

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

***ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ***

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ :  
Ατζεμιάν Αιμιλία  
Γκότσιου Βασιλική  
Πλατή Χρυσούλα

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :  
Δρ Χρήστος Δούκας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**Αφιερωμένο στους γονείς μας...**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....σελ.	1
Αποτελέσματα ερωτηματολόγιων.....σελ.	3
Συμπεράσματα.....σελ.	19
Απαραίτητα στοιχεία του οργανισμού.....σελ.	29
Γενικά στοιχεία.....σελ.	34
Επίλογος.....σελ.	36

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η αναζήτηση τροφής είναι ένα από τα πιο πρωτόγονα ένστικτα του ανθρώπου, το οποίο εμφανίζεται από τη στιγμή της γέννησης. Είναι η ανάγκη επιβίωσης που ωθεί το ανθρώπινο ον στο να τραφεί. Η σχέση της διατροφής με την υγεία έχει γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα. Η ανάπτυξη του πολιτισμού, η εμπειρία και η αναζήτηση της απόλαυσης που συνδέεται με τη γεύση της τροφής οδήγησαν στη δημιουργία της μαγειρικής τέχνης η οποία έφτασε σε υψηλότατα επίπεδα. Παρόλα αυτά ο δρόμος αυτός που κατευθύνεται προς την ικανοποίηση των ψυχοσωματικών αναγκών ευθύνεται σήμερα για την πρόκληση τεραστίων ζημιών στον άνθρωπο και έχει γίνει η κύρια αιτία των ασθενειών που πλήττουν τις βιομηχανικά ανεπτυγμένες χώρες.

Μια κατηγορία ανθρώπων που επηρεάζονται από το φαινόμενο αυτό είναι τα παιδιά, των οποίων η αύξηση δεν αφορά μόνο την αύξηση σε μέγεθος αλλά και σε αλλαγές στη σύσταση και τη λειτουργία του σώματος, οι οποίες επηρεάζουν γενικότερα τις διατροφικές απαιτήσεις του. Όσο το παιδί μεγαλώνει έχει σημαντικότερη αύξηση της μυϊκής μάζας σε σύγκριση με την αύξηση της μάζας των εσωτερικών οργάνων. Το μυϊκό σύστημα αναπτύσσεται στα αγόρια απότομα λόγω της ορμόνης της τεστοστερόνης ενώ τα κορίτσια διατηρούν περισσότερο λίπος στο σώμα τους. Ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης εμφανίζονται μεγάλες διαφορές από παιδί σε παιδί όσον αφορά το μέγεθος του σώματος. Οι ιδιαιτερότητες αυτές εξαρτώνται από διάφορους κληρονομικούς παράγοντες, τη διατροφή, τους γονείς, τους φίλους και τη γενικότερη φροντίδα της υγείας. Στην ηλικία αυτή η ανάπτυξη είναι πιο αργή αλλά γίνεται με σταθερό ρυθμό και αντίστοιχα αργά αλλά σταθερά αυξάνεται η διαιτητική του πρόσληψη. Ο χώρος και τα ενδιαφέροντα του παιδιού αλλάζουν αφού περνά ένα μεγάλο μέρος της ημέρας στο σχολείο ή σε άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες. Τα περισσότερα προβλήματα διατροφής που ήταν έντονα κατά τη νηπιακή και προσχολική ηλικία, έχουν πια λυθεί και συνήθως το παιδί τρώει όταν πεινάει ή όταν θέλει να συμμετέχει σε κοινωνική εκδήλωση ενώ πιο σπάνια χρησιμοποιεί το φαγητό για να τραβήξει την προσοχή, το ενδιαφέρον ή την αγάπη άλλων όπως έντονα συμβαίνει στα προηγούμενα χρόνια. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που χαρακτηρίζεται από ποικιλία τροφίμων μπορεί να προσφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Στις μέρες μας όμως είναι δύσκολο για τα παιδιά να τρώνε υγιεινά λόγω των αυξημένων υποχρεώσεων για διάβασμα και εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Επίσης, λόγω της πολύωρης εργασίας των γονιών δεν ελέγχεται η ποιότητα και η ποσότητα του φαγητού. Με τη δράση διαφόρων ψυχοκοινωνικών παραγόντων διαμορφώνονται κατά την περίοδο αυτής της ζωής του από-

-μου σε μεγάλο βαθμό οι διαιτητικές συνήθειες και η συμπεριφορά του γύρω από το τραπέζι και το φαγητό. Συνήθειες φτωχής διατροφής μπορούν να προκαλέσουν συναισθηματικά και φυσικά προβλήματα όπως άγχος, κόπωση, καταπνίαση, ευερέθιστο χαρακτήρα και ασθένειες. Προβλήματα υγείας που μπορεί να εμφανιστούν σε ηλικία από 7-15 ετών, είναι η σιδηροπενική αναιμία, η τερηδόνα, η δυσκοιλιότητα και η παχυσαρκία. Παχυσαρκία είναι μια συνήθης μεταβολική διαταραχή των τριγλυκεριδίων τα οποία συσσωρεύονται σε μεγάλο βαθμό στο λιπώδη ιστό με τελικό αποτέλεσμα τη σημαντική αύξηση του συνολικού λίπους του οργανισμού. Σύμφωνα με τα παραπάνω είναι απαραίτητη η αποσαφήνιση της λειτουργίας των αρχών στους οποίους βασίζεται μια σωστή διατροφή και ιδιαίτερα αυτή των παιδιών.



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

ΔΕΙΓΜΑ: 112 ΑΤΟΜΑ

1. ΚΟΡΙΤΣΙΑ: 46,4%

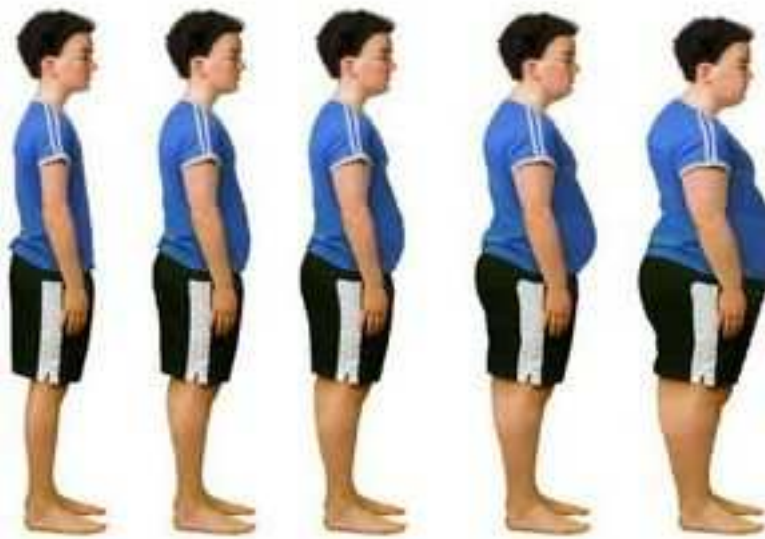
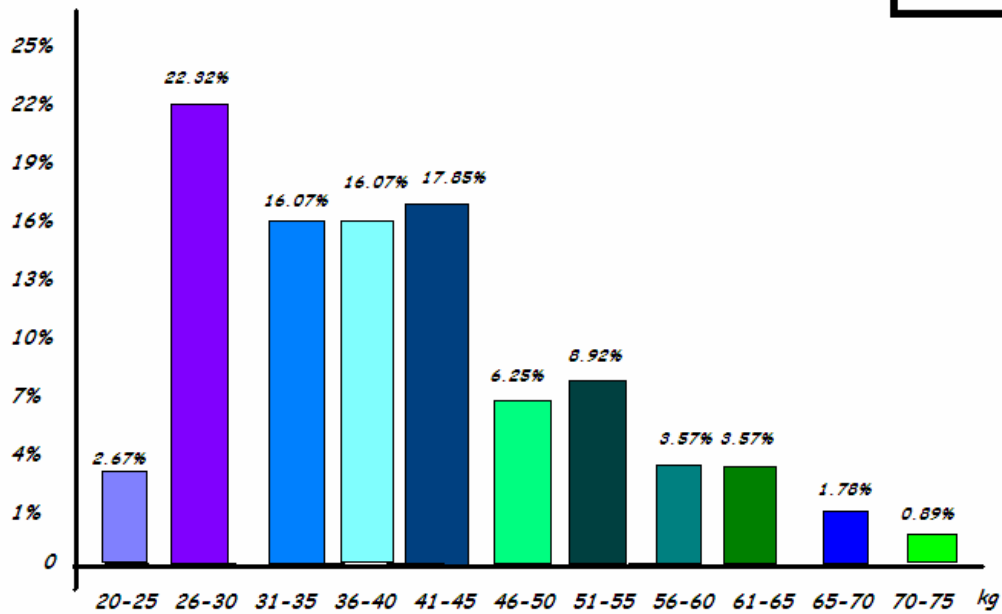
ΑΓΟΡΙΑ: 53,9%

### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ:

2. Πόσα κιλά ζυγίζεις;

Χαρακτηριστικό δείγματος : Βάρος  
Το βάρος κυμαίνεται από 20 έως 75 κιλά.

ΔΕΙΓΜΑ:  
112 ΑΤΟΜΑ

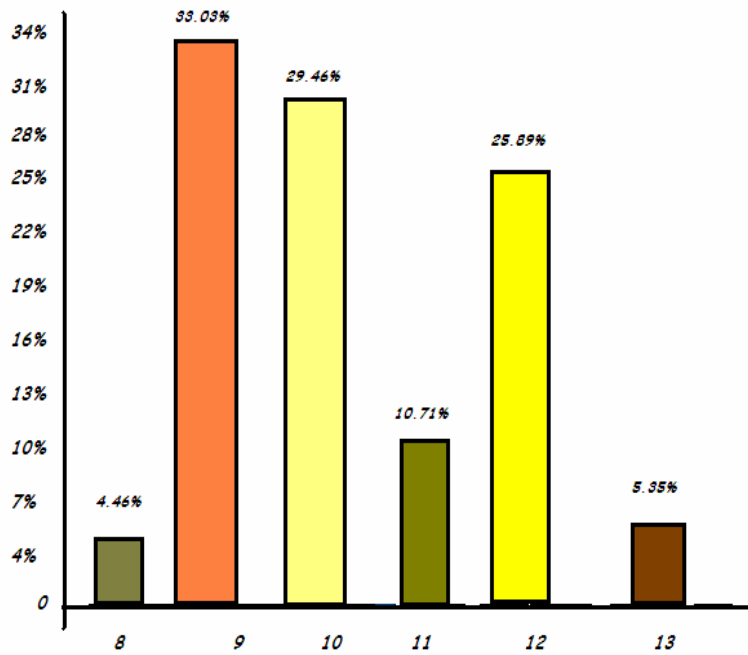


### 3. Πόσο χρονών είσαι;

Χαρακτηριστικό δείγματος : Ηλικία

Η ηλικία του δείγματος κυμαίνεται από 8 έως 13 χρονών

ΔΕΙΓΜΑ:  
112 ΑΤΟΜΑ

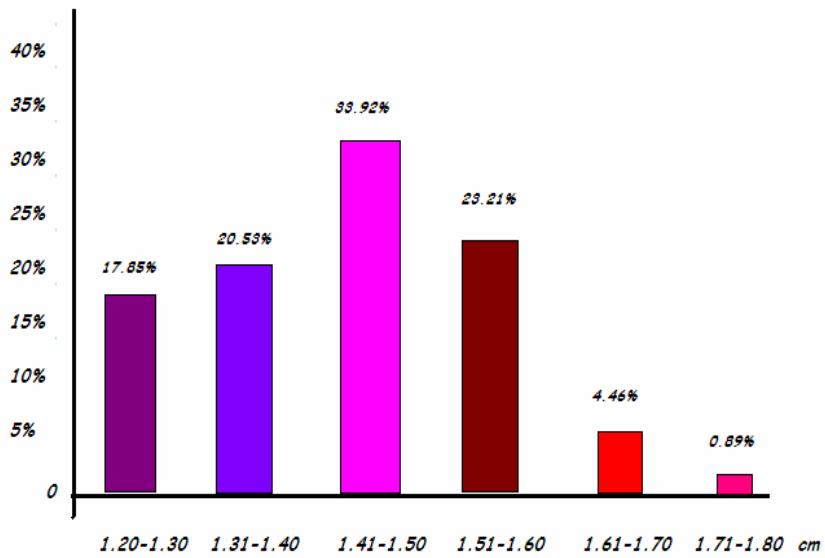




#### 4. Τι ύψος έχεις;

Χαρακτηριστικό δείγματος : Ύψος  
Το ύψος κυμαίνεται από 1.20 cm έως 1.80cm

ΔΕΙΓΜΑ:  
112 ΑΤΟΜΑ



- 6. Σίνδος :45,5%
- Αλεξανδρούπολη : 33,9%
- Θεσσαλονίκη : 19,6%

**ΔΕΙΓΜΑ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ 112 ΑΤΟΜΑ**

**ΘΕΩΡΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ**

**ΑΔΥΝΑΤΟ**

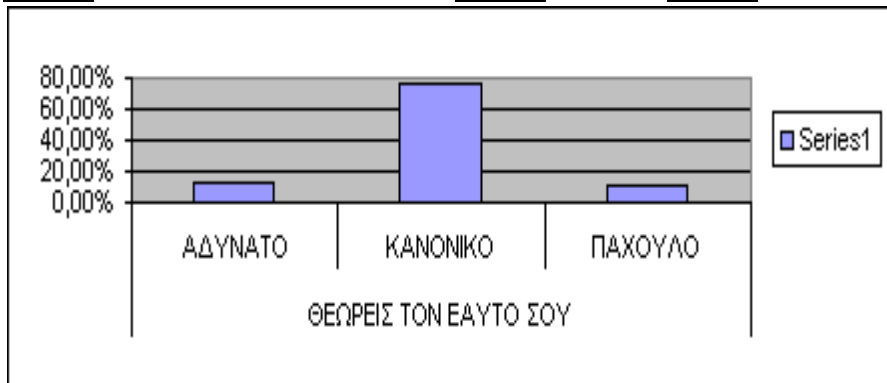
**13,40%**

**ΚΑΝΟΝΙΚΟ**

**75,90%**

**ΠΑΧΟΥΛΟ**

**10,70%**



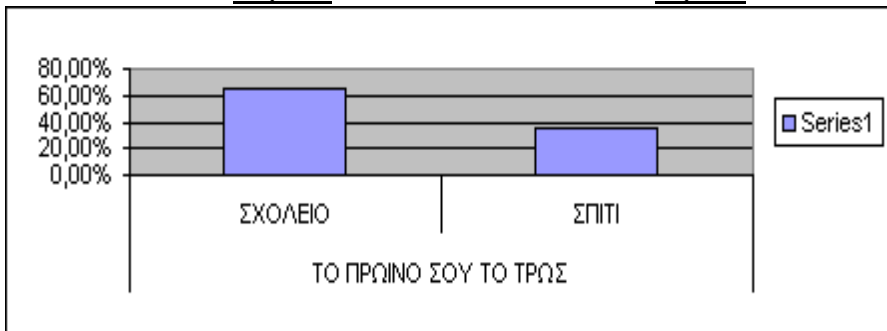
**ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΟΥ ΤΟ ΤΡΩΣ**

**ΣΧΟΛΕΙΟ**

**65,20%**

**ΣΠΙΤΙ**

**34,80%**



**ΤΙ ΤΡΩΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ**

**ΚΟΥΛΟΥΡΙ**

**44,60%**

**ΤΟΣΤ**

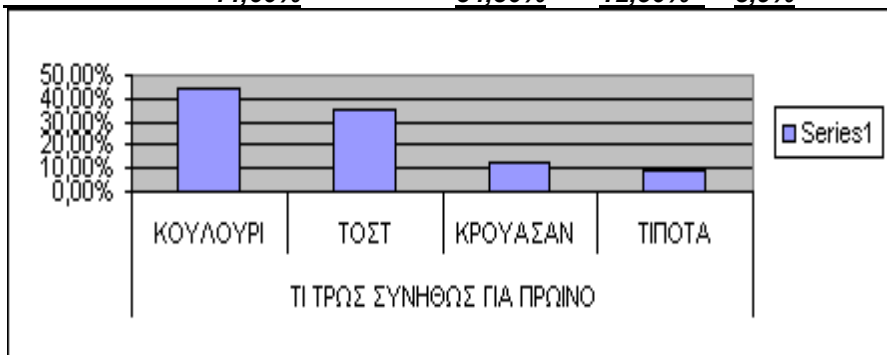
**34,80%**

**ΚΡΟΥΑΣΑΝ**

**12,50%**

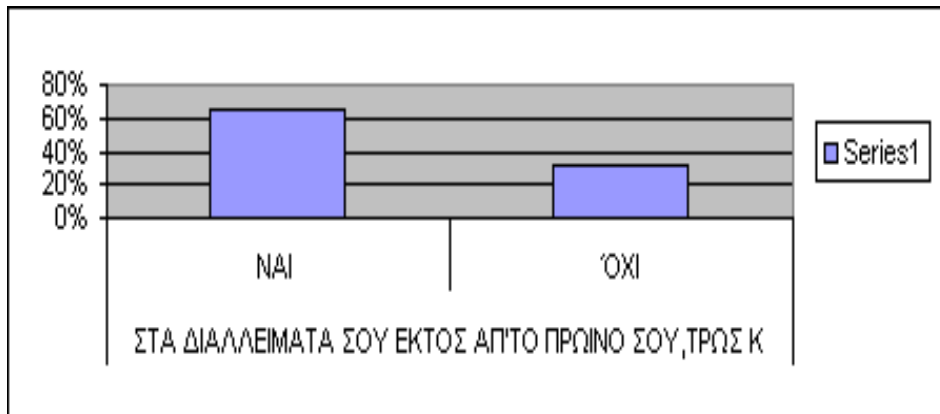
**ΤΙΠΟΤΑ**

**8,9%**



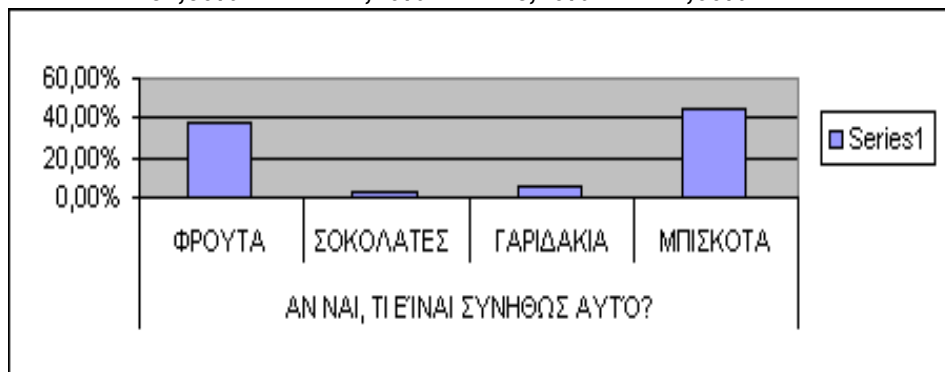
**ΣΤΑ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑΤΑ ΣΟΥ ΕΚΤΟΣ ΑΠ'ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΟΥ, ΤΡΩΣ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ?**

**ΝΑΙ 66%**                      **ΌΧΙ 32.10%**



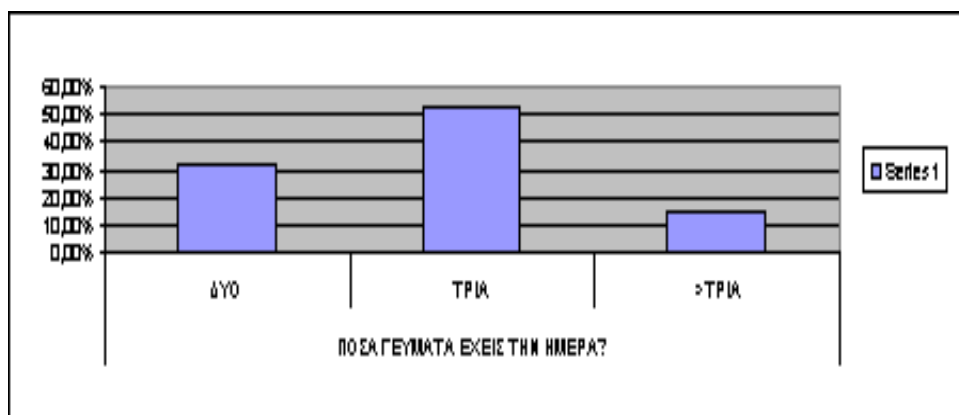
**ΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΑΥΤΟ?**

**ΦΡΟΥΤΑ 37,50%**                      **ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ 2,70%**                      **ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ 3,40%**                      **ΜΠΙΣΚΟΤΑ 42,60%**



**ΠΟΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ?**

**ΔΥΟ 31,25%**                      **ΤΡΙΑ 52,70%**                      **>ΤΡΙΑ 15,2%**



**ΤΙ ΩΡΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΣΟΥ ΓΕΥΜΑ ΣΥΝΗΘΩΣ?**

**14:00-16:00**

**16:00-18:00**

**18:00-20:00**

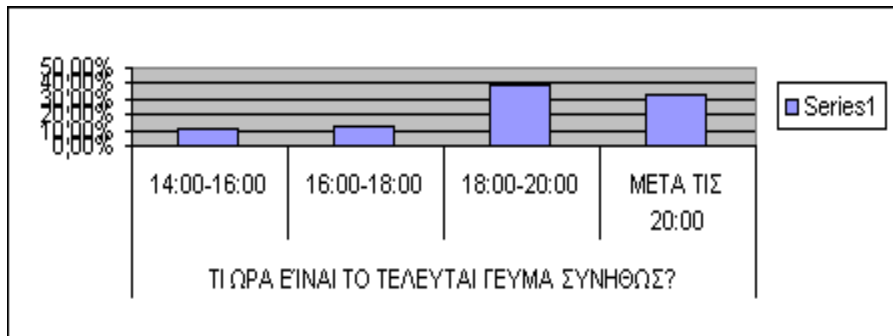
**ΜΕΤΑ ΤΗΣ 20:00**

**11,60%**

**12,50%**

**39,3%**

**32,1%**



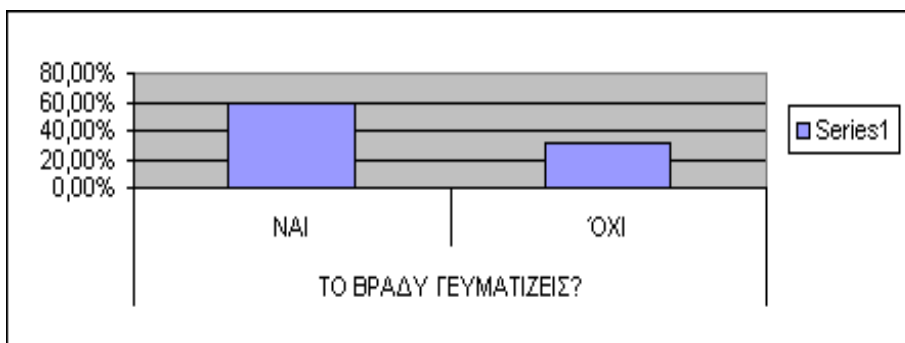
**ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΓΕΥΜΑΤΙΖΕΙΣ?**

**ΝΑΙ**

**ΟΧΙ**

**59,80%**

**32,1%**



**ΑΝ ΝΑΙ,ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΣΥΝΗΘΩΣ...**

**8%**

**8%**

**9.8%**

**10.7%**

**4.5%**

**9.8%**

**5.3%**

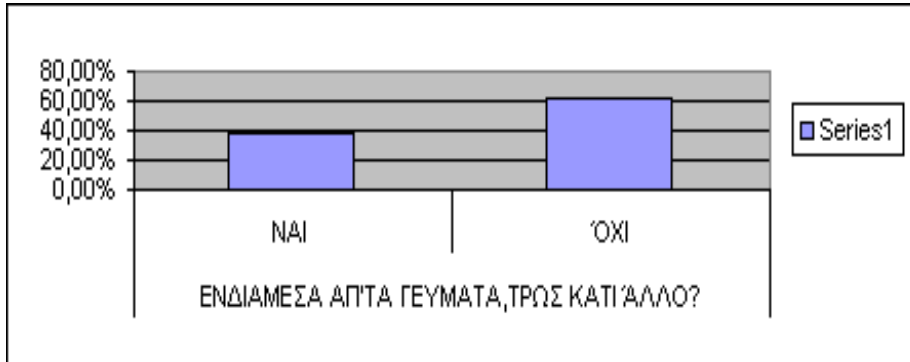
**3.6%**



**ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ, ΤΡΩΣ ΚΑΤΙ ΆΛΛΟ?**

ΝΑΙ  
**38,30%**

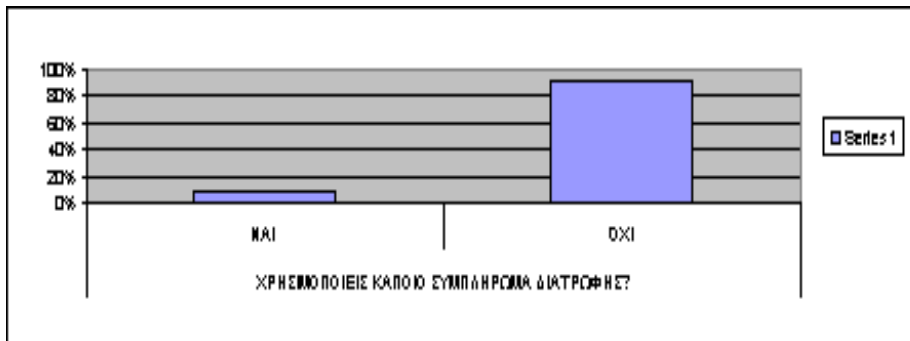
ΌΧΙ  
**60,30%**



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ?**

ΝΑΙ  
**8,00%**

ΌΧΙ  
**92,00%**



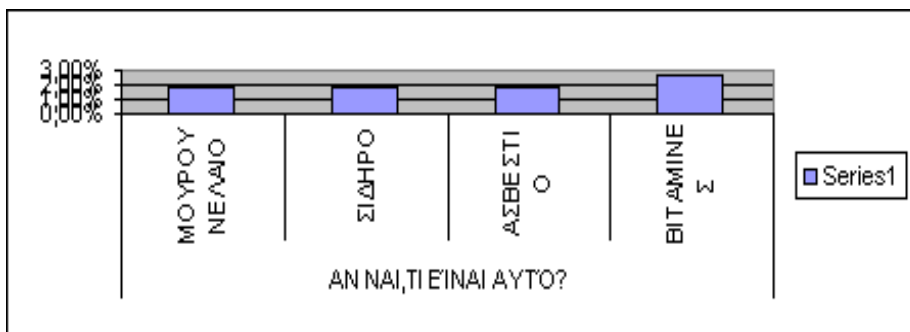
**ΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ?**

**1.8%**

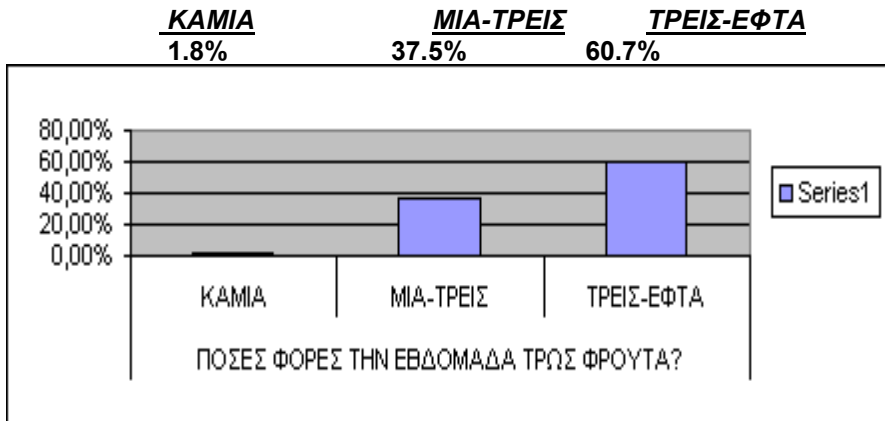
**1.8%**

**1.8%**

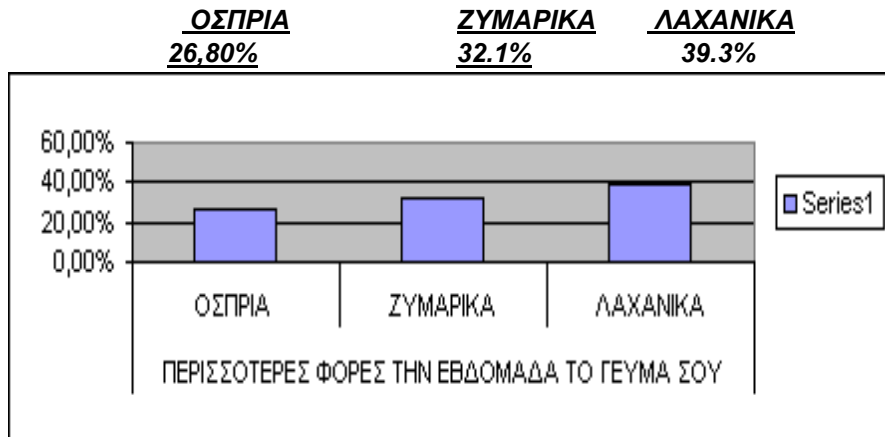
**2.7%**



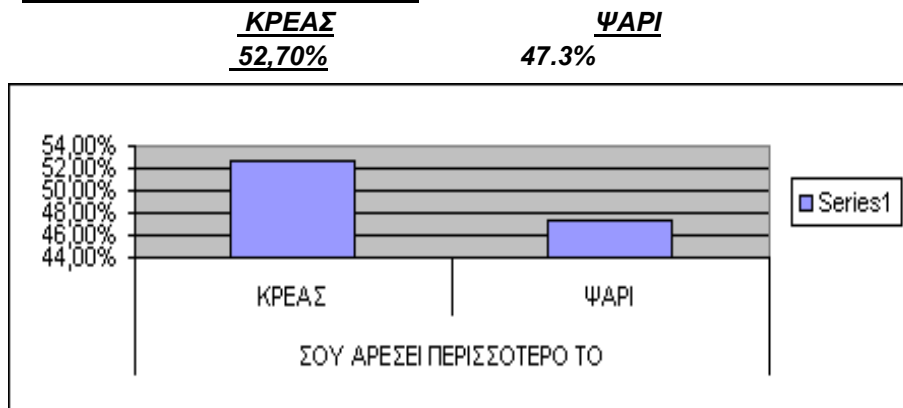
**ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ ΦΡΟΥΤΑ?**



**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΣΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ**



**ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΟ**

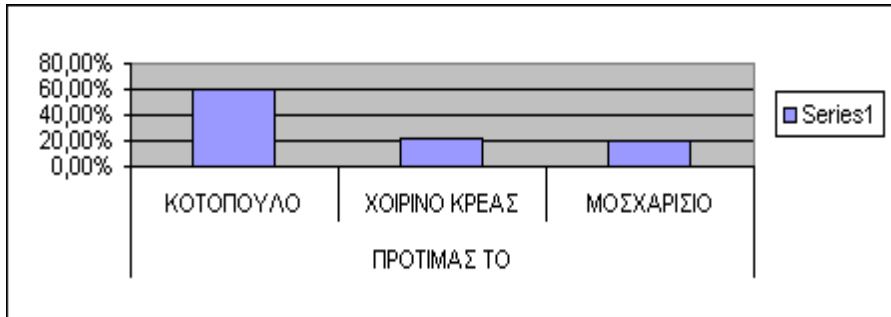


**ΠΡΟΤΙΜΑΣ**

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ**  
**59,80%**

**ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ**  
**21.4%**

**ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ**  
**20.5%**

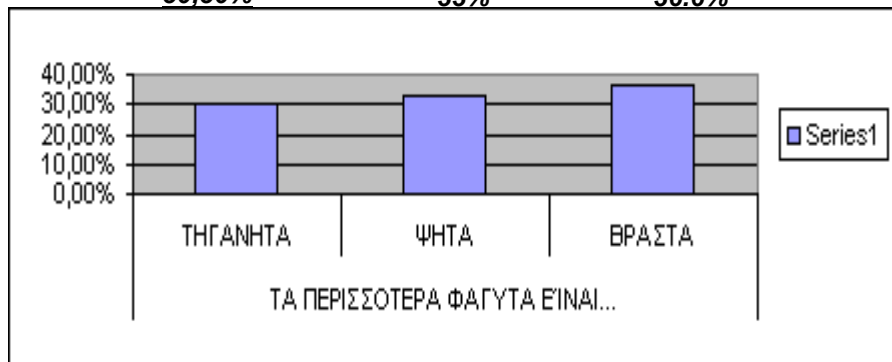


**ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΑΓΗΤΑ ΕΙΝΑΙ...**

**ΤΗΓΑΝΗΤΑ**  
**30,30%**

**ΨΗΤΑ**  
**33%**

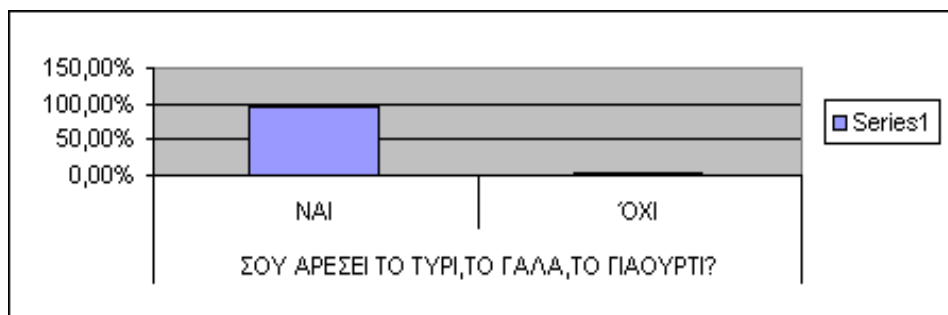
**ΒΡΑΣΤΑ**  
**36.6%**



**ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΤΥΡΙ, ΤΟ ΓΑΛΛΑ, ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ?**

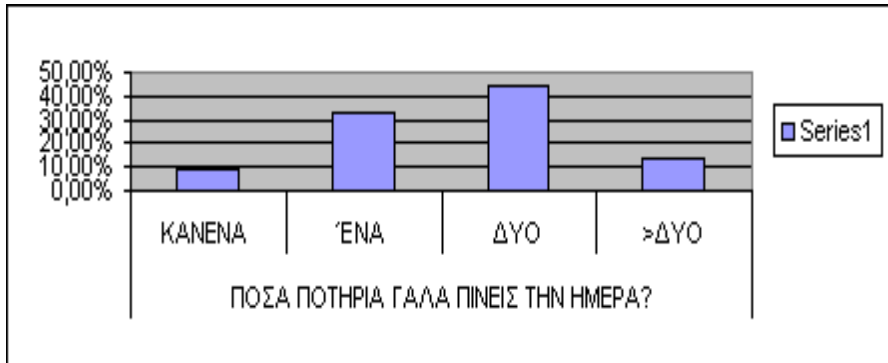
**ΝΑΙ**  
**97.30%**

**ΌΧΙ**  
**2.7%**



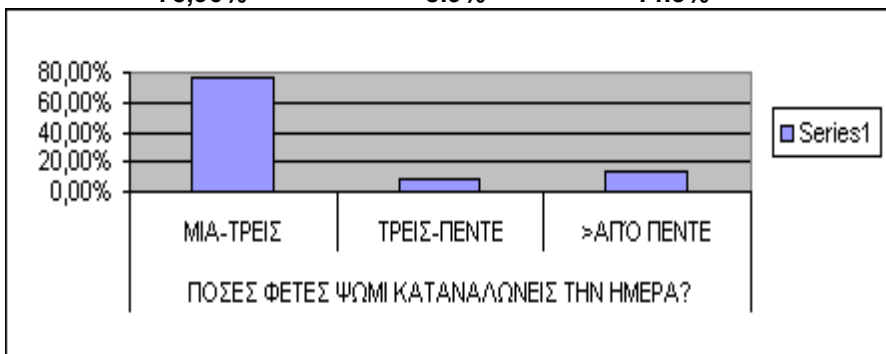
**ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΓΑΛΛΑ ΠΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ?**

<u>ΚΑΝΕΝΑ</u>	<u>ΈΝΑ</u>	<u>ΔΥΟ</u>	<u>&gt;ΔΥΟ</u>
8,90%	33%	44.6%	13.4%



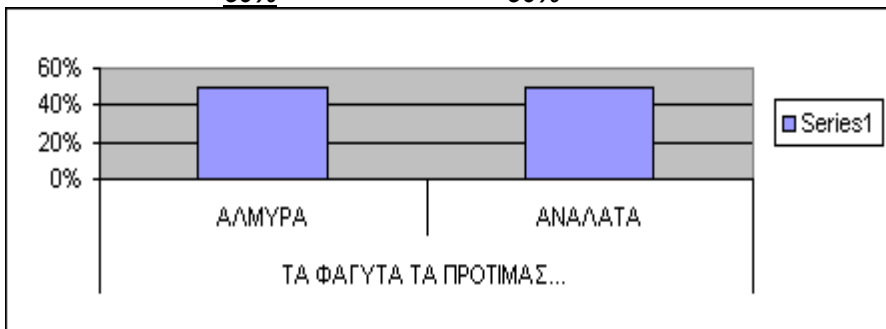
**ΠΟΣΕΣ ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ?**

<u>ΜΙΑ-ΤΡΕΙΣ</u>	<u>ΤΡΕΙΣ-ΠΕΝΤΕ</u>	<u>&gt;ΑΠΟ ΠΕΝΤΕ</u>
75,90%	8.9%	14.3%



**ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΤΑ ΠΡΟΤΙΜΑΣ...**

<u>ΑΛΜΥΡΑ</u>	<u>ΑΝΑΛΑΤΑ</u>
50%	50%

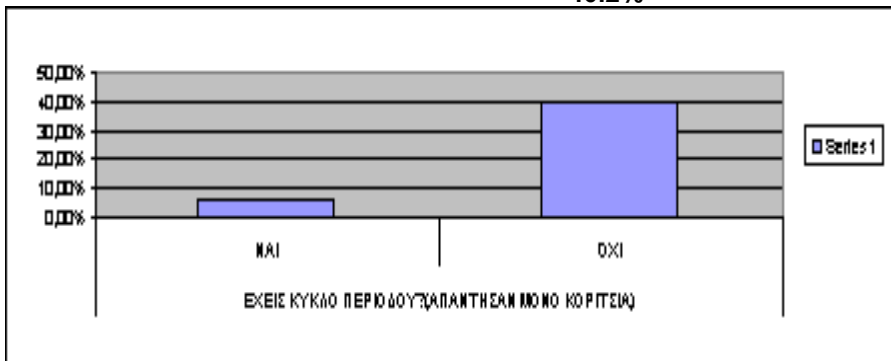




**ΕΧΕΙΣ ΚΥΚΛΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥ?(ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ ΜΟΝΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ)**

ΝΑΙ  
6,25%

ΟΧΙ  
40.2%



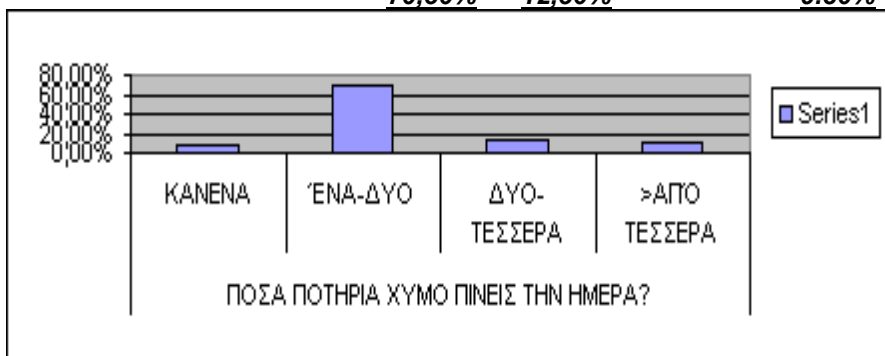
**ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΧΥΜΟ ΠΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ?**

ΚΑΝΕΝΑ  
7,10%

ΈΝΑ-ΔΥΟ  
70,50%

ΔΥΟ-ΤΕΣΣΕΡΑ  
12,50%

>ΑΠΟ ΤΕΣΣΕΡΑ  
9.80%



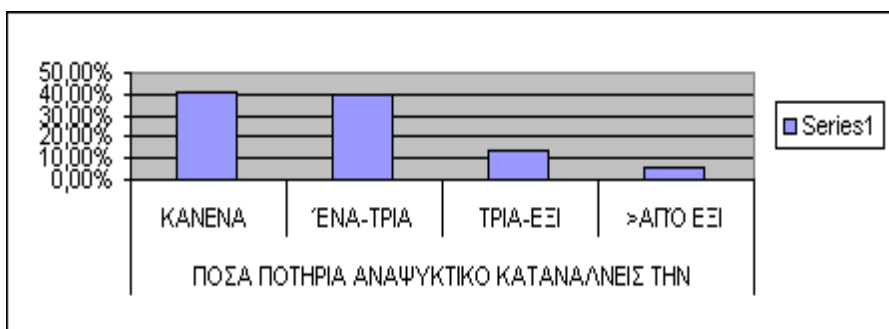
**ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ ΚΑΤΑΝΑΛΝΕΙΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ?**

ΚΑΝΕΝΑ  
41,00%

ΈΝΑ-ΤΡΙΑ  
40,20%

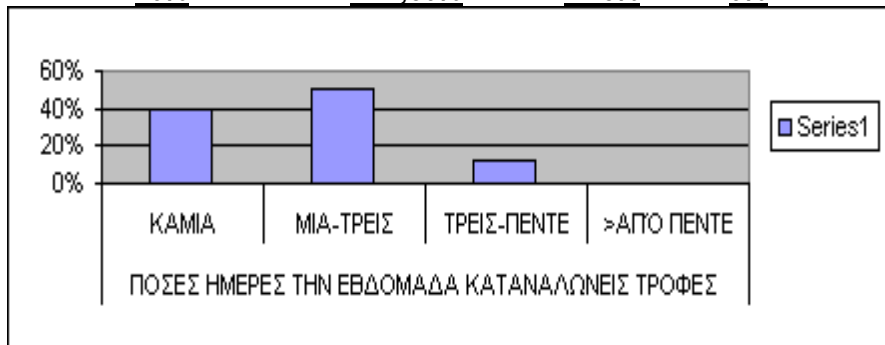
ΤΡΙΑ-ΕΞΙ  
13,4%

>ΑΠΟ ΕΞΙ  
5,35%



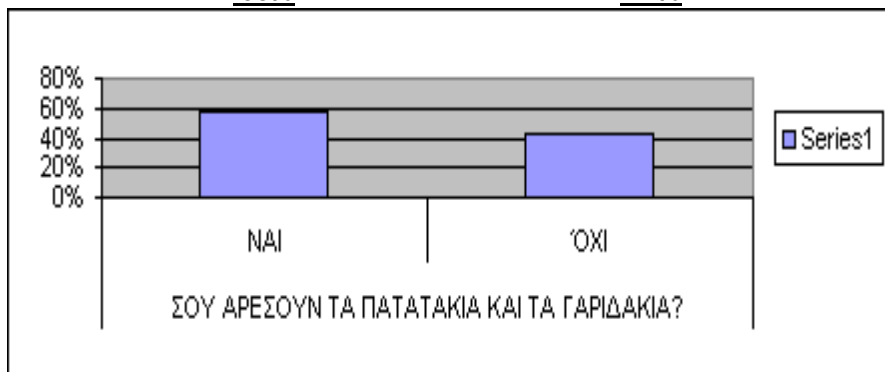
**ΠΟΣΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ?**

**ΚΑΜΙΑ**                      **ΜΙΑ-ΤΡΕΙΣ**    **ΤΡΕΙΣ-ΠΕΝΤΕ**    **>ΠΕΝΤΕ**  
**40%**                              **12,50%**                      **12.5%**                      **0%**



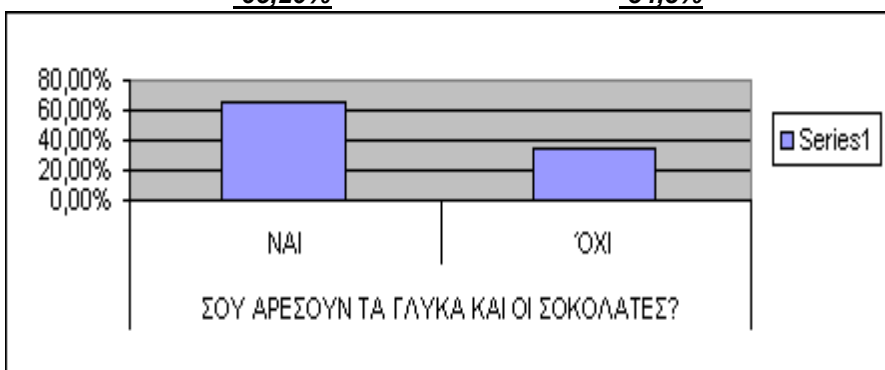
**ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ?**

**ΝΑΙ**                                      **ΌΧΙ**  
**58%**                                      **42%**

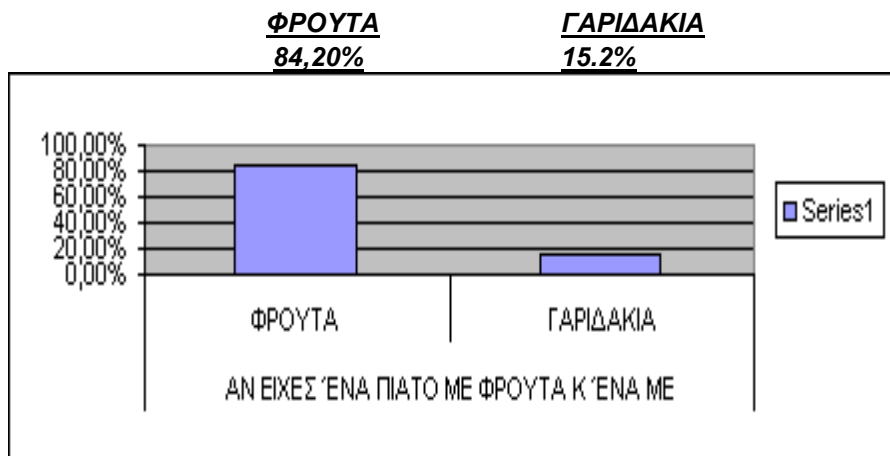


**ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ?**

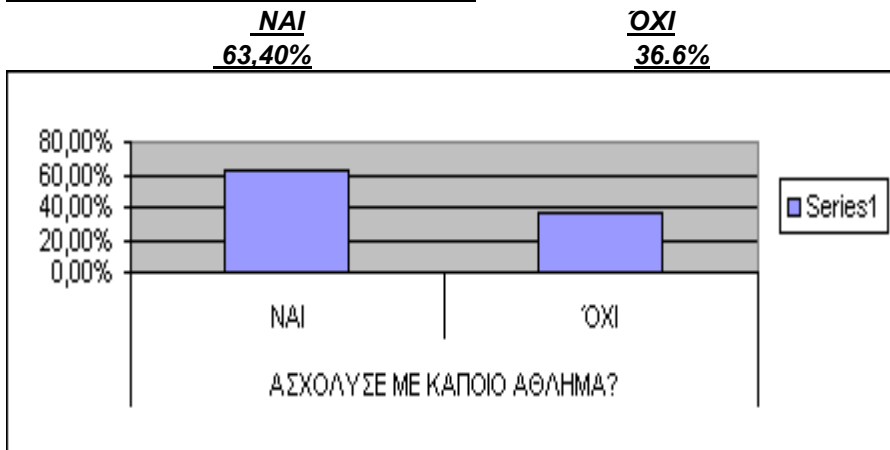
**ΝΑΙ**                                      **ΌΧΙ**  
**65,20%**                                      **34,8%**



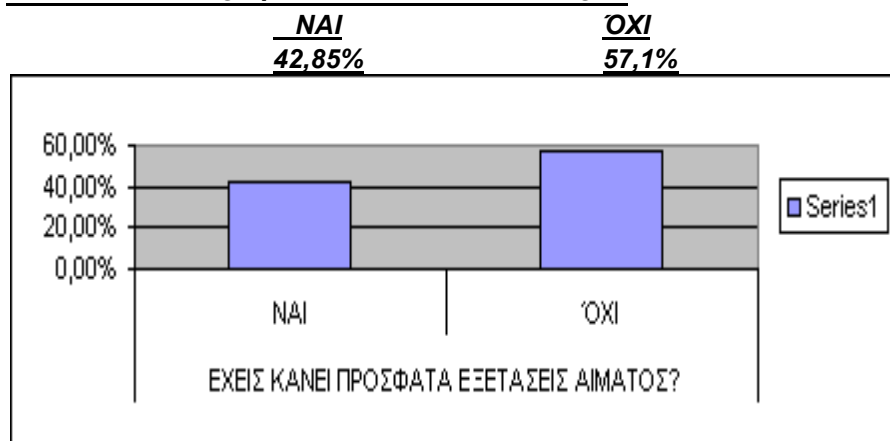
**ΑΝ ΕΙΧΕΣ ΈΝΑ ΠΙΑΤΟ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ Κ' ΈΝΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ, ΠΟΙΟ ΘΑ ΔΙΑΛΕΓΕΣ ?**



**ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΘΛΗΜΑ?**



**ΕΧΕΙΣ ΚΑΝΕΙ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΙΜΑΤΟΣ?**

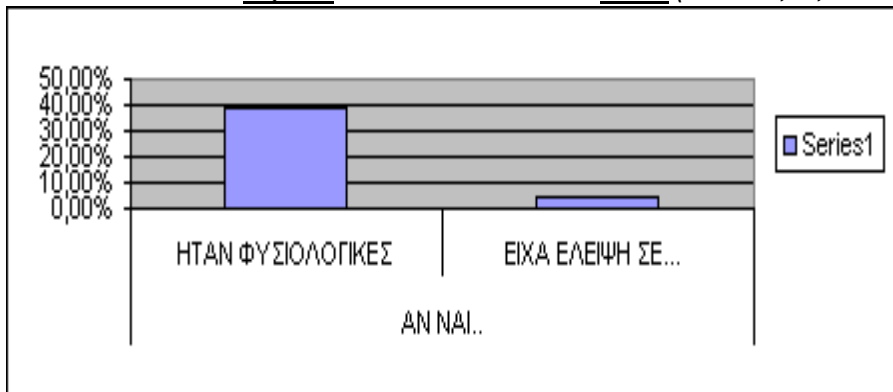


**ΑΝ ΝΑΙ..**  
**ΗΤΑΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ**

**38,40%**

**ΕΙΧΑΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΕ...**

**4.5%** (ΣΙΔΗΡΟ 2,7%, ΑΙΜΑΤΟΚΡΙΤΗ 1,8%)



**ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΗΣ ΌΤΑΝ...**

**ΑΓΧΩΝΕΣΑΙ**

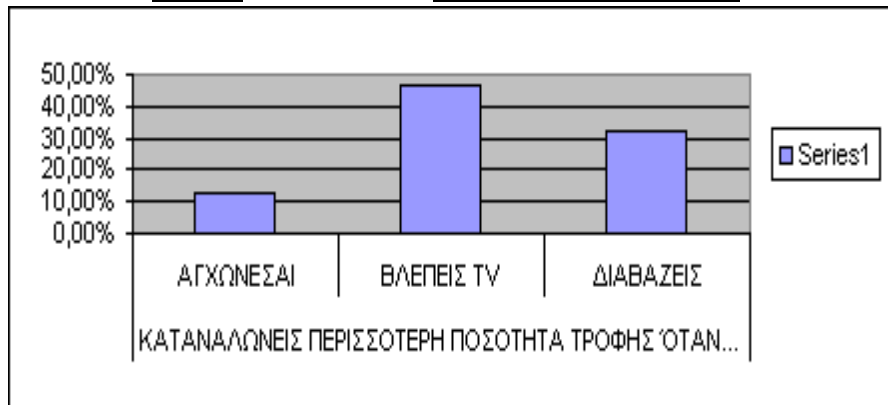
**12,50%**

**ΒΛΕΠΕΙΣ TV**

**46,4%**

**ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ**

**32,1%**



**ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ Η' ΒΛΕΠΕΙΣ TV**

**ΜΙΑ-ΤΡΕΙΣ**

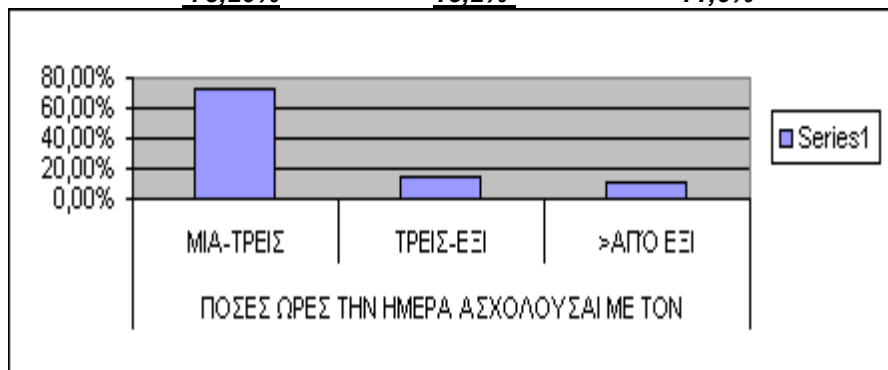
**73,20%**

**ΤΡΕΙΣ-ΕΞΙ**

**15,2%**

**>ΑΠΟ ΕΞΙ**

**11,6%**

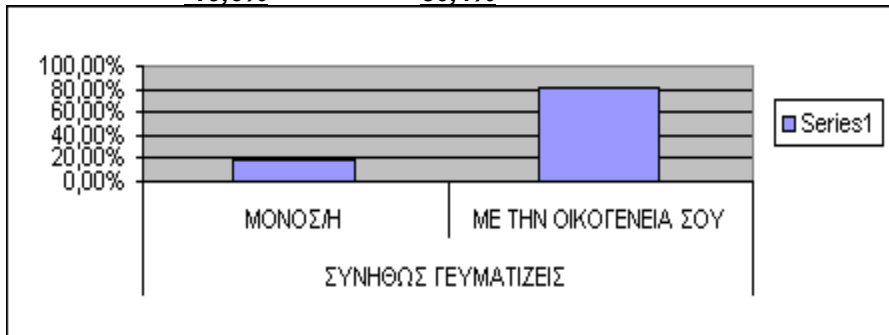


**ΣΥΝΗΘΩΣ ΓΕΥΜΑΤΙΖΕΙΣ**  
**ΜΟΝΟΣ/Η**

**ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ**

**19,6%**

**80,4%**



**ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ..**

**Κ ΟΙ ΔΥΟ ΣΟΥ ΓΟΝΕΙΣ**

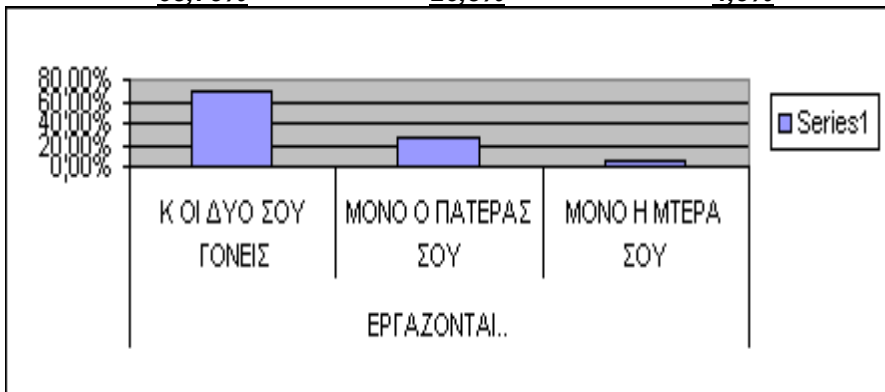
**ΜΟΝΟ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΣΟΥ**

**ΜΟΝΟ Η ΜΗΤΕΡΑ ΣΟΥ**

**68,75%**

**26,8%**

**4,5%**



**ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ ΣΕ ΠΙΕΖΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΥΜΑΤΙΖΕΙΣ?**

**ΝΑΙ**

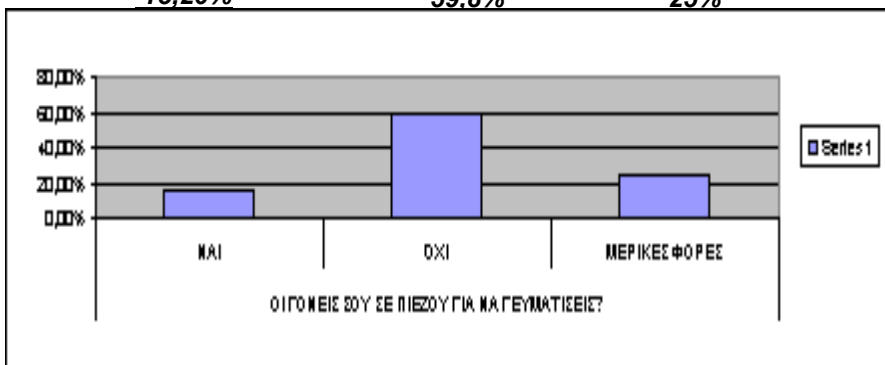
**ΟΧΙ**

**ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ**

**15,20%**

**59,8%**

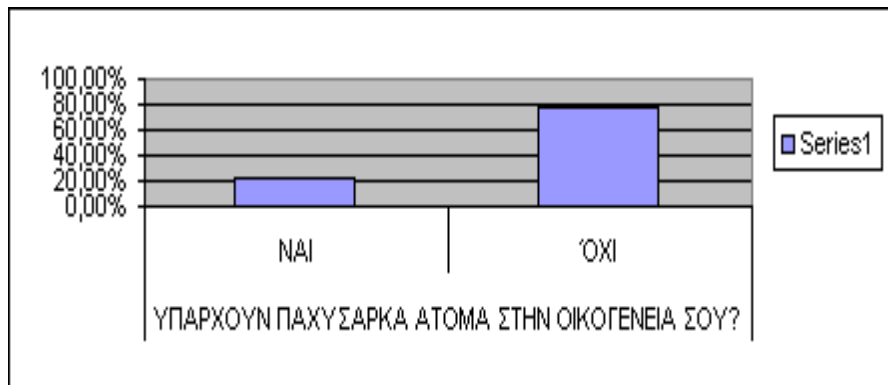
**25%**



**ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΑΤΟΜΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ?**

**ΝΑΙ**  
**22,30%**

**ΌΧΙ**  
**77,7%**

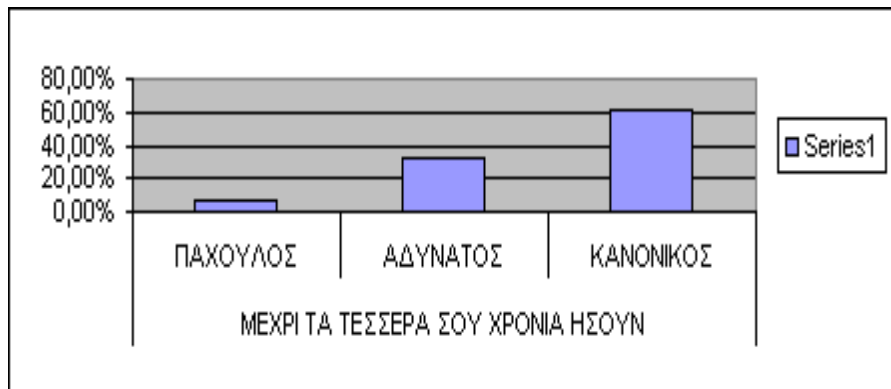


**ΜΕΧΡΙ ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΣΟΥ ΧΡΟΝΙΑ ΗΣΟΥΝ**

**ΠΑΧΟΥΛΟΣ**  
**7,10%**

**ΑΔΥΝΑΤΟΣ**  
**32,1%**

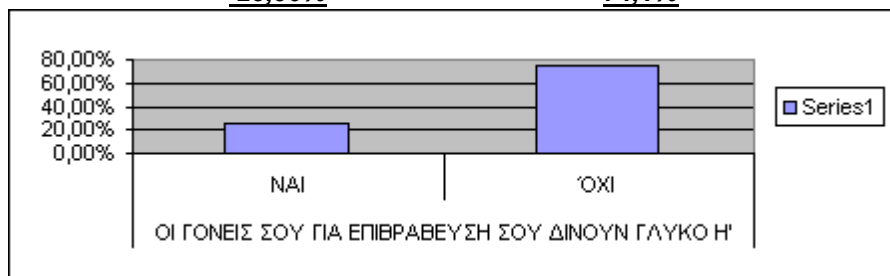
**ΚΑΝΟΝΙΚΟΣ**  
**60,8%**



**ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ ΣΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΓΛΥΚΟ Η' ΣΟΚΟΛΑΤΑ?**

**ΝΑΙ**  
**25,90%**

**ΌΧΙ**  
**74,1%**



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με ερωτηματολόγια που μοιράστηκαν σε παιδιά ηλικίας από 8-13 ετών , στις περιοχές Σίνδο , Αλεξανδρούπολη και Θεσσαλονίκη , παρατηρήθηκαν πολλές και μεγάλες διαφορές καθώς και ομοιότητες. Τα περισσότερα παιδιά έχουν κανονικό βάρος και ύψος για την ηλικία τους , ενώ 10,7% των παιδιών είναι παχύσαρκα. Ο καθορισμός του βάρους και του ύψους ενός παιδιού καθώς και η σωματική του διάπλαση , επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες.

-Το πρωινό ίσως είναι η πιο σημαντική συνήθεια διατροφής που πρέπει να αποκτήσει το παιδί για όλη τη διάρκεια της ζωής του , για να είναι ζωηρό και δραστήριο. Όταν το παιδί τρώει πρωινό στο σπίτι μπορεί να τραφεί πιο υγιεινά σε σχέση με την ποιότητα της τροφής που θα διάλεγε από το κυλικείο του σχολείου.. Αυτό συμβαίνει γιατί στο σπίτι οι γονείς μπορούν να ελέγχουν την ποσότητα και την ποιότητα του γεύματος κάτι που δεν μπορούν να κάνουν όταν βρίσκεται στο σχολείο. Σ' αυτό το θέμα μεγάλη πρέπει να είναι η μέριμνα της πολιτείας, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών τρώει στο σχολείο. Παιδιά που προσλαμβάνουν πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα όταν βέβαια η επιλογή αυτή είναι η σωστή. (βλ ερώτηση 7)

-Μεγάλη σημασία έχει και το τι τρώνε για πρωινό. Μεγάλο ποσοστό παιδιών προτιμούν ένα κουλούρι καθώς και τοστ ή σάντουιτς τα οποία δεν καλύπτουν τις ενεργειακές τους απαιτήσεις και δεν είναι η κατάλληλη επιλογή για ένα σωστό πρωινό. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι πρέπει να περιλαμβάνει χυμούς, γάλα, δημητριακά, μέλι, ψωμί, βούτυρο, τροφές δηλαδή που αυξάνουν την ενεργητικότητα και ενισχύουν τη σωματική και την πνευματική του δύναμη. Παρ' όλα αυτά, υπάρχει ένα ποσοστό 8,9% των ερωτηθέντων τα οποία δεν τρώνε πρωινό. Αυτό είναι αρνητικό στοιχείο γιατί δε λειτουργεί καλά ο οργανισμός , δεν έχουν καλή επίδοση στα μαθήματα και δεν είναι δημιουργικά. Επίσης μετά το τελευταίο γεύμα της προηγούμενης μέρας , περνούν πολλές ώρες που το παιδί μένει νηστικό και έτσι καταναλώνει μεγάλη ποσότητα τροφής το μεσημέρι για να επέλθει κορεσμός ή «τσιμπολογούν» σνακ συνήθως ανθυγιεινά αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα να εμφανίσουν παχυσαρκία. (βλ. ερώτηση 8)

- Το κολατσιό αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό γεύμα για κάθε παιδί. Πρέπει να είναι θρεπτικό κολατσιό και να μην αποτελείται από διάφορα σνακ. Το ποσοστό που τρώνε φρούτα για κολατσιό ευτυχώς είναι ενθαρρυντικό ενώ είναι μηδαμινό αυτών που τρώνε γαριδάκια και σοκολάτες. Υψηλό όμως , είναι το ποσοστό αυτών που κολατίζουν με μπισκότα (44,6%) κι αυτό είναι καλό μόνο στην περίπτωση που δεν περιέχουν γέμιση(π.χ. σοκολάτα ). Ο συνδυασμός του πρωινού με το κολατσιό συμβάλλει στη διατήρηση της γλυκόζης στο αίμα του παιδιού σε φυσιολογικά επίπεδα. Η γλυκόζη αποτελεί την κύρια ενεργειακή πηγή για τη λειτουργία του εγκεφάλου, η διατήρηση των επιπέδων της εντός των φυσιολογικών ορίων ενισχύει την πνευματική διαύγεια, εγρήγορση και οξυδέρκεια του παιδιού. Η Παρασκευή από το σπίτι ενός υγιεινού κολατσιού έχει ιδιαίτερη αξία καθώς είναι πλούσιο σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τρώγοντας ένα υγιεινό σνακ στο σχολείο το παιδί περιορίζει το αίσθημα της πείνας του, αποτρέποντας έτσι την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής και συνεπώς θερμίδων στο μεσημεριανό του. Επιπλέον λαμβάνει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά τις πρωινές ώρες που ο οργανισμός έχει τη μεγαλύτερη ανάγκη. (βλ. ερώτηση 9)

-Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών εξαρτώνται από την ηλικία και δεν είναι σταθερές όπως βρέθηκε από πολυάριθμες έρευνες. Η ελλιπής γνώση σε θέματα διατροφής των αναγκών των παιδιών έχει επίπτωση στη νοητική ανάπτυξη τους και στην υγεία τους. Όταν τα παιδιά δεν τρώνε στο σπίτι ή έχουν αυξημένες υποχρεώσεις λόγω φροντιστηρίων και εξωσχολικών δραστηριοτήτων ο αριθμός των γευμάτων μειώνεται και έτσι δεν παίρνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δεν αυξάνεται ο μεταβολισμός και πιθανότατα τα λιγιστά γεύματα να είναι μεγαλύτερα σε ποσότητα. Στη διάρκεια της ημέρας πρέπει να γευματίζουν τρεις φορές. (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό). Παρ' όλο που τα περισσότερα εξ' αυτών τηρούν τα τρία γεύματα , υπάρχει το 15,2% που γευματίζουν περισσότερες από τρεις φορές την ημέρα. Απ' αυτά τα παιδιά κάποια είναι παχύσαρκα και κάποια τείνουν να γίνουν. Υπάρχει και ένα ποσοστό που γευματίζουν μόνο δύο φορές και έχουν λιγότερα κιλά και χαμηλότερο ύψος σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά της ηλικίας τους. (βλ. ερώτηση 10)

- Το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών τρώει υγιεινά. Υπάρχουν όμως και άλλα που επιβαρύνουν τον οργανισμό τους με κρέας και αλλαντικά. Οι διαιτολόγοι προτείνουν το μοντέλο της μεσογειακής



διατροφής , όπου το παιδί θα πρέπει να πίνει κάθε πρωί ένα ποτήρι γάλα , που θα το συνοδεύεται με δημητριακά και αργότερα ένα φρούτο και ένα σάντουιτς που θα περιέχει τυρί. Το κυρίως γεύμα του θα πρέπει να περιλαμβάνει : τρεις φορές την εβδομάδα λευκωματούχες τροφές (κρέας , ψάρι) , δύο φορές όσπρια και μία ζυμαρικά , πατάτες ή ρύζι. Σ' αυτά μπορούν να προστεθούν δύο με τρία αυγά την εβδομάδα , γιαούρτι και ψωμί ολικής αλέσεως και βέβαια άφθονα φρούτα και λαχανικά. Τα περισσότερα παιδιά γευματίζουν το βράδυ. Ωστόσο η ποιότητα του φαγητού δεν είναι πάντα αυτή που προτείνεται από τους διατροφολόγους. Στο βραδινό τους τα περισσότερα παιδιά τρέφονται υγιεινά με φρούτα , γαλακτοκομικά/τυροκομικά προϊόντα και τοστ. Το τελευταίο γεύμα πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες. Υπάρχουν όμως και αυτά που επιβαρύνουν τον οργανισμό τους με κρέας , αλλαντικά , πατάτες και φαγητό μεσημεριανό. Πέρα από το γεγονός τι τρώνε για βραδινό , σημασία έχει και τι ώρα γευματίζουν για βράδυ. Τα παιδιά που τρώνε το τελευταίο γεύμα τους ως τις έξι , έχουν την ανάγκη να τρώνε περισσότερο το πρωί γιατί η απόσταση από το τελευταίο γεύμα είναι μεγάλη. Στα παιδιά , αντίθετα , που γευματίζουν μετά τις οχτώ , δεν προλαβαίνει να γίνει η πέψη της τροφής πριν το βραδινό ύπνο και είναι παχύτερα από τα υπόλοιπα. Η ιδανικότερη ώρα για το τελευταίο γεύμα είναι έξι-οχτώ κι ευτυχώς το μεγαλύτερο ποσοστό(39,3%)το τηρεί. (βλ. ερώτηση 11 και 12)

- Τα ενδιάμεσα γεύματα συνήθως τα αντιμετωπίζουμε πολύ επιπόλαια. Με το να συμπεριλάβουμε τα φρούτα στα γεύματα αυτά κάνουμε ότι καλύτερο για τον οργανισμό μας, πέπτονται εύκολα και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν –κυρίως βιταμίνες και μέταλλα- αξιοποιούνται από τον οργανισμό. Μεγάλο ποσοστό παιδιών δεν τρώει κάτι ενδιάμεσα από τα γεύματα του με συνέπεια να μην παίρνει τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και θρεπτικών συστατικών που θα το βοηθήσουν να διατηρήσει υγιή τον οργανισμό του. Τέλος, τα παιδιά που ανάμεσα στα γεύματα τρέφονται υγιεινά με φρούτα και φυσικούς χυμούς, δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό με θερμίδες και διατηρούνται λεπτότερα. (βλ. ερώτηση 13)
- Μετά από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι η διατροφή των παιδιών σε περιεκτικότητα συγκεκριμένων συστατικών όπως σίδηρος, βιταμίνη Α και D, ασβέστιο είναι ελλιπής με αποτέλεσμα να μην εφοδιάζονται επαρκώς με συστατικά τα οποία είναι αναγκαία για τη διατήρηση της καλής και σωστής ανάπτυξης τους. Η σωστή ανάπτυξη είναι πολύ σημαντική κατά τη διάρκεια αυτής της ηλικίας καθώς γίνεται μια

ραγδαία εξέλιξη των οστών, των μυών και του κυκλοφοριακού. Πολλές φορές η κάλυψη αυτών των αναγκών είναι ανεπαρκής. Για το λόγο αυτό υπάρχουν συμπληρώματα διατροφής τα οποία διασφαλίζουν τη σωστή ανάπτυξη του και περιέχουν μεγάλη γκάμα συστατικών. Ένα από τα συμπληρώματα διατροφής που χρησιμοποιούνται είναι το μουρουνέλαιο. Είναι ένα ιχθυέλαιο που έχει χρώμα ανοιχτό κίτρινο και εξάγεται από το συκώτι της μουρούνας ή άλλων συγγενικών ψαριών όπως ο μπακαλιάρος. Περιέχει βιταμίνη Α και D που συντελούν στην ανάπτυξη του οργανισμού. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης D στα παιδιά προκαλεί ραχίτιδα, μια ασθένεια των οστών που χαρακτηρίζεται από μαλακά οστά και παραμορφώσεις του σκελετού. Στην περίπτωση που εφαρμόζεται το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, που αναφέραμε παραπάνω, τα επίπεδα του οργανισμού σε σίδηρο, ασβέστιο, βιταμίνες και φώσφορο είναι ικανοποιητικά (βλ. ερώτηση 14)

-Τα φρούτα αποτελούν μια από τις κύριες πηγές νερού, βιταμινών και μεταλλικών αλάτων. Είναι μια ομάδα τροφών που δεν πρέπει ποτέ να απουσιάζει από την διατροφή μας, εφόσον έχουμε την πρόνοια να χρησιμοποιούμε προϊόντα εποχής. Τα παιδιά εκδηλώνουν μια φυσική λαιμαργία προς τα φρούτα λόγω της γλυκιάς τους γεύσης που οφείλεται στην παρουσία της φρουκτόζης, του κύριου σακχάρου των φρούτων. Η γλυκύτητα της φρουκτόζης σε σχέση με τη γλυκόζη είναι μεγαλύτερη και κατά συνέπεια λιγότερη ποσότητα φρουκτόζης και κατ' επέκταση λιγότερες θερμίδες, δίνουν το ίδιο αίσθημα με περισσότερη ποσότητα γλυκόζης. Τα φρούτα λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν προκαλούν κορεσμό. (βλ. ερώτηση 15)

-Το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών τρέφονται με λαχανικά, που είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Γενικά το 50-60% της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από τους υδατανθρακες (σύνθετους), το 10-15% της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από τις πρωτεΐνες και μέχρι 30% της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από λίπος. Τα ζυμαρικά είναι εξαιρετική πηγή σύνθετων υδατανθράκων και μικρής περιεκτικότητας πρωτεϊνών και λιπών. Επίσης περιέχουν σίδηρο (βοηθάει στην παραγωγή αιμοσφαιρίνης), σελήνιο (προστατεύει τα κύτταρα-αντιοξειδωτικό), ασβέστιο, βιταμίνη Β1 (βοηθάει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων και αυξάνει την ικανότητα εκμάθησης). Βιταμίνη Β2 (βοηθάει τον οργανισμό να παράγει αντισώματα). (βλ. ερώτηση 16)

-Μεγάλο ποσοστό παιδιών που τρώνε κρέας προτιμούν το κοτόπουλο που είναι περισσότερο υγιεινό ενώ το 20,5% επιλέγει το κόκκινο κρέας. «Κόκκινο κρέας» θεωρούνται το χοιρινό, το μοσχάρι, το αρνί και το κατσίκι ενώ στο «άσπρο κρέας» κατατάσσονται το κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι κ.α. 47,3% των παιδιών προτιμούν το ψάρι το οποίο περιέχει φώσφορο. Το κρέας και το ψάρι είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο. Οι πρωτεΐνες μπορούν να δώσουν ενέργεια αν και όποτε η διαίτα είναι ανεπαρκής σε υδατάνθρακες και λίπη. Κάθε γραμμάριο πρωτεΐνης παρέχει 4 θερμίδες. Τέλος η έλλειψη σιδήρου προκαλεί σιδηροπενική αναιμία. (ερώτηση 17-18)

-Όσο αφορά αν τα παιδιά τρώνε τα φαγητά τηγανητά , βρασμένα ή ψημένα , τα ποσοστά ήταν σχεδόν ίσα. Τα βρασμένα φαγητά διατηρούν ένα μικρό προβάδισμα έναντι των υπολοίπων , όμως όχι όσο θα έπρεπε για μια υγιεινή διατροφή , το ίδιο και τα ψημένα που έρχονται δεύτερα. Αντίθετα , τα τηγανητά φαγητά κατέχουν το 30,3% , ποσοστό πολύ υψηλό , καθώς το τηγάνισμα θεωρείται ο πιο ανθυγιεινός τρόπος μαγειρέματος και όχι άδικα. Κατά το τηγάνισμα αναπτύσσεται υψηλή θερμοκρασία 175-200 βαθμούς Κελσίου και ο χρόνος μαγειρέματος μειώνεται σημαντικά. Το μέσο που χρησιμοποιείται για να επιτευχθεί η κατάλληλη θερμοκρασία είναι οι λιπαρές ύλες. Κατά τη θέρμανση των λιπών ελαίων σχηματίζονται υπεροξειδία, τα οποία σε πολύ μεγάλες συγκεντρώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές. Το τηγάνισμα των τροφών καταστρέφει ένα μεγάλο μέρος των αντιοξειδωτικών και των βιταμινών συγκριτικά με το βράσιμο. Επίσης ένα μέρος της λιπαρής ύλης προσροφάται στο τρόφιμο, αυξάνοντας έτσι τις συνολικές του θερμίδες. (βλ. ερώτηση 19)

-Το γάλα και τα παράγωγά του παραμένουν σαν μια από τις σημαντικότερες τροφές στη ζωή του παιδιού και διατηρεί αυτό το σημαντικό πόλο ακόμα και με την πάροδο του χρόνου μέχρι και την ενηλικίωση. Το 97,3% των παιδιών αρέσουν τα τυροκομικά / γαλακτομικά ενώ το 77,6% πίνουν ένα-δυο ποτήρια γάλα την ημέρα, το 13,4% πάνω από δύο ποτήρια και το 8,9% δεν πίνει καθόλου γάλα. . Το γάλα με τα συστατικά που περιέχει είναι σημαντικό για τη δημιουργία οστικής μάζας. Στο ποσοστό των παιδιών που δεν πίνουν γάλα υπάρχει 1,8% που έχουν έλλειψη ασβεστίου. Ένα αγόρι ή ένα κορίτσι που φτάνει στην ενήλικη ζωή με μικρή οστική μάζα κινδυνεύει αργότερα για οστεοπόρωση και ραχίτιδα. Απαραίτητη είναι η κατανάλωση 500 γραμμαρίων γάλατος, ενώ στα παιδιά με παχυσαρκία πρέπει να επιλέγεται άπαχο γάλα (0% λίπη). (βλ. ερώτηση 20-21)

-Ένας παράγοντας που παίζει ενεργό ρόλο στην απόκτηση βάρους ή στο αδυνάτισμα είναι το ψωμί. Το 75,9% καταναλώνει μία-τρεις φέτες ψωμί την ημέρα , 8,9% τρεις-πέντε και το 14,3% περισσότερες από πέντε. Το ψωμί είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες , όπως τα ζυμαρικά και οι πατάτες. Μικρή έλλειψη υδατανθράκων προκαλεί απώλεια βάρους και κόπωση , ενώ μεγάλη έλλειψη , αφυδάτωση. Από την άλλη μεριά , όμως πρέπει να σημειωθεί ότι υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων , προκαλεί παχυσαρκία καθώς ένα ελάχιστο μέρος της τροφής μετατρέπεται σε γλυκογόνο , ενώ το περισσότερο σε λίπος. Γι' αυτό τα παιδιά που καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα τροφών πλούσιες σε υδατάνθρακες , είναι πιο παχιά από τα υπόλοιπα ίδιου ύψους. (βλ. ερώτηση 22)

- Εντύπωση προκαλεί ότι τα παιδιά που τους αρέσει να τρώνε τα φαγητά τους αλμυρά σε σχέση με αυτά που τα τρώνε ανάλατα βρίσκονται ακριβώς στα ίδια επίπεδα (50%). Η μεγάλη ποσότητα αλατιού δεν είναι αποδεκτή από τον οργανισμό , διότι μακροπρόθεσμα προκαλεί υπέρταση που είναι γνωστό ότι αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις. Ακόμη συμβάλλει στην κατακράτηση υγρών. Αντίθετα η έλλειψη άλατος προκαλεί ναυτία , κόπωση και εξάντληση. (βλ. ερώτηση 23)
- Η έμμηνος ρύση δημιουργεί μεγάλες αλλαγές στο σώμα , στον οργανισμό και στις διατροφικές συνήθειες των κοριτσιών λόγω της δραστηριοποίησης των ορμονών. Κατά τη διάρκεια της περιόδου σε ένα κορίτσι θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι τα ποσά του σιδήρου μειώνονται. Για το λόγο αυτό οι μέρες αυτές καλό είναι να περιέχουν τροφές πλούσιες σε σίδηρο όπως κόκκινο κρέας, ιδιαίτερα το συκώτι, κρόκους αυγών, κοτόπουλο, όσπρια, σκούρα πράσινα λαχανικά, πατάτες, ψωμί και δημητριακά. (βλ. ερώτηση 24)
- Οι χυμοί είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνονται στην ημερήσια διατροφή των παιδιών. Είναι πλούσιοι σε βιταμίνες και συντελούν στην άμυνα του οργανισμού. Ωστόσο πρέπει να γίνεται σωστή επιλογή των χυμών. Το καλύτερο είναι να πίνουμε χυμό από φρέσκα φρούτα και όχι έτοιμους χυμούς που περιέχουν ζάχαρη και πολλά συντηρητικά. Το 2,7% έχει έλλειψη σε κάποια βιταμίνη και το 7,1% δεν πίνει ούτε ένα ποτήρι χυμό την ημέρα. (βλ. ερώτηση 25)
- Τα αναψυκτικά , λόγω της γλυκιάς τους γεύσης , προτιμώνται από τα παιδιά. Σε μεγάλες ποσότητες λειτουργούν καταλυτικά στην αύξηση της παχυσαρκίας. Είναι όμως ευτυχές ότι το 41% των παιδιών δεν

πίνουν κανένα ποτήρι αναψυκτικού την εβδομάδα. Ένα με τρία ποτήρια την εβδομάδα καταναλώνει το μεγαλύτερο ποσοστό (40,2%) , τρία-έξι το 13,4% και περισσότερα από έξι ποτήρια το 5,35%. Κάποια από τα παιδιά που πίνουν πάνω από τρία ποτήρια ανήκουν στο 10,7% των παιδιών που είναι παχύσαρκα. Εκτός από τα αναψυκτικά , μεγάλη ποσότητα ζάχαρης υπάρχει στα γλυκά και στις σοκολάτες. Δεν είναι όμως μόνο παράγοντες που επηρεάζουν την παχυσαρκία , αλλά , δημιουργούν και τερηδόνα στα δόντια. Ευτυχώς που τα παιδιά που δεν τους αρέσουν τέτοιου είδους σνακ αποτελούν διπλάσιο αριθμό από αυτά που τα προτιμούν. (βλ. ερώτηση 26 και 29)

- Μια συνήθεια των παιδιών της παιδικής ηλικίας είναι να καταναλώνουν φαγητό εκτός σπιτιού. Σε ποσοστό 50,9% καταναλώνουν 1-3 φορές την εβδομάδα φαγητό εκτός σπιτιού. Πολλοί έχουν γίνει λάτρεις των έτοιμων φαγητών(fast foods) για το λόγο ότι είναι γευστικά αλλά κυρίως γιατί παρέχονται γρήγορα. Γενικά δεν πρέπει να αποτελούν καθημερινή επιλογή καθώς είναι πολύ πλούσια σε λίπη, νάτριο, όπως και σε θερμίδες και περιέχουν μόνο περιορισμένα ποσά βιταμινών και ανόργανων στοιχείων(εκτός του νατρίου) και λίγες μόνο ίνες. Παρόλα αυτά τα έτοιμα φαγητά είναι πιο θρεπτικά από τα αναψυκτικά, κέικ, ζαχαρωτά. Όταν χρησιμοποιούνται με μέτρο, σε μια ισορροπημένη διαίτα, δεν είναι βλαβερά. (βλ. ερώτηση 27)

- Κάτι ακόμα που αρέσει στο 58% των παιδιών είναι τα γαριδάκια και τα πατατάκια , τα οποία έχουν πολλές θερμίδες και μικρή θρεπτική αξία, είναι πλούσια σε λίπος και αλάτι. Θετικό στοιχείο αποτελεί ότι από το 58% , μόνο το 15,2% θα διάλεγε ένα πιάτο με γαριδάκια/πατατάκια από ένα πιάτο με φρούτα. Παρακάτω γίνεται μια αναφορά των θρεπτικών συστατικών που έχουν τα πατατάκια σε σχέση με το ρυζόγαλο.

Θρεπτικά συστατικά	πατατάκια	ρυζόγαλο
(ανά 100γραμ. τροφίμου)		
ενέργεια kcal	536	163
ολικά λιπίδια g	34.60	7.50
κορεσμένα λιπίδια g	10.96	1.17
ασβέστιο mg	24	52
νάτριο mg	594	85
βιταμίνη A mg RAE	0	25

\*USDA (βλ. ερώτηση 28 και 30)

-Ο αθλητισμός λειτουργεί ανασταλτικά με την παχυσαρκία αφού τα παιδιά που ασχολούνται με τον αθλητισμό βρίσκονται σε καλύτερη φυσική κατάσταση και διατηρούνται πιο αδύνατα από αυτά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Μόνο λίγα παιδιά που παρ' ότι αθλούνται είναι παχύσαρκα. Αυτό συνεπάγεται ότι για να καλύψουν την ενέργεια που χάνουν με την άθληση, καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα τροφής. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας των παιδιών είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός παράγοντας, ο οποίος θεωρείται από πολλούς επιστήμονες εξίσου σημαντικός με εκείνον της κακής διατροφής. (βλ. ερώτηση 31)

- 1,8% των παιδιών που έκανα πρόσφατα εξετάσεις αίματος είχαν έλλειψη σε σίδηρο (βλ. ερώτηση 32)

- Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία, στο θέμα της διατροφής, είναι αρκετά ευάλωτα και επηρεάζονται τόσο από ψυχολογικούς παράγοντες(άγχος, διάβασμα) όσο και από εξωτερικούς(τηλεόραση, Η/Υ). Τα περισσότερα καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα τροφής όταν βλέπουν τηλεόραση(46,4%) και μπορεί το 73,2% να βλέπουν τηλεόραση μία-τρεις ώρες την ημέρα, υπάρχει όμως το 11,6% που ξεπερνούν τις έξι ώρες ημερησίως. Η τηλεόραση καθηλώνει τα παιδιά και τα «βομβαρδίζει» με διαφημίσεις προϊόντων πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, φτωχά σε φυτικές ίνες και σίδηρο(πατατάκια, μπισκότα, σοκολάτες, γαριδάκια, κ.α.) Αντίστοιχα, χαμηλής διατροφικής τροφικής αξίας είναι και τα διάφορα σνακ, τα οποία «τσιμπολογούν» την ώρα που βλέπουν τηλεόραση. Η τηλεόραση και η ασχολία με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή δημιουργούν παχύσαρκα παιδιά για δύο λόγους: αποτρέπουν από έντονες κινητικά δραστηριότητες και δίνουν, μέσω των διαφημίσεων, ερεθίσματα για κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων και για «τσιμπολογήματα». (βλ. ερώτηση 33 και 34)

- Η οικογένεια αποτελεί το σημαντικότερο πρότυπο και τον κυριότερο παράγοντα για τις διατροφικές συνήθειες. Το παιδί επηρεάζεται απ' οτιδήποτε συμβαίνει στην οικογένεια και έχει σχέση με τη διατροφή. Οι γονείς είναι υπεύθυνοι να προσφέρουν στο παιδί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, εξ' αιτίας της μεγάλης επιρροής που ασκούν σε αυτό. Δεν αρκεί μόνο να φροντίζουν για την υγιεινή και την ασφάλεια του φαγητού, αλλά, να προσέχουν την ποικιλία, την ποσότητα, το ωράριο των γευμάτων και πολύ περισσότερο την ατμόσφαιρα που υπάρχει γύρω από το τραπέζι και το γεύμα. Οι αλλαγές στη δομή της οικογένειας, με τη μητέρα να απασχολείται

πολλές ώρες εκτός σπιτιού , είχαν ως αποτέλεσμα το 19,6% των παιδιών να μην τρώει ποτέ με την οικογένειά του , έτσι ώστε να μην ελέγχεται η ποσότητα και η ποιότητα της τροφής του. (βλ. ερώτηση 35 και 36)

- Οι γονείς από υπερπροστασία ή από ελλειπείς γνώσεις γύρω από το θέμα της διατροφής , πράττουν λάθη που έχουν αντίκτυπο στη διατροφική παιδεία των παιδιών. Το 15,2% των γονιών τα πιέζουν για να γευματίσουν , ενώ 25% των γονιών τα πιέζει μερικές φορές. Αυτό είναι λάθος γιατί η ώρα του φαγητού πρέπει να είναι ευχάριστη και το φαγητό δεν πρέπει να δίνεται με βία στο παιδί. Όταν το παιδί πεινάει , θα φάει. Όταν το πιέζουν να φάει , αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα βάρους σε όλη του τη ζωή όπως παχυσαρκία ή νευρική ανορεξία. Όντως , από την έρευνά μας , βλέπουμε ότι πραγματικά υπάρχουν παιδιά που τα πιέζουν οι γονείς να φάνε και είναι πολύ αδύνατα και κάποια που είναι παχύσαρκα. (βλ. ερώτηση 37)



- Η παχυσαρκία φαίνεται να είναι κληρονομική. Το παιδί με ένα παχύσαρκο γονέα έχει 40% πιθανότητα να γίνει και αυτό παχύσαρκο ενώ το παιδί με δύο παχύσαρκους γονείς έχει 80% πιθανότητες να γίνει παχύσαρκο. Αυτό όμως που δεν έχει γίνει ακόμα γνωστό είναι αν αυτό συμβαίνει επειδή η αποθήκευση λίπους είναι κληρονομική (δηλαδή επηρεάζεται από τα γονίδια) ή επειδή οι οικογένειες έχουν κοινές συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Από την έρευνα μας, σχεδόν τα μισά από τα παχύσαρκα παιδιά έχουν έναν τουλάχιστον παχύσαρκο γονιό. ( βλ. ερώτηση 38)
- Είναι αξιοσημείωτο ότι τα παιδιά που μέχρι τα τέσσερά τους χρόνια ήταν παχουλά , συνέχισαν να είναι και στην πορεία της ζωής τους. Αυτά όμως που ήταν αδύνατα αναπτύχθηκαν και απέκτησαν φυσιολογικό βάρος και ύψος για την ηλικία τους. (βλ ερώτηση 39)
- Ένα ακόμη λάθος που κάνουν οι γονείς , είναι να χρησιμοποιούν τη μέθοδο της επιβράβευσης με κάποιο αγαπημένο φαγητό ή τρόφιμο

προκειμένου να τα πείσουν τελικά να καταναλώσει το παιδί την προγραμματισμένη από αυτούς ποσότητα τροφής. Φράση όπως «αν τελειώσεις όλο το φαγητό σου θα φας και ένα κομμάτι γλυκό» χρησιμοποιείται στο 25,9% των παιδιών. Σ' αυτό το ποσοστό συμπεριλαμβάνονται μεν παχύσαρκα παιδιά , αλλά και πολύ αδύνατα , που , μάλλον , οι γονείς με αυτόν τον τρόπο θέλουν να τα αναγκάσουν να γευματίσουν για να παχύνουν. (βλ. ερώτηση 40)

Τέλος , στις διατροφικές συνήθειες που αποκτούν τα παιδιά από τους γονείς τους , μεγάλο ρόλο παίζει και οι περιοχή που κατοικούν. Από την έρευνά μας , που διεξήχθη στη Θεσσαλονίκη , στη Σίνδο και στην Αλεξανδρούπολη , παρατηρήθηκε ότι τα αυτά που ζουν στη Σίνδο είναι τα πιο παχύσαρκα , ακολουθούν της Αλεξανδρούπολης κι έπειτα της Θεσσαλονίκης. Αυτό συμβαίνει γιατί οι γονείς στις επαρχιακές περιοχές (Σίνδος) , ήταν για πολλά χρόνια στερημένοι και τώρα προσπαθούν να δώσουν όσα περισσότερα μπορούν στα παιδιά τους. Κάτι ακόμη που καθιστά πιο παχύσαρκα τα παιδιά στις επαρχίες είναι ότι επειδή υπάρχουν ακόμη αγνά υλικά(φρέσκο γάλα , τυριά παραγωγής τους , φρέσκα αυγά) , οι μητέρες κάνουν πίτες , κέικ και γλυκά που υπάρχουν στο σπίτι , με αποτέλεσμα πάντα να βρίσκουν κάτι για να τρώνε ανάμεσα στα γεύματα ή να τα αντικαθιστούν. Παρ' όλα αυτά , δεν είναι τόσο μεγάλες πλέον οι διαφορές ανάμεσα στα παιδιά των πόλεων με αυτά των επαρχιών. Αυτό συμβαίνει γιατί αυτά των πόλεων (Αλεξανδρούπολη) και ιδίως των μεγάλων αστικών κέντρων (Θεσσαλονίκη) , λόγω των γρήγορων ρυθμών , της έλλειψης χρόνου των γονιών τους και του πολύ χρόνου που αφιερώνουν στην εργασία τους δεν ελέγχουν την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής των παιδιών τους. Επίσης , για τους λόγους που προαναφέρθηκαν , δεν υπάρχει χρόνος για να μαγειρέψουν , αναγκάζοντας τα παιδιά να τρώνε φαγητά εκτός σπιτιού , με πολλά λιπαρά , θερμίδες μα χωρίς θρεπτική αξία.

Έτσι λοιπόν , όσοι είναι υπεύθυνοι για τη διατροφή των παιδιών , πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη διατροφική τους παιδεία και να δημιουργήσουν γερές βάσεις για μια σωστή , υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.





## ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

### ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Είναι ουσίες που σχηματίζονται από την συνένωση ατόμων άνθρακα, υδρογόνου και οξυγόνου. Ο γενικός τους χημικός τύπος είναι  $(CH_2O)_n$ . Χρησιμοποιούνται σαν ενεργειακές ουσίες στα μυϊκά κύτταρα, αφού μετατραπούν στην απλούστερη μορφή τους, την γλυκόζη.

Μορφές υδατανθράκων που βρίσκουμε στα τρόφιμα είναι οι μονοσακχαρίτες, οι δισακχαρίτες και οι πολυσακχαρίτες. Η διαφορά τους έγκειται στην χημική τους δομή. Η διάσπαση όλων των σύνθετων υδατανθράκων ξεκινάει στην στοματική κοιλότητα, υπό την επίδραση της πτυαλίνης του σάλιου και συνεχίζεται στο λεπτό έντερο υπό την δράση άλλων ενζύμων. Μετά την απορρόφηση, όλα τα σάκχαρα μετατρέπονται σε γλυκόζη στο ήπαρ. Η γλυκόζη αρχικά κυκλοφορεί στο αίμα. Στην συνέχεια μπορεί είτε να χρησιμοποιηθεί άμεσα από τα κύτταρα για την παραγωγή ενέργειας, είτε να αποθηκευθεί στους μύες και το ήπαρ με την μορφή γλυκογόνου, είτε να μετατραπεί σε λίπος και να αποθηκευθεί για μελλοντική παραγωγή ενέργειας.

Το ποσοστό των υδατανθράκων που πρέπει να περιέχονται στο ημερήσιο διαιτολόγιο κάθε ανθρώπου, εκτός από τα άτομα που πάσχουν από συγκεκριμένες ασθένειες, είναι το 50 - 55 % επί του συνόλου της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Η αυξημένη κατανάλωση απλών σακχάρων έχει συσχετισθεί με την δημιουργία παχυσαρκίας, αφού τα τρόφιμα στα οποία περιέχονται είναι υψηλής θερμιδικής αξίας. Βασικές πηγές υδατανθράκων είναι τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα (περιέχουν πολυσακχαρίτες), τα γαλακτοκομικά (περιέχουν κυρίως τον δισακχαρίτη γαλακτόζη) και τα γλυκά (απλά σάκχαρ

### ΛΙΠΗ

Τα λίπη προσφέρουν στον οργανισμό μας υπερδιπλάσιες θερμίδες από ότι οι υδατάνθρακες. Προσφέρουν δηλαδή 9 θερμίδες περίπου σε κάθε γραμμάριο. Αποθηκεύονται στους διάφορους ιστούς και **αποτελούν πηγή ενέργειας** που χρησιμοποιείται και σε φυσιολογικές καταστάσεις, αλλά περισσότερο σε περιπτώσεις ανάγκης. Ο λιπώδης ιστός, όπου αποθηκεύονται τα λίπη, βοηθά στη στήριξη και **την προφύλαξη των διαφόρων οργάνων του σώματός μας**. Εξάλλου, το λίπος του σώματος βοηθά στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος.

Τα λίπη μπορούμε να τα χωρίσουμε σε ζωικής και φυτικής προέλευσης. Τα ζωικής προέλευσης τα παίρνουμε από τροφές, όπως το **κρέας**, τα **ψάρια**, το **τυρί**, το **γάλα** και το **βούτυρο**. Τα φυτικής προέλευσης λίπη τα παίρνουμε κυρίως από τροφές σε υγρή μορφή (λάδια), όπως το **ελαιόλαδο**, το **φιστικέλαιο**, το **σισαμέλαιο** κ.α. και πιο σπάνια από τροφές σε στερεά τροφή, όπως η **μαργαρίνη**, το **βιτάμ**, η **φυτίνη** κ.α.

**Τα λίπη που καταναλώνουμε στην καθημερινή μας διατροφή πρέπει να είναι γενικά περιορισμένα.** Η μεγάλη πρόσληψη λιπών, και ειδικά η πρόσληψη λιπών ζωικής προέλευσης, έχει συνδεθεί, μετά από σχετικές έρευνες, με παθήσεις, όπως **οι καρδιοπάθειες και η παχυσαρκία**. Γι' αυτό πρέπει η πρόσληψη των λιπών, στην ημερήσια διατροφή ενός υγιούς ατόμου, να μην υπερβαίνει το 30-35% των ολικών ημερησίων θερμίδων του. Πρέπει ακόμα να περιορίσουμε το ποσοστό της πρόσληψης των ζωικών λιπών σε μόνο ή λιγότερο από το 10% των ολικών λιπών της δίαιτας.

## ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

**Οι πρωτεΐνες αποτελούν το βασικό δομικό συστατικό όλων των κυττάρων του σώματός μας.** Είναι συστατικό των οστών, των μυών, των οργάνων του σώματος, του δέρματος, των ματιών και των νυχιών μας. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη των κατεστραμμένων κυττάρων και για τον σχηματισμό νέων κυρίως κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Το τρία με πέντε τοις εκατό της συνολικής πρωτεΐνης του σώματός μας αναπλάθεται κάθε μέρα.

Τις πρωτεΐνες τις χωρίζουμε σε ζωικές και φυτικές.

**Ζωικές πρωτεΐνες** είναι αυτές που παίρνουμε από τροφές όπως **το κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια, τα αυγά, το τυρί και το γάλα**. (οι πρωτεΐνες αυτές είναι καλής ποιότητας γιατί προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα στις σωστές ποσότητες και αναλογίες).

**Φυτικές πρωτεΐνες** είναι αυτές που παίρνουμε από τροφές όπως: **τα φασόλια, οι φακές, ο αρακάς και οι ξηροί καρποί**. Οι φυτικές πρωτεΐνες είναι σε γενικές γραμμές χαμηλότερης ποσότητας από ό,τι οι ζωικές, όμως γενικά μπορούμε να πούμε ότι είναι σωστό να υπάρχουν στο διαιτολόγιό μας τόσο ζωικές όσο και φυτικές πρωτεΐνες.

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται μια καθορισμένη ποσότητα πρωτεϊνών την ημέρα. Οι ημερήσιες αυτές ανάγκες του ανθρώπου σε πρωτεΐνες ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία του. Είναι αυξημένες στα βρέφη, στα παιδιά και στους εφήβους, δηλαδή σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης, γιατί στο διάστημα αυτό σχηματίζονται νέα κύτταρα. Ελαττώνονται όμως, όταν τελειώσει η εφηβεία και μετά μένουν σταθερές στους ενήλικες, για να μειωθούν και πάλι σχετικά στους υπερήλικες.



## ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία είναι ανόργανα στοιχεία, πολύ σημαντικά για τον οργανισμό μας καθώς ο ρόλος τους είναι τριπλός:

- A) συντελούν στην δόμηση δοντιών και οστών
- B) ρυθμίζουν τον κυτταρικό μεταβολισμό και ρυθμίζουν την κυτταρική δραστηριότητα
- Γ) ρυθμίζουν τον καρδιακό ρυθμό και συντελούν στην διατήρηση της νευρικής αγωγιμότητας καθώς και της μυϊκής συσταλτικότητας

Τα βρίσκουμε ελεύθερα στη φύση, κυρίως στο νερό των ποταμών, των λιμνών και των ωκεανών καθώς και στα προϊόντα των ζώων.

## Τα ιχνοστοιχεία είναι:

1. κάλιο -απαραίτητο για το μυϊκό σύστημα- (σε λαχανικά, πατάτες),
2. νάτριο -για το αίμα και την υδατική ισορροπία- ( σε θαλασσινά, όσπρια, λαχανικά, αλάτι)
3. φώσφορος -για καλή όραση, σχηματισμό οστών και δοντιών- (σε γάλα, δημητριακά, κρέας, συκώτι, ψάρια, αυγά),
4. ασβέστιο -για κόκκαλα, δόντια-(σε γάλα, τυρί, γιαούρτι),
5. μαγνήσιο - για την καταπολέμηση της κόπωσης και των κραμπών-(σε δημητριακά, όσπρια, γάλα)
6. σίδηρος -για το αίμα, κατά της αναιμίας- (σε συκώτι, κρέας, όσπρια, σπανάκι),
7. ψευδάργυρος -για την σωστή σωματική ανάπτυξη- (σε όσπρια, θαλασσινά, συκώτι, κρέας),
8. ιώδιο -για την σωστή λειτουργία του μεταβολισμού- (σε θαλασσινά, ιωδιούχο αλάτι)
9. σελήνιο - για τον μεταβολισμό. Αντικαρκινικές ιδιότητες- (σε όσπρια, θαλασσινά)
10. χαλκός -κατά της αναιμίας- (σε κρέας) .

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι **βιταμίνες** είναι φυσικές ουσίες (οργανικές ενώσεις μικρού μοριακού βάρους) χωρίς τις οποίες είναι αδύνατη η ζωή. Μία από τις βασικές λειτουργίες των βιταμινών είναι η συμμετοχή τους σε εκείνες τις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού που μετατρέπουν τα συστατικά των τροφών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) σε ενέργεια. Βοηθούν στο μεταβολισμό, την αναπαραγωγή την ανάπτυξη και είναι απαραίτητες για την άμυνα του οργανισμού. Ακόμα και μία πολύ μικρή έλλειψη βιταμινών στον οργανισμό μας, μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα ατονίας, εκνευρισμού, υπνηλίας, άγχους, μειωμένης ενεργητικότητας, κακής διάθεσης, ευαισθησία σε κρυολογήματα, έλλειψη συγκέντρωσης, παχυσαρκία κ.λ.π. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει από μόνος του και έτσι προσλαμβάνει τις απαραίτητες για τη ζωή

βιταμίνες, από την τροφή ή τα συμπληρώματα διατροφής. Σύμφωνα με τη διαλυτότητά τους, οι βιταμίνες χωρίζονται σε λιποδιαλυτές (A, D, E,DK) που διαλύονται στα λίπη, και σε υδατοδιαλυτές (B και C) που διαλύονται στο νερό. Οι λιποδιαλυτές αποθηκεύονται κυρίως στο συκώτι και παραμένουν στο σώμα περίπου 24 ώρες. Οι υδατοδιαλυτές αποθηκεύονται στο σώμα σε μικρότερες ποσότητες και αποβάλλονται με τον ιδρώτα και τα ούρα.

## ΣΙΔΗΡΟΣ

Ο σίδηρος είναι ιχνοστοιχείο, το οποίο αποτελεί κύριο συστατικό της αιμοσφαιρίνης, αυτής της χρωστικής ουσίας η οποία δίνει το ερυθρό χρώμα στα αιμοσφαίρια μας, μεταφέρει και ανταλλάσσει οξυγόνο και διοξείδιο του άνθρακα με το εξωτερικό περιβάλλον. Ο σίδηρος συμμετέχει σε πολύ ουσιαστικές λειτουργίες, όπως η ανάπτυξη του εγκεφάλου, οι σωματικές ικανότητες, η αντίσταση στις λοιμώξεις. Η βιολογική του σημασία είναι επομένως αξιοσημείωτη. Υπάρχουν φυσιολογικές καταστάσεις από τις οποίες προκύπτουν πολύ μεγαλύτερες ανάγκες. Αυτό ισχύει συγκεκριμένα για την έμμηνο ρύση, για την ανάπτυξη (παιδιά, γυναίκες έγκυες, θηλάζουσες...). Σημαντική μείωση του σιδήρου μπορεί να προκαλέσει έλλειψη, η οποία μπορεί να καταλήξει στο ακραίο στάδιο της αναιμίας. Εκδηλώνεται με μεγάλη σωματική και διανοητική κόπωση, λαχάνιασμα, ταχυπαλμίες, χλωμή επιδερμίδα.



## ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

-Τι προκαλεί την παιδική παχυσαρκία

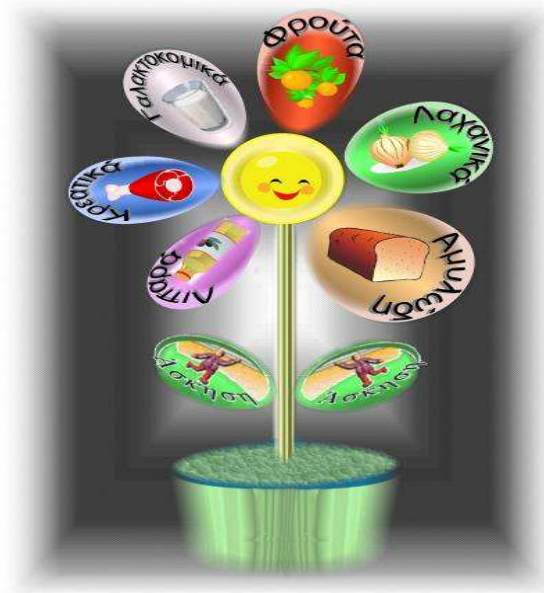
Τα παιδιά γίνονται παχύσαρκα για διάφορους λόγους. Η πιο συνηθισμένοι είναι οι γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα), η έλλειψη δραστηριότητας, η κακή διατροφή ή συνήθως ο συνδιασμός των παραπάνω. Σε σπάνιες περιπτώσεις μία αρρωστια, όπως μία ενδοκρινική διαταραχή μπορεί να προκαλέσει την παιδική παχυσαρκία.

- Τα παιδιά που έχουν υπέρβαρους γονείς ή αδέρφια έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν υπέρβαρα
- Το διαιτολόγιο ενός παιδιού και η σωματική του δραστηριότητα είναι σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν το βάρος
- Η τηλεόραση και οι υπολογιστές έχουν μειώσει πολύ τον χρόνο άσκησης των παιδιών

## ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- Βοηθήστε το παιδί να βρει την δραστηριότητα που του αρέσει

- Ελαττώστε τον χρόνο που εσείς και το παιδί σας περνάει βλέποντας τηλεόραση
- Η βάση της διατροφής πρέπει να είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης , τα όσπρια , τα λαχανικά και τα φρούτα
- Το κρέας και τα γαλακτοκομικά πρέπει να περιορίζονται σε μικρές ποσότητες
- Τα τρόφιμα που περιέχουν πολλά λιπαρά ή και ζάχαρη πρέπει να χρησιμοποιούνται αραιά
- Προσπαθήστε να τρώτε όσο γίνεται συχνότερα όλοι μαζί σαν οικογένεια
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στα ψώνια και στην προετοιμασία του φαγητού
- Προγραμματίστε σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας την κατανάλωση ενδιάμεσων (σνακς ) , έτσι που να μην τους κόβουν την όρεξη
- Μην χρησιμοποιείτε το φαγητό για τιμωρία ή ανταμειβή
- Σιγουρευτείτε ότι το παιδί έχει μια ισορροπημένη διατροφή και έξω από το σπίτι



## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η διατροφή των παιδιών δεν επηρεάζει μόνο την ανάπτυξή τους αλλά και τον ψυχισμό τους. Όπως προκύπτει από τα συμπεράσματα των ερευνών μας πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών όμως πρωταρχικό ρόλο έχει η οικογένεια.

Πολλά παιδιά στις μέρες μας έχουν βάρος μεγαλύτερο από το φυσιολογικό που οφείλεται κυρίως στις αντιλήψεις που έχουν οι γονείς σε σχέση με το φαγητό. Οι αντιλήψεις των γονιών λόγω της άγνοιας τους βρίσκονται ανάμεσα σε δύο άκρα. Στις οικογένειες που υπάρχουν αδύνατα παιδιά υπάρχει η τάση να θέλουν να τα παχύνουν. Για να το πετύχουν αυτό δίνουν στα παιδιά μεγάλη ποσότητα τροφής πλούσια σε λίπη, υδατάνθρακες, γλυκόζη κ.α. τα στοιχεία αυτά είναι απαραίτητα για τον οργανισμό όταν λαμβάνονται σε σωστές ποσότητες ενώ προβλήματα προκαλεί η υπερκατανάλωσή τους. Από την άλλη όμως υπάρχουν και παχύσαρκα παιδιά τα οποία υποβάλλονται σε υποθερμιακές δίαιτες φτωχές σε θρεπτικά συστατικά που είναι χρήσιμα για τη σωστή ανάπτυξή τους.

Δίνοντας μεγάλη έμφαση στη σωματική του διάπλαση δεν πρέπει να παραλείψουμε το αντίκτυπο που έχει στον ψυχικό του κόσμο. Κάτι τέτοιο προκύπτει και από τις συνεντεύξεις που μας δώθηκαν από ανθρώπους που έρχονται καθημερινά σε επαφή με παιδιά (δάσκαλοι, διατροφολόγοι). Μας επιβεβαίωσαν ότι σε τάξεις όπου τα αδύνατα παιδιά είναι περισσότερα, τα παχύσαρκα αντιμετωπίζονται με ρατσισμό και αντίθετα όταν ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών υπερτερεί.

Η συμπεριφορά των παχύσαρκων παιδιών διαφέρει μέχρι την ηλικία των 13 ετών. Σκληρή κριτική σ' αυτή την ηλικία κάνουν περισσότερο τα αγόρια. Τα παχύσαρκα αγόρια συνήθως είναι μοναχικά και ορισμένες φορές προτιμούν να παίζουν μόνο τους για να μην δεχτούν την απόρριψη από τα άλλα παιδιά. Μέσα στην τάξη είναι πολύ ήσυχα ή πολύ ζωντανά για να κάνουν εντύπωση ή να τραβήξουν την προσοχή των άλλων. Η αντιμετώπιση των παχύσαρκων κοριτσιών δεν είναι τόσο έντονη, την σκληρή κριτική δέχονται κυρίως από την αρχή της εφηβείας και ύστερα.

Όποια και να είναι η εμφάνιση του παιδιού, πρέπει να αντιμετωπίζεται χωρίς ρατσισμό και περιθωριοποίηση. Είναι πολύ σημαντικό όλοι οι φορείς που μπορούν να συντελέσουν στην ανάπτυξή του να ευαισθητοποιηθούν και να γνωρίζουν με πιο τρόπο το παιδί μπορεί να τραφεί σωστά. Αν υπάρχουν οι σωστές προϋποθέσεις δημιουργείται μία κοινωνία υγιάς έχοντας ένα από τα πιο σημαντικά θεμέλιά της, δηλαδή τα παιδιά, έτοιμα να ζήσουν ένα καλύτερο μέλλον.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ : ΖΑΜΠΕΛΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ , ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ. ΓΙΑΝΑΚΟΥΛΑ ΜΑΡΙΑ : ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ. ΚΑΛΟΜΟΙΡΗ ΝΙΚΗ : ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
- ΓΙΩΡΓΟΣ Κ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ : ΜΑΣΤΕΡ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ ΛΟΝΔΙΝΟΥ , ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ , ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
- ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ , ΑΘΗΝΑ 1989. ΜΑΡΙΑ ΧΑΣΑΠΙΔΟΥ ΚΑΙ ΑΝΝΑ ΦΑΧΑΝΤΙΔΟΥ “ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ , ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ” UNIVERSITY STUDIO PRESS ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ, ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2002
- ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ. CAROLINE ΕΚΔΟΣΕΙΣ “ ΕΛΗΝ” ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΕΚΤΗ ΕΚΔΟΣΗ
- ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΕΞΙ ΧΡΟΝΙΑ ΕΥΡΙΚΟ DALL ANESE , ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ ΑΦΟΙ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΙ Ε.Ε
- ΠΣΑΜΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
- ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ ΙΝΤΕΡΝΕΤ [www.isk.gr](http://www.isk.gr)