

# Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τόμ. 1 (2017)

7ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΤΟΜΕΑΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ Π.Τ.Δ.Ε.  
ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων

7<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ»

ΤΟΜΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

ISSN: 2529-1157

Σε Συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Φυσικών και την  
Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία  
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ DIVANICARAVEL  
15-18 Ιουνίου 2017

**Διερεύνηση της επίδρασης δραστηριοτήτων των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας στη διαμόρφωση συμπεριφορών των παιδιών σε θέματα Διατροφής μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας.**

ΣΟΦΙΑ ΘΑΝΑΣΟΥΛΑ, ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ ΧΑΡΙΤΑΚΗ

doi: [10.12681/edusc.1721](https://doi.org/10.12681/edusc.1721)

## Βιβλιογραφική αναφορά:

ΘΑΝΑΣΟΥΛΑ Σ., & ΧΑΡΙΤΑΚΗ Γ. (2019). Διερεύνηση της επίδρασης δραστηριοτήτων των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας στη διαμόρφωση συμπεριφορών των παιδιών σε θέματα Διατροφής μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 1, 248–271. <https://doi.org/10.12681/edusc.1721>

## **Διερεύνηση της επίδρασης δραστηριοτήτων των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας στη διαμόρφωση συμπεριφορών των παιδιών σε θέματα Διατροφής μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας.**

**Σοφία Θανασούλα Παιδαγωγός Προσχολικής Ηλικίας**

[thanasoulasof@gmail.com](mailto:thanasoulasof@gmail.com)

**Γαρυφαλιά Χαριτάκη Διδάκτορας Ειδικής Αγωγής Π.Τ.Δ.Ε Ε.Κ.Π.Α.**

[gcharitaki@metropolitan.edu.gr](mailto:gcharitaki@metropolitan.edu.gr)

### **Περίληψη**

Βασικός παράγοντας για την καλή κατάσταση της υγείας του ανθρώπου είναι η σωστή διατροφή. Η ισορροπημένη διατροφή των παιδιών στο σχολείο και στο σπίτι, η σωστή ενημέρωσή τους από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, καθώς και άλλοι παράγοντες συντελούν στην υιοθέτηση υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς την οποία τα παιδιά συνήθως ακολουθούν και στην μετέπειτα ενήλικη ζωή τους. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής μελέτης είναι να διερευνήσει πως επιδρούν οι δραστηριότητες των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας, μέσα από τα προγράμματα αγωγής υγείας, στην διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιείται τόσο η ποσοτική, όσο και η ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. Χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια σε 40 εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας και πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις στην μητέρα ενός παιδιού 5 ετών και στη νηπιαγωγό του. Ο συνδυασμός και των δύο μεθόδων έγινε ώστε να ερευνηθεί πολύπλευρα το θέμα. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ποσοτική και την ποιοτική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχτηκαν, είναι ότι οι εκπαιδευτικοί προσχολικής ηλικίας μπορούν να συνεισφέρουν στην διαμόρφωση διατροφικών συμπεριφορών στα παιδιά μέσα από τις διάφορες δράσεις τους. Γενικά, γίνεται αντιληπτό ότι οι εκπαιδευτικοί είναι αρκετά ικανοποιημένοι με τις διατροφικές συνήθειες των νηπίων σήμερα. Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας ερευνητικής μελέτης, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η νηπιαγωγός μπορεί να αλλάξει τις διατροφικές συνήθειες και στάσεις των παιδιών μέσα από τις δράσεις και τα προγράμματα παρέμβασης τα οποία υλοποιεί. Επίσης, οι εκπαιδευτικοί προσχολικής ηλικίας πιστεύουν ότι τα προγράμματα αγωγής υγείας που γίνονται με την συμμετοχή των γονέων, είναι περισσότερο ωφέλιμα στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών στα παιδιά, αυτό συμβαίνει διότι το οικογενειακό περιβάλλον επηρεάζει περισσότερο τα παιδιά.

**Λέξεις-Κλειδιά:** Διατροφή, Αγωγή Υγείας, Προσχολική Ηλικία

### **Abstract**

A basic factor in the good health of a person is proper nutrition. The balanced diet of children at school and at home, proper information from parents and teachers, and other factors contribute to the adoption of healthy eating habits that children usually follow in their later adult lives. The purpose of this research study is to investigate how the activities of pre-school teachers, through health education programs, influence the formation of children's eating habits. This research uses both

quantitative and qualitative research methodology. Questionnaires were provided to 40 pre-school teachers and semi-structured interviews were conducted with the mother of a 5-year-old child and with her nursery teacher. The combination of both methods has been done to explore the issue on a multifaceted basis. The results obtained from the quantitative and qualitative analysis of the collected data are that preschool educators can contribute to the formation of nutritional behaviors in children through their various actions. In general, it is understood that teachers are quite satisfied with the nutritional Habits of infants today. Based on the results of this research study, we conclude that the kindergarten can change the eating habits and attitudes of children through the actions and the intervention programs that it implements. Also, preschool educators believe that parents' health education programs are more beneficial in shaping eating habits for children, this is because the family environment affects children more.

**Keywords:** Nutrition, Health Education, Preschool Age

### Εισαγωγή

Η σωστή διατροφή έχει καθοριστική σημασία για την διατήρηση της καλής κατάστασης της υγείας, σε κάθε ηλικία και σε κάθε στάδιο της ανθρώπινης ζωής. Η τήρηση υγιεινών κανόνων διατροφής δεν αποτελεί προαπαιτούμενο, μόνο για τη μεγιστοποίηση του αυξητικού και αναπτυξιακού δυναμικού του παιδιού, αλλά παρουσιάζει ιδιαίτερη σπουδαιότητα τόσο για την προστασία, όσο και την προαγωγή της υγείας, την πρόληψη και τη θεραπεία της αρρώστιας, τη φάση της ανάρρωσης ή την αποκατάσταση. Στην σημερινή εποχή, το ζήτημα της διατροφής κάνει την εμφάνιση του για πρώτη φορά, λόγω της παγκοσμιοποίησης της πληροφορίας με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, του φάσματος της φτώχειας και της πείνας για ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού σε διάφορες χώρες του πλανήτη μας και της υπερκατανάλωσης αγαθών-τροφίμων. Τα τελευταία χρόνια, η Ευρωπαϊκή Ένωση, οι ΗΠΑ, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και άλλες αναπτυγμένες χώρες συμβάλουν στην ευρύτερη διάδοση δραστηρίων προγραμμάτων για την βελτίωση της διατροφής του πληθυσμού. Σήμερα, σύμφωνα με τους Καφάτος κ.ά. (1982), τα πιο σοβαρά προβλήματα υγείας με τα οποία έρχονται αντιμέτωπα τα παιδιά και σχετίζονται με τις κακές διατροφικές συνήθειες που ακολουθούν, είναι από τη μία το πρόβλημα της υπερκατανάλωσης θερμίδων και άλλων θρεπτικών ουσιών με αποτέλεσμα να οδηγούνται στην παχυσαρκία, στην υπερχοληστεριναιμία, στο σακχαρώδη διαβήτη, πιθανόν σε ορισμένα κακοήγη νεοπλάσματα και σε άλλα νοσήματα φθοράς, και από την άλλη το πρόβλημα της υποθερψίας το οποίο έχει άμεση σχέση με την ανεπαρκή σωματική και νοητική ανάπτυξη των παιδιών, τις συχνές λοιμώξεις, καθώς και την αυξημένη περιγεννητική βρεφική και παιδική θνησιμότητα. Η ισορροπημένη διατροφή που παρέχεται στα παιδιά προσχολικής ηλικίας στο σχολείο και στο σπίτι, η σωστή ενημέρωση των παιδιών από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, οι δραστηριότητες των παιδιών που περιλαμβάνουν κίνηση, καθώς και άλλοι παράγοντες, μπορούν να συμβάλουν στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και συνηθειών, οι οποίες διατηρούνται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής των παιδιών.

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής πρότασης είναι να διερευνήσει πως επιδρούν οι δραστηριότητες των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας, μέσα από τα προγράμματα αγωγής υγείας, στην διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών. Μέσω αυτής της μελέτης, θα διαπιστωθεί ποιες είναι γενικά οι διατροφικές συνήθειες των νηπίων και εάν βοηθάνε και σε ποιόν βαθμό οι δραστηριότητες των εκπαιδευτικών στη θεμελίωση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών.

Η έρευνα αυτή είναι σημαντική, καθώς θα συμβάλει στην βελτίωση της διατροφής των παιδιών προσχολικής ηλικίας και κατά συνέπεια, θα βοηθήσει στην αποφυγή σοβαρών ασθενειών. Καθώς είναι γνωστό, ότι με την ύπαρξη πρώιμης παρέμβασης γίνεται εφικτή η πρόληψη των παθολογικών διεργασιών που οδηγούν σε νοσήματα φθοράς, τα οποία προκαλούνται από τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής. Έτσι, δημιουργείται η ανάγκη ώστε παιδιά, γονείς, δάσκαλοι με σωστές αντιλήψεις και στάσεις για τη διατροφή να δημιουργήσουν το κατάλληλο, υποστηρικτικό, κοινωνικό περιβάλλον το οποίο γενικότερα θα συμβάλλει στην προαγωγή της υγείας των παιδιών.

Η επιλογή αυτού του θέματος, έγινε από προσωπικό ενδιαφέρον και τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να φανούν χρήσιμα και να αξιοποιηθούν είτε από εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας, είτε από γονείς. Αφού, όπως αναφέρει η Βόλλη (2009) το σχολείο σε συνεργασία με τους γονείς, μπορεί μέσω της διατροφικής παιδείας, της σωματικής υγείας και της φυσικής άσκησης να οδηγήσει τα παιδιά στην υιοθέτηση σωστών επιλογών. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Χούλη (όπως παρατίθεται σε Τουτουζάς, 2004) το σχολείο έχει βασικό ρόλο στην διδασκαλία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης. Παρακάτω αναφέρονται τα ερευνητικά ερωτήματα που θα απαντηθούν μέσω της παρούσης ερευνητικής μελέτης.

1. Πώς ο εκπαιδευτικός μπορεί να συνεισφέρει στην διαμόρφωση συμπεριφοράς των παιδιών σε θέματα διατροφής;
2. Ποιές είναι οι απόψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την επίδοση των σχολικών προγραμμάτων αγωγής υγείας και διατροφής στην αλλαγή συμπεριφοράς και στάσεων των παιδιών σε θέματα διατροφής;
3. Είναι ικανοποιημένοι οι εκπαιδευτικοί με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο νηπιαγωγείο;

### **Βιβλιογραφική Ανασκόπηση**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), η αγωγή υγείας «είναι η εκπαιδευτική διαδικασία που αποβλέπει στην διαμόρφωση ή και τροποποίηση προτύπων συμπεριφοράς, τα οποία οδηγούν στην προάσπιση, προαγωγή και βελτίωση του επιπέδου υγείας». Όσον αφορά τα παιδιά, αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό, αλλά και εξειδικευμένο κομμάτι, στο οποίο θα πρέπει να δίδεται ιδιαίτερη έμφαση (Αθανασίου, 2007). Η αγωγή υγείας στα σχολεία είναι μία ολοκληρωμένη εκπαιδευτική διαδικασία, η οποία κατέχεται από διεπιστημονικό και διαθεματικό χαρακτήρα και συμμετέχει στην προαγωγή του ποιοτικού επιπέδου της σχολικής ζωής, όπως και στην σύνδεση του σχολείου με την κοινωνία. Αφορά την υιοθέτηση των θετικών συμπεριφορών, οι οποίες σχετίζονται με την υγεία μέσω της βιωματικής μάθησης (Στάππα-Μουρτζίνη, 2010). Σύμφωνα με τους Γκούβρα, Κυρίδης και Μαυρικάκη (2001, σελ. 32) αποτελεί «το σύνολο των προγραμματισμένων και εκπαιδευτικών διαδικασιών που επιστρατεύονται από το σχολείο, για να είναι σε θέση οι μαθητές να συνδυάζουν τις γνωστικές και εμπειρικές παραμέτρους που το σχολείο τους παρέχει, ώστε να αποφασίζουν υπεύθυνα και συνειδητά για θέματα που αφορούν την υγεία τους». Γενικά, της ανήκει ένα ευρύ φάσμα μαθησιακών στόχων μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων. Οι διατροφικές συνήθειες που έχει κάθε παιδί οφείλονται στην αλληλεπίδραση διαφόρων βιολογικών, ψυχολογικών, πολιτισμικών, οικονομικών και κοινωνικών παραγόντων. Έτσι, η γνώση αυτών των παραγόντων βοηθάει στην αλλαγή διαιτητικών συμπεριφορών και στην δημιουργία προτύπων σωστής υγιεινής διατροφής. Είναι σημαντική η μελέτη των παραγόντων που

προαναφέρθηκαν, καθώς επηρεάζουν τη διαιτητική συμπεριφορά των παιδιών και τους δημιουργούν διατροφικές συνήθειες τις οποίες συνήθως ακολουθούν και στην ενήλικη ζωή τους (Steptoe, Pollard and Wardle, 1995 ; Piperakis et.al., 2004 όπως παρατίθεται σε Κουρκουτά, Ράρρα και Αμπραχίμ, 2013).

Σύμφωνα με τον Μίλεση (όπως παρατίθεται σε Καρύτσα και Μυλωνά, 2012) το σχολείο συμβάλει στην υιοθέτηση κανόνων υγιεινής διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής μέσα από τη διατροφική εκπαίδευση που έχει στόχο να πείσει τα παιδιά να μην καταναλώνουν ανθυγιεινές τροφές. Αν και δύσκολο να επιτευχθεί, με την υπομονή και την επιμονή του εκπαιδευτικού τα παιδιά στο τέλος καταφέρνουν να επιλέγουν μόνο τους τις σωστές τροφές που πρέπει να λαμβάνουν. Οι γονείς θεωρούν ότι από το σχολείο τα παιδιά υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, αφού περνούν σε αυτό το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας. Έτσι, τα σχολικά γεύματα θα πρέπει να είναι μια εκπαιδευτική διαδικασία για τα παιδιά. Οι παιδικοί σταθμοί και τα νηπιαγωγεία μπορούν να συμβάλουν στην απόκτηση σωστών διατροφικών συνηθειών, με στόχο την ευεξία των παιδιών και την βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Εκεί τα παιδιά, παρασυρόμενα από τα υπόλοιπα, μπορούν να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα και γεύσεις που μπορεί να μην δοκίμαζαν στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Άλλωστε, τα προσχολικά κέντρα θεωρούνται χώροι με μεγάλες εκπαιδευτικές δυνατότητες, που μπορούν να δημιουργήσουν υγιεινά πρότυπα στο παιδί και να διαμορφώσουν σωστά τη διατροφική του συμπεριφορά (Ζαμπέλας, 2003). Η σωστή διατροφή στην προσχολική ηλικία συμβάλλει στην σωματική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού, αλλά και στην καλή ανάπτυξή του στο μέλλον. Η φροντίδα διατροφής στα παιδιά αφορά την απαραίτητη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και ενέργειας, την ύπαρξη ποικιλίας τροφών που στοχεύει στην ανάπτυξη γευστικών αισθητηρίων (Γκανάσου και Γραμμένου, 2013). Σύμφωνα με τους Cole and Cole (2001) η σωματική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών επηρεάζεται από το περιβάλλον στο οποίο ζουν. Η γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας επηρεάζεται κυρίως από την οικογένεια, το σχολείο και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, διαδίκτυο, βιβλία κ.α.). Ένας από τους λόγους για τους οποίους η οικογένεια και το σχολείο επηρεάζουν σημαντικά την ανάπτυξη των παιδιών είναι και το γεγονός ότι είναι υπεύθυνοι για τη διατροφή τους. Επιπλέον, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης επηρεάζουν και αυτά τις διατροφικές συνήθειες τους, αφού δημιουργούν διατροφικά πρότυπα.

Έρευνες που έχουν γίνει για τις διατροφικές συνήθειες στην προσχολική και σχολική ηλικία, έχουν δείξει ότι τα παιδιά επηρεάζονται συχνά από την προσχολική εκπαίδευση και την νηπιαγωγό. Σύμφωνα με την Ρεσβάνη (1993), τα παιδιά στη χώρα μας υιοθετούν διατροφικές συνήθειες που δεν προάγουν την καλή υγεία. Το σχολείο πρέπει μέσα από τα προγράμματα αγωγής υγείας, να προάγει τη σωστή διατροφή με την ενεργητική συμμετοχή των γονέων, αφού ο ρόλος της οικογένειας στην εκπαίδευση της διατροφής είναι σημαντικός και μπορεί να ασκήσει επιρροή στη διαμόρφωση και στην διατήρηση των σωστών συνηθειών διατροφής.

Επίσης, σύμφωνα με τους Παπαϊωάννου, Πλατή και Τσιρίτα (χ.χ) εντοπίζονται παράγοντες (οικογένεια, σχολείο, ΜΜΕ, κοινωνικοοικονομική κατάσταση κ.ά.) οι οποίοι επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με τους γονείς να διαδραματίζουν κομβικό ρόλο στην διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των παιδιών, αλλά εξίσου σημαντικό ρόλο να διαδραματίζουν η τηλεόραση και το σχολείο μέσω των εκπαιδευτικών. Η μητέρα είναι συνήθως εκείνη που ασχολείται με το γεύμα των παιδιών ανεξαρτήτως των επαγγελματικών της υποχρεώσεων και τον

πατέρα να έχει δευτερεύοντα ρόλο, επίσης το μορφωτικό επίπεδο των γονιών και ειδικά των μητέρων δικαιολογεί μερικές ορθές διατροφικές επιλογές. Αρκετά παιδιά, τρώνε με την παρουσία της τηλεόρασης ή παρακολουθούν πολύ ώρα τηλεόραση και αυτό έχει ως συνέπεια τα παιδιά να ζητάνε τρόφιμα τα οποία διαφημίζονται, αλλά είναι ανθυγιεινά. Σημαντικό είναι και το σχολείο στην διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των παιδιών, καθώς εκεί τρώνε πρωινό, δεκατιανό και μεσημεριανό. Τα παιδιά ενημερώνονται για θέματα διατροφής από το σχολείο, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τα διατροφικά τους πρότυπα.

Επιπλέον, σύμφωνα με την Μανώλη (2016), οι διατροφικές επιλογές, που αναπτύσσει το παιδί στο σχολικό χώρο, είναι παρόμοιες με τις επιλογές του παιδιού στο σπίτι. Η εκπαίδευση ενός παιδιού ως προς τη διατροφή του, καθώς και η εξοικείωσή του με αυτήν, μπορούν να προάγουν υγιείς ενήλικες. Ακόμα, σύμφωνα με τους Καλόγηρος και Κολοβελώνης (2007), τα προγράμματα παρέμβασης είναι αποτελεσματικά, καθώς επηρεάζουν θετικά τις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις των μαθητών, με τις απόψεις των μαθητών για τα ανθυγιεινά τρόφιμα γίνονται περισσότερο αρνητικές. Δηλαδή, μετά την παρέμβαση σημειώθηκε μείωση στο ποσοστό των μαθητών που είχαν αναφέρει ότι τους αρέσουν αυτά τα τρόφιμα, ενώ παράλληλα αυξήθηκε το ποσοστό των μαθητών που ανέφεραν ότι δεν τους αρέσουν. Θα πρέπει όμως να αναφερθεί, ότι σε ανάλογη έρευνα, όπου εφαρμόστηκε το ίδιο πρόγραμμα με την ίδια διάρκεια (Πιπεράκης, Ζαφειροπούλου και Σωτηρίου, 2002) δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στις διατροφικές στάσεις των μαθητών, ίσως τα διαφορετικά αυτά αποτελέσματα να οφείλονται στη διαφορετική σύνθεση του δείγματος.

Στη συνέχεια, η έρευνα των Λουμάκου κ.ά. (2006) τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι το φύλο, η ηλικία, η διδακτική εμπειρία και το αν έχουν διδαχτεί οι εκπαιδευτικοί μάθημα το οποίο να σχετίζεται με την διατροφή, είναι παράγοντες για την ύπαρξη θετικής στάσης απέναντι στην διατροφική αγωγή. Οι δάσκαλοι θεωρούν σημαντική την διατροφική αγωγή, καθώς πιστεύουν ότι η διατροφή επηρεάζει τις επιδόσεις των παιδιών στο σχολείο και εκτιμούν ότι τα παιδιά δείχνουν αρκετό ενδιαφέρον για διατροφικά θέματα, γι' αυτό θα έπρεπε να υπάρχει στο σχολείο ειδικό μάθημα διατροφικής αγωγής.

Επιπλέον, στην έρευνα της Πιτταρά (2011), παρατηρήθηκε ότι λόγω του πιλοτικού προγράμματος, αν και ήταν σύντομης διάρκειας, τα παιδιά αύξησαν την κατανάλωση λαχανικών και έδειξαν ότι ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Από αυτή τη μελέτη φάνηκε ότι όταν στο προσωπικό του σχολείου συμπεριλαμβάνεται και διαιτολόγος αλλάζουν αρκετές διατροφικές συνήθειες των παιδιών, όπως η αύξηση κατανάλωσης δημητριακών πρωινού και ψαριών. Άρα για την ύπαρξη μίας αποτελεσματικής παρέμβασης, θα πρέπει σε όλους τους παιδικούς σταθμούς και στα σχολεία να υπάρχει ειδικό προσωπικό, καθώς και μάθημα διατροφικής εκπαίδευσης στο παιδαγωγικό πρόγραμμα σπουδών.

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με την Κρεμμύδα (2016), τα νήπια έχουν μια εμφανή προτίμηση για τα γλυκίσματα έναντι των άλλων διατροφικών ομάδων. Αυτό επιβεβαιώνεται και μια παλαιότερη έρευνα που τονίζει ότι το παιδί ακόμη και από την βρεφική του ηλικία έχει θετική ανταπόκριση στην γλυκιά γεύση (Steiner, 1996 όπως παρατίθεται σε Μανιός 2007). Εν κατακλείδι, η έρευνα της Γκανιάτσα (2010), έδειξε ότι οι νηπιαγωγοί πετυχαίνουν ικανοποιητικά αποτελέσματα σε σχέση με τις γνώσεις των παιδιών, τις στάσεις και τις συνήθειες διατροφής τους. Για να

επιτευχθούν οι αλλαγές της συμπεριφοράς των παιδιών χρειάζονται ιδιαίτερες προσπάθειες, μέθοδοι, και τεχνικές των προγραμμάτων διατροφής και αγωγής υγείας.

Αποτελεσματικές δραστηριότητες για τους νηπιαγωγούς είναι οι βιωματικές δραστηριότητες, όπως η δραματοποίηση, το θεατρικό και το ομαδικό παιχνίδι μέσα από τα οποία προάγεται η αυτονομία του παιδιού. Αποτελεσματικά προγράμματα διατροφής και αγωγής υγείας είναι αυτά που πραγματοποιούνται είτε με την συμμετοχή των γονέων, είτε με την συμμετοχή της κοινωνίας. Καθώς η διατροφική εκπαίδευση των παιδιών αρχίζει από το σπίτι, συνεχίζει στο νηπιαγωγείο και στις επόμενες βαθμίδες εκπαίδευσης αλλά πάντα με την υποστήριξη της οικογένειας και της ευρύτερης κοινότητας, μόνο με αυτές τις συνθήκες μπορούν να επιτευχθούν αλλαγές στάσεων και συμπεριφορών των παιδιών σε θέματα διατροφής. Θα αποτελούσε σοβαρή παράλειψη να μην τονιστεί, ότι η παρούσα ερευνητική μελέτη είναι σημαντική, γιατί τα αποτελέσματα της θα προσφέρουν νέα δεδομένα στην ήδη υπάρχουσα γνώση, η οποία έχει προκύψει μέσω άλλων σχετικών ερευνών που έγιναν στο παρελθόν, μερικές από αυτές τις έρευνες αναφέρθηκαν προηγουμένως.

## **Μεθοδολογία Έρευνας**

### **Μέθοδος**

Οι εκπαιδευτικές-επιστημονικές έρευνες διακρίνονται σε ποιοτικές και ποσοτικές. Με τη χρήση της ποιοτικής μεθόδου γίνεται αναφορά στο είδος, στο συγκεκριμένο χαρακτήρα του φαινομένου, ενώ με τη χρήση της ποσοτικής μεθόδου γίνεται ανάλυση της ποσότητας εμφάνισης του φαινομένου που εξετάζεται (Kvale, 1996). Έτσι και στην παρούσα εκπαιδευτική έρευνα, γίνεται συνδυασμός της ποιοτικής και της ποσοτικής μεθόδου, δηλαδή πραγματοποιείται μικτή εκπαιδευτική έρευνα, με σκοπό να αξιοποιηθούν καλύτερα τα πλεονεκτήματα της κάθε μεθόδου και αντιμετωπιστούν αποτελεσματικότερα οι αδυναμίες της κάθε μιας, ώστε να έχουμε μία πιο ολοκληρωμένη και εγκυρότερη μελέτη του φαινομένου που διερευνάται (Brewer and Hunter 1989 ; Τσιώλης, 2011). Η διαξαγωγή της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε κατά το εαρινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2016-17.

### **Δειγματοληψία**

Η επιλογή του δείγματος για την έρευνα βασίζεται στην συμπτωματική δειγματοληψία σύμφωνα με την οποία ο ερευνητής δεν αναζητά να γενικεύσει τα αποτελέσματα του στον ευρύτερο πληθυσμό, αφού το συγκεκριμένο δείγμα δεν έχει καμία σχέση με την γενίκευση (Cohen, Mannion and Morrison, 2008), αλλά με την εις βάθος μελέτη ενός φαινομένου. Τα άτομα που έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα, είναι 40 εκπαιδευτικοί προσχολικής ηλικίας (από το φιλικό-συγγενικό περιβάλλον του ερευνητή), ένα παιδί 5 ετών, το οποίο φοιτά σε ιδιωτικό νηπιαγωγείο, η μητέρα του παιδιού, καθώς και η νηπιαγωγός του.

### **Ερευνητικά Εργαλεία**

Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα είναι το ερωτηματολόγιο και η συνέντευξη. Αναλυτικότερα, στους 40 εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου της παρούσας έρευνας βασίζονται σε υπάρχουσα βιβλιογραφία, συγκεκριμένα στην Γκανιάτσα (2010).

Αποτελείται από 22 κλειστού τύπου ερωτήσεις, εκ των οποίων οι 3 είναι δημογραφικές ερωτήσεις, οι 15 είναι ερωτήσεις με απαντήσεις πολλαπλής επιλογής και οι 4 διχοτομικές ερωτήσεις. Οι δημογραφικές ερωτήσεις αποσκοπούν να δώσουν πληροφόρηση για τον κάθε ερωτώμενο. Οι κλειστού τύπου ερωτήσεις αναγκάζουν τους συμμετέχοντες να έχουν συγκεκριμένες επιλογές απάντησης, έτσι καθίσταται αδύνατον να δώσουν διαφορετική απάντηση από τις προτεινόμενες ακόμα και αν το επιθυμούν, αλλά είναι ευκολότερη και γρηγορότερη η διαδικασία ανάλυσης των απαντήσεων στατιστικά.

Επιπλέον, στην παρούσα εκπαιδευτική έρευνα πραγματοποιούνται ημιδομημένες συνεντεύξεις, στην μητέρα ενός παιδιού 5 ετών και στην νηπιαγωγό του. Οι ερωτήσεις και των δύο συνεντεύξεων βασίζονται σε υπάρχουσα βιβλιογραφία, συγκεκριμένα η συνέντευξη για την μητέρα δημιουργήθηκε με βάση την Γκανιάτσα (2010) και η συνέντευξη για τη νηπιαγωγό στηρίχτηκε στους Λουμάκου κ.ά. (2006). Από το γονέα του παιδιού πήραμε δύο φορές την ίδια συνέντευξη, δηλαδή πριν και μετά την παρέμβαση της νηπιαγωγού, η οποία δίδαξε υγιεινές διατροφικές συνήθειες στα παιδιά. Αυτό έγινε για να πραγματοποιηθεί σύγκριση των αποτελεσμάτων των δυο συνεντεύξεων, με σκοπό να παρατηρηθεί αν μετά την παρέμβαση της νηπιαγωγού υπάρχουν αλλαγές στην διατροφικές επιλογές του παιδιού που μελετάμε. Στη νηπιαγωγό του παιδιού πραγματοποιήθηκε συνέντευξη με σκοπό να παρατηρηθεί αν στο σχολείο τα παιδιά διδάσκονται υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Η συνέντευξη στο γονέα αποτελείται από 11 ερωτήσεις: 4 δημογραφικές ερωτήσεις, 3 κλειστές ερωτήσεις και 4 ανοιχτές ερωτήσεις. Η συνέντευξη στη νηπιαγωγό αποτελείται από 12 ερωτήσεις: 2 δημογραφικές ερωτήσεις, 8 κλειστές ερωτήσεις και 2 ανοιχτές ερωτήσεις.

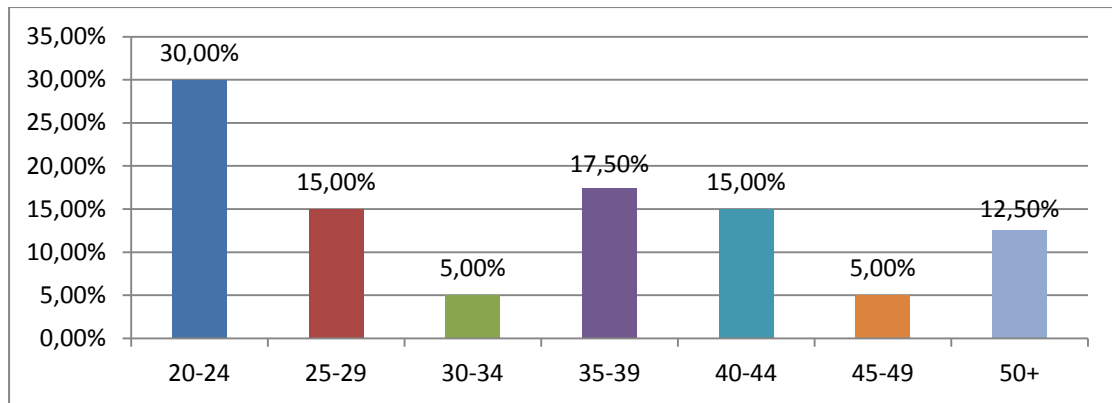
### **Ζητήματα Εγκυρότητας και Αξιοπιστίας**

Για την ορθή διεξαγωγή μιας ερευνητικής εργασίας, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα ζητήματα αξιοπιστίας και εγκυρότητας. Για τη διασφάλιση την αξιοπιστίας και της εγκυρότητας στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας υλοποιήθηκε μεθοδολογική τριγωνοποίηση, δηλαδή την χρήση δύο ή περισσότερων μεθόδων συλλογής δεδομένων στη μελέτη κάποιων διαστάσεων της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Cohen, Mannion and Morrison, 2008). Σύμφωνα με τον Olsen (2001) τριγωνοποίηση είναι η χρήση διάφορων ερευνητικών εργαλείων για την έρευνα του ίδιου φαινομένου, με σκοπό να επιβεβαιώσει, να επαληθεύσει και να εξελίξει τα αποτελέσματα του άλλου εργαλείου. Ακόμα, τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν προέκυψαν μετά από εκτενή βιβλιογραφική ανασκόπηση και έχουν ελεγχθεί για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία τους.

### **Αποτελέσματα**

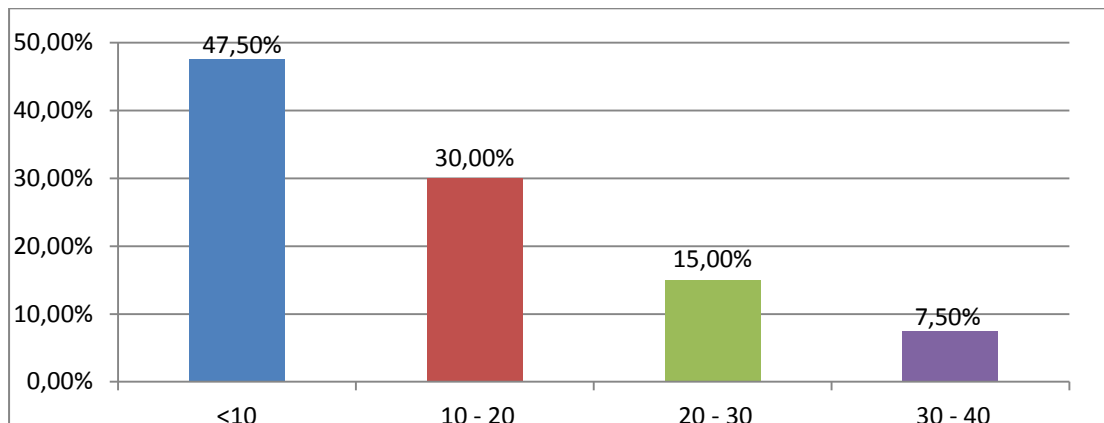
Όσον αφορά το φύλο των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής στην παρούσα έρευνα, το σύνολο του δείγματος των 40 ατόμων ήταν γυναίκες κάτι αναμενόμενο καθώς η πλειονότητα των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής είναι γυναίκες. Σε σχέση με την ηλικιακή κατανομή των συμμετεχόντων, το μεγαλύτερο ποσοστό ανήκει στην ηλικιακή κατηγορία 20-24 ετών με ποσοστό 30%, ενώ αντίστοιχα έπονται σε ποσοστό 17,50% οι εκπαιδευτικοί οι οποίοι ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία 35-39 ετών, ενώ αντίθετα ποσοστό μόλις 5% του δείγματος καταλαμβάνουν εκπαιδευτικοί ηλικίας 30-34 ετών και 45-49 ετών.





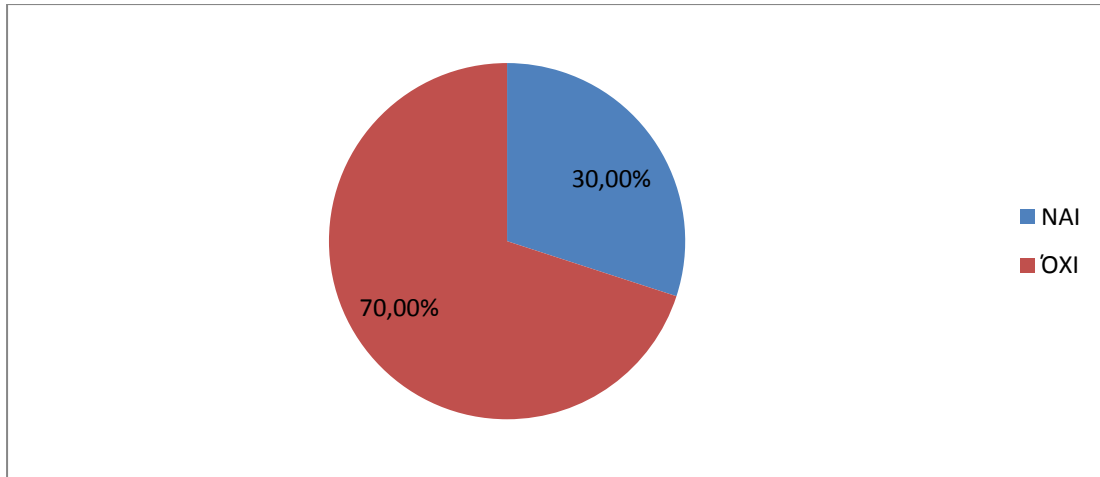
Γράφημα 1: Ηλικιακή κατανομή συμμετεχόντων στην έρευνα

Αντίστοιχα, όσον αφορά τα έτη προϋπηρεσίας, παρατηρείται ότι η πλειονότητα των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής σε ποσοστό 47,50% έχουν προϋπηρεσία μικρότερη από 10 έτη, ενώ ακολουθεί ένα ποσοστό 30% των ερωτηθέντων, οι οποίοι έχουν προϋπηρεσία από 10 μέχρι 20 έτη.

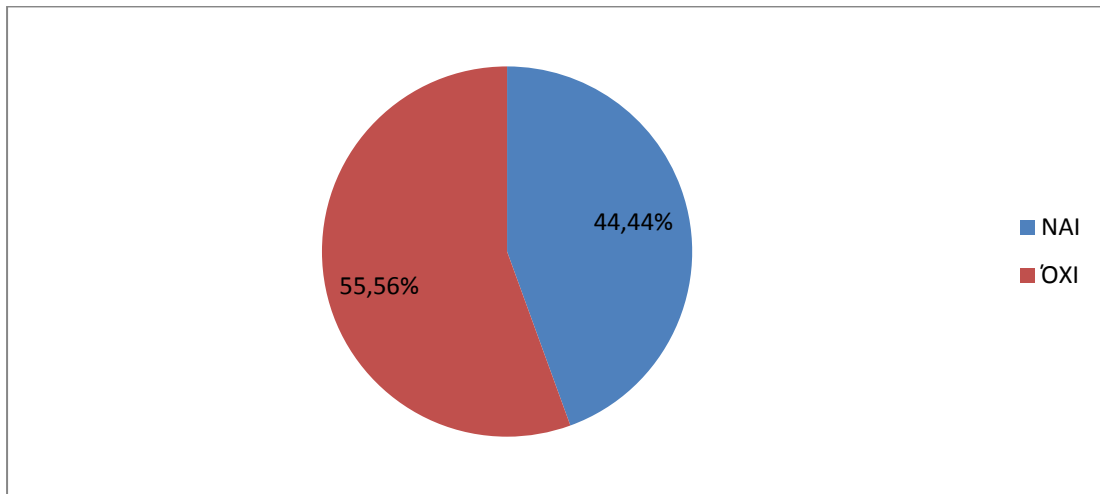


Γράφημα 2: Έτη προϋπηρεσίας συμμετεχόντων στην έρευνα

Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να απαντήσουν κατά πόσον υπάρχει κυλικείο στο νηπιαγωγείο, κάτι το οποίο συμβαίνει σε ποσοστό μόλις 22,50% των νηπιαγωγείων, ενώ αντίθετα η πλειονοψηφία των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής δήλωσε ότι σε ποσοστό 70%, τα νηπιαγωγεία στα οποία εργάζονται δεν έχουν κυλικείο. Από όσους εκπαιδευτικούς η απάντηση ήταν θετική, τους ζητήθηκε να απαντήσουν κατά πόσον εφαρμόζεται η υπουργική απόφαση, που καθορίζει τα επιτρεπόμενα είδη πώλησης από τα σχολικά κυλικεία. Παρατηρήθηκε ότι από την πλειονότητα των κυλικείων, σε ποσοστό 55,56%, δεν εφαρμόζεται η υπουργική απόφαση, η οποία καθορίζει τα επιτρεπόμενα είδη πώλησης από τα σχολικά κυλικεία.

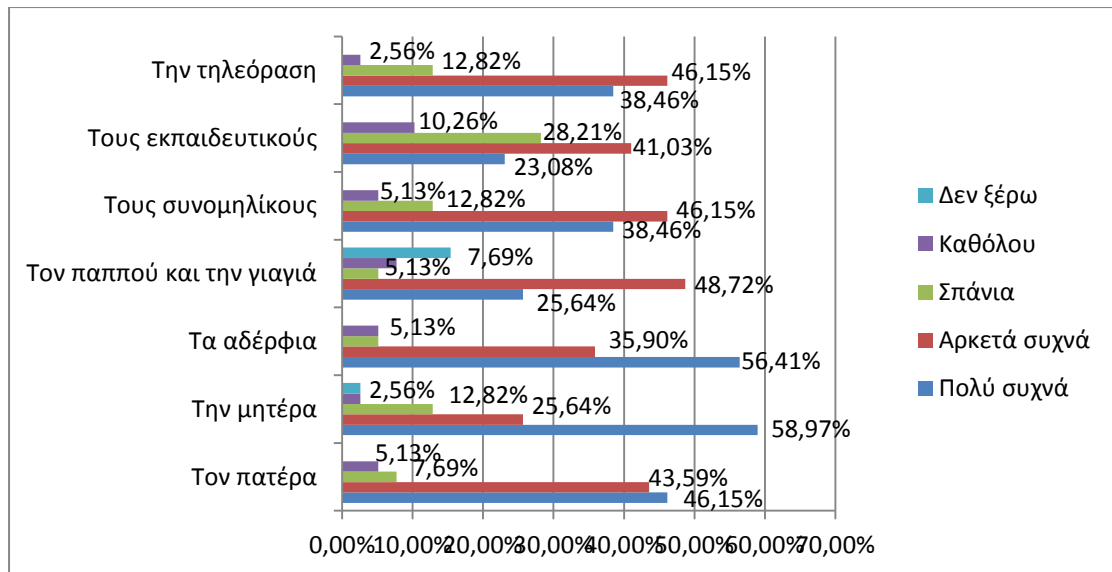


Γράφημα 3: Κατά πόσον υπάρχει κυλικείο στα νηπιαγωγεία στα οποία εργάζονται



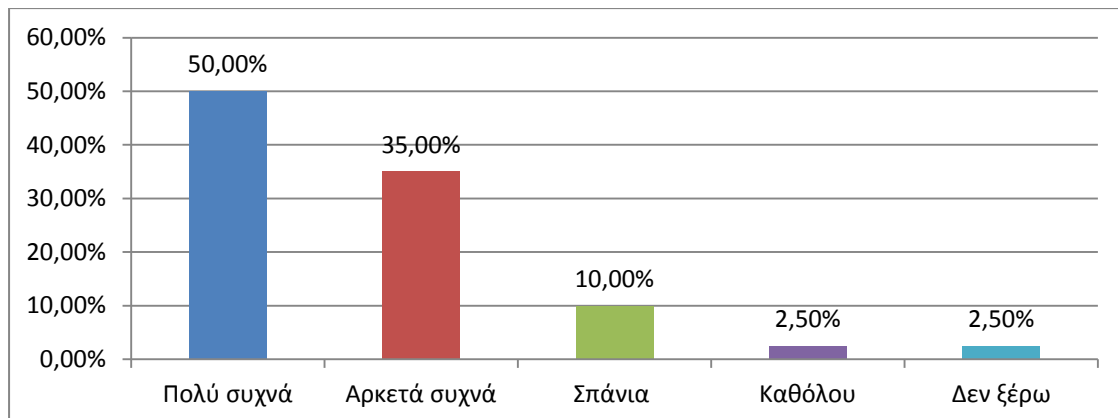
Γράφημα 4: Κατά πόσον εφαρμόζεται η υπουργική απόφαση Α2.Ε/Οικ.1653/5-6-98 (563 τ.Β) που καθορίζει τα επιτρεπόμενα είδη πώλησης από τα σχολικά κυλικεία.

Εν συνεχεία, ζητήσαμε από τους εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας να μας απαντήσουν από πού θεωρούν ότι επηρεάζονται περισσότερο οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Απάντησαν ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται αρκετά συχνά από την τηλεόραση το 46,15% ,από τους εκπαιδευτικούς το 41,03% και από τους συνομήλικους το 46,15% ενώ αντίστοιχα το οικογενειακό περιβάλλον επηρεάζει πολύ συχνά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (μητέρα 58,97%, πατέρα 46,15%, αδέρφια 56,41%), κάτι το οποίο ήταν αναμενόμενο, καθώς σύμφωνα με τις Γαλατιανού και Αλεξανδρίδη (2008) σε αυτή την ηλικία το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει περισσότερο από όλους τα παιδιά, όπως και τις διατροφικές συνήθειές τους, αφού κατέχει πρωταρχικό ρόλο στην διαπαιδαγώγηση των παιδιών σε θέματα υγιεινής διατροφής και γενικότερα συμβάλει στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.



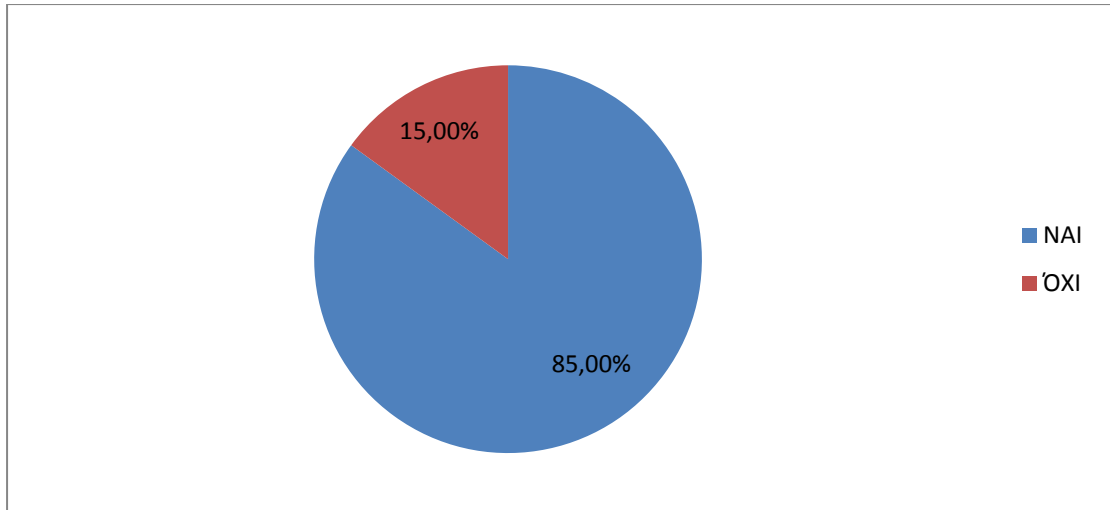
Γράφημα 5: Βαθμός επίδρασης των διατροφικών συνθηκών των παιδιών

Οι εκπαιδευτικοί προσχολικής αγωγής ερωτήθηκαν πόσο συχνά επισημαίνουν στα παιδιά ποιες τροφές είναι ωφέλιμες να καταναλώνουν και ποιες όχι, το 50,00% απάντησε πολύ συχνά. Αυτό είναι ιδιαίτερα θετικό στοιχείο, καθώς σε αυτή την ηλικία τα παιδιά επηρεάζονται αρκετά από το περιβάλλον τους, το οποίο στην προκειμένη περίπτωση είναι οι εκπαιδευτικοί.

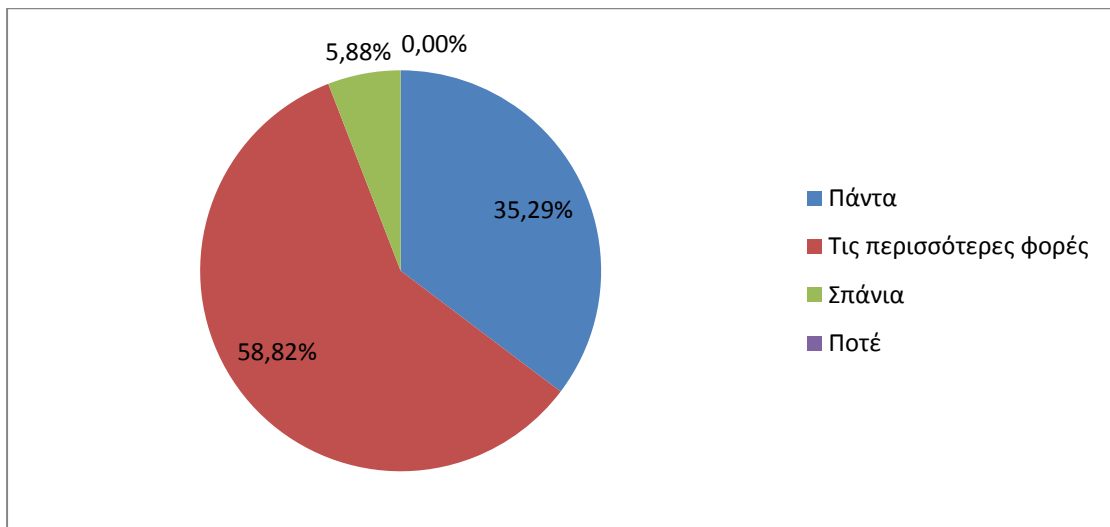


Γράφημα 6: Κατά πόσον επισημαίνουν οι εκπαιδευτικοί στα παιδιά, ποιες τροφές είναι ωφέλιμες να καταναλώνουν και ποιες όχι.

Από τους εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας ζητήθηκε να απαντήσουν αν έχουν καθορισθεί ποια τρόφιμα επιτρέπονται και ποια όχι στο σχολείο. Το 85% απάντησε ναι, κάτι ιδιαίτερα θετικό, καθώς δείχνει ότι υπάρχει πραγματικό ενδιαφέρον για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών από τους εκπαιδευτικούς. Στη συνέχεια σε όσους απάντησαν ναι ζητήθηκε να απαντήσουν πόσο συχνά τηρούνται οι παραπάνω κανόνες, που έχουν καθορισθεί. Παρατηρήθηκε ότι τις περισσότερες φορές, σε ποσοστό 58,82%, ενώ σε ποσοστό 35,29% φαίνεται να τηρούνται κάθε μέρα.

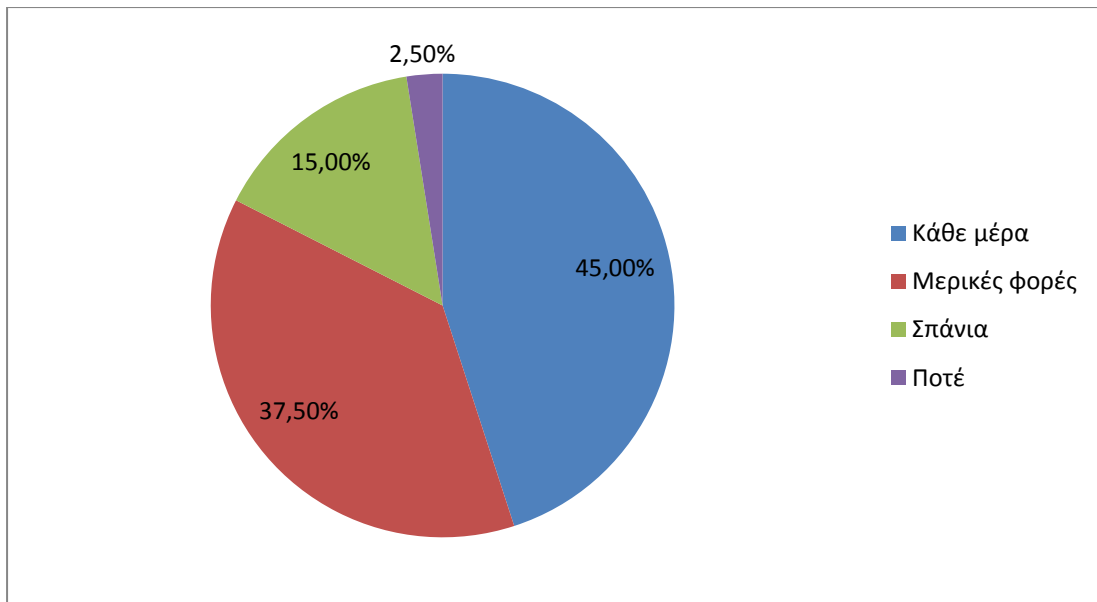


Γράφημα 7: Κατά πόσον στο νηπιαγωγείο, έχουν καθοριστεί από τους εκπαιδευτικούς, ποια τρόφιμα επιτρέπονται και ποια όχι.



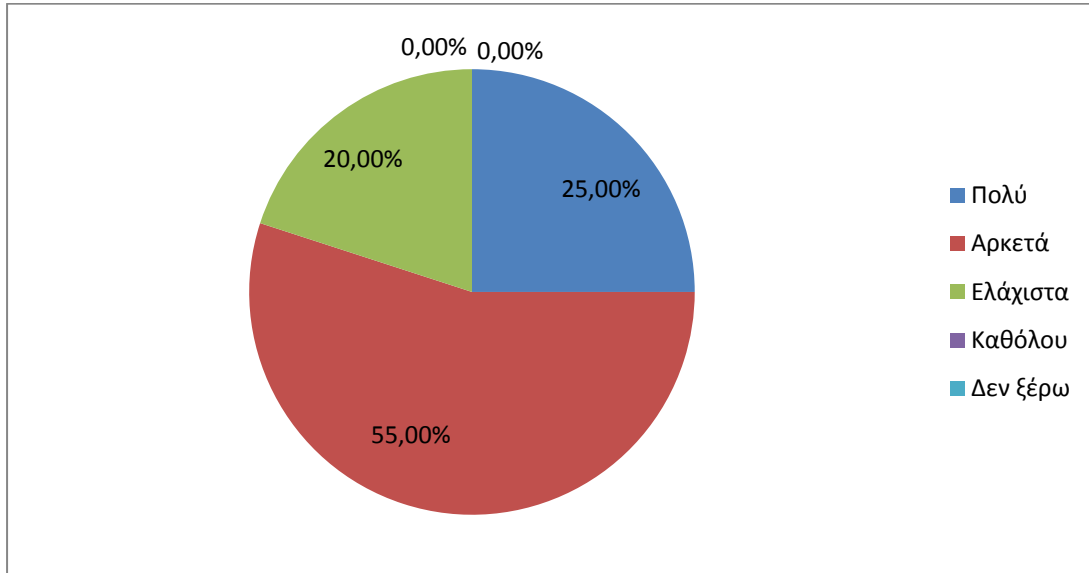
Γράφημα 8: Κατά πόσον συχνά τηρούνται οι κανόνες που έχουν θεσπιστεί στα σχολεία σας για τη διατροφή των παιδιών

Ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο είναι το κατά πόσον οι εκπαιδευτικοί προσχολικής αγωγής τρώνε μαζί με τα παιδιά στο σχολείο, καθώς τα παιδιά προσχολικής ηλικίας επηρεάζονται άμεσα από τους εκπαιδευτικούς τους, συνεπώς είναι σημαντικό τα παιδιά να τρώνε μαζί με τη νηπιαγωγό τους, έτσι ώστε να κατανοήσουν το τι πρέπει και το τι δεν πρέπει να τρώνε. Στην προκειμένη περίπτωση, ποσοστό 45% απάντησε ότι τρώει κάθε μέρα μαζί με τα παιδιά και ποσοστό 37,50% τρώει μερικές φορές με τα παιδιά.



Γράφημα 9: Κατά πόσον συχνά οι εκπαιδευτικοί τρώνε μαζί με τα παιδιά στα σχολεία.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρον εύρημα, είναι επίσης και η άποψη των εκπαιδευτικών αναφορικά με το κατά πόσον οι διαιτητικές επιλογές της νηπιαγωγού στο σχολείο μπορούν να επηρεάσουν τις διαιτητικές επιλογές των νηπίων. Ειδικότερα, ποσοστό 75% πιστεύουν ότι οι διαιτητικές επιλογές της νηπιαγωγού στο σχολείο επηρεάζουν πολύ και αρκετά τις διαιτητικές επιλογές των παιδιών στο νηπιαγωγείο.

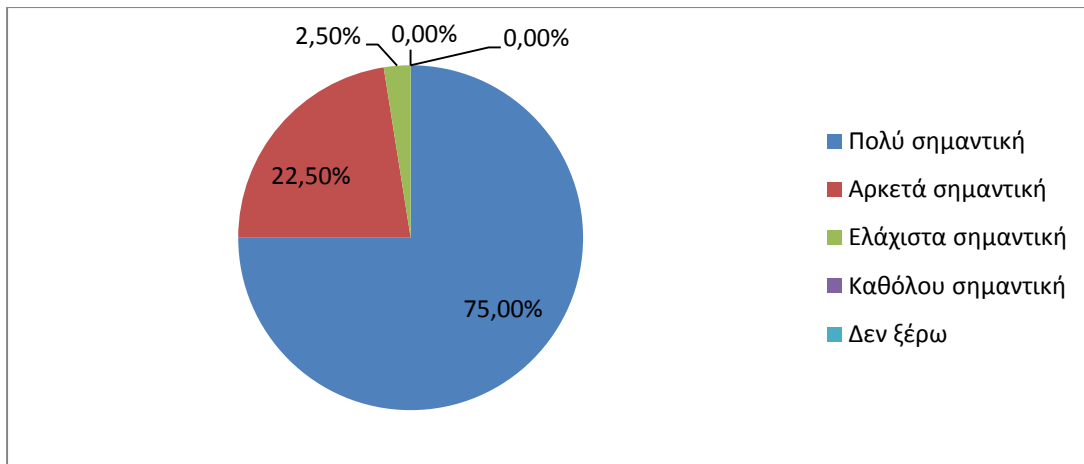


Γράφημα 12: Κατά πόσον θεωρούν, ότι οι διαιτητικές επιλογές των νηπιαγωγών επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των νηπίων.

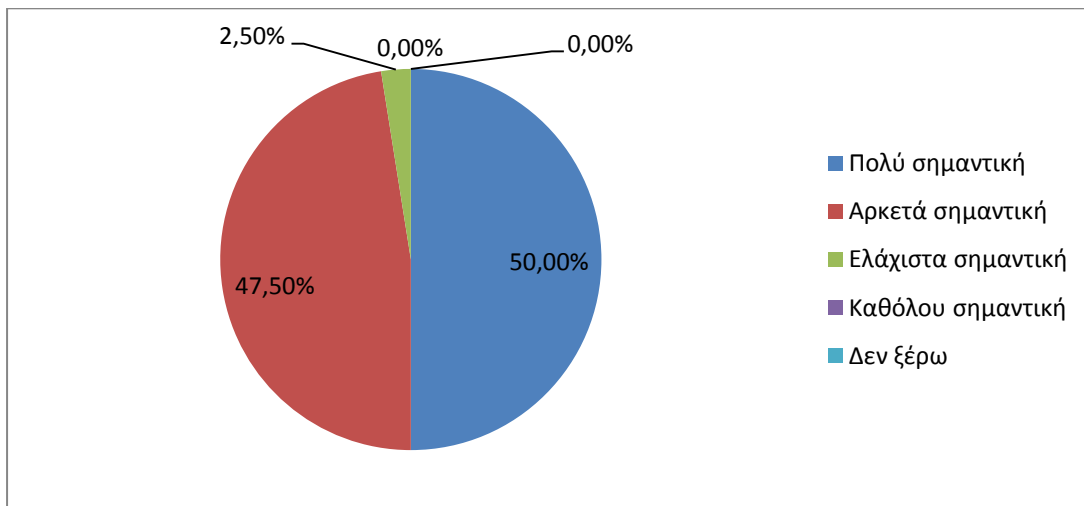
Γενικά, από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω ανταπαντάται το ερευνητικό ερώτημα "Πώς ο εκπαιδευτικός μπορεί να συνεισφέρει στην διαμόρφωση συμπεριφοράς των παιδιών σε θέματα διατροφής;". Παρατηρείται, λοιπόν, ότι η νηπιαγωγός μπορεί να συνεισφέρει στην διαμόρφωση διατροφικών συμπεριφορών στα παιδιά μέσα από τις διάφορες δράσεις της, όπως: επισημαίνοντάς τους συνεχώς τις ωφέλιμες για τον οργανισμό τροφές, καθορίζοντας και τηρώντας κανόνες για το

ποιες τροφές επιτρέπονται να τρώνε στο σχολείο και τρώγοντας υγιεινές τροφές μαζί με τα παιδιά, αφού όπως υποστηρίζουν οι Τσομπανόγλου και Τσίπης (2014) έχει διαπιστωθεί πως οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών προκύπτουν βάση των κανόνων μίμησης των μεγάλων. Επιπλέον, πέρα από τις απόψεις των εκπαιδευτικών και στο επίπεδο της παρέμβασης παρατηρήθηκε ότι ο εκπαιδευτικός με τις διάφορες δράσεις του μπορεί να αλλάξει διατροφικές συνήθειες στα παιδιά, αυτό προέκυψε από την ποιοτική ανάλυση των δεδομένων από την μελέτη ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας στο οποίο έχουν γίνει προγράμματα παρέμβασης. Αφού όπως υποστηρίζει ο Μανιός (2008) διαπιστώνεται ότι η παθογένεια έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, γι' αυτό θεωρείται σημαντική και αναγκαία η υλοποίηση παρεμβάσεων σε αυτήν την ηλικία, με σκοπό να τροποποιηθούν προς το καλύτερο η συμπεριφορά, οι στάσεις και οι αντιλήψεις παιδιών σε θέματα διατροφής. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας βρίσκονται στην κατάλληλη χρονική περίοδο της ανθρώπινης ζωής, στην οποία μπορούν εύκολα να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και έναν υγιή τρόπο ζωής. Μέσα από συχνές παρεμβάσεις στην προσχολική ηλικία, υπάρχει η δυνατότητα πρόληψης της παχυσαρκίας, αλλά και των χρόνιων νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή (Μάντζιου κ.ά., 2012). Γίνεται αντιληπτό, λοιπόν, ότι ο εκπαιδευτικός ασκεί μεγάλη επιρροή στα παιδιά. Έτσι, μέσα από το σχολείο τα παιδιά μπορούν να αλλάξουν στάσεις και διατροφικές συνήθειες εφόσον έχουν ενημερωθεί για τη βιολογική αξία των θρεπτικών συστατικών που προσλαμβάνουν από τις τροφές. Αυτές οι βασικές γνώσεις που πρέπει να έχουν τα παιδιά, μπορούν να μεταδοθούν σε αυτά με απλά και κατανοητά μαθήματα από τους εκπαιδευτικούς ή μέσω διάφορων μεθόδων, προσιτών και ευχάριστων στα παιδιά, ώστε η υγιεινή διατροφή να μεταμορφωθεί σε παιχνίδι και να αποτελεί ευχάριστη διαδικασία που τα παιδιά θα θελήσουν να εφαρμόσουν στην πράξη στην καθημερινή τους ζωή, όχι μόνο προσωρινά, αλλά και σε όλη τη διάρκειά της. Είναι πολύ σημαντικό ο εκπαιδευτικός να προσφέρει «καλλιέργεια» και όχι απλά περιορισμένη μόρφωση στα παιδιά, αφού μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης το παιδί μπορεί να υιοθετήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, καθώς και να διατηρήσει άριστα επίπεδα υγείας και ευεξίας από πολύ μικρή ηλικία (Γερακιανάκης, Γεωργαλάς και Τσαγκαράκης, 2007).

Προχωρώντας στη συνέχεια του ερωτηματολογίου, ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς να αναφέρουν πόσο σημαντική είναι για αυτούς η ποιότητα των τροφών, κάτι το οποίο φαίνεται ότι αποτελεί για αυτούς βασική προτεραιότητα, καθώς ποσοστό 75% των συμμετεχόντων στην έρευνα, δήλωσαν ότι η διατροφή των παιδιών είναι για αυτούς ένα πολύ σημαντικό ζήτημα, ενώ ακολουθεί ένα 22,50% των ερωτηθέντων, οι οποίοι απάντησαν ότι είναι αρκετά σημαντικό για αυτούς το συγκεκριμένο ζήτημα. Παρατηρείται λοιπόν, ότι η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής ενδιαφέρονται για την ποιότητα των τροφών, κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό και ωφέλιμο για τα παιδιά σε αυτή την ηλικία ώστε να αναπτυχθούν φυσιολογικά. Επίσης, από τους εκπαιδευτικούς ζητήθηκε να απαντήσουν πόσο σημαντική θεωρούν την ποσότητα των τροφών, το 50% των ερωτηθέντων απάντησε πολύ σημαντική, γεγονός το οποίο σε συνδυασμό με το 47,5% που δήλωσε ότι είναι αρκετά σημαντική για αυτούς η ποσότητα, επιβεβαιώνει την ιδιαίτερη έμφαση που δίνουν οι εκπαιδευτικοί στο ζήτημα της ποσότητας της διατροφής των παιδιών.

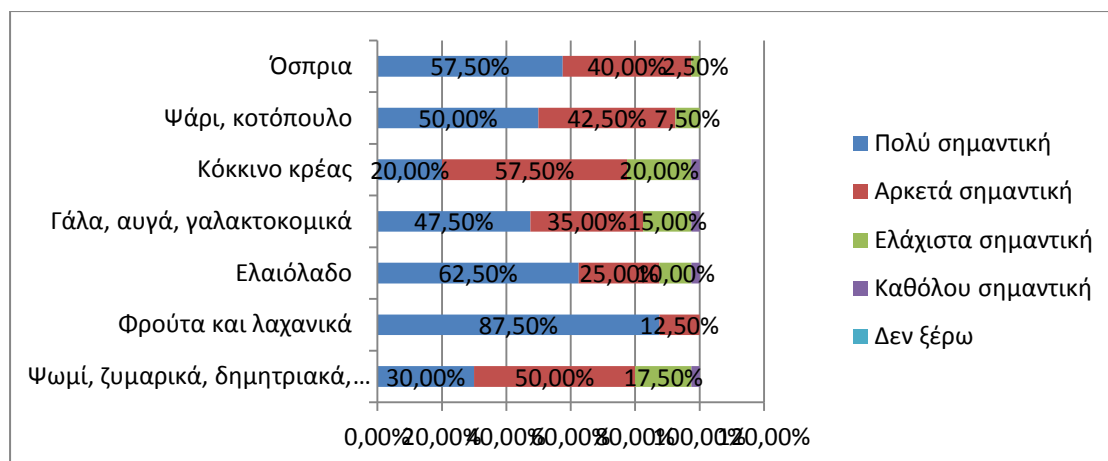


Γράφημα 10: Βαθμός σημαντικότητας για τους εκπαιδευτικούς του ζητήματος της ποιότητας των τροφών.



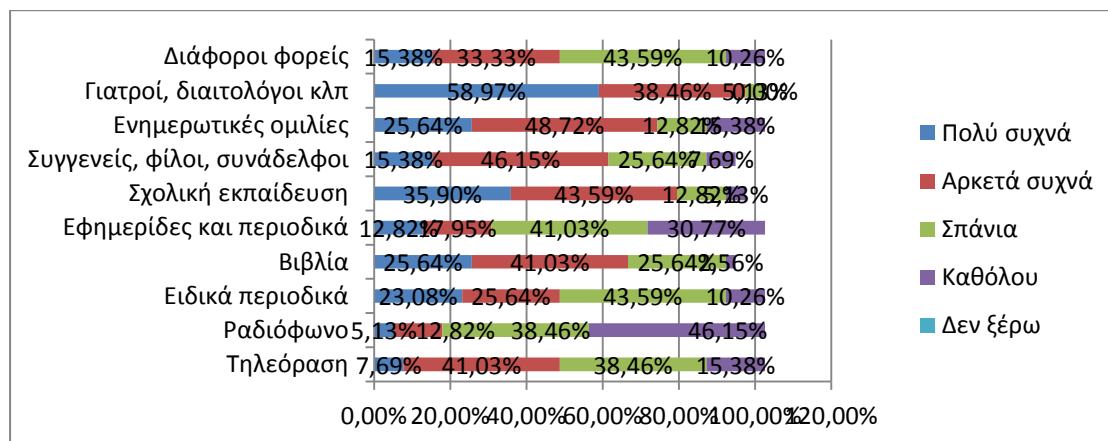
Γράφημα 11: Βαθμός σημαντικότητας για τους εκπαιδευτικούς του ζητήματος της ποσότητας των τροφών.

Από τους εκπαιδευτικούς ζητήθηκε να απαντήσουν πόσο σημαντική είναι για αυτούς κάθε μία από τις κατηγορίες τροφών της Μεσογειακής Διατροφής, έτσι ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα αναφορικά με τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν κάθε μία κατηγορία. Ειδικότερα, απάντησαν ότι θεωρούν πολύ σημαντική την κατανάλωση φρούτων και τα λαχανικών ποσοστό 87%, ελαιόλαδου ποσοστό 62,5%, ενώ έπονται οι κατηγορίες οσπρίων (57,5%), ψαριού και κοτόπουλου (50%). Αντίθετα, απάντησαν κόκκινο κρέας το 20%, ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά και ρύζι το 30%, αυτές οι δύο κατηγορίες σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς είναι οι λιγότερο σημαντικές στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής.



Γράφημα 13: Βαθμός σημαντικότητας των κατηγοριών της Μεσογειακής Διατροφής

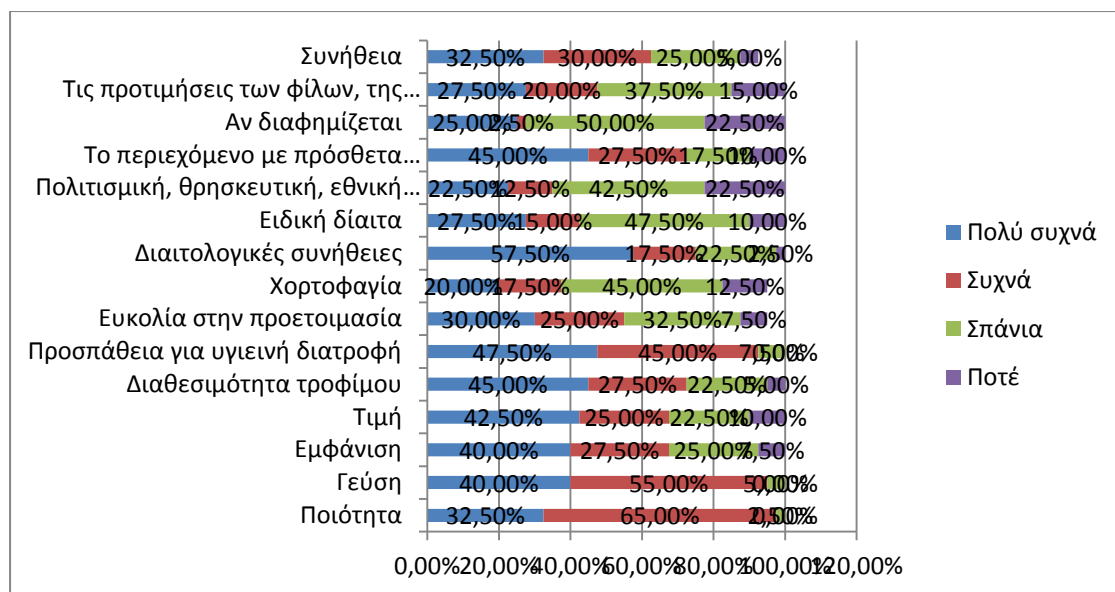
Επιπλέον, ένα βασικό στοιχείο είναι από πού προέρχονται οι γνώσεις των εκπαιδευτικών για την διατροφή. Όπως φαίνεται, ποσοστό 58,97% απάντησαν ότι οι γνώσεις τους προέρχονται από γιατρούς και διαιτολόγους κλπ, ενώ ακολουθεί ποσοστό 35,90% που απάντησε από τη σχολική εκπαίδευση και έπειτα ποσοστό 25,64% απάντησε από τα βιβλία και τις ενημερωτικές ομιλίες. Από την άλλη πλευρά είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθεί ότι το ραδιόφωνο και η τηλεόραση δεν αποτελούν σημαντικές πηγές γνώσεων σχετικά με τη διατροφή για τους εκπαιδευτικούς, καθώς απάντησαν σπάνια και καθόλου σε ποσοστό (84,61% και 54,02% αντίστοιχα), κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα θετικό, καθώς αποτελούν τις λιγότερο αξιόπιστες πηγές γνώσεων σχετικά με τη διατροφή.



Γράφημα 14: Πηγή γνώσεων εκπαιδευτικών σχετικά με τη διατροφή

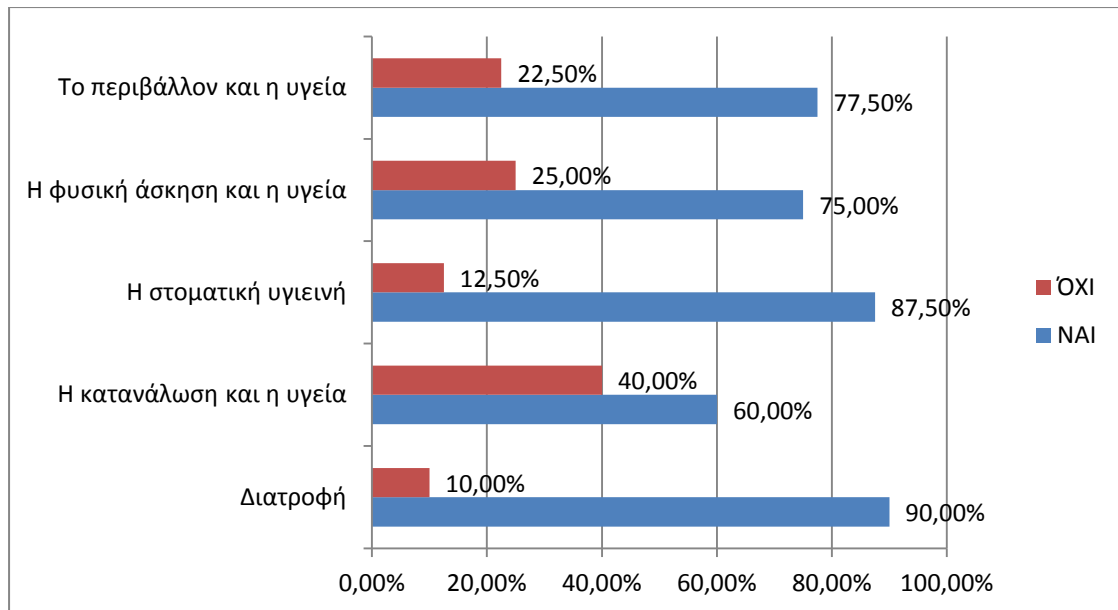
Εν συνεχεία, ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς να απαντήσουν στο κατά πόσον κατά τις αγορές τροφίμων τους δίνουν έμφαση σε διάφορα κριτήρια για την επιλογή των τροφίμων (όπως η ποιότητα, η γεύση κλπ), έτσι ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα αναφορικά με τα κριτήρια επιλογής των προϊόντων. Ειδικότερα, το 57,50% των εκπαιδευτικών απάντησαν ότι το βασικό κριτήριο τους για να επιλέξουν ένα τρόφιμο είναι οι διαιτολογικές συνήθειες, το 47,50 % απάντησε η προσπάθεια για υγιεινή διατροφή, ενώ το 45,00% απάντησε η διαθεσιμότητα των τροφίμων και με το ίδιο ποσοστό το περιεχόμενο των τροφίμων, όσον αφορά τα πρόσθετα συντηρητικά και τις χρωστικές. Τέλος, ακολουθούν η τιμή (42,50%), η γεύση και η εμφάνιση (40,00%) και η ποιότητα (32,50).



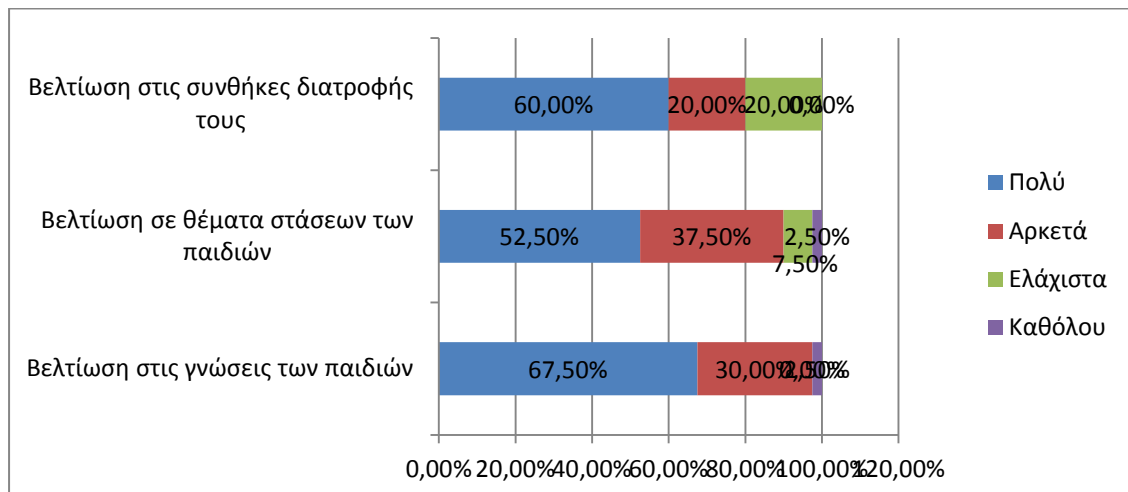


Γράφημα 15: Κριτήριο αγοράς τροφίμων

Επιπλέον, μια ενδιαφέρουσα ερώτηση, η οποία τέθηκε στους εκπαιδευτικούς ήταν κατά πόσον στα πλαίσια των δραστηριοτήτων στο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου, έχουν ασχοληθεί από μια σειρά από θέματα, όπως είναι: η διατροφή (90,00%), η κατανάλωση και υγεία (60,00%), η στοματική υγιεινή (87,50%), η φυσική άσκηση και υγεία (75,00%), καθώς επίσης και το περιβάλλον και υγεία (77,50%). Από τις απαντήσεις των εκπαιδευτικών προσχολικής αγωγής, παρατηρείται ότι πλειονότητα τους έχει ασχοληθεί αρκετά με όλα τα παραπάνω ζητήματα, στοιχείο ιδιαίτερα θετικό, καθώς δείχνει ότι δεν μένουν οι εκπαιδευτικοί μόνο στα καθήκοντά τους όσον αφορά τη διδασκαλία, αλλά έχουν κατανοήσει τον ευρύτερο ρόλο τους όσον αφορά την υγεία και ανάπτυξη των νηπίων. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί, ότι τα ευρήματα της παραπάνω ερώτησης έχουν μεγαλύτερο νόημα αν δούμε τι πετυχαίνουν στην πράξη οι εκπαιδευτικοί με τις παραπάνω δραστηριότητες. Ειδικότερα, η νηπιαγωγός με την εφαρμογή των παραπάνω δραστηριοτήτων με τις οποίες έχει ασχοληθεί, κατορθώνει σε μεγάλο βαθμό τόσο να συμβάλει στη βελτίωση των γνώσεων των παιδιών (67,5%), όσο και στη βελτίωση στις συνθήκες διατροφής τους (60%), αλλά και στη βελτίωση σε θέματα στάσεων των παιδιών (52,50%).

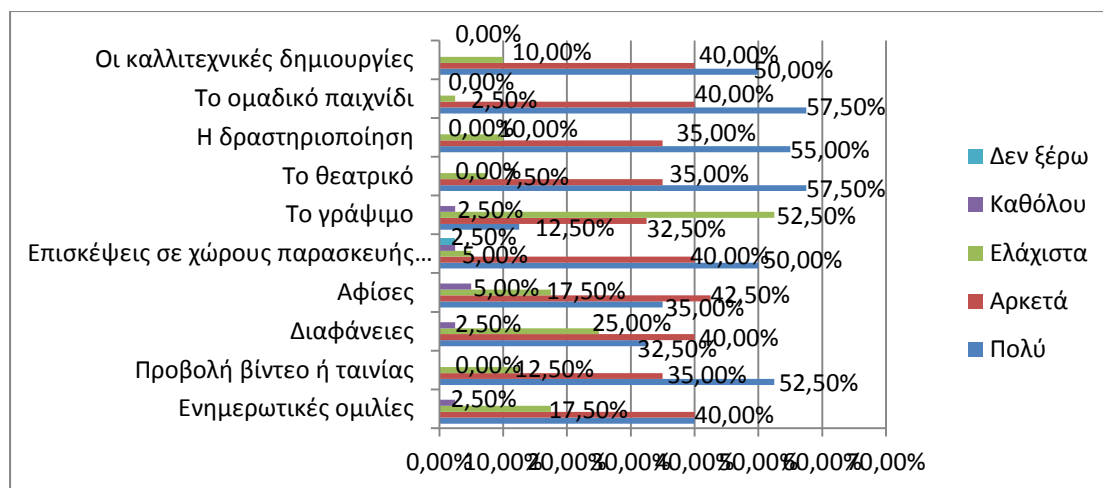


Γράφημα 16: Ειδικά θέματα με τα οποία έχουν ασχοληθεί οι εκπαιδευτικοί



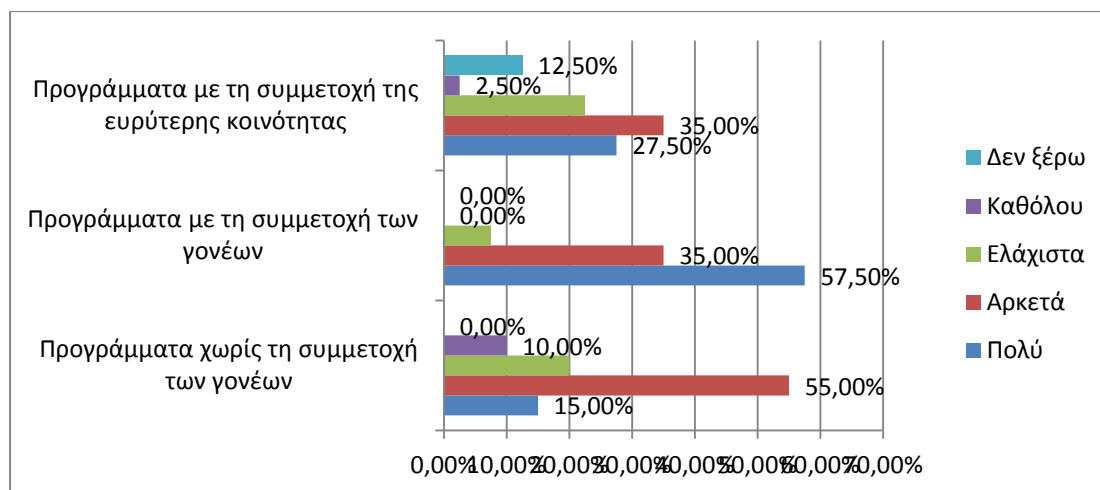
Γράφημα 17: Τι πετυχαίνει ο νηπιαγωγός με την εφαρμογή των δραστηριοτήτων

Στη συνέχεια, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στο κατά πόσον θεωρούν ότι βοηθάνε στη διαμόρφωση συμπεριφορών των νηπίων σε θέματα διατροφής μια σειρά από ενέργειες, οι οποίες αναφέρονται παρακάτω κατά σειρά προτίμησης. Οι νηπιαγωγοί θεωρούν πιο αποτελεσματικές μεθόδους για την διαμόρφωση διατροφικών συμπεριφορών στα παιδιά, σε ποσοστό 57,50% το θεατρικό και το ομαδικό παιχνίδι, την δραματοποίηση το 55,00%, την προβολή σχετικού βίντεο ή ταινίας το 52,50%, τις καλλιτεχνικές δημιουργίες και τις επισκέψεις σε χώρους παρασκευής τροφίμων κλπ το 50,00%, τις ενημερωτικές ομιλίες στο σχολείο από ειδικούς σε θέματα διατροφής το 40,00%, τις αφίσες το 35%, τις διαφάνειες το 32,5% και το γράψιμο το 12,5%.



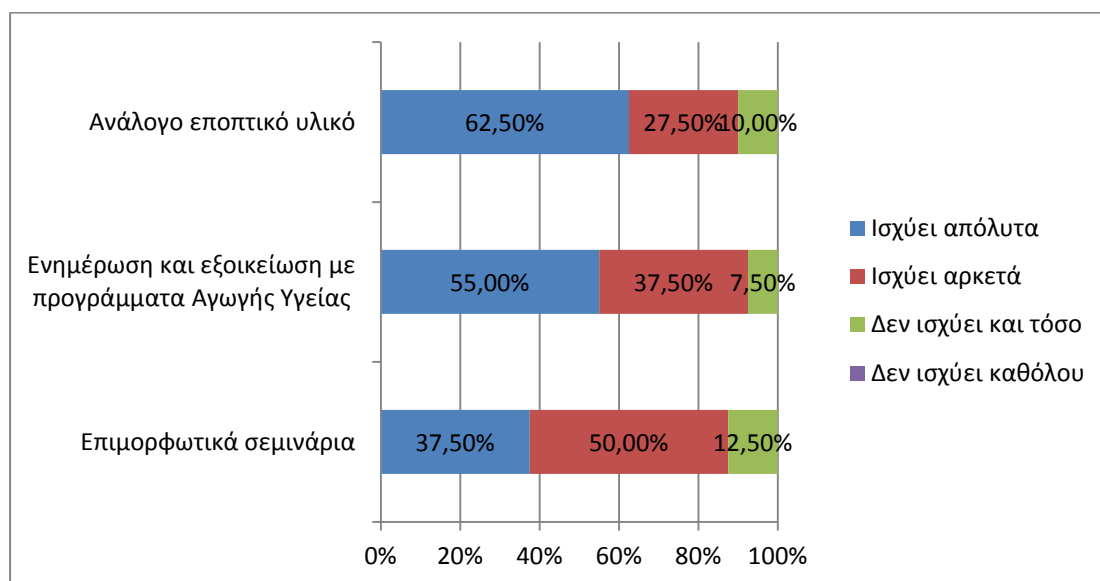
Γράφημα 18: Αποτελεσματικότητα ενεργειών για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των παιδιών σε θέματα διατροφής.

Επίσης, ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς να αποκριθούν κατά πόσον τα προγράμματα αγωγής υγείας με ή χωρίς τη συμμετοχή των γονέων ή με τη συμμετοχή της ευρύτερης κοινότητας επηρεάζουν την συμπεριφορά και τις στάσεις των νηπίων σε θέματα διατροφής. Από τις απαντήσεις τους παρατηρείται ότι ποσοστό 57,50% πιστεύει ότι τα προγράμματα με τη συμμετοχή των γονέων είναι τα περισσότερο ωφέλιμα για τη διαμόρφωση συμπεριφοράς και στάσεων των παιδιών σχετικά με τη διατροφή, κάτι το οποίο είναι αναμενόμενο καθώς πρόκειται για το άμεσο περιβάλλον των παιδιών, συνεπώς και η επιρροή που ασκεί σε αυτά θα είναι μεγαλύτερη. Έτσι, μέσα από αυτό το αποτέλεσμα ανταπαντάται το ερευνητικό ερώτημα "Ποιές είναι οι απόψεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την επίδοση των σχολικών προγραμμάτων αγωγής υγείας και διατροφής στην αλλαγή συμπεριφοράς και στάσεων των παιδιών σε θέματα διατροφής;". Οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι πολύ αποτελεσματικά είναι τα προγράμματα τα οποία πραγματοποιούνται με τη συμμετοχή των γονέων και αρκετά αποτελεσματικά κατά σειρά αυτά που πραγματοποιούνται χωρίς τη συμμετοχή των γονέων, με τη συμμετοχή της ευρύτερης κοινότητας. Συνεπώς, πιστεύουν ότι τα προγράμματα στα οποία εμπλέκεται η οικογένεια υποστηριζόμενη παράλληλα από την ευρύτερη κοινότητα, έχουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Αφού, για να μπορέσουν τα παιδιά να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες, απαιτείται από όλα τα μέλη της οικογένειας να συμμετέχουν και να υποστηρίζουν τις προσπάθειες αυτές. Όταν η κοινότητα στην οποία ζουν και μεγαλώνουν τα παιδιά υποστηρίζει τα προγράμματα αυτά, τότε μπορεί να επιτευχθεί με επιτυχία η αλλαγή στάσεων και συμπεριφοράς των παιδιών σε θέματα διατροφής. Εν κατακλείδι, άξιο αναφοράς είναι το γεγονός ότι η διατροφική εκπαίδευση των παιδιών αρχίζει από το σπίτι τους και συνεχίζεται στο νηπιαγωγείο και στις επόμενες βαθμίδες εκπαίδευσης, πάντα όμως με την υποστήριξη της οικογένειας αλλά και της ευρύτερης κοινότητας (Γκανιάτσα, 2010).



Γράφημα 19: Αποτελεσματικότητα προγραμμάτων αγωγής υγείας για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των παιδιών σε θέματα διατροφής

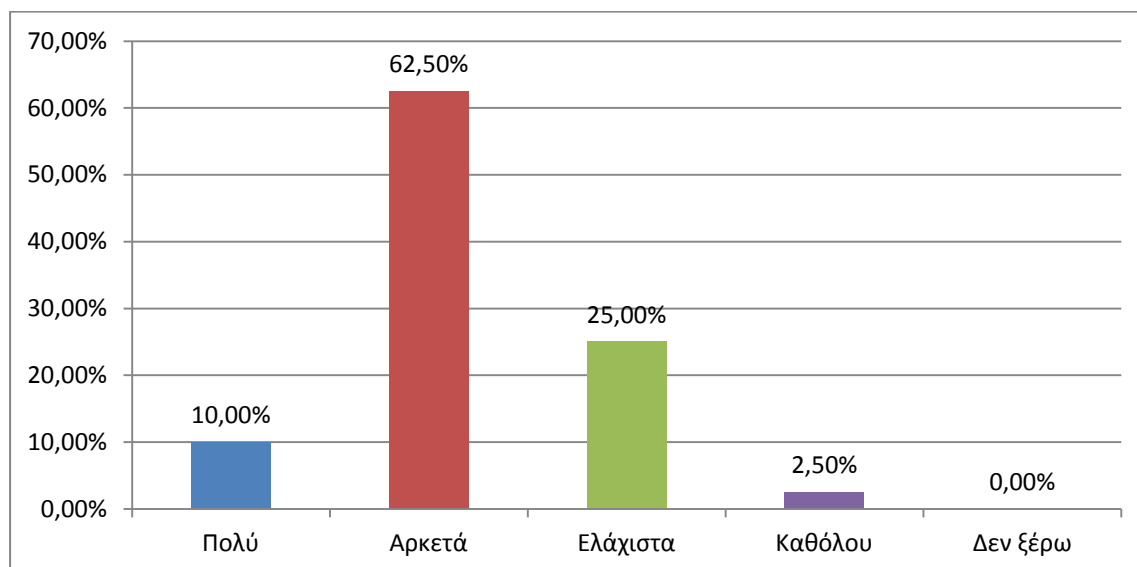
Εν συνεχεία, ζητήθηκε από τους νηπιαγωγούς να απαντήσουν τι θεωρούν ότι χρειάζεται η νηπιαγωγός, έτσι ώστε να είναι αποτελεσματική η παρέμβασή της στη διαμόρφωση συμπεριφορών των νηπίων σε θέματα διατροφής. Όπως φαίνεται, η πλειονότητα των εκπαιδευτικών, ποσοστό 62,50%, θεωρεί ότι κατά κύριο λόγο χρειάζονται το ανάλογο εποπτικό υλικό, το 55,00% πιστεύει ότι είναι σημαντικό να υπάρχει ενημέρωση και εξοικείωση με προγράμματα αγωγής υγείας και το 37,50% θεωρεί σημαντική την ύπαρξη επιμορφωτικών σεμιναρίων.



Γράφημα 21: Τι χρειάζεται σήμερα ένας εκπαιδευτικός για να βελτιώσει αποτελεσματικά τη συμπεριφορά των νηπίων σε θέματα διατροφής

Τέλος, ζητήθηκε από τους εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν στην έρευνα, να μας απαντήσουν κατά πόσον είναι ικανοποιημένοι από τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών στο νηπιαγωγείο, από αυτό το αποτέλεσμα ανταπαντάται και το τελευταίο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας. Το 72,50% των ερωτηθέντων εκπαιδευτικών δήλωσαν ότι είναι πολύ και αρκετά ικανοποιημένοι με τις διατροφικές συνήθειες των νηπίων σήμερα, κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα θετικό και δημιουργεί προοπτικές περαιτέρω βελτίωσης των διατροφικών συνθηκών των νηπίων στο

μέλλον. Οι Γκανάσου και Γραμμένου (2013) υποστηρίζουν ότι η διατροφή των παιδιών στην προσχολική ηλικία είναι ζήτημα υψίστης σημασίας, αφού η υγεία του παιδιού εξαρτάται από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, από τους οποίους ο πιο σημαντικός είναι ο ρόλος της διατροφής, καθώς η διατροφή μπορεί να επηρεάσει την υγεία του παιδιού, όχι μόνο προσωρινά αλλά και στην μετέπειτα ενήλικη ζωή του.



Γράφημα 21: Βαθμός ικανοποίησης των εκπαιδευτικών από τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών στο νηπιαγωγείο

### Συμπεράσματα

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκε το ζήτημα της διατροφής στην προσχολική ηλικία και η επίδραση των δραστηριοτήτων των νηπιαγωγών, μέσα από τα προγράμματα αγωγής υγείας, σε σχέση με την διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς και των στάσεων των παιδιών. Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη και την υγεία στην προσχολική, αλλά και σε κάθε ηλικία. Για να είναι σε σωστή κατάσταση η υγεία ενός παιδιού, είναι απαραίτητο η διατροφή του να περιλαμβάνει τα σωστά θρεπτικά συστατικά, σε ισορροπημένες ποσότητες και αναλογίες. Αν ο άνθρωπος ακολουθεί μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή από τη παιδική του ηλικία, το πιο πιθανό είναι να την ακολουθήσει και στην συνέχεια της ζωής του, άρα θα είναι σε καλή κατάσταση η υγεία του και ως ενήλικας. Όπως συμπεραίνεται, οι διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου είναι θέμα υψίστης σημασίας καθώς σχετίζεται άμεσα με την υγεία του, αυτό το καθιστά ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέμα προς μελέτη.

Από τις απόψεις των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας, γίνεται αντιληπτό ότι τα περισσότερα νήπια προμηθεύονται το κολατσιό τους από το σπίτι, αφού δεν υπάρχουν κυλικεία στα σχολεία στα οποία φοιτούν. Ενώ, παρατηρείται ότι η πλειονότητα των σχολείων που έχουν κυλικεία, δεν εφαρμόζει την σχετική υπουργική απόφαση που καθορίζει ποια είδη επιτρέπονται να πωλούνται στα σχολικά κυλικεία. Οι εκπαιδευτικοί θεωρούν ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται περισσότερο από το οικογενειακό τους περιβάλλον, το οποίο αποτελείται από την μητέρα, τον πατέρα, τα αδέρφια, τον παππού και την γιαγιά και μετά από το κοινωνικό περιβάλλον, δηλαδή την τηλεόραση, τους συνομηλικούς και τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, αν και εκείνοι φροντίζουν ώστε να επισημαίνονται πολύ συχνά

στα παιδιά ποιες τροφές είναι ωφέλιμες να καταναλώνουν. Άλλωστε, οι περισσότεροι νηπιαγωγοί δήλωσαν ότι στο σχολείο έχουν καθορίσει ποια τρόφιμα επιτρέπονται και τις περισσότερες φορές προσπαθούν να τηρούν αυτούς τους κανόνες. Εκτός, βέβαια από τους κανόνες οι εκπαιδευτικοί προσχολικής αγωγής συνηθίζουν να τρώνε κάθε μέρα μαζί με τα νήπια, καθώς γνωρίζουν ότι τα παιδιά μιμούμενα τη νηπιαγωγό τους, όπως συνηθίζουν, θα υιοθετήσουν τις υγιεινές διατροφικές της συνήθειες. Εν κατακλείδι, με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας ερευνητικής μελέτης, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η νηπιαγωγός μπορεί να συνεισφέρει στην διαμόρφωση διατροφικών συνθηκών και στάσεων στα παιδιά μέσα από τις δράσεις και τα προγράμματα παρέμβασης τα οποία υλοποιεί. Επίσης, οι εκπαιδευτικοί προσχολικής ηλικίας πιστεύουν ότι τα προγράμματα αγωγής υγείας που γίνονται με την συμμετοχή των γονέων, είναι περισσότερο ωφέλιμα στη διαμόρφωση διατροφικών συνθηκών στα παιδιά, καθώς όπως προαναφέρθηκε το οικογενειακό περιβάλλον είναι το άμεσο περιβάλλον των παιδιών και σαφέστατα από αυτό δέχονται μεγαλύτερες επιρροές

### Βιβλιογραφία

1. Altrichter, H., Posch, P. and Somekh, B. (2001). *Οι εκπαιδευτικοί Ερευνούν το Έργο τους. Μια εισαγωγή στις Μεθόδους της Έρευνας Δράσης*. Μετάφραση από την Μ. Δεληγιάννη. Επανεκδοση, Αθήνα: Μεταίχμιο.
2. Brewer, J. and Hunter, A. (1989). *Multimethod research: A synthesis of styles*. Newbury Park. CA. Sage.
3. Cohen, L., Mannion, L. and Morrison, K. (2008). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
4. Cole, M. and Cole, S.R. (2001). *Η ανάπτυξη των παιδιών*. Τομ. Β'. Μετάφραση από την Μ. Σόλμαν. Επανεκδοση, Αθήνα: Τυπωθήτω.
5. Kvale, S. (1996). *Interviews, an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
6. Olsen, W. (2001). *Qualitative and Quantitative Data Analysis*. Module 4. The Graduate school. University of Bradford
7. Steptoe, A., Pollard, T.M. and Wardle, J. (1995). *Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire*. Appetite. Vol. 25. pp. 267-284.
8. Wilson, N. and McLean, S. (1994). *Questionnaire Design: A Practical Introduction*, Co. Antrim, University of Ulster Press.
9. Αβραμίδης, Η. και Καλύβα, Ε. (2006). *Μέθοδοι Έρευνας στην Ειδική Αγωγή. Θεωρία και Εφαρμογές*. Αθήνα: Παπαζήση
10. Αθανασίου Κ. (2007). *Αγωγή Υγείας*. Αθήνα: Γρηγόρη.
11. Βόλλη, Μ. (2009). *Παιδική Παχυσαρκία. Ο ρόλος του σχολείου*. Διαθέσιμο στο: <http://www.yeskid.gr/kosmos-paidioy/anaptyksi/ygeia-psyxologia/paxysarkia-rolossxoleioy> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 16 Μαρτίου 2016].
12. Γαλατιανού, Μ. και Αλεξανδρίδη, Ε. (2008). *Συνήθειες και απόψεις των γονέων για τη διατροφή και το περιβάλλον. Συνήθειες δασκάλων και κυλικεία δημοτικών σχολείων*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ Κρήτης: Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας. Διαθέσιμο στο: <http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/steg/dd/2008/GalatianouMaria,AlexandridiEl>



- [pida/attached-document/GALATIANOUALEXANDRIDID\\_2008.pdf](#) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Απριλίου 2017].
13. Γερακιανάκης, Χ., Γεωργιάδης, Γ. και Τσαγκαράκης, Ε. (2007). *Διατροφή και άσκηση στην υγεία των παιδιών της Ε΄ δημοτικού (9-11 χρονών)*. Πτυχιακή Εργασία. ΑΤΕΙ Κρήτης: Τμήμα Νοσηλευτικής. Διαθέσιμο στο: <http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/seyp/nos/2008/GerakianakisChrysovalantis.GeorgalasGeorgios.TsagkarakisEmmanouil/attached-document/Gerakianakis2008.pdf> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Απριλίου 2017].
  14. Γκανάσου, Γ. και Γραμμένου, Μ. (2013). *Η διατροφή στην προσχολική ηλικία*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ: Τμήμα Βρεφονηπιοκομίας. Διαθέσιμο στο: [http://apothetirio.teiep.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/936/psa\\_2013007.pdf?sequence=1](http://apothetirio.teiep.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/936/psa_2013007.pdf?sequence=1) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
  15. Γκανιάτσα, Δ. (2010). *Διατροφικές συνήθειες των παιδιών προσχολικής ηλικίας*. Διδακτορική Διατριβή. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων: Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών. Διαθέσιμο στο: <http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/22403#page/1/mode/2up> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
  16. Γκούβρα, Μ., Κυρίδης, Α. και Μαυρικάκη, Ε. (2001). *Αγωγή Υγείας και Σχολείο. Παιδαγωγική και Βιολογική Προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γ. Δαρδανός.
  17. Ζαμπέλας, Α. (2003). *Η διατροφή στα στάδια της ζωής*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
  18. Καλόγηρος, Σ. και Κολοβελώνης, Α. (2007). "Η επίδραση ενός προγράμματος αγωγής υγείας στις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις μαθητών δημοτικού σχολείου". *Επιστημονικό Βήμα*. τ.8 . σελ. 116-124. Διαθέσιμο στο: [http://users.sch.gr/sakan/Kalogiros\\_Kolovelonis\\_2007.pdf](http://users.sch.gr/sakan/Kalogiros_Kolovelonis_2007.pdf) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Απριλίου 2017].
  19. Καρύτσα, Α. και Μυλωνά, Ε. (2012). *Παιδική Παχυσαρκία*. ΑΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ: Τμήμα Βρεφονηπιοκομίας. Διαθέσιμο στο: [http://apothetirio.teiep.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/778/psa\\_2012023.pdf?sequence=1](http://apothetirio.teiep.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/778/psa_2012023.pdf?sequence=1) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
  20. Κασιμάτη, Κ. (χ.χ.). *Εισαγωγή στην Διδακτική Μεθοδολογία: Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. ΕΚΠΑ. ΑΣΠΑΙΤΕ. Διαθέσιμο στο: [http://reader.ekt.gr/bookReader/show/index.php?lib=EDULLL&item=1095&bitstream=1095\\_01#page/1/mode/2up](http://reader.ekt.gr/bookReader/show/index.php?lib=EDULLL&item=1095&bitstream=1095_01#page/1/mode/2up) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
  21. Καφάτος, Α.Γ., Βαλασούλη, Μ., Μπατούνη, Α., Χριστάκης, Μ., Βαίλας, Ι., Χριστάκης, Π. και Παντελάκης, Σ. (1982). "Διατροφή παιδιών ηλικίας 5 χρονών από δύο περιοχές της Ελλάδας με ακραίους δείκτες βρεφικής θνησιμότητας." *Ιατρική*. 42(3). σελ. 219-226.
  22. Κουρκουτά, Α., Ράρρα, Α. και Αμπραχίμ, Σ.Ε. (2013). "Η διατροφή των παιδιών στην σχολική ηλικία". *Επιστημονικά Χρονικά*. 19(2). Διαθέσιμο στο: <http://www.tzaneio.gr/epistimoniko/p13-2-3.pdf> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 16 Μαρτίου 2016].
  23. Κρεμμύδα, Ο. (2016). *Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο νηπιαγωγείο*. Πτυχιακή Εργασία. Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας: Τμήμα Νηπιαγωγών. Διαθέσιμο στο:

- <https://dspace.uowm.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/286/The%20eating%20habits%20of%20preschool%20children.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 25 Φεβρουαρίου 2017].
24. Κρεμμύδα, Ο. (2016). *Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών στο νηπιαγωγείο*. Πτυχιακή Εργασία. Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας: Τμήμα Νηπιαγωγών. Διαθέσιμο στο: <https://dspace.uowm.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/286/The%20eating%20habits%20of%20preschool%20children.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Απριλίου 2017].
  25. Κυριαζόπουλος, Π. και Σαμαντά, Ε. (2011). *Μεθοδολογία έρευνας εκπόνησης διπλωματικών εργασιών*. Αθήνα: Σύγχρονη Εκδοτική ΕΠΕ.
  26. Λουμάκου, Μ., Σαραφίδου, Ε., Κορδούτης, Π. και Μπαρμποπούλου, Δ. (2006). Στάσεις δασκάλων και διατροφική αγωγή στο σχολείο. *Μέντορας*, 9: 43-59. Διαθέσιμο στο: [file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Temp/Temp1\\_mentoras\\_9.zip/loumako\\_u.pdf](file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Temp/Temp1_mentoras_9.zip/loumako_u.pdf) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 26 Νοεμβρίου 2016].
  27. Μανιός, Γ. (2007). *Διατροφική Αγωγή: Θεωρίες και Μοντέλα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
  28. Μανιός, Γ. (2008). *Αγωγή Υγείας-Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες: για μαθητές ηλικίας 6-8 ετών*. Αθήνα: intelearn. Διαθέσιμο στο: [http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost\\_yliko/agogi\\_ygeias/diatrofi\\_daskalou1.pdf](http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/agogi_ygeias/diatrofi_daskalou1.pdf) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Απριλίου 2017].
  29. Μάντζιου, Θ., Πέτσιος, Κ., Τσουμάκας, Κ. και Μάτζιου, Β. (2012). "Μελέτη των Διατροφικών Συνηθειών Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας, καθώς και των Γνώσεων και των Στάσεων των Γονέων τους". *Νοσηλευτική*. 51(3) . σελ. 317–326. Διαθέσιμο στο: [http://hjn.gr/wp-content/uploads/2014/10/get\\_pdf-30.pdf](http://hjn.gr/wp-content/uploads/2014/10/get_pdf-30.pdf) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Απριλίου 2017].
  30. Μανώλη, (2016). *Πως διαμορφώνεται η διατροφική συμπεριφορά του παιδιού προσχολικής ηλικίας μέσω του σχολικού και οικογενειακού περιβάλλοντος*. Πτυχιακή Εργασία. ΑΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ: Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας. Διαθέσιμο στο: [file:///C:/Users/Owner/Downloads/ManoliMargianna2016%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Owner/Downloads/ManoliMargianna2016%20(1).pdf) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 25 Φεβρουαρίου 2017].
  31. Ουζούνη, Χ. και Νακάκης, Κ. (2011). "Η Αξιοπιστία και η εγκυρότητα των Εργαλείων Μέτρησης σε Ποσοτικές Μελέτες". *Νοσηλευτική*. 50(2) . σελ. 231-239. Διαθέσιμο στο: <http://knakakis.advancednursing.teiste.gr/wp-content/uploads/2014/01/07.pdf> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
  32. Παπαϊωάννου, Α., Πλατή, Α. και Τσιρίτα, Ι. (χ.χ). *Οι διατροφικές συνήθειες παιδιών νηπιακής ηλικίας (4-5 ετών) των πόλεων Ρεθύμνου και Ρόδου και οι παράγοντες που επηρεάζουν στην διατροφή αυτών των συνθηθειών*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ: Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας. Διαθέσιμο στο: <http://docplayer.gr/3238626-Thema-ptyhiakis-ergasias.html> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
  33. Παπαναστασίου, Ε. και Παπαναστασίου, Κ. (2014). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Κύπρος: Ιδιωτική.
  34. Πιπεράκης, Σ., Ζαφειροπούλου, Μ. & Σωτηρίου, Α. (2002). "Διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών". Στο Πιπεράκης, Σ. (επιμ.). *Τροφή, διατροφή, ανατροφή* (σελ. 123-137). Αθήνα: Τυπωθήτω.



35. Πιπεράκης, Σ., Ζαφειροπούλου, Μ. και Σωτηρίου, Α. (2002). Διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών: Έρευνα. Στο Σ. Πιπεράκης *Τροφή, διατροφή, ανατροφή* (σελ. 123-137). Αθήνα: Τυπωθήτω.
36. Πιτταρά, Κ. (2011). *Πιλοτικό πρόγραμμα διατροφικής αγωγής στους Παιδικούς Σταθμούς του Δήμου Γαλατσίου*. Μεταπτυχιακή Εργασία. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών: Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων. Διαθέσιμο στο: [http://dspace.aua.gr/xmlui/bitstream/handle/10329/3820/Pittara\\_C.pdf?sequence=1](http://dspace.aua.gr/xmlui/bitstream/handle/10329/3820/Pittara_C.pdf?sequence=1) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης 25 Φεβρουαρίου 2017].
37. Ρεσβάνη, Α. (1993). *Διατροφικό πρότυπο σε δείγματα ελληνικού παιδικού πληθυσμού*. Διδακτορική Διατριβή. Αθήνα. Διαθέσιμο στο: <http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/5386#page/1/mode/2up> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
38. Σαχίνη-Καρδάση, Α. (2004). *Μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στο χώρο της υγείας*. Αθήνα: ΒΗΤΑ.
39. Στάππα-Μουρτζίνη, Μ. (2010). *Αγωγή Υγείας: Βασικές Αρχές-Σχεδιασμός Προγράμματος-Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων. Διαθέσιμο στο: [http://www.pi-schools.gr/programs/agogi\\_ygeias/agogi\\_ygeias.pdf](http://www.pi-schools.gr/programs/agogi_ygeias/agogi_ygeias.pdf) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Μαΐου 2016].
40. Τουτουζάς, Π. (2004). *14 γιατροί συμβουλεύουν για δίαιτα και διατροφή*. Αθήνα: Κάκτος.
41. Τσιώλης, Γ. (2011). "Η σχέση ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες: Από την πολεμική των «παραδειγμάτων» στις σύνθετες προσεγγίσεις". Στο: Δαφέρμος, Μ., Σαματάς, Μ., Κουκουριτάκης, Μ. & Χιωτάκης, Σ. (επιμ.). *Οι κοινωνικές επιστήμες στον 21<sup>ο</sup> αιώνα: Επίμαχα θέματα και προκλήσεις*. Αθήνα: Πεδίο. Διαθέσιμο στο: [file:///C:/Users/Owner/Downloads/Posotikes\\_Poiotikes\\_Tsiolis.pdf](file:///C:/Users/Owner/Downloads/Posotikes_Poiotikes_Tsiolis.pdf) [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 26 Νοεμβρίου 2016].
42. Τσομπανόγλου, Ι. και Τσίπης, Κ. (2014). *Παιδική παχυσαρκία: Συνέπειες και αποτελέσματα*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης: Τμήμα Νοσηλευτικής. Διαθέσιμο στο: <http://digilib.teiimt.gr/jspui/bitstream/123456789/3980/1/DIDZ01Z0063.pdf> [τελευταία ημερομηνία πρόσβασης στις 10 Απριλίου 2017].