

Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών για μαθητές/τριες Β΄ Γυμνασίου

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του σχολικού εκπαιδευτικού προγράμματος «Ευ Ζην» με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών των μαθητών και μαθητριών της Β΄ Γυμνασίου. Η σωστή διατροφή αποτελεί βασικό παράγοντα για την υγεία, την ανάπτυξη και τη σχολική επίδοση των εφήβων, γι' αυτό και είναι σημαντικό να διερευνώνται οι καθημερινές τους επιλογές.

Για τον σκοπό αυτό δημιουργήθηκε και διανεμήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο συμπληρώθηκε ανώνυμα από τους/τις μαθητές/τριες. Οι ερωτήσεις αφορούσαν βασικές διατροφικές συνήθειες, όπως η κατανάλωση πρωινού, φρούτων και λαχανικών, η πρόσληψη νερού, καθώς και η συχνότητα κατανάλωσης γρήγορου φαγητού και γλυκών. Στο ερωτηματολόγιο υπήρχαν δέκα ερωτήσεις με τέσσερις απαντήσεις η κάθε ερώτηση. Οι μαθητές/τριες έπρεπε να κυκλώσουν μόνο μία απάντηση από τις τέσσερις για κάθε ερώτηση. Κάθε ερώτηση βαθμολογείται από 0-3 βαθμούς, μέγιστο σύνολο 30 βαθμοί. Η επεξεργασία του ερωτηματολογίου έγινε από μαθητές/τριες που συμμετέχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Ευ Ζην» κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων.

Στόχος της έρευνας ήταν να καταγραφεί η διατροφική συμπεριφορά των μαθητών/τριων, να εντοπιστούν τυχόν αδυναμίες και να εξαχθούν συμπεράσματα που θα συμβάλουν στην προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής στο σχολικό περιβάλλον.

Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών για μαθητές/τριες Β΄ Γυμνασίου

Αγόρι : Κορίτσι:

1. Τρώω πρωινό πριν πάω σχολείο:

- α) Κάθε μέρα
- β) 4–5 φορές την εβδομάδα
- γ) 1–3 φορές την εβδομάδα
- δ) Ποτέ

2. Το πρωινό μου συνήθως περιλαμβάνει:

- α) Γάλα/γιαούρτι & δημητριακά
- β) Τοστ ή σάντουιτς
- γ) Γλυκά (μπισκότα, κέικ κτλ.)
- δ) Δεν τρώω πρωινό

3. Πόσες φορές την ημέρα τρώω φρούτα:

- α) Καθόλου
- β) 1 φορά
- γ) 2 φορές
- δ) 3 ή περισσότερες φορές

4. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώω λαχανικά:

- α) Καθόλου
- β) 1–2 φορές
- γ) 3–4 φορές
- δ) Κάθε μέρα

5. Τι τρώω συνήθως στο σχολείο:

- α) Σπιτικό φαγητό
- β) Σάντουιτς
- γ) Τυρόπιτα/κρουασάν
- δ) Δεν τρώω τίποτα

6. Πόσο συχνά τρώω γρήγορο φαγητό (fast food):

- α) Ποτέ
- β) 1 φορά την εβδομάδα
- γ) 2–3 φορές την εβδομάδα
- δ) Πολύ συχνά

7. Πόσα ποτήρια νερό πίνω την ημέρα:

- α) 1–2
- β) 3–4
- γ) 5–6
- δ) Πάνω από 6

8. Πόσο συχνά πίνω αναψυκτικά ή χυμούς με ζάχαρη:

- α) Ποτέ
- β) 1–2 φορές την εβδομάδα
- γ) 3–4 φορές την εβδομάδα
- δ) Κάθε μέρα

9. Πόσες φορές την ημέρα τρώω γλυκά ή σοκολάτες:

- α) Καθόλου
- β) 1 φορά
- γ) 2 φορές
- δ) Πάνω από 2 φορές

10. Πιστεύω ότι η διατροφή μου είναι:

- α) Πολύ υγιεινή
- β) Αρκετά υγιεινή
- γ) Όχι και τόσο υγιεινή
- δ) Καθόλου υγιεινή

Βαθμολόγηση Ερωτηματολογίου Διατροφικών Συνηθειών

Κλίμακα βαθμολόγησης

- Κάθε ερώτηση βαθμολογείται από **0 έως 3 βαθμούς**
 - **Μέγιστο σύνολο: 30 βαθμοί**
-

Αντιστοίχιση απαντήσεων με βαθμούς

1. Πρωινό πριν το σχολείο

- α) Κάθε μέρα → **3**
- β) 4–5 φορές → **2**
- γ) 1–3 φορές → **1**
- δ) Ποτέ → **0**

2. Περιεχόμενο πρωινού

- α) Γάλα/γιαούρτι & δημητριακά → **3**
- β) Τοστ ή σάντουιτς → **2**
- γ) Γλυκά → **1**
- δ) Δεν τρώω πρωινό → **0**

3. Φρούτα (ανά ημέρα)

- α) Καθόλου → **0**
- β) 1 φορά → **1**
- γ) 2 φορές → **2**
- δ) 3 ή περισσότερες → **3**

4. Λαχανικά (ανά εβδομάδα)

- α) Καθόλου → **0**
- β) 1–2 φορές → **1**
- γ) 3–4 φορές → **2**
- δ) Κάθε μέρα → **3**

5. Τι τρώω στο σχολείο

- α) Σπιτικό φαγητό → **3**
- β) Σάντουιτς → **2**
- γ) Τυρόπιτα/κρουασάν → **1**
- δ) Δεν τρώω τίποτα → **0**

6. Fast food

- α) Ποτέ → **3**
- β) 1 φορά/εβδ. → **2**
- γ) 2–3 φορές → **1**
- δ) Πολύ συχνά → **0**

7. Νερό (ποτήρια/ημέρα)

- α) 1–2 → **0**
- β) 3–4 → **1**
- γ) 5–6 → **2**
- δ) Πάνω από 6 → **3**

8. Αναψυκτικά/χυμοί με ζάχαρη

- α) Ποτέ → **3**
- β) 1–2 φορές/εβδ. → **2**
- γ) 3–4 φορές → **1**
- δ) Κάθε μέρα → **0**

9. Γλυκά/σοκολάτες

- α) Καθόλου → **3**
- β) 1 φορά → **2**
- γ) 2 φορές → **1**
- δ) Πάνω από 2 → **0**

10. Αυτοαξιολόγηση διατροφής

- α) Πολύ υγιεινή → **3**
- β) Αρκετά υγιεινή → **2**
- γ) Όχι και τόσο → **1**
- δ) Καθόλου → **0**

Τελική Αξιολόγηση (30 βαθμοί)

- **24–30** → Πολύ καλές διατροφικές συνήθειες
- **18–23** → Καλές συνήθειες – χρειάζονται μικρές βελτιώσεις
- **12–17** → Μέτριες συνήθειες – χρειάζεται προσοχή
- **0–11** → Ανθυγιεινές συνήθειες – ανάγκη αλλαγών

Επεξεργασία Αποτελεσμάτων Ερωτηματολογίου

Κορίτσια (40)

- 0–11: **4 (10%)**
- 12–17: **23 (57,5%)**
- 18–23: **10 (25%)**
- 24–30: **3 (7,5%)**

Εικόνα: Τα περισσότερα κορίτσια βρίσκονται στη **μέτρια κατηγορία**

Αγόρια (40)

- 0–11: **4 (10%)**
- 12–17: **15 (37,5%)**
- 18–23: **17 (42,5%)**
- 24–30: **4 (10%)**

Εικόνα: Τα περισσότερα αγόρια βρίσκονται στην **καλή κατηγορία**

Σύνολο μαθητών (80)

- 0–11: **8 (10%)**
- 12–17: **38 (47,5%)**
- 18–23: **27 (33,75%)**
- 24–30: **7 (8,75%)**

Σύγκριση αγοριών – κοριτσιών

✓ Κορίτσια

- Κυριαρχούν στη **μέτρια κατηγορία (57,5%)**
- Λιγότερα έχουν καλές ή πολύ καλές συνήθειες

✓ Αγόρια

- Περισσότερα στην **καλή κατηγορία (42,5%)**
- Καλύτερη συνολική εικόνα διατροφής

✓ Κοινά στοιχεία

- Ίδιο ποσοστό (10%) στην ανθυγιεινή κατηγορία
- Λίγοι μαθητές έχουν άριστη διατροφή

Συμπεράσματα

1. **Η πλειοψηφία των μαθητών έχει μέτριες διατροφικές συνήθειες**
 - Σχεδόν οι μισοί (47,5%)
2. **Σημαντικό ποσοστό έχει καλές συνήθειες (33,75%), αλλά όχι άριστες**
3. **Λίγοι μαθητές ακολουθούν πολύ υγιεινή διατροφή**
 - Κάτω από 10%
4. **Τα αγόρια παρουσιάζουν καλύτερη εικόνα από τα κορίτσια**
 - Περισσότερα αγόρια έχουν καλές διατροφικές συνήθειες
5. **Τα κορίτσια χρειάζονται μεγαλύτερη ενίσχυση**
 - Πολλά βρίσκονται στη μέτρια κατηγορία
6. **Ένα μικρό αλλά σημαντικό ποσοστό (10%) έχει ανθυγιεινή διατροφή**
 - Χρειάζεται άμεση προσοχή
7. **Ανάγκη για διατροφική εκπαίδευση στο σχολείο**
 - Ενημέρωση για υγιεινές επιλογές
 - Ενίσχυση καλών συνηθειών (πρωινό, φρούτα, νερό)