



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## Αποτελέσματα έρευνας

Γεροδήμος Βασίλειος  
Επίκουρος καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ  
healthykids@pe.uth.gr



[www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr)

ενεργή συμμετοχή για μια υγιεινή ζωή

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού



Εργοστάσιο Γάλακτος ΤΡΙΚΚΗ





## Ταυτότητα έρευνας



Δείγμα	400 μαθητές της Ε΄ τάξης δημοτικού
% επί του συνολικού πληθυσμού	18%
Επιλογή δείγματος	Αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού επιλεγμένος με αναλογικά στρωσιγενή δειγματοληψία από αστικές, ημιορεινές, ορεινές περιοχές
Αξιολόγηση	Σωματικής μάζας, ανάστημα και καταγραφή των συνηθειών και γνώσεων σε θέματα άσκησης και διατροφής.

Περισσότερα στο [www.healthykids.gr](http://www.healthykids.gr)

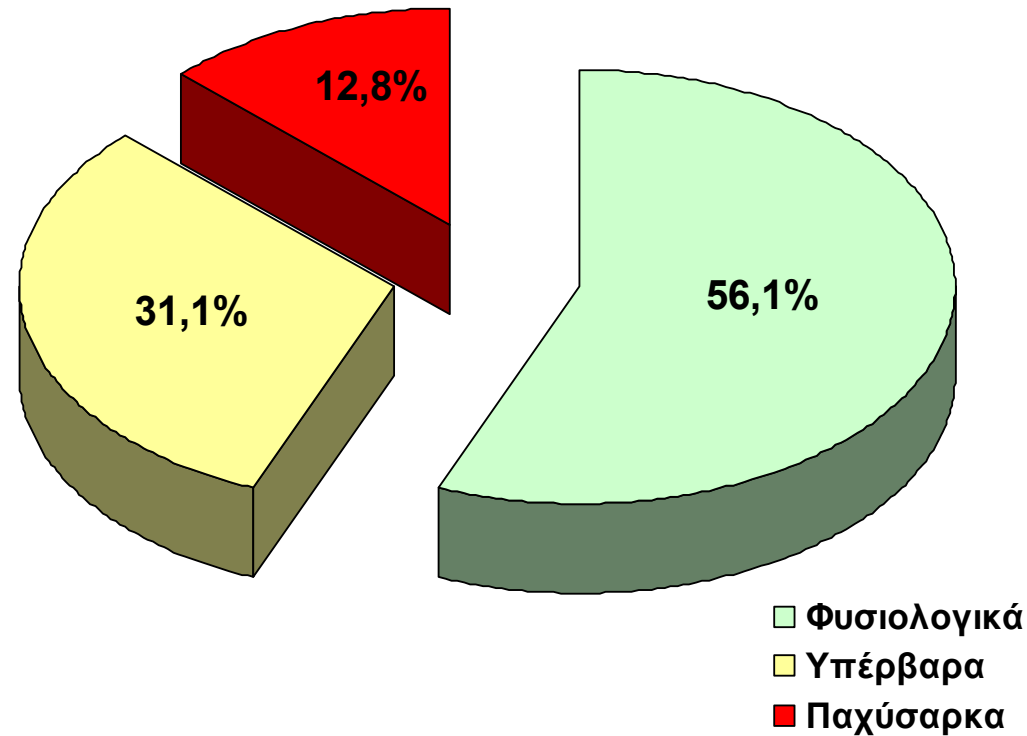
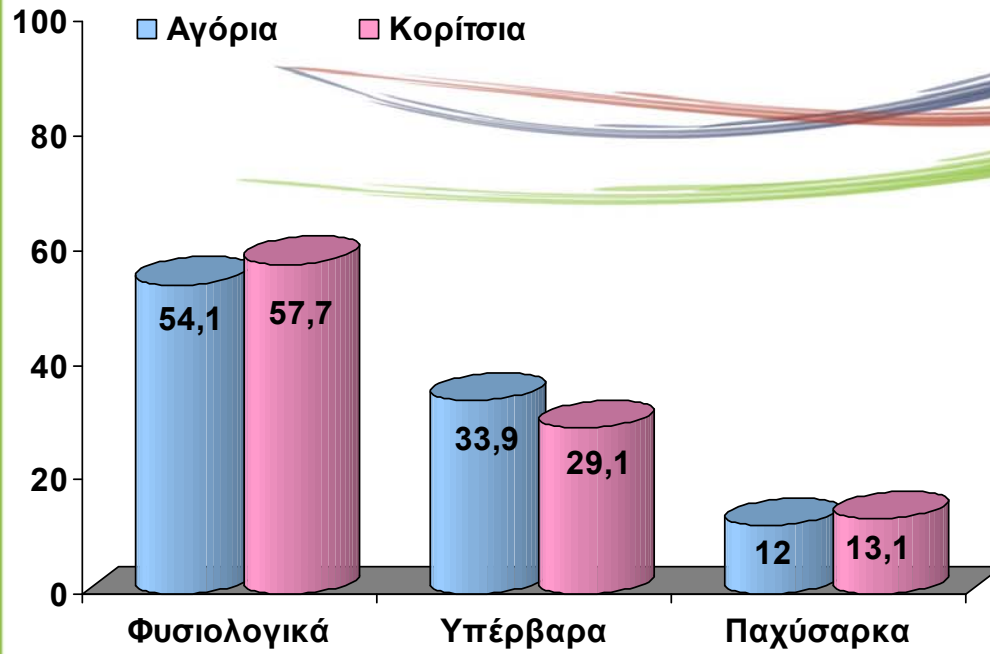


# Υγεία





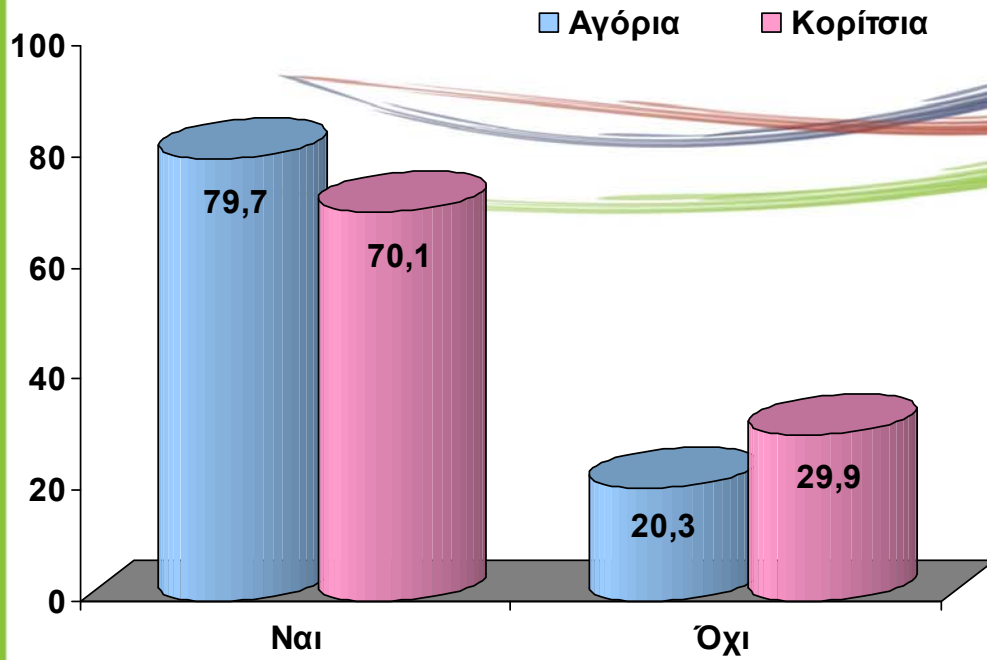
## Αξιολόγηση Δείκτη Μάζας Σώματος



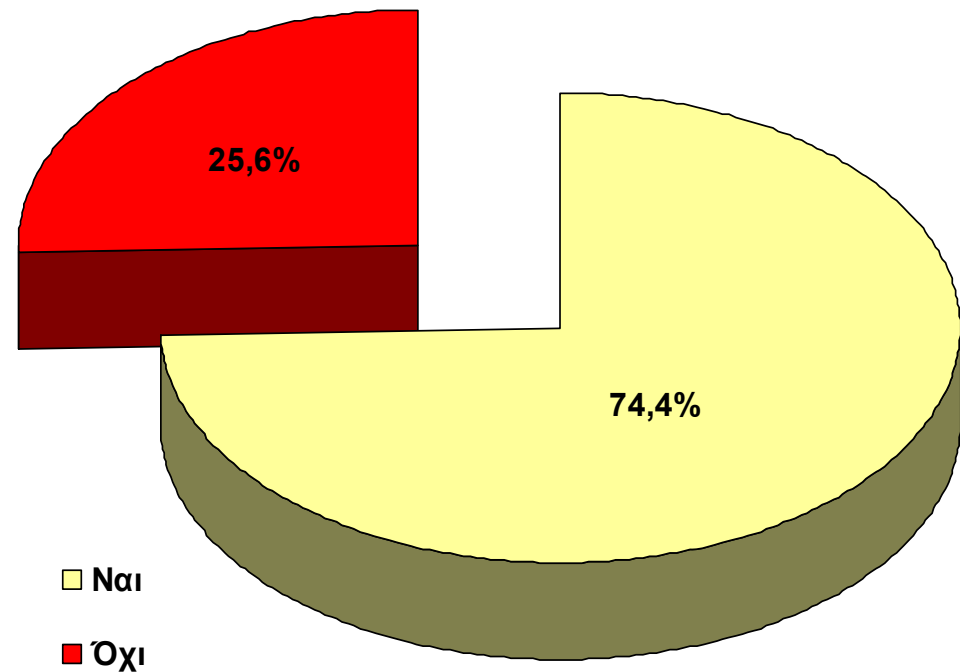


# Φυσική δραστηριότητα



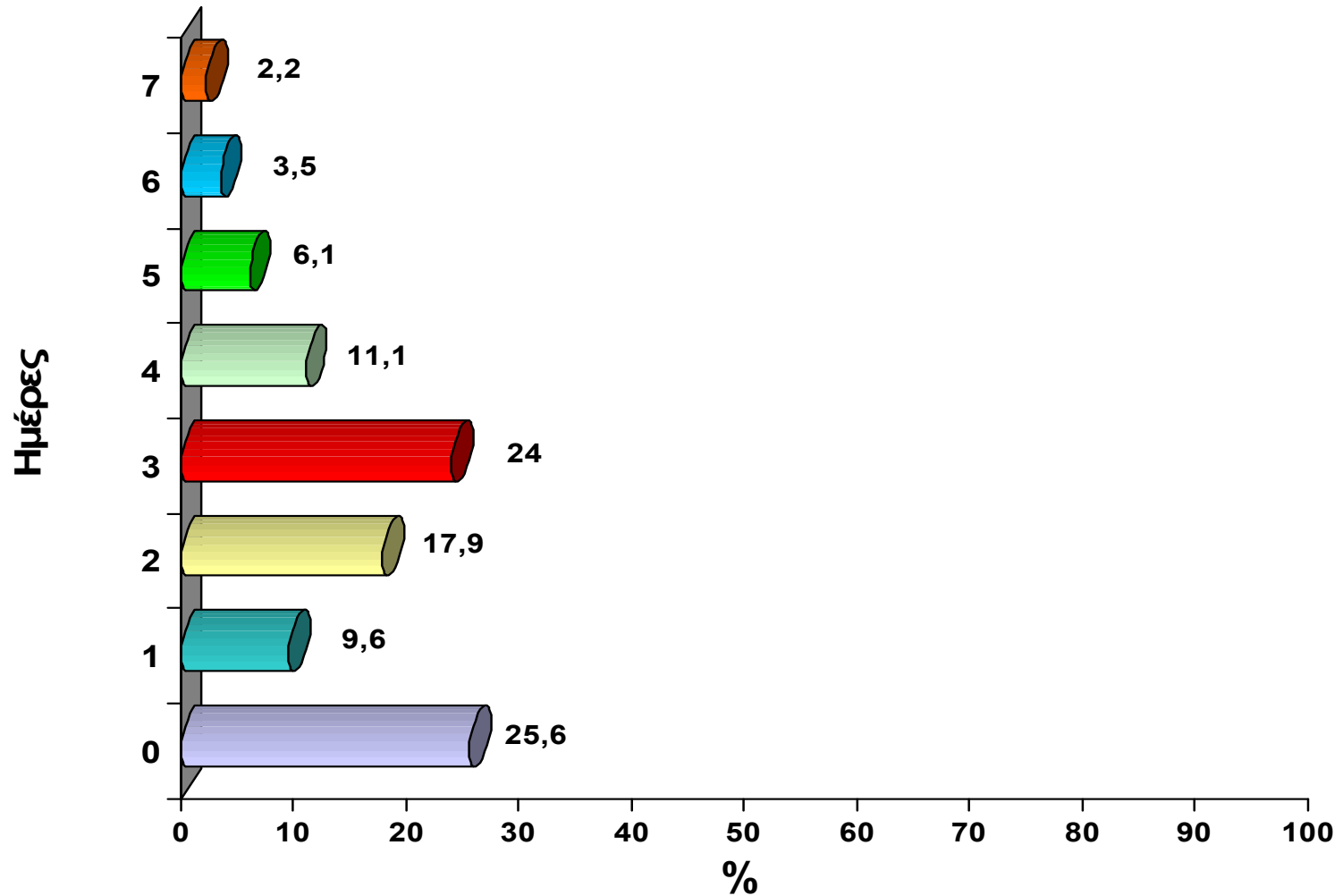


**Συμμετέχεις σε κάποια οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα εκτός σχολείου;**



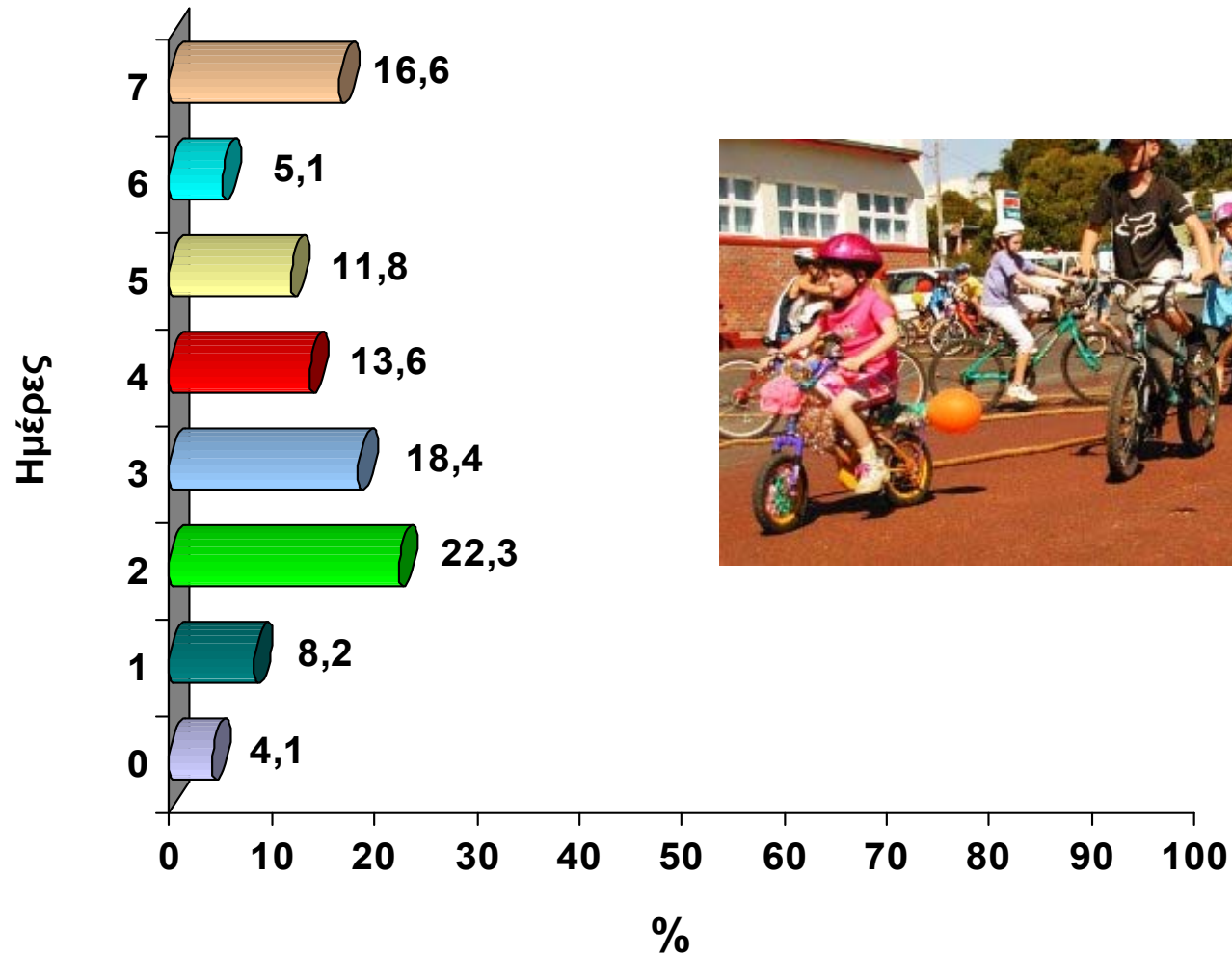


Πόσες φορές την εβδομάδα συμμετέχεις σε κάποια οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα εκτός σχολείου;



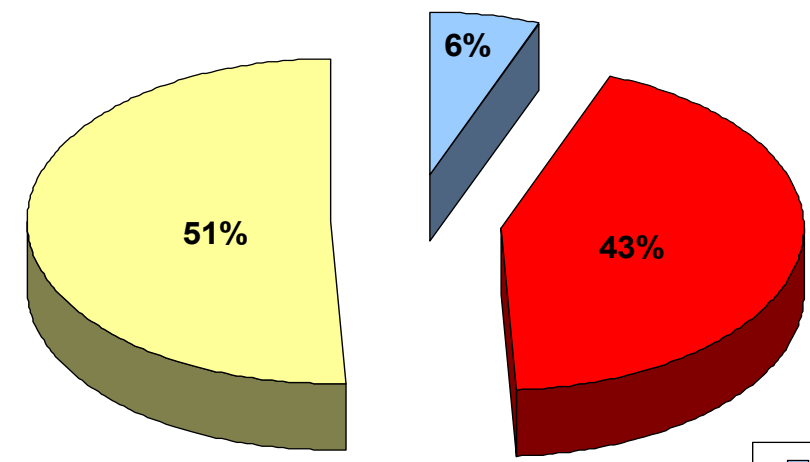
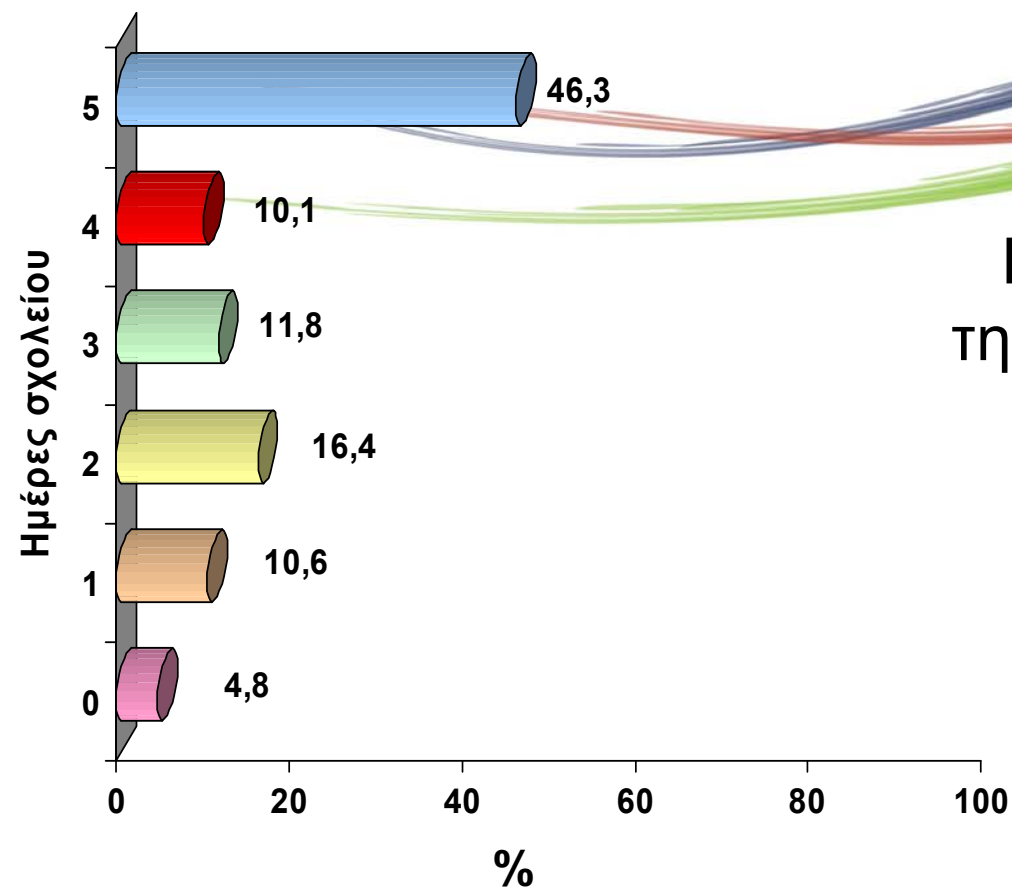


## Πόσες ημέρες παίζεις εκτός σπιτιού;

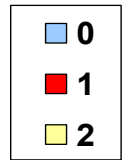




Πόσες ημέρες βλέπεις  
τηλεόραση, dvd, ή παίζεις  
με το PC ή με video  
games;



Σαββατοκύριακο



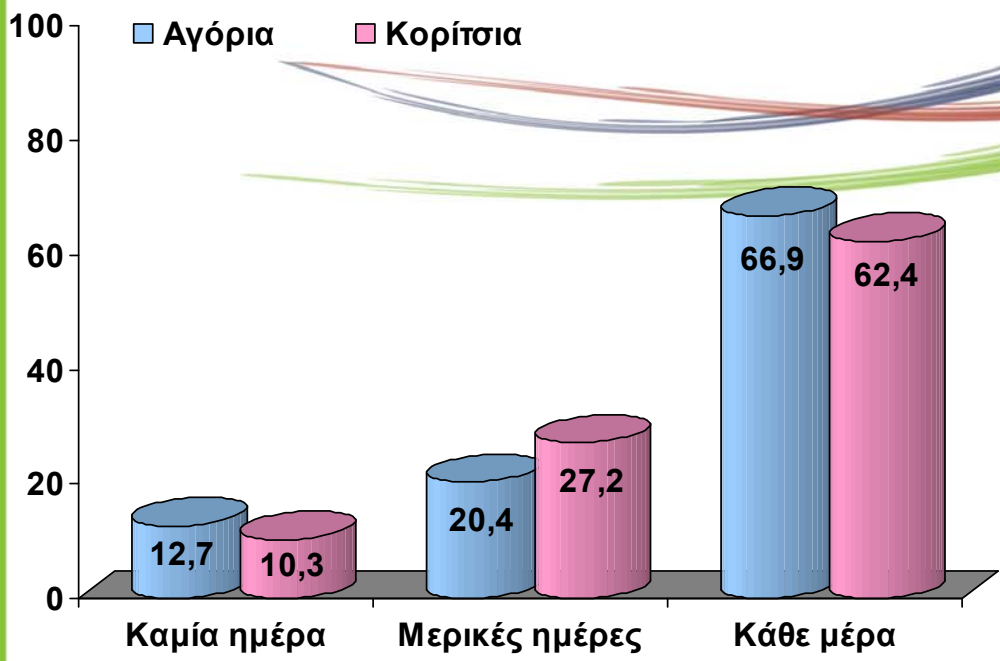


# Διατροφή

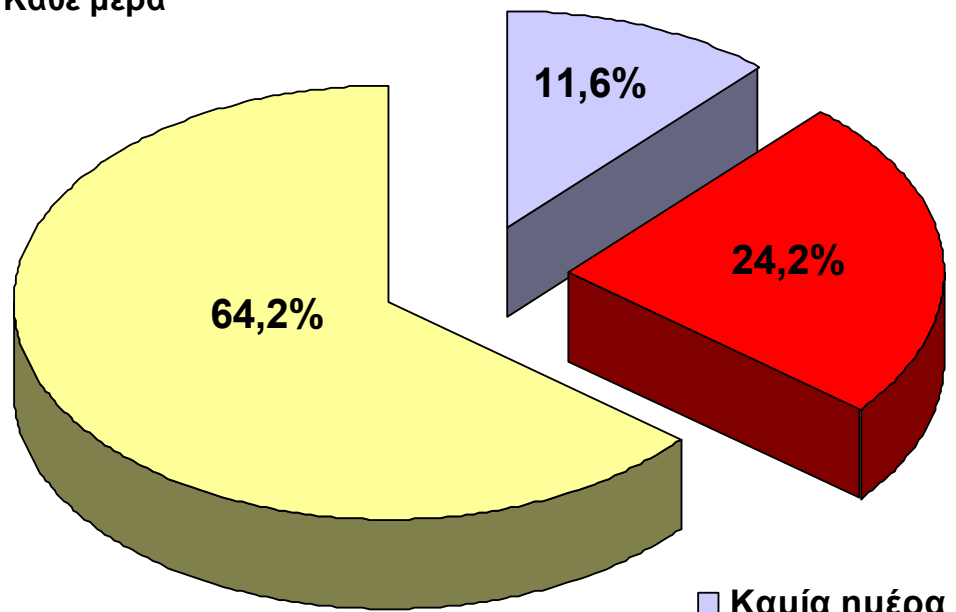




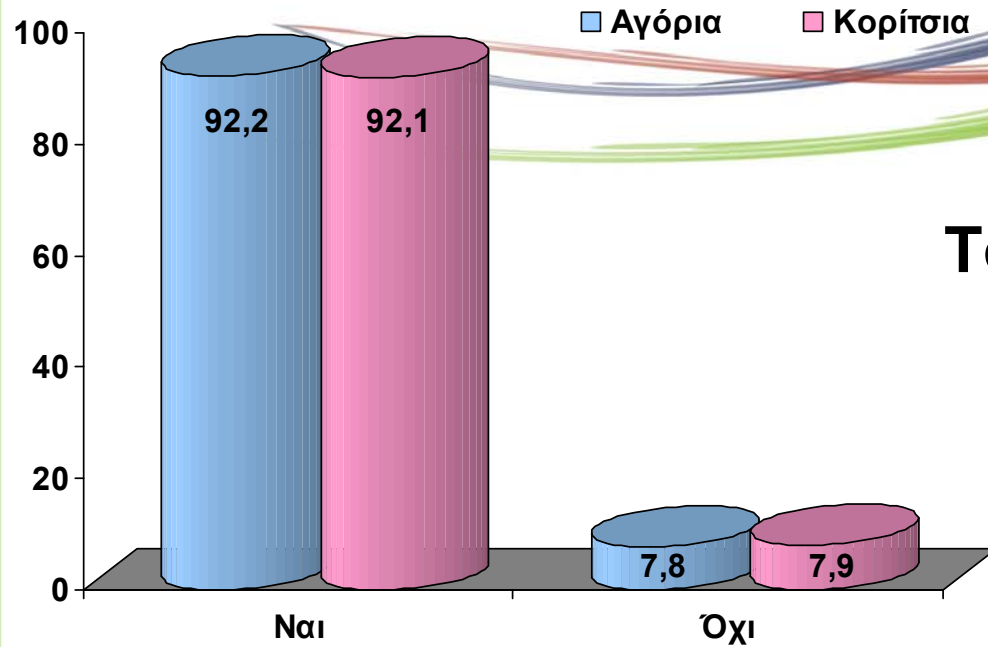
Πρωινό



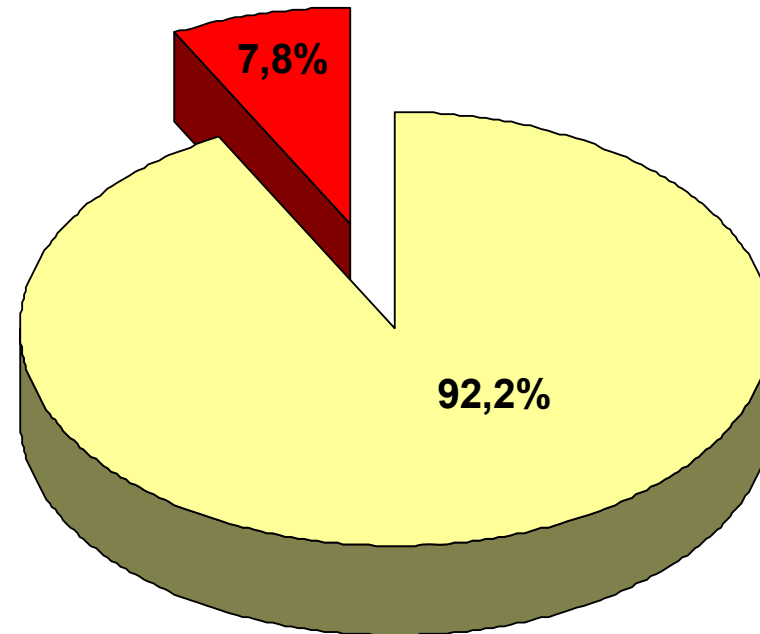
**Τις ημέρες που πας  
σχολείο, πόσες ημέρες  
τρως πρωινό;**



- Καμία ημέρα
- Μερικές ημέρες
- Κάθε ημέρα

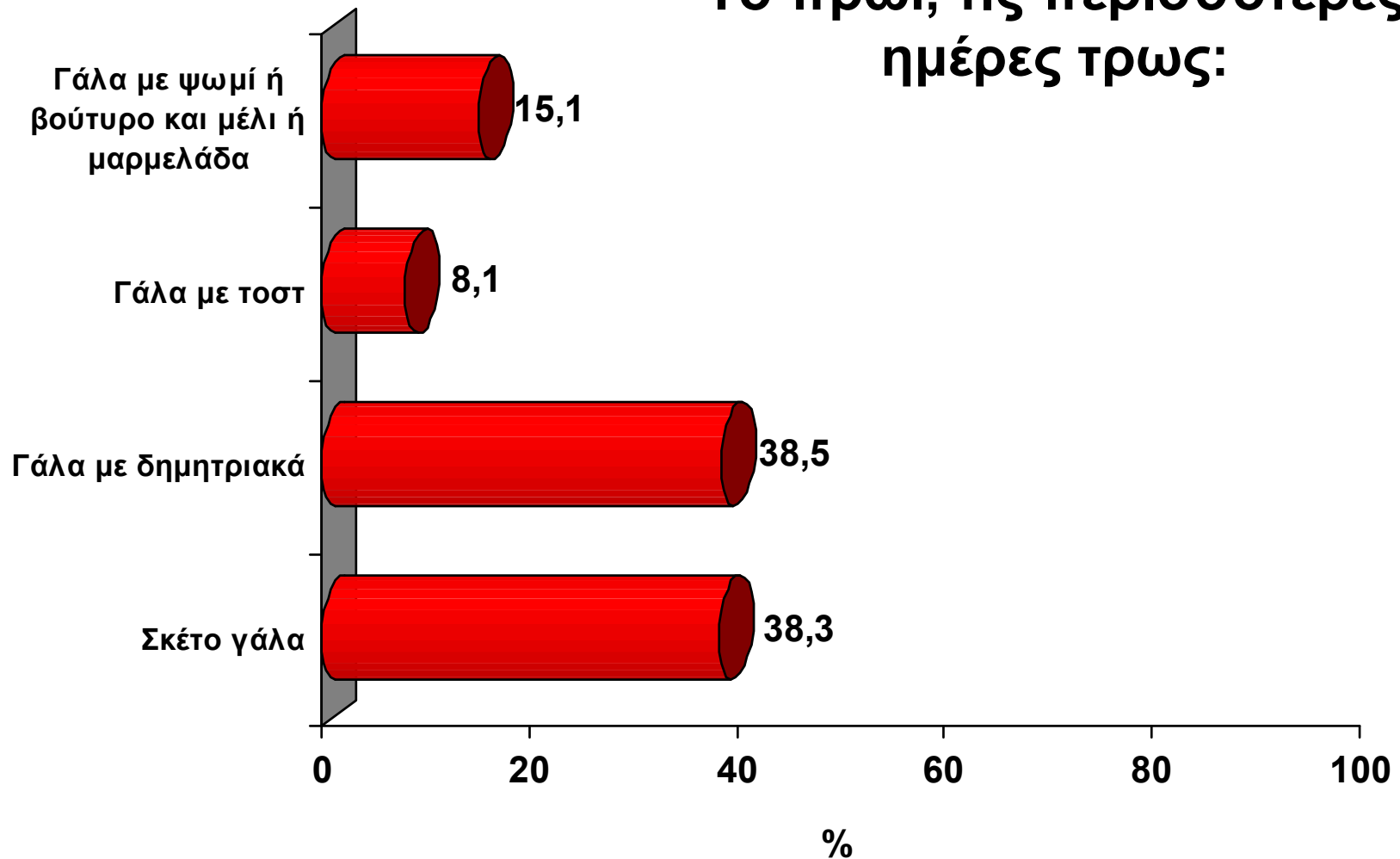


## Τα Σαββατοκύριακα τρώς πρωινό;



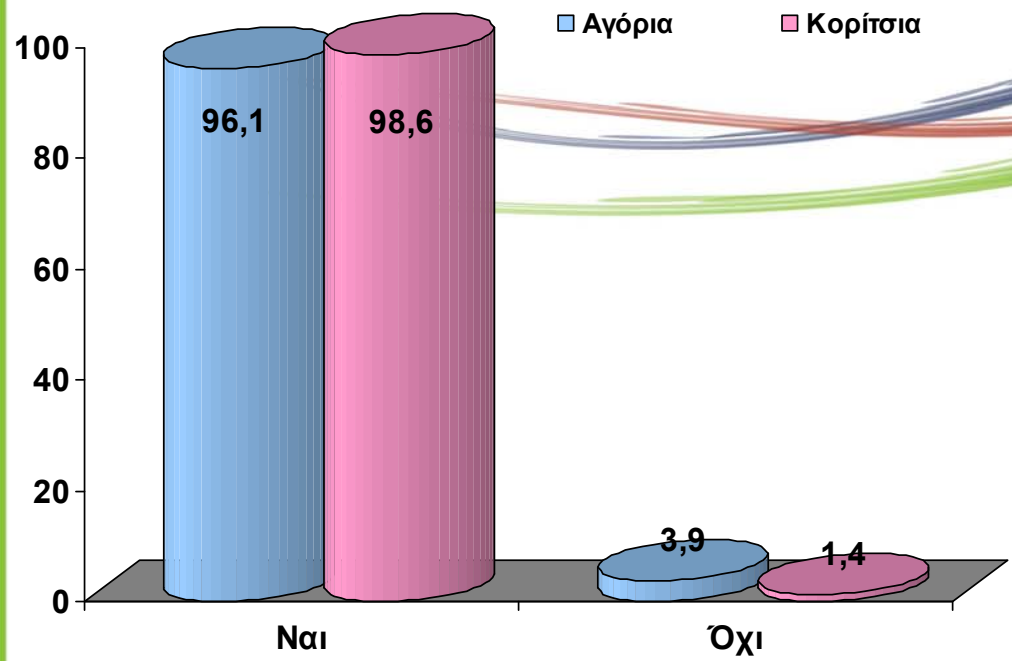


## Το πρωί, τις περισσότερες ημέρες τρως:

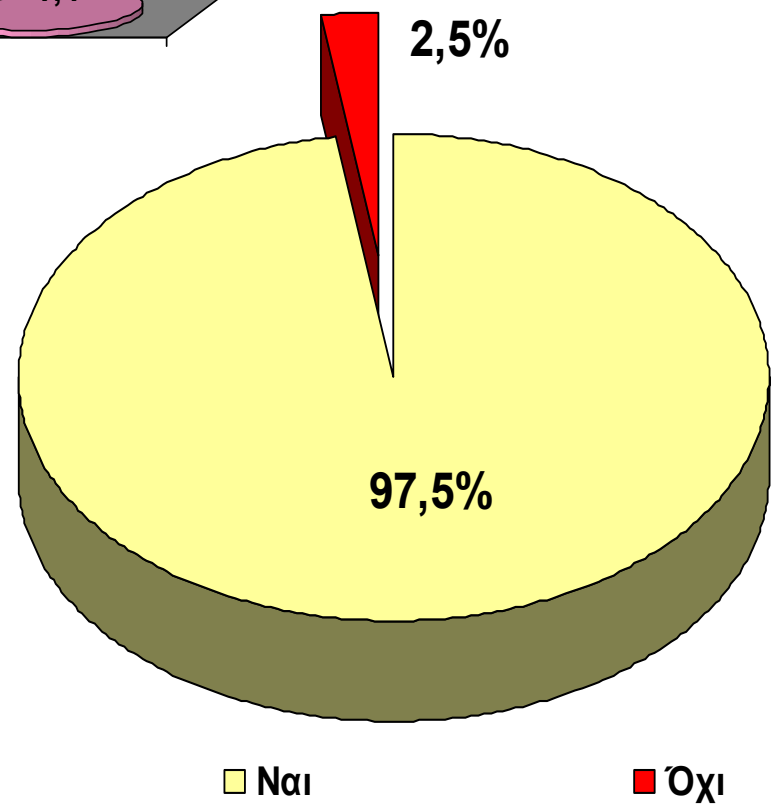


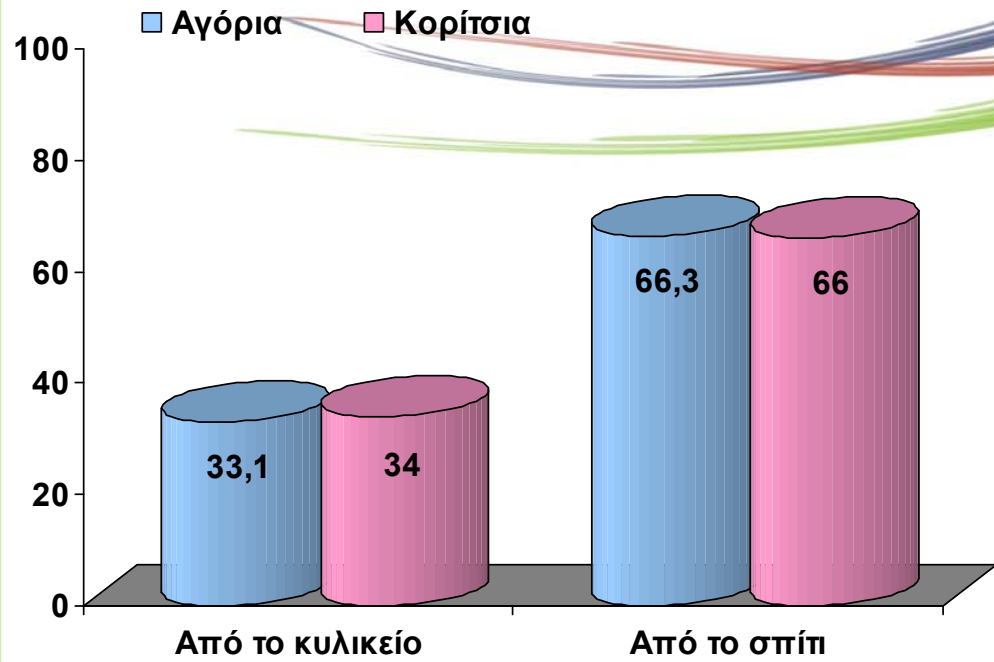


**Δεκατιανό**

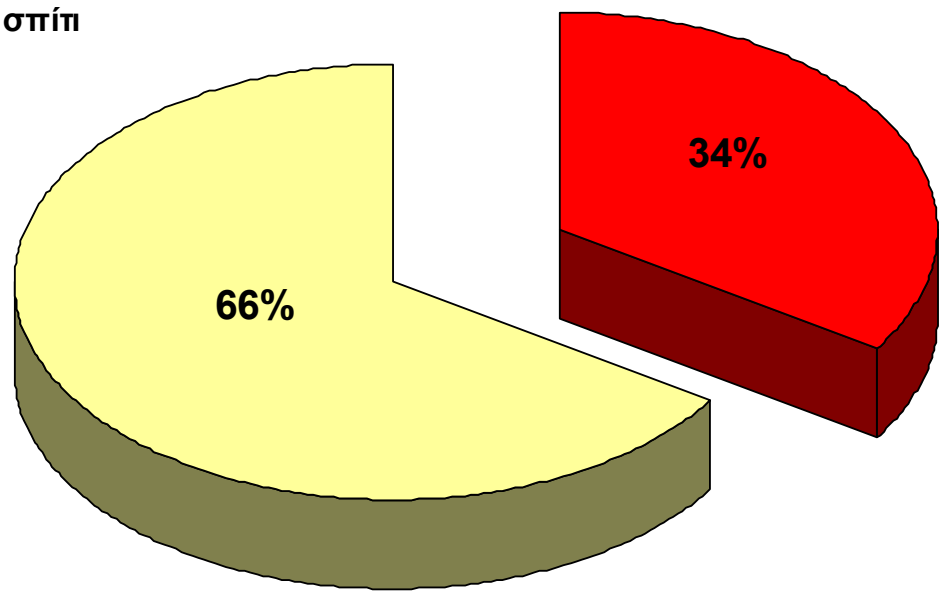


**Στα διαλλείματα στο  
σχολείο, τρως κάτι;**





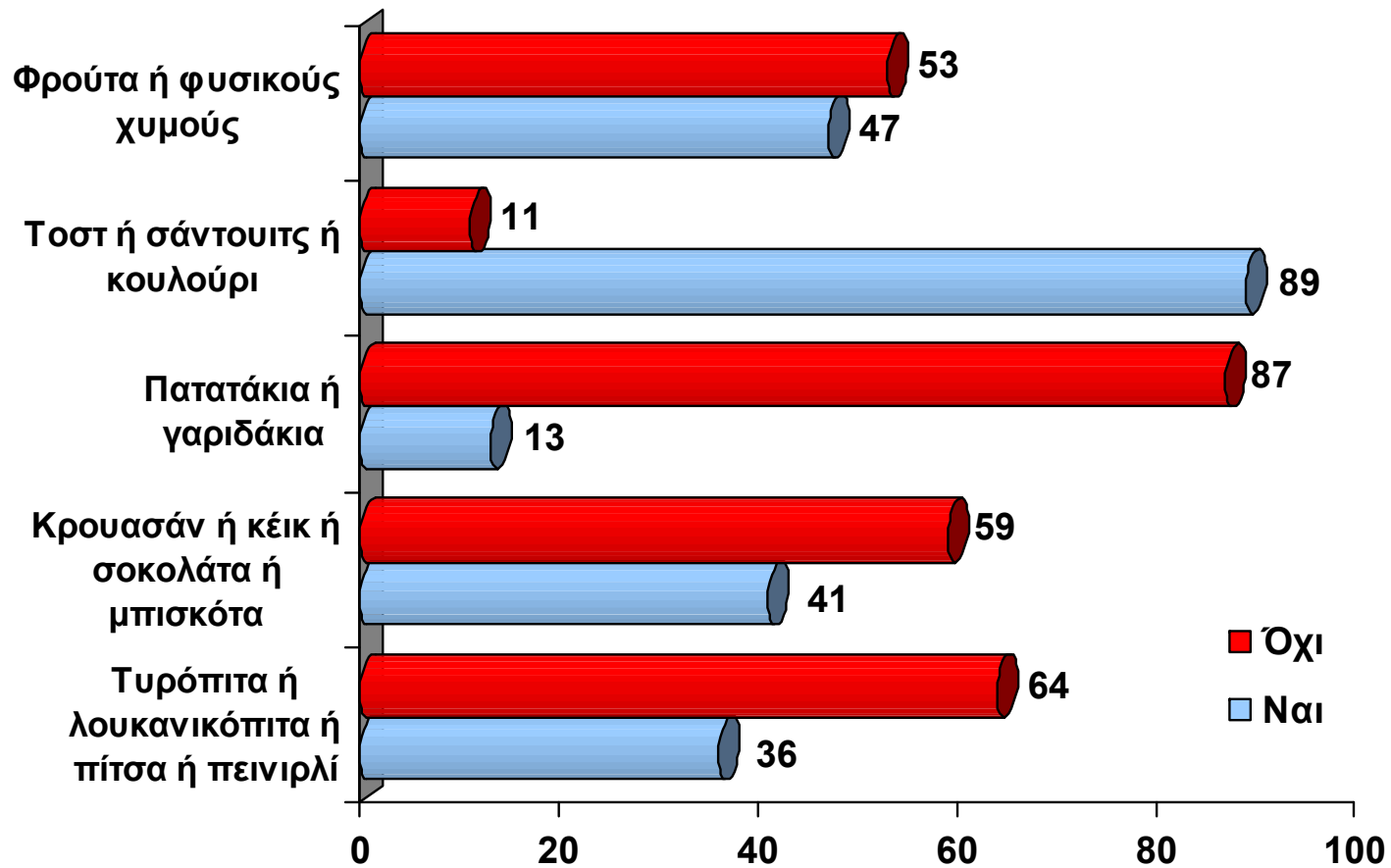
**Αν τρως στο σχολείο, το φαγητό είναι συνήθως:**



■ Από το κυλικείο  
■ Από το σπίτι



## Τι τρως στο σχολείο;





# Κυρίως γεύμα



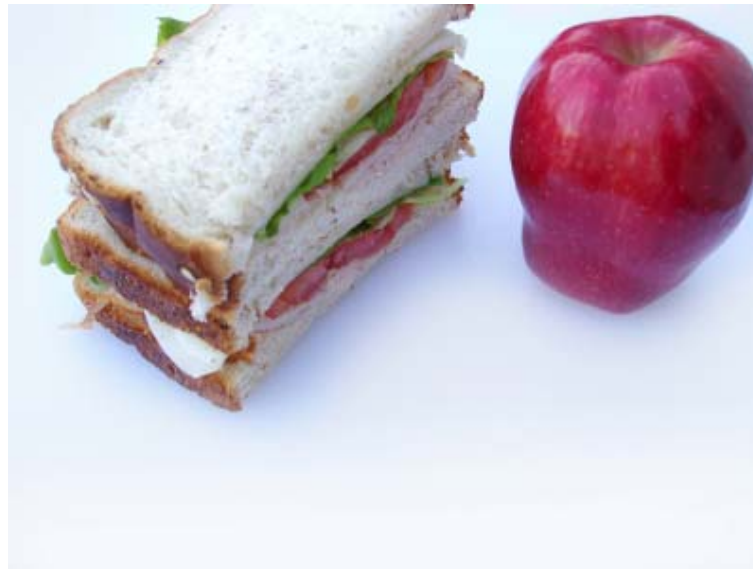


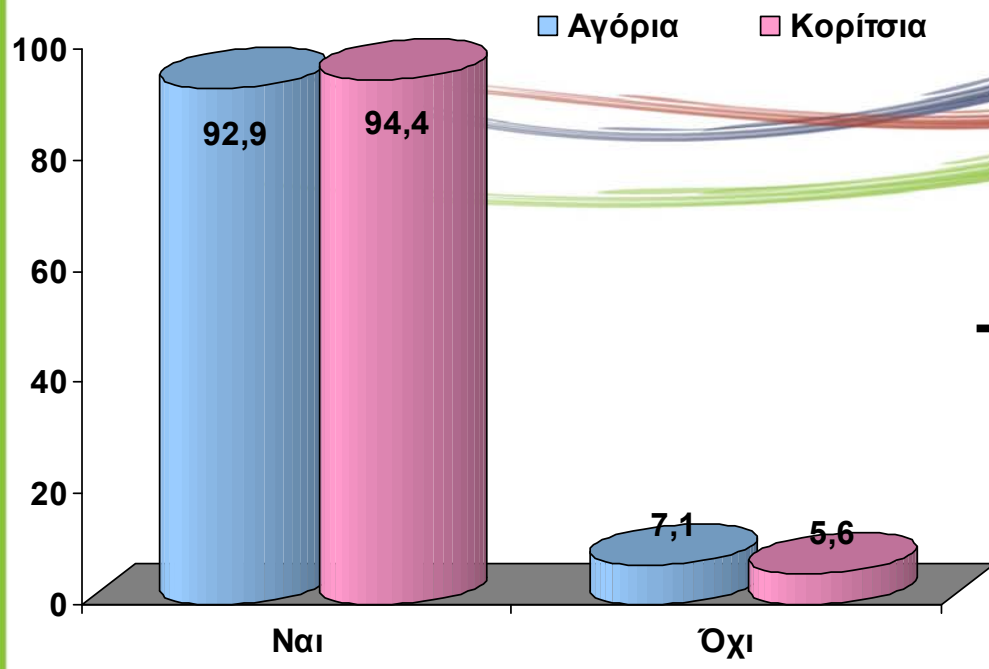
# Κυρίως γεύμα

	Κάθε ημέρα	Συχνά (3-5)	Σπάνια (1-2)	Ποτέ
Κρέας	1,3	30,6	64,3	3,8
Κοτόπουλο	0,5	17,3	72,8	9,4
Ψάρι	1	22,1	64,4	12,5
Όσπρια	5,1	41	41,5	12,5
Λαδερά	5,1	22,6	44,8	27,5
Σαλάτα	51,1	29	15,1	4,8
Μακαρόνια	3,3	46,7	47,4	2,6
Ρύζι	2,3	22,2	63,8	11,7
Πατάτες	5,8	39,6	49	5,6
Φρούτα	61	21,5	13,4	4,1

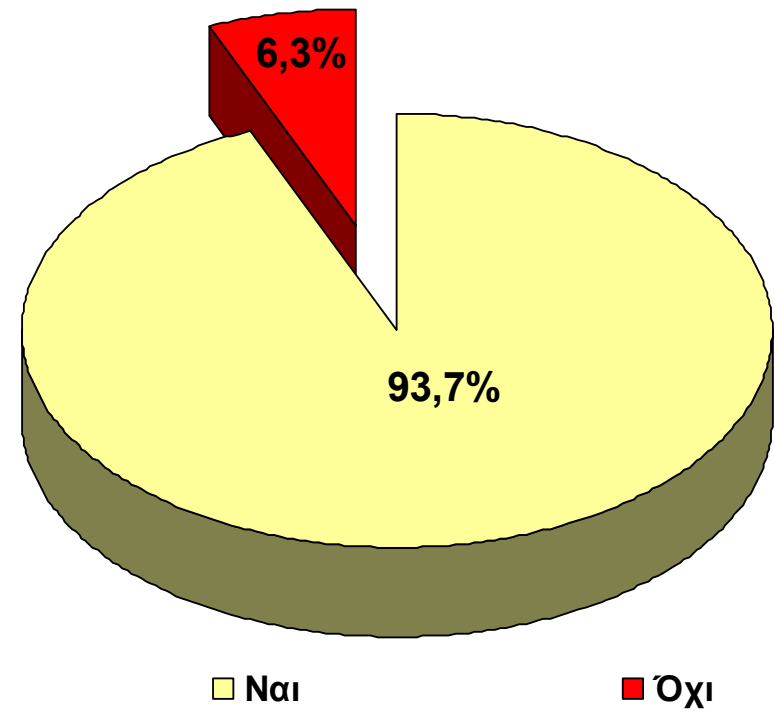


# Απογευματινό (σνακ)



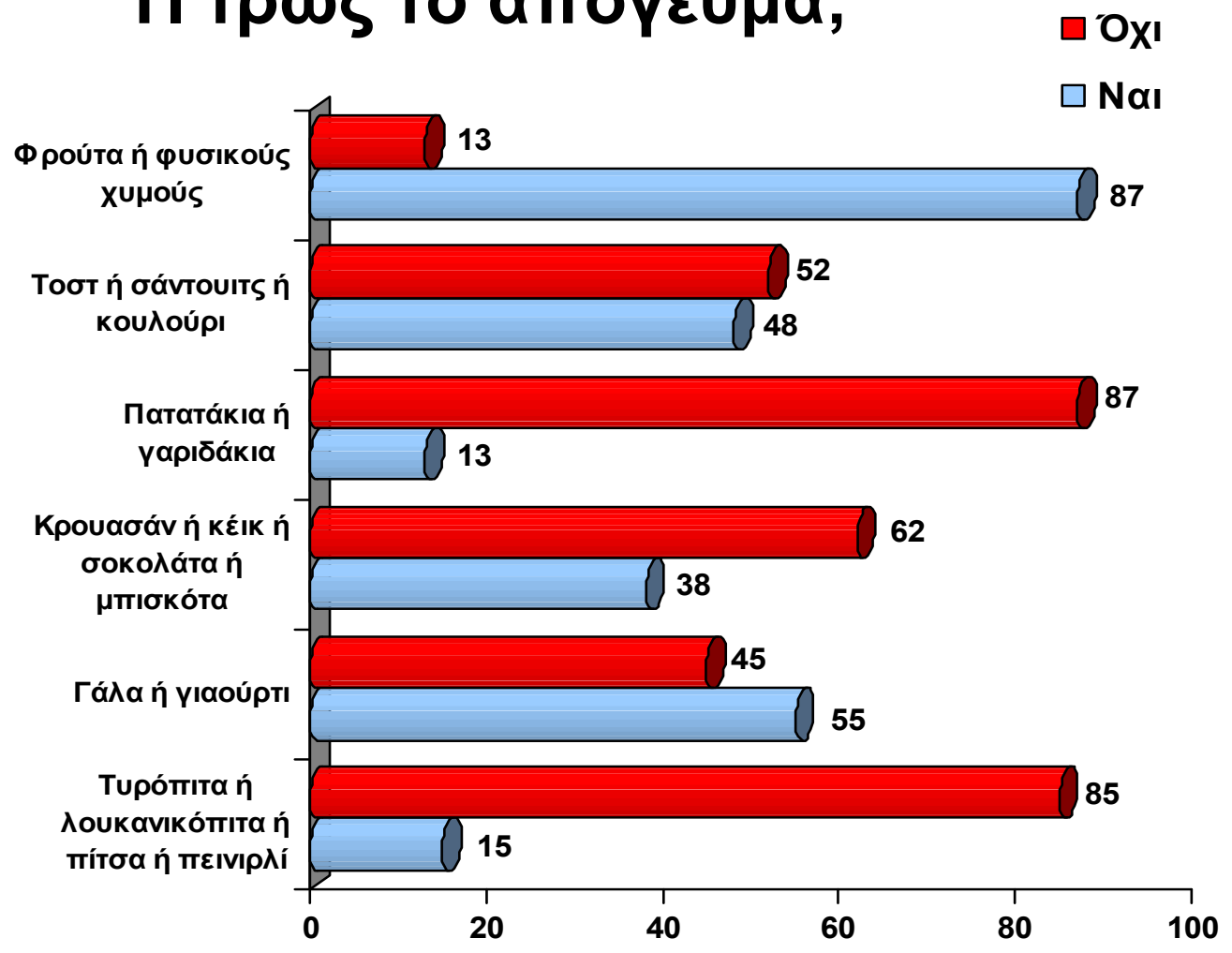


## Το απόγευμα, τρως κάτι;





# Τι τρως το απόγευμα;



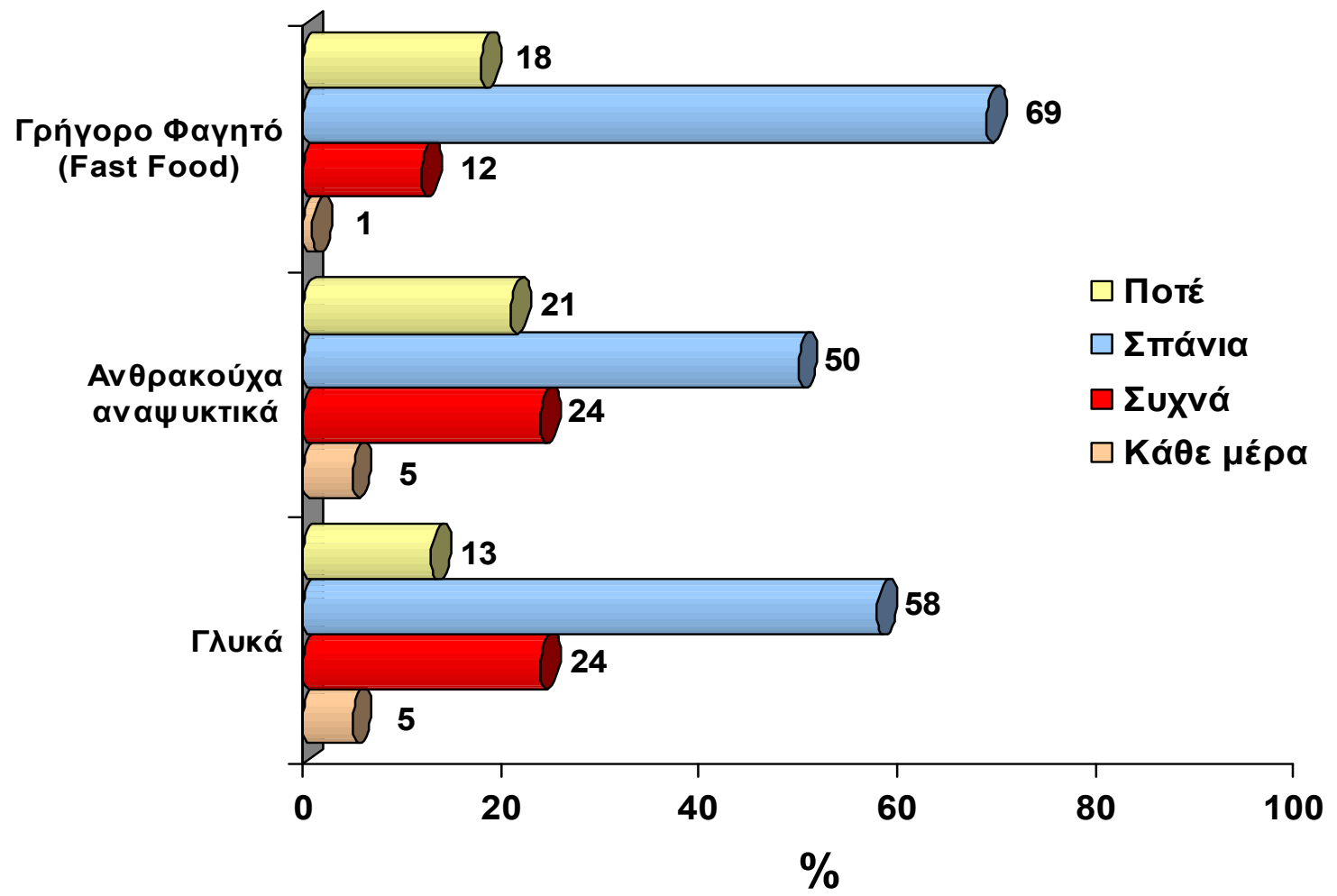


# Γενικότερες διατροφικές συνήθειες





## Γενικότερες εβδομαδιαίες διατροφικές συνήθειες



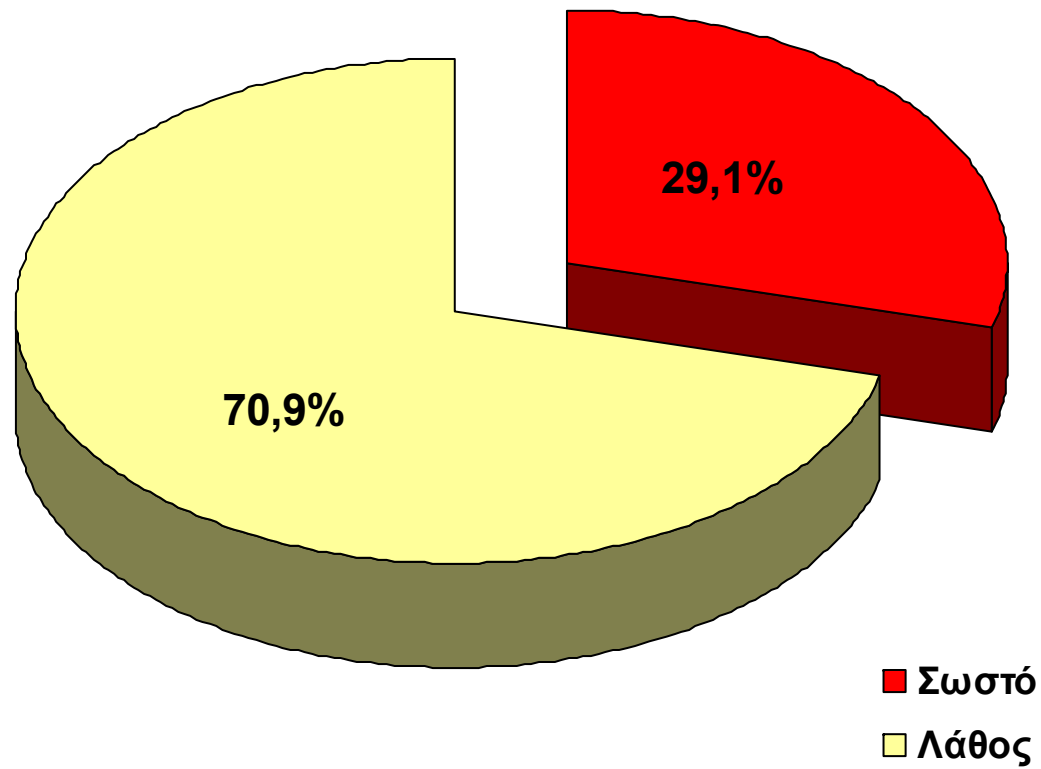


# Γνώσεις για διατροφή, υγεία και άσκηση

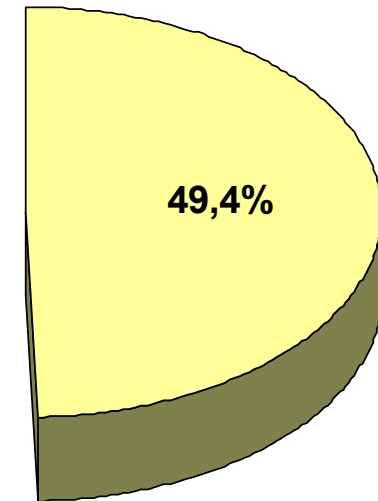
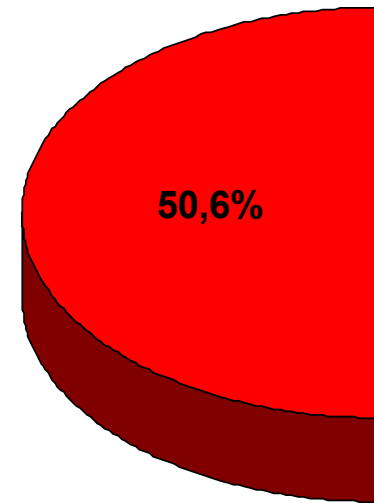




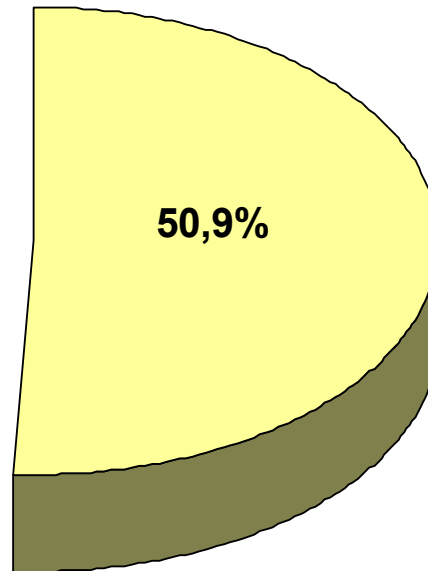
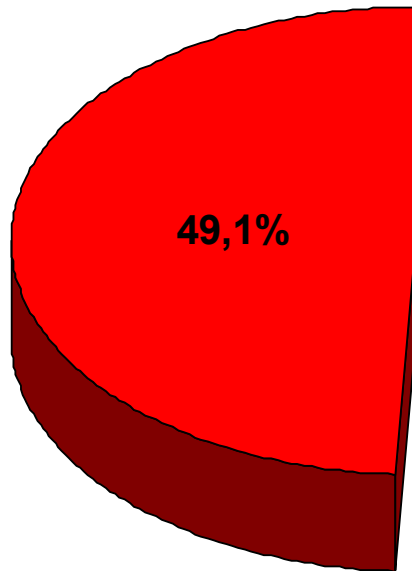
Τροφές πλούσιες σε: φυτικές ίνες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες.



**Για να μειώσουμε το σωματικό  
μας βάρος τι είναι  
αποτελεσματικότερο και  
καλύτερο για την υγεία μας;**



■ Σωστό  
■ Λάθος



■ Σωστό  
■ Λάθος

**Αποτέλεσμα της  
καθιστικής ζωής;**



## Φυσική δραστηριότητα, άσκηση και αθλητισμός

