

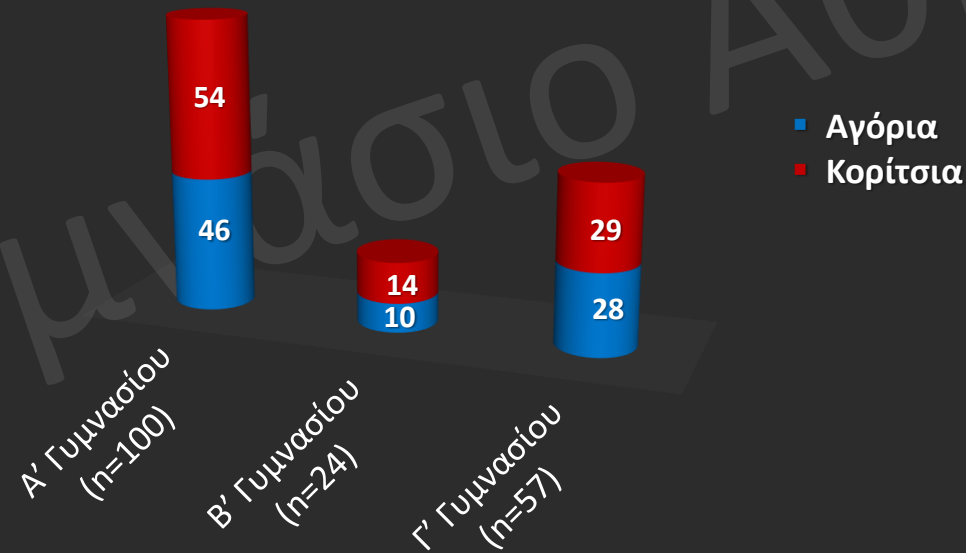
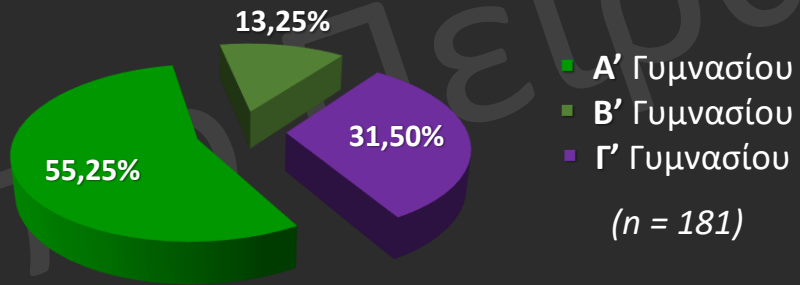
# Διατροφικές συνήθειες

Αποτελέσματα έρευνας στη σχολική μονάδα  
του 2ου Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Αθήνας  
(σχολικό έτος 2013-2014)

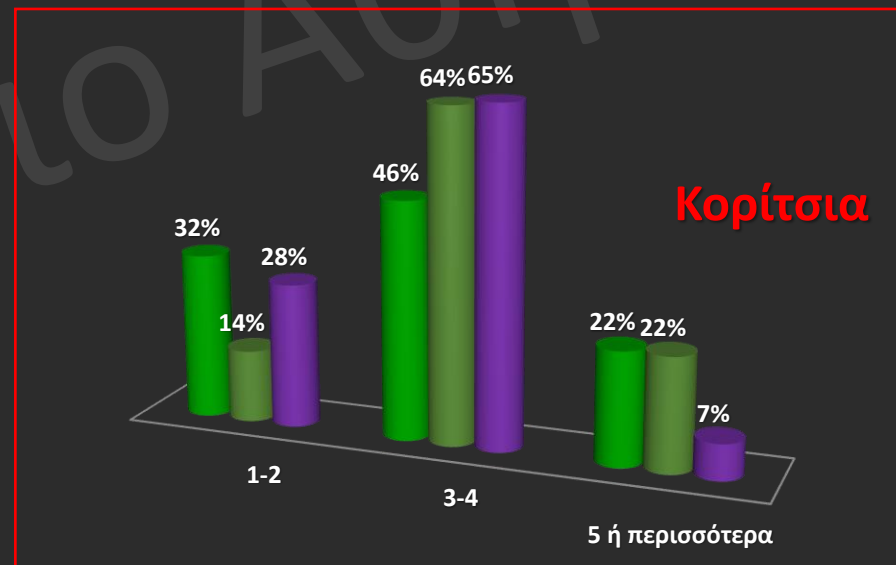
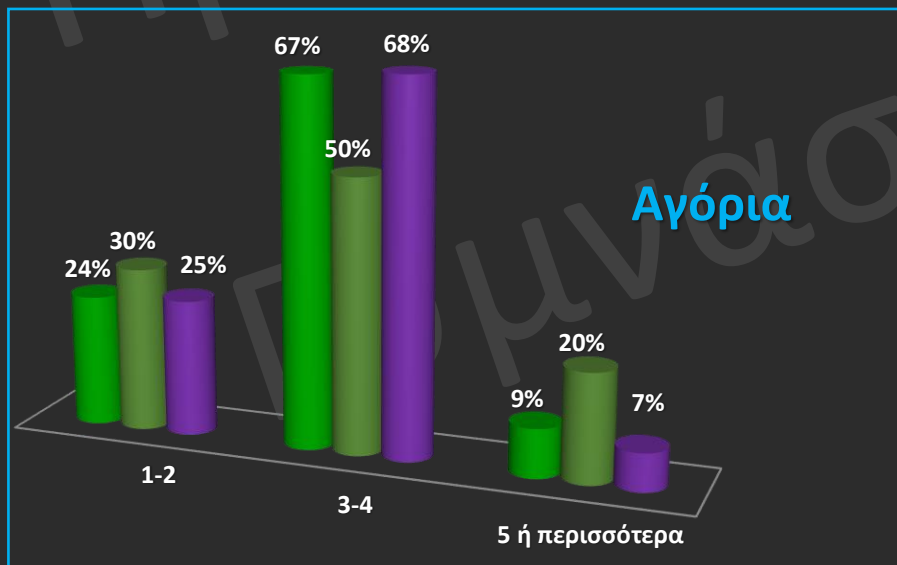
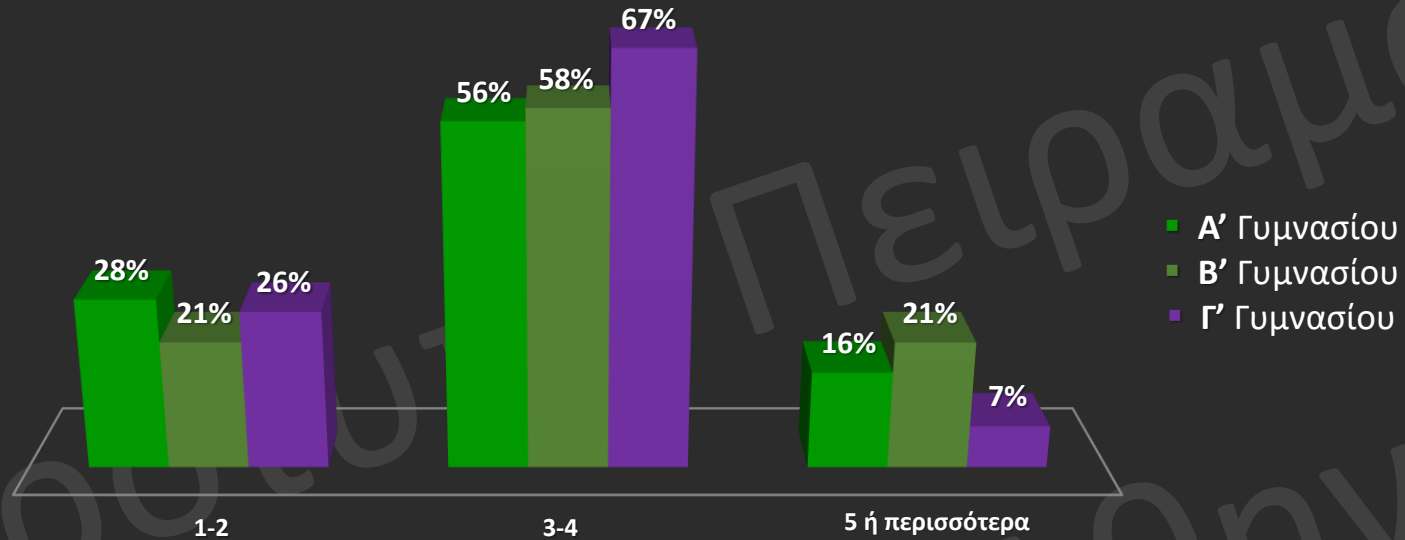
Υλοποίηση της έρευνας πεδίου και στατιστική ανάλυση:  
Δεκέμβριος 2013 - Ιανουάριος 2014

Αλέξανδρος Λαζαρίδης  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής  
MSc Διατροφή & Άσκηση

181 μαθητές απάντησαν ανώνυμα σε ερωτηματολόγιο, που αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του σχολείου.

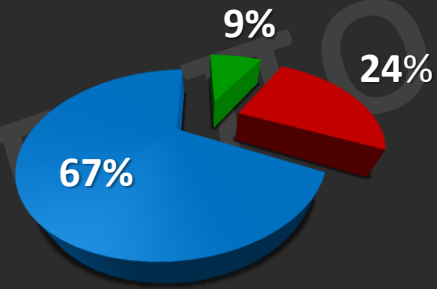


# 1. Πόσα γεύματα και μεσογεύματα καταναλώνεις καθημερινά;

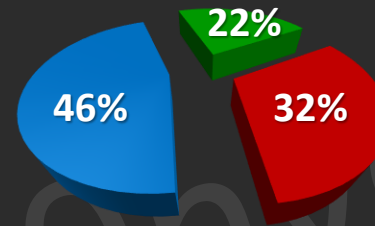




Τα κορίτσια της Α΄ Γυμνασίου γευματίζουν πιο συχνά από τα αγόρια της ίδιας τάξης.

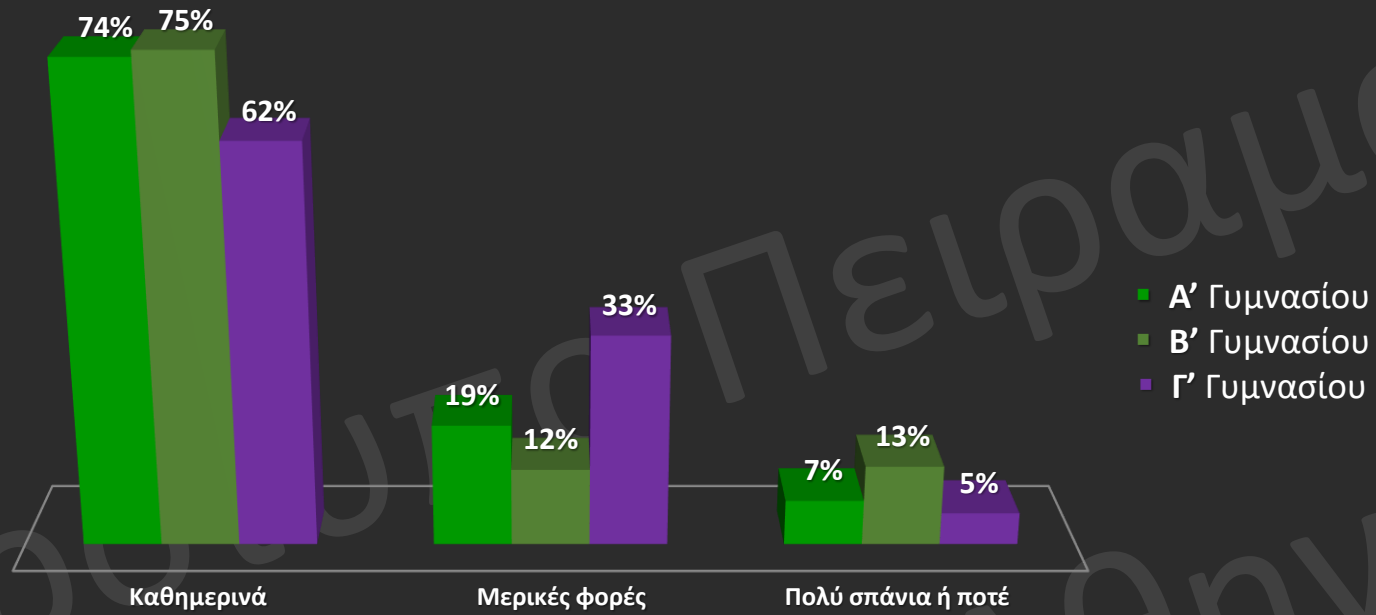


**Αγόρια**



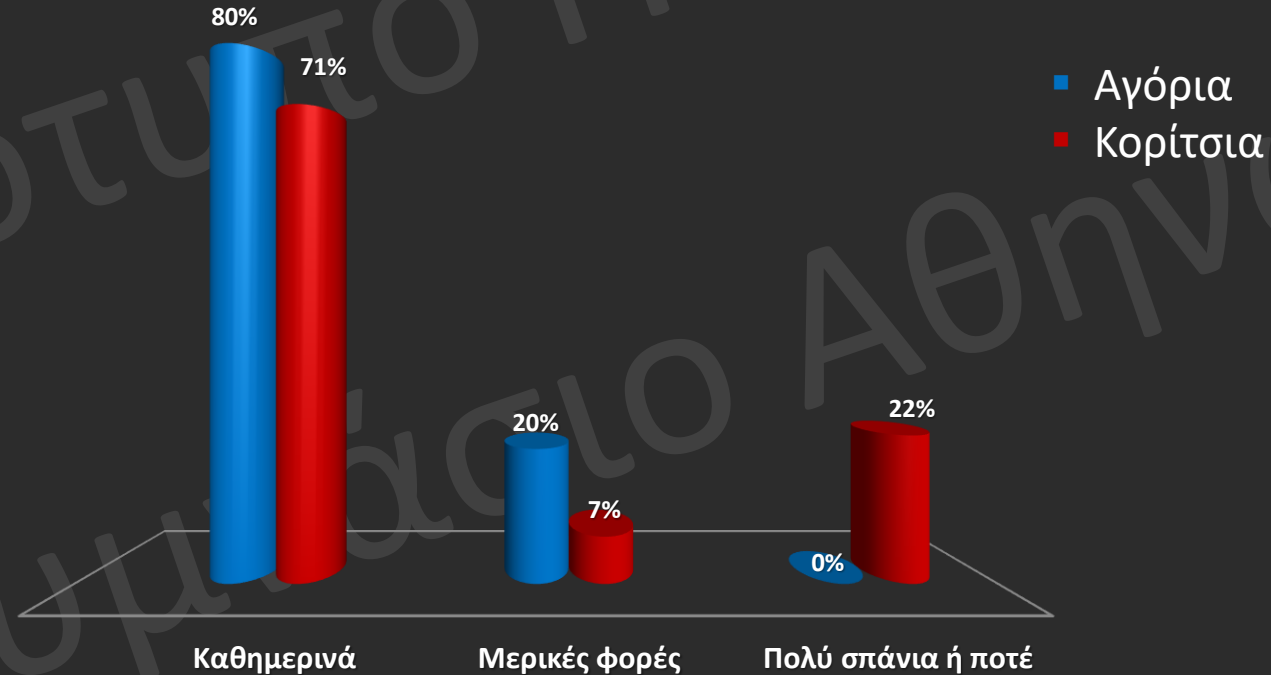
**Κορίτσια**

## 2. Πόσο συχνά τρως πρωινό;

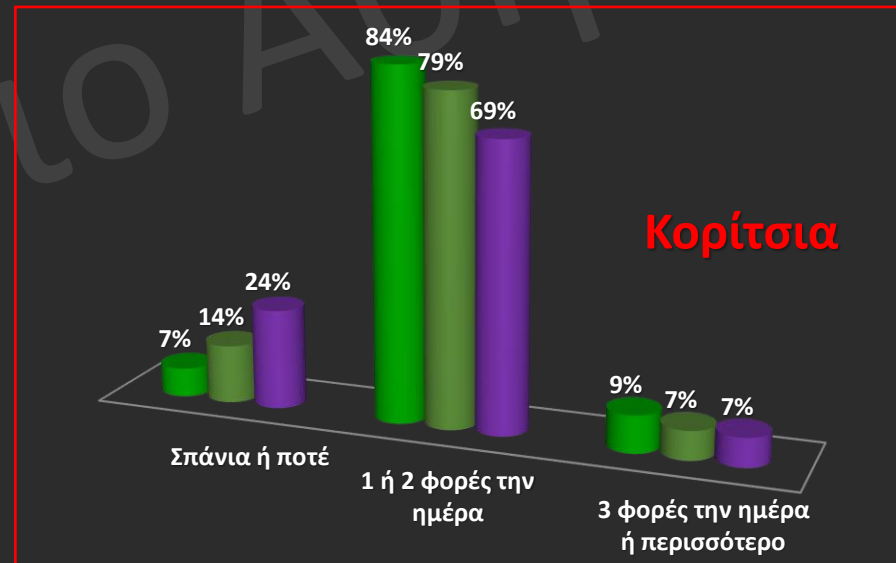
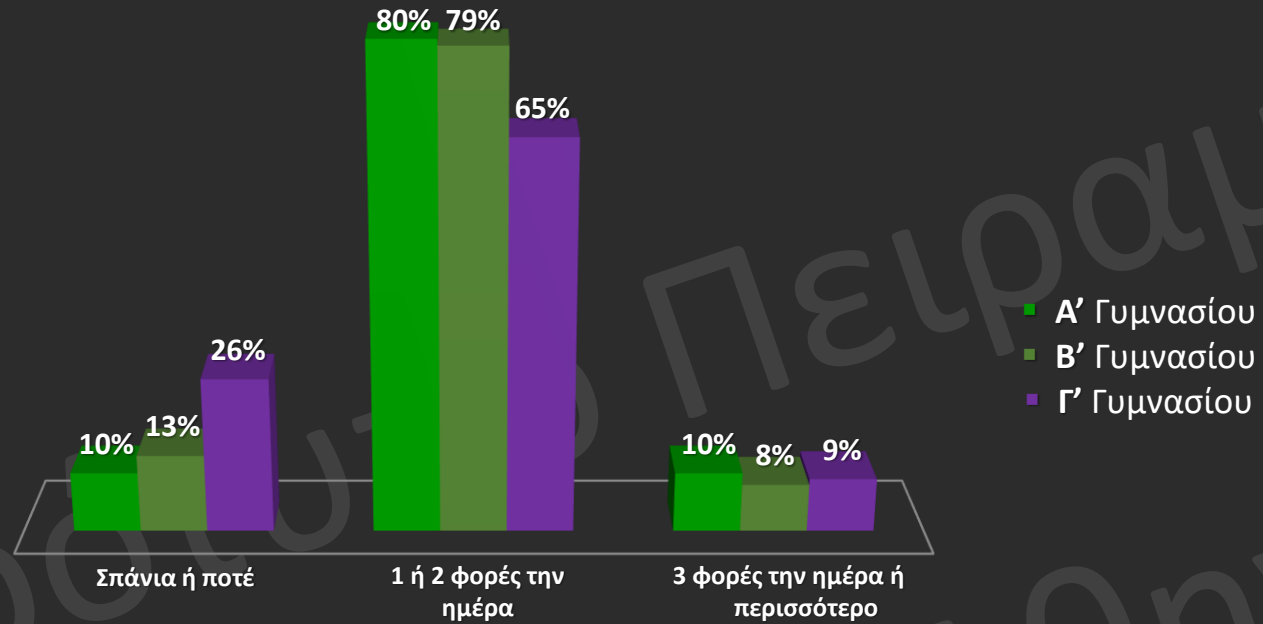




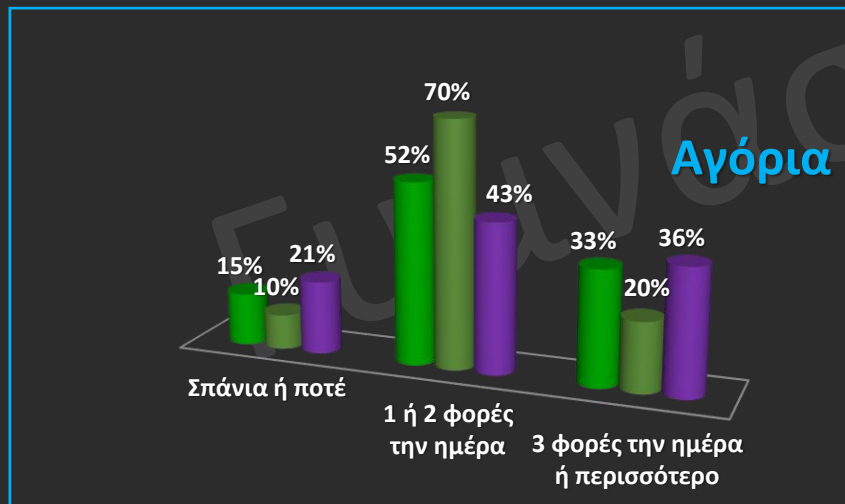
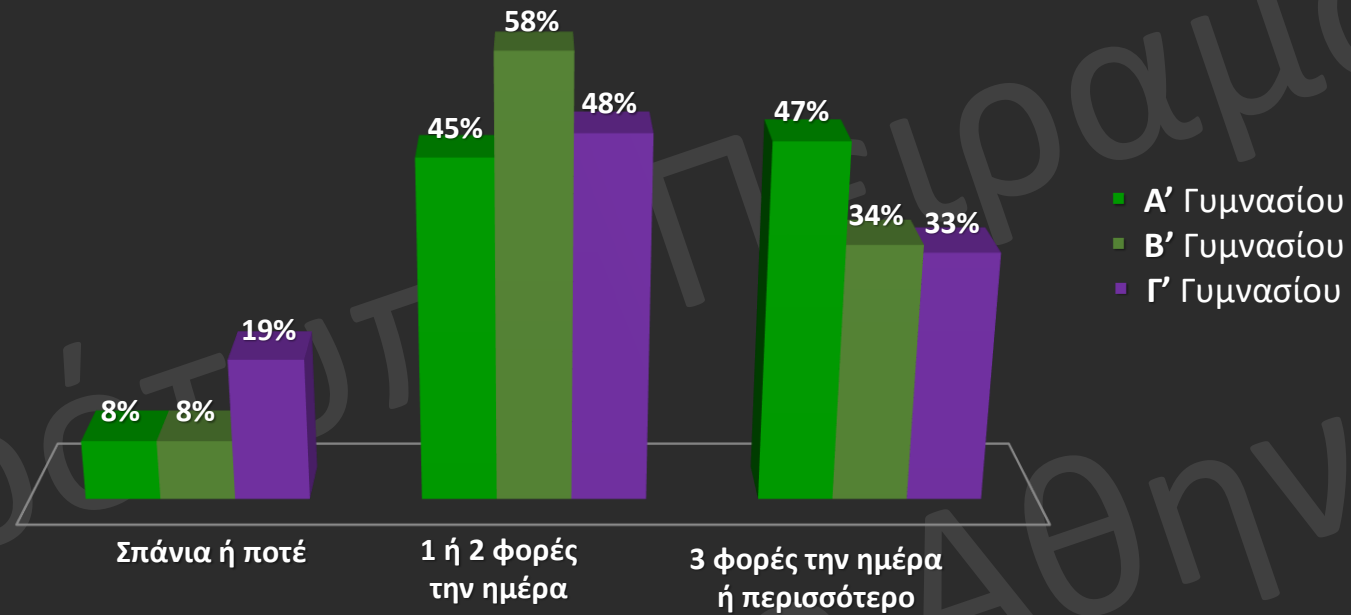
Τα κορίτσια της Β΄ γυμνασίου παραλείπουν σε σημαντικό βαθμό το πρωινό γεύμα σε σύγκριση με τα αγόρια της ίδιας ηλικίας, που φαίνεται, ότι γευματίζουν σχεδόν καθημερινά.



### 3. Πόσο συχνά καταναλώνεις φρέσκα φρούτα;



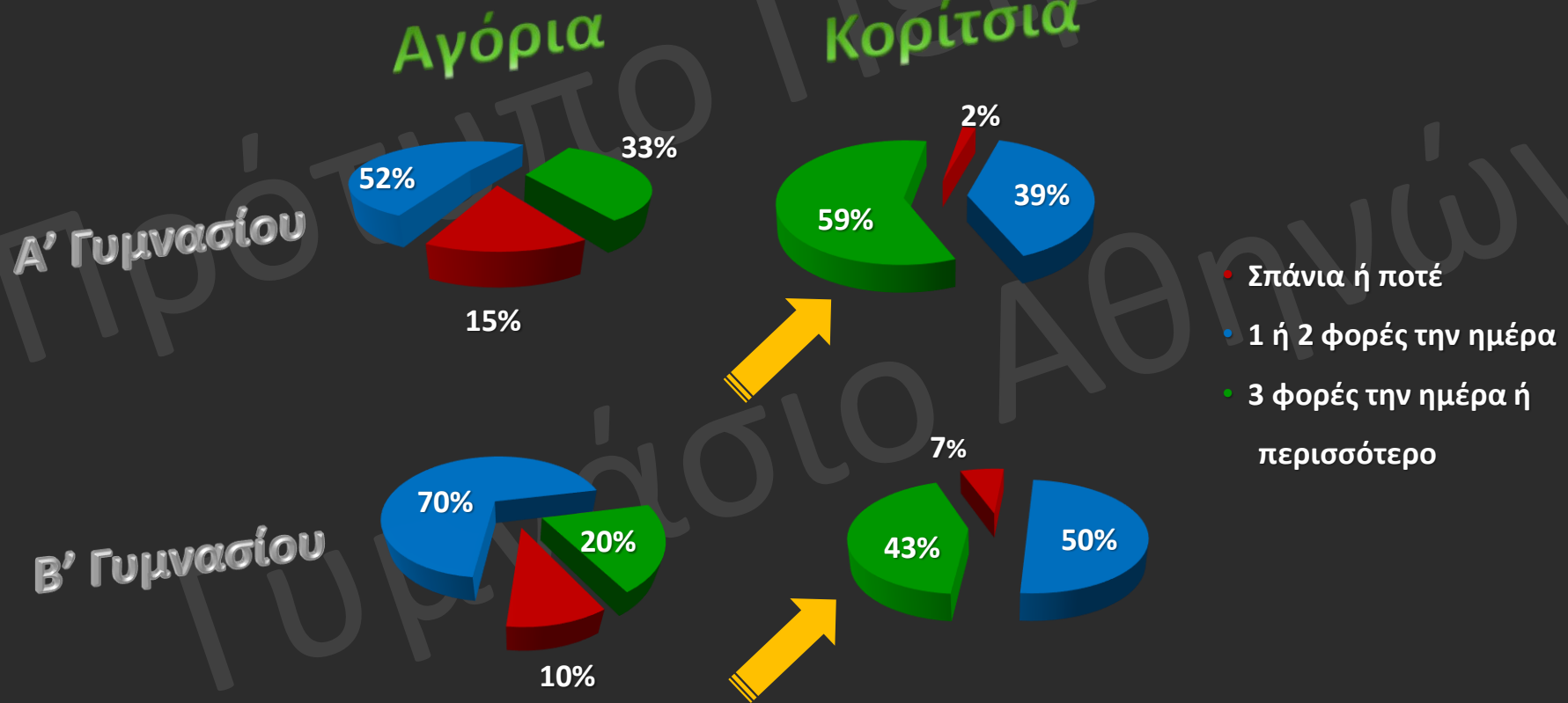
## 4. Πόσο συχνά καταναλώνεις φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά;



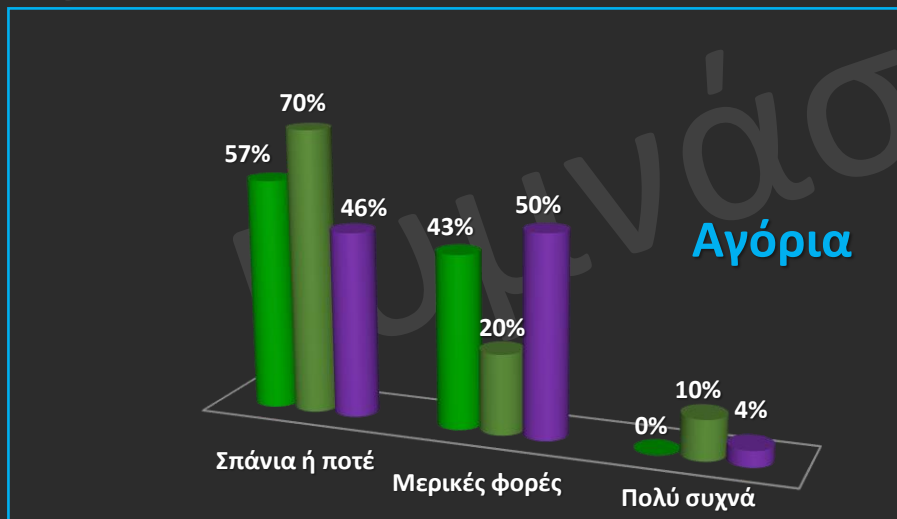
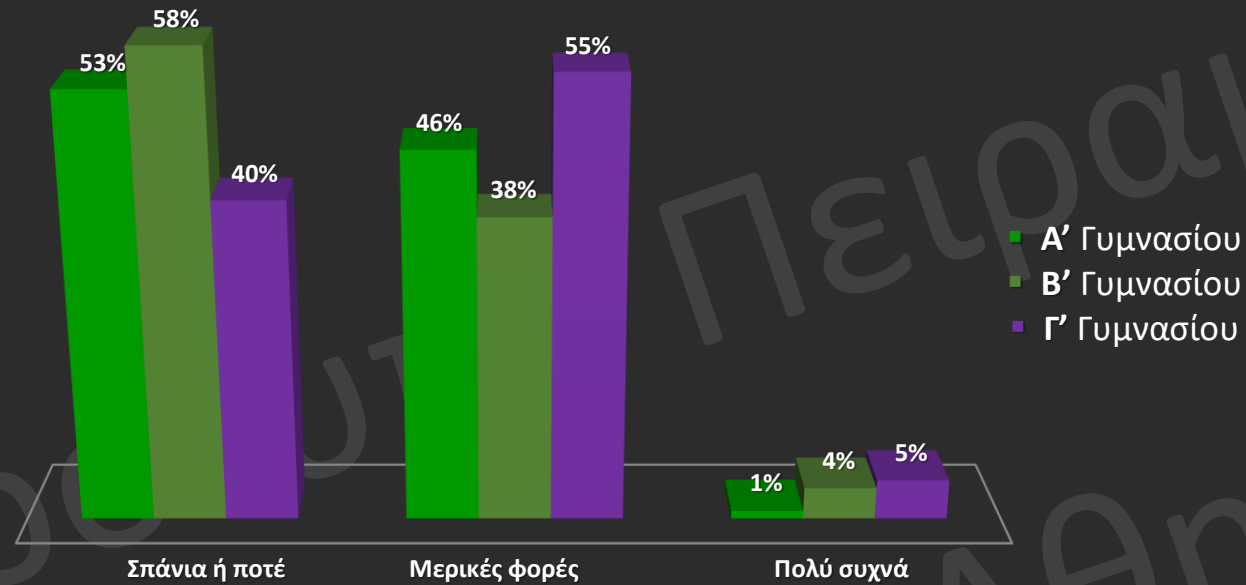




Τα κορίτσια της Α' και Β' Γυμνασίου καταναλώνουν αρκετά περισσότερα φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά συγκριτικά με τα αγόρια της ίδιας ηλικίας.



## 5. Πόσο συχνά καταναλώνεις έτοιμα φαγητά (fast food);

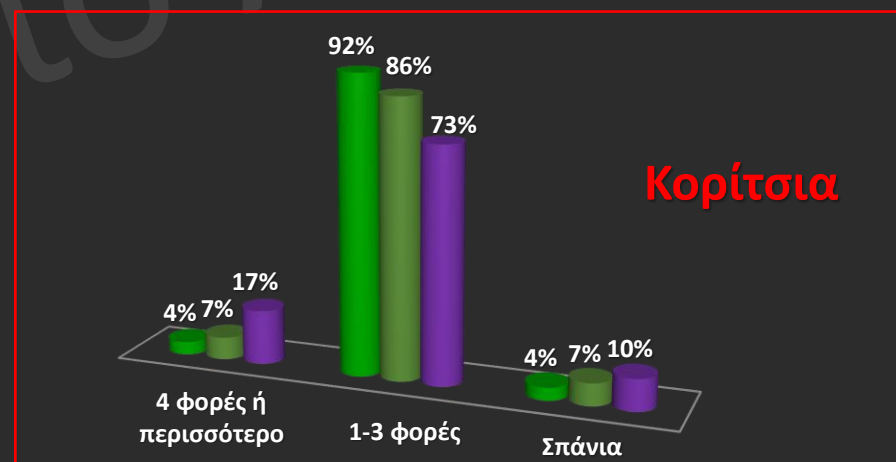
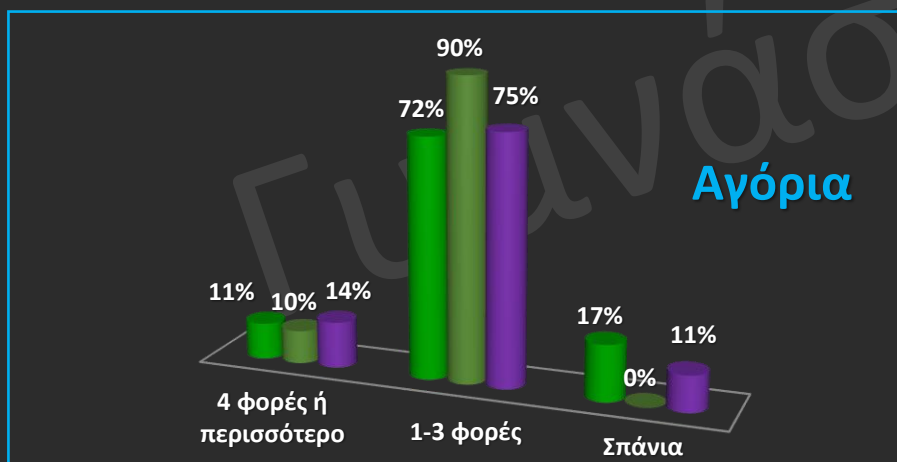
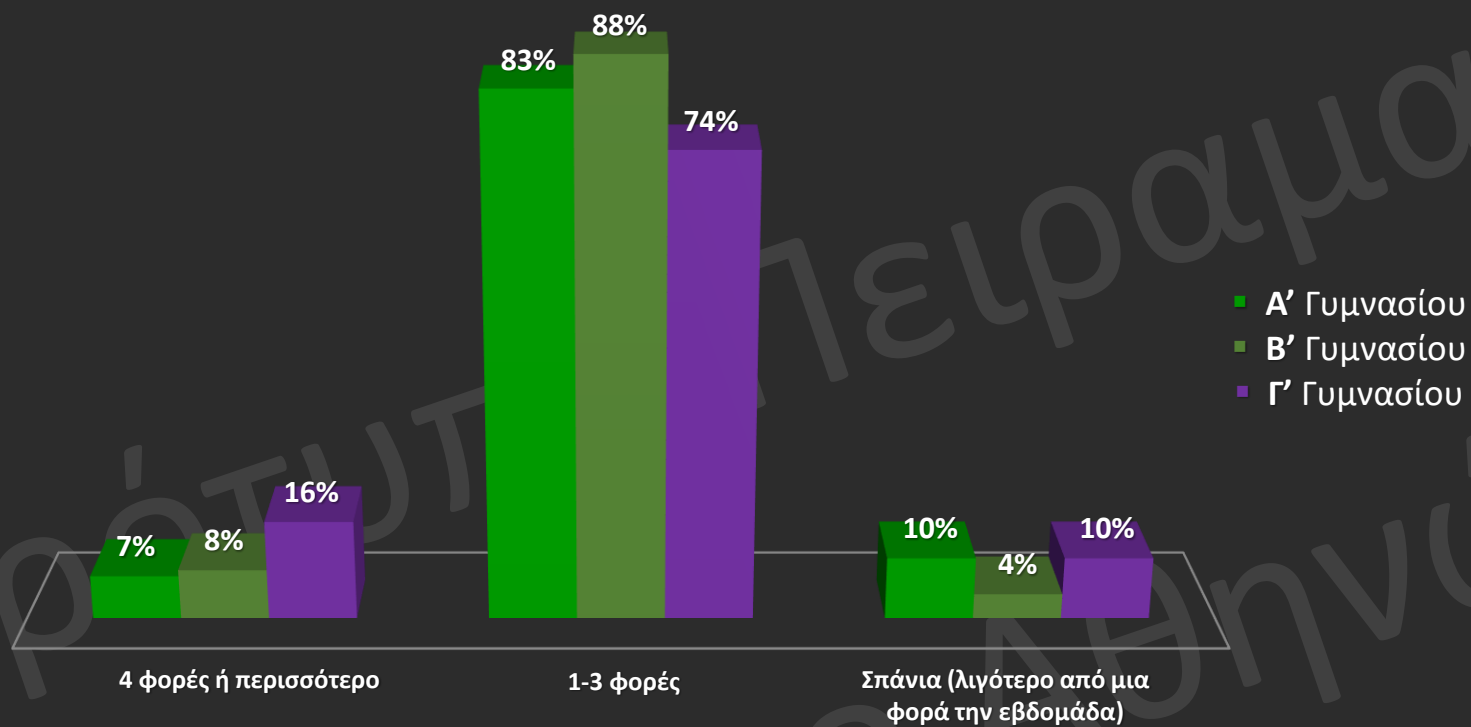




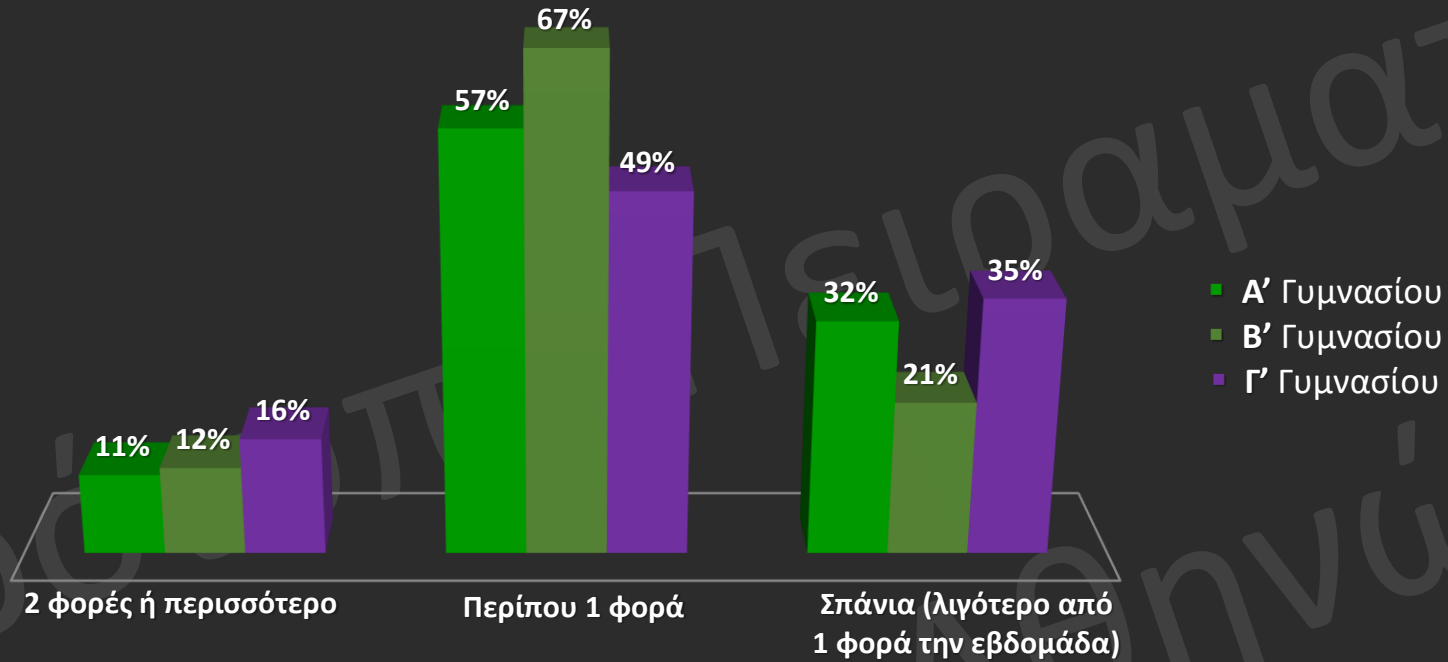
Το ποσοστό των αγοριών της Β' τάξης, που καταναλώνουν έτοιμο φαγητό πολύ συχνά είναι μεγαλύτερο συγκριτικά με τα κορίτσια της ίδιας τάξης, που είναι μηδενικό.



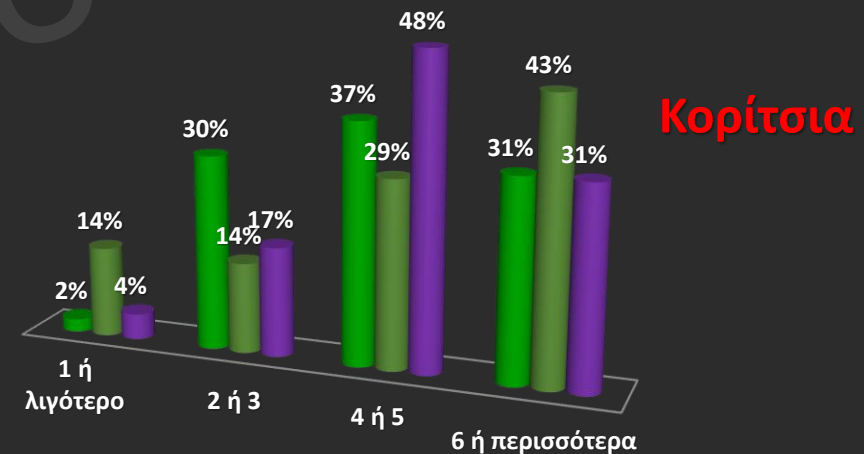
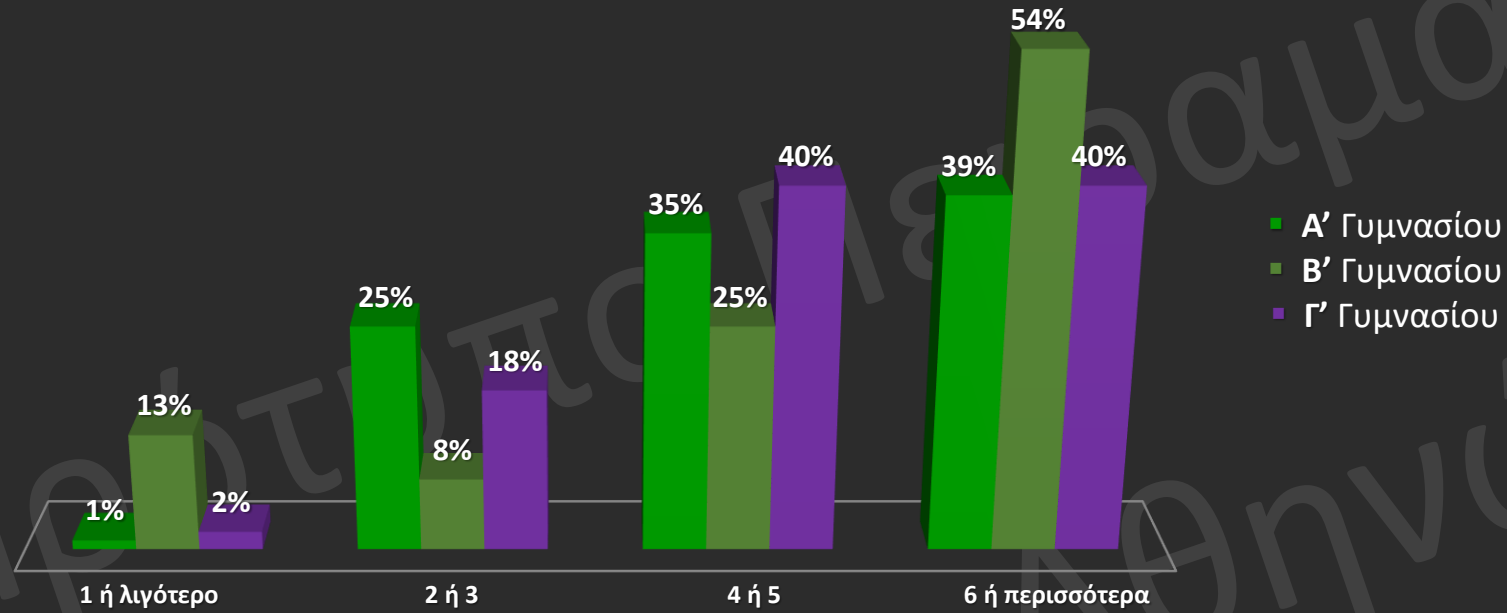
## 6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;



## 7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;



## 8. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις καθημερινά;





Τα αγόρια πίνουν περισσότερο νερό σε σχέση με τα κορίτσια. Αυτό προκύπτει από τα μεγαλύτερα ποσοστά θετικών απαντήσεων στο αν πίνουν 6 ή περισσότερα ποτήρια ημερησίως

