

Το πρωινό των μαθητών

Είναι όσο υγιεινό όσο νομίζαμε και πώς επηρεάζει τους μαθητές

Ερευνητική Εργασία, Τεχνολογία Γ' Γυμνασίου

Γ2β 2^{ου} Γυμνασίου Ιεράπετρας, Ομάδα Α'

2019-2020

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1:

- 1.1 Εισαγωγή: Σκοπός της έρευνας.....3
- 1.2 Περιγραφή κοινωνικών αναγκών.....4

Κεφάλαιο 2:

- 2.1 Ανάπτυξη θέματος: Διατροφή.....5
- 2.2 Η Μεσογειακή Διατροφή.....6
- 2.3 Εστίαση στο θέμα μας: Πρωινό.....7
- 2.4 Μαθητικό Πρωινό.....9

Κεφάλαιο 3:

- 3.1 Περιορισμοί Έρευνας.....11
- 3.2 Ερωτηματολόγιο.....11
- 3.3 Γραφήματα.....16
- 3.4 Περιγραφή Αποτελεσμάτων.....21

Κεφάλαιο 4:

- 4.1 Συμπεράσματα Ερευνητικής Εργασίας.....25
- 4.2 Κλείσιμο και Πηγές.....26

Κεφάλαιο 1

1.1 Εισαγωγή: Σκοπός της έρευνας

Στα πλαίσια του μαθήματος της τεχνολογίας αποφασίστηκε να διεξαχθεί η έρευνα σχετικά με «το πρωινό των μαθητών», καθώς αποτελεί ένα ενδιαφέρον θέμα για εμάς τους μαθητές. Σκοπός της έρευνας είναι η κινητοποίηση των μαθητών για καλύτερες επιλογές πρωινού, όπως και η ενημέρωση μας για την υπάρχουσα κατάσταση.

«Το πρωινό των μαθητών» μας κίνησε ιδιαίτερα το ενδιαφέρον, διότι μέσα από την έρευνα μας ελπίζουμε να βελτιώσουμε και οι ίδιοι τις διατροφικές μας επιλογές και συνήθειες. Μέσα από την εύρεση ποσοστών, την πειραματική έρευνα και την εμπειρία μας θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε γιατί και πως το πρωινό ενός μέσου μαθητή τον επηρεάζει η όχι στην επίδοση και την πρόοδο του καθώς και την σωματική και ψυχική του υγεία.

Άλλο ένα ερώτημα που επιθυμούμε να απαντήσουμε είναι το αν η απουσία του πρωινού στην διατροφή ενός μαθητή έχει κάποια επιρροή αλλά και το πως συγκρίνονται ένα ανθυγιεινό πρωινό με ένα υγιεινό.

Συνολικά, η έρευνα μας θα περιλαμβάνει πολλά μέρη όπου θα γίνεται αναφορά σε γενικότερα θέματα που σχετίζονται με το μαθητικό πρωινό, έτσι ώστε να καλύψουμε πλήρως κάθε κομμάτι της πορείας στην οποία θα ακολουθήσουμε.

1.2 Περιγραφή κοινωνικών αναγκών

Όπως προαναφέραμε, η έρευνά μας δεν θα απευθύνεται αποκλειστικά στους μαθητές ή τους εφήβους της ηλικίας μας, αλλά σε κάθε κοινωνική ομάδα ανεξαρτήτως ηλικίας. Η διατροφή και το πρωινό αποτελούν θέματα που σίγουρα απασχολούν όλους μας, διότι είναι μέρος της καθημερινότητας μας, οπότε μπορούμε να μάθουμε αρκετά πράγματα τα οποία ίσως να μην γνωρίζαμε, να επεκτείνουμε τις γνώσεις μας και να λύσουμε τις απορίες μας σχετικά με το πρωινό γεύμα.

Πολλές φορές ακούμε πως το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας, γιατί χαρίζει στον ανθρώπινο οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, για να λειτουργήσει σωστά. Όμως στις μέρες μας οι περισσότεροι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένου έφηβοι και παιδιά, καθώς έχουν μια πολυάσχολη ζωή, παραλείπουν το πρωινό εντελώς. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε τη σημασία του πρωινού σε παιδιά και εφήβους. Το πρωινό γεύμα φαίνεται να έχει ένα επιπλέον όφελος για τα παιδιά σχολικής ηλικίας και τους εφήβους, καθώς έχει διαπιστωθεί από πολλές μελέτες, η θετική επίδραση του πρωινού σε δείκτες απόδοσης, που περιλαμβάνουν την ανάκληση μνήμης, την προσοχή και τη δημιουργικότητα. Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό αποδίδουν καλύτερα στις εργασίες του σχολείου τους και επιπλέον έχουν καλύτερη επίδοση σε αθλητικές και άλλες σωματικές δραστηριότητες.

Όμως ισχύουν όλα αυτά; Αυτό το ερώτημα θα μας απασχολήσει για το μεγαλύτερο κομμάτι της έρευνάς μας, αφού μετά από υποθέσεις που έγιναν καταλήξαμε στο γεγονός ότι δεν έχουμε παρατηρήσει κάποια αλλαγή στον εαυτό μας ή στους συμμαθητές μας, όταν παραλείπουμε το πρωινό.

Κεφάλαιο 2

2.1 Ανάπτυξη θέματος: Διατροφή

Τι είναι αρχικά η τροφή; Κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από έναν οργανισμό προκειμένου για τη θρέψη του, η οποία είναι η διαδικασία κατά την οποία τα τρόφιμα μεταβολίζονται από τον οργανισμό, δηλαδή περιλαμβάνει την πρόσληψη της τροφής, την απορρόφηση, την αφομοίωση, τη βιοσύνθεση, τον μεταβολισμό και την απέκκρισή της. Επομένως η διατροφή του ανθρώπου είναι το σύνολο των τροφίμων (και ροφημάτων) που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή.

Τα τρόφιμα είναι όλα τα προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης που με επεξεργασία ή χωρίς καταναλώνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την ανάπτυξη, διατήρηση και ανάπτυλαση των ιστών του, καθώς περιέχουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Η διατροφή αποτελεί πλέον μια επιστήμη της Βιοϊατρικής και συχνά συνδέεται με την πρόληψη. Δεν πρέπει να συγχέεται με τη δίαιτα. Γενικά η δίαιτα και τα διάφορα ειδικά σχεδιασμένα διαιτολόγια έχουν κάποιο συγκεκριμένο στόχο συνήθως την απώλεια ή πρόσληψη βάρους προκειμένου για την αντιμετώπιση ή θεραπεία κάποιας ασθένειας.

Ισορροπημένη διατροφή^[2] είναι η διατροφή που εξασφαλίζει ποικιλία και μέτρο. Οι προϋποθέσεις για μια ισορροπημένη διατροφή συναντώνται σε μία ποικιλία φυτικής και ζωικής προέλευσης. Ποικιλία σημαίνει να περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθημερινά. Η υγιεινή διατροφή υποστηρίζει τις ενεργειακές ανάγκες και παρέχει στον άνθρωπο θρέψη χωρίς έκθεση σε τοξικά και υπερβολική πρόσληψη βάρους από την κατανάλωση υπέρμετρων ποσοτήτων. Επιπλέον, όταν η έλλειψη θερμίδων δεν αποτελεί σημαντικό ζήτημα, η

κατάλληλα ισορροπημένη διατροφή (σε συνδυασμό με σωματική άσκηση) θεωρείται ότι μειώνει τον κίνδυνο για παχυσαρκία, παθήσεις της καρδιάς, διαβήτη τύπου 2, υπέρταση και καρκίνο. Το μέτρο αφορά τα τρόφιμα που λαμβάνονται να είναι στην κατάλληλη ποσότητα και αναλογία ώστε να αντιστοιχούν στις ανάγκες του ατόμου που την ακολουθεί. Οι ανάγκες κάθε ατόμου εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως σωματικό βάρος, ύψος, σύσταση σώματος, φύλο, ηλικία, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κατάσταση υγείας, κοκ.

Η εφαρμογή της ισορροπημένης διατροφής έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση σταθερού φυσιολογικού βάρους και την προστασία της υγείας. Γνωστό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή. Αντίθετα η κακή διατροφή μπορεί να αποβεί επιζήμια για τον οργανισμό προκαλώντας είτε ασθένειες ανεπάρκειας (π.χ. αναιμία, σκροβούτο) είτε οδηγώντας σε καταστάσεις που απειλούν την υγεία, όπως παχυσαρκία.

2.2 Η Μεσογειακή Διατροφή

Ως παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή ορίζεται το πρότυπο διατροφής των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Παρόλο που οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών.

Ειδικότερα η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό της είναι επίσης, η μέτρια κατανάλωση κρασιού,

κυρίως κατά τη διάρκεια των γευμάτων, εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες.

Δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή τηρείται από όλους ή ακόμη τους περισσότερους από τους σημερινούς κατοίκους των Μεσογειακών χωρών. Δυστυχώς αυτό το διατροφικό πρότυπο αργά αλλά σταθερά εγκαταλείπεται. Επισημαίνεται ότι τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του εξαιρετικού αυτού προτύπου διατροφής

Σειρά μελετών έχει καταδείξει ότι η ευεργετική δράση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής εκφράζεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής συνεργάζονται τα σημαντικά οφέλη για την υγεία. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας κάτω από δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τις επιταγές της σωστής διατροφής.

2.3 Εστίαση στο θέμα μας: Πρωινό

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας που συνήθως νωρίς το πρωί. Η λέξη στα Αγγλικά [breakfast] αναφέρεται στη διακοπή της περιόδου νηστείας της προηγούμενης νύχτας. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να υπάρχει ένα ή περισσότερα "τυπικά" ή "παραδοσιακά"

μενού πρωινού στα περισσότερα μέρη, αλλά η σύνθεσή τους ποικίλλει πολύ από τόπο σε τόπο.

Μια παλιά ρήση λέει «Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος». Αυτή η παροιμία κρύβει μια μεγάλη αλήθεια. Το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας και χαρίζει στον ανθρώπινο οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά.

Στις μέρες μας όμως, δυστυχώς, το πρωινό αποτελεί μια πολυτέλεια της καθημερινότητας. Πόσοι δεν φεύγουν από το σπίτι τελείως νηστικοί ή απλά πίνοντας ένα καφέ; Το γεγονός αυτό αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά διατροφικά σφάλματα, καθώς το πρωινό γεύμα παρέχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ενέργεια και βασικά θρεπτικά συστατικά. Βοηθά στην καλύτερη δυνατή σωματική και πνευματική λειτουργία του οργανισμού, δίνοντας την δυνατότητα να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωινού από ενήλικες αλλά ακόμη περισσότερο από παιδιά, προσφέρει 2-5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να καλύψουν τα 2/3 των συνιστώμενων ημερήσιων προσλήψεων στις περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα. Παράλληλα, έχει αποδειχθεί ότι ένα σωστό πρωινό βελτιώνει την απόδοση στο σχολείο, την ευκολία παρακολούθησης του μαθήματος και την πειθαρχία του παιδιού. Ακόμη, άτομα που παίρνουν πρωινό εμφανίζουν σπανιότερα κατάθλιψη, άγχος ή υπερκινητικότητα. Επίσης, σκέφτονται γρηγορότερα και πιο καθαρά, αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία και έχουν μικρότερες πιθανότητες να παραπονεθούν για πρωινούς πόνους στην κοιλιά και ζαλάδα.

Ιδιαίτερης σημασίας όμως είναι και η ποιότητα του πρωινού. Ένα καλό πρωινό θα πρέπει να παρέχει το 1/4 με 1/3 των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, πρωτεΐνες, λίγο λίπος, υδατάνθρακες, καθώς και τα πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά που

τα παιδιά συχνά δεν προσλαμβάνουν επαρκώς, όπως οι φυτικές ίνες, η βιταμίνη C, το φολικό οξύ, ο σίδηρος και το ασβέστιο.

Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι η κατανάλωση πρωινού γεύματος είναι απαραίτητη και σχετίζεται με καλύτερα αποτελέσματα ακόμη και σε προγράμματα απώλειας βάρους. Κι αυτό καθώς το πρωινό σε συνδυασμό με ενδιάμεσα σνακς κατά την διάρκεια της ημέρας διατηρούν μια καλύτερη ορμονική ισορροπία, με αποτέλεσμα την αποφυγή αυξομειώσεων του σακχάρου του αίματος (που οδηγούν σε πείνα), αλλά ταυτόχρονα και την καλύτερη κινητοποίηση του λιπώδους ιστού, σε συνδυασμό με ένα ολιγοθερμικό διαιτολόγιο.

2.4 Μαθητικό Πρωινό

Το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και ειδικά για έναν μαθητή. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ενός σωστού πρωινού γεύματος βοηθάει στην βελτίωση της απόδοσης του μαθητή στο σχολείο. Αυξάνει δηλαδή την ικανότητα συγκέντρωσης και παρακολούθησης του μαθήματος.

Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό γεύμα, σπάνια θα παραπονεθούν για πόνο στην κοιλιά ή ζαλάδες επίσης δύσκολα θα εμφανίσουν άγχος, κρίσεις πανικού, κούραση και υπνηλία. Αντίθετα όσοι δεν καταναλώνουν πρωινό γεύμα δείχνουν περισσότερο κουρασμένοι. Αυτό οφείλεται στα μειωμένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, με αποτέλεσμα τα παιδιά να παραπονιούνται συχνά για πονοκεφάλους κακή διάθεση και αίσθημα πείνας. Τέλος, μελέτες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ενός υγιεινού πρωινού γεύματος σχετίζεται άμεσα με την παιδική παχυσαρκία.

Το πρωινό γεύμα του μαθητή θα πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά και οι θερμίδες του να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του εκάστοτε μαθητή σύμφωνα με το βάρος, το ύψος, την ηλικία και την φυσική δραστηριότητα του μαθητή.

Ενδεικτικά ας αναφέρουμε μερικές υγιεινές επιλογές πρωινού γεύματος :

1. 1 γιαούρτι 2% σε λιπαρά με δημητριακά ολικής άλεσης σκέτα ή με ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα.
2. 1 ποτήρι φυσικός χυμός με 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα ή ταχίνι.
3. 1 ποτήρι φυσικός χυμός και 1 φέτα ψωμί με 1 αυγό βραστό ή με τυρί χαμηλών λιπαρών.
4. 1 ποτήρι φρέσκος χυμός και 1 τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών και γαλοπούλα.
5. Ομελέτα 2 αυγά και 2 κριτσίνια ολικής άλεσης.

Φυσικά όσο υγιεινό είναι το πρωινό που καταναλώνει ο μαθητής τόσο υγιεινό επιβάλλεται να είναι και το δεκατιανό όπως είναι 1 φρέσκο φρούτο εποχής με 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης ή με 1 μπάρα δημητριακών ή με 1 χούφτα ωμούς ξηρούς καρπούς κ.α

Οι πληροφορίες αυτές που συγκεντρώσαμε παρουσιάζουν το μαθητικό πρωινό ως ένα απολύτως απαραίτητο και αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής ενός μαθητή. Τελικά όμως, ανταποκρίνονται οι έρευνες αυτές στα αποτελέσματα της ερευνητικής μας εργασίας;

Κεφάλαιο 3

3.1 Περιορισμοί Έρευνας

Πριν περάσουμε στο ερωτηματολόγιο και προτού αναλύσουμε τα ευρήματα και τα αποτελέσματα της έρευνας μας αξίζει να σημειώσουμε τους περιορισμούς της εργασίας μας. Δυστυχώς, ως μία μικρή και ολιγομελή ομάδα τεσσάρων μαθητριών γυμνασίου, δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε πλήρως στις απαιτήσεις μιας “συνηθισμένης” επιστημονικής έρευνας.

Το πρόβλημα που αντιμετωπίσαμε ήταν το μέγεθος της έρευνάς μας, δηλαδή η μικρή ανταπόκριση και συμμετοχή στο ερωτηματολόγιο που κοινοποιήσαμε. Η έλλειψη εξειδικευμένων γνώσεων υπήρξε επίσης εμπόδιο για εμάς, αφού τα άτομα που βρίσκονται πίσω από τις μεγάλες έρευνες είναι ομάδες επιστημόνων που διαθέτουν εμπειρία και έχουν δουλέψει πάνω στο υλικό στο οποίο απευθύνεται η έρευνά τους.

Παρά τους περιορισμούς αυτούς, ήμασταν απολύτως ικανοποιημένες με το αποτέλεσμα της εργασίας μας καθώς και την ανταπόκριση που είχαμε από συμμαθητές μας. Αφού λοιπόν καλύψαμε το κομμάτι αυτό, θα προχωρήσουμε στην παρουσίαση του ερωτηματολογίου μας.

3.2 Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο που συντάχθηκε συλλογικά από τα μέλη της ομάδας μας, ολοκληρώθηκε και κοινοποιήθηκε στην πλατφόρμα Google Forms, όπου μας επέτρεψε να το μοιραστούμε με τη μαθητική κοινότητα μέσω ενός συνδέσμου. Σημαντικό ρόλο έπαιξε και η χρήση των κοινωνικών δικτύων για την διάδοση του συνδέσμου σε μαθητές μεγαλύτερης και μικρότερης ηλικίας, ακόμη και πέρα από την πόλη μας.

Οι ερωτήσεις που επιλέχθηκαν για το ερωτηματολόγιο αυτό προέκυψαν, λαμβάνοντας υπόψη το μέγεθος του ερωτηματολογίου, το οποίο επιθυμούσαμε να είναι μικρό και σχετικά εύκολο και γρήγορο στη συμπλήρωση. Οι πολλαπλές απαντήσεις που δώσαμε σε κάθε ερώτηση προήλθαν από προσωπική μας εμπειρία και προσαρμόστηκαν έτσι ώστε να μην υπάρχει υπερβολικός αριθμός απαντήσεων, ο οποίος όμως καλύπτει πλήρως κάθε πιθανή απάντηση των συμμετεχόντων. Το πλήρες ερωτηματολόγιο ακολουθεί παρακάτω:

Ερωτηματολόγιο - Πρωινό Μαθητών

Ερευνητική εργασία, Τεχνολογία Γ' Τάξης 2ου Γυμνασίου Ιεράπετρας

Παρακάτω θα απαντήσετε σε μια εντελώς ανώνυμη έρευνα που έχει σκοπό να εξετάσει τις διατροφικές συνήθειες σχετικά με το πρωινό και πως αυτές επηρεάζουν τον μαθητή. Παρακαλούμε να απαντάτε ειλικρινά στις παρακάτω ερωτήσεις!

1. Φύλο: -Αγόρι -Κορίτσι
2. Ηλικία: (σύντομη απάντηση)
3. Όταν δεν τρώτε πρωινό, γιατί δεν τρώτε; (μέχρι 2 επιλογές)
 - Δεν έχω όρεξη
 - Δεν προλαβαίνω
 - Δεν υπάρχει κάτι στο σπίτι / Δεν έχω λεφτά
 - Το ξεχνάω
 - Τρώω πάντα πρωινό
4. Πόσο συχνά τρώτε πρωινό;
 - Κάθε μέρα
 - 4-5 φορές την εβδομάδα
 - 2-3 φορές την εβδομάδα
 - Το σαββατοκύριακο
 - Συχνά
 - Σπάνια

- Ποτέ
5. Τι τρωτέ συνήθως για πρωινό; (μέχρι 3 επιλογές)
- Φρούτα
 - Γλυκά (ντόνατς, κρουασάν, κρέπες, πάνκεικς, λουκουμάδες, σοκολάτα, μπισκότα, κέικ κλπ)
 - Σφολιατοειδή (Τυρόπιτα, Σπανακόπιτα, Σπανακοτυρόπιτα, Λουκανικόπιτα, Ζαμπονοτυρόπιτα κλπ)
 - Κουλούρι (θεσσαλονίκης/προζυμένιο κλπ)
 - Τοστ/ Σάντουιτς (με υλικά επιλογής σας)
 - Μπάρα Δημητριακών
 - Δημητριακά με γάλα
 - Γιαούρτι
 - Άλλο:...
6. Πίνετε κάποιο ρόφημα για πρωινό;
- Ναι
 - Όχι
 - Μερικές Φορές
7. Τι ρόφημα επιλέγετε συνήθως για πρωινό; (μέχρι 3 επιλογές)
- Καφές
 - Τσάι
 - Γάλα (φρέσκο)
 - Γάλα σοκολατούχο
 - Φρεσκοστυμμένος χυμός (πορτοκάλι κ.ά.)
 - Έτοιμος χυμός (ήβη, fanta, motion κλπ)
 - Ενεργειακό ποτό
 - Νερό
8. Πόσο υγιεινό θα λέγατε ότι είναι το πρωινό σας; (1=καθόλου υγιεινό, 5=πολύ υγιεινό)
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
9. Πού τρώτε πρωινό;
- Στο σπίτι

- Στο σχολείο
 - Στο δρόμο
 - Δεν τρώω πρωινό
10. Από πού παίρνετε/αγοράζετε πρωινό;
- Από το σπίτι
 - Από το κυλικείο
 - Από μία καφετέρια (g-spot, απέρριτον, άριστον κλπ)
 - Από τον φούρνο
 - Από ταχυφαγεία (πικάντικο, λιχουδιές, βετεράνο, bellissimo κλπ)
 - Δεν τρώω πρωινό
11. Προτιμάτε να τρώτε πρωινό από το σπίτι ή από κάπου αλλού (καφετέρια, φούρνος, περίπτερο κλπ)
- Σπίτι
 - Αλλού
 - Δεν έχω ιδιαίτερη προτίμηση
12. Πόσο κοντά βρίσκεστε σε κάποιο κατάστημα (σουπερμάρκετ, καφετέρια, φούρνος κλπ) από το οποίο αγοράζετε πρωινό;
- Πολύ κοντά
 - Πολύ μακριά
 - Κάπως Μακριά
 - Πολύ Μακριά
 - Άλλο:...
13. Πιστεύετε πως η απόσταση ενός τέτοιου καταστήματος επηρεάζει το αν επιλέξετε να φάτε πρωινό;
- Ναι, το κατάστημα είναι κοντά και δεν έχω πρόβλημα να αγοράζω πρωινό
 - Ναι, το κατάστημα είναι μακριά και ίσως να προτιμήσω να μην πάρω πρωινό για να αποφύγω να πάω ως εκεί
 - Ναι, το κατάστημα είναι μακριά γι'αυτό επιλέγω να πάρω πρωινό από κάπου αλλού (σπίτι, σχολείο)
 - Όχι, θα πάω στο κατάστημα ακόμα κι αν είναι μακριά για να πάρω πρωινό
 - Η απόσταση του καταστήματος (είτε κοντά είτε μακριά) δεν επηρεάζει την απόφασή μου να πάρω πρωινό

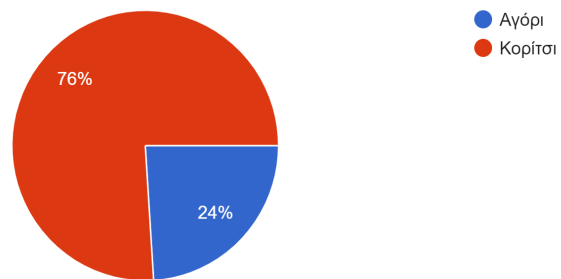
- Άλλο:...
 - 14. Σε περίπτωση που δεν φάτε πρωινό, παρατηρείτε κάποια αλλαγή (στη διάθεσή σας, στη συγκέντρωση, στην απόδοση στο σχολείο κλπ)
 - Ναι παρατηρώ
 - Όχι δεν παρατηρώ καμία διαφορά
 - Δεν ξέρω
 - 15. Αν παρατηρείτε κάποια αλλαγή, ποιά είναι αυτή; (μέχρι 2 απαντήσεις)
 - Δεν έχω ενέργεια
 - Δεν έχω διάθεση/ όρεξη
 - Είμαι ευέξαπτος/η
 - Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ
 - Η απόδοσή μου είναι πιο χαμηλή απ'ότι συνήθως
 - 16. Αν δεν τρώτε πρωινό ή τρώτε πολύ ανθυγιεινό πρωινό, θα θέλατε να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες ή να ξεκινήσετε να τρώτε πρωινό;
 - Ναι
 - Όχι
 - Δεν με νοιάζει
-

3.3 Γραφήματα

Οι συμμετέχοντες στο παραπάνω ερωτηματολόγιο ήταν 50 μαθητές. Παρακάτω ακολουθούν τα αποτελέσματα της έρευνας σε μορφή γραφήματος για κάθε ξεχωριστή ερώτηση.

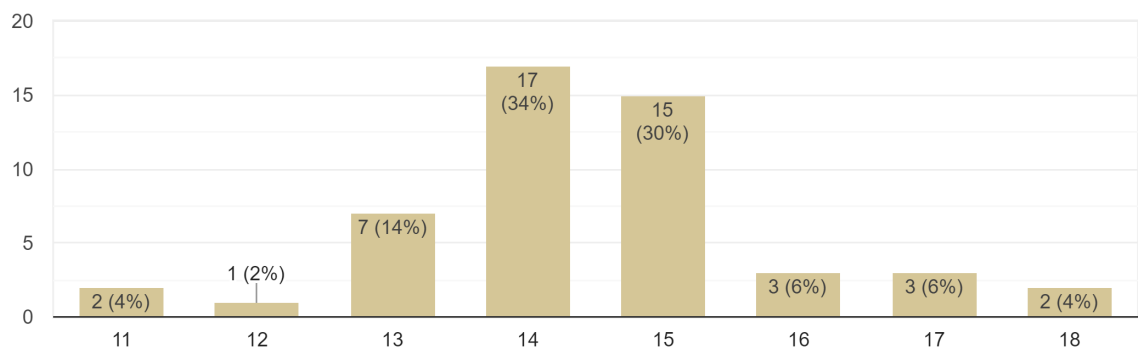
Ερώτηση 1:

Φύλο
50 απαντήσεις



Ερώτηση 2:

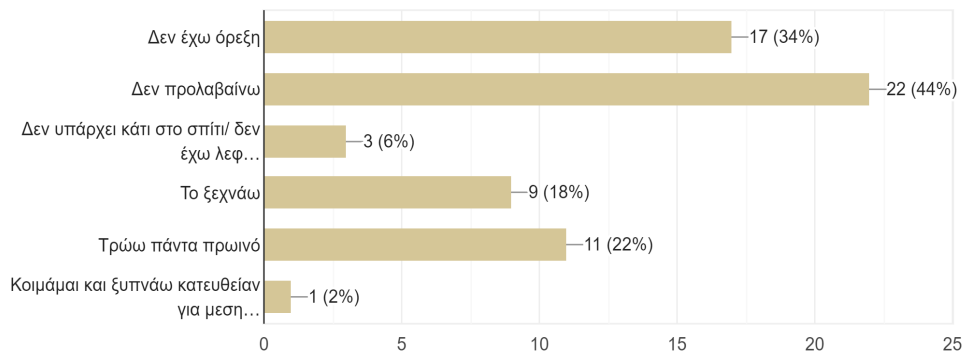
Ηλικία
50 απαντήσεις



Ερώτηση 3:

Όταν δεν τρώτε πρωινό, γιατί δεν τρώτε; (μέχρι 2 επιλογές)

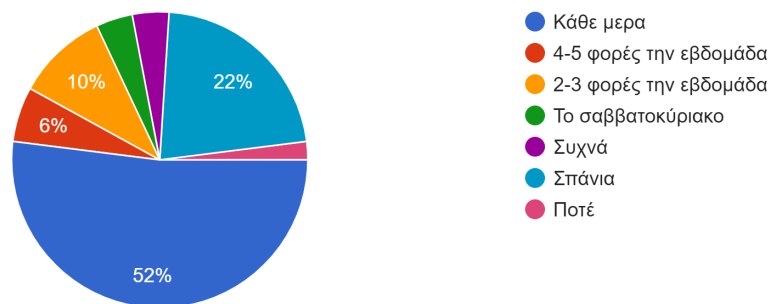
50 απαντήσεις



Ερώτηση 4:

Πόσο συχνά τρώτε πρωινό;

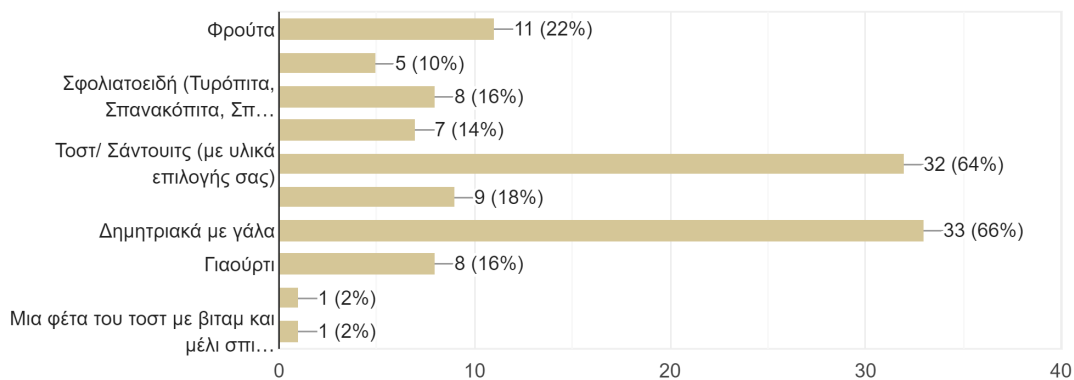
50 απαντήσεις



Ερώτηση 5:

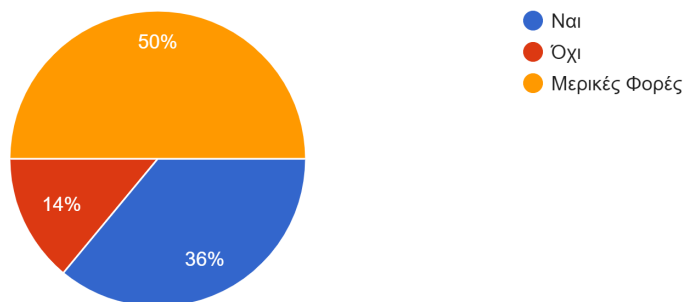
Τι τρωτέ συνήθως για πρωινό; (μέχρι 3 επιλογές)

50 απαντήσεις



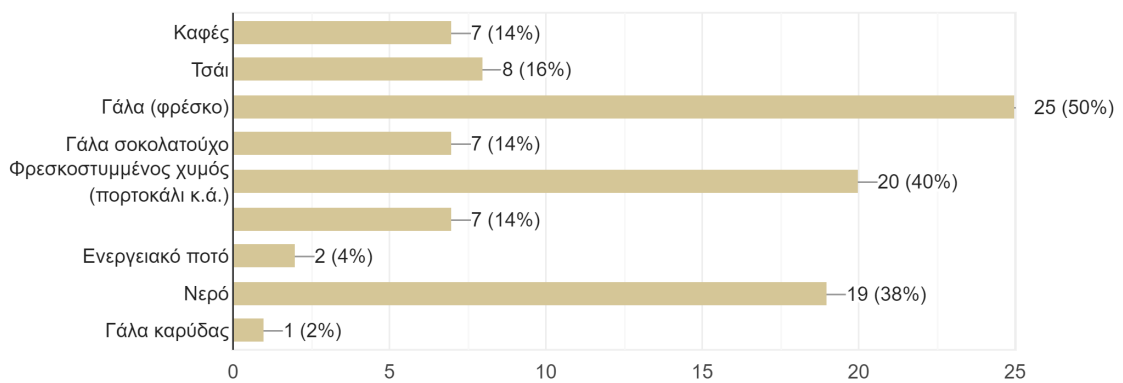
Ερώτηση 6:

Πίνετε κάποιο ρόφημα για πρωινό;
50 απαντήσεις



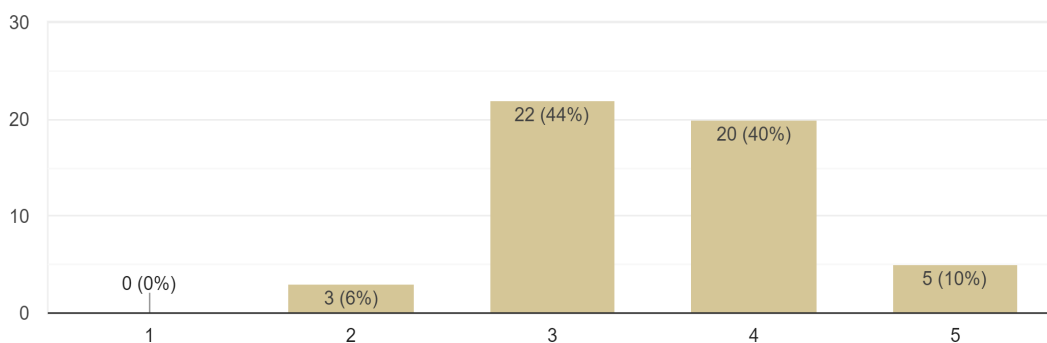
Ερώτηση 7:

Τι ρόφημα επιλέγετε συνήθως για πρωινό; (μέχρι 3 επιλογές)
50 απαντήσεις



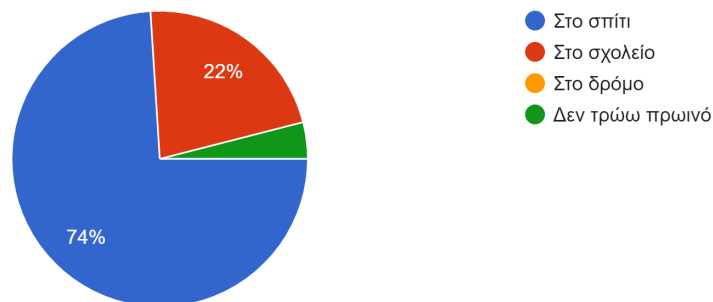
Ερώτηση 8:

Πόσο υγιεινό θα λέγατε ότι είναι το πρωινό σας;
50 απαντήσεις



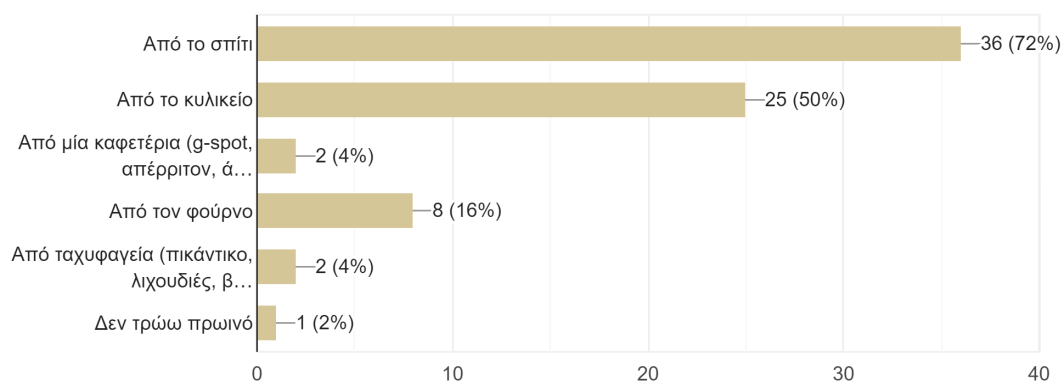
Ερώτηση 9:

Πού τρώτε πρωινό;
50 απαντήσεις



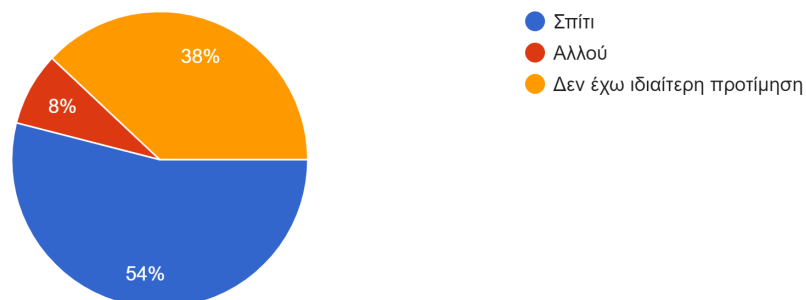
Ερώτηση 10:

Από πού παίρνετε/αγοράζετε πρωινό;
50 απαντήσεις



Ερώτηση 11:

Προτιμάτε να τρώτε πρωινό από το σπίτι ή από κάπου αλλού (καφετέρια, φούρνος, περίπτερο κλπ)
50 απαντήσεις



Ερώτηση 12:

Πόσο κοντά βρίσκεστε σε κάποιο κατάστημα (σουπερμάρκετ, καφετέρια, φούρνος κλπ) από το οποίο αγοράζετε πρωινό;

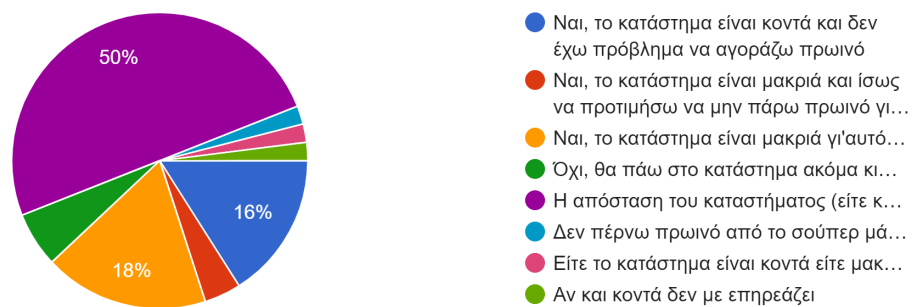
50 απαντήσεις



Ερώτηση 13:

Πιστεύετε πως η απόσταση ενός τέτοιου καταστήματος επηρεάζει το αν επιλέξετε να φάτε πρωινό;

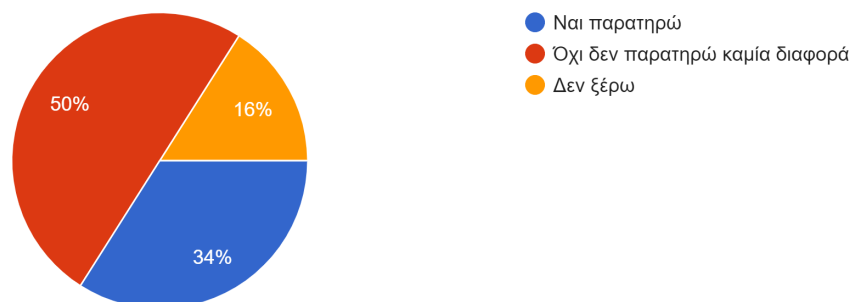
50 απαντήσεις



Ερώτηση 14:

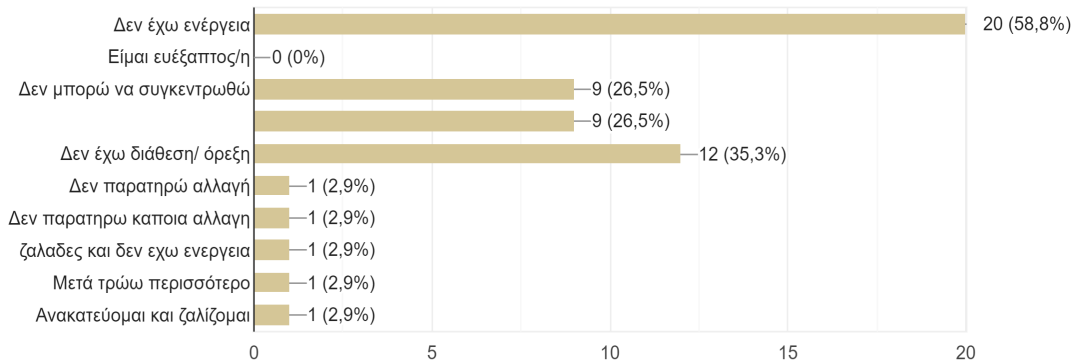
Σε περίπτωση που δεν φάτε πρωινό, παρατηρείτε κάποια αλλαγή (στη διάθεσή σας, στη συγκέντρωση, στην απόδοση στο σχολείο κλπ)

50 απαντήσεις



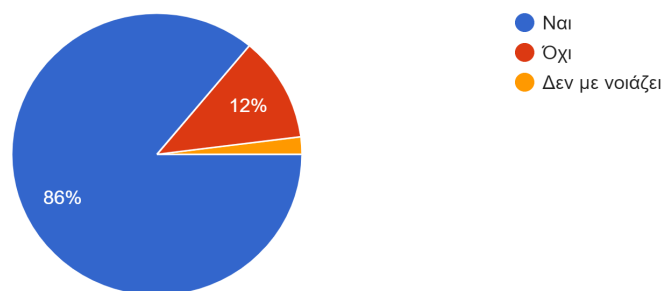
Ερώτηση 15:

Αν παρατηρείτε κάποια αλλαγή, ποιά είναι αυτή; (μέχρι 2 απαντήσεις)
34 απαντήσεις



Ερώτηση 16:

Αν δεν τρώτε πρωινό ή τρώτε πολύ ανθυγιεινό πρωινό, θα θέλατε να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες ή να ξεκινήσετε να τρώτε πρωινό;
50 απαντήσεις



3.4 Περιγραφή Αποτελεσμάτων

Εδώ θα αναλύσουμε τα αποτελέσματα και τα γραφήματα ανα ερώτηση, με σκοπό να έχουμε μια καθαρή εικόνα και να μπορέσουμε να καταλήξουμε στο τελικό συμπέρασμα της έρευνάς μας.

Ερώτηση 1: Αρχικά, βλέπουμε ότι το φύλο που υπερτερεί είναι τα κορίτσια, με 38 συμμετέχοντες να είναι κορίτσια και μόνο 12 συμμετέχοντες να είναι αγόρια.

Ερώτηση 2: Η ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονται μεταξύ 11-18 ετών, με την πλειοψηφία (17 συμμετέχοντες/ 34%) να δηλώνει 14

ετών και η αμέσως επόμενη ηλικία να είναι 15 (15 συμμετέχοντες/ 30%). Τα αποτελέσματα δείχνουν γενικότερα μια ευρύτερη συμμετοχή, το οποίο είναι αρκετά καλό στην προκειμένη περίπτωση.

Ερώτηση 3: Όπως προαναφέραμε και στην παράγραφο 2.3 [Στις μέρες μας όμως, δυστυχώς, το πρωινό αποτελεί μια πολυτέλεια της καθημερινότητας. Πόσοι δεν φεύγουν από το σπίτι τελείως νηστικοί ή απλά πίνοντας ένα καφέ;], ο κυριότερος λόγος που οι μαθητές δεν τρώνε πρωινό είναι επειδή δεν προλαβαίνουν το πρωί, με τον αμέσως επόμενο λόγο να είναι η έλλειψη όρεξης για πρωινό. Σίγουρα, ο χρόνος το πρωί είναι περιορισμένος για έναν μαθητή, κάνοντας τον να ορίσει προτεραιότητες. Έτσι το πρώτο γεύμα της ημέρας παραλείπεται, καθώς δεν θεωρείται “σημαντικό”. Λίγοι ήταν οι μαθητές που δήλωσαν ότι, παρά τον μειωμένο χρόνο, πάντα φροντίζουν να φάνε πρωινό, ενώ φαίνεται πως η έλλειψη χρημάτων δεν αποτελεί σημαντικό πρόβλημα.

Ερώτηση 4: Τα αποτελέσματα δείχνουν ξεκάθαρα πως πάνω από οι μισοί συμμετέχοντες (52%/ 26 συμμετέχοντες) τρώνε καθημερινά πρωινό, παρά τις αρχικές μας προβλέψεις. Όμως η αμέσως επόμενη απάντηση δηλώνει πως το 22% των ερωτηθέντων τρώει σπάνια πρωινό.

Ερώτηση 5: Οι επιλογές πρωινού των μαθητών φαίνονται αρκετά υγιεινές, αφού 33 μαθητές δήλωσαν ότι προτιμούν δημητριακά με γάλα, και 32 μαθητές επιλέγουν τοστ/σάντουιτς με μια ποικιλία υλικών. Δεν λείπουν όμως και οι ανθυγιεινές επιλογές (γλυκά, σφολιατοειδή), ενώ μόνο το 22% των ερωτηθέντων (11 μαθητές) συμπεριλαμβάνουν φρούτα στο πρωινό τους.

Ερώτηση 6: Στην ερώτηση αυτή βλέπουμε πως το 50% των μαθητών πίνει κάποιο ρόφημα το πρωί. Μόνο το 14% (7 μαθητές) απάντησαν όχι στην επιλογή ροφήματος.

Ερώτηση 7: Ακολουθώντας την προηγούμενη ερώτηση, το 50% των μαθητών επέλεξαν φρέσκο γάλα ως το ρόφημα επιλογής τους, το οποίο είναι φυσικά υγιεινό και πολύ δημοφιλές πρωινό. Αμέσως επόμενο

ακολουθεί ο φρεσκοστυμμένος χυμός, ακόμα μια καλη επιλογη. Λίγοι μαθητές επέλεξαν καφέ και ενεργειακό ποτό, κάτι καθησυχαστικό, αφού δεν προτείνεται η κατανάλωση καφεΐνης από μικρή ηλικία.

Ερώτηση 8: Η πλειοψηφία (44%) των μαθητών παραδέχεται πως το πρωινό τους δεν είναι ούτε υγιεινό αλλά ούτε ανθυγιεινό. Το 40% (20 ερωτηθέντες) υποστηρίζει όμως ότι το πρωινό τους τείνει προς ένα υγιεινό και ισορροπημένο γεύμα.

Ερώτηση 9: Φαίνεται πως οι μαθητές θα επιλέξουν το σπίτι για να φάνε το πρωινό τους (74%), με επόμενη επιλογή το σχολείο (22%). Αυτό μπορεί να δικαιολογηθεί στο γεγονός ότι το πρωί κάνουν το πρώτο τους γεύμα όσο ετοιμάζονται ή πριν ετοιμαστούν, κάνοντας έτσι ένα δεύτερο γεύμα, το δεκατιανό τους, στο σχολείο.

Ερώτηση 10: Το 72% των μαθητων παίρνουν το πρωινό του γεύμα από το σπίτι, ενώ το 50% επιλέγει και το σχολικό κυλικείο. Οι περισσότερες επιλογές γευμάτων και απο το σπίτι αλλά και το κυλικείο είναι υγιεινές, επομένως ίσως γι' αυτό το λόγο οι περισσότεροι μαθητές τα προτιμούν, σε σχέση με ένα ταχυφαγείο (4%).

Ερώτηση 11: Πολλές φορές, οι μαθητές δεν έχουν χρόνο να φάνε πρωινό στο σπίτι πριν το σχολείο [ερώτηση 2], όμως η ερώτηση αυτή αποκαλύπτει πως το 54% των ερωτηθέντων προτιμούν να φάνε πρωινό στο σπίτι τους, αν είχαν τη δυνατότητα. Το 38% δηλώνει πως δεν έχει ιδιαίτερη προτίμηση.

Ερώτηση 12: Με την συγκεκριμένη ερώτηση (καθώς και την ερώτηση 13) είχαμε σκοπό να εξετάσουμε εάν η απόσταση ενός καταστήματος που μπορεί κανείς να προμηθευτεί πρωινό, επηρεάζει την επιλογή των μαθητών να παραλείψουν το συγκεκριμένο γεύμα. Εδώ φαίνεται πως οι περισσότεροι συμμετέχοντες (44%) μένουν αρκετά κοντά, το 34% μένει πολύ κοντά, ενώ μόνο το 8% μένει πολύ μακριά από το συγκεκριμένο κατάστημα.

Ερώτηση 13: Φαίνεται πως το 50% των ερωτηθέντων υποστηρίζει πως η απόσταση του καταστήματος δεν επηρεάζει την επιλογή τους. Πολλοί μαθητές που διαμένουν σε γειτονικά χωριά ή απομονωμένες περιοχές σίγουρα μπορεί να μην έχουν πρόσβαση κάποιο κατάστημα, όμως έχουν την δυνατότητα να προμηθευτούν κάτι από καταστήματα ή περίπτερα κοντά στο σχολείο. Μονάχα το 18% επιλέγει να μην φάει πρωινό, αφού δεν υπάρχει διαθέσιμο κατάστημα για να αγοράσει.

Ερώτηση 14: Οι μισοί συμμετέχοντες δηλώνουν ότι δεν παρατηρούν καμία διαφορά σε περίπτωση που παραλείψουν το πρωινό, κάτι το οποίο προβλέψαμε και στην αρχή της έρευνάς μας [1.2 Περιγραφή κοινωνικών αναγκών, μετά από υποθέσεις που έγιναν καταλήξαμε στο γεγονός ότι δεν έχουμε παρατηρήσει κάποια αλλαγή στον εαυτό μας ή στους συμμαθητές μας, όταν παραλείψουμε το πρωινό.]. Αξιοσημείωτο είναι όμως πως το 34% παρατηρεί κάποια αλλαγή, την οποία θα δούμε στην ερώτηση 15.

Ερώτηση 15: Ακολουθώντας τη προηγούμενη ερώτηση, το 58,8% των μαθητών που παρατηρούν αλλαγή υποστήριζε πως αυτή είναι η έλλειψη ενέργειας το πρωί, με τις επόμενες παρενέργειες να είναι η χαμηλή απόδοση και η έλλειψη διάθεσης. Αυτό επαληθεύεται φυσικά από τις έρευνες που χρησιμοποιήσαμε για την άντληση πληροφοριών σχετικά με την σημασία του πρωινού γευματος.

Ερώτηση 16: Κλείνοντας το ερωτηματολόγιο, αποκαλύπτεται ότι το 86% (43 μαθητές) θα ήθελαν να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να ξεκινήσουν να κάνουν το πρωινό μέρος της καθημερινής ρουτίνας τους. Μόνο το 12% δεν επιθυμούν να αλλάξουν τις συνήθειές τους.

Κεφάλαιο 4

4.1 Συμπεράσματα Ερευνητικής Εργασίας

Μετά από την έρευνά μας βρισκόμαστε σε θέση να παρουσιάσουμε τα συμπεράσματά μας, βάση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου και την αναζήτηση των πληροφοριών για τη σύνταξη της εργασίας μας. Συγκεκριμένα:

Το πρωινό γεύμα είναι αναμφίβολα ένα σημαντικό κομμάτι στην ρουτίνα ενός σύγχρονου μαθητή, είτε καταναλώνεται σε καθημερινή βάση, είτε σπάνια [ερωτήσεις 3,4]. Η πολυάσχολη ζωή των μαθητών και ο περιορισμένος τους χρόνος το πρωί αποτελεί τον βασικότερο παράγοντα παράλειψης του πρωινού [ερώτηση 3], χωρίς όμως αυτό να επηρεάζει το πόσο υγιεινό είναι το μαθητικό πρωινό.

Μεγαλώνοντας σε μια περιοχή της Μεσογείου [2.2 Μεσογειακή Διατροφή], έχουμε ανατραφεί να προτιμούμε σχετικά υγιεινές επιλογές [ερωτήσεις 5,8] για το πρωινό μας γεύμα, το οποίο συνδυάζεται πολλές φορές με φρέσκο γάλα ή φρεσκοστυμμένο χυμό [ερωτήσεις 6,7]. Το γεύμα μας μπορεί να είναι από το σπίτι ή και το κυλικείο του σχολείου μας και περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία επιλογών, φροντίζοντας το πρωινό μας να είναι πλούσιο σε όλα τα θρεπτικά συστατικά από κάθε τροφική ομάδα [ερωτήσεις 5,9,10,11].

Ισχύει πως ένας αριθμός μαθητών δεν έχει άμεση πρόσβαση σε κάποιο κατάστημα για να προμηθευτεί πρωινό, είτε επειδή μένει μακριά από την πόλη, ή σε μία απομονωμένη περιοχή [ερώτηση 12]. Ως μαθητές όμως κατανοούμε τη σημασία του πρωινού στην καθημερινότητά μας και φροντίζουμε, όσο είναι δυνατό, η απόσταση των καταστημάτων αυτών να μην επηρεάζει τις επιλογές μας [ερώτηση 13].

Σε κάθε περίπτωση, ακόμα και με την παράλειψη του πρώτου γεύματος μας δεν παρατηρούμε σημαντική επιρροή ή παρενέργεια που να επηρεάζει την διαδικασία μάθησης τις πρωινές ώρες, παρά τις έρευνες που υποστηρίζουν το αντίθετο [ερώτηση 14, 2.4 Μαθητικό Πρωινό]. Οι μαθητές που παρατηρούν αλλαγές, συμφωνούν ότι οι κυριότερες είναι η έλλειψη διάθεσης και τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας, που σαν αποτέλεσμα έχει τη μειωμένη απόδοση στα σχολικά μαθήματα [ερώτηση 15, 2.4 Μαθητικό Πρωινό].

Κλείνοντας, κατανοούμε πως το πρωινό είναι ένα σημαντικό γεύμα που προσφέρει αμέτρητα οφέλη στον οργανισμό, όχι μόνο των μαθητών αλλά και των μεγαλύτερων [2.2 Εστίαση στο θέμα μας: Πρωινό]. Επομένως πολλοί από εμάς επιθυμούμε να υιοθετήσουμε καλύτερες διατροφικές συνήθειες και να προσθέσουμε το υγιεινό πρωινό στην καθημερινότητά μας [ερώτηση 16]

4.2 Κλείσιμο και Πηγές

Αυτό είναι το τέλος της ερευνητικής μας εργασίας σχετικά με το μαθητικό πρωινό. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε κυρίως τον καθηγητή μας κ. Σμυρνάκη για την καθοδήγηση καθώς και όλους τους συμμαθητές μας που βοήθησαν με τη συμμετοχή τους στο ερωτηματολόγιο μας.

Πηγες:

- <https://www.hygeia.gr/proino-to-pio-simantiko-geyma/>
- <https://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/26670/prwino-to-pio-simantiko-gevma.html>
- <https://enfo.gr/ar3>
- <https://www.figuraclinica.com/proino-gevma-ke-mathitis/>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%81%CF%89%CE%B9%CE%BD%CF%8C>
- <https://www.itrofi.gr/diatrofi/mesogeiki/article/605/mesogeiki-i-diatrofi-poia-einai-ta-paradosiaka-tis-trofima-kai-ta>

- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE
- <https://www.healthline.gr/%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-2/>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE>
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A5%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Breakfast>

Μαθήτριες: Ψυλλακη Μαρία,

Χίτα Γεωργία,

Χαλκιαδάκη Μαρία,

Ρούτσι Ραφαέλα

Επιβλέπων Καθηγητής: Σμυρνάκης Αθανάσιος

Ερευνητική Εργασία, Τεχνολογία Γ' Γυμνασίου

Γ2β 2^{ου} Γυμνασίου Ιεράπετρας, Ομάδα Α'

2019-2020