

ΕΡΕΥΝΑ-ΕΡΓΑΣΙΑ:

ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Των Μαθητών του Α3 Του 2^{ου} Γυμνάσιου Νάξου

Σχολικό Έτος 2012-2013

Η υπευθινή καθηγήτρια:

Ζωη Τζαννίνη

ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Στα πλαίσια του μαθήματος της Βιολογίας της Α΄ τάξης (Κεφ. 2, § 2.4, Πρόσληψη ουσιών και πέψη στον άνθρωπο) ανέκυψε το ερώτημα:

”Κατά πόσον οι τροφές του Σχολικού Κυλικείου εξασφαλίζουν μια ισορροπημένη διατροφή.”

Το οποίο προβλημάτισε τους μαθητές και θέλησαν να το διερευνήσουν

Δημιουργήθηκαν 5 ΟΜΑΔΕΣ με διαφορετικό ΘΕΜΑ και ΔΡΑΣΗ
όπως φαίνεται παρακάτω:

1 η

Καταγραφή ειδών κυλικείου

- Σέργη Ευαγγελία
- Σέργη Κυριακή-Άννα
- Σέργης Νίκος
- Σουσουνη Μαριγιάννα
- Φυρογένη Μαρία

2 η

Καταγραφή ειδών που ΔΕΝ
υπάρχουν στο κυλικείο

- Χατζοπούλου Ιουλία
- Πίτροπος Χαράλαμπος
- Σιδεράς Ιωάννης (του Γεωργίου)
- Φλεριανού Θαλλελαία

3 η

Κατά ποσόν οι τροφές του
κυλικείου εξασφαλίζουν
υγιεινή διατροφή

- Παραβατου θεοδώρα
- Χαμηλοθώρη αγγελική
- Σιδεράς Ιωάννης (του Δημητρίου)
- Ρόκκου γκρασιελα
- Ναννας Γεώργιος

4 η

Ποιες τροφές προτιμούν οι μαθητές του σχολείου μας

- Πετράς Δημήτρης
- Τσαρτσιου νικελιανο
- Ρεμούνδος Λούις
- Πετροκολοσ Ματθαίος
- Ντάλας Τάσος
- Τζωρτζησ Μιχάλης

5 η

Συμπεράσματα-προτάσεις

- Ξενάκης Μιχάλης
- Σουσουνη Μαριάνα
- Φλεριανου Θαλλελαία
- Χατζοπούλου Ιουλία

Υλοποίηση εργασιών

1^η Ομάδα



Δημιουργήθηκε πίνακας τροφών
(που υπάρχουν στο κυλικείο)

2^η Ομάδα



Δημιουργήθηκε πίνακας τροφών (που ΔΕΝ
υπάρχουν στο κυλικείο)

3^η Ομάδα



Επεξεργάστηκε τα στοιχεία της 1^{ης} και
2^{ης} ομάδας και έγραψε ένα κείμενο:
"Κατά πόσο οι τροφές του
κυλικείου μας εξασφαλίζουν
μια ισορροπημένη
διατροφή

«Οι έφηβοι, στο ηλικιακό στάδιο των 12–15 ετών, χρειάζονται ένα πλήθος θρεπτικών συστατικών, όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, μονοακόρεστα λίπη, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία καλ. Το πρωϊνό, καθώς και το δεκατιανό, αποτελούν τα σημαντικότερα γεύματα και συχνά καλύπτονται από τις διατροφικές επιλογές που υπάρχουν στο σχολικό κυλικείο.

Τα τρόφιμα του δικού μας κυλικείου καλύπτουν συγκεκριμένες ανάγκες.

Ειδικότερα, οι ανάγκες για ασβέστιο, που συντελεί στην ανάπτυξη του σκελετού και των δοντιών καλύπτονται από την τυρόπιτα και τα σοκολατούχα γάλατα.

Όμως, η τυρόπιτα είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος και θα μπορούσε να αντικατασταθεί από το ψωμί και τυρί τοπικό, όπως γραβιέρα.

Επιπλέον, τα σοκολατούχα γάλατα έχουν ζάχαρη και λίπος και γι' αυτό ζητήθηκαν και από γαλακτοκομικά, όπως γιαούρτι.

Επίσης, περιέχονται αναψυκτικά και χυμοί.

Για να κερδίσουμε όμως περισσότερες βιταμίνες πρέπει να προτιμώνται οι φυσικοί φρεσκοστυμμένοι χυμοί – άλλωστε είναι γνωστό ότι η βιταμίνη είναι ευπαθής C στη βιομηχανική επεξεργασία και οξειδώνεται στην επαφή της με το οξυγόνο.

Τα ντόνατς και οι σοκολάτες που υπάρχουν στο κυλικείο καλύπτουν την ανάγκη για υδατάνθρακες και γλυκόζη, που είναι το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου.

Συμπληρωματικά, θα ήταν επιθυμητά και πιο απλά γλυκά, όπως καρυδόπιτα, παστέλι και χαλβάς, ή και ξηροί καρποί, που περιέχουν τα «καλά» μονοακόρεστα λιπαρά Ω-3, που είναι ευεργετικά για τη λειτουργία της καρδιάς, καθώς και σουσάμι, που είναι αντιοξειδωτικό.

Για τον ίδιο λόγο θα ήταν επιθυμητή η ύπαρξη κουλουριού με σουσάμι και των κριτσινιών.

Στα προαναφερθέντα, καθώς και στο ανεπεξέργαστο μαύρο ψωμί συναντάμε και φυτικές ίνες, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου.

Τέλος, τρόφιμα που ήδη υπάρχουν, όπως μπέϊκρολς, κρακεράκια και αλμυρά ξυλάκια είναι πλούσια σε νάτριο (αλάτι), χωρίς να προσφέρουν άλλα θρεπτικά συστατικά και θα μπορούσαν να αντικατασταθούν με ποπκορν ή και ελιές, που είναι ένα προϊόν που ευδοκιμεί στο νησί».

Κατόπιν συντάχθηκε ένας πίνακας με τις τροφές που υπάρχουν, αλλά και με αυτές που δεν υπάρχουν, ενώ θα μπορούσαν να υπάρχουν στο κυλικείο του σχολείου.

Πίνακας – Τροφές που υπάρχουν στο ΚΥΛΙΚΕΪΟ

1	μπεικρολς (πιτσα,μπαρμπεκιου,σκορδο,παρμεζανα)	
2	τυροπιτα	
3	σαντουιτς	
4	ντόνατς σοκολάτα	
5	milko	
6	milko shake (merenda,πορτοκαλί,caramel)	
7	Χυμό Καρότο	
8	Amita	
9	Πορτοκαλάδα ήβη(μπλε,πορτοκαλι)	
10	σοκολάτες LACTA(Μικρες,μεγαλες)	
11	τσίχλες oral-bit	
12	μπατανίες (αλμυρά ξυλάκια)	
13	κρακεράκια	
14	καραμέλες Χολς	

Πίνακας – Τροφές που δεν υπάρχουν στο ΚΥΛΙΚΕΪΟ

15	φυσικοί χυμοί	
16	φρουτά	
17	κουλούρι απλό	
18	γάλα απλό φρέσκο	
19	πίτσα	
20	παστέλι	
21	ντόνατς(λουκουμάς)	
22	καρυδόπιτα	
23	ρυζόγαλο	
24	γιαούρτι κεσεδάκι (στραγγιστό,με φρουτα απλο)	
25	ξηρούς καρπούς	
26	τοστ τετράγωνο μαύρο ψωμί	
27	τοστ τετράγωνο άσπρο ψωμί	
28	μπισκότα Παπαδοπούλου	
29	ποπ κορν	
30	κριτσινια	

Πίνακας – Τροφές που δεν υπάρχουν στο ΚΥΛΙΚΕΪΟ

31	ελιές	
32	ψωμί	
33	τυρί Νάξου	
34	μαστίχα Χίου-τσιχλα	
35	μπισκότα Παυλίδης	
36	σοκολάτα υγείας	
37	ψωμί με λαδί κ ζάχαρη	
38	χαλβάς	
39	φέτα ψωμί με βούτυρο και μελί	
40	ice-tea	
41	kinder-bueno	
	Η δική σας προτίμηση	

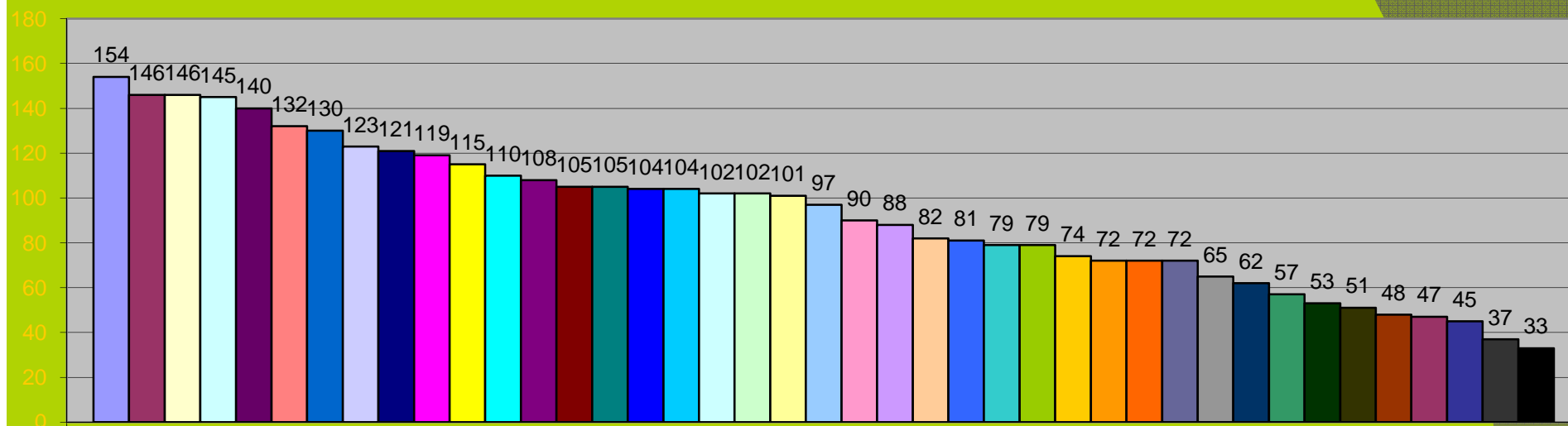
Διακίνησε τον πίνακα σε όλα α τμήματα του σχολείου και στους καθηγητές **ζητώντας** να σημειώσουν σ' αυτόν 20 προτιμήσεις από τις 41 συνολικά επιλογές που προέκυψαν.

Ψήφησαν 193 άτομα.

Μετά , η καταμέτρηση των ψήφων στους πίνακες και η εξαγωγή των αποτελεσμάτων έγιναν από ολόκληρο το τμήμα του **A3** , ανά θρανίο από ομάδες των 2-3 ομάδων

Τα αποτελέσματα φαίνονται στο παρακάτω
διάγραμμα :

Διαγραμμα προτιμησεων



- κουλούρι απλό (1)
- πίτσα (3)
- τυροπιτα(5)
- kinder-bueno(7)
- Amita(9)
- Πορτοκαλάδα ήβη(μπλε, πορτοκαλι)(11)
- milko(13)
- μπισκότα Παπαδοπούλου(15)
- ξηρούς καρπούς(17)
- κριτσινια(19)
- τσίχλες oral-bit(21)
- μπισκότα Παυλίδης(23)
- Χυμό Καρότο(25)
- γάλα απλό φρέσκο(27)
- κρακεράκια(29)
- τυρί Νάξου(31)
- φέτα ψωμί με βούτυρο και μελί(33)
- μαστίχα Χίου-τσιχλα(35)
- ρουζόγαλο(37)
- ελιές(39)
- ψωμί με λαδί κ ζάχαρη(41)
- σαντουιτς (2)
- φυσικοί χυμοί (4)
- ice-tea (6)
- φρουτά(8)
- σοκολάτες LACTA(Μικρες,μεγαλες)(10)
- ποπ κορν(12)
- τοστ τετράγωνο άσπρο ψωμί(14)
- ντόνατς σοκολάτα(16)
- μπεικρολς (πιτσα,μπαρμπεκιου,σκορδο,παρμεζανα)(18)
- ντόνατς(λουκουμάς)(20)
- τοστ τετράγωνο μαύρο ψωμί(22)
- σοκολάτα υγείας(24)
- καραμέλες Χολς(26)
- παστέλι(28)
- ψωμί(30)
- milko shake (merenda,πορτοκαλί,caramel)(32)
- μπατονιές (αλμυρά ξυλάκια)(34)
- γιαούρτι κεσεδάκι (στραγγιστό,με φρουτα απλο)(36)
- καρυδόπιτα(38)
- χαλβάς(40)

Συμπεράσματα-προτάσεις

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν βάσει αυτών των διδομένων είναι τα εξής :

α. Να εξακολουθήσουν να διατίθενται οι ήδη υπάρχουσες τροφές του κυλικείου, εφόσον σχεδόν όλες ψηφίστηκαν μεταξύ των είκοσι επιλογών, ανεξαρτήτως της διατροφικής τους αξίας, μερικές μάλιστα με πολύ καλή σειρά, π.χ. σάντουϊτς με ποσοστό 76,5 % (146 ψήφοι), τυρόπιτα με ποσοστό 72,5 % (140 ψήφοι), χυμοί Amita με ποσοστό 62,7 % (121 ψήφοι), Milco με ποσοστό 56 % (108 ψήφοι), ντόνατς σοκολάτα με ποσοστό 53,9 % (104 ψήφοι), μπέϊκρολλς με ποσοστό 52,9 (102 ψήφοι).

β. Να προστεθούν όμως οπωσδήποτε και κάποιες άλλες τροφές, όπως :

- το απλό κουλούρι, πρώτο στις επιλογές με ποσοστό 79,7 % (154 ψήφοι),
- φρέσκοι φυσικοί χυμοί με ποσοστό 75,12 % (145 ψήφοι),
- το ice tea με ποσοστό 68,4 % (132 ψήφοι),
- φρέσκα φρούτα με ποσοστό 63,7 % (123 ψήφοι),
- ποπκορν με ποσοστό 57 % (110 ψήφοι),
- τοστ (τετράγωνο άσπρο ψωμί) με ποσοστό 54,4 % (105 ψήφοι),
- ξηροί καρποί με ποσοστό 53,9 % (104 ψήφοι),
- κριτσίνια με ποσοστό 52,9 % (102 ψήφοι),
- τοστ (τετράγωνο μαύρο ψωμί) με ποσοστό 46,6 % (90 ψήφοι),
- σοκολάτα υγείας με ποσοστό 42,5 % (82 ψήφοι).

γ. Να διατεθούν δοκιμαστικά, για κάποιο χρονικό διάστημα, οι υπόλοιπες τροφές, που συγκέντρωσαν μικρότερα ποσοστά προτιμήσεων, αλλά έχουν υψηλή διατροφική αξία, όπως π.χ.

καρυδόπιτα,

γιαούρτι κεσεδάκι,

ρυζόγαλο,,

χαλβάς,

παστέλι,

ελιές,

ψωμί (φέτα),

ψωμί με λάδι και ζάχαρη

τυρί Νάξου

Ώστε να δοθεί η ευκαιρία στους μαθητές να τις γνωρίσουν, με απώτερο στόχο την καλλιέργεια υγιών διατροφικών συνηθειών

Μετά , η καταμέτρηση των ψήφων στους πίνακες και η εξαγωγή των αποτελεσμάτων έγιναν από ολόκληρο το τμήμα του **A3** , ανά θρανίο από ομάδες των 2-3 ομάδων

Ευχαριστούμε για τη βοήθειά ΤΟΥΣ

- Την κα Κυριακή Μαγκανάρη
- Την κα Ελένη Λάκη
- Και όσους βοήθησαν για την πραγματοποίηση της εργασίας μας