



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Δημοτικό Σχολείο Καλογερά (ΚΒ)

«Πρωινές Διατροφικές συνήθειες των παιδιών του σχολείου μας»



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ «ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ – ΜΕΡΑ 2019-2020»

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Να διερευνήσουμε τις πρωινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών του σχολείου μας
2. Να συγκρίνουμε τη διατροφή των παιδιών με τη Μεσογειακή διατροφή
3. Να ερευνήσουμε αν το φύλο επηρεάζει τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΠΡΩΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πρωινό

- γάλα ελαφρύ + φέτα ψωμί ολικής + μέλι
- γάλα ελαφρύ + δημητριακά ολικής αλέσεως
- φέτα ψωμί ολικής αλέσεως + τυρί ή αναρή ή χαλούμι
- φυσικός χυμός + φέτα ψωμί ολικής αλέσεως + τυρί

Δεκατιανό

- σπιτικό τοστ με τυρί ή χαλούμι ή αυγό
- μεγάλο φρούτο
- μικρό γιαούρτι με βρώμη
- σπιτικό ρυζόγαλο ή τυρόπιτα

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Πληθυσμός



90 παιδιά από
Γ-ΣΤ τάξη

Συλλογή
πληροφοριών



Ερωτηματολόγιο

Επεξεργασία
Πληροφοριών



Excel, Spss

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΜΕΡΟΣ Α'

1. Φύλο: Αγόρι Κορίτσι:
2. Τάξη: Γ' ή Δ' Ε' ή Στ'

ΜΕΡΟΣ Β'

| <u>Αρ</u> | Ερωτήσεις | Ποτέ | Λίγες φορές | Πολλές φορές | Πάντα |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3 | Τρώτε κάτι πριν να έρθετε σχολείο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Πίνετε γάλα πριν έρθετε σχολείο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Βάζετε ζάχαρη στο γάλα σας ή πίνετε γάλα σοκολάτας; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Τρώτε δημητριακά (cornflakes) στο πρόγευμά σας; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Φέρνετε από το σπίτι το φαγητό του πρώτου διαλείμματος; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Αγοράζετε από την καντίνα το φαγητό του πρώτου διαλείμματος; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Πίνετε γάλα κατά το διάλειμμα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Πίνετε χυμό κατά το διάλειμμα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <u>Αρ</u> | Ερωτήσεις | Ποτέ | Λίγες φορές | Πολλές φορές | Πάντα |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11 | Πίνετε αναψυκτικό κατά το διάλειμμα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Τρώτε σάντουιτς στο σχολείο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Τρώτε αλλαντικά (<u>γαμ. λούντζα</u> , σαλάμι) στο σχολείο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Τρώτε γαλακτοκομικά (τυρί, χαλούμι, γιαούρτι) στο σχολείο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Τρώτε σοκολάτες ή κρουασάν ή γκοφρέτες κατά το διάλειμμα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | Τρώτε κουλούρι το διάλειμμα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | Τρώτε τυρόπιτα ή <u>λουκανικόπιτα</u> στο σχολείο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | Τρώτε πατατάκια (τσιπς) ή γαριδάκια στο σχολείο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | Τρώτε λαχανικά το διάλειμμα είτε στο σάντουιτς είτε μόνα τους (ντομάτα, αγγουράκι, μαρούλι, καρότο); | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | Τρώτε φρούτο ή φρουτοσαλάτα κατά το διάλειμμα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

21. Πιστεύετε ότι η διατροφή σας κατά το διάλειμμα είναι υγιεινή;

όχι

δεν ξέρω

ναι



ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Τρώτε κάτι πριν να έρθετε σχολείο;

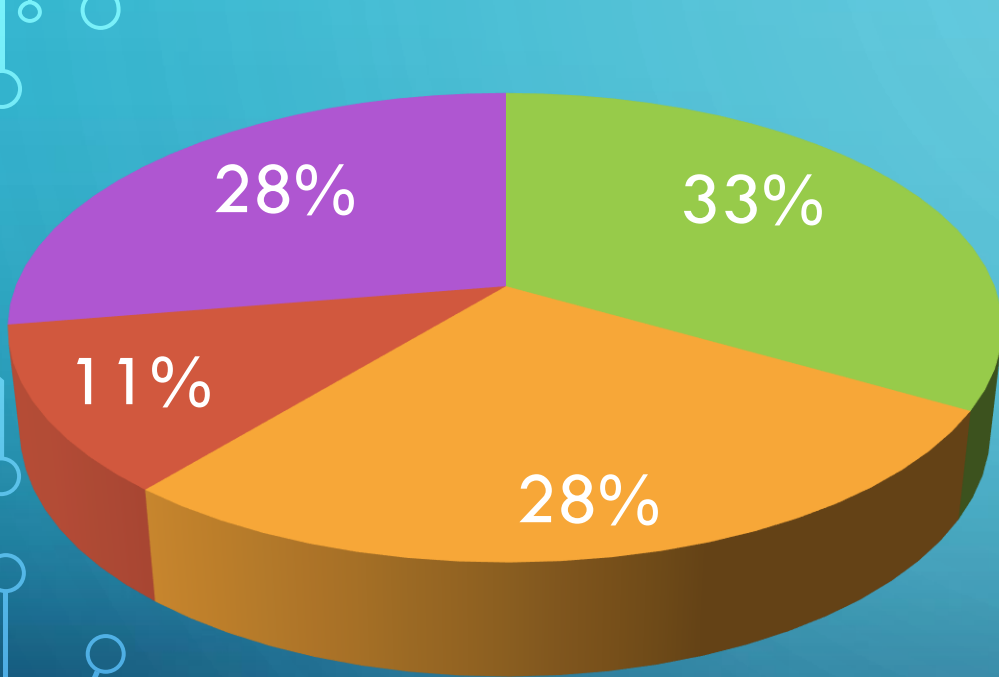
2. Πίνετε γάλα πριν έρθετε σχολείο;



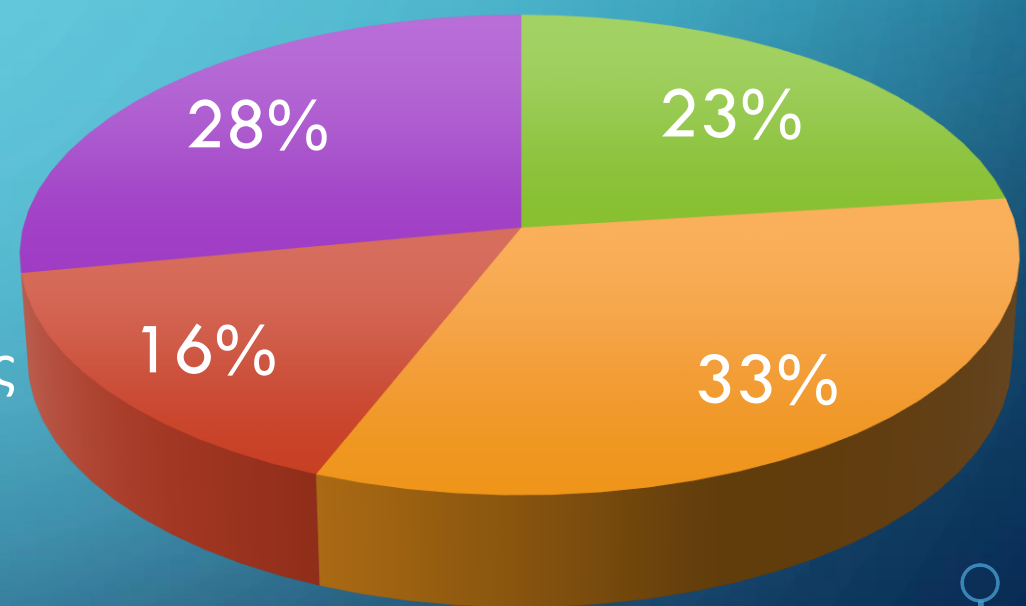
Περίπου 20% των παιδιών συνηθίζουν να τρώνε κάτι ή να πίνουν γάλα πριν να έρθουν στο σχολείο

3. Φέρνετε από το σπίτι το φαγητό του 1ου διαλείμματος;

4. Αγοράζετε από την καντίνα το φαγητό του 1ου διαλείμματος;



- Ποτέ
- Λίγες φορές
- Πολλές φορές
- Πάντα



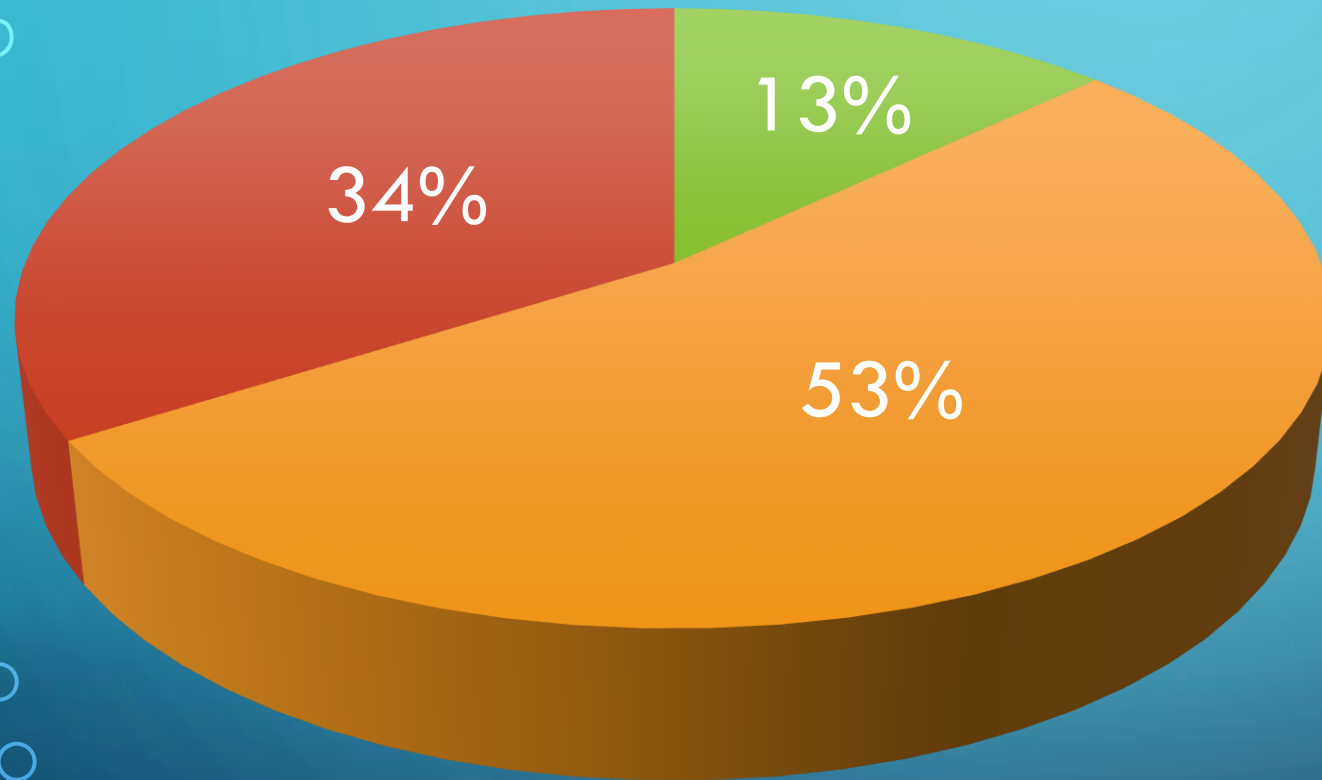
Περίπου 40-45% των παιδιών προτιμούν να φέρνουν από το σπίτι τους ή να αγοράζουν από την καντίνα το φαγητό τους

5. Πρωινές διατροφικές συνήθειες παιδιών



Κύριες διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι το ψωμί, τα αλλαντικά, τα γαλακτοκομικά και η τυρόπιτα

6. Πιστεύετε ότι η διατροφή σας κατά το διάλειμμα είναι υγιεινή;



■ Όχι ■ Δεν ξέρω ■ Ναι

Γύρω στο 50% των παιδιών δεν ξέρουν αν είναι υγιεινή η διατροφή τους



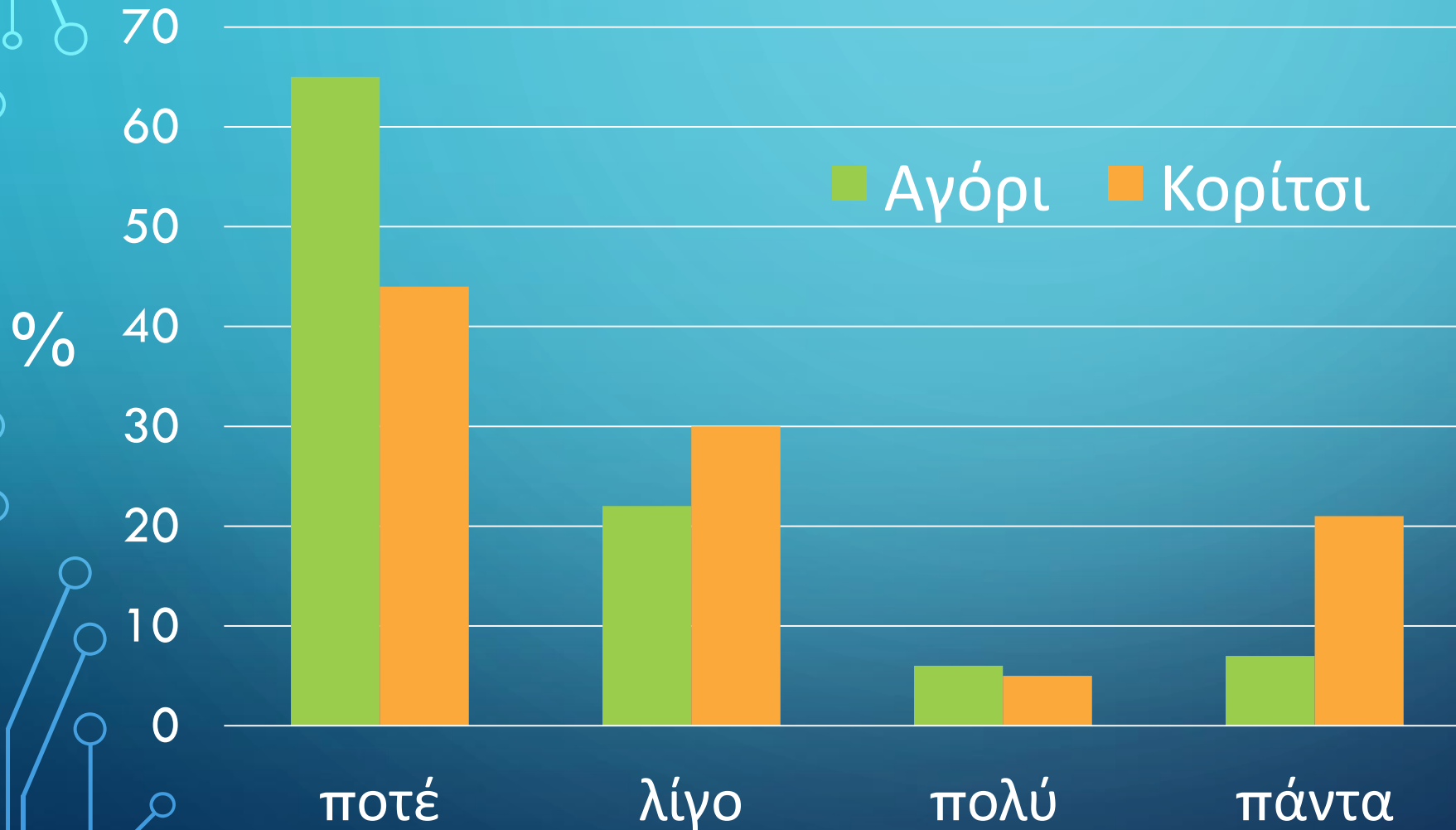
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

7. Τρώτε κάτι πριν να έρθετε σχολείο;



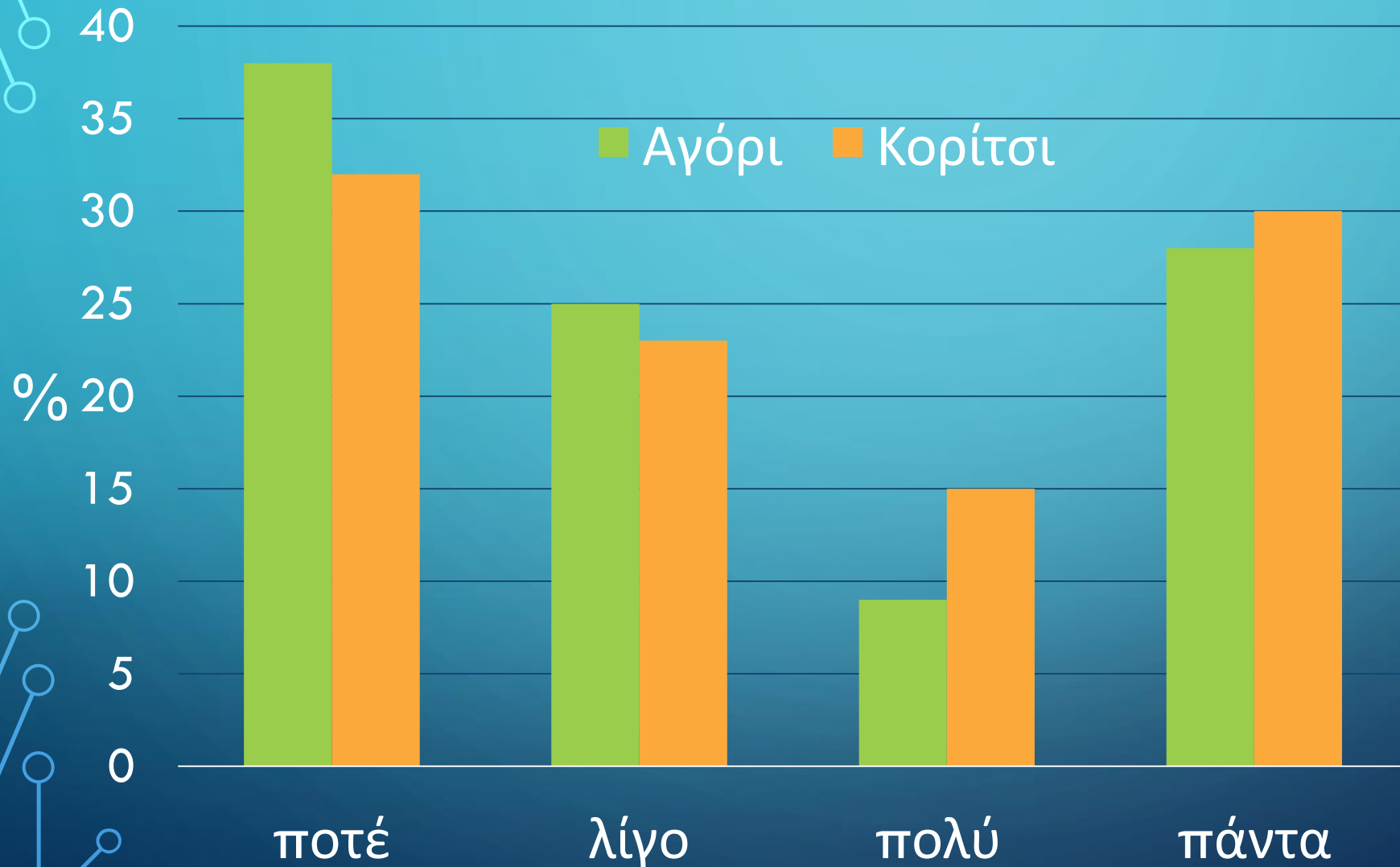
Μικρές οι διαφορές
στη συμπεριφορά
των δύο φύλων

8. Πίνετε γάλα πριν έρθετε σχολείο;



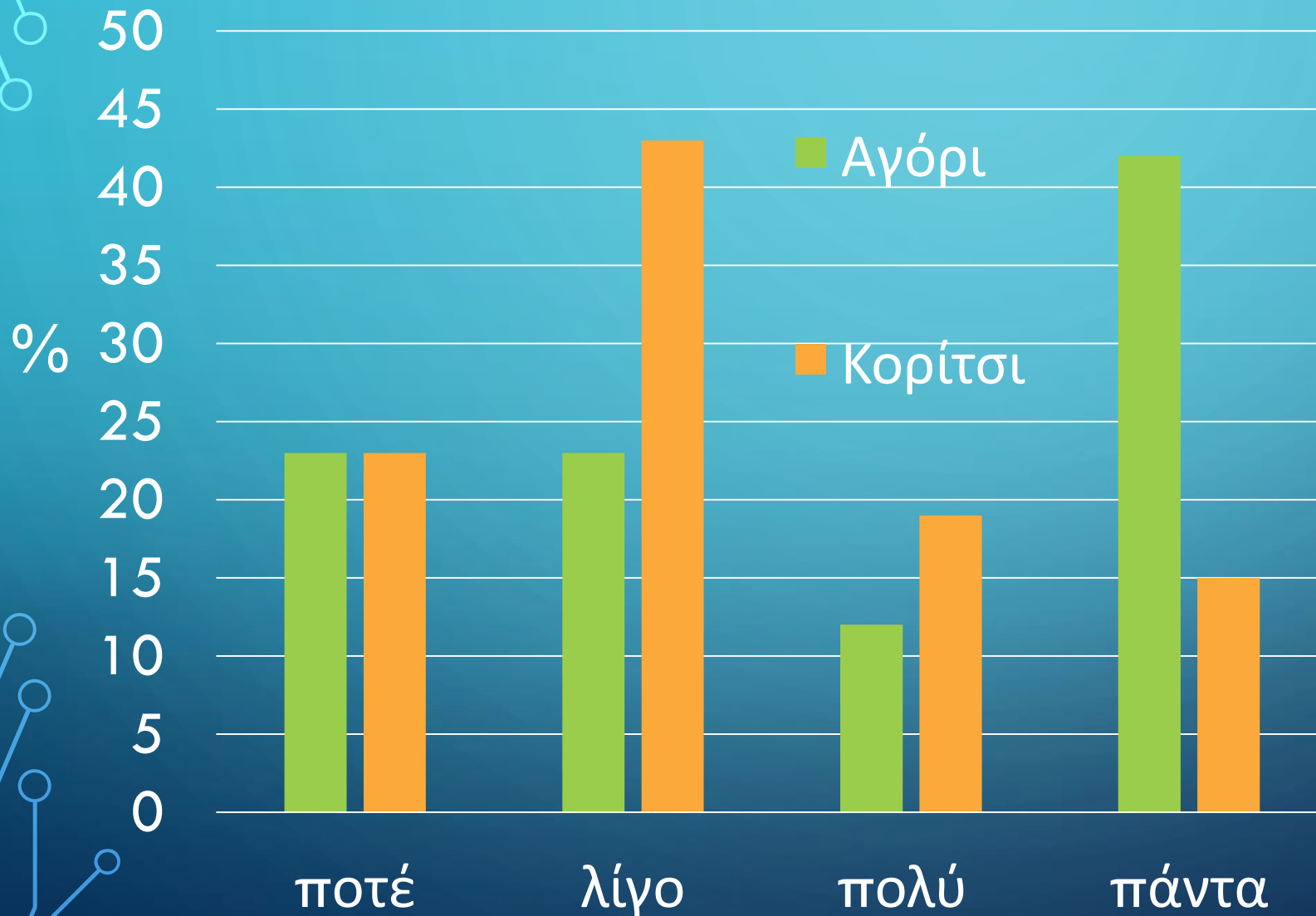
Πιο πολλά αγόρια φαίνονται να είναι αρνητικά στο να πιούν γάλα πριν να έρθουν στο σχολείο

9. Φέρνετε από το σπίτι το φαγητό του 1ου διαλείμματος;



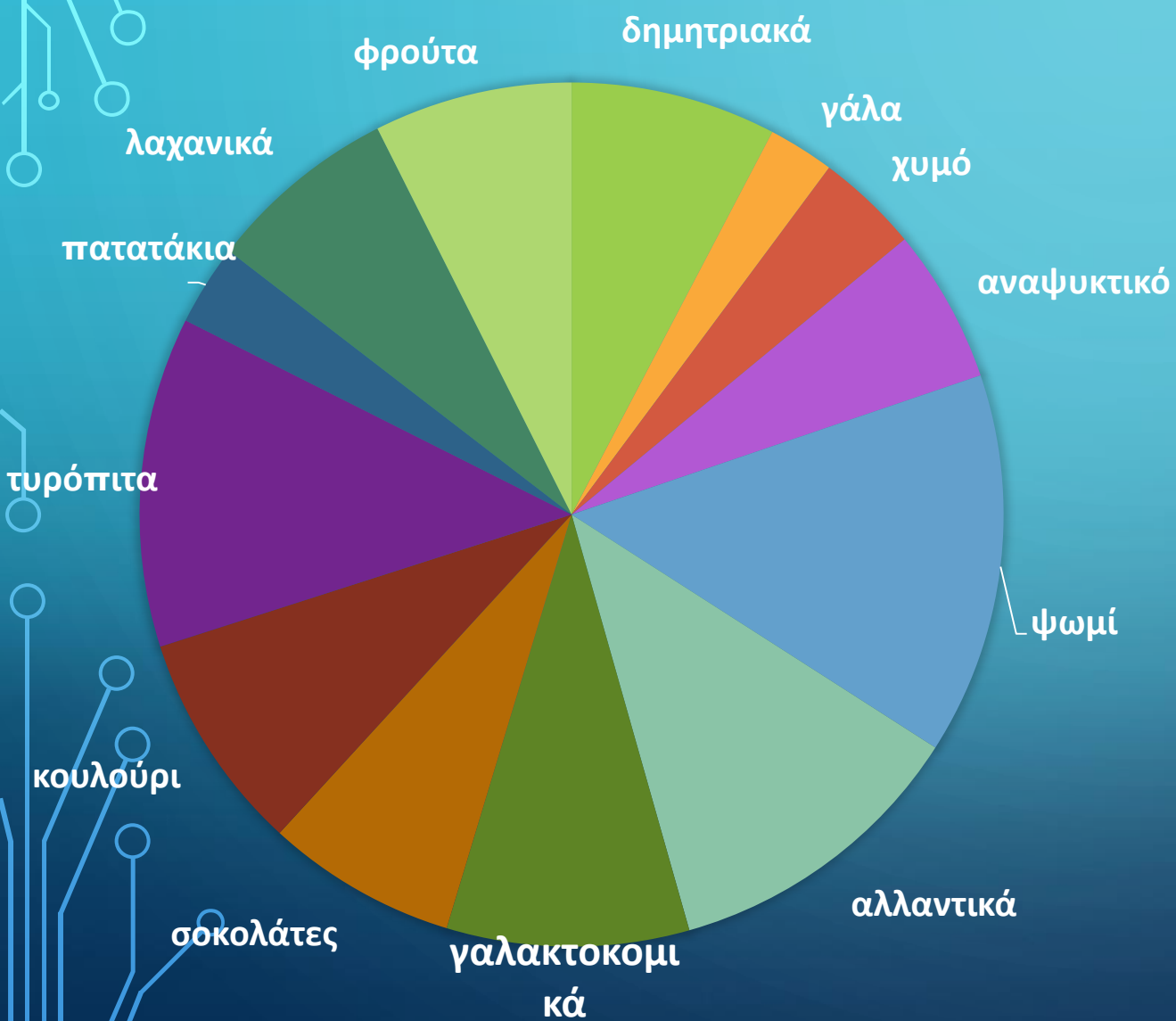
Το φύλο δεν φαίνεται να επηρεάζει τη συμπεριφορά αυτή

10. Αγοράζετε από την καντίνα το φαγητό του 1^{ου} διαλείμματος;



Τα αγόρια παρουσιάζονται να προτιμούν περισσότερο το φαγητό της καντίνας

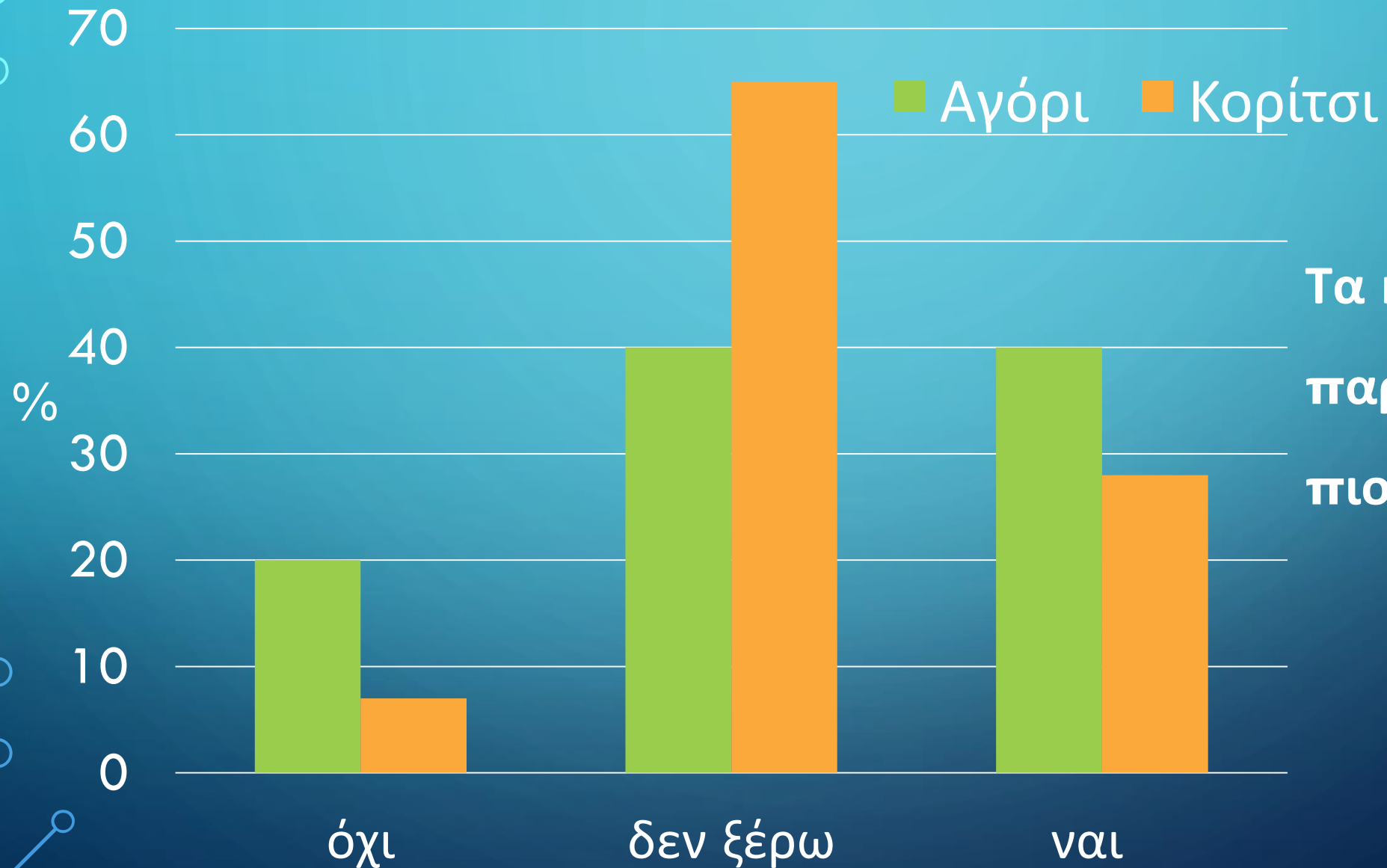
11. Πρωινές διατροφικές συνήθειες αγοριών



12. Πρωινές διατροφικές συνήθειες κοριτσιών



13. Πιστεύετε ότι η διατροφή σας κατά το διάλειμμα είναι υγιεινή;



**Τα κορίτσια
παρουσιάζονται
πιο αναποφάσιστα**

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Μόνο το 20% των παιδιών συνηθίζουν να τρώνε ή να πίνουν κάτι το πρωί μόλις ξυπνήσουν. Πρέπει να συμβουλέψουμε τα παιδιά ότι το πρόγευμα είναι πολύ σημαντικό για την υγεία μας.
- Οι πρωινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών έδειξαν ότι τα παιδιά δεν τηρούν το διαιτολόγιο της μεσογειακής διατροφής και δείχνουν περισσότερη προτίμηση στο ψωμί, τα αλλαντικά, τα γαλακτοκομικά και την τυρόπιτα. Φαίνεται η ανάγκη για αύξηση των φρούτων, δημητριακών και λαχανικών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Περίπου τα μισά παιδιά δεν είναι σίγουρα αν η διατροφή τους είναι υγιεινή. Είναι αναγκαίο τα παιδιά να γνωρίσουν και να πειστούν για τα οφέλη που θα έχει ο οργανισμός τους αν τρώνε ένα καλό και σωστό πρωινό μεσογειακής διατροφής.
- Το φύλο δεν έδειξε να επηρεάζει σημαντικά τις πρωινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών.