

A young girl with blonde hair tied back is shown in profile, eating a burger. In the background, another person is blurred. On the table, there is a plate with a salad and a glass of a drink with a lemon slice.

**ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΤΑΞΥ 15 ΚΑΙ 18
ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΤΙΣ
ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ.**

**(ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ Η ΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ).**

- Η έρευνα έγινε από τους μαθητές του τμήματος Β2 Γεωπονίας του ΕΠΑΛ Νάουσας στα πλαίσια του μαθήματος

<<ειδική θεματική δραστηριότητα>>

Σχολικό έτος 2013- 2014

Οι δραστηριότητες είχαν επτά σημεία

- Έρευνα στο διαδίκτυο για τα είδη των τροφών.
- Δημιουργία ερωτηματολογίου .
- Έρευνα σε τοπικά καταστήματα εστίασης για τις προτιμήσεις διατροφής των νέων.
- Καταγραφή των τροφίμων που καταναλώνονται στο κυλικείο του σχολείου.
- Προδιαγραφές συντήρησης τροφίμων.
- Διεξαγωγή συμπερασμάτων με βάση το ερωτηματολόγιο
- Δημιουργία αφίσας με τροφές που καταναλώνονται από τους νέους σε διάταξη πυραμίδας.

Σάντουιτς με γύρο χοιρινό, 1 τεμάχιο με πίτα 200γρ

- **Θερμίδες** **555** kcal
- **Νάτριο** 52,1 mg
- **Λιπαρά** 32 g
- **Σίδηρος** 1,4 mg
- **Πρωτεΐνες** 22 g
- **Ασβέστιο** 300 mg
- **Υδατάνθρακες** 35 g
- **Φώσφορο** 359 mg
- **Νερό** 450 g
- **Κάλιο** 283 mg







Στόχος του ερωτηματολογίου ήταν:

- I. Να αντληθούν πληροφορίες για το ποσοστό των νέων που καταναλώνουν πρωινό και μεσημεριανό, υγιεινό για τη διατροφή τους.
- II. Να ερευνηθεί ο λόγος που τους αναγκάζει να μη τηρούν πάντα τις καθημερινές τους συνήθειες.

- Το ερωτηματολόγιο απευθύνθηκε σε δείγμα 30% των μαθητών του σχολείου.
- Ήταν ανώνυμο.
- Τηρήθηκαν κάποιοι κανόνες για την λήψη αληθινών απαντήσεων.
- Τα αποτελέσματά του ήταν βάση ποσοτικών δεδομένων.

Καταστήματα εστίασης που επισπεύτηκαν οι μαθητές

- PREGO
- **Μεγάλου Αλεξάνδρου 16**
- ΑΛΛΑ ΚΟΛΠΑ
- **Βενιζέλου 17**
- CARINO
- **Μεγάλου Αλεξάνδρου 4**
- ΨΗΝΕΣΤΕ;
- **Μεγάλου Αλεξάνδρου 8**
- ΤΟ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ
- **Βενιζέλου 5**
- GRILL PRAPAS
- **Μπιγκάνου Θ. 31**
- Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ
- **Βενιζέλου 7**
- ΓΥΡΟΜΑΝΙΑ
- **Πλατεία Καρατάσιου 4**
- ΠΕΠΕΡΟΝΙ (ΠΙΤΣΑΡΙΑ)
- **Αγγελοχώρι**
- ΤΑΚΑ ΤΑΚΑ
- **Αγγελοχώρι**
- ΚΑΝΤΙΝΑ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ
- **Αγγελοχώρι**



**ΚΑΤΙ
ΑΛΛΟ**
...στη γεύση!

από το 1985

Delivery στο
2332029076

Ελ. Βενιζέλου 5 - Νόσισσα



Νόστιμο...ως την τελευταία μπουκιά !!

prego

Delicious...to the last bite !!



pepperoni
pizzeria
pasteria

28.07.2011

CARINO

Emp. 1980...
CUSA...
Q. 1000...
1/2



ΨΗΝΕΣΤΕ;

502090, 6970382240

what's up

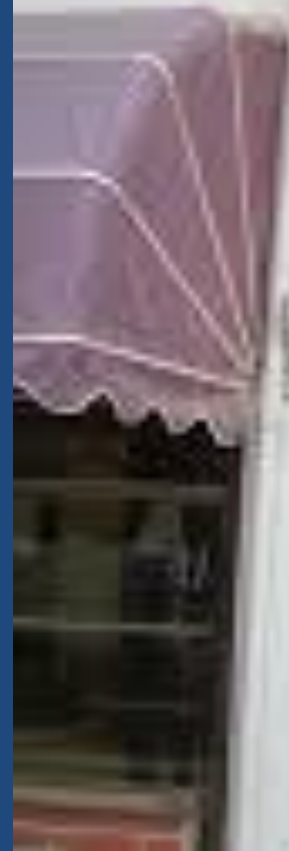


Λεγ. Αλεξάνδρου 8

0111 1111
11 1111
11 1111

THE 3 MANIA

1111 1111
1111 1111





Prapas
GRILL

Θ. ΜΠΙΓΚΑΝΟΥ 31, ΝΑΟΥΣΑ

ΤΗΛ 23320 25444 - WHAT'S UP 698444

Προτιμήσεις τροφών στο κυλικείο

Κατά σειρά κατανάλωσης των προϊόντων

- Κουλούρια
- Πίτες
- Πίτσα- πιπερλί
- Σάντουιτς
- Ντόνατ- λουκουμάδες
- Γάλα- χυμοί











Αποτελέσματα ερωτηματολογίων

- Το 40% του δείγματος τρώει πρωινό.
- Το 60% του δείγματος τρώει μεσημεριανό στο σπίτι.
- Το 32,8% του 40% τρώει πρωινό στο σπίτι.
- Το 27% του 40% τρώει πρωινό στο κυλικείο.
- Το 44,3% του 40% κάνει υγιεινή πρωινή διατροφή.
- Το 18,6% του 60% δείγματος έχει υποχρεώσεις (φρον. - αθλητ. – πολιτ. κ.α.) και δεν τρώει το μεσημέρι στο σπίτι, ενώ το 21,4% γιατί δεν του αρέσει το φαγητό που έχει μαγειρευτεί στο σπίτι.



Ο συνήθης τρόπος διατροφής.

Συμπεράσματα

- Αν και οι νέοι γνωρίζουν τι είναι υγιεινή διατροφή παρόλα αυτά λιγοστό είναι το ποσοστό που προσέχει και τρέφεται σωστά.
- Ο λόγος που οι νέοι δεν προτιμούν το φαγητό στο σπίτι είναι επειδή δεν τους αρέσει το φαγητό που έχει μαγειρευτεί.



12/3/2014

Ο σωστός τρόπος διατροφικών συνηθειών