



Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΓΗΣ & ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**« Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ »**

Όνομα Επίθετο φοιτητριών : Μπαρλαφέσσα Μερóπη (17530)

Χήτου Ξανθή (17572)

Επιβλέπουσα : Νούσια Αλεξάνδρα
Πανεπιστημιακή Υπότροφος

Ιωάννινα, Σεπτέμβριος 2020



Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΓΗΣ & ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**« Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ »**

Όνομα Επίθετο φοιτητριών : Μπαρλαφέσσα Μερόπη (17530)

Χήτου Ξανθή (17572)

Επιβλέπουσα : Νούσια Αλεξάνδρα
Πανεπιστημιακή Υπότροφος

Ιωάννινα, Σεπτέμβριος 2020

THE MASS MEDIA EFFECT ON PRESCHOOL
CHILDREN'S DIET

Εγκρίθηκε από τριμελή εξεταστική επιτροπή

Ιωάννινα, 2020

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Επιβλέπων καθηγητής
Νούσια Αλεξάνδρα
Πανεπιστημιακή Υπότροφος
2. Μέλος επιτροπής
Κανέλλου Νικολίτσα
ΕΤΕΠ
3. Μέλος επιτροπής
Κανελλοπούλου Ελένη
Πανεπιστημιακή Υπότροφος

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Δήλωση μη λογοκλοπής

Δηλώνω υπεύθυνα και γνωρίζοντας τις κυρώσεις του Ν .2121/1993 περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας, ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία είναι εξ ολοκλήρου αποτέλεσμα δικής μου ερευνητικής εργασίας, δεν αποτελεί προϊόν αντιγραφής ούτε προέρχεται από ανάθεση σε τρίτους. Όλες οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν (κάθε είδους, μορφής και προέλευσης) για τη συγγραφή της περιλαμβάνονται στη βιβλιογραφία.

ΜΠΑΡΛΑΦΕΣΣΑ ΜΕΡΟΠΗ Α.Μ 17530

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΧΗΤΟΥ ΞΑΝΘΗ

Α.Μ 17572

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε από καρδιάς την κυρία Νούσια Αλεξάνδρα, που μας στήριξε και μας βοήθησε πραγματικά στην έρευνα και τη συγγραφή της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Ευχαριστούμε επίσης θερμά τα μέλη της επιτροπής αξιολόγησης για το χρόνο τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	iv
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ	vi
Περίληψη	vii
Abstract	viii
Εισαγωγή	ix
Κεφάλαιο 1: Ο ρόλος της διατροφής	1
1.1 Τρόφιμα.....	1
1.2 Μεσογειακή διατροφή.....	3
1.3 Διατροφικές απαιτήσεις κατά την παιδική ηλικία.....	5
1.4 Η σημασία της διατροφής στην παιδική ηλικία.....	7
1.5 Παιδική παχυσαρκία.....	10
Κεφάλαιο 2: Διατροφικές συνήθειες στην παιδική ηλικία	13
2.1 Σύγχρονες παιδικές διατροφικές συνήθειες και ο ρόλος της οικογένειας.....	13
2.2. Οι σύγχρονες διατροφικές παιδικές συνήθειες και ο ρόλος του σχολείου.....	23
Κεφάλαιο 3: Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και ο ρόλος τους στην παιδική διατροφή	28
3.1 Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (M.M.E).....	28
3.2. Ο ρόλος των MME στην ανάπτυξη των παιδιών.....	30
3.2.1. Η θετική επίδραση των MME στην παιδική καθημερινότητα.....	32
3.2.2. Οι αρνητικές επιπτώσεις των MME στην παιδική καθημερινότητα.....	34
Κεφάλαιο 4: Ο ρόλος των διαφημίσεων στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών	38
4.1. Ο ρόλος της διαφήμισης στη διατροφή του παιδιού.....	38
4.2. Η επιρροή της διαφήμισης στις διατροφικές συνήθειες του παιδιού.....	41
4.2.1. Τρόποι αντιμετώπισης φαινομένου.....	45
5. Συμπεράσματα	48
Βιβλιογραφία	51

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.....	4
Εικόνα 2: Οι αιτίες και οι επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας στον ανθρώπινο οργανισμό.....	12

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΜΜΕ	Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
ΠΟΥ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
ΚΝΣ	Κεντρικό Νευρικό Σύστημα

Περίληψη

Καθημερινά ο ανθρώπινος οργανισμός πρέπει να λαμβάνει την απαραίτητη ενέργεια αλλά και τις βασικές οργανικές και ανόργανες ουσίες οι οποίες θα χρησιμεύσουν για τον σχηματισμό συστατικών του σώματος απαραίτητων για την ανάπτυξη, την διατήρηση της υγείας αλλά και την καλή φυσική κατάσταση του ανθρώπου. Σε όποιο ηλικιακό στάδιο και να βρίσκεται ο άνθρωπος έχει συγκεκριμένες απαιτήσεις από θρεπτικά συστατικά τα οποία τα προσλαμβάνει από την τροφή του. Η παιδική ηλικία όμως αποτελεί ένα κρίσιμο στάδιο της ανάπτυξης του ανθρώπου για αυτό και ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην διατροφή που ακολουθείται κατά την ηλικία αυτή. Για το λόγο αυτό τις τελευταίες δεκαετίες αυξημένο ενδιαφέρον έχει παρουσιαστεί από τους ερευνητές για την μελέτη της παιδικής διατροφής και την συμβολή της στην σωματική, νοητική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών. Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει τους βασικότερους παράγοντες που επιδρούν στην ανάπτυξη σωστών διατροφικών συνηθειών κατά την παιδική ηλικία, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον τρόπο που επηρεάζουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Τα ΜΜΕ μπορούν να έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιδράσεις. Στην πλειοψηφία τους όμως φαίνεται ότι επηρεάζουν κυρίως αρνητικά, καθώς οι διαφημίσεις που κατακλύζουν την τηλεόραση και αναφέρονται στα παιδιά είναι συνήθως πιο δελεαστικές και δείχνουν ότι πάντα είναι πιο γευστικά τα φαγητά με χαμηλή θρεπτική αξία και υψηλή συγκέντρωση λιπών και αυτά με την σειρά τους θα κάνουν εκείνα ευτυχισμένα.

Λέξεις – κλειδιά: Διατροφή, μέσα μαζικής ενημέρωσης, σχολείο, οικογένεια, προσχολική ηλικία.

Abstract

Every day the human body must receive the necessary energy but also the essential organic and inorganic substances which will serve to form the constituents of the body necessary for the development, maintenance of health and good physical condition of man. Whichever age man is in, he has specific nutrient requirements that he gets from his food. Childhood, however, is a crucial stage in human development and special attention is paid to the nutrition followed at that age. For this reason, in recent decades, there has been increasing interest from researchers in the study of childhood nutrition and its contribution to the physical, mental and psychological development of children. The purpose of this work is to study the key factors that influence the development of good eating habits during childhood and to highlight how the media influence children's eating habits. Media can have both positive and negative effects, but so far only negatively can affect children's nutrition since TV-ad-focused ads are exclusively child-centered and lead to more enticing ads that show they are always more tasty foods with low nutritional value and high fat content and these in turn will make them happy.

Keywords : Nutrition, Mass media, preschool kids, school, family.

Εισαγωγή

Βασική προϋπόθεση για τη ζωή ενός ανθρώπου είναι να λαμβάνει την απαραίτητη ενέργεια αλλά και τις βασικές οργανικές και ανόργανες ουσίες οι οποίες θα χρησιμεύσουν για να γίνει ο σχηματισμός των συστατικών του σώματος και της διατήρησης των λειτουργιών του. Όλα αυτά τα στοιχεία προέρχονται από την τροφή και η σωστή διατροφή εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας για την επίτευξη ενός ενεργειακού ισοζυγίου αλλά και τις επαρκείς ποσότητες θρεπτικών συστατικών οι οποίες θα οδηγήσουν στην ανάπτυξη, την διατήρηση της υγείας αλλά και την καλή φυσική κατάσταση του ανθρώπου. (Lartey et al., 2018).

Σε όποιο ηλικιακό στάδιο και να βρίσκεται ο άνθρωπος έχει συγκεκριμένες απαιτήσεις από θρεπτικά συστατικά τα οποία τα προσλαμβάνει από την τροφή του. Ποσοτικά οι διάφορες ανάγκες στα διάφορα θρεπτικά συστατικά διαφέρουν στα διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια. Η παιδική ηλικία αποτελεί ένα κρίσιμο στάδιο της ανάπτυξης του ανθρώπου για αυτό και ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην διατροφή που ακολουθείται κατά την ηλικία αυτή. Για το λόγο αυτό τις τελευταίες δεκαετίες αυξημένο ενδιαφέρον έχει παρουσιαστεί από τους ερευνητές για τη μελέτη της παιδικής διατροφής και την συμβολή της στην σωματική, νοητική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών, ενώ σημαντική έμφαση έχει δοθεί και στις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει η ανθυγιεινή διατροφή και τα προβλήματα στα οποία φαίνεται να οδηγεί στην υγεία των παιδιών αλλά και σε προβλήματα στα οποία μπορεί να τα συντροφεύουν και στην μετέπειτα ενήλικη ζωή του (Okeyo, 2018).

Η υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών αποτελεί μία μακροχρόνια διαδικασία η οποία ξεκινά από την βρεφική ηλικία και ακολουθείται καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του ατόμου. Σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει η απόκτηση σωστών διατροφικών συνηθειών κατά την παιδική ηλικία καθώς στο στάδιο αυτό διαμορφώνονται εκτός από το σώμα του παιδιού και οι βασικές του διατροφικές συνήθειες.

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει τους βασικότερους παράγοντες που επιδρούν στην ανάπτυξη σωστών διατροφικών συνηθειών κατά την παιδική ηλικία. Οι τρεις βασικότεροι πυλώνες στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών είναι η οικογένεια, το σχολείο και ως νεότερος και σύγχρονος πυλώνας, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Στο κεφάλαιο 1 θα αναλυθεί η σημασία της διατροφής στην ανάπτυξη και αναγέννηση των κυττάρων κυρίως κατά την παιδική ηλικία καθώς και το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής και τι πλεονεκτήματα προσφέρει στην υγιή ανάπτυξη του οργανισμού. Στο κεφάλαιο 2 αναφέρονται όλες οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και ο ρόλος τους στην ανάπτυξη, αλλά και το πώς επιδρά το οικογενειακό περιβάλλον όπως επίσης στη συνέχεια το σχολικό περιβάλλον στην υιοθέτηση σωστού τρόπου διατροφής. Στο κεφάλαιο 3 αναπτύσσεται ο ρόλος των ΜΜΕ στην ανάπτυξη διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία και τέλος στο τέταρτο κεφάλαιο αναπτύσσονται όλες οι πιθανές θετικές και αρνητικές επιδράσεις που έχουν οι διαφημίσεις στην ανάπτυξη και υιοθέτηση ενός υγιούς προτύπου διατροφής κατά την παιδική ηλικία και πώς μπορεί αυτό το πρότυπο να διατηρηθεί μέχρι και την μετέπειτα ζωή και ενηλικίωση των παιδιών.

Κεφάλαιο 1: Ο ρόλος της διατροφής

Στο παρόν κεφάλαιο αναλύεται η σημασία της διατροφής, της λήψης θρεπτικών τροφίμων καθώς και η ανάγκη για σωστή διατροφή και ο ρόλος της στη σωστή ανάπτυξη ιδίως κατά την παιδική ηλικία. Από τα μοντέλα διατροφής που έχουν αναπτυχθεί, η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί τον πιο υγιεινό τρόπο διατροφής. Σε μια κοινωνία με ολοένα αυξανόμενα φαινόμενα ενήλικης και παιδικής παχυσαρκίας η υιοθέτηση μιας σωστής διατροφής βασιζόμενη στη Μεσογειακή, φαίνεται να είναι ζωτικής σημασίας. Τέλος, θα αναλυθεί η συνεχώς αυξανόμενη παιδική παχυσαρκία και οι λόγοι που οδηγούν στη συνεχή αύξησή της τα τελευταία έτη αλλά και τις επιπτώσεις που φαίνεται να έχει για την μετέπειτα ενήλικη ζωή.

1.1 Τρόφιμα

Τα συστατικά των τροφίμων παρέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία, τις οργανικές και ανόργανες ενώσεις που είναι απαραίτητες για την παροχή ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό για τον σχηματισμό των συστατικών του σώματος αλλά και την διατήρηση των λειτουργιών του. Ως διατροφή ορίζεται η πρόσληψη τροφίμων τα οποία θα χρησιμοποιηθούν από τον οργανισμό με σκοπό να πραγματοποιηθούν βασικές λειτουργίες όπως η κυτταρική αναπνοή, η θρέψη και συντήρηση των ιστών αλλά και η ανάπτυξη του οργανισμού. Εξαιτίας του θεμελιώδους αυτού ρόλου της θα πρέπει να ανταποκρίνεται στην λήψη των θερμίδων που είναι απαραίτητες για την παραγωγή ενέργειας καθώς και στην πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών που θα οδηγήσουν στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Η σωστή διατροφή επομένως εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας για την καλή λειτουργία και υγεία του οργανισμού, καθώς και για την διατήρηση του ενεργειακού ισοζυγίου (Román et al., 2017) .

Η ισορροπημένη διατροφή χαρακτηρίζεται από την λήψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών ουσιών οι οποίες είναι καθοριστικής σημασίας για την παροχή της ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό αλλά και στην αποτροπή της θρεπτικής ανεπάρκειας ή της υπερβολικής λήψης θερμίδων. Θα πρέπει λοιπόν να διατηρείται μια ισορροπία μεταξύ των ποσοτήτων υδατανθράκων, λιπών, πρωτεϊνών που λαμβάνονται και να υπάρχει ποικιλία τροφών (de Ridder et al., 2017) .

Σε όποιο ηλικιακό στάδιο και να βρίσκεται ο άνθρωπος έχει συγκεκριμένες ανάγκες από θρεπτικά συστατικά τα οποία πρέπει να προσλαμβάνει από την διατροφή του με τις ποσότητες όμως να διαφέρουν από στάδιο σε στάδιο (Ζαμπέλας et al., 2003).

Η σωστή και υγιεινή διατροφή επιδρά με διάφορους τρόπους στον οργανισμό αφού φαίνεται ότι άνθρωποι που ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή εμφανίζουν μειωμένο κίνδυνο καρδιοπαθειών ή άλλων παθήσεων, όπως καρκίνο και διαβήτη, ενώ φαίνεται ότι μπορεί να επιδράσει ευεργετικά και από ψυχολογικής άποψης, αφού επηρεάζει θετικά την εμφάνιση του ατόμου βελτιώνοντας έτσι την αυτοπεποίθησή του.

Ανάλογα με την σύνθεση και τα συστατικά τους τα τρόφιμα διακρίνονται στις εξής πέντε κατηγορίες (Ζαμπέλας et al., 2003) :

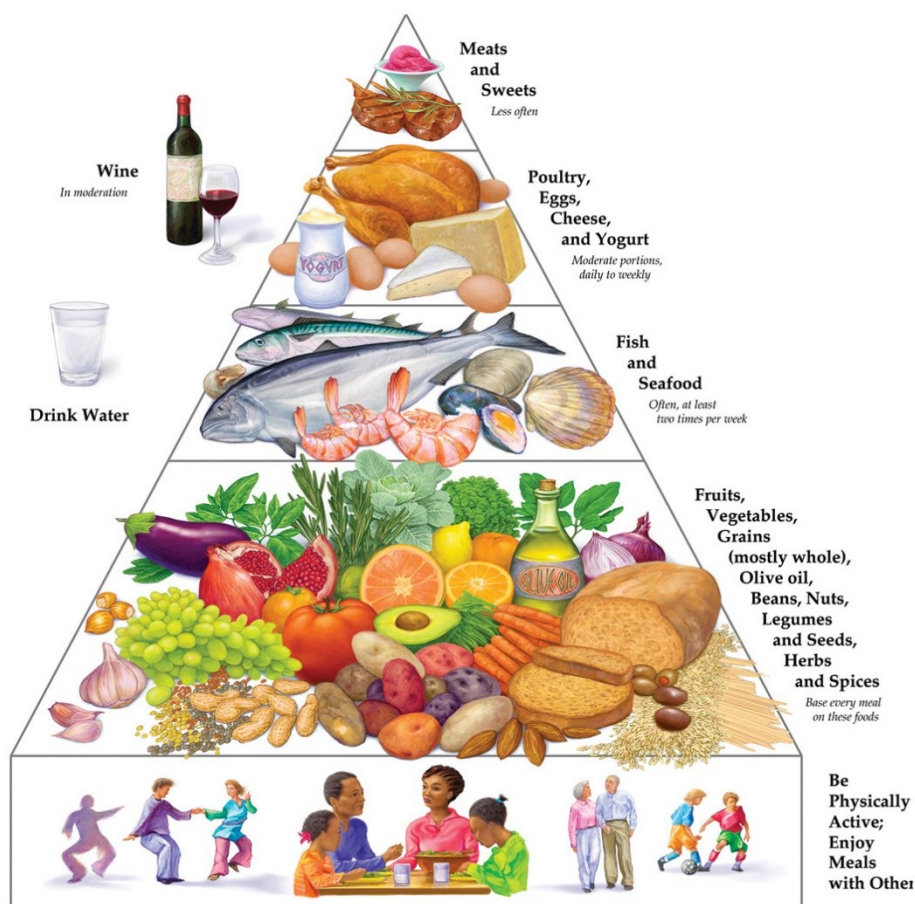
- Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπου συνιστώνται 2-3 μερίδες καθημερινά, με το γάλα να είναι απολύτως απαραίτητο κατά την βρεφική ηλικία και κατά την ανάπτυξη του ατόμου να αντικαθίσταται από τα καλά υποκατάστατά του (γιαούρτι και τυρί) τα οποία αποτελούν πλούσια πηγή ασβεστίου.
- Το κρέας (του οποίου η λήψη συνιστάται 1-3 φορές την εβδομάδα), το ψάρι (του οποίου η λήψη συνιστάται 2 φορές την εβδομάδα), τα αυγά (των οποίων η λήψη συνιστάται 4-5 φορές την εβδομάδα) και τα όσπρια (των οποίων η λήψη συνιστάται 1-2 φορές την εβδομάδα).
- Πηγές αμύλου όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες
- Φρούτα και λαχανικά. Η ημερήσια πρόσληψη των φρούτων αγγίζει τις 2-4 φορές, ενώ μικρή μερίδα λαχανικών θα πρέπει να βρίσκεται σε κάθε γεύμα.

- Το ελαιόλαδο

Τα πέντε αυτά βασικά σημεία διατροφής αποτελούν και την μεσογειακή διατροφή η οποία φαίνεται να αποτελεί βάση όλων των χωρών γύρω από την Μεσόγειο Θάλασσα.

1.2 Μεσογειακή διατροφή

Στις αρχές της δεκαετίας του 1960 ο Ancel Keys για λογαριασμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας εμπνεύστηκε και πραγματοποίησε μία έρευνα στην οποία μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες σε 7 διαφορετικές χώρες. Πιο συγκεκριμένα, επέλεξε 7 διαφορετικές χώρες οι οποίες ήταν, η Ελλάδα, η Ιταλία, η Γιουγκοσλαβία, η Ολλανδία, η Φινλανδία, οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και η Ιαπωνία, από τις οποίες έλαβαν μέρος περίπου 13.000 άτομα τα οποία ανήκαν στο ηλικιακό φάσμα των 40-59 ετών. Η έρευνα διήρκεσε 30 χρόνια και τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι οι κάτοικοι των μεσογειακών χωρών εμφάνισαν σημαντικά μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαίες νόσους, ενώ είχαν και τον υψηλότερο μέσο όρο ζωής σε σχέση με τους κατοίκους των υπόλοιπων χωρών. Έτσι ύστερα από τα 30 χρόνια μελέτης το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο του Harvard παρουσίασαν την «Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής». Παρακάτω απεικονίζονται οι τροφές που καταναλώνονται στις Μεσογειακές χώρες και η συχνότητα κατανάλωσής τους. (Moro, 2016).



Εικόνα 1: Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής όπως διατυπώθηκε από τον ΠΟΥ και το Πανεπιστήμιο του Harvard το 1994. Στην πυραμίδα αναφέρονται οι τροφές, η συχνότητα και οι συνήθειες που πρέπει να ακολουθούνται στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής. Η πυραμίδα είναι προϊόν των αποτελεσμάτων της μελέτης διάρκειας τριάντα ετών του Keys και βοηθά στην κατανόηση του μεσογειακού τρόπου ζωής (Disbsadall, 2003).

Για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών χρειάζονται όλες οι διατροφικές ομάδες και όλα τα θρεπτικά συστατικά που προέρχονται από τις προσλαμβανόμενες τροφές και αποτελούνται από υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες όπου συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη και υγεία των παιδιών.

1.3 Διατροφικές απαιτήσεις κατά την παιδική ηλικία

Η παιδική ηλικία αποτελεί το καθοριστικό στάδιο στην ανάπτυξη και ανάπτυξη ιστών, οργάνων και σκελετικού συστήματος γι' αυτό και πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή και σημασία στη διατροφή που ακολουθείται κατά τη διάρκεια αυτής της ηλικιακής και αναπτυξιακής φάσης του ατόμου. Η μεγαλύτερη παρατηρούμενη αύξηση μυϊκής μάζας παρατηρείται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και από την κατανάλωση τροφών ενός παιδιού το ποσοστό του 30% της τροφής καλύπτει ανάγκες για το μεταβολισμό του, το 12% διοχετεύεται στις διαδικασίες ανάπτυξης, το 25% στη σωματική άσκηση που διεκπεραιώνεται από το παιδί και το 8% σε απώλειες λίπους το οποίο δεν απορροφήθηκε (DeCosta et al., 2017).

Σημαντικό φαίνεται να είναι το ηλικιακό εύρος 9 έως 11 ετών όπου τα παιδιά βρίσκονται σε ένα στάδιο έντονης ανάπτυξης αφού συνήθως στην ηλικία αυτή διενεργούνται και οι πρώιμες αναπτυξιακές διαδικασίες. Έτσι, σε αυτή τη φάση ο οργανισμός του παιδιού προετοιμάζεται για την ωρίμανση η οποία πραγματοποιείται κατά την εφηβεία, καθιστώντας έτσι την περίοδο αυτή ένα πολύ σημαντικό στάδιο για τη μετέπειτα πορεία της υγείας και της ανάπτυξης του ατόμου. Η πρόσληψη επαρκούς ποσότητας θρεπτικών συστατικών αλλά και ποσοτήτων ενέργειας είναι αρκετά σημαντική για την καλή υγεία και σωστή ανάπτυξη. Έτσι, η διατροφή σε αυτό το στάδιο πρέπει να είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Οι πρωτεΐνες συνεισφέρουν στην διατήρηση των ιστών και την δημιουργία νέων κυττάρων συμβάλλοντας έτσι στην ανάπτυξη του παιδιού. Τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια, τα ψάρια και το κρέας. Ο ρυθμός ανάπτυξης ενός παιδιού καθορίζει την πρόσληψη των πρωτεϊνών αλλά και την ποιότητα της πρωτεΐνης που καταναλώνει ενώ σημαντικός ρόλος των πρωτεϊνών είναι ότι αποτελούν και την δομική ύλη για διάφορα συστατικά των κυττάρων του οργανισμού (Birch et al., 2007).

Στην διατροφή πρέπει να περιλαμβάνονται επίσης κορεσμένα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, με τα πολυακόρεστα να είναι πολύ σημαντικά αφού συμβάλουν στην μείωση της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων αλλά και στην ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία

του εγκεφάλου και της όρασης. Τα λίπη λειτουργούν επίσης ως αποθήκες ενέργειας για τον οργανισμό ενώ μεταφέρουν και τις σημαντικές λιποδιαλυτές βιταμίνες (A,D,E,K) οι οποίες είναι σημαντικές για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Σημαντικές πηγές λιπαρών αποτελούν τα λιπαρά ψάρια, οι ξηροί καρποί και τα φυτικά λιπαρά όπως το ελαιόλαδο (Blaskovits et al., 1989) .

Οι υδατάνθρακες παρέχουν την απαραίτητη γλυκόζη για τον οργανισμό για αυτό αποτελούν τα κύρια καύσιμά του. Η γλυκόζη δίνει την απαραίτητη ενέργεια στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα και προέρχεται κυρίως από την κατανάλωση ζυμαρικών και δημητριακών (Mergenthaler et al., 2013).

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η διατροφική κατάσταση των παιδιών που βρίσκονται στην σχολική ηλικία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την νοητική ανάπτυξη και επομένως την ικανότητα των παιδιών αυτών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η έλλειψη σιδήρου σε πρώιμα στάδια όπου φαίνεται ότι μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα ντοπαμίνης επηρεάζοντας με αυτόν τον τρόπο αρνητικά τις γνωστικές ικανότητες. Σημαντικό ανασταλτικό ρόλο στις γνωστικές ικανότητες αλλά και την νοητική συγκέντρωση των παιδιών φαίνεται ότι διαδραματίζουν και ανεπάρκειες σε διάφορες βιταμίνες και ανόργανα άλατα με σημαντικότερο ρόλο να έχουν η θειαμίνη, η βιταμίνη E, το ιώδιο και ο ψευδάργυρος. Ευεργετικό ρόλο επίσης διαδραματίζουν στην αντίληψη την διαίσθηση και την συλλογιστική τα αμινοξέα και οι υδατάνθρακες (Blum et at., 2014) .

Οι ενεργειακές απαιτήσεις στα παιδιά αυτής της ηλικίας θα πρέπει να καλύπτουν τουλάχιστον τις ελάχιστες ενεργειακές τους ανάγκες οι οποίες καθορίζονται από την σύσταση του σώματος, το βάρος, το ύψος και την φυσική δραστηριότητα. Το φύλο και η φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι διαδραματίζουν τον σημαντικότερο ρόλο στην κάλυψη των ενεργειακών αναγκών των παιδιών. Παραδείγματος χάρη, σε κορίτσια με χαμηλή φυσική δραστηριότητα η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα θερμίδων είναι κατά μέσο όρο 1600 θερμίδες, για κορίτσια με μέτρια φυσική δραστηριότητα είναι έως 2000 θερμίδες , ενώ για υψηλή φυσική δραστηριότητα οι θερμίδες ανέρχονται έως και τις 2600. Αντίθετα στα αγόρια φαίνεται ότι οι ενεργειακές τους απαιτήσεις είναι υψηλότερες, αφού σε χαμηλή φυσική δραστηριότητα κατά μέσο όρο θα πρέπει να καταναλώνουν 1800

θερμίδες ημερησίως, στην μέτρια φυσική δραστηριότητα θα πρέπει να καταναλώνουν έως 2200 θερμίδες και τέλος στην υψηλή φυσική δραστηριότητα οι θερμίδες αγγίζουν τις 2600. Στο σημείο αυτό να αναφερθεί ότι ως χαμηλή φυσική δραστηριότητα αποτελούν καθημερινές τυπικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και το διάβασμα, ως μέτρια φυσική δραστηριότητα θεωρούνται μέτριας έντασης παιχνίδια ή άθλημα σε καθημερινή βάση ή περπάτημα 2-3 χιλιόμετρα καθημερινός και τέλος στην υψηλή φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνονται παιχνίδια υψηλότερης έντασης και περπάτημα πάνω από 3 χιλιόμετρα ημερησίως (Robson et al., 2015).

Όπως και στους ενήλικες, τα παιδικά γεύματα οργανώνονται σε τρία βασικά γεύματα ημερησίως και η προσφερόμενη ποσότητα είναι πάντα μικρή και συμπλήρωμα θα πρέπει να δίνεται στα παιδιά εφόσον τελειώσουν το γεύμα τους. Το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα των παιδιών και ανάμεσα στο τρία βασικά γεύματα τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά. Τα καθημερινά γεύματα των παιδιών θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από ποικιλία τροφών, αφού η ποικιλία αυτή φαίνεται να δρα ευεργετικά στην πεπτική ικανότητα των παιδιών (McCullough et al., 2016).

1.4 Η σημασία της διατροφής στην παιδική ηλικία

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας διενεργούνται βασικά στάδια ανάπτυξης και λειτουργικών αλλαγών στον ανθρώπινο οργανισμό για αυτό και απαιτείται η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Η διατήρηση των φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού, η αναπλήρωση των κυττάρων που αποπίπτουν καθημερινά, η ανάγκη να ανταπεξέλθει στις καθημερινές σωματικές δραστηριότητες αλλά και η ανάγκη για ανάπτυξη και δημιουργία αποθεμάτων στον οργανισμό, απαιτούν ενέργεια η οποία μπορεί να προσληφθεί από τα θρεπτικά συστατικά των τροφών (Emmett & Jones, 2015).

Η ποικιλία τροφίμων που προσλαμβάνουν τα παιδιά είναι απαραίτητη αφού το κάθε παιδί έχει δικό του ρυθμό ανάπτυξης και έχει τις δικές του ενεργειακές ανάγκες. Είναι

σημαντικό όμως οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών να εξισορροπούνται με τις διατροφικές προτιμήσεις αλλά και απέχθειές τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα παιδιά τρέφονται καθημερινά με διαφορετικό τρόπο και ότι έχουν τα δικά τους εσωτερικά μηνύματα τα οποία τα οδηγούν στην έννοια της πείνας ή του κορεσμού (Sibilia, 2010). Στις περιπτώσεις όπου τα παιδιά για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν έχουν όρεξη για φαγητό είτε λαμβάνουν περιορισμένο αριθμό τροφίμων ή τρέφονται με τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας μπορεί να οδηγηθούν σε καταστάσεις υποθρεψίας. Αυτό είναι σύνηθες διότι η ανάπτυξή τους είναι ταχεία και η διατροφή τους πρέπει να περιλαμβάνει μόνο τροφές υψηλής θρεπτικής αξίας. Ελλιπής πρόσληψη μίας ή περισσότερων ομάδων τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές διατροφικές ελλείψεις οι οποίες είναι εύκολα ανιχνεύσιμες. Ήπια σωματικά συμπτώματα αποτελούν ενδείξεις ήπιων ή λιγότερων σοβαρών ανεπαρκειών. Τα πιο συχνά προβλήματα που παρατηρούνται κατά την παιδική ηλικία και σχετίζονται με την διατροφή είναι η σιδηροπενική αναιμία, η υπερκινητική συμπεριφορά, η τερηδόνα, η δυσκοιλιότητα, η αθηροσκλήρωση και τα τελευταία χρόνια η συνεχώς αυξανόμενη παιδική παχυσαρκία (Braet et al., 2014). Για την σωστή νοητική, σωματική, ψυχολογική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού σημαντικό ρόλο φαίνεται ότι διαδραματίζει η σωστή και ισορροπημένη διατροφή η οποία παρέχεται μέσω ενός ισορροπημένου διαιτολογίου που συνεισφέρει ουσιαστικά στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών. Η διατροφή αυτής της ηλικίας αποτελεί μείζονος σημασίας προτεραιότητα για το μικρό παιδί, μιας και από τη σωστή και υγιεινή διατροφή θα εξαρτηθεί και θα εξασφαλιστεί ο δείκτης υγείας του παιδιού (Brown & Ogden, 2004).

Κατά την παιδική ηλικία τίθενται τα θεμέλια για την ανάπτυξη και υγεία όσον αφορά την σωματική ανάπλαση αλλά και την ανάπτυξη ψυχικών και πνευματικών χαρακτηριστικών. Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία θα πρέπει να προσλαμβάνουν ικανοποιητικές ποσότητες τροφών οι οποίες όμως θα χαρακτηρίζονται και ως θρεπτικές. Θα πρέπει δηλαδή να περιλαμβάνουν μικροθρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο) αλλά και η συγκέντρωση λίπους και σακχάρων θα πρέπει να είναι σύμφωνη με τις διεθνείς συστάσεις. Μία ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, κρεατικά και

μικρές ποσότητες από λίπη και γλυκά. Η κατανάλωση πέντε γευμάτων καθημερινά φαίνεται ότι είναι ικανή για την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών τα οποία συμβάλουν στην σωματική ανάπτυξη, στην απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεται για την κάλυψη αναγκών όπως η άσκηση και το διάβασμα. Έρευνες έχουν δείξει ότι ένα σωστό πρωινό την σχολική και μαθησιακή τους επίδοση για όλη την ημέρα. Αντίθετα παιδιά τα οποία δεν ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή δείχνουν κουρασμένα και χωρίς διάθεση (Bellows et al., 2015).

Οι βιταμίνες έχουν αντιοξειδωτική δράση και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την προστασία έναντι των οξειδωτικών φαινομένων στους ανθρώπους αλλά και την απορρόφηση άλλων θρεπτικών συστατικών όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος. Οι βιταμίνες τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία βοηθούν στην διατήρηση της ωσμωτικότητας των κυττάρων του πλάσματος, στην δημιουργία και συντήρηση οστικής πυκνότητας και στην μετατροπή της τροφής σε ενέργεια (Braude, 2020).

Τέλος, ο εγκέφαλος αποτελεί το βασικότερο όργανο το οποίο είναι υπεύθυνο για την άσκηση πνευματικών και φυσιολογικών λειτουργιών και οι διαταραχές στην διατροφή έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην λειτουργία του. Κύρια πηγή ενέργειας του εγκεφάλου αποτελεί η γλυκόζη και σε συνδυασμό με την σωστή θερμιδική πρόσληψη, φαίνεται ότι μπορούν να οδηγήσουν σε πνευματική διαύγεια καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας, σε αυξημένη συγκέντρωση, καθώς και σε αυξημένα επίπεδα μνήμης και μάθησης. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος βήτα παίζουν σημαντικό ρόλο στην λειτουργία του ΚΝΣ, στην συγκέντρωση και την συμπεριφορά, τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα (EPA, DHA) σχετίζονται άμεσα με την μνήμη και την συγκέντρωση, ενώ τέλος σίδηρος, καροτίνη και ψευδάργυρος σχετίζονται με την συγκέντρωση, την ευφυΐα, την συμπεριφορά και την εκμάθηση (Dhopeshwarkar, 2012).

1.5 Παιδική παχυσαρκία

Ως παχυσαρκία ορίζεται η παθολογική κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα σε τέτοιο βαθμό όπου αποτελεί κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία. Στις καταστάσεις αυτές παρατηρείται ένα ανεπιθύμητα θετικό ενεργειακό ισοζύγιο που οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους, στην περίσσεια ποσότητα σωματικού λίπους και οδηγεί σε πλήθος ψυχοσωματικών και κοινωνικών επιπτώσεων. Η παχυσαρκία αποτελεί μια χρόνια παθολογική κατάσταση, ολοένα αυξανόμενη κατά την πάροδο των ετών με τις χώρες του δυτικού κόσμου να είναι αυτές στις οποίες παρατηρούνται και τα υψηλότερα ποσοστά εμφάνισής της (Kaila & Raman, 2008).

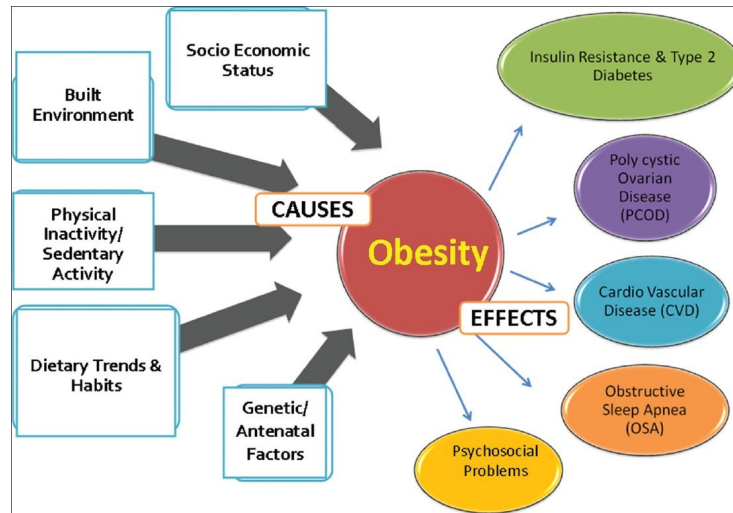
Οι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι αρκετοί. Οι πιο σημαντικοί από αυτούς φαίνεται να είναι η παχυσαρκία των γονέων η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα ποσοστά εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας, η εμφάνιση διαβήτη της μητέρας κατά την διάρκεια της κύησης αλλά και το κάπνισμα και την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η γέννηση λιποβαρών ή και υπέρβαρων βρεφών αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα που μπορεί να οδηγήσει επίσης στην εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας (Sahoo et al., 2015).

Όπως φαίνεται η παιδική παχυσαρκία είναι μια πολυπαραγοντική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από σοβαρές άμεσες και έμμεσες συνέπειες. Φαίνεται ότι ένα παχύσαρκο παιδί εμφανίζει μεγαλύτερη πιθανότητα να εξελιχθεί σε έναν παχύσαρκο ενήλικα με μεγάλη πιθανότητα κακής υγείας αλλά ακόμα και σε περιπτώσεις που θα παρατηρηθεί πρόωμος θάνατος (Daniels, 2006). Συχνό φαινόμενο στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα είναι η εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη τύπου II όπου η εμφάνιση του έχει μετατοπιστεί στις ηλικίες 10-19 έτη. Στον διαβήτη τύπου II παρατηρείται αντίσταση στην ινσουλίνη η οποία οδηγεί σε σημαντική αύξηση της γλυκόζης στο αίμα (υπεργλυκαιμίες). Επιπλέον τα παχύσαρκα παιδιά παρουσιάζουν χειρότερο προφίλ λιπιδίων και λιποπρωτεϊνών με ποσοστό μεγαλύτερο του 50% παιδιών με παχυσαρκία σε ηλικία 8-12 ετών να

εμφανίζουν υψηλά επίπεδα LDL, χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων (Linder & Imperatore, 2013).

Σημαντικό εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι το 64% των περιπτώσεων που είχαν χαρακτηριστεί ως παχύσαρκα παιδιά, έγιναν παχύσαρκοι ενήλικες, έχοντας έτσι μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα όπως ισχαιμικά επεισόδια, θρομβώσεις και άλλες ασθένειες που σχετίζονται με το καρδιαγγειακό και το κυκλοφορικό σύστημα (Simmonds et al., 2016). Συχνά είναι τα προβλήματα που σχετίζονται με το αναπνευστικό σύστημα στα παχύσαρκα παιδιά τα οποία εμφανίζουν άπνοια ύπνου, μειωμένη αντοχή στην άσκηση και άσθμα (Zammit et al., 2010). Έχουν επίσης παρατηρηθεί σοβαρά γαστρεντερολογικά συμπτώματα τα οποία εκδηλώνονται με πόνο στην κοιλιακή χώρα και ηπατομεγαλία που οφείλονται στην ύπαρξη λίθων στην χολή και την δημιουργία λιπώδους ήπατος (Rajindrajith et al., 2014) . Μελέτες έχουν δείξει επιπλέον, ότι η παιδική παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει στον υποθυρεοειδισμό, στην δημιουργία πολυκυστικών ωοθηκών στις γυναίκες και στον υπογοναδισμό στους άνδρες (Anderson et al., 2014). Άμεσα συνδεδεμένα με το αυξημένο σωματικό βάρος των παιδιών φαίνεται να είναι και τα μυοσκελετικά προβλήματα κυρίως σε περιοχές όπου δέχονται μεγαλύτερη καταπόνηση λόγω του βάρους (Smith et al., 2014).

Τέλος σημαντικό ρόλο φαίνεται ότι διαδραματίζουν και τα ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα των παιδιών και κατ' επέκταση την ψυχολογία τους. Τα παχύσαρκα παιδιά συχνά περιθωριοποιούνται και χαρακτηρίζονται ως μη υγιή και οκνηρά με αποτέλεσμα την μειωμένη αυτοεκτίμησή τους, το αίσθημα νευρικότητας και δυστυχίας και πολλές φορές οδηγούνται σε διαταραχές λήψης τροφής (Rankin et al., 2016).



Εικόνα 2: Οι αιτίες και οι επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας στον ανθρώπινο οργανισμό. Συνοπτική αναφορά των αιτιών που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία και των επιπτώσεων (άμεσων και έμμεσων) στην υγεία του ατόμου.

Κεφάλαιο 2: Διατροφικές συνήθειες στην παιδική ηλικία

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του ανθρώπου και κατ' επέκταση στην υγεία του. Βασικό αναπτυξιακό στάδιο και από άποψη ανάπτυξης του οργανισμού αλλά και υιοθέτησης σωστού τρόπου ζωής και σωστών τρόπων διατροφής. Έτσι, αναλύεται ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών αφού η οικογένεια και το σχολικό περιβάλλον είναι για μεγάλο χρονικό διάστημα η βασική μορφή κοινωνικοποίησης των παιδιών και η μοναδική δίοδος ερεθισμάτων.

2.1. Σύγχρονες παιδικές διατροφικές συνήθειες και ο ρόλος της οικογένειας

Για το λόγο αυτό η διατροφή κατά την παιδική ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο. Κατά την παιδική ηλικία, τα παιδιά πλέον αποκτούν προσωπική γνώμη για το φαγητό, έχουν και εκφράζουν γευστικές προτιμήσεις οι οποίες αποτελούν βασικό κριτήριο για την επιλογή της τροφής τους. Σημαντικό οπότε είναι τα παιδιά να μαθαίνουν και να εκπαιδεύονται από την παιδική ηλικία κιόλας ηλικία σε συνταγές που είναι τόσο νόστιμες όσο και υγιεινές με σκοπό να διαμορφώνεται μια θετική στάση σε θέματα διατροφής (Scaglioni et al., 2018). Σημαντικό ρόλο στη γευστική προτίμηση των παιδιών φαίνεται να παίζουν όλες οι αισθήσεις. Έτσι, η οσμή, η εμφάνιση και η θερμοκρασία του φαγητού ασκούν σημαντική επιρροή στο εάν ένα παιδί θα προτιμήσει ή όχι να δοκιμάσει ένα συγκεκριμένο φαγητό. Φαγητά που είναι πολύ ζεστά, που μυρίζουν άσχημα ή δεν είναι εμφανισιακά ωραία αποτελούν αιτίες απόρριψης από τα παιδιά, ενώ πολλές φορές έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά προτιμούν να δοκιμάζουν τρόφιμα, φρούτα και λαχανικά τα οποία έχουν όμορφα και ελκυστικά χρώματα (Horppu et al., 2015).

Σημαντικό ρόλο στη μετάβαση σε ένα διαιτολόγιο ισορροπημένης διατροφής παίζει το χρονικό διάστημα κατά το οποίο το παιδί μαθαίνει να τρέφεται με κανονικά τρόφιμα ύστερα από τη μακρά διάρκεια λήψης μόνο γάλακτος. Οι διαφορετικές γενετικές προδιαθέσεις που παρατηρούνται κατά αυτή την ηλικιακή φάση των παιδιών περιορίζουν αρκετά την εκμάθηση των παιδιών σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο αφού σε αυτή την ηλικία στα παιδιά παρατηρείται μια αδιαμφισβήτητη προτίμηση για γλυκές γεύσεις, αλμυρές γεύσεις και την απόρριψη ξινών και πικρών γεύσεων. Επίσης παρατηρούνται και ισχυρές προτιμήσεις για συγκεκριμένα τρόφιμα, με τις προτιμήσεις αυτές να αλλάζουν από μέρα σε μέρα ή από βδομάδα σε βδομάδα. Τα παιδιά έχουν επίσης την προδιάθεση να απορρίπτουν συχνά τις νέες γεύσεις που τους δίνεται η δυνατότητα να δοκιμάσουν και να συσχετίζουν τις γεύσεις των τροφίμων με τις μεταγενέστερες συνέπειες του φαγητού. Το παιδί καθώς μεγαλώνει γίνεται πιο επιλεκτικό και επίμονο όσον αφορά τα τρόφιμα που καταναλώνει σε σχέση με την βρεφική ηλικία και σε αρκετές περιπτώσεις χρησιμοποιεί και ανορθόδοξες μεθόδους, προτιμώντας να μείνει νηστικό και να δηλώσει τη διατροφική του προτίμηση αλλά και την ανεξαρτησία από τους γονείς του και για να τους πείσει για το τι επιθυμεί. Οι ψυχοκοινωνικές μεταβολές που παρατηρούνται επίσης κατά τη διάρκεια αυτού του ηλικιακού εύρους φαίνεται ότι επηρεάζουν σημαντικά τη συμπεριφορά των παιδιών και αντανακλά όλες τις αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό το ηλικιακό εύρος (Ζαμπέλας et al., 2003). Οι γονείς θα πρέπει να θέτουν ωστόσο όρια και κανόνες στο παιδί το οποίο και πρέπει να υπακούει. Τα γεύματα να είναι μικρά, συχνά, απλής παρασκευής και εν μέρει πολτοποιημένα, το μεγαλύτερο ποσοστό των παρασκευασμάτων όμως να είναι σε φυσική, κανονική μορφή με μια φυσικά σχετική αύξηση των θρεπτικών συστατικών, με νωπά λαχανικά και χορταρικά τα οποία προστίθενται μαζί με τη χρήση ελαιόλαδου. Η διατροφή της περιόδου αυτής έχει κοινά χαρακτηριστικά με το τελευταίο εξάμηνο της βρεφικής ηλικίας όπου η οδοντοφυΐα έχει ολοκληρωθεί.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά μπορούν να ανταποκριθούν στην ενεργειακή πυκνότητα που πρέπει να έχει η ισορροπημένη διατροφή τους η οποία πρέπει να ακολουθηθεί για την κάλυψη των βασικών ενεργειακών αναγκών του και ότι παρόλο που η πρόσληψη στα μεμονωμένα γεύματα είναι ασταθής, τελικά η 24ωρη παροχή ενέργειας

είναι σχετικά καλά ρυθμισμένη. Σημειώνονται βέβαια μεμονωμένες διαφορές στη ρύθμιση της πρόσληψης ενέργειας οι οποίες παρατηρούνται ήδη από την προσχολική περίοδο, και αφορούν κυρίως την αυτορρύθμιση της πρόσληψης της τροφής και φαίνεται να συνδέονται με τις διαφορές στις πρακτικές παιδικής σίτισης. Έτσι, φαίνεται ότι οι πρακτικές παιδικής σίτισης έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν το ενεργειακό ισοζύγιο των παιδιών μέσω αλλαγής των μορφών πρόσληψης. Συχνά η επιβολή αυστηρών γονικών ελέγχων και αυστηρών γονικών κανόνων που αφορούν το είδος και την πρόληψη της τροφής μπορεί να αποδυναμώσει τις προτιμήσεις των παιδιών για τροφές υψηλής διατροφικής αξίας, να μειώσει σημαντικά την αποδοχή μιας ποικιλίας τροφίμων και να διαταράξει τελικά την παιδική ρύθμιση της πρόσληψης ενέργειας αφού θα μεταβάλλει την ανταπόκριση των παιδιών στο εσωτερικό τους αίσθημα της πείνας και του κορεσμού. Αυτό συχνά προκύπτει όταν οι γονείς καλοπροαίρετα και από ενδιαφέρον υποθέτουν ότι τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να καθορίσουν τι, πότε και πόσο φαγητό πρέπει να καταναλώσουν και έτσι στερούν από τα παιδιά τους τις λίγες ευκαιρίες για έλεγχο της γεύσης και της αίσθησης πείνας και κορεσμού (Birch & Fisher, 1998).

Η διατήρηση των φυσιολογικών λειτουργιών, η καθημερινή και συνεχής αναπλήρωση των κυττάρων, η ανάγκη να έρθουν εις πέρας καθημερινές δραστηριότητες, και η διαδικασία της ανάπτυξης, οδηγούν στην αυξημένη ανάγκη των παιδιών για ενέργεια και λήψη θρεπτικών συστατικών κατά την προσχολική ηλικία. Έχει παρατηρηθεί συχνά ότι το παιδί μεταβάλλει τη διαιτητική του πρόσληψη από εποχή σε εποχή, ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης και τις ανάγκες του οργανισμού του, καθώς σε περιόδους γρήγορης ανάπτυξης εμφανίζει αυξημένη όρεξη για περισσότερη τροφή, αλλά και από γεύμα σε γεύμα (Khan et al., 2008). Τα παιδιά καθώς βρίσκονται σε μια ηλικία όπου αναπτύσσονται συνεχώς και με αυξημένους ρυθμούς έχουν ανάγκη από περισσότερα θρεπτικά συστατικά αναλογικά με το βάρος τους και σε σχέση με τους ενήλικες. Κατά την παιδική ηλικία η οργανική δραστηριότητα των παιδιών είναι ιδιαίτερα αυξημένη εξαιτίας της καθημερινής και συνεχούς αυξήσεως και διαπλάσεως του οργανισμού τους στο σύνολό του. Έτσι, δημιουργείται μια διαρκώς αυξανόμενη βιολογική ανάγκη για την ύπαρξη υλικών τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη και την κάλυψη των αναγκών μέρα με τη μέρα, παρατηρούνται επίσης τεράστιες οργανικές απαιτήσεις για

υψηλά ποσοστά ενέργειας εξαιτίας της προοδευτικής διαμόρφωσης και ανάπτυξης η οποία δημιουργεί με τη σειρά της αυξανόμενες ανάγκες σε ενεργειακό δυναμικό. Το βασικό και κυριότερο ερέθισμα το οποίο θα οδηγήσει το παιδί στην αναζήτηση και λήψη τροφής είναι το αίσθημα της πείνας, και στη συνέχεια το αίσθημα του κορεσμού θα σηματοδοτήσει συνήθως την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του. Το παιδί κατά την προσχολική ηλικία έχει ανάγκη την τροφή, εκφράζει συχνά το αίσθημα της πείνας και αποζητά την τροφή του, άρα η όρεξη, η διάθεση, το κέφι και η παρόρμηση για φαγητό αποτελεί και ένα σημαντικό δείκτη υγείας του νηπίου (Gahagan, 2012).

Η διαδικασία αποδοχής των τροφών που τα παιδιά θέλουν να καταναλώσουν εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπου σύμφωνα με τον Ζαμπέλα (2003) σε αυτούς συγκαταλέγονται η κατάσταση θρέψης, ο βαθμός κορεσμού, οι προηγούμενες εμπειρίες, τα ατομικά πιστεύω για συγκεκριμένα τρόφιμα αλλά και οι οικογενειακές συνήθειες. Η αποδοχή των τροφών έχει άμεση συνάφεια με τις παρατηρήσεις που κάνει το παιδί και σχετίζεται άμεσα με τις διαιτητικές προτιμήσεις που παρατηρεί από τους γονείς και τους συνομήλικους. Συνηθισμένο είναι το γεγονός ένα παιδί να είναι αρνητικό απέναντι σε ένα τρόφιμο και φαγητό, αλλά αργότερα σε άλλη ηλικιακή φάση τελικά να το δοκιμάζει και να το αποδέχεται ή ακόμη και να ενθουσιάζεται με αυτό. Οι συνομήλικοι του παιδιού στον παιδικό σταθμό φαίνεται να μπορούν να λειτουργήσουν ενθαρρυντικά στην αποδοχή νέων τροφίμων και φαγητών (Balfour et al., 1982).

Πολλές φορές όμως, έχει παρατηρηθεί ότι μια δυσάρεστη εμπειρία η οποία έχει προηγηθεί, όπως η πρόκληση εμετού, οι πόνοι διάρροιας ή μια επίπληξη εξαιτίας των δυσάρεστων επακόλουθων από τη λήψη τροφής, είναι γεγονότα ικανά να οδηγήσουν σε αποστροφή η οποία τελικά μπορεί να καταστεί ικανή να προκαλέσει στο παιδί μια μόνιμη αποστροφή προς το συγκεκριμένο τρόφιμο ή φαγητό. Γενικά τα παιδιά έχουν περισσότερο ανεπτυγμένο το αίσθημα του κορεσμού σε σχέση με τους ενήλικες και οι ποσότητες που καταναλώνουν δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλες ειδικότερα εάν έχουν καταναλώσει πριν κάποιο άλλο τρόφιμο (Fox et al., 2002).

Τα παιδιά στη νηπιακή και παιδική ηλικία χαρακτηρίζονται από αυξημένη φυσική δραστηριότητα, έτσι τα φαγητά που πρέπει να καταναλώνουν πρέπει να περιέχουν τις απαραίτητες θερμίδες για την διατήρηση του ενεργειακού ισοζυγίου και οι θερμίδες αυτές

ορίζονται περίπου σε 40Kcal/Kg (Trumbo et al., 2002). Εκτός όμως από τη σωστή περιεκτικότητα σε θερμίδες, θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από τη σωστή αναλογία ημερησίως σε υδατάνθρακες (50-55%), λίπη (25-30%, εκ των οποίων λιγότερο από 10% να προέρχονται από κορεσμένα λιπαρά) και πρωτεΐνες (15-20%). Η ποσότητα του φαγητού είναι ανάλογη με το παιδί και συνήθως εξαρτάται από την όρεξή του, αλλά κατά γενικό κανόνα η αντιστοιχία βρίσκεται συνήθως στο ένα τρίτο έως και το μισό της μερίδας του ενηλίκου. Τα φαγητά πρέπει να χαρακτηρίζονται από ωραίες γεύσεις, να είναι εύπεπτα και εύληπτα και κυρίως υγιεινά, καθώς επίσης να καλύπτουν τρία κύρια γεύματα ημερησίως, και ενδιάμεσα να υπάρχουν δυο μικρά γεύματα ,τα σνακ (Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, 2002).

Μια από τις σημαντικότερες και βασικότερες διατροφικές συνήθειες των νηπίων είναι η λήψη πρωινού, καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που έχουν βάλει στη διατροφή τους το πρωινό έχουν την τάση να έχουν πιο υψηλή ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη συγκριτικά με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό. Επιπροσθέτως, παρόλο που τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό τείνουν να προσλαμβάνουν υψηλότερα ποσοστά υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών, ότι η ποσοστιαία ημερήσια πρόσληψη λίπους τελικά είναι χαμηλότερη σε σχέση με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό. Επίσης, σημαντική παρατήρηση αποτελεί ότι τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό έχουν υψηλότερη ημερήσια πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών και ιδιαίτερα των σημαντικών βιταμινών A, B6, B12 και ασβεστίου (Lundqvist et al., 2019).

Αξίζει να σημειωθεί πως η πρόσληψη πρωινού σχετίζεται γενικότερα με ένα πιο υγιές πρότυπο λήψης και επιλογής τροφίμων αλλά και με καλύτερες διατροφικές συνήθειες. Χαρακτηριστικό είναι και σε αρκετές μελέτες έχει παρατηρηθεί, ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό, καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα ,ενώ σημαντικά μειωμένη είναι η κατανάλωση αναψυκτικών και τηγανιτών πατατών, σε αντίθεση με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό τα οποία συνηθίζουν να καταναλώνουν περισσότερα πρόχειρα τρόφιμα και σνακ τα οποία έχουν υψηλής περιεκτικότητα σε λίπος (Rampersaud et al., 2005)

Η πρόσληψη πρωινού έχει συσχετιστεί και με την εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας, αφού σύμφωνα με έρευνες που διεξήχθησαν στον Καναδά σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, παρατηρήθηκε ότι παιδιά που δεν κατανάλωναν πρωινό είχαν αυξημένη πιθανότητα (έως μια μισή φορά μεγαλύτερες πιθανότητες) να είναι υπέρβαρα σε σχέση με τα παιδιά τα οποία κατανάλωναν συχνά πρωινό (Veugelers & Fitzgerald, 2005). Επιπλέον έχει παρατηρηθεί ότι κατά την ανάπτυξη και το πέρασμα των ετών τα παιδιά συχνά μειώνουν την συχνότητα κατανάλωσης πρωινού. Η παραπάνω όμως αποτελεί μια πρακτική που παρατηρείται στα μεγαλύτερα παιδιά ενώ είναι λιγότερο κοινή στα μικρότερα, με την παράλειψη του πρωινού να κυμαίνεται σε ποσοστό μικρότερο του 10% για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Η σημασία του πρωινού διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε διάφορες χώρες, με τη χώρα μας να αποτελεί μια από αυτές. Έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε το 2010-2011 έχει δείξει ότι και στις ελληνικές οικογένειες έχει σημαντικό ρόλο το πρωινό γεύμα αφού στους νομούς Ιωαννίνων και Θεσσαλονίκης, το 58,9% των γονέων χαρακτηρίζουν το πρωινό ως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, και το 40,2% να θεωρεί ότι το σημαντικότερο γεύμα το μεσημεριανό. Επίσης το 90,9% των παιδιών που συμμετείχαν στην έρευνα κατανάλωνε πρωινό, με ένα υψηλό ποσοστό των παιδιών που έφτανε το 40,7% να πίνει γάλα ως πρωινό, το 56% να συνδυάζει το γάλα του με δημητριακά ενώ συχνή σε ποσοστό 32,1% ήταν και η κατανάλωση τoστ και αυγού αλλά και σε ποσοστό 44,5% η κατανάλωση ψωμιού με βούτυρο και μέλι. Η πλειοψηφία των γονιών σε ποσοστό 70,8% ανέφερε ότι πιστεύει ότι για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού τους είναι απαραίτητη η λήψη πέντε γευμάτων ημερησίως και η κατανάλωση τροφών πλούσιες σε ασβέστιο, φθόριο, μαγνήσιο και βιταμίνη D, η οποία είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση του φυσιολογικού μεταβολισμού και την ανάπτυξη των οστών. Παρατηρήθηκε επίσης ότι σε ποσοστό 50% οι γονείς έφτιαχναν χυμό φρούτων/λαχανικών στο παιδί τους συστηματικά, ενώ και τα μικρά γεύματα συχνά περιείχαν φρούτα (88,5%). Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων αποτέλεσε κομβικό παράγοντα, αφού παρατηρήθηκε ότι οι μητέρες με ανώτερο επίπεδο εκπαίδευσης έφτιαχναν πιο συστηματικά χυμούς φρούτων και λαχανικών στα παιδιά τους, ενώ οι οικογένειες που δεν

είχαν παχύσαρκα μέλη, σέβονταν περισσότερο τις επιθυμίες των παιδιών τους και τους έφτιαχναν επίσης πιο συχνά χυμούς φρούτων. Συχνή ήταν και η κατανάλωση τουλάχιστον ενός σνακ την ημέρα (76,6%), ενώ το βραδινό γεύμα προσφερόταν ως επί το πλείστον νωρίς κατά το χρονικό διάστημα 8–9 το βράδυ και συνήθως δεν περιείχε κύριο γεύμα (69,9%), αλλά ήταν σε μεγαλύτερο ποσοστό γάλα (79,9%) (Μάντζιου et al., 2012).

Έτσι, όλα τα ως άνω συντελούν στο γεγονός ότι ένας σημαντικός και καθοριστικός παράγοντας που συμβάλλει καθοριστικά στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι η οικογένεια. Είναι πλέον ευρέως αποδεκτό, ότι οι ενέργειες των γονέων είναι αυτές που ευθύνονται για την ποιότητα υγείας των παιδιών σε μεγάλο βαθμό αφού αυτοί είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για τη δημιουργία προτύπων τα οποία τα παιδιά έχουν και οδηγούνται στη μίμηση τους οδηγώντας έτσι στο να χαρακτηρίζεται καθοριστικός ο ρόλος τους. Ιδιαίτερα κατά την προσχολική ηλικία, η οικογένεια αποτελεί το βασικότερο παράγοντα που επηρεάζει τις συνήθειες του παιδιού στο φαγητό, με τη συμπεριφορά των γονέων να είναι αυτή που όπως φαίνεται μπορεί να προσδιορίζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών μέσα από την ικανοποίηση των αιτημάτων τους αλλά και τον γονικό έλεγχο (WHO, 2013). Οι σχέσεις των παιδιών με την οικογένεια όπως και με τους συνομήλικους, αποτελούν ακρογωνιαίο λίθο για την κοινωνικοποίηση του παιδιού, με το βάρος του σώματος και κατά συνέπεια τη φυσική εμφάνιση του να αποτελούν ισχυρούς διαμεσολαβητικούς παράγοντες της κοινωνικής συμπεριφοράς η οποία και ασκεί επιδράσεις στις κοινωνικές σχέσεις (Langley-Evans, 2015). Είναι επόμενο λοιπόν ότι η οικογένεια διαδραματίζει κεντρικό και βασικό ρόλο στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών αφού αποτελεί την πρώτη είσοδο αισθήσεων.

Σύμφωνα με τη συστημική προσέγγιση διακρίνονται μια σειρά από υποσυστήματα με βάση την οικογένεια. Τα υποσυστήματα διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες οι οποίες αναφέρονται στη συνέχεια:

Στην πρώτη ανήκει το *μικροσύστημα* το οποίο αφορά το άμεσο πλαίσιο της οικογένειας, όπου το παιδί αλληλεπιδρά και τον περισσότερο καιρό. Στη δεύτερη κατηγορία υπάρχει το *μεσοσύστημα*, που σχετίζεται με τις σχέσεις ανάμεσα στα μικροσυστήματα, και αφορά συγγενείς, οι γείτονες και το πιο εκτεταμένο οικογενειακό πλαίσιο. Στην τρίτη κατηγορία εντοπίζεται το *εξωσύστημα*, δηλαδή φορείς και σχολεία που συμπεριλαμβάνει και το *μακροσύστημα* που είναι το κοινωνικό, πολιτισμικό, οικονομικό

πλαίσιο (Taukeni, 2019). Επομένως η οικογένεια ανήκει στο μικροσύστημα και αποτελεί τη μεγαλύτερη επιρροή στα παιδιά, αφού μέσα στην οικογένεια διαμορφώνεται η καταναλωτική τους συμπεριφορά αλλά και οι διατροφικές τους συνήθειες. Οι γονείς αποτελώντας παράδειγμα, μεταφέρουν στα παιδιά συμπεριφορές στα διάφορα θέματα διατροφής και τα καθοδηγούν σε ένα συγκεκριμένο πρότυπο ζωής, οδηγούν στην υιοθέτηση συγκεκριμένων διατροφικών συνηθειών αφού οι ίδιοι οι γονείς αποτελούν τους προμηθευτές τροφίμων και με αυτό τον τρόπο ορίζουν ποια τρόφιμα θα είναι διαθέσιμα και προσβάσιμα στο σπίτι, διαμορφώνουν τη δομή του γεύματος των παιδιών, ορίζουν την ώρα κατανάλωσής του και το περιεχόμενό του και καθορίζουν το πότε, πού και πόσο συχνά θα καταναλώνεται το φαγητό εκτός σπιτιού (ειδικά στα παιδιά προσχολικής ηλικίας). Τέλος, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι γονείς τελικά «μεταβιβάζουν» κατά κάποιο τρόπο τις καταναλωτικές συμπεριφορές, τις τροφικές προτιμήσεις, την προτίμηση σε επώνυμες μάρκες και ηθικές αξίες που ίσως επιδράσουν στις καταναλωτικές συνήθειες τους παιδιού (Taukeni, 2019).

Η μητέρα κατέχει επίσης σημαντικό ρόλο στις πρακτικές σίτισης του παιδιού. Φαίνεται ότι ο ρόλος της μητέρας επηρεάζει πολύ σημαντικά την παιδική πρόσληψη τροφής αλλά συγχρόνως και την ικανότητα του παιδιού να ρυθμίζει την ενεργειακή πρόσληψη και την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνει. Η αυξημένη επιρροή του γονιού στην πρόληψη τροφής του παιδιού έχει ως αποτέλεσμα τελικά να παρατηρείται μειωμένη ανταπόκριση του ίδιου του παιδιού προς τα εσωτερικά αισθήματα πείνας που στέλνει ο ίδιος ο οργανισμός του και αυτά τα συναισθήματα (πείνας και κορεσμού) που αποτελούν έμφυτη συμπεριφορά του παιδιού να τροποποιείται σημαντικά από τις πρακτικές σίτισης που εφαρμόζονται από τους γονείς. Ο γονικός έλεγχος πολλές φορές φαίνεται να συνδέεται με προβλήματα συμπεριφοράς των γονέων, σε περίπτωση αντίληψης κινδύνου για το παιδί και σε περίπτωση που το ίδιο το παιδί στερείται την αυτό ρύθμιση. Ο αυστηρός όμως γονικός έλεγχος συνδέεται με χαμηλό αυτοέλεγχο στα παιδιά αλλά και σε πολλές περιπτώσεις με την εμφάνιση της παχυσαρκίας. Ο τρόπος διατροφής του παιδιού παρουσιάζει επίσης ενδιαφέρον. Τα παχύσαρκα παιδιά προσχολικής ηλικίας τρώνε πολύ πιο γρήγορα από τα μη παχύσαρκα παιδιά. Ακόμη δεν μειώνουν το ρυθμό της έντασης ούτε προς το τέλος των γευμάτων τους (Kiess et al., 2004).

Ένα σημαντικό λάθος το οποίο συχνά έχει παρατηρηθεί ότι γίνεται είναι ότι τα παιδιά πολλές φορές μεταχειρίζονται ως «μέλη του οργανισμού» των γονέων προσφέροντάς τους τροφή η οποία αποτελεί αποκλειστική επιλογή και αντανακλά στη διάθεση του γονέα. Αυτή η τακτική η οποία χαρακτηρίζεται εσφαλμένη αφού το γεγονός πως ο γονιός επιθυμεί ένα συγκεκριμένο φαγητό δεν σημαίνει πως και το παιδί είναι υποχρεωμένο να επιθυμεί ή και να σιτιστεί και το ίδιο με αυτό το φαγητό. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό ότι, το παιδί θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ως ένας εντελώς αυτόνομος, αυτοδύναμος και βιολογικά αυτοτελής οργανισμός, που διαθέτει δική του προσωπικότητα, δική του ατομικότητα και ψυχοσύνθεση, με προσωπική αντίληψη, προσωπική διάθεση, γούστο και επιθυμία να γευτεί και να καταναλώσει τρόφιμα της αρεσκείας του. Έτσι παρά το νεαρό της ηλικίας τους θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με σεβασμό στο εγώ τους και να μην παρεμποδίζονται στο να εκφραστούν και να δηλώσουν την ψυχική αυτονομία τους (Savage et al., 2007).

Σημαντικό ρόλο επίσης, διαδραματίζει η συμπεριφορά που υιοθετούν τα παιδιά στο τραπέζι η οποία χαρακτηρίζεται ως εξίσου σημαντική. Η εκπαίδευση του παιδιού όσον αφορά το φαγητό ξεκινά από αυτή την ηλικία όπου είναι δυνατό να αναλύεται και να επεξηγείται στο παιδί ο ρόλος και η σημασία των θρεπτικών συστατικών που συναντώνται στα διάφορα τρόφιμα που καταναλώνουμε και πως αυτά είναι ικανά να επηρεάζουν τη φυσιολογική ανάπτυξη τους, για παράδειγμα ότι το γάλα και τα υπόλοιπα προϊόντα που προέρχονται από το γάλα περιέχουν ασβέστιο το οποίο συνεισφέρει στην υγιή ανάπτυξη δοντιών και οστών. Επίσης σημαντικό είναι το παιδί να γνωρίζει πως υπάρχει κάποιο χρονοδιάγραμμα διατροφής το οποίο τηρείται σε γενικές γραμμές ενώ χρειάζεται να αποκτήσει και καλές συνήθειες γύρω από το τραπέζι.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν παρατηρηθεί αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών με σημαντική την τάση αύξησης της ενεργειακής πρόσληψης οδηγώντας στο αποτέλεσμα να καταναλώνονται γεύματα φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και πολύ συχνά και κυρίως ανεπαρκή σε θρεπτικά συστατικά (Trost et al., 2001). Τα τελευταία 19 χρόνια, η κατανάλωση έτοιμων τροφίμων από παιδιά σχολικής ηλικίας, έχει αυξηθεί κατά 300% και το ποσοστό της ενεργειακής πρόσληψης από τέτοιου είδους τρόφιμα έχει αυξηθεί από

18% σε 32%. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι συγκεκριμένα το ποσοστό των παιδιών που καταναλώνουν πρόχειρο φαγητό σήμερα ανέρχεται σε 42% (Krebs & Hambidge, 2007). Αξίζει ακόμα να αναφερθεί ότι έχει παρατηρηθεί και παράλληλη μειωμένη φυσική δραστηριότητα των παιδιών τόσο στο περιβάλλον του σχολείου όσο και στον ελεύθερο χρόνο τους.

Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχει πλήθος μελετών που συσχετίζουν την αύξηση βάρους και την εμφάνιση παχυσαρκίας με αυτές τις νέες διατροφικές συνήθειες που έχουν υιοθετηθεί (Rennie & Jebb, 2005; Trost et al., 2001)

Έχουν πραγματοποιηθεί διεθνείς μελέτες όσον αφορά τα πρότυπα διατροφής που ακολουθούν τα παιδιά, με κύριο σκοπό τους την καταγραφή και την αξιολόγησή τους, καθώς και την διερεύνηση του μηχανισμού διαταραχής της υγείας. Σημαντικά στοιχεία δόθηκαν από τη συστηματική ανασκόπηση των διατροφικών συνηθειών παιδιών και εφήβων σε χώρες της Νότιας Ευρώπης (Πορτογαλία, Ισπανία, Ιταλία, Ελλάδα), τα οποία αποτελέσματα είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι αναφέρουν την κατανάλωση τριών με τεσσάρων γευμάτων ημερησίως και προϊόντων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος. Στην Ελλάδα, την Ισπανία και σε χαμηλότερο ποσοστό στην Ιταλία, παρατηρήθηκε ότι η πρόσληψη λίπους καταλαμβάνει περίπου το 40% της προσλαμβανόμενης ενέργειας, με το 13% να αφορά κορεσμένα λίπη και το 17-19% να αφορά μονοακόρεστα λιπαρά (Dehghan et al., 2005). Επιπροσθέτως, σημαντικό είναι να σημειωθεί ότι λιγότερο από το 40% των παιδιών καταναλώνουν μέχρι τα συνιστώμενα επίπεδα κορεσμένου λίπους ενώ το 80% των παιδιών δεν τρώνε φρούτα και λαχανικά καθημερινά και μόνο το 39% προσλαμβάνουν επαρκή ποσά φυτικών ινών. Ακόμη, στο χρονικό ηλικιακό εύρος των 10-12 ετών, η ενεργειακή πρόσληψη των εφήβων, έχει αυξηθεί πάνω από 300 kcal ημερησίως (Freedman, 2011).

2.2. Οι σύγχρονες διατροφικές παιδικές συνήθειες και ο ρόλος του σχολείου

Η διατροφή όπως αναφέρουν πολλοί ερευνητές αποτελεί μια σημαντική περιβαλλοντική επίδραση στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη κατά την πρώιμη ζωή του ατόμου. Οι διατροφικές συνήθειες ακόμα και κατά τη βρεφική ηλικία μπορούν να επηρεάσουν τις προτιμήσεις αλλά και τις πρακτικές σίτισης στη μετέπειτα ζωή. Αρκετές πλέον είναι οι μελέτες που υποστηρίζουν, ότι η καλή διατροφή συμβάλλει στη βελτίωση της ευημερίας των παιδιών και στην πιθανή μαθησιακή τους ικανότητα, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη απόδοση του σχολείου. Τα παιδιά που μαθαίνουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες ενθαρρύνονται συχνά να είναι σωματικά δραστήριοι, να αποφεύγουν το κάπνισμα και να μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος, αλλά και να έχουν τη δυνατότητα για μειωμένη επίδραση χρόνιων ασθενειών στην ενηλικίωση.

Βασικό στοιχείο για την προώθηση της διά βίου συμπεριφοράς της υγιεινής διατροφής αποτελεί η εκπαίδευση στον τομέα της διατροφής καθώς και η άσκηση η οποία φαίνεται ότι πρέπει να ξεκινά από τα αρχικά στάδια της ζωής. Τα μικρά παιδιά δεν επιλέγουν αυτό που τρώνε, αλλά οι γονείς τους αποφασίζουν και προετοιμάζουν το φαγητό γι' αυτούς. Όπως προαναφέρθηκε, κατά τη βρεφική ηλικία και την πρώιμη παιδική ηλικία, η οικογένεια αποτελεί βασικό περιβάλλον για τα παιδιά ώστε να μαθαίνουν αλλά και να αναπτύσσουν τις προτιμήσεις των τροφίμων και τις διατροφικές συνήθειες. Καθώς μεγαλώνουν και αρχίζουν το σχολείο, το πρότυπο μίμησης και μάθησης μεταφέρεται στο σχολείο όπου πλέον οι δάσκαλοι, οι συμμαθητές στο σχολείο μαζί με τα μέσα ενημέρωσης, γίνονται όλο και πιο σημαντικοί παράγοντες επιρροής στη διατροφή τους. Σταδιακά λοιπόν τα παιδιά γίνονται πιο ανεξάρτητα και αρχίζουν να κάνουν τις δικές τους επιλογές τροφίμων (Perez-Rodrigo & Aranceta, 2001).

Το σχολείο αποτελεί ένα κοινωνικό σύστημα στο οποίο αναπτύσσονται συνεχείς αλληλεπιδράσεις μεταξύ μαθητών, συμμαθητών και εκπαιδευτικών. Το παιδί περνάει ένα πολύ μεγάλο μέρος της ημέρας του στο σχολείο και ένα κομμάτι του χαρακτήρα του και της συμπεριφοράς του διαμορφώνεται τελικά μέσα από τα βιώματα και τα μηνύματα που

λαμβάνει από αυτό το χώρο καθημερινά. Το σχολείο θεωρείται διεθνώς, ως ιδανικός χώρος για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της εκπαίδευσης των μαθητών σε θέματα διατροφής.

Η διατροφή που θα παρατηρήσει το παιδί και θα αφορά τον εκπαιδευτικό στο χώρο του σχολείου φαίνεται να επιδρά σημαντικά στον τρόπο σκέψης και διατροφικής συμπεριφοράς του. Ο βρεφονηπιοκόμος, ύστερα από τους γονείς αποτελεί σημαντικό πρότυπο για τα παιδιά κι έτσι πολλές φορές έχει παρατηρηθεί να μιμούνται τις πράξεις και τις συνήθειές τους. Η συμπεριφορά του παιδαγωγού, ο οποίος καταναλώνει τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη και δεν συμμετέχει αλλά ούτε και προτρέπει τα παιδιά να συμμετάσχουν σε δραστήρια παιχνίδια, τελικά φαίνεται να περνά αρνητικά μηνύματα στα παιδιά όσον αφορά τη σωστή διατροφή και την άσκηση, έτσι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να μιμηθούν ή να υιοθετήσουν κάποιες από αυτές τις συμπεριφορές στο μέλλον ή ακόμα και στο παρόν. (Hendy & Raudenbush, 2000).

Το 1948 έγινε η διακήρυξη του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας και ορίζει την Αγωγή Υγείας ως μια εκπαιδευτική διαδικασία που επιδιώκει τη διαμόρφωση προτύπων συμπεριφοράς, τα οποία βελτιώνουν το επίπεδο υγείας των ανθρώπων. Έτσι, η σύγχρονη Αγωγή Υγείας δεν στοχεύει απλά στην μεταφορά γνώσεων σε θέματα διατροφής αλλά και στην τελική διαμόρφωση συμπεριφοράς απέναντι στα θέματα αυτά.

Η διαμόρφωση των προτύπων συμπεριφοράς υγείας αλλά και η επιτυχής ολοκλήρωση των προγραμμάτων παρέμβασης επηρεάζονται σημαντικά από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Έτσι, ως αγωγή υγείας ορίζεται η ενδιάμεση στρατηγική μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντος του που προσπαθεί να συνδέσει τις προσωπικές επιλογές και την κοινωνική ευθύνη με την Υγεία, ενώ και στο Διεθνές Συνέδριο για την Προαγωγή της Υγείας που έγινε το 1986 ορίζεται ως αγωγή υγείας πλέον, η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους (WHO, 1986).

Η Αγωγή Υγείας αποτελεί μια αναγκαία προδιαγραφή της σύγχρονης κοινωνίας αλλά και μια εκπαιδευτική διαδικασία όπου ως κυρίους στόχους έχει την υιοθέτηση

υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών, οι οποίες συμβάλλουν στην βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και αυξάνουν το προσδόκιμο ζωής των ανθρώπων. Αφορά δηλαδή ένα σύνολο μορφωτικών δραστηριοτήτων, οι οποίες μεταβιβάζονται είτε στα άτομα, είτε στις κοινότητες και σχετίζονται με την πρόληψη της ασθένειας ή της βλάβης και με την προαγωγή μιας θετικής υγείας (Hendy & Raudenbush, 2000).

Ένα εύφορο έδαφος για την υιοθέτηση μιας πιο υγιούς στάσης ζωής αλλά και συμπεριφορών σε θέματα υγείας όπως ορίζεται από την Αγωγή Υγείας φαίνεται να αποτελεί το σχολικό περιβάλλον. Τα σχολεία αποσκοπούν να διαμορφώσουν μέσα από τη διαδικασία απόκτησης γνώσης, δεξιοτήτων και συμπεριφορών, την προσωπικότητα των παιδιών, μαθαίνοντάς και εκπαιδεύοντάς τα στην υιοθέτηση πιο υγιεινών τρόπων ζωής και συνθηκών διαβίωσης, αλλά και στην ανάπτυξη θετικών στάσεων για την υγεία, ή ακόμα και την ανάπτυξη κριτικής αντιμετώπισης των αρνητικών επιδράσεων αυτής (Hochbaum et al., 1992).

Τις τελευταίες δεκαετίες, τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι επαγγελματίες υγείας, έχουν αναγνωρίσει και επικεντρωθεί στη μελέτη του ρόλου που μπορούν να διαδραματίσουν τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί στην προώθηση της καλής υγείας. Μια ολοκληρωμένη σχολική εκπαίδευση που να αφορά την υγεία και ξεπερνά την αίθουσα διδασκαλίας, και επικεντρώνεται ιδιαίτερα την εκπαίδευση για την πρόληψη του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας φαίνεται να είναι μια σημαντική παρέμβαση και να αποτελεί τρόπο αντιμετώπισης του ολοένα και αυξανόμενου ποσοστού εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας. Φαίνεται ότι υπάρχουν τρεις τομείς όπου τα σχολεία μπορούν να εμπλακούν στη διατροφική εκπαίδευση και στη φυσική αγωγή:

- με τις άμεσες υπηρεσίες υγείας (συμπεριλαμβανομένης της παροχής συμβουλών σε θέματα διατροφής και σωματικής άσκησης),
- με το σχολικό περιβάλλον (συμπεριλαμβανομένων των σχολικών γευμάτων) και με τη διατροφική εκπαίδευση με βάση την τάξη και την φυσική αγωγή.

- Καθώς και με το συνδυασμό και των δυο ανωτέρω πρακτικών που ίσως καταφέρει να έχει και τα καλύτερα αποτελέσματα (Prelip et al., 2011).

Είναι ευρέως αποδεκτό πλέον πως οι εκπαιδευτικοί λειτουργούν ως φορείς μετάδοσης γνώσεων και θετικών προτύπων μέσα σε ένα υγιές περιβάλλον κατέχοντας έτσι ένα σπουδαίο και σημαντικό ρόλο. Μέσα από την προσωπική στάση τους φαίνεται ότι μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις διατροφικές επιλογές των παιδιών βελτιώνοντας με αυτό τον τρόπο την υγείας τους μέσα από τη διατροφή αλλά και μέσω της σωματικής δραστηριότητας. Το σχολείο μέσα από το πρότυπο του παιδαγωγού μπορεί να προωθή την υγεία και τις διάφορες σημαντικές αξίες σχετικά με τον τρόπο ζωής με ποικίλους τρόπους που αφορούν τόσο τη διατροφή όσο και τη σωματική δραστηριότητα, καθώς ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να γνωρίσουν καλύτερα τις τροφές: τί είναι, σε τί ωφελούν, τί συμβαίνει αν δεν καταναλωθεί, τί συμβαίνει αν καταναλωθεί σε υπερβολική ποσότητα κτλ (Graziano et al., 2017).

Οι βρεφονηπιοκόμοι μπορούν επίσης να διαδραματίσουν ένα θετικό ρόλο για τα παιδιά ακόμα και στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας με ποικίλους τρόπους. Ένας πιθανός τρόπος που φαίνεται ότι θα μπορούσε να παροτρύνει τα παιδιά είναι αν οι παιδαγωγοί συμμετέχουν ενεργά στα παιχνίδια, ή να κάνουν περιπάτους με τα παιδιά ή ακόμα απλά και να τα επευφημούν όταν ασκούνται. Σημαντική θετική επιρροή στα παιδιά μπορεί να έχει όταν οι βρεφονηπιοκόμοι μπορούν να αφηγηθούν ιστορίες μέσα στην αίθουσα οι οποίες περιέχουν μηνύματα για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας ή μπορούν να μάθουν στα παιδιά τραγούδια στα οποία βασική θεματολογία είναι η κίνηση. Μέσω αυτών των δράσεων λοιπόν, οι βρεφονηπιοκόμοι συμβάλλουν στη βελτίωση των συνηθειών των παιδιών άμεσα και αποτελεσματικά δρώντας ως θετικά πρότυπα, και κατευθύνουν έτσι τα παιδιά στην υιοθέτηση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών (Prelip et al., 2006).

Ιδιαίτερο ρόλο κατέχει σε αυτή τη διαδικασία και το μάθημα της φυσικής αγωγής. Μέσα από συγκεκριμένες παρεμβάσεις, ο βρεφονηπιοκόμος έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να κινητοποιήσει και να παρακινήσει τα παιδιά να δραστηριοποιηθούν σωματικά αλλά και να μάθουν μέσα από εξιδανικευμένες δράσεις την αξία της διατροφής για το σώμα και τον

οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα ο βρεφονηπιοκόμος μπορεί να κρατά τα παιδιά σε διαρκή εγρήγορση και να τα παρακινεί συνεχώς να προσπαθούν μέσα από δραστηριότητες , τις οποίες έχει προσαρμόσει στις ανάγκες και τις επιθυμίες τους (π.χ. μουσικοκινητικές δραστηριότητες, χορός, προσομοίωση διάφορων αγωνισμάτων, θεατρική αγωγή κλπ). Η αλληλεπίδραση με τα παιδιά και η συνεχής δυνατότητα και παρότρυνση συμμετοχής όλων και παράλληλα το μήνυμα πως η υγεία είναι το σπουδαιότερο κίνητρο για να ασκούνται, η ενεργητικότητα, η ικανότητα και η ευδιαθεσία είναι το μεγαλύτερο κέρδος που μπορεί να έχουν τα παιδιά και η πιο ισχυρή κινητοποίηση και επιρροή τους.

Επιπροσθέτως μέσα από την εισαγωγή της Αγωγής Υγείας και της Διατροφής στον παιδικό σταθμό, μπορούν να ενημερωθούν δυναμικά και οι γονείς πάνω σε θέματα γνώσης της σωστής διατροφής, της σωματικής άσκησης, της φυσικής και βιολογικής λειτουργίας και κατάστασης καθώς και να δωθούν χρήσιμες συμβουλές.

Κεφάλαιο 3: Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και ο ρόλος τους στην παιδική διατροφή

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής μας ψυχαγωγίας αλλά αποτελεί και τρόπο ενημέρωσης όλων των ηλικιών για τα περισσότερα ζητήματα που μας απασχολούν. Έτσι, διαδραματίζουν και σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση διατροφικών συνθηκών των παιδιών μέσα από τις ψυχαγωγικές εκπομπές και διαφημίσεις. Τα τηλεοπτικά προγράμματα που απευθύνονται σε παιδιά μπορούν να επηρεάσουν τα πρότυπα διατροφής ενώ επιπλέον οι διαφημίσεις που παρεμβάλλονται σε ένα μεγάλο ποσοστό προβάλλουν διάφορα προϊόντα που σχετίζονται με τη διατροφή. Επομένως η τηλεόραση μπορεί να επηρεάσει είτε θετικά είτε αρνητικά την παιδική διατροφή μέσω των προγραμμάτων και φαίνεται ότι παρέμβαση σε εκπομπές και διαφημίσεις θα μπορούσε να βελτιώσει την παιδική διατροφή.

3.1 Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε)

Στη σύγχρονη εποχή, αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας της ζωής των ανθρώπων και των μικρών παιδιών αποτελούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε). Στην κοινωνία μας υπάρχουν πολλές και ποικίλες προσεγγίσεις που αφορούν το ρόλο των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.

Με τον όρο Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης ή Επικοινωνίας εννοούνται όλα εκείνα τα μέσα, με τα οποία οι άνθρωποι μπορεί να πληροφορηθούν σχετικά με επίκαιρα ή παλαιότερα γεγονότα, καθώς έχουν τη δυνατότητα να μεταδίδουν τις απαραίτητες ειδήσεις, γεγονότα, πληροφορίες και γνώσεις στον άνθρωπο. Η σημερινή τεχνολογικά εξελιγμένη κοινωνία έχει δημιουργήσει αυτόν το θεσμό και αποτελεί στοιχείο των κοινωνικών υποσυστημάτων. Τα ΜΜΕ βρίσκονται σε έναν διαρκή μετασχηματισμό όπως συμβαίνει και με την κοινωνία μας. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι τα Μέσα Μαζικής

Ενημέρωσης έχουν πολλά θετικά χαρακτηριστικά αλλά και πολλές αρνητικές επιδράσεις ως μέσα επικοινωνίας και μάθησης. Τα ΜΜΕ αποτελούνται από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο, τον έντυπο τύπο και το διαδίκτυο.

Τα Μέσα Επικοινωνίας αξιοποιούνται από μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού και χωρίζονται σε δύο κατηγορίες σε Σύγχρονα Μέσα και σε Ασύγχρονα, ανάλογα με τον χρόνο μετάδοσης της πληροφορίας. Στα Ασύγχρονα μέσα, όπως είναι ο τύπος και το Διαδίκτυο η πληροφορία τους μεταδίδεται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές για κάθε διακριτό χρήστη, ενώ στα Σύγχρονα Μέσα όπως είναι η τηλεόραση και το ραδιόφωνο, οι άνθρωποι μαζικά λαμβάνουν τις διάφορες πληροφορίες συγχρόνως. Αναγκαία και απαραίτητη όμως κρίνεται η απαραίτητη μόρφωση και ωριμότητα, αφού αποτελούν εφόδιο για την χρησιμοποίηση των μέσων αυτών με σκοπό το κοινό όφελος (Falina, 2017).

Σκοπός των ΜΜΕ είναι η μαζική επικοινωνία από έναν άνθρωπο ή μια ομάδα ανθρώπων μέσω ενός τεχνικού τρόπου μετάδοσης, δηλαδή ένα μέσο, στο ευρύ κοινό ή στην αγορά. Η μαζική αυτή επικοινωνία περιλαμβάνει τρία βασικά χαρακτηριστικά: πρώτον το μήνυμα που μεταδίδεται χρησιμοποιεί κάποιους τρόπους μαζικής επικοινωνίας, δεύτερον το μήνυμα μεταδίδεται σύντομα και τρίτον το μήνυμα φτάνει σε μεγάλες ομάδες διαφορετικού είδους ανθρώπων ταυτόχρονα ή μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Οι επιχειρήσεις που παράγουν τα μέσα μαζικής επικοινωνίας καλούνται ως οι βιομηχανίες των ΜΜΕ.

Η επικοινωνία ανέκαθεν ήταν μια κοινωνική, εκπαιδευτική και πολιτισμική οικονομική δραστηριότητα. Όμως από το 18ο αιώνα μέχρι σήμερα παγιώνεται ως μισθωτή και μισθωμένη εργασία. Έτσι, τα ΜΜΕ έχουν διττή ιδιότητα αφού αποτελούν επιχειρήσεις αλλά και ταυτόχρονα είναι ο χώρος εκείνος της κοινωνίας που κατ' εξοχήν αναπαράγονται οι κοινωνικές σχέσεις. Χωρίς ΜΜΕ είναι πλέον αδιανόητη η ύπαρξη της κοινωνίας μας. (Adedokun, et al., 2016).

3.2. Ο ρόλος των ΜΜΕ στην ανάπτυξη των παιδιών

Τα μέσα μαζικής επικοινωνίας είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας και αυτό αποδεικνύεται από τον πολύ σημαντικό ρόλο που έχουν στη διαμόρφωση απόψεων σε σημαντικά ζητήματα της καθημερινότητας αφού παρέχουν στους πολίτες όλες τις πληροφορίες. Πέραν του γεγονότος ότι αποτελούν σημαντική πηγή γνώσης και ενημέρωσης για τους κοινωνικούς, πολιτικούς και οικονομικούς θεσμούς της κοινωνίας, οι συζητήσεις που αφορούν θέματα επικαιρότητας και γνωστοποιούνται είτε διαδραματίζονται στα ΜΜΕ εγείρουν και ενθαρρύνουν την αίσθηση για συμμετοχή στα κοινά και ανάπτυξη της κοινωνικής ευθύνης. Έτσι, η επικαιρότητα υπάρχει και η επεξεργασία της επιβάλλεται ήδη από την προσχολική κιόλας ηλικία. Πλέον, τα παιδιά δεν γίνονται πολίτες αυτόματα μόλις ενηλικιωθούν αλλά είναι πολίτες από μικρή ηλικία με δικαιώματα και γι' αυτό χρειάζονται να βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον για να μπορέσουν να αναπτύξουν κριτική σκέψη και να αποκτήσουν τη ικανότητα για λήψη παραγωγικών αποφάσεων (Macek, 2014).

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης βρίσκονται σε άμεση συνάφεια και εμπλέκονται με ιλιγγιώδη ταχύτητα στην καθημερινή ζωή. Τις τελευταίες δεκαετίες χιλιάδες νέες συσκευές και μορφές μέσων μαζικής ενημέρωσης έχουν εισαχθεί στην καθημερινότητά μας, από μικρές τηλεοράσεις και κινητά τηλέφωνα μέχρι iPods και iPads, συσκευές που αντί τελικά να αντικαταστήσουν την παραδοσιακή τηλεόραση έρχονται ως προσθήκη του συνολικού χρόνου που καταναλώνεται στα μέσα αυτά και διαμεσολαβούν στις σχέσεις και στις εμπειρίες τους. Τα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία εκπαιδεύονται πλέον μέσα σε πολυπληροφοριακά περιβάλλοντα περνώντας τον ελεύθερο χρόνο τους κατά κύριο λόγο μπροστά από μια οθόνη, γεγονός που δίνει την εντύπωση ότι βρισκόμαστε μπροστά στην ανατολή ενός νέου πολιτισμού, του πολιτισμού της οθόνης και μιας νέας εποχής έκφρασης και δημιουργικότητας. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια της γρήγορης και συνεχούς ενημέρωσης το παιδί θα μπορεί να είναι απελευθερωμένο από τις περιοριστικές επιδράσεις των ενηλίκων, θα κατανοεί και θα χρησιμοποιεί εύκολα τις νέες τεχνολογίες αλλά θα έχει και γρήγορη και άμεση πρόσβαση στη γνώση ανεξάρτητα από το χώρο, το χρόνο και την

κοινωνικο-οικονομική προέλευση του. Ως απόρροια αυτού θα είναι η δημιουργία μιας γενιάς πιο ελεύθερης και δημοκρατικής, πιο δημιουργικής και ανοιχτής στην καινοτομία (Strasburger et al., 2013).

Τα παιδιά φαίνεται ότι στις μέρες μας δαπανούν σχεδόν οκτώ ώρες την ημέρα σε μια ποικιλία διαφορετικών μέσων ενημέρωσης, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι περνούν παραπάνω από έντεκα ώρες την ημέρα, σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη. Η παρουσία μιας τηλεόρασης στο υπνοδωμάτιο ενός παιδιού είναι ολοένα και πιο συχνό φαινόμενο με το 71% των παιδιών αναφέρει ότι έχουν τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό τους. Αυτά τα αποτελέσματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι οι νέοι δαπανούν πλέον περισσότερο χρόνο στα μέσα ενημέρωσης απ' ό,τι στο σχολείο. Παρά το γεγονός όμως της υπέρογκης δαπάνης χρόνου στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στις νέες τεχνολογίες, πολλοί είναι οι γονείς που φαίνεται να έχουν θεσπίσει λίγους κανόνες σχετικά με τη χρήση των μέσων ενημέρωσης από τα παιδιά. Σε πρόσφατη μελέτη μάλιστα, τα δύο τρίτα των παιδιών αναφέρουν ότι οι γονείς τους δεν έχουν θέσει "κανένα κανόνα" για το χρόνο που πρέπει να αφιερώνουν στα μέσα ενημέρωσης (Strasburger & Hogan, 2013).

Πλέον ο κόσμος των παιδιών κατακλύζεται από τα ΜΜΕ τα οποία δρουν μέσω των περιεχομένων τους, και προάγουν συγκεκριμένες αξίες, ιδεολογίες και τρόπους ζωής χαρακτηρίζοντας έτσι το κοινωνικό σύστημα μέσα στο οποίο λειτουργούν και το οποίο εξυπηρετούν. Χαρακτηριστικό παράδειγμα που αποδεικνύει ότι η τεχνολογία πλέον είναι αναπόσπαστο κομμάτι των νέων αποτελεί το γεγονός πως τα νέα είδη τεχνολογίας γίνονται όλο και περισσότερο δυσνόητα για τους ενήλικες ακόμα και όταν αφορά τα προϊόντα που απευθύνονται στα παιδιά, αλλά και οι τρόποι που τα χρησιμοποιούν. Όλα αυτά συντελούν στο γεγονός πως οι αλλαγές που πραγματοποιούνται στο περιβάλλον δημιουργούν φόβους, προβληματισμούς αλλά και σοβαρές ανησυχίες για το μέλλον της παιδικής ηλικίας. Έτσι, φαίνεται ότι χρειάζεται να επαναπροσδιοριστούν οι ανάγκες των παιδιών μέσα στο νέο κοινωνικο-πολιτισμικό περιβάλλον και τα παιδιά να εκπαιδευτούν σχετικά με τα μέσα ενημέρωσης ώστε να τα κατανοούν και να τα χειρίζονται.

3.2.1. Η θετική επίδραση των ΜΜΕ στην παιδική καθημερινότητα

Ο λόγος ύπαρξης των μέσων μαζικής ενημέρωσης, σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές συνοψίζεται στο τρίπτυχο «Ενημέρωση- επιμόρφωση- ψυχαγωγία» ένα τρίπτυχο που καθορίζει και τα τρία βασικά είδη των προγραμμάτων που συναντάμε στην τηλεόραση, η οποία αποτελεί και αδιαμφισβήτητο το πιο διαδεδομένο και δημοφιλές μέσο. Η αποστολή της τηλεόρασης και κατ' επέκταση όλων των μέσων μαζικής ενημέρωσης είναι η ενημέρωση, μέσα από τη συλλογή και τη διάδοση πληροφοριών αλλά και τη ροή ειδήσεων σχετικά με τα διάφορα τοπικά, εθνικά και διεθνή γεγονότα. Σημαντική συνεισφορά φαίνεται ότι μπορεί να έχει και στον μορφωτικό τομέα καθώς μπορεί να μεταδώσει γνώσεις και να διευρύνει τον πνευματικό ορίζοντα παιδιών και ενηλίκων και μέσω της ποικιλομορφίας που υπάρχει να διευρύνεται η φαντασία του μικρού τηλεθεατή (Strasburger & Hogan, 2013).

Παραδείγματος χάρη, η παρακολούθηση της τηλεόρασης οικογενειακά αν και μπορεί να θεωρηθεί από πολλούς ότι παρεμποδίζει τον οικογενειακό διάλογο και την άμεση επικοινωνία φαίνεται όμως να αυξάνει τη δυνατότητα απόκτησης κοινών εμπειριών και ενδιαφερόντων με την οικογένεια,. Τα μέσα ενημέρωσης και επικοινωνίας μπορούν να χαρακτηριστούν χωρίς αμφιβολία ως μέσα παρουσίασης νέων πληροφοριών και διερεύνησης εμπειριών αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις να εξασφαλίσουν και μια παιδαγωγική εμπειρία. Τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν τις γλωσσικές τους ικανότητες μέσα από την παρακολούθηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων που τα προσελκύουν αλλά και μέσα από τις απεικονίσεις επαγγελματιών να λάβουν πληροφορίες μέσω των οποίων τα παιδιά μάθαιναν με την ίδια επιτυχία όπως με την άμεση παρατήρηση. Αρκετές επίσης έρευνες έχουν διαπιστώσει, πως τα παιδιά που μεγαλώνουν σε μια κοινωνία με τηλεόραση έχουν πιο ανεπτυγμένο λεξιλόγιο από παιδιά που στερούνται του μέσου αυτού. Επομένως τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ειδικότερα η τηλεόραση αποτελούν έναν τρόπο προσέγγισης για τη διερεύνηση των γνωστικών δεξιοτήτων του παιδιού σε τομείς όπως η γλωσσική ανάπτυξη (Rashid et al., 2007) .

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής αποτελεί ένα μέσο εξίσου δημοφιλές και με ισχυρή επίδραση στα παιδιά αλλά και πλέον ένα άκρως χρήσιμο εργαλείο στην καθημερινότητα μας, και πλέον συναντάται στην πλειονότητα των νοικοκυριών όπως και πολλών σχολείων αφού έχει εισχωρήσει και στην εκπαίδευση. Ο υπολογιστής είναι διασκεδαστικός και ευχάριστος για το παιδί και ο χειρισμός του κάνει το παιδί να πειραματίζεται, να ανακαλύπτει τη λύση και με αυτό τον τρόπο να κατανοεί καλύτερα το αντικείμενο του στόχου του. Μέσα από ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα το παιδί μπορεί να χειρίζεται με ευκολία και μόνο του εκπαιδευτικά προγράμματα χωρίς να απαιτείται η επίβλεψη κάποιου ενήλικα, έχοντας τη δυνατότητα να τον απενεργοποιήσει όποια στιγμή θελήσει και να επιστρέψει σε αυτόν όποτε εκείνο το επιθυμεί αλλά και να τον χειριστεί σύμφωνα με το δικό του ρυθμό. Το παιδί μαθαίνει να λειτουργεί μόνο του αποκτώντας αυτονομία και παράλληλα διαθέτει άπλετο χρόνο να σκεφτεί και να πράξει γεγονός που είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς του δίνεται το περιθώριο λάθους χωρίς να έχει το άγχος και το φόβο για τυχόν αποδοκιμασίες (Hughes & Hans, 2001).

Ένα βασικό πλεονέκτημα του υπολογιστή είναι η δυνατότητα του να παρέχει διαφορετικές εμπειρίες, δίνοντας την ευκαιρία σε παιδιά από διαφορετικά κοινωνικά, οικονομικά επίπεδα να αποκτήσουν γνώσεις και να εκφραστούν με πολλαπλούς τρόπους. Συγκεκριμένα, όσον αφορά την προσχολική εκπαίδευση, η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο και να λειτουργεί ως εργαλείο μάθησης μέσα από τη χρήση κατάλληλων προγραμμάτων και πάντα με την καθοδήγηση και την επίβλεψη εκπαιδευμένων παιδαγωγών. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι αναπτύσσονται γνωστικές δεξιότητες αλλά προσφέρεται και η δυνατότητα στα παιδιά να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους (Clements, 1987).

3.2.2. Οι αρνητικές επιπτώσεις των ΜΜΕ στην παιδική καθημερινότητα

Η λειτουργία όμως των μέσων μαζικής ενημέρωσης δεν μπορεί να χαρακτηριστεί μόνο ως ωφέλιμη, αλλά τις περισσότερες φορές χαρακτηρίζεται ως επιβλαβής. Ο τρόπος χρήσης των μέσων ενημέρωσης μπορεί να είναι ενεργητικός ή παθητικός, δημιουργικός ή επιβλαβής με τελικό αποτέλεσμα οι αρνητικές συνέπειες της έκθεσης να είναι πολλές. Πιο αναλυτικά έχει παρατηρηθεί η αύξηση της βίαιης και της επιθετικής συμπεριφοράς, η αύξηση συμπεριφορών υψηλού κινδύνου, τα προβλήματα διατροφής, η μειωμένη σχολική επίδοση. Ειδικότερα ιδιαίτερη μνεία γίνεται σε περιπτώσεις παιδιών προσχολικής ηλικίας τα οποία φαίνεται να παρακολουθούν και να σχετίζονται με τα μέσα περισσότερες ώρες από ότι είχε σημειωθεί στο παρελθόν και μάλιστα ξεπερνούν οποιαδήποτε άλλη ηλικία (McBride, 2011).

Τα μέσα μαζικής επικοινωνίας αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα κοινωνικοποίησης και ανάπτυξης της παιδικής προσωπικότητας. Σημαντικό μειονέκτημα τους όμως είναι ότι συχνά προβάλλουν μια εικονική πραγματικότητα, που όμως στην περίπτωση των παιδιών είναι δύσκολο να γίνει διαχωρισμός του πραγματικού και του μη πραγματικού αφού τα εργαλεία εξακρίβωσης της πραγματικότητας σε αυτή την ηλικία είναι σε πρωτογενή κατάσταση. Οι άπειρες πλέον δυνατότητες που προσφέρει η χρήση των μέσων μαζικής ενημέρωσης σε ένα παιδί φαίνεται ότι μπορεί να παγιδεύσει τον ελεύθερο χρόνο του και να τον εξαντλήσει σε παρακοινωνικές δραστηριότητες. Το παιδί εισάγεται τελικά σε μια εικονική πραγματικότητα και ένα φανταστικό χώρο ο οποίος δεν εμπεριέχει τις κοινωνικοποιήσεις του πραγματικού κόσμου (Mertala, 2019).

Τα σύγχρονα μέσα οδηγούν τα παιδιά να παραμένουν σιωπηλά και ακίνητα για μεγάλα χρονικά διαστήματα, να καταστέλλουν την δημιουργικότητα τους αλλά ακόμα και την επικοινωνία μεταξύ τους, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις τα οδηγούν και στον αναλφαβητισμό. Βέβαια όπως αναφέρθηκε και στην προηγούμενη υποενότητα τα παιδιά μαθαίνουν από μικρή ηλικία να εξοικειώνονται και να ασκούν τη χρήση των νέων τεχνολογιών, δημιουργούν όμως έναν διαφορετικό τρόπο επικοινωνίας σε εικονικό

επίπεδο, κάτι που όμως φαίνεται έχει επιπτώσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις και επηρεάζει και τη συμβίωση τους. Οι κίνδυνοι που εγκυμονούν από την κατάχρηση των μέσων ενημέρωσης φαίνεται να συμπεριλαμβάνουν τον περιορισμό των κοινωνικών δραστηριοτήτων των παιδιών και να τα ωθούν στην κοινωνική απομόνωση. Ενώ σημαντική επίδραση έχει και στην υγεία των παιδιών αφού τα παιδιά ενδέχεται να βιώνουν υπερδιέγερση ορισμένων αισθήσεων και υπερεθισμό, ενώ η περιορισμένη κατάκτηση του φυσικού περιβάλλοντος μέσα από το παιχνίδι, οι περιορισμένες κοινωνικές επαφές και η μειωμένες δραστηριότητες δημιουργούν προβλήματα σε συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο (Flinsi, 2018).

Ο χρόνος που καταναλώνουν τα παιδιά στα μέσα ενημέρωσης και ψυχαγωγίας χαρακτηρίζεται ως ολοένα αυξανόμενος όπως και οι ανησυχίες γονέων και ειδικών για τις επιπτώσεις και τους κινδύνους που ενδέχεται να εγκυμονούν στην υγεία των παιδιών και στην ικανότητά τους να δημιουργούν υγιείς ανθρώπινες σχέσεις. Όσον αφορά τον πνευματικό τομέα, τα ΜΜΕ μέσα από την προώθηση διάφορων προγραμμάτων χαμηλής ποιότητας έχουν ως αποτέλεσμα να μην αναπτύσσονται τα πνευματικά ενδιαφέροντα των χρηστών, ούτε οι νοητικές λειτουργίες τους, αλλά να μετατρέπουν τα παιδιά σε παθητικούς δέκτες των μηνυμάτων τους οδηγώντας τα στην πνευματική νωθρότητα. Η δύναμη της εικόνας με τη συνεπακόλουθη υποχώρηση του λόγου μπροστά στη χρήση του ήχου και της εικόνας υποβιβάζουν τη γλώσσα ως κώδικα επικοινωνίας αφού ο λόγος παύει να είναι κυρίαρχος, αλλά λαμβάνει το ρόλο του συμπληρωματικού (Al-Harbi, 2015).

Η αλόγιστη χρήση της τηλεόρασης από το παιδί μπορεί να καθυστερήσει την ανάπτυξή του σε διάφορα επίπεδα δημιουργώντας έτσι και αρκετά γενικότερα προβλήματα. Μία αρνητική συνέπεια που έχει παρατηρηθεί εντοπίζεται στο εύρος της προσοχής του παιδιού το οποίο συνεχώς διακόπτεται από τις γρήγορες εναλλαγές των εικόνων της τηλεόρασης. Η παρακολούθηση τηλεόρασης για μεγάλο χρονικό διάστημα, έχει παρατηρηθεί, ότι με το πέρασμα των ετών καταπονεί το ανώτερο τμήμα του εγκεφάλου, προκαλώντας αφύπνιση διάφορων περιοχών που σχετίζονται με τη γνωστική λειτουργία και περιορίζοντας έτσι τις ικανότητες των εγκεφαλικών λοβών. Η υπερβολική τηλεθέαση συνεπάγεται επίσης με λιγότερη συζήτηση μεταξύ των μελών μιας οικογένειας,

τον περιορισμό της έκφραση όταν τα παιδιά βλέπουν μόνο τους τηλεόραση, ενώ παύει να προωθείται η ανάπτυξη της συμβολικής σκέψης έχοντας ως αποτέλεσμα την καθυστέρηση στην ανάπτυξη των γλωσσικών δεξιοτήτων. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατάχρηση της τηλεόρασης σε μικρή ηλικία έχει ως αποτέλεσμα ότι κατά την ενηλικίωση τα παιδιά αυτά δεν έχουν υπομονή ή ικανότητα εγρήγορσης όταν αντιμετωπίζουν ένα επίπονο νοητικό έργο, παρουσιάζοντας καθυστέρηση στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης (Vossen et al., 2014).

Η τηλεόραση φαίνεται ότι μπορεί να οδηγήσει σε καθυστέρηση στην ανάπτυξη δημιουργικών δεξιοτήτων, αφού όσο περισσότερο βλέπουν τα παιδιά τηλεόραση τόσο μειωμένη είναι η δημιουργικότητα τους και η ικανότητα τους για επίλυση προβλημάτων. Η τηλεόραση συχνά μπορεί να δημιουργήσει υπερκινητικά παιδιά, αφού η παθητική θέαση της τηλεόρασης αναστέλλει την αισθητήρια οδό, αφού απαιτεί μόνο θέαση εικόνων και πρόσληψη ηχητικών ερεθισμάτων, δίνοντας όμως μεγαλύτερη έμφαση στη θέαση, αντίθετα με το παιχνίδι, το οποίο συνήθως περιλαμβάνει ενεργοποίηση τριών ή περισσότερων αισθήσεων. Έτσι οι ραγδαία εναλλασσόμενες εικόνες των περισσότερων παιδικών προγραμμάτων είναι ικανές να κατακλύσουν τις περιοχές του κατώτερου εγκεφάλου και να προσβάλλουν το κεντρικό νευρικό σύστημα. Ως εκ τούτου μόλις το παιδί τελικά σταματήσει να βλέπει τηλεόραση, εμφανίζει περισσότερη υπερκινητικότητα και αυξημένα προβλήματα πειθαρχίας με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται ιδιαίτερα να μείνει καθισμένο σε μια θέση (Anderson et al., 2012).

Οι διαφημίσεις κατέχουν σημαντικό ρόλο στην τηλεόραση αφού μέσω αυτών προωθούνται τάσεις, προϊόντα ακόμα και τρόποι επικοινωνίας. Έτσι, η συνθηματολογική χρήση της γλώσσας, η οποία προωθείται μέσω της διαφήμισης, είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στους τηλεθεατές και υιοθετείται και χρησιμοποιείται ευρέως και στην καθημερινότητά τους. Τα καταναλωτικά πρότυπα που προβάλλουν τα ΜΜΕ ενισχύουν την τάση για τον υπερκαταναλωτισμό και ο τηλεθεατής ταυτίζεται περισσότερο με την ανάγκη να αποκτήσει συνέχεια νέα προϊόντα (Kumar, 2013).

Όλα τα ως άνω αποτελούν την κριτική σκοπιά των μέσων μαζικής ενημέρωσης και οδηγούν στο σημαντικό συμπέρασμα ότι δεν πρέπει κανένα μέσο να δαιμονοποιείται. Τα μέσα αυτά, όπως και καθετί που μας περιβάλλει, πάντα θα χαρακτηρίζονται τόσο από

θετικές όσο και αρνητικές επιδράσεις στα παιδιά. Η ανάμειξη των γονιών όμως είναι αυτή που μπορεί να χαρακτηριστεί ως καθοριστικής σημασίας για το πόσο, πότε και τί είδους προγράμματα παρακολουθούν ή παίζουν τα παιδιά, και είναι ικανή να προωθήσει τις θετικές συνέπειες της τηλεόρασης και όλων των σύγχρονων μέσων επικοινωνίας και διασκέδασης αναιρώντας όλες τις πιθανές αρνητικές συνέπειες και παρακάμπτοντας τους κινδύνους που μπορούν να δημιουργηθούν. Ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης είναι βέβαιο ότι από τη στιγμή που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας θα επηρεάσει και το κομμάτι της διατροφής των παιδιών. Η καθημερινή χρήση των μέσων από τα παιδιά σε συνδυασμό με την καθημερινή προώθηση διατροφικών μηνυμάτων και διαφημίσεων τροφίμων έχει αναμφίβολα αντίκτυπο στα παιδιά. Είναι γνωστό εξάλλου ότι η βιομηχανία τροφίμων αποτελεί μια από τις πιο κερδοφόρες και έτσι είναι βέβαιο το γεγονός ότι το κοινό στο οποίο απευθύνεται δεν είναι δυνατό να μην περιλαμβάνει και την ευάλωτη ομάδα των μικρών παιδιών. Εκπαιδευτικά προγράμματα, παιδικά προγράμματα, διαφημίσεις, εκπομπές, ντοκιμαντέρ, τηλεοπτικά προγράμματα, σε όλα εντοπίζονται διατροφικά μηνύματα ή νύξεις πάνω σε διατροφικά θέματα με είτε θετικές είτε αρνητικές συνέπειες.

Κεφάλαιο 4: Ο ρόλος των διαφημίσεων στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών

Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε όλες τις ανεπτυγμένες τεχνολογικά χώρες είτε λίγο είτε πολύ, γίνονται αποδέκτες των νέων τεχνολογιών και είναι σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς τους όλο και περισσότερο. Με την πάροδο των ετών και την πρόοδο της τεχνολογίας τα παιδιά είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι εμπλέκονται ενεργά με τα μέσα ενημέρωσης και χαρακτηριστικό είναι ότι πολλές κινητικές δραστηριότητες αντικαταστάθηκαν με την καθιστική ζωή μπροστά στην τηλεόραση και στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές όπου τα παιδιά παίζουν για πολλές ώρες περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο τα παιχνίδια στους δρόμους ή με συνομήλικους. Η εξέλιξη αυτή προωθεί την καθιστική ζωή αλλά οδηγεί και σε διακοπή των σχέσεων με γονείς και φίλους οδηγώντας το σώμα σε αδρανοποίηση και υποκινητικότητα καθώς τα μέσα αυτά περιορίζουν τα παιδιά σε συγκεκριμένους χώρους. Ως αποτέλεσμα αυτού, ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών δεν καλύπτεται πλέον με κινητικές ή αθλητικές δραστηριότητες αλλά με ένα πρότυπο καθιστικής ζωής. Αυτού του τύπου η καθιστική ζωή στέκεται εμπόδιο στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του μικρού παιδιού το οποίο χρειάζεται να αναπτύξει βιώματα, συναισθήματα και εμπειρίες.

4.1. Ο ρόλος της διαφήμισης στη διατροφή του παιδιού

Η σύγχρονη κοινωνία πλέον χαρακτηρίζεται από έντονο πνεύμα υλισμού και καταναλωτισμού. Η διαφήμιση αποτελεί το κύριο μέσο που χρησιμοποιείται και αποτελεί εργαλείο προώθησης προϊόντων αλλά και μέσο χειραγώγησης του ανθρώπου με σκοπό να τον πείσει να καλύψει συγκεκριμένες ανάγκες, πλασματικές και μη. Η διαφήμιση μπορεί να είναι μια επιχειρηματική δραστηριότητα κατά την οποία εμπλέκονται διάφοροι ενδιαφερόμενοι αλλά μπορεί να θεωρηθεί και ένα κοινωνικό και πολιτιστικό φαινόμενο το οποίο έχει θεσμοθετημένη δραστηριότητα ή και αμφιλεγόμενη μορφή σύγχρονης τέχνης.

Όπως και να οριστεί και να χαρακτηριστεί αποτελεί ένα μέσο επικοινωνίας μεταξύ του καταναλωτή και των προϊόντων το οποίο περιλαμβάνει ένα σύνολο από τεχνικές πειθούς και αποσκοπεί στο να επηρεάσει και να παρακινήσει τον αποδέκτη να γίνει καταναλωτής και να αγοράσει το διαφημιζόμενο προϊόν. Για τη δημιουργία μιας διαφήμισης συνεργάζεται η επιστήμη της ψυχολογίας και η τεχνολογική εξέλιξη. Η συνολική εμπορική διαφήμιση περιλαμβάνει και την παιδική τηλεοπτική διαφήμιση, η οποία απευθύνεται σε παιδιά και σε γονείς, καθώς αυτοί είναι που καθορίζουν την τελική αγορά του προϊόντος, έχοντας την αγοραστική δύναμη που δεν έχει το παιδί (Calvert, 2008) .

Ως στόχος της διαφήμισης έχει τεθεί η πρόκληση επιθυμίας για την αγορά ενός προϊόντος και μπορεί να επηρεάσει όλους τους ανθρώπους σε διαφορετικό όμως βαθμό. Οι διαφημίσεις που απευθύνονται σε παιδιά, προσαρμόζονται στην ομάδα όπου στοχεύουν και τον κόσμο του παιδιού μέσω της χρήσης κατάλληλης γλώσσας, εικόνων και των παραστάσεων προκειμένου να γίνονται αντιληπτές από τα ίδια. Τα παιδιά αποτελούν έναν ιδιαίτερο στόχο των διαφημιστικών εταιρειών, τόσο μέσα από διαφημιστικά μηνύματα τα οποία απευθύνονται ειδικά σε αυτά, όσο και από εκπομπές που αποτελούν από μόνες τους διαφημίσεις και γύρω από τις οποίες αναπτύσσεται μια ολόκληρη βιομηχανία από αξεσουάρ και παιχνίδια. Η γλώσσα που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία της διαφήμισης είναι παρομοιώσεις, μεταφορές, ομοιοκαταληξίες, λογοπαίγνια, σπάνιες και εντυπωσιακές λέξεις, το χιούμορ και η υπερβολή. Από την άλλη, ιδιαίτερη προσοχή έχει και ο προφορικός λόγος που χρησιμοποιείται αφού είναι σύντομος, λακωνικός, απλός, κατανοητός και πολλές φορές συνθηματολογικός, αφού έχει φανεί ότι συνθήματα εντυπώνονται καλύτερα στην μνήμη του παιδιού (Kehinde et al, 2016).

Το μάρκετινγκ που απευθύνεται στα παιδιά δεν αποτελεί ένα καινούργιο φαινόμενο, με τα παιδιά να τοποθετούνται στο κέντρο του ενδιαφέροντος ανέκαθεν από την έναρξη του σύγχρονου μάρκετινγκ. Κατά το πέρασμα των χρόνων τα παιδιά βρίσκονται διαρκώς στο επίκεντρο , αφού αποτελούν ένα αγοραστικό κοινό - ειδικά σε μικρότερες ηλικίες - στο οποίο στοχεύει το μάρκετινγκ και επιπροσθέτως πολλές φορές χρησιμοποιούνται ως μέσο προσέγγισης για την αγορά των ενηλίκων. Τα παιδιά ουσιαστικά αποτελούν ένα νέο ισχυρό καταναλωτικό κοινό αφού θεωρείται ότι αν και παλιότερα οι ανάγκες και οι

επιθυμίες τους παραμελούνταν και περιθωριοποιούνταν λόγω κυριαρχίας των ενηλίκων στην κοινωνία, τώρα πλέον βγαίνουν στο προσκήνιο δημιουργώντας ένα νέο περιβάλλον όπου τα παιδιά ενδυναμώνονται. Μέσω του μάρκετινγκ που στοχεύει τα παιδιά μπορούμε να πούμε ότι γίνεται εμπορευματοποίηση της παιδικής ηλικίας, με κυριότερα θύματα τα παιδιά τα οποία χειραγωγούνται ως προς τη διαμόρφωση της καταναλωτικής τους κουλτούρας, στην οποία λόγω του νεαρού της ηλικίας τους δεν είναι σε θέση να ασκήσουν κριτική.

Οι διαφημίσεις της τηλεόρασης φαίνεται ότι είναι αυτές που ασκούν τη μεγαλύτερη επίδραση στα παιδιά από οποιοδήποτε άλλο μέσο, καθώς συνδυάζουν την εικόνα, τον ήχο και τα εντυπωσιακά ειδικά εφέ. Η τηλεόραση, μέσα από την εικονική πραγματικότητα που συχνά παρουσιάζει στα παιδιά πλημμυρίζει το μυαλό τους με φανταστικές εικόνες διαμορφώνοντας μια άλλη πραγματικότητα. Τα παιδιά ωστόσο μη μπορώντας να αντιληφθούν ότι το προϊόν που διαφημίζεται έχει σαν στόχο το κέρδος, διεγείρονται από τα διαφημιστικά μηνύματα καθώς και από τα μεγάλα σχήματα, τα καθαρά και έντονα χρώματα και τους χαρακτήρες με μεγάλα μάτια. Ειδικά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας βλέπουν τις διαφημίσεις ως συνέχεια της εκπομπής που παρακολουθούσαν. Έχοντας πρόσβαση σε τηλεόραση, κινητό, tablet, υπολογιστή, κοινωνικά δίκτυα, έρχονται σε επαφή με ποικίλα προϊόντα τα οποία εν συνεχεία ζητούν από τους γονείς τους να τα αγοράσουν. (Lapierre et al, 2017).

Η πληθώρα των νέων μέσων και των τεχνικών που χρησιμοποιούνται για να ασκήσουν επιρροή στα παιδιά και να προωθήσουν την πώληση μιας μεγάλης ποικιλίας προϊόντων όπως τρόφιμα, ποτά, παιχνίδια, βιβλία κ.α. περιλαμβάνει ένα συνονθύλευμα τρόπων όπως η χορηγία και οι δημόσιες σχέσεις, η τοποθέτηση προϊόντων, η υποστήριξη προϊόντων από διάσημους, δημοφιλείς πρωταγωνιστές ταινιών και κινηματογραφικούς ήρωες.

4.2. Η επιρροή της διαφήμισης στις διατροφικές συνήθειες του παιδιού

Έχει αποδειχθεί ότι οι διαφημίσεις μπορούν να επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Έρευνες έχουν δείξει ότι παιδιά που εκτίθενται στη διαφήμιση επιλέγουν πιο εύκολα τα διαφημιζόμενα προϊόντα τροφίμων συγκριτικά με παιδιά τα οποία δεν παρακολουθούν διαφημίσεις. Η τακτική τηλεοπτικών διαφημίσεων αποσκοπεί στο να επηρεάσει και να διαμορφώσει την αρέσκεια των παιδιών για τα διαφημιζόμενα προϊόντα και ακολουθείται κατά κόρον από τη βιομηχανία των τροφίμων. Οι διαφημιστές μέσα από τον προσεκτικό σχεδιασμό και τη δημιουργία μιας ολόκληρης φιλοσοφίας γύρω από τα παιδικά τρόφιμα έχουν ως στόχο να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών, και αφού λάβουν υπόψη όλους τους παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην αρέσκεια των μικρών καταναλωτών, να χειριστούν με τέτοιο τρόπο τις διαφημίσεις έτσι ώστε να διαμορφώσουν και να ενδυναμώσουν τις αρέσκειες των παιδιών για τα προϊόντα τους. Σημαντικό γεγονός αποτελεί πως οι διαφημίσεις παρουσιάζονται με συγκεκριμένη συχνότητα και απευθύνονται σε ένα κοινό το οποίο περιέχει παιδιά μικρής ηλικίας αλλά και ενήλικες στην προσπάθεια να επηρεάζονται και οι αποφάσεις των γονέων παράλληλα (Hitchings & Moynihan, 1998).

Έχει φανεί ότι τα παιδιά που εκτίθενται σε τηλεοπτικές διαφημίσεις προσπαθούν να επηρεάσουν περισσότερο τους γονείς τους να αγοράσουν τόσο το διαφημιζόμενο προϊόν αλλά και την εμπορική του προέλευση, ειδικά όταν η παρακολούθηση της διαφήμισης γίνεται μαζί με τον γονέα. Άρα, όσο περισσότερο τα παιδιά παρακολουθούσαν διαφημίσεις τόσο πιο πολύ προσπαθούν να πείσουν τον γονιό για την αγορά του προϊόντος. Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι και ο γονιός που παρακολουθεί περισσότερο τηλεόραση είναι πολύ πιο πιθανό να ενδώσει και να συμμορφωθεί με το αίτημα του παιδιού. Όλα τα ως άνω συντελούν στο γεγονός ότι η χρήση της τηλεόρασης από την οικογένεια μπορεί να επηρεάζει τα καταναλωτικά πρότυπα των παιδιών ενώ φαίνεται ότι η ταυτόχρονη παρακολούθηση και κατανάλωση τροφής οδηγεί στη μειωμένη πρόσληψη υδατανθράκων και στην αυξημένη πρόσληψη λιπών (Keiss et al., 2008). Οι διαφημίσεις

τροφών ασκούν σημαντική επίδραση στα παιδιά αφού ακόμη και η σύντομη έκθεση τους σε τηλεοπτικές διατροφικές διαφημίσεις ωθεί στην κατανάλωση των διαφημιζόμενων τροφών. Μάλιστα η έκθεση στη διαφήμιση προϊόντων αυξάνει τη συνολική ενεργειακή πρόσληψη και την επιλογή των παιδιών για καραμέλες και σνακ αντί για φρέσκα φρούτα και λαχανικά (Hitchings & Moynihan, 1998).

Κοινή τεχνική διαφήμισης στις περιπτώσεις που η διαφήμιση έχει ως αποδέκτη τα παιδιά είναι η εκμετάλλευση της επιθυμίας των παιδιών, της τάσης τους για γενίκευση, της αδυναμία τους να αποκωδικοποιήσουν τα διαφημιστικά μηνύματα και να τα συνδέσουν με την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών και με τις πιθανές αρνητικές συνέπειες τους στην υγεία τους μακροπρόθεσμα. Σε έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί υποστηρίζεται ότι τα παιδιά συχνά ταυτίζονται με την τηλεοπτική εικόνα, περίπου με τρόπο όμοιο με τον οποίο ταυτίζονται με τον παραδοσιακό τόπο της μυθολογικής κουλτούρας, των τραγουδιών, των παιχνιδιών και των αστείων.

Ένας από τους πιο σημαντικούς τομείς των αποτελεσμάτων της διαφήμισης είναι ο αντίκτυπος των διαφημίσεων στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι διαφημίσεις για ζαχαρωτά, σνακ και γρήγορο φαγητό είναι οι βασικοί άξονες της διαφήμισης που στοχεύουν στα παιδιά και συνήθως τέτοιες διαφημίσεις είναι συνήθως αποτελεσματικές στο να πείσουν τα παιδιά να ζητήσουν το προϊόν που βλέπουν. Σε μια μελέτη στην οποία μελετήθηκε η επίδραση της διαφήμισης σε παιδιά που βρίσκονταν σε μια κατασκήνωση για το χρονικό διάστημα των δύο εβδομάδων, μερικά από τα παιδιά είδαν διαφημίσεις για φρούτα και χυμούς φρούτων, ενώ κάποια άλλοι είδαν διαφημίσεις για γλυκά και ένα ζαχαρούχο φρέσκο ποτό. Όπως αναμενόταν, οι πραγματικές επιλογές των παιδιών για φαγητό και ποτό κατά τη διάρκεια της κατασκήνωσης επηρεάστηκαν σημαντικά από τις διαφημίσεις που είδαν (Chaudhari, 2016).

Η τηλεοπτική προβολή συμβάλλει ουσιαστικά στην παχυσαρκία αφού οι διαφημίσεις προωθούν τις ανθυγιεινές διατροφικές πρακτικές. Πιο συγκεκριμένα, η περιεκτικότητα των διαφημιζόμενων προϊόντων σε λιπαρά υπερβαίνει την επιτρεπόμενη μέση κατανάλωση λιπών που σημειώνεται στα πλαίσια της υγιεινής διατροφής και τις διατροφικές συστάσεις και οι περισσότερες διαφημίσεις τροφίμων είναι για τρόφιμα με

υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, όπως τα γρήγορα σνακ, τα γλυκά και τα προσυσκευασμένα δημητριακά. Οι διαφημίσεις που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της προβολής προγραμμάτων των παιδιών και αφορούν υγιεινά τρόφιμα αποτελούν μόνο το 4% των διαφημίσεων των τροφίμων. Ο αριθμός των ωρών όπου ένα παιδί είναι τηλεθεατής έχει επίσης συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο υψηλότερων επιπέδων χοληστερόλης στα παιδιά. Επιπλέον η κατανάλωση γευμάτων κατά την παρακολούθηση της τηλεόρασης πρέπει να αποθαρρύνεται, διότι φαίνεται ότι οδηγεί σε λιγότερο ουσιαστική επικοινωνία και σε φτωχότερες διατροφικές συνήθειες (Society, 2003).

Η ανησυχία αποτελεί και το γεγονός ότι οι διαφημίσεις για καραμέλες, σνακ και ζαχαρούχα δημητριακά ξεπερνούν κατά πολύ τις διαφημίσεις για πιο υγιεινά ή θρεπτικά τρόφιμα. Μία μελέτη δείχνει ακόμη ότι η επίδραση μιας διαφήμισης για υγιεινά τρόφιμα μπορεί εύκολα να ξεπεραστεί όταν εμφανιστεί αμέσως μετά μια διαφήμιση για κάποιο σνακ. Έτσι, η γενική διαπίστωση ότι οι διατροφικές συνήθειες που διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας συχνά επιμένουν και συντροφεύουν το παιδί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής υπογραμμίζει και τονίζει τις σοβαρές συνέπειες της επιρροής της διαφήμισης. Έτσι, πιθανώς να εξηγείται και η δραματική αύξηση της επικράτησης της παιδικής παχυσαρκίας με την εμφάνιση της διαφήμισης των μη υγιεινών τροφών στα παιδιά (Society, 2003).

Μέσω της τηλεόρασης τα παιδιά μαθαίνουν ότι τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες τα οποία παραδοσιακά έχουν και υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη έχουν ωραία γεύση και είναι εξαιρετικά για κατανάλωση ως ανταμοιβή. Κατά μέσο όρο, τα παιδιά στις Η.Π.Α. βλέπουν 15 διαφημίσεις τηλεοπτικών τροφών κάθε μέρα γεγονός που οδηγεί σε 5.500 μηνύματα ετησίως, και σε όλα προωθούν τα ανθυγιεινά τρόφιμα. Τα πιο συνηθισμένα θέματα στη διαφήμιση αυτών των τροφίμων που απευθύνονται στα παιδιά είναι ότι όλα αυτά τα τρόφιμα έχουν ωραία γεύση, και οδηγούν στη διασκέδαση και τη χαρά. Ανθυγιεινές αναφορές τροφίμων εμφανίζονται επίσης εκτενώς κατά τη διάρκεια του τηλεοπτικού προγράμματος. Ενώ έχει παρατηρηθεί ότι γενικά η παρακολούθηση τηλεόρασης προβλέπει ανθυγιεινές προτιμήσεις τροφίμων και υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος στα παιδιά. Τα ανθυγιεινά σνακ κατά την παρακολούθηση

τηλεόρασης είναι σύνηθες και μαζί με την προβολή διαφήμισης τροφίμων προκαλεί μεγαλύτερη κατανάλωση σνακ. Επιπλέον, η διαφήμιση τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη λιποθυμία μεταξύ παιδιών και νέων. Η προβολή της ευχάριστης τηλεοπτικής διαφήμισης για τα μη υγιεινά τρόφιμα είναι πιθανό να οδηγήσει σε πιο θετικές γευστικές εμπειρίες όταν καταναλώνονται αυτά τα τρόφιμα, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις (Harris, et al., 2009).

Τα περισσότερα τρόφιμα και κυρίως τα τρόφιμα που διαφημίζονται σε παιδιά στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες είναι με υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο, καθώς και έχουν υψηλά ποσοστά σε λιπαρά, σάκχαρα και αλάτι. Ενώ σημαντικό είναι ότι συχνά διαφέρουν συχνά από τις διατροφικές συστάσεις εθνικών και διεθνών οργανισμών δημόσιας υγείας. Σε μελέτες σε παιδιά ηλικίας 2-8 ετών, τα οποία έχουν εκτεθεί σε διαφημίσεις κατά τη διάρκεια παιδικών τηλεοπτικών προγραμμάτων, έχει φανεί ότι έχουν την τάση να επιλέγουν μάρκες τροφίμων τις οποίες έχουν δει σε διαφημίσεις κατά τη διάρκεια προβολής της εκπομπής του ενδιαφέροντός τους. Έτσι, μια μελέτη σε παιδιά διαπίστωσε ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο αριθμός των διαφημίσεων που παρακολουθούν τα παιδιά, τόσο πιο έντονη ήταν η επιθυμία τους να αγοράσουν στο συγκεκριμένο προϊόν όταν οι γονείς τους επισκέπτονταν το σούπερ μάρκετ. Αυτές οι μελέτες δείχνουν ότι ο αριθμός των διαφημίσεων που βλέπουν τα παιδιά έχει άμεσο αντίκτυπο στις επιλογές τροφίμων τους και τα τρόφιμα που ζητούν από τους γονείς τους να αγοράσουν (Mazur et al., 2008).

Η παρακολούθηση της τηλεόρασης κατά την παιδική ηλικία φαίνεται να είναι συνδεδεμένη με αυξημένο δείκτη μάζας σώματος κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής του ανθρώπου. Πολλές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η συσχέτιση μεταξύ τηλεθέασης και παχυσαρκίας παραμένει σημαντική όταν ελήφθησαν υπόψη πιθανές μεταβλητές, όπως η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η οικογενειακή προδιάθεση για την παχυσαρκία και ακόμη και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας (Krebs & Hambidge, 2007).

Οι ώρες που δαπανώνται για την τηλεθέαση σχετίζονται άμεσα τόσο με τον τύπο όσο και με την ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνονται από τα παιδιά καθώς η τηλεοπτική προβολή φαίνεται ότι τείνει να οδηγήσει στην υιοθέτηση δίαιτας χαμηλής

ποιότητας. Σε μια ελληνική μελέτη διαπιστώθηκε ότι ο παρατεταμένος χρόνος τηλεθέασης συνδέεται με την αυξημένη κατανάλωση τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και ζάχαρη. Μια έρευνα που αφορά πέντε ευρωπαϊκές χώρες από την άλλη, διαπίστωσε επίσης ότι ο χρόνος που ξοδεύεται μπροστά σε μια οθόνη συσχετίζεται με συχνότερη κατανάλωση τροφίμων χαμηλής θρεπτικής αξίας και υψηλής θερμιδικής αξίας. Επίσης όσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος όπου τα σπαταλούν στη θέαση τηλεοπτικών προγραμμάτων τόσο μειωμένη είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και αντίθετα αυξημένη η κατανάλωση σνακ ανθυγιεινών τροφών σε συνδυασμό με μειωμένη πρόσληψη υγιεινών τροφών. Οι μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η κατανάλωση ενέργειας των παιδιών, ενώ παρακολουθούν τηλεόραση, μπορεί να αντιπροσωπεύει το 20-25% της συνολικής ενέργειας που δαπανούν.

4.2.1. Τρόποι αντιμετώπισης φαινομένου

Η δημιουργία ενός «προστατευτικού τείχους» φαίνεται να είναι επιτακτική έναντι των αρνητικών επιδράσεων που έχουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ψυχαγωγίας, οι προτεινόμενες λύσεις κατά τους Harris & Bargh, (2009) εμπίπτουν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

- σε ανακοινώσεις δημόσιων υπηρεσιών μέσω των μέσων επικοινωνίας που θα γνωστοποιήσουν στα παιδιά τη σημασία της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων,
- στην επικοινωνία γονέα-παιδιού και την παιδεία με σκοπό να διδάξουν στα παιδιά την υπεράσπιση έναντι των ανεπιθύμητων διαφημιστικών αποτελεσμάτων, και τέλος
- στη μείωση της έκθεσης των παιδιών σε ανθυγιεινά μηνύματα στην τηλεόραση, είτε μέσω των περιορισμών που θα τεθούν από τους γονείς σχετικά με την επιτρεπόμενη ώρα παρακολούθησης της τηλεόρασης από τα παιδιά, είτε με περιορισμούς στην ποσότητα της διαφήμισης για τα ανθυγιεινά προϊόντα που παρουσιάζονται στην παιδική τηλεόραση (Scaglioni et al., 2018).

Σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο είναι σημαντικό να ενημερώνονται και να εκπαιδεύονται οι κοινωνίες αλλά και οι ενδιαφερόμενοι φορείς σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορούν να έχουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης στην ανεξέλεγκτη και υπερβολική έκθεση των παιδιών σε δυνητικά επιβλαβείς επιρροές. Από πολλούς, αυτή η απεριόριστη έκθεση θεωρείται ως μια μορφή συναισθηματικής παιδικής κακοποίησης και παραμέλησης, αυξάνοντας έτσι την ανάγκη για τη θέσπιση υποχρεωτικών κανονισμών που θα προστατεύσουν τα παιδιά από ακατάλληλες διαφημίσεις και που θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά την υγεία τους βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

Υπάρχει επιτακτική ανάγκη θέσπισης κανονισμών στο πλαίσιο της στρατηγικής για την υγεία σε όλες τις πολιτικές, η οποία να λαμβάνει υπόψη την ποικιλία των επιρροών που εισέρχονται σε κάθε οικογένειά από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Οι πολιτικές προστασίας της υγείας θα πρέπει επίσης να λάβουν σοβαρά υπόψη τους την ύπαρξη ισχυρών αποτελεσμάτων σχετικά με την παροχή επιστημονικών πληροφοριών που αφορούν τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία που συνδέονται με την υπερβολική ή ακατάλληλη έκθεση σε μέσα μαζικής ενημέρωσης (Mazur et al., 2017).

Για την αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών των διαφημίσεων και των μέσων ενημέρωσης, οι επαγγελματίες υγείας είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν τους γονείς και τα παιδιά σχετικά με τα κοινωνικά και υγειονομικά προβλήματα που συνδέονται με τα ψηφιακά και παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης. Να ενθαρρύνουν τους γονείς να παρακολουθούν και να ορίζουν τον χρόνο που δαπανούν τα παιδιά τους με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης καθώς και το περιεχόμενο που βλέπουν. Είναι σημαντικό οι γονείς και τα παιδιά να δουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μαζί, έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να αναπτύξουν την ικανότητά τους να φιλτράρουν πληροφορίες, να αναλύουν κριτικά αυτά που βλέπουν και να συζητούν το νόημα των πληροφοριών που λαμβάνουν μέσα από την οπτική πλευρά των γονιών τους και έτσι προωθείται η συζήτηση και ο διάλογος μεταξύ των μελών της οικογένειας. Οι γονείς πρέπει να μην επιτρέπουν στα παιδιά να διαθέτουν συσκευές μαζικών μέσων μαζικής ενημέρωσης στα υπνοδωμάτια τους, ειδικά τηλεοράσεις, ή να έχουν απεριόριστη πρόσβαση στο Internet (Tiberio et al., 2014) .

Ωστόσο, τα σχολεία έχουν επίσης την ευθύνη να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην αναμόρφωση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος και να παρέχουν πληροφορίες, εργαλεία και πρακτικές στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους μαθητές να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Κατά τον Mazur, (2017) τα σχολεία πρέπει να αναζητήσουν ευκαιρίες για την έναρξη προληπτικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων που ενισχύουν τις γνωσιακές ικανότητες των παιδιών και να διαφωτίζουν τη στάση τους όσον αφορά τα είδη των μέσων μαζικής ενημέρωσης, ξεκινώντας από τη στιγμή που εισέρχονται στο νηπιαγωγείο. Τα σχολικά προγράμματα μπορούν εύκολα να περιλαμβάνουν μαθήματα που ενθαρρύνουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τη διαφήμιση μέσα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και να κατανοούν τους πραγματικούς στόχους της. Τέλος, οι βρεφονηπιοκόμοι μέσω ανάλογων δραστηριοτήτων, κατάλληλων για την ηλικία των παιδιών, θα πρέπει να περάσουν το μήνυμα ότι η διαρκής χρήση τηλεόρασης ή κινητού τηλεφώνου δεν έχει θετικές συνέπειες για τα παιδιά. Θα πρέπει ακόμη να γίνονται αντίστοιχες συζητήσεις και με τους γονείς.

5. Συμπεράσματα

Είναι ευρέως γνωστό ότι η ισορροπημένη διατροφή χαρακτηρίζεται από την λήψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών ουσιών οι οποίες είναι καθοριστικής σημασίας για την παροχή της ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό αλλά και στην αποτροπή της θρεπτικής ανεπάρκειας ή της υπερβολικής λήψης θερμίδων. Θα πρέπει λοιπόν να διατηρείται μια ισορροπία μεταξύ των ποσοτήτων υδατανθράκων, λιπών, πρωτεϊνών που λαμβάνονται και να υπάρχει ποικιλία τροφών. Σε όποιο ηλικιακό στάδιο και να βρίσκεται ο άνθρωπος έχει συγκεκριμένες ανάγκες από θρεπτικά συστατικά τα οποία πρέπει να προσλαμβάνει από την διατροφή του με τις ποσότητες όμως να διαφέρουν από στάδιο σε στάδιο.

Η σωστή και υγιεινή διατροφή φαίνεται να επιδρά με διάφορους τρόπους στον οργανισμό αφού έχει αποδειχθεί ότι άνθρωποι που ακολουθούν ένα πρότυπο ισορροπημένης διατροφής εμφανίζουν μειωμένο κίνδυνο καρδιοπαθειών ή άλλων παθήσεων, όπως καρκίνο και διαβήτη, ενώ φαίνεται ότι μπορεί να επιδράσει ευεργετικά και από ψυχολογικής άποψης, αφού επηρεάζει θετικά την εμφάνιση του ατόμου βελτιώνοντας έτσι την αυτοπεποίθησή του.

Από το 1994 και μέχρι σήμερα από τις πλέον πιο ευεργετικές διατροφές καλείται ότι είναι η Μεσογειακή διατροφή, η οποία περιγράφηκε από τον ΠΟΥ και το Πανεπιστήμιο του Harvard ως μια πυραμίδα στην οποία αναφέρονται όλες οι τροφές που πρέπει να λαμβάνει ένα άτομο στις απαιτούμενες ποσότητες και συχνότητες σε συνδυασμό με μέτρια άσκηση, με σκοπό να πετύχει την ισορροπημένη διατροφή και να επιτύχει τα καλύτερα ποσοστά υγείας.

Σημαντικό ρόλο οπότε φαίνεται να διαδραματίζει η σωστή διατροφή κυρίως κατά την παιδική ηλικία αφού τα παιδιά σε αυτή την ηλικία χτίζουν ένα σωστό πρότυπο διατροφής, υιοθετούν διατροφικές συνήθειες που στο μεγαλύτερο ποσοστό διατηρούν μέχρι και την ενήλικη ζωή τους αλλά και αναπτύσσονται σωστά, να έχουν ένα ισορροπημένο ισοζύγιο ενεργειακό και να μην παρατηρούνται ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών ή και μεταβολικά σύνδρομα εξαιτίας της αυξημένης ποσότητας χοληστερόλης και

τριγλυκεριδίων εξαιτίας της κακής διατροφής. Επίσης φαίνεται ότι ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο παίζει σημαντικό ρόλο και στη σωστή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος, στη σωστή λειτουργία του, αλλά και στις μαθησιακές και γνωστικές λειτουργίες των παιδιών.

Την αρχική εκπαίδευση των παιδιών στην υιοθέτηση της σωστής διατροφής την κατέχει το μικροπεριβάλλον της οικογένειας μέσα στο οποίο αρχικά ξεκινά να γεύεται γεύσεις και να αγαπά ή να συνδυάζει με αρνητικά συναισθήματα τα διάφορα φαγητά, έτσι κατά κανόνα τα πρώτα ερεθίσματα λαμβάνονται από τους γονείς. Οι γονείς, κατά τα πρώτα στάδια της ανάπτυξης της παιδικής διατροφής είναι πρότυπα για τα παιδιά. Πρέπει με συζήτηση, τεκμηρίωση αλλά και τη σωστή εμφάνιση του γεύματος να οδηγούν τα παιδιά στη λήψη υψηλής θρεπτικής αξίας γευμάτων όπως λαχανικά και φρούτα.

Στη συνέχεια, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το σχολείο, αφού οι εκπαιδευτικοί είναι δεύτερης μορφής πρότυπα τα οποία έχουν τα παιδιά. Η μίμηση επίσης διατροφικών συνηθειών των εκπαιδευτικών αλλά και η μάθηση μέσω δραστηριοτήτων που λαμβάνουν χώρα στο σχολείο, καθώς και η ενημέρωση για τα πλεονεκτήματα που μπορεί να έχει η σωστή διατροφή στην υγεία και την ψυχολογία των παιδιών φαίνεται ότι μπορεί να συμβάλλει θετικά στην υιοθέτηση και διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Στη σύγχρονη όμως εποχή που ζούμε, αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας και των μικρών παιδιών αποτελούν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε) Έτσι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης αποτελούν σημαντική πηγή γνώσης και ενημέρωσης για τους κοινωνικούς, πολιτικούς και οικονομικούς θεσμούς της κοινωνίας οι συζητήσεις που αφορούν θέματα επικαιρότητας και γνωστοποιούνται είτε διαδραματίζονται στα ΜΜΕ, εγείρουν και ενθαρρύνουν την αίσθηση για συμμετοχή στα κοινά και ανάπτυξη της κοινωνικής ευθύνης. Έτσι, η επικαιρότητα υπάρχει και η επεξεργασία της επιβάλλεται ήδη από την προσχολική κιόλας ηλικία.

Τα παιδιά φαίνεται ότι στις μέρες μας δαπανούν σχεδόν οκτώ ώρες την ημέρα σε μια ποικιλία διαφορετικών μέσων ενημέρωσης, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι περνούν παραπάνω από έντεκα ώρες την ημέρα, σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη. Έτσι

τα MME μπορούν να έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιδράσεις. Από τη θετική σκοπιά τους μπορούν να επηρεάζουν μέσω της διαφήμισης σε τηλεόραση και σε ίντερνετ στη υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής που θα αποτελείται από ισορροπημένη διατροφή και από άσκηση και θα εγείρουν το ενδιαφέρον στα παιδιά για τον υγιεινό τρόπο ζωής παραθέτοντάς τους τα πλεονεκτήματα που αυτός θα έχει. Από την άλλη όχθη, τα MME μέχρι στιγμής επηρεάζουν μόνο αρνητικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών αφού οι διαφημίσεις που κατακλύζουν την τηλεόραση είναι αποκλειστικά επικεντρωμένες στα παιδιά και οδηγούν σε πιο δελεαστικές προτάσεις αγοράς προϊόντων που δείχνουν ότι πάντα είναι πιο γευστικά και χαρούμενα τα φαγητά με χαμηλή θρεπτική αξία και υψηλή συγκέντρωση λιπών.

Πρέπει η οικογένεια για αρχή να παρακολουθεί τα MME μαζί με τα παιδιά, να συζητά και να εξηγεί σε αυτά τη σημασία της σωστής διατροφής και τα μειονεκτήματα της υιοθέτησης μιας δίαιτας υψηλής σε λιπαρά. Στη συνέχεια πρέπει και το σχολείο να αποκτήσει πιο ενεργό ρόλο στην αφομοίωση ενός υγιούς τρόπου ζωής και τελικά η πολιτεία να οδηγηθεί σε προώθηση διαφημίσεων οι οποίες θα είναι μεν δελεαστικές προς τα παιδιά, αλλά προβάλλοντας ένα υγιές πρότυπο διατροφής, το οποίο θα έχει συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη του παιδιού, τις γνωσιακές λειτουργίες, την ψυχολογία και τη διατήρηση ενός ιδανικού και υγιεινού τρόπου ζωής ο οποίος θα διατηρηθεί με το πέρασμα των χρόνων.

Βιβλιογραφία

- Adedokun, M., Comfort, W., Adeyemo, Oluwafunmilola, E., & Olorunsola. (2010). The Impact of Communication on Community Development. *Journal of Communication, 1*. doi:10.1080/0976691x.2010.11884775
- Al-Harbi, S. (2015). The Influence of Media in Children's Language Development. *Journal of Educational and Developmental Psychology, 5*. doi:10.5539/jedp.v5n1p1
- Anderson, A. D., Solorzano, C. M. B., & McCartney, C. R. (2014). Childhood obesity and its impact on the development of adolescent PCOS. *Seminars in reproductive medicine, 32*(3), 202-213. doi:10.1055/s-0034-1371092
- Anderson, D., Lavigne, H., & Hanson, K. (2012). The educational impact of television: Understanding Television's Potential And Limitations. In (Vol. 5).
- Balfour Jeffrey, D., McLellarn, R. W., & Fox, D. T. (1982). The Development of Children's Eating Habits: The Role of Television Commercials. *Health Education Quarterly, 9*(2-3), 78-93. doi:10.1177/109019818200900208
- Bellows, A. C., Valente, F. L. S., Lemke, S., & de Lara, M. D. N. B. (2015). *Gender, Nutrition, and the Human Right to Adequate Food: Toward an Inclusive Framework*: Taylor & Francis.
- Birch, L., Savage, J. S., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian journal of dietetic practice and research : a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique : une publication des Dietetistes du Canada, 68*(1), s1-s56. Retrieved from

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19430591>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2678872/>

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*, *101*(Supplement 2), 539-549. Retrieved from https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/101/Supplement_2/539.full.pdf

Blaskovits, A., Gampe, L., & Borvendég, J. (1989). The Role of Lipids in the Absorption of Vitamin A. In P. A. Biacs, K. Gruiz, & T. Kremmer (Eds.), *Biological Role of Plant Lipids* (pp. 481-482). Boston, MA: Springer US.

Blum, K., Thanos, P. K., & Gold, M. S. (2014). Dopamine and glucose, obesity, and reward deficiency syndrome. *Frontiers in psychology*, *5*, 919-919. doi:10.3389/fpsyg.2014.00919

Braet, C., O'Malley, G., Weghuber, D., Vania, A., Erhardt, E., Nowicka, P., . . . Ardelt-Gattinger, E. (2014). The Assessment of Eating Behaviour in Children Who Are Obese: A Psychological Approach. A Position Paper from the European Childhood Obesity Group. *Obesity facts*, *7*, 153-164. doi:10.1159/000362391

Braude, M. (2020). *The Food Effect Diet: Vegan: Eat More, Weigh Less, Look & Feel Better*: Little, Brown Book Group.

Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research*, *19*(3), 261-271. doi:10.1093/her/cyg040

- Calvert, S. (2008). Children as Consumers: Advertising and Marketing. *The Future of children / Center for the Future of Children, the David and Lucile Packard Foundation, 18*, 205-234. doi:10.1353/foc.0.0001
- Chaudhari, A. Y. (2016). The Impact of Television Advertising On Children: Lulu.com
- Clements, D. (1987). Computers and young children: A review of research. *Young Children, 43*, 34-44.
- de Ridder, D., Kroese, F., Evers, C., Adriaanse, M., & Gillebaart, M. (2017). Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology & Health, 32*(8), 907-941. doi:10.1080/08870446.2017.1316849
- DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Changing children's eating behaviour -A review of experimental research. *Appetite, 113*, 327-357. doi:https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.004
- Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., & Merchant, A. T. (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal, 4*(1), 24. doi:10.1186/1475-2891-4-24
- Dhopeshwarkar, G. A. (2012). *Nutrition and Brain Development*: Springer US.
- Emmett, P. M., & Jones, L. R. (2015). Diet, growth, and obesity development throughout childhood in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *Nutrition reviews, 73 Suppl 3*(Suppl 3), 175-206. doi:10.1093/nutrit/nuv054
- Falina, H. (2017). The Role Of Media In Community Awareness Towards The Right Of Persons With Disabilities (PWD). *Journal of Education and Social Sciences, 7*, 67-73.

- Flinsi, M. (2018). Impact of Technology and Social Media on Children. 4. *International Journal of Pediatric Nursing*, eISSN : 2455-6343.
- Fox, C., Joughin, C., & Unit, R. C. o. P. R. (2002). *Childhood-onset Eating Problems: Findings from Research*: Gaskell.
- Freedman, M. (2011). Point-of-Selection Nutrition Information Influences Choice of Portion Size in an All-You-Can-Eat University Dining Hall. *Journal of Foodservice Business Research*, 14, 86-98. doi:10.1080/15378020.2011.548228
- Gahagan, S. (2012). Development of eating behavior: biology and context. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 33(3), 261-271. doi:10.1097/DBP.0b013e31824a7baa
- Graziano, P., Garcia, A., & Lim, C. (2017). Summer Healthy-Lifestyle Intervention Program for Young Children Who Are Overweight: Results from a Nonrandomized Pilot Trial. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 38, 1. doi:10.1097/dbp.0000000000000499
- Harris, J. L., Bargh, J. A., & Brownell, K. D. (2009). Priming effects of television food advertising on eating behavior. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 28(4), 404-413. doi:10.1037/a0014399
- Hendy, H., & Raudenbush, B. (2000). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, 34, 61-76. doi:10.1006/appe.1999.0286
- Hitchings, E., & Moynihan, P. J. (1998). The relationship between television food advertisements recalled and actual foods consumed by children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 11(6), 511-517. doi:10.1046/j.1365-277X.1998.00133.x

- Hochbaum, G. M., Sorenson, J. R., & Lorig, K. (1992). Theory in Health Education Practice. *Health Education Quarterly*, 19(3), 295-313. doi:10.1177/109019819201900303
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O., & Sandell, M. A. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & nutrition research*, 59, 28795-28795. doi:10.3402/fnr.v59.28795
- Hughes, R., & Hans, J. (2001). Computers, the Internet, and Families A Review of the Role New Technology Plays in Family Life. *Journal of Family Issues*, 22, 776-790. doi:10.1177/019251301022006006
- Kaila, B., & Raman, M. (2008). Obesity: a review of pathogenesis and management strategies. *Canadian journal of gastroenterology = Journal canadien de gastroenterologie*, 22(1), 61-68. doi:10.1155/2008/609039
- Kehinde, O., Ogunnaike, O., Akinbode, M., & Aka, D. (2016). Effective Advertising: Tool For Achieving Client-Customer Relationships. *Researchjournali's Journal of Media Studies*, 2, 1-18.
- Khan, N., Adhami, V. M., & Mukhtar, H. (2008). Apoptosis by dietary agents for prevention and treatment of cancer. *Biochemical pharmacology*, 76(11), 1333-1339. doi:10.1016/j.bcp.2008.07.015
- Kiess, W., Marcus, C., & Wabitsch, M. (2004). *Obesity in Childhood and Adolescence: Karger*.
- Krebs, N. F., & Hambidge, K. M. (2007). Complementary feeding: clinically relevant factors affecting timing and composition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(2), 639S-645S. doi:10.1093/ajcn/85.2.639S

- Kumar, D. (2013). The Role of Advertising in Consumer Decision Making. *IOSR Journal of Business and Management*, 14, 37-45. doi:10.9790/487x-1443745
- Langley-Evans, S. (2015). *Nutrition, Health and Disease: A Lifespan Approach*: Wiley.
- Lapierre, M. A., Fleming-Milici, F., Rozendaal, E., McAlister, A. R., & Castonguay, J. (2017). The Effect of Advertising on Children and Adolescents. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S152-S156. doi:10.1542/peds.2016-1758V
- Lartey, A., Meerman, J., & Wijesinha-Bettoni, R. (2018). Why Food System Transformation Is Essential and How Nutrition Scientists Can Contribute. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(3), 193-201. doi:10.1159/000487605
- Linder, B., & Imperatore, G. (2013). Research updates on type 2 diabetes children. *NASN school nurse (Print)*, 28(3), 138-140. doi:10.1177/1942602x13479402
- Lundqvist, M., Vogel, N. E., & Levin, L.-Å. (2019). Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations. *Food & Nutrition Research*, 63(0). doi:10.29219/fnr.v63.1618
- Macek, J. (2014). *New Media in Everyday Life: Preliminary Observations and Questions*. Cambridge Scholars Publishing, 198-204, 7 pp. ISBN 978-1-4438-6396-4
- Mazur, A., Caroli, M., Radziejewicz-Winnicki, I., Nowicka, P., Weghuber, D., Neubauer, D., Hadjipanayis, A. (2017). Reviewing and addressing the link between mass media and the increase in obesity among European children. *Acta Paediatrica*. 107(4):568-576. doi: 10.1111/apa.14136
- Mazur, A., Telega, G., Kotowicz, A., Małek, H., Jarochowicz, S., Gierczak, B., Mazur, D. (2008). Impact of food advertising on food purchases by students in primary and

- secondary schools in south-eastern Poland. *Public Health Nutr*, 11(9), 978-981. doi:10.1017/s1368980008002000
- McBride, D. (2011). Risks and Benefits of Social Media for Children and Adolescents. *Journal of pediatric nursing*, 26, 498-499. doi:10.1016/j.pedn.2011.05.001
- McCullough, M. B., Robson, S. M., & Stark, L. J. (2016). A Review of the Structural Characteristics of Family Meals with Children in the United States. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 7(4), 627-640. doi:10.3945/an.115.010439
- Mergenthaler, P., Lindauer, U., Dienel, G. A., & Meisel, A. (2013). Sugar for the brain: the role of glucose in physiological and pathological brain function. *Trends in neurosciences*, 36(10), 587-597. doi:10.1016/j.tins.2013.07.001
- Mertala, P. (2019). Paradoxes of participation in the digitalization of education. *Learning Media & Technology*. doi:10.1080/17439884.2020.1696362
- Moro, E. (2016). The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 223, 655-661. doi:10.1016/j.sbspro.2016.05.380
- Okeyo, D. O. (2018). Impact of Food Fortification on Child Growth and Development during Complementary Feeding. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 7-13. doi:10.1159/000490087
- Perez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2001). School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr*, 4(1A), 131-139. doi:10.1079/phn2000108

- Prelip, M., Erausquin, J. T., Slusser, W., Vecchiarelli, S., Weightman, H., Lange, L., & Neumann, C. (2006). Role of Classroom Teachers in Nutrition and Physical Education. *Californian Journal of Health Promotion*, 4, 116-127. doi:10.32398/cjhp.v4i3.1963
- Prelip, M., Thai, C., Erausquin, J. T., & Slusser, W. (2011). Improving low-income parents' fruit and vegetable intake and their potential to impact children's nutrition. *Health Education*, 111, 391-411. doi:10.1108/09654281111161220
- Rajindrajith, S., Devanarayana, N. M., & Benninga, M. A. (2014). Obesity and functional gastrointestinal diseases in children. *Journal of neurogastroenterology and motility*, 20(3), 414-416. doi:10.5056/jnm14067
- Rampersaud, G., Pereira, M., Girard, B., Adams, J., & Metz, J. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 743-760; quiz 761. doi:10.1016/j.jada.2005.02.007
- Rankin, J., Matthews, L., Cobley, S., Han, A., Sanders, R., Wiltshire, H. D., & Baker, J. S. (2016). Psychological consequences of childhood obesity: psychiatric comorbidity and prevention. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 7, 125-146. doi:10.2147/ahmt.s101631
- Rashid, S., Spahic, M., & Wok, S. (2007). Influence of Television Programs on Family Communication: A Comparative Study. *Conference: International Conference on Media and Communication*
- Rennie, K. L., & Jebb, S. A. (2005). Prevalence of obesity in Great Britain. *Obesity Reviews*, 6(1), 11-12. doi:10.1111/j.1467-789X.2005.00164.x

- Robson, S. M., Khoury, J. C., Kalkwarf, H. J., & Copeland, K. (2015). Dietary intake of children attending full-time child care: What are they eating away from the child-care center? *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *115*(9), 1472-1478. doi:10.1016/j.jand.2015.02.029
- Román, S., Sánchez-Siles, L. M., & Siegrist, M. (2017). The importance of food naturalness for consumers: Results of a systematic review. *Trends in Food Science & Technology*, *67*, 44-57. doi:https://doi.org/10.1016/j.tifs.2017.06.010
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of family medicine and primary care*, *4*(2), 187-192. doi:10.4103/2249-4863.154628
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *The Journal of law, medicine & ethics: a journal of the American Society of Law, Medicine & Ethics*, *35*(1), 22-34. doi:10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, *10*(6), 706. doi:10.3390/nu10060706
- Sibilia, L. (2010). The Cognition of Hunger and Eating Behaviours. *Psychological Topics* *19*, 2, 341-354 - UDC - 615.851 613.2 616.89-008.441.41
- Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, *17*(2), 95-107. doi:10.1111/obr.12334

- Smith, S. M., Sumar, B., & Dixon, K. A. (2014). Musculoskeletal pain in overweight and obese children. *International journal of obesity (2005)*, 38(1), 11-15. doi:10.1038/ijo.2013.187
- Society, C. P. (2003). Impact of media use on children and youth. *Paediatrics & Child Health*, 8(5), 301-306. doi:10.1093/pch/8.5.301
- Strasburger, V., & Hogan, M. (2013). Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*, 132, 958-961. doi:10.1542/peds.2013-2656
- Strasburger, V. C., Wilson, B. J., & Jordan, A. B. (2013). *Children, Adolescents, and the Media*: SAGE Publications.
- Taukeni, S. G. (2019). *Cultivating a Culture of Nonviolence in Early Childhood Development Centers and Schools*: IGI Global.
- Tiberio, S., Kerr, D., Capaldi, D., Pears, K., Kim, H., & Nowicka, P. (2014). Parental Monitoring of Children's Media Consumption The Long-term Influences on Body Mass Index in Children. *JAMA pediatrics*, 168. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.5483
- Trost, S. G., Kerr, L. M., Ward, D. S., & Pate, R. R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 25(6), 822-829. doi:10.1038/sj.ijo.0801621
- Trumbo, P., Schlicker, S., Yates, A. A., & Poos, M. (2002). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(11), 1621-1630. doi:https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90346-9

- Veugelers, P. J., & Fitzgerald, A. L. (2005). Effectiveness of school programs in preventing childhood obesity: a multilevel comparison. *American journal of public health, 95*(3), 432-435. doi:10.2105/ajph.2004.045898
- Vossen, H., Piotrowski, J., & Valkenburg, P. (2014). Media Use and Effects in Childhood. Published in: Handbook of lifespan communication, (pp. 93-112).
- Zammit, C., Liddicoat, H., Moonsie, I., & Makker, H. (2010). Obesity and respiratory diseases. *International journal of general medicine, 3*, 335-343. doi:10.2147/ijgm.s11926
- Ζαμπέλας, Α., Βασιλάκου, Τ., & Καφάτος, Α., (2003). Διατροφή στη βρεφική ηλικία. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, In (pp. 109-169).
- Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, Μ. Χ. Α. (2002). Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.