαλία της αγωγής υγείας στο σχολείο σε όλες τις βαθμίδες του , προσφέρει οδηγίες και κατευθύνσεις προκειμένου οι μαθητές να αποκτήσουν γνώση πάνω σε θέματα που αφορούν την υγεία , επίσης υποστηρίζει θετικές διατροφικές συμπεριφορές , ενώ παράλληλα βοηθάει τους μαθητές στο να αναπτύξουν απαραίτητες ικανότητες , οι οποίες είναι απαραίτητες για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι μπορούν να συνεργαστούν με τους καθηγητές αγωγής υγείας προκειμένου να οργανώσουν ένα πρόγραμμα για τη διδασκαλία του μαθήματος αγωγής υγείας και διατροφής, καθώς και να σχεδιάσουν δραστηριότητες που να δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να δοκιμάσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. (Gross et al. 2004)

Το σχολείο είναι απαραίτητο να προσφέρει σε όλους τους μαθητές τουλάχιστον ένα μάθημα , που να είναι σχετικό με την αγωγή της υγείας. Οι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία αυτού του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν ένα πρόγραμμα διδασκαλίας , το οποίο να εναρμονίζεται με τις θεμελιώδεις αρχές της αγωγής υγείας

του κράτους, όπως, ότι οι μαθητές πρέπει να κατανοούν τις ενέργειες που σχετίζονται με την προώθηση της υγείας και την αντιμετώπιση των ασθενειών, να εφαρμόζουν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, να αναλύουν την επίδραση του πολιτισμού , των ΜΜΕ , και της τεχνολογίας στην υγεία, να εφαρμόζουν την ικανότητά τους στο να θέτουν στόχους , να λαμβάνουν αποφάσεις καθώς επίσης να προσπαθούν να συνεργαστούν προκειμένου να προαχθεί η υγεία σε προσωπικό , οικογενειακό αλλά και τοπικό επίπεδο.

Επιπλέον είναι αναγκαίο οι δάσκαλοι της αγωγής υγείας να εφαρμόζουν μεθόδους ενεργητικής μάθησης , προκειμένου να ενισχυθεί η συμμετοχή των μαθητών . Τέτοιες μέθοδοι ενεργητικής μάθησης είναι για παράδειγμα, η συζήτηση, η μάθηση μέσω της συνεργασίας , τα μαθησιακά παιχνίδια , η υιοθέτηση ρόλων, η ενατένιση, κ.α. Επίσης πρέπει να δίνονται ακόμα στους μαθητές οι κατάλληλες ευκαιρίες , προκειμένου να εφαρμόζουν τις ικανότητες που απαιτούνται για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής . Τέτοιες ευκαιρίες είναι, η ανάγνωση των ετικετών που βρίσκονται πάνω στις συσκευασίες των τροφίμων, ο σχεδιασμός υγιεινών γευμάτων, η δημιουργία ενός ασφαλούς , ατομικού προγράμματος φυσικής δραστηριότητας, η αναγνώριση των στρατηγικών που εφαρμόζουν οι εταιρείες καπνού και αλκοολούχων ποτών , κ.α. Οι δάσκαλοι του μαθήματος της αγωγής υγείας είναι ακόμα απαραίτητο να αναθέτουν στους μαθητές τους εργασίες στις οποίες θα κρίνεται απαραίτητη και η συμμετοχή της οικογένειας και της κοινότητας. Ενώ όπως θα αναφέρουμε και παρακάτω οι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία του μαθήματος της

αγωγής υγείας πρέπει να κατέχουν και τους ανάλογους πανεπιστημιακούς τίτλους σπουδών , ενώ κατά τη διάρκεια της διδασκαλικής τους θητείας είναι απαραίτητο να ενημερώνονται για τις εξελίξεις που λαμβάνουν χώρα στον επιστημονικό τους τομέα. (School Health Index : Middle and High School Module 2)

Η καλή υγεία και φυσική κατάσταση των μαθητών είναι δυνατόν να επηρεάσει σημαντικά την απόδοσή τους στο σχολείο . Οι μαθητές, που έχουν το αίσθημα της πείνας και αδιαθεσίας δεν μπορούν να λειτουργήσουν σωστά μέσα στην τάξη , άσχετα με το πόσο καλός είναι ο δάσκαλος. Είναι σημαντικό για τους μαθητές από νωρίς να μαθαίνουν για τον υγιεινό τρόπο ζωής και είναι απαραίτητο να εξασκήσουν όλες τις ικανότητές τους προκειμένου να κάνουν υγιεινές επιλογές. Οι μαθητές που αθλούνται είναι πιο ικανοί στο να συγκεντρωθούν μέσα στην τάξη. Επιπλέον η φυσική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει την ανησυχία και το άγχος αλλά και να αυξήσει την αυτοεκτίμηση. Η προσφορά πρωινού σε καθημερινή βάση αποτελεί μια καλή κίνηση γιατί οι μαθητές με αυτό τον τρόπο έρχονται καθημερινά σε επαφή με την υγιεινή διατροφή με αποτέλεσμα η γνώση που αποκτάται καθημερινά να προστίθεται στις ήδη υπάρχουσες γνώσεις , ενώ παράλληλα τίθενται τα θεμέλια για την μελλοντική μάθηση. Ο δάσκαλος πρέπει να αποτελεί ένα καλό πρότυπο για τους μαθητές του . Παρακάτω στον πίνακα μπορούμε να δούμε τους τρόπους με τους οποίους οι δάσκαλοι μπορούν να υποστηρίξουν ένα υγιεινό σχολικό διατροφικό περιβάλλον.(TEAM Nutrition USDA)

Τρόποι με τους οποίους ο δάσκαλος μπορεί να υποστηρίξει ένα υγιεινό σχολικό διατροφικό περιβάλλον.

- Διδάξτε τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.
- Συνεργαστείτε μαζί με τους άλλους δασκάλους και τους υπεύθυνους για τη σχολική σίτιση προκειμένου να συντονίσετε τις προσπάθειες της διατροφικής εκπαίδευσης και να μεταφέρετε μηνύματα με συνοχή στους μαθητές σας σχετικά με την υγιεινή διατροφή.
- Προσπαθήστε να εστιάσετε στην εξάσκηση των ικανοτήτων και όχι μόνο στην αναφορά στοιχείων . Δώστε στους μαθητές ευκαιρίες προκειμένου να εφαρμόσουν όσα μαθαίνουν και προσπαθήστε η διδασκαλίας σας να έχει νόημα , να είναι μεταδοτική και διασκεδαστική.
- Αποτελέστε ένα καλό πρότυπο μοντέλο για τους μαθητές σας μέσω των υγιεινών διατροφικών σας επιλογών και της συμμετοχής σας στις σχολικές αθλητικές εκδηλώσεις. Ενισχύστε τα σχολικά γεύματα και ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να συμμετέχουν σε αυτά.
- Γευματίζετε στη σχολική τραπεζαρία
- Δώστε τη συμβουλή σας για το πρόγραμμα των γευμάτων αλλά και για την επίβλεψη της τραπεζαρίας , όπου πρέπει να παρέχεται ο απαιτούμενος χρόνος και η κατάλληλη ατμόσφαιρα

που θα στηρίξουν την καλλιέργεια της υγιεινής διατροφής και την κοινωνικοποίηση των μαθητών .

- Συμπεριλάβετε στα προγράμματα της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας, τους γονείς και τους φορείς της τοπικής κοινότητας.
- Προσπαθήστε να κερδίσετε την υποστήριξη τοπικών και κρατικών φορέων για την οικονομική ενίσχυση του προγράμματος για τα σχολικά γεύματα.

(TEAM Nutrition USDA)

2. Η δημιουργία ενός υγιεινού σχολικού περιβάλλοντος

Ένα υγιεινό σχολικό περιβάλλον περιλαμβάνει εκείνες τις φυσικές , συναισθηματικές και κοινωνικές συνθήκες , που θα προωθήσουν ένα ασφαλές και προστατευτικό περιβάλλον ,όπου θα καλλιεργηθεί η μάθηση και η υγιεινή. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν πολιτικές , που θα υποστηρίξουν τις υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές και οι οποίες με τη σειρά τους σχετίζονται με τα αυτόματα μηχανήματα, τα ανταγωνιστικά προϊόντα, τα βραβεία μέσα στην τάξη, τις γιορτές κτλ. Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι θα μπορούσαν να βοηθήσουν , για την προώθηση ενός υγιεινού διατροφικού περιβάλλοντος , με το να συνεργαστούν με τη διεύθυνση του σχολείου και τις υπηρεσίες, που είναι υπεύθυνες για την τροφοδοσία καθώς επίσης και με το να παρέχουν συμβουλές για την υιοθέτηση κάποιας πολιτικής , η οποία θα προωθήσει τη μάθηση και τη διατροφή .(Gross et al. 2004)

Το σχολείο είναι απαραίτητο να εφαρμόζει έγγραφες πολιτικές σχετικά με την υγεία και την ασφάλεια των μαθητών. Τέτοιες πολιτικές αφορούν τα πρόγραμμα για τη διδασκαλία της αγωγής υγείας και της φυσικής αγωγής, τις υπηρεσίες σίτισης, τα τρόφιμα και τα αναψυκτικά που διατίθενται στο σχολικό χώρο , τον έλεγχο του καπνίσματος, την ενημέρωση του σχολικού προσωπικού, κ.α. Το σχολείο κρίνεται απαραίτητο να μεταδίδει τις πολιτικές του για την υγεία και την ασφάλεια των μαθητών του τόσο στους ίδιους τους μαθητές , αλλά και στους γονείς και το σχολικό προσωπικό . Επιπλέον το σχολικό περιβάλλον πρέπει να παρέχει ποικιλία προγραμμάτων και δραστηριοτήτων στους

μαθητές του , έτσι ώστε αυτοί να ξεπερνούν τα όποια μαθησιακά προβλήματα αντιμετωπίζουν, ενώ παράλληλα να προάγεται η προσωπικότητά τους.

Είναι πολύ σημαντικό ακόμα το σχολείο να απαγορεύσει τη χρήση τροφίμων ως μέσο επιβράβευσης ή τιμωρίας . Επίσης είναι αναγκαίο να εφαρμοστούν περιοριστικά μέτρα , όσον αφορά την πρόσβαση των μαθητών σε τρόφιμα που είναι χαμηλής θρεπτικής αξίας .(School Health Index : Middle and High School Module 1)

3. Ο ρόλος της οικογένειας και της κοινότητας στα σχολικά προγράμματα διατροφικής αγωγής των εφήβων.

Το επίπεδο που σχετίζεται με τις οικογένειες και την κοινότητα αναφέρεται σαν παράλληλο πρόγραμμα. Σε αυτό ενσωματώνονται όλες οι εξωσχολικές δραστηριότητες , στις οποίες συμμετέχουν οι οικογένειες και η κοινότητα. Η ενεργή διεύθυνση του σχολείου περιλαμβάνει όλους τους προσανατολισμούς του σχολείου και τις σχέσεις μαζί με τις οικογένειες και την κοινότητα. Περιλαμβάνει υποστηρικτικά συστήματα και ένα ενεργό διαδίκτιο , που προωθεί προγράμματα και δραστηριότητες. Οι οικογένειες πρέπει να ενθαρρύνονται προκειμένου να εξασφαλισθεί η συμμετοχή τους. Πιθανοί τρόποι ενθάρρυνσης των οικογενειών είναι ,οι δραστηριότητες προσέγγισης των οικογενειών, η δημιουργία συνδέσμου μεταξύ γονέων και δασκάλων , οι δραστηριότητες των οικογενειών μέσα στο σχολείο και οι εργασίες για το σπίτι.

(Dixey et al. 1999)

Η συμμετοχή της οικογένειας επιδρά θετικά στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων , που είναι σχετικά με τα νεαρά άτομα. Τα αντικείμενα σχετικά με την οικογένεια , ως βασικό παράγοντα σε επιτυχημένα προγράμματα παρέμβασης, εστιάζουν την προσοχή τους στην ενημέρωση των γονέων και την κατάκτηση της υποστήριξής τους , προκειμένου να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής , παρέχοντας ποικιλία υγιεινών τροφών στο σπίτι. Οι μέθοδοι , που έχουν χρησιμοποιηθεί περιλαμβάνουν ενημερωτικά φυλλάδια καθώς και

δραστηριότητες σε συνεργασία με την ένωση γονέων και την ένωση δασκάλων και γονέων.(Perez et al. 2001).

Επίσης τα πολυπαραγοντικά προγράμματα , που αναφέρονται στους γονείς , την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας , την προώθηση της διατροφικής εκπαίδευσης και τη μείωση του καθιστικού τρόπου ζωής, μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να χάσουν σωματικό βάρος. Ακόμα υπάρχουν ενδείξεις , ότι τα προγράμματα που στηρίζονται στην αλλαγή της συμπεριφοράς των γονέων , σύμφωνα με τα οποία οι γονείς ,που αναλαμβάνουν τις πρώτες ευθύνες και λειτουργούν ως πρόδρομοι της αλλαγής, είναι δυνατό να βοηθήσουν τα παιδιά στο χάσουν σωματικό βάρος.

(Wilson et al 2003)

Εάν ακόμα η διατροφική συμπεριφορά των γονέων σχετικά με την πρόσληψη λαχανικών και φρούτων θα μπορούσε να μεταβληθεί μέσω μιας σχολικής παρέμβασης , αυτό το γεγονός θα μπορούσε να διευκολύνει θετικά στην μεταβολή των διατροφικών συνηθειών των εφήβων μέσω των ρόλων μοντέλων , μέσω των υποστηρικτικών διατροφικών συμπεριφορών, που εφαρμόζονται στο σπίτι.

(Simone et al. 2003)

Τα οικογενειακά γεύματα μπορούν να αποτελέσουν ευκαιρία για τους γονείς , ώστε να παράσχουν υγιεινές διατροφικές επιλογές στα παιδιά τους , αλλά και να αποτελέσουν σε αυτά παράδειγμα πρότυπο για την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής . Παλαιότερες έρευνες δείχνουν , ότι όταν τα παιδιά δεν μετέχουν στα οικογενειακά γεύματα , έχουν περισσότερες πιθανότητες να καταναλώσουν προπαρασκευασμένα

τρόφιμα , τα οποία ασφαλώς είναι χαμηλής διατροφικής αξίας . Επίσης το γεγονός , ότι τα οικογενειακά γεύματα επηρεάζουν την πρόσληψη πρωινού γεύματος θετικά , δείχνει ότι ίσως υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση μεταξύ των οικογενειακών γευμάτων και των διατροφικών συνηθειών των εφήβων. Οι γονείς είναι σε θέση να διδάξουν στα παιδιά τους τη σημασία των θρεπτικών τροφών κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων. Ακόμα οι γονείς που τρώνε μαζί με τα παιδιά τους το βραδινό γεύμα , έχουν περισσότερες πιθανότητες να φάνε πρωινό με τα παιδιά τους. Ενθαρρύνοντας τους γονείς των εφήβων , στο να δώσουν έμφαση στη σημασία του πρωινού , αλλά και στο να δίνουν οδηγίες στα παιδιά τους, αυξάνονται οι πιθανότητες για την επιτυχία της παρέμβασης με επακόλουθο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων. (Videon et al. 2003)

Η οικογένεια αποτελεί πολύ σημαντική επιρροή στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων. Η οικογένεια καθορίζει τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων με δύο τρόπους : η οικογένεια προσφέρει την τροφή και η οικογένεια επηρεάζει τις διατροφικές προτιμήσεις , αξίες και επιλογές , οι οποίες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες για μια ζωή. Οι γονείς παρέχουν τα τρόφιμα στο σπίτι και μπορούν να αποτελέσουν μοντέλα πρότυπα προκειμένου να ενθαρρύνουν ή να αποθαρρύνουν τους εφήβους σχετικά με την υιοθέτηση συγκεκριμένων διατροφικών συμπεριφορών. (Cullen et al.2000, Story et al.2002, Leann L.et al 1998)

(Πίνακας 44). 10 βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς για να μάθουν εάν τα παιδιά τους τρώνε υγιεινά στο σχολείο.	
1.Να γευματίζουν οι γονείς μαζί με τα παιδιά τους .	Να τρώνε πρωινό ή μεσημεριανό μαζί με τα παιδιά τους στο σχολείο έτσι ώστε να δουν οι ίδιοι πώς είναι τα σχολικά γεύματα. Εάν δεν τους αρέσει κάτι είναι αναγκαίο να αντιδράσουν.
2.Να συζητούν οι γονείς μαζί με το διευθυντή	Αναγκαίο είναι οι γονείς να συναντήσουν τον διευθυντή και να συζητήσουν μαζί του τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας . Αναζητείστε τη συνεργασία .
3.Να δημιουργήσουν οι γονείς μια ομάδα συνεργασίας με τους υπεύθυνους τροφοδοσίας .	Να επισκεφθούν οι γονείς τη σχολική καφετέρια . Να γνωρίσουν τους εργαζομένους. Είναι απαραίτητο οι γονείς να δείξουν στις υπηρεσίες σίτισης ότι ενδιαφέρονται σημαντικά για την καθημερινή καλή διατροφή των παιδιών τους.
4.Να οργανώσουν οι γονείς ένα πάρτυ γεύσεων.	Μπορούν οι γονείς εθελοντικά να οργανώσουν στη σχολική τάξη ένα πάρτυ γεύσεων , όπου θα παρουσιάσουν και θα ενθαρρύνουν τα παιδιά να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα , που ίσως να μην είχαν την ευκαιρία να τα δοκιμάσουν στο παρελθόν.
5.Να μιλήσουν οι γονείς και έξω από το σχολείο	Οι γονείς θα μπορούσαν να εκφράσουν τις απόψεις τους και να ακουστούν και στους άλλους γονείς. Να συνεργαστούν με τους σχολικούς υπευθύνους προκειμένου να στηρίξουν τα υγιεινά σχολικά γεύματα.
6.Να γνωρίζουν οι γονείς το σχολικό μενού.	Οι γονείς μπορούν να ζητούν ένα εβδομαδιαίο μενού των σχολικών γευμάτων . Να ζητούν τα διατροφικά έγγραφα έτσι ώστε να είναι σίγουροι για το αν τα γεύματα παρασκευάζονται σύμφωνα με τις επίσημες διατροφικές οδηγίες. Να συζητούν με τα παιδιά τους σχετικά με όλες τις υγιεινές διατροφικές επιλογές.
7.Να φυτέψουν οι γονείς σπόρους.	Να δείξουν οι γονείς στα παιδιά τους και στους φίλους τους από που προέρχονται τα υγιεινά τρόφιμα. Να βοηθήσουν το σχολείο να δημιουργήσει το δικό τους κήπο φυτεύοντας φρούτα , λαχανικά και βότανα.
8.Να δημιουργήσουν οι γονείς μια ομάδα δράσης	Να πάρουν ενεργό μέρος και να δημιουργήσουν μια συμβουλευτική ομάδα σχετικά με τα σχολικά γεύματα.
9.Να παρέχουν στα παιδιά τρόφιμα που θα τα βάλουν σε σκέψη.	Οι γονείς πρέπει να σιγουρευτούν ότι τα παιδιά τους μπορούν να εκτιμήσουν ποιο είναι το υγιεινό πρωινό και γεύμα.
10.Να ακούν οι γονείς	Εάν οι γονείς ακούν τι μαθαίνουν τα παιδιά τους στο σχολείο σχετικά με τη διατροφή , τότε είναι δυνατόν να τα βοηθήσουν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους στο σπίτι.

Η συμμετοχή της κοινότητας πρέπει να προάγεται. Για αυτό το σκοπό πρέπει να συμπεριλαμβάνονται οι υπηρεσίες της κοινότητας , οι διατροφολόγοι της κοινότητας, οι υπηρεσίες υγείας της κοινότητας , οι μη κυβερνητικοί οργανισμοί, οι επιχειρήσεις καθώς και οι συντονισμένες δράσεις για την υγεία. (Dixey et al. 1999)

Η συμμετοχή της οικογένειας και της κοινότητας για την προαγωγή της σχολικής υγείας , περιλαμβάνει τη δημιουργία συνεργασίας μεταξύ του σχολείου , της οικογένειας και της κοινότητας , η οποία είναι σχεδιασμένη , ώστε να μοιράσει και να διευρύνει τις πηγές , που έχουν ως κοινή κατεύθυνση την υγιή ανάπτυξη των παιδιών, των εφήβων και των οικογενειών . Οι επαγγελματίες για τη διατροφή μπορούν να συνεργαστούν μαζί με τα σχολεία , τους δημοτικούς οργανισμούς , προκειμένου εξασφαλίσουν τη διατροφή, την παρασκευή των γευμάτων , τον έλεγχο του βάρους, τα προγράμματα φυσικής αγωγής για τους μαθητές , το προσωπικό και τους γονείς.(Gross et al. 2004)

Ορισμένες έρευνες δείχνουν , ότι τα συστατικά μιας πολυπαραγοντικής παρέμβασης , όπως είναι η συμπεριφορική εκπαίδευση στα σχολεία σε συνδυασμό με τις ευρύτερες στρατηγικές προώθησης της υγείας της κοινότητας , είναι δυνατόν να οδηγήσουν μια μικρή βελτίωση , η οποία όμως θα έχει διάρκεια στις γνώσεις και τις επιλογές των εφήβων. Η συνεργασία των υπευθύνων της εκπαίδευσης και της υγείας , η υποστήριξη των επιχειρήσεων , οι συνεργασίες των εταιρειών τροφοδότησης και των άλλων ομάδων της κοινότητας μπορούν

να επηρεάσουν την διατροφική εκπαίδευση και συνεισφέρουν στην επιτυχία.(Perez-Rodrigo et al. 2001)

Δεν υπάρχει αμφιβολία , ότι η βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ του σχολείου και της τοπικής κοινότητας , μπορεί να συνεισφέρει και να διευκολύνει , ώστε να αποδώσουν περισσότερο η διατροφική αγωγή και οι δραστηριότητες ,που προάγουν την υγεία. Αυτή η συνεργασία μπορεί να ωφελήσει τόσο το σχολείο , όσο και την τοπική κοινότητα.(Promoting Health in Second Level Schools in Europe : A Practical Guide

Το ένα τρίτο των περιπτώσεων πρόσληψης τροφής λαμβάνει χώρα εκτός σπιτιού, όπως στο σχολείο , στα εστιατόρια και fast foods και μηχανήματα τροφοδοσίας. Το φυσικό περιβάλλον της κοινότητας ασκεί μεγάλη επίδραση στη διατροφή των εφήβων, επηρεάζοντας την πρόσβαση και τη διαθεσιμότητα των τροφίμων καθώς επίσης και τη διαμόρφωση συνηθειών σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες. (Story et al. 2002) . Ακόμα πολλές κοινότητες διοργανώνουν δραστηριότητες για τη σχολική υγεία , οι οποίες όμως δεν κατοχυρωμένες από την επίσημη πολιτεία . Η σχολική διεύθυνση αλλά και η επίσημη πολιτεία πρέπει να κατοχυρώσουν πολιτικές και αρμοδιότητες , οι οποίες να δημιουργούν νόμιμες υποχρεώσεις , που σχετίζονται με την προώθηση της φροντίδας για την υγεία. (Lear 2002)

Ο Αμερικάνικος σύνδεσμος των διαιτολόγων θεωρεί, ότι το σχολείο και η κοινότητα έχουν εξίσου ευθύνες , προκειμένου να παρέχουν στους μαθητές τη δυνατότητα να έχουν πρόσβαση σε

τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας . Η τοπική εκπαιδευτική πολιτική , η οποία δημιουργήθηκε μέσω μιας διαδικασίας , συνεργασίας και που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και προτεραιότητες της κοινότητας πρέπει να περιλαμβάνει την ολοκλήρωση του σχολικού διατροφικού προγράμματος μέσω της εκπαίδευσης . Η συνεργασία μεταξύ των αρμόδιων παραγόντων του σχολείου και της τοπικής κοινότητας θα οδηγήσει σε πολύ αποτελεσματικά σχέδια για τα τοπικά σχολικά προγράμματα διατροφής.(J Am Diet Assoc. 2000)

Η παρέμβαση της οικογένειας και της κοινότητας στα σχολικά προγράμματα διατροφής των εφήβων πραγματοποιείται

- Με την εκπαίδευση των οικογενειών , μέσω της χρήσης ενημερωτικών φυλλαδίων, της δημοσίευσης άρθρων στον τύπο, της προβολής σχετικών τηλεοπτικών εκπομπών , της δημιουργίας εργασιών για το σπίτι , που απαιτούν και τη συμμετοχή των γονέων, τη διοργάνωση δραστηριοτήτων από τη σχολική κοινότητα με τη συμμετοχή δασκάλων και γονέων, τη διοργάνωση σεμιναρίων για τους γονείς, κτλ.
- Με τη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών για τους γονείς μέσω της επιβράβευσης των επιθυμητών συμπεριφορών, της ενεργής συμμετοχής των γονέων σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας με τα παιδιά τους, της παροχής χρόνου , ώστε να ακούσουν και να συζητήσουν με τα παιδιά τους, τον προσδιορισμό κάποιων κανόνων και ορίων όσον αφορά τη συμπεριφορά των παιδιών

τους, τον έλεγχο των καθημερινών δραστηριοτήτων των παιδιών τους κτλ.

- Με τη συμμετοχή των γονέων και της κοινότητας στα προγράμματα παρέμβασης μέσω της εθελοντικής προσφοράς τους να βοηθήσουν μέσα στην τάξη ή σε κάποιες ειδικές εκδηλώσεις , το σχεδιασμό προγραμμάτων από την πλευρά της κοινότητας , ώστε να προαχθεί η σχολική υγεία.
- Με την προώθηση προγραμμάτων που βασίζονται στην κοινότητα, μέσω της διοργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων για τη νεολαία, τη διοργάνωση εκδηλώσεων υπό την εποπτεία διαφόρων επίσημων οργανισμών και φορέων.
- Με τη δυνατότητα πρόσβασης της κοινότητας στις σχολικές δραστηριότητες και μέσα στο σχολείο και εκτός σχολείου όπως τα απογεύματα , τα σαββατοκύριακα, και στις σχολικές διακοπές.

4. Ο ρόλος των σχολικών υπηρεσιών διατροφής στα σχολικά προγράμματα διατροφικής αγωγής των εφήβων.

Σύμφωνα με τον Αμερικάνικο σύνδεσμο διαιτολόγων , τον σύνδεσμο Αγωγής Υγείας και την Αμερικάνικη ένωση των σχολικών υπηρεσιών διατροφής , οι υπηρεσίες διατροφής πρέπει να παρέχονται σε όλες τις βαθμίδες της σχολικής εκπαίδευσης . Οι υπηρεσίες διατροφής πρέπει να ενσωματώνονται στο σχολικό πρόγραμμα αγωγής υγείας και να λειτουργούν μέσω της σχολικής διατροφικής πολιτικής . Η διατροφική πολιτική πρέπει να προσφέρει άρτια διατροφική εκπαίδευση , πρόσβαση και προώθηση προγραμμάτων διατροφής για τους μαθητές , προσφέροντας θρεπτικά γεύματα και σνακς στη σχολική κοινότητα. Επίσης η διατροφική πολιτική πρέπει να ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ των οικογενειών , της κοινότητας και των υπηρεσιών διατροφής , προκειμένου να υπάρξουν θετικά αποτελέσματα για την υγεία των παιδιών. (JNEO&vol36)

Σύμφωνα πάλι με τον Αμερικάνικο σύνδεσμο διαιτολόγων , τον σύνδεσμο Αγωγής Υγείας και την Αμερικάνικη ένωση των σχολικών υπηρεσιών διατροφής οι επιτυχημένες υπηρεσίες τροφίμων καθοδηγούνται από τις διατροφικές πολιτικές, οι οποίες συνδέουν τη διατροφική εκπαίδευση , τις υπηρεσίες διατροφής για τα παιδιά, το υγιεινό σχολικό περιβάλλον και τις συνεργασίες με την κοινότητα. Οι σχολικές υπηρεσίες διατροφής μπορούν να υιοθετήσουν σχολικά γεύματα και προγράμματα μικρογευμάτων , που ακολουθούν τις οδηγίες του υπουργείου αγροτισμού των Η.Π.Α. και να προσλάβει ειδικευμένο

προσωπικό , το οποίο θα σερβίρει σωστές επιλογές υγιεινών τροφίμων σε ένα σχολικό περιβάλλον , που ενθαρρύνει τους μαθητές στο να κάνουν επιλογές υγιεινών τροφίμων. Επίσης πρέπει να δημιουργηθούν πολιτικές , που να περιορίζουν την πώληση ανταγωνιστικών προιόντων ή τροφίμων χαμηλής θρεπτικής αξίας. Αξιοσημείωτο είναι ακόμα , ότι οι διευθυντές των σχολείων πρέπει να εξασφαλίσουν ότι τα προγράμματα που θα υιοθετηθούν , θα παρέχουν στους μαθητές επαρκή χρόνο , ώστε να φάνε σε ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον.
(American Dietetic Association 2003)

Οι υπηρεσίες διατροφής ενσωματώνουν θρεπτικά, φθηνά και προσεγμένα γεύματα , διατροφική εκπαίδευση καθώς και ένα περιβάλλον , το οποίο προωθεί τις συμπεριφορές υγιεινής διατροφής. Οι υπεύθυνοι για τις υπηρεσίες διατροφής , καθώς και οι επαγγελματίες διαιτολόγοι , που είναι και γονείς παιδιών , που βρίσκονται στη σχολική ηλικία θα μπορούσαν να δώσουν συμβουλές για τη διαμόρφωση πολιτικών σχετικά (α) με την παροχή περισσότερων θρεπτικών τροφίμων, (β) τη μείωση ή και απομάκρυνση των ανταγωνιστικών προϊόντων που έχουν έκπτωση και των προϊόντων , που είναι χαμηλής θρεπτικής αξίας και (γ) την καθιέρωση μιας λίστας θρεπτικών τροφών που θα επιτρέπεται να βρίσκονται στα αυτόματα μηχανήματα, στις σχολικές εκδηλώσεις αλλά και ως ανταμοιβή μέσα στην τάξη.
(Gross et al . 2004)

Τα σχολικά γεύματα πρέπει να είναι μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας , παρέχοντας έτσι μια σημαντική ευκαιρία στα παιδιά να εφαρμόσουν αυτά που μαθαίνουν στο σχολείο, σε συνδυασμό με τις άλλες πολιτικές , οι οποίες με τη σειρά τους συμμετέχουν στη δημιουργία ενός θετικού σχολικού περιβάλλοντος. Αυτό περιλαμβάνει ένα ευχάριστο χώρο, μια ωραία ατμόσφαιρα και αρκετή ώρα για να απολαύσει κάποιος ένα υγιεινό γεύμα στο σχολείο , είτε το φαγητό αυτό προέρχεται από το σχολείο , είτε αυτό προέρχεται από το σπίτι. Η εκτίμηση των προγραμμάτων του υπουργείου γεωργίας των Η.Π.Α. για τα σχολικά γεύματα και το πρωινό καθώς και των άλλων ευρωπαϊκών προγραμμάτων , δείχνει ότι πως η συνεισφορά τους στη συνολική διατροφική πρόσληψη καθώς και στο στόχο της παρέμβασης είναι μεγάλη και σημαντική. Τα ποσοστά συμμετοχής και η αποδοχή των τροφίμων που προσφέρονται είναι σημαντικοί παράγοντες που συνεισφέρουν στην επιτυχία της στρατηγικής , η οποία με τη σειρά της μπορεί να βελτιωθεί με το στυλ της υπηρεσίας διατροφής , την ποικιλία και την ποιότητα των τροφίμων που προσφέρονται , την παρουσίαση και την εξωτερική εμφάνισή τους.

Τα σχολικά γεύματα πρέπει να παρέχουν υψηλής ποιότητας τρόφιμα , τα οποία να ανταποκρίνονται στις διατροφικές απαιτήσεις και να εναρμονίζονται με τις οδηγίες των διαιτολόγων και τις θετικές διατροφικές εμπειρίες. Η εκπαίδευση του προσωπικού της υπηρεσίας τροφίμων και των ενηλίκων που έχουν την ευθύνη εποπτείας της τραπεζαρίας είναι σημαντικοί παράγοντες για την επιτυχία του προγράμματος. Άλλες τοποθεσίες , όπου οι μαθητές μπορούν να

προμηθευτούν τρόφιμα στο σχολείο, για παράδειγμα οι αυτόματες μηχανές , το κυλικείο ή καφετέρια, μπορούν επίσης να αποτελέσουν χρήσιμες ευκαιρίες για παρέμβαση , με τη μεταβολή της ποιότητας και της ποικιλίας των τροφίμων , που προσφέρουν.

Πολλά προγράμματα περιλαμβάνουν στρατηγικές των μέσων μαζικής ενημέρωσης και του μάρκετιγκ , που βρίσκουν εφαρμογή στα σχολεία , όπως για παράδειγμα σταθμούς μάρκετιγκ , δραστηριότητες δοκιμής γεύσεων , αφίσες , διαφημιστικά φυλλάδια και μαθητικές εκδηλώσεις.(Rodrigo et al 2001)

Η διδασκαλία μέσα στην τάξη σε συνδυασμό με τις μεταβολές στη διαθεσιμότητα και προώθηση υγιεινών τροφών στη σχολική καφετέρια , αλλά και σε συνδυασμό με τη βοήθεια των γονέων στο σπίτι επιδρούν σημαντικά στην επιτυχία των προγραμμάτων παρέμβασης. (French et al. 2003)

Το σχολικό διατροφικό περιβάλλον μπορεί να έχει μεγάλο αντίκτυπο στις διατροφικές επιλογές των εφήβων , αφού οι έφηβοι καταναλώνουν ένα μεγάλο μέρος της συνολικής ημερήσιας ενέργειας στο σχολείο. Η κατανάλωση τροφίμων από τα fast food εστιατόρια μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία του εφήβου , αφού περιέχουν λίπος σε ποσοστό 38,4% και κεκορεσμένο λίπος σε ποσοστό 13,8%. Επίσης η ολοένα και αυξανόμενη τάση για άνεση , έχει αντίκτυπο στη διάθεση και πώληση αναψυκτικών και τροφίμων από τα αυτόματα μηχανήματα. Η πλειοψηφία των προϊόντων , που πωλούνται στα αυτόματα μηχανήματα είναι τα αναψυκτικά , τα γλυκά και οι τσίχλες. Η ανησυχία έγκειται σχετικά με την εξάπλωση των

μηχανημάτων αυτών στα σχολεία και με τα τρόφιμα που διατίθενται μέσω αυτών. Ακόμα και μικρά μαγαζιά τροφίμων , που βρίσκονται κοντά σε σχολεία πωλούν τέτοιου είδους τρόφιμα με αποτέλεσμα οι έφηβοι να έχουν άνετη πρόσβαση.(Story et al. 2002)

Ο αντίκτυπος που μπορεί έχουν οι σχολικές καφετέριες στη διατροφή των εφήβων είναι μεγάλος και για αυτό το λόγο είναι έντονη η ανάγκη για επικοινωνία μεταξύ όσων σχεδιάζουν τα προγράμματα παρέμβασης και των διευθυντών των σχολείων προκειμένου να αυξηθεί η διάθεση και προώθηση τροφίμων με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη.(Cusatis et al. 1996)

Οι μαθητές Γυμνασίου φαίνεται να καταναλώνουν περισσότερο ποσοστό λίπους από το συνιστώμενο στο σχολείο. Το σχολικό διατροφικό περιβάλλον καθώς και οι διατροφικές συνήθειες στο σχολείο εμφανίζονται να συνεισφέρουν στη συνολική πρόσληψη λίπους η οποία είναι πολύ υψηλή. Οι μαθητές καταναλώνουν λίπος από διάφορες πηγές στο σχολείο. Για να περιγραφεί η διατροφική πρόσληψη στο σχολείο , πρέπει να υπολογισθούν όλες οι πηγές , και οι παρεμβάσεις να σχεδιαστούν σε σχέση με κάθε πηγή τροφίμων. Για παράδειγμα για την πηγή τροφίμων a la carte , περιβαλλοντικές παρεμβάσεις πρέπει να σχεδιαστούν προκειμένου να αντικατασταθούν τα δημοφιλή τρόφιμα με τις χαμηλότερα σε λιπαρά εκδόσεις τους, να μειωθούν οι τιμές των προϊόντων που περιέχουν χαμηλά λιπαρά , να ενθαρρυνθούν οι πωλητές ώστε να προωθήσουν προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά καθώς και να προωθηθούν δημιουργικά επιλογές προς τους μαθητές για υγιεινές διατροφικές προτιμήσεις . (Zive et al . 2002)

Περιβαλλοντικές παρεμβάσεις που βασίζονται στο σχολικό περιβάλλον , προκειμένου να αυξηθεί η διαθεσιμότητα και η προώθηση τροφίμων χαμηλών σε λιπαρά , είναι δυνατό να αυξήσει την κατανάλωση αυτών των τροφίμων από τους εφήβους.
(French et al.2004)

Οι προσπάθειες συνεργασίας μεταξύ των μαθητών , των εργαζομένων στις σχολικές υπηρεσίες διατροφής και του προσωπικού έρευνας μπορεί να είναι επιτυχημένες με την πραγματοποίηση μεγάλου αριθμού δραστηριοτήτων προώθησης στο σχολικό περιβάλλον σχετικά με τη διατροφή . Αυτές οι προσπάθειες μπορούν να αυξήσουν τις πωλήσεις τροφίμων που έχουν χαμηλά λιπαρά στις σχολικές καφετέριες.(Fulkerson et al. 2004)

Οι στρατηγικές , που βασίζονται στις μειώσεις των τιμών , προωθούν την επιλογή των τροφίμων που είναι στόχος , μειώνοντας το κόστος τους , προκειμένου να διαφοροποιηθούν οι διατροφικές επιλογές. Είναι καλά διασταυρωμένο , ότι το μέγεθος των μερίδων , που σερβίρονται στα fast food έχει αυξηθεί τις δύο τελευταίες δεκαετίες . Οι μεγαλύτερες συσκευασίες και οι μεγαλύτερες μερίδες είναι δυνατόν να επηρεάσουν την μεγαλύτερη κατανάλωση . Η μείωση των τιμών σχετίζεται με σημαντική αύξηση του ποσοστού πωλήσεων τροφίμων χαμηλών σε λιπαρά. Το κίνητρο της τιμής μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική στρατηγική παρέμβασης , προκειμένου να επηρεάσει τις διατροφικές επιλογές του ατόμου. Οι μειώσεις των τιμών είχαν έντονη επίδραση στην αγορά τροφίμων , που βρίσκονταν στους χώρους εργασίας και της σχολικής καφετέριας . Τα αποτελέσματα αυτά

γενικευθήκανε προς διάφορα τρόφιμα , όπως στα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Οι στρατηγικές μείωσης των τιμών των τροφίμων , μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να ενισχυθεί η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μέσω του καθορισμού τιμολογίου από την κυβέρνηση, ή μέσω της επίδρασης των διατροφικών επιλογών με τη συμμετοχή των μαθητών σε διατροφικά προγράμματα, που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση.(French 2003) .

Οι χαμηλές τιμές των φρούτων και των λαχανικών στις καφετέριες των σχολείων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης , έχουν μεγάλη επίδραση στην αύξηση των πωλήσεών τους , από τους μαθητές.(Stables et al. 2003)

Είναι λοιπόν απαραίτητο το σχολείο να προσφέρει πρωινό και μεσημεριανό γεύμα , τα οποία ακολουθούν τις επίσημες συνιστώμενες διαιτολογικές οδηγίες , ενώ η τιμή τους είναι μειωμένη. Είναι αναγκαία η ύπαρξη ποικιλίας τροφίμων στα σχολικά γεύματα, η διάθεση γάλατος με χαμηλά λιπαρά, η διάθεση τροφίμων με μειωμένα λιπαρά , όπως λαχανικά και φρούτα. Επίσης απαραίτητη είναι η εφαρμογή , ενός πιο υγιεινού τρόπου παρασκευής των σχολικών γευμάτων, ενώ τα προϊόντα που προσφέρονται a la carte , πρέπει και αυτά να περιέχουν χαμηλά λιπαρά. Τόποι ή εκδηλώσεις εκτός της καφετέριας του σχολείου, όπως τα αυτόματα μηχανήματα , οι σχολικές καντίνες , οι εορταστικές εκδηλώσεις , οι συναντήσεις κτλ., είναι αναγκαίο να πωλούν τρόφιμα που περιέχουν χαμηλά λιπαρά. Κρίνεται απαραίτητη η προώθηση υγιεινών τροφίμων και συνηθειών , με την μείωση των τιμών , τη

δημιουργία αφισών, την προσφορά ευκαιριών δοκιμής της γεύσης των υγιεινών προϊόντων , την διοργάνωση οπτιακουστικών εκδηλώσεων κτλ. Ακόμα αναγκαίο είναι να δίνεται στους μαθητές ο αναγκαίος χρόνος , ώστε να καταναλώσουν το γεύμα τους με ηρεμία χωρίς βιασύνη ενώ παράλληλα η σχολική καφετέρια να παρέχει ένα καθαρό, ασφαλές και ευχάριστο περιβάλλον . Αξιοσημείωτη είναι ακόμα η αναγκαία ύπαρξη συνεργασίας μεταξύ των δασκάλων και του υπεύθυνου προσωπικού για τη σίτιση των μαθητών, ενώ κρίνεται απαραίτητο ο υπεύθυνος για τις υπηρεσίες σίτισης να κατέχει κάποιο πτυχίο ή πιστοποίηση των γνώσεών του. Τέλος απαραίτητη κρίνεται και η προετοιμασία του προσωπικού σίτισης για την αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων. (School Health Index: Middle and High School Module 4)

Τρόποι με τους οποίους οι υπηρεσίες σίτισης μπορούν να υποστηρίξουν ένα υγιεινό σχολικό διατροφικό περιβάλλον.

- Προώθηση γευμάτων , που είναι γευστικά , υγιεινά, και ελκυστικά για τους μαθητές, ενώ παράλληλα ακολουθούν επίσημες διατροφικές οδηγίες αλλά και τις προτιμήσεις των μαθητών
- Προσφορά υγιεινών επιλογών από τις 5 μεγάλες ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας.
- Συντονισμός των δραστηριοτήτων μαζί με τις προσπάθειες των μαθητών, των καθηγητών φυσικής αγωγής και του υπόλοιπου προσωπικού.

- Υποστήριξη των μαθημάτων που γίνονται στην τάξη με την προσφορά υγιεινών τροφίμων , τη διακόσμηση της τραπεζαρίας με αφίσες εκπαιδευτικού περιεχομένου, την αποστολή των τροφίμων που σερβίρονται για χημική ανάλυση καθώς και την διοργάνωση και διεξαγωγή εκδηλώσεων στην τραπεζαρία που υποστηρίζουν τις υγιεινές διατροφικές επιλογές.
- Ένταξη των μαθητών και των οικογενειών τους στο σχεδιασμό και την εκτίμηση των σχολικών γευμάτων.
- Αναζητείστε ευκαιρίες για διαρκή επιμόρφωση σχετικά με τη διατροφή , την προετοιμασία πιο υγιεινών γευμάτων , την ασφάλεια των τροφίμων και την προώθηση των υγιεινών επιλογών.
- Προσκαλείτε περιοδικά για γεύμα ή για πρωινό τους γονείς και τους παππούδες των παιδιών .
- Προωθείστε στους μαθητές ολοκληρωμένα γεύματα και διατροφικές επιλογές στα πλαίσια του προγράμματος των σχολικών γευμάτων , το οποίο ακολουθεί τις διατροφικές αρχές και τις προτιμήσεις των μαθητών.(TEAM Nutrition USDA)

5. Ο ρόλος των σχολικών υπηρεσιών υγείας στα σχολικά προγράμματα διατροφικής αγωγής των εφήβων.

Οι σχολικές υπηρεσίες Υγείας , που συντονίζονται από μια σχολική νοσηλεύτρια, παρέχουν τρόπους αντιμετώπισης , εκπαίδευση, φροντίδα για έκτακτα περιστατικά, ανατροφοδότηση και διαχείριση των έντονων και χρόνιων περιστατικών υγείας. Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι μπορούν να βοηθήσουν αυτές τις υπηρεσίες , με το να αναπτύσσουν πολιτικές για τη διαχείριση του βάρους καθώς και προγράμματα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ενώ ακόμα μπορούν να παρέχουν προγράμματα διατροφικής αγωγής σε συνεργασία με τους δασκάλους στην τάξη.(Gross et al.2004)

Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι που εργάζονται σε σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι απαραίτητο να συνεργάζονται με άλλα μέλη του σχολικού προσωπικού, τα οποία έχουν ρόλο κλειδί, καθώς και με τους γονείς προκειμένου να δημιουργήσουν και να εφαρμόσουν μία αποδοτική σχολική διατροφική πολιτική. Μια τέτοια πολιτική μπορεί να συνεισφέρει στη δημιουργία ενός σχολικού περιβάλλοντος , το οποίο υπερασπίζεται τις υγιεινές διατροφικές επιλογές των νέων.
(French et al 2002)

Η ενσωμάτωση του διατροφικού ελέγχου, της συμβουλευτικής και της αναφοράς σαν συστατικά των υπηρεσιών υγείας , παρέχει σημαντική πληροφόρηση σχετικά με τη διατροφή και τη δίαιτα , που πρέπει να εφαρμοσθεί στα παιδιά. Υπηρεσίες που σχετίζονται με την

ιατρική και την ψυχολογία είναι απαραίτητες , όταν αντιμετωπίζονται ζητήματα διατροφικών ανωμαλιών.

Ο ρόλος των διαιτολόγων και των δασκάλων αγωγής υγείας είναι να προσδιορίσουν όλα τα πλεονεκτήματα που προσφέρει η καλή διατροφή στην υγεία των μαθητών, την απόδοσή τους στο σχολείο και τη μαθησιακή τους ικανότητα. Οι διαιτολόγοι και οι επαγγελματίες αγωγής υγείας εξειδικεύονται στην δημιουργία πολιτικής, ενδυναμώνοντας έτσι την ικανότητά τους να εργαστούν με το σχολείο, και την κοινότητα. Επίσης συνεργάζονται με τη διεύθυνση του σχολείου για το σχεδιασμό των σχολικών γευμάτων , ενώ ακόμα συνεργάζονται με το προσωπικό του σχολείου, προκειμένου να προωθήσουν τα προγράμματα στους γονείς και την κοινότητα.(American Dietetic Association 2003)

Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι και σύμβουλοι αγωγής υγείας είναι σε θέση να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στα διατροφικά προγράμματα των σχολείων με τους εξής τρόπους :

- Να προσφέρουν υποστήριξη στην πολιτική και τη νομοθεσία που αφορούν τους διατροφικούς στόχους στα σχολεία.
- Να προσφέρει στη σχολική κοινότητα με το σχεδιασμό των σχολικών γευμάτων , της αγωγής υγείας , των υπηρεσιών, της φυσικής αγωγής, των αθλημάτων και της διατροφικής εκπαίδευσης.
- Να εργαστεί προκειμένου να απομακρυνθούν τα εμπόδια που σχετίζονται με τη συμμετοχή στα προγράμματα γευμάτων.

- Να προσφέρει προτάσεις για ανταγωνιστικά υγιεινά τρόφιμα και να παρέχει τεχνική βοήθεια στην ανασύσταση των σχολικών μενού , σε συνάρτηση με τους κανονισμούς και τις οδηγίες της κυβέρνησης.
- Να συνεργαστεί με τη σχολική κοινότητα προκειμένου να παρέχει διατροφικές υπηρεσίες για τα παιδιά που έχουν διατροφικές ιδιαιτερότητες.
- Να προτείνει πηγές και υλικό σχετικό με τη διατροφή στους δασκάλους
- Να διοργανώνει προγράμματα για την εκπαίδευση των διευθυντών, των δασκάλων και του υπεύθυνου προσωπικού για τη σίτιση.
- Να διδάσκει τη διατροφική αγωγή στους μαθητές.
- Να διευθύνει τις εργασίες σίτισης σε σχολικό επίπεδο.
- Να συνεργάζεται με σχολεία και κοινοτικούς οργανισμούς προκειμένου να εξασφαλίσει την αποδοχή των προγραμμάτων από τους μαθητές , το προσωπικό και τους γονείς.
- Να διεξάγει έρευνα προκειμένου να υπολογίσει τηναποτελεσματικότητα ενός συντονισμένου σχολικού προγράμματος υγείας. (Gross et al.2004)

Οι σχολικές υπηρεσίες Υγείας μπορούν να προωθήσουν την υγεία και την ασφάλεια στους μαθητές και τις οικογένειες με το μοίρασμα εκπαιδευτικού υλικού, τη συμβουλευτική σε προσωπικό επίπεδο , την οργάνωση σχετικών συζητήσεων στην τάξη, την έκδοση σχολικής εφημερίδας. Επίσης μπορούν να συνεργαστούν με το υπόλοιπο σχολικό προσωπικό, να εδραιώσουν έναν δυνατό σύνδεσμο με την τοπική κοινότητα, να προσφέρουν ειδική πληροφόρηση σε μαθητές με ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες , ενώ ακόμα μπορούν να προσδιορίσουν προβλήματα υγείας μαθητών , που επηρεάζονται από τη διατροφή. (School Health Index: Middle and High School Module 5)

6. Ο ρόλος της προαγωγής της υγείας του προσωπικού των σχολικών υπηρεσιών στα σχολικά προγράμματα διατροφικής αγωγής των εφήβων.

Η προώθηση της υγείας των εργαζομένων στο σχολείο περιλαμβάνει προγράμματα εκπαίδευσης και φυσικής δραστηριότητας , που είναι σχεδιασμένα ώστε να διατηρηθεί και βελτιωθεί η καλή υγεία των υπαλλήλων. Πρέπει να παρέχονται στους εργαζομένους ευκαιρίες συμμετοχής σε δραστηριότητες και μαθήματα που αφορούν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα . Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι μπορούν να διοργανώσουν εργασίες και μαθήματα που σχετίζονται με τη διατροφή, για όσους εργάζονται στη σχολική κοινότητα.(Gross et al.2004)

Η προαγωγή της υγείας των εργαζομένων στο σχολείο μπορεί να ξεκινήσει να γίνεται με ένα πρόγραμμα παρακολούθησης της υγείας τους και την καταγραφή της κατάστασής τους , όπως την καταγραφή της αρτηριακής πίεσης , το επίπεδο χοληστερόλης, τα επίπεδα ζάχαρου στο αίμα κτλ. Ακόμα μπορούν να δημιουργηθούν προγράμματα που θα αφορούν τον έλεγχο και την καταπολέμηση του άγχους των υπαλλήλων. Είναι πολύ σημαντικό ακόμα να προαχθεί η συμμετοχή των εργαζομένων στα προγράμματα του σχολείου για την διάδοση της υγιεινής διατροφής , με τη διεξαγωγή σεμιναρίων, την αποστολή επιστολών στο σπίτι, τη δημοσίευση σχετικών άρθρων στα έντυπα των εργαζομένων, τη χρήση του διαδικτίου , τη δημιουργία ενημερωτικών φυλλαδίων κτλ. Ακόμα μπορούν να δημιουργηθούν προγράμματα ειδικά

για το προσωπικό που να σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

(School Health Index: Middle and High School Module 7)

7. Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στα σχολικά προγράμματα διατροφικής αγωγής των εφήβων.

Οι νέοι άνθρωποι χτίζουν υγιή σώματα και εδραιώνουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής με το να ασκούν φυσική δραστηριότητα και να ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή στην καθημερινή τους ζωή. Η φυσική δραστηριότητα αποτελεί τον παράγοντα κλειδί προκειμένου να υπάρξει ενεργειακή ισορροπία και να μειωθούν οι πιθανότητες αύξησης του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας, ενώ ακόμα παίζει σημαντικό ρόλο ώστε οι έφηβοι να αποκτήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής για πάντα. Η φυσική δραστηριότητα στο σχολικό πρόγραμμα μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στη μείωση του σωματικού βάρους των εφήβων αλλά και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της εφηβείας και κατά την πρώιμη ενηλικίωση αποτελεί την πιο σημαντική παράμετρο , που συνδέεται άμεσα με τον υψηλό κίνδυνο πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Παρά όλα αυτά όμως, λίγοι νέοι άνθρωποι ακολουθούν τις συστάσεις για καλή υγεία, ελάχιστοι είναι αυτοί που ασκούνται συστηματικά , ενώ ο συνδυασμός της φυσικής δραστηριότητας και σωστής διατροφής εξαλείφεται στην εφηβεία.

(Kohl et al 1998,McMurray et al 2002,Gregory, Twisk JK et al 1997)

Τα πιο σημαντικά οφέλη από την άσκηση Φυσικής Δραστηριότητας είναι τα εξής :

- Βοηθά στη δημιουργία και στη διατήρηση ενός υγιούς μυοσκελετικού συστήματος.
- Βοηθά στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης της παχυσαρκίας καθώς και χρόνιων ασθενειών , όπως ο διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα
- Καταπολεμά το αίσθημα της μελαγχολίας, του άγχους, της ανησυχίας και της μοναξιάς , ενώ παράλληλα προάγει την ψυχική ευεξία και ανάταση.

Οι μακροχρόνιες συνέπειες της έλλειψης άσκησης Φυσικής Δραστηριότητας είναι οι εξής :

- Η αύξηση του σωματικού βάρους και η πρόκληση παχυσαρκίας, τα οποία με τη σειρά τους συνδέονται άμεσα με τον αυξημένο κίνδυνο πρόκλησης διαβήτη, υψηλής αρτηριακής πίεσης , υψηλής χοληστερίνης, άσθματός, αρθρίτιδας και γενικά με ένα χαμηλό σε ποιότητα επίπεδο υγείας.

(CDC 2005 Prevention/Division of Adolescent and school health)

Παράλληλα με την αύξηση των ποσοστών παχυσαρκίας , ο αριθμός των μαθητών που συμμετέχουν στα καθημερινά σχολικά προγράμματα προκειμένου η φυσική δραστηριότητα να γίνει τρόπος ζωής , μειώνεται. Από το 1991 έως το 1995 η συμμετοχή των μαθητών του Γυμνασίου στο μάθημα της φυσικής αγωγής μειώθηκε από το 42% στο 25%. Οι προτεραιότητες που επικεντρώνονται κυρίως στον ακαδημαϊκό χαρακτήρα του σχολείου είχε σαν αποτέλεσμα τον

σημαντικό περιορισμό του χρόνου που διατίθεται για το μάθημα της φυσικής αγωγής.

Η χρήση του υπολογιστή, των βιντεοπαιχνιδιών, της καλωδιακής τηλεόρασης και άλλων καθιστικών συνηθειών, συναγωνίζονται για μια θέση στον ελεύθερο χρόνο των νέων ανθρώπων. Το διατροφικό περιβάλλον προσφέρει μια αφθονία τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά και υδατάνθρακες ,με περιορισμό στις επιλογές για πιο υγιεινή διατροφή. Πολλά σχολεία προσφέρουν ανταγωνιστικά ή a la carte τρόφιμα σαν εναλλακτική λύση των υγιεινών σχολικών γευμάτων, ενθαρρύνοντας έτσι τις συνήθειες ανθυγιεινής διατροφής. (Gregory)

Φυσική Δραστηριότητα (Πίνακας 45)

- Στο συνδυασμό της κακής διατροφής και της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας οφείλονται τουλάχιστον 300.000 θάνατοι ετησίως στις Η.Π.Α. Μόνο το κάπνισμα προκαλεί περισσότερους θανάτους.
- Τα παιδιά που δεν σιτίζονται κανονικά για χρόνια ,διαθέτουν λιγότερη ενέργεια, η οποία μπορεί να περιορίσει τη φυσική τους δραστηριότητα.
- Για την αντιμετώπιση και μείωση της παχυσαρκίας προτείνεται η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και η κατάλληλη πρόσληψη θερμίδων.
- Έρευνες σε εφήβους δείχνουν ότι η παρακολούθηση της τηλεόρασης ευθύνεται άμεσα για την παχυσαρκία.
- Η φυσική δραστηριότητα στους έφηβους είναι άμεση συνδεδεμένη με τα αυξημένα επίπεδα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης και τα χαμηλότερα επίπεδα άγχους .
- Το ποσοστό των μαθητών , που παρακολούθησαν το καθημερινό μάθημα της φυσικής αγωγής μειώθηκε από το 42% που ήταν το 1991 στο 27% το 1997.
- Το 1997 μόνο το 22% όλων των μαθητών του γυμνασίου ανέφεραν ότι ασκούσαν φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 20 λεπτά καθημερινά μαθήματα φυσικής αγωγής.(TEAM Nutrition USDA)

Η ενσωμάτωση της φυσικής αγωγής στα προγράμματα διατροφικής αγωγής παίζει καθοριστικό ρόλο , προκειμένου αυτά να θετικά αποτελέσματα. Οι εκπαιδευτικοί , που είναι υπεύθυνοι για τη διδασκαλία της διατροφικής αγωγής και της φυσικής αγωγής , πρέπει να σχεδιάζουν και να οργανώνουν τα μαθήματα και τις δραστηριότητές τους , έτσι ώστε να διδάσκουν στους μαθητές την εξαιρετική σημασία που έχουν η υγιεινή διατροφή και η φυσική δραστηριότητα, προκειμένου κάποιος να έχει έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι οδηγίες για τη διατροφή , μπορούν να δίνονται κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της φυσικής αγωγής . Οι προπονητές αθλημάτων αποτελούν μοντέλα πρότυπα για τους μαθητές και για αυτό είναι απαραίτητο να έχουν μια διατροφική εκπαίδευση , έτσι ώστε να παρέχουν με τη σειρά τους , στους μαθητές αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές τους επιλογές. Τα σχολικά διατροφικά προγράμματα μπορούν να περιλαμβάνουν μηνύματα για τη φυσική δραστηριότητα , στο εκπαιδευτικό τους υλικό, αλλά και να προωθούν υγιεινές τροφές στους χώρους άθλησης για τους μαθητές. (American Dietetic Association 2003)

Η φυσική αγωγή παρέχει προγραμματισμένη καθοδήγηση , η οποία προωθεί τη φυσική δραστηριότητα και είναι σχεδιασμένη προκειμένου να αναπτύξει τις βασικές ικανότητες κίνησης , τις αθλητικές ικανότητες και τη φυσική κατάσταση , ενώ παράλληλα να καλλιεργήσει τις ψυχικές , πνευματικές και κοινωνικές αρετές των μαθητών. Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι μπορούν να παρέχουν συμβουλές σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης προκειμένου να προωθηθεί η δια βίου

άσκηση , η οποία αποτελεί βασικό συστατικό για την καλή ποιότητα ζωής. (Gross et al.2004)

Η επιδίωξη μιας ξεχωριστής αλλά και σε συνδυασμό προσέγγιση, της φυσικής δραστηριότητας και της διατροφής αξίζει τον κόπο. Κάθε τέτοιου είδους πρωτοβουλία πρέπει να επικεντρώσει το ενδιαφέρον της στο σχολικό περιβάλλον και να εστιάσει στην αλλαγή της συμπεριφοράς, που αποτελεί άλλωστε τη φιλοσοφία της νέας πρωτοβουλίας για την προώθηση της αγωγής στα σχολεία. (Warren et al. 2003)

Το μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να διδάσκεται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα στα σχολεία , ενώ θα πρέπει να δίνεται στους έφηβους μαθητές η δυνατότητα να ασκούν φυσική δραστηριότητα καθημερινά μέσα στο σχολείο , εάν το επιθυμούν . Είναι σημαντικό να υπάρχει μια ισορροπημένη αναλογία όσον αφορά τον αριθμό των μαθητών που συμμετέχουν στο μάθημα και τους καθηγητές φυσικής αγωγής, σε σύγκριση με τα άλλα μαθήματα. Το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι απαραίτητο να ακολουθεί τις επίσημες οδηγίες και αρχές , που προέρχονται από τους κυβερνητικούς φορείς . Σημαντικό είναι ασφαλώς και το ζήτημα της αξιολόγησης του μαθήματος και κατά πόσο επηρεάζει τη συμμετοχή των μαθητών. Το μάθημα της φυσικής αγωγής , πρέπει να ενσωματώνει στη διδασκαλία του οδηγίες που αφορούν και συνεισφέρουν στη διατήρηση της καλής υγείας . Οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι σημαντικό να αποφεύγουν να χρησιμοποιούν μεθόδους , που οδηγούν τους μαθητές σε αδράνεια. Το μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να είναι ευχάριστο. Επίσης πρέπει

να προωθεί τους μαθητές στο να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες , που διοργανώνονται από την τοπική κοινότητα.

Επιπλέον το μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να δίνει οδηγίες για την αντιμετώπιση περιπτώσεων με ειδικές ανάγκες. Ασφαλώς είναι σημαντικό , οι επαγγελματίες καθηγητές φυσικής αγωγής να παρακολουθούν ετήσια σεμινάρια προκειμένου να ενημερώνονται για τις νέες εξελίξεις στον χώρο τους. Ενώ ακόμα πρέπει να εφαρμόζονται ασφαλείς μέθοδοι στη διεξαγωγή του μαθήματος , ενώ ο χώρος όπου διεξάγεται το μάθημα είναι απαραίτητο να πληρεί όλους κανόνες ασφαλείας. (School Health Index: Middle and High School Module 3)

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι απαραίτητο να :

- δίνει έμφαση στη μετάδοση γνώσεων και δεξιοτήτων, προκειμένου οι μαθητές να ασκούν φυσική δραστηριότητα συχνά για όλη τους τη ζωή- ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ –
- να είναι σύμφωνο με τις επίσημες οδηγίες του αναλυτικού σχολικού προγράμματος , που δίνεται από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας, το οποίο διευκρινίζει τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές και τι πρέπει να γνωρίζουν,
- Οι μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι απαραίτητο να συμμετέχουν στο μάθημα της φυσικής αγωγής για τουλάχιστον 225 λεπτά την εβδομάδα.
- Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής είναι απαραίτητο να αφιερώνει τουλάχιστον το 50% της διάρκειας του μαθήματος σε ενεργή φυσική δραστηριότητα με μέτρια έως έντονη ένταση.

- Δίνει πολλές και ποικίλες επιλογές για άσκηση φυσικής δραστηριότητας στους μαθητές.
- περιλαμβάνει παιχνίδια συνεργασίας , αλλά και συναγωνισμού
- να προσαρμόζεται στις ανάγκες όλων των μαθητών και ιδιαίτερα σε αυτούς που δεν έχουν ιδιαίτερες αθλητικές ικανότητες
- οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής να λαμβάνουν υπόψιν τις όποιες ιδιαιτερότητες των μαθητών.
- να καλλιεργεί τις κινητικές δεξιότητες των μαθητών καθώς και τα συναισθήματα της αυτοπραγμάτωσης, του αυτοέλεγχου, της αυτοπεποίθησης και της ευχαρίστησης.
- να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των μαθητών και σε εκτός σχολείου αθλητικές δραστηριότητες.
- να διδάσκει ενεργά τη συνεργασία , την ευγενή άμιλλα, το δίκαιο παιχνίδι και την υπεύθυνη και ενεργή συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα.
- να επικεντρωθεί στις ανάγκες , τις απαιτήσεις και το επίπεδο της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, προκειμένου οι έφηβοι μαθητές να οδηγηθούν στην ενηλικίωση έχοντας υιοθετήσει ένα δραστήριο και ενεργό τρόπο ζωής – ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ-.
- να αποτελεί μια ευχάριστη εμπειρία για όλους τους μαθητές.

8. Ο ρόλος των σχολικών κοινωνικών υπηρεσιών υποστήριξης στα σχολικά προγράμματα διατροφικής αγωγής των εφήβων.

Οι σχολικές κοινωνικές υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης ενσωματώνονται στις δραστηριότητες , που πραγματοποιούνται μέσα στο σχολικό περιβάλλον και εστιάζουν την προσοχή τους στις συναισθηματικές , συμπεριφορικές , γνωσιακές και κοινωνικές ανάγκες των ατόμων, των ομάδων και των οικογενειών , προκειμένου να αντιμετωπισθούν και να αναφερθούν τυχόν προβλήματα καθώς επίσης και να διευκολυνθούν ζητήματα , που αφορούν την υγεία και τη μάθηση. Συζητήσεις σε προσωπικό και ομαδικό επίπεδο σχετικά με την εικόνα του σώματος , τις μεταβολές στη φυσική κατάσταση , τη διαχείριση του σωματικού βάρους μπορούν να προωθηθούν. Οι επαγγελματίες διαιτολόγοι θα μπορούσαν να προσφέρουν ενθάρρυνση και υποστήριξη στις οικογένειες , που επιθυμούν να εξασκηθούν στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών.
(Gross et al.2004)

Οι σχολικές κοινωνικές υπηρεσίες συμβουλευτικής και κοινωνικής υποστήριξης είναι αναγκαίο να προωθούν την υγεία και την ασφάλεια στους μαθητές και τις οικογένειές τους , μέσω της παροχής πληροφόρησης για τα οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα και η υγιεινή διατροφή. Απαραίτητη είναι ασφαλώς και η συνεργασία με το υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου ,όπως τη σχολική νοσοκόμα, το διευθυντή , τους προπονητές, τους καθηγητές αγωγής υγείας και

φυσικής αγωγής , τους δασκάλους, μέσω της διαμόρφωσης κοινής πολιτικής , τον σχεδιασμό μαθημάτων , τη διοργάνωση σχολικών δραστηριοτήτων καθώς και της παροχής επιπλέον εκπαίδευσης σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και της υγιεινής διατροφής. Αναγκαία είναι και η στενή συνεργασία με τις αντίστοιχες υπηρεσίες της τοπικής κοινότητας για την αντιμετώπιση δυσμενών ψυχολογικών καταστάσεων. Επιπλέον απαραίτητη είναι η αναγνώριση και αναφορά στους μαθητές των διαφόρων προβλημάτων υγείας που επηρεάζονται από τη διατροφή, όπως η αναιμία, ο διαβήτης, οι διατροφικές ανωμαλίες , η παχυσαρκία, κα.

(School Health Index: Middle and High School Module 6)

Πρόγραμμα αλλαγής των διατροφικών συνηθειών των Εφήβων μέσα στο σχολικό χώρο για τη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Εισαγωγή

Τα προγράμματα που βασίζονται στη διατροφική εκπαίδευση, που παρέχεται στο σχολείο αποτελούν αποτελεσματικές μέθοδοι για την εδραίωση θετικών συμπεριφορών σχετικά με τη διατροφή, αφού μεταβάλλουν τις ήδη υπάρχουσες διατροφικές συμπεριφορές και διδάσκουν τη σημαντική σχέση που υπάρχει μεταξύ της διατροφής και της αντιμετώπισης των ασθενειών. Τα σχολεία είναι απαραίτητο να υιοθετούν διατροφικές πολιτικές, να εφαρμόζουν σταδιακά το κατάλληλο πρόγραμμα διατροφικής εκπαίδευσης , να παρέχουν ευκαιρίες εκπαίδευσης και ενημέρωσης στους εργαζόμενους μέσα στο σχολικό χώρο σχετικά με τη διατροφική αγωγή και να ενθαρρύνουν τη συνεργασία μεταξύ των γονέων και των τοπικών κοινοτικών οργανισμών. Αυτές οι προσπάθειες συνεργασίας είναι ζωτικές προκειμένου να εφαρμοστούν με επιτυχία τα προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης στα σχολεία.(Jamie Stang et al 1998)

Ένας από τους μύθους του μοντέρνου - σύγχρονου κόσμου είναι πως το να είναι κάποιος και να παραμείνει υγιής είναι προσωπικό ζήτημα του καθενός. Στην πραγματικότητα όμως όλα δείχνουν , ότι οι συμπεριφορές διαμορφώνονται σύμφωνα με τις επιρροές του περιβάλλοντος και της κοινωνίας , ενώ παράλληλα ενδυναμώνονται μέσα

στις ομάδες (πχ. Σχολείο, οικογένεια, φίλοι, κοινότητα) και για αυτό οι στρατηγικές για την αντιμετώπιση των συμπεριφορών, που προκαλούν προβλήματα υγείας , δεν πρέπει να σχεδιάζονται σε ατομικό επίπεδο αλλά σε ομαδικό.(Michael Joyner 2001)

Οι παρεμβάσεις που αφορούν ολόκληρο το σχολικό περιβάλλον (whole school environment) φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικές σε σχέση με αυτές που σχετίζονται μόνο με ένα συγκεκριμένο τομέα του σχολείου. Η προσέγγιση ολόκληρου του σχολικού περιβάλλοντος, παρέχει ποικίλες ευκαιρίες για την προαγωγή της υγείας στο σχολείο, όπως για παράδειγμα, τη διδασκαλία μαθημάτων στη σχολική τάξη, τα μαθήματα φυσικής αγωγής, τις διατροφικές επιλογές στο κυλικείο, την πώληση διαφόρων τροφίμων στα μηχανήματα, τις εργασίες για το σπίτι. Ένα καλά συντονισμένο σχολικό πρόγραμμα διατροφικής υγείας υπηρετεί τις διατροφικές ανάγκες των νεαρών μαθητών μέσω των οκτώ παρακάτω ανεξάρτητων παραγόντων.

1. Διατροφική Εκπαίδευση
2. Φυσική Αγωγή
3. Υπηρεσίες Υγείας
4. Υπηρεσίες Διατροφής και Σίτισης
5. Συμβουλευτικές, Ψυχολογικές και Κοινωνικές υπηρεσίες
6. Υγιεινό Σχολικό Περιβάλλον
7. Προώθηση της Υγείας στο εργαζόμενο προσωπικό του σχολείου
8. Συμμετοχή της Οικογένειας και της Τοπικής Κοινότητας.

Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει τους μαθητές , τους εργαζόμενους στο σχολείο, τους γονείς, τους δασκάλους και μπορεί να επεκταθεί μέσω της δημιουργίας δεσμών μεταξύ σχολείου και γονέων και μεταξύ σχολείου και τοπικής κοινότητας. Η αναγκαιότητα ύπαρξης συνδέσμου και συνεργασίας μεταξύ του σχολείου , των γονέων και της ευρύτερης κοινότητας στηρίζεται στο γεγονός ότι αναγνωρίζεται πλέον ότι οι εμπειρίες και η συμπεριφορά των εφήβων επηρεάζεται από το σχολείο, την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα μέσα στην οποία ζούνε. Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των εφήβων. (Susan Denman 1999, T Lobstein et al 2005, U.S.Department of Health and Human Services 2004)

Παράγοντες που επηρεάζουν τη Συμπεριφορά των Εφήβων

1. Άτομο - Οικογένεια

Α. Κοινωνικοοικονομική κατάσταση

Β. Οικογενειακή Δομή

Γ. Οικογενειακή εσωτερική συνοχή & οι δεσμοί της με την εξωτερική κοινότητα.

Δ. Ανάπτυξη Σωματική & Πνευματική

Ε. Απόδοση στο σχολείο

ΣΤ. Συμπεριφορά, Συνήθειες & Γνώσεις

2. Σχολείο – Φίλοι

Α. Σχολική Συνοχή ανάμεσα στους μαθητές, τους δασκάλους και τους γονείς.

Β. Σχολικές Υπηρεσίες / σχολικές τάξεις / προγράμματα

Γ. Σχολικό Περιβάλλον

3. Κοινότητα

Α. Οι αντιλήψεις, οι προσπάθειες και οι πολιτικές της κοινότητας για την Προαγωγή της υγείας των Εφήβων.

Β. Διάθεση υπηρεσιών / προγραμμάτων υγείας και κοινωνικής προστσίας.

Γ. Ασφάλεια

Δ. Ευκαιρίες για προσφορά κοινωνικών υπηρεσιών και απασχόλησης

4. Κοινωνία / Πολιτική

Α. Πολιτικές, Νόμοι, Θεσμοί

Β. Μ.Μ.Ε

Γ. Χρηματοδότηση , Χορηγίες

10 Σημεία Κλειδιά, που θα βοηθήσουν κάθε σχολική κοινότητα να σχεδιάσει τη δική της πολιτική για αλλαγή.

1. Μαθητές , γονείς , καθηγητές και φορείς της τοπικής κοινότητας συμμετέχουν στη δημιουργία ενός υγιεινού διατροφικού περιβάλλοντος, δημιουργώντας από κοινού ένα όραμα και ένα σχέδιο δράσης προκειμένου να το επιτύχουν.
2. Παροχή ικανοποιητικής χρηματοδότησης από τοπικούς, νομαρχιακούς και κρατικούς οργανισμούς, προκειμένου να εξασφαλιστεί η στήριξη ολόκληρου του σχολικού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών.
3. Η διατροφική εκπαίδευση που εστιάζεται στην αλλαγή συμπεριφοράς θα συμπεριλαμβάνεται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα από τις τάξεις της προσχολικής ηλικίας μέχρι και το λύκειο. Οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν μέχρι το μάθημα της διατροφικής αγωγής θα πρέπει να λάβουν και την κατάλληλη εκπαίδευση.
4. Τα σχολικά γεύματα (εάν πραγματοποιούνται στη σχολική τραπεζαρία) ή τα προιόντα που πωλούνται στα κυλικεία και τις καντίνες των σχολείων θα πρέπει να ακολουθούν τις επίσημες οδηγίες των αρμόδιων κρατικών φορέων. Τα τρόφιμα και ο τρόπος παρασκευής τους είναι απαραίτητο να ακολουθούν τις γευστικές προτιμήσεις των μαθητών.
5. Είναι σημαντικό να προγραμματίζονται περίοδοι διαλείμματος που να διαρκούν τόσο, όσο, ώστε οι μαθητές να έχουν αρκετό χρόνο

να απολαύσουν τα υγιεινά τρόφιμα μαζί με τους φίλους τους. Τα διαλείμματα αυτά καλό είναι να προγραμματίζονται περίπου στη μέση της σχολικής μέρας, αν είναι δυνατόν.

6. Τα σχολεία είναι απαραίτητο να διαθέτουν ικανοποιητικά μεγάλους χώρους εστίασης, όπου οι μαθητές θα έχουν πρόσβαση προκειμένου να γευματίζουν χωρίς να υπάρχει χρόνος αναμονής.

7. Είναι απαραίτητο να παρέχεται στους μαθητές ένα ευχάριστο διατροφικό περιβάλλον, το οποίο θα σέβεται τις κοινωνικές σχέσεις, που αναπτύσσονται μεταξύ των μαθητών κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

8. Οι μαθητές, οι καθηγητές και τα μέλη της τοπικής κοινότητας, που έχουν υιοθετήσει υγιεινές διατροφικές συνήθειες, θα πρέπει να γευματίζουν στη σχολική τραπεζαρία, ώστε να αποτελέσουν μοντέλα πρότυπα προς μίμηση.

9. Όλα τα τρόφιμα που θα προσφέρονται ή θα πωλούνται μέσα στους χώρους του σχολείου π.χ. τραπεζαρία, κυλικεία, καντίνες, θα πρέπει να προέρχονται από τις 5 μεγάλες ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας . Αυτή η τακτική θα ενισχύσει την υιοθέτηση της υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς.

10. Οι αποφάσεις και συμφωνίες σχετικά με την πώληση των τροφίμων στο σχολικό χώρο θα στηρίζονται στους στόχους της διατροφικής εκπαίδευσης και όχι στην απόκτηση οικονομικού κέρδους.

Τα βήματα που θα βοηθήσουν στην έναρξη της προσπάθειας για τη βελτίωση του διατροφικού περιβάλλοντος στο σχολείο είναι τα εξής :

1. **Σύσταση ομάδας δράσης**

2. **Σύνταξη καταλόγου αναγκών**

3. **Δημιουργία σχεδίου δράσης**

4. **Εφαρμογή του σχεδίου**

5. **Απολογισμός της προόδου και σύγκριση των αποτελεσμάτων**

6. **Επικοινωνία**

1. Σύσταση ομάδα δράσης

Η σημαντική αλλαγή γενικά , προκύπτει από τη στιγμή που αντιλαμβάνεται κάποιος την ανάγκη για αλλαγή και είναι πρόθυμος να αναλάβει δράση .Το πρώτο και σημαντικό βήμα είναι να φέρει σε επαφή μια ομάδα ανθρώπων , οι οποίοι ενδιαφέρονται και συζητούν σχετικά με την ίδια ανησυχία. Μπορεί κάποιος να ξεκινήσει με μια ήδη υπάρχουσα ομάδα μέσα στο σχολικό χώρο όπως για παράδειγμα το σύλλογο των καθηγητών. Γενικά τα μέλη μιας ομάδας μπορεί να προέλθουν από το μαθητικό συμβούλιο, το σύλλογο των καθηγητών, τους διευθυντές , τους σχολικούς συμβούλους, το σύλλογο γονέων , τους υπεύθυνους για την σίτιση στο σχολικό χώρο, καθώς επίσης και την τοπική αυτοδιοίκηση. Είναι απαραίτητο η ομάδα δράσης να αποτελείται από ανθρώπους που είναι πρόθυμοι να δεσμευθούν για την ενεργή συμμετοχή τους και τη συνέχιση της συνεργασίας τους.

2. Σύνταξη καταλόγου αναγκών

Το επόμενο βήμα για την ομάδα είναι να εντοπίσει τους τομείς του σχολικού περιβάλλοντος που χρειάζονται βελτίωση. Απαραίτητη η δημιουργία μιας λίστας βελτιώσεων. Προκειμένου να διαμορφωθεί ένα σχέδιο αλλαγών για την ύπαρξη ενός υγιεινού διατροφικού περιβάλλοντος , κρίνεται απαραίτητο να προηγηθεί μια έρευνα , όπου θα αναφέρονται οι τομείς και τα σημεία , τα οποία χρειάζονται αλλαγή και βελτίωση. Έτσι λοιπόν θα δημιουργηθεί μια λίστα , όπου θα αναφέρεται η κατάσταση που επικρατεί σε έναν τομέα , ενώ δίπλα θα αναφέρονται οι αλλαγές που πρέπει να γίνουν για να βελτιωθεί. Η λίστα αυτή θα διανεμηθεί σε όλα τα μέλη της ομάδας δράσης , όπου σε

κάθε αναφορά , είτε θα σημειώνουν Ο.Κ. αν όλα είναι εντάξει , είτε θα περιγράφουν περιληπτικά το τυχόν πρόβλημα στη στήλη για τις αναγκαίες βελτιώσεις. Οι αναφορές και εκτιμήσεις , που θα πραγματοποιηθούν από τα μέλη της ομάδας , θα σας βοηθήσουν να αντιληφθείτε την κατάσταση , που ήδη επικρατεί στο σχολείο καθώς επίσης και τις αλλαγές, που πρέπει να πραγματοποιηθούν προκειμένου να επικρατήσει η κατάσταση , που επιθυμείτε , στο μέλλον.(σελ 54)

3. Δημιουργία Σχεδίου Δράσης

Αφού διαγνωσθούν οι δυνατότητες και οι αδυναμίες του σχολείου, τότε μπορεί να γίνει η επιλογή των τομέων , όπου χρειάζεται βελτίωση. Η ομάδα μπορεί να χρειαστεί να αποφασίσει για το ποιοι τομείς έχουν προτεραιότητα για βελτίωση και ποιοι τομείς μπορούν να βελτιωθούν αργότερα. Η ομάδα πρέπει να αποφασίσει ακόμα για το ποιες θα είναι ακριβώς οι δραστηριότητες , που θα υιοθετηθούν προκειμένου να πραγματοποιηθούν οι επιθυμητές βελτιώσεις. Πρέπει να διευκρινιστούν τα υλικά και οι πηγές , που θα χρειαστεί η ομάδα για να φέρει σε πέρας τις δραστηριότητες αυτές καθώς τα χρονικά όρια. Αναγκαίος είναι και ο καθορισμός της μεθόδου και της συχνότητας με την οποία θα γίνεται η ανασκόπηση της προόδου και των αποτελεσμάτων.

4. Εφαρμογή του Σχεδίου

Καθορισμός των ευθυνών για κάθε ένα μέλος της ομάδας ξεχωριστά και εφαρμογή των δραστηριοτήτων.

5. Απολογισμός προόδου & σύγκριση αποτελεσμάτων

Κάντε απολογισμό της προόδου σας , αναγνωρίστε τις επιτυχίες σας και αναζητήστε λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζετε. Η ομάδα σας ίσως χρειαστεί να αναδιαρθρώσει το σχέδιο στην πορεία της εφαρμογής του, προκειμένου να σιγουρευτείτε ότι οι στόχοι σας θα επιτευχθούν.

6. Επικοινωνία

Γνωστοποιείστε και στα μέλη της κοινότητας (συμπεριλαμβανομένων και των Μ.Μ.Ε.) τις δραστηριότητές σας και τους σκοπούς του σχεδίου σας . Προσκαλέστε και αυτούς να συμμετάσχουν στις εκδηλώσεις αυτές όσο πιο συχνά γίνεται . Αυτό θα σας βοηθήσει να κερδίσετε την υποστήριξή τους για τους στόχους σας , την αναγνώριση για το σχολείο σας , ενώ θα ενθαρρύνει και άλλους να συμμετάσχουν στην ομάδα σας.

Τα 6 απαραίτητα συστατικά για ένα υγιεινό διατροφικό σχολικό περιβάλλον

Τα συστατικά που συντελούν στη διαμόρφωση ενός υγιεινού σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος είναι 6. Κάθε ένα συστατικό από αυτά είναι σημαντικό και έχει αντίκτυπο στη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Τα συστατικά αυτά είναι τα εξής :

1. **Συνδυασμός Διατροφής & Φυσικής Δραστηριότητας**
2. **Ποιοτικά Σχολικά γεύματα**
3. **Δυνατότητα επιλογής υγιεινών τροφίμων**
4. **Ευχάριστες διατροφικές εμπειρίες**
5. **Διατροφική Εκπαίδευση**
6. **Μάρκετιγκ**

1^{ο} ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ

Συνδυασμός Διατροφής & Φυσικής Δραστηριότητας

Η υγιεινή διατροφή & η φυσική δραστηριότητα παίζουν σημαντικό και καθοριστικό ρόλο, προκειμένου οι μαθητές να επιτύχουν τη μέγιστη δυνατή ακαδημαϊκή και σωματική απόδοσή τους, αλλά και για να εξασφαλίσουν την μελλοντική πνευματική τους ανάπτυξη και σωματική τους υγεία. Το σχολικό περιβάλλον αποτελεί ένα εξαιρετικά σημαντικό χώρο, όπου μπορεί κάποιος να επηρεάσει τους μαθητές σε ζητήματα σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.

Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία

- Η διατροφική εκπαίδευση & η φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνονται στο σχολικό καθημερινό εκπαιδευτικό πρόγραμμα από την προσχολική ηλικία έως το λύκειο.
- Οι διευθυντές υποστηρίζουν την υιοθέτηση του υγιεινού τρόπου ζωής από τους μαθητές & εφαρμόζουν πολιτικές που βελτιώνουν το σχολικό διατροφικό περιβάλλον. Δείχνουν ενδιαφέρον για την ποικιλία των τροφίμων που διατίθενται στο σχολικό χώρο ,για τα προγράμματα των γευμάτων, για το χώρο και την ατμόσφαιρα της τραπεζαρίας (αν υπάρχει) αλλά και την διατροφική εκπαίδευση & τη φυσική δραστηριότητα.

- Το προσωπικό του σχολείου , οι μαθητές & οι γονείς αποτελούν μέρος της διαδικασίας για τη δημιουργία της πολιτικής και υποστηρίζουν το υγιεινό διατροφικό σχολικό περιβάλλον.
- Οι υπεύθυνοι για την τροφοδοσία του σχολείου είναι μέλη της εκπαιδευτικής ομάδας & συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων , που επηρεάζουν το σχολικό διατροφικό περιβάλλον.
- Το σχολείο έχει ορίσει υπεύθυνη επιτροπή για θέματα υγείας προκειμένου να θέτει και να επιλύει ζητήματα σχετικά με τη διατροφή & τη φυσική δραστηριότητα.

Τι μπορεί να κάνει η δικής σας ομάδα δράσης;

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ενθαρρύνετε τη διεύθυνση του σχολείου, τους δασκάλους & τους υπευθύνους για τη σίτιση, προκειμένου να δημιουργήσουν και να υποστηρίξουν τα προγράμματα για τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Βοηθείστε τους, ώστε οι οικονομικές τους αποφάσεις να είναι σύμφωνες με τις ανάγκες των μαθητών στα θέματα της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.

Τρόποι πραγματοποίησης της 1ης δραστηριότητας

1. Ζητείστε να συναντηθείτε ξεχωριστά ή σε ομάδες μαζί με τους φορείς, που αναφέρθηκαν παραπάνω.
2. Προσδιορίστε τα πλαίσια ενός υγιεινού σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος, εξηγείστε τους λόγους της σημασίας του και στη

συνέχεια ζητείστε να σας παραθέσουν τις δικές τους απόψεις για το συγκεκριμένο θέμα.

3. Αναφερθείτε και εξηγείστε τους δεσμούς που υπάρχουν μεταξύ της καλής υγείας των μαθητών και της ακαδημαϊκής τους απόδοσης καθώς και το θετικό αντίκτυπο τους όσον αφορά τη μελλοντική τους παραγωγή στον εργασιακό χώρο, την ποιότητα ζωής καθώς επίσης και στα έξοδα για τη φροντίδα της υγείας.
4. Εξηγείστε στους σχολικούς υπευθύνους, τον εξαιρετικά θετικό αντίκτυπο, που θα έχει η εφαρμογή του προγράμματος των σχολικών γευμάτων στις επιδόσεις των μαθητών. Αφήστε τους να σας εξηγήσουν τις ανησυχίες τους για την οικονομικό προϋπολογισμό του προγράμματος, αν και ζητήματα οικονομικής φύσης δεν θα πρέπει να τίθενται για θέματα που αφορούν τη διατροφή , τη φυσική δραστηριότητα και γενικότερα την υγεία των μαθητών.
5. Προσδιορίστε συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους , μαθητές , γονείς & μέλη της κοινότητας μπορούν να βοηθήσουν , όπως για παράδειγμα τη σύνταξη και αποστολή ενημερωτικών επιστολών, τον προγραμματισμό συναντήσεων , την τηλεφωνική επικοινωνία αλλά και το σχεδιασμό , την προώθηση και την ενεργοποίηση των προγραμμάτων.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Επικοινωνία και συνεργασία με οργανισμούς, όπως το σύλλογο των διαιτολόγων , την εταιρεία καρδιολογίας , την αντικαρκινική εταιρεία, τους τοπικούς ιατρικούς συλλόγους κ.τ.λ. προκειμένου να υπάρξει ένας ολοκληρωμένος και υπεύθυνος σχεδιασμός, ενός υγιεινού διατροφικού σχολικού προγράμματος.

Τρόποι πραγματοποίησης της 2ης δραστηριότητας

1. Αναζητείστε και συνεργαστείτε με γονείς, που κατέχουν υπεύθυνες θέσεις σε οργανισμούς, που σας αφορούν. Ζητείστε τη βοήθεια τους για την προσέγγιση των ομάδων.
2. Συναντείστε τους διευθυντές και προέδρους των διαφόρων οργανισμών και προγραμματίστε να κάνετε μια παρουσίαση σε ένα συμβούλιο των μελών τους.
3. Προσδιορίστε συγκεκριμένα βήματα που μπορεί να κάνει η ομάδα σας , όπως τη σύνταξη επιστολών, τον προγραμματισμό συναντήσεων , την παρακολούθηση και παρουσίαση της προσπάθειας σας σε σχολικές εκδηλώσεις και την προσφορά της βοήθειάς σας προκειμένου να συντελεστούν αλλαγές στο σχολείο σας.

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συντονιστείτε μαζί με τις ήδη υπάρχουσες εκπαιδευτικές πολιτικές, όπως είναι η βελτίωση του σχολείου, η εμπλοκή των γονέων, τα συντονισμένα προγράμματα για τη σχολική υγεία κ.α. Συνεργαστείτε με τη νοσοκόμα του σχολείου (αν υπάρχει), με τον υπεύθυνο της σίτισης του σχολείου, τον καθηγητή φυσικής αγωγής του σχολείου και τον σχολικό σύμβουλο.

Τρόποι πραγματοποίησης της 3ης δραστηριότητας

1. Συζητείστε μαζί με τους υπεύθυνους και το προσωπικό του σχολείου και αναζητείστε τις πρωτοβουλίες που έχει ήδη πάρει το σχολείο, ενώ παράλληλα απαραίτητη κρίνεται και η παρουσία σας στις συνελεύσεις του σχολικού συμβουλίου. Συζητείστε για τους αμοιβαίους στόχους σας και προτείνετε τρόπους με τους οποίους θα συμπεριλάβετε τις προσπάθειές σας, στις ήδη υπάρχουσες πρωτοβουλίες για τη δημιουργία ενός υγιεινού διατροφικού περιβάλλοντος.
2. Επισκεφθείτε το site του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων www.ypepth.gr προκειμένου να μάθετε τους σκοπούς και τις στρατηγικές της εθνικής παιδείας. Σκεφθείτε τους τρόπους με τους οποίους ένα υγιεινό διατροφικό σχολικό περιβάλλον ανταποκρίνεται στις αρχές του Εθνικού προγράμματος για τη βελτίωση της παιδείας.
3. Λάβετε μέρος στο συντονισμένο σχολικό πρόγραμμα υγείας του σχολείου σας ή στο συμβούλιο για τη σχολική υγεία. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε τα μέλη του συμβουλίου στις

δραστηριότητες , που προωθούν το υγιεινό διατροφικό σχολικό περιβάλλον.

4. Αναζητείστε τρόπους χρηματοδότησης , που θα μπορούσαν να προσφέρουν τα αναγκαία μέσα προκειμένου η υγιεινή διατροφή & η φυσική δραστηριότητα να ενταχθούν στο δικό σας σχολικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι διευθυντές σε συνεργασία με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής , μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ένα συντονισμένο πρόγραμμα, που να ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών στο σχολείο.

Τρόποι πραγματοποίησης της 4ης δραστηριότητας

1. Το πρόγραμμα μαθημάτων Φυσικής Αγωγής να περιλαμβάνει μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση.
2. Στο μάθημα Φυσικής Αγωγής οι μαθητές είναι απαραίτητο να αποκτούν γνώσεις για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας , να καλλιεργούν τις κινητικές τους δεξιότητες, να αποκτήσουν αυτοέλεγχο, να μάθουν νέα κινητικά πρότυπα και να υιοθετήσουν τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινή τους ζωή , ως τρόπο ζωής.
3. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι αναγκαίο να προωθεί αθλήματα και δραστηριότητες , τα οποία οι μαθητές θα μπορέσουν να τα ασκούν για όλη τους τη ζωή – ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ.
4. Ενθαρρύνετε το σχολικό προσωπικό να ασκεί φυσική δραστηριότητα.

5. Δώστε ευκαιρίες και ενθαρρύνετε όλους τους μαθητές ώστε να συμμετέχουν πριν και μετά το σχολείο σε προγράμματα αθλητισμού που διοργανώνονται είτε από το Δήμο της περιοχής , είτε από αθλητικούς συλλόγους της περιοχής.
6. Προσπαθήστε να οργανώσετε δραστηριότητες αναψυχής , στις οποίες να υπάρχει συνεργασία μεταξύ του σχολείου, των γονέων και της τοπικής κοινότητας.
7. Αναπτύξτε στρατηγικές προκειμένου να συμπεριλάβετε τα μέλη των οικογενειών των μαθητών στο σχεδιασμό και την εφαρμογή του σχεδίου δράσης.
8. Το πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να συνδεθεί και να συντονιστεί εύκολα με τα υπόλοιπα συστατικά του προγράμματος , που έχει σχεδιαστεί για την προαγωγή της σχολικής υγείας. Τα οφέλη που προσφέρει η άσκηση φυσικής δραστηριότητας στον άνθρωπο μπορούν να συνδεθούν με τη διδασκαλία των μαθημάτων της ανθρωπολογίας, της φυσιολογίας καθώς επίσης και με το μάθημα της αγωγής υγείας , της οικιακής οικονομίας και της διατροφικής αγωγής .

2^{Ο} ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ

Η Ποιότητα των Σχολικών Γευμάτων

Τα υγιεινά σχολικά γεύματα παρέχουν την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τα παιδιά προκειμένου να αποκτήσουν ένα υγιές πνεύμα και σώμα. Οι έρευνες επιβεβαιώνουν αυτό που εδώ και χρόνια γονείς και δάσκαλοι έχουν ισχυριστεί, ότι δηλαδή τα παιδιά , που δεν διατρέφονται σωστά έχουν μειωμένη μαθησιακή ικανότητα. Η ποικιλία υγιεινών τροφίμων, που παρέχεται στα σχολικά γεύματα , δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να απολαύσουν πολλές διαφορετικές τροφές και να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία

- Το σχολείο εφαρμόζει πρόγραμμα πρωινού & μεσημεριανού γεύματος καθώς και πρόγραμμα προσφοράς σνακ για μετά το σχολείο . Οι μαθητές ενθαρρύνονται για να συμμετάσχουν στα προγράμματα αυτά.
- Τα προγράμματα για τη διατροφή του παιδιού διευθύνονται από το προσωπικό του σχολείου , που είναι υπεύθυνο για την τροφοδοσία, αλλά και επαρκώς εκπαιδευμένο & ενημερωμένο για τις σύγχρονες επαγγελματικές συνθήκες που πρέπει να επικρατούν.

- Όλοι οι υπάλληλοι του σχολείου , που είναι υπεύθυνοι για την τροφοδοσία & σίτιση των μαθητών έχουν λάβει την απαραίτητη εκπαίδευση, ενώ παράλληλα συμμετέχουν τακτικά σε σεμινάρια για την επαγγελματική τους εξέλιξη.
- Το μενού των γευμάτων σχεδιάζεται με τη συμμετοχή των μαθητών, ενώ παράλληλα λαμβάνονται υπόψη οι τοπικές & πολιτισμικές διατροφικές παραδόσεις των μαθητών.
- Τα μενού σχεδιάζονται με βάση τις επίσημες οδηγίες των υπεύθυνων υπηρεσιών υγείας & παιδείας του κράτους, ακολουθούν τις αρχές για έναν καλό σχεδιασμό ενός μενού και περιλαμβάνουν ποικιλία από υγιεινές διατροφικές επιλογές , που είναι νόστιμες , ελκυστικές , εξαιρετικής ποιότητας & που σερβίρονται στην κατάλληλη θερμοκρασία.
- Οι υπεύθυνοι υπάλληλοι για την τροφοδοσία & σίτιση των μαθητών χρησιμοποιούν τέτοιες μεθόδους προετοιμασίας των τροφίμων , ώστε να παρέχουν στους μαθητές γεύματα με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη, αλάτι και ζάχαρη. Προσφέρουν υγιεινές διατροφικές επιλογές , οι οποίες περιλαμβάνουν άπαχο κρέας , φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης ,γάλα με χαμηλά λιπαρά ή και χωρίς.
- Τα σχολικά γεύματα διατίθενται σε λογικές τιμές για όλους τους μαθητές.
- Τα σχολικά γεύματα διατίθενται έτσι ώστε να είναι προσιτά και αρεστά από όλους τους μαθητές , οι οποίοι ενθαρρύνονται για να επιλέξουν και να καταναλώσουν ένα ολοκληρωμένο γεύμα.

- Τα ποσοστά συμμετοχής στα σχολικά γεύματα είναι περίπου τα ίδια τόσο για τους μαθητές που πληρώνουν , όσο και για τους μαθητές που δικαιούνται ολόκληρο ή ένα μέρος του γεύματος δωρεάν.
- Η ασφάλεια των τροφίμων είναι παράγοντας κλειδί για τη λειτουργία της σχολικής υπηρεσίας σίτισης.

Τι μπορεί να κάνει η δικής σας ομάδα δράσης;

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα παροχής πρωινού γεύματος ή γεύματος μετά το σχολείο.

Τρόποι πραγματοποίησης της 1ης δραστηριότητας

1. Επικοινωνήστε με το διευθυντή του σχολείου ή με τον υπεύθυνο για την τροφοδοσία του σχολείου, προκειμένου να μάθετε τους λόγους για τους οποίους το σχολείο σας δεν έχει προγράμματα πρωινού γεύματος ή σνακ για μετά το σχολείο.
2. Εάν τα δρομολόγια των λεωφορείων περιορίζουν την έγκαιρη πρόσβαση των μαθητών στο πρωινό γεύμα, συνεργαστείτε με το διευθυντή και τον υπεύθυνο της τροφοδοσίας προκειμένου να αναδιαμορφωθεί το πρόγραμμα και να προσφέρεται το πρωινό γεύμα μετά την έναρξη των μαθημάτων της σχολικής μέρας.

3. Ενισχύστε την ηγεσία του σχολείου στην απόφασή της, ώστε να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα φροντίδας & απασχόλησης για μετά το σχολείο - ολοήμερο , το οποίο θα περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα σνακ για μετά το σχολείο.
4. Ζητήστε βοήθεια από τους οργανισμούς της τοπικής αυτοδιοίκησης , που σχετίζονται με τα θέματα της διατροφής, της υγείας, της εκπαίδευσης και της ασφάλειας των παιδιών.
5. Ενθαρρύνετε τους γονείς , τους καθηγητές και τους μαθητές , ώστε να συμμετέχουν στην προσπάθεια της ομάδας σας και να προωθήσουν την πρότασή σας για την ανάγκη δημιουργίας και εφαρμογής προγραμμάτων υγιεινής διατροφής στο σχολείο.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Εκπαιδεύστε τους διευθυντές , καθηγητές, γονείς και μαθητές για τα σχολικά γεύματα.

Τρόποι πραγματοποίησης της 2ης δραστηριότητας

1. Ζητήστε να μιλήσετε στις συνελεύσεις του σχολικού συμβουλίου, όπου συμμετέχουν ο διευθυντής, οι καθηγητές, οι γονείς και οι υπεύθυνοι των σχολικών υπηρεσιών. Εξηγήστε τους λόγους για τους οποίους τα προγράμματα σχολικών γευμάτων είναι σημαντικά καθώς και τη θετική τους επίδραση στην εκπαίδευση.
2. Ζητήστε από το σχολικό υπεύθυνο τροφοδοσίας να συμμετέχει στις ομιλίες και παρουσιάσεις σας.

3. Γράψτε επιστολές προς τους γονείς , όπου θα χρησιμοποιείτε ζωντανά παραδείγματα στα οποία θα δίνετε έμφαση στην ευεργετική επίδραση της υγιεινής διατροφής στην πνευματική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων.
4. Δημοσιεύστε άρθρα στη σχολική εφημερίδα και τον τοπικό τύπο
5. Ενημερώστε την ιστοσελίδα του σχολείου, αν αυτή υπάρχει, σχετικά με τη σημασία των σχολικών γευμάτων και της υιοθέτησης της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας από τους μαθητές.
6. Τοποθετείστε αφίσες και ανακοινώσεις σχετικά με τα σχολικά γεύματα, σε εμφανή σημεία στους χώρους του σχολείου, όπως την τραπεζαρία, το γυμναστήριο, τους πίνακες ανακοινώσεων , δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να τις διαβάσουνε .

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αν τα σχολικά γεύματα χρειάζονται βελτίωση, ενθαρρύνετε τους σχολικούς υπευθύνους για τη σίτιση, προκειμένου να δημιουργήσουν νέες διατροφικές επιλογές, να προσφέρουν ποικιλία υγιεινών επιλογών, περισσότερα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης.

Τρόποι πραγματοποίησης της 3ης δραστηριότητας

1. Συνεργαστείτε μαζί με το διευθυντή του σχολείου και τον υπεύθυνο για τη σίτιση των μαθητών, προκειμένου να

δημιουργηθεί μια συμβουλευτική επιτροπή, που θα είναι υπεύθυνη για τη βελτίωση του μενού και των τεχνικών παρασκευής των τροφίμων. Η επιτροπή μπορεί να συμπεριλάβει ειδικούς επαγγελματίες σε θέματα τροφίμων και διατροφής από τους χώρους της κοινότητας , όπως για παράδειγμα διαιτολόγους, διατροφολόγους , σεφ , ενώ επίσης μπορεί και να συμπεριλάβει πανεπιστήμια που ήδη εφαρμόζουν διατροφικά προγράμματα.

2. Προτείνετε τη δημιουργία μιας συμβουλευτικής επιτροπής , που θα είναι υπεύθυνη σε θέματα διατροφής των μαθητών, έτσι ώστε οι μαθητές να ασχοληθούν με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα αλλά και να ενισχυθεί ο θεσμός των σχολικών γευμάτων.

4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Προσπαθήστε να παρέχετε παράλληλη εκπαίδευση των εργαζομένων της υπηρεσίας τροφοδοσίας, προκειμένου οι ικανότητές τους να χρησιμοποιηθούν στο σχεδιασμό , την προετοιμασία και την παρασκευή θρεπτικών και ελκυστικών γευμάτων. Ενθαρρύνετε τα σχολεία, ώστε να αναζητούν διαρκώς τέτοιου είδους εκπαίδευση, που να είναι και πιστοποιημένη από επίσημους φορείς.

Τρόποι πραγματοποίησης της 4ης δραστηριότητας

1. Αναλύστε τους λόγους για τους οποίους πρέπει να παρέχεται διαρκώς εξάσκηση και εκπαίδευση. Συνεργαστείτε με το σχολικό

υπεύθυνο τροφοδοσίας προκειμένου να διαγνωσθούν οι εκπαιδευτικές ανάγκες του προσωπικού .

2. Αναζητείστε από τους αρμόδιους επίσημους φορείς τα απαραίτητα προσόντα που πρέπει να διαθέτει ένας εργαζόμενος στην υπηρεσία της τροφοδοσίας του σχολείου.
3. Επικοινωνήστε με τις αρμόδιες υπηρεσίες για να διαπιστώσετε , ποια εκπαιδευτικά προγράμματα σε αυτόν τον τομέα έχουν ήδη εφαρμοστεί.

3^{Ο} ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ

Επιπλέον Υγιεινές Διατροφικές Επιλογές

Αναψυκτικά πωλούνται ή διατίθενται στα σχολεία. Τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε θρεπτικά συστατικά, ανταγωνίζονται τα υγιεινά σχολικά γεύματα, με αποτέλεσμα οι μαθητές να γίνονται αποδέκτες συγκεχυμένων μηνυμάτων. Το γεγονός αυτό υπονομεύει τις προσπάθειες της διατροφικής εκπαίδευσης και αποθαρρύνει τους μαθητές για μια υγιεινή διατροφή. Οι σχολικές διατροφικές πολιτικές πρέπει να αναφέρουν όλα τα τρόφιμα και τα αναψυκτικά, που πωλούνται ή προσφέρονται στους σχολικούς χώρους, όπως την τραπεζαρία, το κυλικείο, τις αυτόματες μηχανές, αλλά και τα προϊόντα που προσφέρονται στις σχολικές εκδηλώσεις. Επιπλέον τα τρόφιμα και τα αναψυκτικά , που πωλούνται ως μέσο οικονομικής ενίσχυσης για φιλανθρωπικούς σκοπούς θα πρέπει να υγιεινά και να αποφεύγονται τα γλυκίσματα και τα σνακ που είναι πλούσια σε νάτριο, ζάχαρη και λιπαρά. Οι αποφάσεις σχετικά με την πώληση των ανταγωνιστικών τροφίμων πρέπει να βασίζονται στους διατροφικούς στόχους, που έχουν τεθεί για τους μαθητές και όχι στη δημιουργία κέρδους.

Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία

- Όλα τα τρόφιμα και τα ροφήματα, ποτά, που διατίθενται στο σχολείο, συνεισφέρουν στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών

των μαθητών, γεγονός που σημαίνει ότι προέρχονται από τις 5 μεγάλες ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας.

- Οι στρατηγικές του σχολείου περιλαμβάνουν κανόνες διατροφικούς για τα τρόφιμα και τα ροφήματα , που διατίθενται στα πάρτι, τις γιορτές & τις κοινωνικές εκδηλώσεις.
- Τα τρόφιμα, που πωλούνται σε ανταγωνισμό με τα σχολικά γεύματα, είναι υγιεινά και προσφέρονται σε προσιτές τιμές για τα παιδιά.
- Τα γεύματα , που διατίθενται a la carte, παρέχουν ποικιλία επιλογής νόστιμων, θρεπτικών τροφίμων & ποτών , όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά ή και καθόλου (0%).
- Τα τρόφιμα & τα ροφήματα, που πωλούνται σε ανταγωνισμό με τα σχολικά γεύματα δεν προωθούνται τόσο , όσο τα σχολικά γεύματα.
- Υπάρχουν επαρκείς περιορισμοί για τους μαθητές, που έχουν πρόσβαση σε μηχανές πώλησης τροφίμων & σε σχολικές καντίνες, εάν αυτές υπάρχουν. Για παράδειγμα στα δημοτικά απαγορεύεται αυτή η πρόσβαση, στα γυμνάσια στα γυμνάσια απαγορεύεται η πρόσβαση μέχρι το τέλος των μαθημάτων της σχολικής ημέρας , ενώ στα λύκεια απαγορεύεται η πρόσβαση μέχρι τη λήξη του τελευταίου σχολικού γεύματος.
- Το προσωπικό του σχολείου δεν χρησιμοποιεί τα τρόφιμα ως είδος επιβράβευσης ή τιμωρίας για τους μαθητές .Για παράδειγμα, δεν προσφέρουν λιχουδιές σαν επιβράβευση ενός Άριστα ή δεν απαγορεύουν τα σνακ σαν τιμωρία για την άτακτη συμπεριφορά.

- Το σχολείο ενθαρρύνει τους γονείς, προκειμένου να παρέχουν ποικιλία υγιεινών τροφίμων, εφόσον οι μαθητές φέρνουν μαζί τους από το σπίτι γεύματα σε πακέτο.
- Το σχολείο ενθαρρύνει τους οργανισμούς, που διοργανώνουν φιλανθρωπικές εκδηλώσεις , να μην πωλούν τρόφιμα, τα οποία συνήθως είναι γλυκά, για τη συλλογή χρημάτων.

Τι μπορεί να κάνει η δικής σας ομάδα δράσης;

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Προωθείστε επιλογές από τις 5 μεγάλες ομάδες τροφίμων της Διατροφικής Πυραμίδας για όλες τις τροφές , που προσφέρονται εκτός του προγράμματος των σχολικών γευμάτων.

Τρόποι πραγματοποίησης της 1ης δραστηριότητας

1. Συνεργαστείτε με τον υπεύθυνο της υπηρεσίας σίτισης και το διευθυντή του σχολείου, προκειμένου να επιβεβαιωθείτε , ότι διατίθεται ποικιλία υγιεινών διατροφικών επιλογών , οπουδήποτε πωλούνται ή προσφέρονται τρόφιμα και ροφήματα στο σχολείο. Αυξάνοντας τη διάθεση και την ποικιλία των υγιεινών και θρεπτικών τροφίμων , οι μαθητές θα έχουν περισσότερες πιθανότητες να πραγματοποιήσουν σωστές διατροφικές επιλογές . Επισημαίνεται ότι είναι απαραίτητη η μεγάλη ποικιλία τροφίμων

προκειμένου να ικανοποιηθούν οι διατροφικές προτιμήσεις των περισσοτέρων μαθητών. Μερικά από τα τρόφιμα που πρέπει να διατίθενται στο κυλικείο τις καντίνες και την τραπεζαρία του σχολείου είναι τα εξής :

- Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ή 0%
- Γάλα με χαμηλά λιπαρά ή 0%
- Εμφιαλωμένο νερό
- 100% Φυσικοί χυμοί
- Φρέσκα φρούτα όπως μήλα , μπανάνες, πορτοκάλια
- Αποξηραμένα φρούτα
- Φρέσκα λαχανικά και σαλάτες σερβιρισμένα με διάφορες υγιεινές σως
- Πολύσπορο ψωμί
- Pop- corn χωρίς βούτυρο (air popped pop corn)

2. Επιβεβαιώστε ότι τα τρόφιμα που διατίθενται στο κυλικείο και τις καντίνες του σχολείου περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά , είναι υψηλής ποιότητας και το μέγεθος των μερίδων είναι αυτό που συνιστάται από τις επίσημες οδηγίες του αρμόδιων κρατικών φορέων.

3. Απαγορεύστε την πώληση και διάθεση των τροφίμων που είναι φτωχά σε θρεπτική αξία μέσα στο σχολικό χώρο.

4. Μειώστε την ποσότητα προσθήκης λιπαρών και αλατιού στην παρασκευή των τροφίμων.

5. Χρησιμοποιείστε ελαιόλαδο αντί για μαργαρίνες ή άλλου είδους λιπαρά καθώς και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά για την παρασκευή

σώς για τα λαχανικά και τα σάντουιτς, αντί για την προσθήκη μαγιονέζας ή κέτσαπ.

6. Συνεργαστείτε με τη διοίκηση του σχολείου, προκειμένου να σιγουρευτείτε , ότι αυτοί σχεδιάζουν και εφαρμόζουν πολιτικές , που στηρίζονται στον περιορισμό της πρόσβασης των μαθητών σε τρόφιμα και ροφήματα , τα οποία πωλούνται σε αυτόματες μηχανές , κυλικεία, καντίνες , εάν βέβαια αυτές οι επιλογές είναι διαθέσιμες.
7. Υιοθετείστε την τακτική « φρούτα & λαχανικά μόνο » για τους μαθητές που φέρνουν το κολατσιό τους από το σπίτι.
8. Συνεργασία με το διευθυντή του σχολείου σχετικά με την πολιτική του σχολείου , η οποία επιτρέπει στους μαθητές να φέρνουν από το σπίτι τους τρόφιμα για τα πάρτι, τις ειδικές εκδηλώσεις αλλά και για την πώληση αρτοσκευασμάτων (κουλουράκια , κέικ) για φιλανθρωπικούς σκοπούς . Στείλτε ανακοινώσεις και ενημερωτικά φυλλάδια στο σπίτι, προκειμένου να ενημερώσετε τους γονείς των μαθητών σχετικά με τις οδηγίες ασφαλείας , που πρέπει τηρούνται για τα τρόφιμα που δίνουν στα παιδιά τους για το σχολείο. Επίσης το σχολείο εάν διαθέτει δική του ιστοσελίδα , είναι δυνατό να παρουσιάσετε σε αυτήν τις πληροφορίες και τις ανακοινώσεις για τη διατροφική πολιτική του σχολείου.

Σχολικά κυλικεία στην Ελλάδα

Τα είδη τροφίμων που επιτρέπονται να πωλούνται στα ελληνικά σχολικά κυλικεία καθορίζονται από συγκεκριμένο νομοθετικό πλαίσιο , το οποίο καθορίζει ρητά να διατίθενται τα παρακάτω :

- Σάντουιτς και τοστ :

  α. σάντουιτς με τυρί

  β. τοστ με τυρί

  Προαιρετική η προσθήκη μαργαρίνης και εποχιακών λαχανικών (π.χ. ντομάτα , μαρούλι)
- Ψωμί τύπου 90%
- Τυριά ελληνικής παραγωγής
- Ψωμί πολυτελείας σε συσκευασία
- Φρυγανιές σε μικρές συσκευασίες
- Σταφιδόψωμο σε ατομική συσκευασία
- Γάλα παστεριωμένο, σε ατομική συσκευασία
- Γιαούρτι (χωρίς ζάχαρη ή άλλες προσμίξεις)
- Φυσικοί χυμοί φρούτων (χωρίς ζάχαρη)
- Φρούτα εποχής , πλυμένα, τυλιγμένα σε σελοφάν
- Ξηροί καρποί (σε μικρή συσκευασία)
- Τυρόπιτα - Σπανακόπιτα , πολύς καλής ποιότητας
- Τσάι και λοιπά αφεψήματα
- Καφές (μόνο για το προσωπικό)

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Εκπαιδεύστε τα μέλη της διοίκησης του σχολείου σε θέματα διατροφικής αγωγής και δώστε εξηγήσεις στις διατροφικές τους ανησυχίες. Επιπλέον επισημάνετε τις αρνητικές συνέπειες, που θα προκληθούν στη διατροφική συμπεριφορά των μαθητών , από τη διαφήμιση μη θρεπτικών προϊόντων στο σχολικό χώρο.

Τρόποι πραγματοποίησης της 2ης δραστηριότητας

1. Αναζητείστε βοήθεια και συμπαράσταση από άλλους διευθυντές σχολείων , οι οποίοι έχουν ασχοληθεί με επιτυχία σε παρόμοια ζητήματα.
2. Αναζητείστε βοήθεια και συμπαράσταση από τους μαθητές , τους γονείς και την τοπική κοινότητα, προκειμένου να αντιμετωπισθεί το ζήτημα της διαφήμισης και του εμπορίου προϊόντων μέσα στο σχολικό χώρο.

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συνεργασία με τη διεύθυνση του σχολείου για την ενθάρρυνση των φιλανθρωπικών οργανώσεων , ώστε να διοργανώνουν εκδηλώσεις ,όπου δεν θα πωλούνται τρόφιμα χαμηλά σε θρεπτικά συστατικά ,όπως τα γλυκά και τα σνακ , προκειμένου να προσφέρουν κάποια οικονομική βοήθεια. Οι φιλανθρωπικές εκδηλώσεις για τη συγκέντρωση χρημάτων, μπορούν να ενισχύσουν τη διατροφική εκπαίδευση των μαθητών εφ΄ όσον αυτές στηρίζονται στην πώληση υγιεινών τροφίμων ή άλλων

αντικειμένων. Έτσι με αυτόν τον τρόπο μεταδίδεται ένα θετικό μήνυμα για την υγεία. Επιπλέον κατά αυτόν τον τρόπο παρουσιάζεται και επίσημα η δέσμευση του σχολείου για την προώθηση της υγιεινής συμπεριφοράς στους μαθητές , τους γονείς και στην ευρύτερη κοινότητα.

Τρόποι πραγματοποίησης της 3ης δραστηριότητας

1. Ενημέρωση των μαθητών, των γονέων και των καθηγητών σχετικά με τους τρόπους και τις ιδέες, που θα μπορούσε το σχολείο να χρησιμοποιήσει προκειμένου να μαζέψει χρήματα για φιλανθρωπικούς σκοπούς , χωρίς να πωλούν τρόφιμα αλλά άλλου είδους προϊόντα ,όπως για παράδειγμα χειροτεχνίες.
2. Αναζητείστε τα προϊόντα , εκτός των τροφίμων , που πωλούν τα άλλα σχολεία, προκειμένου να κερδίσουν χρήματα και χρησιμοποιήστε τις δικές τους επιτυχημένες ιδέες.

Τρόφιμα που μπορούν να πωληθούν για φιλανθρωπικούς σκοπούς είναι τα εξής :

- Εξωτικά φρούτα
- Λαχανικά και φρούτα βιολογικής καλλιέργειας
- 100% φυσικοί χυμοί
- Ξηροί καρποί
- Pop corn χωρίς βούτυρο (air popped pop corn)

Αντικείμενα που μπορούν να πωληθούν για φιλανθρωπικούς σκοπούς :

- Χαρτί περιτυλίγματος για δώρα
- Χειροτεχνίες μαθητών
- Συνδρομές σε περιοδικά
- Κεριά
- Σπόροι φυτών
- Κουπόνια έκπτωσης για την αγορά βιβλίων
- Φυτά

Διοργάνωση διαφόρων εκδηλώσεων για φιλανθρωπικούς σκοπούς:

- Πλύσιμο αυτοκινήτων από τους ίδιους τους μαθητές
- Αγώνες δρόμου, ποδηλάτου , πατίνια
- Βραδιές παιχνιδιών γνώσεων για όλη την οικογένεια
- Διαγωνισμοί ταλέντων
- Τουρνουά mini basket 3 X 3
- Τουρνουά mini soccer 5 X 5

4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι καθηγητές του σχολείου δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα τρόφιμα ως είδος επιβράβευσης ή τιμωρίας για τη συμπεριφορά, τις πράξεις και τις επιδόσεις των μαθητών, γιατί με αυτόν τον τρόπο υποστηρίζεται η διατροφική εκπαίδευση μέσα στην τάξη , αφού οι μαθητές δεν βρίσκονται στον πειρασμό , ώστε να καταναλώσουν τροφές , ενώ παράλληλα με αυτόν τον τρόπο αντιλαμβάνονται , ότι δεν υπάρχει λόγος να καταναλώνουν τροφές, όταν δεν πεινούν.

Η πρακτική να προσφέρονται τρόφιμα στους μαθητές ως επιβράβευση είναι δυνατόν να προκαλέσει τον κίνδυνο , ώστε αυτά να συνδυαστούν με διάφορα συναισθήματα στη συνείδηση των μαθητών , όπως το συναίσθημα της επίτευξης του στόχου.

Τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται σαν επιβράβευση γίνονται πιο επιθυμητά από τα παιδιά.

Τρόποι πραγματοποίησης της 4ης δραστηριότητας

1. **Τρόποι επιβράβευσης των μαθητών από τους καθηγητές τους**
   - Αυτοκόλλητα
   - Μολύβια
   - Βιβλία
   - Μπογιές ζωγραφικής
   - Επιπλέον ώρα παιχνιδιού σε όλη την τάξη , ως ανταμοιβή για την καλή της συμπεριφορά και επίδοση.
   - Επίσκεψη σε μουσείο , αθλητικό αγώνα ή πολιτιστική εκδήλωση της επιθυμίας τους.

5η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συνεργαστείτε με τις εμπορικές επιχειρήσεις, τους οργανισμούς , τους συλλόγους, τις υπηρεσίες της τοπικής αυτοδιοίκησης και τα μέλη της σχολικής διοίκησης, προκειμένου να εξευρεθούν οικονομικοί πόροι για την πραγματοποίηση των αναγκαίων σχολικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων.

Τρόποι πραγματοποίησης της 5ης δραστηριότητας

1. Να έρθετε σε επαφή με τα μέλη του εμπορικού συλλόγου της περιοχής σας και ζητήσετε την υποστήριξή τους αλλά και τις ιδέες τους.
2. Αναζητείστε τους τρόπους , που χρησιμοποίησαν άλλες σχολικές κοινότητες για την εξεύρεση οικονομικών πόρων για την πραγματοποίηση των προγραμμάτων και των δραστηριοτήτων τους.
3. Αναζητείστε ευκαιρίες δωρεάν χρηματοδότησης σας από τους δημόσιους κρατικούς οργανισμούς.
4. Επιδιώξτε συνάντηση με φορείς των υπεύθυνων υπηρεσιών , προκειμένου να τους παραθέσετε τα επιχειρήματα σας σχετικά με τη σημασία της χρηματοδότησης των προγραμμάτων, που σχεδιάζονται για τη διατροφική συμπεριφορά του σχολείου σας.

4^{ο} ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ

Ευχάριστες Διατροφικές Εμπειρίες

Οι μαθητές θα ευχαριστηθούν περισσότερο το φαγητό τους και ίσως να δοκιμάσουν περισσότερες υγιεινές επιλογές, εάν μπορέσουν κατά τη διάρκεια του γεύματος στο σχολείο, να χαλαρώσουν και να έρθουν σε επαφή με τους συμμαθητές τους χωρίς να νιώθουν , ότι πιέζονται χρονικά. Έρευνες δείχνουν, ότι το περιβάλλον ασκεί ισχυρή επίδραση στη συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων. Ένα ευχάριστο κλίμα στην τραπεζαρία του σχολείου επιτρέπει στους μαθητές να επικεντρώσουν την προσοχή τους στα προϊόντα που επιλέγουν να φάνε, ενώ παράλληλα τους δίνεται η ευκαιρία να απολαύσουν τις γευστικές και κοινωνικές διαστάσεις του υγιεινού γεύματος.

Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία

- Οι περίοδοι των γευμάτων είναι προγραμματισμένες σε κατάλληλες ώρες . Το σχολείο δεν προγραμματίζει διδασκαλίες, διαλέξεις, αθλητικές συναντήσεις ή οποιεσδήποτε άλλες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Η χρονική διάρκεια των γευμάτων είναι ικανοποιητική προκειμένου οι μαθητές να φάνε αλλά και να δημιουργήσουν κοινωνικές επαφές με τους συμμαθητές τους.

- Υπάρχουν αρκετοί πάγκοι σερβιρίσματος του φαγητού , έτσι ώστε οι μαθητές να μη χρειάζεται να χάνουν την ώρα τους περιμένοντας στη σειρά.
- Ο χώρος της τραπεζαρίας είναι ελκυστικός, καθαρός και ευχάριστος , ενώ επίσης διαθέτει άνετο χώρο αλλά και ικανοποιητικό αριθμό τραπεζιών και καρεκλών για να καθίσουν όλοι οι μαθητές.
- Το διάλειμμα για τις τάξεις του δημοτικού είναι προγραμματισμένο να γίνεται πριν το γεύμα , έτσι ώστε τα παιδιά να έρχονται έτοιμα να γευματίσουν χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους.
- Το σχολείο ενθαρρύνει τις κοινωνικές επαφές μεταξύ των μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και ενηλίκων. Οι ενήλικες επιτηρούν διακριτικά το χώρο της τραπεζαρίας ενώ παράλληλα υπηρετούν το ρόλο του μοντέλου προς μίμηση για τους μαθητές.
- Χρησιμοποιούνται δημιουργικές και πρωτοποριακές μέθοδοι προκειμένου τα επίπεδα των θορύβων που προκαλούνται στην τραπεζαρία να κρατηθούν σε κανονικά και ανεκτά επίπεδα.
- Δίνεται προτεραιότητα στο σχεδιασμό ή στην ανακαίνιση των εγκαταστάσεων της κουζίνας και της τραπεζαρίας προκειμένου να είναι λειτουργικές , άνετες , ασφαλείς και σύγχρονες.
- Ο εξοπλισμός για το πλύσιμο των χεριών βρίσκεται σε άνετη και προσβάσιμη τοποθεσία , έτσι ώστε οι μαθητές να πλένουν τα χέρια τους πριν το γεύμα.

- Οι ψύκτες νερού βρίσκονται σε σημεία όπου οι μαθητές μπορούν να πίνουν νερό κατά τη διάρκεια των γευμάτων αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Το σχολείο διαθέτει ηλεκτρονικό σύστημα , το οποίο αναγνωρίζει και προστατεύει την ταυτότητα των μαθητών , στους οποίους παρέχεται σίτιση δωρεάν ή σε μειωμένη τιμή.

Τι μπορεί να κάνει η δικής σας ομάδα δράσης;

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συνεργασία με το διευθυντή του σχολείου, προκειμένου να βελτιωθεί το πρόγραμμα των γευμάτων και χρονικές περίοδοι ξεκούρασης.

Τρόποι πραγματοποίησης της 1ης δραστηριότητας

1. Εάν στη λίστα των βελτιώσεων, αποκαλυφθεί το πρόβλημα σχετικά με τον προγραμματισμό των γευμάτων, επιδιώξτε συνάντηση με το διευθυντή.
2. Εργαστείτε προκειμένου να επιβεβαιώσετε, ότι τα γεύματα δεν θα ξεκινούν πριν τις 11π.μ. ή μετά τις 13.00μ.μ. και ότι οι μαθητές θα έχουν αρκετή ώρα για να φάνε και να έρθουν σε κοινωνική επαφή με τα υπόλοιπα μέλη της σχολικής κοινότητας. Τουλάχιστον 10 λεπτά διάλειμμα μετά τη λήψη πρωινού και 20 λεπτά διάλειμμα μετά τη λήψη του γεύματος.
3. Εξηγείστε στους υπεύθυνους προγραμματισμού, ότι οι μαθητές ιδιαίτερα των μικρών τάξεων μπορούν εύκολα να αποσπαστούν από τη λήψη του γεύματος, αφού θέλουν να βιαστούν και να τελειώσουν το φαγητό , προκειμένου να παίξουν με τους φίλους τους στο προαύλιο.
4. Ελέγξτε, εάν υπάρχουν σχολεία της περιοχής σας, που έχουν βρει λύσεις σε ζητήματα προγραμματισμού των σχολικών γευμάτων. Προτείνετε στο διευθυντή σας τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε και εσείς να υιοθετήσετε αυτά τα παραδείγματα προγραμματισμού.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ζητείστε την έγκριση του διευθυντή για την πραγματοποίηση έρευνας στους μαθητές σχετικά με το ποιες είναι οι ιδέες τους, προκειμένου να γίνει πιο διασκεδαστική η εμπειρία του σχολικού γεύματος. Ζητείστε την άδεια για τη δημιουργία μιας ειδικής αποστολής για την προώθηση αυτής της έρευνας.

Τρόποι πραγματοποίησης της 2ης δραστηριότητας

1. Συνεργαστείτε με το Εθνικό Παιδαγωγικό Ινστιτούτο και τις επίσημες υπηρεσίες που σχετίζονται με την πρόληψη και τη διατροφή, προκειμένου να συνταχθούν έρευνες - ερωτηματολόγια , που θα διενεργηθούν μεταξύ των μαθητών του σχολείου.
2. Συγκροτείστε μια ομάδα αποστολής από εθελοντές, που προέρχονται από το σχολείο σας και την κοινότητα σας, συμπεριλάβετε σε αυτήν και το διευθυντή, προκειμένου να σχεδιαστεί ένα πλάνο δημιουργίας ενός ευχάριστου διατροφικού σχολικού περιβάλλοντος. Εάν ο διευθυντής δεν συμμετέχει στην ομάδα αποστολής , τότε εξασφαλίστε την έγκρισή του για το τελικό σχέδιο πλάνο.
3. Αναζητείστε πηγές και ιδέες από το σχολικό προσωπικό, τους μαθητές, τους γονείς, τους διευθυντές των τοπικών οργανισμών και επιχειρήσεων , προκειμένου να πραγματοποιηθούν οι απαραίτητες αλλαγές.

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ενθαρρύνετε τους ενήλικες, προκειμένου να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες στο σχολείο, έτσι ώστε να αποτελέσουν μοντέλα πρότυπα για τους μαθητές και να χρησιμοποιήσουν επιπλέον κατάλληλους τρόπους επιτήρησης για τον έλεγχο της σχολικής τραπεζαρίας.

Τρόποι πραγματοποίησης της 3η ς δραστηριότητας

1. Συνεργαστείτε με το διευθυντή του σχολείου, ώστε να ενθαρρύνετε τους ενήλικες προκειμένου με τις πράξεις και τα λεγόμενα τους να αποτελέσουν θετικά μοντέλα πρότυπα προς μίμηση για τους μαθητές. Μερικοί τρόποι για να το πετύχουν αυτό οι ενήλικες είναι οι εξής :
    - Να υπογραμμίσουν στους μαθητές τη σημασία της υιοθέτησης της υγιεινής διατροφής & της φυσικής δραστηριότητας .
    - Ενισχύστε το σχολικό πρόγραμμα διατροφής και ενθαρρύνετε τους μαθητές, προκειμένου να καταναλώσουν τα υγιεινά σχολικά γεύματα.
2. Ενισχύστε τις κοινωνικές διαστάσεις, που μπορεί να έχει η διάρκεια της περιόδου ενός σχολικού γεύματος. Η συμμετοχή σε μια ευχάριστη συζήτηση , η χρήση καλών τρόπων συμπεριφοράς στο τραπέζι και η αναγκαιότητα ύπαρξης υπεύθυνης συμπεριφοράς από τους μαθητές.
3. Ενθαρρύνετε το διευθυντή και τους καθηγητές , ώστε να αφιερώνουν χρόνο στη σχολική καφετέρια.

5^{Ο} ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ

Διατροφική Εκπαίδευση

Η απόκτηση διατροφικών γνώσεων και ικανοτήτων βοηθά τα παιδιά να επιλέξουν την υγιεινή διατροφή και την άσκηση φυσικής δραστηριότητας. Η διατροφική εκπαίδευση, που παρέχεται στους μαθητές πρέπει να είναι σύμφωνη με τις ηλικιακές ανάγκες των μαθητών , να αντανακλά τις πολιτισμικές τους ιδιαιτερότητες , ενώ παράλληλα να παρέχει αρκετές ευκαιρίες, προκειμένου οι μαθητές να εξασκήσουν τις ικανότητές τους και να διασκεδάσουν. Το πρόγραμμα της διατροφικής εκπαίδευσης πρέπει να είναι εύκολο στη διδασκαλία και να είναι σύμφωνο με την πολιτική και τις αρχές του Υπουργείου Παιδείας & Θρησκευμάτων.

Μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης :

- Οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν την αξία της προαγωγής της υγείας και της πρόληψης των ασθενειών.
- Οι μαθητές θα αποκτήσουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται ποια είναι τα υγιεινά τρόφιμα.
- Οι μαθητές θα μπορέσουν να αποκτήσουν κα να εξασκήσουν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές μέσα στο σχολικό χώρο και έτσι να μειώσουν τις πιθανότητες να νοσήσουν στο μέλλον από ασθένειες που σχετίζονται με την κακή διατροφή

➢ Οι μαθητές θα έχουν την κριτική ικανότητα, ώστε να αναλύουν την επιρροή , που ασκεί ο πολιτισμός, τα Μ.Μ.Ε., η τεχνολογία και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία.

➢ Οι μαθητές θα αποκτήσουν την ικανότητα να χρησιμοποιούν διαπροσωπικές επικοινωνιακές μεθόδους για την εξασφάλιση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

➢ Οι μαθητές θα εξασκηθούν προκειμένου να θέτουν στόχους και να παίρνουν τις σωστές αποφάσεις σε θέματα που αφορούν τόσο την προσωπική και οικογενειακή τους υγεία, όσο και την υγεία της τοπικής κοινότητας στην οποία ζούνε.

Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία

- Οι μαθητές από το νηπιαγωγείο μέχρι το λύκειο παρακολουθούν μαθήματα διατροφικής εκπαίδευσης, στα οποία συμμετέχουν ενεργά και μαθαίνουν όλα όσα είναι αναγκαία προκειμένου να μπορέσουν να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές.
- Η διατροφική εκπαίδευση πραγματοποιείται στην τάξη αλλά και στην τραπεζαρία με συνεργασία των δασκάλων και των σχολικών υπηρεσιών σίτισης.
- Οι μαθητές λαμβάνουν διατροφικά μηνύματα μέσα στο σχολείο, τα οποία έχουν συνοχή και αλληλοσυμπληρώνονται.
- Οι επίσημες οδηγίες, που έχουν δοθεί από τα αρμόδια υπουργία και οργανισμούς σχετικά με την αγωγή της υγείας, περιλαμβάνουν τη διατροφική εκπαίδευση και τη φυσική δραστηριότητα

- Η διατροφή περιλαμβάνεται στο Ενιαίο Διαθεματικό Πλαίσιο Σπουδών ,όπου επιχειρείται να αναδειχθούν σημαντικές διεπιστημονικές συσχετίσεις μεταξύ του μαθήματος της διατροφής και άλλων μαθημάτων όπως των μαθηματικών, της φυσικής, της χημείας κτλ.
- Το σχολείο προγραμματίζει δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης, που είναι σύμφωνες με το σχολικό πρόγραμμα αγωγής υγείας.
- Το σχολείο λειτουργεί σαν ομάδα σχολικής διατροφικής εκπαίδευσης & πραγματοποιεί δραστηριότητες διατροφικής αγωγής στις οποίες συμμετέχουν οι μαθητές, οι γονείς και οι φορείς της κοινότητας.

Τι μπορεί να κάνει η δικής σας ομάδα δράσης;

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ενθαρρύνετε τη σχολική διεύθυνση να παρέχει διατροφική εκπαίδευση, η οποία θα μπορέσει να καλλιεργήσει τις ικανότητες των μαθητών προκειμένου να μπορέσουν να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές από την προσχολική ηλικία μέχρι και την εφηβεία.

Τρόποι πραγματοποίησης της 1ης δραστηριότητας

1. Αναζητείστε και λάβετε πληροφορίες για τις προσπάθειες , που έχουν γίνει από τα αρμόδια γραφεία της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, της Φυσικής Αγωγής και της Αγωγής Υγείας της περιφέρειας στην οποία ανήκετε, καθώς και από το υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων , τα οποία έχουν συμπεριλάβει τη διατροφή στο βασικό τους πρόγραμμα με επιτυχή αποτελέσματα.
2. Επισημάνετε στο διευθυντή του σχολείου σας, την αναγκαιότητα να συμπεριλάβουν δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης, οι οποίες θα υποστηρίζονται από τους αρμόδιους οργανισμούς υγείας και διατροφής καθώς και δραστηριότητες για το σχεδιασμό και την παρασκευή υγιεινών γευμάτων μέσα στο χώρο του σχολείου , οι οποίες θα υποστηρίζονται από σχολές μαγείρων και σεφ.
3. Ενθαρρύνετε τη σχολική διεύθυνση για την προώθηση εκπαιδευτικού υλικού για τη διατροφική αγωγή προς τους εκπαιδευτικούς , το οποίο είναι απαραίτητο να είναι απλό, κατανοητό και εύχρηστο. Το εκπαιδευτικό αυτό υλικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα στα πλαίσια του Ενιαίου Διαθεματικού Πλαισίου Σπουδών και να διδαχθεί παράλληλα με τη διδασκαλία των μαθηματικών και της γλώσσας . Επιπλέον το εκπαιδευτικό υλικό πρέπει να είναι σύμφωνο με τις επίσημες οδηγίες της εθνικής εκπαιδευτικής πολιτικής, ενώ παράλληλα να προωθείτε στους μαθητές με ευχάριστο, διασκεδαστικό και κατάλληλο με την ηλικία τους τρόπο .

4. Βοηθήστε το σχολείο να προσφέρει ιδέες στις οικογένειες των μαθητών για την ενίσχυση της διατροφικής εκπαίδευσης στο σπίτι. Δημιουργείστε ουσιαστικούς τρόπους επικοινωνίας και συνεργασίας με τους γονείς, προκειμένου να εμπλακούν ενεργά.

5. Ενθαρρύνετε τους καθηγητές , ώστε να χρησιμοποιήσουν στη διδασκαλία του μαθήματος , μεθόδους ενεργητικής μάθησης καθώς και ευχάριστες και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες για τους μαθητές, με σκοπό την ενεργή συμμετοχή τους . Τέτοιες δραστηριότητες ενεργητικής μάθησης είναι οι εξής :

- Πρακτική εξάσκηση των μαθητών υπό την επιτήρηση των καθηγητών.
- Συζήτηση στην τάξη
- Μάθηση μέσω της συνεργασίας των μαθητών σε ομάδες των δύο , τριών ή και περισσοτέρων μαθητών.
- Παιχνίδια μίμησης και μάθησης.
- Παιχνίδι ρόλων
- Καθηγητές και φίλοι σε ρόλο πρότυπου μοντέλου προς μίμηση για τους μαθητές.
- Τοποθέτηση στόχων
- Εξάσκηση, επανάληψη
- Νοερή προπόνηση

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ενθαρρύνετε τη διεύθυνση του σχολείου προκειμένου να προσφέρει τη βασική εκπαίδευση σε θέματα διατροφής στους καθηγητές και τους υπεύθυνους της σίτισης του σχολείου. Ασφαλώς είναι απαραίτητο αυτή η εκπαίδευση να πραγματοποιείται σε ετήσια βάση , έτσι ώστε οι υπεύθυνοι να ενημερώνονται για τις οποιεσδήποτε εξελίξεις στα θέματα διατροφής και υγείας . Προτείνετε τη συνεχή διεξαγωγή σεμιναρίων ή ημερίδων τα οποία θα προσφέρουν γνώσεις σε εκπαιδευτικά ζητήματα καθώς και πιστοποιητικά παρακολούθησης στους συμμετέχοντες.

Τρόποι πραγματοποίησης της 2η ς δραστηριότητας

1. Προτείνετε εκπαιδευτικά θέματα και αναζητείστε πηγές που θα σας υποδεικνύουν τους τρόπους διδασκαλίας τους . Τέτοιες πηγές μπορεί να είναι το υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, το Εθνικό Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, το τμήμα διαιτολογίας και διατροφής του Χαροκόπειου πανεπιστημίου.

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ενισχύστε το σχολείο σας προκειμένου να προσφέρει ένα πρόγραμμα υγείας, το οποίο θα περιλαμβάνει τη διατροφική εκπαίδευση και την άσκηση φυσικής δραστηριότητας.

6^{Ο} ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ

Μάρκετινγκ

Είναι πολύ σημαντικό να μπορέσουν οι μαθητές να κάνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές και να ασκούν φυσική δραστηριότητα . Όμως εξίσου σημαντική είναι η εκπαίδευση των μαθητών , των γονέων, των δασκάλων, των διευθυντών και της τοπικής κοινότητας, σχετικά με τα οφέλη, που προσφέρει ένα υγιεινό σχολικό διατροφικό περιβάλλον, καθώς και η παροχή κινήτρων προς αυτούς, προκειμένου να δραστηριοποιηθούν ενεργά.

Η προσφορά υγιεινών τροφίμων και ροφημάτων στα σχολεία δεν εγγυάται, ότι και οι μαθητές θα τα επιλέξουν. Προκειμένου να βοηθήσουμε τους νεαρούς μαθητές να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες , το σχολείο πρέπει να προσφέρει υγιεινές διατροφικές επιλογές , υιοθετώντας αποτελεσματικές μεθόδους.

Το αποτελεσματικό μάρκετινγκ δεν είναι απλώς επικοινωνία. Η σημασία και ο σκοπός του μάρκετινγκ είναι να προσεγγίσει και να εστιάσει στο κοινό που απευθύνεται και να μάθει τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσει να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες αυτού του κοινού.

Τα μηνύματα προώθησης και διαφήμισης υγιεινών τροφίμων , που απευθύνονται στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι περισσότερο αποτελεσματικά όταν :

- προσδιορίζουν με σαφήνεια , το πώς αντιλαμβάνονται οι μαθητές την υγιεινή και μη διατροφή.

- είναι απλά , επαναλαμβανόμενα , με ισχύ, με συνοχή και καθορίζουν λεπτομερώς την επιθυμητή διατροφική συμπεριφορά των μαθητών.

- προωθούν τα πλεονεκτήματα των υγιεινών τροφίμων περισσότερο στα πλαίσια της γευστικής απόλαυσης και όχι τόσο στα πλαίσια της διατροφής.

- στοχεύουν στην πρόκληση ενθουσιασμού στους μαθητές.

- προσπαθούν να πείσουν τους μαθητές , ότι η επιλογή υγιεινών τροφίμων είναι μια απλή και εύκολη διαδικασία.

- παρουσιάζονται στους μαθητές με τρόπους , που μπορούν να αποτυπωθούν στη μνήμη τους εύκολα και γρήγορα.

Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία

- Η υγιεινή διατροφή & η φυσική δραστηριότητα προωθούνται ενεργά στους μαθητές, τους γονείς, τους δασκάλους, τους διευθυντές και την κοινότητα.
- Το σχολείο σχεδιάζει ένα υγιεινό σχολικό διατροφικό περιβάλλον σύμφωνα με τις ανάγκες των μαθητών . Οι υπεύθυνοι ρωτούν τους μαθητές , μέσω ερωτηματολογίων , προκειμένω να μάθουν για την κατάσταση που επικρατεί στο σχολικό χώρο αλλά και τις απόψεις και προτιμήσεις των μαθητών.
- Οι μαθητές μέσα από το σχολικό περιβάλλον λαμβάνουν θετικά μηνύματα, τα οποία τους δίνουν κίνητρα προκειμένου να υιοθετήσουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.
- Το σχολείο προωθεί τις υγιεινές διατροφικές επιλογές και δεν επιτρέπει τη διαφήμιση και προώθηση των λιγότερο θρεπτικών τροφίμων.
- Το σχολείο συνεργάζεται με διάφορα Μ.Μ.Ε. προκειμένου να γνωστοποιηθεί και στην υπόλοιπη τοπική κοινότητα η προσπάθεια και οι δραστηριότητες του, αλλά και για να υπογραμμισθεί η αναγκαιότητα ύπαρξης ενός υγιεινού σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος.

Τι μπορεί να κάνει η δικής σας ομάδα δράσης;

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Προσφέρετε ενημέρωση στους μαθητές προκειμένου να καταλάβουν τι αγοράζουν και τι τρώνε.

Τρόποι πραγματοποίησης της 1ης δραστηριότητας

- Συζητείστε προσωπικά με τον καθένα μαθητή.
- Ενημερωθείτε από δημοσιευμένα άρθρα στις εφημερίδες ή επιστημονικά περιοδικά σχετικά με τις αγοραστικές συνήθειες των μαθητών και τις προτιμήσεις τους.
- Διαβάστε περιοδικά, που απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους, παρακολουθήστε τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά προγράμματα και εκπομπές προκειμένου να αντιληφθείτε το είδος των διαφημίσεων και πληροφοριών των οποίων γίνονται αποδέκτες.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Δημιουργείστε ένα σχέδιο μάρκετινγκ για την προώθηση των υγιεινών σχολικών γευμάτων και των υγιεινών διατροφικών επιλογών σε συνεργασία με τον υπεύθυνο της σχολικής υπηρεσίας σίτισης.
Το αποτελεσματικό μάρκετινγκ επικεντρώνεται στη σχεδίαση των παρακάτω συστατικών :

- Αναγνώριση και προσφορά των **Προϊόντων** που απευθύνονται στους μαθητές και που ικανοποιούν τις ανάγκες τους.
- **Τοποθέτηση** των προϊόντων σε τέτοιες θέσεις, ώστε να μπορούν εύκολα οι μαθητές να διαλέξουν.
- **Προώθηση** και διαφήμιση των υγιεινών προϊόντων στους μαθητές προκειμένου να πληροφορηθούν για αυτά και να παρακινηθούν για να τα δοκιμάσουν.
- Καθορισμός των **Τιμών** των υγιεινών προϊόντων, έτσι ώστε να είναι ελκυστικές και προσιτές για όλους τους μαθητές. Η τιμή των προϊόντων που πωλούνται στο σχολικό χώρο αποτελεί ένα βασικό παράγοντα μάρκετινγκ , ιδιαίτερα μάλιστα για τους νεαρούς μαθητές που επηρεάζονται από τις διαφορές μεταξύ των τιμών.

Τρόποι πραγματοποίησης της 2ης δραστηριότητας

1. Προωθείστε τις υγιεινές διατροφικές επιλογές χρησιμοποιώντας τρόπους και μεθόδους που ελκύουν τους μαθητές .
2. Για να μεγιστοποιηθούν οι πωλήσεις, όλα τα τρόφιμα πρέπει να πακετάρονται και να παρουσιάζονται με ελκυστικούς τρόπους. Φρούτα και λαχανικά πρέπει να είναι φρέσκα , τυλιγμένα σε σελοφάν και ασφαλώς καθαρά. Τα ζεστά τρόφιμα πρέπει να προσφέρονται ζεστά , ενώ τα κρύα χρειάζεται να είναι κρύα. Οι πολύχρωμες συσκευασίες των κουτιών για το γάλα, για παράδειγμα αποτελούν ένα εξαιρετικό παράδειγμα για το πώς

μπορούμε να προσφέρουμε ένα προϊόν στους μαθητές με έναν πιο ελκυστικό τρόπο.

3. Η σωστή τοποθέτηση των τροφίμων παίζει σημαντικό ρόλο για τη διευκόλυνση των μαθητών, ώστε να κάνουν υγιεινές διατροφικές επιλογές. Είναι αναγκαίο να διευκρινισθούν οι τοποθεσίες στις οποίες οι μαθητές αρέσκονται να αγοράζουν τρόφιμα και ροφήματα μέσα στο σχολικό χώρο . Επιπλέον η τοποθέτηση των υγιεινών τροφίμων σε κατάλληλες θέσεις , οπουδήποτε πωλούνται παίζει σημαντικό ρόλο , για παράδειγμα η τοποθέτηση του εμφιαλωμένου νερού και των 100% φυσικών χυμών , στο ύψος του βλέμματος διευκολύνει τους μαθητές να τα επιλέξουν.
4. Προώθηση υγιεινών τροφίμων, με την προσφορά δωρεάν προϊόντων στους χώρους , όπου αυτά πωλούνται , τη διοργάνωση εκδηλώσεων και διαγωνισμών , είτε μέσα στο σχολείο, είτε μέσα στην τάξη για την προώθηση των φρούτων και των λαχανικών.
5. Έκπτωση στα νέα υγιεινά τρόφιμα , για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα με τη χρήση κουπονιών έκπτωσης , προκειμένου να δοθεί κίνητρο στους μαθητές να τα δοκιμάσουν .
6. Τα σχολεία μπορούν να διαφοροποιήσουν τις τιμές ανάλογα με τη θρεπτική αξία των τροφίμων που πωλούνται , π.χ. τα υγιεινά τρόφιμα να κοστίζουν λιγότερο σε σχέση με τα λιγότερο θρεπτικά τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά.

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Προσπαθήστε να διοργανώσετε εκδηλώσεις και δραστηριότητες στη σχολική τραπεζαρία ή οπουδήποτε αλλού είναι εφικτό μέσα στο σχολικό χώρο, με σκοπό την προώθηση της προσπάθειας για τη δημιουργία ενός υγιεινού διατροφικού σχολικού περιβάλλοντος.

Τρόποι πραγματοποίησης της 3ης δραστηριότητας

1. Συνεργαστείτε μαζί με τους υπαλλήλους που είναι υπεύθυνοι για την τροφοδοσία του σχολείου , με τη σχολική νοσοκόμα (αν υπάρχει) , με τους καθηγητές, το διευθυντή, τους γονείς και άλλους φορείς για το σχεδιασμό τους γεγονότος ή της δραστηριότητας , που θα προωθήσει τις ευεργετικές επιδράσεις που έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό οι επιλογές της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.
2. Προσκαλέστε έναν δημοφιλή αθλητή για την προώθηση και διαφήμιση της υγιεινής διατροφής.
3. Επικοινωνήστε με τις αρμόδιες υπηρεσίες υγείας και διατροφής, για να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας, όπως τον
    - Πανελλήνιο σύλλογο Διαιτολόγων
    - την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρία
    - την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία
    - την Ελληνική Εταιρία Κοινωνικής Παιδιατρικής & Προαγωγής της Υγείας
    - τη Νομαρχιακή Διεύθυνση Αγωγής Υγείας

- τη Διεύθυνση Αγωγής Υγείας & Πληροφόρησης του Υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας
- τη Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς
- το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο
- το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων

4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συνεργαστείτε με το σύλλογο καθηγητών, τα δεκαπενταμελή και πενταμελή συμβούλια των μαθητών , το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων, προκειμένου να δημιουργήσετε ενημερωτικό έντυπο υλικό, το οποίο θα περιλαμβάνει πληροφορίες και συμβουλές για την υιοθέτηση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.

Τρόποι πραγματοποίησης της 4ης δραστηριότητας

1. Συναντείστε τους εκπροσώπους των μαθητών, ενημερώστε τους για το project σας , ζητείστε τη βοήθειά τους και ενθαρρύνετέ τους, ώστε να γίνουν αρωγοί στην προσπάθεια σας για ένα υγιεινό σχολικό διατροφικό περιβάλλον.
2. Βοηθείστε τους μαθητές να συμμετάσχουν ενεργά.
3. Βοηθείστε το σχολείο να τυπώσει ελκυστικά πολύχρωμα μενού, τα οποία θα περιλαμβάνουν συμβουλές για τη διατροφή και τη

φυσική δραστηριότητα , καθώς και πληροφορίες για τις διατροφικές αξίες και να τα στείλετε στους γονείς των μαθητών.

4. Προσφερθείτε να δουλέψετε στην ενημερωτική εφημερίδα για τους γονείς, και γράψτε άρθρα σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα . Παράλληλα μπορείτε να δημοσιεύετε ανακοινώσεις για τις μελλοντικές εκδηλώσεις πάνω σε θέματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας , καθώς και πληροφορίες σχετικά με την πορεία του project σας για τη δημιουργία ενός υγιεινού σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος.
5. Διαφήμιση μέσω της χρήσης των posters . Πληροφόρηση για τον κατάλογο τροφίμων που πωλούνται στο σχολείο. Ανακοινώσεις στην ευρύτερη κοινότητα μέσω των Μ.Μ.Ε.

5η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Δημιουργείστε επικοινωνιακή σχέση με τα Μ.Μ.Ε. προκειμένου να μεταφέρετε τα μηνύματά σας στην υπόλοιπη τοπική κοινωνία.

Τρόποι πραγματοποίησης της 5ης δραστηριότητας

1. Ενθαρρύνετε τους υπευθύνους της υπηρεσίας σίτισης του σχολείου , να ανακοινώνουν καθημερινά το σχολικό μενού στους τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς και τα τηλεοπτικά προγράμματα αλλά και να το δημοσιεύουν στις τοπικές

εφημερίδες. Επιπλέον μπορείτε να ζητήσετε από τους υπευθύνους σίτισης να συμπεριλαμβάνουν κατά περιόδους πληροφορίες σχετικά με τις νέες συνταγές καθώς και διευκρινίσεις σχετικά με τα συστατικά των τροφίμων (π.χ. πίτσα με χαμηλά λιπαρά) , ώστε να διαπιστώσουν τις υγιεινές τροφές που αρέσουν στους μαθητές.

2. Συνεργαστείτε με το διευθυντή του σχολείου και το προσωπικό του σχολείου, που είναι υπεύθυνο για τις δημόσιες σχέσεις , προκειμένου να προσκαλέσετε τα τοπικά Μ.Μ.Ε. για να παρακολουθήσουν τις σχολικές δραστηριότητες που αφορούν ζητήματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας . Μπορείτε να προσκαλέσετε ακόμα και έναν τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό , προκειμένου να μεταδώσει το πρόγραμμά του ζωντανά από το χώρο του σχολείου.

3. Δημόσιες σχέσεις π.χ. δημοσίευση άρθρων στις σχολικές εφημερίδες , δελτία τύπου προς τα Μ.Μ.Ε.

Λίστα αναγκαίων βελτιώσεων

1ο Συστατικό : Συνδυασμός Διατροφής & Φυσικής Δραστηριότητας		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Η διατροφική εκπαίδευση & η φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνονται στο σχολικό καθημερινό εκπαιδευτικό πρόγραμμα από την προσχολική ηλικία έως το λύκειο.		
Οι διευθυντές υποστηρίζουν την υιοθέτηση του υγιεινού τρόπου ζωής από τους μαθητές & εφαρμόζουν πολιτικές που βελτιώνουν το σχολικό διατροφικό περιβάλλον. Δείχνουν ενδιαφέρον για την ποικιλία των τροφίμων που διατίθενται στο σχολικό χώρο ,για τα προγράμματα των γευμάτων, για το χώρο και την ατμόσφαιρα της τραπεζαρίας (αν υπάρχει) αλλά και την διατροφική εκπαίδευση & τη φυσική δραστηριότητα.		
Το προσωπικό του σχολείου , οι μαθητές & οι γονείς αποτελούν μέρος της διαδικασίας για τη δημιουργία της πολιτικής και υποστηρίζουν το υγιεινό διατροφικό σχολικό περιβάλλον.		
Οι υπεύθυνοι για την τροφοδοσία του σχολείου είναι μέλη της εκπαιδευτικής ομάδας & συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων , που επηρεάζουν το σχολικό διατροφικό περιβάλλον.		
Το σχολείο έχει ορίσει υπεύθυνη επιτροπή για θέματα υγείας προκειμένου να θέτει και να επιλύει ζητήματα σχετικά με τη διατροφή & τη φυσική δραστηριότητα.		
Οι διευθυντές σε συνεργασία με τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής , έχουν σχεδιάσει και εφαρμόσει ένα συντονισμένο πρόγραμμα, που ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών στο σχολείο.		

2ο Συστατικό : Ποιότητα Σχολικών Γευμάτων		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Το σχολείο εφαρμόζει πρόγραμμα πρωινού & μεσημεριανού γεύματος καθώς και πρόγραμμα προσφοράς σνακ για μετά το σχολείο . Οι μαθητές ενθαρρύνονται για να συμμετάσχουν στα προγράμματα αυτά.		
Τα προγράμματα για τη διατροφή του παιδιού διευθύνονται από το προσωπικό του σχολείου , που είναι υπεύθυνο για την τροφοδοσία, αλλά και επαρκώς εκπαιδευμένο & ενημερωμένο για τις σύγχρονες επαγγελματικές συνθήκες που πρέπει να επικρατούν.		
Όλοι οι υπάλληλοι του σχολείου , που είναι υπεύθυνοι για την τροφοδοσία & σίτιση των μαθητών έχουν λάβει την απαραίτητη εκπαίδευση, ενώ παράλληλα συμμετέχουν τακτικά σε σεμινάρια για την επαγγελματική τους εξέλιξη.		
Το μενού των γευμάτων σχεδιάζεται με τη συμμετοχή των μαθητών, ενώ παράλληλα λαμβάνονται υπόψη οι τοπικές & πολιτισμικές διατροφικές παραδόσεις των μαθητών.		
Τα μενού σχεδιάζονται με βάση τις επίσημες οδηγίες των υπεύθυνων υπηρεσιών υγείας & παιδείας του κράτους, ακολουθούν τις αρχές για έναν καλό σχεδιασμό ενός μενού και περιλαμβάνουν ποικιλία από υγιεινές διατροφικές επιλογές , που είναι νόστιμες , ελκυστικές , εξαιρετικής ποιότητας & που σερβίρονται στην κατάλληλη θερμοκρασία.		
Οι υπεύθυνοι υπάλληλοι για την τροφοδοσία & σίτιση των μαθητών χρησιμοποιούν τέτοιες μεθόδους προετοιμασίας των τροφίμων , ώστε να παρέχουν στους μαθητές γεύματα με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη, αλάτι και ζάχαρη. Προσφέρουν υγιεινές διατροφικές επιλογές , οι οποίες περιλαμβάνουν άπαχο κρέας , φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης ,γάλα με χαμηλά λιπαρά ή και χωρίς.		

2ο Συστατικό : Ποιότητα Σχολικών Γευμάτων		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Τα σχολικά γεύματα διατίθενται σε λογικές τιμές για όλους τους μαθητές.		
Τα σχολικά γεύματα διατίθενται έτσι ώστε να είναι προσιτά και αρεστά από όλους τους μαθητές , οι οποίοι ενθαρρύνονται για να επιλέξουν και να καταναλώσουν ένα ολοκληρωμένο γεύμα.		
Τα ποσοστά συμμετοχής στα σχολικά γεύματα είναι περίπου τα ίδια τόσο για τους μαθητές που πληρώνουν , όσο και για τους μαθητές που δικαιούνται ολόκληρο ή ένα μέρος του γεύματος δωρεάν.		
Η ασφάλεια των τροφίμων είναι παράγοντας κλειδί για τη λειτουργία της σχολικής υπηρεσίας σίτισης.		

3^{ο} Συστατικό : Δυνατότητα παροχής ποικιλίας υγιεινών τροφίμων.		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Όλα τα τρόφιμα και τα ροφήματα, ποτά, που διατίθενται στο σχολείο, συνεισφέρουν στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών των μαθητών, γεγονός που σημαίνει ότι προέρχονται από τις 5 μεγάλες ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας.		
Οι στρατηγικές του σχολείου περιλαμβάνουν κανόνες διατροφικούς για τα τρόφιμα και τα ροφήματα , που διατίθενται στα πάρτι, τις γιορτές & τις κοινωνικές εκδηλώσεις.		
Τα τρόφιμα, που πωλούνται σε ανταγωνισμό με τα σχολικά γεύματα, είναι υγιεινά και προσφέρονται σε προσιτές τιμές για τα παιδιά.		
Τα γεύματα , που διατίθενται a la carte, παρέχουν ποικιλία επιλογής νόστιμων, θρεπτικών τροφίμων & ποτών , όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά ή και καθόλου (0%).		
Τα τρόφιμα & τα ροφήματα, που πωλούνται σε ανταγωνισμό με τα σχολικά γεύματα δεν προωθούνται τόσο , όσο τα σχολικά γεύματα.		
Υπάρχουν επαρκείς περιορισμοί για τους μαθητές, που έχουν πρόσβαση σε μηχανές πώλησης τροφίμων & σε σχολικές καντίνες, εάν αυτές υπάρχουν. Για παράδειγμα στα δημοτικά απαγορεύεται αυτή η πρόσβαση, στα γυμνάσια στα γυμνάσια απαγορεύεται η πρόσβαση μέχρι το τέλος των μαθημάτων της σχολικής ημέρας , ενώ στα λύκεια απαγορεύεται η πρόσβαση μέχρι τη λήξη του τελευταίου σχολικού γεύματος.		
Το προσωπικό του σχολείου δεν χρησιμοποιεί τα τρόφιμα ως είδος επιβράβευσης ή τιμωρίας για τους μαθητές .Για παράδειγμα, δεν προσφέρουν λιχουδιές σαν επιβράβευση ενός Άριστα ή δεν απαγορεύουν τα σνακ σαν τιμωρία για την άτακτη συμπεριφορά.		

3^{ο} Συστατικό : Δυνατότητα παροχής ποικιλίας υγιεινών τροφίμων.		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Το σχολείο ενθαρρύνει τους γονείς, προκειμένου να παρέχουν ποικιλία υγιεινών τροφίμων, εφόσον οι μαθητές φέρνουν μαζί τους από το σπίτι γεύματα σε πακέτο.		
Το σχολείο ενθαρρύνει τους οργανισμούς, που διοργανώνουν φιλανθρωπικές εκδηλώσεις , να μην πωλούν τρόφιμα, τα οποία συνήθως είναι γλυκά, για τη συλλογή χρημάτων.		

4ο Συστατικό : Ευχάριστες διατροφικές εμπειρίες		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Οι περίοδοι των γευμάτων είναι προγραμματισμένες σε κατάλληλες ώρες . Το σχολείο δεν προγραμματίζει διδασκαλίες, διαλέξεις, αθλητικές συναντήσεις ή οποιεσδήποτε άλλες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των γευμάτων.		
Η χρονική διάρκεια των γευμάτων είναι ικανοποιητική προκειμένου οι μαθητές να φάνε αλλά και να δημιουργήσουν κοινωνικές επαφές με τους συμμαθητές τους.		
Υπάρχουν αρκετοί πάγκοι σερβιρίσματος του φαγητού , έτσι ώστε οι μαθητές να μη χρειάζεται να χάνουν την ώρα τους περιμένοντας στη σειρά.		
Ο χώρος της τραπεζαρίας είναι ελκυστικός, καθαρός και ευχάριστος , ενώ επίσης διαθέτει άνετο χώρο αλλά και ικανοποιητικό αριθμό τραπεζιών και καρεκλών για να καθίσουν όλοι οι μαθητές.		
Το διάλειμμα για τις τάξεις του δημοτικού είναι προγραμματισμένο να γίνεται πριν το γεύμα , έτσι ώστε τα παιδιά να έρχονται έτοιμα να γευματίσουν χωρίς να αποσπάται η προσοχή τους.		
Το σχολείο ενθαρρύνει τις κοινωνικές επαφές μεταξύ των μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και ενηλίκων. Οι ενήλικες επιτηρούν διακριτικά το χώρο της τραπεζαρίας ενώ παράλληλα υπηρετούν το ρόλο του μοντέλου προς μίμηση για τους μαθητές.		
Χρησιμοποιούνται δημιουργικές και πρωτοποριακές μέθοδοι προκειμένου τα επίπεδα των θορύβων που προκαλούνται στην τραπεζαρία να κρατηθούν σε κανονικά και ανεκτά επίπεδα.		
Δίνεται προτεραιότητα στο σχεδιασμό ή στην ανακαίνιση των εγκαταστάσεων της κουζίνας και της τραπεζαρίας προκειμένου να είναι λειτουργικές , άνετες , ασφαλείς και σύγχρονες.		

4ο Συστατικό : Ευχάριστες διατροφικές εμπειρίες		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Ο εξοπλισμός για το πλύσιμο των χεριών βρίσκεται σε άνετη και προσβάσιμη τοποθεσία , έτσι ώστε οι μαθητές να πλένουν τα χέρια τους πριν το γεύμα.		
Οι ψύκτες νερού βρίσκονται σε σημεία όπου οι μαθητές μπορούν να πίνουν νερό κατά τη διάρκεια των γευμάτων αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.		
Το σχολείο διαθέτει ηλεκτρονικό σύστημα , το οποίο αναγνωρίζει και προστατεύει την ταυτότητα των μαθητών , στους οποίους παρέχεται σίτιση δωρεάν ή σε μειωμένη τιμή.		

5^{ο} Συστατικό : Διατροφική Εκπαίδευση		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Οι μαθητές από το νηπιαγωγείο μέχρι το λύκειο παρακολουθούν μαθήματα διατροφικής εκπαίδευσης, στα οποία συμμετέχουν ενεργά και μαθαίνουν όλα όσα είναι αναγκαία προκειμένου να μπορέσουν να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές.		
Η διατροφική εκπαίδευση πραγματοποιείται στην τάξη αλλά και στην τραπεζαρία με συνεργασία των δασκάλων και των σχολικών υπηρεσιών σίτισης		
Οι μαθητές λαμβάνουν διατροφικά μηνύματα μέσα στο σχολείο, τα οποία έχουν συνοχή και αλληλοσυμπληρώνονται.		
Οι επίσημες οδηγίες, που έχουν δοθεί από τα αρμόδια υπουργία και οργανισμούς σχετικά με την αγωγή της υγείας, περιλαμβάνουν τη διατροφική εκπαίδευση και τη φυσική δραστηριότητα		
Η διατροφή περιλαμβάνεται στο Ενιαίο Διαθεματικό Πλαίσιο Σπουδών ,όπου επιχειρείται να αναδειχθούν σημαντικές διεπιστημονικές συσχετίσεις μεταξύ του μαθήματος της διατροφής και άλλων μαθημάτων όπως των μαθηματικών, της φυσικής, της χημείας κτλ.		
Το σχολείο προγραμματίζει δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης, που είναι σύμφωνες με το σχολικό πρόγραμμα αγωγής υγείας.		
Το σχολείο λειτουργεί σαν ομάδα σχολικής διατροφικής εκπαίδευσης & πραγματοποιεί δραστηριότητες διατροφικής αγωγής στις οποίες συμμετέχουν οι μαθητές, οι γονείς και οι φορείς της κοινότητας.		

6^{ο} Συστατικό : Μάρκετινγκ		
Παράγοντες που συντελούν στην επιτυχία	**ΟΚ**	**Αναγκαίες Βελτιώσεις**
Η υγιεινή διατροφή & η φυσική δραστηριότητα προωθούνται ενεργά στους μαθητές, τους γονείς, τους δασκάλους, τους διευθυντές και την κοινότητα.		
Το σχολείο σχεδιάζει ένα υγιεινό σχολικό διατροφικό περιβάλλον σύμφωνα με τις ανάγκες των μαθητών . Οι υπεύθυνοι ρωτούν τους μαθητές , μέσω ερωτηματολογίων , προκειμένω να μάθουν για την κατάσταση που επικρατεί στο σχολικό χώρο αλλά και τις απόψεις και προτιμήσεις των μαθητών.		
Οι μαθητές μέσα από το σχολικό περιβάλλον λαμβάνουν θετικά μηνύματα, τα οποία τους δίνουν κίνητρα προκειμένου να υιοθετήσουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.		
Το σχολείο προωθεί τις υγιεινές διατροφικές επιλογές και δεν επιτρέπει τη διαφήμιση και προώθηση των λιγότερο θρεπτικών τροφίμων.		
Το σχολείο συνεργάζεται με διάφορα Μ.Μ.Ε. προκειμένου να γνωστοποιηθεί και στην υπόλοιπη τοπική κοινότητα η προσπάθεια και οι δραστηριότητες του, αλλά και για να υπογραμμισθεί η αναγκαιότητα ύπαρξης ενός υγιεινού σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος.		

Ιστοσελίδες που προτείνουν προγράμματα παρέμβασης, περιλαμβάνουν τα εξής :
• Παράλληλα με τις δραστηριότητες της οικογένειας και της κοινότητας , οι ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα μπορούν να αυξηθούν με το περπάτημα, το ποδήλατο και άλλους τρόπους ψυχαγωγίας και ελεύθερου παιχνιδιού. Αυτή η παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει την προώθηση εξοπλισμού ψυχαγωγίας και την επίβλεψη κάποιου ενήλικα για μετά το σχολείο , τα σαββατοκύριακα , τις καλοκαιρινές διακοπές ή να περιλαμβάνει προγράμματα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσω του βαδίσματος , της χρήσης ποδηλάτου για την κάλυψη της διαδρομής μεταξύ της κατοικίας και του σχολείου. • Τα σχολεία (νηπιαγωγεία, δημοτικά, γυμνάσια και λύκεια) πρέπει να προσφέρουν καθημερινή φυσική δραστηριότητα μιας ικανοποιητικής διάρκειας και έντασης , να παρέχουν πιο υγιεινές τροφές και να περιορίσουν τρόφιμα , που έχουν χαμηλή θρεπτική αξία και πωλούνται στο σχολικό χώρο. Εάν προσφέρονται ανθυγιεινές τροφές στο σχολείο, τότε πρέπει να υπάρξουν επιλογές από τις 5 μεγαλύτερες διατροφικές ομάδες της διατροφικής πυραμίδας. • Σε ιατρικά πλαίσια , παιδίατροι και άλλοι υπεύθυνοι για την προαγωγή της υγείας μπορούν να προωθήσουν συνήθειες για υγιεινή διατροφή και φυσική δραστηριότητα. • Οι σχετικές ιστοσελίδες μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να είναι πιο ενεργητικοί και μάλιστα να ενθαρρύνουν την υιοθέτηση της φυσικής δραστηριότητας μεταξύ των μελών της οικογενείας. • Τα μεγάλης απήχησης ΜΜΕ της κοινότητας,που εστιάζουν στα παιδιά και τους εφήβους μπορούν να μεταφέρουν σημαντικά μηνύματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή & τη συστηματική φυσική δραστηριότητα.

Οι ιστοσελίδες προτείνουν προγράμματα παρέμβασης , όπου η οικογένεια , το σχολείο, οι φορείς υγείας και τα ΜΜΕ αποτελούν βασικούς παράγοντες για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας .

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Υγιεινός Τρόπος Ζωής	Παροχή ίσων ευκαιριών σε όλα τα παιδιά και τους νέους , προκειμένου να υιοθετήσουν τη φυσική δραστηριότητα και τις συμπεριφορές για υγιεινή διατροφή. Ενώ παράλληλα να πλουτίσουν τις γνώσεις τους , τις ικανότητές τους αλλά και να υιοθετήσουν αντιλήψεις απαραίτητες για εφ΄ όρου ζωής δέσμευση με ένα υγιεινό τρόπο ζωής.
Προσχολικοί Υπεύθυνοι	Συνεργασία με προσχολικούς υπευθύνους για την υγεία των παιδιών προκειμένου να ενδυναμωθούν οι πολιτικές που υποστηρίζουν την παράλληλη φυσική δραστηριότητα με τις υγιεινές διατροφικές επιλογές.
Σχολικά Προγράμματα Παρέμβασης	Βοήθεια για την εξασφάλιση προγραμμάτων με επίκεντρο το σχολείο στα 4 αναπτυξιακά στάδια (νηπιαγωγείο, δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο).
Κοινότητα	Ενίσχυση των πρωτοβουλιών της κοινότητας με οργανισμούς νεότητας, επιχειρηματικές δραστηριότητες και προγράμματα για μετά το σχολειό και κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.
ΜΜΕ	Συνεργασία με τα ΜΜΕ και διαφημιστικών εταιρειών προκειμένου να προωθηθεί μια περισσότερο θετική διαφήμιση στα παιδιά και τους νέους.
Φυσική Δραστηριότητα	Προώθηση της συνέχισης της φυσικής δραστηριότητας από τη μικρή παιδική ηλικία μέχρι την εφηβεία και την ενηλικίωση , η οποία φυσική δραστηριότητα θα μεταβάλλεται και θα εξελίσσεται με τον κατάλληλο τρόπο.
Σχολική Πολιτική	Δημιουργία σχολικής πολιτικής και αρχών που θα αντικατοπτρίζουν τους εθνικούς αντικειμενικούς στόχους για την υγεία και τη φυσική δραστηριότητα.
Εκπαίδευση Προσωπικού	Δημιουργία συνδετικών κρίκων, συμπεριλαμβανομένων των δασκάλων και του προσωπικού καθώς και εκπαίδευσή του.
Τρόποι Προώθησης Υγιεινού Τρόπου Ζωής	Βελτίωση της προώθησης της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στα πρωταρχικά στάδια φροντίδας , συμπεριλαμβάνοντας την υιοθέτηση οδηγιών για προληπτική αντιμετώπιση και στρατηγικών για την προώθηση του πληθυσμού.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΛΛΑΓΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ & ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

(Αα) 1. Ποια τρόφιμα καταναλώνετε περισσότερο ;

1.	**(α)** Μπισκότα, γλυκά	**(β)** Φρέσκα φρούτα
2.	**(α)** Γάλα χαμηλό σε λιπαρά	**(β)** Γάλα χωρίς λιπαρά 0%
3.	**(α)** Φρέσκα ή κατεψυγμένα λαχανικά	**(β)** Λαχανικά σε κονσέρβα
4.	**(α)** Pizza με ζαμπόν, μπέικον & πεπερόνι	**(β)** Pizza με τομάτα & τυρί
5.	**(α)** Καρότα κομμένα σε στικς	**(β)** πατατάκια
6.	**(α)** Παγωτό	**(β)** Γιαούρτι παγωτό με χαμηλά λιπαρά
7.	**(α)** Μαργαρίνη	**(β)** Βούτυρο
8.	**(α)** Ψητή πατάτα	**(β)** Τηγανητές πατάτες
9.	**(α)** Πλήρες γάλα	**(β)** Γάλα χωρίς λιπαρά

10.	**(α)** Ψητό κοτόπουλο με την πέτσα	**(β)** Ψητό κοτόπουλο χωρίς την πέτσα
11.	**(α)** Δημηριακά	**(β)** Ομελέτα, τηγανιτά αυγά
12.	**(α)** Μακαρόνια με σάλτσα τομάτας	**(β)** Μπριζόλα
13.	**(α)** Μακαρόνια με κιμά	**(β)** Μακαρόνια με σάλτσα τομάτας
14.	**(α)** Τυρί με χαμηλά λιπαρά	**(β)** Τυρί cheddar
15.	**(α)** popcorn με αλάτι & βούτυρο	**(β)** popcorn χωρίς αλάτι ή βούτυρο
16.	**(α)** Τρώω το φαγητό χωρίς να προσθέσω αλάτι	**(β)** Πριν φάω το φαγητό προσθέτω αλάτι
17.	**(α)** Cheeseburger	**(β)** Πράσινη σαλάτα
18.	**(α)** Παγωτό	**(β)** Φρέσκα φρούτα
19.	**(α)** Σπιτικό κέικ	**(β)** Τοστ με βύτυρο & σιρόπι
20.	**(α)** Κανονικό χάμπουργκερ	**(β)** Χάμπουργκερ χαμηλό σε λιπαρά
21.	**(α)** Κέικ σοκολάτας	**(β)** Πορτοκάλι
22.	**(α)** Hot Dog	**(β)** Ψητό κοτόπουλο
23.	**(α)** Ρύζι ατμού	**(β)** Τηγανιτό ρύζι
24.	**(α)** Σαλάτα με κρέας & τυτρί	**(β)** Σαλάτα χωρίς κρέας & τυρί
25.	**(α)** Ψητό κοτόπουλο χωρίς την πέτσα	**(β)** Τηγανιτό κοτόπουλο
26.	**(α)** Μπισκότα	**(β)** Τοστ ολικής αλέσεως
27.	**(α)** Σούπα λαχανικών	**(β)** Hot Dog
28.	**(α)** Donut	**(β)** Δημητριακά
29.	**(α)** Μπισκότα	**(β)** Popcorn χωρίς βούτυρο
30.	**(α)** Αναψυκτικά	**(β)** φρέσκο χυμό φρούτων

Απαντήσεις (Aa)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Aa1 : β
Aa2 : α
Aa3 : α
Aa4 : β
Aa5 : α
Aa6 : β
Aa7 : β
Aa8 : α
Aa9 : β
Aa10 : α
Aa11 : α
Aa12 : α
Aa13 : β
Aa14 : α
Aa15 : β
Aa16 : α
Aa17 : β
Aa18 : β
Aa19 : α
Aa20 : β
Aa21 : β
Aa22 : β
Aa23 : α
Aa24 : β
Aa25 : α
Aa26 : β
Aa27 : α
Aa28 : β
Aa29 : β
Aa30 : β

(Ab) Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις τα παρακάτω τρόφιμα;

Τρόφιμα	Ποτέ	1-3 μήνα	1-2 φορ εβδ	3-4 φορ εβδ	5-6 φορ εβδ	1 φορά ημέρ	2 Φορ. ημέρ	3 Φορ. ημέρ	4 Φορ. ημέρ	5 ή περισ ημέρ
Γλυκά, κέικ										
Σοκολάτα										
Βούτυρο										
Μαργαρίνη										
Γάλα										
Γιαούρτι										
Τυρί										
Ψάρι										
Κοτόπουλο										
Μοσχάρι										
Χοιρινό										
Αυγά										
Όσπρια										
Λαχανικά										
Φρούτα										
Φυσικοί Χυμοί Φρούτων										
Φυσικοί Χυμοί Λαχανικών										
Αποξ/μένα φρούτα										
Ξηροί καρποί										
Ψωμί ολικής Άλεσης										
Ψωμί λευκό										
Δημητριακά										
Ρύζι										
Μακαρόνια										

2. Ποιο τρόφιμο θα επιλέγατε από τα παρακάτω :

1. Αν είστε στο σινεμά ;

(α) Popcorn με βούτυρο & αλάτι

(β) Popcorn χωρίς αλάτι & βούτυρο

2. Για να συνοδεύσετε το γεύμα σας;

(α) φρέσκα ή κατεψυγμένα λαχανικά

(β) λαχανικά σε κονσέρβα

3. Εάν βγαίνατε έξω για φαγητό ;

(α) θα έτρωγα το φαγητό χωρίς την προσθήκη αλατιού

(β) θα έβαζα αλάτι προτού το φάω

4. Εάν τρώγατε χάμπουργκερ τί θα προσθέτατε ;

(α) κέτσαπ

(β) ντομάτα

5. Για να πιείτε θα επιλέγατε:

(α) Πλήρες γάλα σε λιπαρά

(β) Γάλα χαμηλό σε λιπαρά ή 0%

6. Θα επιλέγατε για σνακ το εξής:

(α) σοκολάτα ή λιχουδιές

(β) φρέσκα φρούτα

7. Τί θα πρσθέτατε πάνω από το τοστ ;

(α) μαργαρίνη

(β) βούτυρο

8. Εάν τρώγατε έξω ένα κομμάτι κοτόπουλο ;

(α) θα αφαιρούσα την πέτσα και θα το έτρωγα χωρίς αυτήν.

(β) θα το έτρωγα μαζί με την πέτσα

9. Τί θα προτιμούσατε να φάτε για γλυκό ;

(α) Γιαούρτι - παγωτό

(β) Παγωτό

10. Ποιο τρόφιμο θα ζητούσατε από τους γονείς σας να σας αγοράσουν ;

(α) αλατισμένα κράκερς

(β) μπάρες δημητριακών

11. Ποιο τρόφιμο θα επιλέγατε για να μαγειρέψετε , εάν επρόκειτο να βοηθήσετε στην προετοιμασία ενός γεύματος στο σπίτι ;

(α) τηγανιτές πατάτες

(β) ψητή πατάτα στο φούρνο

12. Τί θα κάνατε, εάν επρόκειτο να φάτε ψητά λαχανικά ;

(α) θα πρόσθετα βούτυρο

(β) θα τα έτρωγα σκέτα χωρίς βούτυρο

13. Τί θα προτιμούσατε να παραγγείλετε, εάν τρώγατε έξω σε fast food;

(α) ένα κανονικό χάμπουργκερ

(β) μια σαλάτα από το salad bar

Απαντήσεις (Ac)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Ac1 : β
Ac2 : α
Ac3 : α
Ac4 : β
Ac5 : β
Ac6 : β
Ac7 : β
Ac8 : α
Ac9 : α
Ac10 : β
Ac11 : β
Ac12 : β
Ac13 : β

(Ad) Ποια τρόφιμα θεωρείτε πως είναι ωφέλιμα για την υγεία σας;

1.	**(α)** Ψωμί ολικής αλέσεως	**(β)** Λευκό ψωμί
2.	**(α)** Φρέσκο χυμό φρούτων	**(β)** Αναψυκτικά
3.	**(α)** Μοσχάρι	**(β)** Ψάρι
4.	**(α)** Δημητριακά	**(β)** Αυγά με μπέικον
5.	**(α)** Μοσχάρι	**(β)** 'Οσπρια
6.	**(α)** Ψητό κοτόπουλο χωρίς πέτσα	**(β)** Απλό χάμπουργκερ
7.	**(α)** Πλήρες γάλα	**(β)** Γάλα χαμηλό σε λιπαρά ή 0%
8.	**(α)** Φυστικοβούτυρο	**(β)** ζαμπόν
9.	**(α)** Γιαούρτι παγωτό	**(β)** Παγωτό
10.	**(α)** Πράσινη σαλάτα	**(β)** Τηγανιτές πατάτες
11.	**(α)** Ξηροί καρποί	**(β)** Σοκολάτες
12.	**(α)** Βούτυρο	**(β)** Μαργαρίνη
13.	**(α)** Φρέσκα λαχανικά	**(β)** Λαχανικά σε κονσέρβα
14.	**(α)** Ψητή πατάτα	**(β)** Τηγανιτές πατάτες
15.	**(α)** Φρούτα	**(β)** Γλυκά

Απαντήσεις (Ad)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Ad1 : α

Ad2 : β

Ad3 : β

Ad4 : α

Ad5 : β

Ad6 : α

Ad7 : β

Ad8 : α

Ad9 : α

Ad10 : α

Ad11 : α

Ad12 : α

Ad13 : α

Ad14 : α

Ad15 : α

(Ae) Μου αρέσει να τρώω Λαχανικά & Φρούτα ;

1. Γράφω τα αγαπημένα μου φρούτα & λαχανικά στη λίστα για τα ψώνια της οικογένειας.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Ζητάω από τους γονείς μου να μου αγοράσουν τα αγαπημένα φρούτα & λαχανικά την επόμενη φορά, που θα πάνε στο σούπερμαρκετ

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Πηγαίνω στο μαγαζί για να ψωνίσω τα αγαπημένα μου φρούτα & λαχανικά μόνος/η μου.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Πηγαίνω στο μαγαζί για να ψωνίσω φρούτα & λαχανικά , όταν έχουν τελειώσειστο σπίτι.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Διαλέγω τα αγαπημένα μου φρούτα & λαχανικά στο μαγαζί και τα βάζω στο καλάθι για τα ψώνια.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Πληρώνω για τα αγαπημένα μου φρούτα & λαχανικά με τα δικά μου χρήματα.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Όταν είμαι σε πάρτυ διαλέγω κομμένα λαχανικά με μια ελαφρυά σως αντί για πατατάκια.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Όταν βρίσκομαι σε ένα εστιατόριο με φίλους παραγγέλνω μια σαλάτα.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Στο γεύμα μου πίνω ένα φρέσκο χυμό φρούτων αντί για ένα αναψυκτικό.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Τρώω λαχανικά για σνακ,όπως για παράδειγμα, καρότα κομμένα σε στικς αντί για ένα γλυκό.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

11. Έχω βρεί ένα μαγαζί , όπου μπορώ να προμηθευτώ τα αγαπημένα μου φρούτα.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

12. Τρώω το αγαπημένο μου φρούτο αντί για το συνηθισμένο μου γλυκό.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

13. Πίνω φρέσκους χυμούς αντί για αναψυκτικά.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

14. Αγοράζω και μαγειρεύω τα λαχανικά μόνος/η μου.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

15. Φτιάχνω μόνος/η μου σαλάτες .

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

16. Είμαι ικανός/η να μαγειρέψω ή να ετοιμάσω φρούτα , έτσι ώστε να έχουν τέλεια γεύση.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

17. Τρώω ένα φρούτο , ενώ οι φίλοι την ίδια στιγμή καταναλώνουν λιχουδιές.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

18. Ενθαρρύνω τους φίλους μου να τρώνε περισσότερα φρούτα & λαχανικά.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

19. Ετοιμάζω ο/η ίδιος/α το κολατσιό μου για το σχολείο.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

20. Ετοιμάζω ο/η ίδιος/α το πρωινό μου.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

21. Προσθέτετε συχνά λίπος ή κρέας στα λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

22. Καταναλώνετε συχνά φρούτα & λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

23. Καταναλώνετε 5 μερίδες φρούτα & λαχανικά την ημέρα

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

24. Προσθέτετε συχνά ντρέσινγκ στη σαλάτα

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Ae)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Ae1 : ΝΑΙ

Ae2 : ΝΑΙ

Ae3 : ΝΑΙ

Ae4 : ΝΑΙ

Ae5 : ΝΑΙ

Ae6 : ΝΑΙ

Ae7 : ΝΑΙ

Ae8 : ΝΑΙ

Ae9 : ΝΑΙ

Ae10 : ΝΑΙ

Ae11 : ΝΑΙ

Ae12 : ΝΑΙ

Ae13 : ΝΑΙ

Ae14 : ΝΑΙ

Ae15 : ΝΑΙ

Ae16 : ΝΑΙ

Ae17 : ΝΑΙ

Ae18 : ΝΑΙ

Ae19 : ΝΑΙ

Ae20 : ΝΑΙ

Ae21 : ΟΧΙ

Ae22 : ΝΑΙ

Ae23 : ΝΑΙ

Ae24 : ΟΧΙ

(Af) Με ποιους τρόπους το Οικογενειακό ή Φιλικό περιβάλλον θα μπορούσε να με βοηθήσει ώστε να καταναλώσω περισσότερα φρούτα & λαχανικά;

1. Τους τελευταίους μήνες μου υπενθυμίζουν να προσθέσω φρούτα και λαχανικά στη διατροφή μου.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Μου τονίζουν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά κάνουν καλό στην υγεία μου

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Μου λένε από που να προμηθευτώ φρούτα & λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Μου δείχνουν υγιεινούς τρόπους προετοιμασίας των φρούτων & των λαχανικών

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Μου προσφέρουν φρούτα & λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Ετοιμάζουν φρούτα & λαχανικά για μένα

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Με βοηθούν να διαλέγω και να αγοράζω φρέσκα φρούτα και λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Μου λένε, ότι δεν είναι καλό να τρώω πολλά φρούτα και λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Γελάνε επειδή τρώω πολλά φρούτα και λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Με κοροιδεύουν, όταν στο εστιατόριο παραγγέλνω σαλάτα και φρέσκο χυμό φρούτων.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

11. Παραπονιούνται, όταν τους προσφέρω φρούτα και λαχανικά

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Af)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Af1 : ΝΑΙ
Af2 : ΝΑΙ
Af3 : ΝΑΙ
Af4 : ΝΑΙ
Af5 : ΝΑΙ
Af6 : ΝΑΙ
Af7 : ΝΑΙ
Af8 : ΟΧΙ
Af9 : ΟΧΙ
Af10 : ΟΧΙ
Af11 : ΟΧΙ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ & ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

(Ba)

1. Σας αρέσει να ασκείστε;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Σας αρέσει να κάνετε σπορ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Ασχολείστε με κάποιο συγκεκριμένο άθλημα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Ασκείτε τουλάχστον τρείς φορές την εβδομάδα κάποια φυσική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα μπάσκετ, τένις, ποδόσφαιρο, κολύμπι, τρέξιμο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Παρακολουθείτε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, το μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολείο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Συμμετέχετε σε αθλητικές ομάδες του σχολείου σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Συμμετέχετε σε αθλητικές ομάδες συλλόγων, εκτός σχολείου ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Ασκείτε εκτός από τα ομαδικά αθλήματα , κάποια άλλη φυσική δραστηριότητα όπως χορό, περπάτημα, κολύμπι;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Στο σχολείο πηγαίνετε με τα πόδια;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Προτιμάτε να χρησιμοποιείτε το ασανσέρ ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

11. Πηγαίνετε στο σχολείο με το ποδήλατο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

12. Ασκείστε συχνά παρέα μαζί με τους φίλους σας ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

13. Ασκείστε συχνά παρέα με τους γονείς σας ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

14. Προτιμάτε να ασκείστε μόνος/η σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Ba)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Ba1 : ΝΑΙ

Ba2 : ΝΑΙ

Ba3 : ΝΑΙ

Ba4 : ΝΑΙ

Ba5 : ΝΑΙ

Ba6 : ΝΑΙ

Ba7 : ΝΑΙ

Ba8 : ΝΑΙ

Ba9 : ΝΑΙ

Ba10 : ΟΧΙ

Ba11 : ΝΑΙ

Ba12 : ΝΑΙ

Ba13 : ΝΑΙ

Ba14 : ΝΑΙ & ΟΧΙ

Για κάθε μία από τις παρακάτω φυσικές & αθλητικές δραστηριότητες απαντήστε με ένα Χ , σχετικά με το πόσες φορές την πραγματοποιείτε για **περισσότερο από 15 λεπτά την εβδομάδα.**

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	**Ποτέ**	**1-2 φορές**	**3-5 φορές**	**6 + φορές**
Παιχνίδι έξω με τους φίλους μου				
Πάω στο σχολείο με τα πόδια				
Πάω στο σχολείο με το ποδήλατο				
Πάω στα μαγαζιά της γειτονιάς με τα πόδια				
Πάω στα μαγαζιά της γειτονιάς με το ποδήλατο.				
Βοηθώ στις δουλειές του σπιτιού				
Ανεβαίνω τις σκάλες με τα πόδια				
Χρησιμοποιώ το ασανσέρ				
Βγάζω το σκύλο βόλτα με τα πόδια				
Ποδήλατο				
Πατίνια				
Σχοινάκι				
Τρέξιμο				
Μπάσκετ				
Ποδόσφαιρο				
Βολεϋ				
Τένις				
Γυμναστική στο σχολείο				
Μπαλέτο				
Γυμναστήριο				
Χορός				
Καράτε				
Τηλεόραση				
Computers / Video Games				

Σημειώστε παρακάτω 3 από τις δραστηριότητες , που συνήθως κάνετε περισσότερο , καθώς και πόσες φορές την εβδομάδα τις πραγματοποιείτε .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1-2 φορές / 3-5 φορές / 6 ή περισ. φορές

1.			
2.			
3.			

Πόσες φορές την εβδομάδα ασκείτε έντονη φυσική δραστηριότητα μαζί με …..

	Ποτέ	**1-2 φορές την εβδομάδα.**	**3-5 φορές την εβδομάδα.**	**6 ή περισ. φορές την εβδομάδα.**
α. Τους γονείς σας				
β. Τους φίλους σας				
γ. Τα αδέρφια σας				
δ. Μόνος / η σας				
ε. Άλλους				

(Be)Πώς νιώθω σχετικά με την άσκηση

& τη φυσική δραστηριότητα;

1. Η άσκηση & φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την εξωτερική εμφάνιση - εικόνα του σώματός μου.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Πιστεύω , ότι η γυμναστική και γενικά η άσκηση είναι σκληρή δουλεία.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Νιώθω αμήχανα, όταν ασκούμαι

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Νιώθω αυτοπεποίθηση, όταν ασκούμαι.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Νιώθω ευεξία, όταν ασκούμαι

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Η άσκηση με βοηθάει να υιοθετήσω και να διατηρήσω έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Η άσκηση αυξάνει την επιμονή και την υπομονή μου, ώστε να συνεχίσω και να επιτύχω το στόχο μου.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Μου αρέσει πολύ να αθλούμαι.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Η άσκηση και αθλητισμός με κουράζουν.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Πιστεύω, ότι πρέπει να ασκούμαι τρείς φορές την εβδομάδα.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Be)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Be1 : ΝΑΙ

Be2 : ΟΧΙ

Be3 : ΟΧΙ

Be4 : ΝΑΙ

Be5 : ΝΑΙ

Be6 : ΝΑΙ

Be7 : ΝΑΙ

Be8 : ΝΑΙ

Be9 : ΟΧΙ

Be10 : ΝΑΙ

(Bf) Το Οικογενειακό , Φιλικό & Σχολικό Περιβάλλον με βοηθούν, ώστε να ασκώ συχνά Φυσική Δραστηριότητα.

1. Οι γονείς μου ασκούνται , π.χ. Τρέξιμο, γρήγορο περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι, χορός.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Οι γονείς μου γυμνάζονται μαζί μου.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Οι περισσότεροι από τους φίλους μου αθλούνταΙ.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Οι περισσότεροι από τους δασκάλους μου ασκούνται.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Οι περισσότεροι από τους φίλους μου , όταν παίζουμε επιθυμούν να είμαι πιο φυσικά δραστήριος και δυνατός.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Οι φίλοι μου και εγώ νιώθουμε ευχαρίστηση και ικανοποίηση , όταν παίζουμε και αθλούμαστε μαζί.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Οι γονείς μου θέλουν να μένω μέσα στο σπίτι, όταν εγώ θέλω να παίξω έξω.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8.Όταν είμαι φυσικά δραστήριος οι περισσότεροι φίλοι μου, μου λένε ότι είμαι καλός παίκτης.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Στους γονείς μου αρέσει να με παρακολουθούν , όταν κάνω κάποιο άθλημα ή κάποια άλλη φυσική δραστηριότητα.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Οι γονείς μου χαίρονται, όταν εγώ αθλούμαι και παίζω και με ενισχύουν ώστε να συνεχίσω.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

11. Οι περισσότεροι από τους δασκάλους μου , ασκούν αρνητική κριτική για όσα παιδιά ασκούνται.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

12. Όταν είμαι φυσικά δραστήριος, στα διαλείμματα οι περισσότεροι δάσκαλοι της τάξης μου, μου λένε να σταματήσω.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

13. Όταν είμαι φυσικά δραστήριος και συμμετέχω στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής , ο καθηγητής της Φυσικής Αγωγής με ενθαρρύνει και με επιβραβεύει για την καλή μου προσπάθεια.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

14. Οι περισσότεροι από τους φίλους μου με πειράζουν , όταν ασκώ φυσική δραστηριότητα ή όταν αθλούμαι.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

15. Επειδή αθλούμαι και κάνω κάποιο σπορ , οι συμμαθητές μου θέλουν να συμμετέχω στην ομάδα τους.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

16. Οι γονείς μου δεν με αφήνω να αθλούμαι, όταν εγώ το επιθυμώ.

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Bf)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Bf1 : ΝΑΙ

Bf2 : ΝΑΙ

Bf3 : ΝΑΙ

Bf4 : ΝΑΙ

Bf5 : ΟΧΙ

Bf6 : ΝΑΙ

Bf7 : ΟΧΙ

Bf8 : ΝΑΙ

Bf9 : ΝΑΙ

Bf10 : ΝΑΙ

Bf11 : ΟΧΙ

Bf12 : ΟΧΙ

Bf13 : ΝΑΙ

Bf14 : ΟΧΙ

Bf15 : ΝΑΙ

Bf16 : ΟΧΙ

(Bg) Τηλεόραση, Video Games, Computers

1. Σου αρέσει να βλέπεις τηλεόραση ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Σου αρέσει να παίζεις Video Games;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Χρησιμοποιείς Computer στο σπίτι ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Βλέπεις T.V. περισσότερο από 1 ώρα την ημέρα ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Παίζεις video games ή computers πάνω από 1 ώρα την ημέρα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Όταν βλέπεις T.V ή παίζεις video games, συνήθως τρώς γλυκά, πατατάκια, ποπκορν κ.τ.λ. ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Προτιμάς να κάθεσαι στο σπίτι να βλέπεις T.V. ,αντί να παίζεις έξω με τους φίλους σου;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Προτιμάς να παίζεις video games ή computer, αντί να κάνεις κάποιο άθλημα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Bg)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Bg1 : ΟΧΙ

Bg2 : ΟΧΙ

Bg3 : ΟΧΙ

Bg4 : ΟΧΙ

Bg5 : ΟΧΙ

Bg6 : ΟΧΙ

Bg7 : ΟΧΙ

Bg8 : ΟΧΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ & ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

(Ca)

1. Πιστεύετε, ότι μόνο με την υγιεινή διατροφή μπορείτε να είστε υγιής , να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα και να έχετε μια καλή φυσική κατάσταση ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Πιστεύετε, ότι μόνο με την άσκηση φυσικής δραστηριότητας μπορείτε να είστε υγιής , να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα και να έχετε μια καλή φυσική κατάσταση ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Πιστεύετε ότι ο συνδυασμός της υγιεινής διατροφής και της άσκησης φυσικής δραστηριότητας, θα σας βοηθήσει να είστε υγιής , να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα, να έχετε μια καλή φυσική κατάσταση και γενικότερα να έχετε μια καλή ποιότητα ζωής ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Πιστεύετε ότι η διατροφή σας είναι ισορροπημένη και υγιεινή ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Θεωρείτε ότι το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης είναι ικανοποιητικό;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Ο καθημερινός τρόπος της ζωής σας συνδυάζει την άσκηση φυσικής δραστηριότητας και την υγιεινή διατροφή;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Το μάθημα της Διατροφικής Αγωγής & της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνονται στο σχολικό καθημερινό πρόγραμμα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Στο σχολείο σας εφαρμόζονται πολιτικές και προγράμματα , με σκοπό τη βελτίωση του σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Εφαρμόζονται στο σχολείο σας προγράμματα για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της άσκησης φυσικής δραστηρότητας ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Ca)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Ca1 : OXI

Ca2 : OXI

Ca3 : NAI

Ca4 : NAI

Ca5 : NAI

Ca6 : NAI

Ca7 : NAI

Ca8 : NAI

Ca9 : NAI

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

(D)

1. Εφαρμόζει ή έχει ποτέ εφαρμόσει το σχολείο σας κάποιο πρόγραμμα προσφοράς σνακ ή γεύματος κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή για μετά το σχολείο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Υπάρχει υπεύθυνο προσωπικό τροφοδοσίας στο σχολείο σας, που να έχει εκπαιδευτεί ειδικά πάνω σε ζητήματα της σχολικής τροφοδοσίας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Συμμετέχετε στο σχεδιασμό του καταλόγου των προιόντων , που πωλούνται στην καντίνα ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Ο κατάλογος των προιόντων , που πωλούνται στην καντίνα σχεδιάζεται σύμφωνα με τις θρεπτικές ανάγκες και προτιμήσεις των μαθητών;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Προσφέρονται στην καντίνα του σχολείου σας προιόντα χαμηλής θρεπτικής αξίας (π.χ. Γλυκα, τσιπς, αναψυκτικά, ντονατς, τυρόπιτες κ.α.);

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Πωλούνται στην καντίνα του σχολείου σας υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα (π.χ. Φρούτα, γάλα, φυσικοί χυμοί,κ.α.);

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Τα θρεπτικά και υγιεινά τρόφιμα που πωλούνται στην καντίνα του σχολείου σας, διατίθενται σε λογικές τιμές για όλους τους μαθητές;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Ο τρόπος παρουσίασης και τοποθέτησης των υγιεινών και θρεπτικών τροφίμων στα ράφια της σχολικής καντίνας, σας ενθαρρύνει έτσι ώστε να τα επιλέξετε και να τα καταναλώσετέ;(π.χ.στο ύψος του προσώπου σας, μπροστά)

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Νιώθετε ασφάλεια και σιγουριά , όταν καταναλώνετε τρόφιμα από την καντίνα του σχολείου σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Πιστεύετε ,ότι είναι αναγκαίο και απαραίτητο, η καντίνα του σχολείου σας να προσφέρει μεγαλύτερη ποικιλία θρεπτικών και υγιεινών τροφίμων;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

11. Επιτρέπεται η διαφήμιση και η προώθηση των λιγότερο θρεπτικών προιόντων π.χ. Αναψυκτικά, γλυκά, πατατάκια, τυρόπιτες , στο σχολείο σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

12. Συνεργάζεται το σχολείο σας με κάποια τοπική εφημερίδα ή ραδιοφωνικό σταθμό και γενικά με τα Μ.Μ.Ε. Προκειμένου να προωθηθεί και να υπογραμμισθεί η αναγκαιότητα ύπαρξης ενός υγιεινού σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (D)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

D1 : ΝΑΙ

D2 : ΝΑΙ

D3 : ΝΑΙ

D4 : ΝΑΙ

D5 : ΟΧΙ

D6 : ΝΑΙ

D7 : ΝΑΙ

D8 : ΝΑΙ

D9 : ΝΑΙ

D10 : ΝΑΙ

D11 : ΟΧΙ

D12 : ΝΑΙ

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

(Ea)

1. Η σχολική καντίνα - κυλικείο, σας προσφέρει υγιεινές διατροφικές επιλογές;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Στις σχολικές εκδηλώσεις προσφέρονται υγιεινά τρόφιμα, σνακ & ροφήματα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Τα υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα που πωλούνται στο κυλικείο διατίθενται σε προσιτές τιμές ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Συνηθίζουν οι καθηγητές σας , να σας επιβραβεύουν με λιχουδιές ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Στο τέλος των μαθημάτων έχετε πρόσβαση σε γειτονικά μαγαζιά, που πωλούν τρόφιμα και σνακς;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Ενθαρρύνονται οι γονείς σας από το σχολείο και τους καθηγητές σας , ώστε να σας ετοιμάζουν το σχολικό γεύμα από το σπίτι σε πακέτο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Σε φιλανθρωπικές εκδηλώσεις , που οργανώνονται από το σχολείο σας , πωλούνται γλυκά και σνακς για τη συλλογή χρημάτων;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Φέρνετε το κολατσιό σας από το σπίτι;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Είστε ενημερωμένοι για όλα τα προιόντα που πωλούνται στο κυλικείο του σχολείου σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Είστε ικανοποιημένοι από την ποιότητα των τροφίμων που πωλούνται από το κυλικείο του σχολείου σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Ea)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Ea1 : ΝΑΙ

Ea2 : ΝΑΙ

Ea3 : ΝΑΙ

Ea4 : ΟΧΙ

Ea5 : ΟΧΙ

Ea6 : ΝΑΙ

Ea7 : ΟΧΙ

Ea8 : ΝΑΙ

Ea9 : ΝΑΙ

Ea10 : ΝΑΙ

(Eb) Ποια από τα παρακάτω τρόφιμα πωλούνται στο κυλικείο του σχολείου σας;

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Σάντουιτς και τοστ : α. σάντουιτς με τυρί β. τοστ με τυρί Προαιρετική η προσθήκη μαργαρίνης και εποχιακών λαχανικών(π.χ. ντομάτα , μαρούλι)		
Ψωμί τύπου 90%		
Τυριά ελληνικής παραγωγής		
Ψωμί πολυτελείας σε συσκευασία		
Φρυγανιές σε μικρές συσκευασίες		
Σταφιδόψωμο σε ατομική συσκευασία		
Γάλα παστεριωμένο, σε ατομική συσκευασία		
Γιαούρτι (χωρίς ζάχαρη ή άλλες προσμίξεις)		
Φυσικοί χυμοί φρούτων (χωρίς ζάχαρη),σε συκευασία		
Φρούτα εποχής, πλυμένα, τυλιγμένα σε σελοφάν		
Ξηροί καρποί (σε μικρή συσκευασία)		
Τυρόπιτα - Σπανακόπιτα, πολύς καλής ποιότητας		
Τσάι και λοιπά αφεψήματα		
Καφές (μόνο για το προσωπικό)		
Φρέσκοι φυσικοί χυμοί φρούτων		
Σαλάτες από φρεσκοκομμένα λαχανικά		
Πολύσπορο ψωμί ή ολικής άλεσης		
Γάλα & γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά		
Γλυκίσματα , donuts		
Αναψυκτικά		
Δημητριακά σε ατομικές συσκευασίες		
Pizza		
Τοστ & σαντουιτς με ζαμπόν ή λουκάνικο		
Τσίχλες & καραμέλες		

ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

(Fa)

Το Σχολικό Περιβάλλον

1. Σας παρέχει το σχολείο σας τη δυνατότητα να έχετε διαλείμματα, τα οποία να διαρκούν τόσο, ώστε να μπορείτε να γευματίσετε χωρίς να πιέζεστε χρονικά;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Έχετε τη δυνατότητα κατά τη διάρκεια του γεύματός σας στο σχολείο να συναναστραφείτε με τους συμμαθητές σας ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Εξυπηρετείστε γρήγορα και άνετα από την καντίνα του σχολείου σας , χωρίς να ταλαιπωρείστε και να χάνετε την ώρα σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Υπάρχει στο σχολείο σας άνετος και καθαρός χώρος, όπου μπορείτε να καθήσετε (π.χ. Τραπεζοκαθίσματα, παγκάκια) και να γευματίσετε άνετα και ευχάριστα και με ασφάλεια, όλοι οι μαθητές μαζί ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Γευματίζουν μαζί σας οι καθηγητές και το προσωπικό του σχολείου σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Θεωρείτε ότι το περιβάλλον στο οποίο γευματίζετε είναι ευχάριστο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Οι εγκαταστάσεις της κουζίνας και της καντίνας είναι καθαρές και ασφαλείς;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Υπάρχει στο σχολείο σας εξοπλισμός για το πλύσιμο των χεριών, πριν το γεύμα, σε άνετη προσβάσιμη θέση από όλους τους μαθητές;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Υπάρχουν ψύκτες νερού ή βρύσες σε σημεία, όπου μπορείτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια των γευμάτων;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Fa)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Fa1 : NAI

Fa2 : NAI

Fa3 : NAI

Fa4 : NAI

Fa5 : NAI

Fa6 : NAI

Fa7 : NAI

Fa8 : NAI

Fa9 : NAI

(Fb)

<u>Το Οικογενειακό περιβάλλον</u>

1. Ακολουθεί η οικογένειά σου υγιεινές διατροφικές συνήθειες;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Καταναλώνεις συχνά έτοιμο φαγητό από έξω (delivery);

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Σε παροτρύνουν οι γονείς σου, ώστε να προσθέσεις περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σου;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Σου υπενθυμμίζουν οι γονείς σου , ότι τα φρούτα και τα λαχανικά κάνουν καλό στην υγεία σου ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Συμμετέχει όλη η οικογένεια στην προετοιμασία και παρασκευή των γευμάτων;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Σας εξηγούν οι γονείς σας τις ευεργετικές επιδράσεις, που έχουν η υγιεινή διατροφή και η άσκηση φυσικής δραστηριότητας στην υγεία σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Σου έχουν δείξει οι γονείς σου υγιεινούς τρόπους παρασκευής γευμάτων;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Σου ετοιμάζουν συχνά στο σπίτι φρούτα και λαχανικά;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Αγοράζετε μαζί με τους γονείς σας φρούτα και λαχανικά;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Ενδιαφέρονται οι γονείς σου , αν καταναλώνεις καθημερινά φρούτα και λαχανικά;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

11. Οι γονείς σου ασκούν φυσική δραστηριότητα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

12. Αθλείστε μαζί με τους γονείς σας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

13. Βγαίνετε έξω συχνά για φαγητο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

14. Τρώτε όλα τα μέλη της οικογένειας μαζί;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

15. Παρακολουθείτε όλη η οικογένεια μαζί τηλεόραση;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

16. Παίζετε παιχνίδια στο σπίτι;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

17. Κάθεστε όλοι μαζί στο σπίτι και συζητάτε θέματα που σας αφορούν;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Fb)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Fb1 : ΝΑΙ

Fb2 : ΟΧΙ

Fb3 : ΝΑΙ

Fb4 : ΝΑΙ

Fb5 : ΝΑΙ

Fb6 : ΝΑΙ

Fb7 : ΝΑΙ

Fb8 : ΝΑΙ

Fb9 : ΝΑΙ

Fb10 : ΝΑΙ

Fb11 : ΝΑΙ

Fb12 : ΝΑΙ

Fb13 : ΟΧΙ

Fb14 : ΝΑΙ

Fb15 : ΝΑΙ

Fb16 : ΝΑΙ

Fb17 : ΝΑΙ

(Fc) **Φιλικό περιβάλλον**

1. Βγαίνεις συχνά μαζί με τους φίλους σου;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Επισκέπτεσαι συχνά μαζί με τους φίλους σου εστιατόρια;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Επισκέπτεσαι συχνά μαζί με τους φίλους σου fast-food;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Καταναλώνεις συχνά junk food;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Οι φίλοι σου έχουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Οι φίλοι σου ασκούν φυσική δραστηριότητα ή κάποιο άθλημα;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Απορρίπτουν οι φίλοι σου την επιλογή κατανάλωσης φρούτων ,όταν είστε έξω;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Οι φίλοι σου παραπονούνται, όταν τους προσφέρεις φρούτα και λαχανικά αντί για γλυκά και πατατάκια;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Οι φίλοι σου γελούν μαζί σου όταν τρώς φρούτα και λαχανικά;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Οι φίλοι σου προτιμούν αναψυκτικά αντί για φυσικό χυμό;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

11. Έχετε τη δυνατότητα να φάτε φρούτα και λαχανικά σε ένα πάρτυ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (Fc)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

Fc1 : ΝΑΙ

Fc2 : ΟΧΙ

Fc3 : ΟΧΙ

Fc4 : ΟΧΙ

Fc5 : ΝΑΙ

Fc6 : ΝΑΙ

Fc7 : ΟΧΙ

Fc8 : ΟΧΙ

Fc9 : ΟΧΙ

Fc10: ΟΧΙ

Fc11: ΝΑΙ

(G) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

1. Έχεις παρακολουθήσει στο σχολείο σου το μάθημα της διατροφικής εκπαίδευσης;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

2. Εάν έχεις παρακολουθήσει το μάθημα της διατροφικής εκπαίδευσης , πιστεύεις ότι έχει παίξει θετικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών σου συμηθειών;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

3. Εάν δεν έχεις παρακολουθήσει το μάθημα της διατροφικής εκπαίδευσης , πιστεύεις ότι θα σε ωφελούσε;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

4. Έχεις επιχειρήσει ποτέ , μαζί με τον καθηγητή της οικιακής οικονομίας καθώς και σε συνεργασία με τον υπεύθυνο της καντίνας να παρασκευάσεις εύκολα και γρήγορα υγιεινά σνακς στο σχολείο;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

5. Το σχολείο σου έχει ποτέ προγραμματίσει δραστηριότητες διατροφικής εκπαίδευσης , π.χ. Σχολικό εργαστήρι τροφίμων;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

6. Το σχολείο σου έχει πραγματοποιήσει ποτέ δραστηριότητες διατροφικής αγωγής στις οποίες συμμετέχουν οι μαθητές , οι γονείς τους και οι φορείς της τοπικής κοινότητας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

7. Το σχολείο σου έρχεται σε επικοινωνία με τους γονείς σου μέσω επιστολών ή συναντήσεων προκειμένου να τους ενημερώσει σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς και τους τρόπους υιοθέτησης της από όλη την οικογένεια ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

8. Επικοινωνούν και συνεργάζονται οι γονείς σου με τους καθηγητές οικιακής οικονομίας και φυσικής αγωγής πάνω σε ζητήματα διατροφής και άσκησης;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

9. Πιστεύεις ότι έχεις αποκτήσει την κριτική ικανότητα , ώστε να αναλύεις τα μηνύματα που προσπάθούν να προωθήσουν τα Μ.Μ.Ε. Και οι μεγάλες βιομηχανίες τροφίμων ;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

10. Είστε ικανός να αντιληφθείτε αμέσως τους έμμεσους και άμεσους τρόπους υιοθετηθούν οι διαφημιστικές εταιρείες , προκειμένου να προωθήσουν τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας;

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Απαντήσεις (G)

Οι παρακάτω απαντήσεις κερδίζουν 1 πόντο

G1 : ΝΑΙ

G2 : ΝΑΙ

G3 : ΝΑΙ

G4 : ΝΑΙ

G5 : ΝΑΙ

G6 : ΝΑΙ

G7 : ΝΑΙ

G8 : ΝΑΙ

G9 : ΝΑΙ

G10 : ΝΑΙ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το παρακάτω πρόγραμμα σχεδιάστηκε με σκοπό την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και στηρίχθηκε σε πολλούς παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν άμεσα και έμμεσα τη συμπεριφορά των εφήβων. Αυτοί οι παράγοντες είναι η διατροφική εκπαίδευση και οι γνώσεις που λαμβάνουν οι μαθητές μέσα στην τάξη, το μάθημα της φυσικής αγωγής, το οικογενειακό περιβάλλον, το κυλικείο, η τραπεζαρία του σχολείου, οι υπεύθυνες υπηρεσίες σίτισης, το φιλικό περιβάλλον, τα Μ.Μ.Ε. , το κοινωνικό περιβάλλον και η τοπική κοινότητα. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν προκειμένου να βελτιωθούν οι διατροφικές συνήθειες, προτιμήσεις των εφήβων καθώς και το γνωσιακό τους επίπεδο, στηρίχθηκαν σε 6 συστατικά όπως : το συνδυασμό διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, τα ποιοτικά σχολικά γεύματα, τη δυνατότητα επιλογής υγιεινών τροφίμων, τις ευχάριστες διατροφικές εμπειρίες, τη διατροφική εκπαίδευση και το μάρκετιγκ. Το πρόγραμμα παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ,εφαρμόσθηκε στο 8^{ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας στα πλαίσια του μαθήματος της διατροφικής αγωγής και συμμετείχαν 17 μαθήτριες (100% κορίτσια) της 1^{ης} και 2^{ης} τάξης του Γυμνασίου. Μετά από 4 μήνες εφαρμογής του προγράμματος παρέμβασης διαπιστώθηκαν θετικές μεταβολές στη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων, τις διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες τους και το γνωσιακό τους επίπεδο. Τα αποτελέσματα αυτού του προγράμματος επισημαίνουν την αναγκαιότητα ύπαρξης και εφαρμογής παρόμοιων πολυπαραγοντικών προγραμμάτων παρέμβασης , έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υγιεινό σχολικό περιβάλλον και να αναπτυχθούν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των έφηβων μαθητών.

Εισαγωγή

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας πραγματοποιούνται αλλαγές στον τρόπο ζωής ενώ παράλληλα διαμορφώνονται νέες διατροφικές συμπεριφορές. (Deborah Cardamone Cusatis et al 1996). Ο συνδυασμός της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας συνεισφέρει στην κοινωνική, πνευματική και σωματική ανάπτυξη των νέων.(Dixey et al 1999). Η διατροφική εκπαίδευση είναι το κλειδί για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας , και για αυτούς τους λόγους πρέπει να ξεκινά από τα πρώτα στάδια της ζωής.(Perez- Rodrigo et al 2001) Η δημιουργία και η δοκιμή νέων προγραμμάτων παρέμβασης , κάνοντας χρήση νέων προσεγγίσεων σχετικά με τη συμπεριφορά , νέων μεθόδων διδασκαλίας, και συμβουλευτικής σε θέματα διατροφής και αγωγής της υγείας, βοηθούν σημαντικά τα παιδιά και τους εφήβους στο να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές , με σκοπό να τις διατηρήσουν εφ' όρου ζωής.(Mary Story et al. 2002, Cunnane SC 1993) Η ανάγκη ύπαρξης κατανοητών και μακροχρόνιων εκπαιδευτικών προγραμμάτων αγωγής της υγείας γίνεται ολοένα μεγαλύτερη , αφού τα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας των Ελλήνων εφήβων αυξάνονται συνεχώς, λόγω της υιοθέτησης νέων κακών συνηθειών όπως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας , η κακή διατροφή , η αύξηση της καθιστικής ζωής και το κάπνισμα. (Manios et al 2002) Σήμερα έχει γίνει αποδεκτό ότι το σχολικό περιβάλλον είναι ο κατάλληλος χώρος εφαρμογής προγραμμάτων αγωγής υγείας. Το σχολείο μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση συμβάλλει στην αλλαγή στάσης και

συμπεριφοράς των μαθητών με σκοπό την ενίσχυση της υπευθυνότητάς τους ,της αυτοεκτίμησής τους ,της αυτοπεποίθησής τους και της ικανότητάς τους να υιοθετήσουν θετικούς τρόπους και στάσεις ζωής. (ΥΠΕΠΘ, Κοινωνική Παιδιατρική 2000, WHO 2003, Malone SK 2005).

Τα προγράμματα και οι οδηγίες για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία προτείνουν πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις οι οποίες συνδυάζουν την προσέγγιση της σχολικής κοινότητας, της σχολικής τάξης , της οικογένειας , των φίλων και συμμαθητών, του προσωπικού που εργάζεται στο σχολείο, της τοπικής κοινότητας και των ΜΜΕ. Όταν τα προγράμματα καταφέρουν να συνδυάσουν τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες των εφήβων μαζί με το περιβάλλον στο οποίο ζούνε , τότε είναι δυνατόν να περιοριστεί ο κίνδυνος ανάπτυξης ανεπιθύμητων συμπεριφορών.(James f. Sallies et al 2003, Richard M. Lerner PhD 2002)

Το παρακάτω πρόγραμμα σχεδιάστηκε με σκοπό την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στηρίχθηκε σε πολλούς παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν άμεσα και έμμεσα τη συμπεριφορά των εφήβων. Αυτοί οι παράγοντες είναι η διατροφική εκπαίδευση και οι γνώσεις που λαμβάνουν οι μαθητές μέσα στην τάξη, το μάθημα της φυσικής αγωγής, το οικογενειακό περιβάλλον, το κυλικείο, η τραπεζαρία του σχολείου, οι υπεύθυνες υπηρεσίες σίτισης, το φιλικό περιβάλλον, τα Μ.Μ.Ε. , το κοινωνικό περιβάλλον και η τοπική κοινότητα.

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Το πρόγραμμα παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση , εφαρμόσθηκε στο 8^{ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας σε συνεργασία με το Γραφείο Αγωγής Υγείας Δ΄ Αθήνας του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων. Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της Διατροφικής Αγωγής. Το μάθημα της Διατροφικής Αγωγής διεξαγόταν μία φορά την εβδομάδα για περίπου 4 μήνες μετά το πέρας του σχολικού προγράμματος. Η παρακολούθηση δεν ήταν υποχρεωτική και δεν υπήρχε βαθμολόγηση των μαθητών.

Δείγμα

Στο πρόγραμμα παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση , που εφαρμόσθηκε στο 8^{ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας στα πλαίσια του μαθήματος της διατροφικής αγωγής, συμμετείχαν 17 μαθήτριες (100% κορίτσια) της 1^{ης} και 2^{ης} τάξης του Γυμνασίου.

ΜΕΘΟΔΟΙ

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι πολυπαραγοντικό όπως αναφέραμε και για το σχεδιασμό του στηρίχθηκε σε 6 συστατικά όπως : το συνδυασμό διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, τα ποιοτικά σχολικά γεύματα, τη δυνατότητα επιλογής υγιεινών τροφίμων, τις ευχάριστες διατροφικές εμπειρίες, τη διατροφική εκπαίδευση και το μάρκετιγκ.

Για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος παρέμβασης , που εφαρμόσθηκε στο 8^{ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των μαθητών δημιουργήθηκαν ερωτηματολόγια, σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των εφήβων, τη φυσική δραστηριότητα τις προτιμήσεις και συνήθειες των εφήβων, τις γνώσεις τω εφήβων πάνω σε ζητήματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, τις ευχάριστες διατροφικές εμπειρίες τους στο σχολικό, οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον τους, την ποιότητα των σχολικών γευμάτων, τη δυνατότητα παροχής υγιεινών τροφίμων και τη διατροφική εκπαίδευση. Τα ερωτηματολόγια αυτά δόθηκαν για να απαντηθούν από τους μαθητές πριν την έναρξη της παρέμβασης αλλά και μετά το τέλος αυτής , προκειμένου να διαπιστωθούν οι όποιες αλλαγές συνέβησαν στη συμπεριφορά των εφήβων ως αποτέλεσμα συνέπεια αυτής.

1ο ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ. Συνδυασμός Διατροφής & Φυσικής Δραστηριότητας

1η Δραστηριότητα

Ενημέρωση του Διευθυντή του Γυμνασίου, της καθηγήτριας Οικιακής Οικονομίας και της καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής, προκειμένου να συνεργαστούν και να ενθαρρύνουν με τη στάση τους τη συμμετοχή των μαθητών στο πρόγραμμα παρέμβασης, που πραγματοποιείται στο σχολείο τους. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στους δεσμούς που υπάρχουν μεταξύ της καλής υγείας των μαθητών και της ακαδημαϊκής τους απόδοσης.

3η Δραστηριότητα

Υπήρξε συντονισμός με την ήδη υπάρχουσα εκπαιδευτική πολιτική του σχολείου, που πραγματοποιούνταν μέσω του μαθήματος της Διατροφικής Αγωγής.

2ο ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ. Η Ποιότητα των Σχολικών Γευμάτων

2η Δραστηριότητα

Ενημέρωση του διευθυντή, των καθηγητών, του υπεύθυνου για το κυλικείο, των γονέων και των μαθητών για την εξαιρετική σημασία ύπαρξης υγιεινών σχολικών γευμάτων. Η ενημέρωση αυτή πραγματοποιήθηκε κυρίως μέσω επιστολών κατόπιν έγκρισής τους από τον διευθυντή του σχολείου. Επίσης δημοσιεύθηκαν σχετικά άρθρα στη σχολική εφημερίδα, που συντάχθηκαν από τους ίδιους τους μαθητές του μαθήματος της Διατροφικής Αγωγής. Επιπλέον τοποθετήθηκαν αφίσες και ανακοινώσεις σχετικά με τα σχολικά γεύματα σε εμφανή σημεία στους χώρους του σχολείου, όπως την κεντρική είσοδο, τους διαδρόμους, το γυμναστήριο, τους πίνακες ανακοινώσεων, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να τις διαβάσουνε.

3η Δραστηριότητα

Υπήρξε προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας, της ποικιλίας και της διάθεσης των τροφίμων που πωλούνται στο κυλικείο, έτσι ώστε να δημιουργηθούν νέες διατροφικές επιλογές, να προσφερθεί ποικιλία υγιεινών τροφίμων όπως περισσότερα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης. Η προσπάθεια αυτή πραγματοποιήθηκε μέσω της σύνταξης επιστολής από τους μαθητές του μαθήματος της Διατροφικής Αγωγής προς τον διευθυντή του σχολείου, στην οποία παρουσιάζεται ένας κατάλογος υγιεινών και ωφέλιμων τροφίμων για την υγεία των μαθητών , τα οποία είναι δυνατό και αναγκαίο να πωλούνται στο κυλικείο του σχολείου από το νέο σχολικό έτος. Παράλληλα συντάχθηκε και ένας κατάλογος με τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται.

4η Δραστηριότητα

Σύνταξη πρότασης από τους μαθητές του μαθήματος της Διατροφικής Αγωγής προς τους υπευθύνους του κυλικείου σχετικά με τα προϊόντα που πρέπει να πωλούνται και με αυτά που πρέπει να αποφεύγονται. Επιπλέον τονίζουν ότι πρέπει να λαμβάνονται οι απαραίτητοι κανόνες υγιεινής. Ακόμα οι ίδιοι οι μαθητές προτείνουν εύκολες συνταγές για την παρασκευή θρεπτικών, νόστιμων και οικονομικά προσιτών σνακ.

3ο ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ. Επιπλέον Υγιεινές Διατροφικές Επιλογές

1η Δραστηριότητα

Προσπάθεια προώθησης διατροφικών επιλογών από τις 5 μεγάλες ομάδες τροφίμων της Διατροφικής Πυραμίδας. Πρόταση υιοθέτησης τακτικής φρούτα και λαχανικά για τους μαθητές που φέρνουν κολατσιό από το σπίτι. Υπήρξε επικοινωνία με τους γονείς μέσω επιστολών, όπου δίνονταν συμβουλές για την παρασκευή εύκολων και υγιεινών σνακ για τα παιδιά στο σχολείο, παράλληλα δόθηκαν οδηγίες ασφαλείας, που πρέπει να τηρούνται για τα τρόφιμα που δίνουν στα παιδιά τους για το σχολείο.

3η Δραστηριότητα

Ενημέρωση των μαθητών, των γονέων και των καθηγητών σχετικά με τους τρόπους και τις ιδέες, που θα μπορούσε το σχολείο να χρησιμοποιήσει προκειμένου να μαζέψει χρήματα για φιλανθρωπικούς σκοπούς , χωρίς να πωλούν τρόφιμα αλλά άλλου είδους προϊόντα, όπως για παράδειγμα χειροτεχνίες.

4η Δραστηριότητα

Ενημέρωση των καθηγητών του σχολείου, μέσω επιστολής που εστάλη, ότι δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα τρόφιμα ως είδος επιβράβευσης ή τιμωρίας για τη συμπεριφορά, τις πράξεις και τις επιδόσεις των μαθητών, γιατί με αυτόν τον τρόπο υποστηρίζεται η διατροφική εκπαίδευση μέσα στην τάξη , αφού οι μαθητές δεν βρίσκονται στον πειρασμό , ώστε να καταναλώσουν τροφές , ενώ παράλληλα με αυτόν τον τρόπο αντιλαμβάνονται , ότι δεν υπάρχει λόγος να καταναλώνουν τροφές, όταν δεν πεινούν. Δόθηκε κατάλογος τρόπων επιβράβευσης.

4ο ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ. Ευχάριστες Διατροφικές Εμπειρίες

2η Δραστηριότητα

Ζητήθηκε από τους μαθητές του μαθήματος της Διατροφικής Αγωγής να εκφράσουν την άποψή και τις ιδέες τους σχετικά με ποιους τρόπους πιστεύουν ότι η εμπειρία του σχολικού γεύματος θα μπορούσε να γίνει διασκεδαστική.

5ο ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ. Διατροφική Εκπαίδευση

1η Δραστηριότητα

Λήψη πληροφοριών από τα βιβλία «Διατροφή & Υγεία» για μαθητές Ε΄ , ΣΤ΄ Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου για το μάθημα της Αγωγής Υγείας. Οι μαθητές ενημερώθηκαν σχετικά με ενδιαφέροντα ζητήματα που σχετίζονται με τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα και την καλή ποιότητα ζωής. Τα θέματα, που αναπτύχθηκαν στο μάθημα της διατροφικής αγωγής ήταν οι ομάδες τροφίμων, τα θρεπτικά συστατικά, η Μεσογειακή Διατροφή, η σημασία κατανάλωσης πρωινού γεύματος, ο υπολογισμός του Δ.Μ.Σ., ο υπολογισμός του Δείκτης Φυσικής Δραστηριότητας, ο υπολογισμός Βασικού Μεταβολισμού. Επίσης έγινε εκτενής αναφορά στα ζητήματα της παχυσαρκίας, της υπέρτασης, του διαβήτη, της οστεοπόρωσης, της ψυχογενούς βουλιμίας & ανορεξίας, της άσκησης φυσικής δραστηριότητας όπου δοθήκαν σε όλους σημειώσεις.

2η Δραστηριότητα

Ενίσχυση της Διατροφικής Εκπαίδευσης στο σπίτι. Η προσπάθεια αυτή πραγματοποιήθηκε μέσω ενημερωτικών επιστολών που εστάλησαν στους

γονείς των μαθητών σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα, καθώς επίσης και με εργασίες που αφορούσαν τη μέτρηση του Δείκτη Μάζα Σώματος των μελών της οικογένειας των μαθητών , τη μέτρηση του βασικού τους μεταβολισμού και τη μέτρηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.

3η Δραστηριότητα

Χρήση στη διδασκαλία του μαθήματος , μεθόδων ενεργητικής μάθησης και ευχάριστων δραστηριοτήτων για τους μαθητές, με σκοπό την ενεργή συμμετοχή τους, όπως : συζήτηση στην τάξη, μάθηση μέσω της συνεργασίας των μαθητών σε ομάδες των 2 ή 3 και πλέον μαθητών, παιχνίδι ρόλων, παιχνίδι μίμησης και μάθησης κ.α.

6ο ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ. Μάρκετιγκ

1η Δραστηριότητα

Ενημέρωση μαθητών, προκειμένου να καταλάβουν τι αγοράζουν και τι καταναλώνουν. Σχολιασμός άρθρων δημοσιευμένων σε εφημερίδες και περιοδικά. Σχολιασμός δημοσιευμένων διαφημίσεων σχετικά με τα μηνύματα που επιδιώκουν να περάσουν και τους τρόπους με τους οποίους προσπαθούν να επηρεάσουν το κοινό.

3η Δραστηριότητα

Συμμετοχή στη διοργάνωση ημερίδας , οπού παρουσιάστηκαν οι δραστηριότητες της ομάδας του μαθήματος της Διατροφικής Αγωγής, τα θετικά αποτελέσματα στη διατροφική συμπεριφορά των μαθητών που συμμετείχαν σε αυτό. Ενώ παράλληλα οι ίδιοι οι μαθητές παρουσίασαν σημαντικά θέματα που αφορούν τα οφέλη της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας και τις επιπτώσεις της κακή διατροφής και της έλλειψης

φυσικής δραστηριότητας όπως : η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η υπέρταση, η οστεοπόρωση , η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία.

4η Δραστηριότητα

Δημιουργία ενημερωτικού έντυπου υλικού, στο οποίο περιλαμβάνονται πληροφορίες και συμβουλές για την υιοθέτηση της υγιεινής διατροφής και την άσκηση φυσικής δραστηριότητας. Συγγραφή σχετικών άρθρων και δημοσίευσή τους στη σχολική εφημερίδα. Δημιουργία γιγάντιων Posters όπου παρουσιάζονταν η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής και η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας , τα οποία αναρτήθηκαν στην κεντρική είσοδο του σχολείου.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας που πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκε το SPSS 10,0 for Windows. Βρέθηκε ο μέσος όρος κάθε μεταβλητής σχετικά με το ποια τρόφιμα ή φυσική δραστηριότητα επιλέγουν οι μαθητές. Υπολογίστηκαν οι συχνότητες κατανάλωσης των διαφόρων τροφίμων ή άσκησης διαφόρων φυσικών δραστηριοτήτων από τους μαθητές. Για να γίνει η σύγκριση των μεταβλητών όπου η απάντηση είναι ΝΑΙ ή ΟΧΙ πριν και μετά την παρέμβαση χρησιμοποιούμε τον στατιστικό έλεγχο χ^2 (συντελεστής συσχέτισης Pearson) με επίπεδο σημαντικότητας 95% και ακριβή πιθανότητα $p<0.05$. Προκειμένου να γίνει η σύγκριση των συνεχών μεταβλητών πριν και μετά την παρέμβαση χρησιμοποιήθηκε ο αμφίπλευρος έλεγχος (paired samples t-test) με επίπεδο σημαντικότητας 95% και ακριβή πιθανότητα $p<0.05$.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόσθηκε στο 8^{Ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας προκειμένου να βελτιωθεί η διατροφική συμπεριφορά των έφηβων μαθητών, διαπιστώθηκαν θετικές μεταβολές στις διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες τους. Αναλυτικότερα διαπιστώθηκε, ότι οι μαθητές προτιμούν να επιλέγουν τρόφιμα χωρίς αλάτι και βούτυρο π.χ.pop corn (p. Value 0,009), να αποφεύγουν την προσθήκη αλατιού στο φαγητό τους (p. Value 0,002), να προτιμούν τα φρέσκα φρούτα για snack αντί σοκολάτες και λιχουδιές (p. Value 0,007), ενώ επίσης επιλέγουν τον υγιεινό τρόπο παρασκευής φαγητού, αφού προτιμούν την πατάτα ψητή στο φούρνο παρά τηγανιτή (p. Value 0,014) ΠΙΝΑΚΑΣ Ac

Παρατηρήθηκε βελτίωση στη Διατροφική Συμπεριφορά των μαθητών, οι οποίοι απάντησαν στην ερώτηση :

Ποια τρόφιμα θα επιλέγατε από τα παρακάτω ; (Ac)

		Sig. (2-tailed)
Ac1	Popcorn with salt & butter-Popcorn without Salt & butter	**,009**
Ac3	Τρώω το Φαγητό χωρίς αλάτι-Βάζω αλάτι πριν φάω	**,020**
Ac6	Σοκολάτα, λιχουδιές – Φρέσκα Φρούτα	**,007**
Ac11	Τηγανιτές πατάτες-Ψητή πατάτα στο φούρνο	**,014**

Σε ερώτηση ποια τρόφιμα καταναλώνουν περισσότερο, διαπιστώθηκε θετική μεταβολή στη Διατροφική Συμπεριφορά και προτιμήσεις των έφηβων μαθητών , αφού αναφέρουν ότι πλέον πίνουν φρέσκο χυμό φρούτων στο γεύμα τους αντί αναψυκτικό (p. Value 0,041), τρώνε το αγαπημένο τους φρούτο αντί για το συνηθισμένο τους γλυκό (p. Value 0,002), καταναλώνουν δημητριακά αντί ομελέτα (p. Value 0,041) και προτιμούν να τρώνε γιαούρτι παγωτό αντί παγωτό (p. Value 0,056) .(ΠΙΝΑΚΑΣ Aa)

Παρατηρήθηκε βελτίωση στη Διατροφική Συμπεριφορά των μαθητών, οι οποίοι απάντησαν στην ερώτηση :

Ποια τρόφιμα καταναλώνετε περισσότερο ; (Aa)

Paired Samples Test

		Sig. (2-tailed)
Αα1	Γλυκά-Φρέσκα Φρούτα	**,002**
Αα6	Παγωτό-Γιαούρτι παγωτό	**,056**
Αα11	Δημητριακά-Ομελέτα	**,041**
Αα30	Αναψυκτικά-Φρέσκο Χυμό Φρούτων	**,041**

Σε ερωτήσεις σχετικά με το αν αρέσει στους έφηβους μαθητές να καταναλώνουν Λαχανικά και Φρούτα διαπιστώθηκε θετική μεταβολή της διατροφικής τους συμπεριφοράς αφού, απάντησαν ότι τους αρέσει να τρώνε Snack λαχανικών αντί ένα γλυκό (p. Value 0,027), προτιμούν να τρώνε το αγαπημένο τους φρούτο αντί ένα γλύκισμα (p. Value 0,003), ενώ παράλληλα από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι ίδιοι ενθαρρύνουν τους φίλους τους στο να καταναλώσουν φρούτα και λαχανικά. (ΠΙΝΑΚΑΣ Ae)

Παρατηρήθηκε βελτίωση στη Διατροφική Συμπεριφορά των μαθητών, οι οποίοι απάντησαν στην ερώτηση :

Μου αρέσει να τρώω Λαχανικά & Φρούτα ; (Ae)

Μου αρέσει να τρώω Λαχανικά & Φρούτα ; (Ae)		
Ae9	Snack Λαχανικών-Γλυκό	,027
Ae12	Αγαπημένο Φρούτο-Συνηθισμένο Γλυκό	,003
Ae18	Ενθαρρύνω Φίλους να τρώνε Φρούτα &Λαχανικά	,046

Από τις απαντήσεις που έδωσαν οι μαθητές στο τέλος του προγράμματος παρέμβασης για το ποια τρόφιμα θεωρούν ότι είναι ωφέλιμα για την υγεία τους, διαπιστώνουμε ότι υπήρξε αξιοσημείωτη βελτίωση στο γνωσιακό επίπεδο των έφηβων μαθητών σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Συγκεκριμένα γνωρίζουν ότι ωφελεί την υγεία τους το ψωμί ολικής άλεσης αντί του λευκού (p. Value 0,041) , το ψάρι αντί του κόκκινου κρέατος (p. Value 0,009), το χαμηλό σε λιπαρά γάλα αντί του πλήρες (p. Value 0,056) , οι ξηροί καρποί αντί της σοκολάτας (p. Value 0,056), τα φρούτα αντί των γλυκών (p. Value 0,041). (ΠΙΝΑΚΑΣ Ad)

Παρατηρήθηκε βελτίωση στη Διατροφική Συμπεριφορά των μαθητών , οι οποίοι απάντησαν στην ερώτηση :

Ποια τρόφιμα θεωρείτε πως είναι ωφέλιμα για την υγεία σας ; (Ad)

Ποια τρόφιμα θεωρείτε πως είναι ωφέλιμα για την υγεία σας ; (Ad)		
Ad1	Ψωμί Ολικής άλεσης- Λευκό Ψωμί	**,041**
Ad3	Μοσχάρι-Ψάρι	**,009**
Ad7	Γάλα Πλήρες- Γάλα 1,5%ή0%	**,056**
Ad11	Ξηροί Καρποί- Σοκολάτες	**,056**
Ad15	Φρούτα- Λαχανικά	**,041**

Όσον αφορά τη Φυσική Δραστηριότητα αξιοσημείωτες αλλαγές στη συμπεριφορά, τις συνήθειες και τις προτιμήσεις των έφηβων μαθητών, μετά το πρόγραμμα παρέμβασης δεν σημειώθηκαν. Η πιο σημαντική μεταβολή στις συνήθειες των εφήβων είναι ότι αύξησαν τη φυσική τους δραστηριότητα υιοθετώντας τη συνήθεια να πηγαίνουν στο σχολείο με τα πόδια (p. Value 0,009) . Επιπλέον παρατηρήθηκε και αύξηση της συχνότητας να ασκούνται οι μαθητές μαζί παρέα με τους γονείς τους (p. Value 0,024) .(ΠΙΝΑΚΑΣ Ba)

Παρατηρήθηκε βελτίωση στις προτιμήσεις & συνήθειες των μαθητών, όσον αφορά τη Φυσική Δραστηριότητα, οι οποίοι απάντησαν θετικά στις ερωτήσεις (Ba) :

Ba 9	Στο σχολείο πηγαίνετε με τα πόδια ;	,009
Ba13	Ασκείστε συχνά παρέα με τους γονείς σας ;	,024

Σχετικά με τη Φυσική Δραστηριότητα παρατηρήθηκε θετική μεταβολή και στο Γνωσιακό επίπεδο των έφηβων μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα παρέμβασης, αφού με τις απαντήσεις τους δείχνουν ότι έχουν κατανοήσει τη σημασία της άσκησης και ότι πρέπει να ασκούνται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα (p. Value 0,000) .(ΠΙΝΑΚΑΣ Be)

Παρατηρήθηκε βελτίωση στη Συμπεριφορά των μαθητών, όσον αφορά τη Φυσική Δραστηριότητα, οι οποίοι απάντησαν θετικά στην ερώτηση (Be 10) :

Be 10	Πιστεύω ότι πρέπει να ασκούμαι 3 φορές την εβδομάδα	,000

Παρατηρήθηκε επίσης θετική επίδραση του οικογενειακού, φιλικού & σχολικού περιβάλλοντος στην άσκηση Φυσικής Δραστηριότητας των μαθητών, οι οποίοι απάντησαν θετικά στην ερώτηση αν αρέσει στους γονείς τους να τους παρακολουθούν όταν κάνουν σπορ, γεγονός που δείχνει ότι οι γονείς με αυτή τους τη στάση ενισχύουν την απόφαση των παιδιών τους στο να ασκηθούν (p. Value 0,006) .(ΠΙΝΑΚΑΣ Bf).

(Bf 9) :

Bf 9	Στους γονείς μου, αρέσει να με παρακολουθούν στα σπορ	,006

Αξιοσημείωτη και σημαντική μεταβολή στη Διατροφική Συμπεριφορά των έφηβων μαθητών μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, που εφαρμόσθηκε στο σχολείο τους, σημειώθηκε στις διατροφικές τους συνήθειες και προτιμήσεις κατά τη διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης ή video games. Τα αποτελέσματα δείχνουν μειώθηκε η κατανάλωση τροφίμων χαμηλής θρεπτικής αξίας (p. Value 0,010) .(ΠΙΝΑΚΑΣ Bg).

Παρατηρήθηκε θετική επίδραση της παρέμβασης στη Διατροφική Συμπεριφορά των εφήβων αφού απάντησαν αρνητικά στην ερώτηση (Bg 6) :

Bg 6	Όταν βλέπεις T.V. ή παίζεις Video Games, συνήθως τρως γλυκά, πατατάκια, ποπκορν κ.τ.λ.	,010

Θετική αλλαγή παρατηρήθηκε μετά τη λήξη του προγράμματος παρέμβασης, στο γνωσιακό επίπεδο των έφηβων μαθητών σχετικά με ζητήματα, που αφορούν τη σχέση μεταξύ της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας. Οι απαντήσεις των μαθητών δείχνουν ότι έχουν κατανοήσει τόσο την αξία της σωστής διατροφής όσο και την αξία της άσκησης φυσικής δραστηριότητας. Συγκεκριμένα έχουν συνειδητοποιήσει πως δεν είναι δυνατόν μόνο με τη διατροφή (p. Value 0,004) ή μόνο με την άσκηση της φυσικής δραστηριότητας(p. Value 0,027) να μπορέσει κάποιος να διατηρήσει το σωματικό του βάρος ή τη ν καλή του φυσική κατάσταση. Ο συνδυασμός της σωστής διατροφής και της άσκησης φυσικής δραστηριότητας είναι αυτός που θα βοηθήσει κάποιον να διατηρήσει το Σ.Β. του, να αποκτήσει καλή φυσική κατάσταση και γενικότερα στο να έχει μια καλή ποιότητα ζωής.

(p. Value 0,001) .(ΠΙΝΑΚΑΣ Ca).

Παρατηρήθηκε θετική επίδραση της παρέμβασης στις προτιμήσεις και συνήθειες των εφήβων, όσον αφορά τη Διατροφή και τη Φυσική Δραστηριότητα αφού απάντησαν σωστά στις ερωτήσεις (Ca1,Ca2,Ca6) :		
Ca1	Πιστεύετε, ότι μόνο με την υγιεινή διατροφή μπορείτε να είστε υγιής να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα και να έχετε μια καλή φυσική κατάσταση;	,004
Ca2	Πιστεύετε, ότι μόνο με την άσκηση φυσικής δραστηριότητας μπορείτε να είστε υγιής να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα και να έχετε μια καλή φυσική κατάσταση;	,027
Ca6	Ο καθημερινός τρόπος της ζωής σας συνδυάζει την άσκηση φυσικής δραστηριότητας και την υγιεινή διατροφή;	,001

Συζήτηση

Οι θετικές αλλαγές, που παρατηρήθηκαν στη συμπεριφορά, τις συνήθειες, τις προτιμήσεις αλλά και το γνωσιακό επίπεδο των έφηβων μαθητών ήταν κυρίως στη διατροφή και όχι τόσο στη φυσική δραστηριότητα.

Η θετική επίδραση του προγράμματος παρέμβασης, στη διατροφική συμπεριφορά των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, μέσω της εφαρμογής ποικίλων δραστηριοτήτων συμφωνούν και ενισχύονται και από άλλες παρόμοιες παρεμβάσεις που έχουν εφαρμοσθεί σε σχολεία σε όλο τον κόσμο.

Το πρόγραμμα «Τρώω καλά στο σχολείο» (Je mange bien a l'ecole) εφαρμόσθηκε στο Βέλγιο και απευθύνεται σε μαθητές 3-18 ετών , σκοπός του προγράμματος ήταν η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών, η αλλαγή του διατροφικού σχολικού περιβάλλοντος μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων με τη συμμετοχή των καθηγητών, της κοινότητας. Αποτέλεσμα αυτού του προγράμματος ήταν η βελτίωση σχολικού διατροφικού περιβάλλοντος.

Θετικά αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης που απευθυνόταν σε μαθητές της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σχολεία της Αγγλίας «Ομάδες δράσης για τη σχολική διατροφή» που είχε σα στόχο τη δημιουργία σταθερών δεσμών μεταξύ της σχολικής διατροφική εκπαίδευσης και των τροφίμων που παρέχονται στους μαθητές, την ενθάρρυνση των μαθητών να παίρνουν σωστές διατροφικές αποφάσεις, καθώς και τη συγκρότηση ομάδων δράσης για τη σχολική διατροφή μέσα στο σχολείο προκειμένου να πραγματοποιηθούν οι αλλαγές στο σχολείο τους.

Η βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς και του γνωσιακού επιπέδου των εφήβων μαθητών του 8ου Γυμνασίου Γλυφάδας έρχεται να ενισχυθεί και από ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόσθηκε στην Ισπανία «Η διατροφή στην κοινότητα και το σχολείο σα λύση για τη διατροφική εκπαίδευση σε χαμηλού εισοδήματος αστικές περιοχές». Οι δάσκαλοι, τα σχολικά συμβούλια, οι μάγειροι, ο κοινωνικός λειτουργός, ο διαιτολόγος της κοινότητας συμμετείχαν στη δημιουργία και εφαρμογή του προγράμματος με αποτέλεσμα να προωθηθούν οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να βελτιωθεί η διατροφική συμπεριφορά των μαθητών.

Το γεγονός ότι στην παρέμβαση που εφαρμόσθηκε στο 8ο Γυμνάσιο Γλυφάδας χρειάστηκε η συνεργασία πολλών παραγόντων όπως της οικογένειας, των καθηγητών, του υπευθύνου για το κυλικείο και της τοπικής κοινότητας έρχεται να ενισχυθεί και από τα θετικά αποτελέσματα μιας παρέμβασης που πραγματοποιήθηκε στην Ολλανδία «Shopping for health-food for thought in the health promoting primary school» αφού για το σχεδιασμό και πραγματοποίηση αυτής χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα των μαθημάτων της τάξης, ολόκληρο το σχολικό περιβάλλον, η οικογένεια και η κοινότητα.

Άλλο ένα ακόμα πρόγραμμα παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των μαθητών , στο οποίο τονίζεται η συνεργασία δασκάλων και γονέων είναι αυτό που εφαρμόσθηκε στη Γερμανία « Having breakfast together in the classroom during breaks» και είχε θετικά αποτελέσματα.(Rachael Dixey et al 1999)

Οι θετικές αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά που σημειώθηκαν μετά την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης στο 8ο Γυμνάσιο Γλυφάδας

αφορούσαν κυρίως κορίτσια αφού συμμετείχαν στο μάθημα σε ποσοστό 100%. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται να συμφωνήσει με τα αποτελέσματα ενός πολύ σημαντικού σχολικού προγράμματος παρέμβασης , το PLANET HEALTH , μετά την εφαρμογή του οποίου διαπιστώθηκε βελτίωση στις διατροφικές συνήθειες των έφηβων μαθητριών, μείωση του ποσοστού παχυσαρκίας σε αυτά, ενώ παράλληλα μειώθηκε ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης (www.hsph.harvard.edu/ats/Apr9/) . Όσον αφορά τις μαθήτριες του 8^{ου} Γυμνασίου Γλυφάδας παρατηρήθηκε μείωση κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφίμων κατά τη διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης. Το γεγονός αυτό είναι πολύ θετικό αφού η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται με την αύξηση του σωματικού βάρους και την αύξηση της παχυσαρκίας, αφού αυξάνεται η κατανάλωση τροφών όπως γαριδάκια, παγωτά, γλυκά κ.α. (Yannakoulia et al 2003).

Το πολυπαραγοντικό πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόσθηκε στο 8^{Ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας βελτίωσε το γνωσιακό επίπεδο των μαθητών μέσα από ποικίλες δραστηριότητες με αποτέλεσμα οι μαθητές να μπορούν να αντιλαμβάνονται ποια είναι εκείνα τρόφιμα και οι συνήθειες, που κάνουν καλό στην υγεία τους και ότι πρέπει να ασκούν φυσική δραστηριότητα 3 φορές την εβδομάδα. Επιπλέον συνειδητοποίησαν ότι μόνο με το συνδυασμό σωστής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας μπορούν να διατηρήσουν ένα φυσιολογικό βάρος και να έχουν μια καλή ποιότητα ζωής. Ακόμα παρατηρήθηκε αλλαγή των διατροφικών προτιμήσεων με την κατανάλωση φυσικών χυμών αντί για αναψυκτικά, την κατανάλωση φρέσκων φρούτων αντί γλυκού, ενώ επιπλέον υιοθετήθηκε η συνήθεια να πηγαίνουν στο σχολείο με τα πόδια και όχι με κάποιο μεταφορικό μέσο. Παρόμοια αποτελέσματα

αναφέρονται σε μια ακόμα πολυπαραγοντική παρέμβαση το C.A.T.C.H.(Child & Adolescent Trial for Cardiovascular Health) , η οποία σχεδιάστηκε για την προώθηση ενός υγιεινού σχολικού περιβάλλοντος όπου θα δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να καταναλώνουν υγιεινά τρόφιμα και να ασκούν φυσική δραστηριότητα. Στο πρόγραμμα αυτό παρατηρήθηκε βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς, αύξηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και του γωσιακού επιπέδου των μαθητών (Deanna M. Hoelscher et al 2004).
Το GIMME 5: An innovative school-based nutrition intervention for high school students, είναι μια ακόμα σχολική παρέμβαση, η οποία σχεδιάστηκε με στόχο την αύξηση κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών από μαθητές του γυμνασίου, τα αποτελέσματα αυτής της παρέμβασης δείχνουν τη βελτίωση του γνωσιακού επιπέδου των μαθητών σχετικά με τη διατροφή ενώ αυξήθηκε και η κατανάλωση φρούτων και λαχανκών (Carol E O'Neil et al 2002).
Ένα ακόμα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα που εφαρμόσθηκε στο σχολικό χώρο με σκοπό τη βελτίωση συμπεριφοράς των μαθητών πάνω σε ζητήματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας και που έρχεται να ενισχύσει τα αποτελέσματα της παρέμβασης που εφαρμόσθηκε στο 8^{ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας είναι το Eat Well & Keep Moving, όπου παρατηρήθηκε και εδώ αύξηση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και μείωση στη διάρκεια παρακολούθησης τηλεόρασης (Steven L. Gortmaker et al 1999).
Το πρόγραμμα παρέμβασης που εφαρμόσθηκε στο 8^{ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας είναι πολυπαραγοντικό και συμπεριέλαβε δραστηριότητες, για την πραγματοποίηση των οποίων απαιτούνταν η συμμετοχή των γονέων, των καθηγητών, των υπευθύνων για το κυλικείο, του διευθυντή καθώς και της τοπικής κοινότητας. Έτσι λοιπόν όλοι αυτοί οι παράγοντες συνέβαλαν

προκειμένου οι μαθητές να υιοθετήσουν μια θετική διατροφική συμπεριφορά . Το γεγονός αυτό ενισχύεται από ένα ακόμα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα παρέμβασης που σχεδιάστηκε και πραγματοποιήθηκε για την προώθηση της υγείας στα σχολεία, το APPLES – Active Programme Promoting Lifestyle Education In Schools. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εστίασε σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα, συμπεριλαμβάνοντας τους γονείς, τους δασκάλους και το προσωπικό που ήταν υπεύθυνο για την τροφοδοσία και είχε θετικά αποτελέσματα στη δημιουργία ενός υγιεινού σχολικού περιβάλλοντος , καθώς επίσης επηρέασε θετικά και την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από τους μαθητές. (Atkinson 2001)

Το πρόγραμμα παρέμβασης στο 8^{ο} Γυμνάσιο Γλυφάδας, πραγματοποιούνταν μετά τη λήξη των σχολικών μαθημάτων και μέσω όλων των ποικίλων δραστηριοτήτων που εφαρμόστηκαν σε αυτά , οι μαθητές ανέπτυξαν μια θετική διατροφική συμπεριφορά . Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που πραγματοποιήθηκε μετά το σχολείο και απευθυνόταν σε μαθητές 11-13 ετών είναι το The Power Of Choice : A Leader’s Guide For Afterschool Nutrition Education. Οι δραστηριότητες αυτού του προγράμματος που πραγματοποιήθηκαν με τη συμμετοχή των φίλων των μαθητών και τη φροντίδα των γονέων τους, οδήγησαν τους έφηβους σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής (www.fns.usda.gov/tn/Resources/POCtopic10) .

Ένα ακόμα παρόμοιο πρόγραμμα παρέμβασης που πραγματοποιήθηκε μετά το σχολείο είναι το A World Fit For Kids ! Middle school programs. Στο πρόγραμμα αυτό το ρόλο συμβούλου προς τους εφήβους τον άσκησαν φοιτητές κολλεγίων. Η ένταξη των μαθητών του γυμνασίου σε δραστηριότητες που προάγουν την υγεία καθώς και έναν χώρο, όπου αισθάνονται ότι τους

ανήκει κατά τη διάρκεια των ωρών μετά το σχολείο, τους βοήθησε να κάνουν υγιεινές επιλογές μακριά από ναρκωτικά και συμμορίες.

(www.worldfitforkids.org/middleschool.html)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο ρόλος του σχολείου στην προαγωγή της υγείας, με την εφαρμογή πολυπαραγοντικών προγραμμάτων παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων είναι εξαιρετικά σημαντικός. Η υγεία και η εκπαίδευση συνδέονται άμεσα μεταξύ τους. Η διατροφική εκπαίδευση παίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας, και για αυτούς τους λόγους πρέπει να ξεκινά από τα πρώτα κιόλας στάδια της ζωής. Τα θετικά αποτελέσματα του προγράμματος παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων του 8^{ου} Γυμνασίου Γλυφάδας, επισημαίνουν την αναγκαιότητα ύπαρξης και εφαρμογής παρόμοιων πολυπαραγοντικών προγραμμάτων παρέμβασης , έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υγιεινό σχολικό περιβάλλον και να αναπτυχθούν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των έφηβων μαθητών.

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Αγαπητοί γονείς & κηδεμόνες,

Θα θέλαμε να σας πληροφορήσουμε σχετικά με το μάθημα Διατροφή & Υγεία που διεξάγεται στο σχολείο μας κάθε Τετάρτη, μέσα στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας του Υ.Π.Ε.Π.Θ , τη Διεύθυνση Σπουδών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης , το Γραφείο Αγωγής Υγείας & το Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας.

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η βελτίωση της υγείας των εφήβων, μέσω της προώθησης της υγιεινής διατροφής & της άσκησης φυσικής δραστηριότητας. Τα πιο σημαντικά μηνύματα που επιδιώκει να περάσει το μάθημα είναι :

- Η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων – Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα.
- Να καταναλώνουν τα παιδιά περισσότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά.
- Να αποφεύγουν τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά, ζάχαρη & αλάτι
- Να ασκούν καθημερινά φυσική δραστηριότητα.
- Να γίνουν έξυπνοι καταναλωτές.

Είναι αναγκαίο και εσείς οι γονείς να γνωρίζετε ότι η καλή διατροφή & η άσκηση φυσικής δραστηριότητας συνεισφέρουν :

- Στη βελτίωση της υγείας των εφήβων
- Στην αύξηση της μαθησιακής ικανότητας των εφήβων
- Στην καλύτερη απόδοση στο σχολείο
- Στη μείωση των πιθανοτήτων να νοσήσουν στο μέλλον από ασθένειες , όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υψηλή αρτηριακή πίεση, παχυσαρκία, οστεοπόρωση, διαβήτη, ανορεξία, βουλιμία.
- Στην κοινωνική τους ανάπτυξη
- Στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους
- Στην αύξηση του μέσου όρου ηλικίας τους
- Στη δημιουργία & στη διατήρηση ενός υγιούς μυοσκελετικού συστήματος.

Η διατροφή κατά τη διάρκεια της παιδικής & εφηβικής ηλικίας επηρεάζει άμεσα την υγεία των νέων, ενώ επιπλέον έχει είτε θετικό, είτε αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία τους όταν ενηλικιωθούν.

Εάν τα παιδιά εδραιώσουν από νωρίς στη ζωή τους τις υγιεινές συνήθειες είναι δυνατόν να περιορίσουν δραματικά τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους & να αυξήσουν τις πιθανότητες για μια καλύτερη & παραγωγικότερη ζωή. Μην ξεχνάτε ότι πιο εύκολο είναι να αναπτύξει κάποιος υγιεινές συνήθειες παρά να προσπαθήσει να τις μεταβάλει.

Εσείς οι γονείς αποτελείτε το πιο σημαντικό μοντέλο προς μίμηση για τα παιδιά σας. Η βοήθειά σας σε αυτή την προσπάθεια του μαθήματος κρίνεται απαραίτητη & σημαντική. Προσπαθήστε στο σπίτι να υιοθετήσετε υγειινές διατροφικές συνήθειες.

Στα πλαίσια των μαθημάτων Διατροφής & Υγεία θα βρισκόμαστε σε επικοινωνία με την αποστολή ενημερωτικών επιστολών.

Ο Υπεύθυνος Καθηγητής

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ

Οι μαθητές που παρακολουθούμε το μάθημα της διατροφικής αγωγής ενώ παράλληλα συμμετέχουμε στο πρόγραμμα παρέμβασης για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση συντάσσουμε την παρακάτω επιστολή πρόταση, σχετικά με τα προιόντα που πρέπει να πωλούνται στο κυλικείο, ώστε να προαχθεί η υγεία των μαθητών, να βελτιωθεί η διατροφική τους συμπεριφορά και να μειωθούν κατά το δυνατό οι πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας.

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία του Υ.Π.Ε.Π.Θ. τα προϊόντα που επιτρέπεται να πωλούνται στα κυλικεία στων σχολείων είναι τα παρακάτω

- Σάντουιτς και τοστ :

  α. σάντουιτς με τυρί

  β. τοστ με τυρί

  Προαιρετική η προσθήκη μαργαρίνης και εποχιακών λαχανικών (π.χ. ντομάτα , μαρούλι)
- Ψωμί τύπου 90%
- Τυριά ελληνικής παραγωγής
- Ψωμί πολυτελείας σε συσκευασία
- Φρυγανιές σε μικρές συσκευασίες
- Σταφιδόψωμο σε ατομική συσκευασία
- Γάλα παστεριωμένο, σε ατομική συσκευασία
- Γιαούρτι (χωρίς ζάχαρη ή άλλες προσμίξεις)
- Φυσικοί χυμοί φρούτων (χωρίς ζάχαρη)
- Φρούτα εποχής , πλυμένα, τυλιγμένα σε σελοφάν

- Ξηροί καρποί (σε μικρή συσκευασία)
- Τυρόπιτα - Σπανακόπιτα , πολύς καλής ποιότητας
- Τσάι και λοιπά αφεψήματα
- Καφές (μόνο για το προσωπικό

Εμείς οι μαθητές ζητάμε να λάβετε υπόψη την ισχύουσα νομοθεσία του Υ.Π.Ε.Π.Θ. και να μην επιτρέπετε την πώληση άλλου είδους προϊόντων μειωμένης διατροφικής αξίας, όπως

- Αναψυκτικά
- Σάντουιτς που περιέχουν αλλαντικά
- Σοκολάτες
- Γλυκά
- Πίτσες
- Χυμοί με προσθήκη ζάχαρης

Επίσης προτείνουμε εκτός των προϊόντων που επιτρέπει το Υ.Π.Ε.Π.Θ., τα ακόλουθα :

- Αντί της χρήσης μαργαρίνης προτείνουμε τη χρήση ελαιολάδου
- Πώληση σε ατομική συσκευασία πολύσπορου ψωμιού
- Πώληση δημητριακών σε ατομική συσκευασία
- Να υπάρχει ειδικός στίφτης πορτοκαλιών στο κυλικείο για ολόφρεσκο χυμό
- Να πωλείται το παστεριωμένο γάλα και το γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- Να πωλούνται φρεσκοκομμένα λαχανικά και φρούτα εποχής σε ατομική συσκευασία χωρίς ντρέσινγκ
- Πώληση αποξηραμένων φρούτων όπως σύκα, δαμάσκηνα, σταφίδες.
- Πώληση ξηρών καρπών χωρίς την προσθήκη αλατιού

Όλα τα τρόφιμα που διατίθενται στο κυλικείο πρέπει να πωλούνται σε προσιτές τιμές, ώστε όλοι οι μαθητές να έχουν τη δυνατότητα να τα προμηθευτούν, και μάλιστα ο υπεύθυνος του κυλικείου να μην έχει σα στόχο το καθαρό κέρδος .

Επιπλέον προτείνουμε, τα φρούτα και τα λαχανικά επειδή πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά είναι αναγκαίο να τοποθετούνται σε εμφανές σημείο πώλησης στο κυλικείο.

Τέλος προτείνουμε να υπάρχει εποπτεία του κυλικείου εκ μέρους του συμβουλίου των καθηγητών, του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων και των μαθητικών συμβουλίων. Επισημαίνεται ακόμα η αναγκαιότητα τήρησης όλων των κανόνων υγιεινής στους χώρους του κυλικείου και τη συντήρηση των τροφίμων, ενώ ζητάμε και την αρωγή των αρμόδιων υγειονομικών υπηρεσιών έτσι ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια της υγείας όλων μας.

Με Εκτίμηση

Οι μαθητές του μαθήματος Διατροφικής Αγωγής

ΒΙΒΛΟΓΡΑΦΙΑ :

1. Alison E.Field, Lilian Cheung, Anne M. Wolf, David B. Herzog, Steven L. Gortmaker and Graham A. Colitz. (1999) Exposure to the Mass Media and Weight Concerns Among Girls. Pediatrics Dec 103; 36 (full-text)
2. Amanda S. Birnbaum, PhD, MPH.,Leslie A. Lytle, PhD,RD., Mary Story, PhD., Cheryl L.Perry, PhD., David M. Murray, PhD (2002) Are differences in exposure to a multicomponent School- based Intervention associated with varying dietary outcomes in Adolescents.Health Education & Behavior, Vol.29 (4):427-443 (full text)
3. American Dietetic Association (2000) : local support for nutrition integrity in schools. J Am Diet Assoc. 100 (1) : 108-11
4. American Dietetic Association, society for Nutrition Education, and American School Food Service Association - Nutrition services:An essential component of comprehensive school health programs.Journal of the American Dietetic Association / 505(full text)
5. Anna Maria Siega-Riz, PhD., Terri Carson, R.D., and Barry Popkin,PhD (1998)Three Squares or Mostly Snacks – What Do Teens Really Eat ? Journal of Adolescent Health ; 22:29-36(full-text)
6. Atkinson and Nitzke(2001) School based programmes on obesity (increase knowledge about nutrition but do not change eating habits by much) BMJ 2001;323:1018-1019(3 November) (full text)

7. Atkinson(2001) Randomised controlled trial of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity .BMJ ; 323: 1029 (3 November)(full text)
8. Bouziotas C, Koutedakis Y, Nevill A , Ageli E, Tsigilis N, Nikolaou A, Nakou A.(2004) Greek adolescents, fitness, fatness , fat intake, activity and coronary heart disease risk.Arch Dis Child.89(1) :41-4 (full text)
9. Bridget T. Doerr, D.N.Sc., R.N.,and Carol Wantuch, R.N., B.S.N.,M.S.Cubahy high school survey and focus groups : Assessment of the needs of a teen population. A community - campus collaboration Public Health Nurcing Vol.17 No. 1, pp. 11-15(full text)
10. Campbell K, Waters E, O' Meara S, Summerbell C. (2001) Interventions for preventing obesity in childhood. A systematic review Obes Rev. Aug; 2 (3) : 149-57
11. Candace Currie , Oddrun Samdal, Will Boyce, Becky Smith Health Behavior in School- Aged Children: a World Health Organization Cross- National Study . Research Protocol for the 2001/02 Survey
12. Caraher M, Coveney J.(2004) Public health nutrition and food policy. Public Health Nutr. 2004 Aug ; 7(5):591-8 (full-text)
13. Carmen Perez-Rodrigo MD, Javier Aranceta MD PhD.(2001)School-based nutrition education : lessons learned and new perspectives. Public Health Nutrition : 4 (1A), 131 -139(full text)

14. Carol E. O'Neil, pHd, MPH, RD; Theresa A. Nicklas, DrPH.(2002) Gimme 5 : An innovative school-based nutrition intervention for high school students. American Dietetic Association. Journal of the American Dietetic Association; Mar 2002;
15. CDC Prevention/Division of Adolescent and school health (2005). Physical activity and the health of young people
16. CDC(2003) Promising Practices in Chronic Disease Prevention and Control.
17. CDC. SHI – School Health Index Middle and High School Module 1,2,3,4,5,6,7,8.
18. CDC/ Division of Adolescent and School Health (2005). Nutrition and the Health of Young People.
19. CDC-NCHS (2005) National Center for Health Statistics. Prevalence of Overweight Among Children and Adolescents: United States, 1999-2002.
20. Center for Disease Control and Prevention.(2004) The Importance of Physical Activity and Good Nutrition : Essential elements to prevent chronic diseases and obesity 2004.
21. Centers for Disease control and Prevention. (1997) Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. J. Sch Health, 67,9-26

22. Christine L. Williams, MD, MPH, Chairman; Laura L.Hayman, PhD, RN: Stephen R. Daniels, MD,PhD;Thomas N.Robinson, MD, MPH; Julia Steinberger, MD;Stephen Paridon, MD; Terry Bazzare, PhD(2002) Cardiovascular Health in Childhood . AHA Scientific Statement. Circulation 2002;106:143.American Heart Association,Inc (full text)
23. Cunnane SC .(1993) Childhood origins of lifestyle - related risk factors for coronary heart disease in adulthood. Nutr Health. 99(2): 107-15
24. Deanna M Hoelscher ,PhD,RD; Alexandra Evans, Phd,MPH; Guy S Parcel, PhD; Steven H Kelder, PhD, MPH(2002)Designing effective nutrition interventions for adolescents.S52/ March Supplement Volume 102 Number 3(full text)
25. Deanna M.Hoelscher, PhD., R.D., L.D., C.N.S., Henry A. Feldman, PhD., Carolyn C. Johnson, PhD., Leslie A.Lytle, PhD., R.D., Stavroula K. Osganian, M.D., Sc.D., Guy S. Parcel, PhD., Steven H.Kelder, PhD., M.P.H., Elaine J. Stone, Ph.D., M.P.H., and Philip R. Nader, M.D. (2004) School-based health education programs can be maintained over time: results from the CATCH Institutionalization study. Preventive Medicine 38 (2004) 594-606 (full text)
26. Deborah Cardamone Cusatis, PhD. and Barbara M. Shannon, PhD.(1996)**:** Influences on Adolescent Eating Behavior Journal of Adolescent Health 18:27-34 (full text)

27. Denes Molnar , Barbara Livingstone (2000) Physical activity in relation to overweight and obesity in children and adolescents. Eur J Pediatr. 159 :[Suppl 1] S45-S55 (full text)
28. Denman Susan (1999). Health Promoting schools in England- a way forward in development. Journal of Public Health Medicine Vol.21 No.2,pp.215-220.(full-text)
29. Diego Botero and Joseph I. Wolfsdorf (2005) . Diabetes Mellitus in Children and Adolescents. Archives of Medical Research Vol 36, Issue 3,May-June, Pages 281-290. (full-text)
30. Epstein LH, Coleman KJ, Myers MD (1996) Exercise in treating obesity in children and adolescents.Med Sci Sports Exerc.28(4): 428-35
31. European Commission (2002) Directorate- General for Health and. Consumer Protection. Status report on the European Commission's work in the field of nutrition in Europe .
32. Flannery – Schroeder E.C., Chrisler J.C.(1996). Body esteem, eating attitudes, and gender orientation in three age groups of children.Current Psychology , 15 : 235-248 (full-text)
33. French SA, Story M, Fulkerson JA , Gerlach AF.(2003) Food environment in secondary schools : a la carte , vending Machines, and food policies and practices.Am J Public Health. 93 (7) : 1161-7
34. French SA, Story M, Fulkreson JA.(2002) School food policies and practices : a state - wide survey of secondary school principals. J Am Diet Assoc. 102 (12) : 1785 –9

35. French SA, Story M, Fulkerson JA, Hannan P.(2004) An environmental intervention to promote lower- fat food choices in secondary schools: outcomes of the TACOS Study. Am J Public Health 94 : 1507-12
36. Fulkerson JA, French SA, Story M, Nelson H, Hannan PJ. (2004) Promotions to increase lower – fat food choices among students in secondary schools: description and outcomes of TACOS (Trying Alternative Cafeteria Options in Schools)Public Health Nutr.7(5): 665-774
37. Fulton JE, McGuire MT, Caspersen CJ, Dietz WH.(2001)Interventions for weight loss and weight gain prevention among youth : current issues.Sports Med. 31 (3) :153-65.(full text)
38. G.Roos, M. Leant and A. Anderson (2002) Dietary interventions in Finland, Norway and Sweden:nutrition policies and strategies.The British Dietetic Association Ltd J Hum Nutr Dietet,15,pp.99-110. (full-text)
39. Groft JN, Hagen B, Miller NK, Cooper N, Brown S (2005). Adolescent health: a rural community's approach . Rural Remote Health. Apr-Jun; 5 (2): 366.(full-text)
40. Harold W. Kohl III, PhD, and Karen E. Hobbs, MPH (1998) Development of Physical Activity Behaviors Among Children and Adolescents;101:549-554. (full-text)
41. IOTF (2005), EU Platform on Diet , Physical Activity and Health.
42. IOTF (International Obesity Task Force) + EASO (European Association for the Study of Obesity) (2002). Obesity in Europe

43. Isobel Contento, PhD., Senior Author Teachers College, Columbia University (1995). The Effectiveness of Nutrition Education and Implementations for Nutrition Education Policy, Programs, and Research: A Review of Research. Journal of Nutrition Education Volume 27 Number 6, November December 1995. (full-text)
44. J.M.Warren , C.J.K.Henry, H.J.Lightowler, S.M.Bradshaw and S.Perwaiz(2003) Evaluation of a pilot school programme aimed at the prevention of obesity in children. Health Promotion International, Vol 18, No.4 287-296, December (full text)
45. James F.Sallis, PhD, Thomas L. McKenzie, PhD, Terry L. Conway, PhD , John P. Elder, PhD, MPH, Judith J.Prochaska, PhD,MPH, Marianne Brown, MPH, Michelle M.Zive, MS, RD, Simon J.Marshall, PhD.(2003). Environmental Interventions for eating and Physical Activity. A Randomized Controlled Trial in Middle Schools. American Journal of Prventive Medicine 2003;24(3)(full-text)
46. Jamie Stang, Mary Story, and Barbara Kalina.(1998) Nutrition Education in Minessota Public Schools : Perceptions and Practices of Teachers. Journal of Nutrition Education . Volume 30 Number 6.November-December 1998.
47. Joey C. Eisenmann, PhD, Eric E. Wickel, MS, Gregory J. Welk, PhD, and Steven N. Blair, PhD (2004) Relationship between adolescent fitness and fatness and cardiovascular disease risk factors in adulthood: The Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS) American Heart Journal Volume 149 , Number 1 -full text

48. Jones J.M., Bennet S., Olmsted M.P., Lawson M.L., Rodin G.(2001) Disordered eating attitudes and behaviors in teenaged girls: a school-based study. CMAJ. Sep 4; 165 (5): 547 -52 .(full-text)

49. Julia G. Lear, PhD (2002) Schools and Adolescent Health;Strengthening ServicesAnd Improving Outcomes Journal of Adolescent Health 31;310-320 (full text)

50. Karen Weber Cullen, Tom Baranowski, Latory Rittenberry ,Norma Olvera (2000) :Social – environmental influences on children's diets:results from focus groups with African-, Euro -and Mexican -American children and their parents Health Education Research, Vol.15,581-590,(full text)

51. Kiess W, Galler A, Muller G, Kapellen T, Deutscher J, Raile K, Kratzsch J. (2001) Clinical aspects of obesity in childhood and adolescence Obes Rev. 2 (1):29-36.

52. Kotz K, Story M. (1994)Food advertisements during children's Saturday morning television programming : are they consistent with dietary recommendations?J Am Diet Assoc. 94 (11):1296-300

53. Krassas GE, Tzotzas T, Tsametis C, Konstantinidis T.(2001) Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolelescents in Thessaloniki, Greece. J Pediatr Endocrinol Metab. 14 Suppl 5: 1319-26; discussion 1365

54. Kubic MY, Lytle LA, Hannan PJ, Perry CL, Story M.(2003) The association of the school food environment with dietary Behaviors of young adolescents.Am J Public Health. 93 (7): 1168-73

55. Leann L. Birch and Jennifer O. Fisher (1998) Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. Pediatrics;101;539-549 (full-text)
56. Lionis C, Kafatos A, Vlachonikolis J, Vakaki M, Tzortzi M, Petraki A. (1991) The effects of a health education intervention program among Cretan adolescents. Prev Med. 20(6):685-99
57. Lyttle LA, Seifert S, Greenstein J, McGovern P. (2000) How do children's eating patterns and food choices change over time? Results from a cohort study. Am J Health Promot. Mar-Apr;14
58. Madeleine Sigman – Grant, PhD, RD (2002). Strategies for counseling adolescents. Journal of the American Dietetic Association. March 2002 Supplement Volume 102 Number 3(full-text)
59. Malone SK.(2005) Improving the quality of student's dietary intake in the school setting. J Sch Nurs. Apr; 21 (2) : 70-6
60. Mamalakis G, Kafatos A, Manios Y, Kalogeropoulos N, Andrikopoulos N. (2001) Adopose fat quality vs. quantity: relationships with children's serum lipid levels. Prev Med. 33(6); 525-35
61. Mamalakis G, Kafatos A, Manios Y, Anagnostopoulou T, Apostolaki I (2000).:Obesity indices in a cohort of primary school children in Crete: a six Year prospective study. Int J Obes Relat Metab Disord.24(6) 765-71.
62. Manios Y, Yiannakouris N, Papoutsakis C, Moschonis G, Magkos F, Skenderi K, Zampelas A. (2004) Behavioral and physiological indices related to BMI in a cohort of primary schoolchildren in Greece.Am J Hum Biol .16(6): 639-47.

63. Mary Story, PhD,RD; Dianne Neumark-Sztainer,PhD,MPH,RD;Simone French,PhD.(2002):Individual and environmental influences on adolescent eating Behaviors Supplement Volume 102 Number 3 S40(full text)
64. Michael J. Joyner (2001) Public Health: What Does it Mean and Who Can Benefit? Exercise and Sport Sciences Reviews 2001 by the American College of Sports Medicine.
65. Michael J. Joyner.(2001) Public Health : What Does it Mean and Who Can Benefit ? Exercise and Sport Sciences Reviews . 2001 by the American College of Sports Medicine.
66. Michelle M. Zive, M.S., R.D., John P.Elder, PhD., Judith J. Prochaska, M.S., Terry L. Conway, PhD., Robin L. Pelletier, B.S., Simon Marshall, MA., and James F. Sallis PhD. (2002):Sources of Dietary Fat in Middle Schools Preventive Medicine 35, 376-382(full text)
67. Milio N. (1998) European food and nutrition policies in action. Finland's food and nutrition policy: progress, problems and recommendations. WHO Reg Publ Eur Ser. 1998; 73:63-75.
68. NASBE-National Association of State Boards of Education. Healthy Schools . Sample General School Health Policies.
69. NEPHO (2005) North East Public Health Observatory. Obesity and overweight in Europe and lessons from France and Finland. Occasional Paper No.10 January 2005.(full-text)

70. O; Dea A.J., Abraham S.(2000) . Improving the body image, eating attitudes and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses in Self Esteem . International Journal of Eating Disorders .28 : 43-57. (full-text)
71. P Wilson , S O' Meara, C Summerbell and S Kelly.(2003) The prevention and treatment of childhood obesity .Qual Saf Health Care ;12:65-74 (full text)
72. Papaioannou A, Karastogiannidou C, Theodorakis Y.(2004) Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek Adolescents.European Journal of Public Health 14: 168 – 172 (full text)
73. Parcel GS , Simons-Morton B, O'Hara NM, Baranowski T, Wilson B. (1989).School promotion of healthful diet and physical activity : impact on learning outcomes and self-reported behavior.Health Educ Q. 16(2) : 181-99(full text)
74. Position of the American Dietetic Association: (2003) Child and Adolescent food and nutrition programs.American Dietetic Association. Journal of the American Dietetic Association;103,7;(fulltext)
75. Promoting Health in Second Level Schools in Europe : A Practical Guide.
76. Rachael Dixey, Ines Heindl, Isabel Loureiro, Carmen Perez-Rodrigo, Jeltje Snel & Petra Warking (1999):Healthy eating for young people in Europe – A school-based nutrition education guide-1999

77. Ricciardelli L.A., McCabe M.P.(2001) Children's body image concerns and eating disturbance : a review of the literature. Clinical Psychology Review Apr; 21(3):325-44(full-text)

78. Richard M. Lerner, PhD, Linda S. Thompson, PhD, RN,FAAN (2002) Promoting Healthy Adolescent Behavior and Development : Issues in the Design and Evaluation of Effective Young Programs. Journal of Pediatric Nursing , Vol 17, No 5 (October), 2002.(full-text)

79. Robert G.McMurray, PhD., Joanne S. Harrell, PhD.,R.N., Shrikant I. Bangdiwala, PhD., Chyrise B. Bradley,M.A., Shibing Deng, M.S., and Amy Levine, M.D. (2002) . A School-based Intervention Can Reduce Body Fat and Blood Pressure in Young Adolescents. Journal of Adolescent Health;31:125-132. (full-text)

80. Robertson A, Tirado C, Lobstein T, Jermini M, Knai C, Jensen JH, Ferro-Luzzi A, James WP. (2004) Food and health in Europe : a new basis For action. WHO Reg Publ Eur Ser. 2004; (96):i-xvi, 1-385, back cover.

81. Sandra M. Gross, PhD ; Bethann Cinelli, EdD (2004): Coordinated school health program and Dietetics professionals: Partners in promoting healthful eating.Journal of the American Dietetic Association vol 104 Number 5 (full text)

82. Sands R.(2000) The reconceptualization of body image and drive for thinness.International Journal of Eating Disorders,28 : 397-407.(full-text)

83. Sands R.,Tricker J (1997) Disordered eating patterns, body image, self-esteem and physical activity in pre-adolescent school children. International Journal of Eating Disorders 21; 2: 159-166 (full-text)
84. SH Kelder, CL Perry, KI Klepp and LL Lytle. Longitudinal tracking of adolescent smoking , physical activity, and food choice behaviors.American Journal of Public Health , Vol 84, Issue 7 1121-1126
85. Simone A. French (2003):Pricing Effects on Food Choices Journal of Nutrition 133(3):841S-843S (full text)
86. Simone A. French, PhD. and Gloria Stables, PhD. (2003) Environmental interventions to promote vegetable and fruit consumption among youth in school settings Preventive Medicine 37 593-610 (full text)
87. Steven L.Gortmaker, PhD; Lilian W.Y.Cheung, ScD, RD; Karen E.Peterson, RD, ScD; Ginny Chomitz, PhD; Jay Hammond Cradle, MS; Hank Dart, MS; Mary Kay Fox, MED, RD; Reba B.Bullock, MED; Arthur M.School, MS; Graham Colitz, MD,DrPH; Alison E.Field, ScD; Nan Laird, PhD. (1999) Eat Well and Keep Moving. Arch Pediatr Adolesc Med/Vol153,SEP1999.(Full-text)
88. Story M.(1999) School – based approaches for preventing and treating obesity Int J Obes Relat Metab Disord. 23 Suppl 2:S43-51.
89. Striegel – Moore R.H.(2001) Body image concerns among children. Journal of Pediatrics Feb; 160(2): 248-54 (full-text)

90. Susanne Gregory, Guidelines for Comprehensive Programs to Promote Healthy Eating And Physical Activity.(full text)

91. T. Lobstein and M.-L. Frelut (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. Obesity reviews 4, 195-200.(full-text)

92. T. Lobstein, L.A.Baur (2005) Policies to prevent childhood obesity in the European Union. European Journal of Public Health. Advance Access August 10, 2005 (full-text)

93. T. Lobstein, L.Baur and R. Uauy for the IASO International Obesity Task Force (2004). Obesity in children and young people : a crisis in public health. Obesity reviews 5 (Suppl.1), 4-85.(full-text)

94. T.Lobstein and S. Dibb (2005). Evidence of a possible link between obesogenetic food advertising and child overweight. Obesity reviews 6, 203-208.(full-text)

95. Tami M. Videon, PhD. and Carolyn K. Manning, M.Ag., R.D.(2003) Influences on Adolescent Eating patterns : The Importance of Family Meals.Journal of Adolescent Health 32:365-373 (full text)

96. The McKnight Investigators (2003). Risks factors for the asset of eating disorders in adolescent girls: results of the McKnight longitudinal risk factor study. American Journal of Psychiatry Feb; 160(2) : 248-54(full-text)

97. Thompson A.M., Chad K.E.(2002) The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. Journal of Adolescents Health Aug ; 31(2) : 183-9 (full-text)

98. Twisk JK, Kemper HC, van Mechelen W, Post GB.(1997) Which lifestyle parameters discriminate high-from low- risk participants for coronary heart disease risk factors. Longitudinal analysis covering adolescence and young adulthood. J Cardiovasc Risk. Oct-Dec;4(5-6):393-400

99. U.S. Department of health and human services (1996) Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating.CDC. MMWR . Morbidity and Mortality Weekly Report (vol 45/ No RR-9)

100. U.S. Department of Health And Human Services U.S. Department of Agriculture Dietary Guidelines for Americans 2005

101. U.S.Department of Health and Human Services(2004) Improving the Health of Adolescents & Young Adults.

102. USDA TEAM Nutrition Changing the scene Improving the school nutrition environment

103. Verri A.P., Verticale M.S., Vallero E., Bellones S., Nesoli L.(1997) Television and eating disorders . Study of adolescent eating behavior.Minerva Pediatrics . Jun; 49(6): 235-43 (full-text)

104. Weinshenker N.(2002) Adolescence and body image. School Nurse News May ; 19(3):12-6 (full-text)

105. Wendy C . Reinhardt, MS, RD ; Patricia B. Brevard, PhD , RD,(2002) FADA Integrating the Food Guide Pyramid and Physical Activity Pyramid for positive dietary and physical activity behaviors in adolescents .American Dietetic Association . Journal of the American Dietetic Association; Supplement Volume 102 Number 3 –(full text)

106. WHO (2003) Value adolescents invest in the future . World Health Organization Office for the Western Pacific Manila, Philippines.

107. WHO Regional Office for Europe (2001). First Action Plan for Food and Nutrition Policy 2000-2005.

108. Williams,C.L., Bollela,M.,& Wynder,E.L.(1995). A new recommendation for dietary fibre in childhood. Pediatrics, 96, 985-988 (full-text)

109. World Health Organization .What is a health promoting school ?

110. World Health Organization (1998). Obesity : preventing and managing the global epidemic. Geneva : WHO

111. Yannakoulia M, Karayiannis D, Terzidou M, Kokkevi A, Sidossis LS(2003) Nutrition – related habits of Greek adolescents. Eur J Clin Nutr. 58 (4) : 580 – 6 (full text)

112. Yannis Manios , Anthony Kafatos and George Mamalakis . (1998) The effects of a health education intrvention initiated at first grade over a 3 year period : physical activity and fitness indices. Health Education Research Vol. 13 no.4 pages 593-606- (full text)

113. Yannis Manios, Joanna Moschandreas , Christos Hatzis and Anthony Kafatos. (2002) Health and nutrition education in primary schools of Crete : changes in chronic disease risk factors following a 6-year intervention programme. British Journal of Nutrition, 88,315-324(Full-text)

114. Zwiauer KF (2000)Prevention and treatment of overweight and obesity in children and adolescents.Eur J Pediatr. 159 Suppl 1 :S56-68(full text)

115. ASFSA. Child Nutrition Foundation. Keys to excellence. Keys Classic.

116. TEAM Nutrition USDA . Changing the scene. Improving the school Nutrition Environment.

117. TEAM Nutrion. USDA. Team Nutrition School Activity Planner

118. USDA. Making It Happen!

119. Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας. Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας Ιατρική σχολή πανεπιστημίου Αθηνών .Εφοδιάζοντας τα παιδιά μας με δεξιότητες ζωής.(full-text)

120. Ζαμπέλας Αντώνης (2003) Η διατροφή στην εφηβική ηλικία. Διατροφή στα στάδια της ζωής

121. Μανιός Γ., Σημειώσεις για το Π.Μ.Σ. «Διατροφή και Δημόσια Υγεία», Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

122. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων- Το Εκπαιδευτικό Σύστημα / Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση/ Αγωγή Υγείας .

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

1. A World Fit For Kids ! Middle school programs

www.worldfitforkids.org/middleschool.html

2. Eat Well & Keep Moving

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/EWKM.html

3. Healthy Youth

www.cdc.gov/shi/HealthyYouth/instructions.htm

4. Planet Health

www.hsph.harvard.edu/ats/Apr9/index.html

5. School Lunches, Smart Yet Satisfying ! 10 Steps for Parents

www.fns.usda.gov/tn/Parents/lunch.html

6. The Power of Choice

www.fns.usda.gov/tn/Resources/POCtopic10.pdf