

Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων μαθητών

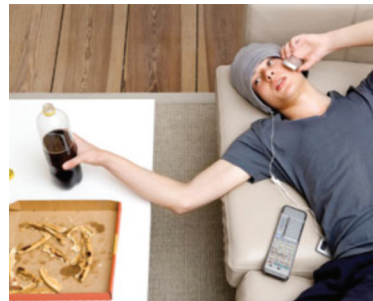
Τα παιδιά είναι το μέλλον κάθε τόπου. Αυτό είναι γεγονός. Σύμφωνα με την παρακάτω έρευνα όμως, υπάρχουν κάποια σημεία που το δικό μας «μέλλον» απέχει από αυτό που προμηνύεται.... «υγιές». Ο λόγος; Οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής των εφήβων που βέβαια δεν είναι άλλο από εκείνο που εμείς... τους διδάσκουμε!

Μπορεί λοιπόν σαν Έλληνες να ανήκουμε στους «εμπνευστές» της μεσογειακής διατροφής όμως οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων μαθητών, απέχουν κατά πολύ από τα πρότυπα της μεσογειακής πυραμίδας διατροφής ενώ ιδιαίτερα αυξημένα φαίνονται και τα ποσοστά των εφήβων που δηλώνουν καπνιστές αλλά και των νέων που κάνουν συχνή χρήση αλκοόλ.

Κι επειδή είμαστε συνηθισμένοι σε έρευνες που αφορούν σε ένα γενικό και «παγκόσμιο» αποτέλεσμα με συνέπεια να θεωρούμε πως στην χώρα μας μπορεί τα πράγματα να... διαφέρουν, παρακάτω παρουσιάζονται αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας που πραγματοποιήθηκε από τον τομέα Υγείας ενός ΙΕΚ.

Ταυτότητα της έρευνας

- Βασικός σκοπός της έρευνας ήταν να παρακολουθήσει τις μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων και να εξετάσει τις διατροφικές τους συνήθειες.
- Η έρευνα υλοποιήθηκε κατά τους μήνες Απρίλιο – Ιούνιο του 2009, από τους σπουδαστές Διαιτολογίας του ΙΕΚ, με την επιστημονική συνδρομή του ΚΕ.Μ.Α.Κ. (Κέντρο Μελετών, Ανάπτυξης και Καινοτομίας).
- Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 951 μαθητές γυμνασίων και λυκείων της Αθήνας.
- Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν αυτή των προσωπικών συνεντεύξεων μέσω δομημένου ερωτηματολογίου.



Διατροφικές συνήθειες εφήβων μαθητών Γυμνασίων & Λυκείων Αθήνας

Κύρια Ευρήματα:

1. Μόλις το 10 % τρώει πρωινό και τις 7 (ή 6) ημέρες της εβδομάδας.
2. Το 52% επιλέγει ως βασικό ρόφημα στο πρωινό του τον καφέ.
3. Παρόλο που το 97% καταναλώνει δεκατιανό (κολατσιό), το 60% από το συγκεκριμένο ποσοστό επιλέγει να αγοράσει κάτι από το κυλικείο του σχολείου και μόλις το 11% καταναλώνει κάτι που προετοιμάστηκε στο σπίτι!
4. Το 20% δήλωσε πως το γεύμα του περιλαμβάνει κρέας καθημερινά και το 60% 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως!
5. Τα όσπρια για ένα ποσοστό του 20% (παρακαλώ) είναι κάτι... άγνωστο αφού περιλαμβάνονται στο γεύμα τους 1 φορά τον μήνα.
6. Τα ζυμαρικά για το 69% αποτελεί γεύμα για τις 3 ή 4 φορές της εβδομάδας!
7. Μόλις και μετά... βίας τρώνε καθημερινά φρούτα και λαχανικά, αφού μόλις το 3% δηλώνουν ότι τους αρέσουν.
8. Για το 50%, τα γλυκά αποτελούν «απαραίτητο» συμπλήρωμα του γεύματος 3 με 4 φορές την εβδομάδα!
9. Το 15% λέει ναι στην κατανάλωση αλκοόλ 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως.
10. Στην ερώτηση: Είστε καπνιστής; Θετικά απάντησε το 28%!
11. Παρόλο που το 93% των εφήβων προτιμά το σπιτικό φαγητό, το 18% δεν έχει τη δυνατότητα να το απολαύσει, γιατί δεν... υπάρχει!

<http://www.myself.gr/BlogEditorBio/MK/7.html>, 2009



Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων μαθητών



1. Διαλέξτε τη σωστή απάντηση σύμφωνα με το κείμενο:

- **Οι Έλληνες έφηβοι:**
 - α. τρώνε σύμφωνα με τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής.
 - β. εμπνέονται από τη μεσογειακή διατροφή και την ακολουθούν.
 - γ. η διατροφή τους είναι πολύ διαφορετική από αυτή που προτείνει η μεσογειακή διατροφή.
- **Τα ποσοστά των εφήβων που καταναλώνουν αλκοόλ είναι:**
 - α. υψηλά.
 - β. χαμηλά.
 - γ. κανονικά για την ηλικία τους.
- **Οι περισσότεροι έφηβοι στο σχολείο:**
 - α. τρώνε κάτι που αγοράζουν από το κυλικείο του σχολείου.
 - β. τρώνε ένα τoστ που προετοίμασαν στο σπίτι τους.
 - γ. δεν τρώνε τίποτα.
- **Τα όσπρια είναι:**
 - α. το αγαπημένο φαγητό των εφήβων.
 - β. το φαγητό που τρώνε μία φορά την εβδομάδα.
 - γ. το φαγητό που τρώνε μόνο μία φορά το μήνα.
- **Οι μισοί έφηβοι από αυτούς που πήραν μέρος στην έρευνα δηλώνουν ότι:**
 - α. τρώνε γλυκά καθημερινά.
 - β. τρώνε γλυκά μία φορά την εβδομάδα.
 - γ. τρώνε γλυκά τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα.
- **Σχεδόν όλοι οι έφηβοι:**
 - α. προτιμούν το σπιτικό φαγητό, αλλά δεν μπορούν να το έχουν όλοι.
 - β. μισούν το σπιτικό φαγητό, αλλά το τρώνε αναγκαστικά.
 - γ. δε βρίσκουν σπιτικό φαγητό.



2. Συζητήστε στην τάξη.

- Πώς κρίνετε τον τρόπο διατροφής των εφήβων;
- Συμφωνείτε με τα ευρήματα της έρευνας;
- Ποιες είναι οι δικές σας καθημερινές διατροφικές συνήθειες;
- Τι τρώτε συνήθως στο σχολείο;
- Προτιμάτε το σπιτικό ή το έτοιμο φαγητό;





3. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας, ψάρι, όσπρια; Φτιάξτε ένα γράφημα με τις συχνότητες αυτές.

Φορές την εβδομάδα



4. Αντιστοιχίστε τις λέξεις και σχηματίστε τα σύνθετα, όπως στο παράδειγμα. Ποιο φαγητό μπορείτε να φτιάξετε με τα παρακάτω υλικά;

ένα πακέτο	•	• νερό	> _____
ένα κουταλάκι	•	• σκόρδο	> _____
μία κουταλιά	•	• σούπας ντομάτα πελτέ	> _____
ένα φλιτζάνι	•	• μαϊντανό	> <u>ένα μάτσο μαϊντανό</u>
δέκα ποτήρια	•	• μακαρόνια	> _____
μία σκελίδα	•	• γλυκού αλάτι	> _____
ένα μάτσο	•	• τσαγιού λάδι	> _____