

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ “PROGRESS”

Στο πλαίσιο προγράμματος διατροφικής εκπαίδευσης παιδιών, σε δημοτικά σχολεία, πραγματοποιήθηκε μελέτη με χρήση ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων και συμπεριφοράς. Στη μελέτη συμμετείχαν 2233 παιδιά ηλικίας 7-14 ετών, εκ των οποίων το 49% ήταν αγόρια και το 48% ήταν κορίτσια.

Το 65% των κοριτσιών βρέθηκε με φυσιολογικό βάρος, το 8% υπέρβαρο και μόλις το 2% παχύσαρκο. Αντίστοιχα, 58% των αγοριών βρέθηκε με φυσιολογικό βάρος, το 18% υπέρβαρο και το 9% παχύσαρκο. Παρατηρούμε ότι τα αγόρια παρουσιάζουν αυξημένη συχνότητα εμφάνισης αυξημένου βάρους συγκριτικά με τα κορίτσια. Τα στοιχεία είναι ενθαρρυντικά, συγκριτικά με αποτελέσματα ερευνών των τελευταίων ετών. Σημείο όμως που πρέπει να σταθούμε είναι ότι παρουσιάζονται αυξημένα ποσοστά παιδιών με βάρος χαμηλότερο του φυσιολογικού. Πιο συγκεκριμένα στα αγόρια, το 10% παρουσιάζεται λιποβαρές, ενώ για τα κορίτσια το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 16%. Το γεγονός πιθανώς οφείλεται στην αυξημένη τάση των κοριτσιών για την προσοχή της σιλουέτας και της εικόνας τους.

Το 93% των παιδιών αυτών, δήλωσαν ότι έχουν λάβει ενημέρωση σχετικά με το τι διατροφή πρέπει να ακολουθούν

Ως βασικό γεύμα της ημέρας φαίνεται να είναι το μεσημεριανό, το οποίο καταναλώνουν τα 9 από τα 10 παιδιά που ρωτήθηκαν.

Ιδιαίτερα ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι τα περισσότερα παιδιά καταναλώνουν 3 έως 5 γεύματα ημερησίως, ενώ παράλληλα τα $\frac{3}{4}$ των παιδιών που έλαβαν μέρος στη μελέτη δεν παραλείπουν το πρωινό τους γεύμα, μια συνήθεια πολύ σημαντική για την επίτευξη μιας ισορροπημένης διατροφής. Φαίνεται λοιπόν πως οι συστάσεις των επιστημόνων της διατροφής για την αναγκαιότητα λήψης πρωινού γεύματος, βρίσκουν σιγά-σιγά έδαφος...

Πιο συγκεκριμένα το 73% δηλώνει ότι καταναλώνει πρωινό γεύμα, το 72% ότι παίρνει το δεκατιανό, το 90% το μεσημεριανό και το 74% το βραδινό γεύμα. Μόνο το απογευματινό γεύμα καταναλώνεται από το 53% μόλις των παιδιών. Το γεγονός αυτό πιθανότατα οφείλεται στο ιδιαίτερα επιβαρημένο πρόγραμμα των παιδιών κατά τις ώρες αυτές με φροντιστήρια και άλλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Στο πρωινό γεύμα, πρώτη θέση κατέχουν το γάλα (το 83% των παιδιών), τα δημητριακά πρωινού (το 66% των παιδιών) και το ψωμί ή οι φρυγανιές με μέλι ή μαρμελάδα (το 42% των παιδιών). Οι εν λόγω επιλογές συμβάλλουν στη πρόσληψη σημαντικών ποσών ασβεστίου και ενέργειας που χρειάζεται το παιδί, τόσο για την ανάπτυξη του, όσο και για τις πρωινές του δραστηριότητες, πνευματικές και σωματικές.

Στο σχολικό σνακ συναντάμε επιλογές, όπως είναι το σάντουιτς από το σπίτι (58%) και λιγότερο από την καντίνα του σχολείου (35%), καθώς και το κουλούρι

Θεσσαλονίκης (46%). Στο γεύμα αυτό δεν λείπουν και επιλογές αμφίβολης θρεπτικής αξίας, όπως είναι η έτοιμη τυρόπιτα-πίτσα-πεϊνιρλί (38%). Η επιλογή των φρούτων δεν φαίνεται να έχει την τιμητική της στο σχολείο (16%), αποδεικνύοντας δυστυχώς, πως παρόλο τα λεγόμενα των ειδικών, το κολατσιό - φρούτο δεν θεωρείται «iη» στο σχολείο. Επιβάλλεται λοιπόν η συμβολή και του εκπαιδευτικού προσωπικού προς αυτή τη κατεύθυνση... Τέλος τα πατατάκια και τα γαριδάκια αποτελούν ένα πολύ μικρό κομμάτι της διατροφής στο σχολείο (13%).

Στο απογευματινό σνακ και σε αντίθεση με ότι συμβαίνει στο σχολείο, η κατανάλωση φρούτων θριαμβεύει με ποσοστό 79%. Το παιδί το απόγευμα καταναλώνει φρούτα πιο άνετα από τη στιγμή που βρίσκεται μόνο του ή στη θέαση οικείων προσώπων που επιβραβεύουν αυτήν του την επιλογή... παράλληλα και σχετικά πάντα με το απογευματινό, συχνή κατανάλωση παρουσιάζουν το γιαούρτι (41%), ο χυμός φρούτων (48%) και το σπιτικό τοστ (20%). Επιλογές όπως τα πατατάκια και τα γαριδάκια αφορούν και πάλι μικρό ποσοστό (18%) και όπως φαίνεται και από άλλες μελέτες, η «καταδίκη» τους για την αύξηση των ποσοστών της παιδικής παχυσαρκίας δεν είναι αντικειμενική, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι αποτελούν ιδανικές επιλογές διατροφής.

Σχετικά με το σχολικό σνακ, φαίνεται ότι παράλληλα με την αύξηση της ηλικίας και την μετάβαση του παιδιού από το δημοτικό, στο γυμνάσιο, η συχνότητα κατανάλωσης ενός σνακ παρασκευασμένου από το σπίτι, μειώνεται. Παράλληλα αυξάνεται η κατανάλωση έτοιμων τροφίμων όπως τα κρουασάν, τα ντόνατς, οι τυρόπιτες, οι πίτσες ή ακόμα και τα σάντουιτς από την καντίνα του σχολείου. Το γεγονός αυτό παρατηρείται κυρίως στα αγόρια, παρά στα κορίτσια. Αναμφισβήτητο γεγονός αυτό συνδέεται με την προσπάθεια του παιδιού για ένταξη στην σχολική «παρέα», ένα κοινωνικό σύνολο που συχνά «αποδοκιμάζει» αυτόν που επιλέγει ένα σπιτικό σνακ και συνεπώς απαιτείται εντονότερη προσπάθεια ενημέρωσης για τη μείωση του φαινομένου αυτού...

Παρατηρώντας και συσχετίζοντας τον βαθμό της φυσικής δραστηριότητας του παιδιού με τις διατροφικές του συνήθειες στο σχολείο, παρατηρούμε ότι τα παιδιά που γυμνάζονται 2-3 φορές εβδομαδιαίως ή περισσότερες, επιλέγουν συχνότερα τα πιο υγιεινά τρόφιμα όπως το σπιτικό τοστ, το κουλούρι, τους χυμούς και τα φρούτα, σε αντίθεση με τα παιδιά που ασκούνται 1 φορά εβδομαδιαίως ή και λιγότερο, τα οποία επιλέγουν συχνότερα το κρουασάν, το ντόνατ, την τυρόπιτα κλπ.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ως προς την συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών, το 19% των παιδιών δηλώνει πως δεν τρώει ποτέ γιαούρτι, ενώ το 31% δηλώνει ότι τρώει καθημερινά τυρί... Το γιαούρτι σε αντίθεση με το τυρί είναι μια επιλογή με λιγότερα κορεσμένα λιπαρά (συγκρίνοντας πάντα είδη τυριών και γιαουρτιών τόσο από πλήρες γάλα, όσο και από ημιαποβουτυρωμένο) και πολύ λιγότερο νάτριο. Τόσο τα κορεσμένα λιπαρά

όσο και το νάτριο αποτελούν συστατικά διατροφής που επιβάλλεται να μειώσουμε στη σύγχρονη διατροφή.

Παράλληλα το 48% των παιδιών, αγοριών και κοριτσιών, δεν καταναλώνει λαχανικά καθημερινά, αναδεικνύοντας την ανάγκη για ενίσχυση των συστάσεων κατανάλωσης λαχανικών σε ημερήσια βάση. Τα λαχανικά αποτελούν ολιγοθερμιδικές επιλογές και είναι πλούσια σε φυτοχημικά συστατικά με αποδεδειγμένα ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, ενώ παράλληλα αποτελούν και εξαιρετική πηγή φυτικών ινών.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΘΕΙΕΣ

7 στα 10 παιδιά καταναλώνουν τουλάχιστον 2 ποτήρια ή και περισσότερα γάλα καθημερινά, καλύπτοντας έτσι το μεγαλύτερο μέρος των καθημερινών τους αναγκών σε ασβέστιο και βιταμίνη D.

Περισσότερο από το $\frac{1}{4}$ των παιδιών της μελέτης (28%) δηλώνει ότι καταναλώνει 1 ή και κανένα φρούτο ημερησίως και σε συνδυασμό με το 48% των παιδιών που δεν καταναλώνουν λαχανικά καθημερινά, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η εθνική καμπάνια που ξεκίνησε πριν από χρόνια για την ενίσχυση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών (κατανάλωσε 5 την ημέρα – μερίδες φρούτων και λαχανικών) και σταμάτησε ανεξήγητα σε λίγους μήνες, είναι περισσότερο από ποτέ αναγκαία...

Παιδιά που ασκούνται συστηματικά καταναλώνουν περισσότερο γάλα καθημερινά, συγκριτικά με παιδιά που δεν ασκούνται. Σύμφωνα με τους αριθμούς, το 76% των παιδιών που ασκούνται καθημερινά καταναλώνουν 2 ή περισσότερα ποτήρια γάλα καθημερινά, ενώ για τα παιδιά που δεν ασκούνται, μόλις το 57% αυτών ξεπερνούν τα 2 ποτήρια γάλα ημερησίως

Το 91% των παιδιών δηλώνει ότι καταναλώνει το μεσημεριανό γεύμα (το κυρίως γεύμα της ημέρας) στο σπίτι, ενώ λιγότερα από τα μισά παιδιά (το 49%) δηλώνουν ότι τρώνε μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια στο τραπέζι το μεσημέρι. Ο σύγχρονος και συχνά εξαντλητικός ρυθμός ζωής έχει αποδιοργανώσει τον οικογενειακό ιστό, με αποτέλεσμα το παιδί από μικρή κιόλας ηλικία να τρώει χωρίς την παρουσία της οικογένειάς του

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Το 95% των παιδιών δηλώνει ότι του αρέσει αρκετά ή πολύ η άσκηση γενικά. Παραταύτα μόλις το 28% των παιδιών που έλαβαν μέρος στη μελέτη δηλώνει ότι ασκείται συστηματικά για περισσότερο από 30 λεπτά καθημερινά...Διαπιστώνουμε

δηλαδή πως παρόλο που τα παιδιά αγαπούν τη γυμναστική, λίγα είναι αυτά που πραγματικά βρίσκουν χρόνο ή και ευκαιρία για να ασκηθούν **συστηματικά**. Στην εποχή μας η μειωμένη σωματική δραστηριότητα που παρατηρείται από τις πολύ μικρές ηλικίες, τόσο λόγω της μεγάλης αστικοποίησης (λιγότεροι υπαίθριοι χώροι για σωματική δραστηριότητα) όσο και λόγω των εναλλακτικών τρόπων «ψυχαγωγίας» (ενασχόληση με PC, video games, κλπ) αποτελεί τον Νο1 παράγοντα συνεισφοράς στη παιδική παχυσαρκία.

Τα αγόρια και τα παιδιά του δημοτικού φαίνεται να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο, σε καθημερινή βάση, για την άσκηση. Τέλος μόνο το 37% των παιδιών δηλώνει ότι αθλούνται και οι δύο γονείς του. Το 15% δηλώνει ότι ασκείται συστηματικά μόνο ή μητέρα του και το 19% μόνο ο πατέρας του.

Το ΕΙΔ έχει επανειλημμένα τονίσει την αναγκαιότητα του καλού παραδείγματος από τους γονείς και για του λόγου το αληθές παραθέτουμε ενότητα από πρόσφατο φυλλάδιο που κυκλοφόρησε το Ινστιτούτο για τα παιδιά και τους γονείς:

«Ως γονέας αλλά και ως πρότυπο πρέπει να κάνετε την φυσική δραστηριότητα μία συνήθεια για τα παιδιά σας. Ξεκινήστε με την προσωπική σας φυσική δραστηριότητα, δίνοντας το καλό παράδειγμα. Παρουσιάστε τους την μεγάλη ευεξία που σας προσφέρει. Στην συνέχεια κινηθείτε μαζί με τα παιδιά σας - η τακτική αυτή σας προσφέρει και πιο ουσιαστικό χρόνο με αυτά ενώ παράλληλα σας βοηθά να αντιμετωπίσετε το άγχος της καθημερινότητας περισσότερο αποδοτικά»