

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚ. ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

«Διατροφικές συνήθειες των εφήβων σχετικά με το πρωινό γεύμα»

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Μαρία Καμπουρίδου

Μυρσίνη Καρβουνάρη

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Α. Ματάλα

Επίκουρος καθηγήτρια Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

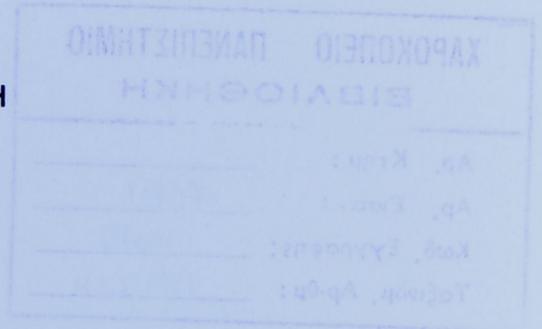
ΠΤΥ
ΚΑΜ

ΑΘΗΝΑ 1999

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΞΟΜΟΙΩΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

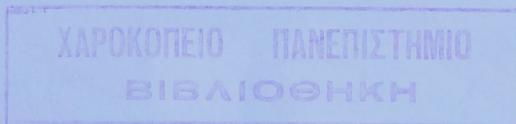


«Διατροφικές συνήθειες των εφήβων σχετικά με το πρωινό γεύμα».

Μαρία Καμπουρίδου

Μυρσίνη Καρβουνάρη

Καθηγήτριες Οικ. Οικονομίας.



ΑΘΗΝΑ 1999

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. Κτημ : _____

Αρ. Εισαγ : 7681

Κωδ. Ευγραφης : 1092

Ταξινομ. Αριθμ : ΠΤΥ ΚΑΜ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Φτάνοντας στο τέλος αυτής της προσπάθειας αισθανόμαστε την ανάγκη να εκφράσουμε τις θερμές ευχαριστίες μας στην κα Α. Ματάλα, Επίκουρο καθηγήτρια του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, για την καθοδήγησή της και τις πολύτιμες συμβουλές της, σε όλα τα στάδια ανάπτυξης της εργασίας μας.

Επίσης ευχαριστούμε όλους όσους συνέβαλαν στην υλοποίηση του Β΄ Προγράμματος εξομοίωσης.

Ευχαριστούμε ακόμη τις οικογένειες μας ιδιαίτερα όμως τα παιδιά μας, τα οποία παρ' όλο που βρίσκονταν στην κρίσιμότερη περίοδο της σταδιοδρομίας τους, λόγω Πανελληνίων εξετάσεων, έδειξαν κατανόηση και υπομονή όλο το διάστημα της απουσίας μας από κοντά τους, λόγω παρακολούθησης του προγράμματος. Τους ευχόμαστε «πάντα επιτυχίες» και «καλές σπουδές».

Μυρσίνη Κ.: Ευχαριστώ, επιπλέον, τους αγαπημένους μου γονείς, για όλα αυτά που είμαι, και θα είναι πάντα μέσα στην καρδιά μου. Δε θα μπορούσα να παραλείψω τις ευχαριστίες μου στη Μαίρη για την άριστη συνεργασία μας.

Μαρία Κ.: Ευχαριστώ πολύ τους γονείς μου που ηθικά και υλικά βοήθησαν να γίνω αυτό που είμαι. Ιδιαίτερα τη μητέρα μου που όλο το διάστημα που διήρκησε το πρόγραμμα ήταν δίπλα στα παιδιά μου. Δεν θα ήταν δυνατόν να παραλείψω τις ευχαριστίες μου στη φίλη Μυρσίνη για την πολύ καλή συνεργασία που είχαμε.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4,5
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ.....	6
ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	7
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	8
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	10
ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ.....	10
A. ΒΙΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ.....	10
• ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	10
• ΤΥΠΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.....	10
• ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΟΝΕΩΝ.....	11
• ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ.....	11
• ΤΥΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ.....	12
• ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.....	12
B. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....	13
• ΑΘΛΗΣΗ.....	13
Γ. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	13
• ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	13
• ΠΗΓΕΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	13
• ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	14
• ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΕ ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.....	14
• ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	15
• ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	15
• ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	15
• ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	16
• ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΑΓΟΡΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΟ ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	16
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	17
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	21
A. ΒΙΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ.....	22
• ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	22
• ΤΥΠΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.....	24
• ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΟΝΕΩΝ.....	26
• ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ.....	28
• ΤΥΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ.....	30
• ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.....	32
B. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....	34
• ΑΘΛΗΣΗ.....	35
Γ. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	37
• ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	38
• ΠΗΓΕΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	40
• ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	42
• ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΕ ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.....	44
• ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	46
• ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	48
• ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	50
• ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	52
• ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΑΓΟΡΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΟ ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	54
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	56
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	58

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σωστή διατροφή του παιδιού αποτελεί τη βασική προϋπόθεση της φυσιολογικής ανάπτυξης του και θέτει τις βάσεις για τη μελλοντική του υγεία.

Η υπερκατανάλωση κεκορεσμένων κυρίως, λιπιδίων μαζί με γενετικούς παράγοντες φαίνεται ότι συμβάλλει σημαντικά στα νοσήματα φθοράς.

Η εγκατάσταση από την παιδική ηλικία του ενδεδειγμένου τρόπου διατροφής προλαμβάνει πιθανώς νοσήματα που προκαλούνται είτε από την υπερκατανάλωση είτε υπό την υποκατανάλωση. Για να γίνουν οι αναγκαίες συστάσεις για τη βελτίωση των διαιτητικών συνηθειών ενός λαού είναι πρώτιστα, απαραίτητη η αποτύπωσή τους. (Η Διατροφή των Ελληνοπαίδων. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία, 1994).

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, μιας και ολοένα περισσότερες έρευνες αναδεικνύουν τη σημασία του για την εξασφάλιση καλής φυσικής και πνευματικής απόδοσης.

Το ξεκίνημα της ημέρας με άδειο στομάχι μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία, ζαλάδες, υπόταση και αϋπνίες. Επιπλέον ένα σωστό πρωινό μειώνει το αίσθημα της πείνας για όλη την ημέρα και έτσι αποφεύγεται η κατανάλωση έτοιμων φαγητών ή περισσότερων «σνακς».

Ειδικά για τους μαθητές το πρωινό είναι ιδιαίτερα απαραίτητο διότι εκτός από αυτά συντελεί και στη διατήρηση της ετοιμότητάς τους καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων τους. (Γ.Κ. Ζερφυρίδη Θεσ/νίκη '98).

Τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωινό γεύμα καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα κορεσμένου λίπους ημερησίως και δεν καλύπτουν τις ημερήσιες

ενεργειακές τους ανάγκες, καθώς και τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά κυρίως σε σίδηρο και ασβέστιο (έρευνα J Nicklas et al, 1993).

Η αξία αυτού του γεύματος είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι υποστήριζαν ότι πριν ξεκινήσουν την ημέρα τους, έπρεπε να παίρνουν πρωινό γεύμα το οποίο ήταν λιτό και το ονόμαζαν «ακράτισμα». (Robert Flacier Αθήνα 1983).

Σύμφωνα με πληροφορίες από εν ενεργεία και συνταξιούχους εκπαιδευτικούς πριν από 20-30 χρόνια τα παιδιά των αστικών περιοχών έτρωγαν στο σχολείο κουλούρια με σουσάμι και πολλές φορές ψωμί και τυρί. Τα παιδιά των αγροτικών περιοχών έπαιρναν μαζί τους στο σχολείο ξηρούς καρπούς, παξιμάδια, ψωμί κι ελιές και σπάνια τυρί. Τα παιδιά των κτηνοτρόφων έπαιρναν μαζί τους στο σχολείο συνήθως ψωμί και τυρί. Το σχολικό συσσίτιο που δινόταν για κάποια χρονικά διαστήματα στα σχολεία (1957-'63) ήταν ένα ποτήρι γάλα, ψωμί και τυρί για πρωινό. (Α. Καφάτος, Ι. Αποστολάκη, Ε. Καντιδάκη, Χ. Λιόνης 1991).

Λαμβάνοντας υπ' όψιν λοιπόν τη μεγάλη σημασία αυτού του γεύματος, υλοποιήθηκε ερευνητικό πρόγραμμα στο 2^ο Γυμνάσιο Ευόσμου και στο Γυμνάσιο Ωραιοκάστρου Θεσσαλονίκης, για να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων σχετικά με τη λήψη του πρωινού γεύματος.

Η διερεύνηση αυτή παρουσιάζει ενδιαφέρον για τους εξής λόγους:

- α) Η λήψη πρωινού γεύματος από τους εφήβους συνδέεται άμεσα με την επίδοση τους στο σχολείο.
- β) Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων συνιστούν ουσιαστικό παράγοντα της σωστής ανάπτυξης, της προστασίας και προαγωγής της υγείας τους.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Επιστημονικά Υπεύθυνοι

Μαρία Καμπουρίδου

Καθηγήτρια Οικ. Οικονομίας 2^{ου} Γ/σίου Ευόσμου

Μυρσίνη Καρβουνάρη

Καθηγήτρια Οικ. Οικονομίας Γ/σίου Ωραιοκάστρου

Συμπλήρωση ερωτηματολογίων

1. Β΄ Τάξη 2^{ου} Γ/σίου Ευόσμου Θεσσαλονίκης
2. Β΄ Τάξη Γ/σίου Ωραιοκάστρου

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να ερευνηθεί κατά πόσο η Ελληνική οικογένεια γνωρίζει την αξία του πρωινού γεύματος, και να διαπιστωθεί αν σήμερα οι έφηβοι λαμβάνουν αυτό το γεύμα.

Ακόμη τι γνώσεις έχουν οι έφηβοι σε θέματα διατροφής και ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες.

Επίσης σκοπός της μελέτης ήταν να διαπιστωθεί εάν και κατά πόσο παίζουν ρόλο η οικονομική κατάσταση και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, καθώς και ο τύπος κατοικίας και οικογένειας που ζουν οι έφηβοι.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Τον Νοέμβριο του 1999 ξεκίνησε η έρευνα σε δύο σχολεία της Θεσσαλονίκης το 2^ο Γ/σιο Ευόσμου και στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου. Τα σχολεία αυτά βρίσκονται σε περιοχές της πόλης της Θεσ/νίκης όπου υφίστανται διαφορετικές οικονομικές συνθήκες, καθώς και συνθήκες διαβίωσης. Εύοσμος οικονομικά υποβαθμισμένη περιοχή, Ωραιόκαστρο οικονομικά ανθηρή. Η επιλογή των σχολείων ήταν υποχρεωτική αφού οι υπεύθυνες της έρευνας υπηρετούν στα ανωτέρω σχολεία.

Συντάχτηκε ερωτηματολόγιο βιοκοινωνικού και διατροφικού περιεχομένου από τις καθηγήτριες Οικ. Οικονομίας, Μαρία Καμπουρίδου και Μυρσίνη Καρβουνάρη.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε ανώνυμα από τους μαθητές της Β΄ τάξης των ανωτέρω σχολείων με προσωπική επίβλεψη των υπεύθυνων καθηγητριών, διήρκησε περίπου 10΄ και καταβλήθηκε προσπάθεια να μην υπάρχει επικοινωνία μεταξύ των μαθητών για να είναι αξιόπιστη η έρευνα.

Οι βιοκοινωνικές και διατροφικές μεταβλητές που κάλυψε η έρευνα παρουσιάζονται παρακάτω:

Α. Βιοκοινωνικές μεταβλητές

Οι ερωτήσεις που κάλυψαν τις Βιοκοινωνικές μεταβλητές, αφορούσαν το φύλο των μαθητών και την ηλικία τους. Επίσης σε τι τύπο οικογένειας ζουν, ποιο είναι το μορφωτικό επίπεδο των γονιών τους καθώς επίσης κι αν εργάζονται ή όχι. Τέλος για να γίνει γνωστή η οικονομική κατάσταση των μαθητών ζητήθηκε και ο τύπος κατοικίας που μένουν.

B. Σωματική δραστηριότητα

Οι μαθητές ρωτήθηκαν αν ασχολούνται με κάποιο σπορ ή όχι.

Γ. Διατροφικές μεταβλητές

Το διατροφικό ερωτηματολόγιο αφορούσε το πρωινό γεύμα.

Στη συνέχεια έγινε επεξεργασία των ερωτηματολογίων και διεξαγωγή αποτελεσμάτων, μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή με τη χρήση στατιστικού πακέτου Microsoft Word 2000 & Microsoft Powerpoint 2000.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ****A. ΒΙΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ**

- Γενικά χαρακτηριστικά (σχήμα 1, σελ. 22,23)

Στο σχήμα 1 φαίνεται η κατανομή των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα κατά περιοχή, ηλικία και φύλο.

Η ηλικία των μαθητών και στα δύο σχολεία ήταν 14. Στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου τα αγόρια ήταν 76 δηλαδή ποσοστό 55,5% και τα κορίτσια 61, ποσοστό 44,5%.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου το σύνολο των μαθητών ήταν 111. Από αυτά τα 56 ήταν αγόρια, ποσοστό 50,45% και τα 55 κορίτσια, ποσοστό 49,55%.

- Τύπος οικογένειας (σχήμα 2, σελ. 24,25)

Από το σύνολο του δείγματος των ερωτηθέντων μαθητών στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου σε πυρηνική οικογένεια ζει ένα ποσοστό 87,6%, σε μονογονεϊκή ποσοστό 5,1% και σε διγενική ποσοστό 7,3%.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου το 100% των μαθητών αγοριών και κοριτσιών ζει σε πυρηνική οικογένεια.

- Μορφωτικό επίπεδο γονέων (σχήμα 3, σελ. 26,27)

Από την καταμέτρηση των ερωτηματολογίων προέκυψε ότι: Στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου ποσοστό 14,6% για τη μητέρα και το ίδιο ποσοστό για τον πατέρα, είναι πτυχιούχοι ανώτατης εκπαίδευσης. Ποσοστό 9,4% για την μητέρα και 23,4% για τον πατέρα είναι πτυχιούχοι Ανωτέρας Εκπαίδευσης. Το ποσοστό της Μέσης Εκπαίδευσης ανέρχεται σε 62% για τη μητέρα και 49,6% για τον πατέρα. Τέλος οι απόφοιτοι της Στοιχειώδους Εκπαίδευσης είναι για μεν τη μητέρα 14% ενώ για τον πατέρα 12,4%.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τα ανωτέρω ποσοστά έχουν ως εξής: Πτυχιούχοι Ανώτατης Εκπαίδευσης 26,1% για τη μητέρα και 28% για τον πατέρα. Πτυχιούχοι Ανωτέρας Εκπαίδευσης 8,1% για τη μητέρα και 16,2% για τον πατέρα. Απόφοιτοι Μέσης Εκπαίδευσης 60,3% για τη μητέρα και 52,2% για τον πατέρα. Τέλος, οι απόφοιτοι Στοιχειώδους Εκπαίδευσης ανέρχονται σε ποσοστό 5,5% για τη μητέρα και 3,6% για τον πατέρα.

- Απασχόληση γονέων (σχήμα 4, σελ. 28,29)

Στην παραγωγική διαδικασία απασχολούνται γονείς των μαθητών του 2^{ου} Γ/σίου Ευόσμου, σε ποσοστό 97,8% για τον πατέρα και 62,8% για την μητέρα.

Ενώ το ποσοστό των μη οικονομικά ενεργών ανέρχεται σε 2,2% για τον πατέρα και 37,2% για τη μητέρα.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τα ποσοστά για την παραγωγική διαδικασία ανέρχονται σε 97,3% για τον πατέρα και 58,5% για τη μητέρα, ενώ για τους οικονομικά μη ενεργούς ανήκει ποσοστό 2,7% για τον πατέρα και 41,5% για την μητέρα.

- Τύπος κατοικίας (σχήμα 5, σελ. 30,31)

Στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου το ποσοστό των μαθητών που ζει σε μονοκατοικία ιδιόκτητη ανέρχεται σε 16,4%, σε διαμέρισμα ιδιόκτητο 70,8% και ένα ποσοστό 12,8% ζει σε διαμέρισμα με ενοίκιο.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου το ποσοστό των μαθητών που ζει σε μονοκατοικία ιδιόκτητη ανέρχεται στο 64%, σε διαμέρισμα ιδιόκτητο 25,5%, σε μονοκατοικία με ενοίκιο 5,3% ενώ σε διαμέρισμα με ενοίκιο 5,2%.

- Άτομα που βρίσκονται το πρωί στο σπίτι (σχήμα 6, σελ.32,33)

Οι μαθητές του 2^{ου} Γ/σίου Ευόσμου σε ποσοστό 24,8% απάντησαν ότι το πρωί που ξυπνούν βρίσκουν 2 άτομα στο σπίτι, 61,3% βρίσκουν ένα άτομο, ενώ 13,9% δεν βρίσκουν κανένα.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 58,5%, 34,3% και 7,2%.

B. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Άθληση (σχήμα 7, σελ. 35,36)

Το ποσοστό των μαθητών που ασχολούνται με κάποιο σπορ, στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου ανέρχεται σε 76,8%, ενώ το ποσοστό αυτών που δεν ασχολούνται ανέρχεται σε 23,2%.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τ' αντίστοιχα ποσοστά είναι 70,1% και 29,9%.

Γ. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- Γνώσεις σχετικά με τη λήψη πρωινού γεύματος

(σχήμα 8, σελ. 38,39)

Στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου το ποσοστό που απάντησε ότι γνωρίζει πως πρέπει να τρώει πρωινό ανέρχεται σε 98,5% ενώ ένα ποσοστό 1,5% δεν γνωρίζει.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου το ποσοστό που γνωρίζει πως πρέπει να τρώει πρωινό ανέρχεται στο 100%.

- Πηγές γνώσεων για τη λήψη πρωινού γεύματος

(σχήμα 9, σελ. 40,41)

Σχετικά με το από που προέρχονται οι γνώσεις για το ότι πρέπει δηλαδή να τρώνε πρωινό, οι μαθητές στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου απάντησαν ως εξής: 9,7% από γονείς, 20% από το σχολείο, 62,9% από γονείς και σχολείο, και 7,4% από άλλη πηγή.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τα ποσοστά έχουν ως εξής: 5,4% από γονείς, 21,7% από το σχολείο και 72,9% από γονείς και σχολείο.

- Συχνότητα λήψης πρωινού γεύματος (σχήμα 10, σελ. 42,43)

Στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου κάθε μέρα πρωινό γεύμα παίρνει ποσοστό 50,4%, 1-6 φορές την εβδομάδα 23,4% 1-3 φορές το μήνα 18,2% και ποτέ 8%.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου κάθε μέρα πρωινό γεύμα παίρνει ποσοστό 48,6%, 1-6 φορές την εβδομάδα 27,1% 1-3 φορές το μήνα 14,4%, και ποτέ 9,9%.

- Λόγοι για τους οποίους δεν λαμβάνουν πρωινό γεύμα κάθε μέρα (σχήμα 11, σελ. 44,45).

Οι μαθητές στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου δεν παίρνουν πρωινό κάθε μέρα γιατί δεν θέλουν σε ποσοστό 26,5% γιατί δεν προλαβαίνουν 50%, γιατί νομίζουν ότι θα παχύνουν 7,3%, γιατί δεν το βρίσκουν έτοιμο 11,8% και 4,4% για κάποιον άλλο λόγο.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τα ποσοστά έχουν ως εξής: Δεν θέλουν 41,4%, δεν προλαβαίνουν 38,8%, νομίζουν ότι θα παχύνουν 4,3%, δεν το βρίσκουν έτοιμο 11% και άλλος λόγος 4,5%.

- Συνδυασμοί πρωινού γεύματος (σχήμα 12, σελ. 46,47)

Οι μαθητές στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου προτιμούν στο πρωινό γεύμα τους εξής συνδυασμούς: Γάλα 5,6%, χυμό 10,3%, χυμό τοστ 10,3%, Γάλα – δημητριακά 33,3% και γάλα, ψωμί, βούτυρο, μέλι 40,5%.

Στο Γυμνάσιο Ωραιοκάστρου τ' αντίστοιχα ποσοστά έχουν ως εξής: Γάλα 22,8%, χυμό 2%, χυμό τοστ 6,9%, Γάλα –δημητριακά 41,75% και γάλα, ψωμί, βούτυρο, μέλι 26,55%.

- Πρόγευμα στο σχολείο (σχήμα 13, σελ. 48,49)

Το 94,2% των μαθητών του 2^{ου} Γ/σίου Ευόσμου παίρνουν πρόγευμα στο σχολείο, και 5,8% δεν τρώνε τίποτα.

Στο Ωραιοκάστρο τα ποσοστά αντιστοίχως έχουν ως εξής: 94,5% και 5,5%.

- Κατανάλωση τροφίμων στο σχολείο (σχήμα 14, σελ. 50,51)

Στα διαλείμματα οι μαθητές του 2^{ου} Γ/σίου Ευόσμου προτιμούν: τοστ ή τυρόπιτα ή κρουασάν σε ποσοστό 63,6%, τα ανωτέρω τρόφιμα με αναψυκτικό 20,9%, μόνο αναψυκτικό 1,6%, φρούτο 4,6% και άλλο τρόφιμο 9,3%.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τα ποσοστά έχουν ως εξής: τοστ ή τυρόπιτα ή κρουασάν 45,3%, τα ανωτέρω τρόφιμα με αναψυκτικό 31,1%, μόνο αναψυκτικό 1,9%, φρούτο 1,9% και άλλο τρόφιμο 19,8%.

- Προέλευση προγεύματος (σχήμα 15, σελ. 52,53)

Τα τρόφιμα που καταναλώνουν οι μαθητές του 2^{ου} Γ/σίου Ευόσμου προέρχονται σε ποσοστό 78,3% από το κυλικείο, και 21,7% από το σπίτι.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου τα ποσοστά είναι 83,8% από το κυλικείο και 16,2% από το σπίτι.

- Ενημέρωση των γονέων για το τι αγοράζουν και τρώνε τα παιδιά τους στο σχολείο(σχήμα 16, σελ. 54,55)

Το ποσοστό των γονέων που γνωρίζουν τι αγοράζουν και τρώνε τα παιδιά τους από το κυλικείο, στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου ανέρχεται στο 90,1% και αυτών που δεν γνωρίζουν στο 9,9%.

Στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου το ποσοστό των γονέων που γνωρίζουν ανέρχεται στο 86,4% και αυτών που δεν γνωρίζουν στο 13,6%.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν μαθητές ηλικίας 14 ετών, που φοιτούν στο 2^ο Γ/σιο Ευόσμου και στο Γ/σιο Ωραιοκάστρου της πόλης της Θεσσαλονίκης.

Τα αποτελέσματα αντανakλούν πτυχές της διατροφής και βιοκοινωνικής κατάστασης των μαθητών στις ανωτέρω περιοχές. Επισημαίνεται ότι πολλά από τα στοιχεία τα οποία προέκυψαν από την έρευνα, είναι συμβατά με αυτά άλλων ερευνών. (The American journal of Clinical Nutrition, January 1995).

Από τη διεξαγωγή των αποτελεσμάτων, διαπιστώθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών και στις δύο περιοχές ζει σε πυρηνική οικογένεια, καθώς επίσης και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους είναι ικανοποιητικό.

Η οικονομική τους κατάσταση είναι σε καλό επίπεδο, ιδιαίτερα στην περιοχή του Ωραιοκάστρου κι αυτό διαφαίνεται από τον τύπο κατοικίας.

Σε ότι αφορά την ενασχόληση των μαθητών με κάποιο σπορ, αφού ο αθλητισμός συμβάλλει στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης, δεν παρουσιάζεται μεγάλη διαφορά στα ποσοστά ανάμεσα στα δύο φύλα και στα δύο σχολεία. Εμφανίζεται όμως κι ένα ποσοστό μη ευκαταφρόνητο που δεν αθλείται.

Παρόλο που οι γονείς των μαθητών και στις δύο περιοχές, όπως προκύπτει από την έρευνα, εργάζονται, υπάρχει στο σπίτι κάποιο πρόσωπο πριν την αναχώρησή τους για το σχολείο, λόγος για τον οποίο το 50% περίπου παίρνει πρωινό.

Παρόλο που το ποσοστό που γνωρίζει ότι πρέπει να παίρνει πρωινό ανέρχεται σχεδόν στο 100%, μόνο το 50% παίρνει κάθε μέρα, ενώ μικρότερα ποσοστά παίρνουν 1-6 φορές την εβδομάδα 1-3 φορές το μήνα, κι ένα ποσοστό περίπου 9% δεν παίρνει ποτέ πρωινό και στα δύο σχολεία.

Αν και πιστεύαμε ότι θα συναντούσαμε διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των μαθητών σχετικά με το πρωινό γεύμα στις δύο διαφορετικά οικονομικά περιοχές, δεν προέκυψαν. Άρα, ένα ποσοστό γονέων πέρα από κάθε διαφοροποίηση, γνωρίζουν και φροντίζουν να παίρνουν πρωινό τα παιδιά τους.

Η παραδοσιακή διατροφή ήθελε ένα πρωινό γεύμα πλούσιο σε γαλακτοκομικά προϊόντα και δημητριακά, και φτωχότερο σε λιπαρά.

Το πρότυπο αυτό είχε πολύ ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία των Ελλήνων, και ο πληθυσμός της χώρας μας βρισκόταν σε πλεονεκτική θέση ανάμεσα στις χώρες με τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας από τα χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία και οι περισσότερες μορφές καρκίνου. (Πρακτικά 5^{ου} συνεδρίου Διατροφής και Διαιτολογίας, Νοέμβριος 1997).

Δυστυχώς όμως αυτό δεν ισχύει πλέον παρά μόνο ίσως για τις πιο παλιές γενιές, που συνεχίζουν να τρέφονται με τον παραδοσιακό τρόπο, αποφεύγοντας την κατανάλωση έτοιμων τυποποιημένων τροφών.

Οι συνδυασμοί του πρωινού που διαπιστώθηκαν στην έρευνα είναι ικανοποιητικοί, αφού το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτά που παίρνουν πρωινό προτιμούν γάλα και δημητριακά ή γάλα με ψωμί, βούτυρο και μέλι. Υπάρχει όμως κι ένα μικρότερο ποσοστό που προτιμά μόνο γάλα ή μόνο χυμό, που από μόνο του δεν είναι πλήρες πρωινό.

Σε ό,τι αφορά την προτίμηση αγοράς τροφίμων από τα κυλικεία των σχολείων, η έρευνα είναι συμβατή με άλλες μελέτες, όπου έχει διαπιστωθεί ότι το κοινωνικό οικονομικό επίπεδο της οικογένειας επηρεάζει το θέμα διατροφής των παιδιών στο σχολείο. (Έρευνα του INKA '97).

Οι συνέπειες είναι ότι οι μαθητές αγοράζουν από τα κυλικεία των σχολείων τρόφιμα τα οποία κάθε άλλο παρά βοηθάνε στη σωστή διατροφή τους, όπως κρουασάν, αναψυκτικά κλπ.

Ιδιαίτερη αίσθηση παρουσιάζει το γεγονός ότι η κατανάλωση φρούτων είναι σχεδόν ανύπαρκτη.

Η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων και στις δύο περιοχές γνωρίζουν τι προϊόντα καταναλώνουν τα παιδιά τους στο σχολείο και παρ' όλα αυτά συνεχίζουν να τους παρέχουν το χρηματικό ποσό για την αγορά προϊόντων χωρίς θρεπτική αξία, από το να ετοιμάζουν και να δίνουν κάτι ποιο υγιεινό από το σπίτι.

Οι έφηβοι αποτελούν μια κοινωνική ομάδα ιδιαίτερα ευάλωτη σε θέματα διατροφής. Λόγω του ότι παρουσιάζουν απότομη ανάπτυξη έχουν ανάγκη βελτιωμένης τροφής ποσοτικά και ποιοτικά. (Παπανικολάου Γ. Αθήνα 1993).

Η διαίτα τους επίσης πρέπει να περιέχει περισσότερες θερμίδες, γιατί η ενέργεια είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξή τους. Παράλληλα ένας μεγάλος αριθμός παιδιών αθλείται καθημερινά, γεγονός που αυξάνει ακόμη περισσότερο τις ενεργειακές τους ανάγκες.

Η τροφή τους πρέπει να είναι μικτή, φυτική και ζωική, με περιορισμό των γλυκισμάτων ώστε να διατηρείται η θρέψη τους σε καλή κατάσταση.

Στη μελέτη που έγινε στα δύο σχολεία, φάνηκε ότι οι μαθητές αγοράζουν από το κυλικείο τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια, αλλά ανεπαρκή σε

άλλα θρεπτικά συστατικά όπως είναι τα κρουασάν, τα πατατάκια, αναψυκτικά και άλλα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα, που εκτός των άλλων περιέχουν μεγάλη ποσότητα νατρίου και ζάχαρης.

Η κατανάλωση των αλλαντικών επίσης είναι μεγάλη όπως λουκάνικα σε σάντουιτς ή ζαμπόν σε τoστ και σε χάμπουργκερ.

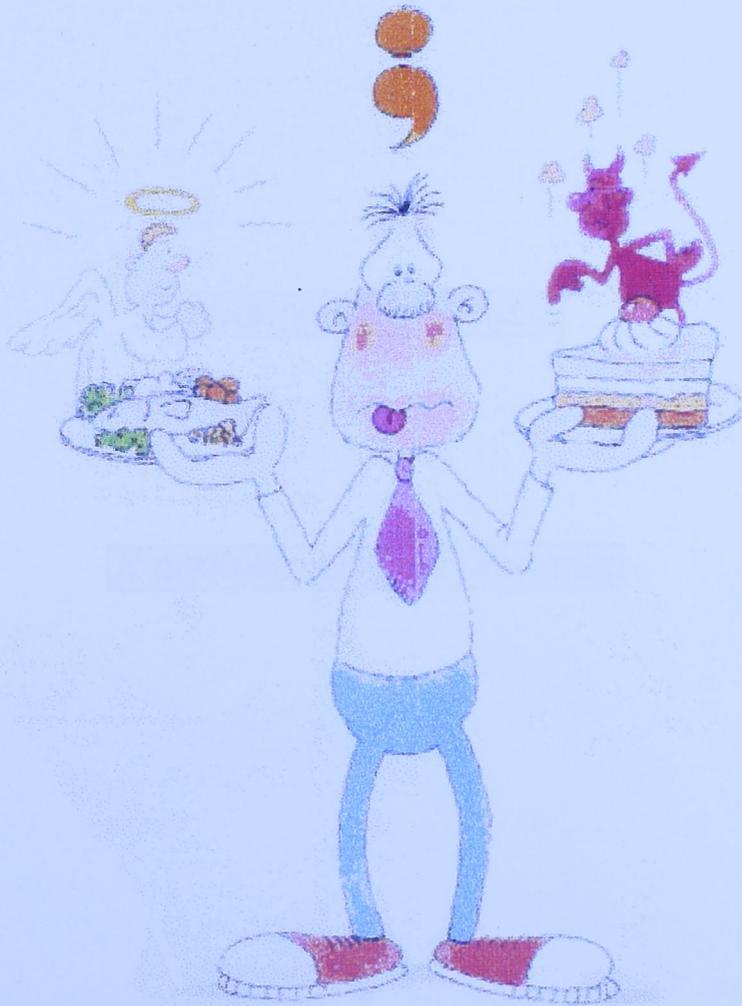
Είναι αναγκαίο οι έφηβοι να περιορίσουν τη μεγάλη κατανάλωση λίπους και αλλαντικών και να αυξήσουν τα δημητριακά στο πρωινό τους, καθώς και η λήψη φρούτων ή φυσικού χυμού να γίνει καθημερινή συνήθεια.

Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη η εισαγωγή θεμάτων που αφορούν την υγεία, στα εκπαιδευτικά προγράμματα.

Στα πλαίσια αυτά πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη διατροφική αγωγή, γιατί το σχολείο και ο «εκπαιδευτικός» μπορούν να παίζουν κρίσιμο ρόλο επειδή απευθύνονται και επηρεάζουν όχι απλά μόνο ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού, αλλά το πιο ευαίσθητο και εύπλαστο τμήμα του, τον πολίτη του αύριο.

Παράλληλα επειδή τα τελευταία χρόνια έχει ενταθεί η προσπάθεια προώθησης των ακατάλληλων προϊόντων στα σχολεία από τις διάφορες εταιρείες, το Υπουργείο Παιδείας επιβάλλεται να απαγορεύσει δυναμικά την πώληση ακατάλληλων προϊόντων στα κυλικεία όπως αναψυκτικά, του τύπου cola, τσιπς, γαριδάκια, λουκάνικα σε σάντουιτς και να προωθήσει την πώληση φρούτων, φυσικών χυμών καθώς και γάλακτος, όχι όμως σοκολατούχου.

Έτσι ο έφηβος όταν τύχει σωστής διατροφικής αγωγής και γνωρίζοντας ότι στο κυλικείο του σχολείου του θα βρει μόνο υγιεινές τροφές, θα νιώσει ότι μπορεί να φροντίσει το ίδιο τον εαυτό του και την οικογένειά του στο τόσο σοβαρό θέμα, της διατροφής.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ****A. ΒΙΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ**

**ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ – ΗΛΙΚΙΑ – ΦΥΛΟ**

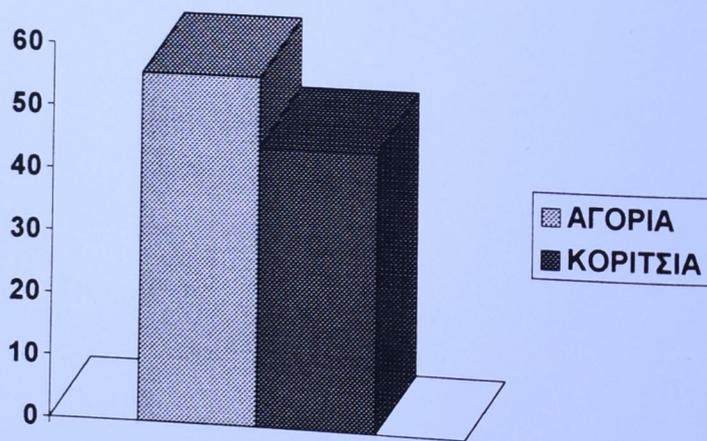
ΠΙΝΑΚΑΣ 1α

2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ	
%	
ΑΓΟΡΙΑ	55,5
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	44,5

ΣΧΗΜΑ 1α

ΗΛΙΚΙΑ 14 ΕΤΩΝ

2^ο Γ/ΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ



**ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΠΕΡΙΟΧΗ – ΗΛΙΚΙΑ – ΦΥΛΟ**

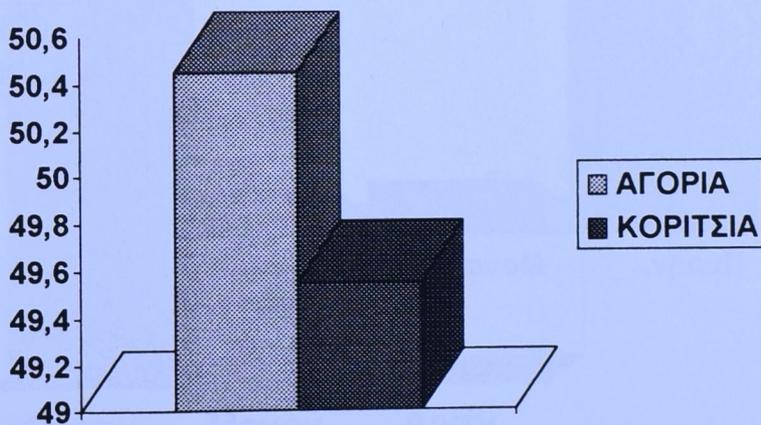
ΠΙΝΑΚΑΣ 1β

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ	
%	
ΑΓΟΡΙΑ	50,45
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	49,55

ΣΧΗΜΑ 1β

ΗΛΙΚΙΑ 14 ΕΤΩΝ

Γ/ΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ

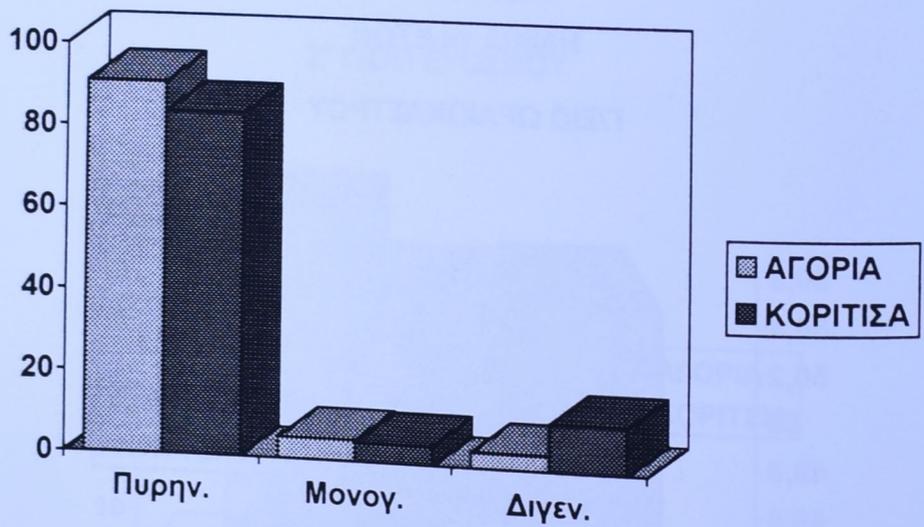


ΤΥΠΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2α

2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ			
	Πυρην.	Μονογ.	Διγεν.
	%	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	90,8	5,3	3,9
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	83,6	4,9	11,5

ΣΧΗΜΑ 2α

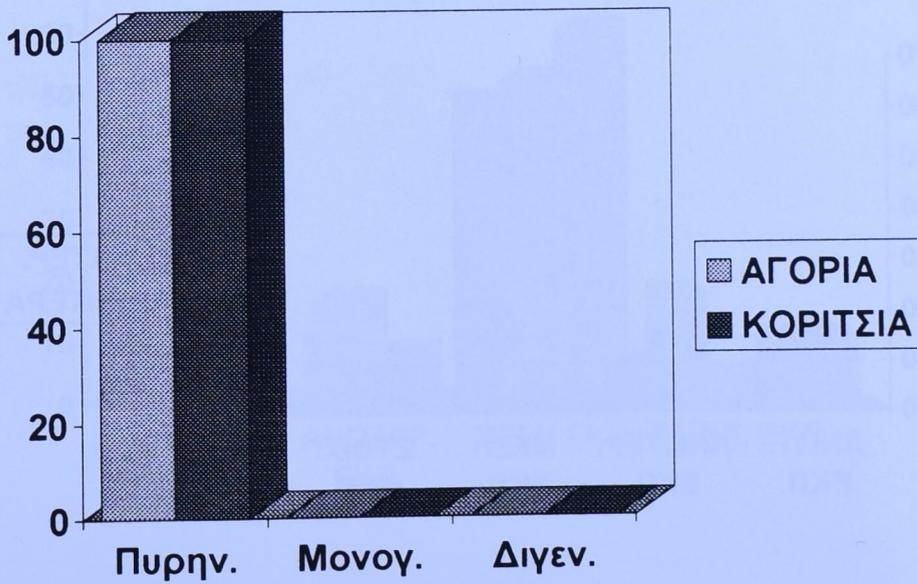


ΤΥΠΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2β

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ			
	Πυρην.	Μονογ.	Διγεν.
	%	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	100		
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	100		

ΣΧΗΜΑ 2β

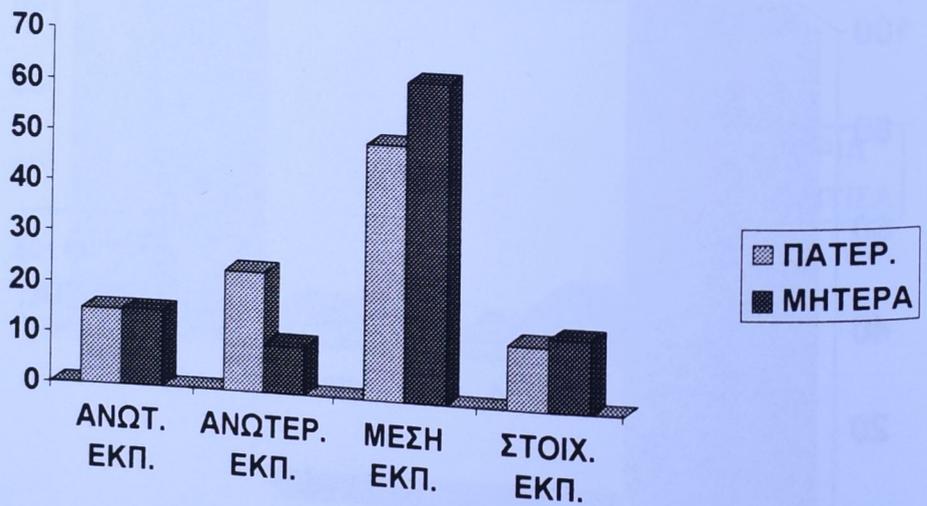


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΟΝΕΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 3α

2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ				
	ΑΝΩΤ. ΕΚΠΑΙΔ. %	ΑΝΩΤΕΡ. ΕΚΠΑΙΔ. %	ΜΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔ. %	ΣΤΟΙΧ. ΕΚΠΑΙΔ. %
ΠΑΤΕΡΑΣ	14,6	23,4	49,6	12,4
ΜΗΤΕΡΑ	14,6	9,4	62	14

ΣΧΗΜΑ 3α

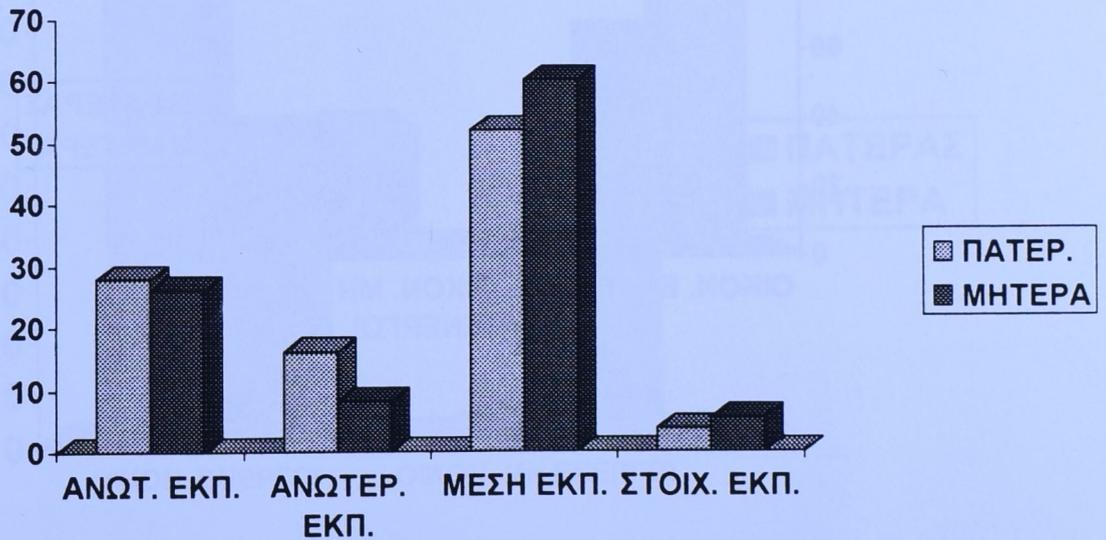


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΟΝΕΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 3β

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ				
	ΑΝΩΤ. ΕΚΠΑΙΔ. %	ΑΝΩΤΕΡ. ΕΚΠΑΙΔ. %	ΜΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔ. %	ΣΤΟΙΧ. ΕΚΠΑΙΔ. %
ΠΑΤΕΡΑΣ	28	16,2	52,2	3,6
ΜΗΤΕΡΑ	26,1	8,1	60,3	5,5

ΣΧΗΜΑ 3β

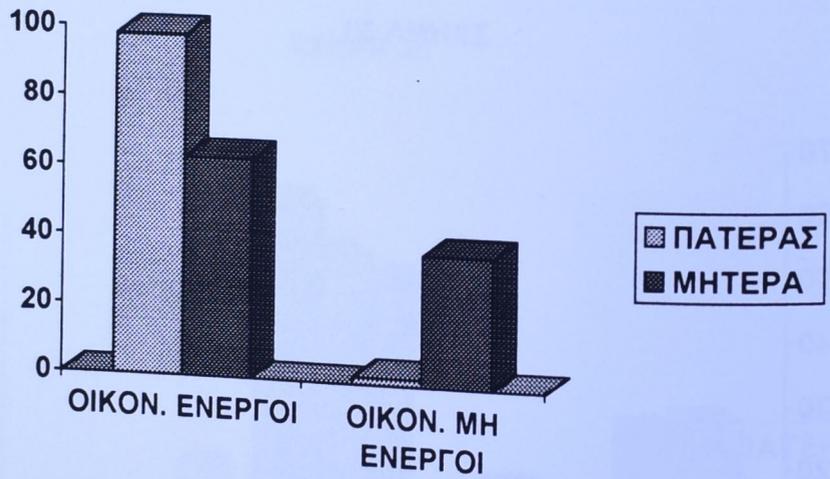


ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4α

2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ		
	ΟΙΚΟΝ. ΕΝΕΡΓΟΙ %	ΟΙΚΟΝ. ΜΗ ΕΝΕΡΓΟΙ %
ΠΑΤΕΡΑΣ	97,8	2,2
ΜΗΤΕΡΑ	62,8	37,2

ΣΧΗΜΑ 4α



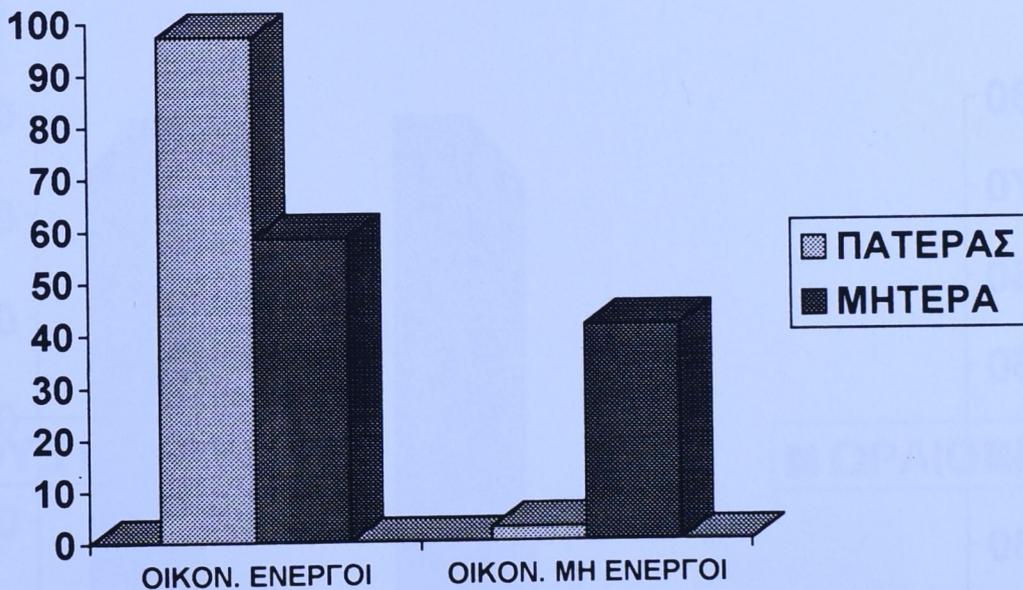
ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4β

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ

	ΟΙΚΟΝ. ΕΝΕΡΓΟΙ	ΟΙΚΟΝ. ΜΗ ΕΝΕΡΓΟΙ
	%	%
ΠΑΤΕΡΑΣ	97,3	2,7
ΜΗΤΕΡΑ	58,5	41,5

ΣΧΗΜΑ 4β

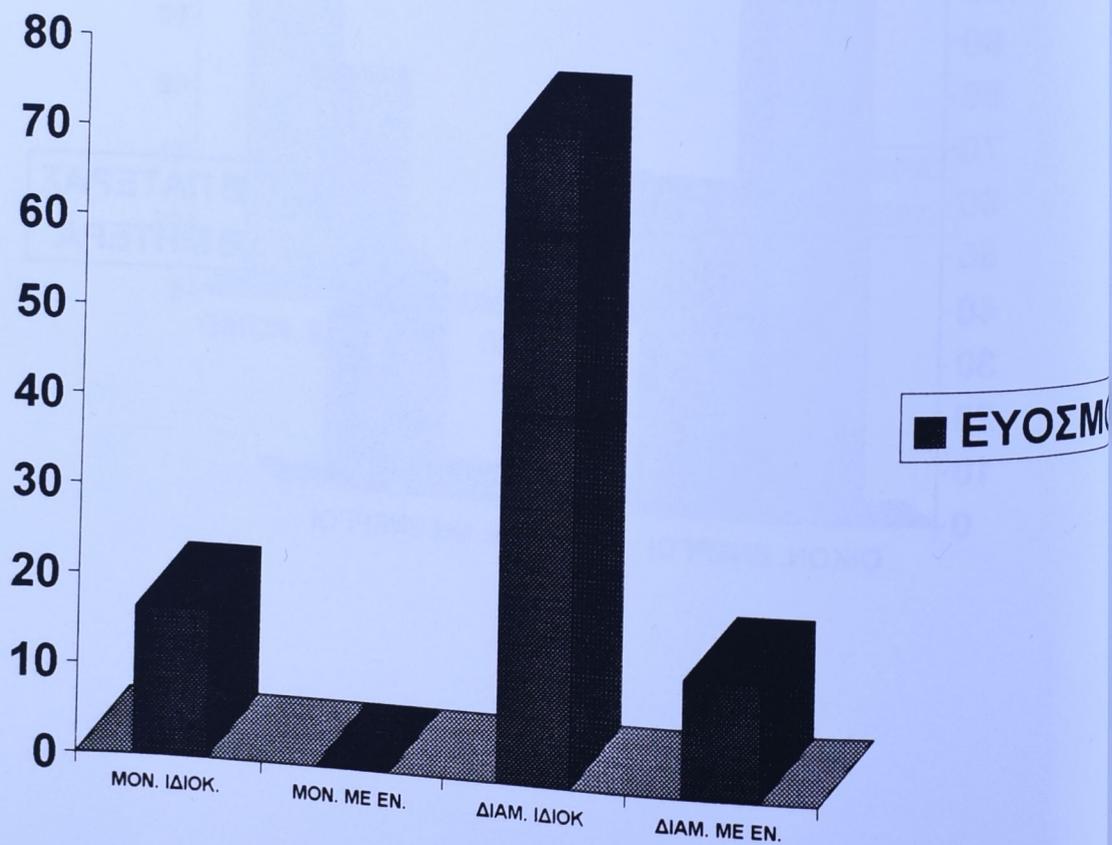


ΤΥΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 5α

ΤΥΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ					
	ΜΟΝΟΚ. ΙΔΙΟΚΤΗΤ. %	ΜΟΝΟΚ. ΜΕ ΕΝΟΙΚ. %	ΔΙΑΜΕΡ. ΙΔΙΟΚΤ. %	ΔΙΑΜΕΡ. ΜΕ ΕΝΟΙΚ. %	
	ΕΥΟΣΜΟΣ	16,4	-	70,8	12,8

ΣΧΗΜΑ 5α

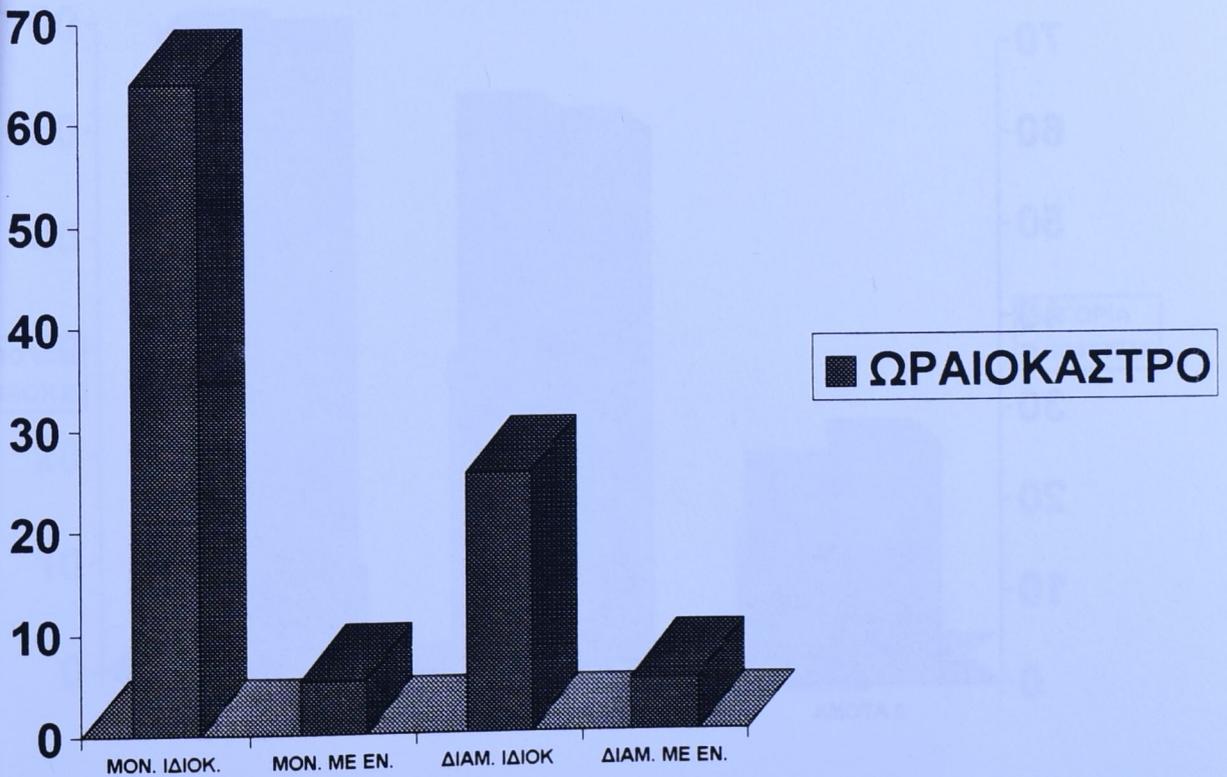


ΤΥΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 5β

ΤΥΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ				
	ΜΟΝΟΚ.	ΜΟΝΟΚ. ΜΕ	ΔΙΑΜΕΡ.	ΔΙΑΜΕΡ. ΜΕ
	ΙΔΙΟΚΤΗΤ.	ΕΝΟΙΚ.	ΙΔΙΟΚΤ.	ΕΝΟΙΚ.
	%	%	%	%
ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ	64	5,3	25,5	5,2

ΣΧΗΜΑ 5β

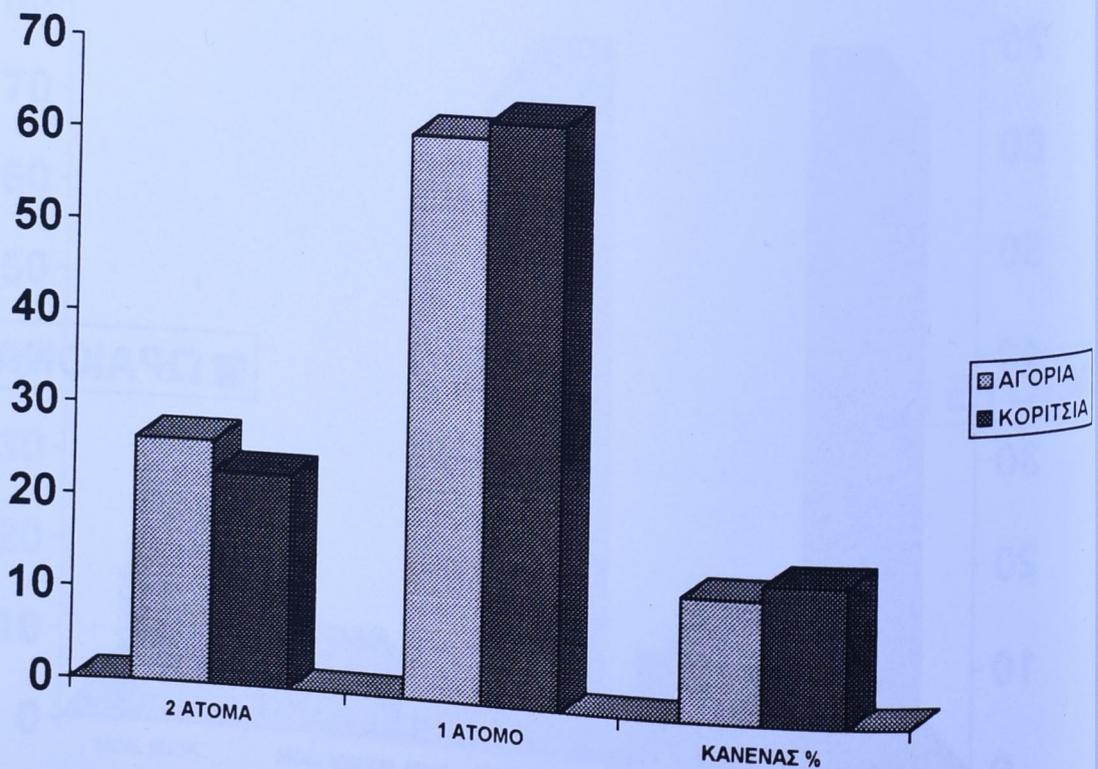


ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΠΙΝΑΚΑΣ 6α

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΠΡΩΙ			
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ			
	2 ΑΤΟΜΑ	1 ΑΤΟΜΟ	ΚΑΝΕΝΑΣ
	%	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	26,3	60,5	13,2
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	22,9	62,3	14,8

ΣΧΗΜΑ 6α

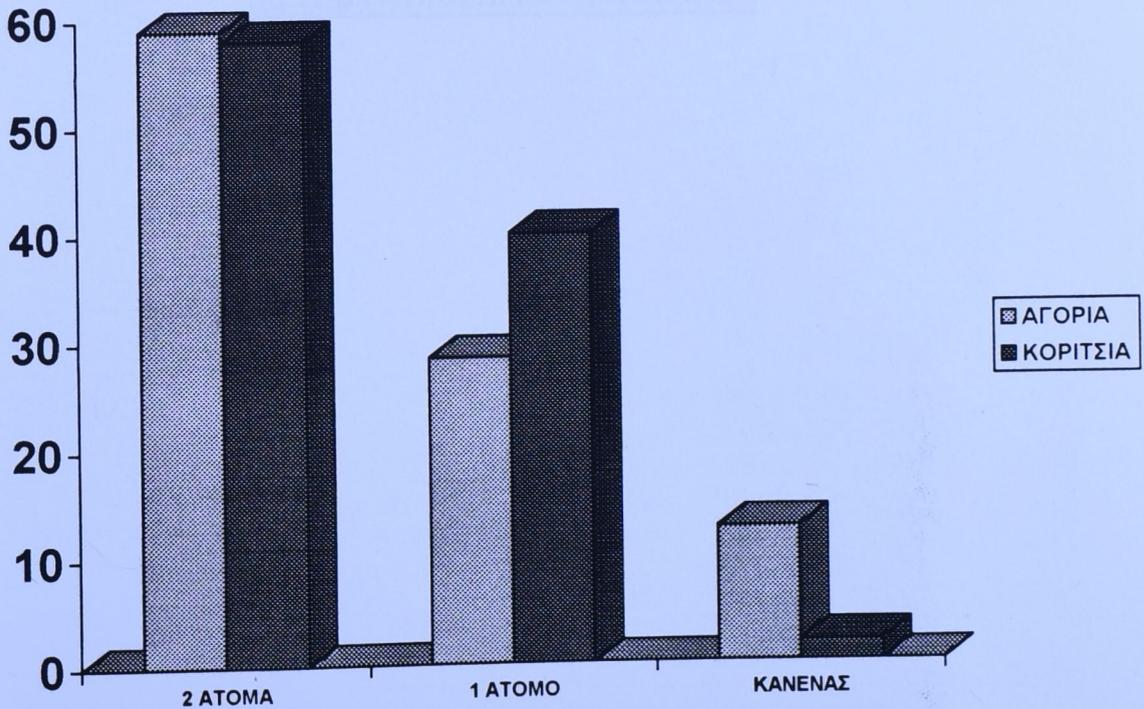


ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΠΙΝΑΚΑΣ 6β

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΠΡΩΙ			
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ			
	2 ΑΤΟΜΑ	1 ΑΤΟΜΟ	ΚΑΝΕΝΑΣ
	%	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	59	28,5	12,5
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	58	40	1,9

ΣΧΗΜΑ 6β



ΑΘΛΗΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 7α

ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΣΠΟΡ		
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ		
	ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΣΠΟΡ %	ΔΕΝ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΣΠΟΡ %
ΑΓΟΡΙΑ	81,6	18,4
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	72,1	27,9

ΣΧΗΜΑ 7α



ΑΘΛΗΣΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ 7β

ΑΘΛΗΣΗ		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ		
	ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΣΠΟΡ %	ΔΕΝ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΣΠΟΡ %
ΑΓΟΡΙΑ	82,1	17,9
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	58,1	41,9

ΣΧΗΜΑ 7β



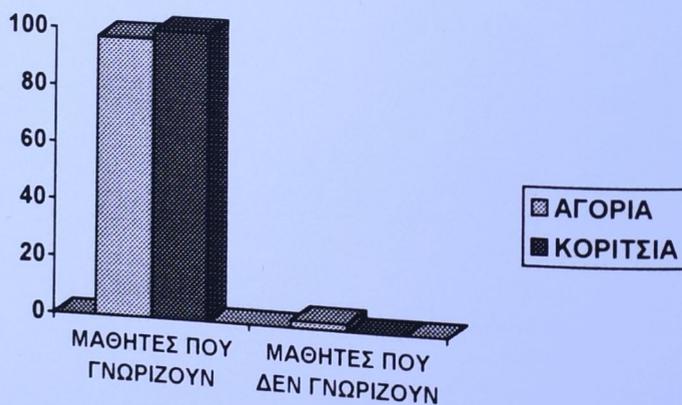
Γ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 8α

ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ		
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ		
	ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ %	ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ %
ΑΓΟΡΙΑ	97,4	2,6
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	100	0

ΣΧΗΜΑ 8α



ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 8β

ΠΟΣΟΣΤΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ		
	ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ %	ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ %
ΑΓΟΡΙΑ	100	0
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	100	0

ΣΧΗΜΑ 8β



ΠΗΓΕΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 9α

ΠΗΓΕΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ				
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ				
	ΓΟΝΕΙΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΓΟΝΕΙΣ & ΣΧΟΛΕΙΟ	ΑΛΛΗ ΠΗΓΗ
ΑΓΟΡΙΑ	8,1	24,3	60,8	6,8
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	11,5	14,7	65,6	8,2

ΣΧΗΜΑ 9α

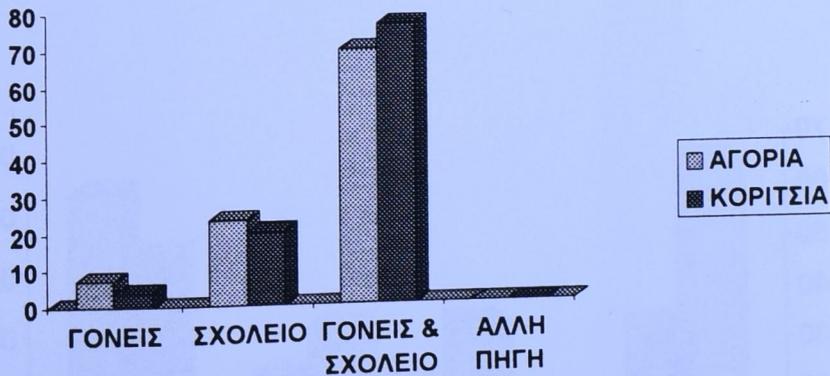


ΠΗΓΕΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 9β

ΠΗΓΕΣ ΓΝΩΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ				
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ				
	ΓΟΝΕΙΣ	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΓΟΝΕΙΣ & ΣΧΟΛΕΙΟ	ΆΛΛΗ ΠΗΓΗ
ΑΓΟΡΙΑ	7,2	23,2	69,6	0
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	3,7	20	76,3	0

ΣΧΗΜΑ 9β

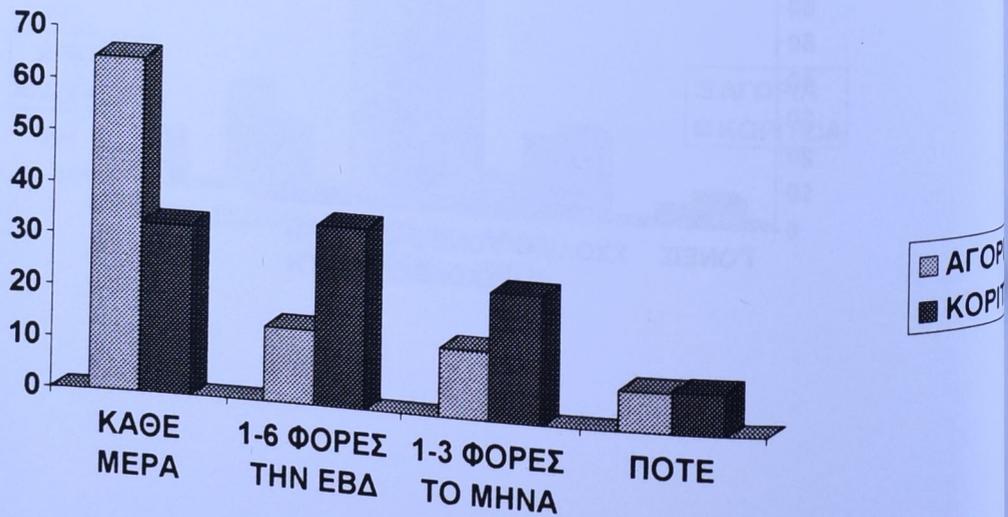


ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 10α

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ				
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ				
	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	1-6 ΦΟΡΕΣ	1-3 ΦΟΡΕΣ	ΠΟΤΕ
	%	ΤΗΝ ΕΒΔ. %	ΤΟ ΜΗΝΑ %	%
ΑΓΟΡΙΑ	64,5	14,5	13,1	7,9
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	32,8	34,5	24,5	8,2

ΣΧΗΜΑ 10α

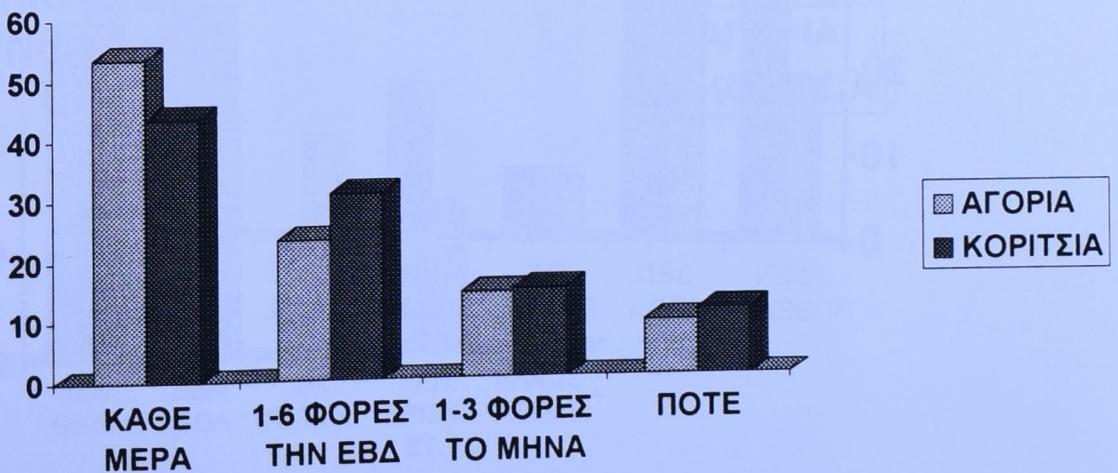


ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 10β

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ				
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ				
	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	1-6 ΦΟΡΕΣ	1-3 ΦΟΡΕΣ	ΠΟΤΕ
	%	ΤΗΝ ΕΒΔ. %	ΤΟ ΜΗΝΑ %	%
ΑΓΟΡΙΑ	53,6	23,2	14,2	9
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	43,6	30,9	14,6	10,9

ΣΧΗΜΑ 10β

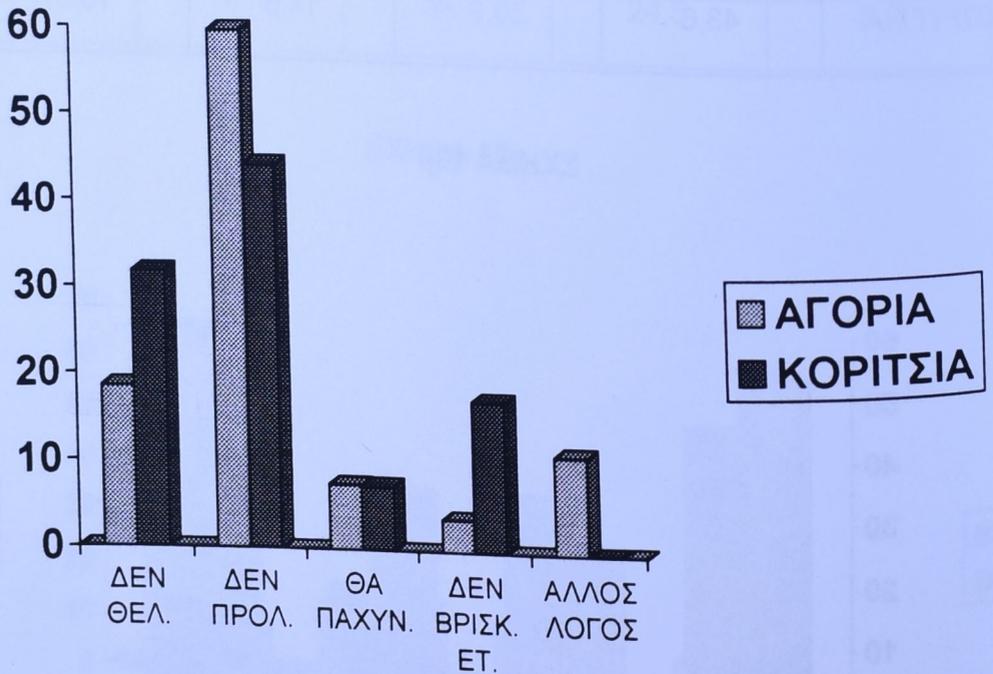


ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ 11α

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ					
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ					
	ΔΕΝ ΘΕΛΕΙΣ %	ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒ. %	ΘΑ ΠΑΧΥΝ. %	ΔΕΝ ΒΡΙΣΚ. ΕΤΟΙΜΟ %	ΑΛΛΟΣ ΛΟΓΟΣ %
ΑΓΟΡΙΑ	18,5	59,3	7,4	3,7	11,1
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	31,7	43,9	7,3	17,1	0

ΣΧΗΜΑ 11α



ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

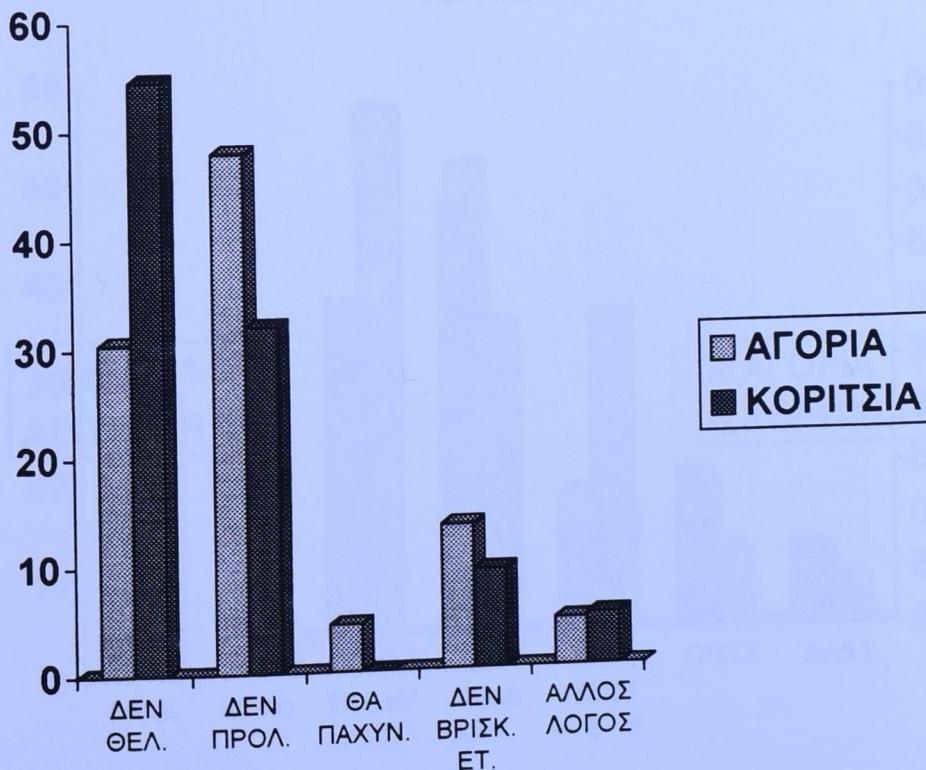
ΠΙΝΑΚΑΣ 11β

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΔΕΝ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ

	ΔΕΝ ΘΕΛΕΙΣ %	ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒ. %	ΘΑ ΠΑΧΥΝ. %	ΔΕΝ ΒΡΙΣΚ. ΕΤΟΙΜΟ %	ΑΛΛΟΣ ΛΟΓΟΣ %
ΑΓΟΡΙΑ	30,4	47,8	4,3	13,2	4,3
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	54,5	31,8	0	9	4,7

ΣΧΗΜΑ 11β

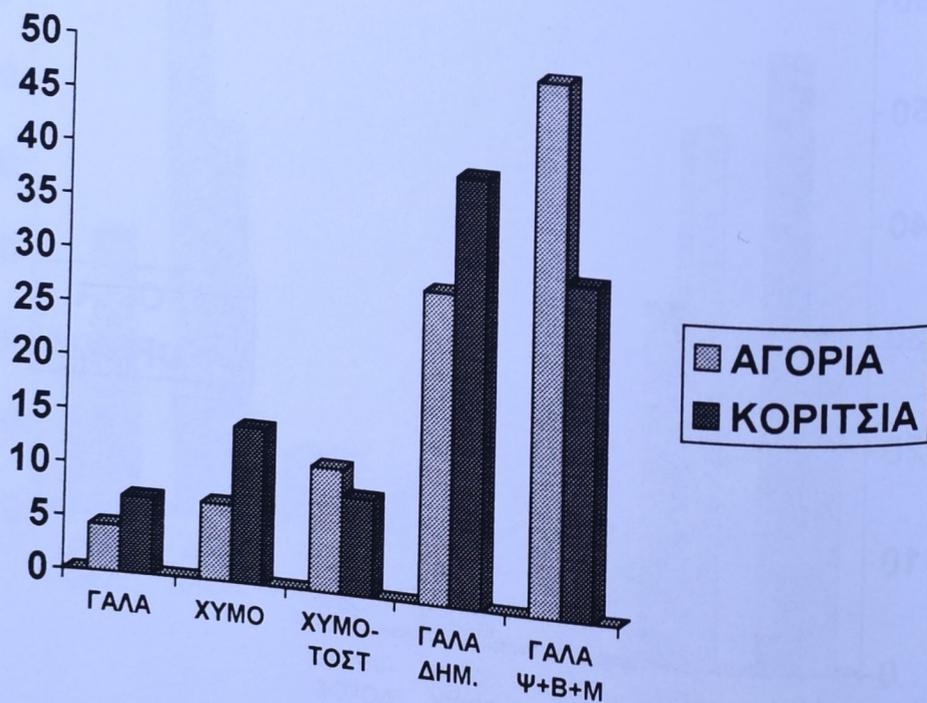


ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 12α

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ					
	ΓΑΛΑ %	ΧΥΜΟ %	ΧΥΜΟ ΤΟΣΤ %	ΓΑΛΑ ΔΗΜΗΤΡ. %	ΓΑΛΑ Ψ+Β+Μ %
ΑΓΟΡΙΑ	4,3	7,1	11,4	28,6	48,6
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	7,1	14,3	8,9	39,3	30,4

ΣΧΗΜΑ 12α



ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 12β

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ					
	ΓΑΛΑ	ΧΥΜΟ	ΧΥΜΟ	ΓΑΛΑ	ΓΑΛΑ Ψ+Β+Μ
	%	%	ΤΟΣΤ %	ΔΗΜΗΤΡ. %	%
ΑΓΟΡΙΑ	17,6	2	11,8	51	17,6
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	28	2	2	32,5	35,5

ΣΧΗΜΑ 12β



ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 13α

ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ		
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ		
	ΤΡΩΝΕ ΠΡΟΓΕΥΜΑ	ΔΕΝ ΤΡΩΝΕ ΠΡΟΓΕΥΜΑ
	ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	93,4	6,6
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	95,1	4,9

ΣΧΗΜΑ 13α

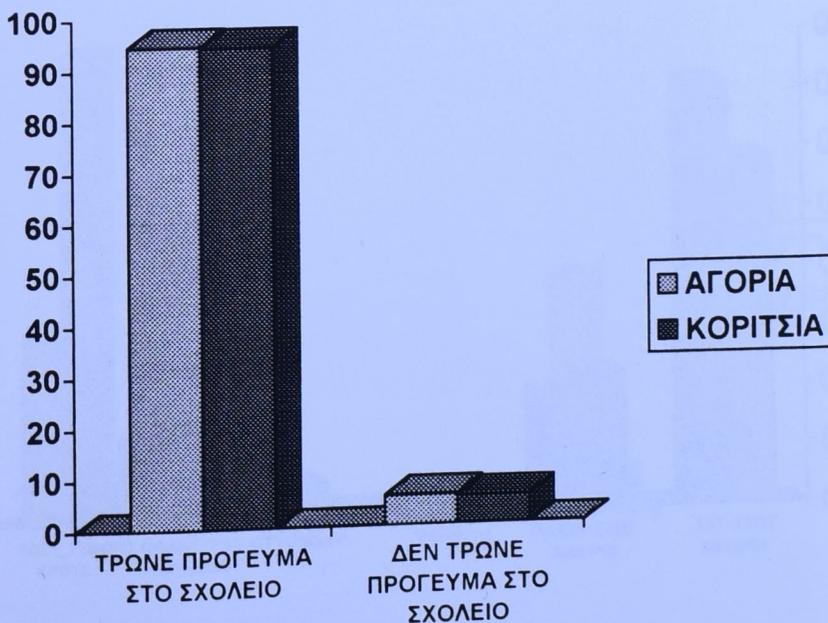


ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 13β

ΠΡΟΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ		
	ΤΡΩΝΕ ΠΡΟΓΕΥΜΑ	ΔΕΝ ΤΡΩΝΕ ΠΡΟΓΕΥΜΑ
	ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	94,6	5,9
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	94,5	5,5

ΣΧΗΜΑ 13β

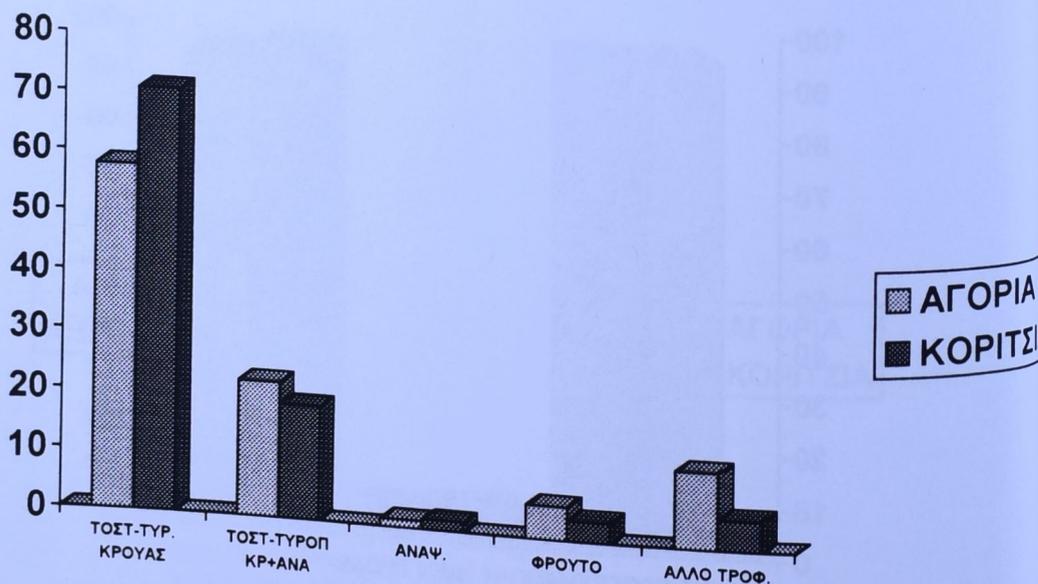


ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 14α

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ					
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ					
	ΤΟΣΤ ΤΥΡΟΠ. ΚΡΟΥΑΣ. %	ΤΟΣΤ ΤΥΡΟΠ. ΚΡ + ΑΝΑΨ %	ΑΝΑΨ. %	ΦΡΟΥΤΟ %	ΑΛΛΟ ΤΡΟΦ. %
ΑΓΟΡΙΑ	57,8	22,5	1,4	5,6	12,7
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	70,7	18,9	1,7	3,5	5,2

ΣΧΗΜΑ 14α

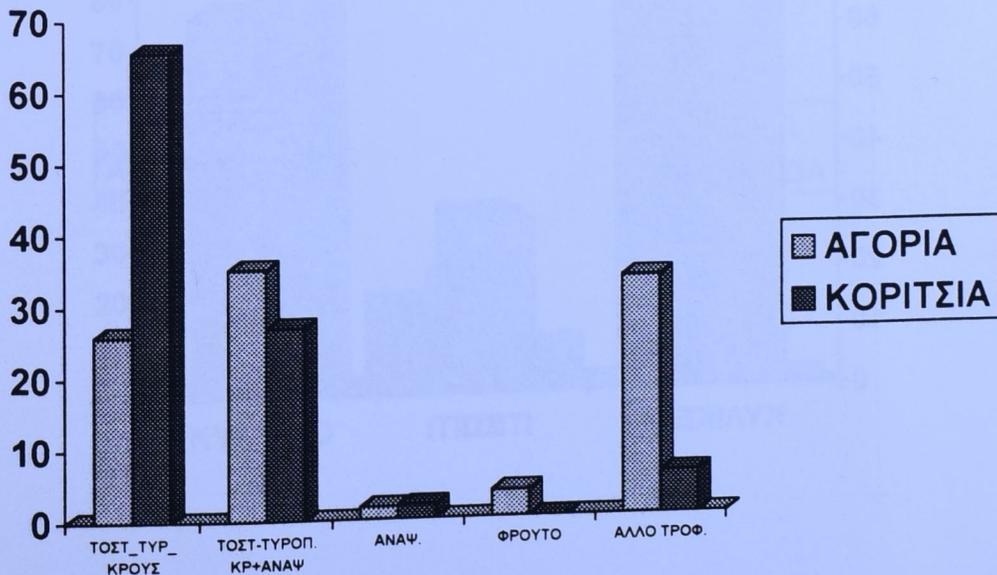


ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 14β

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ					
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ					
	ΤΟΣΤ ΤΥΡΟΠ. ΚΡΟΥΑΣ. %	ΤΟΣΤ ΤΥΡΟΠ. ΚΡ + ΑΝΑΨ %	ΑΝΑΨ. %	ΦΡΟΥΤΟ %	ΑΛΛΟ ΤΡΟΦ. %
ΑΓΟΡΙΑ	25,9	35,1	1,8	3,7	33,4
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	65,4	26,9	1,9	0	5,8

ΣΧΗΜΑ 14β



ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 15α

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ		
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ		
	ΚΥΛΙΚΕΙΟ	ΣΠΙΤΙ
	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	71,8	28,2
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	86,2	13,8

ΣΧΗΜΑ 15α



ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 15β

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ		
	ΚΥΛΙΚΕΙΟ	ΣΠΙΤΙ
	%	%
ΑΓΟΡΙΑ	75,5	24,5
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	92,3	7,7

ΣΧΗΜΑ 15β

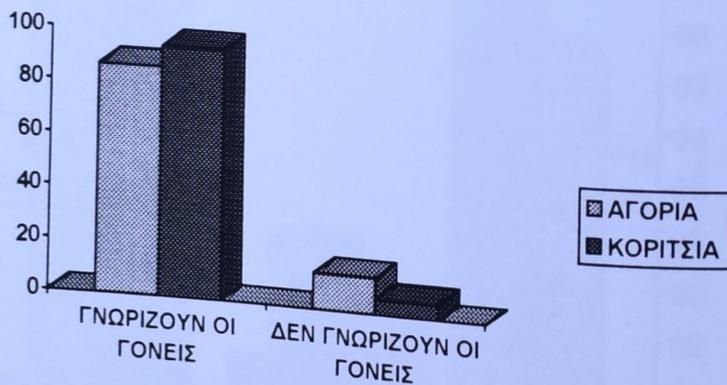


**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΑΓΟΡΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΡΩΝΕ ΤΑ
ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

ΠΙΝΑΚΑΣ 16α

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΑΓΟΡΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ		
2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ		
	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ %	ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ %
ΑΓΟΡΙΑ	86,3	13,7
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	94	6

ΣΧΗΜΑ 16α

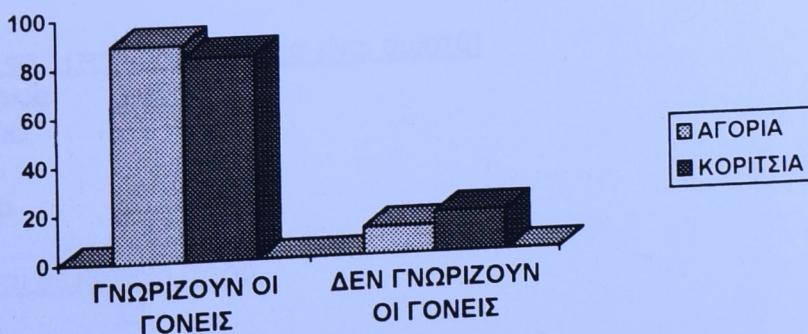


ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΑΓΟΡΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ 16β

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΑΓΟΡΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ		
	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ %	ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ %
ΑΓΟΡΙΑ	88,9	11,1
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	83,7	16,3

ΣΧΗΜΑ 16β



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Σχολείο:

Περιοχή:

Αγόρι:

Κορίτσι:

Ηλικία:

Αριθ. Μελών οικογένειας:

Αριθ. Παιδιών:

1. Η μητέρα σου είναι απόφοιτος:

- Δημοτικού
- Γυμνασίου
- Λυκείου
- Τ.Ε.Ι
- Α.Ε.Ι

2. Ο πατέρας σου είναι απόφοιτος:

- Δημοτικού
- Γυμνασίου
- Λυκείου
- Τ.Ε.Ι
- Α.Ε.Ι

3. Η μητέρα σου εργάζεται:

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

4. Ο πατέρας σου εργάζεται:

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

5. Κατοικείς σε : (τσέκαρε όλα όσα είναι σωστά)

- Μονοκατοκία
- Διαμέρισμα
- Ιδιόκτητο
- Με ενοίκιο

6. Ασχολείσαι με κάποιο σπορ:

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

7. Το πρώι όταν ξυπνάς βρίσκεται στο σπίτι (τσέκαρε τα σωστά)

- Ο πατέρας
- Η μητέρα
- Άλλο πρόσωπο
- Κανένας

8. Ξέρεις ότι πρέπει να τρως πρωινό:

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

9. Από που ξέρεις ότι πρέπει να τρως πρωινό:

- Από τους γονείς σου
- Από το σχολείο
- Από άλλη πηγή

10. Πόσο συχνά τρως πρωινό στο σπίτι:

- Κάθε μέρα
- 1-6 φορές την εβδομάδα
- 1-3 φορές το μήνα
- Ποτέ

11. Αν δεν τρως πρωινό στο σπίτι κάθε μέρα για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό:

- Δεν θέλεις
- Δεν προλαβαίνεις γιατί ξυπνάς αργά
- Νομίζεις ότι θα παχύνεις
- Δεν το βρίσκεις έτοιμο
- άλλος λόγος

12. Το πρωινό σου περιλαμβάνει (τσέκαρε όλα όσα τρως συνήθως)

- Γάλα Δημητριακά Χυμό Τοστ Ψωμί
- Μέλι Βούτυρο άλλο τρόφιμο

13. Τρως κάτι στα διελείμματα:

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

14. Αν ναι τι τρως συνήθως:

- Φρούτο Τοστ Τυρόπιτα κρουασάν Πατατάκια
- Αναψυκτικά Άλλο τρόφιμο

15. Αυτό που τρως στα διαλείμματα:

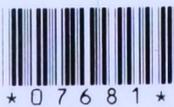
- Το αγοράζεις από το κυλικείο
- Το φαίρνεις από το σπίτι

16. Γνωρίζουν οι γονείς σου τι ακριβώς αγοράζεις και τρως στο σχολείο:

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Συνήθειες διατροφής των παιδιών στο σχολείο. Έρευνα: Α. Καφάτος, Ε. Καντιδάκη, Χ. Λιόνης.
2. Παπανικολάου Γ. Σύγχρονη διατροφή και διαιτολογία. Γ' έκδοση Αθήνα 1993
3. Κασίμος Δ. Διατροφή: Αθήνα 1988
4. Πρακτικά του 4^{ου} συνεδρίου διατροφής και Διαιτολογίας. Νοέμβριος '94
5. Πρακτικά του 5^{ου} συνεδρίου διατροφής και Διαιτολογίας. Νοέμβριος '97
6. Διαιτητική του ανθρώπου. Στ. Πλέσσα Αθήνα 1984.
7. Δημόσιος και Ιδιωτικός βίος αρχαίων Ελλήνων. Robert Flaciere. Έκδοση. Δημ. Ν. Παπαδήμα. Αθήνα, 1983 μετάφραση Γερας. Δ. Βανδώρου.
8. Ζερφυρίδης Γ. Διατροφή του ανθρώπου. Θεσσαλονίκη: Γιαχούδη - Γιαπούλη 1998
9. Παπανικολάου Γ. Επιστημονική διατροφή για αθλούμενους και αθλητές. Αθήνα: Σικυών 1983
10. Συνθήκες διατροφής των παιδιών στο σχολείο: Α. Καφάτος, Ιωαν. Αποστολάκης, Ε. Καντιδάκης, Χ. Λιόνης
11. Δίαιτα θεωρία και πράξη, Ασπασία Ηλία Παπαηλίου, Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη. Αθήνα 1993
12. Επιβίωση I. Βασικός οδηγός διατροφής. Ασπασία Ηλία Παπαηλίου
13. Επιβίωση II. Η διατροφή των υγιειών. Ασπασία Ηλία Παπαηλίου
14. The American Journal of Clinical Nutrition, January 1995, Volume 61, Number 1.
15. Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children T. Nicklas et al. Journal American Dietetics Association 1993 Vol 93(8) 886-891
16. An overview of breakfast nutrition. E. Chao et al. Journal Canadian Dietetics Association 1989, Vol 50 (4) 225-228



* 0 7 6 8 1 *