**1o Γυμνάσιο Περιστερίου Σχ. Έτος 2014-15**

 Η ακόλουθη έρευνα πραγματοποιήθηκε με αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο σε δείγμα 70 μαθητών/ τριων της Α΄ τάξης, στο πλαίσιο του μαθήματος της **Οικιακής Οικονομίας**, σε μια προσπάθεια να διερευνηθούν οι **διατροφικές συνήθειες των εφήβων.**

1. **Παίρνεις καθημερινά πρωϊνό;**

α. Ναι: **80%**

β. Όχι: **20%**

Το γεγονός ότι το 80% των εφήβων παίρνει καθημερινά πρωϊνό, φανερώνει ότι έχει γίνει κατανοητή η αναγκαιότητά του στο ημερήσιο διαιτολόγιό μας.

1. **Τι περιλαμβάνει το καθημερινό σου πρωϊνό;**

α. Γάλα με δημητριακά: **63%**

β. Ψωμί με μαρμελάδα ή με μέλι: **15%**

γ. Φυσικό χυμό: **22%**

Από τις απαντήσεις φαίνεται ότι οι περισσότεροι έφηβοι (63%), προτιμούν ως πρωϊνό γάλα με δημητριακά, είδος που ενδείκνυται γι’ αυτή την ηλικία, δεδομένου ότι προσφέρει πρωτεϊνες απαραίτητες για την ανάπτυξη, αλλά και ενέργεια που χρειάζεται ο έφηβος στο σχολείο.

**3. Παίρνεις κολατσιό στο σχολείο;**

α. Ναι: **83%**

β. Όχι: **17%**

Η πλειοψηφία των εφήβων (83%), φαίνεται ότι τρώει ενδιάμεσο κολατσιό, που δίνει στον εφηβικό οργανισμό τη δυνατότητα να ανταπεξέλθει στις αυξημένες αναπτυξιακές ανάγκες, ενώ μόνο ένα 17% το παραλείπει.

**4. Τι είδους κολατσιό;**

α. Τοστ: **66%**

 β. Κουλούρι: **34%**

 γ. Κρουασάν: **0%**

 δ. Φρούτο: **0%**

 Οι περισσότεροι έφηβοι προτιμούν είδη που προσφέρουν ενέργεια, καταναλώνονται γρήγορα στο δεκάλεπτο χρόνο του διαλείμματος και είναι σχετικά οικονομικά.

**5. Από πού προέρχεται το κολατσιό;**

α. Από το σπίτι: **71%**

 β. Από το κυλικείο του σχολείου: **29%**

 Οι παραπάνω απαντήσεις δείχνουν ότι οι περισσότεροι έφηβοι (71%), φέρνουν το κολατσιό τους από το σπίτι, γεγονός που συνδυάζεται αφενός με την τρέχουσα οικονομική κρίση και αφετέρου με την προτίμηση τροφίμων γνωστής προέλευσης.

 **6. Πόσες φορές την εβδομάδα το μεσημεριανό σου περιλαμβάνει κρέας;**

α. 1 φορά: **23%**

 β. 2 φορές: **65%**

 γ. 3 φορές: **7%**

 δ. Πάνω από 3 φορές**: 5%**

Το 65% των εφήβων περιλαμβάνει δύο τουλάχιστον φορές την

 εβδομάδα κρέας στο διαιτολόγιό τους, τρόφιμο απαραίτητο για τη δια-

 τροφή τους, ενώ μόνο το 5% καταναλώνει κρέας πάνω από τρεις φορές,

 κάνοντας ίσως κατάχρηση, ειδικά αν πρόκειται για κόκκινο κρέας.

**7. Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως fast food;**

α. 1φορά: **64%**

 β. 2 φορές: **9%**

 γ. 3 φορές: **12%**

 δ. Πάνω από 3 φορές: **15%**

Μόνο το 15% των εφήβων καταναλώνει fast food πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα , ενώ το 64% καταναλώνει μόνο μία φορά, γεγονός που δείχνει ότι οι έφηβοι έχουν κατανοήσει πως αυτό το είδος διατροφής δεν είναι ενδεδειγμένο για την καλή υγεία, δεδομένου ότι είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά.

 **8. Πόσες μερίδες φρούτων καταναλώνεις την ημέρα;**

α. 2-3: **57%**

 β. 3-4: **43%**

 γ. 5: **0%**

 δ. Καθόλου: **0%**

Το ποσοστό 57%, φανερώνει ότι αρκετοί έφηβοι είναι ενημερωμένοι για τις ευεργετικές ιδιότητες της κατανάλωσης φρούτων και τα έχουν εντάξει στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

**9. Συνοδεύεις τα καθημερινά σου γεύματα με σαλάτες και λαχανικά;**

α. Ναι: **77%**

β. Όχι: **23%**

Ένα ακόμα μεγαλύτερο ποσοστό (77%), συνοδεύει τα καθημερινά του γεύματα με σαλάτες και λαχανικά, που αποτελούν βασικό στοιχείο της Μεσογειακής διατροφής.

 **10. Πόσα επεισόδια ζάχαρης καταναλώνεις καθημερινά;**

 α. 1-2: **78%**

β. 2-3: **22%**

 δ. 4: **0%**

Το ποσοστό 78% των εφήβων δηλώνει ότι καταναλώνει ημερησίως μόνο 1-2 επεισόδια ζάχαρης , γεγονός που δείχνει ότι έχουν αντιληφθεί τις βλαβερές της συνέπειες και την αποφεύγουν.

 **11.** **Θεωρείς ότι τα αναψυκτικά χρειάζονται για τον οργανισμό μας;**

 α. Ναι: **80%**

β. Όχι: **20%**

Ένα σημαντικό ποσοστό 80% των εφήβων, αναγνωρίζει ότι τα αναψυκτικά προσφέρουν περιττές θερμίδες στον οργανισμό και ως εκ τούτου πρέπει να αποφεύγονται.

 **12. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα;**

 α. 3: **35%**

β. 5: **9%**

γ. 8: **56%**

Το 56% των εφήβων φαίνεται ότι πίνουν 8 ποτήρια νερό ημερησίως, όσα δηλ. θεωρούνται απαραίτητα για την ενυδάτωση του οργανισμού μας, αλλά και για την τέλεση των απαραίτητων χημικών διεργασιών. Ωστόσο, ένα εξίσου σημαντικό ποσοστό (35%), παρουσιάζεται να πίνει μόνο 3 ποτήρια ημερησίως, μη έχοντας κατανοήσει την αναγκαία κατανάλωση του νερού ή ενδεχόμενα να προτιμά την αντικατάστασή του με άλλα ροφήματα ή χυμούς.

**Συμπερασματικά,** θα παρατηρούσαμε ότι αρκετοί έφηβοι έχουν συνειδητοποιήσει, πως η διατροφή μας πρέπει να έχει ισορροπία και ποικιλία, περιλαμβάνοντας τρόφιμα από τις πέντε βασικές ομάδες τροφίμων και ακολουθώντας την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής, ενώ τείνουν να αποφεύγουν τροφές που επιβαρύνουν τον οργανισμό με περιττές θερμίδες ή βλαβερά συστατικά.

Δημιουργία ερωτηματολογίου: **Μαθητές/τριες του Α1**

Ηλεκτρονική επιμέλεια: **Αρβανίτης Γιάννης, μαθητής Α1**

 Στατιστική επεξεργασία: **Βόσσου Στρατίνα, Γονιδάκης Κων/νος,**

 **μαθητές Α1**

Σχεδιασμός έρευνας και σχολιασμός των ευρημάτων**:**

 **Γεωργούλα Χρυσούλα, Κοινωνιολόγος**