

Η ομάδα μας αποτελείται από 5 άτομα την Γιωργία Ζερβάκη η οποία είναι η συντονίστρια, η Κων/να Γιανουλάκη είναι υπεύθυνη ερωτηματολογίου, η Αναστασία Δασκαλάκη είναι υπεύθυνη υπολογιστών και οι γραμματείς είναι οι Κων/να Κατσαρού και η Γιωργία Ξυλούρη, όλοι μαζί δουλέψαμε για την διατροφή και πιο συγκεκριμένα φτιάξαμε ένα ερωτηματολόγιο, ώστε να δούμε τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων σήμερα.

Αφού κάναμε την μοιρασιά των ρόλων μας αρχίσαμε για δουλεία, έτσι φτιάξαμε 15 ερωτήσεις για το ερωτηματολόγιο παράλληλα μας έδινε και η εκπαιδευτικός μας κ. Μαρία Τουτουδάκη πολλές συμβουλές οι οποίες μας βοήθησαν πάρα πολύ, έτσι μοιράσαμε τα ημερολόγια σε παιδιά του σχολείου μας και σε κάποιους από τους καθηγητές μας.

Όλες αυτές τις εργασίες τις κάναμε στην τάξη μας και στην αίθουσα πληροφορικής. Επίσης επισκεφτήκαμε πολλές ιστοσελίδες στο internet ώστε να βρούμε πληροφορίες για την διατροφή και για την διατροφική πυραμίδα, ακόμα εργαστήκαμε στο word για να παρουσιάζουμε στην καθηγήτρια μας τι έχουμε κάνει σωστά.

Τώρα τα αποτελέσματα που βγάλαμε ήταν αρκετά ικανοποιητικά δηλαδή οι περισσότεροι απάντησαν θετικά και το σημαντικότερο είναι ότι φροντίζουν την διατροφή τους. Αυτή την έρευνα την κάναμε για να δούμε τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων σήμερα και διαπιστώσαμε ό,τι και αυτοί οι οποίοι δεν κάνουν καλή διατροφή θέλουν να κάνουν μία

προσπάθεια να το αλλάξουν αυτό ακόμη κι αν είναι αργά.

Εμείς ελπίζουμε όσοι δεν κάνουν καλή διατροφή να βελτιωθούν ώστε να μειωθούν οι αρρώστιες και αν υπάρξουν αρρώστιες να μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε.

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:** ΓΙΩΡΓΙΑ ΖΕΡΒΑΚΗ, ΚΩΝ/ΝΑ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑΚΗ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ, ΚΩΝ/ΝΑ ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΙΑ ΞΥΛΟΥΡΗ.

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ:** ΜΑΡΙΑ ΤΟΥΤΟΥΔΑΚΗ

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** 16-01-14

# **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

## **1. ΘΕΩΡΕΙΣ ΟΤΙ ΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΤΡΩΣ ΚΑΝΕΙΣ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;**

το 10% απάντησε ναι, το 50% απάντησε όχι και το 40% απάντησε ίσως.

## **2. ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΙΑΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (ΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΕΙΧΕΣ ΚΑΝΕΙ ΜΕΧΡΙ ΣΤΙΓΜΗΣ);**

το 80% απάντησε ναι και το 20% απαντησε ίσως.

## **3. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΑΝ ΤΗΝ ΕΠΕΛΕΓΕΣ);**

το 70% λέει ότι τα ανθυγιεινά είναι νόστιμα, το 20% λέει ότι δεν προλαβένει να μαγειρέψει σωστά και το 10% λέει ότι έχει εθιστεί στα ανθυγιεινά και δεν μπορεί να αλλάξει.

## **4. ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ Η ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ;**

το 80% απάντησε ναι και το 20% απάντησε ίσως.

## **5. ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ**

## **ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ;**

το 40% απάντησε ναι, το 10% απάντησε όχι και το 50% απάντησε κάποιο από αυτά.

## **6. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΡΩΣ;**

το 50% απάντησε 5 φορές, το 30% απάντησε 2 φορές και το 20% απάντησε 7 φορές.

## **7. ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ;**

το 40% λέει ναι, το 20% λέει όχι και το 40% λέει λιγο.

## **8. ΤΡΩΣ.....**

το 30% λέει όταν πεινάσει, το 30% λέει από συνήθεια και το 40% λέει προγραμματισμένα.

## **9. ΤΡΩΣ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ.....**

το 90% απάντησε στο σπίτι και το 10% απάντησε κάτι γρήγορο.

**10. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΡΩΣ ΟΣΠΡΙΑ;**

το 20% απάντησε 1 φορά, το 30% απάντησε 3 φορές και το 50% απάντησε 5 φορές.

**11. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ ΚΡΕΑΣ;**

το 60% λέει 2 φορές και το 40% λέει 5 φορές.

**12. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΣ JUNK FOOD;**

το 30% λέει μια φορά την εβδομάδα και το 70% λέει σπάνια.

**13. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΡΩΣ ΦΡΟΥΤΑ;**

το 80% απάντησε κάθε μέρα, το 10% απάντησε σπάνια και το 10% απάντησε καθόλου.

**14. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΡΩΣ ΖΥΜΑΡΙΚΑ;**

το 80% λέει σπάνια και το 20% λέει συχνά.

## **15. ΠΟΣΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ ΠΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;**

το 50% λέει 2-4 ποτήρια νερό και το άλλο 50% λέει 6-10 ποτήρια νερό.

ΟΠΩΣ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΚΑΙ ΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΝ ΟΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΤΟ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΑΥΤΟ, ΑΚΟΜΑ Η ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΒΛΕΠΕΙ ΤΟ ΚΑΚΟ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟ ΨΑΓΗΤΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΤΟ ΑΛΛΑΞΕΙ.

ΤΩΡΑ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΟΤΙ ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΟΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΗΛΑΔΗ ΤΡΩΝΕ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΠΙΝΟΥΝ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ (ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΒΑΣΙΚΟ). ΕΠΙΣΗΣ ΤΡΩΝΕ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ.

ΤΕΛΟΣ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΟΤΙ Η ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΠΡΟΤΙΜΑ ΝΑ ΤΡΩΕΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΕΤΟΙΜΟ ΦΑΓΗΤΟ (ΓΥΡΟΣ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΣΕΣ ΚΤΛ.)

**ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΚΟ ΣΤΗ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ!!!!**



Συμπερασματικά φέnete οτι οι άνθρωποι προσπαθούν να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες ώστε να είναι υγιείς και να μπορούν να ζήσουν καλύτερα τα επόμενα χρόνια, άρα το αποτέλεσμα που βγάλαμε θεωρούμε οτι είναι αρκετά ικανοποιητικό ομώς όλοι μπορούμε να κάνουμε μία προσπάθεια να βελτιώσουμε τήν ζωή μας με καλή διατροφή, μόνο έτσι θα αντιμετωπίσουμε αρρώστιες και άλλα προβλήματα τα οποία απειλούν τον κόσμο.....!!!!!!

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΖΕΡΒΑΚΗ ΓΙΩΡΓΙΑ, ΓΙΑΝΟΥΛΑΚΗ ΚΩΝ/ΝΑ,  
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ ΚΑΙ  
ΞΥΛΟΥΡΗ ΓΙΩΡΓΙΑ.