

# ΕΙΔΙΚΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

## ΤΑΞΗ Β2 (2013-2014)

*Οι διατροφικές συνήθειες των νέων μεταξύ 15 και 18 ετών και τα αίτια που τις προκαλούν. (Αναγκαστική επιλογή ή η τάση της σημερινής κοινωνίας).*

### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας αναζητήσαμε στοιχεία για την διατροφή των νέων. Χωριστήκαμε σε ομάδες και ξεκινήσαμε την αναζήτηση. Με την βοήθεια του κ. Μαρούδα συνεργαστήκαμε όλοι για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Οι ομάδες μας ασχολήθηκαν, με την κατασκευή ερωτηματολόγιου, με την κατανάλωση των νέων σε fast food , την προτίμηση των νέων στα φαγητά του κυλικείου και με την αναζήτηση πληροφοριών για σωστό ερωτηματολόγιο.. Επίσης αναζητήσαμε πληροφορίες για τις αποδεκτές από τους νέους διατροφικές συνήθειες, για τους κανόνες διατήρησης των προϊόντων και για τους υγειονομικούς κανόνες του κυλικείου. Δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με την διατροφή των νέων και το μοιράσαμε στα παιδιά του σχολείου μας( δείγμα 30% των μαθητών ) προκειμένου να βγάλουμε κάποια συμπεράσματα σχετικά με την διατροφή τους. Τέλος δημιουργήσαμε δυο πυραμίδες σε αφίσα. Η πρώτη αναφέρεται στα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου δηλαδή στις διατροφικές συνήθειες των νέων σήμερα ενώ η δεύτερη αναφέρεται στις προτάσεις για τη σωστή διατροφή των νέων.

Οι αφίσες πυραμίδες έχουν κρεμαστεί σε εμφανές σημείο ενός τοίχου στην τάξη του τμήματος.

### « ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ»

Οι τροφές στη διατροφή των νέων έχουν χωριστεί σε κατηγορίες. Για παράδειγμα χωρίζονται σε αυτές που προτιμούν περισσότερο οι νέοι με γευστικά κριτήρια και τις προτιμούν οι περισσότεροι κι αυτές που επιλέγονται λόγω αυξημένων

δραστηριοτήτων, που δεν τους δίνουν τη δυνατότητα για υγιεινό και σπιτικό φαγητό. Οι περισσότεροι νέοι ακολουθούν το σύνολο. Καταναλώνουν τις τροφές που είναι αποδεκτές από τους περισσότερους κυρίως για την γεύση τους και για τη γρήγορη ετοιμασία τους. Οι περισσότεροι νέοι προτιμούν φαγητά όπως, λουκάνικα, μπιφτέκια κι ενώ γνωρίζουν τις συνέπειες που υπάρχουν στην διατροφή τους συνεχίζουν να τις καταναλώνουν. Αποφεύγουν δηλαδή τις τροφές που παρέχουν θρεπτικά συστατικά και είναι χρήσιμες για τον οργανισμό. Για παράδειγμα τα λαχανικά και τα φρούτα που είναι πηγή βιταμινών οι περισσότεροι νέοι τα αποφεύγουν. Επομένως οι νέοι που καταναλώνουν τέτοιες τροφές παρατηρούν διαφορά στο βάρος τους. Παρόλα αυτά υπάρχουν και κάποιοι που έχουν επίγνωση της σωστής διατροφής και καταναλώνουν όλες τις τροφές που παρέχουν θρεπτικά συστατικά για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Επομένως συμπεράνουμε ότι μπορεί η μη υγιεινή διατροφή να είναι αποδεκτή και πιο προσιτή από τους περισσότερους αλλά παρόλα αυτά η διατροφή μας δεν παύει να είναι επιλογή του καθενός από εμάς.

## **ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΚΥΛΙΚΕΙΩΝ (ΕΦΕΤ)**

Δ.Τ.16.04-09-2013



### **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**Σχολικά κυλικεία: Εφαρμογή της νέας Υπουργικής Απόφασης.**

**Διευρύνεται ο κατάλογος των ειδών με πρόβλεψη κατά της παιδικής παχυσαρκίας**

Σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Υ1γ/Γ.Π/οικ 81025 (ΦΕΚ Β 2135-29.08.2013) τίθενται σε ισχύ οι νέες διατάξεις που αφορούν στην λειτουργία των κυλικείων των δημόσιων και ιδιωτικών σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας

εκπαίδευσης, καθώς και στον καθορισμό των προϊόντων που διατίθενται από αυτά.

Το Υπουργείο Υγείας έχει θέσει αυστηρές προδιαγραφές υγιεινής, καθαριότητας και παρασκευής τροφίμων εντός των κυλικείων, σύμφωνα με την ισχύουσα εθνική και κοινοτική νομοθεσία, και περιγράφει τη διαδικασία με την οποία θα παραλαμβάνονται και θα φυλάσσονται τα τρόφιμα στα κυλικεία.

Στόχος του Υπουργείου είναι η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και γενικότερα των χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή, καθώς τα προϊόντα που θα πωλούνται στους μαθητές θα είναι με χαμηλά ποσοστά λιπαρών και θα διατίθενται υγιεινά τρόφιμα όπως φρούτα και σαλάτες.

Συγκεκριμένα, όπως αναφέρεται στην Υ.Α. επιτρεπόμενα προς πώληση είδη στα σχολικά κυλικεία είναι:

#### **- Φρούτα-Λαχανικά**

- Φρέσκα φρούτα-λαχανικά ανάλογα με την εποχή (π.χ. μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνα, βερίκοκα, ροδάκινο κλπ), καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.
- Αποξηραμένα φρούτα (π.χ. βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα, σταφίδες, μπανάνες κλπ) χωρίς προσθήκη ζάχαρης, συσκευασμένα σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
- Φυσικός χυμός φρούτων ή και λαχανικών που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Συστήνεται να είναι δυνατή η κατανάλωση του άμεσα μετά την παρασκευή του σε ποτήρια μιας χρήσης ανακυκλώσιμου υλικού.
- Φρουτοσαλάτα που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών από φρέσκα, καλά πλυμένα φρούτα εποχής. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.
- Σαλάτα από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών, χωρίς

προσθήκη αλατιού. Επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου, ξυδιού ή λεμονιού.

- Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και ομοειδών προϊόντων, χωρίς συντηρητικά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως και 250ml.

### **- Γαλακτοκομικά**

- Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml πλήρες και ειμί αποβουτυρωμένο (1,5%-1,8% λιπαρά).

- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά (max.1,8%) σε συσκευασία έως 250ml.

- Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) χωρίς πρόσθετα σάκχαρα σε ατομική μερίδα έως 200 γραμμάρια.

- Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης. Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων αναλόγων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.

- Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Εξαιρούνται τα ανακατεργασμένα τυριά ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά με αλειφόδη υφή.

### **- Απλά αρτοπαρασκευάσματα και αρτοσκευάσματα**

- Κουλούρι σησαμένιο ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό.

- Κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.

- Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.

- Κράκερ ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ

Τα παραπάνω απλά αρτοπαρασκευάσματα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προδιαγραφές:

Κορεσμένα λιπαρά έως 3%

Τράνς λιπαρά έως 0,1%

Νάτριο έως 0,5%

#### - Απλά αρτοσκευάσματα

- Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 40γρ, η οποία να πληρεί τις ακόλουθες προδιαγραφές:

Κορεσμένα λιπαρά έως 3%

Τράνς λιπαρά έως 0,1%

Νάτριο έως 0,5%

- Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας-πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γρ. και με συγκεκριμένες προδιαγραφές:

A) Η λιπαρή ύλη για τη ζύμη-φύλλο πρέπει να είναι αποκλειστικά ελαιόλαδο. Δεν επιτρέπεται η χρήση ζύμης σφολιάτας

B) Το τυρί που θα χρησιμοποιείται στις τυρόπιτες θα πρέπει να αποτελεί τουλάχιστον το 40% του συνολικού βάρους.

Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά

Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Απαγορεύεται η χρήση τετηγμένων τυριών.

- Πίτσα με τις παρακάτω προδιαγραφές:

Για τη βάση τα επιτρεπόμενα υλικά είναι αλεύρι, αβγό, γιαούρτι, αλάτι και μυρωδικά βότανα. Απαγορεύεται η χρήση ενισχυτικών γεύσης όπως το γλουταμινικό μονο νάτριο. Για τη γέμιση τα επιτρεπόμενα προϊόντα είναι τυρί, τομάτα, πιπεριές,μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών.

#### - Σάντουιτς

- Τα σάντουιτς / τοστ μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των τροφίμων των επόμενων παραγράφων. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στο χώρο του κυλικείου-καντίνας αυθημερόν.

- Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, ελληνική πίτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. Συστήνεται το ψωμί ολικής άλεσης. Δεν

επιτρέπεται το μπρίο, το κρουασάν ή το πιροσκή. Η ελληνική πίτα δεν πρέπει να περιέχει γλυκουρονικό νάτριο.

· Δεν επιτρέπεται η χρήση άλλων αλλαντικών, εκτός από βραστή γαλοπούλα με τις παρακάτω προδιαγραφές:

α) Κορεσμένα λιπαρά έως 1%

β) Νάτριο έως 1%

· Λαχανικά όλων των ειδών.

· Ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς.

· Αβγό καλά βρασμένο.

· Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου

· Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των προαναφερόμενων ψωμιών και ως γέμιση 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι.

### **- Γλυκίσματα**

· Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150γρ.(με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4% ).

· Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.

· Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50γρ.

· Μέλι σε ατομική μερίδα.

· Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30γρ.

· Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιγλών και καραμελών.

### **- Ξηροί καρποί**

· Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ. Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

### **- Υγρά τρόφιμα**

· Εμφιαλωμένο νερό.

· Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται τα παρακάτω αφεινήματα: χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σύνθετων γλυκαντικών.

- Καφές μόνο για το προσωπικό.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.

Ακόμη επιτρέπεται η διάθεση και «βιολογικών προϊόντων» όπως αυτά ορίζονται στους Κανονισμούς 834/2007 και 889/2008 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, με την προϋπόθεση ότι αυτά εμπίπτουν στον ανωτέρω κατάλογο.

Τέλος, δεν επιτρέπεται η διάθεση λειτουργικών τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής και προϊόντων που περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς και η διάθεση άλλων προϊόντων, που δεν περιλαμβάνονται στην παρούσα Υγειονομική Διάταξη.

Εν όψει της νέας σχολικής χρονιάς καλούμε τον ΕΦΕΤ και τους συναρμόδιους ελεγκτικούς φορείς να προχωρήσουν σε εντατικούς ελέγχους, ώστε να εφαρμοστεί η ως άνω Υπουργική Απόφαση.

Για περισσότερες πληροφορίες:

Αθήνα: Παναγιώτα Καλαποθαράκου – Πρόεδρος  
Τηλ. 211 8007041, 210 3304444 (εσωτ. 102), Κιν. 6974  
779580

Λέσβος (ΕΝ.ΚΑ.Λ): Γιάννης Καλοντζής – Β' Αντιπρόεδρος  
Τηλ. 22510 25738 Κιν. 6973229241

Καβάλα (ΕΝ.Κ.ΚΑ): Κατερίνα Γεροστεργίου – Μέλος Δ.Σ.  
Τηλ. 2510 223000 Κιν. 6942482314

Σέρρες (Ε.Π.ΚΑ.Σ): Κατερίνα Θεοδοσέλη – Μέλος Δ.Σ.

Τηλ. 23210 22518 Κιν. 6978004337

## ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΙΕΣ

### ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

#### Πατατόπιτα, 1 τεμάχιο με πίτα 200γρ

Θερμίδες	254 kcal	Νάτριο	52,1 mg
Λιπαρά	16,4g	Σίδηρος	0,7 mg
Πρωτεΐνες	10,7g	Ασβέστιο	265 mg
Υδατάνθρακες	17,3g	Φώσφορο	213 mg
Νερό	384 g	Κάλιο	283 mg



#### 1 μερίδα πατάτες τηγανιτές 200 γρ. :

Θερμίδες	430 kcal	Νάτριο	105 mg
Λιπαρά	20,6 g	Σίδηρος	1,4 mg
Πρωτεΐνες	7 g	Ασβέστιο	18 mg
Υδατάνθρακες	56 g	Φώσφορο	114 mg
Νερό	1200g	Κάλιο	24 mg





### Σάντουιτς με γύρο χοιρινό, 1 τεμάχιο με πίτα 200γρ

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



### Σάντουιτς με γύρο κότας, 1 τεμάχιο με πίτα 200γρ :

Θερμίδες	410kcal	Νάτριο	52,1 mg
Λιπαρά	14 g	Σίδηρος	1,3 mg
Πρωτεΐνες	21 g	Ασβέστιο	265 mg
Υδατάνθρακες	35 g	Φώσφορο	213 mg
Νερό	461g	Κάλιο	213 mg

### Σάντουιτς Γύρος Κοτ.



### Σάντουιτς με μπιφτέκι, 1 τεμάχιο με πίτα 200γρ :

Θερμίδες	448kcal	Νάτριο	100mg
Λιπαρά	15 g	Σίδηρος	2,8 mg

Πρωτεΐνες	63 g	Ασβέστιο	112mg
Υδατάνθρακες	66 g	Φώσφορο	164mg
Νερό	338g	Κάλιο	604mg



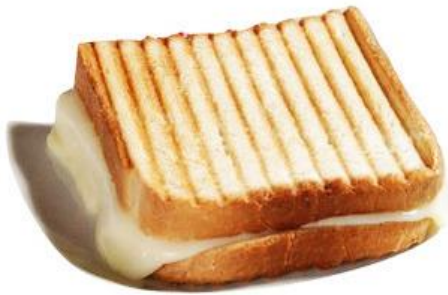
**Σάντουιτς με σουβλάκι, 1 τεμάχιο με πίτα 200γρ :**

<b>Θερμίδες</b>	<b>456kcal</b>	Νάτριο	100mg
Λιπαρά	15 g	Σίδηρος	2,6 mg
Πρωτεΐνες	20 g	Ασβέστιο	104mg
Υδατάνθρακες	63 g	Φώσφορο	186mg
Νερό	374g	Κάλιο	588mg



**Τοστ με ζαμπόν-κασέρι, 1 κανονικό 200γρ :**

<b>Θερμίδες</b>	<b>360 kcal</b>	Νάτριο	72,4mg
Λιπαρά	19 g	Σίδηρος	2,6 mg
Πρωτεΐνες	13,5g	Ασβέστιο	421 mg
Υδατάνθρακες	31,1g	Φώσφορο	601 mg
Νερό	260 g	Κάλιο	670 mg



### Hot dog με βραστό λουκάνικο χοιρινό, 200γρ :

Θερμίδες	230 kcal	Νάτριο	80,2 mg
Λιπαρά	24 g	Σίδηρος	2,1 mg
Πρωτεΐνες	30,5 g	Ασβέστιο	365 mg
Υδατάνθρακες	29,1 g	Φώσφορο	294 mg
Νερό	320 g	Κάλιο	536 mg



## ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Το ερωτηματολόγιο που έχετε στα χέρια σας, έχει συνταχθεί στα πλαίσια του μαθήματος project της Β΄ Λυκείου του 1<sup>ου</sup> ΕΠΑΛ Νάουσας και σκοπό έχει να ερευνήσει τις συνήθειες των νέων σε σχέση με το πρωινό και το μεσημεριανό φαγητό . **Η έρευνα είναι ανώνυμη.**

Θα σας παρακαλούσαμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια. Ευχαριστούμε εκ των προτέρων.

( παρακαλώ κυκλώστε τις απαντήσεις σας )

Ερωτήσεις:

1. Φύλο:            α) αγόρι,    β) κορίτσι
  
2. Νομίζετε το να καταναλώνετε πρωινή τροφή είναι καλό ;  
α) ναι            β) όχι            γ) δεν έχω άποψη
  
3. Τρώτε πρωινό;  
α) πάντα    β) συχνά    γ) σπάνια    δ) ποτέ
  
4. Κυκλώστε πόσο συχνά τρώτε πρωινό αξιολογώντας με ( 5: πάρα πολύ συχνά, 4: πολύ συχνά, 3: αρκετές φορές, 2: λίγες φορές, 1: καθόλου )  
α) στο σπίτι 5.... 4.... 3.... 2.... 1....  
β) στο κυλικείο του σχολείου 5.... 4.... 3.... 2.... 1....
  
5. Πόσο συχνά περιέχονται στο πρωινό σας τα παρακάτω είδη φαγητού, αξιολογώντας με (4: πάντα, 3: συχνά, 2: σπάνια, 1: ποτέ ).  
α) χυμό ή γάλα 4.... 3.... 2.... 1....  
β) τοστ ή σάντουιτς 4.... 3.... 2.... 1....  
γ) είδη πίτας 4.... 3.... 2.... 1....  
δ) συνδυασμός κάποιων από τα παραπάνω 4.... 3.... 2.... 1....
  
6. Το πρωινό σας έχει κατανάλωση προϊόντων από το κυλικείο γιατί, αξιολογήστε με ( 5: πάρα πολύ συχνά, 4: πολύ συχνά, 3: αρκετές φορές, 2: λίγες φορές, 1: καμιά φορά )  
α) δεν προλαβαίνω να πάρω πρωινό στο σπίτι 5.... 4.... 3.... 2.... 1....  
β) δεν ετοιμάζουμε πρωινό στο σπίτι 5.... 4.... 3.... 2.... 1....  
γ) δεν μου αρέσει το σπιτικό πρωινό 5.... 4.... 3.... 2.... 1....  
δ) είναι η συνήθεια της εποχής 5.... 4.... 3.... 2.... 1....
  
7. Το μεσημεριανό σας φαγητό περιέχει, αξιολογήστε με (4: συχνά, 3: αρκετές φορές, 2: λίγες φορές, 1: καμιά φορά )  
α) σπιτικό φαγητό 4.... 3.... 2.... 1....  
β) προϊόντα κυλικείου 4.... 3.... 2.... 1....  
γ) φαγητό fast food 4.... 3.... 2.... 1....

8. Πόσο συχνά τρώτε μεσημεριανό αξιολογήστε με ( 5: πάντα, 4: συχνά, 3: λίγες φορές, 2: σε ιδιαίτερες περιπτώσεις, 1: ποτέ )

α) στο σπίτι 5.... 4.... 3.... 2.... 1....

β) στο κυλικείο 5.... 4.... 3.... 2.... 1....

γ) στο fast food 5.... 4.... 3.... 2.... 1....

9. Αν δεν τρώτε μεσημεριανό φαγητό κάποιες φορές στο σπίτι είναι γιατί, αξιολογήστε με ( 4: συχνά, 3: μερικές φορές, 2: σε ειδικές περιπτώσεις, 1: πάντα )

α) δεν υπάρχει φαγητό στο σπίτι 4.... 3.... 2.... 1....

β) δεν προλαβαίνω λόγω υποχρεώσεων (φροντιστηριακές, αθλητικές, πολιτιστικές, μουσικές, άλλες ) 4.... 3.... 2.... 1....

γ) είναι φαινόμενο της εποχής ( μόδα ) 4.... 3.... 2.... 1....

δ) το κάνει η παρέα μου 4.... 3.... 2.... 1....

ε) δεν μου αρέσει το φαγητό στο σπίτι 4.... 3.... 2.... 1....

10. Να γράψετε μέσα σε λίγες λέξεις για ποιόν λόγο θεωρείτε ότι δεν θα τρώγατε στο σπίτι φαγητό το μεσημέρι.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΑ FAST FOOD

### FAST FOOD ΠΡΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

	FAST FOOD	ΟΔΟΣ
--	-----------	------

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







## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Τι προτιμάτε να τρώτε από το fast food

1)	Τηγανιτές Πατάτες	
2)	Σουβλάκια	
3)	Μανσέτες	
4)	Λουκάνικα	
5)	Μπιφτέκια	
6)	Χοτ Ντογκ	
7)	Πίτσα	
8)	Γύρος	
9)	Σνίτσελ	
10)	Σαλάτα του Σεφ	
11)	Σαλάτα Caesar's	
12)	Χάμπουργκερ	
13)	Κοτομπουκιές	
14)	Ψαροκροκέτες	
15)	Μηλόπιτα	

16)	Τσιζ Μπεργκερ	
17)	Onion Rings	
18)	Muffin Σοκολάτα	

### ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

	FAST FOOD	
1)	PREGO	ΚΡΕΠΑ, ΤΟΣΤ, CLUB SANDWICH
2)	ΑΛΛΑ ΚΟΛΠΑ	ΣΝΙΤΣΕΛ, ΓΥΡΟΣ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ
3)	CARINO	ΚΡΕΠΑ, ΤΟΣΤ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ
4)	ΨΗΝΕΣΤΕ;	ΚΡΕΠΑ ΓΥΡΟ, ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ
5)	ΤΟ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ	ΓΥΡΟΣ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ, ΚΟΤΟΣΟΥΒΛΑΚΙ
6)	GRILL PRAPAS	ΓΥΡΟΣ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ, ΜΠΙΦΤΕΚΙ
7)	Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ, ΓΥΡΟΣ, ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ
8)	ΓΥΡΟΜΑΝΙΑ	ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ, ΓΥΡΟΣ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ
9)	ΠΕΠΕΡΟΝΙ (ΠΙΤΣΑΡΙΑ)	ΠΙΤΣΑ, ΣΑΛΑΤΑ
10)	ΤΑΚΑ ΤΑΚΑ	ΓΥΡΟ ΧΟΙΡΙΝΟ
11)	ΚΑΝΤΙΝΑ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ	ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ



## ΥΠΑΡΧΟΥΣΑ ΕΡΕΥΝΑ



Οι νέοι ηλικίας 17-29 ετών στην χώρα μας δεν τρώνε καθημερινά φρούτα και λαχανικά, αλλά ζουν με ψωμί, σνακ, αλλαντικά, αναψυκτικά και... τηγανητές πατάτες, σύμφωνα με μία νέα έρευνα.

Όπως έδειξε, το 75% τρώνε καθημερινά ψωμί, το 69% σνακ, το 58% τηγανητές πατάτες, το 87% αναψυκτικά και το 62% αλλαντικά.

Μόλις ο ένας στους τρεις (το 30%) τρώνε καθημερινά φρούτα, ενώ οι σαλάτες φαίνεται πως αποτελούν σχεδόν... άγνωστο είδος στο ημερήσιο διαιτολόγιό τους, αφού μόλις το 24% δήλωσαν ότι τρώνε καθημερινά λαχανικά.

Ανεπαρκής είναι επίσης η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, τα οποία δεν υπάρχουν στο καθημερινό διαιτολόγιο του 55% των νέων, ενώ ελάχιστοι (το 15%) πίνουν καθημερινά φυσικούς χυμούς.

Η έρευνα έδειξε ακόμα πως μόνο ο ένας στους δέκα (το 13%) τρώνε μόνο στο σπίτι τους. Όλοι οι άλλοι κάνουν τουλάχιστον ένα κύριο γεύμα την εβδομάδα εκτός σπιτιού, επιλέγοντας κατά προτίμηση κάτι από τα fast food.

Το 65% εξάλλου είπαν ότι τα τελευταία χρόνια έχουν αλλάξει οι

διατροφικές συνήθειές τους (για το 20% εξαιτίας της οικονομικής κρίσης), με το 47% να λένε πως πλέον επιλέγουν φθηνό και γρήγορο φαγητό.

Όσον αφορά τα κύρια γεύματα της ημέρας, το 60% τρώνε μακαρονάδες τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα και το 75% κρέας δύο-τρεις φορές την εβδομάδα.

Τα καλά νέα είναι πως τουλάχιστον το 80% τρώνε ψάρι μία ή δύο φορές την εβδομάδα και το 95% όσπρια ή λαδερά τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε την περίοδο Μάιος-Ιούλιος 2013 από το Κέντρο Ερευνών Τεχνολογικής Ανάπτυξης και Καινοτομίας του Mediterranean College, σε 1.800 νέους ηλικίας 17-29 ετών από Αθήνα, Πειραιά, Γλυφάδα, Θεσσαλονίκη και νησιά.

## **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ**

Από το ερωτηθέν δείγμα μας προέκυψε ότι το 61,4% είναι τα αγόρια ενώ το 38,6% είναι κορίτσια. Στην ερώτηση αν η πρωινή τροφή είναι καλή ένα μεγάλο ποσοστό (91,4%) απάντησε ναι ενώ στην ερώτηση αν τρώνε πρωινό οι περισσότεροι (40%) απάντησαν πάντα. Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε πρωινό (32,8%) απάντησε στο σπίτι ενώ (27,1%) απάντησε στο κυλικείου του σχολείου. Στην ερώτηση ποια είδη περιέχονται στο πρωινό σας, οι περισσότεροι απάντησαν (44,3%) απάντησε χυμό ή γάλα, τοστ ή σάντουιτς (25,7%), είδη πίτας (11,4%) ενώ ο συνδυασμός κάποιον από τα παραπάνω (18,6%). Στην ερώτηση αν το πρωινό σας έχει κατανάλωση προϊόντων από το κυλικείο και γιατί (11,4%) δήλωσαν ότι δεν προλαβαίνουν στο

σπίτι, δεν ετοιμάζουν πρωινό δήλωσαν (5,7%), δεν μου αρέσει το σπιτικό πρωινό (7,1%) ενώ είναι συνήθεια της εποχής (7,1%). Στην ερώτηση τι περιέχει το μεσημεριανό σας φαγητό (67,1%) δήλωσαν σπιτικό φαγητό, προϊόντα κυλικείου δήλωσαν (8,6%) ενώ φαγητό fast food δήλωσαν (12,9%). Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώτε μεσημεριανό στο σπίτι απάντησαν (60%), στο κυλικείο (7,1%) και στο fast food (10%). Στην ερώτηση αν δεν τρώτε μεσημεριανό φαγητό κάποιες φορές στο σπίτι και γιατί (11,4%) δήλωσαν ότι δεν υπάρχει φαγητό στο σπίτι δεν προλαβαίνουν λόγο υποχρεώσεων δήλωσαν (17,1%), είναι φαινόμενο της εποχής δήλωσαν (5,7%) , το κάνει η παρέα μου δήλωσαν (8,6%) ενώ δεν μου αρέσει το φαγητό στο σπίτι δήλωσαν (12,9%). Στην ερώτηση για ποιον λόγο θεωρείται ότι δεν θα τρώγατε φαγητό στο σπίτι το μεσημέρι δήλωσαν δεν μου αρέσει το φαγητό στο σπίτι (25%),δήλωσαν λόγο δραστηριοτήτων (6%),δήλωσαν δεν μου αρέσει το φαγητό (6%)

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Το συμπέρασμα μας μέσα από όλη αυτή την έρευνα σχετικά με την διατροφή των νέων και με την επεξεργασία των ερωτηματολογίων, διαπιστώσαμε ότι δραματικά μεγάλα ποσοστά των παιδιών τις ηλικίας μας δεν κάνουν υγιεινή διατροφή .Το χειρότερο λάθος μας οφείλεται στο ότι δεν συνειδητοποιούμε την σοβαρότητα της κατάστασης. Όμως ακόμα και αν δεν μας αρέσει η ζωή εξαρτάται από την διατροφή μας. Μπορεί να το θεωρούμε δεδομένο αλλά είναι πολύ σημαντικό για την υγεία μας. Ουσιαστικά η υγεία και η διατροφή αλληλεπιδρούν.

Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο που μοιράστηκε στους μαθητές ένα μικρό ποσοστό (40%) τρώει πρωινό πάντα. Από

αυτούς ένα μεγάλο ποσοστό (27,1%) δήλωσε ότι τρώει στο κυλικείο του σχολείου. Θετικό στοιχείο είναι ότι οι μαθητές συμπεριλαμβάνουν στο πρωινό τους γάλα ή χυμό. Σύμφωνα με τις απαντήσεις για μεσημεριανό φαγητό οι μαθητές δήλωσαν ότι προτιμούν το σπιτικό φαγητό και μάλιστα ένα μεγάλο ποσοστό (67,1%) Οι μαθητές στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε μεσημεριανό απάντησαν στο σπίτι (60%). Οι λόγοι που δεν τρώνε μεσημεριανό στο σπίτι είναι λόγοι υποχρεώσεων (17,1 %).

## ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Ο συνήθης τρόπος διατροφής.



Ο σωστός τρόπος διατροφικών συνηθειών