

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΙΤΕΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2011-2012 Β' τετράμηνο

ΘΕΜΑ

«Έρευνα σε μαθητές σχολικών μονάδων της Ιτέας, με διανομή ερωτηματολογίων σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές των εφήβων»



ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ (αλφαβητικά)

1. Βαβάτσικος Νικόλαος
2. Γεωργαντά Βασιλική
3. Ευθυμίου Μαριάνθη
4. Καϊμάρα Δήμητρα
5. Κόβε Πετρίνα-Ευσταθία
6. Κόγια Παρασκευή
7. Κοντοκοντή Μαριήλια
8. Κούτσια Ελένη-Παρασκευή
9. Κρίτσα Ελένη
10. Λεοντοπούλου Παγωνίτσα
11. Λίπο Τζοάνα
12. Λύτρα Μαριάννα
13. Μούτου Αγλαΐα-Ευαγγελία
14. Μπαμπλέκη Αποστολία
15. Μπεκιάι Χριστίνα-Ελένη
16. Οσάφι Αλεξάνδρα
17. Πέρε Γκίλι-Δήμητρα
18. Στοφόρου Παναγούλα-Κωνσταντίνα
19. Τσαμτσούρη Λυδία
20. Χότζα Νάντια
21. Χούμου Χρυσούλα
22. Χούσα Κέιβιν

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

1. Φραγκούλη Άννα
2. Βαϊδάνη Άννα-Μαρία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

1. Διατροφική διαταραχή

2. Γενικά χαρακτηριστικά διατροφικών διαταραχών

3. Ταξινόμηση διατροφικών διαταραχών

- Βιγορεξία
- Νευρική ορθορεξία
- Νυχτερινή υπερφαγία
- Συναισθηματική υπερφαγία
- Επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας
- Μη προσδιοριζόμενες διαταραχές

4. Ψυχολογικές μεταβολές και διατροφικές διαταραχές στην εφηβεία

- Νευρική ανορεξία
- Νευρική βουλιμία

5. Γραφήματα που αντιστοιχούν σε απαντήσεις εφήβων και σχολιασμός αυτών

6. Γραφήματα που αντιστοιχούν σε απαντήσεις παιδιών και σχολιασμός αυτών

7. Γραφήματα που αντιστοιχούν σε απαντήσεις γονέων και σχολιασμός αυτών

8. Ερωτηματολόγια

- Εφήβων
- Παιδιών και γονέων τους

9. Βιβλιογραφία

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Διατροφική διαταραχή είναι μια συνεχώς διαταραγμένη διατροφή ή διατροφική συμπεριφορά που επηρεάζει αρνητικά την υγεία ή τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού ή και τα δύο και η οποία δεν είναι δευτερογενές αίτιο κάποιας άλλης αρρώστιας ή ψυχιατρικής διαταραχής.

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται σαν σημάδια συναισθηματικής ή ψυχολογικής ανισορροπίας, όπου η κατανάλωση τροφής και η αποχή από αυτήν συνοδεύεται από ανακούφιση ή ενοχές. Οποιοσδήποτε μπορεί να εμφανίσει διατροφικές διαταραχές, αλλά ποιο επιρρεπείς είναι οι νεαρές γυναίκες 15-20 ετών και άτομα της ανώτερης και μέσης κοινωνικής τάξης από αναπτυγμένες κοινωνικά χώρες.

Οι διατροφικές διαταραχές οφείλονται σε πλήθος παραγόντων, σε γενετική προδιάθεση, βιολογικούς παράγοντες, περιβαλλοντικούς παράγοντες, αυξημένες κοινωνικές ή επαγγελματικές απαιτήσεις. Σίγουρα οι γενετικοί λόγοι και η κληρονομικότητα παίζουν συχνά τον πρώτο λόγο. Μια άσχημη ψυχολογική κατάσταση σε συνδυασμό με την κοινωνική επιρροή από την υπερβολική έκθεση σε σεξουαλικές εικόνες και πολυδιαφημιστικά πρότυπα, εντείνουν το πρόβλημα.

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οι διατροφικές διαταραχές περιλαμβάνουν :

- Τη νευρική ανορεξία
- Τη νευρική βουλιμία
- Τη βιγορεξία
- Τη νευρική ορθορεξία
- Τη νυκτερινή υπερφαγία
- Τη συναισθηματική υπερφαγία
- Τα επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας
- Τις μη προσδιοριζόμενες διαταραχές

ΒΙΓΟΡΕΞΙΑ



Η βιγορεξία εμφανίζεται στους άντρες και χαρακτηρίζεται από μυϊκή δυσμορφία. Ο ασθενής έχει το φόβο ότι έχει ανεπαρκή μυϊκή ανάπτυξη και κάνει συχνή χρήση στεροειδών ορμονών και άλλων αυξητικών ορμονών. Ακόμη έχει εμμονή ότι το σώμα του δεν είναι αρκετά μυώδες και ανησυχία για

μικρή μυϊκή ανάπτυξη και όχι για παχυσαρκία ή αυξημένο σωματικό βάρος, με αποτέλεσμα να απέχει από εκδηλώσεις αναψυχής όπου μπορεί να εκτεθεί το σώμα του. Συνήθως η βιγορεξία συνοδεύεται από χημικές δίαιτες.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ



Νευρική ορθορεξία είναι η μανία κατανάλωσης μόνο υγιεινών τροφών, κυρίως βιολογικών ή οργανικών και η αυστηρότατη αποφυγή κατανάλωσης τροφών αυξημένων σε λιπαρά ή όσων περιέχουν πρόσθετα ή συντηρητικά.

Η νευρική ορθορεξία δεν αποτελεί επίσημη ιατρική διάγνωση και δεν έχει καταχωρηθεί στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (**DSM-I**), αν και έχει αναφερθεί από κάποιους γιατρούς. Ο όρος πρωτοχρησιμοποιήθηκε το **1997** από τον Αμερικανό γιατρό **Steven Bratman**, ο οποίος περιγράφει την ορθορεξία ως ανθυγιεινή εμμονή με τρόφιμα που ο ασθενής αντιλαμβάνεται ως υγιεινά και κατάλληλα.

Μπορεί μια υγιεινή διατροφή να μας χαρίζει σωματική και ψυχική υγεία, η υπερβολή όμως, μπορεί να οδηγήσει σε νεύρωση επικίνδυνη για την υγεία μας.

Μελέτες έδειξαν ότι η νευρική ορθορεξία εμφανίζεται συχνότερα σε άνδρες μέσου όρου ηλικίας **30** ετών. Παράλληλα, άτομα χαμηλών κοινωνικών στρωμάτων, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν νευρική ορθορεξία, λόγω έλλειψης γνώσεων σε θέματα διατροφής και υγείας.

Τα ορθορεκτικά άτομα προσπαθούν μέσω της διατροφής τους να καθαρίσουν και να εξαγνίσουν τον οργανισμό τους. Δεν έχουν ως κύριο στόχο την απώλεια βάρους αλλά συνήθως πάσχουν από εμμονές ότι θα αρρωστήσουν και μέσω της τροφής προσπαθούν να προλάβουν την πιθανή απειλή από την ασθένεια.

Έχουν εμμονή με την τροφή όπως τα ανορεκτικά και βουλιμικά άτομα, όμως η εμμονή τους εστιάζεται στην ποιότητα της, ενώ των ανορεκτικών και βουλιμικών στην ποσότητα της. Η ορθοδοξία και η ανορεξία ξεκινούν με τελείως διαφορετικό τρόπο. Οι μεν ανορεκτικοί πάσχουν εξαρχής από ένα διαστρεβλωμένο είδωλο του εαυτού τους και του σώματός τους, ενώ οι ορθορεκτικοί ξεκινούν με μια καλή πρόθεση να καταναλώνουν ό,τι πιο υγιεινό, η οποία όμως σταδιακά γίνεται εμμονή, αφού δίνουν όλο και μεγαλύτερη έμφαση στην ποιότητα της τροφής που καταναλώνουν. Από την άλλη πλευρά, η ορθορεξία πλησιάζει την ανορεξία, αφού οι ορθορεκτικοί αποφεύγουν μια πληθώρα τροφών, όπως κρέας, ψάρι, σιτάρι, ζάχαρη, αλάτι, καφεΐνη, σόγια, καλαμπόκι, αλκοόλ, ακόμη και το γάλα και το γιαούρτι, με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε σοβαρό διατροφικό υποσιτισμό και φυσικά σε απώλεια βάρους (τείνουν δηλ. να γίνουν ανορεκτικοί). Πάσχουν από ελλείψεις σημαντικών θρεπτικών συστατικών, όπως σιδήρου, ασβεστίου, **B12**, **Ω3** κ' **Ω6** λιπαρών οξέων.

Υπάρχουν ορθορεκτικοί :

- 1) Χορτοφάγοι**, οι οποίοι αποφεύγουν το κρέας, ενώ κατ'εξαιρέση ορισμένοι καταναλώνουν ψάρι.
- 2) Ολικοί χορτοφάγοι**, οι οποίοι αποφεύγουν όλα ανεξαιρέτως τα ζωικά προϊόντα, όχι μόνο το κρέας, το ψάρι και το κοτόπουλο, αλλά και το μέλι, τα αβγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα

- 3) **Καρπιστές** , οι οποίοι τρώνε μόνο καρπούς και φρούτα, όχι λαχανικά. Ωστόσο ο όρος “φρούτα” περιλαμβάνει και τροφές που στην καθομιλουμένη αναφέρονται ως λαχανικά, όπως ντομάτα , αγγούρι κ.α
- 4) **Παλαιολιθιστές** , οι οποίοι προσπαθούν να τρώνε όπως οι άνθρωποι της παλαιολιθικής εποχής δηλ. τρώνε κρέας , ψάρι ωμά λαχανικά , ρίζες και καρπούς ενώ αποφεύγουν τις επεξεργασμένες τροφές ή όσες προέρχονται από κατεργασία πρώτων υλών , όπως δημητριακά , γαλακτοκομικά κ.α..
- 5) **Φανατικοί της μακροβιοτικής διατροφής** , οι οποίοι βασίζονται μόνο σε καρπούς, όσπρια και λαχανικά και
- 6) **Ωμοφάγοι** , οι οποίοι τρώνε μόνο ωμές τροφές .

Τα χαρακτηριστικά της νευρικής ορθορεξίας

Τα χαρακτηριστικά του ορθορεκτικού ατόμου σε σχέση με το διαιτολόγιο του είναι:

- Η επίμονη σκέψη σχετικά με τη δίαιτα περισσότερο από τρεις ώρες ημερησίως.
- Ο σχεδιασμός – προγραμματισμός γευμάτων πολλές ημέρες πριν από την κατανάλωσή τους, γεγονός που αντί να προσφέρει ηρεμία , του προσθέτει άγχος και νευρικότητα.
- Η θρεπτική αξία του γεύματος είναι περισσότερο σημαντική από την ευχαρίστηση της κατανάλωσής του.
- Το έντονο αίσθημα αυτοπεποίθησης, όταν το άτομο τρώει υγιεινά .
- Η παύση κατανάλωσης τροφίμων που έδιναν απόλαυση και η αντικατάστασή τους από «σωστά» τρόφιμα .
- Η αντικοινωνική συμπεριφορά και η κοινωνική απομόνωση του, αφού η ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνει και ο προγραμματισμός της τροφής που θα

καταναλώσει είναι πιο σημαντικά από τις προσωπικές αξίες και τις ανθρώπινες σχέσεις.

- Οι έντονες ενοχές, όταν «χαλαεί» η διατροφή. Και η αυτοτιμωρία; Αυστηρότερη δίαιτα ή νηστεία κάποιες ημέρες και πολύ έντονη άσκηση, τακτικές που εξαντλούν τον οργανισμό.
 - Η εκτίμηση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων πάντοτε πριν το φαγητό.
 - Η ευτυχία και ο πλήρης έλεγχος, όταν τρώει «υγιεινά».
- Και τέλος

Το υποτιμητικό βλέμμα προς τους ανθρώπους, που δεν έχουν κανένα έλεγχο στο τι τρώνε. Η διατροφική συμπεριφορά του ορθορεκτικού τον κάνει να νιώθει ανωτερότητα σε σχέση με το συνηθισμένο τρόπο σίτισης και ζωής των υπολοίπων

Αντιμετώπιση

Η θεραπευτική προσέγγιση ποικίλλει ανάλογα με την περίπτωση και το βαθμό παθολογίας. Μπορεί μία ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση να είναι αποτελεσματική, αλλά μπορεί να χρειαστεί και παροχή αντικαταθλιπτικών σκευασμάτων. Όμως περισσότερο σημαντική από τη μέθοδο που θα χρησιμοποιηθεί για να επιτευχθεί η αλλαγή, είναι η ίδια η απόφαση και η δέσμευση του ατόμου ότι θα προσπαθήσει να αλλάξει τη διατροφική του συμπεριφορά. Να αναγνωρίσει το ορθορεκτικό άτομο ότι ο τρόπος που σκέφτεται και ενεργεί αποτελεί εμπόδιο στη ζωή του.

Είναι σημαντικό η προσπάθεια να επικεντρωθεί σε εύκολους βραχυπρόθεσμους στόχους γιατί έτσι το άτομο θα αναγνωρίσει τα μικρά σημάδια βελτίωσης της διατροφικής του συμπεριφοράς, θα ικανοποιείται από αυτά και θα αντλεί κουράγιο για τη συνέχιση της προσπάθειας του, που και δύσκολη είναι και πολύ χρόνο απαιτεί.

ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ



Η Νυχτερινή υπερφαγία ή κατά ορισμένους, το Σύνδρομο Νυχτερινής Υπερφαγίας είναι μια διατροφική διαταραχή που περιγράφηκε για πρώτη φορά το **1955** από τους **Stunkard A, Grace W** και **Wolf H** , που βασίστηκαν σε κλινικές παρατηρήσεις διατροφικών διαταραχών, σε μια ομάδα νοσηρά παχύσαρκων ασθενών που επιδίωκαν θεραπεία για τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους.

Σύγχρονες μελέτες καθορίζουν ότι η εξάπλωση του Συνδρόμου στον γενικό πληθυσμό αγγίζει ποσοστό **1,5%**, ενώ ανάμεσα στα άτομα που προσφεύγουν για θεραπεία αϋπνίας, το ποσοστό φθάνει το **5%**. Σε μεγαλύτερο ποσοστό που κυμαίνεται από **9-27%** αφορά παχύσαρκα άτομα. Η παρουσία του Συνδρόμου αυξάνεται σε συνάρτηση με το αυξημένο σωματικό βάρος και τουλάχιστον τα μισά από τα άτομα με το σύνδρομο αυτό, αναφέρουν φυσιολογικό σωματικό βάρος πριν την εμφάνιση του συνδρόμου.

Τα χαρακτηριστικά αναγνώρισης της Νυχτερινής Υπερφαγίας είναι : η πρωινή ανορεξία, η βραδινή υπερφαγία

και η αϋπνία με συνεχείς διακοπές νυχτερινής κατανάλωσης φαγητού.

Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα με το σύνδρομο αυτό συνήθως δεν τρώνε πρωινό γεύμα και κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζουν περιορισμένη πρόσληψη τροφής. Κατά τη διάρκεια της νύχτας όμως, προβαίνουν σε επανειλημμένα μικρά ή μεγάλα γεύματα.

Η λήψη ενέργειας είναι μειωμένη στο πρώτο μισό της ημέρας και αυξημένη πολύ στο δεύτερο μισό. Παρατηρείται από το πρωί μέχρι το βραδινό γεύμα η κατανάλωση του 40% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής και κατά τη διάρκεια του βραδινού γεύματος και της νύχτας το υπόλοιπο 60%, σε αντιδιαστολή με τη φυσιολογική κατανάλωση του 80% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής, στο πρώτο μισό της ημέρας. Μάλιστα καταναλώνουν υδατάνθρακες (κατά το 65%) και αυτό γιατί οι υδατάνθρακες στέλνουν μηνύματα στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου για να προκαλέσουν το αίσθημα της ευχαρίστησης, φαγητά με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή αμυλούχες τροφές και κυρίως φαγητά κακής ποιότητας και υψηλής θερμιδικής αξίας και σπάνια ένα φρούτο.

Όπως γίνεται αντιληπτό, η Νυχτερινή Υπερφαγία, οδηγεί σε παχυσαρκία, όχι λόγω της αυξημένης ποσότητας των τροφών που προσλαμβάνονται, αλλά κυρίως λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε θερμίδες.

- Τα άτομα, με το σύνδρομο αυτό, ξυπνάνε κατά μέσο όρο 4 φορές το βράδυ αντί για μια φορά που είναι η φυσιολογική συχνότητα, καταναλώνοντας κατά τις αφυπνίσεις τους σνακ, σοκολάτες ή τροφές πάλι πλούσιες σε υδατάνθρακες.
- Το φαινόμενο αυτό επιμένει για περισσότερο από 2 μήνες.
- Το άτομο νιώθει πιεσμένο, αγχωμένο, ανήσυχο ή ακόμα και ένοχο για το τι έχει φάει.
- Κατά τη διάρκεια της νύχτας ιδίως ο ασθενής είναι πιθανό να βρίσκεται σε κατάθλιψη, να έχει νευρικότητα και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Έρευνες δείχνουν ότι ένα άτομο μπορεί να οδηγηθεί σε νυχτερινή υπερφαγία λόγω κατάθλιψης, αγωνίας, διαπροσωπικών στρεσογόνων παραγόντων, ανίας, μακροχρόνιων διαιτών και απογοήτευσης από την εικόνα του σώματός του.

ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ **ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ**

Η διαταραχή επαναλαμβανόμενων επεισοδίων υπερφαγίας είναι μια διαταραχή της πρόσληψης τροφής, η οποία έχει κατά βάση στοιχεία ψυχικής δυσφορίας.

Χαρακτηριστικό της διαταραχής είναι η πρόσληψη σε μικρό χρονικό διάστημα πολύ μεγάλων ποσοτήτων τροφής από αυτές που θα καταναλώνονταν από τους περισσότερους ανθρώπους το ίδιο χρονικό διάστημα και κάτω από παρόμοιες συνθήκες. Η συμπεριφορά αυτή πρέπει να επαναλαμβάνεται τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα, για διάστημα 6 μηνών. Επιπλέον, η υπερκατανάλωση προκαλεί υπέρμετρο, ενοχλητικό αίσθημα πικρότητας, καθώς και αισθήματα ενοχής και την απώλεια του ελέγχου της ποσότητας της τροφής που καταναλώνεται.

Τα επεισόδια υπερφαγίας που σχετίζονται με την διαταραχή πρέπει να πληρούν τουλάχιστον 3 απο τα παρακάτω κριτήρια:

- Πρόσληψη τροφής με πολύ ταχύτερο ρυθμό του φυσιολογικού.
- Πρόσληψη τροφής μέχρι δυσφορίας λόγω της υπερβολικής ποσότητας.
- Πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων τροφής όταν το άτομο δεν αισθάνεται πείνα.
- Κατανάλωση τροφής χωρίς την παρουσία άλλων προσώπων, λόγω αισθήματος ντροπής

- Αίσθημα αηδίας, κατάθλιψης ή ανοχής μετά την υπερφαγία.

Σημαντική διαφορά της διαταραχής επαναλαμβανόμενων επεισοδίων υπερφαγίας με την ψυχογενή βουλιμία είναι η έλλειψη καθαρκτικής ή άλλης αντιρροπιστικής συμπεριφοράς. Ακόμα η διαταραχή επαναλαμβανόμενων επεισοδίων υπερφαγίας είναι χρόνια κατάσταση και φαίνεται ότι έχει μεγαλύτερη διάρκεια από την ψυχογενή βουλιμία.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ



Η συναισθηματική υπερφαγία χαρακτηρίζεται από επεισόδια υπερβολικής καταναλώσεως φαγητού, με το άτομο να μην μπορεί να τερματίσει το γεύμα παρά την δυσφορία! Συνήθως το φαγητό καταναλώνεται ταχύτατα, προκαλεί αίσθημα εντόνου φουσκώματος, συμβαίνει όταν δε βρίσκονται μπροστά οι άλλοι, αφού η παρουσία άλλων προκαλεί ενοχικά συναισθήματα, και τέλος το άτομο τρώει ακόμη και χωρίς να πεινάει τέτοια επεισόδια πρέπει να λαμβάνουν χώρα δυο φορές την εβδομάδα για μια περίοδο έξι μηνών και πάνω.

ΜΗ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Στις διατροφικές διαταραχές περιλαμβάνονται και η μη προσδιοριζόμενες διαταραχές. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν συμπεριφορές που παραπέμπουν σε διατροφική διαταραχή, δεν πληρούν τα κριτήρια επακριβώς για να ενταχθούν στις υπόλοιπες διατροφικές διαταραχές. Το “τσιμπολόγημα” είναι η πιο σημαντική από τις μη προσδιοριζόμενες διαταραχές. Σε αυτές τις διαταραχές ανήκει και η αθλητική ανορεξία η οποία είναι μια ειδική κατηγορία που παρατηρείται σε αθλητές.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία αποτελεί όχι μόνο μία φάση της ζωής μας, αλλά και οργανικά μία περίοδο μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή, η οποία συνεπάγεται την ανάληψη νέων υποχρεώσεων και την εγκατάλειψη παλαιότερων συνηθειών. Στην περίοδο της εφηβείας συμβαίνουν μεγάλες αλλαγές τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές, καθώς με τη σωματική ανάπτυξη υπάρχει και συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη.

Στην προσπάθειά του ο έφηβος να διευθετήσει νέες σχέσεις με τους γονείς του και με τους άλλους, αλλά και με τον ίδιο του τον εαυτό, το ίδιο του το σώμα, υιοθετεί στάσεις ετερογενείς, αντιθετικές και συγκρουσιακές, η εξέλιξη των οποίων θα χαράξει το ψυχικό πλαίσιο στο οποίο θα εξελιχθεί η ενήλικη ζωή του. Οι σωματικές αλλαγές οδηγούν τον έφηβο σε μία ναρκισσιστική ενασχόληση που εκφράζεται μέσα από μία σειρά ερωτημάτων όπως: ποιος είμαι, πώς φαίνομαι, πώς σκέφτονται οι άλλοι για μένα;

Ο αυτοπροσδιορισμός του είναι ένας από τους αναζητούμενους στόχους μέσα από την σύγκρουση με τους γονείς και την αναζήτηση καινούργιων ταυτοποιήσεων έξω από το γονεϊκό πρότυπο. Οι έφηβοι και ιδιαίτερα τα κορίτσια ταυτίζονται με πρόσωπα και είδωλα της εποχής που τα μέσα μαζικής ενημέρωσης καθημερινά προβάλλουν. Η κοινωνική προβολή παρόμοιων προτύπων εξωθεί τους έφηβους να συνδέουν την εξωτερική ομορφιά με την προσωπική επιτυχία και την αναγνώριση.

Από την άλλη πλευρά, η σύγκρουση με το οικογενειακό περιβάλλον είναι αναπόφευκτη και προέρχεται από την ανάγκη για ανεξαρτητοποίηση μέσα από μία διαδικασία αυτοεπένδυσης των εξιδανικευμένων γονεϊκών προτύπων.

Το εφηβικό σώμα αποτελεί μία παντοδύναμη συμβολική πλατφόρμα όπου συγκρούονται οι ασυνείδητες επιθυμίες με τις κοινωνικές απαιτήσεις και αξίες, για το λόγο αυτό στην εφηβική ηλικία μπορεί να παρατηρηθούν διαταραχές πρόσληψης της τροφής. Τα αίτια των διαταραχών μπορούν να αναζητηθούν σε δυσλειτουργία στην οικογένεια, υπερβολική αυστηρότητα, υπερπροστασία, υπερβολικές απαιτήσεις από τους γονείς, κακοποίηση, σεξουαλική παρενόχληση, θυματοποίηση από συμμαθητές, εσωτερικές συγκρούσεις, καταπιεσμένα συναισθήματα και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι διατροφικές διαταραχές στην εφηβεία είναι συνήθως συνώνυμα με την νευρική ανορεξία και τη νευρική βουλιμία.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ



Η Νευρογενής ανορεξία ή ψυχογενής ανορεξία είναι ένα σύνδρομο αυτοεπιβαλλόμενης ασιτίας κατά το οποίο το άτομο με τη θέλησή του περιορίζει την πρόσληψη της τροφής, καθώς φοβάται έντονα μήπως γίνει παχύ.

Είναι πολύ σοβαρή διαταραχή και η θνησιμότητά της αγγίζει το **20%**. Υπολογίζεται ότι το **0,5%** έως **3,7%** των γυναικών εμφανίζουν νευρική ανορεξία σε κάποια περίοδο της ζωής τους. Το **80-85%** των περιπτώσεων παρατηρείται σε άτομα ηλικίας **15-25** ετών, από τα οποία το **95%** είναι κορίτσια. Η ασθένεια περιγράφηκε για πρώτη φορά το **1689** με την ονομασία « νευρική φθίση» ενώ πήρε το σημερινό της όνομα και θεωρήθηκε ψυχολογική διαταραχή το **1873**.

Η λέξη « ανορεξία» είναι αποπροσανατολιστική. Η νευρική ανορεξία δεν είναι διαταραχή της όρεξης, γιατί η όρεξη δεν προσβάλλεται παρά μόνο αργά στην πορεία της νόσου. Μάλλον πρόκειται για διαταραχές στην αίσθηση του εαυτού, στην ταυτότητα και στην αυτονομία.

Έτσι η Ν.Α παρουσιάζεται σε περιόδους της ζωής του ατόμου που χαρακτηρίζονται από αυξημένες απαιτήσεις για ανεξαρτησία και ώριμους κοινωνικούς και σεξουαλικούς ρόλους. Η αυστηρή δίαιτα γίνεται ένας τρόπος καθιέρωσης της αυτονομίας και δίνει στο άτομο την αίσθηση του ελέγχου των πραγμάτων. Αυτή όμως η συμπεριφορά δεν είναι σημάδι δύναμης, αλλά αδυναμίας και φόβου απώλειας του ελέγχου και κυρίως σε σχέση με τις νέες προσδοκίες που είναι συνάρτηση της ηλικίας του ατόμου.

Ψυχολογικές θεωρίες συνδέουν τη νευρική ανορεξία με μια φοβιστική στάση του ατόμου απέναντι στη τροφή, εξαιτίας της σεξουαλικής έντασης της εφηβικής ηλικίας. Και κοινωνικές θεωρίες σημειώνουν την έμφαση που έχει δοθεί στις ανεπτυγμένες χώρες, όπου η νευρική ανορεξία είναι πιο συχνή, στην ομορφιά, στο να είναι το άτομο λεπτό και στην υπερβολική ενασχόληση των ατόμων με την εικόνα και το σχήμα του σώματος. Τέλος η βιολογικές θεωρίες εστιάζονται στη λειτουργία του υποθαλάμου που ρυθμίζει τις βασικές λειτουργίες του σώματος, όπως όρεξη, βάρος, θερμοκρασία και γενικότερα την ομοιόσταση.

Ωστόσο μια σημαντική αιτία εμφάνισης νευρικής ανορεξίας είναι και το επάγγελμα. Έτσι, οι χορεύτριες μπαλέτου και οι αθλήτριες τις ρυθμικής και ενόργανης γυμναστικής έχουν μια επικράτηση της νευρικής ανορεξίας, **10** φορές από ότι ο γενικός πληθυσμός. Αθλητές, ιδιαίτερα οι δρομείς, συχνά επιχειρούν να μειώσουν το βάρος του σώματος σε πολύ χαμηλά επίπεδα (**5** έως **7%**)

Τύποι Νευρικής Ανορεξίας

Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται με δύο διαφορετικούς τύπους:

- **Ανορεξία στερητικού τύπου.** Ο στερητικός τύπος χαρακτηρίζεται από μία παρατεταμένη, αυτοεπιβαλλόμενη ασιτία. Οι ασθενείς του τύπου αυτού εκφράζουν συχνά εσωστρέφεια, αρνούνται τις φυσικές ανάγκες του σώματός τους (το αίσθημα της πείνας και της κούρασης), αδυνατούν να εκφράσουν συναισθήματα θυμού, ματαίωσης, άγχους.
- **Ανορεξία υπερκαταναλωτικού τύπου.** Χαρακτηρίζεται από σποραδικά επεισόδια βουλιμίας (υπερφαγίας) και στη συνέχεια οδηγείται σε μία ακυρωτική, διορθωτική συμπεριφορά με την πρόκληση εμετού, ή τη λήψη καθαρτικών και διουρητικών χαπιών. Οι ασθενείς του τύπου αυτού χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια, αναγνωρίζουν ευκολότερα το άγχος, την κατάθλιψη, τις ενοχές τους και παραδέχονται πως έχουν έντονη όρεξη.

Κλινική εικόνα και συμπτώματα

1. Θεληματική αντίσταση στο φαγητό. Πολλοί ανορεξικοί δεν παύουν να έχουν όρεξη για φαγητό, αλλά υποβάλλουν τον εαυτό τους σε αυστηρή δίαιτα.
2. Απώλεια βάρους (πάνω από το 10% του αρχικού). Διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος όσον αφορά το βάρος και τη μορφή του σώματος που καμιά φορά οδηγεί σε αυταπάτες (π.χ. μπορεί να δει το λίπος της ακόμα και όταν το σώμα της είναι αποστεωμένο).
3. Αμηνόρροια (απουσία τριών τουλάχιστον κύκλων έμμηνου ρήσης). Άλλα συμπτώματα είναι αναιμία, ελαφράς μορφής

κατάθλιψη, ευερεθιστικότητα, μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας, βραδυκαρδία, κοιλιακοί πόνοι, δυσανεξία στο ψύχος κλπ.

Άλλα συμπτώματα είναι, βραδυκαρδία, υπόταση, υποθερμία, δυσκοιλιότητα, τριχόπτωση, ναυτία, κόπωση, εύθραυστα μαλλιά, καμπούρα, ξηροδερμία, ανεπαρκή ανάπτυξη του στήθους, εύθραυστα και κατεστραμμένα νύχια, μειωμένη ανάπτυξη. Τα άτομα που χρησιμοποιούν συχνά προκλητό εμετό παρουσιάζουν διαβρώσεις της αδαμαντίνης των δοντιών.

Αντιμετώπιση

Η διαταραχή, με τα συμπτώματα της, η πορεία και η σοβαρότητα της πρέπει να εξηγηθεί στην πάσχουσα και την οικογένεια της. Προϋπόθεση αποτελεί η δημιουργία θεραπευτικής σχέσης μεταξύ γιατρού και ασθενούς. Σ' αυτό το πλαίσιο θα συμφωνηθεί η αποκατάσταση του βάρους.

Η Ν.Α, είναι τόσο από την ιατρική πλευρά, όσο και από την πλευρά της ψυχοπαθολογίας, σύνθετη, και συχνά χρόνια κατάσταση που η θεραπεία της απαιτεί συνεχή προσπάθεια και προσοχή και ένα πλήρες θεραπευτικό πλάνο που να περιλαμβάνει ιατρική και ψυχιατρική αντιμετώπιση, ατομική ψυχοθεραπεία και οικογενειακή θεραπεία.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ



Η Νευρική Βουλιμία είναι μία ψυχογενής ασθένεια και, εμμέσως, μια διατροφολογική διαταραχή που ταξινομήθηκε ως ξεχωριστή κατηγορία διαγνωστική κατηγορία το **1980**. Η έναρξή της εντοπίζεται στην περίοδο της εφηβείας και υπολογίζεται ότι το **1,1%** ως **4,2%** των γυναικών εμφανίζουν νευρική βουλιμία σε κάποια περίοδο της ζωής τους. Η διαταραχή δεν είναι σπάνια, δεδομένου ότι ο αριθμός των πασχόντων υπολογίζεται μεταξύ ενός και δύο εκατομμυρίων ατόμων μόνο στις Η.Π.Α.. Νευρική Βουλιμία είναι η ανεξέλεγκτη πρόσληψη πολύ μεγάλων ποσοτήτων τροφής (μερικές φορές ετερόκλητων μεταξύ τους γεύσεων, πολύ

γρήγορα και σε σύντομο χρονικό διάστημα). Δεν αφορά άτομα που καταναλώνουν μόνο μεγάλες ποσότητες τροφής, ούτε και κάθε άτομο που τρώει μεγάλες ποσότητες μπορεί να χαρακτηριστεί βουλιμικό.

Ο βουλιμικός χαρακτηρίζεται από μια αίσθηση απώλειας του ελέγχου στην πρόσληψη τροφής κατά τη διάρκεια του επεισοδίου. Δηλαδή δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει ακόμη και όταν νιώθει ότι έχει χορτάσει ή να ελέγξει τι και πόσο τρώει. Στην συνέχεια νιώθει ενοχές, άγχος και κατατρέχεται από την ιδέα ότι η τροφή δεν μπορεί να αφομοιωθεί ή ότι μπορεί να έχει καταστρεπτικές ιδιότητες, γι' αυτό προσπαθεί να αποβάλει την τροφή που κατανάλωσε προκαλώντας εμετό ή λαμβάνοντας καθαρτικά και άλλοτε μπορεί να υποβληθεί σε παρατεταμένη νηστεία ή εξαντλητική άσκηση.

Για το βουλιμικό επεισόδιο νιώθει ντροπή και συνήθως αποκρύπτει επιμελώς αυτή τη συμπεριφορά από το οικογενειακό του περιβάλλον.

Για τη διάγνωση της νευρικής βουλιμίας πρέπει ο ασθενής να εμφανίζει επεισόδια υπερφαγίας με ακυρωτική συμπεριφορά τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα για τρεις μήνες.

Επιπλέον, ο ασθενής με νευρική βουλιμία χαρακτηρίζεται από μειωμένη αυτοεκτίμηση λόγω της εικόνας και κυρίως του βάρους του σώματός του.

Η ψυχογενής Βουλιμία, σε αντίθεση με την ψυχογενή ανορεξία, δε συνοδεύεται συνήθως από απώλεια βάρους. Μάλιστα τα πάσχοντα άτομα μπορεί να είναι και παχύσαρκα, αφού η καθαρτική συμπεριφορά συχνά δεν επαρκεί για να αντιρροπίσει την πολύ μεγάλη πρόσληψη τροφής.

Μερικά σημάδια που καταδεικνύουν προδιάθεση ή πρώιμο στάδιο νευρικής βουλιμίας είναι το ευμετάβλητο της διάθεσης, η ανησυχία, τα συνεχή παράπονα για την εικόνα του σώματος, σύνδρομα ενοχής και απομόνωση.

Συνηθέστερες επιλογές της Νευρικής Βουλιμίας είναι οι βλάβες στον οισοφάγο λόγω των συχνών εμετών, η προοδευτική φθορά των δοντιών, η κακή κατάσταση του δέρματος, ο λήθαργος και η κούραση.

Η Νευρική Βουλιμία είναι μια προσπάθεια για μείωση ή αποφυγή του άγχους , της πίεσης και των δυσκολιών της καθημερινότητας. Συχνά , άνθρωποι με ροπή προς αυτή εμφανίζουν κι άλλες συμπεριφορές όπως είναι το κάπνισμα , η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ , ακόμα και η χρήση άλλων ουσιών. Παράλληλα , η δυσαρμονία ανάμεσα στην πραγματική εικόνα του ατόμου και την εικόνα πρότυπο εμφανίζεται συχνά σε βουλιμικά άτομα. Η εικόνα αναφέρεται όχι μόνο στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς και αισθητικής, αλλά έχει αναφορές και στη επαγγελματική , οικονομική και κοινωνική διάσταση. Άτομα που νιώθουν έντονες ανεκπλήρωτες επιθυμίες, απογοήτευση και χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης της νόσου.

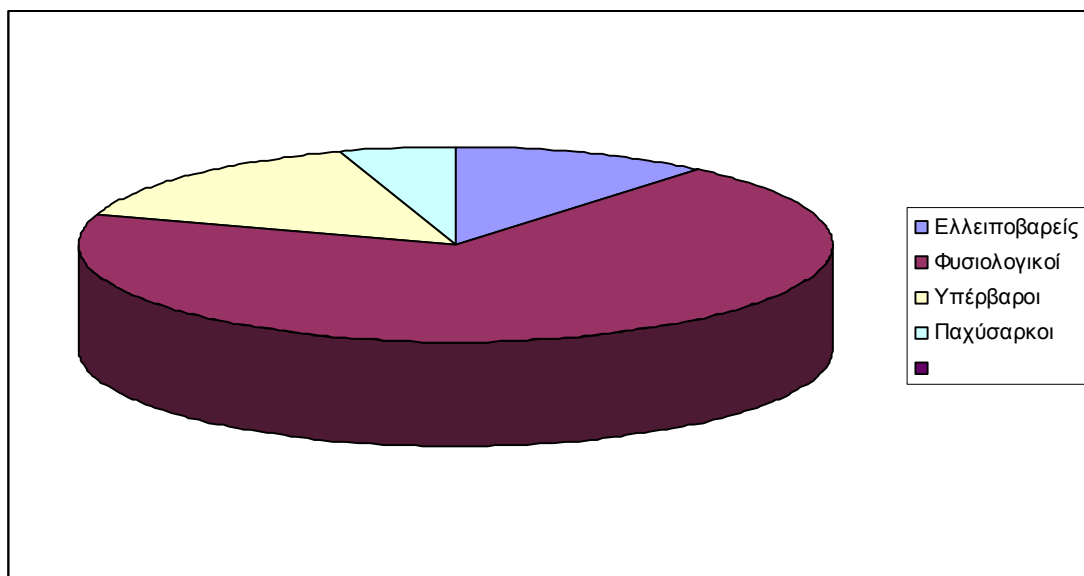
Η ψυχοδυναμική ερμηνεία της βουλιμικής συμπεριφοράς βασίζεται στη συσσωρευμένη οργή απέναντι στο εσωτερικευμένο αντικείμενο . Υποσυνείδητα ο βουλιμικός αποζητά να καταβροχθίσει και να ανάγει σε απορρίματα τους ανθρώπους που είναι στόχοι της οργής του.

Η αντιμετώπιση της νευρικής βουλιμίας είναι δύσκολη και μακροχρόνια, συνοδεύεται δε από συχνές υποτροπές.Είναι απαραίτητη η συνεργασία ιατρών και διαιτολόγων, αλλά κυρίως η σωστή και επίμονη ψυχιατρική υποστήριξη,που συνδυάζεται τις περισσότερες περιπτώσεις και με φαρμακευτική αγωγή.

Γραφήματα που αντιστοιχούν σε απαντήσεις εφήβων και σχολιασμός αυτών

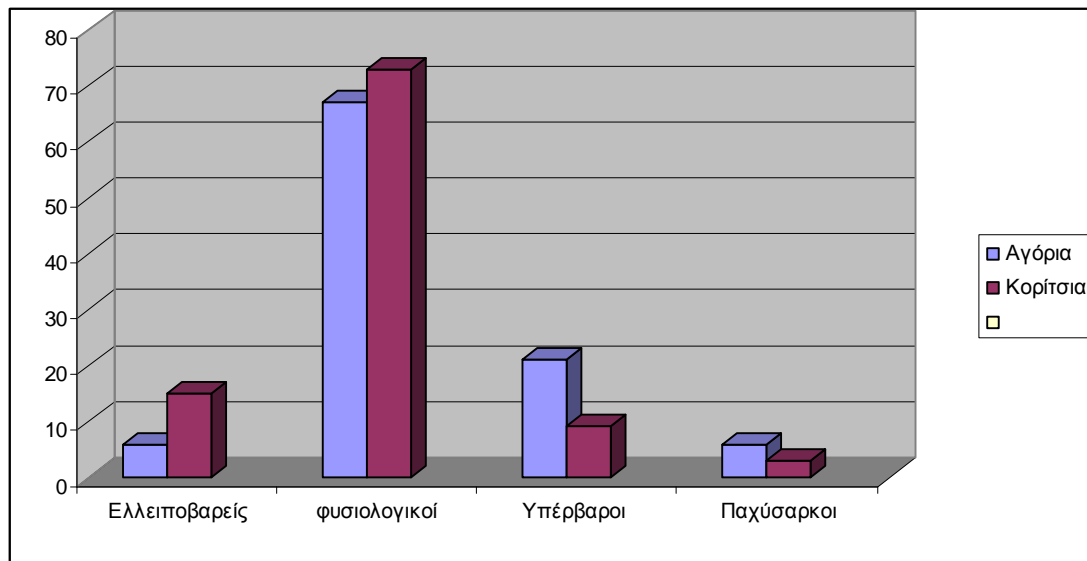
Μετά από έρευνα, που πραγματοποιήθηκε με την συμπλήρωση ερωτηματολογίων από **66** εφήβους του Γενικού Λυκείου Ιτέας και κατόπιν μελέτης αυτών, καταλήξαμε στα παρακάτω ποσοστά και συμπεράσματα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής τους.

Ελλειποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
11%	69%	15%	5%



Πολύ περιέργως παρατηρούμε ότι, παρ' όλη την ανησυχία των ημερών για την αύξηση των επιπέδων της παχυσαρκίας, το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων (**69%**) ανήκει στην κατηγορία των φυσιολογικών. Οι παχύσαρκοι είναι μόλις το **5%**, και ακολουθούν οι ελλειποβαρείς και υπέρβαροι με **11%** και **15%** αντίστοιχα.

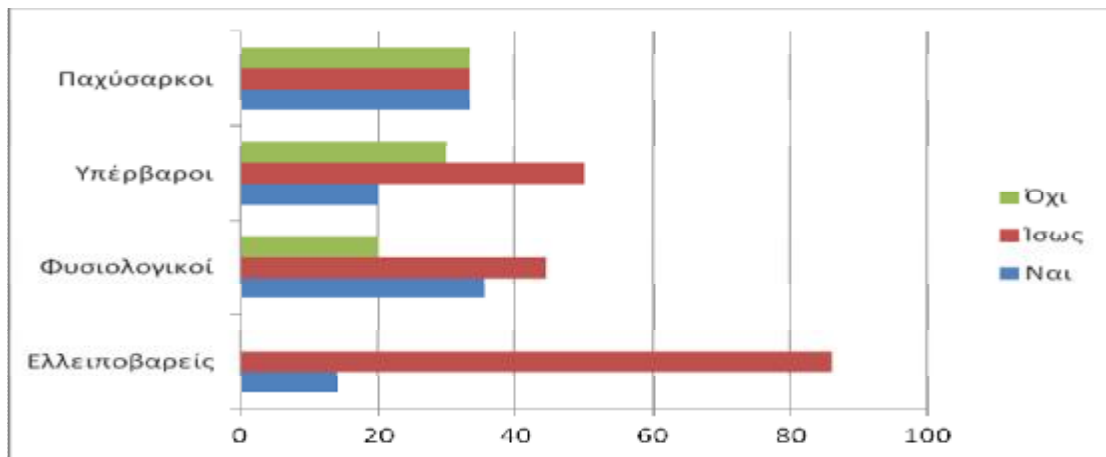
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Αγόρια	6%	67%	21%	6%
Κορίτσια	15%	73%	9%	3%



Στο παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι τα κορίτσια, που το βάρος τους κυμαίνεται σε φυσιολογικά επίπεδα, είναι περισσότερα από τα αγόρια με ποσοστό **73%** έναντι **67%** των αγοριών. Μεγαλύτερη όμως διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών παρατηρείται στις άλλες τρεις κατηγορίες σωματικού βάρους. Στην κατηγορία των ελλειπαβαρών τα αγόρια είναι **2,5** φορές λιγότερα από τα κορίτσια ενώ στις κατηγορίες των υπέρβαρων και παχύσαρκων, είναι **2,5** και **2** φορές αντίστοιχα, περισσότερα από αυτά. Γενικά λοιπόν τα αγόρια έχουν κατά μέσο όρο υψηλότερο ΔΜΣ απ' ότι τα κορίτσια.

Νομίζεις ότι η διατροφή σου είναι γενικά σωστή και υγιεινή;

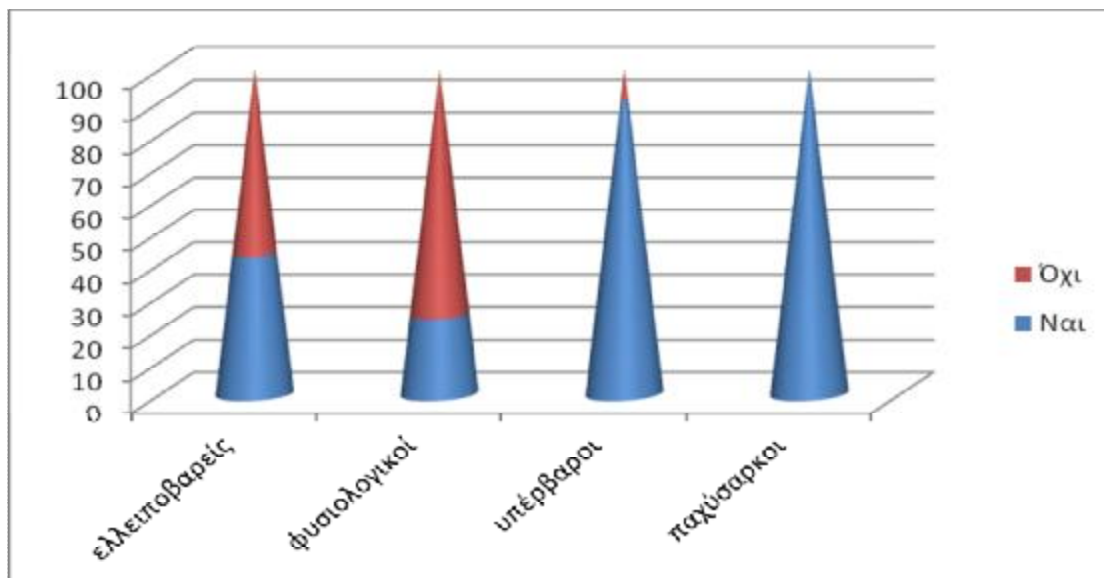
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	14%	35,5%	20%	33,3%
Ίσως	86%	44,5%	50%	33,3%
Όχι	0%	20%	30%	33,3%



Παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι από τους εφήβους δεν είναι σίγουροι αν η διατροφή τους είναι γενικά σωστή και υγιεινή, άποψη που ασπάζονται στην συντριπτική πλειοψηφία τους (**86%**) οι ελλιποβαρείς. Το **1/3** περίπου των φυσιολογικών εφήβων είναι σίγουρο ότι ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή αλλά όμως περίεργως σίγουρο είναι και το **1/3** των παχύσαρκων.

Έχεις κάνει ποτέ δίαιτα;

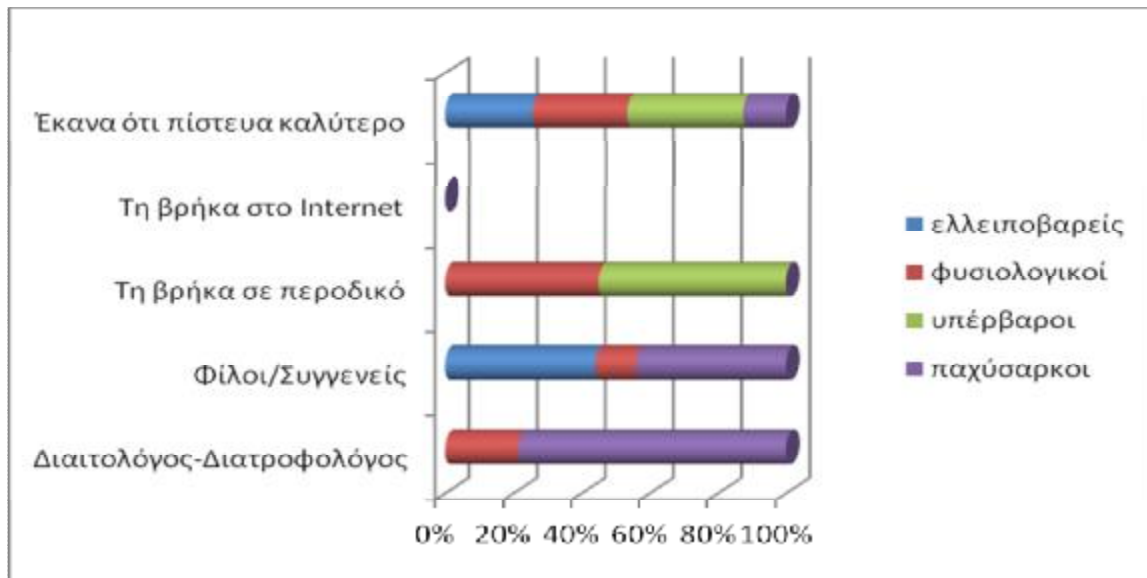
	ελλειποβαρείς	φυσιολογικοί	υπέρβαροι	παχύσαρκοι
Ναι	43%	24,5%	90%	100%
Όχι	57%	75,5%	10%	0%



Παρατηρούμε ότι τα ποσοστά των εφήβων που έχουν κάνει δίαιτα είναι αρκετά μεγαλύτερα από όσων δεν έχουν κάνει ποτέ και μάλιστα οι δύο κατηγορίες που έχουν τα πρωτεία είναι αυτές των υπέρβαρων και παχύσαρκων με ποσοστά που ανέρχονται στο **90%** και **100%** αντίστοιχα. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ακόμα και ελλειποβαρείς έφηβοι (**43%**) έχουν επιδιώξει να κάνουν δίαιτα κάποια στιγμή της ζωής τους.

Αν ναι, ποιος σου τη σύστησε;

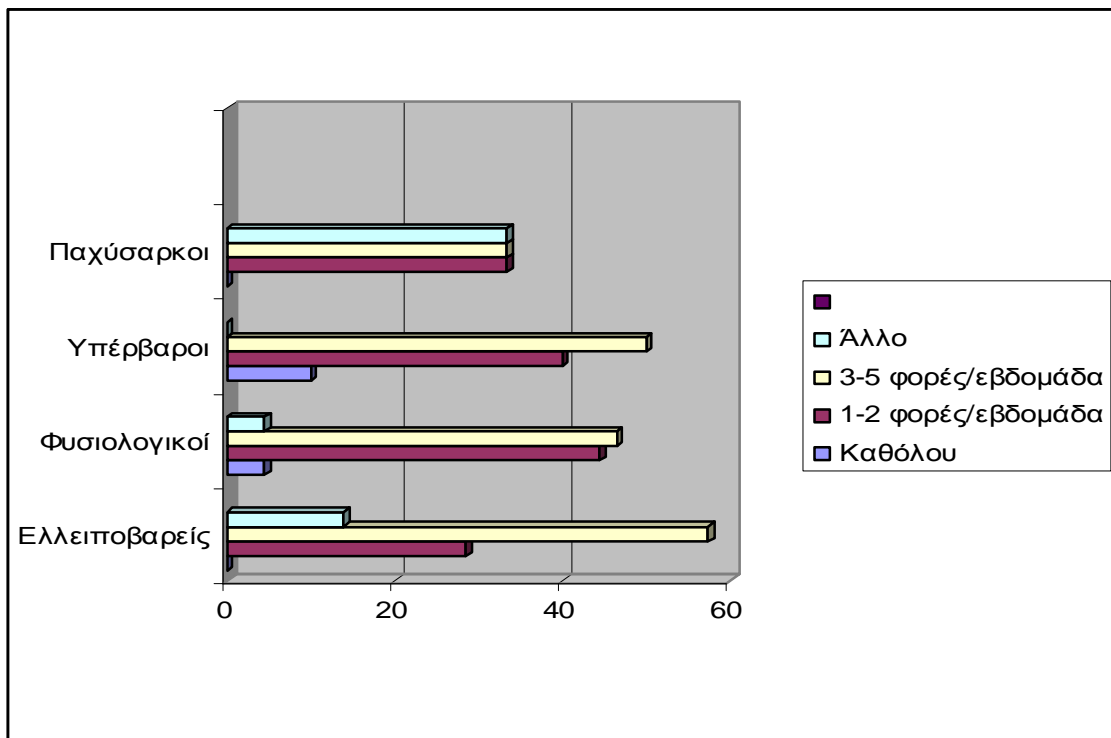
	ελλιποβαρείς	φυσιολογικοί	υπέρβαροι	παχύσαρκοι
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος	0	9	0	33
Φίλοι/Συγγενείς	33	9	0	33
Τη βρήκα σε περιοδικό	0	9	11	0
Τη βρήκα στο Internet	0	0	0	0
Έκανα ότι πίστευα καλύτερο	67	73	89	33



Παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι από τους εφήβους, που κάποια στιγμή έκαναν δίαιτα, ακολούθησαν ένα δικό τους διατροφικό πρόγραμμα. Στο 1/3 των ελλιποβαρών και παχύσαρκων εφήβων τη δίαιτα σύστησε κάποιο φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο και μόνο το 1/3 των παχύσαρκων ακολούθησε δίαιτα από διαιτολόγο-διατροφολόγο.

Γυμνάζεσαι;

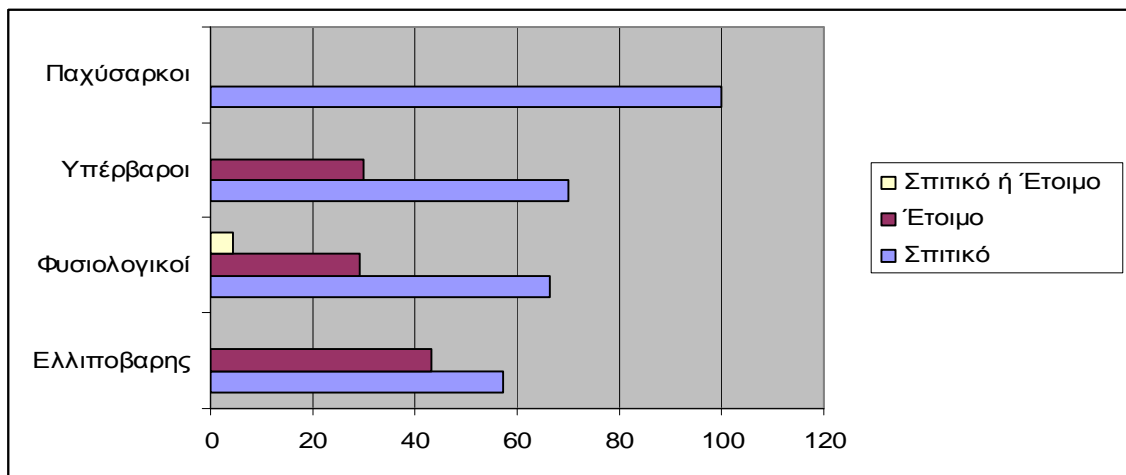
	Ελλειποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Καθόλου	0%	4,5%	10%	0%
1-2 φορές/εβδομάδα	28,5%	44,5%	40%	33,3%
3-5 φορές/εβδομάδα	57,5%	46,5%	50%	33,3%
Άλλο	145	4,55	0%	33,3%



Παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι έφηβοι γυμνάζονται 3 με 5 φορές την εβδομάδα. Μεγάλα είναι τα ποσοστά όσων γυμνάζονται 1 με 2 φορές την εβδομάδα, με αξιοσημείωτο το γεγονός ότι υπάρχουν έφηβοι φυσιολογικοί και υπέρβαροι (4,5% και 10% αντίστοιχα) που έχουν διαγράψει τη γυμναστική από τη ζωή τους. Και ενώ υπάρχουν κάποιοι φυσιολογικοί έφηβοι που δε γυμνάζονται καθόλου, υπάρχουν άλλοι τόσοι με διαμετρικά αντίθετη συμπεριφορά που έχουν εντάξει τη γυμναστική στην καθημερινότητά τους.

Προτιμάς το σπιτικό ή το έτοιμο φαγητό;

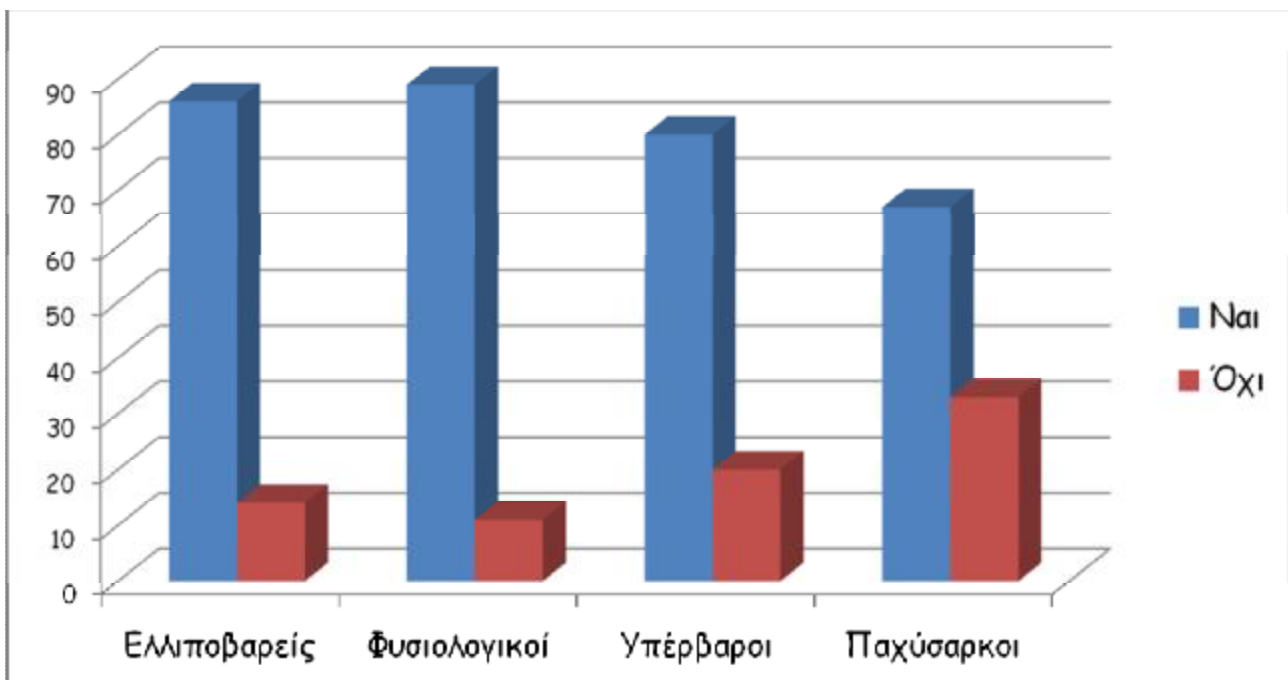
	ελλιποβαρείς	φυσιολογικοί	υπέρβαροι	παχύσαρκοι
Σπιτικό	57%	66,5%	70%	100%
Έτοιμο	43%	29%	30%	0%
Και τα δύο	0%	4,5%	0%	0%



Το σπιτικό φαγητό προτιμούν οι περισσότεροι έφηβοι όλων των κατηγοριών καθώς και οι παχύσαρκοι στο σύνολό τους. Ένα μικρό ποσοστό της τάξης του 4,5% των φυσιολογικών αρέσκονται τόσο στο σπιτικό όσο και στο έτοιμο.

Πηγαίνεις σε fast-food ;

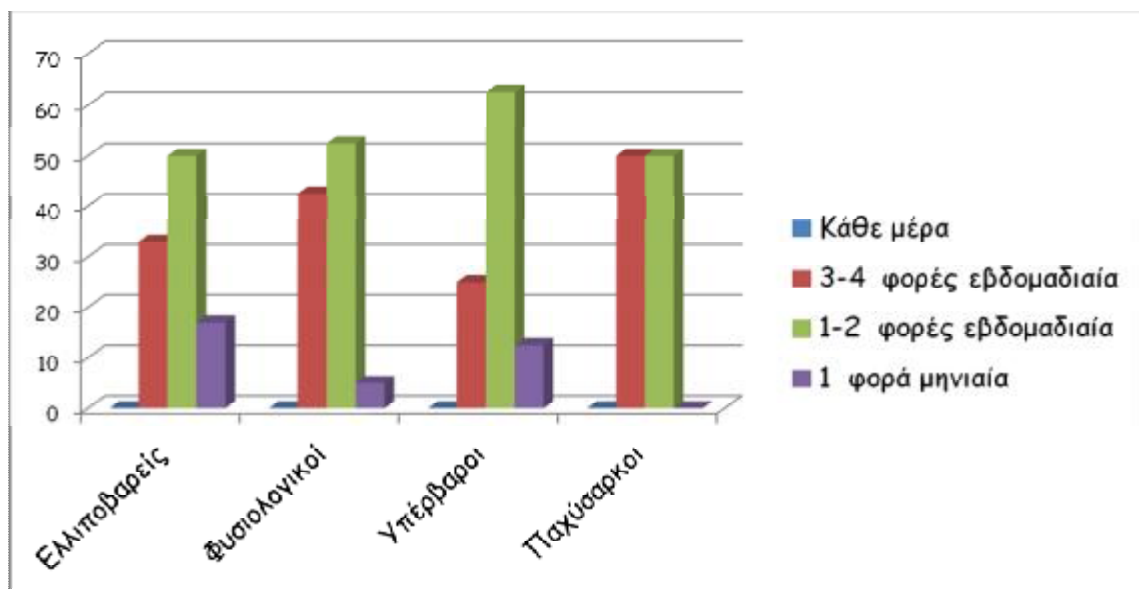
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	86%	89%	80%	67%
Όχι	14%	11%	20%	33%



Σύμφωνα με τα παραπάνω στατιστικά στοιχεία ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό εφήβων (67%-89%) τρώει σε fast-food. Σε αντίθεση με το μικρότερο ποσοστό (11%-33%) που δεν συνηθίζει κάτι τέτοιο.

Αν ναι, πόσες φορές την εβδομάδα ;

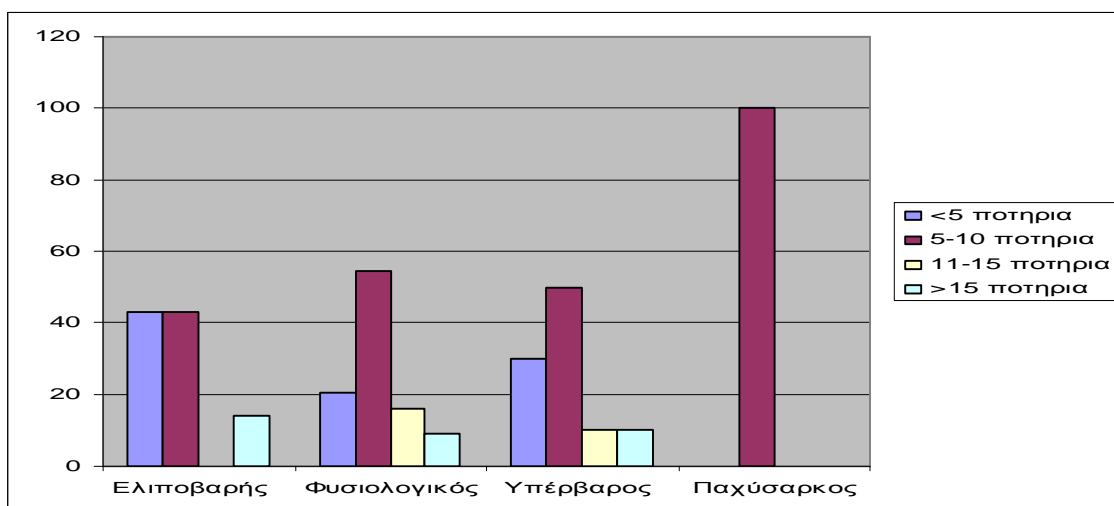
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Κάθε μέρα	0%	0%	0%	0%
3-4 φορές / εβδομάδα	33%	42,5%	25%	50%
1-2 φορές/ εβδομάδα	50%	52,5%	62,5%	50%
Άλλο	17%	5%	12,5%	0%



Τα στατιστικά αποτελέσματα δείχνουν ότι το **33%** των ελλιποβαρών εφήβων, το **42,5%** των φυσιολογικών, το **25%** των υπέρβαρων και το **50%** των παχύσαρκων τρώνε σε **fast-food** 3-4 φορές την εβδομάδα , ενώ 1-2 φορές την εβδομάδα τρώει αντίστοιχα το **50%** ,το **52,5%** ,το **62,5%** και το **50%** των εφήβων. Επίσης κάποιοι τρώνε σε **fast-food**, **1** φορά τον μήνα.

Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;

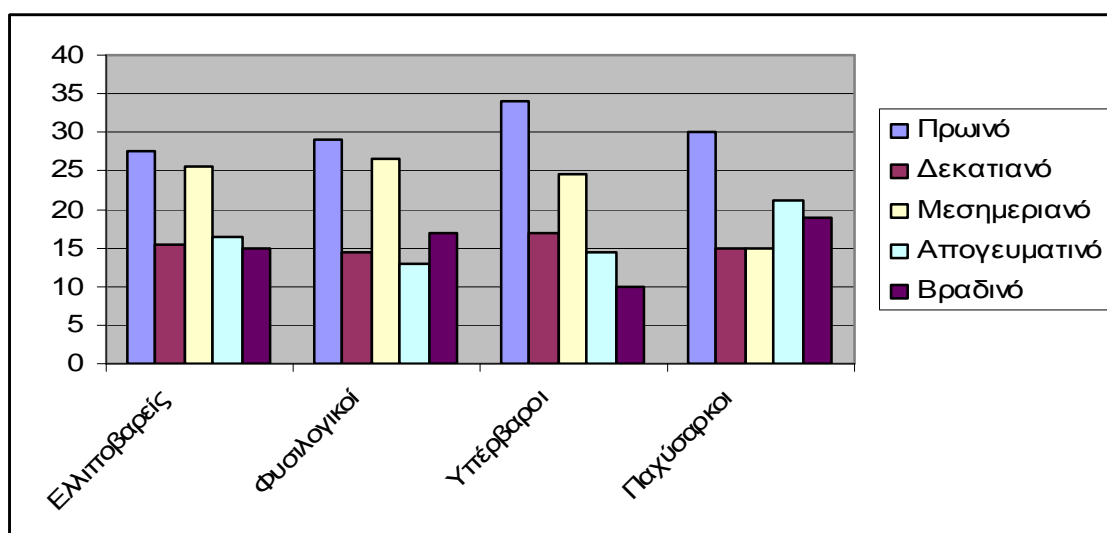
	Ελλειποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
<5	43%	20,5%	30%	0%
5-10	43%	54,5%	50%	100%
11-15	0%	16%	10%	0%
>15	14%	9%	10%	0%



Παρατηρούμε πως οι περισσότεροι έφηβοι καταναλώνουν 5 με 10 ποτήρια νερό την ημέρα, ποσότητα που προτείνεται και από τη μεσογειακή διατροφή. Το 30% περίπου των εφήβων όλων των κατηγοριών, εκτός των παχύσαρκων, πίνουν καθημερινά λιγότερο από 5 ποτήρια νερό και το 11% περισσότερο από 15 ποτήρια.

Αξιολόγησε τα παρακάτω γεύματα

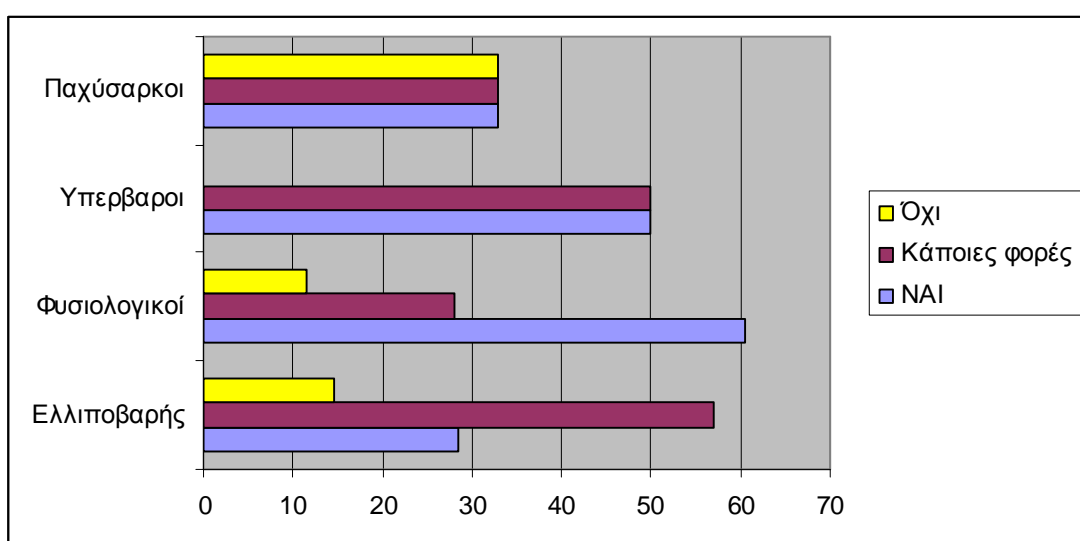
	ελλιποβαρείς	φυσιολογικοί	υπέρβαροι	παχύσαρκοι
Πρωινό	27,5%	29%	34%	30%
Δεκατιανό	15,5%	14,5%	17%	15%
Μεσημεριανό	25,2%	26,5%	24,5%	15%
Απογευματινό	16,5%	13%	14,5%	21%
Βραδινό	15%	17%	10%	19%



Παρατηρούμε ότι όλες οι ομάδες δίνουν μεγαλύτερη σημασία στο πρωινό. Δεύτερο στην προτίμηση όλων έρχεται το μεσημεριανό, με εξαίρεση τους παχύσαρκους οι οποίοι τοποθετούν δεύτερο στην αξιολόγησή τους το απογευματινό. Το δεκατιανό και το βραδινό καταλαμβάνουν τις τελευταίες θέσεις στην αξιολόγηση γευμάτων.

Τρως πρωινό στο σπίτι;

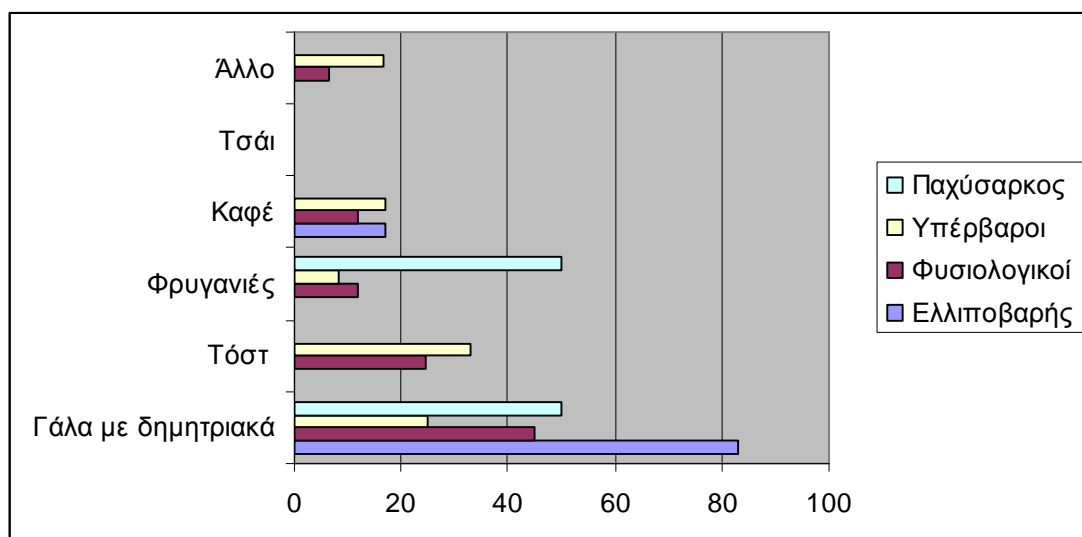
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	28,5%	60,5%	50%	33%
Κάποιες φορές	57%	28%	50%	33%
Όχι	14,5%	11,5%	0%	33%



Τα 43% των εφήβων λαμβάνει πρωινό κάθε μέρα , με τα μεγαλύτερα ποσοστά να ανήκουν στους φυσιολογικούς (60,5%) και στους υπέρβαρους (50%). Ακολουθούν με μία μονάδα διαφορά (42%) οι έφηβοι που τρώνε πρωινό « κάποιες φορές» ενώ το 1/3 των παχύσαρκων το 14,5% των ελλιποβαρών και το 11,5% των φυσιολογικών δεν το περιλαμβάνουν στα γεύματά τους.

Αν ναι , τι τρως για πρωινό συνήθως ;

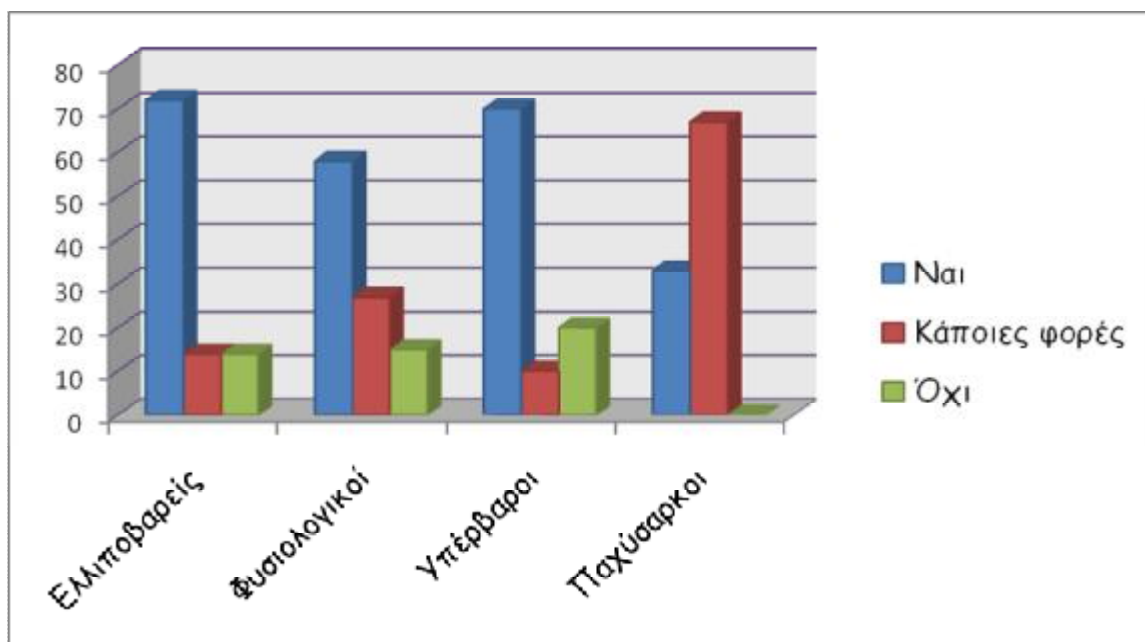
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Γάλα με δημητριακά	83%	45%	25%	50%
Τοστ	0%	24,5%	33%	0%
Φρυγανιές	0%	12%	8,5%	50%
Καφέ	17%	12%	17%	0%
Τσάι	0%	0%	0%	0%
Άλλο	0%	6,5%	16,5%	0%



Οι περισσότεροι από τους εφήβους που παίρνουν πρωινό, αυτό περιλαμβάνει γάλα με δημητριακά, φρυγανιές και τοστ. Το **46%** αυτών προτιμά καφέ και το **23%** των φυσιολογικών και υπέρβαρων προτιμά ψωμί με μέλι, κέικ, γάλα με κακάο ή κάποιο φρούτο.

Τρώς στο Σχολείο;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	72%	58%	70%	33%
Κάποιες φορές	14%	27%	10%	67%
Όχι	14%	15%	20%	0%

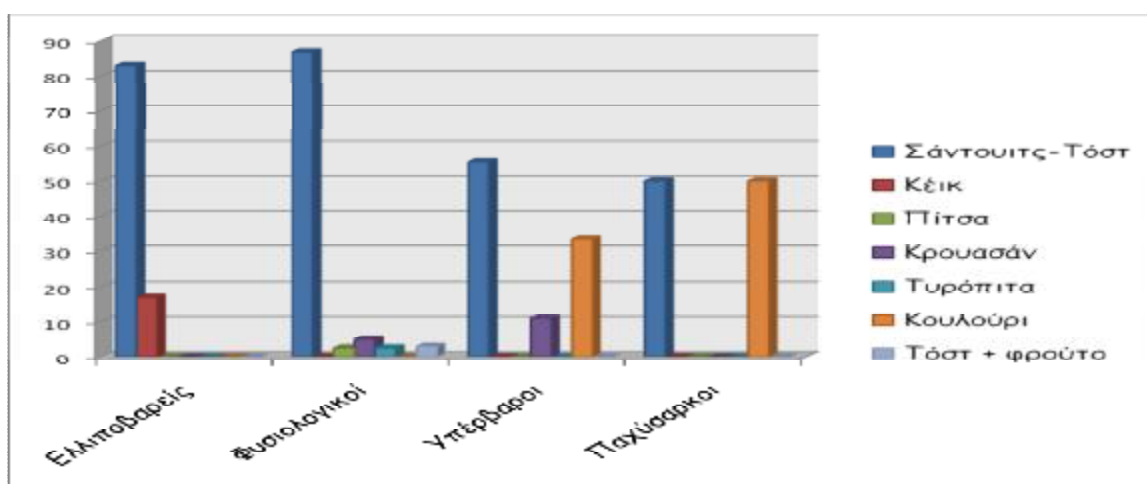


Στην ερώτηση “αν τρώνε στο σχολείο” παρατηρούμε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων (περίπου **60%**), δηλαδή περισσότεροι από του μισούς απάντησαν ότι τρώνε κάθε μέρα στο σχολείο. Ακόμη ποσοστιαία λιγότεροι ((περίπου **30%**) απάντησαν ότι τρώνε “κάποιες φορές”.

Αθροιστικά λοιπόν το **85-90%** περίπου των εφήβων όλων των κατηγοριών τρώνε, για κολατσιό, κάτι στο σχολείο κι ένα πολύ μικρό ποσοστό περίπου **10-15%** δεν τρώει τίποτα στο σχολείο.

Αν ναι, τι τρως συνήθως;

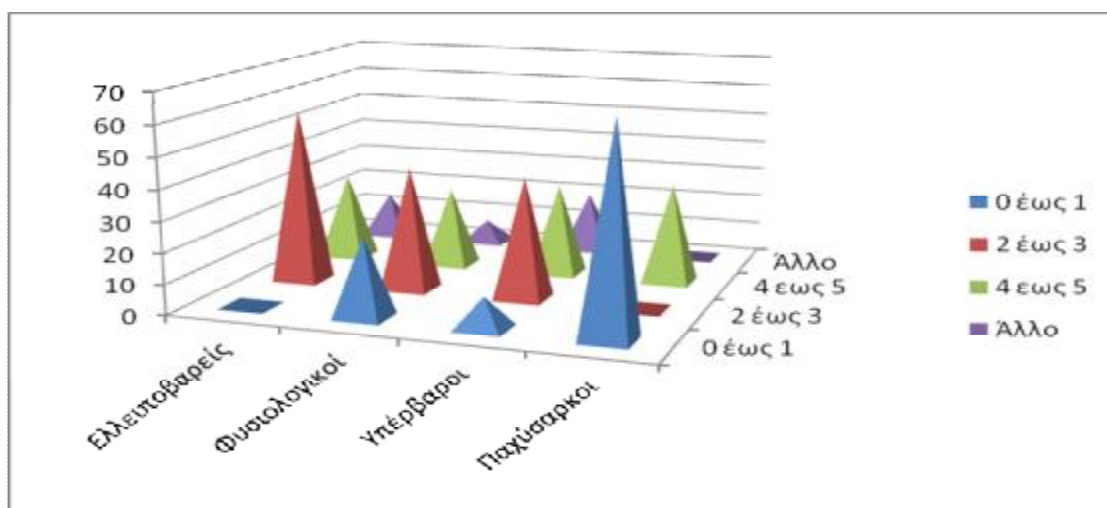
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Σάντουιτς-τοστ	83%	87%	55,5%	50%
Κέικ	17%	0%	0%	0%
Πίτσα	0%	2,5%	0%	0%
Κρουασάν	0%	5%	11%	0%
Τυρόπιτα	0%	2,5%	0%	0%
Κουλούρι	0%	0%	33,5%	50%
Τοστ και φρούτο	0%	3%	0%	0%



Στην ερώτηση “τι τρώνε συνήθως;” βλέπουμε, ότι οι έφηβοι όλων των κατηγοριών, πιο συχνά και σε ποσοστό περίπου **85%**, προτιμούν σάντουιτς, τοστ και κουλούρι. Ακολουθούν μικρά ποσοστά εφήβων της κατηγορίας “Φυσιολογικοί” που καταναλώνουν πίτσα, κρουασάν, τυρόπιτα ή φρούτα. Παρατηρούμε δηλαδή στην κατηγορία αυτή ποικιλία τροφών. Επίσης, ένα ποσοστό εφήβων, της τάξης του **11%**, που ανήκουν στην κατηγορία “Υπέρβαροι” καταναλώνουν κρουασάν, ως κολατσιό, στο σχολείο.

Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις λαχανικά (εκτός από σαλάτα);

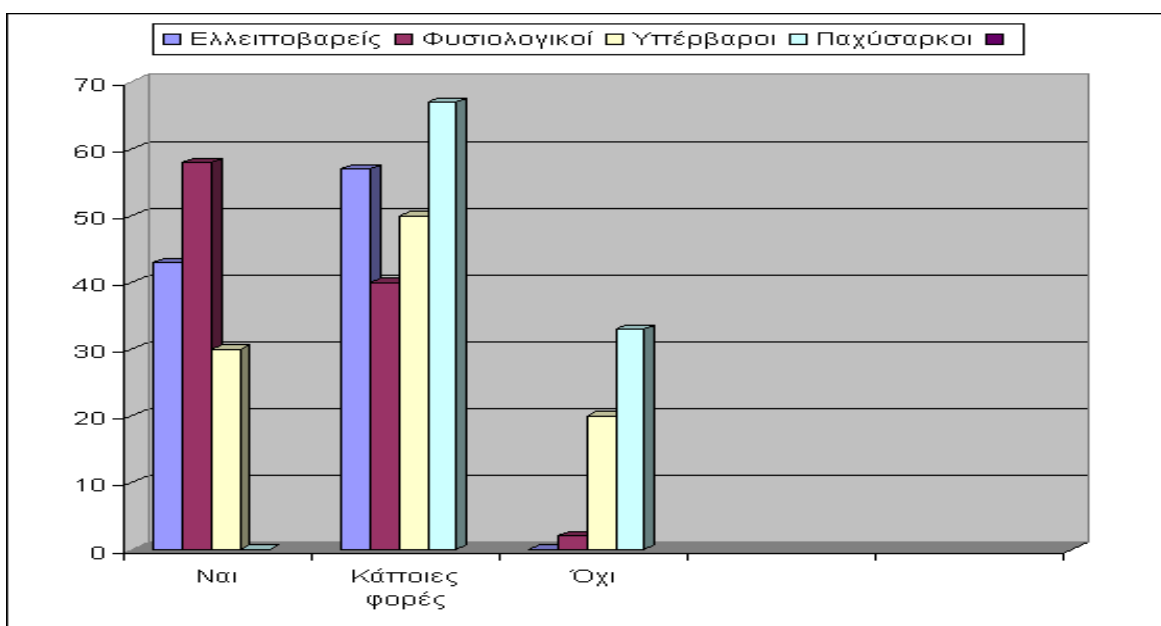
	Ελλειποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
0 έως 1	0%	26%	10%	67%
2 έως 3	57%	40,5%	40%	0%
4 έως 5	28,5%	26%	30%	33%
Άλλο	14,5%	7,5%	20%	0%



Οι περισσότεροι ελλειποβαρείς, φυσιολογικοί και υπέρβαροι (57%, 40,5% και 40% αντίστοιχα) καταναλώνουν λαχανικά 2 με 3 φορές την εβδομάδα εκτός από τους υπέρβαρους , το μεγαλύτερο ποσοστό των οποίων δεν τα περιλαμβάνει στη διατροφή τους ή τα καταναλώνει μόνο 1 φορά την εβδομάδα. Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι υπάρχουν υπέρβαροι (20%) που δυστυχώς καταναλώνουν λαχανικά μόνο 1 με 2 φορές το μήνα. Αισιόδοξο όμως μήνυμα παίρνουμε από το 14,5% των ελλειποβαρών και το 7,5% των φυσιολογικών εφήβων οι οποίοι έχουν βάλει τα λαχανικά στην ημερήσια διατροφή τους.

Τρώς σαλάτα με το φαγητό σου;

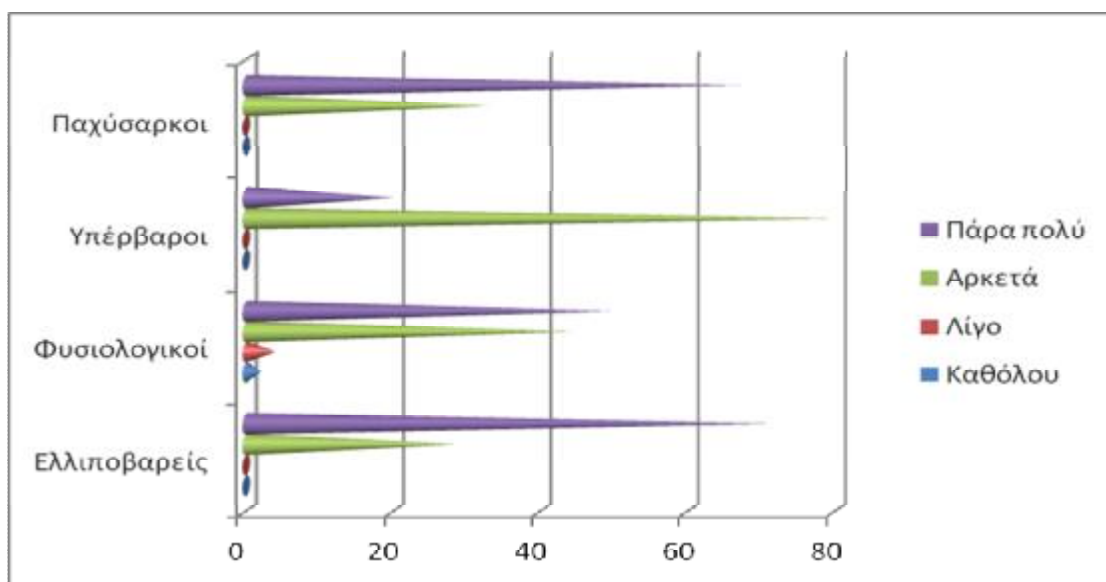
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	43%	58%	30%	0%
Κάποιες φορές	57%	40%	50%	67%
Όχι	0%	2%	20%	33%



Οι έφηβοι στην πλειονότητά τους συνοδεύουν το φαγητό τους με σαλάτα κάποιες φορές , με τους παχύσαρκους να έχουν τα πρωτεία σε αυτή τη διατροφική συνήθεια. Οι περισσότεροι που καταναλώνουν σαλάτα σε κάθε γεύμα τους, ανήκουν στην κατηγορία των φυσιολογικών. Υπάρχουν όμως και άτομα που δεν τρώνε ποτέ σαλάτα , και αυτά ανήκουν στους υπέρβαρους (20%) και τους παχύσαρκους(33%).

Σου αρέσουν τα φρούτα;

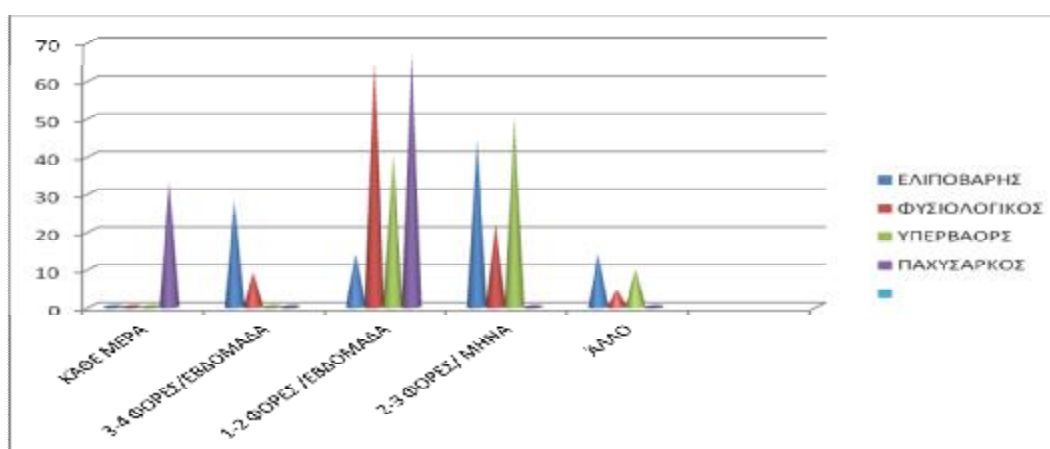
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Καθόλου	0%	2%	0%	0%
Λίγο	0%	4%	0%	0%
Αρκετά	28,5%	44,5%	80%	33%
Πάρα πολύ	71,5%	49,55	20%	67%



Στο 52% των εφήβων αρέσουν τα φρούτα «πάρα πολύ» με τους ελλιποβαρείς και τους παχύσαρκους να έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά . «Αρκετά» αρέσουν στο 46% των εφήβων με μεγαλύτερα ποσοστά να παρουσιάζουν οι φυσιολογικοί και υπέρβαροι. Μόλις το 4% των φυσιολογικών τα προτιμά «λίγο» και τέλος το 2% αυτών «καθόλου».

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λευκό κρέας;

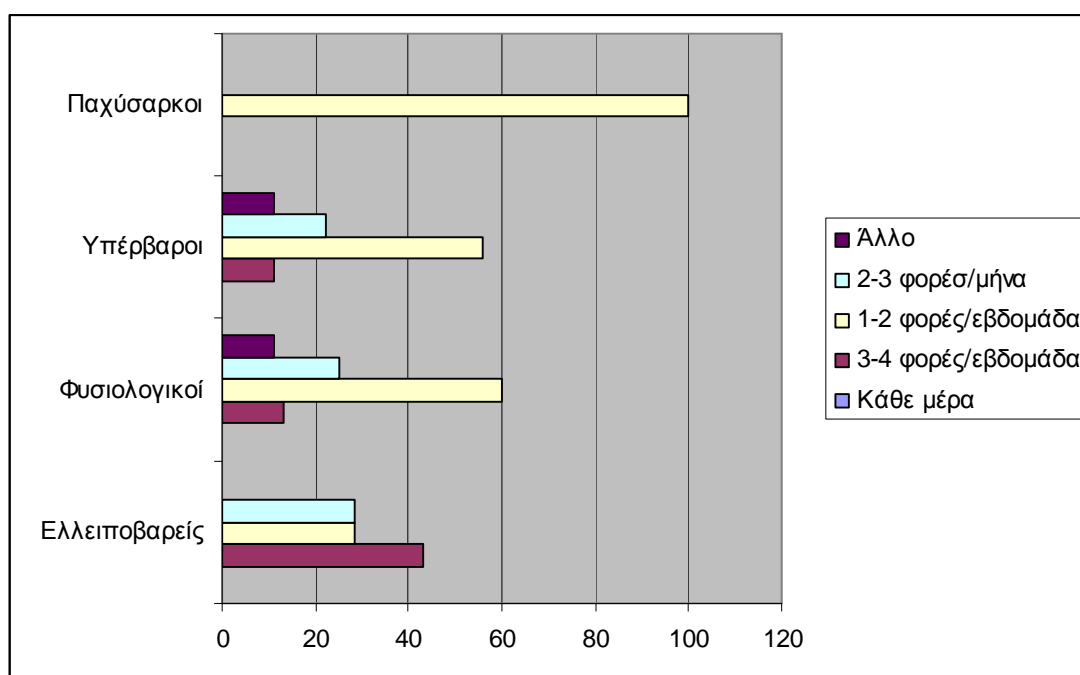
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Κάθε μέρα	0%	0%	0%	33%
3-4 φορές/εβδομάδα	28%	9%	0%	0%
1-2 φορές/εβδομάδα	14%	64,5%	40%	67%
2-3 φορές/μήνα	44%	22%	50%	0%
Άλλο	14%	4,5%	10%	0%



Το ποσοστό των παχύσαρκων που τρώει κάθε μέρα λευκό κρέας είναι το **33%**. Το ποσοστό των ελλιποβαρών που τρώει λευκό κρέας **3-4** φορές την εβδομάδα είναι το **28%** ενώ το ποσοστό των φυσιολογικών είναι **9%**. Έπειτα το ποσοστό των ελλιποβαρών που τρώει λευκό κρέας **1-2** φορές την εβδομάδα είναι το **14%**, των φυσιολογικών είναι το **64,5%**, των υπέρβαρων είναι το **40%** και των παχύσαρκων είναι το **67%**. Μετά το ποσοστό των ελλιποβαρών που τρώει λευκό κρέας **2-3** φορές το μήνα λευκό κρέας είναι το **44%**, των φυσιολογικών είναι το **22%** και των υπέρβαρων είναι το **50%**. Ύστερα το ποσοστό των ελλιποβαρών που τρώει λευκό κρέας **1** φορά το μήνα είναι το **14%**. Τέλος το ποσοστό **4,5%** των φυσιολογικών τρώει λευκό κρέας **1** φορά στις **15** ημέρες ή δεν έχει σταθερό αριθμό την εβδομάδα.

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κόκκινο κρέας;

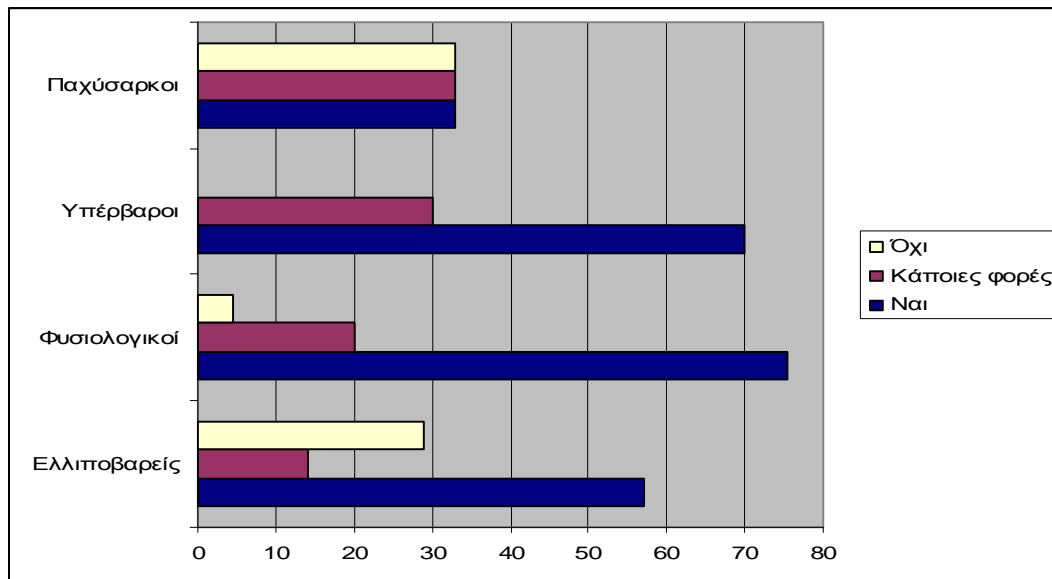
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Κάθε μέρα	0%	0%	0%	0%
3-4 φορές/εβδομάδα	43%	13%	11%	0%
1-2 φορές/εβδομάδα	28,5%	60%	56%	100%
2-3 φορές/μήνα	28,5%	25%	22%	0%
Άλλο	0%	2%	11%	0%



Παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι από τους φυσιολογικούς και υπέρβαρους εφήβους και οι παχύσαρκοι στο σύνολό τους καταναλώνουν κόκκινο κρέας **1 με 2 φορές** την εβδομάδα και μόνο η πλειονότητα των ελλιποβαρών (**43%**) να το περιλαμβάνει στη διατροφή της **3 με 4 φορές** την εβδομάδα. Τέλος αρκετοί έφηβοι όλων των κατηγοριών, με εξαίρεση τους παχύσαρκους, με ποσοστό που κυμαίνεται από το **22%** μέχρι το **28,5%** τρώνε κόκκινο κρέας **2 με 3 φορές** τον μήνα.

Πίνεις γάλα ή τρως γαλακτοκομικά προϊόντα κάθε μέρα;

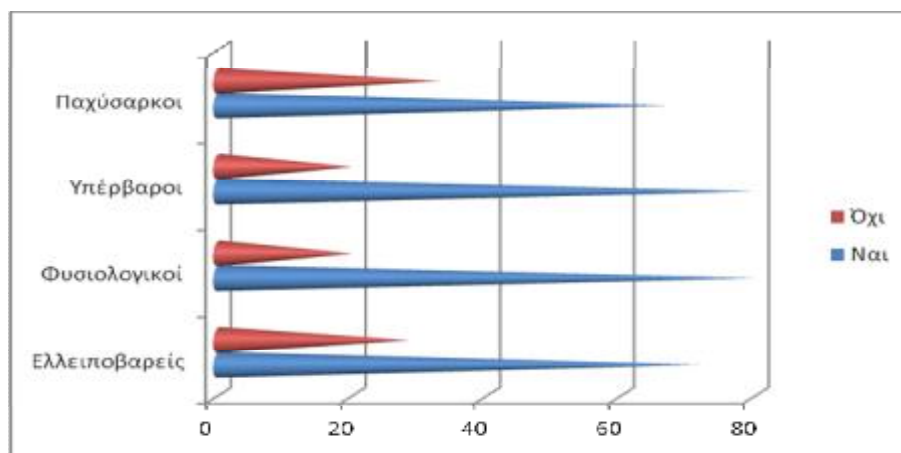
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	57%	75,5%	70%	33%
Κάποιες φορές	14%	20%	30%	33%
Όχι	29%	4,5%	0%	33%



Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα προτιμούν οι έφηβοι να τα καταναλώνουν καθημερινά και κυρίως το 75,5% των φυσιολογικών και το 70% των υπέρβαρων. Όμως υπάρχει ένα μικρό ποσοστό φυσιολογικών εφήβων (4,5%) και ένα αρκετά μεγάλο μέρος φυσιολογικών και παχύσαρκων (29% και 33% αντίστοιχα) που έχουν απορρίψει το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα από τις διατροφικές τους συνήθειες.

Πίνεις αναψυκτικά;

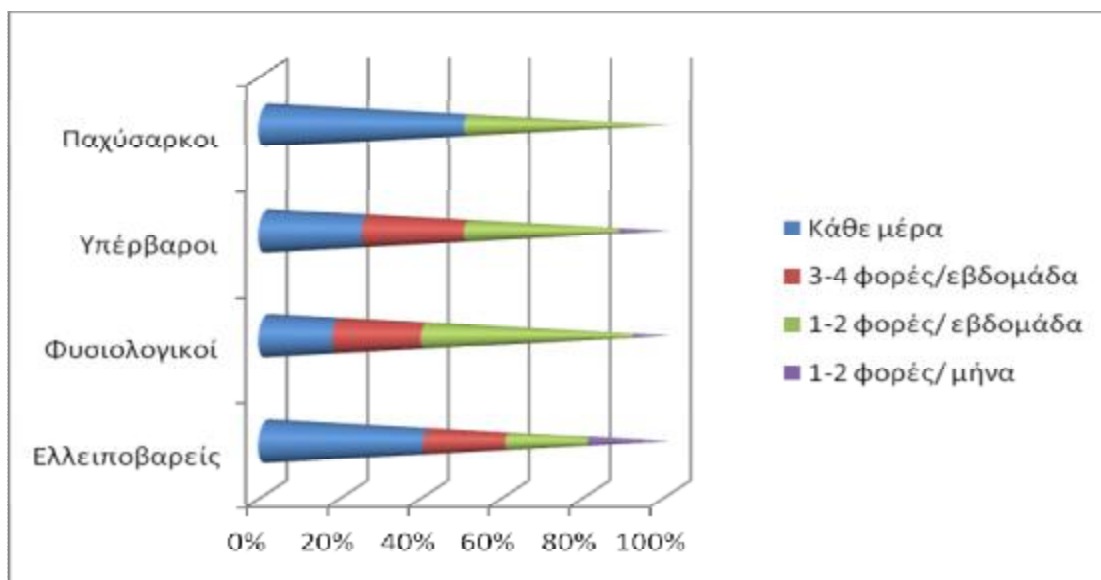
	Ελλειποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	71,5%	80%	80%	67%
Όχι	28,5%	20%	20%	33%



Η συντριπτική πλειοψηφία των εφήβων πίνει αναψυκτικά. Πρωτοπόροι στην κατανάλωση έρχονται οι φυσιολογικοί και υπέρβαροι με ποσοστό που ανέρχεται στο **80%** . Δεν τα καταναλώνει κυρίως το **1/3** των παχύσαρκων και το **28,5%** των ελλειποβαρών.

Αν ναι, πόσο συχνά;

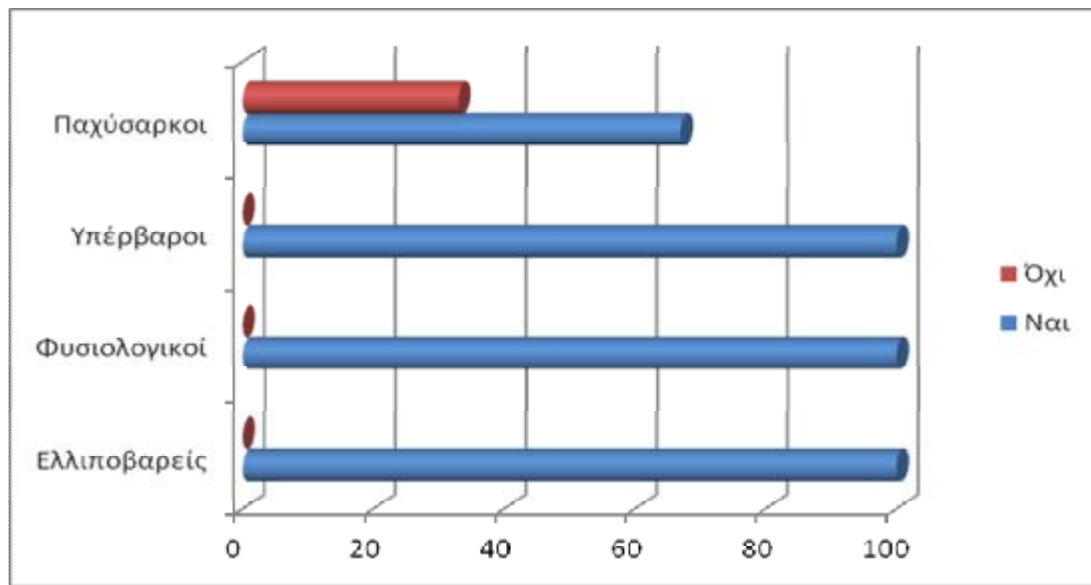
	Ελλειποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Κάθε μέρα	40%	18%	25%	50%
3-4 φορές/εβδομάδα	20%	21,5%	25%	0%
1-2 φορές/ εβδομάδα	20%	51,55	37,5%	50%
1-2 φορές/ μήνα	20%	9%	12,5%	0%



Οι περισσότεροι έφηβοι μπορεί να πίνουν αναψυκτικά , όμως καταναλώνονται από αυτούς κυρίως 1 με 2 φορές την εβδομάδα. Η υψηλότερη καθημερινή κατανάλωση γίνεται από τις δύο διαμετρικά αντίθετες κατηγορίες σωματικού βάρους, τους ελλειποβαρείς και τους παχύσαρκους με 40% και 50% αντίστοιχα. Ως προς τους ελλειποβαρείς πρέπει να τονίσουμε το γεγονός ότι ενώ ένα μεγάλο μέρος αυτών καταναλώνουν αναψυκτικά κάθε μέρα, ένα άλλο (20%) τα καταναλώνει σπάνια, δηλαδή 1 με 2 φορές το μήνα.

Πίνεις χυμούς

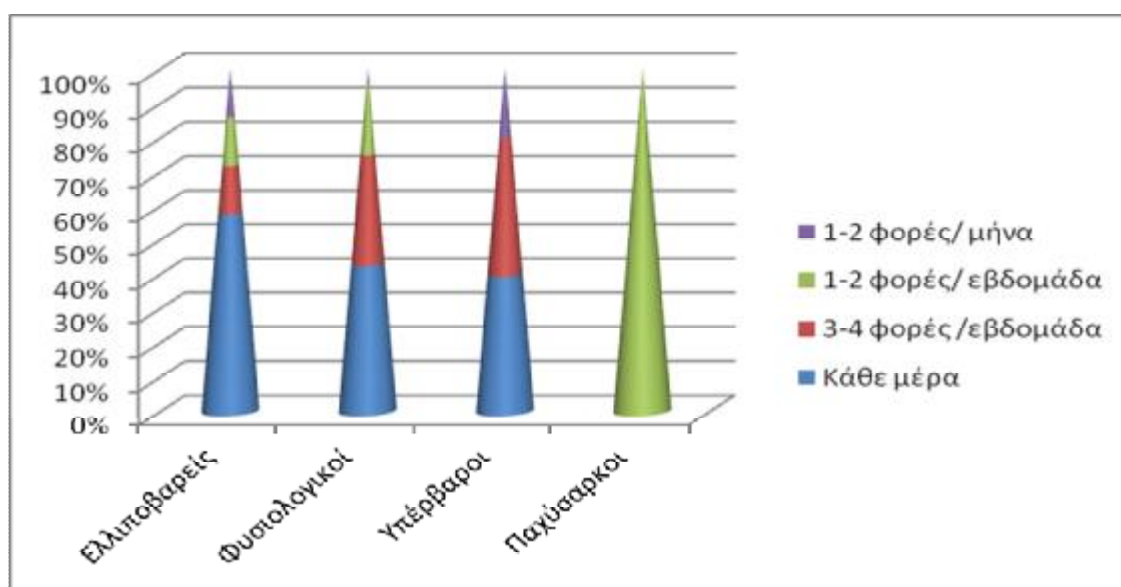
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	100%	100%	100%	67%
Όχι	0%	0%	0%	33%



Στο παραπάνω ραβδόγραμμα παρατηρούμε πως όλοι οι ελλιποβαρείς, φυσιολογικοί και υπέρβαροι έφηβοι πίνουν χυμούς. Την ίδια συνήθεια ακολουθεί το 67% των παχύσαρκων.

Αν ναι, πόσο συχνά;

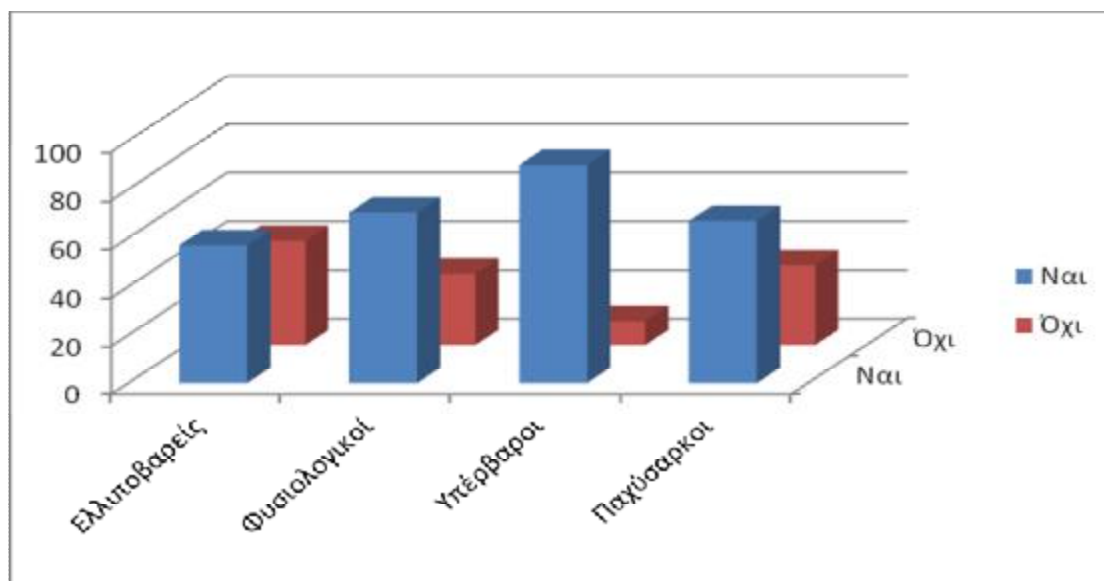
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Κάθε μέρα	58%	43%	40%	0%
3-4 φορές /εβδομάδα	14%	32%	40%	0%
1-2 φορές/ εβδομάδα	14%	20,5%	0%	100%
1-2 φορές/ μήνα	14%	4,5%	20%	0%



Οι έφηβοι πίνουν χυμούς κυρίως «Κάθε μέρα», εκτός από τους παχύσαρκους που όταν τους καταναλώνουν το κάνουν στο σύνολό τους με συχνότητα 1 με 2 φορές την εβδομάδα. Ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό φυσιολογικών και υπέρβαρων εφήβων (32% και 40% αντίστοιχα) πίνει χυμούς 3 με 4 φορές την εβδομάδα ενώ υπάρχουν και άτομα, ως επί το πλείστον ελλιποβαρή και υπέρβαρα, που ακολουθούν αυτή τη συνήθεια μόνο 1 με 2 φορές το μήνα.

Πίνεις ακλοολούχα ποτά;

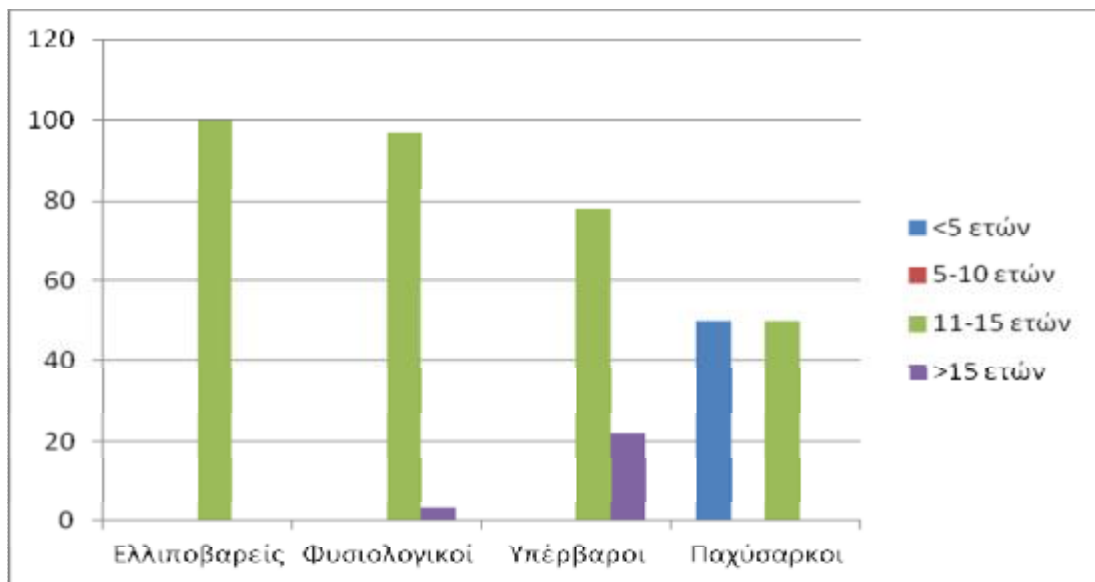
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	57%	70,5%	90%	67%
Όχι	43%	29,5%	10%	33%



Σύμφωνα με τα παραπάνω ποσοστά παρατηρούμε πως το μεγαλύτερο μέρος των εφήβων είναι καταναλωτές αλκοολούχων ποτών. Βλέπουμε πως μεγαλύτερη προτίμηση δείχνουν οι υπέρβαροι έφηβοι και όχι οι παχύσαρκοι, όπως θα θεωρούνταν πιο λογικό. Ωστόσο αξίζει να αναφερθεί πως και οι υπόλοιπες ομάδες κατέχουν αρκετά μεγάλα ποσοστά. Από την άλλη πλευρά βέβαια, και τα ποσοστά των μη καταναλωτών είναι ικανοποιητικά.

Αν ναι, από ποια ηλικία άρχισες να καταναλώνεις αλκοολούχα ποτά;

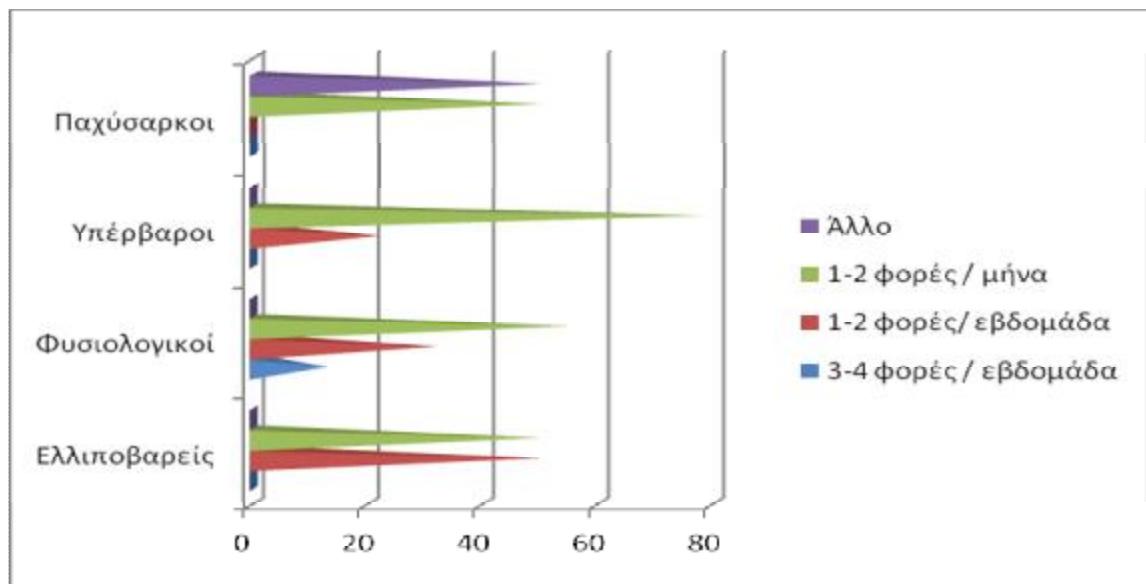
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
<5 ετών	0%	0%	0%	50%
5-10 ετών	0%	0%	0%	0%
11-15 ετών	100%	97%	78%	50%
>15 ετών	0%	3%	22%	0%



Παρατηρούμε πως η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από τους εφήβους ξεκινά κυρίως από την ηλικία των **11 με 15 ετών**. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι μισοί από τους παχύσαρκους εφήβους άρχισαν την «κατανάλωσή» τους σε ηλικία μικρότερη των **5 ετών**. Υπάρχουν όμως άτομα φυσιολογικά και υπέρβαρα (**3%** και **22%** αντίστοιχα) που ξεκίνησαν αυτή τη συνήθεια στις πρώτες λυκειακές τάξεις.

Αν ναι, πόσο συχνά πίνεις;

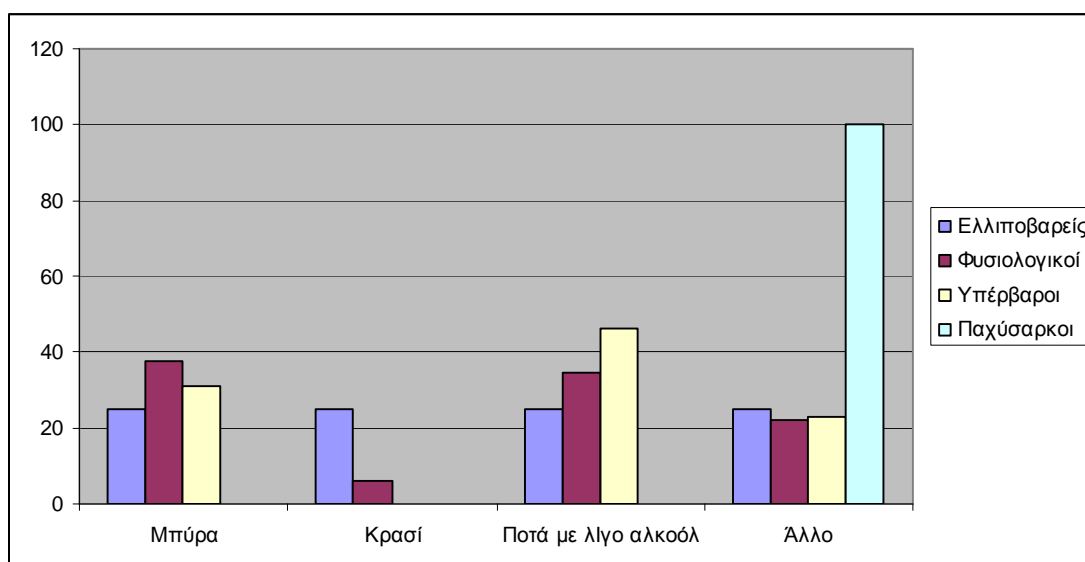
	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
3-4 φορές / εβδομάδα	0%	13%	0%	0%
1-2 φορές/ εβδομάδα	50%	32%	22%	0%
1-2 φορές / μήνα	50%	55%	78%	50%
Άλλο	0%	0%	0%	50%



Οι έφηβοι συνηθίζουν να πίνουν κάποιο αλκοολούχο ποτό , 1 με 2 φορές το μήνα. Το 25% των εφήβων ανεβάζουν τη συχνότητα αυτή στη 1 με 2 φορές την εβδομάδα. Το 13% των φυσιολογικών πίνει ποτό 3 με 4 φορές την εβδομάδα . Τέλος η μεγαλύτερη κατανάλωση γίνεται από το 50% των παχύσαρκων οι οποίοι πίνουν καθημερινά 3 ποτά.

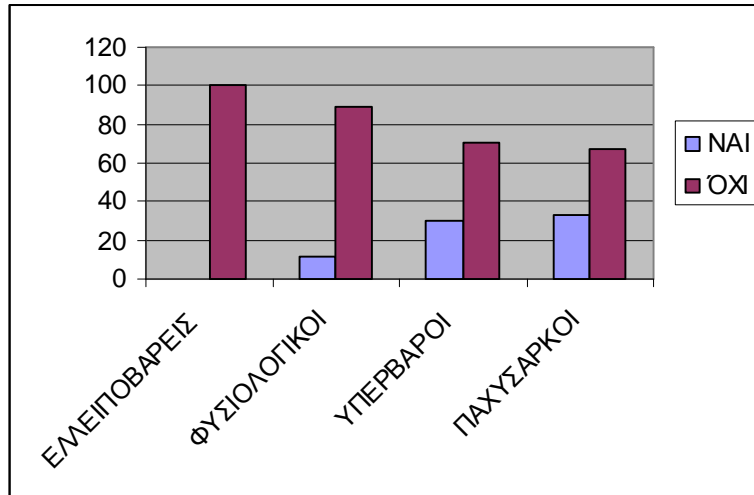
Όταν πίνεις αλκοολούχα ποτά, τι προτιμάς συνήθως;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Μπίρα	25%	37,5%	31%	0%
Κρασί	25%	6%	0%	0%
Ποτά με λίγο αλκοόλ	25%	34,5%	46%	0%
Άλλο	25%	22%	23%	100%



Παρατηρούμε ότι η βότκα κατέχει σημαντική θέση στις προτιμήσεις των εφήβων δεδομένου ότι καταναλώνεται από το σύνολο των παχύσαρκων και από το $\frac{1}{4}$ περίπου από τα άτομα όλων των άλλων κατηγοριών. Δεύτερο στην προτίμησή τους έρχεται το ποτό με λίγο αλκοόλ, με το 46% των υπέρβαρων να έχει τα πρωτεία σε αυτό. Οι έφηβοι με φυσιολογικό σωματικό βάρος προτιμούν συνήθως μπίρα ενώ οι ελλιποβαρείς κατανέμονται ομοιόμορφα σε όλες τις παραπάνω κατηγορίες ποτών.

Είσαι καπνιστής ;

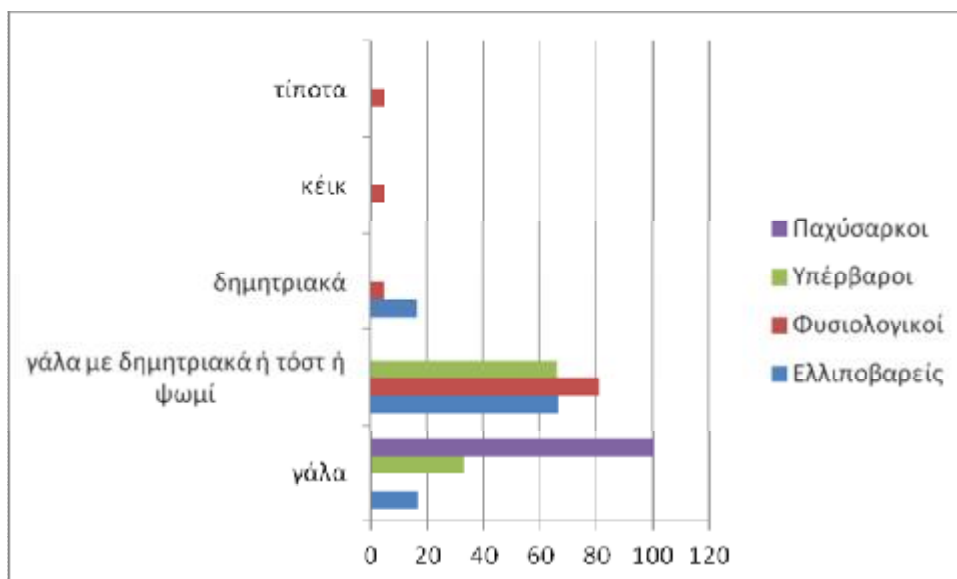


Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό καπνιστών (**33%**) βρίσκεται στους παχύσαρκους. Ακολουθούν οι υπέρβαροι και οι φυσιολογικοί με ποσοστό **30%** και **11,5%** αντίστοιχα. Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι στους ελλιποβαρείς δεν υπάρχει κανένας καπνιστής .

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥ 3^{ΟΥ} Δ.Σ. ΙΤΕΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥΣ

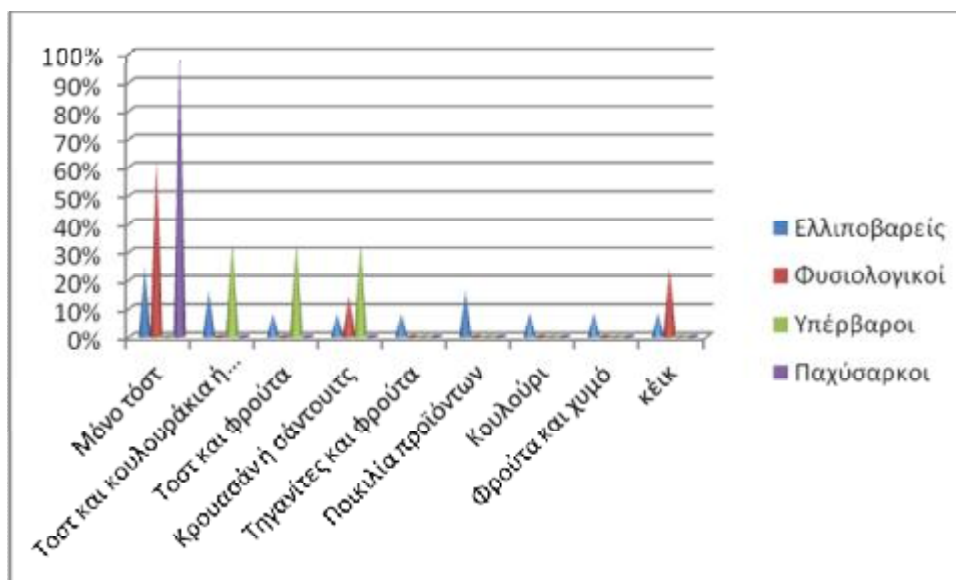
Τι τρως για πρωινό;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Γάλα	16,6%	0%	33%	100%
Γάλα με δημητριακά ή τοστ ή ψωμί	66,6%	81%	66%	0%
Δημητριακά	16,6%	4,7%	0%	0%
Κέικ	0%	4,7%	0%	0%
Τίποτα	0%	4,7%	0%	0%



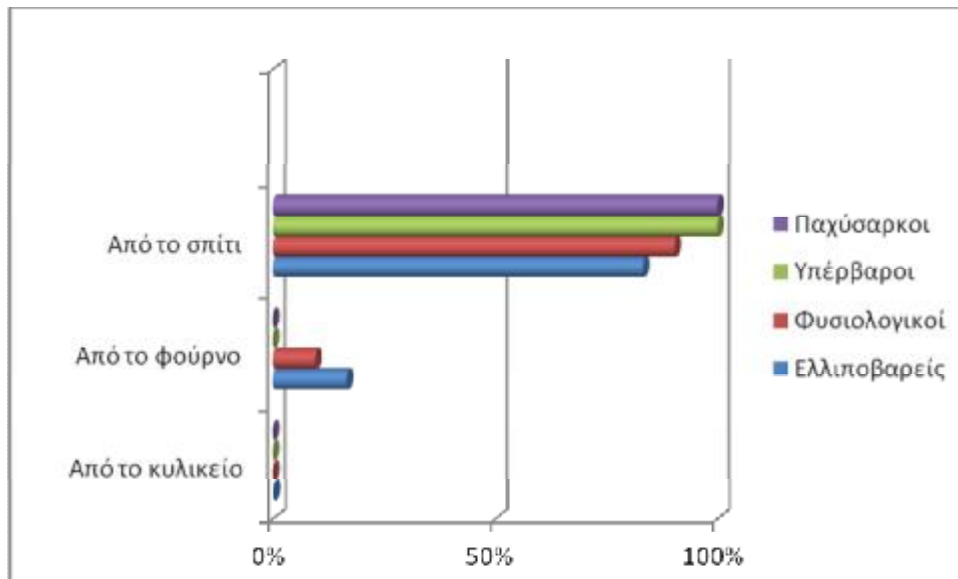
Τι τρωσ στα διαλείμματα του σχολείου;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Μόνο τόστ	25%	61,9%	0%	100%
Τοστ και κουλουράκια ή κρουασάν	16,6%	0%	33%	0%
Τοστ και φρούτα	8,3%	0%	33%	0%
Κρουασάν ή σάντουιτς	8,3%	14,2%	33%	0%
Τηγανίτες και φρούτα	8,3%	0%	0%	0%
Ποικιλία προϊόντων	16,6%	0%	0%	0%
Κουλούρι	8,3%	0%	0%	0%
Φρούτα και χυμό	8,3%	0%	0%	0%
κέικ	8,3%	23,8%	0%	0%



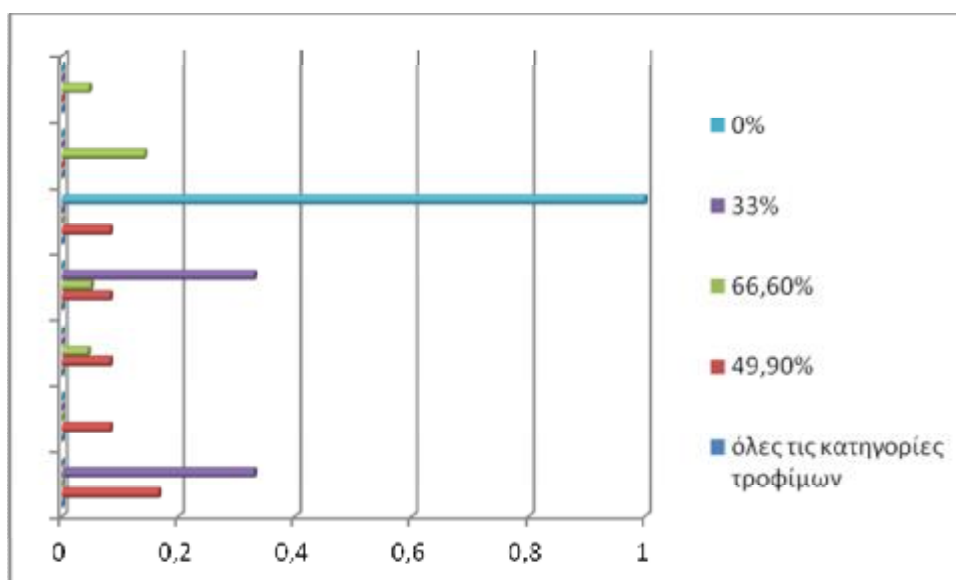
Από πού το προμηθεύεσαι;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Από το κυλικείο	0%	0%	0%	0%
Από το φούρνο	16,6%	9,5%	0%	0%
Από το σπίτι	83,3%	90,4%	100%	100%



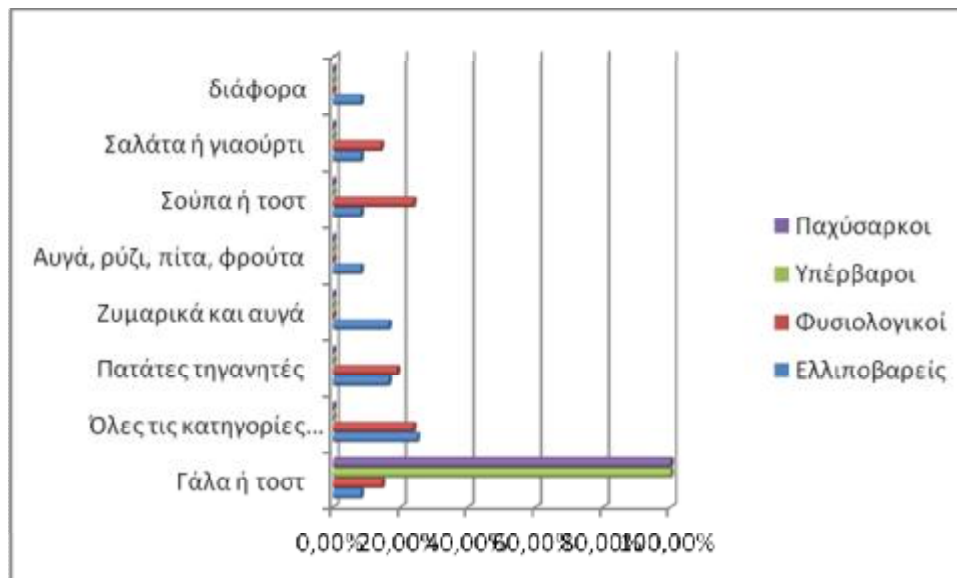
Τι τρως συνήθως για μεσημεριανό;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
όλες τις κατηγορίες τροφίμων	49,9%	66,6%	33%	0%
όσπρια και κρέας ή ψάρι	16,6%	0%	33%	0%
λαχανικά	8,3%	0%	0%	0%
κοτόπουλο	8,3%	4,5%	0%	0%
όσπρια	8,3%	5%	33%	0%
ζυμαρικά	8,3%	0%	0%	100%
μόνο κρέας	0%	14,2%	0%	0%
ψάρι	0%	4,7%	0%	0%



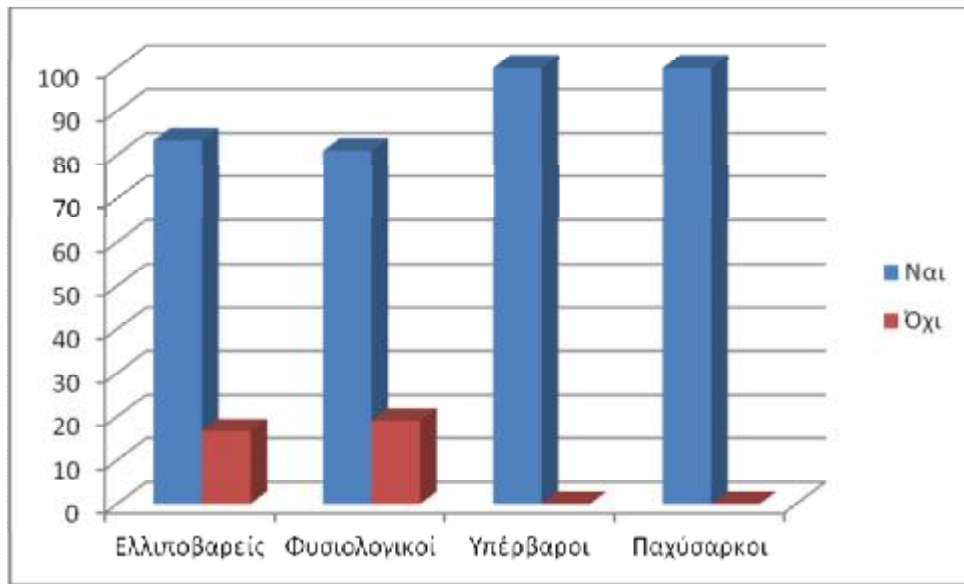
Τι τρως για βραδινό;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Γάλα ή τοστ	8,3%	14,5%	100%	100%
Όλες τις κατηγορίες τροφίμων	25%	23,8%	0%	0%
Πατάτες τηγανητές	16,6%	19%	0%	0%
Ζυμαρικά και αυγά	16,6%	0%	0%	0%
Αυγά, ρύζι, πίτα, φρούτα	8,3%	0%	0%	0%
Σούπα ή τοστ	8,3%	23,8%	0%	0%
Σαλάτα ή γιαούρτι	8,3%	14,2%	0%	0%
διάφορα	8,3%	0%	0%	0%



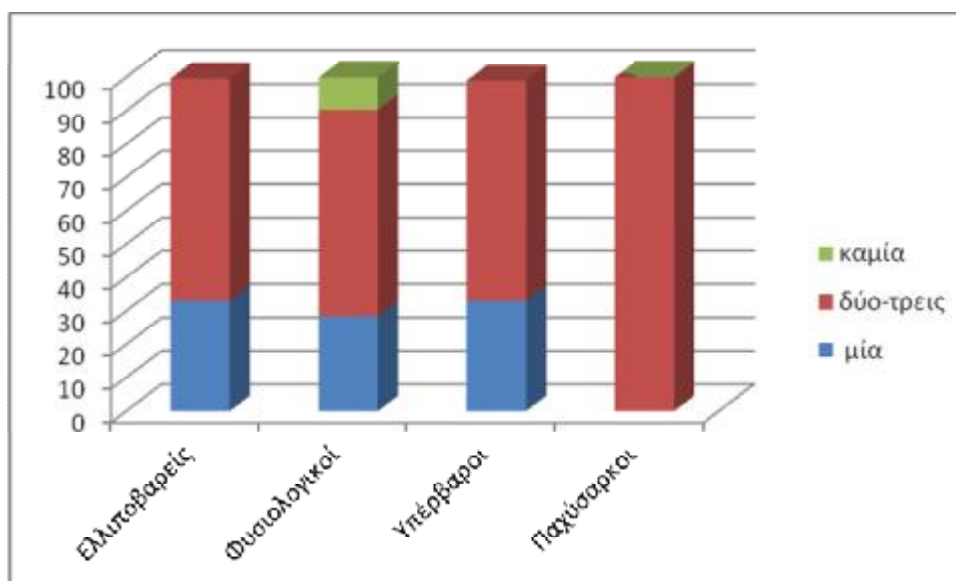
Το φαγητό σου περιλαμβάνει σαλάτα;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	83,3%	80,95%	100%	100%
Όχι	16,6%	19,04%	0%	0%



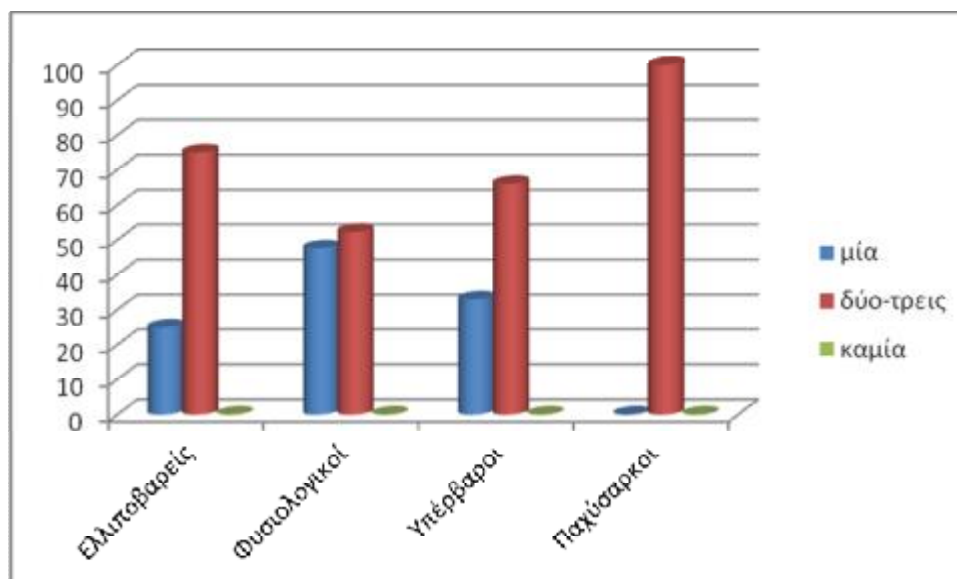
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως λαχανικά;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
μία	33%	28,5%	33%	0%
δύο-τρεις	66,6%	61,9%	66%	100%
καμία	0%	9,5%	0%	0%



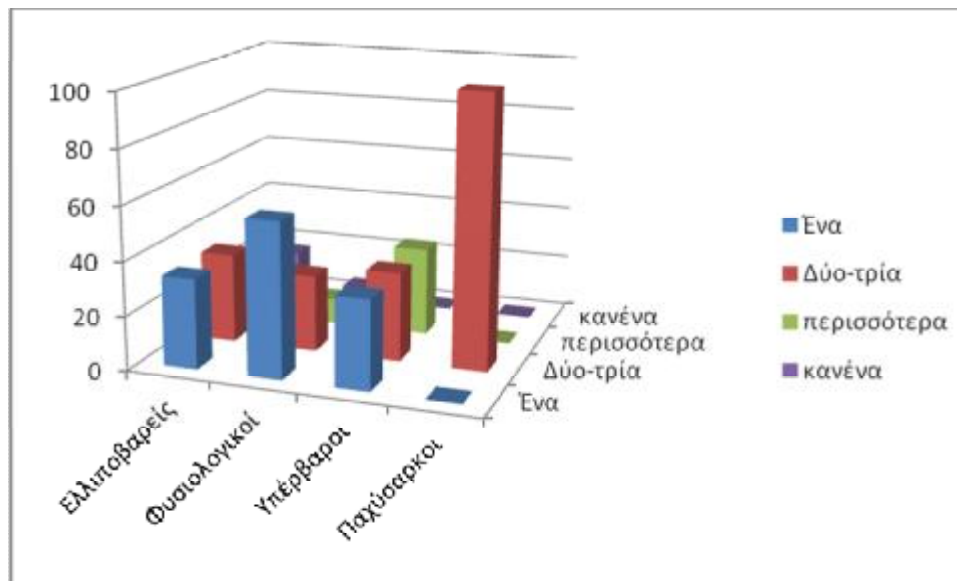
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
μία	25%	47,6%	33%	0%
δύο-τρεις	75%	52,3%	66%	100%
καμία	0%	0%	0%	0%



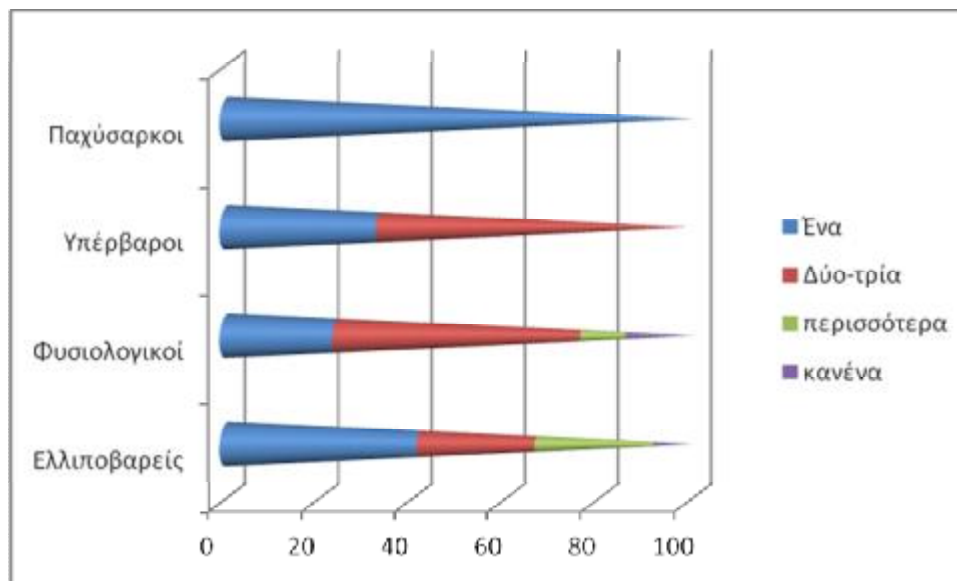
Πόσα φρούτα τρως κάθε μέρα;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ένα	33,3%	57,1%	33%	0%
Δύο-τρία	33,3%	28,5%	33%	100%
περισσότερα	16,6%	9,5%	33%	0%
κανένα	16,6%	4,8%	0%	0%



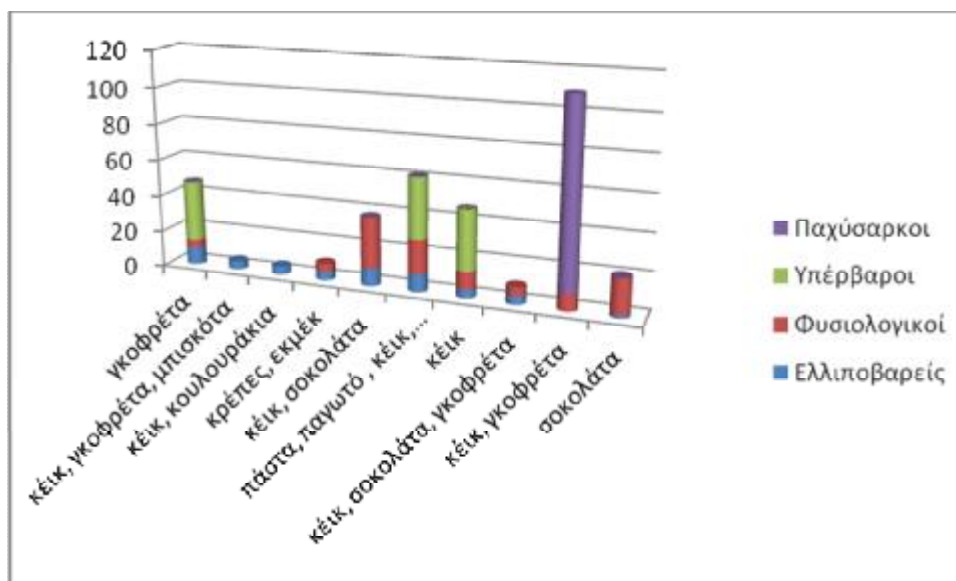
Πόσα γλυκά τρως κάθε εβδομάδα;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ένα	41,6%	23,8%	33%	100%
Δύο-τρία	25%	52,4%	66%	0%
περισσότερα	25%	9,5%	0%	0%
κανένα	8,3%	14,3%	0%	0%



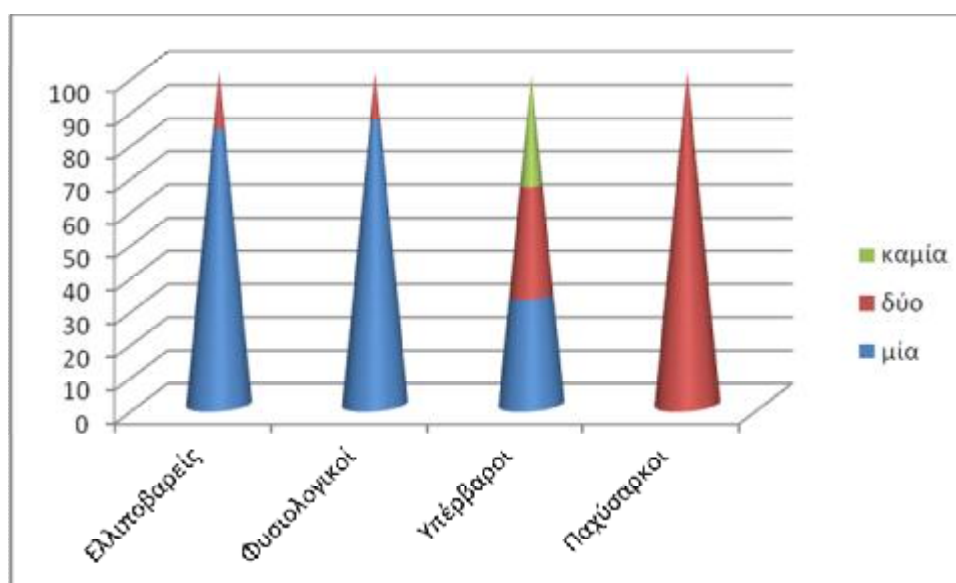
Τι είδους γλυκά τρως;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
γκοφρέτα	9,5%	4,7%	33%	0%
κέικ, γκοφρέτα, μπισκότα	4,7%	0%	0%	0%
κέικ, κουλουράκια	4,7%	0%	0%	0%
κρέπες, εκμέκ	4,7%	4,7%	0%	0%
κέικ, σοκολάτα	9,5%	28,5%	5%	0%
πάστα, παγωτό , κέικ, κρουασάν	9,5%	19,04%	33,3%	0%
κέικ	4,7%	9,5%	33,3%	0%
κέικ, σοκολάτα, γκοφρέτα	4,7%	4,7%	0%	0%
κέικ, γκοφρέτα	0%	9,5%	0%	100%
σοκολάτα	1,7%	19,04%	0%	0%



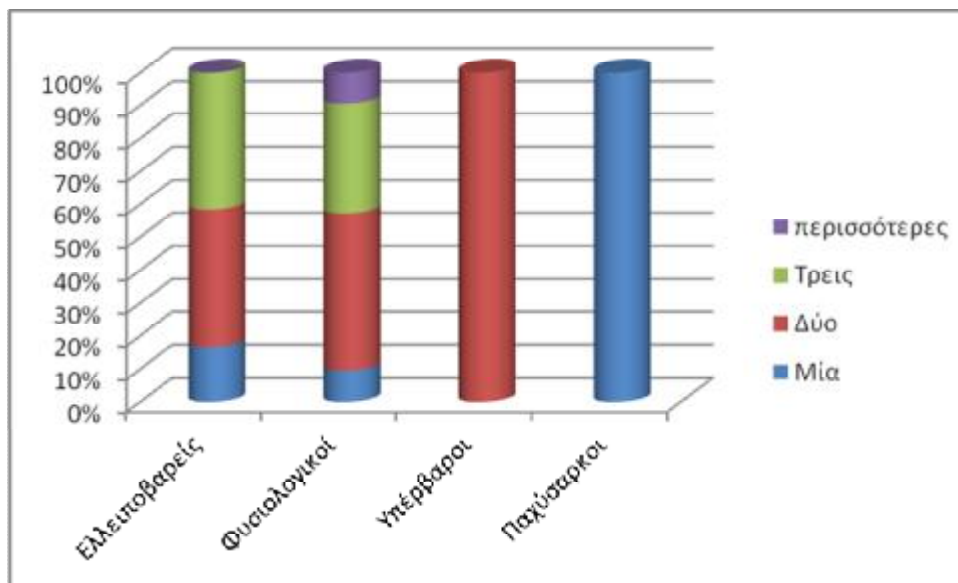
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Μία	83,3%	85,7%	33%	0%
Δύο	16,6%	14,3%	33%	100
Καμία	0%	0%	33%	0



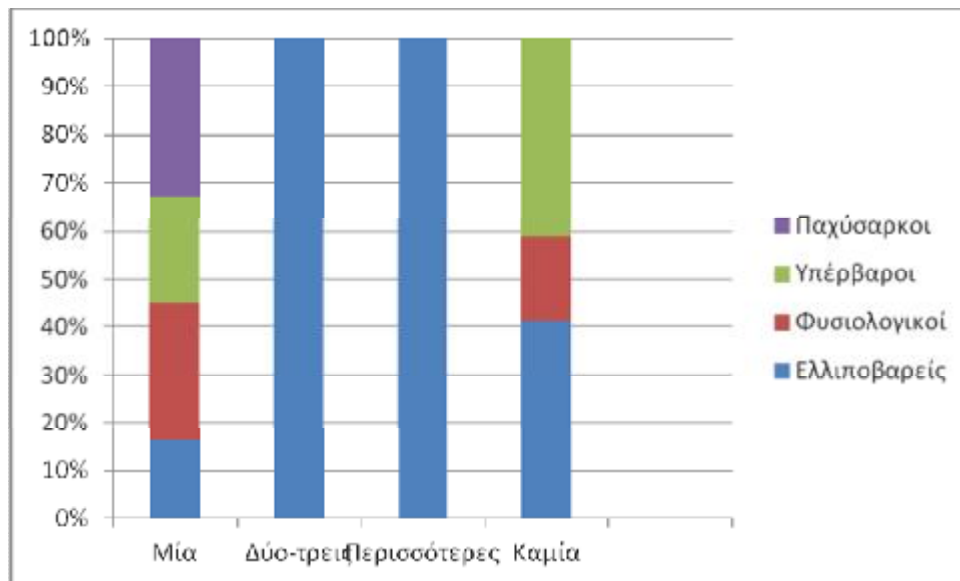
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Μία	16,6%	9,5%	0%	100%
Δύο	41,6%	47,6%	100%	0%
Τρεις	41,6%	33,3%	0%	0%
περισσότερες	0%	9,5%	0%	0%



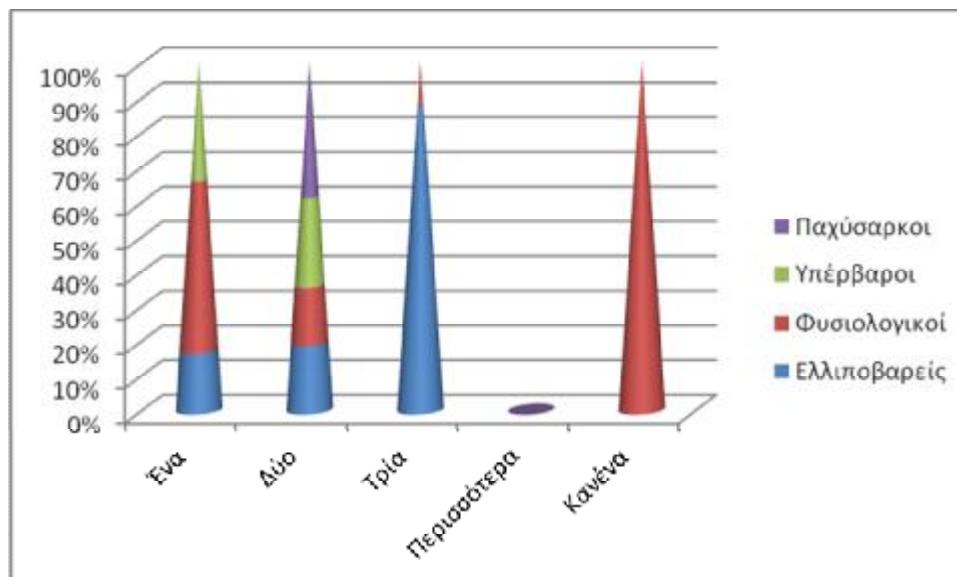
Πόσες φορές την εβδομάδα τρως έτοιμο φαγητό;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Μία	50%	85,7%	66%	100%
Δύο-τρεις	8,3%	0%	0%	0%
Περισσότερες	8,3%	0%	0%	0%
Καμία	33,3%	14,2%	33%	0%



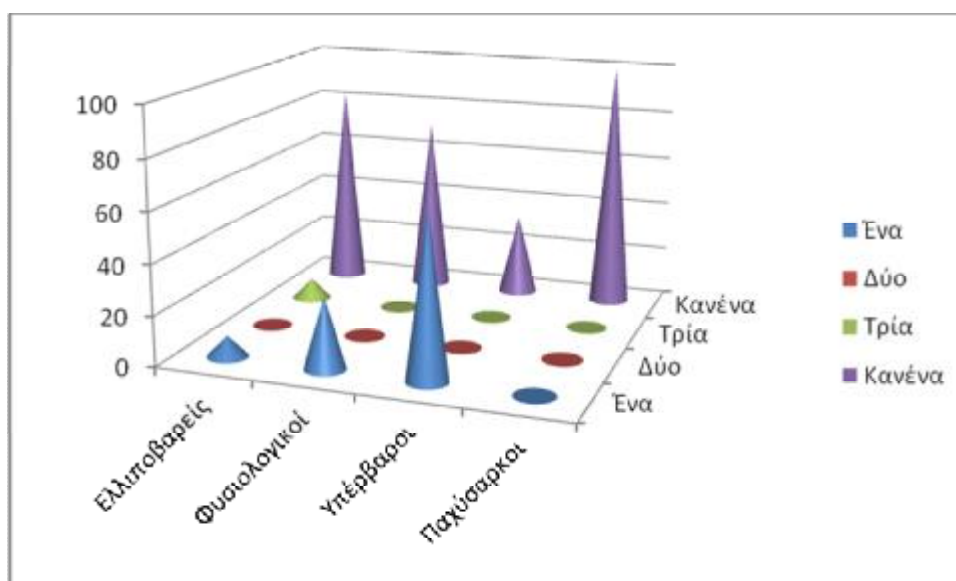
Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις κάθε μέρα;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ένα	16,6%	47,6%	33%	0%
Δύο	50%	42,8%	66%	100%
Τρία	33,3%	4,7%	0%	0%
Περισσότερα	0%	0%	0%	0%
Κανένα	0%	4,8%	0%	0%



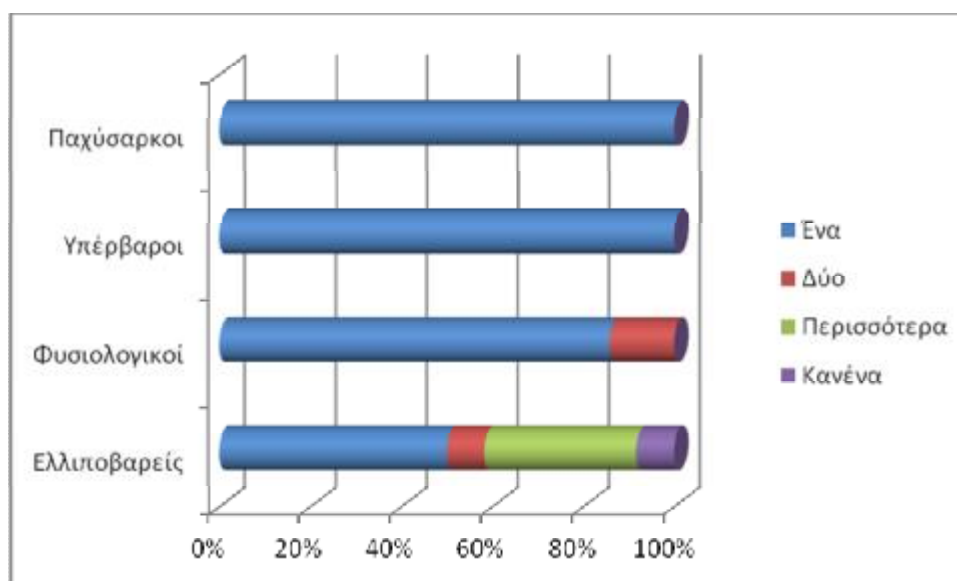
Πόσα αναψυκτικά πίνεις κάθε μέρα;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ένα	8,3%	28,5%	66%	0%
Δύο	0%	0%	0%	0%
Τρία	8,3%	0%	0%	0%
Κανένα	83,3%	71,4%	33%	100%



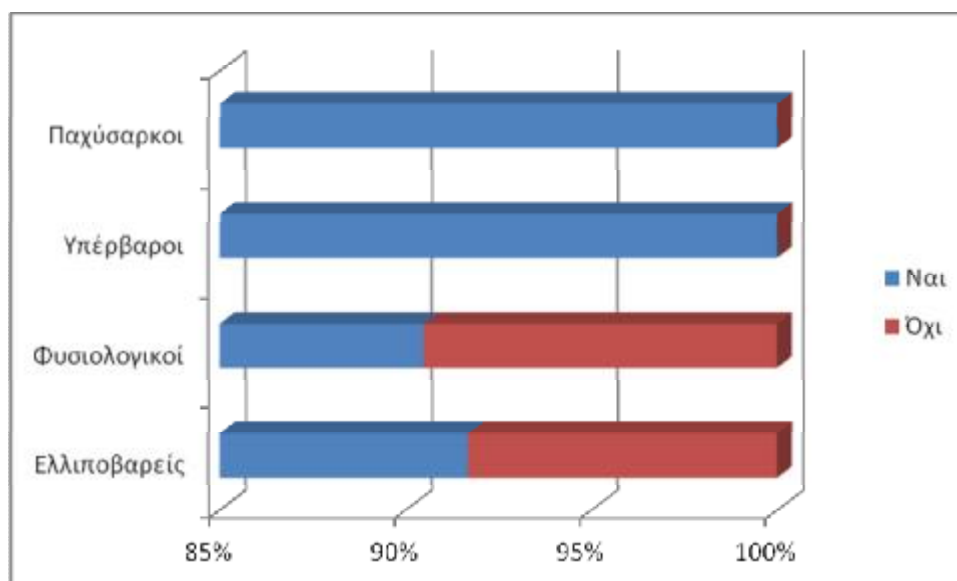
Πόσα ποτήρια φυσικό χυμό πίνεις κάθε μέρα;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ένα	50%	85,7%	100%	100%
Δύο	8,3%	14,2%	0%	0%
Περισσότερα	33,3%	0%	0%	0%
Κανένα	8,3%	0%	0%	0%



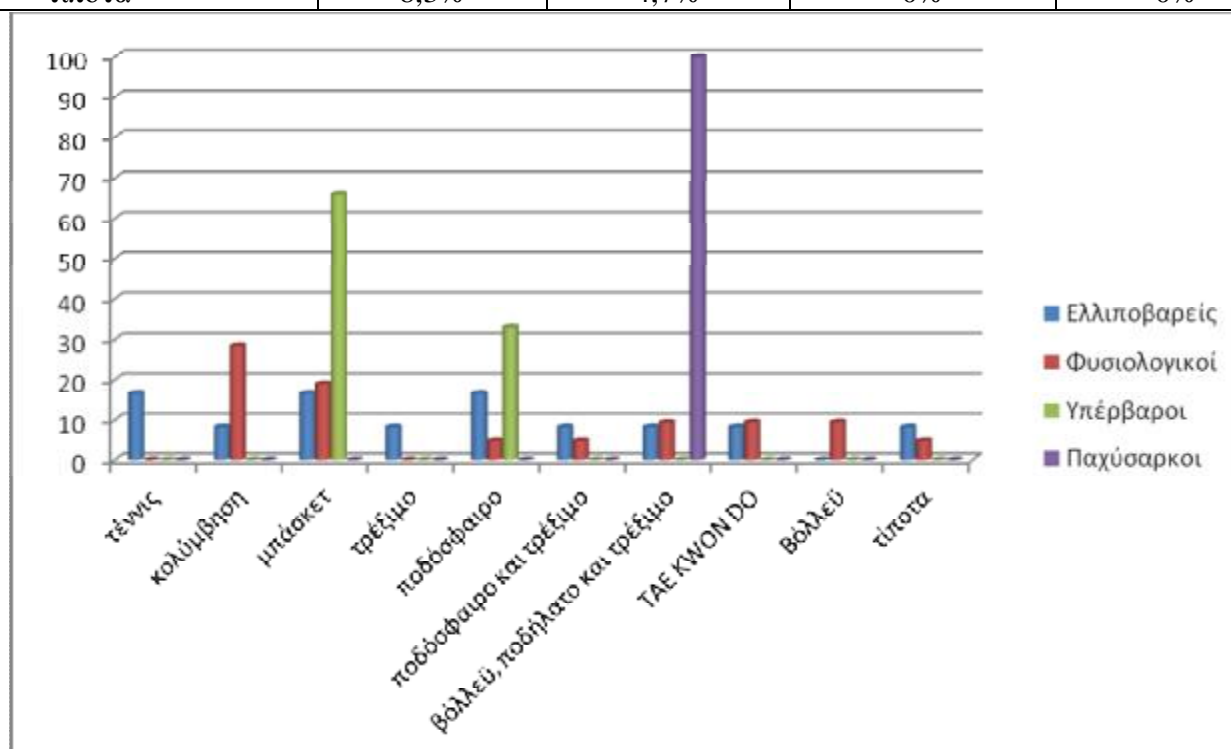
Αθλείσαι;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ναι	91,6%	90,4%	100%	100%
Όχι	8,3%	9,5%	0%	0%



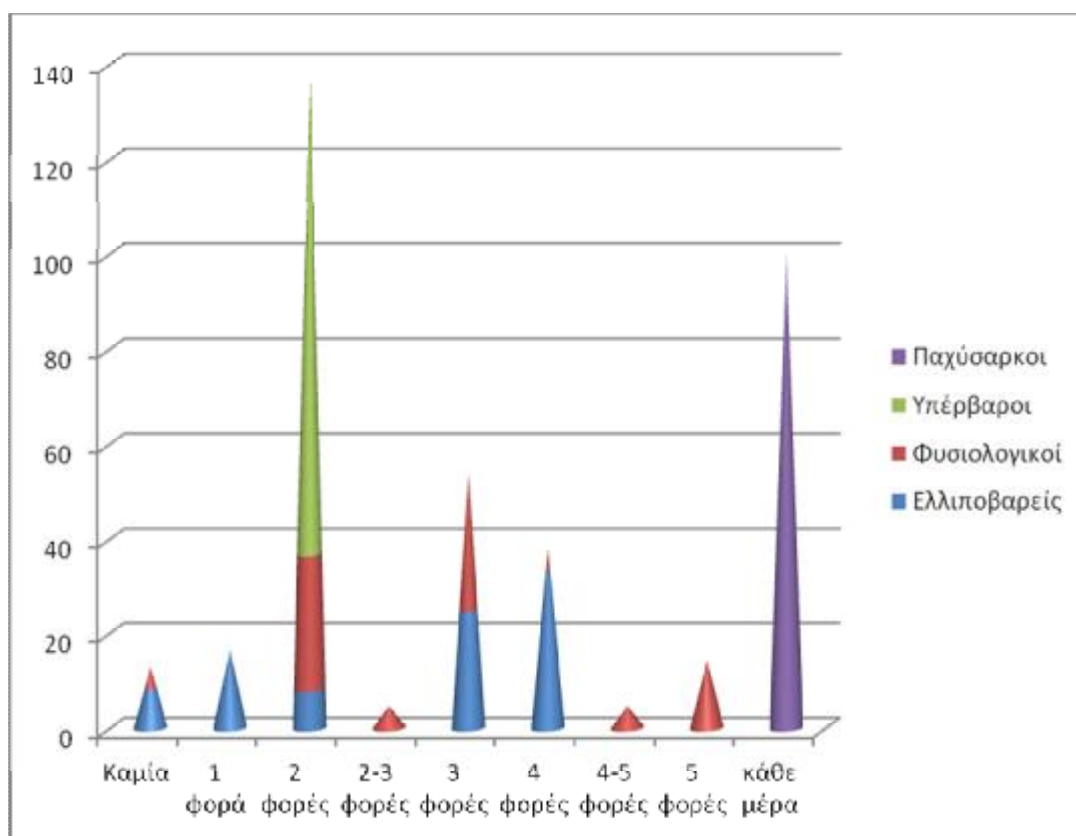
Αν ναι, με τι άθλημα ασχολείσαι;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
τέννις	16,6%	0%	0%	0%
κολύμβηση	8,3%	28,5%	0%	0%
μπάσκετ	16,6%	19%	66%	0%
τρέξιμο	8,3%	0%	0%	0%
ποδόσφαιρο	16,6%	4,7%	33%	0%
ποδόσφαιρο και τρέξιμο	8,3%	4,7%	0%	0%
βόλλεϋ, ποδήλατο και τρέξιμο	8,3%	9,4%	0%	100%
TAE KWON DO	8,3%	9,5%	0%	0%
Βόλλεϋ	0%	9,5%	0%	0%
τίποτα	8,3%	4,7%	0%	0%



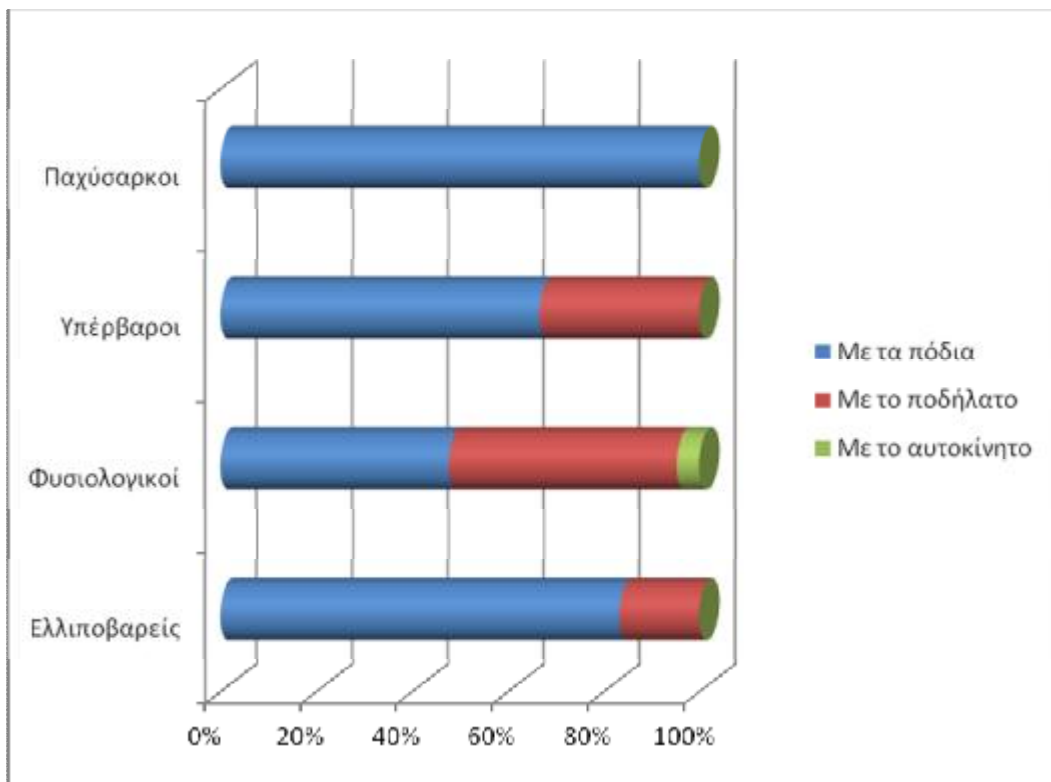
Πόσες φορές την εβδομάδα;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Καμία	8,3%	4,7%	0%	0%
1 φορά	16,6%	0%	0%	0%
2 φορές	8,3%	28,5%	100%	0%
2-3 φορές	0%	4,7%	0%	0%
3 φορές	25%	28,5%	0%	0%
4 φορές	33,3%	4,7%	0%	0%
4-5 φορές	0%	4,7%	0%	0%
5 φορές	0%	14,4%	0%	0%
κάθε μέρα	0%	0%	0%	100%



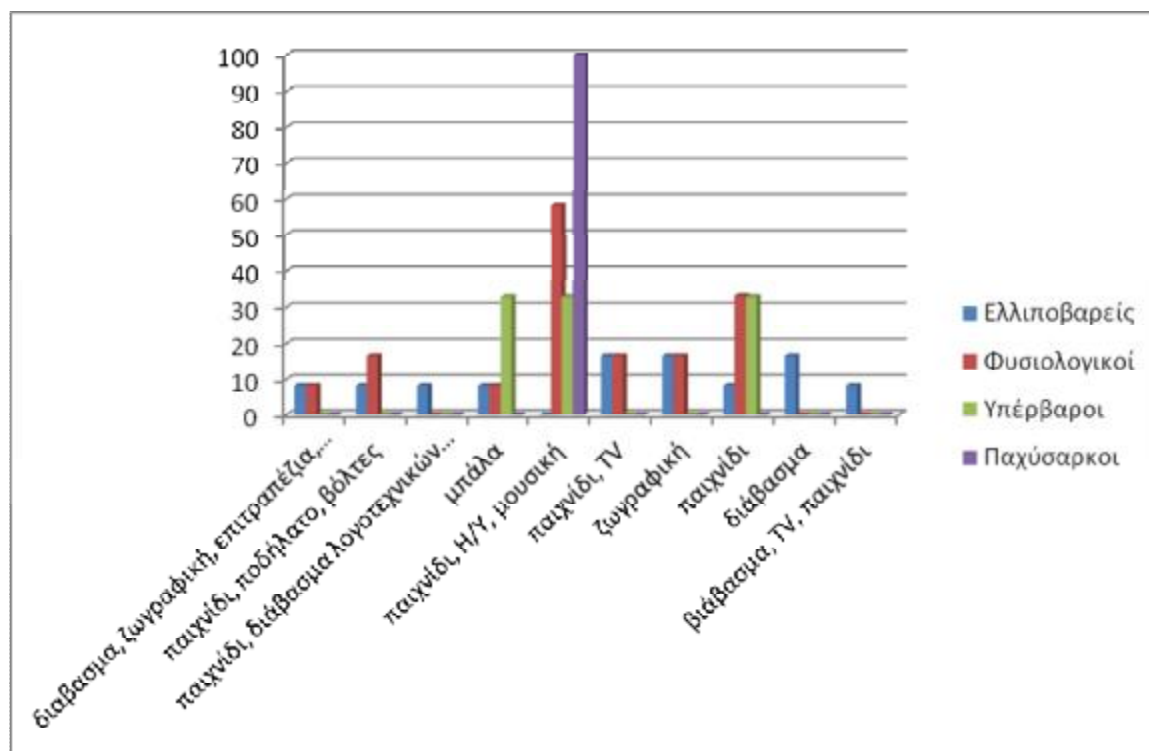
Στις κοντινές διαδρομές πώς πας;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Με τα πόδια	83,3%	47,6%	66%	100%
Με το ποδήλατο	16,6%	47,6%	33%	0%
Με το αυτοκίνητο	0%	4,7%	0%	0%



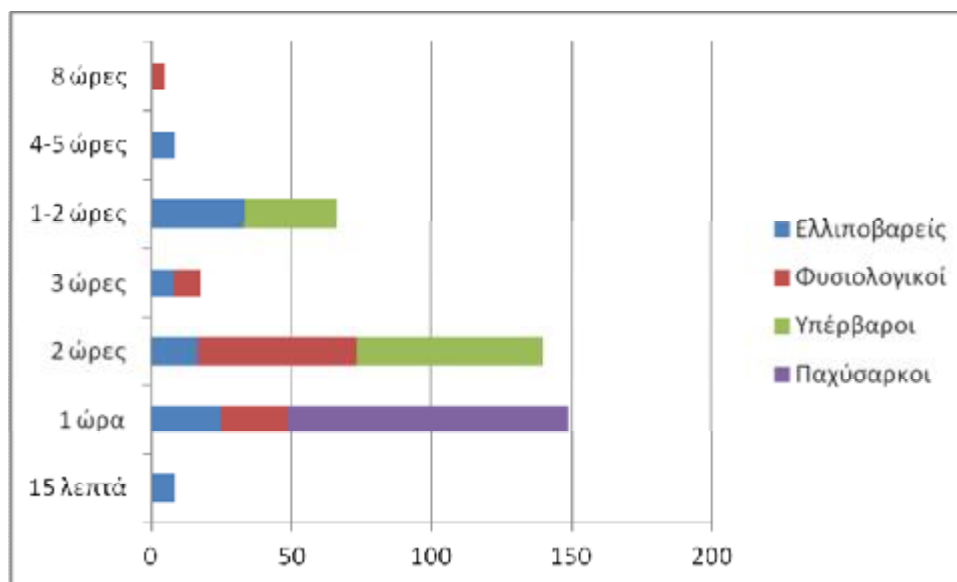
Τι κάνεις τον ελεύθερο χρόνο σου;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
διαβασμα, ζωγραφική, επιτραπέζια, playstation	8,3%	8,3%	0%	0%
παιχνίδι, ποδήλατο, βόλτες	8,3%	16,6%	0%	0%
παιχνίδι, διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων	8,3%	0%	0%	0%
μπάλα	8,3%	8,3%	33%	0%
παιχνίδι, Η/Υ, μουσική	0%	58,3%	33%	100%
παιχνίδι, TV	16,6%	16,6%	0%	0%
ζωγραφική	16,6%	16,6%	0%	0%
παιχνίδι	8,3%	33,3%	33%	0%
διάβασμα	16,6%	0%	0%	0%
διάβασμα, TV, παιχνίδι	8,3%	0%	0%	0%



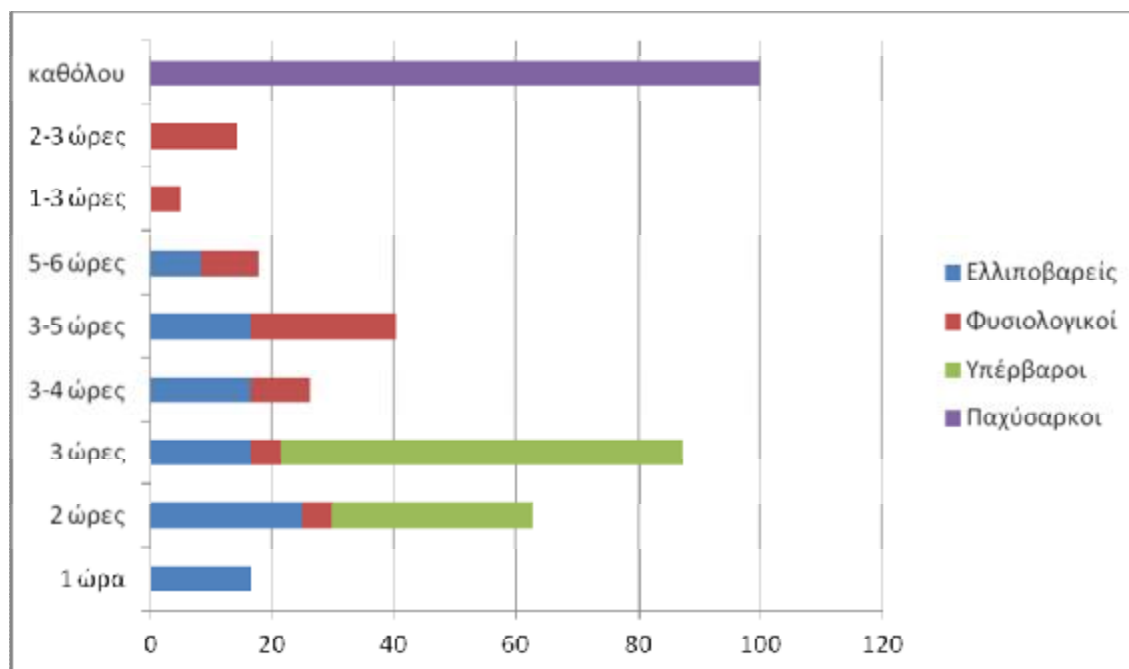
Πόσες ώρες την ημέρα βλέπεις τηλεόραση;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
15 λεπτά	8,3	0	0	0
1 ώρα	25	23,8	0	100
2 ώρες	16,6	57,1	66	0
3 ώρες	8,3	9,5	0	0
1-2 ώρες	33,3	0	33	0
4-5 ώρες	8,3	0	0	0
8 ώρες	0	4,7	0	0



Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση κάθε Σαββατοκύριακο;

	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
1 ώρα	16,6%	0%	0%	0%
2 ώρες	25%	4,7%	33%	0%
3 ώρες	16,6%	4,7%	66%	0%
3-4 ώρες	16,6%	9,5%	0%	0%
3-5 ώρες	16,6%	23,7%	0%	0%
5-6 ώρες	8,3%	9,4%	0%	0%
1-3 ώρες	0%	4,7%	0%	0%
2-3 ώρες	0%	14,2%	0%	0%
καθόλου	0%	0%	0%	100%



Σχολιασμός των γραφημάτων που αντιστοιχούν σε απαντήσεις που δόθηκαν από παιδιά

Από τα 37 παιδιά του 3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ιτέας που απάντησαν στα ερωτηματολόγια διαπιστώθηκε, με βάση το Δ.Μ.Σ., ότι από αυτά τα 12 παιδιά είναι ελλιποβαρή, τα 21 παιδιά είναι στα πλαίσια του φυσιολογικού βάρους, 3 είναι υπέρβαρα και μόλις 1 παιδί βρέθηκε παχύσαρκο 1^{ου} βαθμού.

Η πλειοψηφία αυτών των παιδιών απάντησε ότι το πρωινό τους αποτελείται κυρίως από ένα ποτήρι γάλα συνοδευόμενο από δημητριακά ή ένα τοστ ή ψωμί με μέλι, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό (16,6 % στους ελλιποβαρείς και 33% στους υπέρβαρους) απάντησαν ότι πίνουν μόνο ένα ποτήρι γάλα ή τρώνε μόνο δημητριακά.. Επίσης, ένα σχετικά μικρό ποσοστό, στηρίζει την πρωινή διατροφή του αποκλειστικά σε ένα κομμάτι κέικ ή σε δημητριακά. Εντύπωση προκαλεί πως το μοναδικό παχύσαρκο παιδί πίνει μόνο γάλα, χωρίς να εμπλουτίζει το πρωινό του με κάτι άλλο. Τα περισσότερα από τα παιδιά, σε μεγαλύτερο ποσοστό και σε όλες τις κατηγορίες σωματικού βάρους, στα διαλείμματα του σχολείου προτιμούν να τρώνε ένα τοστ, ενώ άλλα και σε μικρότερο ποσοστό συμπληρώνουν το δεκατιανό τους με φρούτα, κουλουράκια ή σάντουιτς. Ενθαρρυντικό είναι το γεγονός πως τα παιδιά προμηθεύονται το δεκατιανό τους από το σπίτι (100% στους υπέρβαρους και παχύσαρκους και 90,4 % στους φυσιολογικούς) ενώ πολύ λίγα παιδιά επιλέγουν να αγοράζουν κάτι από το φούρνο.

Στο ερώτημα «τι τρως συνήθως για μεσημεριανό» τα ελλιποβαρή παιδιά (49%), τα φυσιολογικού βάρους παιδιά (66,6%) και τα υπέρβαρα (66%), απάντησαν πως το γεύμα αυτό περιλαμβάνει όλες τις κατηγορίες τροφίμων κυρίως σπιτικού φαγητού, ενώ στα ζυμαρικά αποκλειστικά βασίζεται η διατροφή του ενός παχύσαρκου παιδιού.

Στο αντίστοιχο ερώτημα για το βραδινό φαγητό τα ελλειποβαρή παιδιά απάντησαν ότι τρέφονται με ποικιλία από όλες τις κατηγορίες τροφίμων, οι φυσιολογικοί το ίδιο ενώ οι υπέρβαροι μαθητές (σε ποσοστό **100%**) περιορίζονται σε ένα ποτήρι γάλα και ένα τοστ. Επίσης, το απόλυτο ποσοστό (**100%**) των παχύσαρκων παιδιών τρέφεται με ζυμαρικά και αυγά. Η διατροφή όλων των παιδιών περιλαμβάνει επίσης σαλάτα και μόνο ένα μικρό ποσοστό (**16,6%** και **19,04** στους ελλειποβαρείς και φυσιολογικούς αντίστοιχα) απάντησαν αρνητικά στο ερώτημα αυτό.

Επιπλέον, τα λαχανικά και τα όσπρια, ως ιδιαίτερη κατηγορία τροφίμων, προτιμώνται από τα παιδιά αυτά με συχνότητα δύο ή τρεις φορές εβδομαδιαίων. Το ίδιο συμβαίνει και με την κατανάλωση φρούτων, αφού το μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών απάντησε πως τρώνε τουλάχιστον **2-3** φρούτα ημερησίως και ένα μικρότερο ποσοστό περισσότερα. Στα ελλειποβαρή παιδιά και τα φυσιολογικά (**16,6%** και **4,8%** αντίστοιχα) δήλωσαν πως η καθημερινή διατροφή τους δεν περιλαμβάνει φρούτα. Στη συχνότητα των γλυκών που καταναλώνουν αυτοί οι μαθητές, οι περισσότεροι απάντησαν ότι τρώνε τουλάχιστον ένα γλυκό την εβδομάδα ενώ μεγάλος αριθμός μαθητών απάντησε ότι μπορεί να καταναλώσει δύο, τρία ή και περισσότερα γλυκά με ιδιαίτερη προτίμηση στο κέικ, τη σοκολάτα και την γκοφρέτα.

Ακόμα, το ψάρι περιλαμβάνεται τουλάχιστον μία φορά στην εβδομαδιαία διατροφή, ενώ το κρέας δύο και τρεις φορές την εβδομάδα. Το έτοιμο φαγητό προτιμάται μία φορά την εβδομάδα από όλους, ενώ στους ελλειποβαρείς, φυσιολογικούς και υπέρβαρους ένα ποσοστό **33%** δήλωσε ότι δεν τρώνε καθόλου έτοιμο φαγητό. Επίσης, τα παιδιά που ερωτήθηκαν για την ποσότητα του γάλακτος που καταναλώνουν καθημερινά, απάντησαν ότι οι ελλειποβαρείς (σε ποσοστό **33,3%**) πίνουν ένα ποτήρι γάλα, οι φυσιολογικοί και οι υπέρβαροι ένα έως δύο ποτήρια, ενώ οι παχύσαρκοι τουλάχιστον δύο ποτήρια καθημερινά.

Τα αναψυκτικά (τύπου **cola, sprite...**) δε φαίνονται να προτιμώνται ιδιαίτερα, αφού οι ελλειποβαρείς και οι

παχύσαρκοι μαθητές δεν πίνουν καθόλου αλλά οι υπέρβαροι καταναλώνουν τουλάχιστον ένα αναψυκτικό καθημερινά.

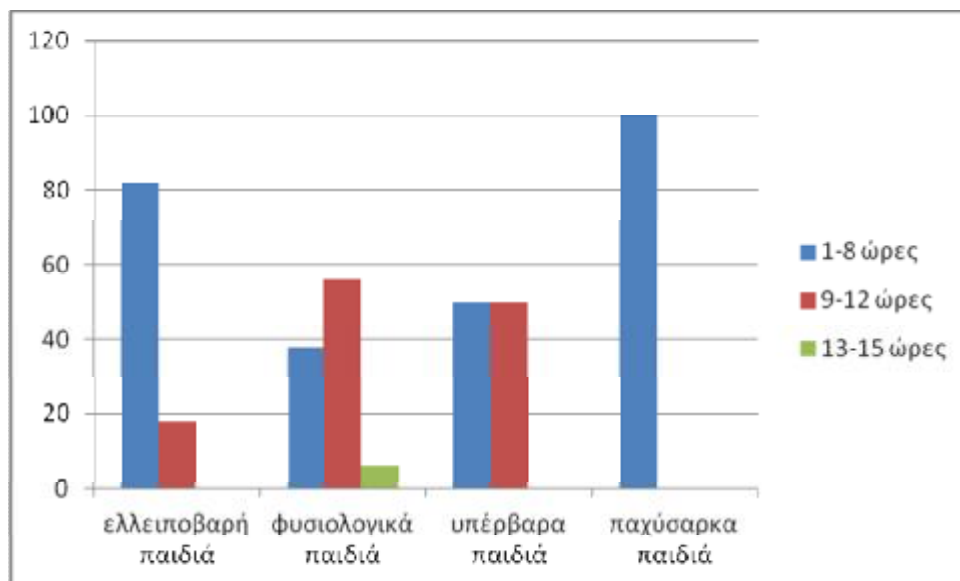
Σχεδόν όλοι, επίσης, οι μαθητές (**91,6%** οι ελλειποβαρείς και **90,4%** οι φυσιολογικοί) αθλούνται είτε επιλέγοντας ένα μόνο άθλημα, όπως τένις, κολύμπι, μπάσκετ, βόλλεϋ ή ποδόσφαιρο, είτε επιλέγοντας ένα συνδυασμό αθλημάτων και δραστηριοτήτων, όπως βόλλεϋ και ποδήλατο και τρέξιμο. Η συχνότητα της εβδομαδιαίας άθλησης κατά μέσο όρο, σε όλες τις κατηγορίες σωματικού βάρους των παιδιών, είναι τρεις φορές ενώ υπάρχουν και παιδιά που αθλούνται σε καθημερινή βάση. Επιπλέον, αυξάνουν τη φυσική δραστηριότητά τους πηγαίνοντας στις κοντινές διαδρομές είτε με τα πόδια είτε με το ποδήλατο. Όμως, τα παιδιά αυτής της ηλικίας, στον ελεύθερο χρόνο τους αγαπούν τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, παίζοντας με τους φίλους τους ή κάνοντας βόλτες με το ποδήλατό τους. Έχουν όμως παράλληλα και την τάση να κάθονται στο χώρο τους και να ασχολούνται με διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων ή να παίζουν επιτραπέζια ή να βλέπουν τηλεόραση.

Στο μεγάλο αυτό θέμα, της προσκόλλησης δηλαδή του παιδιού με την τηλεόραση, έχουμε να παρατηρήσουμε πως τα περισσότερα παιδιά αγαπούν το τηλεοπτικό θέαμα, αφού παρακολουθούν καθημερινά **2-3** ώρες τηλεόραση και βέβαια αυξάνουν τον αριθμό αυτών των ωρών κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.

Απαντήσεις Γονέων
αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες των
παιδιών τους.

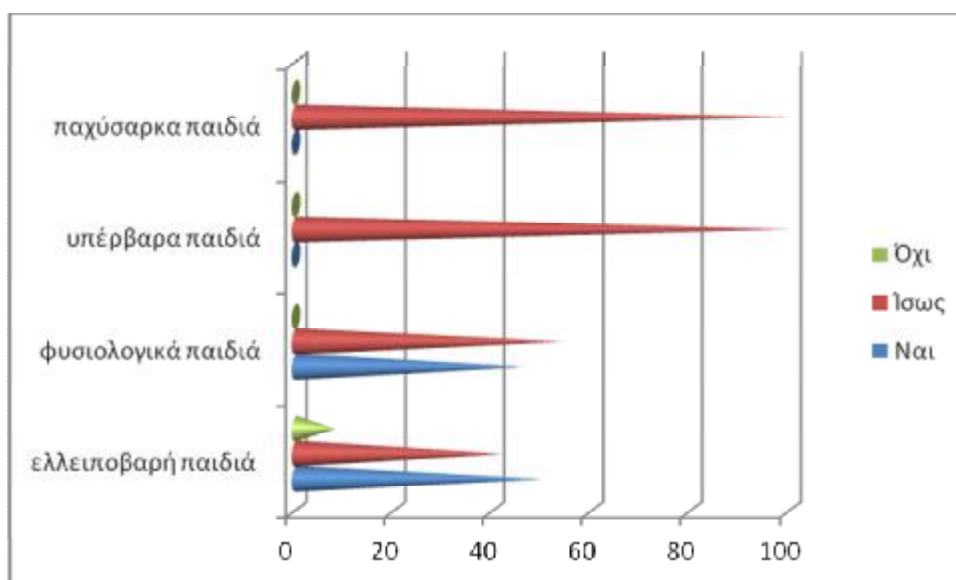
Πόσες ώρες εργάζεστε;

	ελλιποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
1-8 ώρες	82%	38%	50%	100%
9-12 ώρες	18%	56%	50%	0%
13-15 ώρες	0%	6%	0%	0%



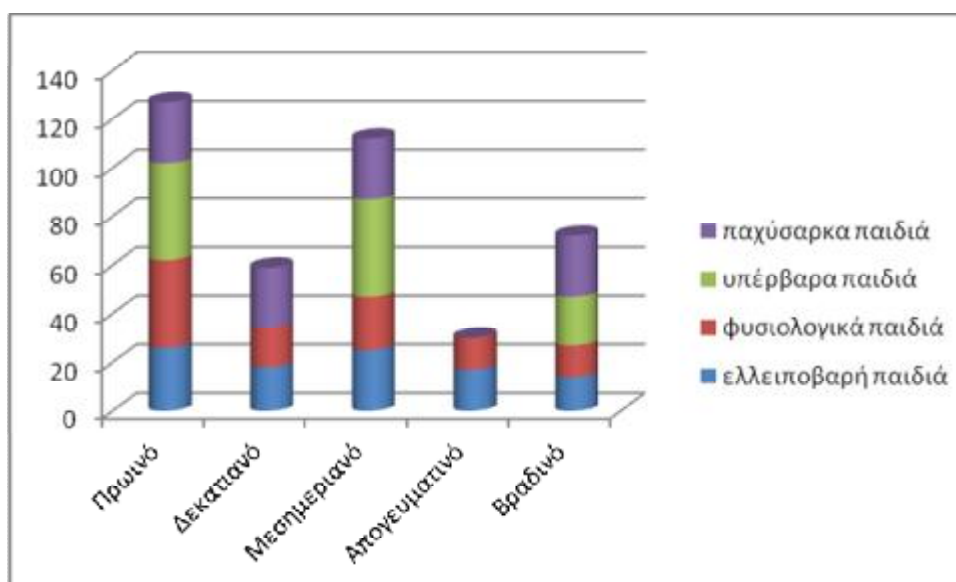
Νομίζετε ότι η διατροφή των παιδιών σας είναι σωστή και υγιεινή;

	Ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Ναι	50%	46%	0%	0%
Ίσως	42%	54%	100%	100%
Όχι	8%	0%	0%	0%



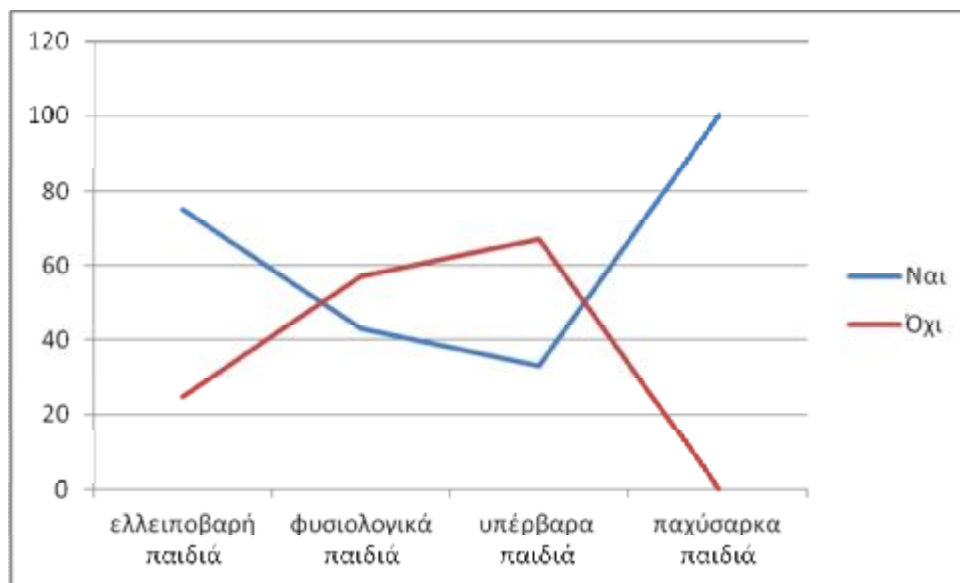
Ποια είναι η άποψή σας για τα παρακάτω γεύματα;

	ελλιποβαρή παιδιά	Φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Πρωινό	26%	36%	40%	25%
Δεκατιανό	18%	165	0%	25%
Μεσημεριανό	25%	22%	40%	25%
Απογευματινό	17%	13%	0%	0%
Βραδινό	14%	13%	20%	25%



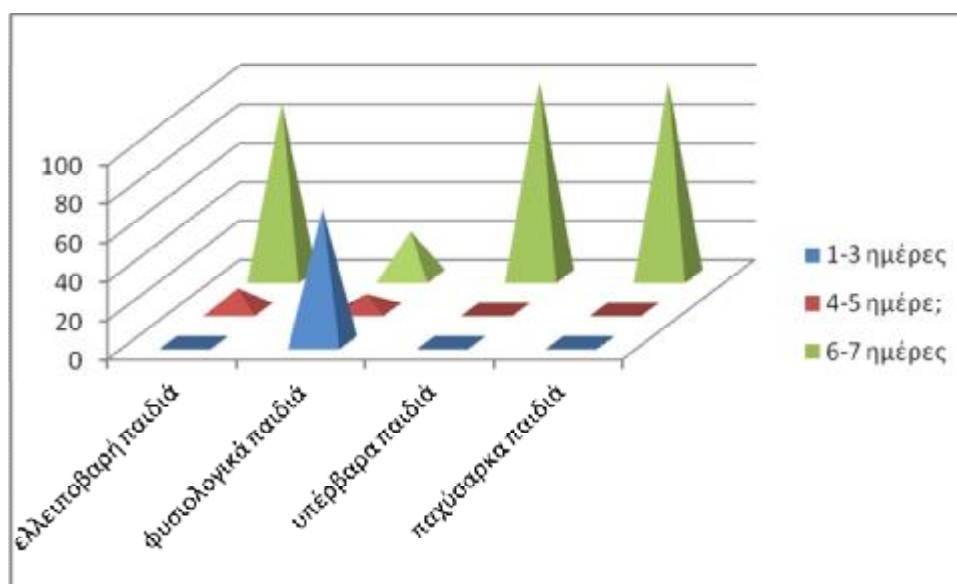
Παίρνετε πρωινό στο σπίτι με την οικογένειά σας;

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	Παχύσαρκα παιδιά
Ναι	75%	43%	33%	100%
Όχι	25%	57%	67%	0%



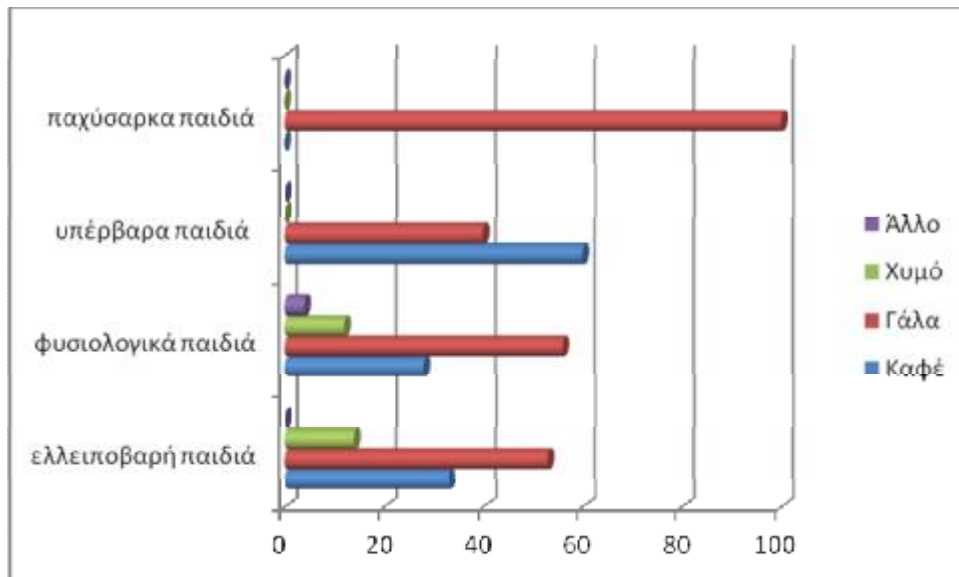
Εάν ναι, πόσες ημέρες την εβδομάδα;

	ελλειποβαρή παιδιά	Φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	Παχύσαρκα παιδιά
1-3 ημέρες	0%	69%	0%	0%
4-5 ημέρες	11%	8%	0%	0%
6-7 ημέρες	89%	23%	100%	100%



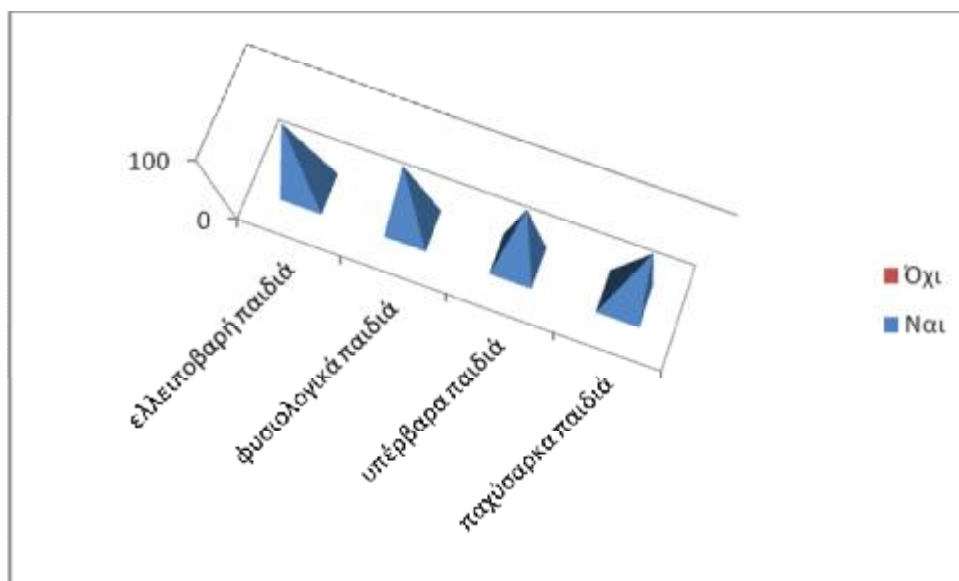
Τι περιλαμβάνει, σαν βασικό ρόφημα, το πρωινό της οικογένειάς σας;

	ελλειποβαρή παιδιά	Φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Καφέ	33%	28%	60%	0%
Γάλα	53%	56%	40%	100%
Χυμό	14%	12%	0%	0%
Άλλο	0%	4%	0%	0%



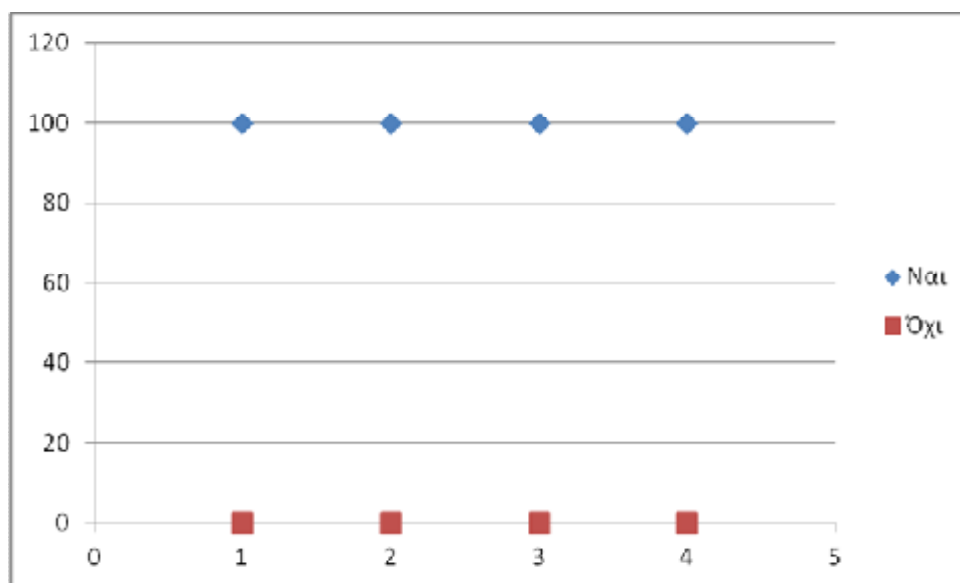
Προετοιμάζετε το δεκατιανό των παιδιών σας από το σπίτι;

	Ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Ναι	100%	100%	100%	100%
Όχι	0%	0%	0%	0%



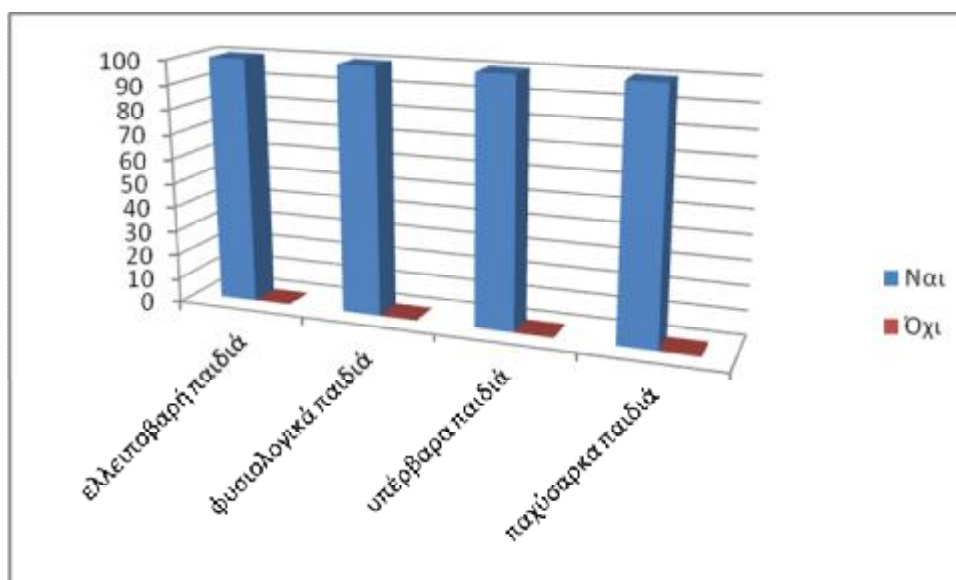
Τρώνε τα παιδιά σας, καθημερινά, τα απαραίτητα γεύματα;

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	Παχύσαρκα παιδιά
Ναι	100%	100%	100%	100%
Όχι	0%	0%	0%	0%



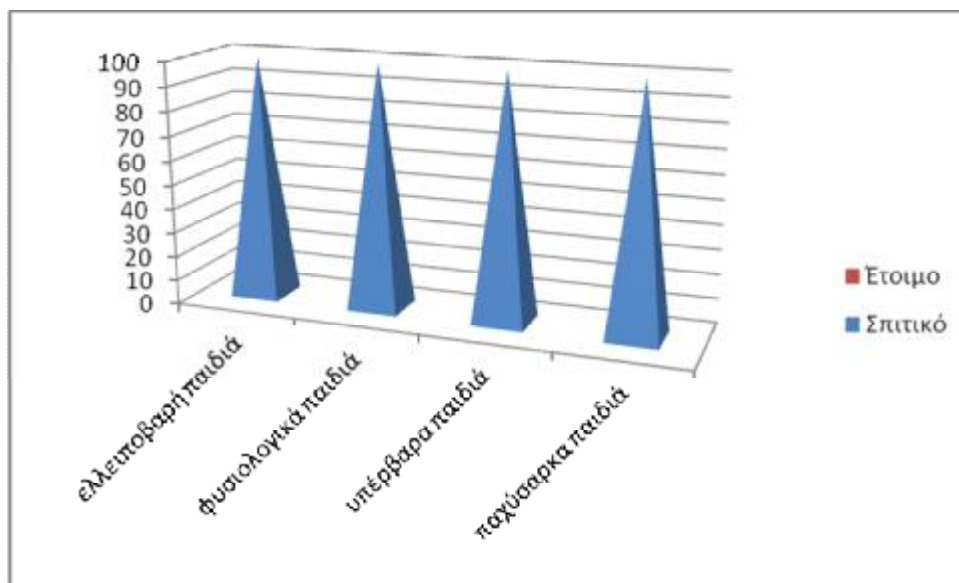
Υπάρχει καθημερινά μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό;

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Ναι	100%	100%	100%	100%
Όχι	0%	0%	0%	0%



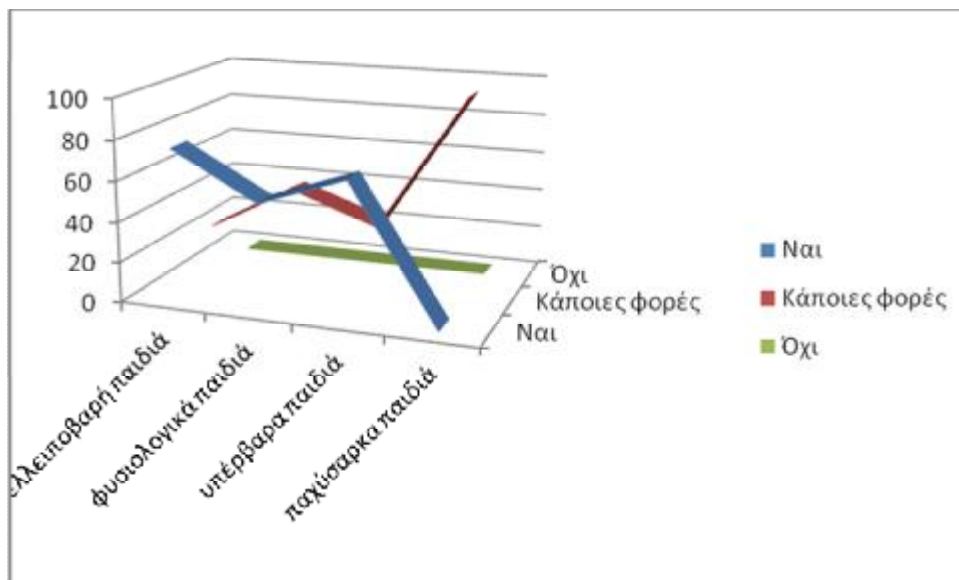
Προτιμάτε περισσότερο το σπιτικό φαγητό ή το έτοιμο;

	ελλειποβαρή παιδιά	Φυσιολογικά παιδιά	Υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Σπιτικό	100%	100%	100%	100%
Έτοιμο	0%	0%	0%	0%



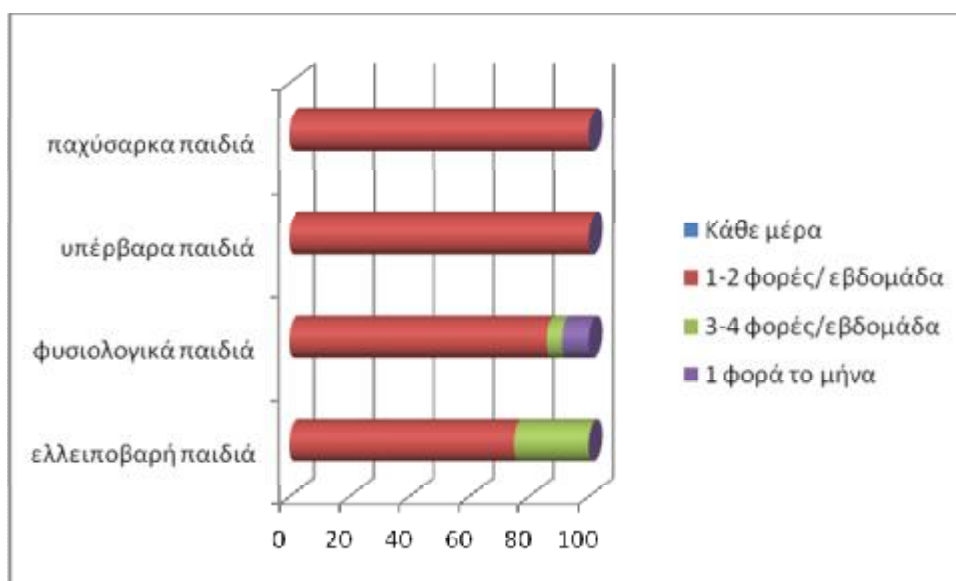
Συνοδεύετε με σαλάτα τα γεύματά σας;

	ελλιποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Ναι	75%	52%	67%	0%
Κάποιες φορές	25%	48%	33%	100%
Όχι	0%	0%	0%	0%



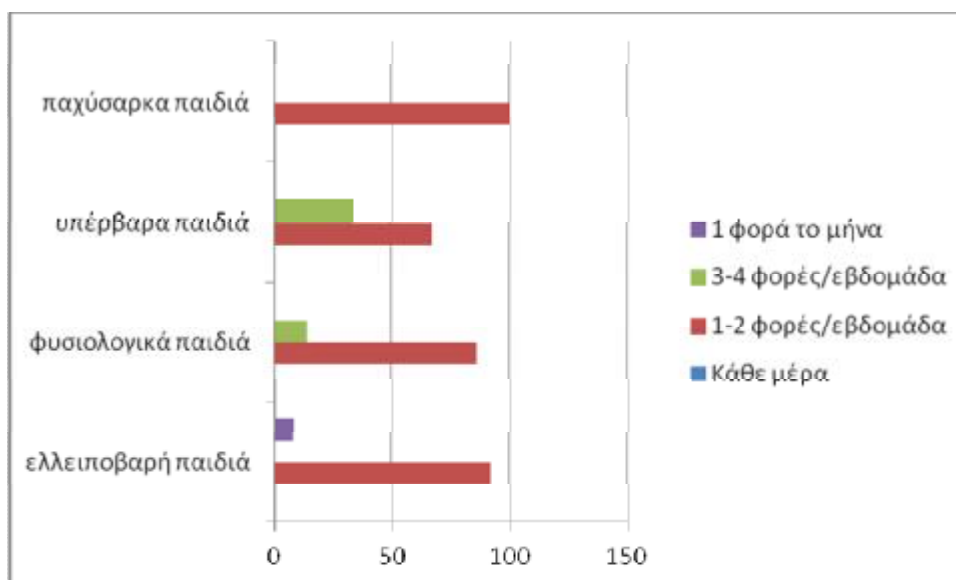
Το γεύμα στο σπίτι σας περιλαμβάνει λευκό κρέας:

	ελλιποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Κάθε μέρα	0%	0%	0%	0%
1-2 φορές/ εβδομάδα	75%	86%	100%	100%
3-4 φορές/εβδομάδα	25%	5%	0%	0%
1 φορά το μήνα	0%	9%	0%	0%



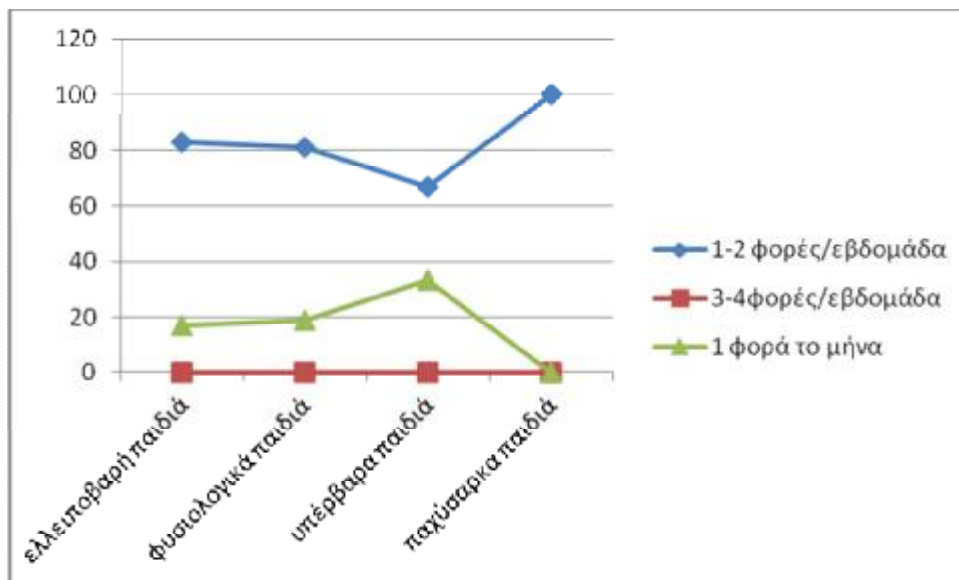
Το γεύμα στο σπίτι σας περιλαμβάνει κόκκινο κρέας:

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Κάθε μέρα	0%	0%	0%	0%
1-2 φορές/εβδομάδα	92%	86%	67%	100%
3-4 φορές/εβδομάδα	0%	14%	33%	0%
1 φορά το μήνα	8%	0%	0%	0%



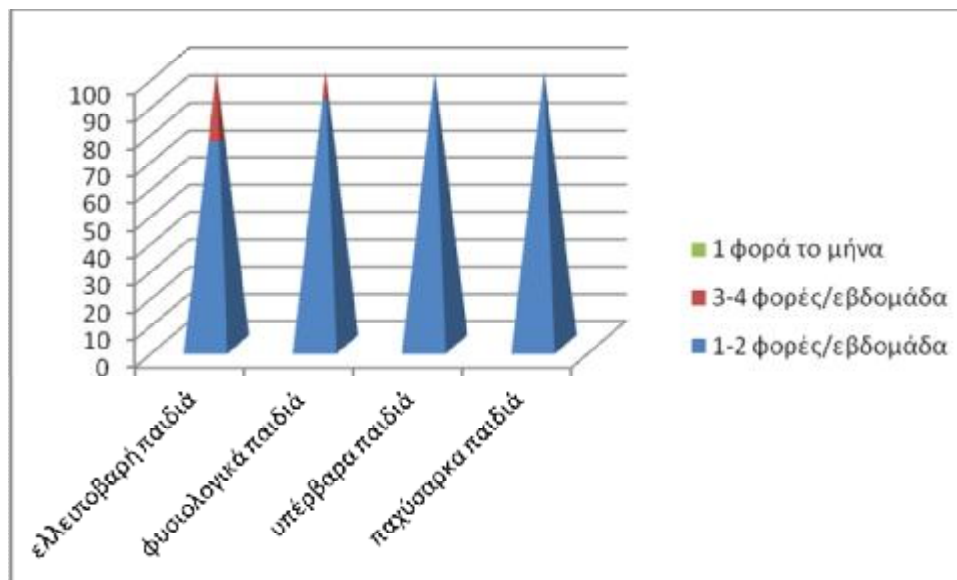
Το γεύμα στο σπίτι σας περιλαμβάνει ψάρι:

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
1-2 φορές/εβδομάδα	83%	81%	67%	100%
3-4 φορές/εβδομάδα	0%	0%	0%	0%
1 φορά το μήνα	17%	19%	33%	0%



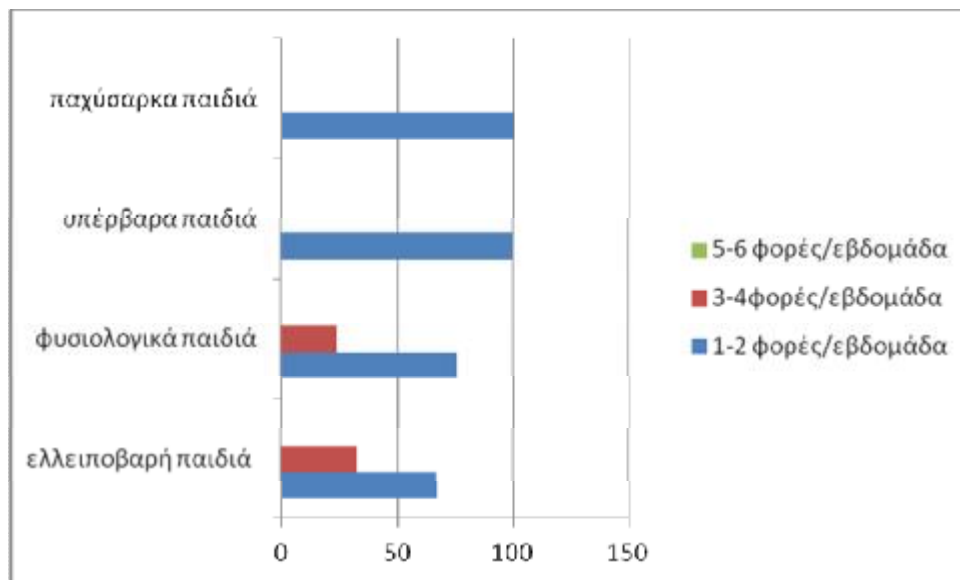
Το γεύμα στο σπίτι σας περιλαμβάνει όσπρια:

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
1-2 φορές/εβδομάδα	75%	90%	100%	100%
3-4 φορές/εβδομάδα	25%	10%	0%	0%
1 φορά το μήνα	0%	0%	0%	0%



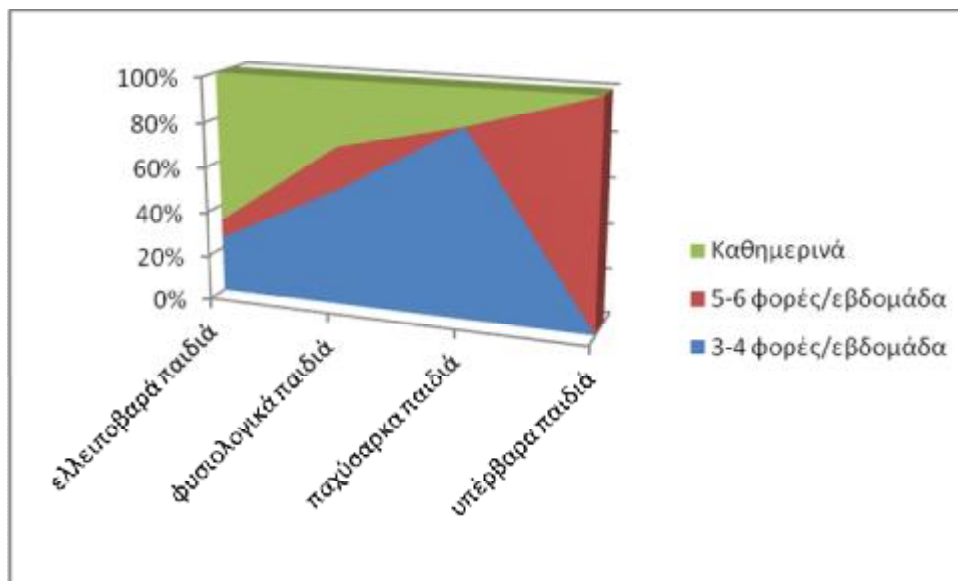
Το γεύμα στο σπίτι σας περιλαμβάνει ζυμαρικά:

	Ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
1-2 φορές/εβδομάδα	67%	76%	100%	100%
3-4 φορές/εβδομάδα	33%	24%	0%	0%
5-6 φορές/εβδομάδα	0%	0%	0%	0%



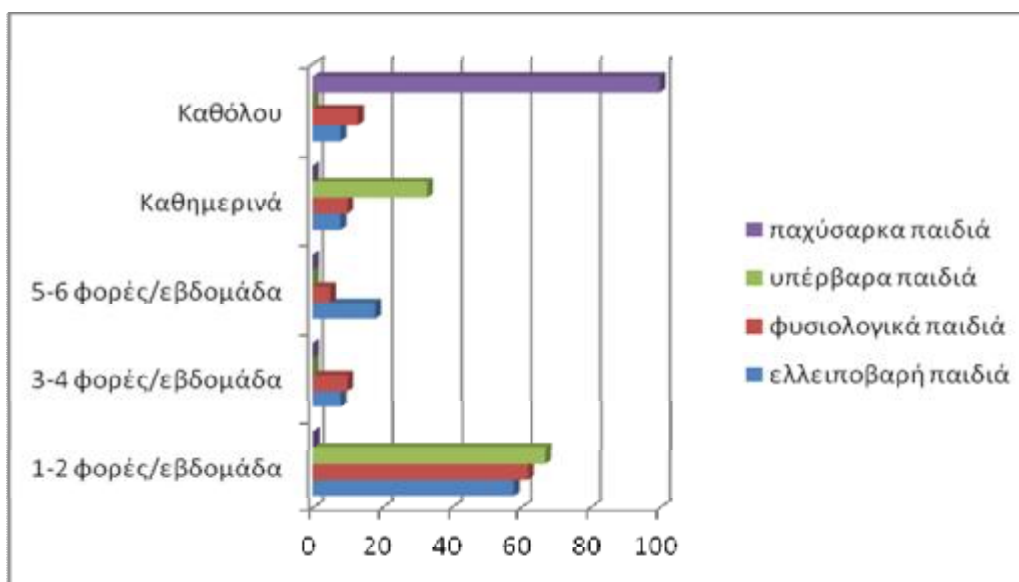
Το γεύμα στο σπίτι σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά:

	ελλιποβαρά παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	παχύσαρκα παιδιά	υπέρβαρα παιδιά
3-4 φορές/εβδομάδα	25%	52%	67%	0%
5-6 φορές/εβδομάδα	8%	19%	0%	100%
Καθημερινά	67%	29%	13%	0%



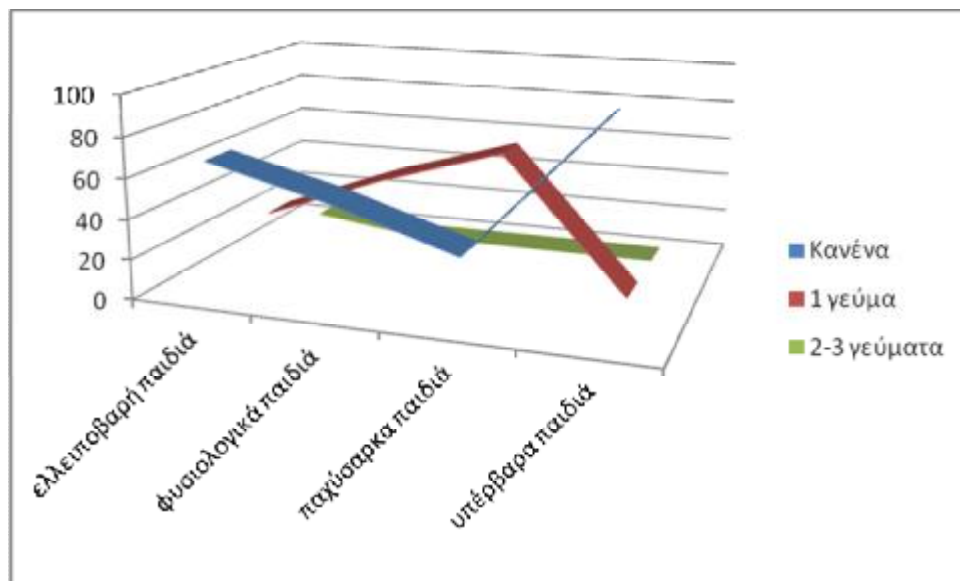
Το γεύμα στο σπίτι σας περιλαμβάνει γλυκά:

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
1-2 φορές/εβδομάδα	58%	62%	67%	0%
3-4 φορές/εβδομάδα	8%	10%	0%	0%
5-6 φορές/εβδομάδα	18%	5%	0%	0%
Καθημερινά	8%	10%	33%	0%
Καθόλου	8%	13%	0%	100%



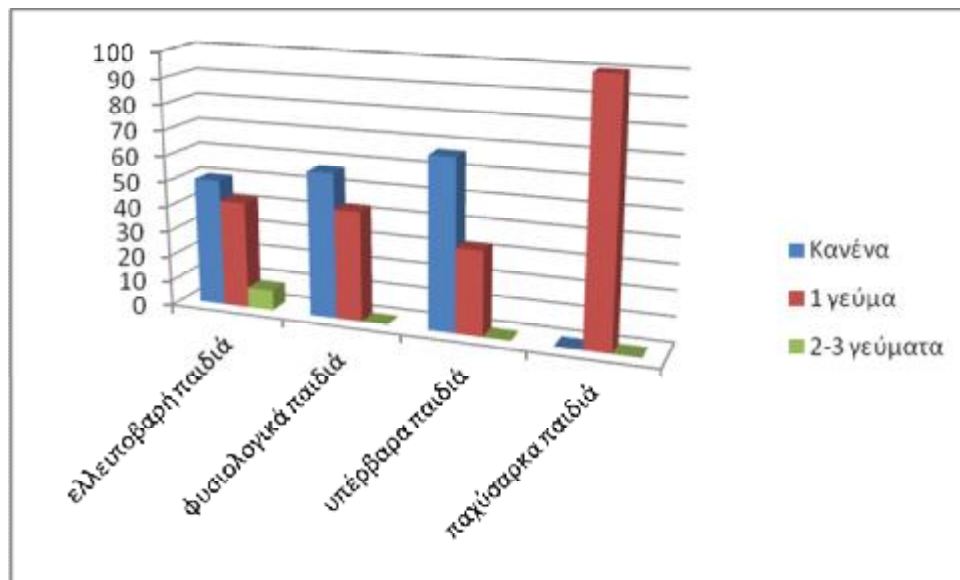
Πόσα γεύματα την εβδομάδα πραγματοποιείτε με την οικογένειά σας σε fast food;

	ελλιποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	παχύσαρκα παιδιά	υπέρβαρα παιδιά
Κανένα	67%	52%	33%	100%
1 γεύμα	25%	48%	67%	0%
2-3 γεύματα	8%	0%	0%	0%



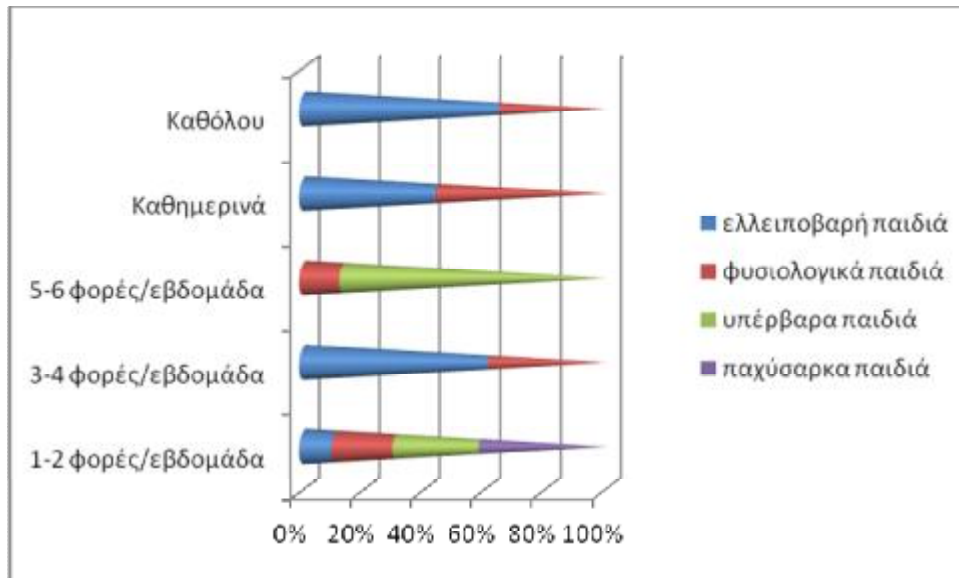
Πόσα γεύματα την εβδομάδα πραγματοποιείτε με την οικογένειά σας σε εστιατόριο ή ταβέρνα;

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
Κανένα	50%	57%	67%	0%
1 γεύμα	42%	43%	33%	100%
2-3 γεύματα	8%	0%	0%	0%



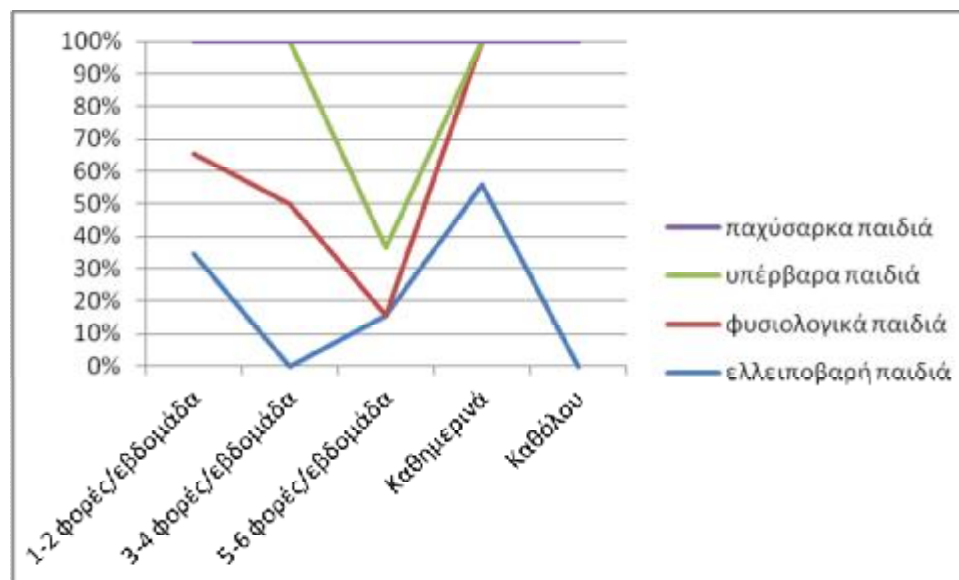
Πόσα συχνά καταναλώνετε αναψυκτικά;

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
1-2 φορές/εβδομάδα	25%	48%	67%	100%
3-4 φορές/εβδομάδα	8%	5%	0%	0%
5-6 φορές/εβδομάδα	0%	5%	33%	0%
Καθημερινά	8%	10%	0%	0%
Καθόλου	59%	32%	0%	0%



Πόσο συχνά καταναλώνετε φυσικού χυμούς;

	ελλειποβαρή παιδιά	φυσιολογικά παιδιά	υπέρβαρα παιδιά	παχύσαρκα παιδιά
1-2 φορές/εβδομάδα	33%	29%	33%	0%
3-4 φορές/εβδομάδα	0%	33%	33%	0%
5-6 φορές/εβδομάδα	25%	0%	33%	100%
Καθημερινά	42%	33%	0%	0%
Καθόλου	0%	5%	0%	0%



Σχολιασμός των γραφημάτων που αντιστοιχούν σε απαντήσεις που δόθηκαν από γονείς παιδιών

Από τις απαντήσεις των γονέων των παιδιών παρατηρούμε ότι : Οι γονείς του παχύσαρκου παιδιού και οι περισσότεροι των ελλειποβαρών (το 82%) εργάζονται 1 με 8 ώρες , ενώ η καθημερινή απασχόληση του 56% των γονέων των φυσιολογικών παιδιών ανέρχεται στις 9 με 12 ώρες, με ένα μικρό ποσοστό της τάξης του 6% να εργάζεται ακόμη και 13 με 15 ώρες την ημέρα.

Ως προς την τροφή που παρέχουν στα παιδιά τους , οι γονείς των υπέρβαρων παιδιών και του παχύσαρκου στο σύνολό τους καθώς και το 54% των φυσιολογικών έχουν αμφιβολίες αν αυτή είναι σωστή και υγιεινή. Αναφορικά με τους γονείς των ελλειποβαρών παιδιών , μπορεί οι μισοί να είναι σίγουροι για την ορθότητα και ωφελιμότητα της διατροφής των παιδιών τους, όμως μια μικρή μερίδα αυτών (8%) την θεωρούν εσφαλμένη και ανθυγιεινή.

Όλοι οι γονείς θεωρούν το πρωινό και το μεσημεριανό ως τα σημαντικότερα γεύματα, με το βραδινό να καταλαμβάνει την τελευταία θέση στην αξιολόγησή τους . Από αυτήν την άποψη αποκλίνουν μόνο οι γονείς του παχύσαρκου παιδιού, οι οποίοι θεωρούν όλα τα γεύματα εξίσου σημαντικά, πλην του απογευματινού.

Και ενώ το πρωινό χαίρει της εκτίμησης των γονέων, μόνο οι γονείς των ελλειποβαρών παιδιών στην πλειονότητά τους (75%) και οι γονείς του

παχύσαρκου παιδιού λαμβάνουν πρωινό με την οικογένειά τους και μάλιστα 6 με 7 ημέρες την εβδομάδα. Στο πρωινό γεύμα τιμητική θέση κατέχει το γάλα, αφού αποτελεί το βασικό ρόφημα όλων των οικογενειών, με μοναδική εξαίρεση αυτήν του υπέρβαρου, η οικογένεια του οποίου προτιμά τον καφέ. Υπάρχουν όμως και λίγες οικογένειες ελλειποβαρών και φυσιολογικών παιδιών (14% και 12% αντίστοιχα) που προτιμούν για πρωινό κάποιο χυμό.

Αν και εργαζόμενοι, όλοι οι γονείς προετοιμάζουν το δεκατιανό των παιδιών τους από το σπίτι, το οποίο περιλαμβάνει συνήθως τοστ, κέικ ή κουλούρι, ενώ φρούτα επιλέγουν μόνο οι γονείς του υπέρβαρου παιδιού.

Όλα τα παιδιά τρώνε καθημερινά τα απαραίτητα γεύματα τα οποία είναι μαγειρεμένα στο σπίτι καθώς οι γονείς τους προτιμούν το σπιτικό φαγητό. Τα γεύματά τους συνοδεύουν οι περισσότερες οικογένειες των ελλειποβαρών, φυσιολογικών και υπέρβαρων παιδιών (75%, 52% και 67% αντίστοιχα) με σαλάτα, ενώ οι υπόλοιπες οικογένειες δεν έχουν εντάξει αυτήν στην καθημερινή τους διατροφή.

Η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων όλων των παιδιών μαγειρεύει κρέας (κόκκινο και λευκό), ψάρι, όσπρια και ζυμαρικά 1 με 2 φορές την εβδομάδα. Θα πρέπει να επισημάνουμε όμως ότι υπάρχουν οικογένειες φυσιολογικών παιδιών (9%) που καταναλώνουν λευκό κρέας μόνο 1 φορά το μήνα, συχνότητα την οποία ακολουθούν και οικογένειες ελλειποβαρών παιδιών (8%) ως προς το κόκκινο κρέας καθώς και οικογένειες φυσιολογικών, ελλειποβαρών και υπέρβαρων παιδιών (19%, 17% και

33% αντίστοιχα) ως προς το ψάρι. Και ενώ από τη μια μεριά υπάρχουν οικογένειες που μαγειρεύουν κρέας καθώς και ψάρι μία φορά το μήνα, από την άλλη υπάρχουν οικογένειες ελλειποβαρών και φυσιολογικών παιδιών, οι οποίες **3** με **4** φορές την εβδομάδα το γεύμα τους περιλαμβάνει όσπρια.

Τα φρούτα και τα λαχανικά τα συναντάμε σε καθημερινή βάση μόνο στο γεύμα του **67%** των οικογενειών των ελλειποβαρών παιδιών. Οι υπόλοιπες οικογένειες τα καταναλώνουν **3** με **4** φορές την εβδομάδα εκτός από αυτήν του παχύσαρκου που αυξάνει την κατανάλωσή τους σε **5** με **6** φορές.

Τον γλυκό πειρασμό απολαμβάνουν οι περισσότερες οικογένειες όλων των κατηγοριών **1** με **2** φορές την εβδομάδα, εκτός από αυτή του παχύσαρκου που μαζί με το **8%** των οικογενειών των ελλειποβαρών και το **13%** των φυσιολογικών αντιστέκονται στα γλυκά και τα αποφεύγουν. Βέβαια δεν παύουν να υπάρχουν και οικογένειες που καταναλώνουν γλυκά καθημερινά, με πρωτοπόρες αυτές των υπέρβαρων παιδιών με ποσοστό **33%**.

Τα αναψυκτικά καταναλώνονται κυρίως **1** με **2** φορές την εβδομάδα με αρκετές οικογένειες ελλειποβαρών και φυσιολογικών παιδιών (**59%** και **32%** αντίστοιχα) να τα έχουν απορρίψει από τις διατροφικές τους συνήθειες αφού προτιμούν με τα ίδια περίπου ποσοστά τους φυσικούς χυμούς, οι οποίοι προτιμώνται **5** με **6** φορές την εβδομάδα και από τις περισσότερες από τις υπόλοιπες οικογένειες.

Τέλος, μπορεί όλοι οι γονείς, όπως έχει ήδη αναφερθεί, να προτιμούν το σπιτικό φαγητό, όμως οι μισοί περίπου από αυτούς γευματίζουν με την οικογένειά τους σε κάποιο **fast food**, εστιατόριο ή

ταβέρνα **2** φορές την εβδομάδα , με μία οικογένεια
ελλειποβαρών παιδιών να ακολουθεί αυτή τη συνήθεια
4 με **6** φορές την εβδομάδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1. Willet WC,Sacks F,Trichopoulou A, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. American Journal of Clinical Nutrition 1995; 61:1402S-14065**
- 2. Nestlé M. Mediterranean diets: historical and research overview. American Journal of Clinical Nutrition 1995;61:1313S-1320S**
- 3. Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας. Διατροφικές Οδηγίες για Ενήλικες στην Ελλάδα. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 1999,16:615-625**
- 4. Albert Stunkard, MD, University of Pennsylvania School of Medicine, at the NASSO 2003 annual meeting, October 13,2003**
- 5. Grethe Stoa Birketvedt, MD,PhD; Jon Florhomen, MD, Phd; Johan Sundsfjord, MD,Phd; Bjarne Osterud, PhD; David Dringes, Phd; Warren Bilker, PhD; Albert Stunkard,MD. Behavioral and Neuroendocrine Charasteristics of the Night-Eating Syndrome. JAMA.1999;282:657-663**
- 6. A. Stunkard. Two eating disorders: binge eating disorder and the night eating syndrome. Department of Psychiatry, University of Pennsylvania,3600 Market Street, Suite 734, Philadelphia,PA,19104,U.S.A.**
- 7. Collen S.W Rand, Alex M.C. Macgregor, Albert J.Stunkard. The night eating syndrome in the general population and the among postoperative obesity surgery parients. Department of Psyhiatry, University of Florida, Gainesville,Florida. Gainesville Surgical**

8. Group, Gainesville, Florida. Department of Psychiatry, University of Pennsylvania, Philadelphia, Pennsylvania.
9. Jennifer D. Lundgren , Ph.D., Kelly C. Allison, Ph.D., Scott Crow, M.D., John P. O'Reardon, M.D., Kelly C. Berg, B.S., Julliete Galbraith, M.D., Nicole S. Martino, B.S., and Albert J. Stunkard, M.D Prevalence of the Night Eating Syndrome in a Psychiatric Population. *Am J Psychiatry* 163:156-158, January 2006 doi: 10.1176/appi.ajp.163.1.156
10. Stunkard AJ, Berkowitz R, Wadden T, Tanrikut C, Reiss E, Young L: Binge eating disorder and the night-eating syndrome. *Int J Obes* 1996; 20:1-6.
11. Hoek HW: The distribution of eating disorders, in *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook*. Edited by Bronwell KD, Fairburn CG. New York, Guilford, 1995, pp 207-211.
12. O' Reardon JP, Allison KC, Martino NS, Lundgren JD, Heo M, Stunkard AJ: A randomized placebo-controlled trial of sertraline in the treatment of the night eating syndrome. *Am J Psychiatry* (inpress).
13. January 2004 issue of the *International Journal of Eating Disorders*.