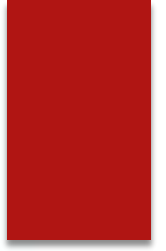


Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



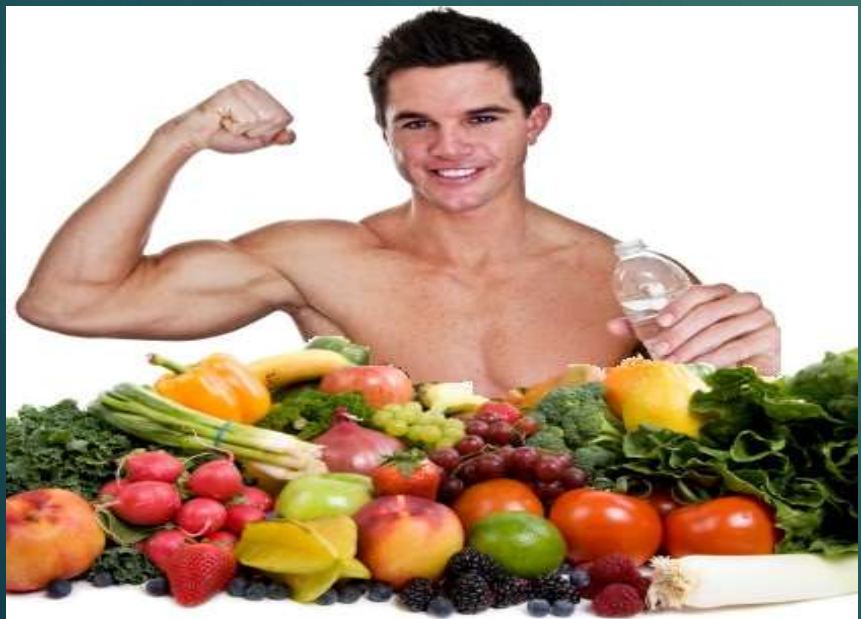
Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν από την ομάδα του project του 1ου ΓΕΛ Αιγάλεω για την καθημερινή διατροφή ενός εφήβου μετρήσαμε τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνει την ημέρα.



Είναι δεδομένο ότι ένας έφηβος που γυμνάζεται ακόμη και όταν καταναλώνει τις ίδιες θερμίδες με κάποιον που δεν γυμνάζεται παίρνει λιγότερες θερμίδες διότι τις

“ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΤΙΣ ΚΑΪΕΙ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

”



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ



Οι θερμίδες που καταναλώνει το μεγαλύτερο ποσοστό της νεολαίας ανά τρεις μέρες είναι:

ΠΡΩΙ	ΜΕΣΗΜΕΡΙ	ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	ΒΡΑΔΥ
397,4 kcal	563,5 kcal	264,7kcal	406,9 kcal



Γενικά ο μέσος έφηβος καταναλώνει αρκετές σε ποσότητα θερμίδες για πρωινό , μεγάλη ποσότητα θερμίδων στο μεσημεριανό του, ελάχιστες θερμίδες για κολατσιό ενώ το βράδυ η κατανάλωση σε θερμίδες κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα με αυτά του πρωινού γεύματος .



Συμπέρασμα:

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως η πλειοψηφία της νεολαίας καταναλώνει τις περισσότερες θερμίδες της ημερήσιας πρόσληψης στα μέσα της ημέρας και συγκεκριμένα στο μεσημεριανό του γεύμα.

Η ΟΜΑΔΑ:
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΟΥΒΛΕΛΗΣ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΟΥΛΗΜΑ
ΕΝΤΖΙ ΝΤΡΑΓΚΟΤΙ
ΜΑΡΙΑ ΠΕΤΕΙΝΑΡΑ

