



**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ- ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**  
**της**

**Ιακωβίδου Όλγας**  
**με θέμα**

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**  
**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ ΤΗΣ**  
**ΔΡΑΜΑΣ**



**Υπεύθυνος Καθηγητής**  
**Ζαμπέλας Αντώνης**  
**Επίκουρος Καθηγητής**

**ΠΤΥ**  
**ΙΑΚ**

**ΚΑΛΛΙΘΕΑ, ΙΟΥΝΙΟΣ 2004**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η υγεία αποτελεί αναμφισβήτητο το σημαντικότερο περιεχόμενο στην ζωή του ανθρώπου. Αυτός το λόγο η επιστήμη της Διατροφικής-Διατροφολογίας αποτελεί σημαντικό επιστήμη υγείας όχι ως αντικείμενο της μόρφωσης αλλά ως προαγωγή της και της προαγωγή της.

Οι σωστές διατροφικές συνήθειες προσεχίζουν τον οργανισμό από την κοιλότητα, την παχυσαρκία, την κατανάλωση και την ψυχική ανισορροπία. Επομένως αναλαμβάνεται κανείς ότι είναι πολύ σημαντικό να υιοθετηθούν οι σωστές διατροφικές συνήθειες από τη μικρή ηλικία. Το σπίτι και το σχολείο αποτελούν τους δύο χώρους όπου τα παιδιά αναπτύσσονται και δημιουργούνται πρότυπα, τα οποία επηρεάζουν την διατροφική συμπεριφορά τους. Εμφανίζεται λοιπόν το ενδιαφέρον να δοθεί σε αυτούς τους δύο χώρους να είναι οι σωστές.

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΣ

Ιακωβίδου Όλγα



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η υγεία αποτελεί αναμφισβήτητα το σημαντικότερο κοινωνικό αγαθό και για αυτόν το λόγο η επιστήμη της Διαιτολογίας-Διατροφής παράλληλα με τις υπόλοιπες επιστήμες υγείας έχει ως αντικείμενο της τόσο την προστασία όσο και την προαγωγή της.

Οι σωστές διατροφικές συνήθειες προστατεύουν τον οργανισμό από την ασθένεια, την παχυσαρκία, την κόπωση και την ψυχική ανισορροπία. Επομένως, αντιλαμβάνεται κανείς ότι είναι πολύ σημαντικό να εγκατασταθούν οι σωστές διατροφικές συνήθειες από τη μικρή ηλικία. Το σπίτι και το σχολείο αποτελούν τους δύο χώρους όπου το παιδί αναπτύσσεται και δημιουργεί πρότυπα, τα οποία θα καθορίσουν την εφηβική και ενήλικη ζωή του. Επιβάλλεται λοιπόν τα ερεθίσματα που θα λάβει το παιδί σε αυτούς τους δύο χώρους να είναι ενδεδειγμένα.

Στην παρούσα εργασία εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα διατροφικής αγωγής σε νηπιαγωγεία που είχε ως στόχο να συνδράμει στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Για την πραγματοποίηση της παρούσας εργασίας καθοριστικός ήταν ο ρόλος του κ. Ζαμπέλα Αντώνη, επιβλέποντα καθηγητή για τη διεξαγωγή της εργασίας, τον οποίο ευχαριστώ θερμά. Επιπλέον, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον κ. Παναγιωτάκο Δημοσθένη για την πολύτιμη συμβολή του στην στατιστική ανάλυση και σύνταξη των αποτελεσμάτων της μελέτης. Επίσης, ευχαριστώ τον κ. Ρίσβα Γρηγόρη για την σημαντική βοήθεια που μου προσέφερε στο σχεδιασμό και τη διεξαγωγή της παρούσας εργασίας. Τέλος, ευχαριστώ τις νηπιαγωγούς του νομού Δράμας που ήταν πρόθυμες να συμμετάσχουν στην έρευνα και ιδιαίτερα τις κυρίες Διαμαντοπούλου Αθηνά, Βογδανίδου Παρασκευή, Παπαδοπούλου Μαρία, Χατζηλαζάρου Άνθη, Σαμαρά Αглаΐα και Παπαδοπούλου Χρύσα, που υλοποίησαν το πρόγραμμα διατροφικής αγωγής, καθώς και τις φαρμακευτικές εταιρείες Roche και Wyeth για την προσφορά χρήσιμου για τη διατροφική παρέμβαση υλικού (αφίσες, φυλλάδια, παιδικά αυτοκόλλητα).

Συγκεντρώθηκαν πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες και άλλα χαρακτηριστικά των παιδιών. Επιπλέον, διερευνήθηκε το κοινωνικό επίπεδο, οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των γονέων πάνω σε θέματα διατροφής. Πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, όλα τα νηπια συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο με ζύγιη τροφίμων, για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς της

Ιακωβίδου Όλγα

πρωθυμίας και των γνώσεων τους και οι γονείς συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) για την αξιολόγηση της διατροφικής πρόκλησης των παιδιών.

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. Κτημ: \_\_\_\_\_

Αρ. Εισαγ: 13050

Κωδ. Εγγραφης: 10150

Ταξινομ. Αρ.θμ: ΠΤΥ ΙΑΚ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΙΛΟΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ ΤΗΣ  
ΔΡΑΜΑΣ



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η εφαρμογή και η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων ενός προγράμματος διατροφικής αγωγής σε νηπιαγωγεία της Δράμας. Το πρόγραμμα βασίστηκε στις συστάσεις για υγιεινή διατροφή και είχε ως στόχο την προαγωγή της υγείας.

Συνολικά συμμετείχαν 114 παιδιά ηλικίας 5 ετών από 7 δημόσια νηπιαγωγεία της Δράμας, τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα αναφοράς. Για το σχεδιασμό του προγράμματος διατροφικής αγωγής χρησιμοποιήθηκε η Γνωσιακή Κοινωνική Θεωρία. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 εβδομάδων και απαρτιζόταν δέκα θεματικές ενότητες που περιλάμβαναν δραστηριότητες όπως ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του παιδιού, παρασκευή και δοκιμή υγιεινών φαγητών, θεατρικό παιχνίδι, κινητικές δραστηριότητες, ομιλία στους γονείς, κλπ.

Συγκεντρώθηκαν πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες και άλλα χαρακτηριστικά των παιδιών. Επιπλέον, διερευνήθηκε το κοινωνικό επίπεδο, οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των γονέων πάνω σε θέματα διατροφής. Πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, όλα τα νήπια συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο με ζεύγη τροφίμων, για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς, της προτίμησης και των γνώσεων τους και οι γονείς συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) για την αξιολόγηση της διατροφικής πρόσληψης των παιδιών.

Οι δύο ομάδες βρέθηκαν σχεδόν εξομοιωμένες ως προς τα χαρακτηριστικά που μελετήθηκαν. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά υπέρ της ομάδας παρέμβασης ως προς τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις. Παρατηρήθηκε μεγαλύτερη βελτίωση στα ολόήμερα νηπιαγωγεία σε σύγκριση με τα κλασικά. Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη διατροφική πρόσληψη των παιδιών, που διερευνήθηκε με FFQ.

Τα θετικά ευρήματα που παρατηρήθηκαν μετά την εφαρμογή του προγράμματος υποδηλώνουν ότι είναι πολύ σημαντικό να ξεκινά η διατροφική εκπαίδευση από τα νηπιαγωγεία.



## **ABSTRACT**

The objective of this study was the implementation and evaluation of a nutrition education program for preschool children in the city of Drama. The program was based on the recommendations for healthy eating and had health promotion as its goal.

A total of 114 children aged 5 years old from seven public preschools in Drama participated in the program. The preschoolers were randomly divided into two groups; an intervention group and a control group. The program was based on the Social Learning Theory. Over a period of 12 weeks ten themes related to healthy eating were integrated into the school program. The program included activities such as exercises on worksheets, the preparation and tasting of healthy foods, theatrical play, movement activities, etc. A speech to the parents on the benefits of healthy eating was also included.

Information concerning the eating patterns and other characteristics of the children was gathered. In addition, questionnaires were designed to determine the socioeconomic status of the parents and their knowledge and conceptions of nutrition. At baseline and after 12 weeks all the preschoolers completed a food pairing questionnaire so that food behavior, knowledge and preferences could be assessed and their parents completed a food frequency questionnaire which was used to assess the children's dietary intake.

Data collected before intervention showed no major differences between the two groups. After the implementation of the program, statistically significant differences were found in the behavior, knowledge and preference categories in favor of the intervention group. A greater improvement was seen in the children who spent most of the day at the preschool in comparison with children who attended only in the mornings. Post intervention food frequency questionnaire filled in by the parents showed no significant differences in the dietary intake of the children.

The positive changes which were seen following the program indicate the importance of starting nutrition education at preschool.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....                                                                                                     | 1  |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....                                                                                                        | 6  |
| Επιδημιολογικά στοιχεία .....                                                                                         | 7  |
| ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ<br>ΝΗΠΙΩΝ .....                                               | 13 |
| ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ .....                                                                                    | 17 |
| Γνωσιακή Κοινωνική Θεωρία (Social Cognitive Theory) .....                                                             | 17 |
| Διαθεωρητικό μοντέλο (Transtheoretical model) .....                                                                   | 20 |
| Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior) .....                                               | 21 |
| Υπόδειγμα Πεποίθησης Υγείας (Health Belief Model) .....                                                               | 22 |
| Μοντέλο Εκτίμησης- Εφαρμογής (Precede- Proceed Model) .....                                                           | 22 |
| ΣΚΟΠΟΣ .....                                                                                                          | 24 |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....                                                                                                     | 24 |
| ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ .....                                                                                                  | 31 |
| ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ .....                                                                                               | 34 |
| ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....                                                                                                    | 37 |
| Πληθυσμός της μελέτης .....                                                                                           | 37 |
| Κοινωνικό επίπεδο, γνώσεις και αντιλήψεις γονέων .....                                                                | 37 |
| Διατροφικές συνήθειες και άλλα χαρακτηριστικά των παιδιών .....                                                       | 41 |
| Ευρήματα μετά την εφαρμογή της παρέμβασης .....                                                                       | 45 |
| Συχνότητα Κατανάλωσης Τροφίμων .....                                                                                  | 48 |
| ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....                                                                                          | 50 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....                                                                                                    | 59 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α                                                                                                           |    |
| ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ                                                                                  |    |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β                                                                                                           |    |
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ                                                                           |    |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ                                                                                                           |    |
| ΑΛΜΠΟΥΜ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ<br>ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ                                           |    |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ                                                                                                           |    |
| ΑΦΙΣΕΣ ΚΑΙ ΕΝΤΥΠΑ ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΣΤΗΚΑΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ<br>ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ |    |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής στη σημερινή οικογένεια όπου πολλές φορές εργάζεται και η μητέρα έχει αντίκτυπο στη διατροφή της οικογένειας. Ο περιορισμένος χρόνος λόγω φόρτου εργασίας για την προετοιμασία του φαγητού από τη μία και η «έξαρση» των ετοιμοπαράδοτων φαγητών από την άλλη δείχνουν ότι η εύκολη λύση της «πίτσας» ή των «σάντουιτς» είναι περισσότερο προσιτή και αντικαθιστά το παραδοσιακό σπιτικό οικογενειακό φαγητό. Ως άμεσο αποτέλεσμα προκύπτει η υποβάθμιση της διατροφής, ενώ ως έμμεσο αποτέλεσμα αναφέρεται η αυξημένη συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένων νοσημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο διαβήτης.

Οι διατροφικές συνήθειες που θα αποκτήσουν τα νήπια και γενικότερα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα που θα καθορίσει τις διατροφικές συνήθειες των μελλοντικών ενηλίκων. Στο βαθμό που οι διατροφικές συνήθειες μαζί με τους παράγοντες κινδύνου για χρόνια νοσήματα διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία, είναι ευκολότερο και αποδοτικότερο να διδάξει κανείς στα νήπια υγιεινή διατροφική συμπεριφορά, παρά να προσπαθήσει να αλλάξει τις μη υγιεινές διατροφικές συνήθειες των ενηλίκων (USDA 2001). Έτσι, λοιπόν, τα προβλήματα υγείας μπορούν να αποτραπούν με την εφαρμογή ενός προγράμματος διατροφικής αγωγής με έμφαση στη μεσογειακή διατροφή που θα απευθύνεται στα πρώτα στάδια της ζωής των ανθρώπων, δηλαδή στη νηπιακή ηλικία.



Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας έχουν έμφυτη την περιέργεια να γνωρίσουν τόσο τον εαυτό τους όσο και τον κόσμο που τα περιβάλλει (WIC/TEAM Nutrition). Αυτή η περιέργεια είναι που θα συμβάλλει στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών και προτιμήσεων. Αντιλαμβάνεται, λοιπόν, κανείς ότι ένα πρόγραμμα διατροφικής αγωγής θα ικανοποιήσει την έμφυτη περιέργεια των παιδιών, δίνοντας τους την ευκαιρία να ανακαλύψουν νέα τρόφιμα, να μάθουν για την προέλευση των τροφίμων, να δοκιμάσουν τα χαρακτηριστικά των τροφίμων (γεύση, άρωμα) και να γνωρίσουν τις διαδικασίες που εμπλέκονται στην παρασκευή του φαγητού. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά θα αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στο φαγητό και τη διατροφή γενικότερα και θα καθοδηγηθούν ως προς τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και συμπεριφορών.

### *Επιδημιολογικά στοιχεία*

Ένα από τα πρώτα και μεγαλύτερα σχολικά προγράμματα διατροφικής αγωγής είναι το «Know Your Body», το οποίο σχεδιάστηκε από τον Αμερικανικό Οργανισμό Υγείας (American Health Foundation) με σκοπό να βελτιώσει τη συμπεριφορά ως προς την υγεία σε παιδιά πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Το «Know Your Body» περιλάμβανε τα ακόλουθα τμήματα:

1. Περιοδική επανεξέταση παραμέτρων όπως η αρτηριακή πίεση, βιοχημικοί δείκτες, φυσική κατάσταση, συνήθειες και γνώσεις υγείας στους μαθητές.

2. Διδασκαλία πάνω σε θέματα διατροφής και άσκησης από τους δασκάλους.
3. Συμμετοχή των γονέων τόσο μέσα από ασκήσεις και δραστηριότητες που πραγματοποιούσαν μαζί με τα παιδιά όσο και σε σεμινάρια με θέμα τις συνήθειες υγείας και τους τρόπους αλλαγής συμπεριφοράς (Williams et al 1977).

Η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος έλαβε χώρα το 1975. Ωστόσο, η πρώτη μεγάλης κλίμακας παρέμβαση άρχισε το 1979 στη Νέα Υόρκη σε σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, όπου συνολικά συμμετείχαν 3500 μαθητές. Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε το 1985 και από την ανάλυση των μετρήσεων προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα. Η ομάδα παρέμβασης υπερείχε έναντι της ομάδας αναφοράς παρουσιάζοντας χαμηλότερες τιμές στα επίπεδα ολικής χοληστερόλης, μικρότερο ποσοστό καπνιστών και μείωση στην κατανάλωση κορεσμένου λίπους (Walter et al 1989).

Το πρόγραμμα «Know Your Body» εφαρμόστηκε και σε άλλες χώρες, μεταξύ των οποίων είναι και η Ελλάδα. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα δοκιμάστηκε στην Κρήτη από την κλινική προληπτικής ιατρικής και διατροφής της ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, με σκοπό να βελτιωθεί η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα των παιδιών. Το πρόγραμμα ξεκίνησε το 1992 σε περίπου 4000 μαθητές από όλες τις τάξεις της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Εξετάστηκαν παράμετροι όπως οι γνώσεις διατροφής, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, ανθρωπομετρικά στοιχεία και βιοχημικοί δείκτες των παιδιών πριν την έναρξη



του προγράμματος και μετά από την πάροδο τριών ετών. Τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά, διότι έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης υπερτερούσε έναντι της ομάδας αναφοράς ως προς τα επίπεδα λιπιδίων πλάσματος, το δείκτη μάζας σώματος, τις διατροφικές γνώσεις και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (Manios et al 1999).

Οι βασικές αρχές του «Know Your Body» εφαρμόστηκαν και σε ένα άλλο πρόγραμμα διατροφικής αγωγής που σχεδιάστηκε στις Η.Π.Α. και ονομαζόταν «Heart Smart». Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε παιδιά τετάρτης και πέμπτης δημοτικού και περιλάμβανε παρέμβαση τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι, κυρίως για τα παιδιά που συγκέντρωναν πολλούς παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Δόθηκε έμφαση στην βελτίωση των γνώσεων, στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών, καθώς και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των μαθητών. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος, υπήρχε η δυνατότητα επιλογής ενός γεύματος που ονομάστηκε «Heart Healthy» και περιλάμβανε 30% λιγότερο λίπος και 50% λιγότερο αλάτι και ζάχαρη.

Η διάρκεια του προγράμματος παρέμβασης ήταν ένας χρόνος και από τις μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν παρατηρήθηκε μεγαλύτερη βελτίωση στο επίπεδο γνώσεων των παιδιών της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με αυτό των παιδιών της ομάδας αναφοράς. Επιπλέον, στην ομάδα παρέμβασης σημειώθηκε μεγαλύτερη μείωση στα επίπεδα ολικής χοληστερόλης και

βελτίωση στη δοκιμασία καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας σε σύγκριση με την ομάδα αναφοράς (Arbeit et al 1992).

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι παραπάνω έρευνες μελέτησαν την επίδραση προγραμμάτων διατροφικής αγωγής σε μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ακολουθεί η παρουσίαση μιας έρευνας που αναφέρεται στο σχεδιασμό ενός προγράμματος διατροφικής αγωγής σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Η έρευνα ονομάστηκε «Healthy Start» και σχεδιάστηκε από τον Αμερικανικό Οργανισμό Υγείας (American Health Foundation) με προβλεπόμενη διάρκεια τριών ετών. Ο σκοπός της προγράμματος ήταν να μειωθούν οι παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης πρόκειται να εκτιμηθεί εξετάζοντας ενδεχόμενη βελτίωση στη διατροφική πρόσληψη των νηπίων αναφορικά με την πρόσληψη ολικού και κορεσμένου λίπους, βελτίωση στις διατροφικές γνώσεις των νηπίων και μείωση των επιπέδων χοληστερόλης αίματος. Τα αποτελέσματα της μελέτης δεν έχουν ακόμη δημοσιευτεί (Williams et al 1998).

Συμπερασματικά, από τη σύντομη βιβλιογραφική επισκόπηση μπορεί να παρατηρήσει κανείς ότι είναι περιορισμένος ο αριθμός ερευνών που εφάρμοσαν προγράμματα διατροφικής αγωγής σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Επιπλέον, είναι λιγοστές και οι έρευνες που μελέτησαν την εφαρμογή προγραμμάτων διατροφικής αγωγής στην Ελλάδα. Τα παραπάνω δεδομένα, καθώς και το γεγονός ότι οι παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων κυριαρχούν ακόμη από την ηλικία των τριών ετών, αποτέλεσαν το έναυσμα για τη



διεξαγωγή της παρούσας έρευνας με σκοπό την εφαρμογή προγράμματος διατροφικής αγωγής σε νηπιαγωγεία για τη μακροπρόθεσμη προαγωγή της υγείας. Οι παράγοντες κινδύνου φαίνεται ότι εγκαθίστανται από πολύ μικρή ηλικία και για αυτόν το λόγο κρίνεται ότι είναι πολύ σημαντική η διατροφική αγωγή των παιδιών προσχολικής ηλικίας που στοχεύει στην πρωτογενή πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

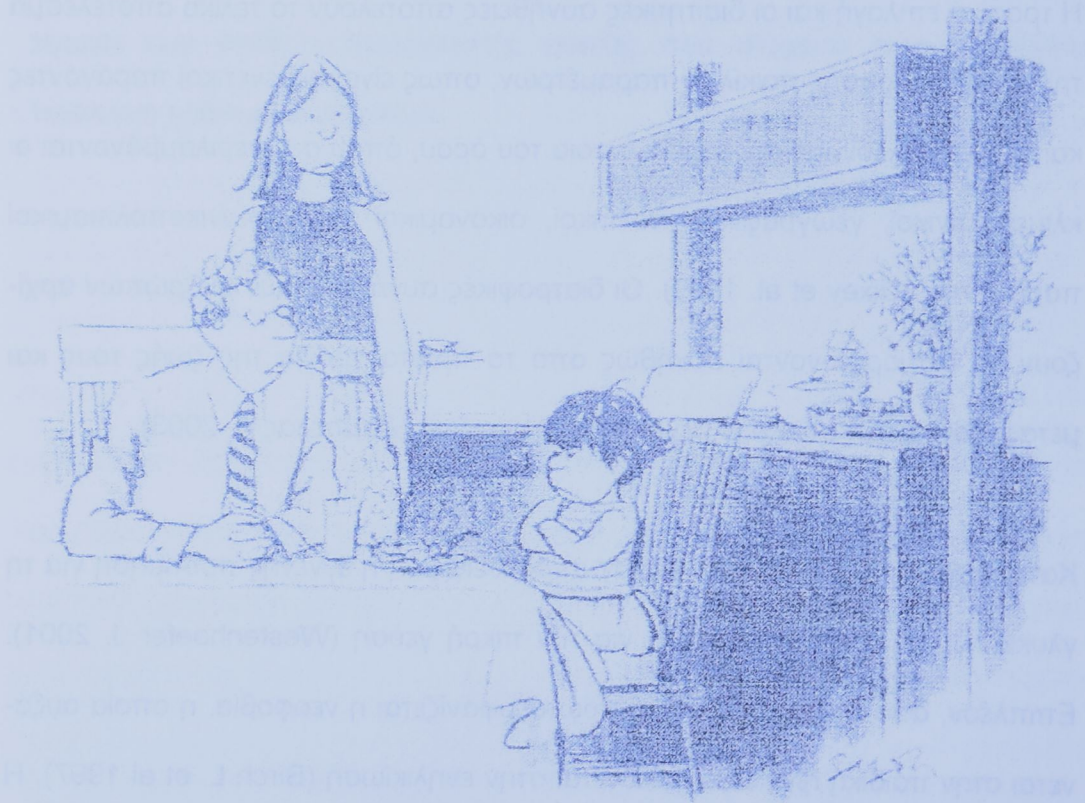
## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΝΗΠΙΩΝ

Η τροφική επιλογή και οι διαιτητικές συνήθειες αποτελούν το τελικό αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ποικίλων παραμέτρων, όπως είναι οι γενετικοί παράγοντες και το περιβάλλον, με την ευρεία έννοια του όρου, όπου συμπεριλαμβάνονται οι κλιματολογικοί, γεωγραφικοί, πολιτικοί, οικονομικοί και κοινωνικοπολιτισμικοί παράγοντες (Dixey et al. 1999). Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων αρχίζουν να διαμορφώνονται συνήθως από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους και μεταφέρονται στη συνέχεια μέχρι την ενήλικη ζωή (Ζαμπέλας Α. 2003).

Κατα τη βρεφική ηλικία, είναι πλέον αποδεδειγμένη η εγγενής προτίμηση για τη γλυκιά γεύση και η αποστροφή για την πικρή γεύση (Westenhoefer J. 2001). Επιπλέον, από τη βρεφική ηλικία πρωτοεμφανίζεται η νεοφοβία, η οποία αυξάνεται στην παιδική ηλικία και μειώνεται στην ενηλικίωση (Birch L. et al 1997). Η νεοφοβία είναι μια κατάσταση κατά την οποία το παιδί εμφανίζεται περισσότερο επιλεκτικό σχετικά με το φαγητό και απορρίπτει νέα τρόφιμα. Τα παιδιά εκδηλώνουν την προτίμηση τους για τα οικεία τρόφιμα (Birch L. et al 1997) και οικεία θεωρούνται τα τρόφιμα που είναι διαθέσιμα στα παιδιά σε καθημερινή βάση. Έτσι, λοιπόν, το φαινόμενο της νεοφοβίας αντιμετωπίζεται όταν τα παιδιά εκτίθενται πολλές φορές στα νέα τρόφιμα, χωρίς πίεση για την αποδοχή των νέων τροφίμων (Γιαννακούλια Μ. 2004). Η αποδοχή νέων τροφίμων είναι χρονοβόρα διαδικασία και εξαρτάται όχι μόνον από τη συχνότητα έκθεσης των παιδιών σε



νέα τρόφιμα, αλλά επιπλέον και από τις διαιτητικές συνήθειες των συνομήλικων παιδιών, των δασκάλων και των γονέων (Westenhoefer J. 2001).



*"Let's review the whole picture, Janine. You don't like milk. You don't like chicken. You don't like anything green. Now, what do you tell me, Janine—what does that leave us with?"*

Εικόνα 1. Σχετικά με την τροφική επιλογή των νηπίων (Γιαννακούλια Μ. 2004).

Η οικογένεια, ιδιαίτερα κατά την προσχολική ηλικία, αποτελεί ίσως το σημαντικότερο παράγοντα που επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι γονείς θεωρούνται το πρότυπο των νηπίων, στο βαθμό που αποτελούν παρα-

δείγματα προς μίμηση, μεταφέρουν γνώσεις διατροφής και παρέχουν το συναισθηματικό και κοινωνικό περιβάλλον που θα επηρεάσει τις επιλογές των παιδιών (Ζαμπέλας Α. 2003). Συχνά οι γονείς προσπαθούν να ελέγξουν τη διαιτητική πρόσληψη των παιδιών, περιορίζοντας τα τρόφιμα που οι ίδιοι θεωρούν επιβλαβή για την υγεία των παιδιών (Birch L. et al 1997). Για την επίτευξη αυτού του στόχου οι γονείς εφαρμόζουν τη μέθοδο της επιβράβευσης ή της τιμωρίας, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα φαγητά ή τρόφιμα. Δυστυχώς, η εφαρμογή της παραπάνω μεθόδου μπορεί να οδηγήσει σε ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα, διότι συνήθως ο περιορισμός κάνει τα τρόφιμα περισσότερο ελκυστικά (Birch L. et al 1997). Οι αρνητικές επιπτώσεις αποτρέπονται, αρκεί οι γονείς να αποφεύγουν τον υπερβολικό έλεγχο της διαιτητικής πρόσληψης των παιδιών και να θυμούνται ότι η στάση τους απέναντι στο φαγητό μεταδίδεται στα παιδιά· αν οι ίδιοι υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες θα τους μιμηθούν και τα παιδιά τους.

Εξίσου σημαντική με την οικογένεια είναι και η επίδραση των συνομήλικων παιδιών στη διάπλαση των διατροφικών συνήθειων του νηπίου. Έρευνες έχουν δείξει ότι αλλάζε η προτίμηση παιδιών προσχολικής ηλικίας, όταν παρακολουθούσαν άλλα παιδιά να καταναλώνουν τρόφιμα που τα πρώτα παιδιά είχαν αρχικά απορρίψει. Αυτή η αλλαγή οφείλεται στο γεγονός ότι για τα παιδιά το φαγητό αποτελεί μια κοινωνική εκδήλωση και η συμπεριφορά των άλλων παιδιών ως προς το φαγητό μπορεί να αποτελέσει το μοντέλο για την ανάπτυξη των διατροφικών συνηθειών του παιδιού (Birch L. et al 1997). Συνεπώς, μπορεί

οόόόόό της θείας κοινωνικής μάθησης (Social Learning Theory), έχει



εύλογα να συμπεράνει κανείς ότι η κοινωνική επίδραση έχει σπουδαίο αντίκτυπο στην ανάπτυξη των διατροφικών προτιμήσεων των νηπίων.

Πέρα από την επίδραση της οικογένειας και των συνομήλικων παιδιών, επιπλέον και η τηλεόραση θεωρείται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των νηπίων. Παρακολουθώντας τηλεόραση, τα παιδιά γίνονται αποδέκτες μηνυμάτων που σχετίζονται με τη διατροφή και επηρεάζονται ως προς τις διατροφικές επιλογές και προτιμήσεις τους. Αξίζει να αναφερθεί ότι οι περισσότερες διαφημίσεις κατά τη διάρκεια παιδικών τηλεοπτικών εκπομπών παρουσιάζουν τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας, με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι. Έρευνες έχουν δείξει ότι η συχνότητα που τα παιδιά παρακολουθούν διαφημίσεις τροφίμων, σχετίζεται με τη ζήτηση των συγκεκριμένων τροφίμων από τα παιδιά (Birch L. et al 1997). Επομένως, η επίδραση της τηλεόρασης και ειδικότερα των διαφημίσεων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορεί να καθοδηγήσει τις προτιμήσεις των παιδιών προς τα τρόφιμα υψηλής θερμιδικής, αλλά χαμηλής θρεπτικής αξίας.

## ΘΕΩΡΙΕΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες που επιχειρούν να ερμηνεύσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά και μελετούν τόσο τους παράγοντες όσο και τις προϋποθέσεις που απαιτούνται ώστε το άτομο όχι μόνο να αλλάξει συμπεριφορά, αλλά επιπλέον και να διατηρήσει την αλλαγή στη συμπεριφορά. Ορισμένοι από τους παράγοντες που εξετάζουν οι θεωρίες αλλαγής συμπεριφοράς είναι η πρόθεση για την εκδήλωση της συμπεριφοράς, οι ανασταλτικοί παράγοντες στην εκδήλωση της συμπεριφοράς και η αυτοπεποίθηση του ατόμου ως προς την εκδήλωση της συμπεριφοράς. Κατά την εφαρμογή ενός προγράμματος αγωγής υγείας, είναι αναγκαίο να λαμβάνονται υπόψη όλοι οι ενδεχόμενοι παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η χρησιμοποίηση της κατάλληλης θεωρίας αλλαγής συμπεριφοράς εξασφαλίζει το υπόβαθρο για το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση ενός επιτυχημένου προγράμματος αγωγής υγείας. Παρακάτω αναφέρονται περιληπτικά ορισμένες από τις θεωρίες που συναντώνται συχνά σε προγράμματα αγωγής υγείας.

### *Γνωσιακή Κοινωνική Θεωρία (Social Cognitive Theory)*

Η Γνωσιακή Κοινωνική Θεωρία (Social Cognitive Theory), που αποτελεί διάδοχο της Θεωρίας Κοινωνικής Μάθησης (Social Learning Theory), έχει



εφαρμοστεί στην Επιστήμη της Διατροφής προκειμένου να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά τόσο των παιδιών, όσο και των ενηλίκων και έχει χρησιμοποιηθεί στα περισσότερα προγράμματα διατροφικής παρέμβασης σε σχολεία (Contento et al 1995). Με βάση αυτή τη θεωρία, η συμπεριφορά του ανθρώπου εξηγείται στο πλαίσιο ενός τριαδικού υποδείγματος σύμφωνα με το οποίο συμπεριφορά, προσωπικοί και κοινωνικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν (Γιαννακούλια Μ. 2004). Στη παράμετρο συμπεριφορά συμπεριλαμβάνονται οι δεξιότητες, η πρόθεση για δράση και η ήδη διαμορφωμένη συμπεριφορά. Στους προσωπικούς παράγοντες περιλαμβάνονται οι γνώσεις σε θέματα υγείας, η αυτοαποτελεσματικότητα και άλλες προσωπικές εκτιμήσεις. Στους κοινωνικούς παράγοντες περιλαμβάνονται η επίδραση και η υποστήριξη των γονέων, οι κοινωνικοί θεσμοί και οι κοινωνικοί ρόλοι.

Συνοπτικά οι δομικές αρχές της Γνωσιακής Κοινωνικής Θεωρίας είναι οι ακόλουθες:

- Ο αμοιβαίος καθορισμός της συμπεριφοράς, δηλαδή η συνεχής αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου, της συμπεριφοράς του και του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο η συγκεκριμένη συμπεριφορά εκδηλώνεται.
- Το περιβάλλον και καταστάσεις, που αναφέρονται αντίστοιχα στην αντικειμενική και υποκειμενική αντίληψη όλων των εξωτερικών παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των ατόμων.
- Η ικανότητα συμπεριφοράς, σύμφωνα με την οποία τα άτομα που εκτελούν μια συμπεριφορά θα πρέπει πρώτα να γνωρίσουν τι είναι και ακολουθώντας τον τρόπο για να εκτελέσουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά.

- Οι προσδοκίες, όπου το άτομο μέσα από κάποια γεγονότα που συμβαίνουν κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες προσδοκά ότι κάθε φορά που θα εμφανίζονται οι ίδιες συνθήκες θα συμβαίνουν τα αντίστοιχα γεγονότα.
- Τα κίνητρα, τα οποία επηρεάζουν τη συμπεριφορά ανάλογα με το πόσο ευχάριστο θα είναι το αποτέλεσμα.
- Η αυτορύθμιση της συμπεριφοράς, η οποία λειτουργεί μέσω της αυτοπαρατήρησης και του καθορισμού υλοποιήσιμων στόχων.
- Η μάθηση μέσω παρατήρησης, που λαμβάνει χώρα όταν το άτομο παρακολουθεί τις πράξεις κάποιου άλλου, καθώς και την ενθάρρυνση ή αποθάρρυνση που το άλλο άτομο δέχεται ως προς τις συγκεκριμένες πράξεις του
- Η ενίσχυση, η οποία διακρίνεται σε θετική και αρνητική. Η θετική ενίσχυση αυξάνει την πιθανότητα να εμφανιστεί ξανά η ίδια συμπεριφορά. Η αρνητική ενίσχυση μειώνει την πιθανότητα επανάληψης μιας συμπεριφοράς, η οποία συμβαίνει κάτω από τις ίδιες συνθήκες που προκάλεσαν την αρνητική ενίσχυση.
- Η αυτοαποτελεσματικότητα, δηλαδή η βεβαιότητα για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας που αισθάνεται ένα άτομο.
- Η ρύθμιση συναισθηματικής διέγερσης, διότι η υπερβολική συναισθηματική διέγερση περιορίζει τόσο την ικανότητα μάθησης όσο και την επίδοση



### Διαθεωρητικό μοντέλο (*Transtheoretical model*)

Το διαθεωρητικό μοντέλο ή μοντέλο σταδίων αλλαγής υποστηρίζει ότι η αλλαγή συμπεριφοράς πραγματοποιείται μέσω μετάβασης από μια σειρά σταδίων και δεν αποτελεί μια συνεχή διαδικασία. Τα στάδια αλλαγής του διαθεωρητικού μοντέλου είναι τα ακόλουθα:

- Πριν τη σκέψη, όπου το άτομο δεν αναγνωρίζει την ανάγκη αλλαγής και δεν έχει πρόθεση να αλλάξει συμπεριφορά.
- Σκέψη, όπου το άτομο αναγνωρίζει ότι υπάρχει πρόβλημα, θέλει να αλλάξει και σκέφτεται να αλλάξει. Ωστόσο, το άτομο δεν έχει πάρει ακόμα σαφείς δεσμεύσεις ότι θα αλλάξει και δεν δρα.
- Προετοιμασία, όπου το άτομο σκοπεύει να αναλάβει δράση στον επόμενο μήνα.
- Δράση, όπου έχουν γίνει σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά.
- Διατήρηση, όπου οι αλλαγές διατηρούνται για περισσότερο από έξι μήνες.
- Υποτροπή, όπου το άτομο μετακινείται προς τα πίσω αντί να πορεύεται στο επόμενο στάδιο.
- Τερματισμός, όπου η νέα συμπεριφορά είναι παγιωμένη.

Τα στάδια αλλαγής αποτελούν μια μόνο παράμετρο του διαθεωρητικού μοντέλου. Αναφέρονται, επίσης, και οι παράγοντες που προωθούν τη μετάβαση μεταξύ σταδίων καθώς και τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για να παρακολουθείται η επιτυχία του αποτελέσματος στα διάφορα στάδια.

## Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of Planned Behavior)

Η Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς αποτελεί την προέκταση της Θεωρίας της Λογικής Δράσης (Theory of Reasoned Action) και υποστηρίζει ότι η συμπεριφορά ενός ατόμου καθορίζεται από την ενσυνείδητη πρόθεση του να πραγματοποιήσει ή όχι τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Οι παραμέτροι, που σύμφωνα με τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς επηρεάζουν την πρόθεση της συμπεριφοράς είναι οι ακόλουθες:

- Η στάση του ατόμου απέναντι στη συμπεριφορά, δηλαδή η προσωπική θετική ή αρνητική εκτίμηση του ατόμου για τη συμπεριφορά.
- Τα προσωπικά πρότυπα, που καθορίζονται από την αντίληψη του ατόμου για τις κοινωνικές πιέσεις που δέχεται για να αλλάξει μια συμπεριφορά.
- Ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, ο οποίος καθορίζεται από πεποιθήσεις του ατόμου ως προς την παρουσία ή απουσία παραγόντων που σχετίζονται με την ευκολία ή τη δυσκολία πραγματοποίησης της συμπεριφοράς.



### *Υπόδειγμα Πεποίθησης Υγείας (Health Belief Model)*

Σύμφωνα με το Υπόδειγμα Πεποίθησης Υγείας τα άτομα θα υιοθετήσουν μια συμπεριφορά για να αποτρέψουν ή να προλάβουν μια ασθένεια, αν θεωρήσουν ότι είναι επιρρεπή σε αυτήν ή αν η ασθένεια είναι σοβαρή και τα οφέλη από την υιοθέτηση της συμπεριφοράς επικρατούν έναντι των προβλημάτων. Αντιλαμβάνεται, λοιπόν, κανείς ότι οι πεποισθήσεις των ατόμων είναι αυτές που θα λειτουργήσουν θετικά ως προς την πραγματοποίηση αλλαγής σε συμπεριφορά που σχετίζεται με την υγεία. Παράγοντες όπως η αντίληψη της προδιάθεσης για μια ασθένεια και η αντίληψη της σοβαρότητας των συνεπειών μιας ασθένειας μπορούν να επηρεάσουν τις πεποισθήσεις των ατόμων. Επιπλέον, παράγοντες όπως το επίπεδο μόρφωσης και οι παρεμβάσεις προγραμμάτων δημόσιας υγείας θεωρούνται ότι προτρέπουν για δράση.

### *Μοντέλο Εκτίμησης- Εφαρμογής (Precede- Proceed Model)*

Το θεωρητικό σχήμα Εκτίμησης- Εφαρμογής λαμβάνει υπόψη του όλους τους παράγοντες που καθορίζουν την υγεία και επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ατόμων. Το συγκεκριμένο μοντέλο απαρτίζεται από δύο στάδια, όπου στο πρώτο συλλέγονται πληροφορίες για τους παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία του πληθυσμού- στόχου και στο δεύτερο σχεδιάζεται το πρόγραμμα αγωγής υγείας με βάση την αξιολόγηση των πληροφοριών που συγκεντ-

ρώθηκαν στο πρώτο στάδιο. Κάθε ένα από τα δύο στάδια αποτελείται από επιμέρους φάσεις, που παρουσιάζονται περιληπτικά παρακάτω:

1. Φάση της κοινωνικής εκτίμησης, όπου εκτιμάται το επίπεδο της ποιότητας ζωής του πληθυσμού- στόχου.
2. Φάση της επιδημιολογικής εκτίμησης, όπου χρησιμοποιούνται επιδημιολογικά στοιχεία για την ανάδειξη των αντικειμενικών προβλημάτων του πληθυσμού- στόχου.
3. Φάση της εκτίμησης των συμπεριφορών και του περιβάλλοντος, όπου διερευνώνται οι συμπεριφορές και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που συνδέονται με τα προβλήματα υγείας του πληθυσμού- στόχου.
4. Φάση της εκπαιδευτικής και οικολογικής εκτίμησης, όπου ομαδοποιούνται οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά σε προδιαθεσικούς παράγοντες, παράγοντες που επηρεάζουν την υλοποίηση συμπεριφορών και ενισχυτικούς παράγοντες.
5. Φάση του στρατηγικού σχεδιασμού, όπου εκτιμώνται η νομοθεσία και η ικανότητα οργάνωσης που διέπουν τον πληθυσμό- στόχο.
6. Φάση της εφαρμογής, όπου παρέχονται τα εργαλεία παρέμβασης στον πληθυσμό- στόχο.
7. Φάση της αξιολόγησης της διαδικασίας, όπου αξιολογείται η εφαρμογή του προγράμματος.
8. Φάση της αξιολόγησης της επιρροής, όπου αξιολογείται ο αντίκτυπος που είχε το πρόγραμμα παρέμβασης.
9. Φάση της αξιολόγησης του αποτελέσματος, όπου αξιολογούνται τα αποτελέσματα που είχε το πρόγραμμα παρέμβασης.



## ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν αρχικά η εφαρμογή ενός προγράμματος διατροφικής αγωγής σε νηπιαγωγεία της πόλης της Δράμας και ακολούθως η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος. Το πρόγραμμα βασίστηκε στις συστάσεις για υγιεινή διατροφή και είχε ως στόχο την μακροπρόθεσμη προαγωγή της υγείας.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στην έρευνα συμμετείχαν 7 δημόσια νηπιαγωγεία της Δράμας, 4 ολοήμερα και 3 κλασικά. Η Δράμα απαριθμεί συνολικά 37 δημόσια νηπιαγωγεία, από τα οποία τα 12 είναι ολοήμερα και τα 25 κλασικά. Η διαφορά ολοήμερων και κλασικών νηπιαγωγείων έγκειται στο ωράριο λειτουργίας. Τα κλασικά νηπιαγωγεία λειτουργούν από τις εννέα το πρωί μέχρι τις δώδεκα το μεσημέρι, ενώ τα ολοήμερα λειτουργούν από τις εννέα το πρωί έως τις τρεις το απόγευμα. Τα παιδιά των ολοήμερων σχολείων μεταφέρουν μαζί τους σε ειδικά σκεύη το μεσημεριανό τους φαγητό, το οποίο φυλάσσεται στην κουζίνα του νηπιαγωγείου. Οι νηπιαγωγοί είναι υπεύθυνοι, τόσο για τη σωστή συντήρηση του φαγητού, όσο και για την προετοιμασία και το σερβίρισμα του γεύματος. Επιπλέον, στα ολοήμερα σχολεία υπάρχει υπνοδωμάτιο για τον μεσημεριανό ύπνο των νηπίων μετά το γεύμα.

Τα νηπιαγωγεία μετά από κλήρωση, χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες (σχήμα 1), με την επιδίωξη να υπάρχει ίσος αριθμός ολοήμερων και κλασικών νηπιαγωγείων σε κάθε ομάδα. Η πρώτη ομάδα αποτέλεσε την ομάδα παρέμβασης, όπου εφαρμόστηκε το πρόγραμμα διατροφικής αγωγής και η δεύτερη την ομάδα αναφοράς, όπου δεν εφαρμόστηκε το πρόγραμμα διατροφικής αγωγής. Επιπλέον, εξασφαλίστηκε ότι τα νηπιαγωγεία της μιας ομάδας δε συστεγάζονταν με αυτά της άλλης ομάδας, έτσι ώστε να αποτραπεί η επιμόλυνση του δείγματος. Στην ομάδα παρέμβασης συμμετείχαν 2 κλασικά και 2 ολοήμερα νηπιαγωγεία, με 22 και 35 παιδιά αντίστοιχα. Στην ομάδα αναφοράς συμμετείχαν 1 κλασικό και 2 ολοήμερα νηπιαγωγεία, με 19 και 38 παιδιά αντίστοιχα. Συνολικά συμμετείχαν 114 παιδιά, από τα οποία τα 57 ανήκαν στην ομάδα παρέμβασης και τα υπόλοιπα 57 στην ομάδα αναφοράς. Το πρόγραμμα διατροφικής αγωγής είχε διάρκεια 12 εβδομάδων και εφαρμόστηκε από τις νηπιαγωγούς για 15 λεπτά σε καθημερινή βάση.

Η έρευνα χωρίστηκε σε τρεις φάσεις. Στην πρώτη φάση πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις ύψους και βάρους και συλλογή διατροφικών πληροφοριών του δείγματος. Ακολούθησε αξιολόγηση των στοιχείων. Στη δεύτερη φάση σχεδιάστηκε το πρόγραμμα διατροφικής αγωγής στηριζόμενο τόσο στα στοιχεία που προέκυψαν από την πρώτη φάση όσο και στη βιβλιογραφία. Ακολούθησε εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής. Στην τρίτη φάση αξιολογήθηκε η ανταπόκριση του δείγματος στο πρόγραμμα παρέμβασης.



Στην πρώτη φάση της έρευνας, παράλληλα με τις μετρήσεις που αναφέρθηκαν, μοιράστηκε στους γονείς ένα ερωτηματολόγιο (Παράρτημα Α) που κατασκευάστηκε με σκοπό τη συλλογή στοιχείων για την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και το επάγγελμα των γονέων. Επίσης, με αυτό το ερωτηματολόγιο διερευνήθηκαν οι γνώσεις και οι αντιλήψεις των γονέων πάνω σε θέματα διατροφής και συγκεντρώθηκαν πληροφορίες ως προς ορισμένες διατροφικές συνήθειες των παιδιών όπως ο αριθμός των καθημερινών γευμάτων, οι επιλογές για το πρωινό, παρακολούθηση τηλεόρασης παράλληλα με το φαγητό, κλπ. Για τη διερεύνηση των γνώσεων και αντιλήψεων των γονέων χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις από την έρευνα του Variyam για την παιδική παχυσαρκία (J.N. Variyam, 2001).

Για την επιλογή της ενδεδειγμένης μεθόδου συλλογής των διατροφικών πληροφοριών του δείγματος πραγματοποιήθηκε σύντομη βιβλιογραφική επισκόπηση. Μελετήθηκαν έντεκα δημοσιεύσεις από τις οποίες προέκυψε ότι η συνηθέστερη μέθοδος διατροφικής αξιολόγησης των νηπίων (έξι από τις δέκα δημοσιεύσεις) ήταν η ανάκληση εικοσιτετραώρου (Chunming, 2000, Fisher, 2002, Nicklas et al. 1998, Stein et al. 1991, Munoz et al. 1997, Troiano et al. 2000). Σε δύο δημοσιεύσεις χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ζυγισμένου ημερολόγιου καταγραφής τροφίμων (Atkin et al. 2000, Lutter et al. 2003), ενώ σε άλλες δύο δημοσιεύσεις αναφέρθηκε η χρήση μιας συνδυασμένης μεθόδου διατροφικής αξιολόγησης η οποία περιλάμβανε την άμεση παρακολούθηση και ζύγιση των γευμάτων που καταναλώθηκαν στο σχολείο και επιπλέον την ανάκληση 24-ώρου για τα γεύματα και ενδιάμεσα γευμάτων εκτός σχολείου

(Zive, 2002, Williams et al. 1998). Επιπρόσθετα, οι Serdula et al. 2001 αναφέρουν μεταξύ άλλων ότι τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (Food Frequency Questionnaires- FFQ) αποτελούν μια ακόμη μέθοδο για τη διατροφική αξιολόγηση των νηπίων, παραθέτοντας δέκα έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει αυτή τη μέθοδο. Επισημαίνεται ότι οι παραπάνω μέθοδοι εφαρμόζονται στους γονείς των νηπίων και όχι στα ίδια τα νήπια.

Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε μεθόδου παρουσιάζονται συνοπτικά παρακάτω. Τα FFQ είναι εύκολα στην εφαρμογή, δεν επηρεάζουν τη διαιτητική πρόσληψη και εξασφαλίζουν μεγάλη συμμετοχή του δείγματος (Μανιός, 2003, Serdula et al. 2001). Επιπλέον τα FFQ θεωρούνται έγκυρα ως προς τις διατροφικές πληροφορίες που παρέχουν, διότι έχει βρεθεί ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των διατροφικών πληροφοριών που συλλέγονται από ανάκληση 24- ώρου και FFQ (Parrish et al. 2003). Ο περιορισμός είναι ότι τα FFQ χρησιμοποιούνται μόνο για την αξιολόγηση της μέσης κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων ή ομάδων τροφίμων ενός πληθυσμού. Έτσι, λοιπόν, το μειονέκτημα τους είναι ότι δεν παρέχουν πληροφορίες για την ποσότητα της διατροφικής πρόσληψης, αλλά μόνο για την κατανάλωση ομάδων τροφίμων (Serdula et al. 2001).

Σε αντίθεση, οι ανακλήσεις 24-ώρου και τα ημερολόγια καταγραφής τροφίμων μπορούν να εκφράσουν την ποσότητα της διατροφικής πρόσληψης (Serdula et al. 2001). Το μειονέκτημα των ανακλήσεων και των ημερολογίων είναι ότι



απαιτούν περισσότερο χρόνο και περισσότερη προσπάθεια τόσο από τους ερευνητές όσο και από τους συμμετέχοντες στην έρευνα (Serdula et al. 2001).

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ), διότι αναμενόταν ότι τα FFQ θα είχαν μεγαλύτερη ανταπόκριση από τους γονείς των νηπίων του δείγματος. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων του Willett (Παράρτημα Α). Τα FFQ μοιράστηκαν στους γονείς της ομάδας παρέμβασης τόσο στην πρώτη φάση της έρευνας όσο και μετά τη λήξη του προγράμματος διατροφικής αγωγής. Τα FFQ χρησιμοποιήθηκαν μόνο στην ομάδα παρέμβασης για να επιβεβαιωθεί η ενδεχόμενη αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών που θα προέκυπτε από τα ερωτηματολόγια των παιδιών.

Ο σχεδιασμός του προγράμματος διατροφικής αγωγής στηρίχθηκε στη Γνωσιακή Κοινωνική Θεωρία, σύμφωνα με την οποία η συμπεριφορά του ανθρώπου εξηγείται στο πλαίσιο ενός τριαδικού δυναμικού υποδείγματος, κατά το οποίο συμπεριφορά, προσωπικοί και κοινωνικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν. (Resnicow K. et al, 1993, J.F. Mc Kenzie and J.L. Smeltzer, 2001). Η συνοπτική περιγραφή του προγράμματος παρουσιάζεται στον πίνακα 1 και η πλήρης παρουσίαση του βρίσκεται στο παράρτημα Β. Το πρόγραμμα απαρτιζόταν δέκα θεματικές ενότητες και περιελάμβανε δραστηριότητες όπως ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του παιδιού, ζωγραφική, κατασκευή κολάζ, χειροτεχνία, παραμύθια, τραγούδια, παρασκευή και δοκιμή υγιεινών τροφίμων- φαγητών,

παρασκευή φρουτοσαλάτας, θεατρικό παιχνίδι, παντομίμα, κινητικές δραστηριότητες, ομιλία στους γονείς, κλπ. Ο σκελετός πάνω στον οποίο βασίστηκαν οι παραπάνω δραστηριότητες περιλάμβανε τις ακόλουθες ιδέες:

1. Η διατροφή είναι η διαδικασία κατά την οποία το φαγητό που καταναλώνεται βοηθά το παιδί να μεγαλώσει, να είναι υγιές και να έχει ενέργεια για δουλειά και παιχνίδι.
2. Πολλά είδη τροφών και συνδυασμός τροφών μπορούν να οδηγήσουν σε μια καλά ισορροπημένη δίαιτα.
3. Κανένα τρόφιμο δεν έχει από μόνο του όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για πλήρη ανάπτυξη και υγεία.
4. Διατροφή πλούσια σε δημητριακά, γάλα, φρούτα και λαχανικά.
5. Η πυραμίδα των τροφίμων είναι ο οδηγός για μια ισορροπημένη δίαιτα.
6. Προσοχή στην κατανάλωση ζάχαρης, άλατος και λίπους.
7. Η σημασία του πρωινού για την ανάπτυξη και υγεία του παιδιού.

Το πρόγραμμα, όπως προαναφέρθηκε, εφαρμόστηκε από τις νηπιαγωγούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα νηπιαγωγεία της ομάδας παρέμβασης συμμετείχαν στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας της Νομαρχίας του Νομού Δράμας. Στα πλαίσια του νομαρχιακού προγράμματος, σε τακτά χρονικά διαστήματα από την αρχή μέχρι και τη λήξη της σχολικής χρονιάς πραγματοποιήθηκαν εκπαιδευτικά σεμινάρια για τις νηπιαγωγούς με θέμα τη διατροφική αγωγή. Με αυτόν τον τρόπο οι νηπιαγωγοί διδάχθηκαν τις βασικές αρχές της διατροφής και τις διδακτικές μεθόδους που απαιτούνται για να παράσχουν στα νήπια την ικανότητα να επιλέγουν υγιεινά τρόφιμα.



Για την αξιολόγηση του προγράμματος διατροφικής αγωγής χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο (Παράρτημα Α) με ζεύγη τροφίμων, που περιείχε τρεις ενότητες, για τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις, αντίστοιχα. Σε κάθε ενότητα υπήρχαν 12 ζεύγη με εικόνες τροφίμων. Σε κάθε ζεύγος το ένα τρόφιμο αντανakλούσε την υγιεινή επιλογή, ενώ το άλλο την μη υγιεινή επιλογή. Κάθε ενότητα περιείχε τα ίδια 12 ζεύγη τροφίμων και τα νήπια καλούνταν να κυκλώσουν το τρόφιμο που έτρωγαν πιο συχνά, το τρόφιμο που τους άρεζε περισσότερο και το τρόφιμο που πίστευαν ότι είναι καλό για αυτά, σε κάθε ζεύγος. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εφαρμόστηκε από τους S. Friel et al σε ανάλογο πρόγραμμα διατροφικής αγωγής παιδιών ηλικίας 8-10 ετών (S. Friel et al, 1999) και στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μετά από άδεια των προαναφερθέντων ερευνητών. Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσε τόσο η ομάδα παρέμβασης όσο και η ομάδα αναφοράς, πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής.

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

20-21 Νοεμβρίου: Μετρήσεις Πρώτης Φάσης

Δεκέμβριος: επικοινωνία με τις νηπιαγωγούς και σχεδιασμός της παρέμβασης

7-9 Ιανουαρίου: συνάντηση με νηπιαγωγούς και γονείς- ερωτηματολόγια με ζεύ-  
γη τροφίμων στα παιδιά

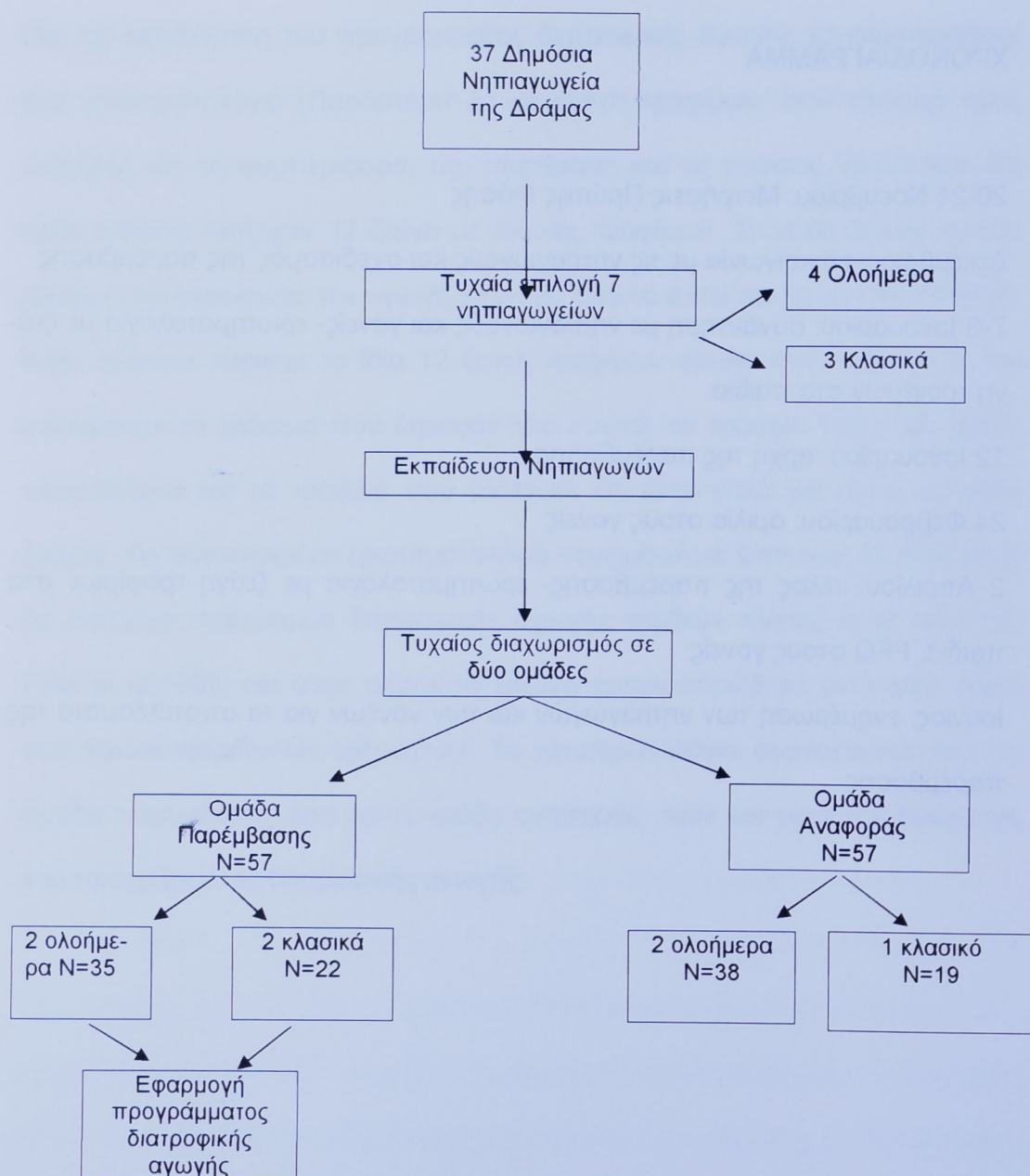
12 Ιανουαρίου: αρχή της παρέμβασης

24 Φεβρουαρίου: ομιλία στους γονείς

2 Απριλίου: τέλος της παρέμβασης- ερωτηματολόγια με ζεύγη τροφίμων στα  
παιδιά, FFQ στους γονείς

Ιούνιος: ενημέρωση των νηπιαγωγών και των γονέων για τα αποτελέσματα της  
παρέμβασης





Σχήμα 1. Σχεδιάγραμμα της μελέτης

Πίνακας 1. Συνοπτική παρουσίαση του προγράμματος διατροφικής παρέμβασης

| Ενότητες                                         | Στόχος για τα παιδιά                                                                                                                                                                                                                                                            | Δραστηριότητες                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Προέλευση της τροφής                          | Να κατανοήσουν ότι τα τρόφιμα κατατάσσονται σε ζωικά, φυτικά και επεξεργασμένα ανάλογα με την προέλευση τους                                                                                                                                                                    | Κατασκευή πόστερ, ζωγραφική, κηπουρική, ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του παιδιού, παραμύθια, κατασκευές με ζυμάρι, παντομίμα                                                                                     |
| 2. Οικογένεια Δημητριακών και Οσπρίων            | Να γνωρίσουν την ομάδα δημητριακών (ψωμί, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά) και οσπρίων και να κατανοήσουν τη σημασία τους                                                                                                                                                               | Ζωγραφική, κατασκευή πόστερ με τρόφιμα της ομάδας, κινητικές δραστηριότητες(παιχνίδια), κουκλοθέατρο, ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας                                                                               |
| 3. Οικογένεια Φρούτων και Λαχανικών              | Να γνωρίσουν την ομάδα των φρούτων και λαχανικών και να κατανοήσουν τη σημασία τους                                                                                                                                                                                             | Όπως στην προηγούμενη ενότητα                                                                                                                                                                                         |
| 4. Οικογένεια Γαλακτοκομικών                     | Να γνωρίσουν την ομάδα των γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και να κατανοήσουν τη σημασία τους                                                                                                                                                                             | Όπως στην προηγούμενη ενότητα                                                                                                                                                                                         |
| 5. Οικογένεια Πουλερικών, Ψαριών, Κρέατος, Αυγών | Να γνωρίσουν την ομάδα κρέατος και να κατανοήσουν τη σημασία της                                                                                                                                                                                                                | Όπως στην προηγούμενη ενότητα                                                                                                                                                                                         |
| 6. Οικογένεια Λιπών                              | Να γνωρίσουν την ομάδα λιπών και να κατανοήσουν τη σημασία της                                                                                                                                                                                                                  | Όπως στην προηγούμενη ενότητα                                                                                                                                                                                         |
| 7. Η Πυραμίδα της Διατροφής                      | Να αναγνωρίζουν την πυραμίδα της διατροφής<br>Να κατανοήσουν ότι είναι απαραίτητη η ποικιλία τροφών για τη σωστή ανάπτυξη<br>Να κατανοήσουν ότι είναι καλύτερο να τρώμε περισσότερο από τις τροφές στη βάση της πυραμίδας και λιγότερο από τα τρόφιμα στην κορυφή της πυραμίδας | Κατασκευή παζλ με την πυραμίδα της διατροφής, θεατρικό παιχνίδι, κουκλοθέατρο, διοργάνωση παιδικού πάρτυ στο νηπιαγωγείο με τη συμμετοχή των γονέων, ζωγραφική με θέμα την πυραμίδα, κατασκευή πόστερ με την πυραμίδα |
| 8. Βλαβερές Τροφές                               | Να κατανοήσουν ότι οι τροφές που περιέχουν πολύ ζάχαρη, αλάτι και λιπός βλάπτουν όταν καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα                                                                                                                                                         | Ασκήσεις για το τετράδιο εργασίας του νηπίου πάνω στη θεματολογία της ενότητας, παραμύθια, ζωγραφική με θέμα τον τίτλο της ενότητας                                                                                   |
| 9. Καλές Τροφές                                  | Να γνωρίσουν τις τροφές που κάνουν καλό στην υγεία, όπως τα όσπρια, το γάλα, τα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά και να κατανοήσουν τη σημασία τους                                                                                                                             | Όπως στην προηγούμενη ενότητα                                                                                                                                                                                         |
| 10. Η σημασία του Πρωινού                        | Να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του πρωινού για παροχή ενέργειας και δύναμης για όλη τη διάρκεια της ημέρας                                                                                                                                                                      | Όπως στην προηγούμενη ενότητα                                                                                                                                                                                         |



## ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Ως προς τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, η περιγραφή των συνεχών μεταβλητών έγινε με τη χρήση μέτρων θέσης (μέση τιμή, διάμεσος, ποσοστημόρια) και διασποράς (τυπική απόκλιση), ενώ η περιγραφή των ποιοτικών-κατηγορικών μεταβλητών με απόλυτες και σχετικές συχνότητες.

Για την επεξεργασία των απαντήσεων, δόθηκε συγκεκριμένη βαθμολογία στα τρόφιμα του κάθε ζεύγους στα ερωτηματολόγια με τα ζεύγη τροφίμων. Ειδικότερα, σε κάθε ζεύγος τροφίμων, το τρόφιμο που αντιπροσώπευε την υγιεινή επιλογή έπαιρνε έναν βαθμό και το τρόφιμο που αντιπροσώπευε την μη υγιεινή επιλογή έπαιρνε δύο βαθμούς. Στην κάθε ενότητα και για κάθε παιδί υπολογίστηκε η συνολική βαθμολογία που προέκυπτε και από τα 12 ζεύγη τροφίμων. Η ελάχιστη δυνατή συνολική βαθμολογία που μπορούσε να συγκεντρώσει ένα παιδί ήταν 12 βαθμοί και η μέγιστη δυνατή συνολική βαθμολογία ήταν 24 βαθμοί.

Συγκρίνοντας τη συνολική βαθμολογία σε κάθε ενότητα πριν και μετά το πρόγραμμα διατροφικής αγωγής προέκυψαν στοιχεία για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος πάνω στις τρεις διαφορετικές ενότητες που εξετάστηκαν, δηλαδή τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των παιδιών. Η σύγκριση πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας μη παραμετρική ανάλυση, διότι οι μετρήσεις αφορούσαν διακριτές μεταβλητές. Εφαρμόστηκε ο έλεγχος του Wilcoxon για ζευγαρωτές παρατηρήσεις. Το κριτήριο του Wilcoxon

βασίζεται στο συλλογισμό ότι αν το άθροισμα των θετικών διαφορών μεταξύ των δύο συσχετιζόμενων ομάδων είναι πολύ διαφορετικό από το άθροισμα των αρνητικών διαφορών, τότε είναι πιθανό να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο συσχετιζόμενων ομάδων. Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας θεωρήθηκε το  $\alpha=0,05$ .

Ο έλεγχος του Wilcoxon εφαρμόστηκε για να διερευνηθεί η διαφορά που υπήρχε μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας αναφοράς στη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις, πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος παρέμβασης. Επιπλέον, διερευνήθηκε η διαφορά μεταξύ της συνολικής βαθμολογίας πριν την παρέμβαση και της συνολικής βαθμολογίας μετά την παρέμβαση στη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις, ξεχωριστά για την κάθε ομάδα. Σε κάθε περίπτωση, για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 11,0 for Windows.

Τα δεδομένα από τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) αναλύθηκαν στο λογισμικό πρόγραμμα Diet Analysis Plus. Οι διατροφικές πληροφορίες που προέκυψαν αφορούσαν τις μερίδες που κατανάλωσαν τα νήπια από τις ομάδες τροφίμων. Με βάση τον πίνακα ανάλυσης του προγράμματος Diet Analysis Plus μια μερίδα από την κάθε ομάδα τροφίμων αντιστοιχεί σε συγκεκριμένες ποσότητες τροφίμων. Ειδικότερα, μια μερίδα γαλακτοκομικών αντιστοιχεί σε 1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι ή 30 γραμμάρια τυρί. Μια μερίδα κρέατος αντιστοιχεί σε 60-90 γραμμάρια κόκκινο κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι, ½ φλιτζάνι όσπρια, 1 αυγό. Μια μερίδα φρούτων και



λαχανικών αντιστοιχεί σε 1 μεσαίου μεγέθους φρούτο (π.χ. μήλο, πορτοκάλι),  $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού φυσικό χυμό, 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά,  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι βρασμένα λαχανικά. Μια μερίδα δημητριακών αντιστοιχεί σε 1 φέτα ψωμί, 30 γραμμάρια δημητριακών πρωινού,  $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι μακαρόνια ή ρύζι. Αξίζει να σημειωθεί ότι στον πίνακα ανάλυσης του προγράμματος Diet Analysis Plus δεν αναφέρεται ανάλογη αντιστοιχία σε τρόφιμα για τη μερίδα λίπους και για αυτόν το λόγο η ομάδα λίπους παραλείφθηκε από τον πίνακα αποτελεσμάτων.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### **Πληθυσμός της μελέτης**

Συνολικά συμμετείχαν 114 παιδιά, ηλικίας περίπου πέντε ετών, από τα οποία τα 57 ανήκαν στην ομάδα παρέμβασης και τα υπόλοιπα 57 στην ομάδα αναφοράς. Το 98% των παιδιών της ομάδας παρέμβασης και το 100% της ομάδας αναφοράς συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια με τα ζεύγη τροφίμων πριν την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής παρέμβασης τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από το 89% των παιδιών της ομάδας παρέμβασης και το 95% των παιδιών της ομάδας αναφοράς. Αναφορικά με τη συμμετοχή των γονέων, τα ερωτηματολόγια για τους γονείς συμπληρώθηκαν από το 84% των γονέων της ομάδας παρέμβασης και από το 61% των γονέων της ομάδας αναφοράς. Τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) συμπληρώθηκαν από το 84% των γονέων της ομάδας παρέμβασης.

### **Κοινωνικό επίπεδο, γνώσεις και αντιλήψεις γονέων**

Τα ερωτηματολόγια για τους γονείς είχαν κυρίως συμπληρωθεί από τις μητέρες των παιδιών. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η ηλικία των γονέων ήταν κατά μέσο όρο τα  $39 \pm 5,8$  έτη για τους πατέρες και τα  $33 \pm 4,7$  έτη για τις μητέρες.



Αναφορικά με το κοινωνικό επίπεδο των γονέων προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των πατέρων είχαν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση και εργάζονταν ως ελεύθεροι επαγγελματίες, ενώ η πλειοψηφία των μητέρων ήταν απόφοιτοι λυκείου και ασχολούνταν με τα οικιακά (πίνακας 2). Αξίζει να σημειωθεί ότι δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο τόσο των πατέρων ( $p=0,44$ ), όσο και των μητέρων ( $p=0,73$ ) ανάμεσα στη ομάδα παρέμβασης και την ομάδα αναφοράς.

Πίνακας 2. Κοινωνικό επίπεδο γονέων

|                         | Ομάδα Παρέμβασης (N=48) |             | Ομάδα Αναφοράς (N=35) |             |
|-------------------------|-------------------------|-------------|-----------------------|-------------|
| Βαθμίδα εκπαίδευσης     | Πατέρες (%)             | Μητέρες (%) | Πατέρες (%)           | Μητέρες (%) |
| Δημοτικό                | 11                      | 10          | 6                     | 6           |
| Γυμνάσιο                | 26                      | 17          | 23                    | 20          |
| Λύκειο                  | 26                      | 44          | 34                    | 46          |
| Τριτοβάθμια εκπαίδευση  | 37                      | 29          | 37                    | 28          |
| Επάγγελμα               |                         |             |                       |             |
| Δημόσιος Υπάλληλος      | 21                      | 17          | 11                    | 17          |
| Ελεύθερος Επαγγελματίας | 55                      | 19          | 63                    | 20          |
| Ιδιωτικός Υπάλληλος     | 24                      | 15          | 26                    | 11          |
| Οικιακά                 |                         | 49          |                       | 52          |

Όσον αφορά τη διερεύνηση των γνώσεων πάνω σε θέματα διατροφής, οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν έδειξαν ότι το επίπεδο των γονέων ήταν αρκετά ικανοποιητικό (πίνακας 3). Ειδικότερα, πάνω από το 90 % των γονέων γνώριζαν ποια είναι η συνιστώμενη καθημερινή πρόσληψη φρούτων τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά και πάνω από το 80 % των γονέων έδωσαν σωστές απαντήσεις όχι μόνον για την συνιστώμενη κατανάλωση λαχανικών στους ενήλικες και τα παιδιά, αλλά επιπλέον και για την συνιστώμενη πρόσληψη γάλακτος στα παιδιά. Επιπρόσθετα, πάνω από το 80 % των γονέων γνώριζαν ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε λίπος, φυτικές ίνες και βιταμίνες. Ωστόσο, οι γνώσεις των γονέων υστερούσαν στον τομέα της συνιστώμενης πρόσληψης

γαλακτοκομικών για τους ενήλικες, όπου μόνο το 50% περίπου των γονέων απάντησε σωστά. Η ομάδα παρέμβασης και η ομάδα αναφοράς βρέθηκαν σχεδόν εξομοιωμένες ως προς τις διατροφικές γνώσεις. Εξαίρεση αποτέλεσε το επίπεδο γνώσεων για κατανάλωση λαχανικών τόσο σε ενήλικες όσο και στα παιδιά, καθώς και οι γνώσεις για κατανάλωση γάλακτος στα παιδιά, όπου η ομάδα αναφοράς υπερτερούσε έναντι της ομάδας παρέμβασης (πίνακας 3).

Ως προς τις αντιλήψεις των γονέων σχετικά με τη διατροφή, οι απαντήσεις διαμορφώθηκαν ως εξής: Τόσο στην ομάδα παρέμβασης, όσο και στην ομάδα αναφοράς η πλειοψηφία των γονέων, με ποσοστό περίπου 50%, θεώρησε ότι είναι πολύ σημαντικό να επιλέγει κανείς μια δίαιτα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Στην ερώτηση για τη σπουδαιότητα της δίαιτας που είναι πλούσια σε δημητριακά το μεγαλύτερο ποσοστό των γονέων της ομάδας παρέμβασης (35%) απάντησε ότι είναι σημαντική, ενώ η πλειοψηφία (40%) των γονέων της ομάδας αναφοράς απάντησε ότι είναι αρκετά σημαντική (πίνακας 4). Συγκρίνοντας τις δύο ομάδες παρατηρήθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις αντιλήψεις των γονέων για μια δίαιτα πλούσια σε δημητριακά. Αντιθέτως, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις αντιλήψεις των γονέων για μια δίαιτα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, όπου η ομάδα αναφοράς είχε σωστότερες αντιλήψεις από την ομάδα παρέμβασης (πίνακας 4).



Πίνακας 3. Γνώσεις διατροφής

|                          | Ομάδα Παρέμβασης<br>(N=48) | Ομάδα Αναφοράς<br>(N=35) | p-value |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|---------|
| Απόψεις για              | Σωστές Απαντήσεις (%)      | Σωστές Απαντήσεις (%)    |         |
| Κατανάλωση Φρούτων σε:   |                            |                          |         |
| Ενήλικες                 | 90                         | 91                       |         |
| Παιδιά                   | 98                         | 100                      |         |
| Κατανάλωση Λαχανικών σε: |                            |                          |         |
| Ενήλικες                 | 79                         | 94                       |         |
| Παιδιά                   | 89                         | 97                       |         |
| Κατανάλωση Γάλακτος σε:  |                            |                          |         |
| Ενήλικες                 | 56                         | 51                       |         |
| Παιδιά                   | 80                         | 94                       |         |
| Τρόφιμα πλούσια σε:      |                            |                          |         |
| Λίπος                    | 90                         | 92                       |         |
| Φυτικές Ίνες             | 88                         | 82                       |         |
| Βιταμίνες                | 95                         | 100                      |         |

Πίνακας 4. Αντιλήψεις σχετικά με τη διατροφή

|                                      | Απαντήσεις (%)          |           |                     |                   | p-value |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------|---------------------|-------------------|---------|
| Διατροφή πλούσια σε:                 | Λίγο<br>Σημαντικό       | Σημαντικό | Αρκετά<br>σημαντικό | Πολύ<br>σημαντικό |         |
|                                      | Ομάδα παρέμβασης (N=48) |           |                     |                   |         |
| Φρούτα-<br>Λαχανικά                  | 2                       | 19        | 27                  | 52                | 0,0001  |
| Δημητριακά<br>(Ψωμί, Ρύζι, Ζυμαρικά) | 15                      | 35        | 31                  | 19                | 0,57    |
|                                      | Ομάδα αναφοράς (N=35)   |           |                     |                   |         |
| Φρούτα-<br>Λαχανικά                  | 0                       | 0         | 46                  | 54                |         |
| Δημητριακά<br>(Ψωμί, Ρύζι, Ζυμαρικά) | 11                      | 32        | 40                  | 17                |         |

Διατροφικές συνήθειες και άλλα χαρακτηριστικά των παιδιών

Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ήταν κατά μέσο όρο πέντε ετών και στην πλειοψηφία τους είχαν φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) (πίνακας 5). Ωστόσο, η κατανομή του Δ.Μ.Σ. παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα αναφοράς. Συγκεκριμένα, στην ομάδα αναφοράς παρατηρήθηκε μικρότερο ποσοστό ελλειποβαρών και μεγαλύτερο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών σε σύγκριση με την ομάδα παρέμβασης (πίνακας 5).

Πίνακας 5. Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) των παιδιών

|                             |              | Ομάδα Παρέμβασης<br>(N=57) | Ομάδα Αναφοράς<br>(N=57) | p-value |
|-----------------------------|--------------|----------------------------|--------------------------|---------|
| ΔΜΣ<br>(kg/m <sup>2</sup> ) | Ερμηνεία     | Ποσοστά παιδιών (%)        | Ποσοστά παιδιών (%)      |         |
| >18                         | Παχύσαρκο    | 11                         | 19                       | 0,032   |
| >17                         | Υπέρβαρο     | 7                          | 16                       |         |
| 14-17                       | Φυσιολογικό  | 65                         | 61                       |         |
| <14                         | Ελλειποβαρές | 17                         | 4                        |         |

Αναφορικά με την κατάσταση υγείας των παιδιών, σύμφωνα με τις δηλώσεις των γονέων τους, τα παιδιά στην συντριπτική τους πλειοψηφία δεν είχαν προβλήματα υγείας, ούτε αλλεργίες (πίνακας 6). Επιπλέον, δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας αναφοράς.



Πίνακας 6. Κατάσταση Υγείας των παιδιών

|                 | Ομάδα Παρέμβασης (N=48) | Ομάδα Αναφοράς (N=35)  | p-value |
|-----------------|-------------------------|------------------------|---------|
|                 | Θετικές Απαντήσεις (%)  | Θετικές Απαντήσεις (%) |         |
| Πρόβλημα Υγείας | 4                       | 0                      | 0,13    |
| Αλλεργία        | 8                       | 3                      | 0,24    |

Από τα ερωτηματολόγια για τους γονείς, προέκυψαν πληροφορίες και για ορισμένες διατροφικές συνήθειες των παιδιών, όπως είναι τα είδη των γευμάτων που καταναλώνονται και οι επιλογές για το πρωινό. Ειδικότερα, στην ομάδα παρέμβασης το 79% των παιδιών κατανάλωνε πρωινό, το 94% κατανάλωνε μεσημεριανό, το 75% κατανάλωνε βραδινό και το 69% κατανάλωνε 1-2 σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας (πίνακας 7). Στην ομάδα αναφοράς, το 71% των παιδιών κατανάλωνε πρωινό, το 94% κατανάλωνε μεσημεριανό, το 63% κατανάλωνε βραδινό και το 65% κατανάλωνε 1-2 σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Συγκρίνοντας τις δύο ομάδες δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τα είδη γευμάτων που καταναλώνονται από τα παιδιά.

Πίνακας 7. Είδη γευμάτων που καταναλώνουν καθημερινά τα παιδιά

|             | Ομάδα Παρέμβασης (N=48) | Ομάδα Αναφοράς (N=35)  | p-value |
|-------------|-------------------------|------------------------|---------|
| Γεύμα       | Θετικές απαντήσεις (%)  | Θετικές απαντήσεις (%) |         |
| Πρωινό      | 79                      | 71                     | 0,89    |
| Μεσημεριανό | 94                      | 94                     |         |
| Βραδινό     | 75                      | 63                     |         |
| Σνακ (1-2)  | 69                      | 65                     |         |

Αναφορικά με τις επιλογές για πρωινό, το γάλα συγκέντρωνε την προτίμηση των παιδιών και στις δύο ομάδες (πίνακας 8). Πέρα από το γάλα, η ομάδα παρέμβασης φαίνεται ότι συμπεριλάμβανε στο πρωινό της αυγό σε ποσοστό 40%, ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα σε ποσοστό 38%, τοστ με τυρί σε

ποσοστό 29% και φρούτο σε ποσοστό 29%. Από την άλλη πλευρά, η ομάδα αναφοράς φαίνεται ότι συμπεριλάμβανε στο πρωινό της αυγό σε ποσοστό 29%, σοκολατούχο γάλα σε ποσοστό 29% και δημητριακά σε ποσοστό 26%.

Ως προς τις επιλογές για το πρωινό, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες που αφορούσαν τα δημητριακά πρωινού, το σοκολατούχο γάλα, το ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα και το αυγό. Ειδικότερα, η ομάδα αναφοράς φάνηκε να επιλέγει περισσότερο συχνά δημητριακά και σοκολατούχο γάλα για το πρωινό σε σύγκριση με την ομάδα παρέμβασης, ενώ η ομάδα παρέμβασης επέλεγε συχνότερα από την ομάδα αναφοράς αυγό και ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα.

Πίνακας 8. Επιλογές για το πρωινό

|                             | Ομάδα Παρέμβασης<br>(N=48) | Ομάδα Αναφοράς<br>(N=35) | p-<br>value |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------|
| Επιλογή                     | Θετικές απαντήσεις (%)     | Θετικές απαντήσεις (%)   |             |
| Γάλα                        | 75                         | 67                       |             |
| Δημητριακά                  | 17                         | 26                       |             |
| Φρούτο                      | 29                         | 23                       |             |
| Σοκολατούχο γάλα            | 19                         | 29                       |             |
| Τοστ με τυρί                | 29                         | 23                       |             |
| Ψωμί, βούτυρο,<br>μαρμελάδα | 38                         | 20                       |             |
| Ψωμί και τυρί               | 4                          | 11                       |             |
| Χυμός                       | 6                          | 11                       |             |
| Αυγό                        | 40                         | 29                       |             |

Στη συνέχεια ακολουθεί η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της παρέμβασης και η σύγκριση των δύο ομάδων.

Πριν την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής παρέμβασης, δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες ως προς τη συ-



μπεριφορά και την προτίμηση των παιδιών (πίνακας 9). Ωστόσο, υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς το επίπεδο γνώσεων (πίνακας 9) και ειδικότερα φάνηκε ότι η ομάδα παρέμβασης είχε υψηλότερο επίπεδο γνώσεων συγκριτικά με την ομάδα αναφοράς ( $p<0,01$ ). Επίσης, όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενες ενότητες σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες, σε ορισμένους τομείς που αφορούσαν τις διατροφικές αντιλήψεις και γνώσεις των γονέων και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Πίνακας 9. Σύγκριση των δύο ομάδων πριν την παρέμβαση

|             | Πριν             |           |                |           |          |
|-------------|------------------|-----------|----------------|-----------|----------|
|             | Ομάδα παρέμβασης |           | Ομάδα αναφοράς |           | P        |
|             | N                | M.T.±T.A. | N              | M.T.±T.A. |          |
| Συμπεριφορά | 56               | 16,6±2,0  | 57             | 17,1±1,5  | $p>0,05$ |
| Προτίμηση   | 56               | 18,1±2,1  | 57             | 18,7±1,8  | $p>0,05$ |
| Γνώσεις     | 55               | 15,1±1,9  | 57             | 16,1±2,5  | $p<0,01$ |

\*βέλτιστη δυνατή βαθμολογία=12 βαθμοί, χειρίστη δυνατή βαθμολογία=24 βαθμοί.

Μελετώντας την ομάδα παρέμβασης πριν την εφαρμογή του προγράμματος παρατηρήθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα ολοήμερα και κλασικά νηπιαγωγεία, ως προς τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις. Μελετώντας την ομάδα αναφοράς πριν την εφαρμογή του προγράμματος, παρατηρήθηκε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε κλασικά και ολοήμερα νηπιαγωγεία, ως προς τη συμπεριφορά, όμως υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p<0,05$ ) ως προς την προτίμηση και τις γνώσεις, με τα κλασικά νηπιαγωγεία να υπερέχουν έναντι των ολοήμερων.

## Ευρήματα μετά την εφαρμογή της παρέμβασης

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες ως προς τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των παιδιών (πίνακας 10), με τα νηπιαγωγεία της ομάδας παρέμβασης να υπερτερούν έναντι των νηπιαγωγείων της ομάδας αναφοράς.

Πίνακας 10. Σύγκριση των δύο ομάδων μετά την παρέμβαση

| Μετά        |                  |           |    |                |        |
|-------------|------------------|-----------|----|----------------|--------|
|             | Ομάδα παρέμβασης |           |    | Ομάδα αναφοράς |        |
|             | N                | M.T.±T.A. | N  | M.T.±T.A.      | P      |
| Συμπεριφορά | 51               | 15,0±1,8  | 54 | 17,2±1,8       | p<0,01 |
| Προτίμηση   | 47               | 16,9±2,7  | 54 | 18,2±2,0       | p<0,05 |
| Γνώσεις     | 50               | 13,4±1,9  | 54 | 15,9±1,9       | p<0,01 |

\*βέλτιστη δυνατή βαθμολογία=12 βαθμοί, χειρίστη δυνατή βαθμολογία=24 βαθμοί.

Μελετώντας τα νηπιαγωγεία της ομάδας παρέμβασης στο σύνολο τους μετά την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής (πίνακας 11), παρατηρήθηκε ότι βελτιώθηκαν η συμπεριφορά, η προτίμηση και οι γνώσεις των παιδιών, με τη διαφορά να είναι στατιστικά σημαντική (p<0,05).

Πίνακας 11. Σύγκριση της βαθμολογίας κάθε ενότητας στην ίδια ομάδα πριν και μετά την παρέμβαση

|             | Ομάδα Παρέμβασης |           |      |           |        | Ομάδα αναφοράς |           |      |           |        |
|-------------|------------------|-----------|------|-----------|--------|----------------|-----------|------|-----------|--------|
|             | Πριν             |           | Μετά |           | P      | Πριν           |           | Μετά |           | P      |
|             | N                | M.T.±T.A. | N    | M.T.±T.A. |        | N              | M.T.±T.A. | N    | M.T.±T.A. |        |
| Συμπεριφορά | 56               | *16,6±2,0 | 51   | 15,0±1,8  | p<0,01 | 57             | 17,1±1,5  | 54   | 17,2±1,8  | p>0,05 |
| Προτίμηση   | 56               | *18,1±2,1 | 47   | 16,9±2,7  | p<0,01 | 57             | 18,7±1,8  | 54   | 18,2±2,0  | p>0,05 |
| Γνώσεις     | 55               | *15,1±1,9 | 50   | 13,4±1,9  | p<0,01 | 57             | 16,1±2,5  | 54   | 15,9±1,9  | p>0,05 |

\*βέλτιστη δυνατή βαθμολογία=12 βαθμοί, χειρίστη δυνατή βαθμολογία=24 βαθμοί.



Ανάλογα αποτελέσματα σημειώθηκαν μελετώντας μόνο τα ολοήμερα νηπιαγωγεία της ομάδας παρέμβασης (πίνακας 12). Στα κλασικά νηπιαγωγεία της ομάδας παρέμβασης φάνηκε ότι βελτιώθηκαν η συμπεριφορά, η προτίμηση και οι γνώσεις, όμως η διαφορά ήταν στατιστικά σημαντική μόνο αναφορικά με τη συμπεριφορά και τις γνώσεις (πίνακας 12). Συγκρίνοντας τα ολοήμερα με τα κλασικά νηπιαγωγεία της ομάδας παρέμβασης, παρατηρήθηκε ότι μετά την εφαρμογή του προγράμματος υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο ως προς την προτίμηση ( $p < 0,05$ ), με τα ολοήμερα νηπιαγωγεία να πλεονεκτούν έναντι των κλασικών. Μελετώντας τα νηπιαγωγεία της ομάδας αναφοράς στο σύνολο τους μετά την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής (πίνακας 11), παρατηρήθηκε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των παιδιών και επιπλέον δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε κλασικά και ολοήμερα νηπιαγωγεία.





### Συχνότητα Κατανάλωσης Τροφίμων

Τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων που μοιράστηκαν στην ομάδα παρέμβασης συγκεντρώθηκαν στον πίνακα 14. Πριν την παρέμβαση η πλειονότητα των παιδιών κατανάλωνε 2 μερίδες από την ομάδα κρέατος, 5-6 μερίδες από την ομάδα των δημητριακών, 3 μερίδες από την ομάδα φρούτων και λαχανικών και 3 μερίδες από την ομάδα των γαλακτοκομικών. Μετά την παρέμβαση δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη διατροφική πρόσληψη της ομάδας παρέμβασης σε καμία ομάδα τροφίμων.

Πίνακας 14. Αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων

| Αριθμός μερίδων | Πριν (N=48) | Μετά (N=48) | p-value |
|-----------------|-------------|-------------|---------|
| Ομάδα κρέατος   | Ποσοστά(%)  | Ποσοστά(%)  | 0,305   |
| 1               | 29          | 23          |         |
| 2               | 56          | 56          |         |
| 3               | 15          | 21          |         |
| Δημητριακά      |             |             | 1,00    |
| <3              | 8           | 4           |         |
| 3-4             | 15          | 17          |         |
| 5-6             | 44          | 50          |         |
| 7-8             | 33          | 29          |         |
| Φρούτα-Λαχανικά |             |             | 0,414   |
| 1               | 25          | 23          |         |
| 2               | 19          | 21          |         |
| 3               | 52          | 50          |         |
| 4               | 4           | 6           |         |
| Γαλακτοκομικά   |             |             | 0,102   |
| 1               | 10          | 8           |         |
| 2               | 38          | 34          |         |
| 3               | 52          | 58          |         |





## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν αφενός μεν, η εφαρμογή ενός προγράμματος διατροφικής αγωγής σε νηπιαγωγεία της πόλης της Δράμας και αφετέρου δε η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του προγράμματος. Από την παρουσίαση των αποτελεσμάτων στην προηγούμενη ενότητα, μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι εκπληρώθηκαν οι προσδοκίες του προγράμματος, διότι επιτεύχθηκε βελτίωση και στις τρεις ενότητες που διερευνήθηκαν, δηλαδή τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των νηπίων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

Αναλυτικότερα, μετά την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής, σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα αναφοράς ως προς τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των παιδιών, με τα νηπιαγωγεία της ομάδας παρέμβασης να υπερτερούν έναντι των νηπιαγωγείων της ομάδας αναφοράς. Τα νήπια, δηλαδή, της ομάδας παρέμβασης είχαν υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες (συμπεριφορά), υγιεινότερες προτιμήσεις σε τρόφιμα (προτίμηση), και καλύτερες διατροφικές γνώσεις (γνώσεις) από τα νήπια της ομάδας αναφοράς.

Εξετάζοντας μόνο την ομάδα παρέμβασης παρατηρήθηκε ότι μετά την εφαρμογή του προγράμματος, τα νήπια της ομάδας παρέμβασης είχαν υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες (συμπεριφορά), υγιεινότερες προτιμήσεις σε τρόφιμα (προτίμηση), και καλύτερες διατροφικές γνώσεις (γνώσεις) από ότι

είχαν πριν την εφαρμογή του προγράμματος. Παρατηρήθηκε βελτίωση και στις τρεις ενότητες τόσο στα κλασικά όσο και στα ολοήμερα νηπιαγωγεία. Ωστόσο, η βελτίωση δεν ήταν στατιστικά σημαντική ως προς την προτίμηση των νηπίων στα κλασικά νηπιαγωγεία. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά των ολοήμερων σχολείων βελτίωσαν περισσότερο την προτίμηση τους, παρόλο που το πρόγραμμα εφαρμόστηκε το ίδιο χρονικό διάστημα και στους δύο τύπους σχολείων. Η διαφορά αποδίδεται στο γεγονός ότι τα παιδιά των ολοήμερων σχολείων τρώνε το μεσημέρι στο σχολείο όλα μαζί. Έτσι, τα νήπια παρακολουθώντας άλλα παιδιά να προτιμούν διαφορετικά- και ίσως υγιεινότερα- από τα δικά τους γεύματα άλλαξαν τις προτιμήσεις τους. Επίσης, κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού φαγητού, η νηπιαγωγοί υπενθύμιζαν στα παιδιά την αξία της υγιεινής διατροφής και επαινούσαν τα παιδιά με τις υγιεινότερες επιλογές και προτιμήσεις, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στη διαμόρφωση τόσο των διατροφικών συνηθειών όσο και των διατροφικών προτιμήσεων.

Τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) που συμπληρώθηκαν από τους γονείς των παιδιών της ομάδας παρέμβασης χρησιμοποιήθηκαν για να επιβεβαιωθεί η πιθανή αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών (δηλαδή τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων) μετά το πρόγραμμα. Από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι FFQ δεν έδειξαν αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών πριν και μετά το πρόγραμμα. Αυτό ήταν κατά κάποιο τρόπο αναμενόμενο και αποτελεί έναν από τους περιορισμούς της μελέτης για τους ακόλουθους λόγους.



Τα FFQ είναι γνωστό ότι υπερεκτιμούν τη διατροφική πρόσληψη. Επομένως, θα ήταν δύσκολο να ανιχνευτεί μια ενδεχόμενη αύξηση στην κατανάλωση φρούτων ή μείωση στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπος. Επιπλέον, όπως προαναφέρθηκε στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας, δεν μπορούσε να γίνει εκτίμηση της πρόσληψης μερίδων από την ομάδα λίπους και για αυτόν το λόγο δεν μπορεί να διερευνηθεί αν μειώθηκε η πρόσληψη λιπαρών τροφών ή γλυκών, μετά το πρόγραμμα.

Η ανάκληση 24-ώρου θεωρείται καλύτερη μέθοδος εκτίμησης της διατροφικής πρόσληψης, εφαρμόζεται όμως με τη μορφή συνέντευξης και απαιτεί την παρουσία διαιτολόγου και προπλασμάτων τροφίμων. Με δεδομένη τη μεγάλη χιλιομετρική απόσταση μεταξύ Αθήνας και Δράμας δεν κρίθηκε εφικτή η χρησιμοποίηση αυτού του εργαλείου. Επομένως, η αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών δεν μπορεί να επικυρωθεί με τα αποτελέσματα από τα FFQ, κυρίως λόγω των περιορισμών που αναφέρθηκαν, χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει ότι η αλλαγή στη συμπεριφορά είναι ευκαταφρόνητη.

Για να εξασφαλιστεί ότι οι αλλαγές που σημειώθηκαν μετά την εφαρμογή του προγράμματος οφείλονταν κυρίως στο πρόγραμμα και όχι σε άλλους παράγοντες, διερευνήθηκε κατα πόσο εξομοιωμένη ήταν η ομάδα παρέμβασης με την ομάδα αναφοράς, τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς. Αν, δηλαδή, οι δύο ομάδες είχαν ίδια χαρακτηριστικά πριν την εφαρμογή του προγράμματος, τότε τα αποτελέσματα που θα προέκυπταν θα οφείλονταν αποκλειστικά στο

πρόγραμμα. Η σύγκριση των ομάδων πριν την εφαρμογή του προγράμματος παρουσιάζεται αναλυτικά παρακάτω.

Αναφορικά με το δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την κατανόμη ανάμεσα στις δύο ομάδες. Πιο αναλυτικά, η ομάδα αναφοράς είχε λιγότερα ελλειποβαρή και περισσότερα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά συγκριτικά με την ομάδα παρέμβασης. Ωστόσο και στις δύο ομάδες η πλειοψηφία των παιδιών είχε φυσιολογικό βάρος.

Ως προς την κατάσταση υγείας των παιδιών καθώς και τα είδη γευμάτων που καταναλώνουν τα παιδιά, οι δύο ομάδες βρέθηκαν εξομοιωμένες. Έτσι, λοιπόν, και στις δύο ομάδες τα παιδιά δεν έχουν προβλήματα υγείας, ούτε αλλεργίες. Επιπλέον, είναι ίδιο το ποσοστό των παιδιών που καταναλώνει πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό κατά τη διάρκεια της ημέρας και στις δύο ομάδες.

Ως προς τις επιλογές για το πρωινό παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες. Ειδικότερα, η ομάδα αναφοράς φάνηκε να επιλέγει περισσότερο συχνά δημητριακά και σοκολατούχο γάλα για το πρωινό σε σύγκριση με την ομάδα παρέμβασης, ενώ η ομάδα παρέμβασης επέλεγε συχνότερα από την ομάδα αναφοράς αυγό, και ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα. Στο ερωτηματολόγιο δε γινόταν λεπτομερής περιγραφή του είδους των δημητριακών και για αυτόν το λόγο μπορεί να υποθέσει κανείς ότι οι επιλογές που δηλώθηκαν αφορούσαν δημητριακά με επικάλυψη σοκολάτας ή ζάχαρης. Έτσι λοιπόν για την ομάδα αναφοράς η αυξημένη προτίμηση σε



δημητριακά και σοκολατούχο γάλα ίσως σχετίζεται με το μεγαλύτερο ποσοστό παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών που παρατηρήθηκαν στην ομάδα. Αντίθετα, η ομάδα παρέμβασης παρατηρήθηκε ότι είχε περισσότερο υγιεινές επιλογές. Ωστόσο, θα πρέπει να αναφερθεί ότι οι παραπάνω διαφορές αφορούν μικρά ποσοστά προτίμησης, ενώ κατα το μεγαλύτερο ποσοστό φαίνεται ότι το γάλα συγκεντρώνει την προτίμηση των παιδιών και στις δύο ομάδες.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των παιδιών στα παιδικά ερωτηματολόγια με τα ζεύγη τροφίμων τα παιδιά των δύο ομάδων είχαν ίδια συμπεριφορά και προτίμηση, πριν την εφαρμογή της παρέμβασης. Ωστόσο, σημειώθηκε διαφορά στο επίπεδο γνώσεων, με τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης να υπερτερούν έναντι των παιδιών της ομάδας αναφοράς. Επομένως, οι δύο ομάδες ήταν σχεδόν εξομοιωμένες πριν την εφαρμογή του προγράμματος.

Συγκρίνοντας τους γονείς των δύο ομάδων προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα. Το μορφωτικό επίπεδο ήταν ίδιο και στις δύο ομάδες. Το επίπεδο διατροφικών γνώσεων ήταν ικανοποιητικό και στις δύο ομάδες. Εξαίρεση αποτελούσαν οι γνώσεις για τη συνιστώμενη κατανάλωση γάλακτος για τους ενήλικες, όπου και στις δύο ομάδες μόνο το 50% των γονέων γνώριζαν ότι οι ενήλικες θα πρέπει να προσλαμβάνουν καθημερινά δύο φλιτζάνια γάλα. Ως προς τη συνιστώμενη κατανάλωση γάλακτος για τα παιδιά οι γνώσεις των γονέων ήταν ικανοποιητικές και στις δύο ομάδες, αλλά η ομάδα αναφοράς ήταν συγκριτικά καλύτερη. Άλλη διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες παρατηρήθηκε ως προς τις γνώσεις για τη συνιστώμενη κατανάλωση φρούτων για τους

ενήλικες και τη συνιστώμενη κατανάλωση φρούτων για τα παιδιά, όπου η ομάδα αναφοράς έδωσε περισσότερες σωστές απαντήσεις.

Για τη διερεύνηση των αντιλήψεων πάνω στη διατροφή τέθηκαν ερωτήσεις σχετικές με το πόσο σημαντικό είναι για τους γονείς να ακολουθούν δίαιτα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και πόσο σημαντικό είναι να ακολουθούν δίαιτα πλούσια σε ψωμί, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά. Ο σκοπός των ερωτήσεων ήταν να διερευνηθεί έμμεσα πόσο κοντά στις αρχές της μεσογειακής διατροφής ήταν οι αντιλήψεις των γονέων. Όπως είναι γνωστό η βάση της πυραμίδας της διατροφής αποτελείται από την ομάδα των δημητριακών, δηλαδή το ρύζι, το ψωμί, τις πατάτες και τα ζυμαρικά, και στο επόμενο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκονται τα φρούτα και τα λαχανικά. Όσο πιο σημαντικό θεωρούσαν οι γονείς το να ακολουθούν μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, τόσο πιο κοντά στις αρχές της μεσογειακής διατροφής ήταν.

Οι κατανομές των απαντήσεων για τα δημητριακά ήταν ίδιες και στις δύο ομάδες, ενώ παρατηρήθηκαν διαφορές ως προς την κατανομή των αντιλήψεων για τα φρούτα και λαχανικά, όπου η ομάδα αναφοράς έδωσε περισσότερο σωστές απαντήσεις.

Παρατηρήθηκε ότι σε ορισμένους τομείς η ομάδα αναφοράς των γονέων είχε καλύτερες γνώσεις και αντιλήψεις σχετικά με τη διατροφή. Ωστόσο, η ομάδα αναφοράς των παιδιών υστερούσε σε γνώσεις διατροφής από τη ομάδα παρέμβασης. Με βάση τα παραπάνω δεδομένα μπορεί να υποθέσει κανείς ότι



οι γονείς της ομάδας αναφοράς υπερεκτίμησαν τις διατροφικές τους γνώσεις και αντιλήψεις και με δεδομένο το μεγαλύτερο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην ομάδα αναφοράς, ορισμένοι γονείς αυτής της ομάδας ίσως θέλησαν να αποδείξουν ότι δεν υστερούν στον τομέα διατροφικών γνώσεων και αντιλήψεων, παρόλο που τα παιδιά τους είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Συμπερασματικά, αναφέρεται ότι σημειώθηκαν ορισμένες διαφορές ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα αναφοράς με αποτέλεσμα οι δύο ομάδες να μην είναι απόλυτα εξομοιωμένες πριν την εφαρμογή του προγράμματος διατροφικής αγωγής. Οι διαφορές αποδίδονται στον μικρό αριθμό του δείγματος ( $N=114$ ) και ενδεχομένως να εξαλείφονταν αν συγκεντρωνόταν μεγαλύτερο δείγμα (παιδιά και γονείς). Δυστυχώς, στα πλαίσια μιας πτυχιακής εργασίας δεν ήταν δυνατή η συγκέντρωση μεγαλύτερου δείγματος. Ωστόσο, θα πρέπει να αναφερθεί ότι η έρευνα πληρούσε τις προδιαγραφές της βιβλιογραφίας που αναφέρουν ότι ένα πιλοτικό πρόγραμμα πρέπει να έχει τουλάχιστον εκατό συμμετέχοντες.

Ως προς τις διαφορές που παρατηρήθηκαν αξίζει να σημειωθεί ότι σε άλλες έρευνες με προγράμματα διατροφικής αγωγής δεν διερευνήθηκαν οι γνώσεις και αντιλήψεις των γονέων, ούτε η κατανομή του δείκτη μάζας σώματος των παιδιών ανάμεσα στις δύο ομάδες. Είχε μόνο εξασφαλιστεί ότι τα παιδιά και κατα επέκταση οι γονείς τους ανήκαν στο ίδιο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.

Ένας άλλος περιορισμός της μελέτης σχετίζεται με το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση της αλλαγής στη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των παιδιών μετά το πρόγραμμα. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εφαρμόστηκε σε ανάλογο πρόγραμμα διατροφικής αγωγής παιδιών ηλικίας 8-10 ετών (S. Friel et al 1999), ενώ στην παρούσα μελέτη τα παιδιά ήταν κατα μέσο όρο πέντε ετών. Ωστόσο, κρίθηκε ότι τα νήπια μπόρεσαν να ανταποκριθούν στο ερωτηματολόγιο, στο βαθμό που αυτό ήταν με τη μορφή εικόνων και το μόνο που είχαν να κάνουν τα παιδιά ήταν να κυκλώνουν μια εικόνα.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, σημειώθηκε, όπως προαναφέρθηκε βελτίωση στη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να εξεταστεί η διατήρηση της βελτίωσης (στους τομείς που παρατηρήθηκε) μακροπρόθεσμα, αν και κάτι τέτοιο θα ήταν δύσκολο να εκτιμηθεί, διότι απαιτείται μακροχρόνια έρευνα.

Κλείνοντας, θα πρέπει να τονιστεί ότι οι περιορισμοί της μελέτης δε θα πρέπει να επισκιάσουν το γεγονός ότι το πρόγραμμα πέτυχε να βελτιώσει τη συμπεριφορά, την προτίμηση και τις γνώσεις των παιδιών μέσα σε τρεις μήνες. Επιπλέον, είναι σημαντικό το γεγονός ότι εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα διατροφικής αγωγής σε νηπιαγωγεία για πρώτη φορά στα δεδομένα της Ελλάδας. Η βελτίωση που παρατηρήθηκε μετά την εφαρμογή του προγράμματος υποδηλώνει ότι είναι πολύ σημαντικό να ξεκινά η διατροφική



εκπαίδευση από τα νηπιαγωγεία. Η διατροφική αγωγή θα πρέπει να συνεχίζεται στο δημοτικό, το γυμνάσιο και το λύκειο για τη διατήρηση υγιεινών συνηθειών και για την πρόληψη μελλοντικών ασθενειών.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική

Γιαννακούλια Μ. Σημειώσεις για το μάθημα: «Συμβουλευτική της διατροφής». Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα. 2004.

Ζαμπέλας Α. Η διατροφή στα στάδια της ζωής. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα. 2003.

Μανιός Γ. Διατροφική αξιολόγηση, Σημειώσεις του μαθήματος. Εξάμηνο Ε'. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής. Αθήνα 2003.

Πανεπιστήμιο Κρήτης. Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής. Προληπτική Ιατρική και Διατροφή. Εκπαιδευτική Παρέμβαση σε θέματα Διατροφής Παιδιών Πρώτης Δημοτικού. 1993

Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας. Υγεία και Διατροφή στην Προσχολική Ηλικία. 1997

### Ξενόγλωσση

Arbeit ML, Johnson CC, Mott DS, Harsha DW, Nicklas TA, Webber LS and Berenson GS. The Heart Smart Cardiovascular School Health Promotion: Behavior correlates of risk factor change. Preventive Medicine 1992, 21:18-32.

Atkin L.M. and Davies P. SW. Diet composition and body composition in preschool children. Am J Clin Nutr. 2000; 72:15-21.

Birch L.L. and Fisher J.O. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics 1998;101:539-549.

Chunming C. Fat intake and nutritional status of children in China. Am J Clin Nutr. 2000; 72(suppl): 1368S-1372S.



Contento et al. Nutrition education and implications. Journal of Nutrition Education 1995;27(6):298-311.

Dixey R., Heindl I., Loureiro I., Perez- Rodrigo C., Snel J. and Warnking P. Healthy Eating for Young People in Europe. A school based nutrition education guide. International Planning Committee. 1999.

Fisher Jennifer Orlet. Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. (Research). (Statistical Data Included). J Am Diet Assoc. 2002; 102(1): 58-64.

Hodges ER. A Primer on Early Childhood Obesity and Parental Influence. Pediatric Nursing 2003; 29(1): 13-16.

Joseph KL, Ang KH, Ngo KM, and YimY. Obesity in children. 1996. Internet Journal of Health Promotion. URL : <http://www.monash.edu.au/health/IJHP/1996/2>

Klesges RC, Klesges LM, Brown G, and Frank GC. Validation of the 24-hour dietary recall in preschool children. J Am Diet Assoc. 1987; 87:1383-1385.

Lutter C.K. and Rivera J.A. Nutritional Status of Infants and Young Children and Characteristics of their Diets. J Nutr. 2003; 133:2941S-2949S.

Manios Y, Moschandreas J, Hatzis C and Kafatos A. Evaluation of a health and nutrition education program in primary school children of Crete over a three- year period. Preventive Medicine 1999, 28:149-159.

McKenzie J.F. and Smeltzer J.L. Planning, Implementing and Evaluating Health Promotion Programs, 3<sup>rd</sup> ed., Allyn and Bacon, 2001, p. 137-168.

Munoz K. A., Krebs- Smith S.M., Ballard- Barbash R., and Cleveland L.E. Foods Intakes of US Children and Adolescents Compared With Recommendations. Pediatrics 1997; 100:323-329.

Nicklas T.A., O'Neil C.E., and Berenson G. Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: a review of data from the Bogalusa Heart Study. Am J Clin Nutr 1998; 67(suppl): 757S-63S.

Parrish LA, Marshall JA, Krebs NF, Rewers M, Norris JM. Validation of a food frequency questionnaire in preschool children. Epidemiology 2003; 14(2): 213-7.

Position of the American Dietetic Association: Dietary Guidance for Healthy Children Aged 2 to 11 Years. J Am Diet Assoc. 1999; 99:93-101.

Resnicow K., Cross D. and Wynder E. The know your body program: a review of evaluation studies. Bulletin of the New York Academy of Medicine. 1993; 70(3): 188-207.

Roths B, Bronwyn S, Bailey G, and Fitzgerald K. Let's move, Learn, and Have Fun! GEM No. 356 J Nutr Educ Behav 2002; 34: 343-344.

Serdula M.K., Alexander M.P., Scanlon K.S., and Bowman B.A. What are Preschool Children eating? A Review of Dietary Assessment. Annu. Rev. Nutr. 2001; 21:475-98.

Stein D., Shea S., Basch C. E., Contento I.R., and Zybert F. Variability and Tracking of Nutrient Intakes of Preschool Children Based on Multiple Administrations of the 24-hour Dietary Recall. Am J Epidemiol 1991; 134(12): 1427-1437.

Troiano R. P., Briefel R.R. Carroll M. D. and Bialostosky. Energy and fat intakes of children and adolescents in the United States: data from the National Health and Nutrition Examination Surveys. Am J Nutr 2000; 72(suppl): 1343S-53S.

USDA. WIC Nutrition Education Demonstration Study: Child Intervention. 2001

Variyam NJ. Overweight Children: Is Parental Nutrition Knowledge a Factor? Food Review 2001; 24(2): 18-22.

Westenhoefer J. Establishing good dietary habits- capturing the minds of children. Public Health Nutrition 2001; 4(1A): 125-129.

WIC/TEAM Nutrition. Children's Nutrition Education Kit: "Tickle Your Appetite".

Williams C. L., Squillace M.M., Bollella M.C., Brotanek J., Campanaro L., D'Agostino C., Pfau J., Sprance L., Strobino B. A., Spark A., and Boccio L. Healthy Start: A Comprehensive Health Education Program for Preschool Children. Preventive Medicine 1998; 27: 216-223.



Zive Michelle Murphy. Tracking dietary intake in white and Mexican-American children from age 4 to 12 years. (Research). (Statistical Data Included). J Am Diet Assoc. 2002; 102(5): 683-689

Παρακαλώ σημειώστε ποιος θα συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο  
☐ Γονιός ☐ Υιός/κόρη ☐ Υιότοπος/κόρη ☐ Άλλος κηδεμόνας

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΕΛ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 70, 178 71 ΑΘΗΝΑ - ΤΗΛ: 210 9571010  
FAX: 210 9577050



Φύλο: ☐ Άνδρας ☐ Κορίτσι

Ημερομηνία συμπλήρωσης: .....

Αγαπητοί γονείς,

Στοιχεία γονέων:

Το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών και συγκεκριμένα το Τμήμα  
Επιστήμης Διατροφής και Διατροφής διεξάγει μια έρευνα πάνω  
στη διατροφή και δημόσια υγεία στην Ελλάδα.

Έχει αποδειχθεί ότι η εκπαιδευτική σε θέματα διατροφής  
πρόκειται να  
οδηγήσει ένα πρόγραμμα διατροφής που θα ενοχοποιήσει  
σε αρνητικότητα της δράσης. Για τους σκοπούς του προγράμματος  
αυτού είναι απαραίτητες κάποιες πληροφορίες κυρίως για τις  
διατροφικές συνήθειες των παιδιών και για αυτόν το λόγο θα θέλαμε  
τη βοήθειά σας.

Μορφωτικό επίπεδο μητέρας: .....

Εάν έχετε ολοκληρώσει κάποια προγράμματα σε θέματα διατροφής  
θα εκτιμούσαμε πολύ αν συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο. Πάνω  
ακολουθεί. Περιλαμβάνει κάποιες γενικές ερωτήσεις και ένα  
ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων που αφορά το  
παιδί σας. Για οποιαδήποτε απορία σχετική με τη συμπλήρωσή  
του ερωτηματολογίου μη διστάσετε να απευθυνθείτε στην  
επιστήμονα των παιδιών και τη διατροφολόγο.

Επώνυμο πατέρα: .....

☐ δημόσιος υπάλληλος ☐ ιδιωτικός υπάλληλος

☐ ελεύθερος επαγγελματίας ☐ αυτοεξυμνός ☐ χήμος

☐ άνεργος ☐ ενοικιαστής

Εδωκότα .....

Ευχαριστούμε πολύ για τη συνεισφορά σας.

Επώνυμο μητέρας: .....

☐ δημόσιος υπάλληλος ☐ ιδιωτικός υπάλληλος

☐ ελεύθερος επαγγελματίας ☐ αυτοεξυμνός ☐ χήμος

☐ άνεργος ☐ ενοικιαστής

Εδωκότα .....

Αντώνης Δαβιτζής  
Επιστημονικός Υπεύθυνος  
Επικοινωνία Κωδώνης





# ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΕΛ. BENIZEΛΟΥ 70, 176 71 ΑΘΗΝΑ – ΤΗΛ.: 210 9549100

FAX: 210 9577050

Αγαπητοί γονείς,

Το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών και συγκεκριμένα το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής διεξάγει μια έρευνα πάνω στη Διατροφή και Δημόσια Υγεία στην επαρχία.

Έχει αποδειχθεί ότι η εκπαίδευση σε θέματα διατροφής πρέπει να ξεκινάει από μικρή ηλικία και γι' αυτόν το λόγο πρόκειται να σχεδιαστεί ένα πρόγραμμα διατροφικής αγωγής που θα εφαρμοστεί σε νηπιαγωγεία της Δράμας. Για τους σκοπούς του προγράμματος αυτού είναι απαραίτητες κάποιες πληροφορίες κυρίως για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και για αυτόν το λόγο θα θέλαμε τη βοήθειά σας.

Θα εκτιμούσαμε πολύ αν συμπληρώνατε το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί. Περιλαμβάνει κάποιες γενικές ερωτήσεις καθώς και ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων που αφορά τα παιδιά σας. Για οποιαδήποτε απορία σχετικά με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μη διστάσετε να απευθυνθείτε στις νηπιαγωγούς των παιδιών σας.

Ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία σας

Αντώνης Ζαμπέλας  
Επιστημονικός Υπεύθυνος  
Επίκουρος Καθηγητής

Παρακαλώ σημειώστε ποιος θα συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο:

☐ μητέρα ☐ πατέρας ☐ παππούς ☐ γιαγιά ☐ άλλος κηδεμόνας

### Στοιχεία παιδιού:

Φύλο: ☐ Αγόρι ☐ Κορίτσι

Ημερομηνία γέννησης: .....

### Στοιχεία γονέων:

Ηλικία πατέρα: .....

Ηλικία μητέρας: .....

Μορφωτικό επίπεδο πατέρα:

Εάν έχετε ολοκληρώσει κάποια βαθμίδα εκπαίδευσης παρακαλώ σημειώστε ποιά είναι αυτή:

☐ δημοτικό ☐ γυμνάσιο ☐ λύκειο  
☐ τριτοβάθμια εκπαίδευση

Μορφωτικό επίπεδο μητέρας:

Εάν έχετε ολοκληρώσει κάποια βαθμίδα εκπαίδευσης παρακαλώ σημειώστε ποιά είναι αυτή:

☐ δημοτικό ☐ γυμνάσιο ☐ λύκειο  
☐ τριτοβάθμια εκπαίδευση

Επάγγελμα πατέρα:

☐ δημόσιος υπάλληλος ☐ ιδιωτικός υπάλληλος  
☐ ελεύθερος επαγγελματίας ☐ συνταξιούχος ☐ φοιτητής  
☐ άνεργος ☐ εισοδηματίας

Ειδικότητα:.....

Επάγγελμα μητέρας:

☐ δημόσιος υπάλληλος ☐ ιδιωτικός υπάλληλος  
☐ ελεύθερος επαγγελματίας ☐ συνταξιούχος ☐ φοιτήτρια  
☐ άνεργη ☐ εισοδηματίας ☐ οικιακά

Ειδικότητα:.....



1. Εάν το παιδί σας έχει κάποιο πρόβλημα υγείας παρακαλώ να το αναφέρετε:  
.....  
.....
2. Γνωρίζετε αν το παιδί σας έχει αλλεργία σε κάποιο τρόφιμο και αν ναι σε ποιο;.....  
.....
3. Πόσα φρούτα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνει κάθε μέρα:  
-ένας ενήλικας;.....  
-ένα παιδί;.....
4. Πόσες μερίδες λαχανικών πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνει καθημερινά (1 μερίδα λαχανικών αντιστοιχεί σε ½ πιάτο σούπας):  
-ένας ενήλικας;.....  
-ένα παιδί;.....
5. Πόσα ποτήρια γάλα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνει καθημερινά:  
-ένας ενήλικας;.....  
-ένα παιδί;.....
6. Ποια τρόφιμα πιστεύετε ότι είναι πλούσια σε (αναφέρατε τα 2 πρώτα τρόφιμα που σας έρχονται στο μυαλό):  
-λίπος.....  
-φυτικές ίνες.....  
-βιταμίνες.....

7. Για εσάς προσωπικά πόσο σημαντικό είναι να επιλέγετε μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά; Παρακαλώ κυκλώστε το νούμερο που σας αντιπροσωπεύει, όπου 1 σημαίνει όχι σημαντικό, 2 λίγο σημαντικό, 3 σημαντικό, 4 αρκετά σημαντικό και 5 πολύ σημαντικό.

•1•—————•2•—————•3•—————•4•—————•5•

8. Για εσάς προσωπικά πόσο σημαντικό είναι να επιλέγετε μια διατροφή πλούσια σε ψωμί, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά; Παρακαλώ κυκλώστε το νούμερο που σας αντιπροσωπεύει, όπου 1 σημαίνει όχι σημαντικό, 2 λίγο σημαντικό, 3 σημαντικό, 4 αρκετά σημαντικό και 5 πολύ σημαντικό.

•1•—————•2•—————•3•—————•4•—————•5•

9. Σημειώστε ποιές από τις ακόλουθες ανησυχίες έχετε σχετικά με τη διατροφή του παιδιού σας:

- |                                                                 |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> τρώει λίγο ή καθόλου κρέας             | <input type="checkbox"/> τρώει λίγο ή καθόλου ψάρι     |
| <input type="checkbox"/> δεν πίνει γάλα                         | <input type="checkbox"/> τρώει λίγα ή καθόλου φρούτα   |
| <input type="checkbox"/> δεν έχει όρεξη                         | <input type="checkbox"/> έχει υπερβολική όρεξη         |
| <input type="checkbox"/> τρώει πολλά γαριδάκια ή γλυκά          | <input type="checkbox"/> τρώει λίγα ή καθόλου λαχανικά |
| <input type="checkbox"/> μικρή ποσότητα προσλαμβανόμενης τροφής |                                                        |
| <input type="checkbox"/> άλλο.....                              |                                                        |

10. Σημειώστε με (x) ποια από τα παρακάτω γεύματα καταναλώνει συνήθως το παιδί σας:

- |                                                        |                                      |                                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> πρωινό                        | <input type="checkbox"/> μεσημεριανό | <input type="checkbox"/> βραδινό |
| <input type="checkbox"/> 1-2 σνακ (ενδιάμεσα γευμάτων) |                                      |                                  |

11. Ποια από τα παρακάτω περιλαμβάνονται συνήθως στο πρωινό του παιδιού σας;

- |                                     |                                                            |                                       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> γάλα       | <input type="checkbox"/> σοκολατούχο γάλα                  | <input type="checkbox"/> χυμός        |
| <input type="checkbox"/> δημητριακά | <input type="checkbox"/> τοστ με τυρί ή/και αλλαντικά      | <input type="checkbox"/> ψωμί με τυρί |
| <input type="checkbox"/> γλυκά      | <input type="checkbox"/> ψωμί με βούτυρο, μαρμελάδα ή μέλι | <input type="checkbox"/> αυγό         |
| <input type="checkbox"/> φρούτο     | <input type="checkbox"/> τσάι                              | <input type="checkbox"/> άλλο.....    |



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Για κάθε ένα από τα παρακάτω τρόφιμα και φαγητά σημειώστε με (x) στο αντίστοιχο κουτί πόσο συχνά -κατά μέσο όρο- το παιδί σας έχει καταναλώσει την ποσότητα ή το μέγεθος που αναγράφεται μέσα σε παρένθεση τον τελευταίο χρόνο.

Κατά μέσο όρο κατανάλωση τον τελευταίο χρόνο

| ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ                                                                         | 6 <sup>+</sup> φορές την ημέρα | 4-6 φορές την ημέρα | 2-3 φορές την ημέρα | 5-6 φορές την εβδομάδα | 2-4 φορές την εβδομάδα | 1 φορά την εβδομάδα | 1-3 φορές το μήνα | Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|
| <b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>                                                                          |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Γάλα πλήρες (1 ποτήρι) ή γιαούρτι πλήρες (1 κεσεδάκι)                                         |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Γάλα με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά (1 ποτήρι) ή γιαούρτι με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά (1 κεσεδάκι) |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Σοκολατούχο γάλα (1 ποτήρι)                                                                   |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Τυριά (30 γρ ή 1 κομμάτι σε μέγεθος σπιρτόκουτου)                                             |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Παγωτό (1 μπαλάκι)                                                                            |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Κρέμα γάλακτος ή σαντιγί (1 κ.σούπας)                                                         |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| <b>ΦΡΟΥΤΑ</b>                                                                                 |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Φρέσκα φρούτα (1)                                                                             |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Κονσερβοποιημένα φρούτα (1/2 φλιτζ)                                                           |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| <b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>                                                                               |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Σαλάτα ωμά (1 φλιτζ)                                                                          |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Σαλάτα βραστά (1/2 φλιτζ)                                                                     |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Φαγητό, πχ φασολάκια (1/2 φλιτζ)                                                              |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| <b>ΟΣΠΡΙΑ</b>                                                                                 |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Φασόλια, φακές, ρεβίθια ή άλλα (1/2 φλιτζ μαγειρεμένα)                                        |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| <b>ΡΟΦΗΜΑΤΑ</b>                                                                               |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Χυμός φρούτων (1 ποτήρι)                                                                      |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Αναψυκτικά (1 ποτήρι)                                                                         |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Σοκολάτα (1 ποτήρι)                                                                           |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| Κατά μέσο όρο κατανάλωση τον τελευταίο χρόνο                                                  |                                |                     |                     |                        |                        |                     |                   |                             |
| ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ                                                                         | 6 <sup>+</sup> φορές την ημέρα | 4-6 φορές την ημέρα | 2-3 φορές την ημέρα | 5-6 φορές την ημέρα    | 2-4 φορές την ημέρα    | 1 φορά την εβδομάδα | 1-3 φορές το μήνα | Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ |

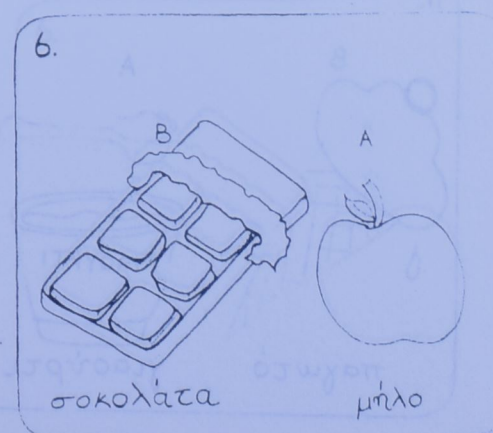
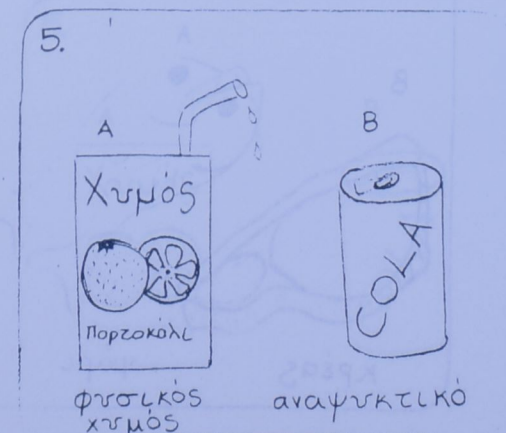
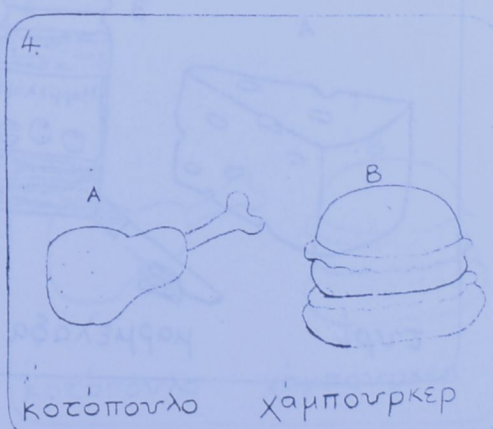
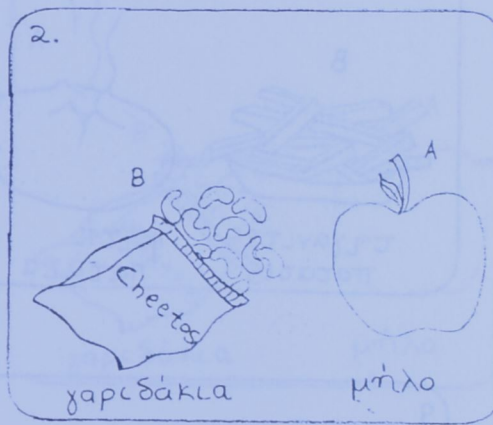
|                                                                                           | ημέρα | ημέρ<br>α | ημέρ<br>α | εβδομάδ<br>α | εβδομάδ<br>α | δα | μήνα | χρόνο<br>ή<br>ποτέ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|--------------|--------------|----|------|--------------------|
| <b>ΓΛΥΚΑ</b>                                                                              |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Πάστα (1 κομμάτι)                                                                         |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Μπισκότα (1) ή κέικ (1 φέτα)                                                              |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Σοκολάτα (45 γρ)                                                                          |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Ζαχαρωτά (1 γλειφιτζούρι)                                                                 |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| <b>ΚΡΕΑΤΑ</b>                                                                             |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Κοτόπουλο ή μοσχάρι ή χοιρινό (90 γρ μαγειρεμένο ή 1 κομμάτι σε μέγεθος πακέτου τσιγάρων) |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Χάμπουργκερ ή κεφτές (1)                                                                  |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Λουκάνικα (1)                                                                             |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Αλλαντικά (1 φέτα)                                                                        |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Ψάρι ή θαλασσινά (90 γρ)                                                                  |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Αυγά (1)                                                                                  |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| <b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</b>                                                                         |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Ψωμί (1 φέτα)                                                                             |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Δημητριακά πρωινού (1/2 φλιτζ)                                                            |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Ρύζι ή ζυμαρικά (1/2 φλ)                                                                  |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Πατάτες: πουρές (1/2 φλ) βραστές/ψητές (1)                                                |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Πίτες,πχ τυρόπιτα (1 κομμάτι)                                                             |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Πίτσες (1 κομμάτι)                                                                        |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| <b>ΔΙΑΦΟΡΑ</b>                                                                            |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Γαριδάκια ή πατατάκια (1 μικρό πακέτο)                                                    |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Πατάτες τηγανητές (1 μερίδα)                                                              |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Ξηροί καρποί (1/2 φλ)                                                                     |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Ξηρά φρούτα ή γλυκό του κουταλιού (1κ. σούπας)                                            |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Τηγανητό φαγητό (1 μερίδα)                                                                |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Ζάχαρη ή μέλι ή μαρμελάδα (1 κ. γλ.)                                                      |       |           |           |              |              |    |      |                    |
| Μαργαρίνη ή βούτυρο ή λάδι (1 κουταλάκι. γλυκού)                                          |       |           |           |              |              |    |      |                    |



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕ ΖΕΥΓΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

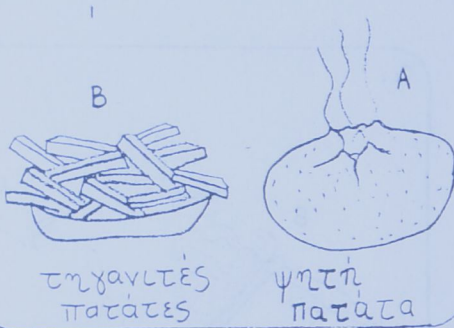
## Ενότητα Α: Συμπεριφορά

Κάνε έναν κύκλο γύρω από το φαγητό που τρως πιο συχνά σε κάθε ζεύγος.





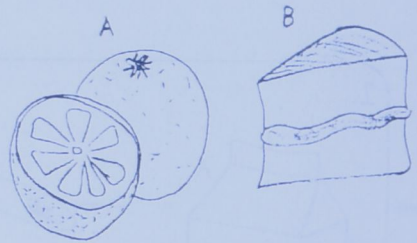
7.



τηγανιτές  
πατάτες

ψητή  
πατάτα

8.



πορτοκάλι

κέικ

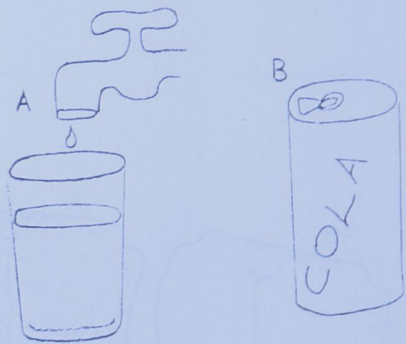
9.



τυρί

μαρμελάδα

10.



νερό

αναψυκτικό

11.



παγωτό

γιαούρτι

12.

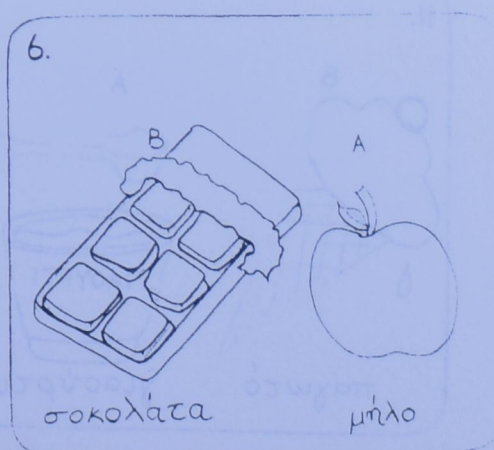
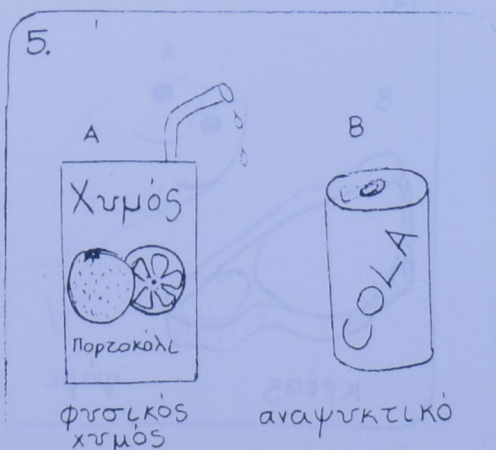
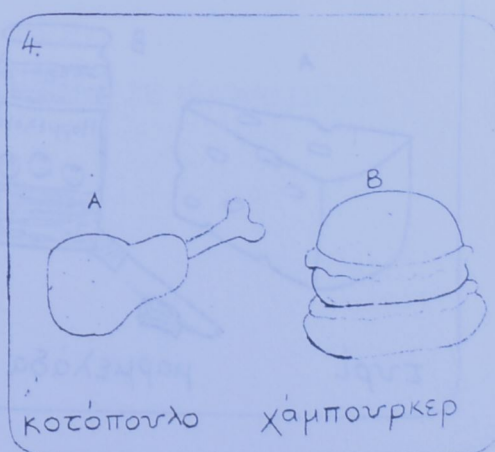
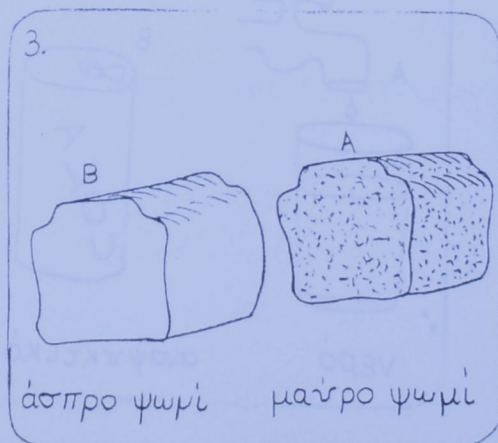
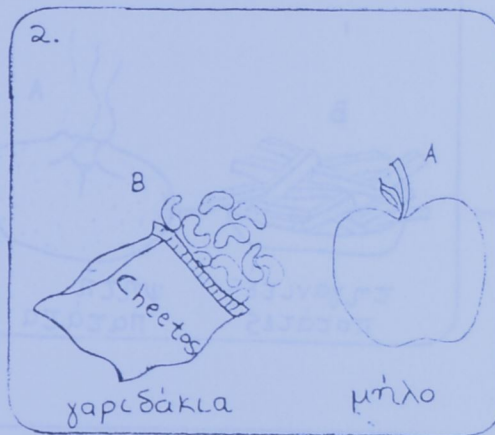
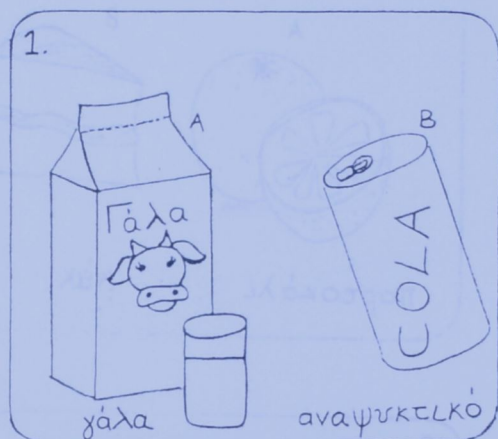


κρέας

ψάρι

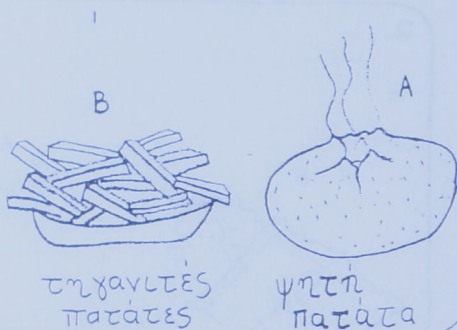
## Ενότητα Β: Προτίμηση

Κάνε έναν κύκλο γύρω από το φαγητό που σου αρέσει πιο πολύ σε κάθε ζεύγος.





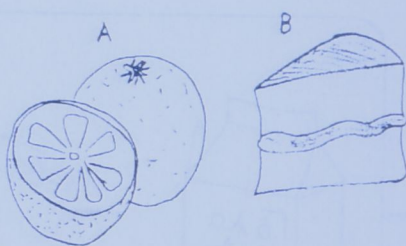
7.



τηγανιτές  
πατάτες

ψητή  
πατάτα

8.



πορτοκάλι

κέκ

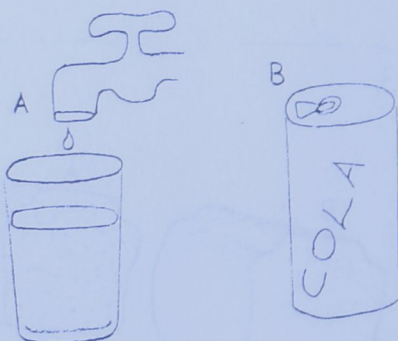
9.



τυρί

μαρμελάδα

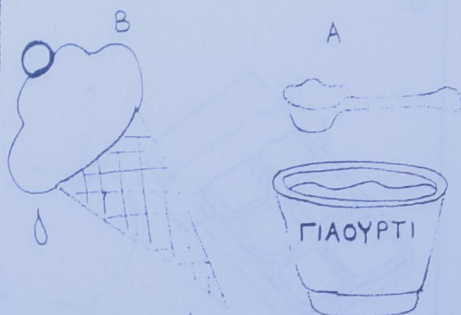
10.



νερό

αναψυκτικό

11.



παγωτό

γιαούρτι

12.

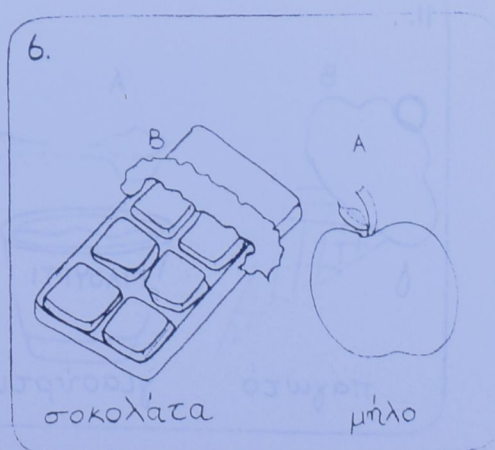
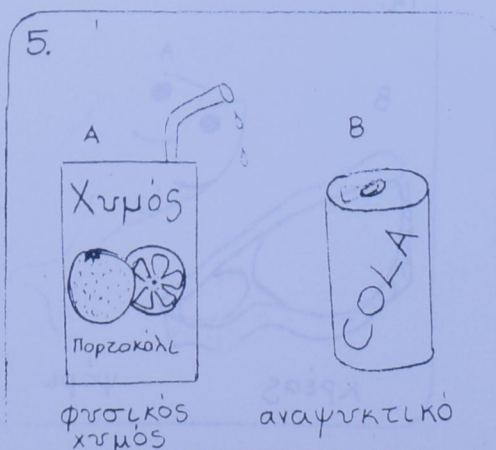
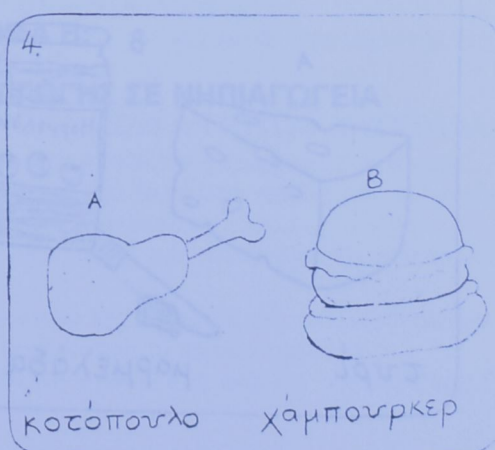
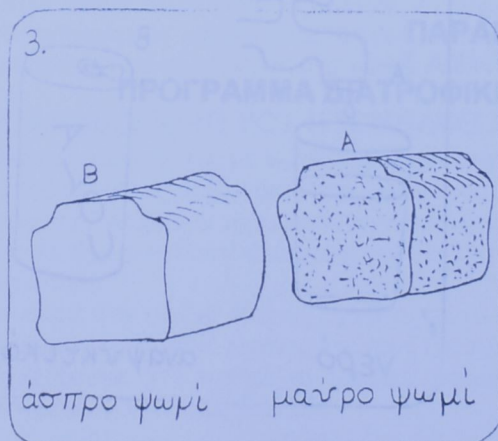
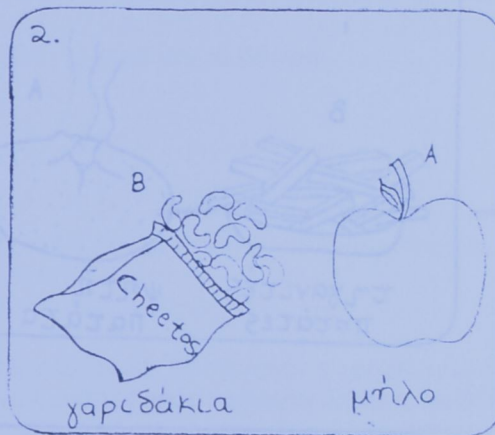
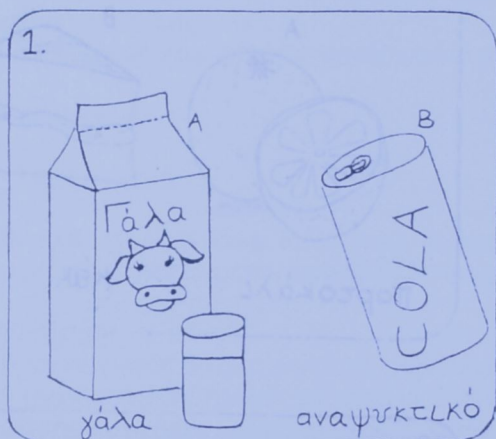


κρέας

ψάρι

## Ενότητα Γ: Γνώσεις

Κάνε έναν κύκλο γύρω από το φαγητό που νομίζεις ότι είναι καλό για σένα σε κάθε ζεύγος.





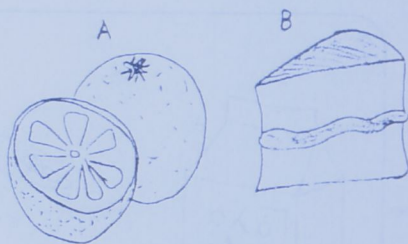
7.



τηγανιτές  
πατάτες

ψητή  
πατάτα

8.



πορτοκάλι

κέκ

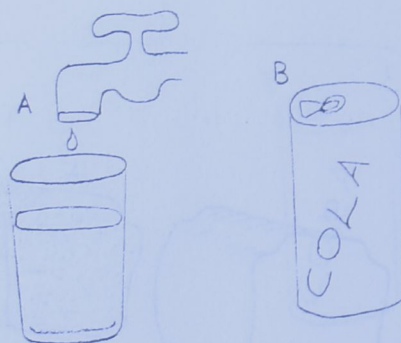
9.



τυρί

μαρμελάδα

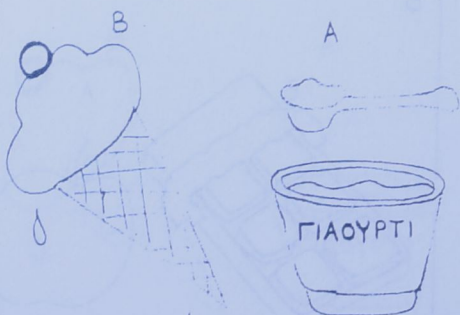
10.



νερό

αναψυκτικό

11.



παγωτό

γιαούρτι

12.



κρέας

ψάρι

Επίσης, από τον παρνομήτη της πρώτης μας

Εργασίας με το παιδί:

«Να κατανοήσουμε ότι το πρόβλημα μπορεί να το αντιμετωπίσουμε αν είναι με την προσέγγισή μας».

«Να προσπαθήσουμε πρώτα να φέρουμε από το ίδιο, το παιδί και να δίνουμε».

Υπογράφηκε:

Ευαγγελία

Ομοίως, από τον παρνομήτη της δεύτερης μας Εργασίας με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

Επίσης:

Η επόμενη εργασία είναι να γίνει από τον παρνομήτη της πρώτης μας Εργασίας με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.) η επόμενη εργασία με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

«Να προσπαθήσουμε πρώτα να φέρουμε από το ίδιο, το παιδί και να δίνουμε».

«Από τον παρνομήτη της πρώτης μας Εργασίας με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)».

Η επόμενη εργασία είναι να γίνει από τον παρνομήτη της πρώτης μας Εργασίας με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β:

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ

Ολοκληρώθηκε η εργασία με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

Η επόμενη εργασία είναι να γίνει από τον παρνομήτη της πρώτης μας Εργασίας με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

«Να προσπαθήσουμε πρώτα να φέρουμε από το ίδιο, το παιδί και να δίνουμε».

«Από τον παρνομήτη της πρώτης μας Εργασίας με το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)».

Δίνουμε στο παιδί το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

Δίνουμε στο παιδί το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

Δίνουμε στο παιδί το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)

Δίνουμε στο παιδί το παιδί (π.χ. με το παιδί Λόγια, πάλιν, κ.λπ.)



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ:**

**ΑΛΜΠΟΥΜ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

## 1<sup>η</sup> ενότητα: Από πού παίρνουμε την τροφή μας;

Στόχος για τα παιδιά:

- Να κατανοήσουν ότι τα τρόφιμα μπορούμε να τα κατατάξουμε ανάλογα με την προέλευση τους.
- Τα περισσότερα τρόφιμα προέρχονται από τα ζώα, τα φυτά και τα δέντρα.

Υποενότητες:

### 1<sup>η</sup> υποενότητα

Φυτικά τρόφιμα είναι αυτά που τα παίρνουμε από τα φυτά (πχ. μαρούλι, λάχανο, πατάτες, καρότα, μήλα, πορτοκάλια, φασόλια, φακές)

Συζήτηση:

Η νηπιαγωγός αρχικά ρωτά τα παιδιά από πού νομίζουν ότι προέρχεται η τροφή γενικά ή συγκεκριμένες τροφές ειδικότερα. Στη συνέχεια η νηπιαγωγός παρουσιάζει στα παιδιά διάφορα φυτικά τρόφιμα, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς, ταξινομημένα σε διαφορετικά πιάτα και θέτει κάποια ερωτήματα.

-Πού βρίσκουμε τα φρούτα και πού τους σπόρους; Μοιάζουν μεταξύ τους;

-Από πού προέρχονται τα φρούτα, τα λαχανικά και οι ξηροί καρποί;

Η νηπιαγωγός εξηγεί στα παιδιά ότι τα φρούτα και τα λαχανικά προέρχονται από σπόρους που φυτεύουμε στο χώμα.

Δραστηριότητες:

Δημιουργία πόστερ με φυτικά τρόφιμα από εικόνες περιοδικών ή ζωγραφίες παιδιών

Η νηπιαγωγός κόβει διάφορα φρούτα και λαχανικά, τα δίνει στα παιδιά και τα παιδιά ψάχνουν να βρουν τα κουκούτσια ή τους σπόρους του φυτού

Τα παιδιά φυτεύουν σπόρους για να δουν τη δημιουργία και την ανάπτυξη των φυτών αργότερα

Δίνουμε στα παιδιά εικόνες σχετικές με το αντικείμενο της ενότητας για να ζωγραφίσουν

Δίνουμε στα παιδιά εικόνες και τους ζητάμε να κυκλώσουν τα φυτικά τρόφιμα

Διαβάζουμε στα παιδιά το παιδικό παραμύθι «Στη λαϊκή! Στη λαϊκή!» της Ελένης Γ. Βαλαβάνη, εκδόσεις Πατάκη.



## 2<sup>η</sup> υποενότητα

Ζωϊκά τρόφιμα είναι αυτά που παίρνουμε από τα ζώα (πχ. γάλα, αυγά, κοτόπουλο, μπριζόλα, ψάρια)

Συζήτηση:

Παρόμοια με την πρώτη υποενότητα

Δραστηριότητες:

Δημιουργία πόστερ με ζωϊκά τρόφιμα από εικόνες περιοδικών ή ζωγραφιές παιδιών

Δημιουργία πόστερ με την προέλευση των γαλακτοκομικών τροφίμων με το σύστημα της αραχνούλας, δηλαδή στη μέση τοποθετείται η εικόνα μιας αγελάδας και περιμετρικά τα παιδιά τοποθετούνε τα προϊόντα που προέχονται από αυτήν, όπως γάλα, τυρί, μπριζόλα.

Θεατρικό παιχνίδι. Τα παιδιά παρουσιάζουν με παντομίμα δραστηριότητες που συμβαίνουν σε μια φάρμα, όπως: τάισμα των ζώων, άρμεγμα της αγελάδας, μάζεμα των αυγών, μάζεμα μήλων από το δέντρο, τράβηγμα των καρότων από το χώμα, κλπ. Δίνουμε στα παιδιά καρτέλες που απεικονίζουν διάφορα τρόφιμα και τους ζητάμε να ξεχωρίσουν και να ταξινομήσουν τα ζωϊκά και φυτικά τρόφιμα.

Παιχνίδι: Χρησιμοποιούμε μεγάλα κυκλικά ή τετραγωνισμένα χαρτόνια που τα κολλάμε στο πάτωμα μέσα στο δωμάτιο παιχνιδιού. Πάνω σε κάθε μεγάλο χαρτόνι κολλάμε την πηγή προέλευσης διαφόρων τροφίμων. Ως πηγές μπορούν να χρησιμοποιηθούν εικόνες που εύκολα αναγνωρίζονται από τα παιδιά, όπως: μια κότα (πηγή προέλευσης των αυγών), μια αγελάδα (πηγή προέλευσης τυριού, γάλακτος, κλπ), ένα δέντρο (πηγή προέλευσης φρούτων), ένα χωράφι (πηγή προέλευσης των λαχανικών). Στη συνέχεια η νηπιαγωγός ονομάζει και δείχνει ένα τρόφιμο ή την εικόνα ενός τροφίμου και ζητάει από τα παιδιά (ή την ομάδα παιδιών) να πάνε στην πηγή προέλευσης αυτού του τροφίμου. Τα παιδιά μπορούν να φτάσουν εκεί τρέχοντας, περπατώντας ή χοροπηδώντας ή με οποιοδήποτε άλλο αστείο τρόπο.

### 3<sup>η</sup> υποενότητα

Επεξεργασμένα τρόφιμα είναι αυτά που φτιάχνει ο άνθρωπος (πχ. γαριδάκια, αναψυκτικά, καραμέλες, γλυκά)

Συζήτηση:

Παρόμοια με την πρώτη υποενότητα

Δραστηριότητες:

Δημιουργία πόστερ με επεξεργασμένα τρόφιμα από εικόνες περιοδικών ή ζωγραφίες παιδιών

Δίνουμε στα παιδιά εικόνες διάφορων τροφίμων και τους ζητάμε να χρωματίσουν μόνο τα επεξεργασμένα τρόφιμα

Τα παιδιά πλάθουν κουλουράκια με ζυμάρι, δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο τα δικά τους επεξεργασμένα τρόφιμα

- Παράδειγμα βιβλίου είναι αυτό που η καλοκαίρινη διατροφή της Σοφίας Μαντουβάλου εκδόσεις Καστανιώτη

- Μπορούμε κατασκευάσει σαλάτα με άμυρα με συμπληρωματικά

- Κατασκευάζουμε το δικό μας βιβλίο με εικόνες τροφίμων

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν

- Τα βιβλία αυτά είναι για να βοηθήσουν τα παιδιά να καταλάβουν



## 2<sup>η</sup> ενότητα: Ποιές είναι οι ομάδες τροφίμων; Πώς μας βοηθάει η τροφή;

Στόχος για τα παιδιά:

- Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων.
- Να γνωρίσουν για ποιόν λόγο πρέπει να τρώνε.

Συζήτηση:

Η νηπιαγωγός εξηγεί στα παιδιά ότι οι τροφές μας βοηθάνε να μεγαλώσουμε, να γίνουμε υγιείς και δυνατοί. Από την τροφή παίρνουμε και ενέργεια, για να τρέχουμε και να παίζουμε.

Επιπλέον η νηπιαγωγός εξηγεί στα παιδιά ότι τα τρόφιμα έχουν οικογένειες.

Υποενότητες:

### 1<sup>η</sup> υποενότητα

1<sup>η</sup> Οικογένεια είναι τα Δημητριακά και Όσπρια: Αλεύρι, ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, κριθαράκι, φακές, φασόλια, ρεβύθια

Συζήτηση: Μας χρειάζονται όπως χρειάζεται η βενζίνη στο αυτοκίνητο. Οι άνθρωποι που τρώνε πολλές τέτοιες τροφές έχουν γρήγορη σκέψη, καθαρό μυαλό και είναι ξεκούραστοι.

### 2<sup>η</sup> υποενότητα

2<sup>η</sup> Οικογένεια :Λαχανικά και Φρούτα

Συζήτηση: Και αυτά τα τρόφιμα χρειάζονται όπως τα καύσιμα στο αυτοκίνητο. Έχουν όμως και κάτι ακόμα. Περιέχουν ουσίες που λέγονται βιταμίνες. Οι βιταμίνες είναι οι στρατιώτες του σώματος μας, γιατί μας προστατεύουν από τα κρυολογήματα και τις αρρώστιες.

### 3<sup>η</sup> υποενότητα

3<sup>η</sup> Οικογένεια: Γαλακτοκομικά

Συζήτηση: Χρειάζονται για σωστή ανάπτυξη. Μας βοηθάνε να ψηλώσουμε και να κάνουμε γερά κόκκαλα και γερά δόντια.

### 4<sup>η</sup> υποενότητα

4<sup>η</sup> Οικογένεια: Πουλερικά- Ψάρια- Κρέας-Αυγά

Συζήτηση: Όπως ο χτίστης βάζει τσιμέντο και σίδερο για να χτίσει ένα σπίτι, έτσι και το σώμα μας για να γίνει γερό χρειάζεται κρέας, ψάρια, πουλερικά και αυγά. Αυτά τα τρόφιμα χτίζουν το σώμα μας. Εάν δεν τρώμε κρέας τότε το σώμα μας δε θα αναπτυχθεί σωστά και θα αρρωστήσει. Όπως ο χτίστης! Αν δε βάλει καλά υλικά το σπίτι θα πέσει.

Ειδική αναφορά στα ψάρια που, εκτός από δομικό υλικό, ωφελούν τα μάτια μας και βλέπουμε καλύτερα.

### 5<sup>η</sup> υποενότητα

5<sup>η</sup> Οικογένεια: Λίπη: Ελαιόλαδο, Ελιές, Βούτυρο

Συζήτηση: Είναι οι κρυφές αποθήκες του σώματος μας που χρησιμοποιούνται σε ώρα ανάγκης, δίνοντας μας την ενέργεια που χρειαζόμαστε.

## Δραστηριότητες

- Τα παιδιά ζωγραφίζουν τις οικογένειες των τροφίμων
- Ζωγραφική: ο βυθός της θάλασσας με τα ψαράκια
- Λαβύρινθος: ο ποντικός που ψάχνει το τυράκι
- Παιχνίδι «Αβγοδρομίες»: Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και βάζουν όρια με αφετηρία και τέρμα για να ξέρουν από πριν τη διαδρομή που θα διανύσουν. Πέντε παιδιά στέκονται στη σειρά, το ένα δίπλα από το άλλο, στην αφετηρία. Στο χέρι τους κρατούν ένα κουτάλι στο οποίο υπάρχει ένα αυγό βρασμένο και ακαθάριστο. Ξεκινούν περπατώντας με γρήγορο βήμα για το τέρμα. Νικητής είναι αυτός που θα φτάσει πρώτος στο τέρμα χωρίς να του πέσει το αυγό και χωρίς να χρησιμοποιήσει καθόλου τα χέρια του για να το πιάσει.
- Παιχνίδι «Αλευροδρομίες»: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ίσες ομάδες. Παίζουν το παιχνίδι με το αλεύρι και προσπαθούν να μη λερωθούν για να βγουν νικητές. Για το παιχνίδι χρειάζονται 2 λεκάνες γεμάτες αλεύρι, φασόλια γίγαντες όσα και τα παιδιά που θα συμμετέχουν και 2 κόκκινες κόλλες γλασέ. Τα παιδιά μοιράζονται σε δύο ομάδες και στοιχίζονται σε 2 σειρές. Μπροστά στην κάθε ομάδα τοποθετούμε πάνω στην κόλλα γλασέ τη λεκάνη με το αλεύρι. Κρύβουμε στο αλεύρι τόσα φασόλια όσα και τα παιδιά της ομάδας. Με το ξεκίνημα του παιχνιδιού ο πρώτος της κάθε σειράς τρέχει στη λεκάνη της ομάδας του, βρίσκει με το χέρι του ένα φασόλι και ύστερα πηγαίνει και στέκεται τελευταίος στη σειρά του. Θα νικήσει η ομάδα που θα βρει πρώτη όλα τα φασόλια χωρίς όμως να λερώσει την κόλλα γλασέ.
- Μαγειρική: κατασκευή φρουτοσαλάτας από ποικιλία φρούτων με συμμετοχή των παιδιών.
- Παιδικό βιβλίο: «Χτίζω σωστά εμένα» της Ειρήνης Μαραζιώτη, χορηγία της ΦΑΓΕ
- Παιδικό βιβλίο: «Μια φορά ήταν η κολοτούμπα» ένα παραμύθι για σωστή διατροφή της Σοφίας Μαντουβαλου, εκδόσεις Καστανιώτη
- Μαγειρική: κατασκευή σαλάτας με όσπρια με συμμετοχή των παιδιών, όσο είναι δυνατόν.
- Κουκλοθέατρο: το κάθε τρόφιμο παρουσιάζεται στο κουκλοθέατρο σε κείμενα που δανείζονται από το παιδικό βιβλίο «Παιχνιδομαγειρέματα» των Αγγελική Μαστρομιχαλάκη και Μαίρη Βούκανου, εκδόσεις Ακρίτας
- Σε ένα μεγάλο χαρτόνι η νηπιαγωγός φτιάχνει το αποτύπωμα του σώματος ενός νηπίου. Τα παιδιά καλούνται να κολλήσουν πάνω στο αποτύπωμα εικόνες από τρόφιμα που ανήκουν σε όλες τις οικογένειες τροφίμων. Έτσι θα ανακαλύψουν ότι τα τρόφιμα «χτίζουν» ή φτιάχνουν εμάς, δηλαδή υπάρχει σχέση μεταξύ τροφής και ανάπτυξης.
- Πατατοτυπώματα: Η νηπιαγωγός χαράσει σχέδια στο εσωτερικό της πατάτας δημιουργώντας έτσι σφραγίδες με τις οποίες παίζουν τα παιδιά.
- Αστείες Φατσούλες: Τα παιδιά δημιουργούν αστείες φατσούλες χρησιμοποιώντας κομμάτια αληθινών τροφίμων πάνω σε πλαστικό πιάτο ή χρησιμοποιώντας κομμάτια από εικόνες τροφίμων πάνω σε ένα φύλλο χαρτί.

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



### 3<sup>η</sup> ενότητα: Η πυραμίδα της διατροφής

Στόχος για τα παιδιά

- Να αναγνωρίζουν την Πυραμίδα Διατροφής
- Να μάθουν ότι πρέπει να τρώνε ποικιλία τροφών για να μεγαλώσουν και να είναι υγιή
- Να μάθουν ότι πρέπει να τρώνε περισσότερο τροφές από τα μεγάλα τμήματα στη βάση της πυραμίδας και λιγότερο τροφές από τα μικρότερα τμήματα στην κορυφή της πυραμίδας
- Να μάθουν ότι τα τρόφιμα που βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας, όπως τα γλυκά, δεν είναι υγιεινές επιλογές και δεν πρέπει να τρώγονται συχνά.

Συζήτηση

- Η νηπιαγωγός κάνει μια εισαγωγή στα παιδιά για την έννοια της πυραμίδας. Τους εξηγεί ότι είναι ένα σχήμα.
- Η νηπιαγωγός φέρνει στην τάξη μια τρισδιάστατη πυραμίδα τροφίμων. Εξηγεί στα παιδιά ότι αυτή είναι μια ειδική πυραμίδα που ονομάζεται πυραμίδα τροφίμων και δείχνει τα τρόφιμα που τρώμε για να γίνουμε δυνατοί και υγιείς.
- Η νηπιαγωγός δείχνει στα παιδιά ότι η πυραμίδα αποτελείται από τμήματα όπως ένα παζλ αποτελείται από κομμάτια. Τα τρόφιμα που βρίσκονται στο ίδιο τμήμα είναι της ίδιας ομάδας. Συζήτηση για το πόσες ομάδες τροφίμων είναι πάνω στην πυραμίδα.
- Συζήτηση για το ποιο είναι το μεγαλύτερο κομμάτι της πυραμίδας και ποια τρόφιμα περιέχει. Πρόκειται για την ομάδα του «Ψωμιού», τη βάση της πυραμίδας. Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας πρέπει να τα τρώμε πιο συχνά από τα υπόλοιπα.
- Συζήτηση για το ποιο είναι το μικρότερο κομμάτι της πυραμίδας. Εδώ ανήκουν τα γλυκά, τα ζαχαρωτά και τα αναψυκτικά και βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας. Αυτά τα τρόφιμα αν και έχουν ωραία γεύση πρέπει να τα τρώμε μερικές φορές και όχι καθημερινά.
- Συζήτηση για τα μεγέθη των κομματιών της πυραμίδας. Το μέγεθος της κάθε ομάδας τροφίμων πάνω στην πυραμίδα μας βοηθάει να θυμόμαστε πόση ποσότητα πρέπει να τρώμε από το κάθε τρόφιμο.

### Δραστηριότητες

- Τα παιδιά παίρνουν από ένα καρτελάκι με το όνομά τους επάνω (χρησιμοποιούνται καρτελάκια που έχουν σχήμα κύκλου, τετραγώνου και τριγώνου). Η νηπιαγωγός δείχνει στα παιδιά ένα τρίγωνο. Ρωτάει αν γνωρίζει κανείς τι είναι. Ρωτάει ποια παιδιά έχουν τρίγωνο καρτελάκι. Στη συνέχεια τους δείχνει μια τρισδιάστατη πυραμίδα. Τους εξηγεί ότι αυτό το σχήμα λέγεται πυραμίδα και ότι υπάρχει μια ειδική πυραμίδα που μας δείχνει τι πρέπει να τρώμε.
- Η νηπιαγωγός έχει τοποθετήσει πολλές πυραμίδες τροφίμων (τρειςδιάστατες) μέσα στην αίθουσα και ζητά από τα παιδιά να τις βρουν, να τις δείξουν στους άλλους και να τις ονομάσουν, δηλαδή να επαναλάβουν τη λέξη «πυραμίδα τροφίμων».
- Η νηπιαγωγός δείχνει στα παιδιά μια αφίσα με την πυραμίδα των τροφίμων. Εξηγεί ότι η πυραμίδα στην αφίσα είναι επίπεδη και μοιάζει με ένα τρίγωνο. Αυτό συμβαίνει διότι φαίνεται μόνο η μια πλευρά της πυραμίδας, ενώ οι άλλες πλευρές είναι «κρυμμένες». Έτσι, η πυραμίδα της αφίσας παρόλο που μοιάζει με τρίγωνο ονομάζεται πάλι πυραμίδα των τροφίμων.



- Κατασκευή παζλ με την πυραμίδα όπου τα κομμάτια του παζλ είναι οι ομάδες τροφίμων της πυραμίδας. Τα παιδιά βάζουν τα κομμάτια στη σωστή σειρά.
- Παιχνίδι «φανταστικό πικ-νικ»  
 1<sup>η</sup> φάση: Πάνω σε ένα χαρτόνι με το σχήμα της πυραμίδας τοποθετούνται εικόνες από διάφορα τρόφιμα. Το κάθε παιδί επιλέγει από ένα τρόφιμο που θα πάρει μαζί του στο «πικ-νικ» και το βάζει μέσα σε ένα μικρό καλαθάκι. Η νηπιαγωγός ρωτά το παιδί ποιο τρόφιμο έχει επιλέξει για να εξασφαλίσει ότι το παιδί γνωρίζει το τρόφιμο που επέλεξε και στη συνέχεια λέει κάτι σχετικό με την ομάδα τροφίμου από την οποία προέρχεται η επιλογή. Για παράδειγμα, «Ο Χάρης πήρε μαζί του ένα μήλο, που ανήκει στη ομάδα των φρούτων. Πολύ καλή επιλογή γιατί το μήλο βοηθάει τα παιδιά να μεγαλώσουν». Το καλαθάκι περνά από όλα τα παιδιά. Στο τέλος η νηπιαγωγός απομακρύνει από το χαρτόνι τα τρόφιμα που τα παιδιά δεν επέλεξαν.  
 2<sup>η</sup> φάση: Η νηπιαγωγός βγάζει από το καλάθι τα τρόφιμα που τα παιδιά έχουν επιλέξει και με τη βοήθεια των παιδιών τα τοποθετεί στην πυραμίδα στη σωστή τους θέση. Στη συνέχεια ρωτά τα παιδιά αν υπάρχουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Αν όχι, ρωτά τα παιδιά ποια επιπλέον τρόφιμα χρειάζονται για να είναι το πικ-νικ υπέροχο, αλλά και υγιεινό. Σε αυτήν τη φάση δίνεται έμφαση στα διαφορετικά χαρακτηριστικά των τροφίμων (ποικιλία από χρώματα, σχήματα, μεγέθη, γεύσεις, κλπ), στη χρησιμότητα της κάθε ομάδας τροφίμων και στην αναγκαιότητα να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Η νηπιαγωγός μοιράζει στα παιδιά εικόνες με τρόφιμα και ζητάει από το κάθε παιδί να της δείξει σε ποιο σημείο της πυραμίδας βρίσκεται το τρόφιμο που έχει.
- Παιδικό βιβλίο: «Μια φορά ήταν η κολοτούμπα» ένα παραμύθι για σωστή διατροφή της Σοφίας Μαντουβαλου, εκδόσεις Καστανιώτη
- Κουκλοθέατρο: Στη σκηνή εμφανίζονται δύο κούκλες, συστήνονται και ζητάνε από τα παιδιά να τους βοηθήσουν να μάθουν ποια τρόφιμα πρέπει να τρώμε συχνά και ποια τρόφιμα πρέπει να τρώμε μερικές μόνο φορές. Οι κούκλες ρωτάνε είτε όλα τα παιδιά μαζί είτε ένα-ένα ξεχωριστά και τα παιδιά δίνουν υγιεινές συμβουλές. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ζεύγη τροφίμων όπως σοκολάτα και αχλάδι, κέικ και ψωμί, τυρί και μπισκότα σοκολάτας, καραμέλες και μήλο, φυσικός χυμός και κόκα κόλα, δημητριακά πρωϊνού και πάστα.
- «Πάρτυ για την Πυραμίδα της Διατροφής»: Η νηπιαγωγός καλεί τους γονείς μισή ώρα νωρίτερα από την ώρα που σχολνάνε τα παιδιά. Τα παιδιά με τη βοήθεια της νηπιαγωγού παρουσιάζουν στους γονείς ό,τι έχουν μάθει για την πυραμίδα της διατροφής (τι είναι η πυραμίδα των τροφίμων, από ποια κομμάτια αποτελείται, χρειάζεται να τρώμε ποικιλία τροφίμων για να μεγαλώσουμε και να δυναμώσουμε, ποια τρόφιμα πρέπει να τρώμε συχνά και ποια μερικές φορές). Πριν φύγουν τα παιδιά η νηπιαγωγός τους δίνει από μια αφίσα με την πυραμίδα των τροφίμων (του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων) για το δωμάτιο τους. Στην πίσω μεριά της αφίσας υπάρχει ένα διατροφικό κουίζ με το οποίο μπορούν τα παιδιά να παίξουν με τους γονείς τους.

Συμπερασματικά η ενότητα γυναικείας διατροφής είναι σημαντική για την υγεία των παιδιών.



#### Ενότητα 4: Βλαβερές τροφές

Στόχος για τα παιδιά: Να κατανοήσουν ότι υπάρχουν ορισμένες τροφές που όταν καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα και συχνά μας κάνουν κακό.

##### 1<sup>η</sup> υποενότητα

Ζάχαρη και τροφές που περιέχουν ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά, οι σοκολάτες και οι καραμέλες.

Συζήτηση:

- Ζάχαρη έχουν τα τρόφιμα που έχουν γλυκιά γεύση.
- Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης ή τροφών που περιέχουν ζάχαρη οδηγεί σε παχυσαρκία και στην ανάπτυξη τερηδόνας στα δόντια.
- Υπάρχουν τρόφιμα με γλυκιά γεύση που όμως δεν κάνουν κακό, όπως είναι τα φρέσκα και τα αποξηραμένα φρούτα.

Δραστηριότητες:

- Η νηπιαγωγός προτείνει στα παιδιά να αφηγηθούν μια ιστορία με ένα παιδί που έτρωγε μόνο σοκολάτες και καραμέλες. Τι θα του συνέβαινε;

##### 2<sup>η</sup> υποενότητα

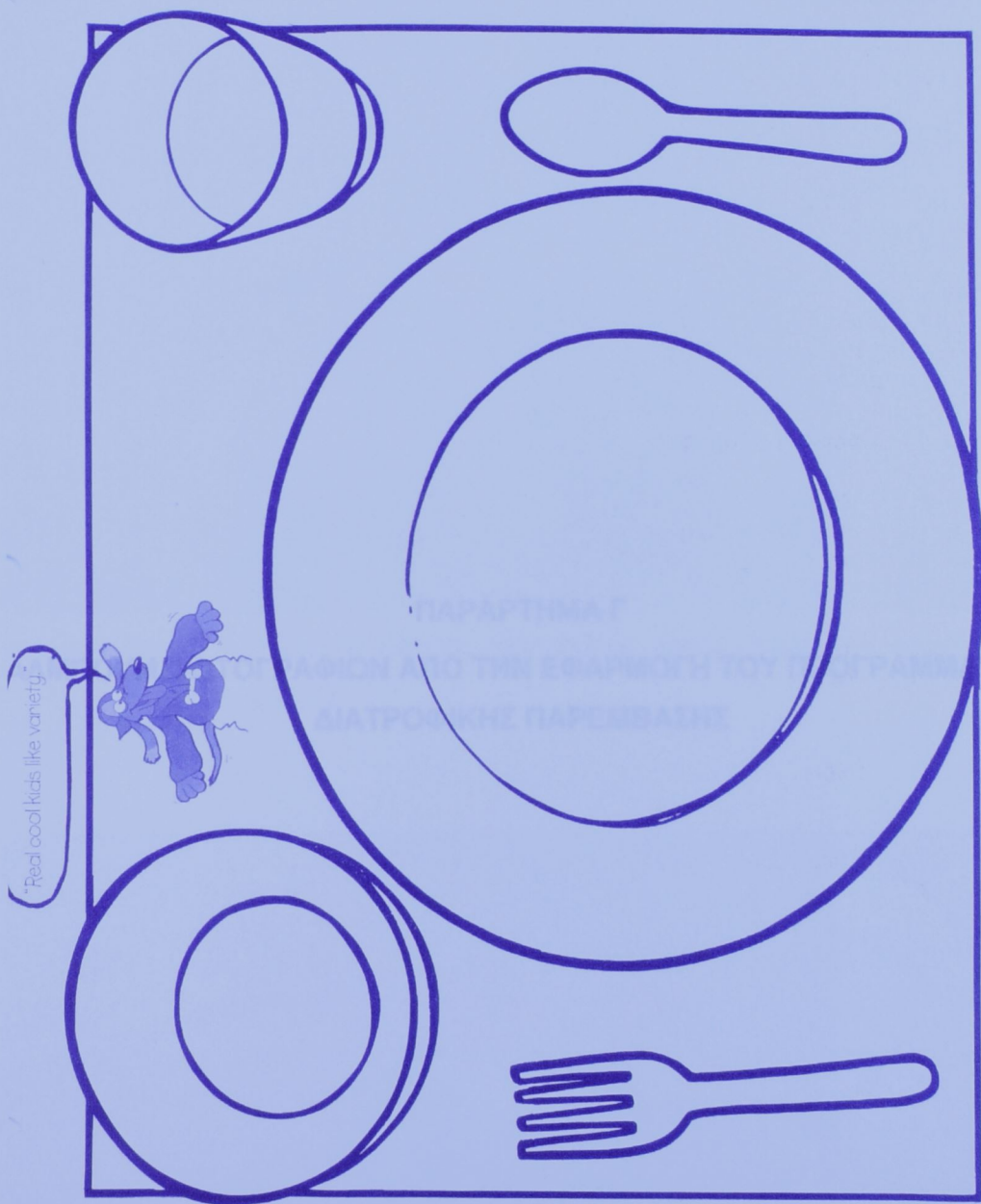
Τροφές που περιέχουν λίπος

##### 3<sup>η</sup> υποενότητα

Τροφές που περιέχουν αλάτι

##### 4<sup>η</sup> υποενότητα

Τροφές πλούσιες σε λίπος και αλάτι μαζί και τροφές που περιέχουν πολύ ζάχαρη και λίπος μαζί.



Ζωγράφισε ή ετοίμασε χρησιμοποιώντας εικόνες τροφίμων ένα υγιεινό πρωινό.



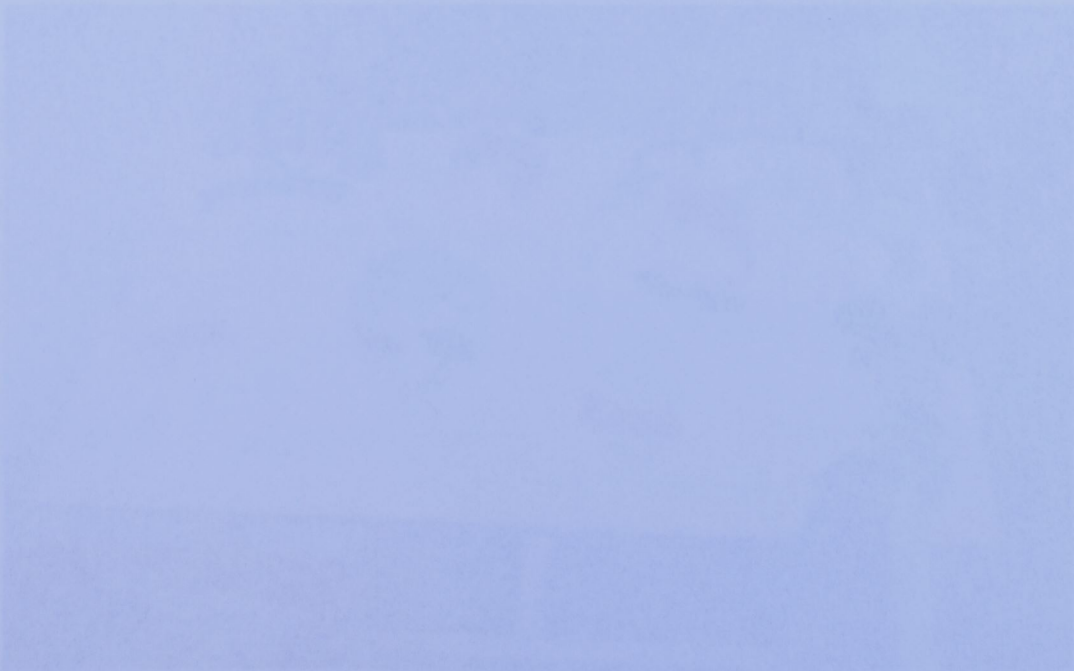


Figure 1. Diagram of the study.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

### ΑΛΜΠΟΥΜ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ



Φωτογραφία 2. Ασπράς φατσούλες



THEORY OF THE EARTH AND THE EARTH'S HISTORY  
BY J. H. DE LA BECHE



Φωτογραφία 1. Κατασκευή αστείας φατσούλας χρησιμοποιώντας φρούτα και λαχανικά



Φωτογραφία 2. Αστείες φατσούλες.





Φωτογραφία 3. Κατασκευή κολάζ με όσπρια.



Φωτογραφία 4. Παρασκευή φρουτοσαλάτας.





Φωτογραφία 5. Μεσημεριανό με σαλάτα με όσπρια σε ολόήμερο νηπιαγωγείο.



Φωτογραφία 6. Θεατρική παράσταση και κουκλοθέατρο με θέμα την υγιεινή διατροφή





Φωτογραφία 7. Από την ομιλία στους γονείς.



Φωτογραφία 8. Από την ομιλία στους γονείς.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ**  
**ΑΦΙΣΕΣ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΠΟΥ ΜΟΙΡΑΣΤΗΚΑΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ**  
**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ**





Εικόνα 2. Η πυραμίδα της διατροφής (προσφορά της εταιρείας Roche).



Εφαρμογή πιλοτικού  
προγράμματος διατρο-  
φής...

ΗΤΥ ΙΑΚ

Ιασιβίδου Όλγα

13050

10150

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

**ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ**





\* 1 3 0 5 0 \*