



1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΙΚΑΙΑΣ

Τίτλος έρευνας:

«Οι διατροφικές συνήθειες των νέων στην σημερινή εποχή»

Όνομα μαθήτριας: Καντούνια Ευσεβία

Τμήμα: Γ3

Σχολικό Έτος: 2018-2019



- Τι ονομάζουμε σωστή διατροφή;
- Τι ονομάζουμε διατροφικές συνήθειες;
- Ποια η διαφορά μεταξύ της σημερινής και της παλαιότερης διατροφής;
- Τι ονομάζουμε Μεσογειακή Διατροφή;
- Τι είναι γρήγορο φαγητό (fast food);

- Ανεξάρτητη μεταβλητή: Ηλικία
- Επίπεδα: α) Μαθητές Γ' Τάξης
- Εξαρτημένη μεταβλητή : Οι απόψεις των ερωτηθέντων όπως φαίνονται στο ερωτηματολόγιο.
- Ελεγχόμενες μεταβλητές:
 - α) Ίδιες ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο.
 - β) Όλοι οι ερωτηθέντες μπορούν να απαντήσουν μία φορά.
 - γ) Άγνωστες προς το κοινό ερωτήσεις.
 - δ) Ανώνυμες απαντήσεις.

Σκοπός μας με τη διεξαγωγή αυτής της έρευνας είναι να εξετάσουμε και να μελετήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών και των μαθητριών, τις στάσεις τους και τις αντιλήψεις τους για τη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο. Αφορμή για να πραγματοποιήσουμε αυτήν την έρευνα ήταν γιατί θέλουμε να δούμε πώς τρέφονται και πόσο συχνά καταναλώνουν γρήγορο φαγητό (fast food) οι νέοι. Στη σημερινή εποχή πολλοί έφηβοι είναι υπέρβαροι ή και παχύσαρκοι. Έτσι, με αυτήν την έρευνα θέλουμε να ευαισθητοποιήσουμε και να ενημερώσουμε τους νέους, αλλά και τους γονείς για τη σωστή και υγιεινή διατροφή.

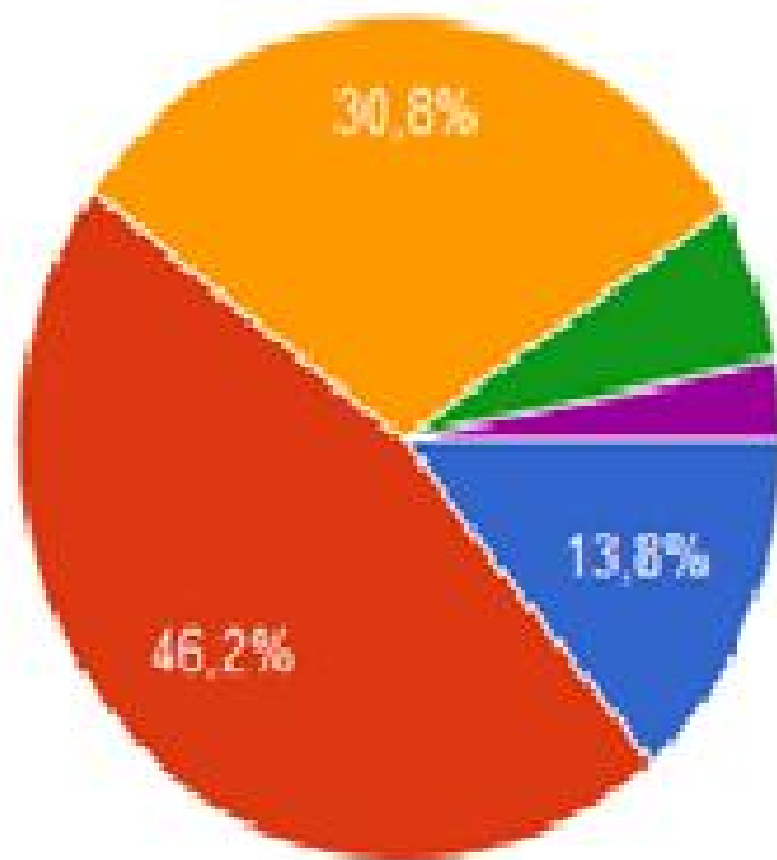
Υποθέτουμε ότι οι περισσότεροι μαθητές παραλείπουν το πρωινό και το βραδινό, ενώ τρώνε δεκατιανό, μεσημεριανό και απογευματινό. Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών πραγματοποιεί εκτός σπιτιού ένα γεύμα σε κάποιο fast food. Γνωρίζουν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής και γι' αυτές έχουν πληροφορηθεί κυρίως από το σχολείο και από την οικογένεια. Κατά την έξοδό τους οι περισσότεροι μαθητές δεν επιλέγουν το φαγητό ως ένα τρόπο διασκέδασης. Οι περισσότεροι μαθητές καταναλώνουν καθημερινά φρούτα, λαχανικά, φυσιικούς χυμούς, γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά όχι τηγανιτές πατάτες, αλλαντικά, σνακ, αναψυκτικά και γλυκά.

Ορισμοί των εννοιών που θα χρησιμοποιηθούν

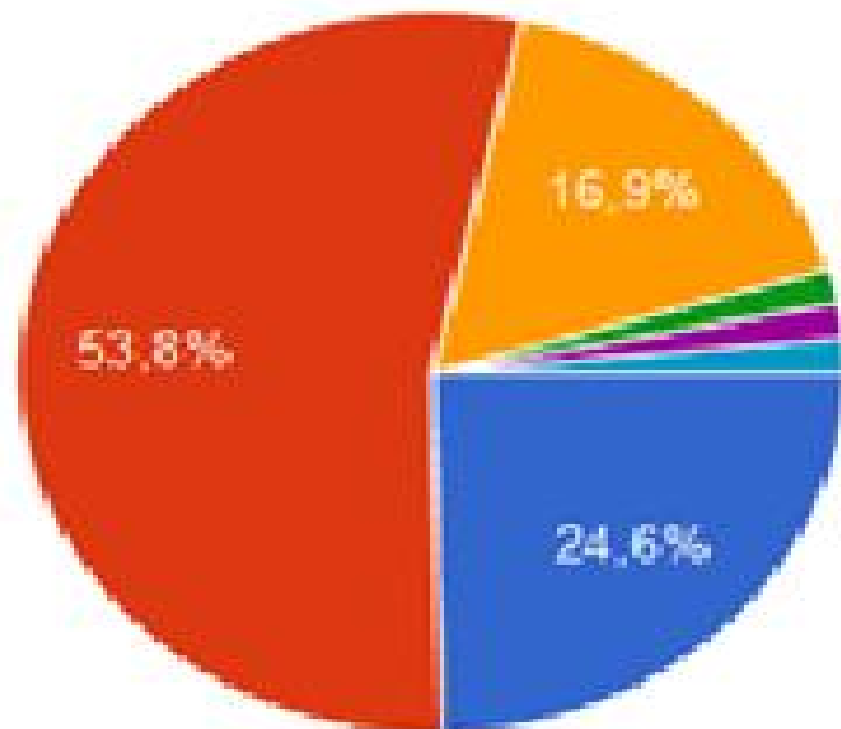
- Διατροφή: είναι το σύνολο των διεργασιών που εμπλέκονται στην πρόσληψη και εκμετάλλευση ουσιών από τους ζώντες οργανισμούς.
- Υγιεινή Διατροφή: είναι η διατροφή που παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές.
- Μεσογειακή Διατροφή: είναι ο τρόπος διατροφής που αποτελείται από τροφές με χαμηλά λιπαρά και κυρίως από τροφές με ακόρεστα λιπαρά. Είναι εμπλουτισμένος με πολλές βιταμίνες τις οποίες ο οργανισμός τις αντλεί από τις διάφορες τροφές της Μεσογειακής Διατροφής. Ονομάζεται έτσι γιατί αποτελεί συνήθεια διατροφής κυρίως των μεσογειακών χωρών.
- Γρήγορο φαγητό (fast food): είδος τυποποιημένων φαγητών για γρήγορη εξυπηρέτηση.
- Δείγμα: είναι το υποσύνολο του πληθυσμού μιας περιοχής, κατάλληλο για τους σκοπούς μιας έρευνας.
- Ερωτηματολόγιο: είναι το σύνολο των ερωτήσεων στα πλαίσια κάποιας έρευνας.
- Ραβδογράμματα - Πίτες: γραφήματα κατάλληλα για την απεικόνιση των ερευνητικών αποτελεσμάτων.

Αποτελέσματα έρευνας →



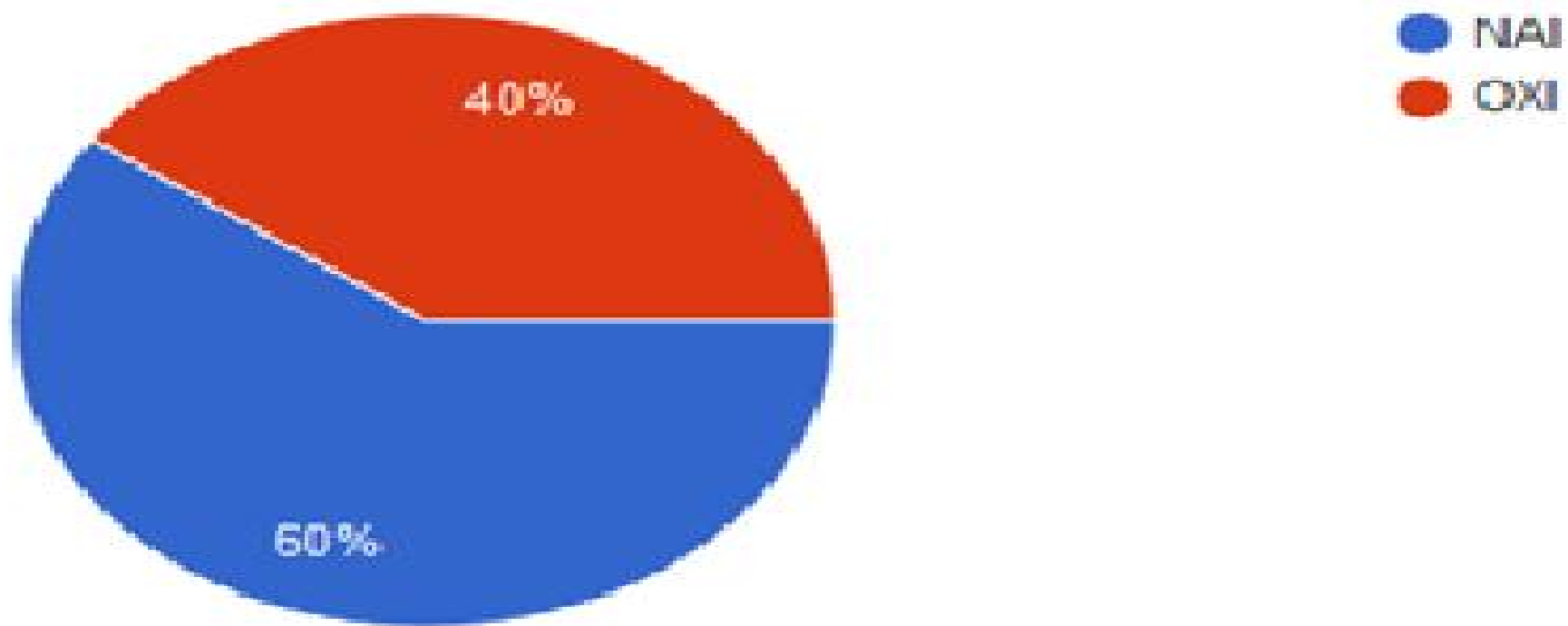


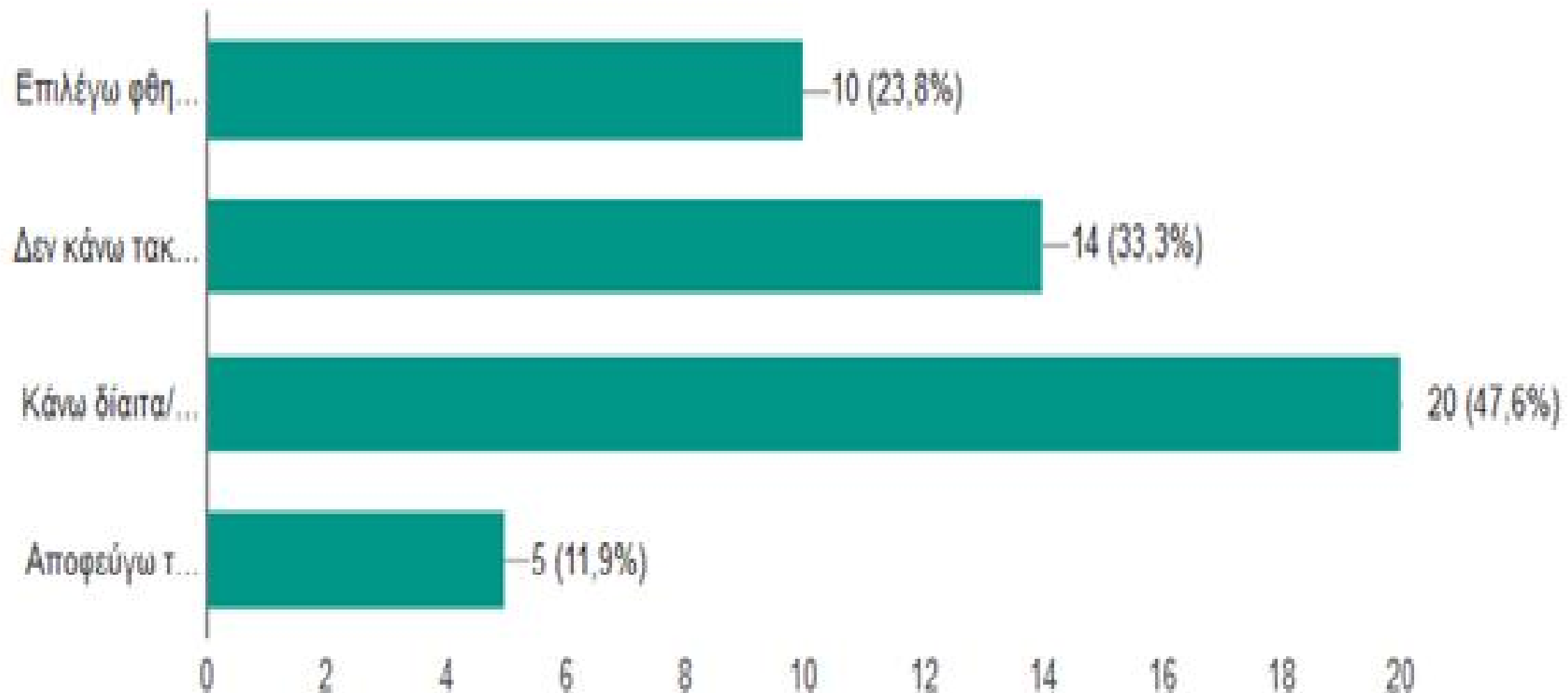
- Κανένα
- Ένα γεύμα
- Δύο – Τρία γεύματα
- Τέσσερα – Πέντε
- Έξι-Εφτά
- Περισσότερα



- Κανένα
- Ένα γεύμα
- Δύο- Τρία γεύματα
- Τέσσερα-Πέντε γεύματα
- Έξι-Εφτά
- Περισσότερα

Προσπαθείτε συχνά να τρώτε υγιεινά;

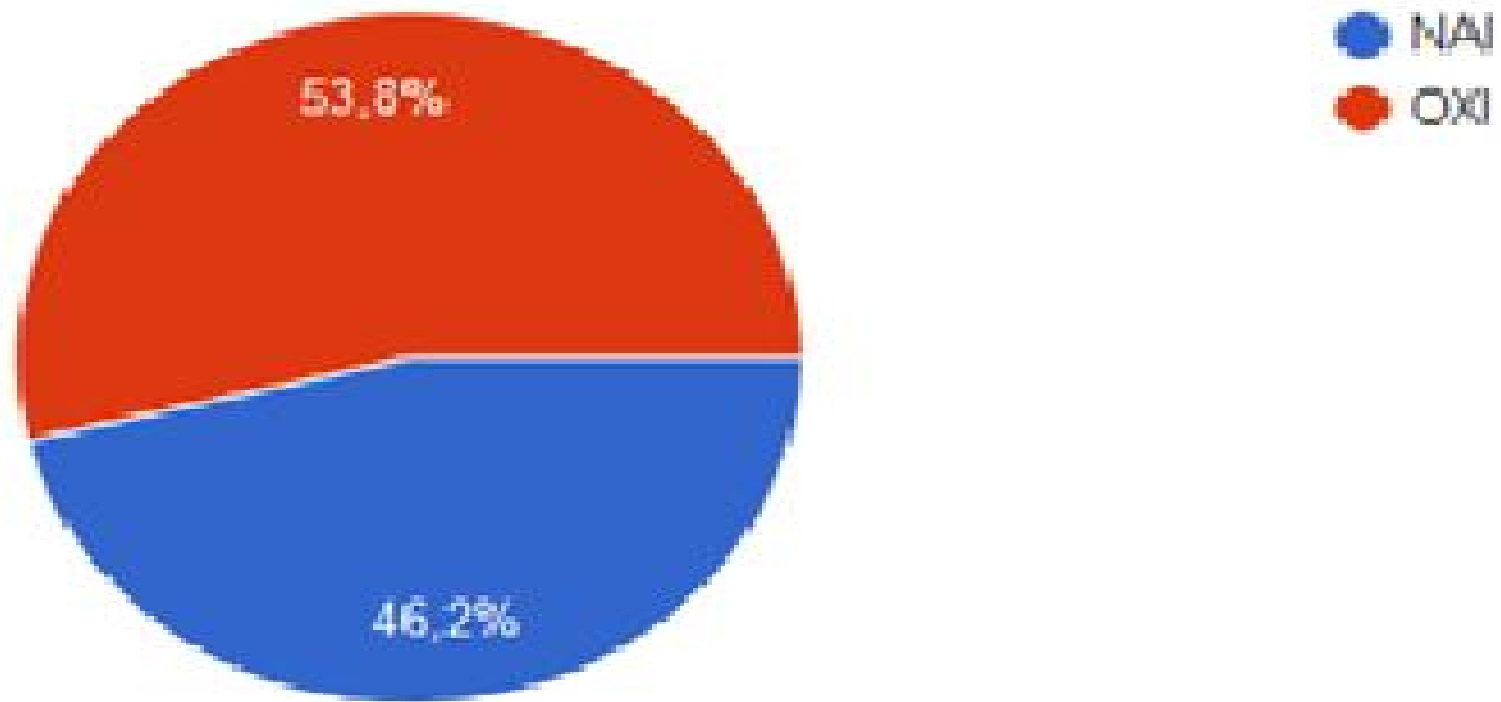




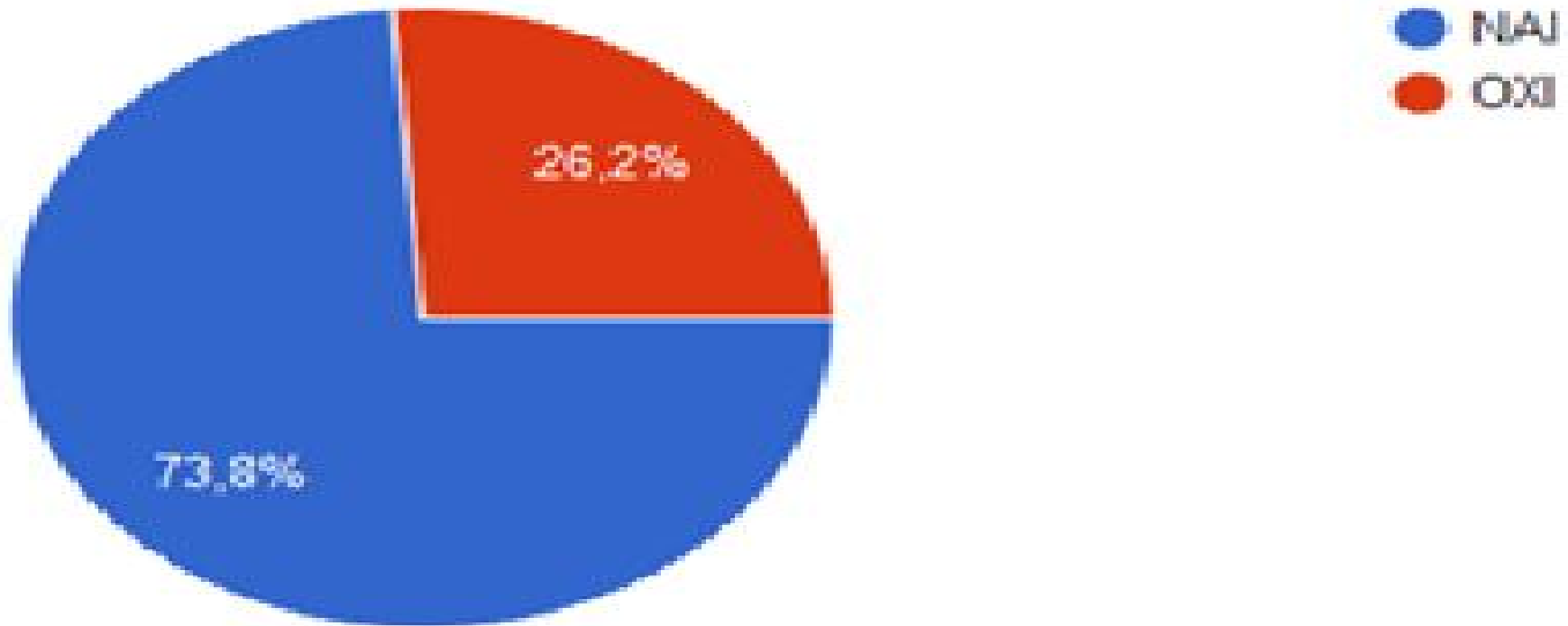




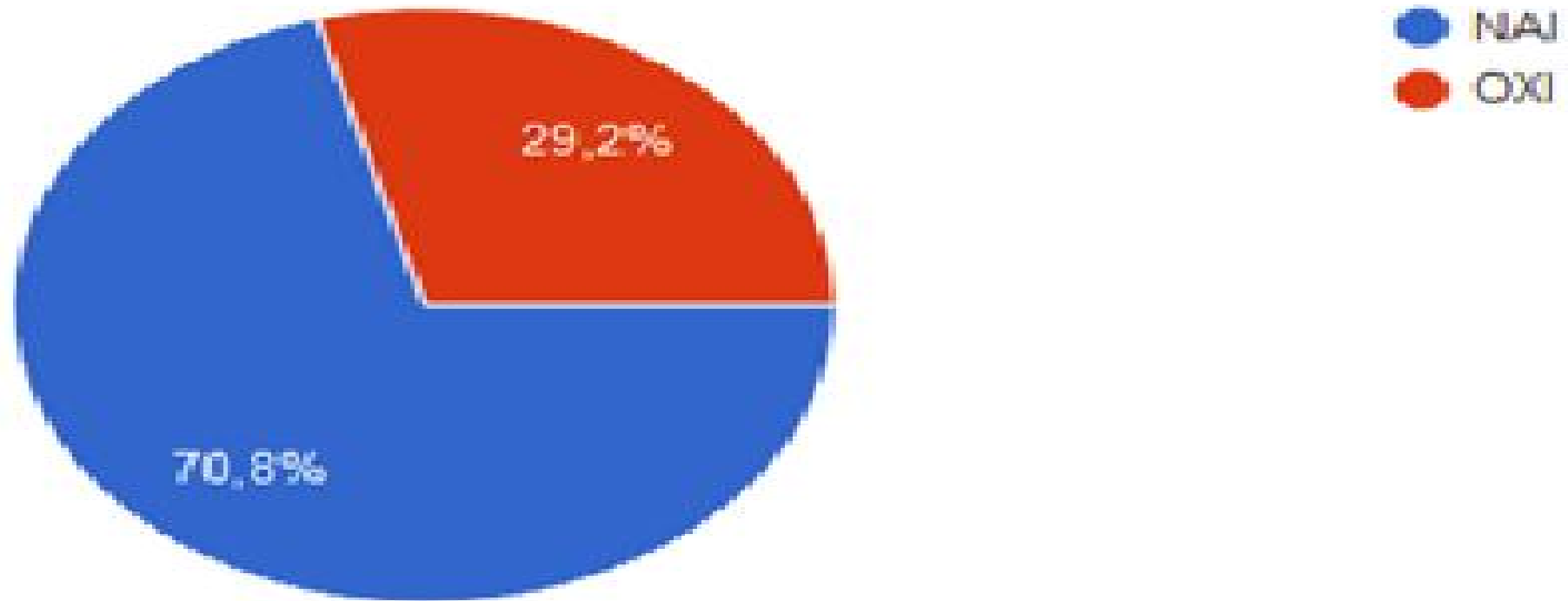
Τρώτε συχνά γλυκά μέσα στην ημέρα;



Τρώτε συχνά φρούτα και λαχανικά μέσα στην ημέρα σας;



Τρώτε συχνά μέσα στην εβδομάδα γρήγορο φαγητό;(fast food)



Τα περισσότερα παιδιά που απάντησαν στις ερωτήσεις που προηγήθηκαν φαίνεται να ακολουθούν μια πιο ισορροπημένη διατροφή χωρίς πολλά ανθυγιεινά φαγητά να περικλείουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

