

17^ο Δ.Σ. Καλλιθέας «Έλλη Αλεξίου»
ΤΜΗΜΑ: Β1
(υπεύθυνος δάσκαλος: Καψαλάκης Γιώργος)
Ευέλικτη ζώνη

Θέμα : Διατροφή

Έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου μας:

Στην έρευνα συμμετείχαν οι τάξεις Β΄, Γ΄, Δ΄, Ε΄, ΣΤ΄

Αριθμός παιδιών: 220

- 4 στα 10 παιδιά τρώνε παραπάνω από 3 φρούτα τη μέρα αυτό σημαίνει ότι αυτά τα παιδιά έχουν πολύ υγιεινή διατροφή επειδή τα φρούτα προσφέρουν πολλές βιταμίνες και μας χαρίζουν ομορφιά και υγεία!
- 1 στα 10 παιδιά τρώει παραπάνω από 3 γλυκά τη μέρα αυτό σημαίνει ότι τα περισσότερα παιδιά του σχολείου γνωρίζουν ότι τα γλυκά περιέχουν πολλά λιπαρά και χαλάνε τα δόντια μας. Τα γλυκά έχουν πολλές θερμίδες άρα μας παχαίνουν και δεν είναι θρεπτικά!
- 1 παιδί στα 10 δεν τρώει απ' έξω πάνω από 3 φορές τη βδομάδα. Αυτό είναι πολύ καλό, επειδή το σπιτικό φαγητό είναι πιο υγιεινό από αυτό που παίρνουμε απ' έξω.
- 7 στα 10 παιδιά κάνουν κάποιο άθλημα. Αυτό είναι πολύ καλό! Σημαίνει ότι τα περισσότερα παιδιά του σχολείου γνωρίζουν ότι η γυμναστική μας βοηθά να έχουμε ένα υγιές σώμα.
- 4 στα 10 παιδιά τρώνε συχνά μπροστά στη τηλεόραση. Ευτυχώς οι περισσότεροι το αποφεύγουν! Όταν τρώμε μπροστά στην τηλεόραση καταπίνουμε μεγάλες μπουκιές χωρίς να τις μασάμε και αυτό βλάπτει το στομάχι!
- 5 στα 10 παιδιά πίνουν αναψυκτικά. Τα αναψυκτικά είναι βλαβερά επειδή έχουν πολλές θερμίδες και πολλή ζάχαρη και χαλάνε τα δόντια μας!
- 3 στα 10 παιδιά τρώνε κρέας πάνω από 4 φορές την εβδομάδα. Κανονικά πρέπει να τρώμε κρέας περίπου δύο φορές την εβδομάδα!
- Σε 7 από 10 παιδιά αρέσουν τα όσπρια. Αυτό είναι πολύ καλό! Τα όσπρια έχουν σίδηρο που μας κάνει δυνατούς και έχουν πολύ λίγα λιπαρά γι' αυτό δεν παχαίνουν!

Μπράβο παιδιά του 17^{ου} Δ.Σ. Καλλιθέας! Η έρευνά μας έδειξε πως γενικά τρώτε σωστά!

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας στην έρευνα.