

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

μαθητών γυμνασίων και λυκείων των σχολείων της Μήλου και της Νισύρου, στο πλαίσιο της διοργάνωσης του ενημερωτικού εκπαιδευτικού προγράμματος με τίτλο:

"Τρώω υγιεινά, νιώθω καλά!"

Διατροφικές Συνήθειες Μαθητών 2014-15

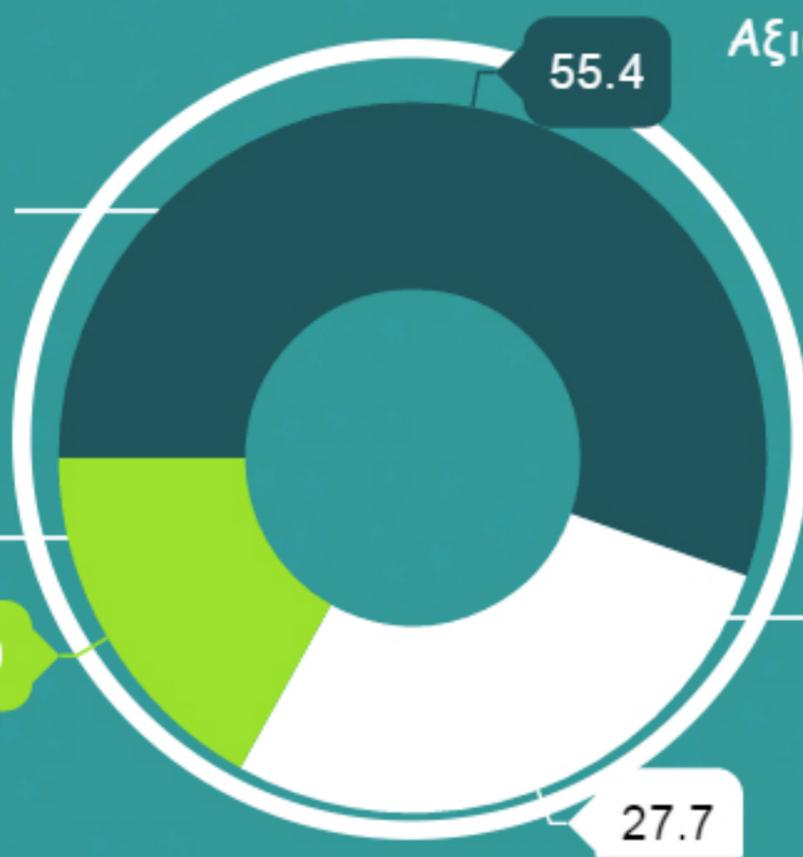
Αξιολογήθηκαν 296 μαθητές

Γυμνασίων & Λυκείων

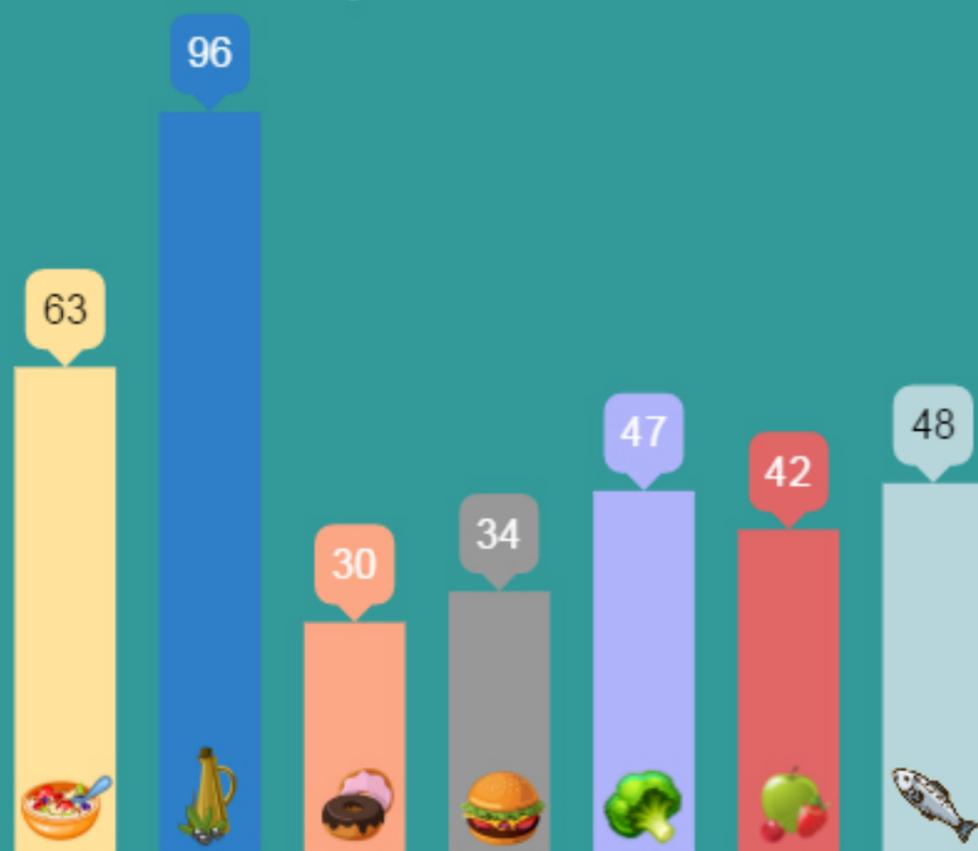
Μέτριες Διατροφικές Συνήθειες

Ανθυγιεινές Διατροφικές Συνήθειες

Καλές Διατροφικές Συνήθειες



Επιμέρους Διατροφικά Αποτελέσματα*



* Τα αποτελέσματα αναφέρονται στο ποσοστό των μαθητών %

- Καθημερινή κατανάλωση πρωινού γεύματος
- Καθημερινή χρήση ελαιολάδου στο σπίτι (φαγητό & σαλάτες)
- Κατανάλωση γλυκών (γλυκά, σοκολάτες, καραμέλες) αρκετές φορές την ημέρα
- Κατανάλωση φαγητών τύπου φαστ φουντ περισσότερο από 1 φορά / εβδομάδα
- Κατανάλωση ωμών ή βραστών λαχανικών 1 φορά / ημέρα
- Κατανάλωση δεύτερου φρούτου μέσα στην ημέρα
- Κατανάλωση ψαριών, τουλάχιστον 2-3 φορές / εβδομάδα

Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με βάση το σταθμισμένο διεθνώς αποδεκτό επιστημονικό εργαλείο εκτίμησης του βαθμού υιοθέτησης των μεσογειακών συνηθειών διατροφής: KIDMED.