

2^ο Γυμνάσιο Κορυδαλλού

Σχολικό Έτος : 2021-2022

Τάξη :Γ1

Μάθημα : Τεχνολογία

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα : Πώς επηρεάζουν τα γλυκά και οι σοκολάτες τα δόντια και την υγεία των παιδιών



Μαθήτρια: Μαρίνα Αθανασέλη

Υπ. Καθηγητής : Δημήτριος Μανωλάς

Περίληψη

Σε αυτή την ερευνητική εργασία εξέτασα το πώς η ζάχαρη επηρεάζει τα παιδιά καθώς επίσης και ο αντίκτυπος αυτού του γεγονότος στην υγεία τους και ειδικότερα στα δόντια τους . Αυτή η εξέταση έγινε μέσω χρήσης ερωτηματολογίων που διένειμα σε μαθητές γυμνασίου του Κορυδαλλού. Μετά από εξέταση αυτών των ερωτηματολογίων παρουσίασα τα αποτελέσματα τα οποία συνοψίστηκαν βγάζοντας έτσι ένα τελικό συμπέρασμα.

Πρόλογος

Σε αυτή την ερευνητική εργασία μελέτησα το πώς η σοκολάτα μπορεί να επιδράσει στα νέα παιδιά ειδικότερα των Γυμνασίων αλλά και να φέρει σοβαρές συνέπειες που σε αρκετές περιπτώσεις είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουμε πλήρως.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ορισμός.....σελ 3
Πρόβλημα.....σελ 3-4
Γενικά για τη ζάχαρη.....σελ 5
Γιατί είναι βλαπτική.....σελ 6
Τρόποι αντιμετώπισηςσελ 7
Ερευνητικό μέρος.....σελ 9
Σκοπός ερευνάς.....σελ 9
Ερωτηματολόγιο.....σελ 9-11
Μεθοδολογία'σελ 11
Αποτελέσματα.....σελ 12-14
Λεξιλόγιο - ορισμοί.....σελ 15
Συμπεράσματα.....σελ 16
Βιβλιογραφία.,.....σελ 17

Θεωρητικό μέρος

Ορισμός

σοκολάτα περιγράφεται μία σειρά από προϊόντα που έχουν ως βασικό συστατικό το κακάο, που προέρχεται από το κακαόδεντρο. Είναι ένα από τα βασικά συστατικά στη

ζαχαροπλαστική, σε γλυκά, παγωτά, μπισκότα και άλλα που περιέχουν ζάχαρη.

Πρόβλημα

Οι σοκολάτες ,τα γλυκά – και ειδικά όσα είναι μαστιχωτά και μπορούν να κολλήσουν στα δόντια, τα καταστρέφουν. Μένουν πάνω και είναι δύσκολο να αφαιρεθούν, ακόμα και με έντονο βούρτσισμα, ενώ τα σάκχαρα τους αποτελούν την καλύτερη τροφή για τα επικίνδυνα βακτήρια . Δημιουργούνται επιπλέον προβλήματα στην υγεία με αποτέλεσμα πολλά μέρη και όργανα του σώματος να φέρουν καταστροφικές για τον άνθρωπο συνέπειες.

...στο βάρος

Ένα γλυκάκι πού και πού δεν θα μας κάνει κακό. Η τακτική τους, όμως, κατανάλωση, προσθέτει καθημερινά έξτρα θερμίδες που δεν χρειαζόμαστε, με αποτέλεσμα να βλέπουμε τον δείκτη της ζυγαριάς να ανεβαίνει. Περιέχουν κορεσμένα λιπαρά, πολλές θερμίδες.

...στην καρδιά

Αν η διατροφή μας περιέχει πολλά κορεσμένα λιπαρά, τα (πολύ άσχημα) αποτελέσματα θα γίνουν ορατά στην καρδιά μας. Οι πιθανότητες καρδιοπάθειας αυξάνονται ραγδαία. Και, ναι, ένας από τους μεγαλύτερους υπαίτιους είναι η σοκολάτα.

...στις αρθρώσεις

Η πρόσθετη ζάχαρη στην διατροφή μας μπορεί να προκαλέσει την έκκριση κυτοκινών, που προκαλούν φλεγμονές.

...στο πάγκρεας

Κάθε φορά που τρώμε κάτι που περιέχει ζάχαρη, το πάγκρεας εκκρίνει ινσουλίνη. Αν καταναλώνουμε πολύ μεγάλες ποσότητες, το πάγκρεας καταπονείται σε τέτοιο βαθμό, που δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά. Το αποτέλεσμα; Αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, αλλά και ραγδαία αυξημένος κίνδυνος για διαβήτη.



Γενικά για τη ζάχαρη

Εδώ και καιρό η ζάχαρη θεωρείται ο κακός σύμβουλος στη διατροφή και αυτό γιατί είναι ο πιο αγνός επεξεργασμένος υδατάνθρακας, πράγμα που σημαίνει ότι έχει τον υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη (100) από όλα τα τρόφιμα. Αυτό συνεπάγεται ραγδαία αύξηση στο σάκχαρο του αίματος μετά την κατανάλωσή της, ενισχύοντας την πείνα του παιδιού και οδηγώντας στη λαιμαργία.

Συνεπώς, η ζάχαρη θα πρέπει αν όχι να αποκλείεται τελείως από τη διατροφή των παιδιών, τουλάχιστον να περιορίζεται στο ελάχιστο δυνατό.

Γιατί η ζάχαρη είναι τόσο βλαπτική για την υγεία του παιδιού;

- Πρώτα απ' όλα, η ζάχαρη επιφέρει κατάπτωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πιο συνηθισμένες τροφές, ιδίως εκείνες που απευθύνονται στα παιδιά, περιέχουν σημαντικές ποσότητες ζάχαρης, που μπορεί να έχουν δραματική επίδραση στην υγεία τους.
- Η ζάχαρη ανεβάζει τα επίπεδα του σακχάρου πολύ υψηλά, με αποτέλεσμα τα παιδιά να εμφανίζουν 'υπερκινητική συμπεριφορά' μετά την κατανάλωση πολλών γλυκών. Και μετά την απότομη άνοδο, ακολουθεί μια δραματική πτώση, η οποία προκαλεί διάφορα συμπτώματα (δάκρυα, κόπωση, νεύρα).
- Η ζάχαρη διαθέτει την ικανότητα να καταστρέφει το σμάλτο των δοντιών, να προκαλεί τερηδόνα και άλλα οδοντικά προβλήματα στα παιδιά. Η διαδικασία που οδηγεί στην καταστροφή της αδαμαντίνης ξεκινά 20 λεπτά από τη στιγμή που το παιδί καταναλώσει κάποιο γλυκό ή γενικά τρόφιμο πλούσιο σε ζάχαρη.
- Τροφές με υψηλό ποσοστό ζάχαρης (γλυκά, σοκολάτες, μπισκότα) περιέχουν συνήθως και πολύ υψηλό ποσοστό κορεσμένων λιπαρών, τα οποία προσθέτουν επιπλέον κιλά και αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση διαβήτη ή και καρδιοπαθειών στο μέλλον.
- Οι υπερβολικές ποσότητες ζάχαρης μετατρέπονται σε λίπος. Μια διατροφή με πολλά σάκχαρα έχει συνδεθεί με

την παχυσαρκία, τις καρδιαγγειακές παθήσεις και το διαβήτη τύπου 2.

- Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι οι επιπλέον θερμίδες από τη ζάχαρη εκτοπίζουν τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τη διατροφή του παιδιού. Παιδιά που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης καθημερινά κινδυνεύουν να έχουν έλλειψη βιταμινών, μετάλλων και άλλων πολύτιμων ιχνοστοιχείων.

Προστασία των δοντιών

Πέρα από τη μακροχρόνια πρόληψη του διαβήτη και των καρδιακών παθήσεων, η αποφυγή πρόσθετων σακχάρων προστατεύει και την υγεία των δοντιών.



Η κατανάλωση γλυκών από τα παιδιά είναι αναπόφευκτη και εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την υγεία τους. Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, τα παιδιά ηλικίας 2 έως 18 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν λιγότερο από 6 κουταλάκια του γλυκού πρόσθετων σακχάρων ανά ημέρα, ποσότητα που ισοδυναμεί με 25 γραμμάρια ή 100 θερμίδες.

Η κατανάλωση τροφίμων και ροφημάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα κατά την παιδική ηλικία, συνδέεται με την ανάπτυξη παραγόντων καρδιαγγειακού

κινδύνου, καθώς και με υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και υπέρτασης.

Επίσης, τα παιδιά που καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε πρόσθετα σάκχαρα, έχουν την τάση να καταναλώνουν λιγότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, τα οποία συμβάλλουν στην βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας.

Τρόποι αντιμετώπισης

Προκειμένου να περιορίσουμε λοιπόν την κατανάλωση ζάχαρης τόσο εμείς όσο και τα παιδιά μας ας γεμίσουμε το καλάθι της νοικοκυράς με φρέσκα φρούτα, λαχανικά και μη τυποποιημένα τρόφιμα. Η σπιτική παρασκευή αρτοσκευασμάτων και γλυκών είναι επίσης ένας τρόπος ώστε να ελέγξουμε την ποσότητα ζάχαρης που θα προσθέσουμε. Οι περισσότερες παραδοσιακές συνταγές μπορούν να γίνουν πιο υγιεινές χρησιμοποιώντας της μισή ποσότητα ζάχαρης από τη συνιστώμενη.

Ας μην ξεχνάμε όμως να αντιμετωπίζουμε τη διατροφή συνολικά. Μια υγιής σχέση με το φαγητό είναι σαφώς προτιμότερη από μια διατροφή απόλυτα απαλλαγμένη από ζάχαρη. Ας φροντίσουμε λοιπόν ώστε τα παιδιά μας να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών χωρίς ζάχαρη, χωρίς όμως να τους στερήσουμε την απόλαυση ενός επιδορπίου 1 με 2 φορές την εβδομάδα.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών να σταματήσουν να καταναλώνουν τόσο συχνά σοκολάτες για την αποφυγή πολλών κινδύνων υγείας (παχυσαρκία, υπέρταση ,διαβήτης) αλλά και καταστροφής των δοντιών .Καταναλώνοντας λιγότερη ζάχαρη η ζωή μας θα είναι πιο εύκολη, θα έχουμε λιγότερα προβλήματα να μας απασχολούν.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο που έχετε στα χέρια σας έχει συνταχθεί στα πλαίσια του μαθήματος της τεχνολογίας Γ γυμνασίου και σκοπό έχει να ερευνήσει τις συνέπειες της κατανάλωσης γλυκών στην υγεία και τη στοματική υγιεινή των παιδιών ηλικίας 14-16 ετών .Η έρευνα είναι ανώνυμη .Θα σας παρακαλούσα να απαντήσετε με ειλικρίνεια.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων.

1) Φύλο:

A) αγόρι B) κορίτσι

2) Ηλικία

A)14 B)15 Γ)16

3) Νομίζεις ότι η διατροφή σου είναι γενικά σωστή και υγιεινή;

A) Ναι B) Ίσως Γ) Όχι

4) Καταναλώνεις γλυκά-αναψυκτικά;

A) Ναι B) Όχι

5) Αν Ναι, πόσο συχνά;

A) Πολύ συχνά B) Συχνά Γ) Όχι τόσο συχνά

6) Έχεις αισθανθεί ποτέ την ανάγκη να κάνεις δίαιτα;

A) Ναι B) Όχι

7) Γυμνάζεσαι ;

A) Καθόλου

B) Λίγο (1-2 φορές/εβδομάδα)

Γ) Αρκετά συχνά (3-5 φορές/εβδομάδα)

8) Πόσες φορές την ημέρα βουρτσίζεις τα δόντια σου;

A) 0 B) 1 Γ) 2 Δ) 3

9) Έχεις σφραγίσματα στα δόντια σου;

A) Κανένα B) Λίγα Γ) Πολλά

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Αρχικά, μετά την σύνταξη του ερωτηματολογίου, το μοίρασα στους συμμαθητές μου και τους προέτρεψα να μου το επιστρέψουν την επόμενη ημέρα έτσι ώστε να έχουν καθαρότερη και ορθότερη κρίση όσον αφορά στις απαντήσεις τους. Κατ' αυτό το τρόπο πιστεύω η έρευνα βοηθήθηκε σημαντικά, καθώς ο καθένας είχε τη δυνατότητα να επεξεργαστεί τόσο τις ερωτήσεις όσο και τις πιθανές απαντήσεις του με αποτέλεσμα να οδηγηθεί η έρευνα σε πιο αξιόπιστα αποτελέσματα.

Στο τέλος, αφού συγκέντρωσα όλα τα ανώνυμα ερωτηματολόγια επεξεργάστηκα τις απαντήσεις που είχαν σημειωθεί και προσπάθησα να εξάγω όσο το δυνατόν πιο έγκυρα αποτελέσματα.

Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου

1) Φύλο:

Στην έρευνα συμμετείχαν 15 αγόρια και 15 κορίτσια.

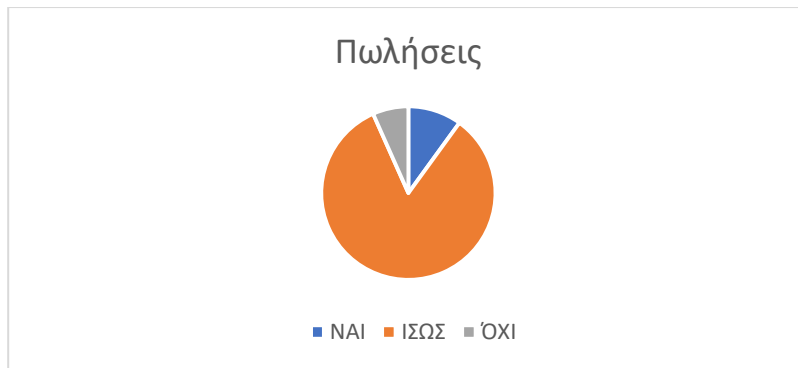
2) Ηλικία

5 παιδιά 14 ετών,

20 παιδιά 15 ετών και

5 παιδιά 16 ετών

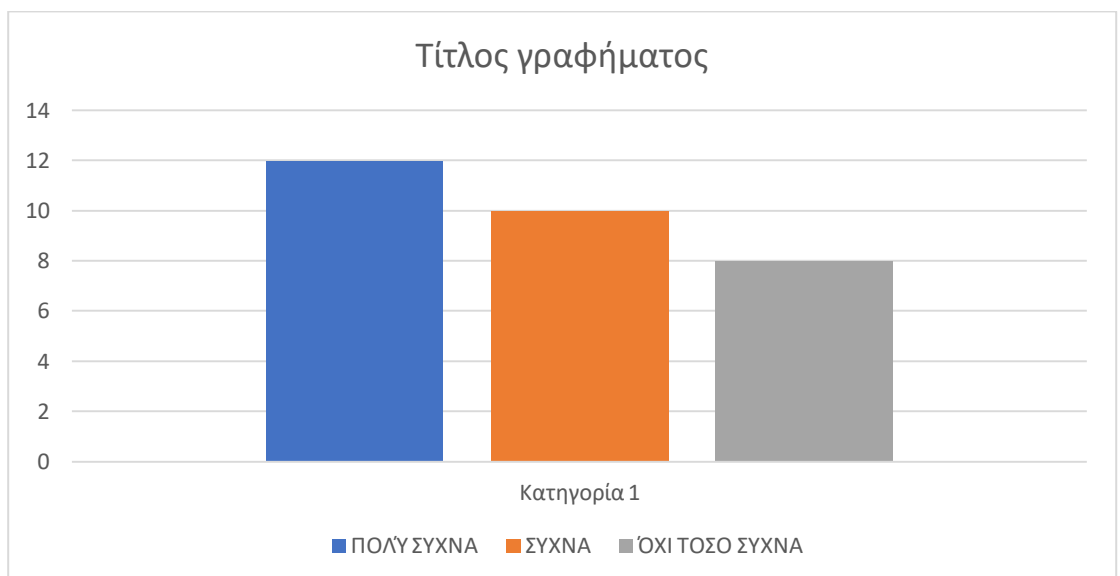
3) Νομίζεις ότι η διατροφή σου είναι γενικά σωστή και υγιεινή;



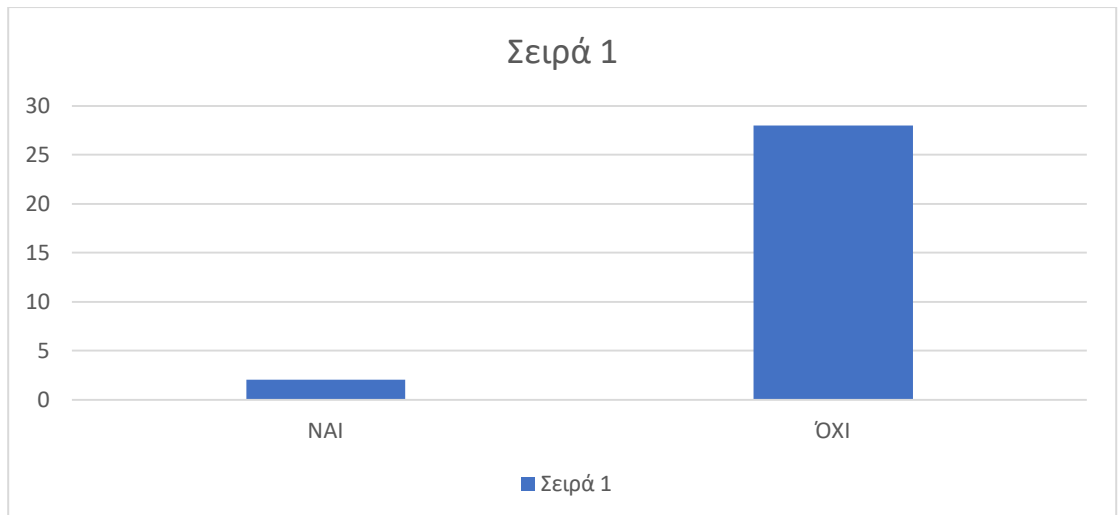
4) Καταναλώνεις γλυκά-αναψυκτικά;

Το 100% απάντησε ΝΑΙ.

5) Αν Ναι, πόσο συχνά;



6) Έχεις αισθανθεί ποτέ την ανάγκη να κάνεις δίαιτα;



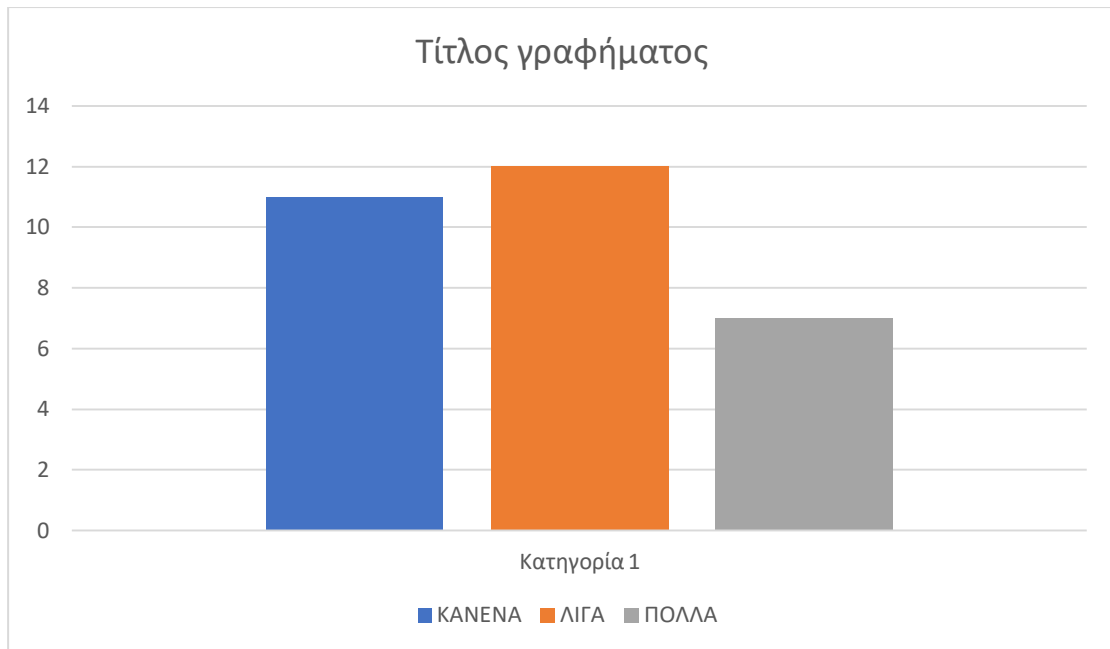
7) Γυμνάζεσαι ;



8) Πόσες φορές την ημέρα βουρτσίζεις τα δόντια σου;



9) Έχεις σφραγίσματα στα δόντια σου;



Λεξιλόγιο-Ορισμοί

Φθορά των δοντιών: Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα μπορεί να προκαλέσει φθορά στα δόντια, όπως **τερηδόνα**.

Παχυσαρκία: Η προσθήκη ζάχαρης στη διατροφή σημαίνει αυτόματα και περισσότερες θερμίδες. Ακόμη και σε ένα άτομο που έχει “πλούσια”, φυσική δραστηριότητα, όπως ένα μικρό παιδί, οι περιττές θερμίδες θα μετατραπούν σε λίπος που θα αποθηκευτεί στο σώμα του.

Διαβήτης: Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης σε νεαρή ηλικία μπορεί να οδηγήσει αργότερα στην εμφάνιση **σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2**, ο οποίος είναι μια διαταραχή του μεταβολισμού που χαρακτηρίζεται από υψηλές τιμές γλυκόζης στο αίμα και οφείλεται στο συνδυασμό γενετικών παραγόντων, αλλά και του τρόπου ζωής που ακολουθείται (διατροφικές συνήθειες, φυσική δραστηριότητα).

Λήθαργος: Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να οδηγήσουν σε υπερπαραγωγή της ορμόνης ινσουλίνης που θα “φροντίσει” τη ρύθμισή του. Ωστόσο, η απότομη πτώση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα, μπορούν να προκαλέσουν λήθαργο, αδράνεια και αίσθημα κόπωσης στο παιδί.

Υπερένταση: Δεδομένου ότι η ζάχαρη απορροφάται πολύ γρήγορα από το αίμα, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης και να προκαλέσει υπερκινητικότητα και υπερένταση στο παιδί.

“Κακές” διατροφικές συνήθειες: Η κατανάλωση ζάχαρης από τη παιδική ηλικία οδηγεί (κατά κάποιον τρόπο) στην υιοθέτηση “κακών”, διατροφικών συνηθειών που θα “ακολουθούν” το παιδί στη μετέπειτα ζωή του και θα το δυσκολέψουν όταν χρειαστεί να τις αποβάλλει.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αν και ένα μεγάλο ποσοστό απάντησε ότι καταναλώνει αρκετά γλυκά και αναψυκτικά, η υγεία των παιδιών δεν δείχνει να έχει επηρεαστεί καθώς επίσης δεν έχουν αισθανθεί την ανάγκη να

κάνουν δίαιτα. Σε αυτό συμβάλλει και το γεγονός ότι ένα μεγάλο ποσοστό αθλείται. Πολύ θετικό επίσης είναι το γεγονός ότι η στοματική τους υγιεινή, βρίσκεται σε καλά επίπεδα (Λίγα σφραγίσματα συχνό βούρτσισμα των δοντιών) .

Γενικότερα αν και κατά κοινή ομολογία τα παιδιά αγαπούν και καταναλώνουν αρκετή ζάχαρη, φαίνεται πως αυτό ΔΕΝ έχει αρνητική επίπτωση στην υγεία τους και στην στοματική τους υγιεινή γεγονός που μας χαροποιεί και μας δείχνει ότι οι νέοι φροντίζουν τον εαυτό τους.

Προτάσεις για συμπληρωματική έρευνα στο μέλλον

Η έρευνα αυτή θα μπορούσε να επεκταθεί και γύρω από τις γενικότερες διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων με διαφορετικά κριτήρια ηλικίας και να δοθεί έμφαση στη μεσογειακή διατροφή η οποία αποτελεί μια ασπίδα για την υγεία της καρδιάς και του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης θα μπορούσε να δοθεί έμφαση στη χορτοφαγική διατροφή σε αντιδιαστολή με τα πρόχειρα γρήγορα γεύματα που προκαλούν πολλαπλά προβλήματα στην υγεία.

Πηγές:

[verywellfamily.com](https://www.verywellfamily.com)

info@thehealthlab.gr

<https://www.iatronet.gr>

