

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΣΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ
ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

PANOS N. PLATRITIS

[Type the author name]

2/17/2014

[Type the abstract of the document here. The abstract is typically a short summary of the contents of the document. Type the abstract of the document here. The abstract is typically a short summary of the contents of the document.]

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

• ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
• ΥΠΟΘΕΣΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	4
• ΣΚΟΠΟΣ.....	5
• ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	6
• ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	8
• ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	8
• ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	9
• ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	18
• ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	19
• ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....	20
• ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ.....	20
• ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	22
• ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	33

Εισαγωγή:

Η έρευνα έχει σχεδιαστεί μέσα από ερωτηματολόγια συνοδευόμενα από σχετικές εικόνες οι οποίες είχαν σαν στόχο να δημιουργηθεί η ευκαιρία συνέντευξης στα παιδιά καθώς και να αξιολογηθούν οι γνώσεις τους σε θέματα διατροφής.

Συγκεκριμένα τα ερωτηματολόγια διατροφής είχαν βασιστεί σε στις διάφορες ομάδες διατροφής ενσωματώνοντας διάφορες δραστηριότητες μέσα από μουσικοκινητική, χορό και τραγούδι.

Κύριο σκοπός της έρευνας ήταν η διατροφική αξιολόγηση των γνώσεων των παιδιών αλλά και η αναγνώριση των διάφορων ομάδων τροφίμων. Ακόμα σκοπός ήταν η αναγνώριση του συγκεκριμένου τροφίμου, και η κατανόηση της θρεπτικής αξίας τους στον οργανισμό. (Δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, ψάρι, γαλακτοκομικά, λίπη και γλυκά).

Η έρευνα διενεργήθηκε σε ηλικίες παιδιών από 2 μέχρι 6 χρόνων και διεξήχθη σε ιδιωτικό νηπιαγωγείο στη Λεμεσό. Το πρωτόκολλο της διατροφικής αξιολόγησης είχε σχεδιαστεί με βάση την ηλικία των παιδιών και ήταν γραμμένο στην ελληνική γλώσσα. Η έρευνα διενεργήθηκε με την βοήθεια του υπεύθυνου παιδαγωγού του κάθε τμήματος.

Η αξιολόγηση παρείχε σημαντικά αποτελέσματα καθώς και γνώσεις για τον παιδαγωγό, για την κάθε τάξη και το κάθε παιδί ξεχωριστά τα οποία θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν προς βελτίωση. Το πρωτόκολλο καθώς και

οι διάφορες δραστηριότητες μπορούσαν εύκολα να χρησιμεύσουν σαν εργαλείο βελτίωσης των γνώσεων των

παιδιών σε θέματα διατροφής καθώς και την κατανόηση βασικών ομάδων διατροφής όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά, τα δημητριακά κα. Τα αποτελέσματα καταδικνείουν το νηπειακό επίπεδο διατροφικών γνώσεων των παιδιών , προτείνοντας στους παιδαγωγούς την ανάγκη της μεγαλύτερης χρήση διαφόρων διατροφικών εκπαιδευτικών εργαλείων, καθώς και τη χρήση διατροφικού εκπαιδευτικού υλικού για την καλύτερη διαπαιδαγώγηση των παιδιών σε θέματα διατροφικής αγωγής.

• ΥΠΟΘΕΣΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η παιδική παχυσαρκία και οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες των παιδιών συνδέονται θετικά με την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων στην παιδική, ενήλική και υπερήλικη ζωή.

Οι προσπάθειες για πρόληψη και προαγωγή της υγείας θα πρέπει να στοχεύονται από την νηπιακή ηλικία έτσι ώστε να μπορούν αποκτώντας βασικές διατροφικές γνώσεις τα παιδιά να μπορούν να κάνουν καλύτερες διατροφικές επιλογές. Έτσι μεγαλώνοντας, θα αποφύγουν και θα μειώσουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας αλλά και άλλων παιδικών νοσημάτων που σχετίζονται με λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. Η ορθή διαπαιδαγώγηση των παιδιών αλλά και η παροχή εκπαιδευτικού διατροφικού υλικού σε παιδαγωγούς και γονείς θα βοηθήσει στην καλύτερη συνεργασία όλων και σαν αποτέλεσμα θα υπάρχει καλύτερη αντίληψη και στάση ζωής των παιδιών σε θέματα διατροφής.

- **ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Η αξιολόγηση των διατροφικών γνώσεων των παιδιών νηπιακής ηλικίας σε βασικές έννοιες διατροφής μέσα από συνέντευξη και ερωτηματολόγια. Η αξιολόγηση των παιδιών και ο συσχετισμός των γνώσεων τους στις πέντε ομάδες ομάδες τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας και ψάρια, λίπη) μέσα από ερωτήσεις αναγνώρισης, κατηγοριοποίησης και σε τι χρησιμεύουν. Ο εκπαιδευτής έτσι θα μπορέσει να έχει μια καλύτερη κατανόηση των γνώσεων του κάθε παιδιού ξεχωριστά και θα μπορεί να εκπαιδεύσει κατάλληλα το κάθε παιδί. Ακολούθως θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μελλοντικά σαν βάση για συμπληρωματικό εκπαιδευτικό υλικό. Η βιβλιογραφία έχει αρκετές μεθόδους αξιολόγησης των διατροφικών γνώσεων των παιδιών αλλά καμία από αυτές δεν ανφέρει την σημαντικότητα της παρουσίας του εκπαιδευτή σε συνεργασία με τα παιδιά. Η συγκεκριμένη έρευνα επισημάνει το πόσο σημαντικό είναι να αξιολογηθεί το κάθε παιδί με την παρουσία του εκπαιδευτή.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Διατροφική εκπαίδευση σε παιδιά προσχολικής ηλικίας

Μαθαίνοντας στα παιδιά να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές είναι πολύ σημαντικό διότι τα παιδιά συσχετίζουν την μάθηση και την υγιεινή διατροφή εδραιώνοντας καλύτερες πεποιθήσεις σε σχέση με την διατροφή. Το γεγονός ότι τα παιδιά αρχίζουν να κάνουν τις δικές τους διατροφικές επιλογές σε αυτήν την ηλικία παίζει καθοριστικό ρόλο στα διατροφικά πρότυπα που θα ακολουθήσουν στην μετέπειτα ζωή τους. Η διατροφική συμπεριφορά έχει συσχετιστεί σε διάφορες έρευνες. Σε μια έρευνα η οποία αφορούσε τον έλεγχο αναφορικά με τις διατροφικές επιλογές (1) βρέθηκε ότι το 14% παιδιών ηλικίας τριών χρόνων διάλεξαν από μόνα τους το πρωινό τους, το 57% διάλεξαν το σνακ τους και το 30% προσχεδίαζαν το μεσημεριανό με ακόμα ένα μέλος της οικογένειας. Μια άλλη έρευνα από τον (2) που αφορούσε τις πεποιθήσεις των γονιών για τον ρόλο του νηπιαγωγείου στην εκμάθηση διατροφικών συμπεριφορών, βρήκε ότι η πλειοψηφία πίστευαν ότι το σπίτι παίζει σημαντικότερο ρόλο αλλά ότι και το νηπιαγωγείο είναι επίσης σημαντικό. Το 41% κατέδειξε ότι οι γονείς πιστεύουν ότι το σχολείο και το σπίτι είναι εξίσου σημαντικά για την εκμάθηση διατροφικών επιλογών και το 33% βρέθηκε ότι το σχολείο και το σπίτι είναι εξίσου σημαντικά όσο αφορά την εκμάθηση των παιδιών να κάθονται στο τραπέζι για να φάνε. Οι γονείς πιστεύουν ότι το σχολείο έχει μεγαλύτερη επιρροή στην εκμάθηση των παιδιών και την κατηγοροποίηση των τροφών σε διάφορες κατηγορίες, εκ των οποίων το 34% βρίσκει ότι το σχολείο και το σπίτι έχουν εξίσου σημαντικό ρόλο στον να μάθουν στα παιδιά ότι 'η τροφή χτίζει ένα υγιές σώμα'. Ο

Coulson et al (3) σχολίασε την αποδοχή των παιδιών στην υιοθέτηση διατροφικών επιλογών από τους γονείς. Αρκετές έρευνες έδειξαν ότι η διατροφικές γνώσεις των παιδιών αυξήθηκαν έπειτα από εκπαιδευτικά διατροφικά προγράμματα για παιδιά προσχολικής ηλικίας. (4,5,6). Ο Philips (7) κατέληξε στο γεγονός ότι η διατροφικές επιλογές και η αναγνώριση των λαχανικών είχε να κάνει με το πόσο συχνά αυτά σερβίρονταν στο σπίτι ή στα νηπιαγωγεία. Το νηπιαγωγείο μπορεί να παίζει καθοριστικό ρόλο στην υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών των παιδιών.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Η έρευνα περιελάμβανε ένα δείγμα 34 παιδιών του νηπιαγωγείου γαλάζιος πύργος στη Λεμεσό ηλικίας 2 μέχρι 6 χρόνων. Το δείγμα δεν ήταν τυχαίο αφού η έρευνα έγινε μόνο στο συγκεκριμένο σχολείο. Απαραίτητη ήταν η εξασφάλιση της σχετικής έγκρισης από την επιτροπή βιοηθικής του Πανεπιστημίου καθώς και από την διευθύντρια του νηπιαγωγείου.

• ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

Τα υλικά που χρειάστηκαν για την διατροφική αξιολόγηση των παιδιών τα εργαστήρια διατροφής ήταν γραφική ύλη για τα ερωτηματολόγια, μολύβια και χρώματα για τις δημιουργικές δραστηριότητες κατά την διάρκεια των εργαστηρίων διατροφής (ερωτηματολόγια με 15 ερωτήσεις που συμπληρώνονταν από τα παιδιά με την βοήθεια του υπεύθυνου παιδαγωγού

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Λόγω του μικρού αριθμού παιδιών ο χρόνος διάρκειας της έρευνας διαμοιράστηκε σε δύο εργάσιμες ημέρες. Στην πρώτη μέρα συμμετείχαν τα παιδιά ηλικίας 2-3 (2 τάξεις) και 4-5 (2 τάξεις) και την δεύτερη ημέρα οι ηλικίες από 5-6 (2 τάξεις), κάθε παιδί ατομικά, και ακολούθως στα διατροφικά εργαστήρια συμμετείχαν όλα τα παιδιά ηλικίας 2-3 και 4-5 (2 τάξεις) καθώς και οι παιδαγωγοί των τάξεων. Την δεύτερη ημέρα συμμετείχαν τα παιδιά 5-6 (2 τάξεις) για τα ερωτηματολόγια και ακολούθως

συμμετείχαν όλα τα παιδιά 4-5 και προδημοτικής στα διατροφικά εργαστήρια.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Αντίτυπα του ερωτηματολογίου είχαν δοθεί στους παιδαγωγούς καθώς και μια συνάντηση 45 λεπτών είχε γίνει μια μέρα πριν από την διεξαγωγή της έρευνας ,έτσι ώστε να εξηγηθεί αναλυτικά η δομή του ερωτηματολογίου και το πρόγραμμα των διατροφικών εργαστηρίων και να λυθούν τυχόν απορίες.Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε κατά την διάρκεια μιας περιόδου (ελεύθερες δραστηριότητες) και ο παιδαγωγός πρόσεγγιζε το κάθε παιδί ξεχωριστά για να απαντήσει το ερωτηματολόγιο ενώ παράλληλα υπήρχε ακόμα ένας παιδαγωγός ο οποίος επίβλεπε τα παιδιά , καθώς και ο φοιτητής της διατροφολογίας που ήταν παρών κατά την διάρκεια της διεξαγωγής του ερωτηματολογίου. Ιδιότερη έμφαση δόθηκε στην αντικειμενική αντιμετώπιση του παιδαγωγού κατά την διάρκεια της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου από το παιδί,χώρις να επηρεάζει την απάντηση του παιδιού με οποιοδήποτε τρόπο.

Επίσης σε περίπτωση που το παιδί δεν απαντούσε , ο παιδαγωγός συνέχιζε στην επόμενη ερώτηση και επέστρεφε ξανά στην ερώτηση μετά το τέλος της υποβολής των ερωτήσεων.

Το ερωτηματολόγιο χωρίστηκε σε 5 κατηγορίες, όπου στην καθε μιά ερώτηση αντιστοιχούσε μια εικόνα από διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Στην συνέχεια η καθεμιά από τις 5 αυτές ερωτήσεις χωριζόταν σε 3 υποερωτήσεις (Τι βλέπεις στην εικόνα, σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει, και γιατί είναι καλό να την τρώμε).

Ταυτόχρονα υπήρχε μια ξεχωριστή φόρμα για το κάθε παιδί όπου συμπληρωνόταν ξεχωριστά τα στοιχεία του παιδιού (τάξη και ηλικία) , καθώς και τα αρχικά του ονοματεπώνυμου του κάθε παιδιού. Οι ερωτήσεις υποβάλλονταν από τον παιδαγωγό και απαντήσεις στην κάθε ερώτηση συμπληρώνονταν την ώρα που απαντούσε το κάθε παιδί από τον φοιτητή της διαιτολογίας. Οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν στο ερωτηματολόγιο ήταν τυχαιοποιημένες και η καθεμιά αντιπροσώπευε από μια κατηγορία τροφίμων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Οι απαντήσεις των παιδιών διαφέρονται στους πιο κάτω πίνακες.

Η σύνοψη των απαντήσεων της κάθε ηλικιακής ομάδας επίσης απαντάτε σε αντίστοιχο πίνακα.

Οι 5 εικόνες οι οποίες ανταποκρίνονταν στο ερωτηματολόγιο (μήλο, τυρί, καρτόμακα, ρόζι, παγωτό) είχαν σαν υποερωτήσεις (τι βλέπεις στην εικόνα, σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει, γιατί είναι καλό να το τρώμε).

Αποτελέσματα 2-3 χρόνων.

Ο δάσκαλος βρισκόταν στην τραπεζαρία και ένα παιδάκι κάθε φορά συμπλήρωνε το ερωτηματολόγιο με την βοήθεια του δασκάλου. Δεν είχε γίνει οποιαδήποτε ενημέρωση στα παιδιά για το ερωτηματολόγιο από πριν . Τα αποτελέσματα κατέδειξαν σημαντικά στοιχεία και ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών απαντούσε ορθά στις περισσότερες ερωτήσεις. Σχεδόν όλα τα παιδιά αναγνώρισαν το τρόφιμο που βρισκόταν στην εικόνα, αρκετά μεγάλο ποσοστό απαντούσε ορθά σε ποια κατηγορία τροφίμων ανήκει και ποικιλία απαντήσεων υπήρχε στην τρίτη ερώτηση γιατί είναι καλό να τα τρώμε.

Σύνοψη των αποτελεσμάτων για ηλικίες 2-3 χρόνων. (n 12)

Μήλο:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Μήλο

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 10/12 Φρούτο, 1/12
γλυκό, 1/12 δεν θυμάμαι

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 9/12 Υγιεινό-Δυναμωτικό , 1/12
Δυνατή καρδιά, 1/12 Διαιτητικό, 1/12 Ωφέλιμο

Τυρί:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Τυρί

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 8/12 Γαλακτοκομικά, 4/12 δεν θυμάμαι

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; Υγιεινό-Δυναμωτικό 6/12 , 4/12 Δεν θυμάμαι , 1/12 Είναι ωφέλιμο, 1/12 Νόστιμο

Καρότα:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Καρότα

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 9/12 Λαχανικά, 1/12 Φρούτα, 2/12 Ωφέλιμα

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 11/12 Υγιεινά-Δυναμωτικά, 1/12 Δεν θυμάμαι.

Μακαρόνια:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Μακαρόνια

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 4/12 Ζυμαρικά , 4/12 Φαγητό , 2/12 Ωφέλιμα, 1/12 Δεν θυμάμαι, 1/12 Πουλερικά

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 9/12 Υγιεινά Να
μεγαλώσουμε, 1/12 Να μην κάνουμε εμετό, 1/12 Να μην
πεθάνουμε από την πείνα, 1/12 Να μην αρρωστήσουμε.

Παγωτό:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Παγωτό

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 10/12
Γλυκό, 1/12 Γαλακτοκομικό, 1/12 Δεν ξέρω

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 7/12 Δροσιά, 4/12 Γιατί μου
αρέσει, 1/12 Για επιδόρπιο.

Αποτελέσματα 4-5 χρόνων

Σε αυτήν την περίπτωση τα παιδιά λόγω ηλικίας είχαν
περισσότερη ευφράδεια λόγου και ανταποκρίνονταν πιο
γρήγορα σε σχέση με τα παιδάκια ηλικίας 2-3 χρόνων.
Ο δάσκαλος βρισκόταν στην τραπεζαρία και ένα παιδάκι κάθε
φορά συμπλήρωνε το ερωτηματολόγιο με την βοήθεια του
δασκάλου. Δεν είχε γίνει οποιαδήποτε ενημέρωση στα παιδιά για
το ερωτηματολόγιο από πριν. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν
σημαντικά στοιχεία και ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών
απαντούσε ορθά στις περισσότερες ερωτήσεις. Όλα τα παιδιά
αναγνώρισαν το τρόφιμο που βρισκόταν στην εικόνα, μεγάλο
ποσοστό απαντούσε ορθά σε ποια κατηγορία τροφίμων ανήκει
και ποικιλία απαντήσεων υπήρχε στην τρίτη ερώτηση γιατί είναι
καλό να τα τρώμε. Λιγότερο ποσοστό έδινε σαν απάντηση 'Δεν

ξέρω-δεν γνωρίζω'. Ιδιότερο ενδιαφέρον παρουσίαζε η κατηγοροποίηση του τυριού σαν γλυκό ,όσπριο και λαχανικό.

Σύνοψη των αποτελεσμάτων για ηλικίες 4-5 χρόνων. (n 12)

Μήλο:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Μήλο

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 11/12 Φρούτο,1/12 γλυκό

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 11/12 Υγιεινό-Δυναμωτικό , 1/12 Καθαρίζει τα δοντάκια

Τυρί:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Τυρί

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 7/12 Γαλακτοκίμικα, 2/12 Όσπρια, 1/12 Λαχανικό,1/12 Γλυκό, 1/12 Δεν ξέρω

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; Υγιεινό-Δυναμωτικό 10/12 , 1/12 Δεν θυμάμαι , 1/12 Για τα δοντάκια

Καρότα:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Καρότα

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 9/12 Λαχανικά,3/12 Φρούτα

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 6/12 Υγιεινα-Δυναμωτικά,3/12 στα μάτια,1/12 στην καρδιά,1/12 έχει βιταμίνες, 1/12 Δεν θυμάμαι.

Μακαρόνια:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Μακαρόνια

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 4/12 Ζυμαρικά , 1/12 όσπρια , 2/12Λαχανικά ,6/12 Δεν θυμάμαι,

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 9/12 Υγιεινά Να μεαλώσουμε,1/12 Να μην κάνουμε εμετό,1/12 Να μην πεθάνουμε από την πείνα,1/12Να μην αρρωστήσουμε.

Παγωτό:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 12/12 Παγωτό

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 10/12 Γλυκό,1/12Γαλακτοκομικό,1/12Δεν ξέρω

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε;7/12 Δροσιά, 4/12 Γιατί μου αρέσει,1/12 Για επιδόρπιο.

Αποτελέσματα 5-6 χρόνων

Σε αυτήν την περίπτωση τα παιδιά λόγω ηλικίας είχαν περισσότερη ευφράδεια λόγου και ανταποκρίνονταν πιο γρήγορα σε σχέση με τα παιδάκια ηλικίας 2-3 και 4-5 χρόνων. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν σημαντικά στοιχεία και ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών απαντούσε ορθά στις περισσότερες ερωτήσεις.

Όλα τα παιδιά αναγνώρισαν το τρόφιμο που βρισκόταν στην εικόνα, μεγάλο ποσοστό απαντούσε ορθά σε ποια κατηγορία τροφίμων ανήκει και ποικιλία απαντήσεων υπήρχε στην τρίτη ερώτηση γιατί είναι καλό να τα τρώμε. Λιγότερο ποσοστό έδινε σαν απάντηση ‘Δεν ξέρω-δεν γνωρίζω’. Αξιοσημείωτη ήταν η απάντηση που δόθηκε στην ερώτηση ‘Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει το τυρί;’ Και μερικές από τις απαντήσεις δόθηκαν ‘σάντουιτς, λαχανικά’.

Σύνοψη των αποτελεσμάτων για ηλικίες 4-5 χρόνων. (n 10)

Μήλο:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 10/10 Μήλο

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 10/10 Φρούτα

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 10/10 Υγιεινό-Δυναμωτικό

Τυρί:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 10/10 Τυρί

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 7/10 Γαλακτοκομικά, 1/10
Λαχανικό, 1/10 σάντουιτς, 1/10 Δεν ξέρω

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; Υγιεινό-Δυναμωτικό 10/10

Καρότα:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 10/10 Καρότα

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 8/10 Λαχανικά, 2/10 σαλάτα

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 10/10 Υγιεινά-Δυναμωτικά

Μακαρόνια:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 10/10 Μακαρόνια

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 8/10 Ζυμαρικά , 2/10 φαγητά

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 10/10 Υγιεινά Να μεγαλώσουμε,

Παγωτό:

Τι βλέπεις στην εικόνα; 10/10 Παγωτό

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει 9/10 Γλυκό, 1/10 παγωμένα

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε; 8/10 υγιεινά., 2/10 Γιατί μου αρέσει.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ερωτήσεις αναγνώρισης

Σε αυτήν την έρευνα 100% των τρίχρονων αναγνώριζε το τρόφιμο. Ο Hertzler et al.(8) κατέδειξε ότι τα τρίχρονα ήταν ικανά να αναγνωρίζουν τρόφιμα γνωστά σε αυτά. Ο Contento et al (9) ανέφερε ότι από τριών μέχρι πέντε χρονών σε νηπιαγωγεία το 48% αναγνώρισε τα καρότα.

Ερωτήσεις κατηγοριοποίησης

Ο Anliker's(10) σε έρευνα σε τρίχρονα που δεν ήταν σε προσχολικά προγράμματα ,46% διάλεξε επιτυχώς τα λαχανικά από τις εικόνες. Σε αυτή την έρευνα 4% αναγνώρισε τα καρότα

σαν λαχανικά.Επίσης ένα 30 % αναγνώρισε το μήλο στα φρούτα.

Η αξιολόγηση αυτή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και να επεκταθεί και για άλλους σκοπούς.Οι εικόνες που βρίσκονταν στο ερωτηματολόγιο θα μπορούσαν να είναι διαφορετικές καθώς και οι ερωτήσεις που είχαν υποβληθεί. Μια διαθεματική προσέγγιση που θα περιελάμβανε θέματα όπως κανόνες υγιεινής τροφίμων και ασφάλεια τροφίμων.Επίσης με αυτό το υλικό από τα ερωτηματολόγια θα μπορούσαν να δημιουργηθούν παιχνίδια ερωτήσεων που θα μπορούσαν να συμμετάσχουν τα παιδιά. Ο δάσκαλος θα μπορούσε να ρωτήσει διαφορετικά την ερώτηση για να δει τι πραγματικά γνωρίζει το παιδί και ακόμη οι εικόνες αυτές θα μπορούσαν να είμαι μαυρόασπρες και τα παιδιά να μπορούσαν να τις χρωματίσουν.

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε ερωτήσεις.

Σε αυτήν την έρευνα 76% έδωσε απάντηση στην ερώτηση για τις διάφορες ομάδες τροφίμων γιατί είναι καλό να τα τρώμε.Στην έρευνα του Anliker et al (10) 63% των τρίχρονων παιδιών επέλεξε τα καρότα όταν ερωτήθηκαν να επιλέξουν μεταξύ διαφόρων φαγητών που θα βοηθούσαν μια κούκλα να μεγαλώσει και να γίνει δυνατή.Τα παιδιά στην έρευνα του Gorelick's (11) έλαβαν σκορ 2.5 από τα 4 στην επιλογή φαγητών έτσι ώστε να κάνουν μια κούκλα να βοηθήσει να μεγαλώσει και να γίνει δυνατή.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο συγγραφέας χρησιμοποίησε ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις για να αξιολογήσει διατροφικές γνώσεις των παιδιών. Το ερωτηματολόγιο σε αυτήν την έρευνα σχεδιαστηκε έτσι ώστε να μπορεί να γίνει από τους νηπιαγωγούς και να δώσει χρήσιμες πληροφορίες. Τα αποτελέσματα από τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων ήταν όμοια και κατέδειξαν ότι γενικά τα παιδιά μπορούσαν να αναγνωρίσουν την ομάδα λαχανικών και έδειξαν μεικτές απαντήσεις όσον αφορά την κατηγοροποίηση τους. Οι απαντήσεις των παιδιών έδειξαν πολλές συσχετίσεις της τροφής στην ανάπτυξη του σώματος. Η έρευνα μπορεί να γίνει με επιτυχία σε ηλικίες 3 και άνω με βάση τις παρατηρήσεις του συγγραφέα. Δυσκολίες παρατηρήθηκαν στα μικρά παιδιά όπου υπήρχε δυσκολία στην συγκέντρωση τους, ανυπομονησία και υψηλές απαιτήσεις στον χρόνο του νηπιαγωγού. Καταληκτικά η έρευνα σχεδιάστηκε για να είναι πρακτική και σύντομη λόγω του βεβαρημένου προγράμματος του νηπιαγωγείου. Λόγω του μικρού αριθμού ατόμων και τα κριτήρια της έρευνας δείχνουν ότι περισσότερες μελλοντικές έρευνες θα μας δώσουν καλύτερα αποτελέσματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Οι επιπτώσεις στην εκπαίδευση διατροφικής πρακτικής σε μια νέα ηλικία είναι πολύ σημαντικές. Ο Gorelick (11) διαπίστωσε ότι τα προγράμματα εκπαίδευσης διατροφής τάξεων θα μπορούσαν να εκτελεστούν αποτελεσματικά με τις ηλικίες παιδιών τριών έως πέντε. Το επικεφαλής πρόγραμμα σπουδών εκπαίδευσης διατροφικής έναρξης (12) προτείνει τις δραστηριότητες που βοηθούν τα παιδιά να μάθουν ότι τα λαχανικά αυξάνονται στις εγκαταστάσεις, οι οποίες τα λαχανικά βοηθούν να κρατήσουν το δέρμα και τα μάτια υγιή και που τα καρότα ανήκουν στη φυτική ομάδα τροφίμων.

Οι προσχολικοί (13) κατάλογοι προγράμματος σπουδών εκπαίδευσης διατροφής (ως στόχους που εισάγουν τα παιδιά στην έννοια των καρότων ως λαχανικά, που καθιστά τα παιδιά ενήμερα για τη διαδικασία της αύξησης εγκαταστάσεων από έναν σπόρο, και ότι η φυτική οικογένεια έχει πολλά μέλη.

Τα παιδιά στις κατηγορίες που περιλαμβάνονται σε αυτήν την μελέτη γενικά δεν έχουν αποκτήσει αυτά τα κομμάτια της διατροφικής γνώσης. Αν και το εύρος της ικανοποιημένης γνώσης που μετρήθηκε σε αυτήν την μελέτη ήταν περιορισμένο, η μελέτη έδειξε ότι λίγα παιδιά είχαν κερδίσει εκείνες τις έννοιες δοκιμασμένες. Η επίπτωση στους δασκάλους προσχολικής ηλικίας είναι ότι περισσότερη εμπειρία σχετική με τα φρούτα πρέπει να προστεθεί στο πρόγραμμα σπουδών και ποικίλες αξιολογήσεις όπως αυτή που χρησιμοποιείται σε αυτήν την μελέτη χρησιμοποιούνται για να καθορίσουν εάν οι στόχοι του δασκάλου για την εκμάθηση των παιδιών συναντιούνται.

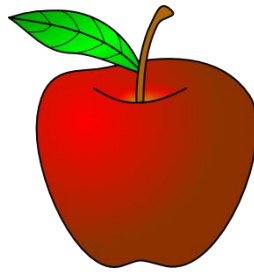
Επιπτώσεις στην περαιτέρω έρευνα :

Πρώτα, θα μπορούσε η συνέντευξη να συνόδευτεί από θεατρικό δρώμενο μαζί με άλλα εργαλεία αξιολόγησης. Δεύτερον, άλλα εργαλεία αξιολόγησης τα οποία θα παρουσιάζουν τι έχουν μάθει τα παιδιά για την ανάγκη των τροφίμων, την διατροφής και την υγεία. Οι δυνατότητες περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται βεβαίως στις παρατηρήσεις ή τις συνεντεύξεις κατά τη διάρκεια του δραματικού παιχνιδιού ή του παιχνιδιού φραγμών. Διαφορετικοί τύποι παιχνιδιών οι οποίοι θα προ-σφέρουν μια ευκαιρία συνομιλίας, η ανάλυση ενός έργου τέχνης. Ακόμη θα μπορούσε να γίνει συγγραφή ιστοριών από τα παιδιά, τα παιδιά να δημιουργούν τρόφιμα από ζύμη, και η παρατήρηση των διατροφικών επιλογών ή του χρόνου ενός μεσημεριανού γεύματος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

(Εκπαιδευτικό συμπληρωματικό υλικό)

ΜΗΛΟ



Στόχοι:

Να συστηθεί στα παιδιά η έννοια του μήλου μέσα από εικόνες σαν φρούτο.

Να γίνει κατανοητό στα παιδιά η χρησιμότητα αυτής της τροφής στον οργανισμό και η αναγκαιότητα της κατανάλωσης του.

Στόχοι συμπεριφοράς-Δράσης

1. Το παιδί να αναγνωρίσει το μήλο στην εικόνα.
2. Να μπορεί αναγνωρίσει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει.
3. Να είναι σε θέση να περιγράψει την χρησιμότητα του στον οργανισμό.
4. Να γίνει κατανοητή η πηγή προέλευσης του (Δέντρο-Μηλιά).

Συμπληρωματικό Υλικό:

1. 3 φρέσκα μήλα το καθένα να έχει διαφορετικό χρώμα,(πράσινο,κόκκινο,κίτρινο).
2. Τραγούδι φρούτα και λαχανιά , από το cd 10+1 τραγούδια για Υγεία,Άσκηση και Διατροφή.
3. Χυμό μήλου σε χαρτονάκι.
4. Πόστερ πυραμίδα της διατροφής (Usda).

Δραστηριότητες: Μαζεύονται τα παιδιά σε κύκλο και συζητούν για τα μήλα.Φτιάχνουμε μαγική φρουτοσαλάτα με παντομίμα.

Καθαρίζουμε μήλο στην τάξη και το γεύομαστε προσπαθούμε να περιγράψουμε την γεύση του.

ΤΥΡΙ



Στόχοι:

Να συστηθεί στα παιδιά η έννοια του τυριού μέσα από εικόνες και η κατηγορία των γαλακτοκομικών.

Να γίνει κατανοητό στα παιδιά η χρησιμότητα αυτής της τροφής στον οργανισμό και η αναγκαιότητα της κατανάλωσης του(Αγελάδα-Γάλα).

Στόχοι συμπεριφοράς-Δράσης

1. Το παιδί να αναγνωρίσει το τυρί στην εικόνα.
2. Να μπορεί αναγνωρίσει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει.
3. Να είναι σε θέση να περιγράψει την χρησιμότητα του στον οργανισμό.
4. Να γίνει κατανοητή η πηγή προέλευσης του (γάλα).

Συμπληρωματικό Υλικό:

Διάφορα είδη τυριών(ένταμ,ροκφορ,άλλειμμα,τυρί χαμηλό σε λιπαρά)

Τραγούδι Δοντάκια , από το cd 10+1 τραγούδια για Υγεία,Άσκηση και Διατροφή.

Γάλα σε μπουκάλι,γιαούρτι κεσεδάκι,χαλλούμι.

Πόστερ πυραμίδα της διατροφής (Usda).

Δραστηριότητες: Μαζεύονται τα παιδιά σε κύκλο και συζητούν για το τυρί.(Ποια είναι η πηγή προέλευσης του,με τι το συνοδεύουμε,σε τι βοηθα το σώμα μας).

Τα παιδιά χωρίζονται σε σταθμούς (Φάρμα με αγελάδες-άρμεγμα από κτηνοτρόφο,Εργοστάσιο παρασκευής τυροκόμος,διανομέας,Κατάστημα,Καταναλωτής) και υποδύονται τους ρόλους.

Μπορεί επίσης να τονιστεί η σημαντικότητα της φύλαξης των τροφίμων και οι τρόποι συντήρησης στο ψυγείο.

ΚΑΡΟΤΟ



Στόχοι:

Να συστηθεί στα παιδιά η έννοια του καρότου μέσα από εικόνες και η κατηγορία των λαχανικών.

Να γίνει κατανοητό στα παιδιά η χρησιμότητα αυτής της τροφής στον οργανισμό και η αναγκαιότητα της κατανάλωσης του.

Στόχοι συμπεριφοράς-Δράσης

1. Το παιδί να αναγνωρίσει το καρότο στην εικόνα.
2. Να μπορεί αναγνωρίσει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει.
3. Να είναι σε θέση να περιγράψει την χρησιμότητα του στον οργανισμό.
4. Να γίνει κατανοητή η πηγή προέλευσης του (Χωράφι-Ρίζες).

Συμπληρωματικό Υλικό:

Φρέσκα καρότα κατα προτίμηση με την πρασιναδα.

Φρέσκο χυμό καρότου, κέικ καρότου και μαρμελάδα καρότου.

Πόστερ πυραμίδα της διατροφής (Usda).

Δραστηριότητες: Μαζεύονται τα παιδιά σε κύκλο και συζητούν για το καρότο.(Ποια είναι η πηγή προέλευσης του,ποια ζώα τρώνε καρότα,σε τι βοηθα το σώμα μας).

Παντομίμα(Σκάλισμα,φυτεμα ριζών στο χωράφι,πότισμα,μάζεμα.πλύσιμο και κατανάλωση)

Μπορούν επίσης να δοκιμάσουν τα παιδιά χυμό καρότου και να περιγράψουν την γεύση του.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ



Στόχοι:

Να συστηθεί στα παιδιά η έννοια των μακαρονιών μέσα από εικόνες και την κατηγορία των σιτηρών.

Να γίνει κατανοητό στα παιδιά η χρησιμότητα αυτής της τροφής στον οργανισμό και η αναγκαιότητα της κατανάλωσης.

Στόχοι συμπεριφοράς-Δράσης

1. Το παιδί να αναγνωρίσει τα μακαρόνια στην εικόνα.
2. Να μπορεί αναγνωρίσει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει.
3. Να είναι σε θέση να περιγράψει την χρησιμότητα του στον οργανισμό.
4. Να γίνει κατανοητή η πηγή προέλευσης του (σιτηρά).

Συμπληρωματικό Υλικό:

Διάφορα είδη μακαρονιών(ταλιατέλλες,σπαγκέττι,βίδες,ραβιόλες κ.λ.π)

Πόστερ πυραμίδα της διατροφής (Usda).

Παιχνιδοτραγουδο το κοφτό το μακαρόνι Cd Μανώλη
Φιλιππάκη)

Δραστηριότητες: Μαζεύονται τα παιδιά σε κύκλο και συζητούν για τα μακαρόνια (Ποια είναι η πηγή προέλευσης του, με τι τα συνοδεύουμε, σε τι βοηθά το σώμα μας). Να συζητηθεί η έννοια του σκληρού και του μαλακού. (Πως είναι τα μακαρόνια πριν βράσουν και πώς μετά)

Τα παιδιά μπορούν να γίνουν μικροί μάγισσες και με την βοήθεια των εκπαιδευτών να φτιάξουν σπιτίσια μακαρονάδα.

ΠΑΓΩΤΟ



Στόχοι:

Να συστηθεί στα παιδιά η έννοια του παγωτού μέσα από εικόνες και η κατηγορία των γλυκών.

Να γίνει κατανοητό στα παιδιά η αραιή χρήση αυτής της τροφής στον οργανισμό και η λήψη της με μέτρο.

Στόχοι συμπεριφοράς-Δράσης

1. Το παιδί να αναγνωρίσει το παγωτό στην εικόνα.
2. Να μπορεί αναγνωρίσει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει.
3. Να είναι σε θέση να κατανοήσει την αναγκαιότητα για μετριασμένη κατανάλωση.
4. Να γίνει κατανοητή η πηγή προέλευσης του.

Συμπληρωματικό Υλικό:

Συσκευασία παγωτού.

1 μπόλ με ζάχαρη

Πόστερ πυραμίδα της διατροφής (Usda).

Δραστηριότητες: Μαζεύονται τα παιδιά σε κύκλο και συζητούν για το παγωτό (Ποια είναι η πηγή προέλευσης του, σε τι βοηθά το σώμα μας). Να συζητηθεί η προσθήκη ζάχαρης και οι επιπτώσεις στα δόντια.

Πρότυπο ερωτηματολογίου συνέντευξης

Όνομα Παιδιού.

Ηλικία

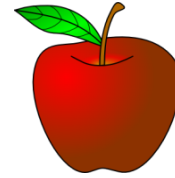
Τάξη

Μήλο

Τι βλέπεις στην εικόνα;

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει;

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε;



Τυρί:

Τι βλέπεις στην εικόνα;

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει;

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε;



Καρότα:

Τι βλέπεις στην εικόνα;

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει;

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε;



Μακαρόνια:

Τι βλέπεις στην εικόνα;

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει;

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε;



Παγωτό:

Τι βλέπεις στην εικόνα;

Σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκει;

Γιατί είναι καλό να τα τρώμε;





Galazios Pyrgos Preschool

July 30, 2013

Panos Platritis has permission to carry out his research project with students in Galazios Pyrgos Preschool.

Sincerely,

Anastasia Pittakara

Anastasia
Chimari Pittakara

Manager

Βιβλιογραφία:

1. Anliker JA, Laus MJ, Samonds KW and Beal VA. Mothers' reports of their three-year-old children's control over foods and involvement in food-related activities. *J Nut Educ* 1992; 24:285-291.
2. Wright DE and Radcliffe JD. Parents perceptions of influences on food behavior development of children attending day care facilities. *J Nutr Educ* 1992; 24:198-201.
3. Coulson RI, Young children's perceptions of the role of food in their bodies. Educational Resources Information Center Doc. No. ED 338414: U. S. Department of Education.
4. National Health/Education Consortium. Children's nutrition and learning. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education: Urbana, IL, ED 369 579, 1994.
5. Anliker JA, Laus MJ , Samonds KW and Beal VA. Mothers' reports of their three-year-old children's control over foods and involvement in food-related activities. *J Nutr Educ* 1992; 24:285-291.
6. Thompson FE, Dennison BA. Dietary sources of fats and cholesterol in us children aged 2 through 5 years. *Am J Pub Health* 1994; 84:799-806.
7. Phillips BK, Kolasa KK. Vegetable preferences of preschoolers in day care. *J Nutr Educ* 1980; 12:192-195.
8. Hertzler AA. Preschoolers' food handling skills - motor development. *J Nutr Educ* 1989;

9. Contento I. Children's thinking about food and eating - a piagetian-based study. *J Nutr Educ* 1981; 13:S86-S90.

10. Anliker JA, Laus MJ, Samonds KW, Beal VA, Parental messages and the nutrition awareness of preschool children. *J. Nutr. Ed.* 1990; 22:24-29.

11. Gorelick MG, Clark AE. Effects of a nutrition program on knowledge of preschool children. *J Nutr Educ* 1985; 17:88-92.

12. Department of Health and Human Services. Head start nutrition education curriculum. Montclair, N.J. Montclair State College, 1989

13. Schoeffel JC, Rooks-Weir E, Lottinville JM, Williams NF, Wagner PA and Hatch GR. A preschool nutrition education curriculum: second edition. Tallahassee, FL, State of Florida Department of Education, 1992.