

# Αύξηση των ανθυγιεινών συνηθειών στις σχολικές διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[auxisi-ton-anthigieinon-sinitheion-stis-sxolikes-diakopes](#)

Σύμφωνα

με νέα μελέτη, που πραγματοποίησαν Αμερικανοί ερευνητές, φαίνεται ότι κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών τα παιδιά καταναλώνουν υψηλότερη ποσότητα ζάχαρης και λιγότερα λαχανικά και βλέπουν περισσότερη τηλεόραση, συγκριτικά με την υπόλοιπη χρονιά.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of School Health*, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από περίπου 6.500 παιδιά κι εφήβους, τα οποία συγκεντρώθηκαν κατά το διάστημα 2003-2008.

Οι ερευνητές επέλεξαν τρεις βασικούς δείκτες, σχετικά με τη διατροφική πρόσληψη των συμμετεχόντων: τη συνολική ημερήσια πρόσληψη θερμίδων και την κατανάλωση λαχανικών (σε φλιτζάνια/ημέρα) και ζάχαρης (σε κουτ. γλυκού/ημέρα). Επιπλέον, αξιολόγησαν τις μεταβολές στο χρόνο τηλεθέασης.

Συνολικά βρέθηκε ότι, κάθε μέρα των καλοκαιρινών διακοπών, τα παιδιά αφιέρωναν 20 λεπτά παραπάνω στην παρακολούθηση τηλεόρασης και καταναλώναν περισσότερη ζάχαρη και λιγότερα λαχανικά, κατά 2 κουτ. γλυκού και 0,2 φλιτζάνια αντίστοιχα.

Όπως σχολιάζει η επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, το σχολείο εξακολουθεί να παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών διατροφής και άσκησης και μπορεί να συμβάλλει στη διατήρησή τους και κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών.

Κλείνοντας, αναφέρει πως τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι απαιτούνται προγράμματα πρόληψης της παιδικής παχυσαρκίας που να εκτείνονται πέραν του σχολικού έτους.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)