



**Θεματική Ενότητα:
Διατροφή & Άσκηση**

Προφορικές Ανακοινώσεις 21^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Section:
Nutrition & Exercise**

Oral Presentations of the 21st International Congress of Physical Education & Sport

18133

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Κωνσταντινίδης Π., Κωνσταντινίδης Δ.

Πανεπιστήμιο Frederick

panosc22@hotmail.com

COMPARISON OF PRESCHOOL CHILDREN'S NUTRITIONAL HABITS BEFORE AND AFTER AN INTERVENTION PROGRAM

P. Constantinides, D. Constantinides

Frederick University

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών προσχολικής ηλικίας πριν και μετά από ένα πρόγραμμα παρέμβασης. Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος 120 παιδιά (54 αγόρια και 66 κορίτσια) ηλικίας 5-6 ετών από ιδιωτικό νηπιαγωγείο αστικής περιοχής, το οποίο ακολουθεί τις προδιαγραφές του υπουργείου παιδείας, όπως γίνεται και στα δημόσια νηπιαγωγεία. Οι γνώσεις των παιδιών σε θέματα διατροφής, καταγράφηκαν με τη βοήθεια της δασκάλας πριν από το πρόγραμμα παρέμβασης, ενώ η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης. Επίσης, πληροφορίες δόθηκαν και από τους γονείς για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους στο σπίτι, πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, μέσω ερωτηματολογίου το οποίο συμπλήρωσαν. Η παρέμβαση περιλάμβανε σειρά δραστηριοτήτων στο νηπιαγωγείο, όπως γνωριμία με την πυραμίδα διατροφής, χορό του αρακά, προετοιμασία φρουτοσαλάτας, δημιουργία αφίσας με θέμα τη φρουτοδιαδήλωση/λαχανοδιαδήλωση και κατασκευή και χρήση τηλεκουμπαράδων. Η παρέμβαση είχε χρονική διάρκεια έξι μηνών, έτσι ώστε να δοθεί ικανοποιητικός χρόνος στα παιδιά να αφομοιώσουν τη γνώση γύρω από την ισορροπημένη διατροφή και τη συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αντί οποιονδήποτε άλλων προκατασκευασμένων γευμάτων και ειδών σνακ. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν αρκετά ενθαρρυντικά, αφού παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στις γνώσεις των παιδιών, σε θέματα διατροφής, όπως στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και στη μείωση της κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών από την πυραμίδα διατροφής. Παρατηρήθηκε επίσης αύξηση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τόσο σε επίπεδο αριθμού όσο και σε επίπεδο ποικιλίας. Επίσης, η συνεργασία με τους γονείς στο θέμα «παρακολούθηση τηλεόρασης» απέφερε διαφοροποιήσεις στο χρόνο παρακολούθησης, με μειωτική τάση στην πλειοψηφία των παιδιών. Το πρόγραμμα παρέμβασης κατέδειξε ότι η αποτελεσματική παρέμβαση σε θέματα διατροφής, στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει θετικά τις διατροφικές τους συνήθειες. Όταν η παρέμβαση οργανωθεί με τρόπο απλό και κατανοητό για την ηλικία και το επίπεδο γνώσης των παιδιών, έτσι ώστε να δίδονται οι απαραίτητες εξηγήσεις στα παιδιά, μπορεί να επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη διατροφή τους, πάντα βέβαια με τη συνεργασία

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

των γονέων των παιδιών. Η παρούσα έρευνα είχε χρονική διάρκεια έξι μηνών, έτσι ώστε η επίδραση της παρέμβασης να έχει διάρκεια και να έχει αποτέλεσμα στη διατροφή των παιδιών. Μήπως η εφαρμογή ενός παρόμοιου προγράμματος σε όλα τα νηπιαγωγεία, δημόσια και ιδιωτικά, υπό την αιγίδα του υπουργείου παιδείας, θα μπορούσε να έχει θετική επίδραση στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας;

Λέξεις κλειδιά: διατροφή, προσχολική ηλικία, πρόγραμμα παρέμβασης

18177

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 11-12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ

Τσαμίτα Ι., Καρτερολιώτης Κ., Πάππους Α.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο του Κεντ, Ηνωμένο Βασίλειο

itsam@phed.uoa.gr

LONGITUDINAL EVALUATION OF OBESITY LEVELS, AMONG CHILDREN 11-TO-12 YEARS-OLD AND THEIR RELATIONS WITH PARENTS PERSONAL FACTORS

I. Tsamita, K. Karteroliotis, A. Pappous

National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., University of Kent at Medway, United Kingdom, School of Sport & Exercise Sciences

Τα τελευταία χρόνια η παιδική παχυσαρκία αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς, τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες, με σημαντικές επιπτώσεις στη δημόσια υγεία (Kosti & Panagiotakos, 2006). Η ανίχνευση της παιδικής παχυσαρκίας και η εξέταση των παραγόντων που μπορούν να την επηρεάζουν είναι αναγκαίες για τη μείωση των επιπέδων της. Σκοπός, λοιπόν, της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογηθεί ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και το ποσοστό Σωματικού Λίπους (%ΣΛ) μαθητών/τριών ηλικίας 11-12 ετών, σε τρία χρονικά διαστήματα (Οκτώβριος-Φεβρουάριος-Μάιος) στη διάρκεια ενός διδακτικού έτους και να διερευνηθούν οι σχέσεις αυτών με το οικονομικό/μορφωτικό επίπεδο και τον ΔΜΣ των γονέων. Στην έρευνα συμμετείχαν 707 μαθητές/τριες (380 μαθητές και 327 μαθήτριες) από 12 Δημ. Σχολεία της Χαλκίδας και 372 γονείς. Μετρήθηκε το σωματικό βάρος και το σωματικό ανάστημα για τον υπολογισμό του ΔΜΣ, καθώς και οι δερματοπτυχές του τρικέφαλου και της υποπλατιαίας για τον υπολογισμό του %ΣΛ των μαθητών/τριών. Το οικονομικό/μορφωτικό επίπεδο και ο ΔΜΣ των γονέων εκτιμήθηκαν με αντίστοιχες αυτοαναφερόμενες κλίμακες, μόνο στην 1η μέτρηση. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε: (α) την Ανάλυση Διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (RM-ANOVA), (β) τον έλεγχο t-test και (γ) τον συντελεστή Pearson (r). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, με βάση τον ΔΜΣ, έδειξαν ότι τα ποσοστά των λιπόβαρων μαθητών/τριών, κυμάνθηκαν από 3.9% έως 5.8%, των νορμοβαρών από 26.9% έως 59.8%, των υπέρβαρων από 26.9% έως 29.4% και των παχύσαρκων από 6.3% έως 9.5%, στις τρεις μετρήσεις. Το ποσοστό δηλ. των νορμοβαρών παιδιών ανήλθε περίπου στο 60%, το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στο 38% και το ποσοστό των λιπόβαρων παιδιών στο 2%. Στη διάρκεια του σχολικού έτους, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση του ΔΜΣ και του %ΣΛ των μαθητών/τριών, με τα αγόρια να εμφανίζουν μεγαλύτερο ΔΜΣ από ότι τα κορίτσια και στις τρεις μετρήσεις. Ο ΔΜΣ και το %ΣΛ των μαθητών/τριών σχετίστηκαν θετικά με τον ΔΜΣ των γονέων, αρνητικά με το μορφωτικό τους επίπεδο, ενώ δεν σχετίστηκαν με το οικονομικό τους επίπεδο. Συμπερασματικά, τα υψηλά εμφανιζόμενα ποσοστά του υπερβάλλοντος βάρους και της παιδικής παχυσαρκίας και η αύξηση αυτών στη διάρκεια του διδακτικού χρόνου, μαρτυρούν τον κίνδυνο που διατρέχει η υγεία των μαθητών/τριών. Επιτακτική εμφανίζεται η ανάγκη εφαρμογής παρεμβατικών προγραμμάτων μείωσης της παιδικής παχυσαρκίας με την εμπλοκή των γονέων, οι οποίοι μπορούν να συμβάλλουν θετικά και αποτελεσματικά.

Λέξεις κλειδιά: Διαχρονική αξιολόγηση, παιδική παχυσαρκία, γονείς