

ΓΕΛ ΜΕΤΣΟΒΟΥ  
2016/17

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Σχολείο: ΓΕΛ Μετσόβου – Τάξη Β

Υπεύθυνοι προγράμματος: Τρομπούκη Χαριτίνη  
Μυλωνάς Πέτρος

# Σκοπός Έρευνας

Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών σε ότι αφορά την διατροφή και την άσκηση των εφήβων

# Στόχοι – Ερευνητικά Ερωτήματα

- Ποια είναι η υγιεινή , ποια η ανθυγιεινή και ποια η μεσογειακή διατροφή;
- Ποια τα οφέλη της άσκησης στην ανθρώπινη υγεία και ποιο είναι το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων σήμερα;
- Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες των εφήβων και ποιες οι διατροφικές τους συνήθειες σήμερα;

ΟΜΑΔΑ 1

# ΥΓΙΕΙΝΗ, ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## ΓΕΛ ΜΕΤΣΟΒΟΥ

ΜΠΟΥΜΠΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

ΤΑΜΠΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΤΣΟΥΡΕΚΑ ΜΑΡΙΑ

ΣΕΚΑΡΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΖΑΜΠΟΥΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΤΟΠΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΜΠΟΥΜΠΑ ΜΑΡΙΛΙΝΑ

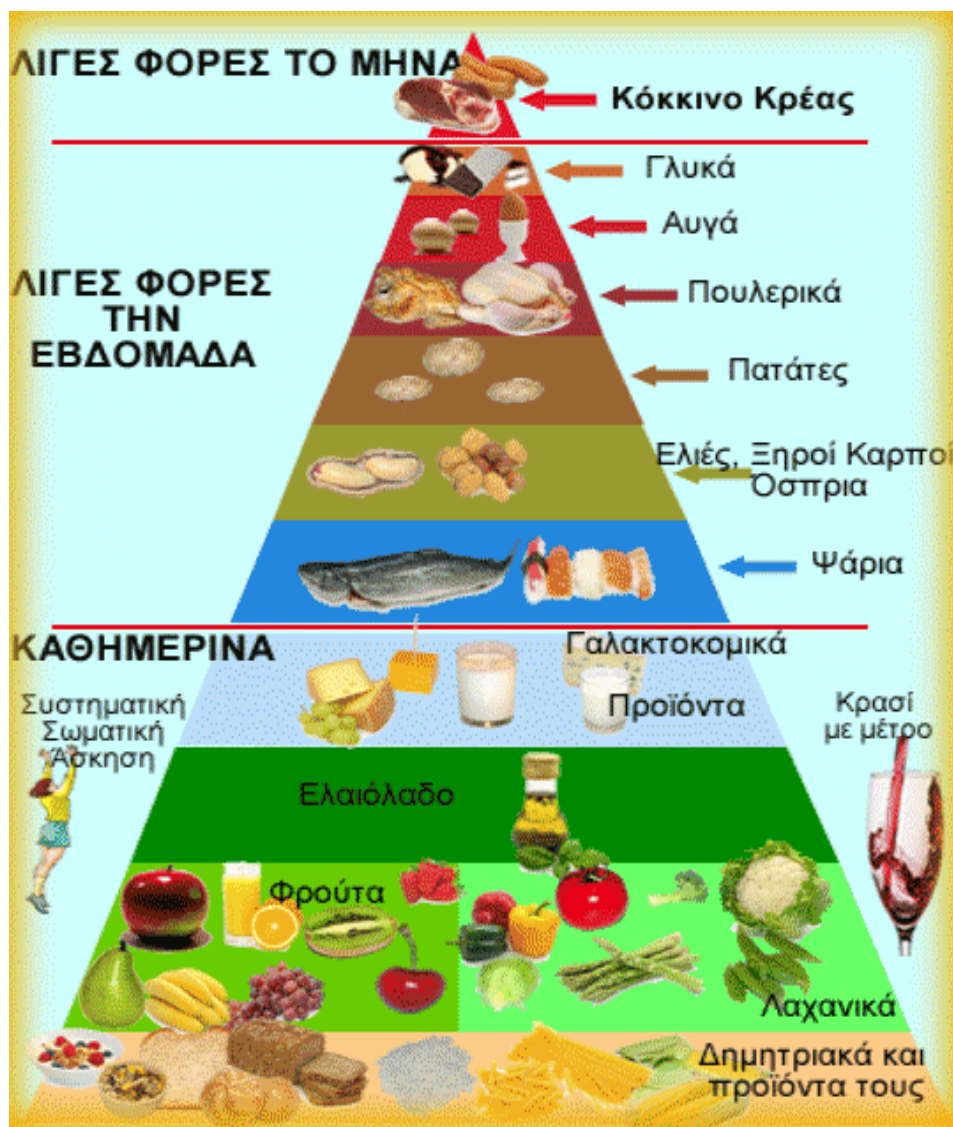
# Υγιεινή Διατροφή

Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στην διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές.

Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα και κορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί.

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



# Σχεδιασμός και ανάπτυξη της έρευνας

Στα πλαίσια της έρευνας μας χρησιμοποιήσαμε ως ερευνητικό εργαλείο ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου

Ο πληθυσμός της έρευνας ήταν οι μαθητές της Β' τάξης του ΓΕΛ Μετσόβου

Το δείγμα της έρευνας ήταν 21 μαθητές της Β' τάξης

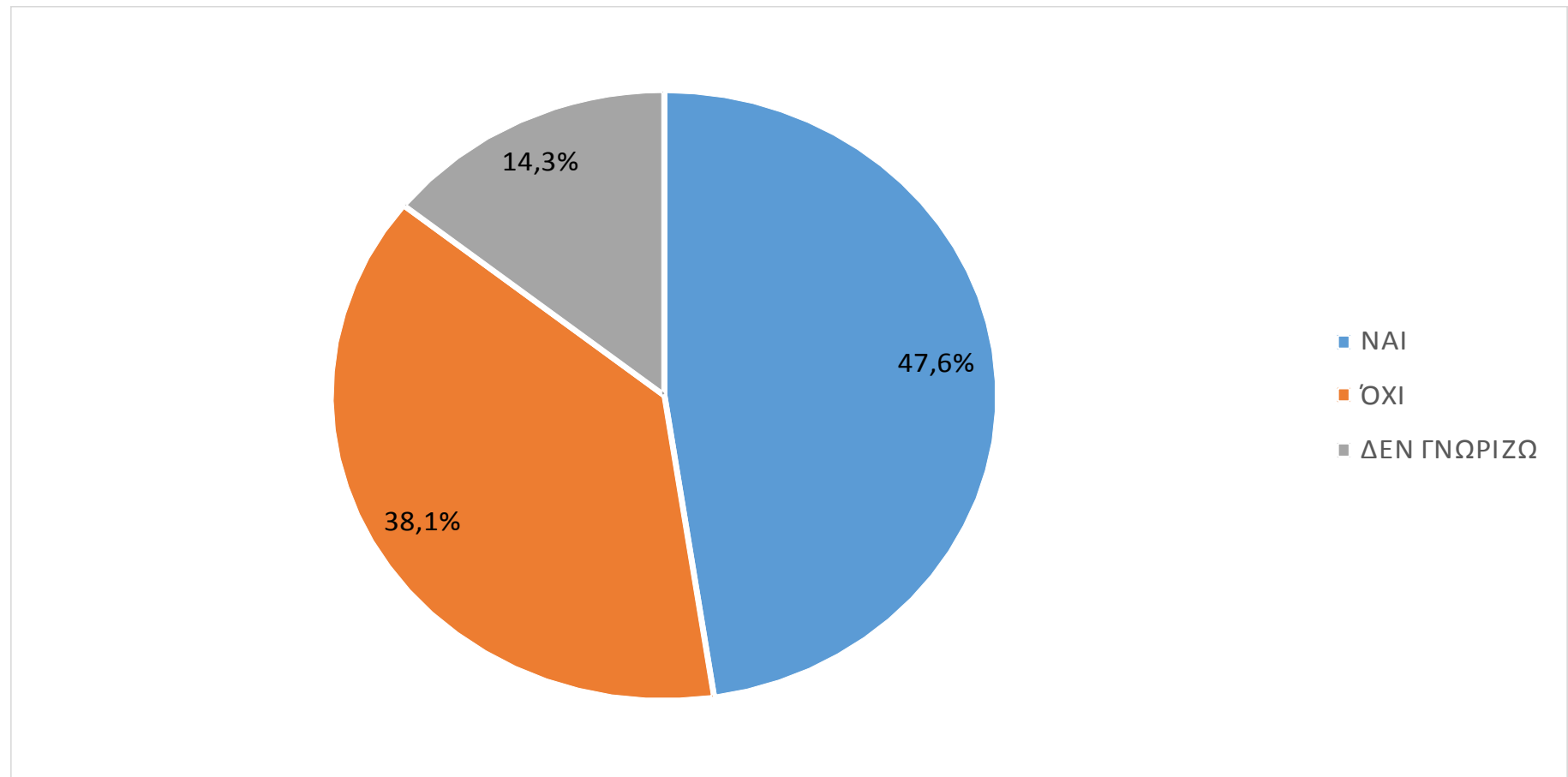
Αρχικά μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια και συμπληρώθηκαν από τους μαθητές

Στην συνέχεια έγινε καταμέτρηση και επεξεργασία των δεδομένων με την χρήση του Excel

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πιστεύεις ότι τρέφεται υγιεινά;

## Ερώτηση 1





# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

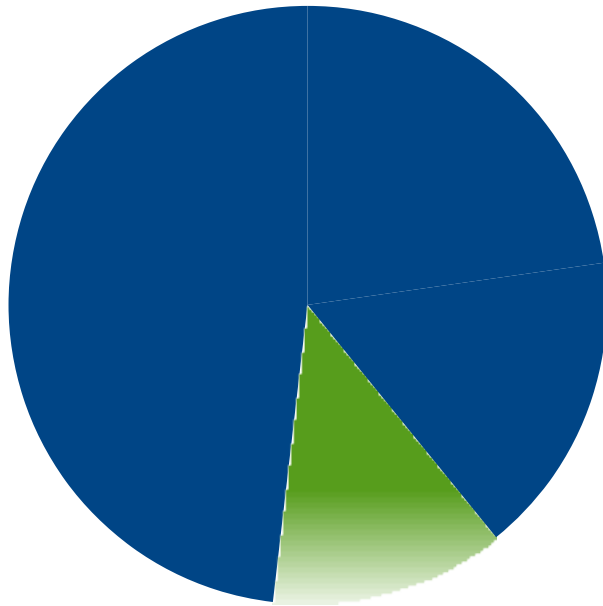
Γνωρίζεις τις τροφές που περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή;

## Ερώτηση 2

**ΝΑΙ: 17 (81%)**

**ΟΧΙ: 3 (14%)**

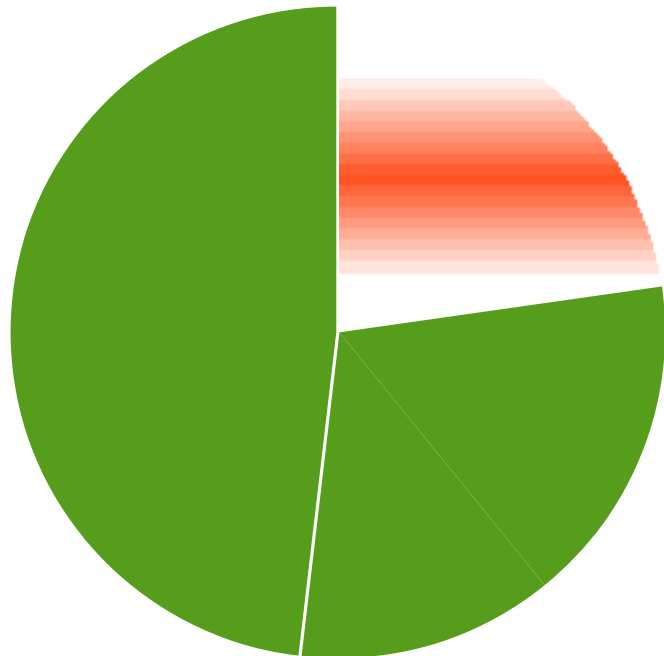
**ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ: 1 (5%)**



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πιστεύεις ότι η υγιεινή διατροφή μπορεί να επηρεάσει την υγεία σου;

## Ερώτηση 3



**ΝΑΙ: 19 (90%)**

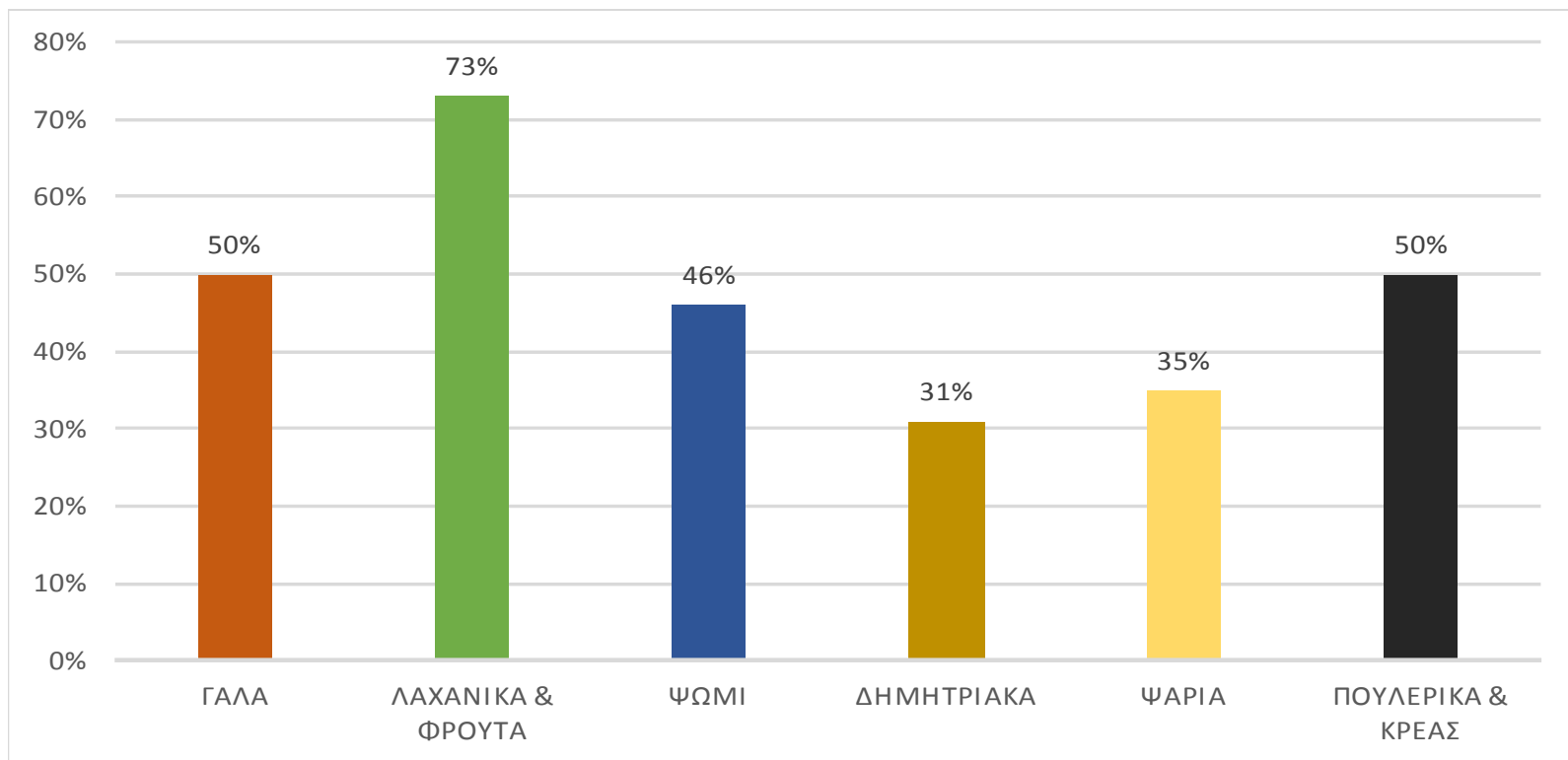
**ΟΧΙ: 1 (5%)**

**ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ: 1 (5%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τι τροφές θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα;

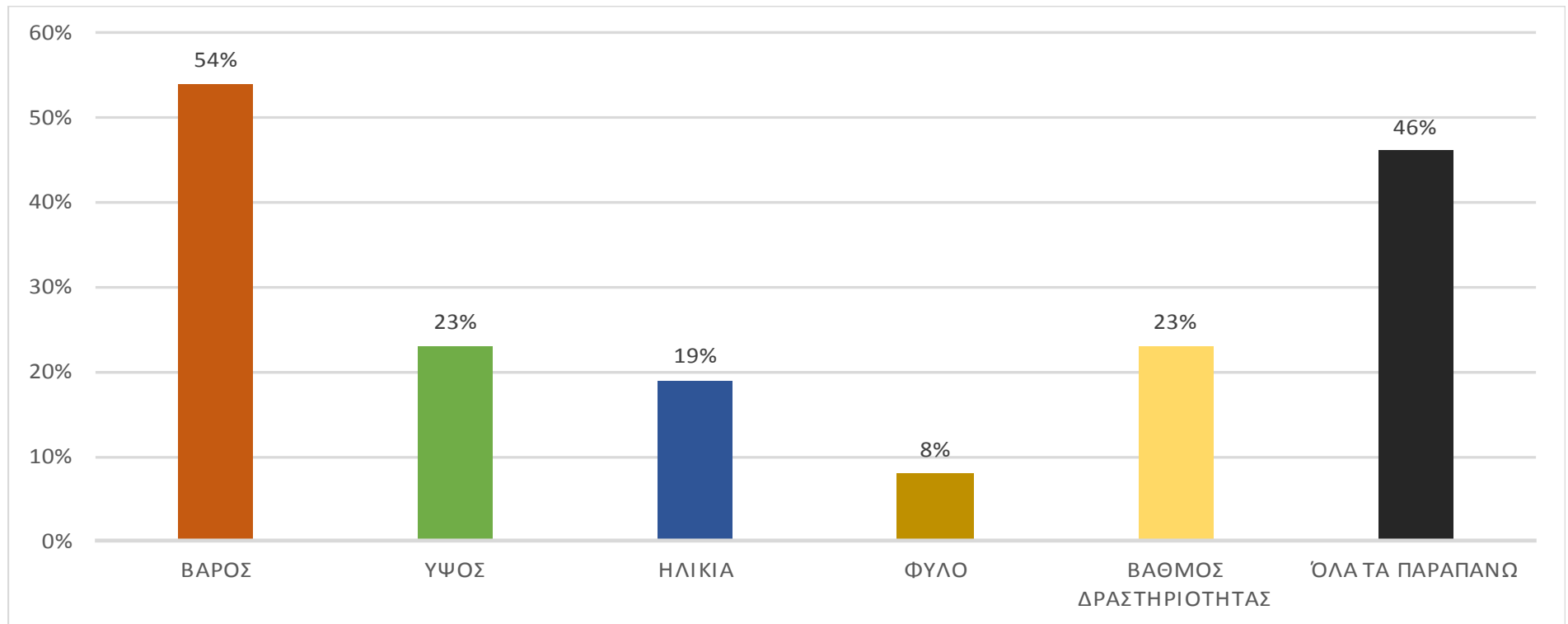
## Ερώτηση 4



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τι πιστεύεις ότι εξαρτώνται οι ποσότητες της κάθε τροφής που πρέπει να καταναλώσουμε;

## Ερώτηση 5



# Συμπεράσματα

Η πλειοψηφία των μαθητών πιστεύει ότι:

- Τρέφεται υγιεινά και δηλώνει ότι γνωρίζει τις τροφές που περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή
- Η Υγιεινή διατροφή μπορεί να επηρεάσει την υγεία του
- Τα λαχανικά, φρούτα, γάλα και κρέας αποτελούν τις τροφές που θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα
- Ο βασικός παράγοντας που πρέπει να καθορίζει την ποσότητα της τροφής που καταναλώνουμε είναι το βάρος, ύψος, ηλικία

**ΟΜΑΔΑ 2**

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ  
ΥΓΕΙΑ**

**ΓΕΛ ΜΕΤΣΟΒΟΥ**

ΝΙΣΤΑ ΜΑΡΙΑ

ΜΑΤΖΑΒΕΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΜΠΟΜΠΑΪ ΚΩΝ/ΝΑ

ΒΑΡΣΑΝΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΜΠΙΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΜΑΥΡΟΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΓΙΑΝΝΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματός μας από την γέννηση μας ως την πλήρη σωματική μας ωριμότητα.

Με την μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται και απαλλάσσονται από το περιττό λίπος. Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα: κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει την δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία

# ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

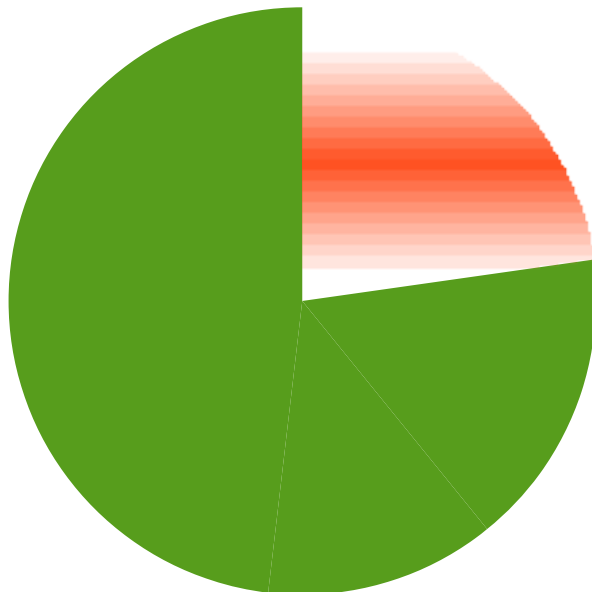
- Καλύτερη φυσική κατάσταση και βελτίωση διαφόρων δεικτών υγείας, όπως χοληστερίνη, αρτηριακή πίεση κτλ
- Οφέλη στην ψυχική υγεία, λιγότερο στρες, καλύτερος ύπνος και γενικότερα καλύτερη διάθεση
- Απώλεια βάρους-λίπους. Γενικά, καλύτερη σωματική σύσταση που σημαίνει λιγότερο λίπος και περισσότερο μυϊκό ιστό
- Ένα νέο, σημαντικό και πολύ ωφέλιμο χόμπυ, που σας δίνει την δυνατότητα να ξεφύγετε από την καθημερινότητα και την ρουτίνα



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πιστεύεις ότι η σωματική άσκηση συμβάλλει στην καλή σωματική υγεία του ατόμου;

## Ερώτηση 1



**ΝΑΙ: 18 (86%)**

**ΟΧΙ: 2 (10%)**

**ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ: 1 (4%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

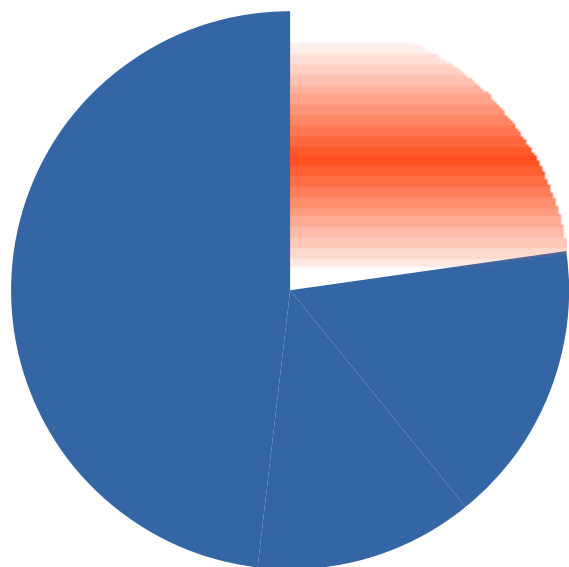
Πιστεύεις ότι η σωματική άσκηση συμβάλλει στην πρόληψη ανθυγιεινών συμπεριφορών (πχ κάπνισμα);

## Ερώτηση 2

**ΝΑΙ: 17 (81%)**

**ΟΧΙ: 3 (14%)**

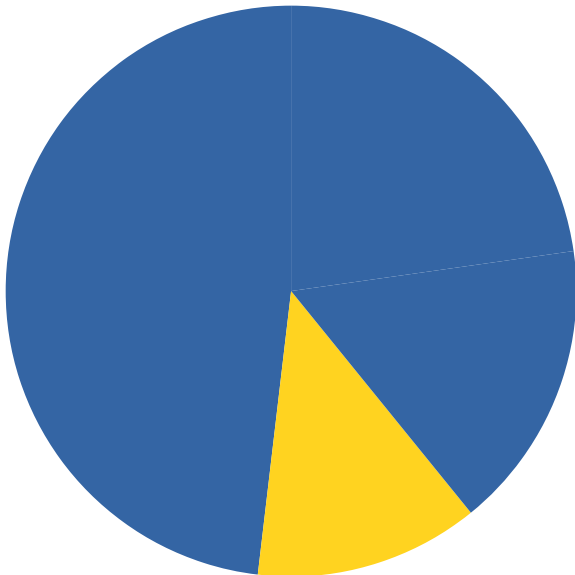
**ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ: 1 (5%)**



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πιστεύεις ότι σωματική άσκηση συμβάλλει στην καλή πνευματική υγεία;

## Ερώτηση 3



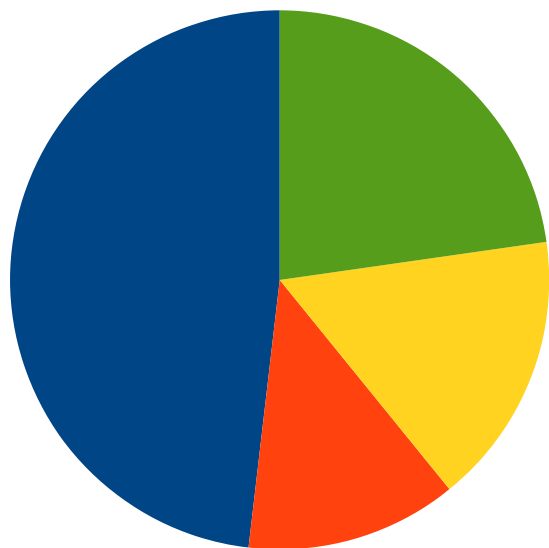
**ΝΑΙ: 19 (90%)**

**ΟΧΙ: 2 (10%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πόσες ώρες την εβδομάδα αφιερώνεις σε αθλητικές δραστηριότητες;

## Ερώτηση 4



**1-2 ώρες: 9(42%)**

**3-4 ώρες: 6(29%)**

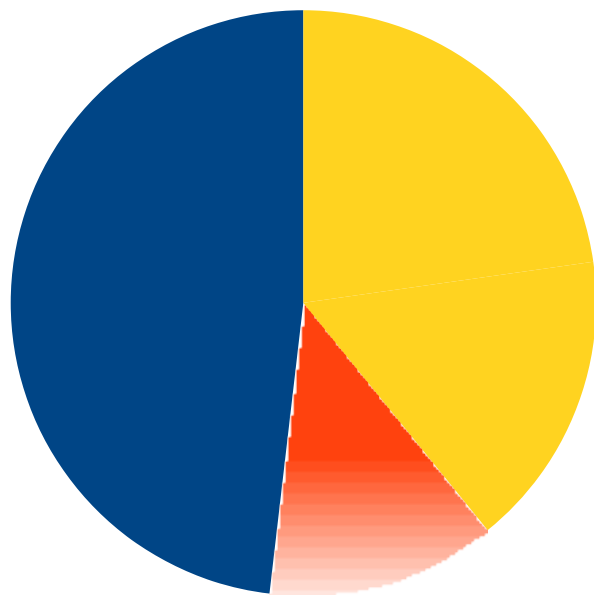
**πάνω από 4 ώρες: 2 (10%)**

**δεν αθλούμαι καθόλου: 4 (19%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πόσες ώρες περπατάς κατά μέσο όρο ημερησίως;

## Ερώτηση 5



**1 ώρα: 8 (39%)**

**1-2 ώρες: 7 (38%)**

**πάνω από 2 ώρες: 3 (14%)**

λιγότερο από μισή ώρα: 3 (14%)

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πλειοψηφία των μαθητών αναγνωρίζει ότι η σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλλει στην καλή σωματική υγεία, την πρόληψη ανθυγιεινών συμπεριφορών και στην καλή πνευματική υγεία.

Παρόλα αυτά μικρό ποσοστό μαθητών δηλώνει ότι δεν γυμνάζεται καθόλου και περπατά λιγότερο από μισή ώρα την ημέρα

# ΟΜΑΔΑ 3

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

## ΓΕΛ ΜΕΤΣΟΒΟΥ

ΜΕΡΤΖΑΝΗ ΣΩΤΗΡΙΑ

ΚΙΟΥΡΑ ΕΛΕΝΗ

ΧΗΤΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

ΠΑΝΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ

ΧΡΙΣΤΑΝΑ ΚΩΝ/ΝΑ

ΒΕΡΑΪ ΑΝΤΡΙΝΑ

ΠΑΠΑΣΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν τα άτομα στην κορύφωση της οργανικής τους ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.

Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτή την ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, καθώς ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού, την ανάπτυξη του σκελετού και του νευρικού συστήματος, καθώς και για την ανάπτυξη του γενετικού συστήματος.



# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΦΗΒΩΝ

Ηλικία (έτη)	Ενέργεια (θερμίδες)	Ανάλογο ύψος (cm)	Ενέργεια (θερμίδες/cm)	Πρωτεΐνη (γρ./cm)
Αγόρια				
11-14	2500	1.57	15.9	0.29
15-18	3000	1.76	17.0	0.34
Κορίτσια				
11-14	2200	1.57	14.0	0.29
15-18	2200	1.63	13.5	0.27

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τρως τακτικά έξω από το σπίτι;

## Ερώτηση 1



**ΝΑΙ: 4 (19%)**

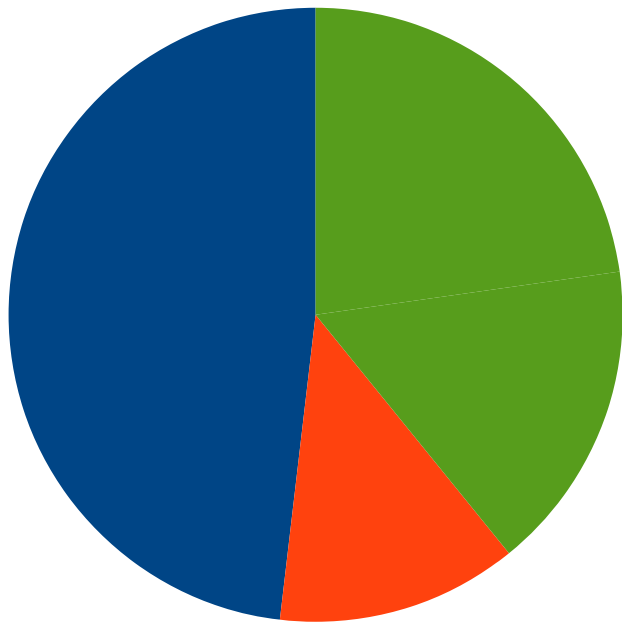
**ΟΧΙ: 8 (38%)**

**Μερικές φορές: 9 (43%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πόσα γεύματα έχεις την ημέρα;

## Ερώτηση 2



**2 Γεύματα: 2 (10%)**

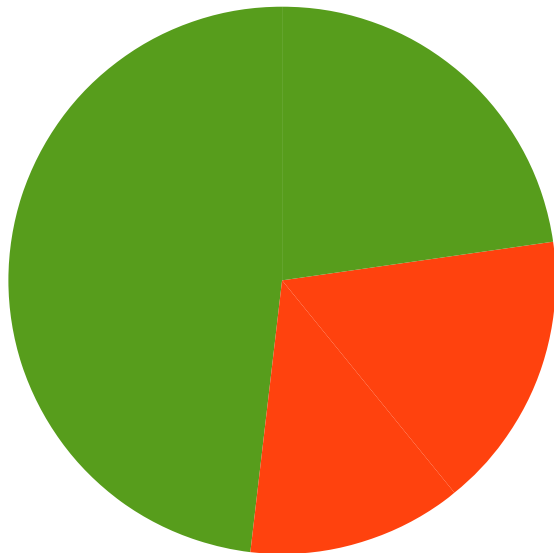
**3 Γεύματα: 12 (57%)**

**Πάνω από 3 γεύματα : 7 (33%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας;

## Ερώτηση 3



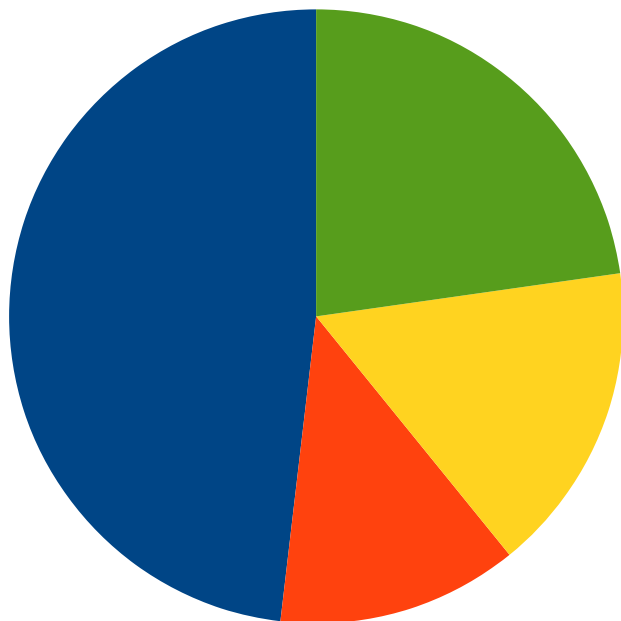
**ΔΥΟ: 14 (67%)**

**ΤΡΕΙΣ: 7 (33%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις  
φρούτα και λαχανικά;

## Ερώτηση 4



**Καμία: 2 (10%)**

**Δυο: 3 (14%)**

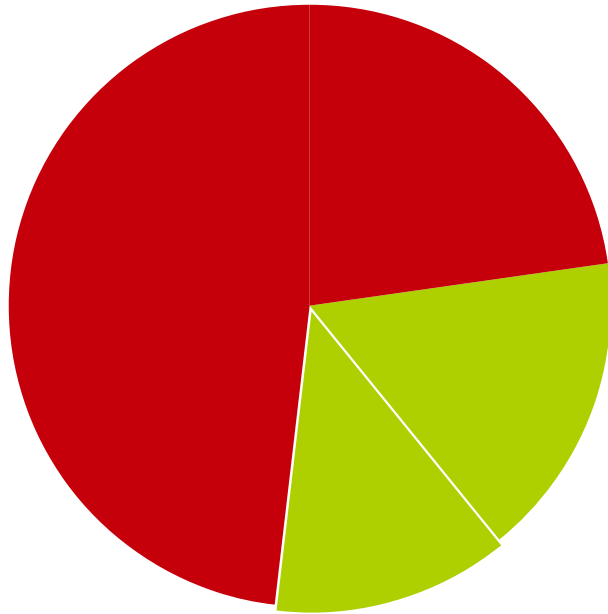
**Τρεις: 7 (33%)**

**Κάθε μέρα: 9 (43%)**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο φαγητό προτιμάτε ελαιόλαδο ή βούτυρο;

## Ερώτηση 5



**Ελαιόλαδο: 15 (71%)**

**Βούτυρο: 6 (29%)**

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πλειοψηφία των μαθητών:

- Τρώει τακτικά εκτός σπιτιού και έχει συνήθως δυο γεύματα την μέρα
- Τρώει τρεις ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα κρέας και σε ημερήσια βάση φρούτα και λαχανικά
- Προτιμάει στο φαγητό το ελαιόλαδο από βούτυρο