

Διατροφικές συνήθειες, περιβάλλον και υγεία

Περίληψη

Η διατροφή εξαρτάται από χημικούς/βιολογικούς, κοινωνικοοικονομικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Η διατροφή είναι υπεύθυνη για τη σωματική, πνευματική και μαθησιακή ανάπτυξη του παιδιού. Η διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση βοηθά σε μια παραγωγική ζωή και μειώνει τους κινδύνους για ορισμένα προβλήματα υγείας. Η παχυσαρκία που θεωρείται μήτηρ πάσης νόσου, συγκαταλέγεται στα νοσήματα φθοράς και τα τελευταία χρόνια έχει πάρει διαστάσεις παγκοσμίως, ώστε να χαρακτηριστεί ως επιδημία και βασικός παράγοντας κινδύνου για χρόνιες και μεταβολικές παθήσεις. Έρευνα στην Κύπρο παρουσιάζει τα ψηλότερα ποσοστά παγκοσμίως στην παχυσαρκία παιδιών και εφήβων ηλικίας 6-17 χρονών ξεπερνώντας ακόμη και τις Η.Π.Α.

Μετά και την πρώτη ενότητα στη βιολογία Ανακαλύπτοντας τη Διατροφή μας... εμείς μια ομάδα μαθητών/μαθητριών αποφασίσαμε να διερευνήσουμε τις διατροφικές συνήθειες των συμμαθητών μας, τη συσχέτιση τους με τις ανθρωπομετρήσεις και αν η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει τη διατροφή μας στο καλύτερο, δηλαδή αν χρησιμοποιούμε περισσότερα ντόπια προϊόντα αν έχουμε δικές μας καλλιέργειες ή και αν υπάρχουν και αρνητικά στη διατροφή μας λόγω της φτώχειας.

Στόχος της εργασίας μας είναι η διερεύνηση των διατροφικών συνθηκών των μαθητών και μαθητριών του σχολείου μας και τη συσχέτιση με τις ανθρωπομετρήσεις, τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες και το περιβάλλον.

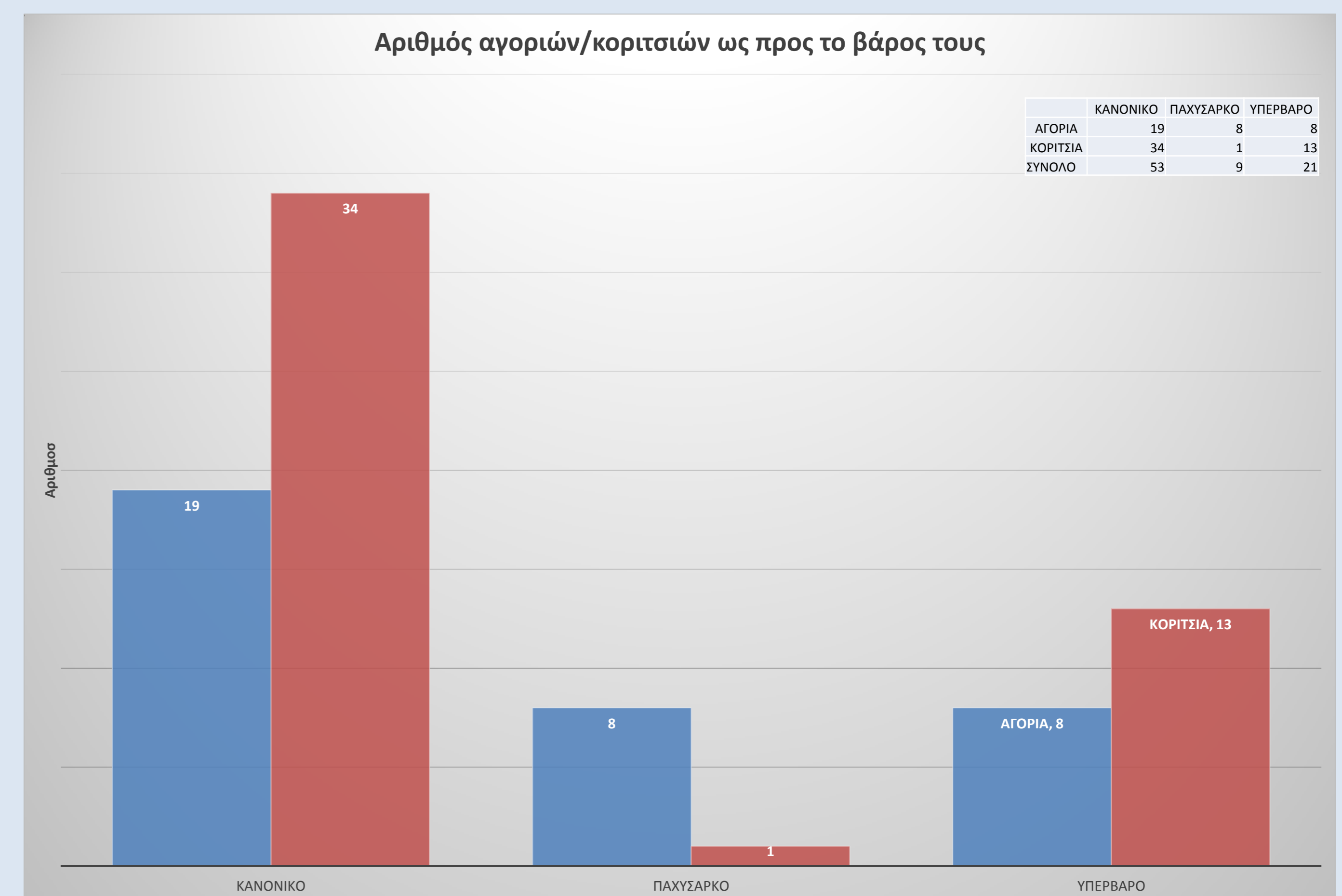
Μεθοδολογία

- Μετά από την γραπτή έγκριση των κηδεμόνων και τυχαία δειγματοληψία τα παιδιά ακολούθησαν τις οδηγίες που τους δόθηκαν από τους καθηγητές μας.
- Παράμειναν νηστικοί από το προηγούμενο βράδυ για να γίνει λιπομέτρηση από κλινικό διαιτολόγο. Αποφύγανε την έντονη άσκηση, ντύθηκαν με ελαφριά ρούχα και άδειασαν την κύστη τους.
- Διευκρινίστηκε οι μαθήτριες να μην είναι σε έμμηνο ρύση.
- Μετά τις λιπομετρήσεις ακολούθησαν τα ερωτηματολόγια που είναι εγκεκριμένα από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου.
- Έγινε η διεξαγωγή των αποτελεσμάτων, συμπερασμάτων καθώς και τι θα πρέπει να ακολουθήσει την επόμενη χρονιά.



Αποτελέσματα

ΒΑΡΟΣ Kg	ΥΨΟΣ cm	ΛΙΠΟΣ ΣΙΜΑΤΟΣ			ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ	ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ		ΣΤΟΧΟΣ ΒΑΡΟΣ		ΜΥΙΚΗ ΜΑΖΑ		ΝΕΡΟ (ΥΓΡΑ)	
		%	Kg	ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ Kg		KCAL	Kg	%	LT	%	ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ %		
43	147	24.7	10.6	17-23	19.9	1271	35-41	32.4	75.3	23.7	55.1	55-62	
39.5	152	25.7	10.3	21-27	17.3	1253	34-41	29.7	74.3	21.7	54.3	52-54	
72.4	163	30	12.2	17-23	24.9	1512	45-55	42.9	68.1	31.4	49.8	55-62	
72.2	162.5	42.8	30.8	21-27	27.1	1420	47-57	41.2	57.2	30.2	41.9	52-59	
35.1	147	10	3.5	7-13	16.2	1262	33-38	31.5	90	23.1	66	62-69	
51	158	19.8	10.1	17-23	20.4	1479	44-52	40.9	80.2	29.9	58.6	55-62	
53.9	160	30	16.2	21-27	21.1	1361	43-53	37.8	70	27.7	51.3	52-59	
85.9	172	29.7	25.5	12-18	29.1	1886	64-73	60.5	70.3	44.3	51.5	58-65	
43.7	156	20.4	9.8	12-18	19.7	1416	40-46	38.2	79.6	28	58.3	58-65	
41.8	157	10.5	4.4	7-13	17	1417	39-45	37.6	89.5	27.5	65.5	62-69	
40.8	153	23.4	9.6	21-27	17.5	1276	36-44	31.4	76.6	23	56	52-59	
118.2	172	42	50.4	17-23	39.9	2008	73-87	67.6	57.3	49.5	41.9	55-62	
52.6	158	30.8	16	21-27	20.8	1344	45-50	36	68.9	26.4	50.8	52-59	
38.2	149	30.5	11.6	17-23	17.1	1178	29-34	26.4	69.5	19.3	50.8	55-62	
42.5	150	26	10.9	21-27	18.7	1267	36-43	31.1	74	22.8	54.3	52-59	
64	156	43	27.5	21-27	26.3	1347	42-51	36.5	57	26.7	41.7	52-59	
71.8	173	39.2	28.2	21-27	24.1	1471	50-61	43.8	60.8	32.1	44.6	52-59	
49.2	159	24.9	12.2	17-23	19.4	1414	40-47	36.8	75.1	26.9	54.9	55-62	
49.2	158	34.1	16.7	21-27	19.6	1297	37-45	32.3	65.9	23.6	48.2	52-59	
46.7	162	29.6	13.9	21-27	17.9	1310	38-46	33.1	70.4	24.2	51.5	52-59	
67.4	166	38.5	25.8	17-23	24.3	1524	44-53	41.2	61.5	30.2	45.1	55-62	
41.4	157	24.9	10.2	21-27	16.6	1276	35-43	30.8	75.1	22.5	54.9	52-59	
56.4	153	31.2	17.5	21-27	23.9	1367	44-54	38.5	68.8	28.2	50.4	52-59	
51.9	155	33.1	17.2	21-27	21.6	1323	40-48	34.8	66.9	25.5	49	52-59	
51	161	27.6	14.1	21-27	19.7	1361	42-51	36.9	72.4	27	52.9	52-59	
41.9	149	14.8	6.2	16-22	18.9	1325	40-45	35.8	85.2	26.2	62.4	55-62	
62.8	159	31.9	20.1	21-27	24.9	1512	45-55	42.9	68.1	31.4	49.8	55-62	
58.3	174	10.2	5.9	7-13	19.2	1738	55-63	52.1	89.8	38.1	65.7	62-69	
93.7	172	49.3	46.3	21-27	31.8	1510	55-66	47.7	50.7	34.9	37.1	52-59	
52.4	164	30.8	16	21-27	19.3	1350	41-50	36	69.2	26.4	50.8	52-59	
49.9	148	24.2	12.1	12-18	22.8	1371	40-45	37.9	75.8	27.7	55.4	58-65	
54.4	163	23.5	12.7	21-27	20.3	1412	41-57	41.3	70.5	30.2	55.9	52-59	
73.2	169	27.9	20.4	17-23	25.6	1722	57-67	52.6	72.1	38.5	52.7	55-62	
47.1	155	30.9	14.5	21-27	21.2	1279	37-45	32.5	69.1	23.8	50.6	52-59	
62.8	163	35.1	22.1	21-27	23.7	1407	47-57	40.9	64.9	29.9	47.5	52-59	
52.6	155	33.4	17.7	21-27	22.1	1325	41-49	35.3	66.6	25.8	48.7	52-59	
62.3	165	11.1	6.9	7-13	22.8	1751	58-66	55.1	88.9	40.3	65	62-69	
57.6	153	37.4	21.7	21-27	24.8	1334	42-50	36.3	62.6	26.6	45.9	52-59	
66.8	165	33.3	22.3	21-27	24.6	1464	51-62	44.7	66.7	32.7	48.8	52-59	
57.8	163	25.7	14.9	16-22	21.8	1439	48-55	43.1	74.3	31.5	54.3	55-62	
54.4	165	25.4	13.7	16-22	19.8	1407	45-51	40.3	74.6	29.5	54.6	55-62	
49.1	163	24.9	12.2	21-27	18.4	1359	42-51	36.8	75.1	26.9	54.9	52-59	
47.5	165	11.3	5.6	17-23	17.3	1521	45-53	41.7	88.7	30.5	64.9	55-62	
46.8	163	18.7	9	17-23	18.1	1465	42-50	39	81.3	28.5	59.4	55-62	



Από τα 35 αγόρια τα 19 έχουν υγιές-κανονικό βάρος τα 8 είναι υπέρβαρα και τα 8 είναι παχύσαρκα. Από τα 48 κορίτσια τα 34 έχουν υγιές-κανονικό βάρος, τα 13 είναι υπέρβαρα και 1 είναι παχύσαρκο.

Συμπεράσματα

Σύμφωνα και με τα αποτελέσματα μας το σχολείο μας δεν αντιμετωπίζει μεγάλο πρόβλημα παχυσαρκίας και κυρίως τα παιδιά που αθλούνται έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα στις ανθρωπομετρήσεις. Οι διατροφικές συνήθειες είναι σχετικά πολύ καλές και σε αυτό έχει συμβάλει θετικά η οικονομική κρίση. Το σχολείο μας βρίσκεται σε μια γεωργική περιοχή και κυρίως μετά την οικονομική κρίση πολλά παιδιά έχουν αναφέρει ότι χρησιμοποιούν ντόπια προϊόντα και πολλά έχουν τους δικούς τους λαχανόκηπους. Η έρευνα μας θα συνεχιστεί και την επόμενη σχολική χρονιά και ελπίζουμε να τη διαδώσουμε και σε άλλα σχολεία της περιοχής αλλά και σε όλη την Κύπρο.



Μαθητική ομάδα: Ανδρέου Γιώργος (Γ'5), Γεωργίου Ελισάβετ (Γ'1), Μαυρίδη Έλενα (Γ'1)

Σχολική Χρονιά: 2014-2015

Σχολείο: Περιφερειακό Γυμνάσιο Ξυλοφάγου

Υπεύθυνοι καθηγητές: Προκόπης Καλλή, Γιώργος Λάζου