

05 ΔΕΚ. 2011



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΘΕΣΜΟΙ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**Διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών και της
σωματικής δραστηριότητας σε παχύσαρκα παιδιά
ηλικίας 6-13 ετών.**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Μαρία Ορφανού

Τριμελής εξεταστική επιτροπή:
Χ. Καραμανίδου, ΠΔ 407, Επιβλέπουσα
Κ. Σουλιώτης, Λέκτορας
Μ. Γείτονα, Επίκουρος Καθηγήτρια

Κόρινθος Ιούνιος 2011

009777

Copyright © Μαρία Ορφανού, 2011.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και μόνο.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την εκπόνηση της παρούσας εργασίας ολοκληρώνεται ένας κύκλος σπουδών, για την επιτυχή έκβαση του οποίου οφείλω να ευχαριστήσω πολλούς. Αρχικά το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου που, μαζί και με άλλους ενηλίκους εργαζόμενους, μας έδωσε την ευκαιρία για μεταπτυχιακές σπουδές.

Ακολούθως να ευχαριστήσω τους Καθηγητές όλων των Θεματικών Ενοτήτων που παρακολούθησα και ιδιαίτερα τον κ. Σουλιώτη Κυριάκο και την κα. Γείτονα Μαίρη για τις πολύτιμες γνώσεις και την υποστήριξή τους.

Ευχαριστώ θερμά τις μητέρες των παιδιών που δέχθηκαν να συμμετάσχουν σε αυτή την έρευνα αλλά και για την άψογη συνεργασία τους μαζί μου.

Ιδιαίτερος επιτρέψτε μου να ευχαριστήσω από καρδιάς την επιβλέπουσα καθηγήτρια κα. Καραμανίδου Χριστίνα, για την ευγένειά της, την πολύτιμη καθοδήγηση, την αισιοδοξία που μου ενέπνεε, την γενναιόδωρη και πολύπλευρη συμπαράστασή της σε όλα τα στάδια εκπόνησης της παρούσας εργασίας.

Τέλος, να ευχαριστήσω την μητέρα μου Ασημίνα και τον αδελφό μου Γιώργο για την αγάπη και συμπαράσταση καθ' όλη την διάρκεια των σπουδών. Ιδιαίτερος τον σύζυγό μου Αποστόλη, την κόρη μου Ευαγγελία και τον γιο μου Γιάννη, για την κατανόηση, την υπομονή και την στήριξη που μου προσέφεραν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	3
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ.....	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο : Ορισμός και ιατρική προσέγγιση της παιδικής παχυσαρκίας.....	9
1.1 Ορισμός της παχυσαρκίας.....	9
1.2 Επιδημιολογικά στοιχεία.....	9
1.3 Κλινική ταξινόμηση της παχυσαρκίας.....	10
1.4 Ταξινόμηση της παχυσαρκίας ως προς την αιτιοπαθογένειά της.....	12
1.4.1 Δευτεροπαθής παχυσαρκία.....	12
1.4.2 Πρωτοπαθής παχυσαρκία.....	13
1.5 Τρεις κρίσιμότεροι περίοδοι της ζωής για την εκδήλωση της παχυσαρκίας στα παιδιά.....	17
1.5.1 Νεογνική.....	17
1.5.2 Η ηλικία των 5-7 χρόνων.....	17
1.5.3 Η περίοδος της εφηβείας.....	17
1.6 Επιπλοκές παιδικής παχυσαρκίας.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : Θεραπευτική αντιμετώπιση.....	20
2.1 Γενικά.....	20
2.1.1 Υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής-τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς.....	20
2.1.2 Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.....	23
2.1.3 Ψυχολογική υποστήριξη.....	25
2.1.4 Αλλαγή συμπεριφοράς.....	25
2.2 Ο ρόλος της οικογένειας.....	25
2.3 Ο ρόλος του διαιτολόγου.....	26
2.4 Ο ρόλος του παιδίατρου.....	27
2.5 Παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και παχυσαρκία.....	27

2.5.1 Πυραμίδα διατροφής.....	29
2.5.2 Μεσογειακή διατροφή και παιδί.....	30
2.6 Πρόληψη.....	30
2.7 Παρεμβάσεις από φορείς και μέτρα.....	31

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο : Μεθοδολογία έρευνας.....	34
3.1 Σκοπός και προσδοκώμενα αποτελέσματα.....	34
3.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	35
3.3 Μεθοδολογία έρευνας.....	36
3.3.1 Η ποιοτική προσέγγιση έρευνας.....	36
3.3.2 Πληθυσμός-Δείγμα.....	36
3.3.3 Παρουσίαση του εργαλείου συλλογής δεδομένων.....	37
3.3.4 Διαδικασία διεξαγωγής της συνέντευξης.....	38
3.3.5 Οι άξονες των συνεντεύξεων.....	38
3.3.6 Μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο : Παρουσίαση αποτελεσμάτων.....	41
4.1 Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιαζόμενων.....	41
4.2 Δημογραφικά και σωματομετρικά στοιχεία των παιδιών.....	42
4.3 Παιδιά και παχύσαρκοι γονείς.....	42
4.4 Θεματικές ενότητες.....	43
4.4.1 Γνώση των παραγόντων που έχουν συντελέσει στο πρόβλημα των παιδιών σε αντιπαράθεση με τις συμπεριφορές που αναπτύσσουν οι γονείς.....	43
4.4.2 Εμπόδια που διαμορφώνουν ή συντηρούν το πρόβλημα της παχυσαρκίας των παιδιών αυτών.....	62
4.4.3 Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολικού κυλικείου.....	71
4.4.4 Αντιφατικά μηνύματα.....	78
4.4.5 Μύθοι.....	82
4.4.6 Συναισθήματα.....	87
4.5 Ενημέρωση από ειδικό.....	93

4.6 Φορείς που οι μητέρες θεωρούν κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά.....93

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ
ΣΥΝΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο : Παρουσίαση αποτελεσμάτων.....	95
5.1 Σύνθεση αποτελεσμάτων.....	95
5.2 Διασύνδεση των αποτελεσμάτων με τα ερευνητικά ερωτήματα.....	97
5.3 Συμπεράσματα.....	101
5.4 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	103
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	105
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	110
ABSTRACT και KEYWORDS.....	167

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρούσα εργασία διερευνώνται οι διατροφικές συνήθειες και η σωματική δραστηριότητα παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 6-13 χρόνων όπως τις περιγράφουν οι μητέρες των παιδιών αυτών. Μέσω αυτού του ερευνητικού υλικού, εξήχθησαν ορισμένα συμπεράσματα χρήσιμα πιστεύω για την ανάδειξη επιμέρους ερευνητικών διαστάσεων αλλά και την συνειδητοποίηση τόσο του μεγέθους του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας, όσο και της αναγκαιότητας αφύπνισης όλων είτε ως μονάδες είτε συλλογικά.

Στο πρώτο μέρος της εργασίας παρουσιάζεται το Θεωρητικό Πλαίσιο του θέματος, όπου ορίζεται η νόσος της παιδικής παχυσαρκίας, γίνεται η κλινική της ταξινόμηση, καταγράφεται η αιτιοπαθογένειά και οι επιπλοκές της. Στη συνέχεια παρουσιάζεται η θεραπευτική αντιμετώπιση, ορίζεται η έννοια, το περιεχόμενο και η σημαντικότητα του ρόλου της Παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής, της οικογένειας, του διαιτολόγου και του παιδίατρο στην καταπολέμηση του προβλήματος. Επισημαίνεται η σημασία της πρόληψης καθώς και παρεμβάσεις φορέων που έχουν ή πρέπει να γίνουν.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας περιγράφεται η Μεθοδολογία διεξαγωγής της έρευνας, ο σκοπός και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, τα ερευνητικά ερωτήματα, οι άξονες των συνεντεύξεων.

Στο τρίτο μέρος γίνεται η παρουσίαση των Αποτελεσμάτων και η παρουσίαση των Συμπερασμάτων. Η εργασία ολοκληρώνεται με την διατύπωση προτάσεων για περαιτέρω ανάπτυξη δράσεων που αφορούν στο πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας.

Λέξεις-κλειδιά:

Παχυσαρκία, παιδί, διατροφικές συνήθειες, σωματική δραστηριότητα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παιδική παχυσαρκία είναι μία σύνθετη, χρόνια, πολυπαραγοντική νοσογόνος κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται τόσο από διαταραχές της συμπεριφοράς, όσο και από μεταβολικές και ενδοκρινικές διαταραχές. Στα παιδιά και τους εφήβους εξελίσσεται ραγδαία σε μια παγκόσμια επιδημία με τεράστιες προεκτάσεις στη δημόσια υγεία, καθώς τα υπέρβαρα παιδιά γίνονται υπέρβαροι ενήλικες. Περίπου 250.000.000 άνθρωποι, δηλαδή το 7% του τρέχοντος παγκόσμιου πληθυσμού είναι παχύσαρκοι.

Θεωρείται ως μια χρόνια υποτροπιάζουσα νόσος και ως εκ τούτου αντιμετωπίζεται δύσκολα και πιθανά δεν είναι θεραπεύσιμη, αποτελεί δε μείζονα αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας και έχει σημαντική επίδραση στην ποιότητα ζωής.

Είναι η πιο συχνή διατροφική διαταραχή και συνδέεται με σημαντικές χρόνιες παθήσεις όπως είναι η αρτηριακή υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η καρδιαγγειακή νόσος, τα εγκεφαλικά επεισόδια, το σύνδρομο της άπνοιας του ύπνου και ορισμένοι καρκίνοι (Τζαβάρα Ιωάννα-Αγγελοπούλου, 2001).

Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία είναι τόσο σοβαρές που καθορίστηκε ως κύρια αιτία αποτρέψιμου θανάτου (δεύτερη μετά το κάπνισμα) στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO το 2010) περιγράφει την παχυσαρκία σήμερα «ως ένα κραυγαλέο, οφθαλμοφανές και παραμελημένο παγκόσμιο πρόβλημα δημόσιας υγείας», με τον όρο «globesity». Τα πολύ ανησυχητικά εξάλλου αποτελέσματα ερευνών που αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους, οδήγησαν τον WHO από το 1948 να κατατάξει την παχυσαρκία σαν νόσο και να καθορίσει την 27η Οκτωβρίου, ως Παγκόσμια Ημέρα κατά της παχυσαρκίας.

Μόλις πριν λίγα χρόνια μια σειρά κρατών (ΗΠΑ 1998, Γαλλία 2000, Γερμανία 2000) εξέδωσαν κατευθυντήριες οδηγίες για την αντιμετώπιση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας σαν αποτέλεσμα της αναγνώρισης του μεγέθους και της σημασίας του προβλήματος.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση διαπιστώνοντας την ραγδαία αύξηση της επιδημίας της παχυσαρκίας και τους κινδύνους που εγκυμονεί για την υγεία, ανακήρυξε την περίοδο 2006-2011 «πενταετία κατά της παχυσαρκίας», ξεκινώντας συγκεκριμένες δράσεις για την πρόληψη και θεραπεία της.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : Ορισμός και ιατρική προσέγγιση της παιδικής παχυσαρκίας

1.1 Ορισμός της παχυσαρκίας

Παχυσαρκία είναι η παθολογική κατάσταση, στην οποία η περίσσια σωματικού λίπους έχει σωρευθεί σε βαθμό που έχει αρνητικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, οδηγώντας σε μειωμένο προσδόκιμο επιβίωσης και σοβαρά προβλήματα υγείας. Η παχυσαρκία, είναι το αποτέλεσμα ενός θετικού ισοζυγίου ενέργειας, δηλαδή της πρόσληψης θερμίδων με την τροφή, οι οποίες υπερβαίνουν την κατανάλωση θερμίδων για παρατεταμένη χρονική περίοδο μηνών ή και ετών ακόμα.

1.2 Επιδημιολογικά στοιχεία

Στα δεδομένα του Childhood Obesity Report (IOTF, 2004), φαίνεται ότι το 2000 το 31% των ελληνοπαίδων ηλικίας 6-10 ετών ήταν υπέρβαρα και παχύσαρκα, αντίστοιχα στην Ιταλία 36%, στην Μάλτα 35%, στην Ισπανία 30%, στο Ην. Βασίλειο 22%, ενώ στη Γαλλία από 3% το 1963, 6% το 1977 και 10% το 1990 έφτασε το 2000 στο 16%.

Στην Ελλάδα, οι γενιές της τελευταίας εικοσαετίας και, κυρίως τα αγόρια, έχουν παχύνει σημαντικά και ανησυχητικά, σύμφωνα με έρευνα της Α Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έτσι λοιπόν, ο μέσος δεκαοκτάχρονος Έλληνας και Ελληνίδα είναι 74 και 58 kg αντίστοιχα, ήτοι παχύτεροι κατά 3 και 2 kg από τους αντίστοιχους Αμερικανόπαιδες. Αυτό φαίνεται και στο δείκτη μάζας σώματος που είναι 24.3 και 22.2 kg/m² στους Έλληνες και Ελληνίδες και 22 και 21 kg/m² στους Αμερικανούς και Αμερικανίδες, αντίστοιχα. Σημειωτέων, ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες έχουν τα πρωτεία στην παχυσαρκία παιδιών και ενηλίκων στον κόσμο, με ποσοστά που είναι διπλάσια από τα δυτικοευρωπαϊκά. Αυτό σημαίνει ότι η κοινωνία μας έχει ξεπεράσει τις Ηνωμένες Πολιτείες στην παχυσαρκία, σύμφωνα με όσα είπε ο καθηγητής κος. Χρούσος σε εισήγησή του πρόσφατα.

Στην Αμερική ο επιπολασμός της παχυσαρκίας σε υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά 6-11 ετών από το 1980 έως και το 2003 διπλασιάστηκε (Kaare , 2003).

Στις Μεσογειακές χώρες το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών είναι 10-15% μεγαλύτερο από τις Σκανδιναβικές χώρες (Dehghan et al, 2005).

1.3 Κλινική ταξινόμηση της παχυσαρκίας

Στους ενήλικες η εκτίμηση της παχυσαρκίας γίνεται με την βοήθεια του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος είναι το πηλίκο του βάρους δια του ύψους στο τετράγωνο και έχει συσχέτιση με το ποσοστό του σωματικού λίπους. Ένας ενήλικας με ΔΜΣ μεταξύ 18.5 και 24.9 θεωρείται φυσιολογικού βάρους, μεταξύ 25 και 29.9 υπέρβαρος και με ΔΜΣ πάνω από 30 θεωρείται παχύσαρκος.

Στα παιδιά και τους εφήβους οι περισσότερες χώρες, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, βασίζονται στη χρήση πινάκων, όπου καταγράφεται η σχέση του βάρους και του ΔΜΣ ως προς την ηλικία. Η Διεθνής ομάδα για την Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας (IOTF) συμφώνησε στην χρήση του ΔΜΣ για την εκτίμηση του βαθμού παχυσαρκίας στα παιδιά.

Χρησιμοποιώντας τον ΔΜΣ μπορούμε να εκτιμήσουμε την περίσσια λίπους, δηλ. το βαθμό παχυσαρκίας στα παιδιά, όπως και στους ενήλικους. Εάν το βάρος ή ο ΔΜΣ για την συγκεκριμένη ηλικία και φύλο ξεπερνάει την 95^η εκατοστιαία θέση τότε μιλάμε για παχυσαρκία και τα παιδιά χρειάζονται λεπτομερή έλεγχο. Τα παιδιά αυτής της κατηγορίας έχουν σημαντικά αυξημένη πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Ειδικά έφηβοι με ΔΜΣ >95^η θέση έχουν συχνά αυξημένη ΑΠ (αρτηριακή πίεση) και λιπίδια αίματος, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Όταν το βάρος ή ο ΔΜΣ για την συγκεκριμένη ηλικία και φύλο ξεπερνάει την 85^η εκατοστιαία θέση τότε έχουμε σωματικό υπέρβαρο. Τέλος τα παιδιά που εμφανίζουν μεγάλη αύξηση του ΔΜΣ > 3-4 μονάδες σε 1 χρόνο χρειάζονται έλεγχο και πιθανόν θεραπεία.

Οι καμπύλες αυτές με τις εκατοστιαίες θέσεις καταγράφονται σε όλα τα βιβλιάρια υγείας των παιδιών.

Πρόσφατα καθορίστηκαν διεθνώς όρια ΔΜΣ σε παιδιά 2 – 18 ετών για την κατάταξη του σωματικού υπέρβαρου και της παχυσαρκίας, ανάλογα με αυτά των ενηλίκων. Η κατάταξη αυτή έχει το πλεονέκτημα ότι προσφέρει έναν ενιαίο καθορισμό της παχυσαρκίας από την παιδική, στην ενήλικη ζωή. Στον πίνακα 1. φαίνονται τα όρια του ΔΜΣ για κάθε ηλικία, πάνω από τα οποία ένα παιδί θεωρείται υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 Διεθνείς οριακές τιμές του Δείκτη Μάζας Σώματος για υπέρβαρα και παχύσαρκα αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 2-18 ετών.

Ηλικία	Σωμ.Υπέρβαρο Αγόρια	Σωμ.Υπέρβαρο Κορίτσια	Παχυσαρκία Αγόρια	Παχυσαρκία Κορίτσια
2	18.41	18.02	20.09	19.81
2.5	18.13	17.76	19.80	19.55
3	17.89	17.56	19.57	19.36
3.5	17.69	17.40	19.39	19.23
4	17.55	17.28	19.29	19.15
4.5	17.47	17.19	19.24	19.12
5	17.42	17.15	19.30	19.17
5.5	17.45	17.20	19.47	19.34
6	17.55	17.34	19.78	19.65
6.5	17.71	17.53	20.23	20.08
7	17.72	17.75	20.63	20.51
7.5	18.16	18.03	21.09	21.01
8	18.44	18.35	21.60	21.57
8.5	18.76	18.69	22.17	22.18
9	19.10	19.07	22.77	22.81
9.5	19.46	19.45	23.39	23.46
10	19.84	19.86	24.00	24.11
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77
11	20.55	20.74	25.10	25.42
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05
12	21.22	21.68	26.02	26.67
12.5	21.56	22.14	26.43	27.24
13	21.91	22.58	26.84	27.76
13.5	22.27	22.98	27.25	28.20
14	22.62	23.34	27.63	28.57
14.5	22.96	23.66	27.98	28.87
15	23.29	23.94	28.30	29.11
15.5	23.60	24.17	28.60	29.29
16	23.90	24.37	28.88	29.43
16.5	24.19	24.54	29.14	29.56

17	24.46	24.70	29.41	29.69
17.5	24.73	24.85	29.70	29.84
18	25	25	30	30

(Παιδική Παχυσαρκία, 2005).

1.4 Ταξινόμηση της παχυσαρκίας ως προς την αιτιοπαθογένειά της

1.4.1 Δευτεροπαθής παχυσαρκία

Η συχνότητά της είναι < 1%. Η παχυσαρκία είναι σπάνια δευτεροπαθής.

Αίτια Δευτεροπαθούς παχυσαρκίας:

- **Γενετικά αίτια:**

Οι γενετικοί παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν σε παχυσαρκία με τρεις τρόπους:

- Υπάρχουν γονιδιακές ή χρωμοσωμικές διαταραχές, που προδιαθέτουν άμεσα στην παχυσαρκία (Down, Klinefelter).
- Υπάρχουν ομάδες γονιδίων στα οποία επιδρούν περιβαλλοντικοί παράγοντες, με τελικό αποτέλεσμα την αύξηση του λίπους του σώματος.
- Η παχυσαρκία απαντάται ως σημείο μιας σειράς από συγγενείς διαταραχές:
 - ✓ το σύνδρομο Prader-Willi
 - ✓ το σύνδρομο Alstrom
 - ✓ το σύνδρομο Laurence-Moon-Biedl
 - ✓ το σύνδρομο Carpenter
 - ✓ το σύνδρομο Cohen

- **Ενδοκρινικές παθήσεις:**

- Παθήσεις του υποθαλάμου
- Υποθυρεοειδισμός (έλλειψη θυρεοειδικών ορμονών)
- Ανεπάρκεια αυξητικής ορμόνης
- Ψευδοποπαραθυρεοειδισμός
- Σύνδρομο Cushing (υπερέκκριση κορτιζόλης)
- Υπογοναδισμός

- **Ψυχιατρικά αίτια, όπως κατάθλιψη.**

- **Φάρμακα**, όπως γλυκοκορτικοειδή, βαλπροϊκό νάτριο (αντιεπιληπτικό φάρμακο)
- **Ακίνησία**, λόγω:
 - Μυϊκής δυστροφίας
 - εγκεφαλική παράλυση
 - διανοητική καθυστέρηση

1.4.2 Πρωτοπαθής παχυσαρκία

Εφόσον δεν διαγνωσθεί δευτερογενής παχυσαρκία τότε τίθεται η διάγνωση της πρωτοπαθούς παχυσαρκίας.

Η παχυσαρκία ως πολυπαραγοντική νόσος (Daniels et al, 2009), θεωρείται ως αποτέλεσμα διαφόρων παραγόντων όπως:

- κληρονομικότητα
- ψυχολογικοί
- περιβαλλοντικοί:
 - κακές διατροφικές συνήθειες, υπερσιτισμός
 - περιορισμένη σωματική δραστηριότητα
 - αυξημένος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης, Η/Υ, video games

- Κληρονομικότητα (Μιχαλόπουλος , 2009):

Τόσο τα γονίδια, όσο και το περιβάλλον, επιδρούν στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά των οποίων και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, έχουν 80% πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκα και ο κίνδυνος αυτός πέφτει στο 40% αν μόνο ένας γονιός είναι παχύσαρκος και στο 8% αν κανείς από τους γονείς δεν είναι παχύσαρκος.

Σε ένα δεδομένο περιβάλλον παρατηρείται ποικιλία σωματικών φαινοτύπων και πάχους στον γενικό πληθυσμό. Κατά ένα σημαντικό ποσοστό (~ 40-70%) αυτή η ποικιλομορφία φαίνεται να οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες. Μελέτες σε οικογένειες έχουν δείξει κατ' επανάληψη ότι ο ΔΜΣ (δείκτης μάζας σώματος), αλλά και άλλοι φαινοτυπικοί δείκτες παχυσαρκίας (πάχος δερματικής πτυχής, μάζα λίπους, κ.α.) σχετίζονται σημαντικά σε πρώτου βαθμού συγγενείς (Bouchard , 1994, Perusse et al, 1988, Moll et al, 1991).

Ισχυρότερες ενδείξεις για γενετική συμμετοχή στην αιτιοπαθογένεια της παχυσαρκίας προέρχονται από μελέτες σε διδύμους, στις οποίες φαίνεται ότι ο ΔΜΣ είναι παρόμοιος μεταξύ διδύμων και μάλιστα μονοωογενών (Sorensen, 1995, Bouchard , 1994, Stunkart & Foch , 1986). Αυτή η παρατήρηση είναι αληθής είτε υπάρχει ανατροφή σε όμοιο περιβάλλον (Meyer & Stunkart , 1994) είτε σε διαφορετικό (Allison et al, 1996). Επίσης, μελέτες σε πρόσωπα υιοθετημένα δείχνουν σημαντική σχέση μεταξύ του ΔΜΣ των βιολογικών γονέων (όχι όμως και των θετών) και των απογόνων τους, τόσο κατά την παιδική όσο και κατά την ενήλικη ζωή (Stunkard et al, 1986, Sorencen et al, 1992).

Τέλος διάφορες μελέτες στις οποίες διερευνώνται οι ενδείξεις και ο τρόπος μεταβίβασης ενός μείζονος γονιδίου με βάση παρατηρούμενους τύπους μεταβίβασης ενός φαινοτύπου μεταξύ συγγενών, υποστηρίζουν την υπόθεση ότι ανάμεσα στα γονίδια που επηρεάζουν φαινοτυπικούς δείκτες της παχυσαρκίας, τουλάχιστον ορισμένα έχουν ισχυρή επίδραση και μάλιστα διαφυλετικά (Borecki et al, 1993, Ginsburg et al, 1998, Rice et al, 1999).

Οι γενετικοί παράγοντες, λοιπόν, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ατομική προδιάθεση για παχυσαρκία. Ωστόσο, τα γονίδια από μόνα τους δεν εξηγούν την μεγάλη αύξηση του ποσοστού των παχύσαρκων παιδιών.

➤ Ψυχολογικοί παράγοντες:

Η παιδική παχυσαρκία αποδεικνύεται καταστροφική στο εάν και κατά πόσο τα παιδιά αυτά θα μπορέσουν να προσαρμοστούν σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Αυτό συμβαίνει γιατί τα άλλα παιδιά στις παρέες και στο σχολείο τα κοροϊδεύουν, καθώς η εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο σήμερα από την παιδική ηλικία στην κοινωνικοποίησή τους. Αυτό δρα σαν φαύλος κύκλος. Το πάχος προκαλεί την κοροϊδία, δημιουργώντας τους από την μία ψυχολογικά προβλήματα, ταυτόχρονα αποκτούν την τάση να συνεχίζουν να τρώνε υπερβολικά, να απομονώνονται ή να αποκτούν επιθετικότητα, να αισθάνονται «αποτυχημένα» και ότι τουλάχιστον τρώγοντας, μπορεί να νιώθουν καλά, έστω και παροδικά.

Παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, η λαθεμένη εικόνα που μπορεί να έχει το ίδιο το παιδί για τον εαυτό του μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία, καθώς οι έφηβοι κυρίως και περισσότερο τα κορίτσια, δεν είναι ευχαριστημένα με την εικόνα τους. Αυτή η κακή εικόνα έχει συνδεθεί με τη βουλιμία, την έλλειψη σωματικής άσκησης, αλλά και τις ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές.

Η απομόνωση οδηγεί συχνά σε υπερφαγία σαν εκδήλωση καταφυγής, όπως και η διαταραγμένη σχέση μητέρας-παιδιού.

➤ Περιβαλλοντικοί παράγοντες:

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών σήμερα, έτσι όπως καταγράφονται σε έρευνες και όπως αποτυπώνονται στα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας που δίνονται για τα ελληνικά δεδομένα και πιο πάνω αναγράφηκαν, είναι πολύ κακές και αποπροσανατολισμένες από τους παραδοσιακούς τρόπους μεσογειακής διατροφής. Ταυτόχρονα, η σωματική δραστηριότητα περιορίστηκε ενώ παράλληλα αυξήθηκαν οι ώρες καθιστικής διαβίωσης με κύριο υπαίτιο την ενασχόληση των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τα παιχνίδια σε αυτούς.

Συγκεκριμένα, χαρακτηριστικά της Δυτικού τύπου διαίτας, όπως η υπερκατανάλωση κεκορεσμένου λίπους, ζάχαρης και η μείωση των φυτικών ινών υιοθετήθηκαν από τους νέους αλλά και από τους γονείς τους. Η γρήγορη, τυποποιημένη τροφή (fast food), οι δεκάδες λιχουδιές που κατακλύζουν την αγορά και η υπερβολική διαφήμισή τους, τροποποίησαν τον τρόπο διατροφής και των Ελληνοπαιδών, που μαζί με την εγκατάλειψη της παραδοσιακής Μεσογειακής διαίτας, μετατράπηκαν σε καταναλωτές Δυτικού τύπου με όλα τα μειονεκτήματά τους.

Σύμφωνα με έρευνα της Α Παιδιατρικής Κλινικής, Πανεπιστημίου Αθηνών, οι θερμίδες στα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι πολλές και συνεπώς τα παιδιά είναι παχύσαρκα, σε ποσοστό μεγαλύτερο από τα παιδιά άλλων Ευρωπαϊκών χωρών και θα πρέπει ν' αλλάξουν οι διατροφικές τους συνήθειες, οικογενειακώς. Σύμφωνα με έρευνα της ίδιας κλινικής, η κατανάλωση λιχουδιών είναι υπερβολική. Το 90% των Ελληνοπαιδών, τρώνε καθημερινά τέτοιες τροφές που είναι πλούσιες σε κορεσμένο λίπος, ζάχαρη και πτωχό σε σύμπλοκος υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Στο ερώτημα της ίδιας έρευνας πώς μαθαίνουν τα παιδιά αυτές τις τροφές, απάντηση έδειξε ότι περίπου τα μισά παιδιά μέχρι τα 2 χρόνια έχουν δοκιμάσει τέτοιες λιχουδιές (σοκολάτες, καραμέλες, γαριδάκια, αναψυκτικά).

Στατιστικές μελέτες συγκλίνουν υπέρ του προστατευτικού ρόλου των φρούτων, λαχανικών, της βιταμίνης C, των ψαριών (περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα που προστατεύουν από τα καρδιαγγειακά νοσήματα) και του ελαιολάδου, δηλαδή της Μεσογειακής διατροφής, σχεδόν σε όλους τους καρκίνους. Αντίθετα, ο κίνδυνος είναι αυξημένος από την υπερκατανάλωση κεκορεσμένου λίπους, trans-λιπαρών (μαργαρίνες), αλκοόλης, ζάχαρης, αλατιού.

Σύμφωνα με τον Καθηγητή Παιδιατρικής και πρόεδρο της Ευρωπαϊκής Παιδιατρικής Εταιρείας Ανδρέα Κωνσταντόπουλο (Κωνσταντόπουλος, 1999) το πρόβλημα στα σημερινά ελληνόπουλα, είναι το πολύ φαγητό, είτε αυτό συνίσταται σε αύξηση της προσλαμβανόμενης τροφής, είτε είναι ποιοτική διαταραχή των ουσιών που λαμβάνονται με τις τροφές. Οι ευφραντικές τροφές (καραμέλες, παγωτά, σοκολάτες, γαριδάκια, αναψυκτικά με πολύ ζάχαρη κ .α.) είναι προσιτές στα παιδιά. Για την κακή διατροφή των παιδιών ενοχοποιούνται πολλοί παράγοντες, όπως η εργασία της μητέρας, το διαζύγιο των γονιών, η παρουσία των παππούδων στο σπίτι κλπ.

Παρόμοια έρευνα στην Βρετανία κατέληξε στο συμπέρασμα , ότι τα παιδιά που έχουν την μητέρα τους στο σπίτι στην προσχολική ηλικία, αναπτύσσουν πιο υγιεινές συνήθειες σε σύγκριση με εκείνα των οποίων εργάζονται. Ο καθηγητής κ. Κωνσταντόπουλος, πιστεύει, πως σύμφωνα με την εμπειρία του, το πρόβλημα δεν πρέπει να εστιάζεται στην απουσία της μαμάς λόγω δουλειάς, αλλά στις συνήθειες των δύο γονέων. Αν συνηθίζουν να ψωνίζουν φρούτα και λαχανικά αντί για χυμούς και γλυκά. Αν προτιμούν να αθλούνται, μαθαίνουν και τα παιδιά τους να ζουν και να τρέφονται καλύτερα.

Πανελλαδική έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (3-18 ετών) στην Ελλάδα, του Ιδρύματος «Αριστείδης Δασκαλόπουλος» το 2007, δείχνει πως το 31% των παιδιών είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα. Τα παχύσαρκα παιδιά είτε δεν τρώνε ικανοποιητικό πρωινό, είτε καταναλώνουν περισσότερα γλυκά στο πρωινό τους. Επίσης, τρώνε ελάχιστα λαχανικά και καταναλώνουν σνακ (γαριδάκια, πατατάκια κ.τ.λ.) σε υπερδιπλάσια συχνότητα σε σύγκριση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους. Το 14% δεν τρώει καθόλου πρωινό. Λιγότεροι από τους μισούς τρώνε έστω και ένα φρούτο την ημέρα και μια μερίδα λαχανικών, με ενδεικτική ποσότητα ημερήσιας κατανάλωσης τα 2-3 φρούτα. Η Μεσογειακή διατροφή δεν είναι ιδιαίτερα καλή.

Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων αλλά και το να τρώει το παιδί έστω και μία φορά την ημέρα μαζί με κάποιον γονιό του, επηρεάζει θετικά το σκορ Μεσογειακής διατροφής.

Όσον αφορά την σωματική και καθιστική δράση, σχεδόν τα μισά παιδιά ασκούνται λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα. Ο χρόνος καθιστικών δραστηριοτήτων στα παιδιά της ίδιας έρευνας (παρακολούθηση TV, παιχνίδια σε Η/Υ κ. τ. λ.) ξεπερνά τις 2 ώρες ημερησίως ενώ δεν πρέπει να τις υπερβαίνει.

1.5 Τρεις κρίσιμότεροι περίοδοι της ζωής για την εκδήλωση της παχυσαρκίας στα παιδιά

1.5.1 Νεογνική

Ο άνθρωπος μπορεί να γίνει υπέρβαρος σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμα και από την εμβρυική ζωή. Σε αυτή την περίοδο οι προσλαμβανόμενες θερμίδες από την μητέρα μπορεί να επηρεάσουν το μέγεθος, το σχήμα και αργότερα τη σύσταση του εμβρύου. Το βάρος του νεογνού επηρεάζεται από τις διατροφικές συνήθειες της μητέρας και από το βάρος της πριν από τη σύλληψη. Αυξημένο βάρος νεογνού (πάνω από περίπου 4.5kg) μπορεί να προδιαθέτει για εκδήλωση παχυσαρκίας μεταγενέστερα, ενώ αντίθετα το χαμηλό βάρος γέννησης συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακή νοσηρότητα στην ενήλικη ζωή.

1.5.2 Η ηλικία των 5-7 χρόνων

Στην ηλικία αυτή τα λιποκύτταρα στον οργανισμό αυξάνονται απότομα. Εάν η αύξηση αυτή γίνει νωρίτερα ή με πολύ ταχύ ρυθμό, το παιδί παρουσιάζει μεγάλο κίνδυνο για παχυσαρκία. Τον μεγαλύτερο κίνδυνο φαίνεται να παρουσιάζουν τα λιποβαρή νεογνά, τα οποία αναπτύσσονται απότομα στη συνέχεια ή παρουσιάζουν έκρηξη λιποκυττάρων γύρω στην ηλικία των 3-4 χρόνων.

1.5.3 Η περίοδος της εφηβείας

Οι ορμονικές μεταβολές της φάσης αυτής συμβάλλουν στην αύξηση των λιποκυττάρων και στην ανακατανομή του λίπους. Περιγράφηκε ήδη ο αρνητικός ρόλος που μπορεί να παίξουν ψυχολογικοί παράγοντες στην περίοδο αυτή, όπως και αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες. Η εμφάνιση της παχυσαρκίας στην εφηβεία, παραμένει κατά 50-70% στην ενήλικη ζωή και ευθύνεται για αυξημένη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά επεισόδια στους ενήλικες (Παιδική Παχυσαρκία, 2005).

1.6 Επιπλοκές παιδικής παχυσαρκίας

Τις επιπλοκές της παιδικής παχυσαρκίας μπορούμε να τις διακρίνουμε σε δύο κατηγορίες:

A. Σωματικές επιπλοκές

1. Μηχανικές επιπλοκές:

α) επιβάρυνση του μυοσκελετικού συστήματος :

- επιβάρυνση αρθρώσεων
- εκφυλιστική αρθροπάθεια
- επιφυσιόλυση της κεφαλής του μηριαίου οστού (με πόνο στα ισχία και παθολογική κλίση των κάτω άκρων)

β) επιβάρυνση φλεβικού συστήματος:

- δημιουργία κιρσών κάτω άκρων
- θρομβώσεις
- τροφικές διαταραχές δέρματος

γ) επιβάρυνση αναπνευστικού συστήματος:

- άπνοια στον ύπνο (υποαερισμός)
- παιδικό άσθμα

2. Μεταβολικές – Ορμονικές επιπλοκές:

α) Μεταβολικές:

- αντίσταση των ιστών στη δράση της ινσουλίνης (υπερινσουλιναίμια)
- εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2
- εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου
- υπέρταση
- δυσλιπιδαιμία (υψηλή LDL, υψηλή χοληστερόλη, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων)
- προδιάθεση για εμφάνιση αθηρωματικής πλάκας, στεφανιαία νόσος

β) Ορμονικές:

- πρόωμη ήβη
- ελάττωση των επιπέδων τεστοστερόνης στα αγόρια
- αύξηση των επιπέδων των οιστρογόνων στα κορίτσια
- διαταραχές εμμήνου ρήσεως
- εμφάνιση πολυκυστικών ωοθηκών
- υποθυρεοειδισμός

3. Απροσδιόριστες:

α) αυξημένο ποσοστό χολικής λάσπης

β) αυξημένη πιθανότητα χολολιθίασης

γ) αυξημένο ποσοστό λιπώδους διήθησης ήπατος

- δ) αυξημένη πιθανότητα ηπατικής κίρρωσης
- ε) αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου

B. Ψυχοκοινωνικές

- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- τάσεις απομόνωσης
- χαμηλή επίδοση στο σχολείο
- περιορισμένη κοινωνικοποίηση
- εκδήλωση διαταραχών διατροφικής συμπεριφοράς (περιστασιακή υπερφαγία, νευρογενής ανορεξία ή βουλιμία)
- αγχώδεις εκδηλώσεις και κατάθλιψη (Παιδική Παχυσαρκία, 2005).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: Θεραπευτική αντιμετώπιση

2.1 Γενικά

Η παχυσαρκία των παιδιών και των εφήβων θεραπεύεται δυσκολότερα από την παχυσαρκία των ενηλίκων. Έχει παρατηρηθεί ότι τα αποτελέσματα της θεραπευτικής αγωγής ενηλίκων παχύσαρκων είναι λιγότερο ικανοποιητικά όταν η παχυσαρκία τους εγκαταστάθηκε κατά τη βρεφική ή παιδική ηλικία, σε σύγκριση με εκείνους που η παχυσαρκία τους άρχισε μετά την ενηλικίωση.

Εφόσον αποφασιστεί ότι πρόκειται για απλή παχυσαρκία, που καλύπτει πάνω από το 95% των περιπτώσεων της παιδικής παχυσαρκίας, η αντιμετώπιση περιλαμβάνει:

1. Δίαιτα σωστή διατροφή.
2. Άσκηση.
3. Ψυχολογική υποστήριξη (Χιώτης, 2001).

Επίσης, η σωστή αντιμετώπιση της παχυσαρκίας θα πρέπει να περιλαμβάνει σε πρώτη φάση την αξιολόγηση του βάρους του παιδιού και του κινδύνου που διατρέχει για τις επιπλοκές της παχυσαρκίας, τόσο στην υγεία, όσο και στην ψυχολογία του. Θα πρέπει να αξιολογηθεί το βάρος των γονέων του, καθώς και οι τρέχουσες συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας του παιδιού και της οικογένειας (Daniels et al, 2009).

2.1.1 Υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής – τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς

Η διατροφή ενός παχύσαρκου παιδιού (ή εφήβου) πρέπει να είναι: **πλούσια σε πρωτεΐνη, περιορισμένη σε λίπος, προσεκτικά μειωμένη σε θερμίδες και να είναι επαρκής σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.**

Σκοπός του διατροφικού προγράμματος είναι η μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους μέσα από μια συντηρητική διαιτητική αγωγή που διαμορφώνει σωστές διατροφικές συνήθειες, χωρίς να αναστέλλει τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού.

Απώλεια βάρους: 1-2 kg το μήνα είναι ο στόχος του διαιτολογικού προγράμματος που πρέπει να ακολουθείται.

Η επιθυμητή κατανομή των θρεπτικών συστατικών στο σύνολο των θερμίδων θα μπορούσε να είναι η εξής:

50-60% Υδατάνθρακες.

25-30% Λίπη.

10-15% Πρωτεΐνες.

Πρωτεΐνες: Σύμφωνα με τις συστάσεις του RDA (Recommended Dietary Allowances) ένα παιδί ανάλογα με την ηλικία του, χρειάζεται κάθε μέρα πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ώστε να καλύπτει και να αναπληρώνει τις ανάγκες της ανάπτυξης.

Η ποσότητα της πρωτεΐνης που χρειάζεται, υπολογίζεται σύμφωνα με το βάρος και την ηλικία του, από ειδικούς πίνακες.

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο και τα αυγά, καλύπτουν τις καθημερινές ανάγκες του παιδιού σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας.

Υδατάνθρακες: (Φρούτα, λαχανικά, ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, όσπρια, κλπ.).

Τα νωπά φρούτα και λαχανικά περιέχουν καθημερινά στον οργανισμό του παιδιού τις απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που χρειάζεται. Παράλληλα προσφέρουν και φυτικές ίνες, απαραίτητες στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Το ημερήσιο πρόγραμμα συμπληρώνεται με ψωμί, ρύζι, δημητριακά, ζυμαρικά και όσπρια.

Λίπη: Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας παίζει ο περιορισμός των λιπαρών. Αυτό επιτυγχάνεται με τη **μείωση της πρόσληψης ζωικών λιπαρών** (κατανάλωση μερικώς αποβουτυρωμένου γάλατος, αποφυγή κρεάτων υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, περιορισμός των τηγανισμένων τροφίμων, των γλυκισμάτων και έτοιμων παρασκευασμάτων του εμπορίου) και τον **περιορισμό του προστιθέμενου λίπους μαγειρέματος**.

Το διαιτολόγιο πρέπει να μην είναι μονότονο, αλλά να είναι όσο το δυνατόν, γευστικότερο και ωραία σερβιρισμένο.

Γενικά, για το παχύσαρκο παιδί (και έφηβο) θα πρέπει να είναι γνωστό λεπτομερώς το είδος του προηγούμενου διαιτολογίου και να απομακρύνουμε όσο το δυνατό διακριτικότερα κάθε περιττή τροφή.

Βασικές διαιτητικές αρχές είναι:

- Η κατανομή της τροφής του 24ώρου σε πολλά μικρά γεύματα (5-6).

- Τα γεύματα αυτά θα πρέπει να είναι ισορροπημένα, δηλ. να περιέχουν λευκώματα, υδατάνθρακες, λίπη και ίνες σε κάποια σωστή αναλογία.
- Χορήγηση σωστής ποσότητας θερμίδων για το συγκεκριμένο άτομο.
- Κατάλληλη κατανομή των θερμίδων για να προέρχονται κυρίως από λευκώματα, τα οποία πρέπει απαραίτητως να καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες του παιδιού.
- Αποφυγή λήψεως υδατανθράκων που αφομοιώνονται εύκολα (καλαμοσάκχαρο). Τα σακχαρούχα ποτά ή γλυκίσματα είναι ιδιαίτερος επικίνδυνα για την παχυσαρκία, γιατί απορροφώνται εύκολα, εισέρχονται στην κυκλοφορία και προκαλούν άμεση έκκριση ινσουλίνης, που είναι γνωστό ότι έχει τη ιδιότητα να εναποθηκεύει τόσο τα λίπη, όσο και τους υδατάνθρακες.
- Οι θερμίδες πρέπει να κατανέμονται σε μικρά γεύματα. Είναι επίσης απαραίτητο η τροφή να περιέχει άφθονο κυτταρινικό υπόστρωμα για την πλήρωση του στομάχου και κάθε γεύμα να είναι ρυθμισμένο, ώστε να περιέχει οπωσδήποτε λευκώματα.
- Η παράλειψη γευμάτων ή ολική νηστεία, αποτελεί κακή τακτική, γιατί επηρεάζει αρνητικά την ψυχική ισορροπία του παιδιού και του παρουσιάζει έντονο εκνευρισμό (Χιώτης, 2001).
- Λήψη ισορροπημένου πρωινού γεύματος καθημερινά.
- Αποφυγή τσιμπολογήματος στην διάρκεια της ημέρας.
- Σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό, σαν κυρίως γεύμα.
- Η καθημερινή εφαρμογή όλων των προαναφερθέντων οδηγιών όχι μόνο από το παιδί αλλά και από ολόκληρη την οικογένεια, είναι ιδιαίτερα σημαντική και λειτουργεί υποστηρικτικά προς το παχύσαρκο παιδί (Επικοινωνώντας με την κοινωνία, <http://www.iatronet.gr>)

Ο περιορισμός των θερμίδων ακόμα και όταν είναι μικρός αλλά εφαρμόζεται με συνέπεια και για μακρό χρονικό διάστημα, έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, χωρίς να επηρεάζεται δυσμενώς το ανάστημα.

Έτσι, τελικά το παιδί, μολονότι διατηρεί το ίδιο ή αυξάνει λίγο το βάρος του, δεν είναι πια παχύσαρκο, γιατί έχει πετύχει ανακατανομή του ενεργειακού του δυναμικού. Το χθεσινό παχύσαρκο παιδάκι έχει γίνει σήμερα ένα γεροδεμένο παιδί και αύριο θα είναι ένας ψηλός και μυώδης έφηβος.

Σε έντονα παχύσαρκα παιδιά (και εφήβους) προφανώς απαιτείται μεγαλύτερη απώλεια βάρους. Στις περιπτώσεις αυτές η απώλεια βάρους δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 1-2 kg το μήνα. (Kreipe, 1995).

2.1.2 Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας

Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα των παχύσαρκων παιδιών. Πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια μέσω της αυξημένης δραστηριότητας να δαπανήσουν περισσότερη ενέργεια, ώστε να επιτευχθεί μείωση του σωματικού λίπους και ευεξία. Έχει αποδειχθεί ότι η σωματική δραστηριότητα στα παχύσαρκα παιδιά προλαμβάνει τις μεταβολικές και καρδιακές επιπλοκές. Σωστή δραστηριότητα είναι αυτή που προσφέρει ευχαρίστηση στο παιδί, δεν γίνεται με καταναγκαστικό τρόπο και ταιριάζει στο χαρακτήρα του. Είναι άσκοπο να προτρέπουμε τα παχύσαρκα παιδιά να αθλούνται σε εξειδικευμένα αθλήματα.

Ο συνδυασμός **άσκησης και κατάλληλης διαίτας** αποτελεί τον καλύτερο τρόπο θεραπευτικής αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.

Η υπερβολική διαίτα από μόνη της οδηγεί μεν σε ελάττωση του σωματικού λίπους, αλλά συγχρόνως προκαλεί μείωση της μυϊκής μάζας. Αντίθετα με την άσκηση, η μυϊκή μάζα αυξάνει. Επιπλέον η υπερβολική διαίτα μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογικές διαταραχές, ενώ αντίθετα η αύξηση μυϊκής δραστηριότητας δρα υποστηρικτικά.

Οι πλέον κατάλληλες ασκήσεις για παχύσαρκα παιδιά είναι το **βάδισμα**, η **κολύμβηση**, η **ποδηλασία**, ο **χορός** και το **jogging**. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η άσκηση σε πολύ ψυχρό περιβάλλον και η ποδηλασία μέσα στο νερό έχουν πολύ καλά αποτελέσματα.

Οι περισσότερες εργασίες επιβεβαιώνουν ότι σημαντική ελάττωση του σωματικού βάρους εμφανίζεται μετά 10-12 εβδομάδες συνεχούς άσκησης. Ωστόσο, η διακοπή της συμμετοχής σε ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης γρήγορα επαναφέρει το σωματικό βάρος στα επίπεδα προ της άσκησης (Χιώτης, 2001).

Η σωματική τους δραστηριότητα επίσης μπορεί να αυξηθεί με τους εξής τρόπους:

1. **αύξηση της καθημερινής κίνησης.** Μπορούν να το επιτύχουν με το να περπατούν μέχρι το σχολείο τους να πηγαίνουν περιπάτους, να παίζουν στην γειτονιά και στα διαλείμματα του σχολείου.

2. συμμετοχή σε κάποια ή κάποιες σωματικές δραστηριότητες (ατομικό ή ομαδικό άθλημα) της επιλογής τους.
3. μείωση της σωματικής αδράνειας (περιορισμός της παρακολούθησης τηλεόρασης, των βιντεοπαιχνιδιών και της χρήσης Η/Υ σε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα και 2 ώρες το Σαββατοκύριακο), (Παιδική Παχυσαρκία, 2005).

Κίνδυνοι από την άσκηση: Η άσκηση στα παχύσαρκα παιδιά, συνοδεύεται από μεγαλύτερο ποσοστό κινδύνων συγκριτικά με τα άτομα κανονικού βάρους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα παχύσαρκα παιδιά είναι μέχρι της ένταξής τους σε ένα πρόγραμμα άσκησης, υποκινητικά άτομα. Επομένως, τόσο το μυοσκελετικό, όσο και τα υπόλοιπα συστήματα, δεν είναι συνήθως έτοιμα για να δεχτούν τις επιβαρύνσεις που απαιτούν οι περισσότερες ασκήσεις.

Ένα επιπρόσθετο πρόβλημα είναι ότι οι παχύσαρκοι κατά την άσκησή τους επιφορτίζονται με την μετακίνηση του υπέρβαρου σώματός τους. Συχνά εμφανίζουν κακώσεις μυών ή των συνδέσμων, ιδιαίτερα όταν τα παχύσαρκα άτομα ασκούνται με jogging ή τρέξιμο.

Όταν η άσκηση είναι εντατική και γίνεται σε περιβάλλον με αυξημένη θερμοκρασία μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, λόγω εφίδρωσης, καθώς και σε θερμοπληξία.

Σε σπάνιες περιπτώσεις έχει παρατηρηθεί εξάρτηση από την άσκηση που μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογικές ή νευροψυχικές διαταραχές, όπως είναι η ψυχογενής ανορεξία και η βουλιμία.

Για την πρόληψη όλων αυτών των επιπλοκών πρέπει ο βαθμός της έντασης της άσκησης στο παχύσαρκο παιδί, να γίνεται μετά από ιατρική άδεια, αφού πρώτα προηγηθεί συστηματικός ιατρικός έλεγχος.

Η ένταξη στο πρόγραμμα άσκησης πρέπει να γίνεται προοδευτικά, ενώ ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην προθέρμανση που απαραίτητα πρέπει να προηγείται από το κύριο μέρος της άσκησης.

Πρέπει επίσης στην αρχή του προγράμματος το παχύσαρκο παιδί να ενθαρρύνεται και να υποστηρίζεται ψυχολογικά, τόσο από τον γυμναστή του, όσο και από το γονικό περιβάλλον, γιατί ένα μεγάλο ποσοστό παχύσαρκων παιδιών απογοητεύεται είτε από την εύκολη κόπωση, είτε από τη μη θεαματική ελάττωση βάρους, ή και από την αδυναμία να εκτελέσει ορισμένες ασκήσεις, με αποτέλεσμα να εγκαταλείπει την προσπάθεια (Goran et al, 1999).

2.1.3 Ψυχολογική υποστήριξη

Η αναγνώριση και αντιμετώπιση των ψυχολογικών παραγόντων από ειδικό βοηθάει σημαντικά στην επιτυχέστερη θεραπεία. Επιπλέον σε καταστάσεις όπου προέχουν οι διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς όπως η περιστασιακή υπερφαγία (τσιμπολόγημα), η βουλιμία ή η ανορεξία κλπ, αρχικό θεραπευτικό ρόλο έχουν ο ψυχολόγος ή ο παιδοψυχίατρος (Παιδική Παχυσαρκία, 2005).

2.1.4 Αλλαγή συμπεριφοράς

Μακροχρόνια επιτυχία-διατήρηση βάρους μπορεί να υπάρξει μόνο εφ' όσον το παιδί μπορέσει να μάθει και να υιοθετήσει νέες συνήθειες ως προς τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα σε μόνιμη βάση. Η τροποποίηση της συμπεριφοράς είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της αντιμετώπισης της παχυσαρκίας και μόνο αν υπάρχει συμμετοχή ολόκληρης της οικογένειας.

2.2 Ο ρόλος της οικογένειας

Το παιδί πρέπει να αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες από τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, για να μπορεί να έχει καλή υγεία για όλη του τη ζωή. Σ' αυτό, κεντρικό ρόλο παίζουν οι γονείς. Οι διατροφικές συνήθειες του παιδιού διαμορφώνονται σύμφωνα με αυτές που έχουν υιοθετηθεί στο σπίτι και οι ενήλικες αποτελούν τα σημαντικότερα πρότυπα για την ανάπτυξη υγιεινών συνθηκών. Το οικογενειακό περιβάλλον ευθύνεται σε σημαντικό βαθμό για τη δημιουργία της παχυσαρκίας, αλλά σίγουρα διαδραματίζει και σημαντικότερο ρόλο στην αντιμετώπισή της. Επομένως δεν είναι μόνο τα γονίδια των γονιών που κληροδοτούνται στα παιδιά τους αλλά και οι διατροφικές τους συνήθειες.

Το είδος και η ποσότητα που θα αγορασθούν και θα μπουν στην κουζίνα, αλλά και ο τρόπος παρασκευής των γευμάτων, οι διατροφικές προτιμήσεις των γονιών αλλά και η διάθεση και ο χρόνος που αφιερώνεται στην ετοιμασία του φαγητού, διαμορφώνουν προτιμήσεις και αντιπάθειες σε τροφές για τα παιδιά.

Οι γονείς οφείλουν να προσφέρουν στα παιδιά τροφές με όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγιή σωματική ανάπτυξη και καλή τους υγεία, για να παίρνουν την ενέργεια που χρειάζονται για τις σχολικές υποχρεώσεις, το παιχνίδι και τις εξωσχολικές δραστηριότητες με υγιεινές επιλογές στο πιάτο τους. Από μικρές ηλικίες πρέπει να εκπαιδεύσουν τα παιδιά σε όλες τις γεύσεις και όλα τα τρόφιμα, ώστε να είναι αποδεκτά από αυτά, όταν το φαγητό γίνει συνειδητή και

αυτόνομη διαδικασία. Αν στο τραπέζι δεν υπάρχει το φρούτο και η σαλάτα, το παιδί δεν θα μάθει να το τρώει.

Οι γονείς πέρα από την σωστή προετοιμασία του φαγητού, έχουν ευθύνη για την ενθάρρυνση και ψυχολογική υποστήριξη των παχύσαρκων παιδιών τους χωρίς να τα επικρίνουν και σίγουρα να τα επιβραβεύουν για τις προσπάθειές τους αλλά όχι μέσω του φαγητού.

Να γίνουν πρότυπα για τα παιδιά τους και στον σημαντικό τομέα της σωματικής δραστηριότητας, να τα παροτρύνουν και να διαθέτουν όσο μπορούν από τον ελεύθερο χρόνο τους ώστε να συμμετέχουν στις δραστηριότητες των παιδιών τους.

Τέλος, θα πρέπει οι γονείς να αναγνωρίσουν, να αποδεχθούν και να ενημερωθούν το δυνατόν συντομότερα για το πρόβλημα του παιδιού τους αλλά και να κάνουν το βήμα πιο πέρα, αναζητώντας βοήθεια για την αντιμετώπισή του. Η συνεργασία με ειδικό διαιτολόγο, σε συνδυασμό με την ενεργή συμμετοχή των γονέων, κρίνεται απαραίτητη τόσο για την αξιολόγηση, όσο και για τη θεραπεία αλλά και για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος.

Για να γίνουν όλα αυτά, οι γονείς θα πρέπει να είναι έτοιμοι για μόνιμες αλλαγές των συνηθειών τους. Με την βοήθεια ειδικών επιστημόνων, να κατανοήσουν ότι απαγορεύονται προγράμματα αδυνατίσματος με αυστηρές δίαιτες και γυμναστική που προκαλούν ταχεία απώλεια βάρους. Τα παιδιά δεν είναι ενήλικες σε μικρογραφία. Επιτυχής θεραπεία στα παιδιά θεωρείται η διατήρηση του βάρους. Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας σημαίνει να ψηλώνει το παιδί χωρίς να παίρνει βάρος.

2.3 Ο ρόλος του διαιτολόγου

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία είναι πολύ δύσκολη από ότι σε έναν ενήλικα, γιατί το παιδί βρίσκεται στην ανάπτυξη. Η παρουσία του διαιτολόγου κρίνεται άκρως απαραίτητη και πολύτιμη. Το διαιτολόγιο που θα του χορηγήσει ο διαιτολόγος σε συνεργασία με τον παιδίατρο πάντα πρέπει να στοχεύει στην αλλαγή της λανθασμένης διατροφικής συμπεριφοράς που θα επηρεάσει σημαντικά την μετέπειτα ζωή του παιδιού, γιατί τότε διαμορφώνονται οι διαιτητικές του συνήθειες αλλά και να μην επηρεάσει την ανάπτυξή του και να του παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Για τον διαιτολόγο, επιτυχής θεραπεία θεωρείται στα παιδιά η επιβράδυνση του ρυθμού αύξησης ή η διατήρηση του βάρους, ώστε το παιδί καθώς αναπτύσσεται να αποκτήσει το ιδανικό βάρος για το ύψος του (Τζειρανάκη, 2010, <http://www.iatronet.gr/article.asp?art>).

2.4 Ο ρόλος του παιδίατρου

Ο ρόλος του παιδίατρου είναι καθοριστικός. Αποτελεί την αρχή του νήματος από το «κουβάρι» του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας. Είναι αυτός που πρώτος, ως επιστήμονας υγείας, θα έρθει σε επαφή με το παχύσαρκο παιδί. Θα το μετρήσει, θα το ζυγίσει, θα εντοπίσει και θα ορίσει το πρόβλημα. Θα εξηγήσει στους γονείς το τι ακριβώς συμβαίνει, θα δώσει κατευθυντήριες οδηγίες, θα παραπέμψει σε εξετάσεις. Οφείλει να παραπέμψει σε διαιτολόγο με τον οποίο και θα συνεργασθεί στενά, όπως και σε ψυχολόγο για τη στήριξη του παιδιού και της οικογένειας.

2.5 Παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και παχυσαρκία

Με τον γενικό όρο «Μεσογειακή Δίαιτα» ή «Δίαιτα Μεσογειακού Τύπου» αναφερόμαστε σε μια διατροφή, που περιλαμβάνει τις διαιτητικές συνήθειες των κατοίκων των περισσότερων μεσογειακών χωρών. Μια διατροφή που βασίζεται σε πρώτες ύλες και σε μαγειρικές παρασκευές, στην πλειοψηφία απλών, εύγευστων πιάτων και φαγητών, τα περισσότερα από τα οποία παρασκευάζονται από μεγάλη ποικιλία φρέσκων προϊόντων και υλικών, που προέρχονται από αυτές τις χώρες. Η Μεσογειακή δίαιτα τροποποιείται στην κάθε χώρα, ανάλογα με τις πρώτες ύλες την οικονομία και την παραγωγή, την κουλτούρα, την θρησκεία και άλλους κοινωνικοπολιτιστικούς παράγοντες της χώρας. Έτσι, η ελληνική εκδοχή της Μεσογειακής διατροφής περιλαμβάνει προϊόντα της ελληνικής γης, τα οποία απαρτίζουν την ελληνική διατροφή, από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα.

Η επιστημονική έρευνα πάνω στις ευεργετικές επιπτώσεις της δίαιτας της Μεσογείου χρονολογείται από την δεκαετία του '60 και συγκεκριμένα από την γνωστή μελέτη των επτά χωρών (The seven Countries study). Οι χώρες που συμμετείχαν ήταν: Ελλάδα, Ιταλία, η τότε Γιουγκοσλαβία, νυν Σερβία, Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ, και Ιαπωνία. Αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες και πιο μακροχρόνιες επιδημιολογικές μελέτες παγκοσμίως ή οποία εισήγαγε στην επιστημονική κοινότητα τον όρο «Μεσογειακή διατροφή» και τις ευεργετικές της επιδράσεις στην υγεία. Η μελέτη αυτή κατέδειξε για πρώτη φορά ότι, η διατροφή των

πληθυσμών των Μεσογειακών χωρών σχετίζεται με τα χαμηλότερα επίπεδα θανάτων από καρδιαγγειακές ή άλλες παθήσεις που αφορούν τη μέση ηλικία, σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες. Φάνηκε έτσι, ότι η υιοθέτηση ενός μεσογειακού τρόπου διατροφής αυξάνει τη μακροζωία, αλλά ίσως να προάγει το υπέρβαρο και την παχυσαρκία.

Η μελέτη διήρκεσε 30 χρόνια και περιελάμβανε περίπου 13.000 άτομα, της ηλικιακής ομάδας 40-59 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα άτομα που κατοικούσαν στις μεσογειακές χώρες και ιδιαίτερα στην Ελλάδα, παρουσίαζαν τα χαμηλότερα επίπεδα θανάτων από καρκίνους και καρδιαγγειακές νόσους, ενώ είχαν το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής, συγκριτικά με άλλες χώρες. Στην προσπάθεια να αποκαλύψουν τις αιτίες αυτών των επιπτώσεων της δίαιτας στις παραμέτρους υγείας, έφτασαν στο συμπέρασμα ότι, αυτές σχετίζονται και με τον γενικότερο μεσογειακό τρόπο ζωής (Δημοσθενόπουλος, 2007).

Από τη μελέτη των επτά χωρών μέχρι σήμερα ακολούθησαν μελέτες πάνω στην Μεσογειακή διατροφή. Μία από τις πιο πρόσφατες μελέτες, που έγινε από την Ιατρική Σχολή Αθηνών και το Harvard School of Public Health και δημοσιεύτηκε στο New England Journal of Medicine, επιβεβαίωσε ότι, η Μεσογειακή διαίτα επιμηκύνει τη διάρκεια ζωής και προστατεύει το ανθρώπινο σώμα από καρδιακές παθήσεις και μορφές καρκίνου.

Στην ελληνική πραγματικότητα όμως, και μέσα σε διάστημα 50 ετών, το συνολικό λίπος της ελληνικής διατροφής αυξήθηκε, ως αποτέλεσμα της αυξημένης διαθεσιμότητας του ελαιολάδου αλλά και της εισαγωγής επιπρόσθετων πηγών λίπους εκτός του ελαίου αυτού. Ως συνέπεια του γεγονότος αυτού, αυξήθηκε η περιεκτικότητα της ελληνικής διατροφής σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και για την ακρίβεια φαίνεται ότι τριπλασιάστηκε. Κάνοντας μια ανασκόπηση στα στοιχεία όλων των μελετών που έγιναν από τότε θα λέγαμε ότι η τρέχουσα κατανάλωση λίπους στην Ελλάδα είναι πολύ υψηλή και κυμαίνεται μεταξύ ενός ελάχιστου μέσου όρου της τάξης του 35% και ενός μέγιστου μέσου όρου της τάξης του 47%. Πρακτικά κάτι τέτοιο μεταφράζεται σε κατανάλωση των μισών θερμίδων της καθημερινής διαίτας μόνο από λίπη.

Οι συνέπειες των διατροφικών αυτών αλλαγών φάνηκαν στην υγεία των ελλήνων η οποία χειροτέρευσε μέσα σε τριάντα χρόνια. Οι συχνότητες της παχυσαρκίας και του διαβήτη αυξήθηκαν παράλληλα με τα ποσοστά του ενήλικου και παιδικού πληθυσμού στο υπέρβαρο και την παχυσαρκία. Σε αυτό συνέβαλε και η αυξημένη κατανάλωση θερμίδων μαζί με την ταυτόχρονη μείωση της φυσικής

δραστηριότητας. Όλα αυτά έρχονται σε αντίθεση με το υψηλό προσδόκιμο επιβίωσης των ελλήνων, τη χαμηλή συχνότητα ισχαιμικής καρδιακής νόσου, στοιχειοθετώντας το «ελληνικό παράδοξο». Η εξήγησή του ίσως θα πρέπει να αναζητηθεί στον προστατευτικό χαρακτήρα της χρόνιας χρήσης του ελαιολάδου ως κύριας πηγής λίπους μιας και από διάφορες μετέπειτα μελέτες φάνηκε πως το ελαιόλαδο μείωνε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου των ωοθηκών, περιφερικής αρτηριακής νόσου, ακόμα και ρευματοειδούς αρθρίτιδας (Παπαμίκος , 2006).

2.5.1 Πυραμίδα διατροφής

Η Διατροφική Πυραμίδα είναι ένας πρακτικός οδηγός διατροφής, που περιλαμβάνει τις κυριότερες ομάδες τροφών. Είναι ευέλικτη και κατάλληλη για όλα τα υγιή άτομα, από την ηλικία των δύο ετών και άνω. Τα περισσότερα παιδιά άνω των δύο ετών χρειάζονται τον ελάχιστο αριθμό μερίδων που αναφέρονται στην Διατροφική Πυραμίδα.

Πυραμίδα διατροφής



2.5.2 Μεσογειακή διατροφή και παιδί

Βασικές γνώσεις:

- 1) Οι τροφές περιέχουν τρεις κύριες θρεπτικές ουσίες (υδατάνθρακες-λίπη-πρωτεΐνες) και σε μικρότερες ποσότητες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.
- 2) Υδατάνθρακες παίρνουμε από τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, τα δημητριακά, τις πατάτες, τα όσπρια, το μέλι αλλά και από τα γλυκά, τις σοκολάτες, τα μπισκότα, τα παγωτά, τα οποία όμως πρέπει να αποφεύγουμε.
- 3) Πρωτεΐνες παίρνουμε από τα ψάρια, το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά το γάλα, το τυρί τα όσπρια, κλπ. Αυτές οι τροφές είναι απαραίτητες για τη σωστή σωματική ανάπτυξη.
- 4) Λίπη υπάρχουν σε ζωική και φυτική μορφή. Να προτιμούνται τα φυτικά λίπη και ιδίως το ελαιόλαδο.
- 5) Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία βρίσκονται σε όλες τις τροφές κυρίως όμως στα φρούτα, τα λαχανικά, το γάλα, το γιαούρτι, τα ψάρια.
- 6) Δεν πρέπει να αποκλείουμε αυστηρά καμία τροφή.
- 7) Τρώμε οπωσδήποτε 3 κύρια γεύματα και δεν παραλείπουμε ποτέ το πρωινό.
- 8) Αποφεύγουμε τα ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.
- 9) Σε γενικές γραμμές, τρώμε κυρίως σαλάτες, φρούτα, ψωμί και προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, ψάρια, άπαχο κρέας, πουλερικά. (Παιδική παχυσαρκία, 2005).

2.6 Πρόληψη

Επειδή η παχυσαρκία εάν εγκατασταθεί είναι δύσκολο να θεραπευτεί, πρέπει να δοθεί μεγάλη σημασία στην πρόληψη, δηλαδή την **σωστή διατροφή που πρέπει να αρχίζει πολύ νωρίς, από τη βρεφική ηλικία.**

Πρέπει να επισημαίνονται έγκαιρα τα βρέφη και τα παιδιά τα οποία έχουν τάση για παχυσαρκία και να περιορίζεται σ' αυτά η ποσότητα του γάλακτος και της τροφής γενικά, πάντα με τη συμβουλή του παιδίατρου και του διαιτολόγου, όπως έχει ήδη αναφερθεί.

Να αποφεύγεται ο εμπλουτισμός του γάλατος με δημητριακά και ζάχαρη.

Από μικρή ηλικία τα παιδιά να αποφεύγουν τα γλυκά. Γενικά να εξαλειφθεί η νοοτροπία των γονέων ότι «το πάχος είναι υγεία».

Ακόμα να εκλείψει η δια βίας σίτιση του παιδιού.

Τα κυλίκια των σχολείων να προσεχθούν και να προσφέρουν μόνο «υγιεινές τροφές».

Σπουδαίος επομένως είναι ο ρόλος των γονιών, των δασκάλων και των ιατρών (παιδιάτρων) για τη σωστή εκπαίδευση και για την ανάπτυξη των σωστών αρχών διατροφής. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται για «λίγο ελεύθερο χρόνο» για αθλοπαιδιές και για διάφορα σπορ.

Η σωστή διαιτητική, ο σωστός τρόπος ζωής, απαιτεί αλλαγή νοοτροπίας, αλλαγή συμπεριφοράς, επανεισκήση ενδιαφερόντων ώστε να μην αποτελεί το φαγητό τόσο σημαντική απόλαυση στη ζωή του ατόμου και ιδιαίτερα εκείνου που έχει εκδηλωμένη τάση για παχυσαρκία.

Η αλλαγή των διαιτητικών συνηθειών όλης της οικογένειας αποτελεί απαραίτητο όρο (Χιώτης, 2001).

2.7 Παρεμβάσεις από φορείς και μέτρα

Για την αποτελεσματική καταπολέμηση της νόσου της παχυσαρκίας είναι αναγκαία μια γενική προσέγγιση που να περιλαμβάνει όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό, ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο.

Επειδή καμία ως τώρα χώρα δεν έχει καταφέρει να ελέγξει την επιδημία της παχυσαρκίας, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη μιας διεθνούς δράσης στήριξης των εθνικών πολιτικών. Το πρόβλημα είναι αντιμετωπίσιμο μόνο με μια συνολική δράση, αφού αυτό οφείλεται στους ταχέως μεταβαλλόμενους κοινωνικούς, οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Προγράμματα και σχεδιασμοί πολιτικής έχουν γίνει στο παρελθόν και ήδη εφαρμόζονται σε παγκόσμιο, ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο, όμως η τρομακτική εκτόξευση των ποσοστών της παχυσαρκίας διεθνώς, μας φέρνει αντιμέτωπους με την πραγματικότητα.

Συγκεκριμένα λοιπόν, η πολιτεία θα πρέπει να οργανώσει προγράμματα δημόσιας υγείας ενάντια στην παχυσαρκία. Αυτά πρέπει να στοχεύουν στην διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα με ανάλογη εκπαίδευση του προσωπικού υγείας. Προγράμματα συντονισμένης πολιτικής δημόσιας υγείας εφαρμόστηκαν στην Φιλανδία, ήδη από το 1970. Εκεί τα σχολεία διαθέτουν διατροφικά πρότυπα και υπάρχει πρόσθετος έλεγχος της διαφήμισης προϊόντων στα παιδιά. Χαρακτηριστικό είναι πως μέχρι πρότινος, η Φιλανδία είχε φτάσει στο σημείο επιβολής φόρων σε προϊόντα όπως η ζάχαρη, τα ζαχαρωτά και το βούτυρο, στα πλαίσια του προγράμματος προώθησης υγείας. Η νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τις

εναρμονισμένες αγορές την ανάγκασε να αποσύρει τους φόρους αυτούς. Η Ευρωπαϊκή Ένωση επέβαλε φόρους πωλήσεων για τα διαθέσιμα γεύματα στις καντίνες εργασίας, γεγονός το οποίο συνέβαλε στην αύξηση της κατανάλωσης σνακ ανάμεσα στους εργαζομένους.

Στα σχολεία στόχος πρέπει να είναι η βελτίωση των συνθηκών διατροφής με θεσμοθέτηση διατροφικών προτύπων για τις σχολικές καντίνες και τις αυτόματες μηχανές τροφίμων (για τα κράτη που αυτές υπάρχουν) και έλεγχοι για την εφαρμογή και διατήρηση αυτών. Επίσης, σπουδαίου ενδιαφέροντος κρίνεται η ένταξη της διατροφικής επιμόρφωσης στη διδακτέα ύλη. Παράδειγμα μας έρχεται από τη Σιγκαπούρη, όπου ο Υπουργός Υγείας προώθησε ανάλογο εθνικό πρόγραμμα (ονομαζόμενο Trim and Fit) με ταυτόχρονη θέσπιση ελεγκτικών μέτρων για τα ποτά και τα τρόφιμα στις σχολικές καντίνες. Εκεί, πραγματικά, από τότε που άρχισε η εφαρμογή των προγραμμάτων αυτών, τα ποσοστά της παχυσαρκίας σε μαθητές δημοτικού σχολείου και γυμνασίου μειώθηκαν. Ανάλογο πρόγραμμα με μαθήματα διατροφής στην τάξη και προγράμματα αύξησης της σωματικής δραστηριότητας μέσα στα σχολεία έγινε και στην Μ. Βρετανία σε 10 δημοτικά σχολεία με μέτρια αύξηση στην κατανάλωση υγιεινών τροφίμων όπως λαχανικών ενώ δεν παρατηρήθηκε αλλαγή στον Δείκτη Μάζας Σώματος.

Η Κύπρος εντάχθηκε στο Ευρωπαϊκό δίκτυο σχολείων προαγωγής υγείας που υποστηρίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Προωθεί υγιεινότερα γεύματα στα σχολεία, ενθαρρύνει τη σχολική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, υποστηρίζει το πρότυπο παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής στο γενικό πληθυσμό και έχει καθιερώσει εθνική εβδομάδα διαίτας.

Στα σχολεία επίσης θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σεμινάρια για γονείς σχετικά με την υγεία των παιδιών, τη διατροφή, την σημαντικότητα της άσκησης αλλά και του θηλασμού. Εκπαίδευση των δασκάλων για την αντιμετώπιση και πρόληψη της παχυσαρκίας σε επίπεδο σχολικής τάξης. Να αναπτυχθούν εκπαιδευτικές δραστηριότητες στον τομέα της διατροφής και της σωματικής άσκησης, τομείς που πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της αγωγής υγείας. Σημαντική είναι και η παρέμβαση σχολικών ιατρών για την μέτρηση και εκτίμηση του βάρους των μαθητών με συμβουλευτικό και καθοδηγητικό ρόλο.

Η αύξηση των αθλητικών εγκαταστάσεων βοηθά στη ευκολότερη πρόσβαση στην άσκηση καθώς και η δημιουργία δρόμων για ποδήλατα με παράδειγμα την

Αγγλία, αλλά και την Ελλάδα, όπου έχουν φτιαχτεί υποδομές , π.χ. στην πόλη της Καρδίτσας.

Η τηλεόραση και τα λοιπά ΜΜΕ μπορούν να παίξουν προωθητικό ρόλο της διαφήμισης σε υγιεινό τρόπο διατροφής, με υιοθέτηση εξειδικευμένου κώδικα στο βιομηχανικό μάρκετιν προκειμένου να περιοριστεί η διαφήμιση ανθυγιεινών προϊόντων στα παιδιά με ταυτόχρονο έλεγχο των διαφημίσεων σε αριθμό και περιεχόμενο.

Μπορούν να επιτευχθούν επίσης συμφωνίες με παραγωγούς και προμηθευτές, που να στοχεύουν στην παροχή υγιεινότερων μενού σε χώρους όπως σε καντίνες εταιρειών. Η βιομηχανία τροφίμων μπορεί να χρηματοδοτήσει την διατροφική εκπαίδευση αλλά και να αυξήσει την χρήση υποκατάστατων λίπους ή τεχνικών γλυκαντικών ουσιών.

Σε τοπικό επίπεδο, οι αγροτικοί συνεταιρισμοί να προωθούν τα φρούτα και μέσω μηχανών αυτόματης πώλησης (όπως στην Ιταλία με το Εθνικό πρόγραμμα υγείας για το 2003-2005), (Παπαμίκος , 2007).

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: Μεθοδολογία έρευνας

Στο κεφάλαιο αυτό επιχειρείται η παρουσίαση της μεθοδολογίας υλοποίησης της παρούσας έρευνας με σκοπό την διερεύνηση των παραγόντων των διατροφικών συνηθειών και της σωματικής δραστηριότητας σε παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 6-13 ετών.

Ειδικότερα γίνεται προσπάθεια να περιγραφούν:

- 1) ο σκοπός και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα
- 2) τα ερευνητικά ερωτήματα
- 3) η μεθοδολογία της έρευνας

3.1 Σκοπός και προσδοκώμενα αποτελέσματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση του προβλήματος της παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 6-13 ετών μέσα από την εξέταση των εξής παραμέτρων:

1. των διατροφικών συνηθειών τους μέσα στην οικογένεια αλλά και στο σχολείο
2. της σωματικής δραστηριότητας που αναπτύσσουν στην καθημερινότητά τους.

Με την ολοκλήρωση της διπλωματικής εργασίας διαγράφονται ως **προσδοκώμενα αποτελέσματα** τα ακόλουθα:

- να διερευνηθεί το προφίλ της οικογένειας ως προς την παρουσία άλλου παχύσαρκου ατόμου μέσα σε αυτήν, ως παράγοντας επίδρασης στο πρόβλημα του παιδιού.
- να αναζητηθεί η επίγνωση από τους γονείς των παραγόντων που έχουν συντελέσει στο αυξημένο βάρος του παιδιού τους.
- να σκιαγραφηθεί το διατροφικό προφίλ της οικογένειας των παχύσαρκων παιδιών και να εντοπισθούν παράγοντες που κάνουν δύσκολη την εφαρμογή υγιεινού προγράμματος διατροφής στην καθημερινότητα..
- να διερευνηθεί η διατροφική παιδεία γονιών και παιδιών.

- να καταγραφούν οι συνήθειες σωματικής άσκησης των παιδιών αυτών και των παραγόντων που τυχόν τις αναστέλλουν ή τις εμποδίζουν.
- να διερευνηθούν οι επιμορφωτικές ανάγκες γονιών-παιδιών για το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας.
- να αναζητηθούν τρόποι παροχής αποτελεσματικής ενημέρωσης και παρέμβασης των όποιων παραγόντων και φορέων μπορούν να εμπλέκονται στο πρόβλημα αυτό, με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παιδιών αλλά και των γονέων τους, πάνω στα συγκεκριμένα προβλήματα που έχουν τεθεί.

Τα **αποτελέσματα** και **συμπεράσματα** της έρευνας αυτής, θα αποτελέσουν σημαντικό εργαλείο και πηγή πληροφόρησης για αρμόδιους φορείς, αλλά και αφορμή για περαιτέρω έρευνα, πιθανώς με περισσότερες ανιχνευτικές παραμέτρους.

3.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Η μελέτη της βιβλιογραφίας, όπως παρουσιάστηκε στο Μέρος Πρώτο και η προσωπική προβληματική, οδήγησαν στη διατύπωση των εξής ερευνητικών ερωτημάτων:

- 1) Ποιές είναι οι γνώσεις γονιών και παιδιών για την υγιεινή-μεσογειακή διατροφή και τη σημασία της, και πόσο οι γονείς την εφαρμόζουν στο καθημερινό διαιτολόγιο της οικογένειας;
- 2) Πώς τρέφονται τα παιδιά αυτά;
- 3) Ποιά εμπόδια συναντούν οι γονείς στην εφαρμογή της και τί κάνουν για να τα ξεπεράσουν;
- 4) Ποιές είναι οι αντιλήψεις τους για τον ρόλο του πρωινού και του κολατσιού για το παιδί και ποιά είναι η θέση τους στην διατροφή τους;
- 5) Ποιά είναι η σχέση της σωματικής άσκησης-καθιστικής ζωής στην καθημερινότητα των παιδιών αυτών;
- 6) Επιθυμούν οι γονείς να λάβουν ή έχουν ήδη λάβει ενημέρωση από ειδικούς για το πρόβλημα του παιδιού τους;
- 7) Γνωρίζουν οι γονείς πού πρέπει να απευθυνθούν για την αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού;

3.3. Μεθοδολογία έρευνας

3.3.1. Η ποιοτική προσέγγιση έρευνας

Για την συγκεκριμένη έρευνα επιλέχθηκε η ποιοτική προσέγγιση. Η επιλογή της μεθόδου αυτής έγινε βάση των χαρακτηριστικών της, τα οποία θεωρούνται κατάλληλα για την συλλογή και ανάλυση των δεδομένων μας.

Ένα από τα βασικά στοιχεία της ποιοτικής έρευνας είναι η μελέτη πραγματικών καταστάσεων. Συγκεκριμένα το ενδιαφέρον της ποιοτικής έρευνας για λεκτικές και εξωλεκτικές συμπεριφορές, αλλά και για μια εις βάθος μελέτη των καταστάσεων, αποτελούν στοιχεία που θα μας βοηθήσουν στο να εντάξουμε τις συμπεριφορές των ατόμων του δείγματος σε πραγματικές καταστάσεις (Faulkner, Swann, Baker, Carty, 1999). Στη συγκεκριμένη περίπτωση καταγράφηκαν γεγονότα και συμπεριφορές μέσω των ατομικών συνεντεύξεων, προκειμένου να διερευνηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα. Παράλληλα η έμφαση που δίνει το ποιοτικό πρότυπο έρευνας στη διαδικασία, συνέβαλε στην ανίχνευση των στάσεων και αναγκών των παχύσαρκων παιδιών αλλά και των οικογενειών τους στις συγκεκριμένες παραμέτρους στις οποίες κινείται η έρευνα. Αντλούνται ποιοτικά δεδομένα, καθώς οι πληροφορητές αναπτύσσουν ελεύθερα και σε βάθος τις απόψεις τους για ένα σαφώς καθορισμένο ζήτημα ή ερευνητικό αντικείμενο. Η μέθοδος αυτή δημιουργεί τις προϋποθέσεις συζήτησης και κατανόησης των απόψεων, στάσεων και των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι πληροφορητές.

3.3.2. Πληθυσμός-Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 6-13 και οι μητέρες τους, κάτοικοι του δήμου Κορινθίων, του Νομού Κορινθίας. Συγκεκριμένα, το δείγμα αποτελείται από 8 παχύσαρκα παιδιά, 6 αγόρια και 2 κορίτσια ηλικίας 6-13 ετών και οι μητέρες τους (8) ηλικίας 37-45 ετών.

Το μικρό δε της ηλικίας των παιδιών, καθιστά τον ρόλο και την παρέμβαση των γονιών τους κρίσιμη και ρυθμιστική θα έλεγα, στην διαμόρφωση του σωματικού τους βάρους. Κατά συνέπεια, κρίθηκε σκόπιμη και απαραίτητη η διερεύνηση των παραγόντων αυτών και ο προσδιορισμός του τρόπου λειτουργίας τους, όπως αποτυπώνονται μέσα από την επαφή με τις μητέρες των παιδιών αυτών.

3.3.3 Παρουσίαση του εργαλείου συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω του εργαλείου των ατομικών συνεντεύξεων, το οποίο αποτέλεσε πηγή άντλησης στοιχείων στην ποιοτική αυτή έρευνα.

Οι ατομικές συνεντεύξεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ημιδομημένες, διάρκειας έως 18 λεπτών και περιελάμβαναν ερωτήσεις που αναφέρονταν: α) στην καταγραφή του προφίλ του δείγματος και β) ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες και η σωματική δραστηριότητα των παιδιών των ερωτώμενων.

Προηγούνται, λοιπόν, οι ερωτήσεις που αποσκοπούν στο να συλλεχθούν δημογραφικά και σωματομετρικά στοιχεία, ώστε να συντεθεί το προφίλ του ερευνημένου πληθυσμού, που στη συνέχεια στη φάση της ανάλυσης, θα χρησιμοποιηθούν τα στοιχεία αυτά για τη διεξαγωγή επιπλέον συμπερασμάτων μέσω των συσχετίσεων με τα πορίσματα των ανοιχτών ερωτήσεων και φυσικά τον προσδιορισμό του δείκτη παχυσαρκίας.

Ακολουθούν οι ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, προκειμένου να διερευνηθούν οι πεποιθήσεις, συμπεριφορές, προτιμήσεις, χειρισμοί, καταστάσεις και προβληματισμοί.

Η διεξαγωγή συνεντεύξεων προτιμήθηκε, καθώς αποτελεί ένα ελκυστικό μέσο συγκέντρωσης στοιχείων. Αποτελεί μέθοδο διπλής κατεύθυνσης που επιτρέπει στον ερευνητή να έρθει σε επαφή με τον πληροφοριοδότη, επιτρέποντας έτσι μία διερεύνηση πιο βαθιά από εκείνη που θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω ενός ερωτηματολογίου (Faulkner κ.α., 1999).

Οι ατομικές συνεντεύξεις επιλέχθηκαν έναντι των ομαδικών λόγω της ιδιαιτερότητας του θέματος και την εξασφάλιση του απορρήτου των προσωπικών δεδομένων.

Επιλέχθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη, καθώς προσφέρει περισσότερη ελευθερία, ευελιξία, μεγαλύτερα περιθώρια για την οργάνωση, την έκταση, τη διατύπωση, τη μορφή και το είδος των ερωτήσεων για ένα σύνθετο θέμα όπως το διερευνώμενο (Φίλιας κ.α., 2005).

Στη διάρκεια των συνεντεύξεων χρειάστηκαν να γίνουν διευκρινιστικές ερωτήσεις προκειμένου να ενισχυθεί η συμμετοχή των υποκειμένων της έρευνας ή να αναλυθεί το περιεχόμενο κάποιων ερωτήσεων.

3.3.4 Διαδικασία διεξαγωγής της συνέντευξης

Με το καθένα από τα υποκείμενα του δείγματος προηγήθηκε τηλεφωνική ή δια ζώσης συνεννόηση και ζητήθηκε η συμμετοχή του στην έρευνα.

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν σε χώρο της δικής τους επιλογής για να νιώθουν πιο άνετα.

Πριν ξεκινήσουν οι συνεντεύξεις δόθηκε ο χρόνος για τον εγκλιματισμό των ατόμων, κατά τον οποίο συζητήθηκαν και επιπλέον απορίες. Δημιουργήθηκε έτσι σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης, εξασφαλίστηκε η ηρεμία, η ευχάριστη συνομιλία, ο κατάλληλος χρόνος για τις διευκρινήσεις που χρειάζονταν.

Ζητήθηκε η άδεια από τα υποκείμενα της συνέντευξης για την διεξαγωγή και την ηχογράφηση. Ενημερώθηκαν για το αντικείμενο και την διαδικασία της έρευνας από μία «**φόρμα ενημέρωσης γονέα**» και συναίνεσαν υπογράφοντας την «**φόρμα συναίνεσης**», που η ερευνήτρια είχε ετοιμάσει για τη διασφάλιση ανωνυμίας και εχεμύθειας.

Η χρήση του μαγνητοφώνου συνέβαλε στην ποιότητα της καταγραφής των απαντήσεων. Για τη χρησιμοποίησή του υπήρξε συγκατάθεση κάθε υποκειμένου, όπως ανέφερα.

Στο τέλος της συνέντευξης εκφράζονταν ευχαριστίες για την συμμετοχή και τη συνεργασία.

3.3.5 Οι άξονες των συνεντεύξεων

Οι άξονες των συνεντεύξεων βασίζονται στα ερευνητικά ερωτήματα. Αναφέρονται:

- Σε κάποια δημογραφικά δεδομένα των συνεντευξιαζόμενων (φύλο, ηλικία, εργασιακή και οικογενειακή κατάσταση).
- Σε κάποια δημογραφικά και σωματομετρικά στοιχεία των παιδιών (ηλικία, βάρος, ύψος).
- Στο βαθμό γνώσης των παραγόντων που έχουν συντελέσει στο πρόβλημα του παιδιού τους.
- Στις συνθήκες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και των παιδιών.
- Στο περιεχόμενο του διαιτολογίου τους.

- Στην έκθεσή τους σε διατροφικές λιπαρές προκλήσεις και στην σχέση τους με αυτές.
- Στις δυσκολίες και στις συγκρούσεις που καθημερινά υπάρχουν ανάμεσα σε γονείς και παιδιά για τις κακές διατροφικές επιλογές.
- Στη σχέση των παιδιών με το «έτοιμο φαγητό», το πρωινό και στην αξιολόγηση των τροφών του κυλικείου.
- Στην επίδραση της σωματικής άσκησης και της καθιστικής ζωής στο πρόβλημά τους.
- Στην αναγκαιότητα παρέμβασης κάποιου ειδικού και στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν γονείς και παιδιά στην προσέγγισή του αλλά και στην εφαρμογή των οδηγιών που θα τους δοθούν.
- Στους καταλληλότερους φορείς για ενημέρωση και παρέμβαση στο πρόβλημα.

3.3.6 Μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων

Στην ανάλυση των δεδομένων που ακολουθεί, επιδιώχθηκε να αποτυπωθεί ο τρόπος που βιώνουν τα παιδιά και το οικογενειακό τους περιβάλλον το πρόβλημα της παχυσαρκίας τους και το πώς αυτό επηρεάζει και επηρεάζεται από τις συνθήκες μέσα στις οποίες κινούνται. Η αφήγηση των συνθηκών που διαμορφώνονται μέσα και έξω από την οικογένεια, με την παράθεση των προβλημάτων, προβληματισμών, συναισθημάτων, πεποιθήσεων, χειρισμών, αντικατοπτρίζει την δυναμική του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας όπως λαμβάνει χώρα στην ελληνική πραγματικότητα.

Η ανάλυση των δεδομένων βασίστηκε στη μεθοδολογία της ερμηνευτικής φαινομενολογικής ανάλυσης των Smith, Jarman και Osborne, που αποτελεί μια μορφή ποιοτικής ανάλυσης. Η ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση έχει ως στόχο τη λεπτομερή διερεύνηση της αντίληψης των συμμετεχόντων για τον κόσμο και τον εντοπισμό της οπτικής των υποκειμένων.

Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προέκυψαν συνολικά έξι κύρια θέματα, βασικές θεματικές ενότητες, που αναλύονται παρακάτω (Smith, Jarman, Osbone, 1999):

Στην **πρώτη**, γίνεται προσπάθεια να αποδοθεί η **γνώση** του προβλήματος της παχυσαρκίας και των συνθηκών- χειρισμών που οδηγούν και συντηρούν αυτό, από

μητέρες και παιδιά, σε αντιπαράθεση με τις **συμπεριφορές** που τελικά αυτοί αναπτύσσουν στην καθημερινότητά τους.

Στην **δεύτερη**, παρουσιάζονται τα **εμπόδια** που διαμορφώνουν ή συντηρούν το πρόβλημα της παχυσαρκίας των παιδιών αυτών, όπως προκύπτουν από τις αφηγήσεις και αναπαραστάσεις των καταστάσεων από τις μητέρες των παιδιών αυτών.

Η **τρίτη** θεματική ενότητα, επικεντρώνεται στον **ρόλο της οικογένειας και του σχολικού κυλικείου**, στην ενίσχυση ή στην αποθάρρυνση των συνθηκών που επηρεάζουν τα παιδιά στην διαμόρφωση στάσεων και επιλογών τους.

Η **τέταρτη**, αφορά τα **αντιφατικά μηνύματα** που παίρνουμε μέσα από τις συνεντεύξεις, τις συνέπειες των οποίων δέχονται τα παιδιά. Αντιφατικά μηνύματα λόγω των πεποιθήσεων και των πράξεων των γονιών τους όπως και την σύγκρουση στα 'θέλω' και στα 'πρέπει'.

Στην **πέμπτη θεματική ενότητα**, παρατίθενται **οι μύθοι** που συντηρούν οι γονείς για καταστάσεις, με αποτέλεσμα να διαμορφώνουν συμπεριφορές απέναντι στα παιδιά τους και πεποιθήσεις που γίνονται τροχοπέδη στην έξοδο από το πρόβλημα της παχυσαρκίας τους. Μύθοι που τις περισσότερες φορές γίνονται τα 'άλλοθι' των γονέων.

Η **έκτη** θεματική ενότητα, αφορά τα **συναισθήματα** που αποτυπώνονται στις αφηγήσεις των μητέρων, είτε λεκτικά είτε μη λεκτικά.

Η ανάλυση των δεδομένων μέσα από αυτές τις ενότητες στηρίζεται στους άξονες της συνέντευξης με σκοπό την διερεύνησή τους και την απάντηση των κυριότερων ερωτημάτων της έρευνας.

Έγιναν πολλές διαδοχικές και προσεκτικές αναγνώσεις των κειμένων που προέρχονταν από τις απομαγνητοφωνημένες συνεντεύξεις. Η αποτύπωση της συνομιλίας από την κάθε συνέντευξη σε γραπτό κείμενο έδωσε την δυνατότητα να εξεταστούν τα δεδομένα περισσότερες φορές με λεπτομέρεια αλλά και αποτελεί τεκμήριο για κάποιον άλλο ερευνητή που θα επιθυμούσε τον έλεγχο της ανάλυσης και της περαιτέρω αξιοποίησης.

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της ανάλυσης βασίστηκε στα ίδια τα δεδομένα, γίνονται άμεσες αναφορές στα σχετικά χωρία από τα κείμενα, τα οποία συνδέονται και παρουσιάζονται περιγραφικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: Παρουσίαση αποτελεσμάτων

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες και τη σωματική δραστηριότητα παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 6-13 ετών, όπως αυτά προέκυψαν από τις συνεντεύξεις που παραχώρησαν στην ερευνήτρια οι μητέρες των παιδιών αυτών. Τα ονόματα που αναφέρονται στην ανάλυση είναι ψευδώνυμα των μητέρων, που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα αυτή και των παιδιών τους. Το πλήρες απομαγνητοφωνημένο κείμενο των συνεντεύξεων καθώς και η αντιστοίχιση των ψευδώνυμων των παιδιών και των μητέρων με τον κωδικό τους στα κείμενα των συνεντεύξεων, βρίσκονται στο **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**.

4.1 Δημογραφικά δεδομένα συνεντευξιζόμενων

Στην έρευνα συμμετέχουν 8 γυναίκες-μητέρες των παιδιών, ηλικίας 37-45 ετών. Και οι 8 είναι παντρεμένες.

Η Γεωργία, είναι 43 ετών και έχει μια τριμελή οικογένεια. Εργάζεται σε τράπεζα, με ωράριο πενθήμερης εργασίας που φτάνει μέχρι αργά το απόγευμα και είναι και η ίδια παχύσαρκτη.

Η Αθηνά, είναι 43 ετών και έχει μια τετραμελή οικογένεια. Εργάζεται σε κατάστημα , πρωί-απόγευμα, τις εργάσιμες ημέρες της εβδομάδος. Ο σύζυγος της είναι παχύσαρκος, ενώ το άλλο παιδί της οικογένειας, κοριτσάκι, δεν έχει πρόβλημα με το βάρος του, όπως η ίδια αναφέρει.

Η Μαρία, είναι 45 ετών και έχει μια πενταμελή οικογένεια. Εργάζεται. Ο σύζυγός της έχει τάσεις παχυσαρκίας και η γιαγιά και ο παππούς είναι παχύσαρκοι.

Η Χριστίνα, είναι 42 ετών και έχει μια τετραμελή οικογένεια. Εργάζεται σε ιδιωτική εταιρεία, πενθήμερη πρωινή εργασία, με ώρα αποχώρησης που συχνά υπερβαίνει την κανονική και συνήθως φτάνει μέχρι αργά το απόγευμα. Η ίδια είναι παχύσαρκτη, η μητέρα της και πατέρας του παιδιού.

Η Γιάννα, είναι 37 ετών και έχει μια τετραμελή οικογένεια. Είναι δημόσιος υπάλληλος, με κυκλικό ωράριο εργασίας. Είναι η ίδια και τα αδέρφια της παχύσαρκοι.

Η Αγγελική, είναι 42 ετών και έχει μια τετραμελή οικογένεια. Εργάζεται πρωινό ωράριο. Η ίδια είναι παχύσαρκη ενώ μας αναφέρει πως το άλλο της παιδί, κορίτσι, δεν έχει πρόβλημα παχυσαρκίας.

Η Ελένη, είναι 40 ετών και έχει μια εξαμελή οικογένεια. Εργάζεται στην οικογενειακή επιχείρησή τους. Αναφέρει πως ο πατέρας, ο θείος και ο παππούς του παιδιού είναι παχύσαρκοι.

Η Νίκη, είναι 42 ετών και έχει μια τετραμελή οικογένεια. Εργάζεται. Αναφέρει πως ο πατέρας και ο θείος του παιδιού είναι παχύσαρκοι.

4.2 Δημογραφικά και σωματομετρικά στοιχεία των παιδιών

Πρόκειται για 6 αγόρια και 2 κορίτσια.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 Σωματομετρικά στοιχεία παιδιών

	Ηλικία σε έτη	Βάρος σε kg	Ύψος σε cm	Δ Μ Σ	Χαρακτηρισμός
Γιώργος	13	78	1.65	28.65	παχύσαρκος
Αθανασία	7	40	1.30	23.66	παχύσαρκη
Μάριος	12	64	1.55	26.63	παχύσαρκος
Χρήστος	11	58	1.50	25.77	παχύσαρκος
Γιάννης	6	33	1.19	23.30	παχύσαρκος
Άγγελος	13	70	1.60	27.34	παχύσαρκος
Ελεονόρα	13	78	1.67	27.96	παχύσαρκη
Νίκος	6	35	1.30	20.71	παχύσαρκος

4.3 Παιδιά και παχύσαρκοι γονείς

Από τα οκτώ, τα τέσσερα παιδιά έχουν παχύσαρκη μητέρα.

Τα τρία παιδιά έχουν παχύσαρκο πατέρα.

Το ένα παιδί έχει πατέρα με τάσεις παχυσαρκίας.

4.4 Θεματικές ενότητες

4.4.1 Γνώση των παραγόντων που έχουν συντελέσει στο πρόβλημα των παιδιών σε αντιπαράθεση με τις συμπεριφορές που αναπτύσσουν οι γονείς

Ο Γιώργος, είναι ένα παιδί δεκατριών ετών, που όπως μας λέει η μητέρα του τρέφεται άσχημα και ασκείται μόλις τον τελευταίο χρόνο. Η μητέρα φαίνεται να έχει γνώση των παραγόντων που συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού, τουλάχιστον θεωρητικά.

« Το πρώτο...ε...είναι η κακή διατροφή σίγουρα...ε...και η άσκηση...ότι δεν ασκείται το παιδί καθόλου.»

«Και η ποσότητα και η ποιότητα, και τα δύο παίζουν μεγάλο ρόλο στην αύξηση του σωματικού βάρους, βέβαια.»

Την ίδια εντύπωση ενισχύει και η πολύ γενική εικόνα που υποστηρίζει η μητέρα στην απάντησή της, για το ποιες τροφές θεωρεί απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας:

«Αυτές που θεωρώ απαραίτητες είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, γενικώς όμως και τα κρέατα. Απ' όλα. Να υπάρχει μια ποικιλία.»

Και συνεχίζει, πως δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στο διαιτολόγιο της οικογένειας:

«...κυρίως οι σάλτσες, τα πολύ λιπαρά γενικώς φαγητά, τα τηγανητά, ό, τι μας αρέσουν δηλαδή.»

Οι γενικές γνώσεις ισορροπημένης διατροφής που δείχνει πως έχει και πριν τις πρόβαλε ως τα 'πρέπει' στην διατροφή τους, φαίνεται έτσι να υποκύπτουν στα 'θέλω' ή καλύτερα στα 'θέλουμε', ως οικογένεια.

Πραγματικά η μητέρα, που εργάζεται πολλές ώρες ως τραπεζική υπάλληλος, παραδέχεται πως προσπαθεί να μαγειρεύει κυρίως αυτά που αρέσουν στο παιδί, έστω και αν ξέρει πως είναι πολύ λιπαρά. Οι διατροφικές επιλογές του παιδιού είναι σύμφωνες και με τις προτιμήσεις των γονιών, με μεγάλη προτίμηση στο κρέας, το «έτοιμο φαγητό», χωρίς λαχανικά, σαλάτες και υποτυπώδης κατανάλωση φρούτων.

«...γύρω στις τέσσερις φορές την εβδομάδα τρώμε κρέας και αυτό συνοδεύεται κυρίως από πατάτες τηγανητές, από μακαρόνια, από πουρέ. Κυρίως είναι κρέας πάντως. Τι άλλο; Τι άλλο εκτός από το κρέας;...ε, θα κάνουμε και όσπρια, λαχανικά, πολύ λίγο γενικώς. Δεν συμπεριλαμβάνουμε πολλά λαχανικά και φρούτα.»

Οι διατροφικές επιλογές αυτές της μητέρας είναι συνειδητές καθώς, αν και γνωρίζει πως δεν είναι οι καλύτερες, θεωρεί πως είναι ο μόνος τρόπος για να φάει το παιδί.

«...μαγειρεύω λιπαρά γενικώς φαγητά, δηλαδή πολλά λάδια, πολλά...είναι, είναι μεγάλος...ο τρόπος που μαγειρεύω δηλαδή είναι...δεν είναι light...έτσι; Και μπαχαρικά και σάλτσες πολλές, διότι αν δεν έχει σάλτσα να βουτηξει το ψωμί, δυστυχώς, δεν θα...δεν θα φάει καθόλου το... φαί. Ναι.»

Παραδέχεται πως αυτές οι επιλογές είναι αποτέλεσμα των προτιμήσεων του παιδιού κυρίως. Οι επιθυμίες του παιδιού είναι το βασικό κριτήριο στο τι θα μαγειρέψει για την οικογένεια.

«...τα κριτήρια... κυρίως είναι με το τι θέλουνε, τι θέλει το παιδί, περισσότερο. Αυτό που του αρέσει περισσότερο και κυρίως του αρέσουν τα...το κρέας, τα τηγανητά, οι τηγανητές πατάτες, δεν τρώει καθόλου λαχανικά, φρούτα και κυρίως, δυστυχώς, κάνουμε αυτό το λάθος και ετοιμάζουμε αυτά τα φαγητά.»

Στο θέμα του πρωινού, η μητέρα μας δείχνει να ξέρει καλά τον ευεργετικό του ρόλο στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους, ωστόσο όλη η οικογένεια δεν λαμβάνει πρωινό. Έχει υιοθετήσει στο παιδί τις συνήθειές τους ως γονείς να μην παίρνουν πρωινό. Η αιτιολόγηση της συμπεριφοράς αυτής δίνεται μέσα από τις συνθήκες που την διαμορφώνουν.

«Φεύγουμε νωρίς, πρωί-πρωί, δηλαδή, εφτάμιση εγώ πρέπει να είμαι στη δουλειά, οπότε σηκωνόμαστε, ντυνόμαστε, φεύγουμε και έτσι έχει μάθει το παιδί και δεν τρώει πρωινό.»

Στον τομέα «σνακ στο σπίτι», δεν φαίνεται να είναι κατανοητή η επιβλαβής δράση της ύπαρξής τους, καθώς πέρα της ξεκάθαρης απάντησης της μητέρας πως αυτά «δυστυχώς» υπάρχουν στο σπίτι και τα αγοράζουν, διαφαίνεται μία χαλαρή διάθεση και επεξεργασία της βλαπτικότητας, καθώς η απάντηση συνοδεύεται από γέλια, δίνοντας την εντύπωση σε αυτόν που ακούει τον διάλογο, πως είναι δεδομένη η ύπαρξή τους στο σπίτι. Όλα τα μέλη της οικογένειας είναι προσαρμοσμένα με αυτή την ιδέα και την διατηρούν χωρίς ποτέ να έχει προκύψει προβληματισμός (όπως φαίνεται από τις πράξεις τους), μήπως θα ήταν καλό για το παιδί να μην τα αγοράζουν.

«Αα...Δυστυχώς άμα ανοίξει το ντουλάπι, θα τα βρει όλα αυτά [γέλιο], είναι πολύ εύκολο.»

Σημαντικό κεφάλαιο στο πρόβλημα του παιδιού, είναι το «έτοιμο φαγητό». Έστω και αν υπάρχει μαγειρεμένο φαγητό στο σπίτι, το βράδυ σχεδόν καθημερινά θα ζητήσει

και θα καταφέρει να παραγγείλει, κάτι όμως που αρέσει και στην υπόλοιπη οικογένεια.

«Δυστυχώς, υποκύπτουμε, δυστυχώς [γέλιο], υποκύπτουμε, από το να παραμείνει νηστικό το παιδί...κάνουμε το λάθος και υποκύπτουμε πολλές φορές.»

Η γνώση ισορροπημένης διατροφής καταστρατηγείται συνειδητά, δείχνοντας να φανεί η έλλειψη ορίων τόσο στο παιδί όσο και στους γονείς.

Η Γεωργία, μας τονίζει τον βαθμό επίδρασης της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα παχυσαρκίας του γιού της, καθώς θεωρεί πως είναι πάρα πολύ μεγάλη. Ο Γιώργος κάθεται πολλές ώρες είτε διαβάζοντας, είτε παίζοντας στον υπολογιστή που διαθέτει στο δωμάτιό του, είτε στην τηλεόραση του σπιτιού.

«Α...πολύ μεγάλη, πολύ μεγάλη, γιατί...σχεδόν όλη μέρα ή στο σχολείο ή στο σπίτι θα κάθεται. Παίζει πολύ μεγάλο ρόλο. Κάθεται, δηλαδή και να τελειώσει το διάβασμά του, θα κάτσει μπροστά στην τηλεόραση ή στο κομπιούτερ.»

Φαίνεται πως είναι ευαισθητοποιημένη σχετικά με την καθιστική ζωή και την επίπτωσή της στο πρόβλημα του παιδιού, όπως και για την επίδραση που έχει πάνω του ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και η τηλεόραση. Είναι χαρακτηριστική η απάντηση που μας δίνει:

«Είναι ο έρωτάς του. Είναι κολλημένος συνέχεια εκεί. Δηλαδή κάθεται πάνω από τρεις ώρες την ημέρα play station, τηλεοράσεις...»

Ο μικρός Γιώργος τον τελευταίο χρόνο παίζει μπάσκετ σε μια ομάδα, ύστερα από παρότρυνση διατροφολόγου.

«Έχει αρχίσει τώρα τον τελευταίο χρόνο, μετά από κάποιες συμβουλές που μας έδωσε ο διατροφολόγος . Ε...και τον έχουμε στείλει σε μια ομάδα για να παίζει μπάσκετ.»

Ενώ λοιπόν, ως μητέρα, έχει γνώση του προβλήματος του παιδιού και μας δείχνει πως έχει αντίληψη των παραγόντων που το διαμορφώνουν, ωστόσο δεν είχε επισκεφτεί κάποιον ειδικό με το παιδί, που θα μπορούσε να τους συμβουλέψει και να τους υποδείξει τρόπους να το αντιμετωπίσουν. Η πρώτη παρέμβαση έρχεται μετά από σύσταση του παιδίατρου.

«Ναι, πριν ένα χρόνο πήγαμε, αναγκαστήκαμε να πάμε σε διαιτολόγο για το παιδί. Μας το σύστησε βέβαια και ο παιδίατρός μας, ε...και έτσι αποφασίσαμε να αρχίσουμε κάπως κάποια διατροφή, με τα χίλια ζόρια και όπως και την άθληση. Και γι' αυτό τον στείλαμε και για άσκηση.»

Στο τέλος της συνέντευξης, στην ερώτηση: *«Ποιους φορείς θεωρείται κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;»* μας επισημαίνει τον πρωταρχικό ρόλο που παίζει η οικογένεια στην διαμόρφωση του σωματικού βάρους των παιδιών και των κανόνων γενικότερα του υγιεινού, ισορροπημένου τρόπου ζωής και διατροφής των μικρών παιδιών, κάτι βέβαια που έρχεται σε πλήρη αντιδιαστολή με την δική της συμπεριφορά σαν μητέρα, πάνω στα θέματα αυτά.

«Πιστεύω, ότι κυρίως ξεκινάει από την οικογένεια, το πρώτο πράγμα, από μικρή ηλικία βέβαια...»

Η **Αθανασία**, είναι η επτάχρονη μικρή μας, που σύμφωνα με την μητέρα της, το γεγονός ότι τρώει στους παππούδες λόγω πολύωρης εργασίας της δρα επιβαρυντικά στην αύξηση του σωματικού της βάρους, σε συνδυασμό με τις τάσεις βουλιμίας που έχει το παιδί.

«Πιστεύω, επειδή εργάζομαι πάρα πολύ και λείπω από το σπίτι και το παιδί τρώει στους παππούδες και στις γιαγιάδες, ε...έχει λίγο τάσεις βουλιμικές και θέλει να τρώει όλη μέρα.»

Η Αθηνά, μητέρα της μικρής Αθανασίας, εργάζεται ως ιδιωτική υπάλληλος σε κατάστημα. Δεν μαγειρεύει στο σπίτι και τον ρόλο της διατροφής της οικογένειας στην επιλογή και εκτέλεση έχουν αναλάβει οι γονείς της ίδιας κυρίως και η μητέρα του συζύγου της, επικουρικά.

«Δεν τρώμε σπίτι. Δεν μαγειρεύω και μαγειρεύει η μητέρα μου.»

Μας δείχνει πως έχει καλή γνώση της ισορροπημένης διατροφής που πρέπει να ακολουθεί μια οικογένεια:

«Θεωρώ ότι πρέπει να συμπεριλαμβάνεται το ψάρι, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά πιο πολύ και το κρέας λιγότερο.»

Ενώ υποστηρίζει πως δεν πρέπει σε αυτήν να συμπεριλαμβάνονται:

«Τα σνακς όλα, τα γαριδάκια, τα πατατάκια, οι σοκολάτες και τα λιπαρά.»

Το διαιτολόγιο που η γιαγιά επιλέγει για τις δύο οικογένειες, δεν δείχνει να αποκλίνει από τις διατροφικές επιλογές της ίδιας της μητέρας για την οικογένειά της, από την περιγραφή που μόλις αναφέραμε ότι μας έδωσε.

«Τρώμε τρεις φορές την εβδομάδα περίπου σνίτσελ κοτόπουλο, δυο φορές όσπρια και λαδερό, δυο φορές ψάρι και μια φορά θα φάμε αρνί, κατσίκι, μπριζόλα, αυτά.»

Η μικρή Αθηνά είναι ένα παιδί που τρώει φαγητά από όλες τις κατηγορίες τροφών.

«Ναι. Το παιδί τρώει απ' όλα. Θα φάει και τα φρούτα, θα φάει και τη σαλάτα, θα φάει λαχανικά, ε... πάντοτε είναι στο πιάτο της.»

Η περιγραφή του συνδυασμού των τροφών που συνθέτουν το πιάτο του παιδιού, μας επιβεβαιώνει την γνώση των παππούδων για την ισορροπημένη διατροφή που προσφέρουν στο εγγόνι τους καθημερινά:

«Μπορεί να φάει, δηλαδή, σνίτσελ κοτόπουλο, να φάει και ντομάτα με αγγουράκι, να φάει και τυρί φέτα, αν υπάρχει ή τυρί κασέρι...»

Θεωρεί λοιπόν πως το διαιτολόγιο που προσφέρεται στο παιδί είναι καλό, όπως και ο τρόπος που αυτό παρασκευάζεται από τη γιαγιά:

«...δεν είναι ο τρόπος που μαγειρεύει, απλά ότι βάζει μεγαλύτερες...τρώει μεγαλύτερες ποσότητες το παιδί και ίσως, αυτό έχει συχνότητα, ε... των γευμάτων που κάνει. Τρώει πολύ συχνά. Τρώει βουλιμικά.»

Απενοχοποιεί θα λέγαμε τους παππούδες ως προς τον τρόπο μαγειρέματος, τους ενοχοποιεί όμως ως προς τον έλεγχο της ποσότητας και της συχνότητας των γευμάτων που παρέχουν στο παιδί. Ταυτόχρονα μεταθέτει και στο παιδί την ευθύνη για αυτό. Η γνώση των επιβαρυντικών αυτών παραγόντων από την μητέρα, έρχεται σε αντιπαράθεση με τη συμπεριφορά της, που χαρακτηρίζεται από την απουσία παρέμβασής της ή ανάληψης προσωπικής δράσης.

Το πρόβλημα στην μικρή, όπως μας λέει, δεν δημιουργείται γιατί το φαγητό που της σερβίρεται στο σπίτι είναι μαγειρεμένο άσχημα και με πολλά λιπαρά, αλλά γιατί της αρέσει να τρώει μεγάλες ποσότητες και συχνά στην διάρκεια της ημέρας. Τα γεύματα αυτά περιλαμβάνουν φρούτα και λαχανικά, τα οποία αρέσουν στην Αθανασία και τα τρώει πολύ.

«Είναι η ποσότητα, είναι και η συχνότητα που τρώει. Τρώει πολλές φορές την ημέρα και τρώει και ποσότητα, αυτό το φαί.»

Μεγάλο ρόλο στο πρόβλημα του παιδιού παίζουν και τα σνακ. Η μικρή Αθανασία αγαπά πάρα πολύ τα γλυκίσματα όπως και το φαγητό. Αν και οι γονείς και οι παππούδες έχουν αντιληφθεί αυτή της την αδυναμία, δεν έχουν καταφέρει να χειριστούν την κατάσταση. Η μητέρα θα παραδεχθεί, πως και στο σπίτι το δικό τους αλλά και στους παππούδες όλα αυτά είναι διαθέσιμα, με εξαίρεση τα αναψυκτικά.

«μπορεί να βρει στους παππούδες αλλά και στο σπίτι μου, όχι όλες τις φορές όμως. Αναψυκτικά, βέβαια, ποτέ αλλά τα άλλα τα βρίσκει...»

Χαρακτηριστική είναι η περιγραφή της μητέρας των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί σε μια τυπική ημέρα σχολείου, όπου αποτυπώνει το πρόβλημα που υπάρχει στην διατροφική συμπεριφορά του παιδιού.

«Το πρωί τρώει...κάποιες φορές πίνει γάλα ή δυο φρυγανιές με βούτυρο και μέλι, στο σχολείο τρώει συνήθως κρουασάν σοκολάτα, το μεσημέρι τρώει το φαί που έχουμε στο σπίτι που έχει μαγειρέψει η μητέρα μου, το απόγευμα μπορεί να φάει πατατάκια, μπορεί να φάει σοκολάτα, μπισκότα και το βράδυ θα φάει ή κάποιο τοστ, μπορεί να φάει γιαούρτι, καμιά φορά θα φάει και πίτα το βράδυ...»

Μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι το «έτοιμο» φαγητό για την μικρή Αθανασία, όσον αφορά στα γλυκίσματα του εμπορίου και στα σνακ, τύπου τσιπς, είναι ο λατρεμένος μαγικός της κόσμος, τον οποίο διεκδικεί και απολαμβάνει, καθώς οι γονείς και οι παππούδες όπως ισχυρίζεται η μητέρα, δεν μπορούν να τον ελέγξουν. Είναι ιδιαίτερα χειριστική θα λέγαμε. Η μικρή αντιδρά έντονα στην προσπάθεια της μητέρας να της τα περιορίσουν και κατακτά πάντα τον στόχο της.

«πολλές φορές μαλώνουμε άλλα της λέω να τα φάει και αυτή όχι...θέλει αυτά με τα περισσότερα λιπαρά και τα σνακ.»

Η Αθανασία θα ανταποκριθεί και στο «έτοιμο» φαγητό που θα παραγγείλουν οι γονείς της για να φάνε στο σπίτι, όχι όμως με την μορφή 'απαίτησης'. Αυτό ίσως να οφείλεται και στο γεγονός ότι δεν το κάνουν πολύ συχνά ή επίσης γιατί μπορούν σαν γονείς και το χειρίζονται καλύτερα και έχουν έτσι καταφέρει να το περάσουν και στο παιδί.

«Συνήθως δεν τρώμε «έτοιμο» φαγητό στο σπίτι, μόνο κάποιο βράδυ αν θα φάμε κάποια πίτσα. Συνήθως το παιδί τρώει το φαγητό το μεσημεριανό που έχουμε.»

Στο θέμα του πρωινού, η μητέρα έχει γνώση του θετικού ρόλου που αυτό παίζει.

«Νομίζω πως το παιδί πρέπει να τρώει το πρωί. Το βοηθάει να κρατιέται και να μην πεινάει μετά. Αλλά δεν τρώει πάντοτε εμένα το παιδί μου.»

Η Αθανασία δεν αθλείται, αλλά πηγαίνει χορό μία φορά την εβδομάδα. Είναι ένα παιδί που κινείται συνεχώς και δεν κάθεται ιδιαίτερα.

«...γενικώς τρέχει πέρα δώθε μέσα στο σπίτι και βρίσκει διάφορους τρόπους για να παίζει.»

Με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τα video παιχνίδια δεν ασχολείται, ωστόσο της αρέσει η τηλεόραση και τα παιδικά DVDs.

«Το παιδί βλέπει τηλεόραση περίπου τρεις ώρες και DVDs, η τηλεόραση... κάποια εκπομπή ή θα δει DVD.»

Για το πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού, οι γονείς δεν απευθύνθηκαν σε κάποιον ειδικό. Όταν η Αθανασία ήταν τριών χρονών, η μητέρα πήγε σε διαιτολόγο για να την βοηθήσει να χάσει τα κιλά που της είχαν μείνει από την τελευταία εγκυμοσύνη. Σε μια επίσκεψη είχε μαζί της και την μικρή Αθανασία. Εκεί ο διαιτολόγος της σύστησε κάποια διατροφή για την μικρή, όπως και επανάληψη των επισκέψεων. Κάτι όμως που δεν είχε συνέχεια.

«Κάποια στιγμή όταν ήταν μικρή, γύρω στα τρία χρονών, είχαμε επισκεφτεί κάποιον διαιτολόγο, γιατί πήγαινα εγώ για να χάσω τα κιλά της εγκυμοσύνης μου και με είχε συμβουλέψει ότι... να τρώει φρούτα, της είχε ζωγραφίσει κάποια φρουτάκια και της έλεγε ότι είναι υγιεινά και τα λαχανικά και αυτά, από εκεί και πέρα δεν το συνεχίσαμε.»

Η μητέρα έστω και με αυτό τον τρόπο είχε λάβει μία πρώτη ενημέρωση, αλλά κυρίως της είχε επισημανθεί από κάποιον ειδικό η έκταση του προβλήματος που έχριζε παρέμβασης και παρακολούθησης. Επίσης και η παιδίατρος είχε επισημάνει το πρόβλημα του παιδιού, μένοντας σε προφορικές, γενικές οδηγίες αποφυγής λιπαρών και σνακ.

«Και η παιδίατρος μου είχε πει ότι είναι παχύσαρκο το παιδί και ότι πρέπει να προσέχω. Βέβαια, εν μου είχε δώσει κάποια ειδική διατροφή, ε...αλλά μου είπε να μην τρώει όλα αυτά τα άσχημα, τα λιπαρά, τα σνακ.»

Βλέπουμε πολύ χαρακτηριστικά την ‘σύγκρουση’ ανάμεσα στην γνώση που έχει η μητέρα πάνω στο θέμα της παχυσαρκίας, με την επισήμανση για ανάγκη παρέμβασης από τους ειδικούς και της συμπεριφοράς που διατηρεί τόσο η ίδια όσο και η ευρύτερη οικογένεια με τον διατροφικά και όχι μόνο λάθος χειρισμό της κατάστασης.

Η Μαρία, η μητέρα του δωδεκάχρονου **Μάριου**, είναι μια γυναίκα με πολύ καλή ενημέρωση γύρω από το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας και της μεσογειακής κουζίνας.

«Εκτός ότι ο σύζυγός μου είναι παιδίατρος, ε...ξέρω, είμαι ενήμερη για όλα αυτά.»

«Εγώ μαγειρεύω όχι πολύ βαριά. Προσπαθώ να είναι η μαγειρική μου πιο ελαφριά.»

Προτιμά στην κουζίνα της:

«Φρούτα, λαχανικά, σαλάτες οπωσδήποτε, όσπρια, λαδερά, το τυπικό διαιτολόγοι μεσογειακής κουζίνας.»

Ενώ αποφεύγει να συμπεριλαμβάνει στην διατροφή της οικογένειας:

«Διάφορα λίπη, μαγιονέζες, έτοιμα φαγητά, γενικά ό, τι είναι πάρα πολύ λιπαρό.»

Ένας συνήθης συνδυασμός τροφών που συνθέτει το πιάτο του παιδιού, αποτυπώνει την αντίληψη της μητέρας για τον μεσογειακό, παραδοσιακό τρόπο διατροφής.

«Σίγουρα μαζί με το φαγητό το καθημερινό, αν είναι λαδερό, υπάρχει σίγουρα κάποιο είδος τυριού, συνήθως φέτα και σαλάτα, την οποία άλλες φορές την τρώει και άλλες φορές εν τη τρώει.»

Προσπαθεί να τηρεί αυστηρά και σταθερά το καθημερινό διαιτολόγιο που έχει προγραμματίσει για την οικογένεια με γνώμονα την ισορροπία στα γεύματα. Τα κριτήρια με τα οποία επιλέγει τα γεύματα αυτά είναι:

«Ανάλογα με το τι νομίζω εγώ ότι πρέπει να φτιάξω σύμφωνα με το μενού που έχω επιλέξει για την οικογένεια, με κριτήρια πάντα να είναι υγιεινό και να εναλλάσσεται.»

Περιγράφοντάς μας τα γεύματα που τρώει η οικογένεια σε μία τυπική εβδομάδα, βέβαια, η περιγραφή δεν ταιριάζει απόλυτα με τις προτιμήσεις της που μας περιέγραψε πιο πάνω, καθώς η οικογένεια:

«Θα φάει σίγουρα δύο φορές την εβδομάδα κοτόπουλο, ε...μία ψάρι, κρέας μπορεί και σε καθημερινή βάση...γιατί ανάλογα, μπορεί να υπάρξει το βράδυ, γιατί το βράδυ ο σύζυγός μου ψήνει, κάνει μπάρμπεκιου και τα λοιπά και σίγουρα όσπρια.»

Πιστεύει λοιπόν πως για το πρόβλημα του παιδιού της ευθύνεται σε κύριο βαθμό, όπως μας λέει:

«Διάφορες λιχουδιές που κυκλοφορούν στο σπίτι μπορεί να βρίσκει να τρώει.»

Ο Μάριος είναι ένα παιδί που του αρέσουν τα γλυκίσματα και τα λιπαρά, αλλά νόστιμα φαγητά. Θα τα αναζητήσει σε κάθε ευκαιρία που θα βρει όταν θα υπάρχουν καλεσμένοι στο σπίτι και η μητέρα του μπορεί να ξεφύγει από τα μεσογειακά πρότυπα διατροφής που στην καθημερινότητα ακολουθεί. Και η μητέρα μας τόνισε πως είναι πολλά τα καλέσματα που έχουν στο σπίτι τους.

«Τα υγιεινά δεν του αρέσουν τόσο πολύ. Τρώει από τα άλλα όταν βρίσκει...»

Γι' αυτό τον λόγο η μητέρα αποφεύγει να αγοράζει αναψυκτικά και σνακ για την οικογένεια, όχι όμως και για τους φίλους που συχνά έχουν το σπίτι. Παρά την προσπάθεια της μητέρας το να τα βρει στο σπίτι ο μικρός «...είναι εύκολο...».

Η θέση της για τον ρόλο του πρωινού είναι ξεκάθαρη.

«...το πρωινό παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο...»

Όμως ο Μάριος αρνείται να φάει πρωινό και με διάφορους τρόπους καταφέρνει και κάνει το δικό του, ενώ θα καλύψει το κενό αυτό στο κυλικείο του σχολείου του με νόστιμα και παχυντικά γεύματα:

«Όπως σάντουιτς με σος, ζαμπόν και διάφορα τέτοια, μπεικ ρολς και πατατάκια και διάφορα τέτοια. Βέβαια, θα μπορούσε να πάρει ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης, αλλά δεν το παίρνει. Να πάρει ένα τοστ με γαλοπούλα αλλά και αυτό δεν το παίρνει, γιατί είναι πιο νόστιμο το άλλο. Και βρίσκει την ευκαιρία αυτή.»

Η μητέρα του επίσης μας επισημαίνει πως ο Μάριος αθλείται πολύ, όμως δεν τον βοηθά στην καλή διατήρηση του βάρους του, το γεγονός ότι τρώει μετά την προπόνηση πολύ.

«Ναι, κάνει πολύ σκληρή προπόνηση και μετά τρώει και μένα.»

Ωστόσο, συμφωνεί στον ευεργετικό ρόλο της σωματικής άσκησης στο βάρος του παιδιού.

«Σίγουρα, η άθληση τον βοηθά να διατηρεί καλύτερα το βάρος του ε..., αν βέβαια δεν συμπληρώνει μετά...»

«Μπορώ να πω ότι αν δεν υπήρχε..., αν δεν έκανε αυτές τις αθλητικές δραστηριότητες, θα ήταν περισσότερα κιλά...»

Η ημέρα του μικρού Μάριου είναι αρκετά φορτωμένη από τις αθλητικές και σχολικές του δραστηριότητες, κάτι που δεν του αφήνει περιθώρια για καθιστική ζωή.

«...αν δεν πηγαίνει στο κολυμβητήριο σίγουρα έχει είτε γερμανικά, είτε αγγλικά και μετά διάβασμα για το σχολείο του, την καθημερινότητα.»

Έχει άριστη σχέση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, με το οποίο θα ασχοληθεί «περίπου 45 λεπτά την ημέρα», ενώ επίσης δεν θα υπερβάλλει στην χρήση της τηλεόρασης.

Έτσι λοιπόν στην οικογένεια αυτή, έχουμε δύο γονείς με γνώση του προβλήματος, των παραγόντων που το διαμορφώνουν αλλά και με γνώση του τί θα πρέπει να κάνουν για να βοηθήσουν το παιδί. Ειδικά ο πατέρας ως παιδίατρος,

διαμορφώνει τέτοια συμπεριφορά που με τις διατροφικές του επιλογές ενισχύει και παρασύρει το παιδί σε διατροφικές ατασθαλίες.

Ο Χρήστος, είναι έντεκα χρονών και λόγω του ότι η μητέρα του δουλεύει μέχρι αργά το απόγευμα, εκμεταλλεύεται την απουσία της και όπως μας λέει η ίδια, στο αυξημένο σωματικό βάρος του συντελεί:

«Το γεγονός ότι μένει πάρα πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι, ε...και βρίσκει και τρώει τα πάντα.»

Θεωρεί απαραίτητες τροφές για την οικογένειά της:

«Φυσικά το...τα κρεατικά, τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια πάνω απ' όλα και τα λαχανικά.»

Ενώ κρίνει ότι δεν θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας:

«Φυσικά ότι υπάρχει σε θέμα λιπαρού και φυσικά οτιδήποτε είναι τηγανητό.»

Και στις δύο απαντήσεις διακρίνεται μία ασάφεια, που ίσως να κρύβει γενική ή ελλιπή γνώση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας ως προτύπου ισορροπημένης διατροφής. Αυτό ενισχύεται και από την περιγραφή των γευμάτων της οικογένειας σε μία τυπική εβδομάδα:

«Οπωσδήποτε δύο φορές την εβδομάδα έχουμε όσπρια, τις άλλες τρεις έχουμε κρεατικό και τις άλλες δύο ψάρια.»

Η μητέρα προσπαθεί να μαγειρεύει παραδοσιακά για την οικογένεια, έχοντας πάντα στο σπίτι και φρούτα και λαχανικά.

«Εμείς φρούτα έχουμε στο σπίτι και λαχανικά έχουμε και μαγειρεύω παραδοσιακά και μεσογειακά, αλλά αυτός θέλει οτιδήποτε είναι αρνητικό...»

Στο πιάτο του παιδιού συνήθως υπάρχει:

«...κρέας με λαχανικό ή με κάποιο ρύζι, με κάποιο...μακαρόνια, σας λέω και πάλι εξαρτάται από το πώς θα ζεσταθεί το φαγητό. Να μπορέσει να το ζεστάνει το παιδί για να φάει την άλλη μέρα.»

Και μας διευκρινίζει για τα λαχανικά:

«Τις περισσότερες φορές όχι. Θα φάει αυτό που θέλει αυτός. Θα το αφήσει στην άκρη και θα φάει, θα φάει την επιλογή του.»

Το ωράριό της είναι εξαντλητικό και δεν της επιτρέπει να επιτηρεί το παιδί όπως θα ήθελε, δεδομένου ότι και ο πατέρας εργάζεται πολλές ώρες, με αποτέλεσμα όταν ο Χρήστος επιστρέφει στο σπίτι από το σχολείο, να μην βρίσκεται τις περισσότερες φορές κάποιος ενήλικας εκεί. Οι συνθήκες λοιπόν εργασίας της μητέρας παίζουν

καθοριστικό ρόλο στην προετοιμασία του φαγητού και έτσι οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας επηρεάζονται:

«Καταρχήν, από το τί ώρα γυρίζω εγώ στο σπίτι, το τί θα μαγειρέψω γρήγορα και πρόχειρα για να μπορέσει να υπάρξει και την άλλη μέρα...φαγητό και από το τί τρώει το κάθε παιδί. Πολλές φορές τρώμε διαφορετικά φαγητά εμείς οι μεγάλοι απ' ότι τρώνε τα παιδιά.»

«Τα κριτήρια είναι πάνω απ' όλα με το τι θέλει το παιδί να φάει, τι τρώει το παιδί. Συγκεκριμένα, αυτό προτιμάει όχι...περισσότερο όσπρια δεν τα θέλει, αλλά του το βάζουμε σαν όρο να τα φάει. Προσπαθώ να του κάνω όσο πιο πολύ θέλει αυτός να φάει, να μπορέσει να φάει.»

Όλα αυτά εναρμονίζονται πλήρως με τις τροφές που η ίδια λίγο πριν μας είχε περιγράψει πως θεωρεί ότι δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας. Η μητέρα κατανοεί το λάθος που κάνει αλλά δεν μπορεί να διαχειριστεί τις διατροφικές επιλογές και την χειριστική συμπεριφορά του μικρού Χρήστου. Επίσης καταλαβαίνει πολύ καλά πως το παιδί τρώει και μεγάλες ποσότητες φαγητού αλλά και ποιοτικώς πολύ λιπαρά φαγητά.

«...γιατί όταν τρώει το δικό μου το παιδί ένα πιάτο τηγανητές πατάτες γεμάτο και άλλο ένα πιάτο κεφατεδάκια τηγανητά με ψωμί και κέτσαπ, καταλαβαίνετε και η ποσότητα και η ποιότητα που είναι τηγανητό και σε πάρα πολύ μεγάλη ποσότητα γι' αυτό το μικρό στομάχι, δρουν φυσικά επιβαρυντικά για την αύξηση του βάρους του παιδιού.»

Δείχνει πλήρη επίγνωση των παραγόντων που συντελούν στο πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού. Ωστόσο και το παιδί, δικαίως, αλλά και η μητέρα τουλάχιστον δείχνουν ανορίωτη συμπεριφορά. Πλήρης θα λέγαμε χειρισμός της μητέρας από το παιδί. Ο Χρήστος λοιπόν λατρεύει το «έτοιμο φαγητό», οι γονείς του όμως προσπαθούν να μην γίνεται αυτό συχνά.

«Μακάρι να είχε κάθε μέρα, όλη μέρα φαγητό από έξω. Αυτή είναι η λαχτάρα του.»

«Κοιτάμε να τον κρατήσουμε, να το έχουμε μία φορά την εβδομάδα...»

Η άποψη της μητέρας για το πρωινό είναι θετική και φροντίζει γι' αυτό.

«Η γνώμη μου για το πρωινό είναι ότι καλύτερο όχι μόνο για το παιδί, για τον κάθε άνθρωπο. Τον επηρεάζει θετικά, γιατί ξυπνάει ο εγκέφαλος και ...δεν παχαίνει κάποιος, κανείς αν φάει ένα πρωινό και ειδικά το παιδί. Πιστεύω ότι ξυπνάει ο εγκέφαλος και λειτουργεί διαφορετικά το παιδί και στο σχολείο του.»

«Κάθε πρωί επειδή είμαι εκεί το πρωινό, τους ετοιμάζω το γάλα τους και είτε μία μέρα θα είναι τοστ, είτε μία φέτα ψωμί με μαρμελάδα και βιτάμ.»

Όπως στα περισσότερα παιδιά έτσι και στο Χρήστο αρέσουν τα σνακ, τα οποία όμως θα βρίσκει στο σπίτι:

«...αρχίζει και ψάχνει τα ντουλάπια να βρει για τσιπς, για σοκολάτες, για ...οτιδήποτε παχυντικό βρίσκει για να του περάσει η ώρα στο διάβασμα.»

Ο Χρήστος δεν αθλείται, αν και θα το ήθελε και ο ίδιος και η μητέρα του.

«πιστεύω δηλαδή ότι αν τον πηγαίναμε σε κάποια άθληση, σε κάποια δραστηριότητα αθλητική, θα ήταν διαφορετικά για το παιδί.»

Μένει έτσι πολλές ώρες στο σπίτι, κάθετα πολλές ώρες της ημέρας και βρίσκει την ευκαιρία να εκτονώνεται στην άλλη μεγάλη του αγάπη: την τηλεόραση και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Ο **Γιάννης** είναι έξι χρονών και περνά πολλές ώρες με τις γιαγιάδες του, λόγω της εργασίας των γονιών του. Η μητέρα του εργάζεται ως δημόσιος υπάλληλος με κυκλικό ωράριο, κάτι που επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές της οικογένειας αλλά και την προετοιμασία του. Είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένη με το πρόβλημα της παχυσαρκίας του μικρού Γιάννη και τον τελευταίο χρόνο έχουν κάνει μεγάλη προσπάθεια σαν οικογένεια να αλλάξουν τις διατροφικές συνήθειες του μικρού, σύμφωνα με τις έντυπες διατροφικές οδηγίες της παιδιάτρου τους. Το παιδί παρακολουθείται και με τακτικές εργαστηριακές εξετάσεις, λόγω υψηλής χοληστερίνης που παρουσίασε. Πρόκειται λοιπόν για μια μητέρα αρκετά ενημερωμένη σχετικά με το θέμα που φαίνεται πως έχει σαφή εικόνα των παραγόντων που έχουν δημιουργήσει το πρόβλημα στο παιδί.

«...το ότι μένουν πολλές ώρες με γιαγιάδες και δεν τηρούν πάντα τους κανόνες διατροφής και το ότι είχε ένα πρόβλημα από μικρό, δεν έτρωγε όλα τα φαγητά και τώρα κανέναν ενάμιση χρόνο τρώει κανονικά, ψάρια, κρέατα και όλα αυτά. Έτρωγε πολλά ζυμαρικά και τέτοια πράγματα.»

Η Γιάννα, η μητέρα του παιδιού, θεωρεί απαραίτητο να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειας:

«...και ψάρια και κρεατικά, όσπρια, λαδερά, προσπαθώ να τους τα βάζω όλα.»

Ενώ προσπαθεί να αποφεύγει:

«Συνήθως τα έτοιμα φαγητά...και τα γλυκαντικά, τα σοκολατοειδή και τέτοια.»

Στην τελευταία αυτή απάντηση κρύβεται και η μεγάλη αδυναμία του μικρού στα γλυκά, στα σνακ, τα «τσιμπολογήματα», που μας αναφέρει η μητέρα στην

συνέντευξη: «του αρέσουνε προσπαθώ όμως να μην τα έχω». Τόσο η ποσότητα όσο και η ποιότητα του φαγητού παίζουν σημαντικό ρόλο στην δημιουργία του προβλήματος, ιδιαίτερη όμως βαρύτητα δίνει στην ποιότητα της τροφής.

«Η ποιότητα θεωρώ, αναλόγως πώς μαγειρεύεις και τί μαγειρεύεις, γι' αυτό δεν θέλω να του μαγειρεύω παχυντικά φαγητά.»

Η μητέρα λόγω της εργασίας της, πολλές φορές μοιράζεται τις υποχρεώσεις της προετοιμασίας του φαγητού των παιδιών και με την γιαγιά, που μένει πάνω από το σπίτι τους, η οποία τις περισσότερες φορές αναλαμβάνει την φύλαξη των παιδιών. Τα γεύματα που προσφέρει στο παιδί πλέον προσπαθεί να είναι ισορροπημένα και παρακολουθεί στενά το παιδί, ώστε να σταματήσει την συνήθεια να τσιμπολογάει οτιδήποτε μπορεί να βρει.

«Το φαγητό το μεσημεριανό όπως είναι και με κάποιο τυρί, από λαχανικά μόνο αγγούρι, δεν τρώει τίποτα άλλο και ψωμί. Και τρώει πολύ ψωμί.»

«...τον προσέχω γιατί τσιμπολογάει και ψάχνει να βρει πράγματα.»

Τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού πλέον ακολουθούν το διαιτολόγιο που έχει δώσει η παιδίατρος, όσο μπορεί η μητέρα να το υποστηρίξει.

«Τα επιλέγω με βάση τον χρόνο που έχω για την προετοιμασία λόγω εργασίας, δηλαδή δεν θα φτιάξω κάτι που θέλει πολύ χρόνο όταν δουλεύω και πιέζομαι και από άλλες υποχρεώσεις, σε συνδυασμό και με έντυπο διαιτολόγιο για το παιδί που μου έχει δώσει η παιδίατρος...»

Ο ρόλος του πρωινού γι' αυτήν είναι σημαντικός στην διαμόρφωση του σωματικού βάρους και φροντίζει γι' αυτό.

«Το πρωινό επηρεάζει πάρα πολύ θεωρώ. Πρέπει να είναι καλό το πρωινό, πρέπει να είναι καλό το πρωινό για να αντέχει το παιδί και την υπόλοιπη μέρα να μην τσιμπολογάει και επηρεάζει θετικά θεωρώ.»

«Το πρωί πάντα ένα ποτήρι γάλα, κάποιες φορές με κορν φλεκς, κάποιες φορές σκέτο...»

Το σχολείο δεν διαθέτει κυλικείο και η μητέρα ετοιμάζει και προμηθεύει τον μικρό με το κολατσιό από το σπίτι.

«...στο σχολείο ένα τοστ ή κάτι που έχω φτιάξει εγώ, κέικ, κάποια τυροπιτάκια, τέτοια πράγματα...»

Ο Γιάννης δεν αθλείται, κάτι που αν έκανε σίγουρα θα τον επηρέαζε θετικά. Η μητέρα είναι σύμφωνη με κάτι τέτοιο, όπως και ο ίδιος θα το ήθελε.

«...ήδη το έχω προγραμματίσει να ξεκινήσει κάποιο άθλημα.», και ο μικρός *«...έχει συμφωνήσει»*.

Η **Αγγελική** , είναι η μητέρα ενός δεκατριάχρονου νέου, που και αυτός αντιμετωπίζει το πρόβλημα της παχυσαρκίας. Ένα πρόσφατο πρόβλημα υγείας του πατέρα, άλλαξε σε μεγάλο βαθμό τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας. Η μητέρα τηρεί πλέον ένα πιο υγιεινό διαιτολόγιο, σε καθημερινή βάση για όλη την οικογένεια. Η μητέρα γνωρίζει καλά τους παράγοντες που δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του σωματικού βάρους του παιδιού.

«Ότι τρώει πάρα πολλά, πέρα των γευμάτων του, πάρα πολλά έτοιμα πράγματα συσκευασμένα.»

«...βέβαια είναι και η ποσότητα μεγάλο...γιατί σας εξηγώ ότι αν το ένα παιδί θα φάει ένα τοστ, αυτός θα φάει δύο. Είναι και η ποσότητα, βέβαια μεγάλο ρόλο, σημαντικό ρόλο παίζει ότι τρώει μπροστά στην τηλεόραση, δεν θα καθίσει στο τραπέζι να φάει πολλές φορές, ειδικά τα βράδια, τρώει μπροστά στην τηλεόραση, χωρίς να έχει συναίσθηση του τί τρώει. Η ποσότητα είναι μεγάλη δηλαδή.»

Η Αγγελική φροντίζει αποκλειστικά για την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι. Εργάζεται με πρωινό ωράριο και πάντα φροντίζει να ετοιμάζει από το βράδυ τα γεύματα της επόμενης ημέρας. Αυτό της δημιουργεί προβλήματα στην επιλογή του. Πάντα θα φροντίσει να υπάρχει το υγιεινό για τον σύζυγο, όμως και οι επιλογές των παιδιών συμπληρώνουν το διαιτολόγιο.

«Συνήθως από τις προτιμήσεις των παιδιών. Ανάλογα τί θέλουν να τρώνε, όχι πάρα πολλά λαχανικά, τρώνε και λαχανικά, αλλά όχι πάρα πολλά. Ο συγκεκριμένος φρούτα τρώει ελάχιστα, συνήθως του αρέσουν ζυμαρικά και διάφορα...πατάτες και τέτοια. Τροφές που δεν είναι και πολύ διαιτητικές.»

Κρίνει πως στο διαιτολόγιο της οικογένειας *«πρέπει όλα να συμπεριλαμβάνονται. Και φρούτα και λαχανικά και κρέας και ψάρια και όλα τα είδη τροφών.»*

Αποφεύγει :

«...τηγανητά, κοκκινιστά και αυτά γιατί έχει και ο άντρας μου πρόβλημα υγείας. Τρώνε πάρα πολλά ψητά, συνήθως τα σαββατοκύριακα, ψάρια. Δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνονται πολύ λιπαρές τροφές, πολλά ζωικά, όλα τα λιπαρά αυτά, κρέμες γάλακτος, γλυκά πολλά δεν υπάρχουν στο σπίτι, αν και ο μικρός τα βρίσκει και απ' έξω.»

Φροντίζει:

«...να υπάρχει ποικιλία κάθε μέρα με παραδοσιακά φαγητά στο τραπέζι», και ο μικρός «τρώει πολλά παραδοσιακά φαγητά δηλαδή σπανακόρυζο, μπάμιες, φασολάκια, όσπρια, τέτοια τρώει. Απλά τα φρούτα είναι λίγο ζόρι...χωρίς σαλάτες, χωρίς ψωμιά...»

Στον μικρό Άγγελο αρέσουν πάρα πολύ τα συσκευασμένα προϊόντα, «έτοιμα φαγητά» του εμπορίου.

«...θα φάει στο κυλικείο μία και δύο φορές, γιατί του αρέσουν πάρα πολύ τα έτοιμα, θα φάει το μεσημεριανό του σκέτο χωρίς σαλάτες, χωρίς ψωμιά, τίποτε άλλο, θα φάει μια μερίδα κανονική σκέτη και μετά ανάλογα με τα φροντιστήρια που πάει και αυτά, όπου βρεθεί σε περίπτερο, σε διάφορα τέτοια, θα φάει και τέτοια το απόγευμα...»

Οι γονείς γνωρίζουν ότι το παιδί πράττει με αυτόν τον τρόπο εκτός σπιτιού και αναπόφευκτα επέρχονται οι συγκρούσεις.

«Ναι, ναι, υπάρχουν πολλές συγκρούσεις γιατί διαπιστώνουμε κι εμείς ότι κρυφά τρώει πολλά έτοιμα πράγματα και υπάρχουν συγκρούσεις. Αυτός δεν το παραδέχεται βέβαια, αλλά τον έχουμε βρει πολλές φορές στο γραφείο του χαρτάκια από σοκολάτες και τέτοια πράγματα και υπάρχουν μεγάλες συγκρούσεις.»

Στο σπίτι η μητέρα αποφεύγει να φτιάχνει γλυκίσματα:

«...υπάρχουν φορές που ζητάει, ας πούμε θα ζητήσει κάποιο κέικ ή μηλόπιτες ή διάφορα τέτοια γλυκίσματα. Εντάξει, υπάρχουν φορές που του τα φτιάχνω. Δεν μπορώ να πω ότι ποτέ δεν τα φτιάχνω...μπορεί αυτός σε ένα απόγευμα να έχει φάει ας πούμε μία μηλόπιτα.»

Το πρωινό για την μητέρα είναι ρυθμιστικός παράγοντας για το σωματικό βάρος.

«Πιστεύω ότι παίζει μεγάλο ρόλο...ο γιος μου δεν τρώει, πίνει μόνο το γάλα, δεν τρώει πρωινό από το σπίτι και γι' αυτό πιστεύω παίζει μεγάλο ρόλο στο βάρος του γιατί τρώει στο κυλικείο.»

Στον Άγγελο αρέσει πολύ το ποδόσφαιρο, κάτι που εγκρίνει η μητέρα και μάλιστα η ίδια θεωρεί πως θα έπρεπε να ασχολείται περισσότερο. Παραδέχεται βέβαια, ότι: «αν δεν έπαιζε και την μπάλα που έπαιζε, πιστεύω ότι θα ήταν ακόμα πιο παχύ.»

«Αθλείται. Πηγαίνει σε οργανωμένη ομάδα για ποδόσφαιρο, παίζει πολλές ώρες το σαββατοκύριακο στη γειτονιά, αλλά εντάξει, δεν νομίζω ότι είναι

αρκετό...δύο φορές την εβδομάδα πηγαίνει, από δύο ώρες οργανωμένα...και όταν έρχεται από την μπάλα, έρχεται με περισσότερη όρεξη.»

Αλλά και η καθιστική ζωή επιβαρύνει τον μικρό Άγγελο, σε συνδυασμό με την άλλη του αδυναμία: την τηλεόραση και τα παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Μία συμπεριφορά όμως που δεν οριοθετείται και απλά διαιωνίζει το πρόβλημα.

«...πέρα από το διάβασμα, κάθεται πάρα πολύ ώρα στην τηλεόραση, δηλαδή, τελειώνοντας το διάβασμα, γύρω στις δέκα το βράδυ ή έντεκα είναι ικανό να καθίσει και μέχρι τη μία η ώρα στην τηλεόραση να βλέπει διάφορα έργα ή στο κομπιούτερ ή στο play station. Είναι πάρα πολλές οι ώρες. Βάλτε δύο ώρες την ημέρα, μέσα στην εβδομάδα είναι πάρα πολλές οι ώρες που κάνει καθιστική ζωή μόνο για την απασχόλησή του σε διάφορα τέτοια παιχνίδια.»

Η μητέρα δεν έχει απευθυνθεί ως σήμερα σε κάποιον ειδικό για το πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού, γιατί πιστεύει πως λόγω του ύψους του δεν είναι τόσο εμφανές το πρόβλημα και μεταθέτει την ευθύνη του χειρισμού αυτής της κατάστασης στους υπεύθυνους της αθλητικής ακαδημίας, όπου το παιδί αθλείται.

«Όχι, δεν έχω λάβει κάποια ενημέρωση. Ίσως επειδή δεν είναι...είναι και το ύψος του λίγο...και δεν είναι αισθητό το βάρος του, δηλαδή δεν...βλέποντάς το δεν θα φαίνεται ένα πολύ παχύ παιδί και ίσως γι' αυτό δεν υπάρχει καμία ενημέρωση, όμως θα έπρεπε να υπήρχε μία ενημέρωση ειδικά από τις οργανωμένες έτσι...τις οργανώσεις που έχουνε στα ποδόσφαιρα, στην ακαδημία ποδοσφαίρου ας πούμε θα υπήρχε, θα έπρεπε να υπήρχε κάποιο όριο.»

Η **Ελεονόρα**, είναι μία ακόμα δεκατριάχρονη νέα, που αντιμετωπίζει το πρόβλημα της παχυσαρκίας. Ο πατέρας της αντιμετωπίζει το ίδιο πρόβλημα, με βασική αιτία τις κακές του διατροφικές συνήθειες, που μέχρι και πριν από λίγο καιρό είχε υιοθετήσει και η υπόλοιπη οικογένεια. Η οικογένεια έχει τέσσερα παιδιά και η μητέρα απασχολείται στην οικογενειακή επιχείρηση το πρωί και το απόγευμα. Οι οικογενειακές και οι επαγγελματικές της υποχρεώσεις είναι πολύ αυξημένες. Η ίδια έχει εντοπίσει τις αιτίες του προβλήματος της μικρής, στις μεγάλες σχολικές της απαιτήσεις που δεν της αφήνουν χρόνο για αθλητισμό, την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνει το κορίτσι αλλά και στις επηρεασμένες, μέχρι και πριν λίγο καιρό, λαθεμένες διατροφικές συνήθειες της οικογένειας, με βασικό υπεύθυνο γι' αυτό τον πατέρα.

«...το παιδί δεν αθλείται, κάθεται πάρα πολλές ώρες την ημέρα, λόγω των υποχρεώσεων που έχει για το σχολείο, φροντιστήρια, διάβασμα και ότι τρώει...ποσότητα.»

«...πιο παλιά οι επιλογές ήταν ανάλογα με το τι ήθελε ο μπαμπάς. Αφού είδα ότι αυτό είχε επιπτώσεις στο βάρος των παιδιών και στο δικό μας βέβαια, σταμάτησα να κάνω τις επιθυμίες του...προτιμούσαμε τα κοκκινιστά, τηγανητά, πολλά γαλακτοκομικά δηλαδή μακαρονάδες με κρέμες γάλακτος, λιπαρά πολύ φαγητά.»

Η μητέρα προτιμά να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας:

«Λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί όχι αλατισμένοι, τα ρύζια, αμύγδαλα, ψάρι, κρέας.»

Και αποφεύγει:

«τηγανητά, φαστ φουντ, διάφορα σνακ...»

Η μητέρα προσπαθεί πλέον να μαγειρεύει πιο υγιεινά και φροντίζει να υπάρχουν φρούτα και λαχανικά στο τραπέζι της οικογένειας. Η μικρή Ελεονόρα, είναι ένα παιδί που της αρέσουν και τρώει αυτές τις επιλογές.

«Πάντα στο τραπέζι μας και στο πιάτο μας θα υπάρχουνε λαχανικά που θα συνοδεύουν το κρέας ή το ψάρι, ακόμα και με ζυμαρικά έχω λαχανικά στο...και τα φρούτα του, υπάρχουνε φρούτα. Προτιμάμε να είναι όσο μπορούμε υγιεινά, να τρεφόμαστε υγιεινά στην οικογένεια και το παιδί, το συγκεκριμένο, αλλά είναι η ποσότητα. Όταν θα πρέπει να φάει το φρούτο του το απόγευμα, θα φάει δύο φρούτα και εκεί αυτό οπωσδήποτε επιβαρύνει.»

Το ψάρι σαν οικογένεια το αποφεύγουν:

«...είναι δύο φορές τον μήνα...δεν το τρώει ευχάριστα η οικογένεια.»

Το παιδί κάνει το απόγευμα φροντιστήρια και λείπει έτσι πολλές ώρες από το σπίτι, στο οποίο επιστρέφει το βράδυ. Η μητέρα πιστεύει πως η ώρα αυτή που γυρίζει στο σπίτι και θα καθίσει να φάει δρα επιβαρυντικά στην αύξηση του σωματικού της βάρους.

«...όταν επιστρέφει από τα φροντιστήρια του είναι αργά. Οπότε δεν θα φάει εκεί το φαγητό το μεσημεριανό, θα προτιμήσουμε να φάει, να πάρει ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά ή ένα τοστ, δύο τοστ, ανάλογα...και αυτό την επιβαρύνει απ' ότι φαίνεται.»

Την μητέρα την προβληματίζει «ο λάθος χρόνος που τρώει ίσως» αλλά και η ποσότητα που τρώει το παιδί.

«...το ψωμί που δεν μπορώ να το καθορίσω. Μπορεί να φάει δύο φέτες, τρεις φέτες ψωμί, στη σαλάτα βουτάει, έχει, έχει διάθ...έχει..., της αρέσει να βουτάει έτσι...»

Συγκρούσεις σχετικά με την επιλογή του φαγητού δεν υπάρχουν.

«...δεν θα μου φέρει αντίρρηση σε ότι του προσφέρω να φάει, ό, τι υπάρχει το μεσημέρι στο τραπέζι το μεσημεριανό της και αυτά, απλά τί να σας πω τώρα, ότι...απλά δεν μπορώ να ελέγξω το τι τρώει επαναλαμβάνω το παιδί έξω από το σπίτι.»

Στο σπίτι φροντίζουν να μην έχουν λιπαρά σνακ και αναψυκτικά. Είναι τροφές που το παιδί δεν θα τα βρει μέσα στο σπίτι, όμως της αρέσουν και τα αγοράζει είτε στο σχολείο, είτε το απόγευμα στα διαλείμματα των φροντιστηρίων.

«Τρώει, κρουασάν με σοκολάτα, μπορεί να φάει. Όταν της λέω 'πάρε ένα κουλούρι με σουσάμι και ένα χυμό αργότερα, και δεν πίνει νερό. Δεν πίνει νερό στο σχολείο...»

Η μητέρα υποστηρίζει το πρωινό. Η Ελεονόρα όμως, πριν να φύγει για το σχολείο το πρωί θα πει μόνο ένα ποτήρι γάλα.

«Θα πάρει ένα ποτήρι γάλα...όχι δεν επιβαρύνει το πρωινό. Εγώ είμαι υπέρ του πρωινού. Του σωστού πρωινού. Όχι μερέντες και...»

Το παιδί δεν αθλείται, λόγω έλλειψης ελεύθερου χρόνου .Η μητέρα θεωρεί πως οι σχολικές ανάγκες απαιτούν πολλές ώρες, πράγμα που δεν αφήνει περιθώρια στο παιδί για άθληση: *«κάθεται να διαβάσει ώρες, ατελείωτες ώρες»*. Ωστόσο, την ανησυχεί πολύ το γεγονός ότι για να ανταπεξέλθει σε αυτές τις υποχρεώσεις, η Ελεονόρα κάθεται πάρα πολύ, όχι για να δει τηλεόραση ή στον υπολογιστή, αλλά για να διαβάσει. Ως μόνη εφικτή λύση, τον τελευταίο καιρό περπατά με την μικρή μέχρι το σχολείο, αντί να πηγαίνουν με το αυτοκίνητο, όπως συνήθιζαν μέχρι πριν από λίγο καιρό.

«Αυτό που προσπαθώ τον τελευταίο καιρό είναι ότι έχω ξεκινήσει με το παιδί να πηγαίνουμε περπατώντας μέχρι το σχολείο του και όχι με το αυτοκίνητο και διανύουμε περίπου ένα χιλιόμετρο για να φτάσουμε καθημερινά στο σχολείο και νομίζω ότι με αυτό μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου κάπως να κινείται.»

Παρά τις ανησυχίες της αλλά και την αναγνώριση του προβλήματος της παχυσαρκίας του παιδιού, οι γονείς δεν έχουν απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό. Ο πατέρας είναι αντίθετος την οποιαδήποτε αναζήτηση βοήθειας και συμβουλής. Η μητέρα δεν έχει προχωρήσει σε κάποια πρωτοβουλία παρά την έντονη ανησυχία της.

«Με απασχολεί και το σκέφτομαι και το συζητώ με το σύζυγό μου, αλλά εκείνος υποστηρίζει ότι αν το παιδί κλείσει το στόμα του και δεν τρώει δεν χρειάζεται να πάει σε διαιτολόγο...»

Ο Νίκος, έξι χρονών, είναι το μικρότερο παιδί στην οικογένεια. Έχει μία μεγαλύτερη αδελφή, η οποία δεν έχει πρόβλημα παχυσαρκίας, αλλά με τον δικό της τρόπο, «δεν τρώει σχεδόν τίποτα», δημιουργεί προβληματισμούς στην διατροφική συμπεριφορά της μητέρας για την οικογένεια. Ο Νίκος από την άλλη προβληματίζει την μητέρα, καθώς «τρώει τα πάντα», και κάνει «άτσαλη, κακή διατροφή πέρα των βασικών γευμάτων και το ότι τρώει ποσότητες».

Η μητέρα εργάζεται, όπως και ο σύζυγός της. Φροντίζει η ίδια για την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι. Η προετοιμασία αυτή επηρεάζεται από την «εργασία μου κατά βασικό λόγο» ενώ οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας επηρεάζονται:

«...από το τί τρώνε τα παιδιά...Επίσης φροντίζω το να υπάρχει μία εναλλαγή στο φαγητό και επίσης επειδή εργάζομαι κάτι που να με βολεύει και μένα σε χρόνο προετοιμασίας. Αλλά και να μπορεί να φαγωθεί την επόμενη αν δουλεύω. Επίσης λόγω εργασίας δικής μου και του συζύγου, τα παιδιά μένουν καθημερινά σχεδόν και στη γιαγιά αρκετές ώρες, οπότε κάποιες φορές θα φάνε εκεί.»

Από τις απαντήσεις της μητέρας διαφαίνεται καλή γνώση της ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής. Θεωρεί πως πρέπει να συμπεριλαμβάνονται την διατροφή της οικογένειας τροφές όπως:

«...τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψάρι, τα όσπρια και οι σαλάτες.»

Ενώ αποφεύγει:

«το κοκκινιστό, το πολύ κόκκινο κρέας, τα λιπαρά, τα γλυκά και το βούτυρο.»

Ο μικρός Νίκος πηγαίνει σε ιδιωτικό σχολείο όπου και τρώει το πρωί και το μεσημέρι. Είναι πεπεισμένη ότι ο τρόπος που μαγειρεύει η ίδια αλλά και στο σχολείο του, δεν επιβαρύνει το βάρος του παιδιού.

«...ο τρόπος που μαγειρεύω είναι σωστός, όπως και στο σχολείο...»

Προσπαθεί να μαγειρεύει μεσογειακά και έχει πάντα στο σπίτι φρούτα και λαχανικά.

Ο μικρός «και τα λαχανικά, τα τρώει, δεν αφήνει τίποτα, όχι ποσότητες αλλά τρώει αρκετά, σαλάτες δεν τρώει, μόνο την ντομάτα...». Συνήθως το κύριο γεύμα του είναι:

«Το φαγητό που έχουμε, στο σχολείο το μεσημεριανό, συνοδεύεται με σαλάτα, τυρί, ψωμί και στο σπίτι από σαλάτα τρώει πάρα πολύ ντομάτα σε μεγάλη

ποσότητα ακόμα και σχεδόν όλες τις ντομάτες από την κοινή σαλατιέρα. Ε, τώρα τυρί όχι πάντα, άλλοτε το τρώει, άλλοτε όχι και ψωμί στο σπίτι προσπαθώ να μην του δίνω σχεδόν καθόλου ή μισή φέτα με το φαγητό.»

Το παιδί, όταν σχολάει, συνήθως για κάποιες ώρες μένει στην γιαγιά. Ρουτίνα κατά την επιστροφή του στο σπίτι, έχει γίνει η επίσκεψή του, με την μητέρα ή την γιαγιά, στα μαγαζιά της γειτονιάς για να αγοράσει τα αγαπημένα του σνακ.

«Το μεσημέρι όμως, όταν γυρίζει από το σχολείο και θα τον παραλάβουμε από το σχολικό αμέσως θα τρέξει και θα φάει ότι βρει. Θα κατέβει από το σχολικό, θα τρέξει στο σούπερ μάρκετ, θα τρέξει στο ψιλικατζίδικο, θα πάρει γκοφρέτες, αυτά τα αβγουλάκια τα kinder, χυμούς, ό, τι βρει μέσα στη σακούλα.»

Πρόκειται για μία συνήθεια που επαναλαμβάνεται καθημερινά και δεν έχουν καταφέρει να ελέγξουν. Μάλιστα ενισχύουν την συμπεριφορά αυτή καθώς τόσο στο σπίτι της γιαγιάς όσο και του παιδιού «πάντα υπάρχουνε» σοκολάτες, μπισκότα και διάφορα άλλα σνακ διαθέσιμα στο παιδί.

Απέναντι σε αυτό, έρχεται και η προσπάθεια της μητέρας να διαφοροποιήσει την συμπεριφορά αυτή του παιδιού, όμως δείχνει πεπεισμένη για την υπεροχή των 'θέλω' του μικρού Νίκου.

«...εκείνο κοιτάει να κάνει το δικό του.»

Και στο θέμα του πρωινού, η θέση της μητέρας για την σημαντικότητά του, δεν συμβαδίζει με την πράξη.

«Το πρωινό είναι σημαντικό, πρέπει πιστεύω να τρώει πρωινό, αλλά δεν το τρώει.»

4.4.2 Εμπόδια που διαμορφώνουν ή συντηρούν το πρόβλημα της παχυσαρκίας των παιδιών αυτών

Στην περίπτωση του δεκατριάχρονου **Γιώργου**, ένα σοβαρό εμπόδιο στην σωστή διατροφή του είναι σίγουρα η εργασία της μητέρας και συγκεκριμένα το ωράριό της. Η Γεωργία, ως τραπεζική υπάλληλος, είναι αναγκασμένη να παραμένει στην τράπεζα έως αργά το απόγευμα, κάτι που όπως μας λέει, επηρεάζει την επιλογή του φαγητού για την οικογένεια. Έτσι οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας επηρεάζονται :

«...πιστεύω από το ωράριο που έχω, που δουλεύω σε τράπεζα και δουλεύω πάρα πολλές ώρες...και γυρίζω αργά στο σπίτι, οπότε είτε θα παραγγείλουμε εκείνη την ώρα ή θα φτιάξουμε κάτι γρήγορο, που συνήθως δεν θα είναι το σωστό.»

Η επιλογή των γευμάτων της οικογένειας , ως προς τον συνδυασμό των τροφών, έχει ως κριτήριο τις επιθυμίες του παιδιού.

«...ότι αρέσει στο παιδί, κυρίως ότι αρέσει στο παιδί.»

Είδαμε πως ο Γιώργος, τρώει ελάχιστα λαχανικά και φρούτα, καθόλου σαλάτες, ενώ προτιμά το κρέας, ακόμα και σε καθημερινή βάση. Πρόκειται όμως για μία νοοτροπία που έχει όλη η οικογένεια. Το παιδί φαίνεται να αντιγράφει ή να ακολουθεί τα διατροφικά πρότυπα και συνήθειες των γονιών του. Η μητέρα αναγνωρίζει το γεγονός, ότι ο τρόπος που μαγειρεύει δεν αφήνει περιθώρια για αλλαγή στις συνήθειες αυτές, θέτοντας άλλο ένα εμπόδιο στην σωστή διατροφή του παιδιού.

«...μαγειρεύω λιπαρά γενικώς φαγητά, δηλαδή πολλά λάδια, πολλά... είναι, είναι μεγάλος...ο τρόπος που μαγειρεύω δηλαδή είναι...δεν είναι light...έτσι; Και μπαχαρικά και σάλτσες πολλές...»

Μία αδρή προσπάθεια της μητέρας να προσφέρει και κάτι άλλο πέρα από τις στερεότυπες διατροφικές επιλογές του παιδιού, τους φέρνουν σε σύγκρουση. Ο Γιώργος αντιδρά και δημιουργείται ένταση. Ο φόβος μήπως το παιδί δεν φάει, οδηγούν την μητέρα να κάνει πράξη της επιθυμίας του. Μία συμπεριφορά που δεν βοηθάει στον έλεγχο του βάρους του παιδιού, ενισχύοντας και διαιωνίζοντας το πρόβλημα.

«Μπορεί, δηλαδή, κάποια μέρα να έχω φτιάξει φακές ε...θα τσακωθούμε γιατί δεν τις τρώει τις φακές. Θα φάει μια κουταλιά. Στο τέλος θα καταλήξουμε να του κάνω κάτι πρόχειρο, δηλαδή, πατάτες τηγανητές με αυγά, ας πούμε ή λουκάνικα...κάτι τέτοιο. Οπότε...»

Ως προς το πρωινό, είδαμε ότι ο Γιώργος ,δεν τρώει τίποτα πριν να πάει στο σχολείο. Οι συνθήκες εργασίας των γονιών και οι συνήθειές τους, αναδεικνύονται ως αιτίες και εμποδίζουν το Γιώργο να διαμορφώσει μία άλλη κατάσταση.

«Φεύγουμε νωρίς, πρωί πρωί, δηλαδή, εφτάμιση εγώ πρέπει να είμαι στη δουλειά, οπότε σηκωνόμαστε, ντυνόμαστε, φεύγουμε και έτσι έχει μάθει το παιδί και δεν τρώει πρωινό.»

Ο Γιώργος τέλος είναι μοναχοπαιδί. Το γεγονός αυτό, αναδεικνύεται η αιτία του πρόβλημα της έντονης καθιστικής ζωής που κάνει το παιδί . Το γεγονός ότι δεν έχει κάποιο αδελφάκι, προβάλλεται από την μητέρα ως παράγοντας που περιορίζει τις δραστηριότητες του παιδιού μέσα στο σπίτι. Το παιδί 'καθηλώνεται' στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και την τηλεόραση.

«...μόλις τελειώσει τα μαθήματά του, ε...είναι και μοναχογιός, οπότε δεν θα έχει παρέα ένα άλλο αδελφάκι να παίζουν στο σπίτι και κυρίως κάθεται μπροστά στον υπολογιστή...πολλές ώρες.»

«Μόλις θα γυρίσει από το σχολείο, θα φάει, θα κάτσει να διαβάσει τα μαθήματά του...ε, δεν κοιμάται καθόλου το μεσημέρι...ε...θα κάτσει να παίξει play station ή στο κομπιούτερ. Άρα, περνάει πολλές ώρες.»

Αλλά και η μητέρα της μικρής **Αθανασίας**, είναι μία εργαζόμενη γυναίκα, που καταδεικνύει τις ώρες απουσίας της από το σπίτι, λόγω εργασίας, ως εμπόδιο στην διαμόρφωση συνθηκών τέτοιων, που θα βοηθούσαν το παιδί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της παχυσαρκίας του. Η κατάσταση αυτή, της στερεί το έλεγχο της διατροφής που θα ήθελε να ασκεί στο παιδί, καθώς αναγνωρίζει και τις αδυναμίες της μικρής σε κάθε είδους σνακ, αλλά και την τάση της να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού.

«...εργάζομαι πάρα πολύ και λείπω από το σπίτι και το παιδί τρώει στους παππούδες και στις γιαγιάδες, ε...έχει λίγο τάσεις βουλιμικές και θέλει να τρώει όλη μέρα.»

«...επειδή λείπω από το σπίτι συχνά, δεν το ελέγχω πάντοτε τι τρώει...»

Το μαγείρεμα, την προετοιμασία και την επιλογή του διαιτολογίου της οικογένειας που έχει αναλάβει εξ' ολοκλήρου η γιαγιά, η μητέρα της Αθηνάς, θεωρείται πως είναι εμπόδιο στην επιλογή της διατροφής της οικογένειας από την ίδια την μητέρα.

«Δεν τρώμε σπίτι. Δεν μαγειρεύω και μαγειρεύει η μητέρα μου. Οπότε, φτιάχνει κάποια φαγητά που πάντοτε δεν αρέσουν σε μας, αρέσουν όμως σε αυτούς.»

Η μικρή Αθανασία όπως είδαμε είναι πολύ χειριστική και απέναντι στους γονείς της και στους παππούδες. Καταφέρνει με τον τρόπο της να τρώει γλυκά και σνακ, πράγματα βέβαια που βρίσκει σε όλα τα σπίτια.. Άλλο ένα εμπόδιο που μπαίνει από όλους.

«...μπορεί να βρει στους παππούδες αλλά και στο σπίτι μου...»

Οι συγκρούσεις της μητέρας με το παιδί, δεν έχουν κανένα θετικό αποτέλεσμα, καθώς το παιδί θα καταφέρει να φάει αυτό που θέλει, όποτε το θέλει.

«Μαλώνουμε πολλές φορές και προσπαθώ να μην της τα δίνω, αλλά τα τρώει.»

Στην περίπτωση τώρα του **Μάριου**, το μεγάλο εμπόδιο που συντηρεί το πρόβλημά του, σύμφωνα με την μητέρα του είναι το γεγονός ότι στο σπίτι τους έρχονται συχνά καλεσμένοι.

«...στην οικογένειά μας έχουμε συχνά καλεσμένους, οπότε και φέρνουν πολλές λιχουδιές.»

Το παιδί βρίσκει την ευκαιρία να επωφελείται των γεγονότων, κάτι που το φέρνει σε σύγκρουση με την μητέρα του, με αποτέλεσμα ακραίες αντιδράσεις του παιδιού: *«αρχίζει να φωνάζει, να κλαίει».*

Για μια ακόμη φορά η χειριστική συμπεριφορά του παιδιού, γίνεται εμπόδιο στην ισορροπημένη διατροφή του και όσον αφορά στο πρωινό. Όταν δεν έχει σχολείο ο Μάριος θα φάει κανονικά το πρωινό που θα του ετοιμάσει η μητέρα του στο σπίτι. Τις ημέρες όμως του σχολείου, αρνείται κατηγορηματικά να φάει, έρχεται σε σύγκρουση με την μητέρα του και στο τέλος καταφέρνει να κάνει αυτό που θέλει. Με τα χρήματα που θα πάρει μαζί του θα αγοράσει από το κυλικείο του σχολείου.

«Αρνείται, ναι...με τίποτα, γιατί βρίσκει διαφορετικές προφάσεις, ότι του έρχεται εμετός, του πονάει το κεφάλι του, πονάει το στομάχι μου και δεν μπορώ να παρακολουθήσω το μάθημα, ενώ όταν είναι στο σπίτι παίρνει πρωινό. Όταν δεν έχει σχολείο.»

Ο Μάριος αθλείται αρκετά, ωστόσο η μητέρα πιστεύει πως το παιδί θα μπορούσε να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα. Εμπόδιο σε αυτό, είναι οι συνθήκες που διαμορφώνουν οι σχολικές απαιτήσεις και τα φροντιστήρια.

«Μπορώ να το επηρεάσω, αλλά σε σχέση με το σχολείο και γλώσσες, δεν είναι εύκολο, όταν έχει σχολείο.»

Ο εντεκάχρονος **Χρήστος** τώρα, είναι ένα παιδί, που και αυτό λόγω των πολλών ωρών εργασίας της μητέρας του, μένει πολλές ώρες μετά το σχολείο του μόνος στο σπίτι. Η μητέρα του αυτό το θεωρεί ένα τεράστιο εμπόδιο στον έλεγχο της διατροφής του παιδιού.

«...εργάζομαι σε μια ιδιωτική εταιρεία και δουλεύω μέχρι αργά. Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο ωράριο, μέχρι και το απόγευμα.»

Οι ώρες εργασίας της μητέρας επηρεάζουν όμως και την επιλογή του φαγητού.

«...επειδή εργάζομαι μέχρι αργά κοιτάω να κάνω κάτι που να είναι γρήγορο και εύκολο και να μπορεί να ζεσταθεί την επόμενη μέρα.»

Ο Χρήστος επίσης, δεν τρώει πολλά από τα φαγητά που η μητέρα θα μαγειρέψει για την οικογένεια και έχει βρει τον τρόπο να καταφέρνει να του φτιάχνει τις προτιμήσεις του, αν η ίδια θεωρητικά τουλάχιστον διαφωνεί .

«...όταν κάνω κοκκινιστά, όταν αναγκάζομαι να του κάνω τηγανητά που του αρέσουν πάρα πολύ, φυσικά και επηρεάζει το βάρος του παιδιού. Όταν εγώ η ίδια θέλω να του κάνω τα χατίρια του, όπως είπα και προτού, του κάνω δυστυχώς τα τηγανητά, επηρεάζεται το βάρος του.»

Η μητέρα του, δεν μπορεί να χειριστεί την επιμονή του παιδιού, με αποτέλεσμα να συντηρεί το πρόβλημα, κάνοντάς του τα χατίρια.

«Ναι του τα κάνω.»

Ξεδιπλώνεται λοιπόν και ένα άλλο σοβαρό πρόβλημα-εμπόδιο, που έχει να αντιμετωπίσει η μητέρα: τις 'επιλογές' των παιδιών, τα 'ιδιαίτερα' ειδικά του μικρού Χρήστου, που αποδεικνύεται πολύ απαιτητικός και εξαιρετικά χειριστικός. Έτσι, η μητέρα μαγειρεύει:

«Μπορεί και τρεις φορές, τρία φαγητά την ημέρα, γιατί είναι και το δεύτερο παιδί που έχει και αυτό τις δικές του επιλογές.»

Οδηγούνται συχνά σε συγκρούσεις, με έντονες αντιδράσεις του παιδιού στην προσπάθεια της μητέρας να του προσφέρει κάτι από τα πιο ελαφριά και μεσογειακά πιάτα που θα φτιάξει για την υπόλοιπη οικογένεια.

«Αντιδρά, αντιδρά. Και λέει: 'τί βλακεία έφτιαξες πάλι;' Και το πετάει μακριά. 'Γιατί δεν μου κάνεις αυτό;' Και φτάνουμε στο σημείο να έχουμε πλέον τις επιλογές. Να τον...να του λέω ότι φάε σήμερα αυτό, ώστε αύριο να σου πάρω, να σου παραγγείλω απ' έξω. Ένα παράδειγμα. Και το κάνουμε έτσι.»

Μια προσπάθεια χειρισμού της συμπεριφοράς του παιδιού από την μητέρα, που πάλι αποτέλεσμα δεν έχει:

«Όχι, δεν το τηρεί, γιατί προχθές ήδη του είπα, ότι σήμερα φάε τα γιουβαρλάκια και το βράδυ θα σου παραγγείλω πίτες. Μάλλον ανάποδα το λέω. Μου είπε: 'παρήγγειλε μου πίτες και αύριο θα φάω το φαγητό, τα γιουβαρλάκια.' Και το αποτέλεσμα είναι όχι μόνο να μην φάει τα γιουβαρλάκια αλλά να κάτσω να του τηγανίσω πατάτες και κεφτεδάκια.»

Υπάρχουν φορές, που στην προσπάθειά της να πείσει τον Χρήστο να φάει και άλλα φαγητά, βρίσκει απέναντί της ένα 'τοίχος'.

«Ούτε καν να δει πώς είναι η γεύση του. Του λέμε 'είναι ωραίο, δοκίμασέ το', αλλά δυστυχώς δεν το κάνει.»

Ίσως και ο τρόπος που χειρίζονται οι γονείς την κατάσταση πέρα την εμμονής του παιδιού, να επιτείνουν το πρόβλημα και να ενισχύουν τις αντιδράσεις του παιδιού.

Ο Χρήστος δεν αθλείται, κάτι που σίγουρα θα γέμιζε δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο του. Εμπόδιο σε αυτό είναι και πάλι οι δουλειές των γονιών, που δεν τους αφήνουν περιθώρια τέτοια, σε συνδυασμό και με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις τους, αλλά και το γεγονός ότι μένουν εκτός πόλης.

«Φυσικά το ζητάει, αλλά δυστυχώς είναι οι ώρες εργασίας που έχω. Δεν προλαβαίνω να τον πάω κάπου να γυμναστεί. Μένουμε έξω, εκτός πόλης. Για να πάμε το παιδί στο γυμναστήριο πρέπει κάποιος να τον πάει. Εγώ δεν ξέρω να οδηγώ. Ο σύζυγος εργάζεται μερικές φορές απογεύματα, κάποιον φίλο του δίπλα δεν έχουμε για να τον πάει. Καταλαβαίνετε, όλα αυτά επηρεάζουν και εμάς στο να πάμε το παιδί μας να πάει σε κάποια... κάποιο γυμναστήριο.»

Αλλά και για το ότι το παιδί βλέπει πολλές ώρες τηλεόραση, η μητέρα για μια ακόμη φορά, θεωρεί πως το ωράριο εργασίας της και η απουσία της από το σπίτι κάποιες ώρες, δίνουν μεγάλη ελευθερία τέτοιων επιλογών στο παιδί.

«...του αρέσει πάρα πολύ.»

«...με την τηλεόραση ναι, μέχρι να επιστρέψω εγώ από την εργασία μου. Είναι...εξαρτάται από το θέμα της εργασίας μου.»

Στην οικογένεια το μικρού **Γιάννη**, πάλι το ωράριο της εργασίας της μητέρας παίζει καταλυτικό ρόλο στην προετοιμασία του φαγητού.

«επηρεάζει το ότι πρέπει να τρώνε απ' όλα τα παιδιά και ο χρόνος προετοιμασίας που έχω για το φαγητό, αναλόγως το ωράριο της δουλειάς μου, αυτά.»

Η μητέρα από την άλλη, είναι πεπεισμένη πως η γιαγιά αποτελεί σοβαρότατο εμπόδιο στην τήρηση του διαιτολογίου, αλλά αναγκαστικά λόγω εργασίας και των δύο γονέων δεν μπορούν να κάνουν κάτι. Εδώ και έναν χρόνο έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας, με ιδιαίτερο βάρος στις διατροφικές επιλογές για τον Γιάννη, ύστερα από οδηγίες της παιδιάτρου προς την οικογένεια. Η αδυναμία του παιδιού στα γλυκά, η συνήθειά του να 'τσιμπολογά', όπως και οι διατροφικές εμμονές του μικρού σε ορισμένα φαγητά, του δημιούργησαν το πρόβλημα της παχυσαρκίας.

«Αυτό που επιλέγει και θέλει να τρώει είναι συνήθως τα μακαρόνια, οι πατάτες τηγανητές και όλα αυτά, αλλά προσπαθώ και τον πιέζω για να τρώει απ' όλα τα φαγητά και το δέχεται. Με λίγη πίεση τα τρώει.»

Η μητέρα προσπαθεί πλέον να αλλάξει αυτές τις συνήθειες, όμως πιστεύει πως οι γιαγιάδες είναι πολύ ελαστικές και δεν τηρούν το διαιτολόγιο με την αυστηρότητα που πρέπει.

«Αστάθμητος παράγοντας σε όλα αυτά είναι οι επιλογές της γιαγιάς στο φαγητό, όταν θα πρέπει να μείνουν εκεί όταν εργαζόμαστε και οι δύο. Δεν προσέχει όπως εμείς και του κάνει τα χατίρια, παρά τις έντονες διαφωνίες μας.»

Οι διατροφικές επιλογές του Άγγελου είναι πάρα πολύ κακές, όπως μας λέει η μητέρα του, με αδυναμία στα «έτοιμα» φαγητά και σνακ. Η επιμονή του σε αυτές τις προτιμήσεις, στέκονται εμπόδιο στην προσπάθεια της μητέρας να τραφεί το παιδί υγιεινά.

«...οι επιλογές του είναι ότι υπάρχει έτοιμο, ότι υπάρχει συσκευασμένο, θα προτιμήσει να μην φάει το φαγητό, να φάει ας πούμε μία τυρόπιτα του εμπορίου, μία...ένα κρουασάν, ένα... Οι επιλογές του είναι πάρα πολύ κακές.»

Η μητέρα, είναι και αυτή εργαζόμενη και συναντά δυσκολίες στις καθημερινές επιλογές του φαγητού της οικογένειας. Είναι και αυτό ένας παράγοντας για την μητέρα, που δεν ευνοεί τόσο τις καλύτερες δυνατές διατροφικές επιλογές για το παιδί..

«Παίζει μεγάλο ρόλο ότι εργάζομαι και συνήθως μαγειρεύω από την προηγούμενη μέρα που σημαίνει ότι το φαγητό δεν είναι πάντα και αυτό που θες. Μπορεί να είναι κάτι πιο...να μην είναι τόσο διαιτητικό, να είναι μαγειρεμένο από την προηγούμενη μέρα, να...»

Εξαιτίας της 'αδυναμίας' του παιδιού στα «έτοιμα», δημιουργούνται εντάσεις στις σχέσεις και ο Άγγελος προσπαθεί να τις χειρίζεται, όσο μπορεί πιο ανώδυνα.

«προσπαθούμε να του εξηγήσουμε ότι δεν πρέπει να τρώει τα έτοιμα, αυτά τα σνακ και αυτά, αλλά αυτός προκειμένου να μην έχει συγκρούσεις θα φάει το μεσημεριανό του φαγητό κανονικά αλλά το απόγευμα θα προσπαθήσει να βρει ότι υπάρχει σε ...και τοστ και γιαούρτια. Είναι ικανός ας πούμε να φάει και δύο γιαουρτάκια, να φάει και δύο τοστ, ότι βρει τέτοιο, γρήγορο και πρόχειρο.»

Αλλά και οι εντάσεις οδηγούν σε αντίθετη διατροφικές επιλογές και κρυφές συμπεριφορές, προκειμένου να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του, εκτός σπιτιού.

«Στο σπίτι δεν θα βρει επειδή έχουμε και εμείς εντοπίσει το πρόβλημα ότι τρώει πολλά τέτοια, όμως αν βρει οπουδήποτε αλλού ή στη γιαγιά του ή σε άλλο σπίτι που θα πάει συγγενικό ή έξω που θα βγει θα τα προτιμήσει.»

Εμπόδιο που συντηρεί αυτή την κατάσταση, είναι ενδεχομένως και η 'οικονομική ανεξαρτησία' του παιδιού, που είναι ως τόσο εις γνώση της μητέρας τουλάχιστον.

Έτσι, η μητέρα φροντίζει ο μικρός να έχει πάντα χρήματα, δίνοντάς του το πρωί για το σχολείο. Διατηρεί όμως σε μέρος εμφανές στο σπίτι ένα δοχείο με χρήματα, τα οποία και δεν ελέγχει απόλυτα, με αποτέλεσμα το παιδί να έχει πρόσβαση και να προμηθεύεται, πέρα από αυτά που θα του δώσει η μητέρα του, δίνοντάς του την δυνατότητα να εκπληρώνει τις γλυκές επιθυμίες του σε όποια ευκαιρία θα του δοθεί εκτός σπιτιού. Στο φροντιστήριο, στο απογευματινό παιχνίδι, στο σχολείο.

«Για το σχολείο υποχρεωτικά, εντάζει το πρωί όταν φεύγουν για το σχολείο υποχρεωτικά θα του δώσεις κάτι για να ..., τα απογεύματα να πω την αλήθεια θα πάρει και μόνος του [γέλια] από ένα τασάκι που βάζουμε ψιλά για το σχολείο, έστω και κρυφά θα πάρει για να πάρει τέτοια.»

Ένα εμπόδιο για σωματική άσκηση, που βλέπουμε να προβάλλει ως σημαντικό σε παιδιά της ηλικίας του Άγγελου, είναι οι αυξημένες υποχρεώσεις των παιδιών αυτών για τα μαθήματα στο σχολείο και στα φροντιστήρια. Είναι αρκετές οι ώρες που μένουν εκτός σπιτιού για τα μαθήματα στα φροντιστήρια αλλά και οι ώρες που απαιτούνται για να διαβάσουν στο σπίτι: *"Είναι οι υποχρεώσεις του πολύ αυξημένες."* Στην ερώτησή μας, αν μπορεί η μητέρα του να τον επηρεάζει ώστε να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα, μας λέει:

«Είναι λίγο δύσκολο, διότι το παιδί σ' αυτή την ηλικία που είναι τώρα, είναι το πρωί στο σχολείο σε καθιστική ζωή σχεδόν, γιατί και τα διαλείμματα δεν είναι τίποτα, ε...μετά είναι τα φροντιστήρια, τις ώρες που θα διαβάσει και βάλτε και τις ώρες μετά που θα ασχοληθεί με το κομπιούτερ ή με την τηλεόραση, είναι όλα καθιστικά.»

Το ίδιο ακριβώς πρόβλημα θα μας εκθέσει και η Ελένη για την κόρη της **Ελεονώρα**, επίσης δεκατριών ετών.

«Ότι το παιδί δεν αθλείται, κάθεται πάρα πολλές ώρες την ημέρα, λόγω των υποχρεώσεων που έχει για το σχολείο, φροντιστήρια, διάβασμα»

Χαρακτηριστικά μας λέει:

«Το παιδί μου εξωσχολικά θα έρθει το μεσημέρι από το σχολείο του, θα γευματίσει, έπειτα θα πάει στο δωμάτιό του, θα καθίσει θα διαβάσει τα φροντιστήρια του, όταν σηκωθεί από το γραφείο του θα πάει στα φροντιστήρια θα ξανακαθίσει και μετά το φροντιστήριο που αυτό μπορεί να τελειώσει εννέα η

ώρα με δέκα το βράδυ, θα γυρίσει, θα διαβάσει αν θέλει να συμπληρώσει κάτι άλλες ώρες για την επόμενη μέρα αν θέλει κάτι να συμπληρώσει στο διάβασμά της και θα κοιμηθεί. Μέχρι τις έντεκα η ώρα το παιδί έχει πέσει στο κρεβάτι. Κάθεται όλη μέρα.»

Αυτό έχει αντίκτυπο και στο πρωινό γεύμα. Το γεγονός ότι κοιμάται το βράδυ αργά, εξαιτίας των μαθημάτων που έχει να διαβάσει για το σχολείο γυρίζοντας από τα φροντιστήρια το βράδυ, επηρεάζουν το πρωινό ξύπνημα.

«Θα καθόταν να φάει αν είχε...ξυπνούσε ξεκούραστο. Αλλά δυστυχώς κοιμάται αργά, αργά το βράδυ δέκα, δέκα και μισή, γιατί δεν έχει χρόνο να κοιμάται νωρίτερα. Δεν του φτάνουν για να είναι έτοιμο για τις υποχρεώσεις του της επόμενης μέρας, τις σχολικές. Και αυτό είναι που το επιβαρύνει.»

Αλλά και το βραδινό γεύμα δεν έχει την ποιότητα, ούτε λαμβάνεται την σωστή ώρα, για τους ίδιους λόγους.

« Τώρα το βραδινό της είναι πάντα...θα πάρει, θα πιεί ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά ή ένα τοστ αλλά δεν είναι αυτό. Είναι ότι ο χρόνος δεν είναι σωστός που παίρνει το βραδινό γεύμα. Είναι αργά. Και μόλις πάρει το γεύμα θα πέσει για ύπνο, δηλαδή μπορεί να έχει τελειώσει τα φροντιστήρια δέκα η ώρα, δεν είναι ώρα για βραδινό. Δεν πρέπει να πάρει τίποτα εκείνη την ώρα. Αλλά δυστυχώς τί να...»

Η Ελένη επίσης εργάζεται. Οι πολλές ώρες που πρέπει να λείπει από το σπίτι, την οδηγούν στην παρασκευή φαγητών γρήγορων και εύκολων.

« Ο χρόνος που...έτσι πολλές φορές προτιμώ να καταφεύγω σε φαγητά που θέλουν λίγο χρόνο παρασκευή. Μπιφτέκια, σνίτσελ, μακαρόνια.»

Για την Ελεονόρα, τέλος, οι αντιλήψεις του πατέρα πως δεν χρειάζεται να απευθυνθούν σε ειδικό για το πρόβλημά της, είναι πιστεύω σημαντικό εμπόδιο στην λύση του προβλήματος της παχυσαρκίας της.

«...υποστηρίζει ότι αν το παιδί κλείσει το στόμα του και δεν τρώει δεν χρειάζεται να πάει σε διαιτολόγο και υπάρχει έτσι μία σύγκρουση μεταξύ μας.»

Στην περίπτωση του εξάχρονου **Νίκου**, μεγάλο εμπόδιο στον έλεγχο του σωματικού του βάρους είναι η αποτυχία να ελέγξουν οι γονείς και η γιαγιά που φυλάει πολλές φορές το παιδί, την ποιότητα και την ποσότητα του φαγητού αλλά περισσότερο τα σνακ. Τα τελευταία, φαίνεται να αποτελούν την μεγάλη του αδυναμία, που δεν μπορεί το περιβάλλον του παιδιού να του περιορίσει.

«Σας είπα τρώει απ' όλα, δεν έχει εξαίρεση πουθενά, μόνο όταν είναι πολύ χορτάτος δεν τρώει ας πούμε για λίγο και μετά από λίγο ψάχνει να βρει ό,τι είναι στα ντουλάπια και στα συρτάρια.»

Εμπόδιο όμως στον έλεγχο του σωματικού του βάρους, παίζει και η ανορίστη συμπεριφορά του περιβάλλοντος του παιδιού, το οποίο του αγοράζει όλα αυτά και τα έχει πάντα στο σπίτι, ενισχύοντας το πρόβλημά του.

«Δυστυχώς, τα ντουλάπια είναι πάντα έτσι και προπαντός όταν πάει στη γιαγιά είναι γεμάτα και εκείνο είναι πιστεύω το κακό αλλά δεν μπορώ να το συγκρατήσω.»

Το παιδί δεν αθλείται. Η μητέρα δεν έχει λάβει τέτοια πρωτοβουλία «λόγω δουλειάς». Η εργασία της μητέρας προβάλλεται και πάλι ως ανασταλτικός παράγοντας, ενώ υποστηρίζει πως λόγω 'υπερκινητικότητας' του παιδιού, δεν κάνει καθιστική ζωή.

«...δεν κάθεται, δεν κάθεται, όχι.»

Μία αντίληψη, που πιθανόν να διαμορφώνει και συμπεριφορές.

4.4.3 Ο ρόλος της οικογένειας και του σχολικού κυλικείου

Ο ρόλος της οικογένειας είναι πάρα πολύ σημαντικός και στη διαμόρφωση διατροφικών αντιλήψεων και συμπεριφορών. Τα παιδιά, γίνονται αναπόφευκτα οι δέκτες των θετικών ή αρνητικών μηνυμάτων που θα τους δώσουμε, μέσω των δικών μας συνηθειών στην διατροφή. Γινόμαστε σε μεγάλο ποσοστό, τα πρότυπα που θα υιοθετήσουν στην δική τους ζωή. Άθελά τους, τις περισσότερες φορές, γίνονται μιμητές των δικών μας διατροφικών προτύπων και επηρεάζονται ή αντιγράφουν τις διατροφικές συνήθειες που ακολουθούμε, λόγω των προτιμήσεων ή και των συνθηκών της ζωής μας.

Αλλά και το σχολικό κυλικείο, επηρεάζει και διαμορφώνει, μέσω των διατροφικών προτύπων που παρέχει, τις διατροφικές επιλογές των παιδιών, μέσα στον ευρύτερο χώρο της σχολικής κοινότητας. Είναι σημαντικό να δούμε, τις επιδράσεις του στο κολατσιό των παιδιών και τις συμπεριφορές που διαμορφώνονται.

Η οικογένεια του **Γιώργου**, αγαπά και προτιμά τα λιπαρά φαγητά, τα κοκκινιστά, τα τηγανητά, με μεγάλη προτίμηση στο κρέας, χωρίς πολλά λαχανικά και φρούτα. Οι συνήθειες αυτές των γονιών έχουν γίνει και συνήθειες του παιδιού.

«... αν του έχω δηλαδή το κρέας θα είναι με πατάτες τηγανητές , ε...σκέτο, ας πούμε, δεν θα το φάει χωρίς πατάτα τηγανητή, ε...εάν είναι όσπρια θα φάει

πάρα πολύ λίγο με ψωμί αλλά, γενικώς, δεν θα φάει καθόλου σαλάτα, ε...και όχι φρούτα. Καθόλου φρούτα. Και έτοιμα φαγητά, έτσι;»

«Δεν του αρέσουνε καθόλου, Δεν έχει μάθει να τα τρώει δηλαδή...»

Το ίδιο συμβαίνει και με το «έτοιμο φαγητό». Είναι συνήθειο της οικογένειας να παραγγέλνει τα βράδια φαγητό απ' έξω. Είναι κάτι που τους βολεύει, αλλά προπαντός τους αρέσει.

«...και το βράδυ συνήθως θα παραγγείλουμε κυρίως απ' έξω να φάμε.»

Η οικογένεια διατηρώντας την συνήθεια αυτή, συντηρεί και ενισχύει θα λέγαμε αυτή την κατάσταση.

Η γιαγιά που έχει αναλάβει να κρατά κάποιες ώρες το παιδί, εξαιτίας της εργασίας της μητέρας, παίζει και αυτή σημαντικότατο ρόλο. Φροντίζει πάντα να φτιάχνει φαγητά που θα ευχαριστήσουν το παιδί.

«Το μεσημέρι εάν έχω εγώ φαγητό, θα φάει σε μένα, διαφορετικά, θα πάει στη γιαγιά, που η γιαγιά του ετοιμάζει ό, τι του αρέσει, δηλαδή, συνήθως πατάτες τηγανητές, όλα γενικώς αυτά τα λιπαρά που δεν κάνουνε...»

Έτσι, η μητέρα που έχει γνώση της κατάστασης, μας επισημαίνει το γεγονός. Κρίνει πως είναι απαραίτητη η παρέμβαση φορέων του δήμου και του σχολείου προς ενημέρωση πάνω στο πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας στην ευρύτερη οικογένεια, ενοχοποιώντας τους παππούδες σε μεγάλο βαθμό, για συμπεριφορές που και οι ίδιοι ως γονείς ενισχύουν.

«Και για τα παιδιά και για τους γονείς, εγώ πιστεύω, γιατί...και τους παππούδες, κυρίως, γιατί ένα μεγάλο πρόβλημα είναι και οι παππούδες και οι γιαγιάδες, που τρώνε εκεί...και δυστυχώς, ταιΐζουν τα παιδιά ό, τι θέλουν τα παιδιά.»

Ο Γιώργος λοιπόν, που δεν συνηθίζει να τρώει πρωινό στο σπίτι, πάλι λόγω συνήθειας των γονιών να μην λαμβάνουν πρωινό οι ίδιοι, με τα λεφτά που θα πάρει από το σπίτι, θα αγοράσει στο κυλικείο του σχολείου του «τυρόπιτες, λουκανικόπιτες διάφορα τέτοια». Η μητέρα κρίνει την ποιότητα των τροφών του κυλικείου πολύ κακή, θεωρώντας έτσι το ρόλο τους αρνητικό.

«Α...τα σχολεία! Ε...είναι χάλια.»

Η **Αθανασία** έπειτα, που αρέσκειται στις λιχουδιές, με την συμπεριφορά και τις αντιδράσεις της, φέρνει σε πολύ δύσκολη θέση το ευρύτερο περιβάλλον της, γονείς και παππούδες. Καταφέρνει να αποσπά τα γλυκίσματα, προκειμένου να

γλυτώσουν όλοι από τα κλάματα και τις φωνές της, όπως μας εξομολογήθηκε η μητέρα της. Η οικογένεια στην συγκεκριμένη περίπτωση, δεν έχει καταφέρει να χειριστεί την κατάσταση, κρατώντας πιο σκληρή ίσως στάση απέναντι στον τρόπο που το παιδί απαιτεί τα 'θέλω' του. Αλλά και να το βοηθήσει με το να μην αγοράζει στο σπίτι όλα αυτά τα σνακ που η μικρή λατρεύει.

«...επειδή λείπω από το σπίτι συχνά, δεν το ελέγχω πάντοτε τι τρώει και συνήθως οι γιαγιάδες και οι παπούδες θα του δώσουν και τη σοκολατίτσα, μετά θα του δώσουν και κάποιο γλυκάκι.»

Και για την μητέρα της Αθανασίας ο ρόλος του κυλικείου του σχολείου είναι αρνητικός.

«Έχω και άλλο ένα παιδί, το οποίο βέβαια δεν είναι παχύσαρκο, ε...μου έχει πει...εντάξει, ότι δεν είναι και τόσο πολύ... καλό, καλή η ποιότητα του κυλικείου, γιατί περιλαμβάνει τα κρουασάν, περιλαμβάνει πίτσες, τυρόπιτες. Νομίζω ότι δεν θα έπρεπε να υπάρχουν αυτά.»

Στην περίπτωση τώρα του **Μάριου**, φαίνεται ότι οι συνθήκες θα μπορούσαν να είναι πολύ ευνοϊκές για να αντιμετωπιστεί η παχυσαρκία του ή και ακόμη καλύτερα, να το είχε τελείως αποφύγει. Η μητέρα έχει πολύ καλή γνώση ενός ισορροπημένου μεσογειακού και υγιεινού διαιτολογίου, με μεγάλη ακολουθία του τί πρεσβεύει ως σωστό διατροφικά για την οικογένειά της και του τί τους προσφέρει. Επίσης δεν μας δείχνει πως η εργασία της φέρνει εμπόδιο στο να αφιερώσει χρόνο στην μαγειρική, όσο πρέπει ώστε να προσφέρει υγιεινά πιάτα ή ολοκληρωμένα γεύματα. Επιπλέον, ενισχυτικός σε όλα αυτά παράγοντας, είναι το γεγονός ότι ο πατέρας του παιδιού είναι παιδίατρος, πολυάσχολος μεν, ικανός δε να χειριστεί ιατρικά με τις κατάλληλες παρατηρήσεις και παρεμβάσεις προληπτικά και θεραπευτικά την κατάσταση του παιδιού. Και έχει επίσης την δυνατότητα, γνωστική και οικονομική, να ζητήσει από άλλους επιστήμονες συμμετοχή σε αυτό. Ενώ λοιπόν ο ρόλος της οικογένειας θα μπορούσε να είναι πολύ θετικός για το παιδί αυτό, προβάλλεται μέσα από την συνέντευξη ένας άλλος βασικός στην δυναμική του παράγοντας που δημιουργεί προβλήματα. Τόσο ο χαρακτήρας του πατέρα που αρέσκεται στο να προσκαλεί φίλους στο σπίτι, όσο και η φύση του επαγγέλματός του που του δημιουργεί πολλές κοινωνικές υποχρεώσεις, έχουν συμβάλει ώστε να έχουν σπίτι πολύ συχνά καλεσμένους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τις αντίστοιχες διατροφικές διαφοροποιήσεις με εδέσματα για την ικανοποίησή τους και τις λιχουδιές που

φέρνουν οι καλεσμένοι στην οικογένεια. Με δεδομένη λοιπόν την αδυναμία του παιδιού σε όλα αυτά, το πρόβλημά του ενισχύεται.

«... όταν έχουμε καλεσμένους, όπου σίγουρα θα υπάρχει και κάτι άλλο, με περισσότερα λιπαρά, είτε κρέμα γάλακτος ή κάποιο σουφλέ, που δεν υπάρχει σε καθημερινή βάση, αν ψήσει λουκάνικα ο μπαμπάς μας ή πίτες, οπότε εκεί είναι...εκνευρίζεται όταν τον κοιτάω, τον αγριοκοιτάζω και πατάτες τηγανητές που τότε θα υπάρχουν, ενώ σε καθημερινή βάση δεν υπάρχουν.»

Το ίδιο και για τα γλυκά και τα διάφορα σνακ.

«...τα έχουμε για τους φίλους μας που έρχονται στο σπίτι, τα παίρνει και ο μπαμπάς μας, ο σύζυγός μου δηλαδή, οπότε αν δεν τα κρύψω μπορεί να τα βρει.»

Για την μητέρα, ο ρόλος του σχολικού κυλικείου είναι επίσης αρνητικός, όχι γιατί δεν έχει και υγιεινά, αλλά περισσότερο γιατί διαθέτει και πολλά παχυντικά γεύματα και σνακ, που δεν θα έπρεπε.

«Ε...δεν μπορώ να πω ότι είναι και το καταλληλότερο, γιατί μπορεί να βρει διάφορα πράγματα εκεί που παχαίνουν και δεν θα έπρεπε να υπάρχουν.»

Στην οικογένεια του **Χρήστου** τα πράγματα είναι κάπως διαφορετικά. Η μητέρα ενώ μας δείχνει πως έστω και αδρά γνωρίζει τους βασικούς κανόνες υγιεινής διατροφής, ωστόσο δεν μπορούμε να πούμε ότι τους υποστηρίζει, περισσότερο ως νοοτροπία τόσο της ίδιας όσο και του συζύγου της. Υπάρχει μία χαλαρότητα θα λέγαμε στην εφαρμογή των κανόνων αυτών.

«Υπάρχουν όλα μέσα στο σπίτι. Κάνει τις επιλογές.»

Αλλά και τα παχυντικά σνακ υπάρχουν και καταναλώνονται στο σπίτι, με ιδιαίτερη ενίσχυση από τον πατέρα.

«Υπάρχουν πάρα πολλά, πρώτον γιατί έχουμε τον μπαμπά μας που του αρέσουν πάρα πολύ και τα αγοράζει ο ίδιος και τα φέρνει στο σπίτι. Όταν έρχεται ένας επισκέπτης στο σπίτι μας φέρνει και αυτός και αναγκαστικά το παιδί όταν βλέπει εμάς τον γονέα να τρώει πατατάκια, αναψυκτικά και αυτό επηρεάζεται μαζί με τον μπαμπά που κάθονται στον καναπέ και βλέπουν τηλεόραση να τρώνε μαζί. Αυτό.»

Πατέρας και γιος, συνοδοιπόροι στον απολαυστικό αλλά επικίνδυνο κόσμο των 'κακών' λιπαρών. Και την μητέρα απέναντι σε αυτό ανίσχυρη; Αμέτοχη; Σίγουρα πάντως παρατηρητή.

Και για την μητέρα του Χρήστου ωστόσο ο ρόλος του σχολικού κυλικείου προβάλλει αρνητικός.

«Ε...σίγουρα δεν είναι κάτι σωστό. Όταν έχει μέσα τυρόπιτες, που είναι λιπ...λίπος, έχουνε μέσα κρουασάν, έχουνε μέσα τσιπς, ...»

«Πιστεύω ότι δεν είναι υγιεινά.»

Στην περίπτωση του **Γιάννη**, η ευρύτερη οικογένεια και συγκεκριμένα οι γιαγιάδες, παίζουν σημαντικό ρόλο στην αρνητική ενίσχυση του παιδιού στο πρόβλημα της παχυσαρκίας του. Το διαιτολόγιο που ακολουθούν πλέον για τον Γιάννη οι γονείς, ύστερα από τη συμβουλή της παιδιάτρου, καταστρατηγείται από την γιαγιά..

«Αστάθμητος παράγοντας σε όλα αυτά είναι οι επιλογές της γιαγιάς στο φαγητό, όταν θα πρέπει να μείνουν εκεί όταν εργαζόμαστε και οι δύο. Δεν προσέχει όπως εμείς και του κάνει πολλά χατίρια, παρά τις έντονες διαφωνίες μας.»

Δεν μπορούμε ωστόσο να παραβλέψουμε το γεγονός, ότι οι γονείς ακολουθούν το διαιτολόγιο αυτό τον τελευταίο μόλις καιρό. Αυτό σημαίνει πως το πρόβλημα της παχυσαρκίας στο παιδί δεν δημιουργήθηκε από τις σημερινές διατροφικές επιλογές, αλλά από αυτές που ως τώρα ακολουθούνταν και που δεν διαφαίνονται ιδιαίτερα στην συνέντευξή μας.

«Ε...προσπαθούμε να τρώνε τα πάντα πλέον...»

Στην επίμονη ερώτησή μας, προσπαθώντας να φανεί κάποιο στοιχείο από τα ‘λάθη’ στην διατροφή του παρελθόντος, εφόσον η μαγειρική που ακολουθεί σήμερα η μητέρα είναι υγιεινή, η απάντηση για μία ακόμη φορά στράφηκε στις γιαγιάδες.

«Ε...μάλλον αυτό που έκανε μέχρι πριν λίγο καιρό, το ότι τσιμπολόγαγε και ό,τι έβρισκε και γενικώς το ότι μένει πολλές φορές με γιαγιάδες, λόγω της δουλειάς μας και δεν τηρούνται πάντα οι κανόνες διατροφής που πρέπει να έχουνε.»

Η μητέρα μας λέει όμως ότι τα γεύματα της οικογένειας τα επιλέγει βάση του τρόπου που έχει μάθει από την δική της οικογένεια, χωρίς πλήρη αποσαφήνιση.

«Έτσι έχουμε μάθει και από την οικογένεια και γενικώς ότι πρέπει να τρώνε τα παιδιά από όλα τα φαγητά.»

Η οικογένεια στην οποία αναφέρεται είναι αυτή της γιαγιάς την οποία λίγο πριν ενοχοποίησε για ελαστικότητα και αποκλίνουσες διατροφικές επιλογές. Επιλογές με τις οποίες όπως μας λέει έχει «μάθει» και άρα έχει μεγαλώσει και η ίδια και που συνέχισε να ακολουθεί και στην δική της οικογένεια, μέχρι την παρέμβαση της

παιδιάτρου. Δεν είναι επίσης τυχαίο και ενισχύει τα παραπάνω, η απάντηση που μας έδωσε στην ερώτησή μας, αν υπάρχει άλλος παχύσαρκος στην οικογένεια και που ήταν η εξής:

«Ναι. Εγώ και τ' αδέρφια μου.»

Στην οικογένεια του Άγγελου, ένα σοβαρό πρόβλημα στην υγεία του πατέρα, έχει συμβάλλει στην διαμόρφωση ενός πολύ υγιεινού διαιτολογίου που τηρείται καθημερινά. Αυτό από μόνο του αποτελεί θετικό ερέθισμα για το παιδί. Από την μία έχει παράδειγμα προς αποφυγή την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο πατέρας του, με μεγάλο μερίδιο ευθύνης στο πρόβλημά του την κακή διατροφή του παρελθόντος, από την άλλη είναι ενισχυτικός παράγοντας η καθημερινή ύπαρξη στο σπίτι υγιεινών γευμάτων. Στην συγκεκριμένη λοιπόν περίπτωση, ενώ ο ρόλος της οικογένειας ως προς τις διατροφικές επιλογές, θα μπορούσε να έχει θετική επίρεια στο παιδί, βλέπουμε πως δεν επηρεάζει θετικά την στάση του παιδιού, που επιμένει σε κάθε ευκαιρία εκτός σπιτιού να αγοράζει και να τρώει κάθε είδους παχυντικά σνακ. Και οι συγκρούσεις με την μητέρα του, για τις επιλογές αυτές, οδηγούν στα αντίθετα αποτελέσματα εκτός σπιτιού κυρίως. Δεν αποκλείεται και η αποκλειστική παρουσία μη λιπαρών φαγητών κατά βάση στο μενού της οικογένειας, με την πιθανή 'υπερβολή' που διαμορφώνεται, να ενισχύει την αντίδραση αυτή του παιδιού.

«Πιστεύω ότι ο τρόπος που μαγειρεύω είναι πάρα πολύ προσεγμένος, γιατί σας είπα ότι έχει και ο σύζυγός μου πρόβλημα, αλλά δεν παίζει ρόλο μόνο το φαγητό που τρώει. Δηλαδή είναι ελάχιστη η ποσότητα του φαγητού που τρώει με τα άλλα σνακ τα απογευματινά και τα διάφορα έτοιμα που τρώει. Έστω και κρυφά.»

Και για την μητέρα του Άγγελου ο ρόλος του κυλικείου προβάλλεται αρνητικός.

«Είναι χάλια η ποιότητα των τροφών. Είναι όλα συσκευασμένα, είναι προκατασκευασμένα με πάρα πολλά λιπαρά, δηλαδή μία τυρόπιτα που θα φάει το παιδί το πρωί είναι με ζωικό λίπος φτιαγμένη και με...πάρα πολύ κακής ποιότητας; Και για ένα παιδί που του αρέσουν αυτά είναι πρόκληση το κυλικείο.»

Στην οικογένεια της **Ελεονώρας**, οι μέχρι πριν λίγο καιρό διατροφικές επιλογές της οικογένειας βασίζονταν στις προτιμήσεις του πατέρα της. Πολύ λιπαρές προτιμήσεις, που με τον καιρό είχαν αρνητική επίδραση στο σωματικό βάρος των

μελών ολόκληρης της οικογένειας και όχι μόνο της Ελεονώρας. Ο πατέρας αποτέλεσε αρνητικό διατροφικό πρότυπο για το παιδί αλλά και «επέβαλε» κατά κάποιον τρόπο τις «κακές» του συνήθειες και στους υπόλοιπους, κάτι που αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα στην δημιουργία του προβλήματος του παιδιού. Η παρέμβαση της μητέρας αλλάζοντας τις συνήθειες αυτές και προσπαθώντας να προσφέρει πιο υγιεινά πιάτα, ίσως θέσει καλή βάση για την βοήθεια του παιδιού.

«Επηρεάζονται από την... πιο παλιά οι επιλογές ήταν ανάλογα με το τι ήθελε ο μπαμπάς. Αφού είδα ότι αυτό είχε επιπτώσεις στο βάρος των παιδιών και στο δικό μας βέβαια, σταμάτησα να κάνω τις επιθυμίες του, βλέποντας το πρόβλημα έτσι... βλέποντας το πρόβλημα και έτσι ξεκίνησα να μαγειρεύω φαγητά που πρέπει να τρώμε στην οικογένεια.»

Δεν είναι επίσης τυχαίο το γεγονός ότι ο πατέρας είναι παχύσαρκος, ο αδελφός του και ο πατέρας του, δηλαδή ο παππούς του παιδιού. Καθώς η μητέρα απαντά στην ερώτησή μας για το αν υπάρχει άλλος παχύσαρκος στην οικογένεια:

«Ο μπαμπάς, ο θείος, ο παππούς.»

Κάτι που αποδεικνύει επιπλέον και την επιβάρυνση του παιδιού λόγω κληρονομικότητας.

Η μητέρα θεωρεί και τον ρόλο του κυλικείου ως αρνητικό.

« Τι να πω τώρα; Ότι είναι... αίσχος. Τι να πω; Είναι όλο συντηρητικά, λιπαρά. Βέβαια το κυλικείο έχει το κουλούρι με το τριγωνάκι το τυράκι και το μήλο, υπάρχει φρούτο , το οποίο τα παιδιά δεν το παίρνουνε, γιατί το ένα λέει ότι με κοροϊδεύει το άλλο, ας πούμε. Και εκεί κάπου, δεν ξέρω αν την διευκολύνει στο να το ισχυρίζεται, τρώει ότι της αρέσει, αυτή.»

Στον εξάχρονο **Νίκο**, τόσο οι γονείς όσο και η γιαγιά, βλέποντας το πρόβλημα με το σωματικό βάρος του παιδιού, όσο και την αδυναμία του στις λιχουδιές δεν έχουν καταφέρει και δεν φαίνεται να έχουν και την δύναμη ή τον τρόπο να διαχειρισθούν τις επιλογές του. Ενισχύουν αρνητικά το παιδί κάνοντάς του τα θελήματα και έχοντας πάντα στο σπίτι όλα τα λιπαρά σνακ που του αρέσουν.

«Δυστυχώς, τα ντουλάπια είναι πάντα έτσι και προπαντός όταν πάει στη γιαγιά είναι γεμάτα και εκείνο είναι πιστεύω το κακό αλλά δεν μπορώ να το συγκρατήσω.»

Δεν έχουν επίσης καταφέρει να περιορίσουν την ποσότητα και την συχνότητα που τρώει το παιδί.

«Σας είπα τρώει απ' όλα, δεν έχει εξαίρεση πουθενά, μόνο όταν είναι πολύ χορτάτος δεν τρώει ας πούμε για λίγο και μετά από λίγο ψάχνει να βρει ό, τι είναι στα ντουλάπια και στα συρτάρια.»

Σε γνώση του προβλήματος της παχυσαρκίας του παιδιού αλλά και των κακών του διατροφικών συμπεριφορών, η οικογένεια δεν έχει ζητήσει την συμβουλή κάποιου ειδικού.

4.4.4 Αντιφατικά μηνύματα

Η οικογένεια του Γιώργου, αρέσκεται πολύ σε λιπαρά κυρίως φαγητά και το κρέας, αν σε γενικές γραμμές, όπως είδαμε, η μητέρα υποστηρίζει τουλάχιστον θεωρητικά την αναγκαιότητα της παρουσίας των φρούτων και των λαχανικών στο καθημερινό μενού της οικογένειας. Στην συνέντευξη μας δίνει την εντύπωση πως έχει γνώση της αντίφασης αυτής στην διατροφική συμπεριφορά, ωστόσο την υποστηρίζει.

«Ε...κυρίως οι σάλτσες, τα πολύ λιπαρά γενικώς φαγητά, τα τηγανητά, ό, τι μας αρέσουν δηλαδή.»

«Δυστυχώς, τις περισσότερες ημέρες τρώμε κρέας. Ε...δηλαδή γύρω στις τέσσερις φορές την εβδομάδα τρώμε κρέας και αυτό συνοδεύεται κυρίως από πατάτες τηγανητές, από μακαρόνια, από πουρέ. Κυρίως είναι κρέας πάντως. Τι άλλο; Τι άλλο εκτός από το κρέας; ...ε, θα κάνουμε και όσπρια, λαχανικά, πολύ λίγο γενικώς. Δεν συμπεριλαμβάνουμε πολλά λαχανικά και φρούτα.»

Διαφαίνεται έντονη αμφιθυμία σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, αλλά και την πιθανότητα αλλαγής τους.

Στην ερώτησή μας : *«Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακ στο σπίτι;»*, η απάντησή μας δίνει άλλο ένα αντιφατικό μήνυμα με αντίκτυπο στο παιδί.

«Αα...Δυστυχώς, άμα ανοίξει το ντουλάπι, θα τα βρει όλα αυτά [γέλιο], είναι πολύ εύκολο.»

Αντιφατικά μηνύματα δέχεται ο Γιώργος και από την συμπεριφορά της μητέρας, κάθε φορά που δεν επιθυμεί να φάει το φαγητό που θα έχει μαγειρέψει για την οικογένεια και δεν θα του αρέσει. Η μητέρα προκειμένου να μην φάει καθόλου ο μικρός, θα προτιμήσει να του φτιάξει κάτι πρόχειρο που του αρέσει, έστω και αν είναι αρκετά λιπαρό. Η υποχώρηση αυτή της μητέρας, ενισχύει την διαμόρφωση κακών διατροφικών συνηθειών και απαιτήσεων του δεκατριάχρονου νέου μας, όπως είδαμε και στο κεφάλαιο των εμποδίων για την σωστή διατροφή.

«Μπορεί, δηλαδή, κάποια μέρα να έχω φτιάξει φακές ε...θα τσακωθούμε γιατί δεν τις τρώει τις φακές. Θα φάει μια κουταλιά. Στο τέλος θα καταλήξουμε να του κάνω κάτι άλλο, θα καταλήξει να του κάνω κάτι πρόχειρο, δηλαδή, πατάτες τηγανητές με αυγά, ας πούμε, ή λουκάνικα...κάτι τέτοιο. Οπότε...»

«Δυστυχώς, υποκύπτουμε, δυστυχώς [γέλιο], υποκύπτουμε, από το να παραμείνει νηστικό το παιδί...κάνουμε το λάθος και υποκύπτουμε πολλές φορές.»

Το ίδιο θα συμβεί και με την συνήθεια όπως φαίνεται της οικογένειας να παραγγέλνει φαγητό από έξω. Μια συνήθεια που έχει υιοθετηθεί από το παιδί, καθώς οι γονείς θα ανταποκριθούν στο αίτημα του παιδιού και θα το ενισχύσουν, συμμετέχοντας χωρίς να το αποτρέπουν.

« Και φαΐ να έχω, αν δεν του αρέσει, θα ζητήσει να παραγγείλουμε φαΐ να φάμε απ' έξω, ειδικά το βράδυ, ε...δεν θα φάει ας πούμε δύο φορές, δηλαδή το μεσημέρι αν έχω κάποιο φαΐ, το βράδυ δεν θα θελήσει το ίδιο, θα πει 'δεν παραγγέλνουμε μία πίτσα απ' έξω να φάμε;' και δυστυχώς υποκύπτουμε. Μας αρέσει και μας.»

Και η μητέρα της μικρής **Αθανασίας** όμως, θεωρεί σημαντικό να μην τρώει το παιδί πατατάκια, σοκολάτες και τέτοια σνακ, ωστόσο τόσο στο σπίτι τους όσο και των παππούδων, το παιδί τα βρίσκει και τα τρώει. Πρόκειται για ένα επτάχρονο παιδί, που για να τα βρει και να τα φάει, θα πρέπει κάποιος να τα έχει αγοράσει.

«Μπορεί να βρει. Μπορεί να βρει στους παππούδες αλλά και στο σπίτι μου, όχι όλες τις φορές όμως.»

«...αλλά αν θα βρει και όλα τα σνακ, θα φάει και από αυτά.»

Επίσης διαιτολόγος σε μια επίσκεψη, είχε ενημερώσει και συμβουλευσει την μητέρα για το πρόβλημα του παιδιού. Τους έδωσε οδηγίες για το τί θα πρέπει να τρώει το παιδί, με αναπαραστάσεις ώστε όλα αυτά να γίνουν κατανοητά από το παιδί.

Έτσι στην ερώτησή μας : *«Πώς αξιολογείται αυτή την συμβουλή του διαιτολόγου;»*, μας απάντησε:

«Ήταν πάρα πολύ καλή η συμβουλή που μας έδωσε.»

Ωστόσο:

«...από εκεί και πέρα δεν το συνεχίσαμε.»

Αντιφατικά μηνύματα στην περίπτωση του **Μάριου** μας έρχονται από την μεριά του πατέρα. Ενώ είδαμε την μητέρα του παιδιού να ακολουθεί πιστά για την οικογένειά της υγιεινά, μεσογειακά μενού, ο πατέρας από την άλλη, αν και παιδίατρος δείχνει με την συμπεριφορά και τις συνήθειές του να ενισχύει το πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού, με τα καλέσματα και τις δικές του διατροφικές συνήθειες.

Όπως στην ερώτησή μας: *«Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακ στο σπίτι;»*, μας απαντά η μητέρα:

«Ναι, είναι εύκολο γιατί τα έχουμε για τους φίλους μας που έρχονται στο σπίτι, τα παίρνει και ο μπαμπάς μας, ο σύζυγός μου δηλαδή, οπότε αν δεν τα κρύψω μπορεί να τα βρει. Αν και τα αποφεύγω.»

Από την μεριά της μητέρας του **Χρήστου**, μας έρχονται αντιφατικά μηνύματα. Η Χριστίνα λοιπόν, θα μαγειρέψει κάποια μεσογειακά πιάτα για την οικογένεια, όμως για τον Χρήστο θα μαγειρέψει αυτά που θέλει το παιδί και που είναι επιβαρυντικά για το σωματικό του βάρος, με πλήρη επίγνωση της βλαπτικότητάς τους.

«...υπάρχουν μέσα στο σπίτι μου και τα φρούτα και τα λαχανικά και τα παραδοσιακά και η μεσογειακή κουζίνα, αλλά προσπαθώ να τα συνδυάζω όλα και τα φαγητά αυτά αλλά και αυτά που θέλει το παιδί. Υπάρχουν όλα μέσα στο σπίτι. Κάνει τις επιλογές. Αλλά τείνω περισσότερο στις επιλογές που θέλει αυτό.»

«Ε...φυσικά, όταν κάνω κοκκινιστά, όταν αναγκάζομαι να του κάνω τηγανητά που του αρέσουν πάρα πολύ, φυσικά και επηρεάζει το βάρος του παιδιού.»

Ωστόσο, αντιφατικά μηνύματα δέχεται ο Χρήστος και από τον πατέρα, ο οποίος φέρνει στο σπίτι όλα εκείνα τα λιπαρά σνακ που λατρεύει και ο μικρός, δίνοντας ταυτόχρονα και το κακό παράδειγμα, καθώς φαίνεται ότι η κατανάλωσή τους γίνεται χωρίς κάποιο όριο και μέτρο.

«Υπάρχουν πάρα πολλά, πρώτον γιατί έχουμε τον μπαμπά μας που του αρέσουν πάρα πολύ και τα αγοράζει ο ίδιος και τα φέρνει στο σπίτι...»

Αντιφατικά μηνύματα ως προς το διαιτολόγιο δέχεται ο μικρός **Γιάννης**. Στο σπίτι του, η μητέρα τηρεί πλέον το διαιτολόγιο που της έδωσε η παιδίατρος. Όταν οι γονείς εργάζονται και το παιδί το κρατάει η γιαγιά, δεν τηρείται αυτό.

«Δεν προσέχει όπως εμείς και του κάνει πολλά χατίρια, παρά τις έντονες διαφωνίες μας.»

Ο Άγγελος πάλι λατρεύει τα φαγητά και σνακ του εμπορίου, κάτι που τον φέρνει σε σύγκρουση με την μητέρα του και προκειμένου να την αποφεύγει προτιμά να τα αγοράζει και να τα τρώει έξω από το σπίτι ή κρυφά μέσα σε αυτό.

«...έχουμε βρει πολλές φορές στο γραφείο του χαρτάκια από σοκολάτες και τέτοια πράγματα και υπάρχουν μεγάλες συγκρούσεις.»

Αν και η μητέρα έχει γνώση αυτής της κατάστασης, δεν ασκεί έλεγχο στα χρήματα που θα πάρει το παιδί και με τα οποία θα αγοράσει ό,τι θέλει.

«τα απογεύματα να πω την αλήθεια θα πάρει και μόνος του [γέλια] από ένα τασάκι που βάζουμε ψιλά για το σχολείο, έστω και κρυφά θα πάρει για να πάρει τέτοια.»

Ο Άγγελος καταφέρνει να κάνει αυτό που θέλει με την ελευθερία που έχει στην πρόσβαση των χρημάτων που του δίνουν αυτή την δυνατότητα. Δέχεται όμως την επίκριση από τους γονείς του και συγκρούεται μαζί τους, για κάτι που σε πρώτο λόγο ευθύνονται οι ίδιοι, καθώς αφήνουν ανεξέλεγκτα χρήματα στο σπίτι με ελεύθερη την πρόσβαση από όποιον το θελήσει. Αντιφατικά μηνύματα με αποδέκτη των ενεργειών τους το παιδί.

Στην περίπτωση της **Ελεονώρας**, το αντιφατικό μήνυμα το δεχόμαστε από την συμπεριφορά της μητέρας, η οποία δεν έρχεται σε συγκρούσεις με το παιδί για το διαιτολόγιο που θα επιλέξει για την οικογένεια, καθώς η μικρή δεν φέρνει αντιρρήσεις. Ωστόσο, δεν μας αναφέρει να συγκρούεται με το παιδί για την μεγάλη ποσότητα του φαγητού που διαπιστώνει να καταναλώνει και όπως μας έχει δείξει την ανησυχία και πιστεύει πως έχει μεγάλο μερίδιο ευθύνης στην διαμόρφωση του σωματικού της βάρους.

«...μπορεί να φάει δύο τοστ, αντί για ένα τοστ με ένα ποτήρι γάλα, ξέρω 'γώ και αυτό την επιβαρύνει απ' ότι φαίνεται.»

«...το ψωμί που δεν μπορώ να το καθορίσω. Μπορεί να φάει δύο φέτες, τρεις φέτες ψωμί, στη σαλάτα βουτάει, έχει, έχει διάθ...έχει..., της αρέσει να βουτάει έτσι...»

Έχει το 'ελεύθερο' να τρώει όσο θέλει; Για την ποσότητα δεν συγκρούονται; Ενώ τόσο έντονα στην συνέντευξη η μητέρα το παρατηρεί ως σημαντικό; Σχετικά με τις συγκρούσεις με το παιδί για την διατροφή:

«Δεν έχουνε. Ότι βρίσκει θα φάει. Δεν θα κάνω κάτι διαφορετικό. Δεν επιλέγει. Βρίσκει αυτά που θα βρει τα υγιεινά στο σπίτι, απλά δεν ερχόμαστε σε..., δεν τσακωνόμαστε, δεν χρειάζεται δηλαδή αυτό, απλά θα φάει μεγαλύτερες ποσότητες.»

Και τέλος ο μικρός **Νίκος**. Η συνήθεια του παιδιού με την επιστροφή του από το σχολείο στο σπίτι να ψωνίζει καθημερινά γλυκά στην γειτονιά, καταγράφεται στην συνέντευξη ως πρόβλημα για τους γονείς καθώς δεν μπορούν να τον συγκρατήσουν. Ωστόσο, οι ίδιοι, γονείς και γιαγιά, εφοδιάζουν τα σπίτια με τέτοιου είδους σνακ. Γιατί να μην το κάνει το παιδί; Μηνύματα αντιφατικά τόσο σε όποιον το διαβάζει, αλλά κυρίως προς το παιδί.

«Έτοιμα δεν παίρνω ποτέ. Πάντα μαγειρεύουμε και εγώ και η γιαγιά. Δεν παίρνουμε ποτέ ξένα δηλαδή απ' έξω πίτσες και τέτοια πράγματα, ποτέ. Ε, μόνο τις σοκολάτες, τα μπισκότα, τα κρουασάν, αυτά που βρίσκει.»

4.4.5 Μύθοι

Πρόκειται για πεποιθήσεις, στάσεις και αντιλήψεις των γονέων, που διαμορφώνουν το έδαφος πάνω στο οποίο αναπτύσσονται νοοτροπίες στην διατροφική συμπεριφορά των παιδιών αλλά και συνήθειες στον τρόπο ζωής τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ευνοούνται ή να συντηρούνται παράγοντες που συμβάλουν στην παιδική παχυσαρκία ή μπλοκάρουν την εύρεση λύσης στο πρόβλημα.

Σε πολλά σημεία της συνέντευξης με την μητέρα του **Γιώργου**, θα δούμε την πεποίθηση, θα λέγαμε, που διαμορφώνει στάση και συγκεκριμένη αντίδραση της μητέρας σε καθημερινές δραστηριότητες. Συγκεκριμένα, το γεγονός ότι το παιδί δεν τρώει πρωινό ως προέκταση της ίδιας συνήθειας των γονιών του, η μητέρα το έχει δεχθεί ως μια συνήθεια παγιωμένη. Πιστεύει στην δύναμη της συνήθειας, έτσι ώστε να μην θεωρεί δυνατή την αλλαγή της κατάστασης.

«Και τώρα πλέον σ' αυτή την ηλικία δεν μπορώ να του μάθω να τρώει πρωινό, εάν δεν το συνειδητοποιήσει και δεν το καταλάβει ο ίδιος.»

Η ίδια αντίληψη που ενισχύει την άποψη της μητέρας ότι δεν υπάρχει τώρα περιθώριο για αλλαγή, θα φανεί και όταν την ρωτάμε:

«Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο αποτελεσματικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;»

Όπου απάντησε:

«Πιστεύω, ότι είναι λίγο αργά τώρα. Αυτό έπρεπε ήδη να το είχαμε κάνει όταν ήταν πιο μικρό. Τώρα σε τέτοια ηλικία, επειδή έχει μάθει έτσι, ε, νομίζω ότι είναι δύσκολο. Ε..., βέβαια, έχουμε πάρει κάποιες συμβουλές από ειδικό ε... από ένα διατροφολόγο που πήγαμε το παιδί και έχουμε αρχίσει κάποια προσπάθεια... αλλά πιστέψτε με ότι είναι πάρα πολύ δύσκολο σε τέτοια ηλικία, τώρα που έχει μεγαλώσει και έχει μάθει να τρώει κάποια πράγματα και κάποια να μην τα τρώει.»

Επίσης μας εξομολογείται ότι μαγειρεύει λιπαρά γενικώς φαγητά, με μπαχαρικά και σάλτσες, διότι:

«...αν δεν έχει σάλτσα να βουτήξει το ψωμί, δυστυχώς, δεν θα...δεν θα φάει καθόλου το...φαί.»

Θεωρεί έτσι, ότι αν δεν ακολουθήσει αυτό το μοτίβο μαγειρικής, υπάρχει κίνδυνος να μην φάει το παιδί καθόλου.

Τον ίδιο φόβο «μήπως το παιδί δεν φάει», οπότε και «μαγειρεύω αυτά που θέλει» υποστηρίζει και η μητέρα του **Χρήστου**.

«Προσπαθώ να του κάνω όσο πιο πολύ θέλει αυτός να φάει, να μπορέσει να φάει.»

Σχετικά με την ποιότητα των τροφών του κυλικείου, η μητέρα του **Γιώργου**, εκφράζει την πεποίθηση ότι τα παιδιά θα προτιμήσουν τα πιο ανθυγιεινά, έστω και αν θα έχουν να προσφέρουν κάτι υγιεινό.

«Και να έχουν κάτι υγιεινό, δεν τα παίρνουν τα παιδιά. Πάνε στα πιο ανθυγιεινά πράγματα.»

Πεποίθηση που ίσως εξιλεώνει τις προτιμήσεις του παιδιού της αλλά και την ίδια για αυτές.

Και η μητέρα του **Χρήστου** κινείται με τον ίδιο τρόπο σκέψης, καθώς πιστεύει πως οι «κακές» επιλογές στο κολατσιό που αγοράζει το παιδί στο κυλικείο, είναι αποτέλεσμα επηρεασμού των παιδιών μεταξύ τους.

«...βλέπουν τα παιδιά το ένα το άλλο και παρασέρνεται και αγοράζει.»

Την ίδια πεποίθηση όμως, έχει και η μητέρα της **Ελεονώρας**.

«Επιλέγει...θα του πω να πάρει ένα χυμό, αλλά θα πάρει ένα χυμό; Μήπως πάρει και μια σοκολάτα, δεν ξέρω. Δεν ξέρω. Μπορεί να μου πει μαμά δεν θα πάρω, αλλά πώς γίνεται; Θα πάρει, θα πάρει. Παρασύρονται, παιδιά είναι.»

Ο Γιώργος ξεκίνησε να αθλείται τον τελευταίο χρόνο και μάλιστα με μεγάλη πίεση από τους γονείς, ύστερα από την συμβουλή διατροφολόγου. Η δυσκολία να ακολουθήσει το παιδί το πρόγραμμα άσκησης, παρουσιάζεται σαν παγιωμένη κατάσταση που δεν μπορεί να αλλάξει.

«Αν το παιδί δεν έχει μάθει από μικρό, πιστεύω να αθλείται, είναι πολύ δύσκολο, όταν ήδη έχει φτάσει σε τέτοια ηλικία. Δηλαδή, αναγκαστικά τον πάμε για άθληση, λόγω του προβλήματος.»

Την δυσκολία να τεθούν οι βάσεις στην γνώση, διαχείριση ή και υιοθέτηση σωστών διατροφικών προτύπων τις τοποθετεί και πάλι στην μικρή ηλικία. Κάθε αλλαγή ή την διαμόρφωση καινούριων συνηθειών την αμφισβητεί.

«Πιστεύω, ότι κυρίως ξεκινάει από την οικογένεια, το πρώτο πράγμα, από μικρή ηλικία, βέβαια, μετά είναι το σχολείο, πάλι από μικρή ηλικία...»

Στην περίπτωση της **Αθνασίας**, ένα εμπόδιο που ενδεχομένως συντηρεί το πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού και γίνεται τροχοπέδη στην άθληση και στην αύξηση δραστηριότητας, είναι η ίδια η στάση της μητέρας απέναντι στο θέμα. Κρίνει προφανώς επαρκή άθληση του παιδιού την μία ώρα χορού την εβδομάδα. Το γεγονός ότι το παιδί είναι 'υπερκινητικό', «κινείται όλη την ώρα», κάνει την μητέρα να πιστεύει πως δεν μπορεί να την επηρεάσει να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα, εφόσον θεωρεί πως είναι επαρκής.

«Νομίζω ότι το παιδί δεν κάθεται. Δεν είναι ότι το βάρος του εξαρτάται από την καθιστική ζωή του γιατί δεν, δεν κάνει.»

«...περισσότερο δεν μπορώ να το επηρεάσω να την αυξήσει.»

«...απλά πολλές φορές βαριέται.. Δεν θέλει.»

Αναφέρεται ως παγιωμένη θέση της μικρής, χωρίς ωστόσο να έχει κάνει προσπάθεια να την εντάξει σε κάποιο πρόγραμμα της ηλικίας της, που ίσως θα την διασκέδαζε αλλά και θα την γύμναζε ταυτόχρονα.

Η θέση της αυτή, γίνεται εμπόδιο για την ενίσχυση του παιδιού να αθληθεί. Όλη αυτή η ενέργεια του παιδιού που μας περιγράφει η μητέρα, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί

ευεργετικά. Τουλάχιστον μία προσπάθεια για άθληση ίσως και να ενθουσίαζε την μικρή, εκτονώνοντας ταυτόχρονα και την ενέργειά της σε κάτι δημιουργικό, καθώς:

«γενικώς τρέχει πέρα δώθε μέσα στο σπίτι και βρίσκει διάφορους τρόπους για να παίζει.»

Την παγιωμένη θέση που αποκλείει ή θεωρεί απίθανη την αλλαγή στις διατροφικές πεποιθήσεις και προτιμήσεις των παιδιών, υποστηρίζει και η μητέρα του δωδεκάχρονου **Μάριου**, καθώς τον θεωρεί αρκετά μεγάλο για τέτοιες αλλαγές.

«Ε...το πρωινό παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο αλλά δεν μπορείς να το ελέγξεις, γιατί μεγαλώνοντας τα παιδιά δεν ακούν.»

«Κάνει το δικό του. Γιατί πια μεγάλος είναι.»

Μήπως είναι αρκετά βολική η άποψη αυτή ή εμπεριέχει και μια δόση αλήθειας; Το σίγουρο πάντως είναι πως δεν μπορεί να αποκλεισθεί η δυνατότητα αλλαγής στις συνήθειες των παιδιών σε αυτές τις ηλικίες, έστω και με την καθοδήγηση των ειδικών επιστημόνων, διαιτολόγων και ψυχολόγων. Κάτι ίσως δύσκολο, που θα χρειαζόταν την συμμετοχή και αρωγή από τους γονείς, καθώς από μόνο του το παιδί αδυνατεί να κατανοήσει στον βαθμό που θα έπρεπε, την σημασία της υγιεινής διατροφής μπροστά στους λιπαρούς αλλά τόσο ελκυστικούς πειρασμούς αλλά και τους κινδύνους που κρύβουν για την υγεία του.

«Από εκεί και πέρα, είναι και θέμα του παιδιού πώς θα το καταλάβει. Και νομίζω ότι αυτή η ηλικία είναι πάρα πολύ δύσκολη. Με επιμονή βέβαια, μπορεί να το καταφέρω.»

Διαφαίνεται όμως η επίγνωση της μητέρας, πως όλο αυτό θα μπορούσε να το χειριστεί με προσπάθεια και επιμονή. Μόνη της εδώ απομυθοποιεί την προηγούμενη θέση της με αρκετή δόση ρεαλισμού.

Αλλά και η μητέρα του **Αγγελου**, υποστηρίζει ότι σε αυτή την ηλικία δεν είναι εύκολο να διαμορφώσει το παιδί διαφορετικές διατροφικές συνήθειες.

«Όχι, όχι εύκολα. Πιστεύω ότι σε αυτή την ηλικία, όχι εύκολα.»

Πρόκειται για δυο παιδιά πολύ κοντά στην ηλικία, δεκατριών και δώδεκα αντίστοιχα.

Στην περίπτωση του **Χρήστου**, η μητέρα, λόγω της ιδιοτροπίας και του χαρακτήρα του παιδιού, έχει δημιουργήσει θα λέγαμε τον μύθο ότι το παιδί δεν μπορεί να

αλλάζει διατροφικές συνήθειες, άρα η ίδια προσπαθεί να «εκτελεί» τις «επιθυμίες» του, μαγειρεύοντας όπως είδαμε ξεχωριστά φαγητά.

«αλλά προσπαθώ να τα συνδυάζω όλα και τα φαγητά αυτά αλλά και αυτά που θέλει το παιδί.»... «Αλλά τείνω περισσότερο στις επιλογές που θέλει αυτό.»

Ωστόσο, μετά από πολλές προσπάθειες, όταν το παιδί δοκιμάσει κάτι και του αρέσει, «κολλάει» σε αυτό το φαγητό.

«Τώρα, σε αυτήν την ηλικία αρχίζει να κάνει νέες δοκιμές σε καινούρια πράγματα, παράδειγμα, δεν έτρωγε ποτέ στην ζωή του καλαμαράκια. Και τώρα αρχίζει και τρώει και μπορεί να φάει ένα σακούλι στην καθισιά. Προσπαθούμε με οποιονδήποτε τρόπο να δημιουργήσουμε στο παιδί να τρώει κάτι, αλλά δυστυχώς, θέλει να επαναλαμβάνουμε κάθε μέρα τα ίδια φαγητά. Δηλαδή να τρώει αυτά που θέλει, δηλαδή καλαμαράκια, κεφτεδάκια, μακαρόνια με κιμά. Δεν θέλει να δοκιμάζει κάτι. Προσπαθούμε με πάρα πολύ δύσκολο τρόπο να του πούμε «δοκίμασέ το, δεν χάνεις κάτι», αλλά δυστυχώς, είναι πολύ ιδιόρρυθμο παιδί.»

Έχει έτσι δημιουργηθεί στην μητέρα ο μύθος της αδυναμίας αλλαγής διατροφικών συνηθειών. Δεν θεωρεί δυνατή την αλλαγή αν και η ίδια μας λέει πως μεγαλώνοντας και δοκιμάζοντας, προσθέτει στο διαιτολόγιό του και νέες γεύσεις. Μήπως δεν είναι αρκετή η προσπάθεια; Μήπως δεν είναι σωστός ο τρόπος που γίνεται αυτή η προσπάθεια; Μήπως είναι απλά ένας μύθος που έχει δημιουργηθεί από αδυναμία χειρισμού της κατάστασης;

Άλλος ένας μύθος αποτελεί ή τουλάχιστον ως τέτοιος παρουσιάζεται, η ικανότητα του Άγγελου να βρίσκει τρόπους εκτός σπιτιού να τρώει λιπαρά φαγητά και σνακ.

«Υπάρχουν πολλές φορές που δεν τα κάνουμε αλλά βρίσκει όπως σας είπα τρόπο και τρώει και απ' έξω. Δηλαδή και να μην φάει στο σπίτι θα φάει στο κυλικείο.»

Βρίσκει τον τρόπο ή η ίδια ενισχύει τις προτιμήσεις του με τα χρήματα που του διαθέτει;

Υποστηρίζει επίσης ότι σε αυτή την ηλικία, το παιδί δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα του αυξανόμενου βάρους του.

«Το παιδί το ίδιο, να μπορέσει να συνειδητοποιήσει ότι το βάρος του αυξάνεται, διότι το παιδάκι δεν μπορεί να το συνειδητοποιήσει σε μια τέτοια ηλικία. Εσύ

του λες ότι αυτό που θα φάει θα το παχύνει ή ότι έχει αυξηθεί το βάρος του, αυτό όμως δεν το παραδέχεται το παιδί και συνεχίζει στον ίδιο ρυθμό.»

Η **Ελεονόρα** πάλι που είναι δεκατριών, δεν αθλείται. Η μητέρα της υποστηρίζει ότι η έλλειψη χρόνου ευθύνεται γι' αυτό.

«Θα ήθελα αλλά δεν υπάρχει χρόνος από το ίδιο μου το παιδί. Οι υποχρεώσεις του. Δεν του επιτρέπουν να αθληθεί.»

Μία δικαιολογία που ταυτόχρονα αποτελεί και πεποίθησή της, πως η κατάσταση δεν μπορεί να αλλάξει λόγω των σχολικών υποχρεώσεων του παιδιού.

Στην περίπτωση του μικρού **Νίκου**, η αδυναμία του παιδιού στα γλυκά σνακ, προβληματίζει έντονα τους γονείς, που παρουσιάζονται ανήμποροι να τον συγκρατήσουν. Στην συνέντευξη δίνουν την εντύπωση αδυναμίας ελέγχου του παιδιού στην αγορά τέτοιων προϊόντων που κάνει όταν επιστρέφει από το σχολείο.

Χαρακτηριστικός είναι ο διάλογος:

Σ8: *«...Θα κατεβεί από το σχολικό, θα τρέξει στο σούπερ μάρκετ, θα τρέξει στο ψιλικατζίδικο, θα πάρει γκοφρέτες, αυτά τα αβγουλάκια τα kinder, χυμούς, ό,τι βρει, μέσα στη σακούλα. Και έρχεται στο σπίτι...»*

Ο: *Καθημερινά αυτό;*

Σ8: *Καθημερινά. Καθημερινά, δεν μπορείς να τον κρατήσεις. Δεν μπορείς να τον κρατήσεις. Το απόγευμα...*

Ο: *Και θα τα φάει αυτά όταν έρθει;*

Σ8: *Ε, άμα πεινάει...συνήθως πεινάει, τα ανοίγει όλα, όλα τα ανοίγει.*

Ο: *Αφού έχει φάει το μεσημέρι.*

Σ8: *Ας έχει φάει. Ξανατρώει. Δεν μπορείς να τον κρατήσεις.*

4.4.6 Συναισθήματα

Το πρόβλημα της παχυσαρκίας των παιδιών και ο τρόπος που αποτυπώνεται στην καθημερινότητα των οικογενειών αυτών, δημιουργεί οπωσδήποτε συναισθήματα που απελευθερώνονται μέσα από τις συνεντεύξεις και αποτελούν σημαντική πηγή άντλησης πληροφοριών για την ψυχολογία των μελών της οικογένειας.

Όπως είδαμε στο πρώτο μέρος της εργασίας, η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στην παιδική παχυσαρκία. Και στην έρευνά μας, σε όλα τα παιδιά υπάρχει στους γονείς και στο στενό συγγενικό περιβάλλον το ίδιο πρόβλημα.

Στην περίπτωση του Γιώργου, η μητέρα του στην αντίστοιχη ερώτηση, μας απαντά με τρόπο που δηλώνει αρκετή δυσαρέσκεια, πως και η ίδια είναι παχύσαρκη.

«Δυστυχώς, εγώ είμαι.»

Και η μη λεκτική συμπεριφορά της όταν απαντούσε, μας έδειξε την βίωση συναισθήματος ντροπής γι' αυτό.

Το ίδιο συναίσθημα σε συνδυασμό και με ενοχικά συμπλέγματα για την ευθύνη τους ως γονείς, δείχνει ο τρόπος που μας εκθέτει τα κριτήρια της επιλογής των γευμάτων της οικογένειας.

«Ε... τα κριτήρια...κυρίως είναι με το τι θέλουνε, τι θέλει το παιδί, περισσότερο. Αυτό που του αρέσει περισσότερο και κυρίως του αρέσουν τα...το κρέας, τα τηγανητά, οι τηγανητές πατάτες, δεν τρώει καθόλου λαχανικά, φρούτα και κυρίως, δυστυχώς, κάνουμε αυτό το λάθος και ετοιμάζουμε αυτά τα φαγητά.»

Αναγνωρίζει στη συνέχεια το μερίδιο της ευθύνης που φέρουν ως γονείς και στο γεγονός ότι το παιδί δεν τρώει φρούτα.

«Τίποτα, σχεδόν τίποτα, σχεδόν τίποτα. Δεν του αρέσουνε καθόλου, Δεν έχει μάθει να τα τρώει δηλαδή και σ' αυτό φταίμε εμείς, δυστυχώς.»

Για την σημασία του πρωινού, παραδέχεται επίσης ότι δεν δίνουν το καλό παράδειγμα στο παιδί, διαμορφώνοντας συνήθειες που το επιβαρύνουν.

«Βέβαια το επηρεάζει. Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο το πρωινό. Δυστυχώς, δεν το έχω μάθει έτσι, να τρώει πρωινό, γιατί δεν τρώμε ούτε εμείς οι ίδιοι.»

Στη συνέχεια, παραδέχεται την εύκολη πρόσβαση σε λιπαρά σνακ από το παιδί στο σπίτι, με πρωτεργάτες τροφοδοσίας τους ίδιους τους γονείς. Το γέλιο που συνοδεύει την απάντηση, δείχνει την αμηχανία στην οποία περιέρχεται, από ντροπή ίσως για την ευθύνη που της αναλογεί.

Σ1: *«Δυστυχώς, άμα ανοίξει το ντουλάπι, θα τα βρει όλα αυτά [γέλιο], είναι πολύ εύκολο.»*

Ο: *Τα αγοράζετε, δηλαδή.*

Σ1: *Ε, βέβαια! [γέλιο]. Αγοράζουμε, ναι.»*

Συναίσθημα ντροπής πιθανώς υποδηλώνει και ο τρόπος που τους οδήγησε στην συμβουλή διαιτολόγου.

«Ναι, πριν ένα χρόνο πήγαμε, αναγκαστήκαμε να πάμε σε διαιτολόγο για το παιδί.»

Αντιφατικά συναισθήματα, θα λέγαμε, πως διαφαίνονται στον λόγο της μητέρας της **Αθνασίας**. Στην οικογένεια αυτή, βασικός παράγοντας διαμόρφωσης του διαιτολογίου της οικογένειας, είναι κατά κύριο λόγο η γιαγιά. Η οικογένεια του παιδιού, καθημερινά και αποκλειστικά τρώει εκεί, με την δικαιολογία της εργασιακής απασχόλησης της μητέρας.

Η μητέρα αφήνει να φανούν σημάδια ενοχής της για την διαμόρφωση της κατάστασης.

«Πιστεύω, επειδή εργάζομαι πάρα πολύ και λείπω από το σπίτι και το παιδί τρώει στους παππούδες και στις γιαγιάδες, ε... έχει λίγο τάσεις βουλιμικές και θέλει να τρώει όλη μέρα.»

Το ίδιο και για την εύκολη πρόσβαση του παιδιού στα λιπαρά σνακ.

«Μπορεί να βρει. Μπορεί να βρει στους παππούδες αλλά και στο σπίτι μου, όχι όλες τις φορές όμως. Αναψυκτικά, βέβαια, ποτέ αλλά τα άλλα βρίσκει...»

Αποστασιοποιείται από την γνώση για την ποιότητα των τροφών του κυλικείου και για τα εκεί δρώμενα, προς στιγμήν, αν και έχει πλήρη γνώση του τί προσφέρει το κυλικείο ή του τί τρώει η μικρή της κόρη από αυτό.

«Δεν την γνωρίζω. Από τα παιδιά μου...»

Για να συνεχίσει:

«Έχω και άλλο ένα παιδί, το οποίο βέβαια δεν είναι παχύσαρκο, ε...μου έχει πει...εντάξει, ότι δεν είναι και τόσο πολύ... καλό, καλή η ποιότητα του κυλικείου, γιατί περιλαμβάνει τα κρουασάν, περιλαμβάνει πίτσες, τυρόπιτες.»

Η προσπάθεια απενοχοποίησης, αποποίησης – μετάθεσης των ευθυνών συνεχίζεται και στην αναφορά της στην διακοπή επισκέψεων στον διαιτολόγο για το παιδί.

«...από εκεί και πέρα δεν το συνεχίσαμε. Δεν πήγαμε πάλι. Μου είπε ότι ήταν πάρα πολύ μικρή ακόμα για να καταλάβει...»

Στην περίπτωση της οικογένειας του **Μάριου**, η μητέρα αφήνει έντονα να φανεί η δυσαρέσκεια, την απογοήτευση, ίσως και το θυμό που νιώθει για τον χειρισμό ή καλύτερα για το γεγονός ότι ο σύζυγός της δεν «συμμετέχει» στην προσπάθεια που κάνει η ίδια προκειμένου να προσφέρει ισορροπημένη διατροφή στο παιδί. Η συνήθεια του πατέρα να ψήνει στο μπάρμπεκιου πολύ συχνά αλλά και η ύπαρξη καλεσμένων επίσης πολύ συχνά, ανατρέπουν το καθημερινό διαιτολόγιο και το επιβαρύνουν με λιπαρά. Αποτέλεσμα είναι η σύγκρουση της μητέρας, τόσο με τον πατέρα, ως προς τις επιθυμίες αλλά και τις συνήθειές του, όσο και με το παιδί.

«Υπάρχουν, σας είπα τότε, όταν έχουμε καλεσμένους, όπου σίγουρα θα υπάρχει και κάτι άλλο, με περισσότερα λιπαρά, είτε κρέμα γάλακτος ή κάποιο σουφλέ, που δεν υπάρχει σε καθημερινή βάση, αν ψήνει λουκάνικα ο μπαμπάς μας ή πίτες, οπότε εκεί είναι...εκνευρίζεται όταν τον κοιτάω, τον αγριοκοιτάζω και πατάτες τηγανιτές που τότε θα υπάρχουν, ενώ σε καθημερινή βάση δεν υπάρχουν.»

Ανάλογη κατάσταση βιώνει και η μητέρα του **Χρήστου** με τις συνήθειες του συζύγου να φέρνει στο σπίτι παχυντικά σνακ και να τα μοιράζεται με το παιδί.

«Υπάρχουν πάρα πολλά, πρώτον γιατί έχουμε τον μπαμπά μας που του αρέσουν πάρα πολύ και τα αγοράζει ο ίδιος και τα φέρνει στο σπίτι. Όταν έρχεται ένας επισκέπτης στο σπίτι μας φέρνει και αυτός και αναγκαστικά το παιδί όταν βλέπει εμάς τον γονέα να τρώει πατατάκια, αναμυκτικά και αυτό επηρεάζεται μαζί με τον μπαμπά που κάθονται στον καναπέ και βλέπουν τηλεόραση να τρώνε μαζί. Αυτό.»

Αλλά και μη λεκτικά, στη συνέντευξη, έδωσε την εντύπωση, πως θεωρεί τις ενέργειες αυτές του πατέρα ανεύθυνες, που δημιουργούν ένταση και στις σχέσεις του ζευγαριού. Και ενώ «κατηγορεί» τον πατέρα πως με τον τρόπο αυτό δεν βοηθάει το παιδί, καθώς δεν του δίνει το καλό παράδειγμα, παραδέχεται η ίδια πως κάνει τα χατίρια του γιού στο φαγητό, αφήνοντας να διαφανεί το αίσθημα της ενοχής και της ντροπής για τον συνειδητά λαθεμένο χειρισμό της.

«Ε...φυσικά, όταν κάνω κοκκινιστά, όταν αναγκάζομαι να του κάνω τηγανητά που του αρέσουν πάρα πολύ, φυσικά και επηρεάζει το βάρος του παιδιού. Όταν εγώ η ίδια θέλω να του κάνω τα χατίρια του, όπως είπα και προτού, του κάνω δυστυχώς τα τηγανητά, επηρεάζει το βάρος του.»

Η ελαστική αυτή βέβαια συμπεριφορά των γονιών γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης από το παιδί, που γίνεται ιδιαίτερα χειριστικό.

«Και το αποτέλεσμα είναι όχι μόνο να μην φάει τα γιουβαρλάκια αλλά να κάτσω να του τηγανίσω πατάτες και κεφτεδάκια. Πάλι έπεσα [γέλια].»

Το γέλιο της συνοδεύεται με συναίσθημα ντροπής για το γεγονός ότι χάνει τον έλεγχο της κατάστασης, συνειδητά.

Στην συνέχεια μας δίνει την εντύπωση ότι αισθάνεται μεγάλο μερίδιο ευθύνης για το ότι δεν μπορεί να βοηθήσει το παιδί να πάει να γυμνασθεί.

«... Φταίει και η δουλειά μου, φταίει και η δουλειά μου που δεν μπορεί το παιδί να βγει έξω, μένει μέσα στο σπίτι και αναγκαστικά κάθεται.»

«Εάν τον επηρεάσω εγώ για να πάμε σε κάποια αθλητική δραστηριότητα, σίγουρα θα ήθελε. Τώρα; Και πάλι εξαρτάται από την δουλειά. Δυστυχώς.»

«Φυσικά το ζητάει, αλλά δυστυχώς είναι οι ώρες εργασίας που έχω. Δεν προλαβαίνω να τον πάω κάπου να γυμναστεί.»

Αλλά και για το ότι το παιδί μένει πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι μέχρι να γυρίσει από την εργασία της και βρίσκει την ευκαιρία να απασχολείται πολλές ώρες στον υπολογιστή και στην τηλεόραση.

«Με τον υπολογιστή όχι, αλλά με την τηλεόραση ναι, μέχρι να επιστρέψω εγώ από την εργασία μου. Είναι...εξαρτάται από το θέμα της εργασίας μου. Είναι μόνα τους, μόνο του το παιδί στο σπίτι.»

Η μητέρα αυτή, μας αφήνει στο τέλος της συνέντευξης έντονη την αίσθηση της αγωνίας –απόγνωσης (;) που βιώνει για το τί μπορεί να γίνει ώστε να βοηθηθούν ως οικογένεια στην αντιμετώπιση και το χειρισμό του προβλήματος της παχυσαρκίας του παιδιού.

«...κάτι πρέπει να γίνει.»

Έντονη είναι η δυσαρέσκεια που αισθάνεται η μητέρα του Γιάννη, για τους διατροφικούς χειρισμούς της γιαγιάς, αλλά και τις συγκρούσεις στις οποίες οδηγούνται.

«Δεν προσέχει όπως εμείς και του κάνει πολλά χατίρια, παρά τις έντονες διαφωνίες μας.»

Η μητέρα του Άγγελου δείχνει να αισθάνεται ντροπή για τις επιλογές του γιου της στην διατροφή.

«Αυτό βέβαια εξαρτάται και από το παιδί, γιατί το αγόρι ας πούμε, που σας λέω τώρα δεν τρώει τα πάντα από αυτά, τρώει συνήθως, θέλει πιο, συνήθως τρώει πιο λιπαρά, ενώ το κοριτσάκι είναι πιο διαιτητικό [γέλια].»

Ταυτόχρονα, το γεγονός ότι η κόρη της έχει εντελώς άλλες επιλογές από τον αδελφό της και δεν είναι παχύσαρκη, όπως παρουσιάζεται μέσα από την συνέντευξη, δείχνει μία μητέρα που συνεχώς συγκρίνει τα δύο παιδιά, απενοχοποιώντας ίσως κάπως τον εαυτό της για το πρόβλημα του γιου. Επαναλαμβάνει και σε άλλα σημεία την σύγκριση.

«...βλέπω την κόρη μου δηλαδή που είναι πιο μικρή...»

«... , ενώ ο γιος μου δεν τρώει,»

«Το ένα δεν θα πλησιάσει και αυτός μπορεί σε ένα απόγευμα να έχει φάει ας πούμε μια μηλόπιτα.»

«... αν το ένα παιδί φάει ένα τوست, αυτός θα φάει δύο.»

Και πάλι προσπαθεί να εκλογικεύσει τα γεγονότα και να απενοχοποιηθεί για το γεγονός ότι δεν έχει απευθυνθεί σε ειδικό για το πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού. Αισθάνεται πιστεύω και ντροπή γι' αυτό, καθώς «αναγκάζεται» να δικαιολογήσει την συμπεριφορά της.

«Όχι, δεν έχω λάβει κάποια ενημέρωση. Ίσως επειδή δεν είναι...είναι και το ύψος του λίγο...και δεν είναι αισθητό το βάρος του, δηλαδή δεν... βλέποντάς το δεν θα φαίνεται ένα πολύ παχύ παιδί και ίσως γι' αυτό...»

Η μητέρα της **Ελεονώρας**, μας δείχνει την έντονη δυσαρέσκειά της για την έλλειψη χρόνου που έχει το παιδί ώστε να διαθέσει για να πάρει πρωινό, ή να φάει σωστό βραδινό στην σωστή ώρα. Φαίνεται να αισθάνεται άσχημα γι' αυτό αλλά και ανήμπορη να την βοηθήσει να το αλλάξει γιατί οι χρόνοι είναι δεδομένοι και θεωρεί πως δεν αλλάζουν.

« Πιστεύω ότι το πρωινό είναι...επιβάλλεται. Και μακάρι το παιδί μου να μπορούσε να πάρει σωστό πρωινό.»

«Θα καθόταν να φάει αν είχε...ζυπνούσε ξεκούραστο. Αλλά δυστυχώς κοιμάται αργά, αργά το βράδυ δέκα, δέκα και μισή, γιατί δεν έχει χρόνο να κοιμάται νωρίτερα.»

«Και μόλις πάρει το γεύμα θα πέσει για ύπνο, δηλαδή μπορεί να έχει τελειώσει τα φροντιστήρια δέκα η ώρα, δεν είναι ώρα για βραδινό. Δεν πρέπει να πάρει τίποτα εκείνη την ώρα. Αλλά δυστυχώς τί να...»

Επίσης , είναι ανήμπορη να παρέμβει στις επιλογές του παιδιού από το σχολικό κυλικείο και γι' αυτό εκφράζει την δυσαρέσκειά της.

«Αυτό δεν μπορώ να το ελέγξω, δυστυχώς.»

Είναι έντονα προβληματισμένη για την στάση του πάτερα ως προς τον τρόπο με τον οποίο ως γονείς πρέπει να διαχειρισθούν το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού τους. Αισθάνεται ντροπή και ενοχή που δεν έχει απευθυνθεί σε ειδικό αλλά και άγχος-έγνοια, λόγω της διαφορετικής αντίληψης της κατάστασης από τον πατέρα.

«Με απασχολεί και το σκέφτομαι και το συζητώ με το σύζυγό μου, αλλά εκείνος υποστηρίζει ότι αν το παιδί κλείσει το στόμα του και δεν τρώει δεν χρειάζεται να πάει σε διαιτολόγο και υπάρχει έτσι μία σύγκρουση μεταξύ μας.»

Από την μία μεριά η αγωνία της, από την άλλη φτάνει και να συγκρούεται με τον πατέρα.

Τέλος η μητέρα του **Νίκου**, ενοχοποιεί τον εαυτό της, λόγω εργασίας, για το γεγονός ότι το παιδί δεν αθλείται. Δείχνει να αισθάνεται άσχημα γι' αυτό.

«...αλλά ακόμα δεν το έχω πάει λόγω της δουλειάς. Δεν το έχω πάει.»

«Πιστεύω ότι αν το είχα γράψει σε μια δραστηριότητα θα είχε πάει με πολύ χαρά.»

4.5 Ενημέρωση από ειδικό

Από τα οκτώ παιδιά μόνο το ένα πηγαίνει σε διαιτολόγο, μετά από σύσταση του παιδίατρου.

Ένα, έκανε μία επίσκεψη σε διαιτολόγο, αλλά δεν ξαναπήγε, ενώ η παιδίατρος, του έδωσε γενικές προφορικές συμβουλές για προσοχή στη διατροφή, όπως και ο διαιτολόγος.

Τέσσερα παιδιά ενημερώθηκαν για το πρόβλημα από τον παιδίατρό τους, εκ των οποίων του ενός ο πατέρας είναι παιδίατρος. Ένα από αυτά μόνο έχει λάβει σαφείς, λεπτομερείς, γραπτές οδηγίες από τον παιδίατρο για το τί πρέπει να κάνει και με έντυπο διαιτολόγιο. Επίσης το παιδί αυτό υποβάλλεται σε τακτικές εργαστηριακές εξετάσεις από το γιατρό του.

Τρία άλλα δεν έχουν λάβει καμία ενημέρωση από κανέναν. Από αυτά μόνο τη μητέρα του ενός την απασχολεί έντονα και σκέφτεται να απευθυνθεί σε διαιτολόγο, αλλά βρίσκει εμπόδιο από τον σύζυγό της.

4.6 Φορείς που οι μητέρες θεωρούν κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά.

Οι επτά στις οκτώ μητέρες υπέδειξαν ως κατάλληλο φορέα το κράτος μέσω του σχολείου, καθώς θεωρούν ότι αυτό μπορεί να ενημερώσει τα παιδιά και να επιμορφώσει- ενημερώσει και τους γονείς.

Δύο μητέρες συμπεριέλαβαν και την οικογένεια μαζί με το σχολείο.

Μία συμπεριέλαβε μαζί με την οικογένεια και το σχολείο και τον δήμο, που σε συνεργασία με το σχολείο θα πρέπει να ενημερώνει μικρούς και μεγάλους.

Μία μητέρα εκτός από το σχολείο στην απάντησή της υπέδειξε ως κατάλληλους φορείς και τους υπευθύνους των αθλητικών ακαδημιών όπου τα παιδιά αθλούνται, περνούν αρκετό χρόνο αλλά και μπορούν να επηρεαστούν πιο εύκολα και πιο αποτελεσματικά από τους προπονητές.

Μία μητέρα, εκτός από το σχολείο θεωρεί κατάλληλο το κράτος μέσω φυλλαδίων και διαφημίσεων, να ενημερώνει, όπως το κάνει για τα ναρκωτικά, το περιβάλλον.

Τέλος μία μητέρα, θεωρεί κατάλληλο τον παιδίατρο.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΣΥΝΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : Παρουσίαση αποτελεσμάτων

5.1 Σύνθεση αποτελεσμάτων

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε για την διερεύνηση των παραγόντων των διατροφικών συνηθειών και της σωματικής δραστηριότητας σε παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 6 – 13 ετών, βασίστηκε στην τεχνική της συνέντευξης, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάστηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο (Κεφ. 4). Στην ενότητα αυτή θα προβούμε στην σύνθεση των αποτελεσμάτων, ώστε να αποκτήσει κανείς πιο σφαιρική και αξιόπιστη εικόνα του θέματος.

Τα δεδομένα που αντλήθηκαν από τις συνεντεύξεις , συγκλίνουν στα εξής:

Όλες οι μητέρες είναι εργαζόμενες. Η ελληνική οικογένεια επιστρατεύει τους εσωτερικούς μηχανισμούς στήριξης της οικογένειας και φύλαξης των παιδιών, δηλαδή τις γιαγιάδες και τους παππούδες.

Από τον μηχανισμό αυτό παρατηρείται ελαστικότητα στο διαιτολόγιο των παιδιών, καθώς επιτρέπουν γλυκίσματα στα εγγόνια και τείνουν να εκτελούν τις ιδιαίτερα, αγαπημένα, έστω και απαγορευμένα από τους γονείς φαγητά.

Στις γιαγιάδες και τους παππούδες, πέρα από μερικές συστάσεις, πολλοί γονείς δυσκολεύονται, να προβούν σε πιο δραστικά μέτρα, που πιθανώς να έφερναν συγκρούσεις. Η έξοδος της μητέρα στον στίβο της εργασίας δημιούργησε σχέση εξάρτησης από τις γιαγιάδες στο θέμα της φύλαξης των παιδιών, λόγω οικονομικών παραγόντων και ελληνικής νοοτροπίας.

Οι μητέρες, αν και εργαζόμενες, φροντίζουν να μαγειρεύουν σπιτικό φαγητό στην συντριπτική τους πλειοψηφία. Ωστόσο, οι περισσότερες, λόγω της εργασίας τους, δεσμεύονται στην επιλογή του φαγητού. Θα μπορούσαν να μαγειρεύουν και άλλα φαγητά αλλά η ετοιμασία του από την προηγούμενη ημέρα τις περιορίζει.

Έδειξαν αρκετά καλή γνώση της μεσογειακής διατροφής και της αξίας των φρούτων και των λαχανικών. Μαγειρεύουν σχεδόν καθημερινά παραδοσιακά πιάτα, όχι όμως πάντα και για τα παιδιά. Ένα μεγάλο μέρος των παιδιών μας, τρώει τα φαγητά αυτά, αλλά σε κάθε ευκαιρία αναζητά λιχουδιές και λιπαρές απολαύσεις.

Παράγοντες όπως οι συνθήκες – ωράρια εργασίας τους, η ελαστικότητα να εκτελούν τις διατροφικές επιθυμίες των παιδιών, προκαταλήψεις – τροχοπέδη για πιο υγιεινές επιλογές, του τύπου «μην μείνει νηστικό το παιδί», προσωπικές κακές διατροφικές συνήθειες των γονιών, οδηγούν τις μητέρες στην εκτέλεση και πολλές φορές επανάληψη φαγητών της αρεσκείας των παιδιών με αρκετά λιπαρά.

Υπάρχει δυσκολία στα περισσότερα παιδιά να φάνε σαλάτες, φρούτα και λαχανικά.

Όλα σχεδόν τα παιδιά προτιμούν τα λιπαρά και «έτοιμα φαγητά». Η γεύση είναι το βασικό κριτήριο επιλογής.

Στα περισσότερα σπίτια υπάρχουν αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακ. Όλες, ωστόσο οι μητέρες γνωρίζουν την κακή επίδραση που έχουν στο σωματικό βάρος των παιδιών.

Οι γονείς συγκρούονται με τα παιδιά τους στην προσπάθεια επιβολής πιο υγιεινών προτιμήσεων στο φαγητό και τα σνακ. Ωστόσο, πολλές φορές υπάρχει ανακολουθία ανάμεσα σε αυτά που οι ίδιοι τρώνε και σε αυτά που ζητούν από τα παιδιά να φάνε. Διαπιστώθηκαν λαθεμένοι χειρισμοί, έλλειψη γνώσης αντιμετώπισής τους, καθώς υπάρχουν στιγμές που νιώθουν αδιέξοδο στο πώς να τα χειρισθούν. Υπάρχουν οικογένειες που χρειάζονται βοήθεια από ειδικούς (π. χ. ψυχολόγους).

Οι γονείς ειδικά των παιδιών ηλικίας έντεκα ετών και άνω, φαίνονται πεπεισμένοι για την δυσκολία αλλαγής των διατροφικών συμπεριφορών των παιδιών τους. Χαρακτηριστικά θεωρούν πως «τώρα είναι αργά».

Οι γονείς ξέρουν πολύ καλά ποιοί είναι οι παράγοντες που έχουν συντελέσει στο αυξημένο σωματικό βάρος των παιδιών τους.

Η ποιότητα των τροφών του κυλικείου συντριπτικά χαρακτηρίζεται ως «κακή». Η ύπαρξη μέσα σε αυτά και πιο υγιεινών γευμάτων, δεν θεωρείται αρκετή ή ικανή να συγκρατήσει τα παιδιά σε αυτά, καθώς προτιμούν τα πιο λιπαρά και τυποποιημένα γεύματα, όπως τυρόπιτες, κρουασάν, ντόνατς. Κύρια αιτία της συμπεριφοράς αυτής είναι η μίμηση, η αντιγραφή συμπεριφοράς των άλλων παιδιών, αλλά και γιατί αυτά τους αρέσουν. Μπροστά στο φαινόμενο αυτό οι γονείς παρουσιάζονται ανήμποροι να το ανατρέψουν.

Όλες οι μητέρες συμφωνούν για την θετική επίδραση του πρωινού στο σωματικό βάρος των παιδιών. Ωστόσο, τα περισσότερα παιδιά έχουν τάση να μην λαμβάνουν πρωινό ή να μην λαμβάνουν πλήρες πρωινό.

Όλες οι μητέρες συμφωνούν ότι η σωματική άσκηση δρα ευεργετικά στην διαμόρφωση του σωματικού βάρους. Στην πλειοψηφία τους τα παιδιά του δείγματός μας δεν αθλούνται. Οικογενειακοί παράγοντες και αυξημένες σχολικές υποχρεώσεις με πολλά φροντιστήρια στα μεγαλύτερα παιδιά, προβάλλουν ως οι κύριες αιτίες.

Τα παιδιά κάνουν πολύωρη καθιστική ζωή με αυξανόμενες τάσεις όσο μεγαλώνει η ηλικία τους. Τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά (6 ετών), είναι πιο ενεργητικά και κινητικά, ενώ τα μεγαλύτερα κάθονται πολύ, λόγω σχολικών υποχρεώσεων και μεγαλύτερης προσκόλλησης σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τηλεόραση.

Τα παιδιά στο μεγαλύτερο ποσοστό παρακολουθούν τηλεόραση και απασχολούνται στους υπολογιστές, περισσότερες ώρες από τις επιτρεπτές για την ηλικία τους.

Οι γονείς στην πλειοψηφία τους δεν αναζητούν την βοήθεια ειδικών για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των παιδιών τους. Δεν λείπουν και αυτοί που εθελουφλούν μπροστά στο πρόβλημα του παιδιού τους.

Ο παιδίατρος είναι ο πρώτος με τον οποίο έρχονται σε επαφή και διαγιγνώσκουν το πρόβλημα. Οι παρεμβάσεις τους παρουσιάζονται ιδιαίτερα χαλαρές και αναποτελεσματικές, με μία μόνο εξαίρεση αποτελεσματικής παρέμβασης στο δείγμα μας.

Οι γονείς δεν έχουν γνώση και ενημέρωση ως προς το θέμα της παιδικής παχυσαρκίας, τον τρόπο αντιμετώπισής του, αλλά και τον χειρισμό των αντιδράσεων των παιδιών στις συγκρούσεις που προκύπτουν σχετικά με τις ατασθαλίες που κάνουν στο διαιτολόγιό τους.

5.2 Διασύνδεση των αποτελεσμάτων με τα ερευνητικά ερωτήματα

Η αναλυτική παράθεση των αποτελεσμάτων της έρευνας (Κεφ. 4) καθώς και η σύνθεσή τους (Κεφ. 5: 5.1) που προηγήθηκαν, επιτρέπουν τη διαπίστωση πως τα ερευνητικά ερωτήματα απαντήθηκαν ικανοποιητικά. Πιο συγκεκριμένα:

Σε σχέση με το **πρώτο ερευνητικό ερώτημα**, διαπιστώσαμε ότι σε αρκετά ικανοποιητικό βαθμό, οι γονείς έχουν γνώση της υγιεινής – μεσογειακής διατροφής και θέλουν να μαγειρεύουν κατ' αυτό τον τρόπο για την οικογένειά τους, όμως δεν το εφαρμόζουν στον βαθμό που θα έπρεπε.

Τα παιδιά, στις μικρές ηλικίες αντιλαμβάνονται αρκετά ποιά είναι τα υγιεινά φαγητά και ποιά όχι, στις πιο μεγάλες καταλαβαίνουν σαφώς περισσότερο. Αυτό

όμως δεν είναι αρκετό για να τα κάνει να τα αναζητούν. Κριτήριο γι' αυτά είναι η γεύση και για τον λόγο αυτό προτιμούν τα λιπαρά φαγητά και τα αλμυρά ή γλυκά σνακ. Δεν δείχνουν να αντιλαμβάνονται το κακό που κάνουν αυτά στην υγεία και στο σωματικό τους βάρος. Δεν μπορούν ακόμα να το κατανοήσουν σε σημείο να τα απαρνηθούν, με σκοπό να προστατέψουν την υγεία τους.

Επιβεβαιώνονται οι έρευνες στην Ελλάδα αλλά και παγκόσμια για την κακή διατροφή των παιδιών (Serra-Majem et al, 2004). Στην έρευνά μας είδαμε και τα αντιφατικά μηνύματα που δέχονται τα παιδιά αυτά από τους ίδιους τους γονείς τους αλλά και την διαχείριση των προτιμήσεών τους από αυτούς. Διαφαίνεται η ανάγκη βοήθειας από ειδικούς.

Σε σχέση με το **δεύτερο ερευνητικό ερώτημα**, τα περισσότερα από τα παιδιά της έρευνάς μας τρώνε τα παραδοσιακά φαγητά, άλλα για να μην συγκρούονται με τους γονείς τους, άλλα γιατί δεν έχουν πρόβλημα να τα καταναλώσουν. Σε αυτή την κατηγορία παιδιών, το πρόβλημα της αύξησης του σωματικού τους βάρους, προκύπτει από την μεγάλη ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουν και από την κατανάλωση γλυκών και λιπαρών σνακ σε κάθε ευκαιρία, έστω και κρυφά.

Σε όλα τα παιδιά, όπως και στην προηγούμενη κατηγορία, αρέσουν τα πιο λιπαρά φαγητά, τα οποία και θα καταναλώσουν σε κάθε ευκαιρία που θα βρουν.

Υπάρχουν και παιδιά, που στο δείγμα μας ήταν η μειοψηφία, τα οποία απαιτούσαν από την μητέρα τους, σε συνδυασμό και με άσχημες συγκρούσεις, τα φαγητά που προτιμούσαν, που σίγουρα δεν ταιριάζουν στα μεσογειακά πρότυπα διατροφής. Πολλές φορές οι γονείς διαφοροποιούν το μενού των παιδιών από αυτό της υπόλοιπης οικογένειας, εκπληρώνοντας τις επιθυμίες τους σε πιο λιπαρά φαγητά..

Και στις δύο περιπτώσεις πετυχαίνουν να εκπληρώσουν τις επιθυμίες τους, είτε γιατί βρίσκουν πρόσφορο το έδαφος, καθώς και οι γονείς έχουν ανάλογες προτιμήσεις και διευκολύνονται λόγω εργασίας, για παράδειγμα, με την συχνή παραγγελία «έτοιμου φαγητού». Είτε πάλι γιατί εκμεταλλεύονται την αδυναμία των γονιών να χειριστούν την συμπεριφορά και τις απαιτήσεις τους, γίνονται απόλυτα χειριστικά και «κερδίζουν το παιχνίδι».

Ως προς την κατανάλωση γλυκών και διάφορων σνακ, παρατηρούμε πως σχεδόν όλα τα παιδιά τα καταναλώνουν, είτε γιατί τα βρίσκουν στο σπίτι τους, είτε να παίρνουν από τις γιαγιάδες, είτε τα αγοράζουν στο κυλικείο και εκτός σπιτιού γενικότερα.

Επιβεβαιώνονται άλλες έρευνες στις οποίες έγινε αναφορά στο θεωρητικό μέρος που προηγήθηκε, σχετικά με την εύκολη πρόσβαση των παιδιών σε αυτά (έρευνα Ιδρύματος Αριστείδης Δασκαλόπουλος, 2007, <http://www.vita.gr>).

Ως προς το **τρίτο ερευνητικό ερώτημα**, διαπιστώνουμε ότι οι γονείς συναντούν πολλά εμπόδια ως προς την εφαρμογή υγιεινής μεσογειακής διατροφής:

- Η εργασία της μητέρας και οι πολλές κατά συνέπεια ώρες απουσίας της από το σπίτι, της στερεί την δυνατότητα να φτιάχνει καθημερινά τέτοια φαγητά, καθώς δεν μπορεί να αφιερώσει το χρόνο που θα ήθελε για την παρασκευή τους, είτε γιατί η ετοιμασία τους από την προηγούμενη ημέρα αλλοιώνει την γεύση ή και την εμφάνιση τους. Αντίστοιχα αποτελέσματα άλλων ερευνών, επιβεβαιώνει το συμπέρασμά μας (Bach et al, 2006).
- Οι επιθυμίες των παιδιών, που μπορεί να γίνονται απαιτήσεις, σε συνδυασμό με αντιλήψεις «μην μείνει νηστικό το παιδί», που χαρακτηρίζει την ελληνική νοοτροπία των γονέων.
- Οι συνθήκες ζωής των γονιών, οι συνήθειές τους, κακή διατροφική νοοτροπία τους (δεν λαμβάνουν πρωινό, τρώνε πολύ κρέας, λιπαρά φαγητά, αναψυκτικά, γλυκά), με αποτέλεσμα να αποτελούν κακό πρότυπο για τα παιδιά τους, που αντιγράφουν αυτές τις συμπεριφορές.
- Η αδυναμία των γονέων να χειριστούν τις συγκρούσεις με τα παιδιά τους, στην προσπάθειά τους να τους δώσουν πιο υγιεινά γεύματα και να περιορίσουν τα λιπαρά.
- Οικογενειακές συνθήκες (μοναχοπαιδί), που κάνουν πιο ελαστικούς τους γονείς και συνθήκες ζωής των γονέων (συχνά επισκέπτες στο σπίτι).
- Η ελαστικότητα των γιαγιάδων και των παππούδων στην προσφορά γλυκών και στην εκτέλεση των γευστικών επιθυμιών των παιδιών, κάνοντάς τους τα χατίρια.
- Η ύπαρξη στα ελληνικά κυλικεία λιπαρών τροφών, που σίγουρα προτιμούν τα παιδιά.

Επιβεβαιώνεται η ύπαρξη και επίδραση όλων αυτών των εμποδίων, με αντίστοιχες έρευνες στην Ελλάδα (έρευνα Βίδα κ.α. 2008, Παιδιατρική).

Ως προς το **τέταρτο ερευνητικό ερώτημα**, διαπιστώσαμε ότι όλες οι μητέρες θεωρούν το πρωινό σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και εκτιμούν ότι δεν δρα επιβαρυντικά στην αύξηση του σωματικού βάρους. Απεναντίας, τα στηρίζει στο ξεκίνημα της ημέρας, με αποτέλεσμα ίσως να μην κατανάλωναν στο κυλικείο του

σχολείου αργότερα, όλα αυτά τα λιπαρά γεύματα. Στις ηλικίες που ερευνήσαμε, τα παιδιά είναι μοιρασμένα ως προς την λήψη πρωινού, με τα δύο από τα τέσσερα που λαμβάνουν, να παίρνουν ένα ποτήρι γάλα μόνο τις περισσότερες φορές.

Ως προς την ποιότητα των τροφών του σχολικού κυλικείου, για όλες τις μητέρες θεωρείται άσχημη. Και τα έξι παιδιά που έχουν κυλικείο στο σχολείο τους, ψωνίζουν απ' αυτό καθημερινά. Πιο σημαντικό όμως είναι ότι κανένα από αυτά δεν προτιμά κάτι ελαφρύ και υγιεινό, όπως ένα φρούτο ή ένα απλό τοστ ή ένα κουλουράκι Θεσσαλονίκης.

Τα συμπεράσματά μας εδώ συμφωνούν με αυτά αντιστοίχων ερευνών στην Ελλάδα (έρευνα Ιδρύματος Αριστείδης Δασκαλόπουλος, 2007, <http://www.vita.gr>).

Ως προς το **πέμπτο ερευνητικό ερώτημα**, είδαμε ότι λιγότερα από τα μισά παιδιά αθλούνται συστηματικά, εκ των οποίων το ένα χωρίς να το θέλει, αλλά αναγκαστικά λόγω συμβουλής του διαιτολόγου. Η μη συνειδητή ενασχόληση με τον αθλητισμό, ακριβώς επειδή απαιτεί χρόνο και προσπάθεια, είναι αβέβαιο ότι μπορεί να συνεχιστεί για πολύ.

Είναι επίσης σημαντικό να δούμε και την άποψη των μητέρων. Όλες συμφωνούν ότι η σωματική άσκηση έχει θετική επίδραση στο βάρος των παιδιών και δυσανασχετούν βλέποντας τα παιδιά μπροστά στην τηλεόραση ή τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Στην έρευνά μας τα μικρότερα παιδιά των έξι και επτά ετών, δεν αθλούνται. Στα παιδιά έντεκα έως δεκατρία της έρευνάς μας, ο χρόνος που καταναλώνουν για το διάβασμα και στα φροντιστήρια, είναι πολύ μεγάλος. Το γεγονός αυτό τα οδηγεί και σε πολύωρη καθιστική ζωή αλλά και τους στερεί χρόνο για άθληση.

Επιβεβαιώνεται η θέση που είχε διατυπωθεί στο θεωρητικό μέρος για τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα των ελληνοπαίδων, όπως και η πολύωρη απασχόλησή τους σε τηλεόραση και ηλεκτρονικό υπολογιστή, ενώ αναδεικνύεται το πρόβλημα που δημιουργούν τα πολλά φροντιστήρια στην οικογενειακή, κοινωνική και προσωπική τους ζωή αλλά και υγεία σε προέκταση. Δεν είναι τυχαία η δυσανασχέτηση των μητέρων των παιδιών αυτών (Robinson, 1999).

Ως προς το **έκτο ερευνητικό ερώτημα**, βλέπουμε στο δείγμα μας, ότι οι γονείς αν και γνωρίζουν ή τους έχει ενημερώσει για το πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού τους ο παιδίατρος χωρίς συγκεκριμένες οδηγίες, στην συντριπτική τους πλειοψηφία δεν έχουν αποτανθεί σε ειδικό για να μπορέσουν να το αντιμετωπίσουν. Είδαμε πως απασχολεί τις μητέρες και στην καθημερινότητα συγκρούονται γι' αυτό

με τα παιδιά τους. Η δυσκολία στο να προχωρήσουν στην αναζήτηση βοήθειας, προκύπτει από τις εξής παραμέτρους:

- ασυμφωνία των γονιών (συνέντευξη 7, όπου η μητέρα προβληματίζεται έντονα, όμως ο πατέρας θεωρεί πως «αν κλείσει το παιδί το στόμα του» δεν χρειάζεται κάποιος ειδικός).
- Προσωπικές αντιλήψεις των γονέων, που αν και ο παιδίατρος σύστησε βοήθεια και εντόπισε το πρόβλημα, δεν επέτρεψαν την παρέμβαση (συνέντευξη 2,4,).
- Μη σοβαρή αντιμετώπιση του προβλήματος και αναγωγή της ευθύνης σε άλλους φορείς (συνέντευξη 6, όπου η μητέρα δεν θεώρησε πως πρέπει να απευθυνθεί σε ειδικό, γιατί λόγω του ύψους του παιδιού δεν φαίνονται τόσο τα επιπλέον κιλά και πως η διεύθυνση της ακαδημίας στην οποία αθλείται το παιδί πρέπει να φροντίσει γι' αυτό).
- Μη ενημέρωση γονέων από τον παιδίατρο, ως τον πρώτο ειδικό που έρχεται σε επαφή με το παιδί (συνέντευξη 8).

Ως προς το **έβδομο ερευνητικό ερώτημα**, οι γονείς δείχνουν να γνωρίζουν πού θα μπορούν να απευθυνθούν για να ζητήσουν συμβουλή για το πρόβλημα της παχυσαρκίας του παιδιού τους, καθώς μας υποδεικνύουν τον παιδίατρο και τον διαιτολόγο. Πρόκειται για δύο βασικούς άξονες στην παρέμβαση, που σίγουρα αυτοί οφείλουν να κατευθύνουν τους γονείς και τα παιδιά και σε πιο ειδική αντιμετώπιση, όπως για παράδειγμα του αυτής του ψυχολόγου (Barlow & Dietz, 1998). Η ανάγκη για την παρέμβαση αυτής της ειδικότητας προβάλλει επιτακτική και όπως είδαμε στο θεωρητικό μέρος της εργασίας, αλλά επιβεβαιώθηκε και από την έρευνα, για γονείς και παιδιά. Επίσης, επιβεβαιώνεται η πλημμελής παρέμβαση του παιδίατρο, καθώς οι οδηγίες αντιμετώπισης ήταν συχνά γενικόλογες και ασαφείς, όπως και σε άλλες έρευνες (έρευνα Φιλίππου κ.α., 2008, Παιδιατρική).

5.3 Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας, από την έρευνά μας προέκυψαν τα παρακάτω συμπεράσματα, που επαλήθευσαν το θεωρητικό μέρος, τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, τα ερευνητικά ερωτήματα αλλά και ανέδειξαν και ποιοτικές διαστάσεις του θέματος, μέσα από την ανάλυση των βασικών θεματικών ενοτήτων που προσεγγίσαμε:

- 1) Οι γονείς γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες μεσογειακής διατροφής.

- 2) Η παραπάνω γνώση δεν είναι ικανή, ώστε να καταφέρουν να εφαρμόσουν στην καθημερινότητα το κατάλληλο διαιτολόγιο για τα παιδιά τους με το πρόβλημα της παχυσαρκίας.
- 3) Η διατροφική συμπεριφορά των γονέων και οι συνήθειές τους υιοθετούνται από τα παιδιά.
- 4) Διαπιστώνεται έντονο πρόβλημα στον χειρισμό καταστάσεων, συμπεριφορών, συγκρούσεων των γονιών με τα παιδιά.
- 5) Η εργαζόμενη μητέρα περιορίζεται ως προς τις διατροφικές επιλογές της για την οικογένεια αλλά και ως προς τον έλεγχο των παιδιών στη διατροφή και την απασχόλησή τους στο σπίτι.
- 6) Η εργασία της μητέρας περιορίζει τον διαθέσιμο χρόνο της για να παρακολουθήσουν τα παιδιά αυτά κάποιο άθλημα.
- 7) Οι σχολικές υποχρεώσεις των παιδιών 11-13 ετών είναι αυξημένες σε συνδυασμό με τις φροντιστηριακές απαιτήσεις, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να ακολουθήσουν συγκεκριμένο και ελεγχόμενο πρόγραμμα διατροφής και άθλησης.
- 8) Οι γιαγιάδες-παππούδες είναι επιρρεπείς σε διατροφικές ατασθαλίες και ικανοποιούν τα χατίρια των παιδιών σε μεγάλο βαθμό.
- 9) Τα παιδιά δεν λαμβάνουν πρωινό ή σωστό πρωινό.
- 10) Το κολατσιό που προσφέρεται στα σχολικά κυλικεία κρίνεται από τις μητέρες ως πολύ κακό, καθώς διαθέτουν και λιπαρά γεύματα, τα οποία αποκλειστικά προτιμούν τα παιδιά.
- 11) Διαπιστώνεται ισχυρή επιρροή των παιδιών από τα άλλα παιδιά ως προς τις επιλογές τους στο σχολικό κυλικείο.
- 12) Η προσπάθεια των γονέων να ακολουθήσουν υγιεινό πρόγραμμα διατροφής στο σπίτι, καταλύεται σε κάθε ευκαιρία από τα παιδιά όταν βρεθούν έξω από αυτό. Προκύπτει θέμα έλλειψης παιδείας, διατροφικής και αθλητικής αγωγής.
- 13) Διαπιστώνεται αρκετά καλή χρήση του χρόνου έκθεσης των παιδιών στην τηλεόραση για το δείγμα μας, ενώ όσο μεγαλώνει η ηλικία τους, αυξάνεται η απασχόληση στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.
- 14) Τα παιδιά δέχονται πολλά αντιφατικά μηνύματα για την διατροφή από το οικογενειακό περιβάλλον. Ξεκάθαρες συμπεριφορές αν τηρούνταν θα τα ενίσχυαν θετικά.

- 15) Το βάρος της ευθύνης του προβλήματος της παχυσαρκίας των παιδιών, γεμίζει τις μητέρες με συναισθήματα ντροπής και ακόμα περισσότερο η διαίωσιση του προβλήματος.
- 16) Πολλές φορές οι μητέρες δείχνουν να μην μπορούν να ανταπεξέλθουν στον χειρισμό των συναισθημάτων και των συμπεριφορών που προκύπτουν από τα παιδιά τους. Καταβάλουν προσπάθειες αντιμετώπισης. Καμία όμως δεν απευθύνεται σε ειδικό για τον χειρισμό τους.
- 17) Συναντάται συχνά η αντίληψη-μύθος της ανικανότητας παρέμβασης των γονιών στις διατροφικές επιλογές των παιδιών τους, με την δικαιολογία ότι αυτές έχουν παγιωθεί και είναι πια μεγάλα για να γίνει κάποια αλλαγή. Βασικό εμπόδιο-δικαιολογία που δρα αρνητικά στο πρόβλημα των παιδιών.
- 18) Η έλλειψη χρόνου στα μεγαλύτερα παιδιά λόγω σχολικών υποχρεώσεων αλλά και ο περιορισμένος διαθέσιμος χρόνος των γονέων είναι εμπόδια στην άθληση.
- 19) Στην πλειοψηφία τους οι μητέρες θεωρούν το σχολείο (ως φορέα του Υπουργείου Υγείας και του κράτους), ως τον καταλληλότερο φορέα για ενημέρωση των παιδιών αλλά και δική τους, για το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας.
- 20) Η παρέμβαση του παιδίατρου δεν είναι πάντα δραστική και αποτελεσματική, που πέρα από το δικό του κομμάτι παρέμβασης, οφείλει να υποδεικνύει την παραπομπή όπου κρίνει σε διαιτολόγο, ψυχολόγο ή άλλον ειδικό για να βοηθήσει το παχύσαρκο παιδί και την οικογένειά του.

5.4 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η έρευνα που έγινε είναι φυσικό να μην έχει καλύψει όλες τις πτυχές του θέματος. Επίσης, προέκυψαν και αρκετά σημαντικά ζητήματα που θα μπορούσαν να μελετηθούν, να διερευνηθούν, και να συμπληρώσουν την παρούσα εργασία.

Ορισμένα από αυτά είναι:

- Η διερεύνηση των συναισθημάτων των παχύσαρκων παιδιών σχετικά: α) με τον εαυτό τους, β) με τον κοινωνικό τους περίγυρο.
- Την διερεύνηση των κριτηρίων που επηρεάζουν την διατροφή των παιδιών μέσα και έξω από το σπίτι.
- Έρευνα των συναισθημάτων των γονέων των παχύσαρκων παιδιών.

- Διερεύνηση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα παιδιά εξ' αιτίας της παχυσαρκίας τους (ψυχολογικά, συναισθηματικά, σωματικά, κοινωνικά-διαπροσωπικές σχέσεις).
- Να μελετηθεί πώς μπορούν οι υπεύθυνοι των αθλητικών δραστηριοτήτων αλλά και η ψυχολογία των παιδιών που αθλούνται, να παίξουν ρόλο στην υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής και διατροφής και να επηρεάσουν θετικά τα παχύσαρκα παιδιά στην αντιμετώπιση του προβλήματός τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος, (2007), Πανελλήνια Έρευνα Διατροφικών συνηθειών Παιδιών και Εφήβων: <http://www.vita.gr> (πρόσβαση 22/01/2010).

IOTF, (2004), *Obesity in Europe Childhood section*, Appendix 1: IOTF collated data for children aged around 10 years: <http://www.iotf/childhood/euappendix.htm>.

Μιχαλόπουλος, Θ., (2009), Οδηγίες για τη διάγνωση και αντιμετώπιση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας: <http://www.incardiology.gr> (πρόσβαση 17/12/2010).

Παπαμίκος, Β., (2006), Μεσογειακός τρόπος διατροφής και αντιμετώπιση της παχυσαρκία: <http://www.iatronet.gr/article.asp?art> (πρόσβαση στις 17/12/2010).

Παπαμίκος, Β., (2007), Ευρώπη ενάντια στην παχυσαρκία: Επιχείρηση 'PORGROW': <http://www.iatronet.gr/article.asp?art> (πρόσβαση 17/12/2010).

Τζειρανάκη, Ε., (2010), Αιτίες παιδικής παχυσαρκίας, ο ρόλος του διαιτολόγου: <http://www.iatronet.gr/article.asp?art> (πρόσβαση 26/10/2010).

Επικοινωνώντας με την κοινωνία, «Η παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα», περιοδικό του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών τμήμα μάρκετινγκ και Επικοινωνίας: <http://www.iatronet.gr> (πρόσβαση 17/12/2010).

Βίδρας, Ν., κ.α., (2008), «Υιοθέτηση της μεσογειακής διαίτας από παιδιά και εφήβους στην Ελλάδα» *Παιδιατρική* 71: 361-367.

Δημοσθενόπουλος, Χ., (2007), *Εξελίξεις στην παχυσαρκία*, Αθήνα: Επιστημονική Ενημέρωση της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, Τεύχος 17^ο.

Faulkner, D., Swann, J., Baker, S., Bird, M., Carty, J., (1999), *Εξέλιξη του παιδιού στο κοινωνικό περιβάλλον*, Εγχειρίδιο Μεθοδολογίας, Πάτρα: ΕΑΠ

Κωνσταντόπουλος, Α., (1998). *Νεότερες απόψεις στη διατροφή*, 38^ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο Πάφος.

Παιδική Παχυσαρκία, ένας ενημερωτικός οδηγός για όλη την οικογένεια, (2005), Αθήνα: Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας.

Τζαβάρα-Αγγελοπούλου, Ι., (2001), «Παχυσαρκία Ορισμός και ταξινόμηση», στο, *Παχυσαρκία*, Αθήνα: Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία.

Φίλιας, Β., Παππάς, Π., Αντωνοπούλου, Μ., Ζάρναρη, Ο., Μαγγανάρα, Ι., Μειμάρης, Μ., Νικολακόπουλος, Η., Παπαχρήστου, Ε., Περαντζάκη, Ι., Σαμψών Ε., Ψυχογιός, Δ., (2005), *Εισαγωγή στη Μεθοδολογία και τις Τέχνες των Κοινωνικών Επιστημών*, Αθήνα: Gutenberg.

Φιλίππου, Ο., κ.α., (2008), «Συχνότητα και επιδημιολογία της παχυσαρκίας σε παιδιά της Νοτιοανατολικής Αττικής. Επίδραση του σύγχρονου τρόπου ζωής και ο ρόλος του παιδίατρου» *Παιδιατρική* 71: 5: 376-382.

Χιώτης, Δ., (2001), «Θεραπεία της παχυσαρκίας στα παιδιά και εφήβους», στο, *Παχυσαρκία*, Αθήνα: Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία.

Allison, DB., Kaprio, J., Korkeila, M., et al, (1996), “The heritability of body mass index among an international sample of monozygotic twins reared” apart: *Int J Obesity*: 501-6.

Bach, A., Serra-Majem, L., Carrasco, JL., Roman, B., Ngo, J., Bertomeu, I., et al, (2006), “The use of indexes evaluating the adherence to the Mediterranean diet in epidemiological studies: a review” *Public Health Nutr* 9: 132-146.

Barlow, SE., Dietz, WH., (1998), “Obesity evaluation and treatment”: Expert Committee Recommendations, *Pediatrics*. 102: e29.

Borecki, IB., Bonney, GE., Rice, T., et al, (1993), "Influence of genotype-dependent effects of covariates on the outcome of segregation analysis on the body mass" index: *Am J Hum Genet*: 676.

Bouchard, C., Tremblay, A., Despres, JP., al el, (1990), "The response to long-term over-feeding in identical twins" *N Engl J Med*: 1477-82.

Bouchard, C., (1994), "The genetics of obesity", in, Bouchard, C. (eds) *The genetics of obesity* CRC Press: 245.

Daniels, SR., Jacobson, MS., McCprindle, BW., et al, (2009), "American Heart Association Childhood Obesity Research Summit" executive summary, *Circulation*

Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., Merchant, AT., (2005), "Childhood obesity, prevalence and prevention" *Nutr. J.* 4: 24.

Ginsburg, E., Livshits, G., Yakovenko, K., Kobylansky, E., (1998), "Major gene control of human body height, weight and BMI in five ethnically different populations" *Annals Hum Genet*: 307-22.

Goran, MI., Reynolds, KD., (1999), "Role of physical activity in the prevention of obesity in children" *International Journal of Obesity* 23

Kaare, R., (2003), "Obesity and overweight. Global strategy on diet physical activity and health", World Health Organization.

Kreipe, RE., (1995), "Eating disorders among children and adolescents" *Pediatr Rev* 16: 370-9.

Meyer, JM., Stunkard, AJ., (1994), "Twin studies of human obesity", in, Bouchard C (eds): *The genetics of obesity*, CRC Press:63-78.

Moll, PP., Burns, TL., Lauer, RM., (1991), "The genetic and environmental sources of body mass index variability" *Am J Hum Genet*: 1243.

Montague, CT., Farooqi, IS., Whitehead, JP., Soos, MA., Wareham, NJ., Sewter, CP., Digby, JE., Mohammed, SN., Hurst, JA., Cheetman, CH., Earley, EA., Barnett, AH., Prins, JB., O'Rahilly, S., (1997), "Congenital leptin deficiency is associated with severe early-onset obesity in humans" *Nature*: 902-8.

Perusse, L., Leblanc, C., Bouchard, C., (1988), "Inter-generation transmission of physical fitness in the Canadian population" *Can J Sport Sci* 13-8.

Rice, T., Perusse, L., Bouchard, C., Rao, DC., (1999), "Familiar aggregation of body mass index and subcutaneous fat measures in the longitudinal Quebec family study" *Genet Epidemiol*: 316-33.

Robinson, TN., (1999), "Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial" *JAMA* 282: 1561-1567.

Serra-Majem, I., et al, (2004), "Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents" *Public Health Nutrition* 7: 931-935.

Smith, J., Jarman, M., Osborn, M., (1999), Doing interpretative phenomenological analysis, in, Murray, M., Chamberlain, K., (eds), *Qualitative Health Psychology*, London: Sage.

Sorensen, TIA., Holst, C., Stunkard, AJ., (1992), "Childhood body mass index-genetic and familial environmental influences assessed in a longitudinal study" *Int J obesity*: 705-18.

Sorensen, TIA., (1995), "The genetics of obesity" *Metabolism* 44: 4-6.

Stunkard, AJ. Foch, TT. Htubec, Z., (1986), "A twin study of human obesity" *JAMA* 256: 51-4.

Stunkard, AJ. Sorensen, TI. Hanis, C., (1986), "An adoption study of human obesity"
N Engl J Med 314:193-8.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΨΕΥΔΩΝΥΜΑ ΜΗΤΕΡΩΝ - ΠΑΙΔΙΩΝ

Σ1 = Γεωργία	με παιδί	τον Γιώργο
Σ2 = Αθηνά	με παιδί	την Αθανασία
Σ3 = Μαρία	με παιδί	τον Μάριο
Σ4 = Χριστίνα	με παιδί	τον Χρήστο
Σ5 = Γιάννα	με παιδί	τον Γιάννη
Σ6 = Αγγελική	με παιδί	τον Άγγελο
Σ7 = Ελένη	με παιδί	την Ελεονόρα
Σ8 = Νίκη	με παιδί	τον Νίκο

Πώς θα γίνει η συνέντευξη;

Η συνέντευξη θα πραγματοποιηθεί σε όποιον χώρο εσείς επιλέξετε και θα μαγνητοφωνηθεί, τηρώντας την ανωνυμία σας και την εμπιστευτικότητα στο περιεχόμενό της. Οι απαντήσεις σας θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας. Η συνέντευξη δεν αποσκοπεί στην εξέταση γνώσεων, ούτε βεβαίως σε άσκηση ελέγχου ή σε οποιαδήποτε μορφή αξιολόγησης.

Ποια τα πιθανά οφέλη από τη συμμετοχή σας;

Ελπίζω πως με το να μοιραστείτε μαζί μου τις καθημερινές συνήθειες των παιδιών σας στον τρόπο διατροφής και σωματικής τους δραστηριότητας, βοηθάτε να γίνουν κατανοητές οι ανάγκες και ο τρόπος με τον οποίο θα πρέπει να στηριχθούν αλλά και την κατεύθυνση που θα πρέπει να στραφούν οι προσπάθειες των φορέων εκείνων που μπορούν να παρέμβουν στον σχεδιασμό, ενημέρωση και αφύπνιση μικρών και μεγάλων. Αν θελήσετε μπορείτε να λάβετε τα αποτελέσματα της ερευνητικής εργασίας στο σύνολό της και να κατανοήσετε τυχόν διατροφικές αστοχίες και χειρισμούς στην καθημερινότητάς σας, με στόχο πάντοτε να υιοθετήσουν τα παιδιά μας υγιεινούς τρόπους διατροφής και άσκησης.

Από ποιόν πραγματοποιείται η έρευνα;

Η έρευνα γίνεται στα πλαίσια της μεταπτυχιακής εργασίας της ερευνήτριας στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Επικοινωνία για περισσότερες πληροφορίες:

Αν επιθυμείτε να έχετε πρόσβαση στα αποτελέσματα της έρευνας μπορείτε να επικοινωνήσετε με την ερευνήτρια, όπως και για οποιαδήποτε απορία σας στο τηλέφωνο που σας παραδίδετε.

Σας ευχαριστώ πολύ

Μαρία Ορφανού

ΦΟΡΜΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΟΝΕΑ

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών και της σωματικής δραστηριότητας σε παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 6 - 13 ετών.

Όνομα ερευνήτριας: Μαρία Ορφανού

Τηλ. επικοινωνίας: 6958455404

Πρόσκληση συμμετοχής στην έρευνα

Σας δίνεται η δυνατότητα να συμμετέχετε σε μια ερευνητική εργασία. Προτού το αποφασίσετε, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τον λόγο που γίνεται η έρευνα και τι μπορεί να προσφέρει. Παρακαλώ αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε προσεκτικά τις πληροφορίες που ακολουθούν. Μπορείτε να εκφράσετε όποια απορία μπορεί να προκύψει, για να αποφασίσετε αν θα συμμετέχετε ή όχι σε αυτή την διαδικασία.

Ποιος είναι ο σκοπός της εργασίας;

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η διερεύνηση των απόψεων, στάσεων και αντιλήψεων των γονιών παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 6 – 13 ετών απέναντι στο πρόβλημα αυτό, σε σχέση με τις διατροφικές τους συνήθειες μέσα στην οικογένεια και το σχολείο, καθώς και τη σωματική τους δραστηριότητα.

Γιατί μπορείτε να συμμετέχετε στην έρευνα;

Είναι πολύ σημαντικό στην συγκεκριμένη έρευνα να εξεταστούν οι απόψεις των μητέρων παχύσαρκων παιδιών. Θα σας ήμουν ευγνώμων αν μοιραζόσασταν μαζί μου τις δικές σας σκέψεις και εμπειρίες στον τρόπο που διαχειρίζεστε, αντιλαμβάνεστε και διαπραγματεύεστε τις διατροφικές επιλογές των παιδιών σας και διαμορφώνετε τις σωματικές τους δραστηριότητες.

Όροι συμμετοχής στην έρευνα:

Είναι επιλογή δική σας αν θα συμμετέχετε ή όχι σε αυτή την έρευνα. Αν αποφασίσετε να πάρετε μέρος, θα κρατήσετε αυτή τη φόρμα ενημέρωσης και θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε την φόρμα συναίνεσης. Ακόμα και αν αποφασίσετε να πάρετε μέρος, έχετε το δικαίωμα να σταματήσετε την συνεργασία μας, χωρίς να σας ζητηθεί να δικαιολογήσετε την απόφασή σας αυτή.

ΦΟΡΜΑ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

Τίτλος εργασίας: Διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών και της σωματικής δραστηριότητας σε παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 6-13 ετών.

Όνομα ερευνήτριας: Ορφανού Μαρία

Τηλ. Επικοινωνίας: 6958455404

Παρακαλώ μαρκάρετε το κουτάκι

1. Βεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και κατανοήσει την φόρμα ενημέρωσης για την έρευνα που ακολουθεί και μου έχει δοθεί η δυνατότητα να εκφράσω τις απορίες μου.

2. Η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και είμαι ελεύθερος-η να αποσύρω την συμμετοχή όποτε επιθυμώ, χωρίς να δικαιολογήσω την πράξη μου αυτή.

3. Τα προσωπικά στοιχεία εμού και του παιδιού μου, θα παραμείνουν ανώνυμα και το περιεχόμενο της συνέντευξη θα χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά και μόνο για τον σκοπό της έρευνας αυτής.

4. Συμφωνώ να συμμετέχω στην έρευνα αυτή.

Όνομα γονέα:

Ερευνήτρια:

Ημερομηνία:

Ημερομηνία:

Υπογραφή:

Υπογραφή:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Γενικές ερωτήσεις

1. Ποιο είναι το φύλο σας;
2. Ποια είναι η ηλικία σας;
3. Ποια είναι η ηλικία του παιδιού;
4. Ποιο είναι το βάρος του παιδιού;
5. Ποιο είναι το ύψος του παιδιού;
6. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;
7. Ποιος είναι ο αριθμός μελών της οικογένειας;
8. Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;
9. Εργάζεστε;

Ειδικότερες ερωτήσεις

10. Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

A. Διατροφή

11. Από τί επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;
12. Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;
13. Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;
14. Ποιές τροφές θεωρείτε απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας;
15. Ποιές τροφές θεωρείτε σημαντικό να μη συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειά σας;
16. Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μία τυπική εβδομάδα;
17. Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;
18. Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

19. Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;
20. Ποια είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;
21. Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;
22. Ποια είναι η γνώμη σας για τον ρόλο του πρωινού στην διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;
23. Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακ στο σπίτι;
24. Πώς πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάζει το βάρος του παιδιού;
25. Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας και του παιδιού σχετικά με την επιλογή του φαγητού;
26. Τι επιλέγει το παιδί συνήθως και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές;
27. Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα του γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;
28. Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

B. Διατροφή εκτός σπιτιού

29. Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;
30. Πώς αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

Γ. Άσκηση

31. Το παιδί σας αθλείται;
32. Ποιές είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

33. Ποιές είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;
34. Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί ώστε να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα;

Δ. Εξωσχολικές δραστηριότητες

35. Πώς συνήθως περνά το παιδί σας τον χρόνο του εξωσχολικά;
36. Ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, Η/Υ, video παιχνίδια, παιδικών DVDs;

Ε. Άλλες ερωτήσεις

37. Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;
38. Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΜΕΝΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 1η

Ο: Καλημέρα σας. Ευχαριστώ πολύ που δεχθήκατε να μου δώσετε αυτή τη συνέντευξη. Ας ξεκινήσουμε. Ποιό είναι το φύλο σας;

Σ1: Γυναίκα.

Ο: Ποια είναι η ηλικία σας;

Σ1: Είμαι 43ετών.

Ο: Ποια είναι η ηλικία του παιδιού;

Σ1: Είναι 13 ετών.

Ο: Ωραία. Το βάρος του παιδιού;

Σ1: Γύρω στα 78 kg.

Ο: Μάλιστα. Και το ύψος του;

Σ1: Στο 1,65.

Ο: Αγόρι;

Σ1: Αγόρι.

Ο: Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Σ1: Είμαι παντρεμένη.

Ο: Ποιος είναι ο αριθμός μελών της οικογένειας;

Σ1: Τρία.

Ο: Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;

Σ1: Δυστυχώς, εγώ είμαι.

Ο: Εργάζεστε;

Σ1: Εργάζομαι σε τράπεζα. Είμαι τραπεζικός υπάλληλος.

Ο: Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

Σ1: Το πρώτο...ε... είναι η κακή διατροφή σίγουρα...ε... και η άσκηση...ότι δεν ασκείται το παιδί καθόλου.

Ο: Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;

ΣΙ: Δυστυχώς, πιστεύω από το ωράριο που έχω, που δουλεύω σε τράπεζα και δουλεύω πάρα πολλές ώρες...και γυρίζω αργά στο σπίτι, οπότε είτε θα παραγγείλουμε εκείνη την ώρα, ή θα φτιάξουμε κάτι γρήγορο που συνήθως δεν θα είναι το σωστό.

Ο: Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

ΣΙ: Εγώ .Μόνο εγώ.

Ο: Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

ΣΙ: Κυρίως...οι ώρες. Έχω πολύ μεγάλο πρόβλημα σ' αυτό. Με τις ώρες που δουλεύω. Επειδή δουλεύω πάρα πολλές ώρες.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειας;

ΣΙ: Αυτές που θεωρώ απαραίτητες είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, γενικώς όμως και κρέατα. Απ' όλα. Να υπάρχει μια ποικιλία.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μη συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειά σας;

ΣΙ: Ε...κυρίως οι σάλτσες, τα πολύ λιπαρά γενικώς φαγητά, τα τηγανητά, ό,τι μας αρέσουν δηλαδή.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μία τυπική εβδομάδα;

ΣΙ: Δυστυχώς, τις περισσότερες ημέρες τρώμε κρέας. Ε...δηλαδή γύρω στις τέσσερις φορές την εβδομάδα τρώμε κρέας και αυτό συνοδεύεται κυρίως από πατάτες τηγανητές, από μακαρόνια, από πουρέ .Κυρίως είναι κρέας πάντως. Τι άλλο; Τι άλλο εκτός από το κρέας; ...ε, θα κάνουμε και όσπρια, λαχανικά, πολύ λίγο γενικώς. Δεν συμπεριλαμβάνουμε πολλά λαχανικά και φρούτα.

Ο: Από τις άλλες δηλαδή κατηγορίες τροφίμων;

ΣΙ: Πολύ έτοιμο φαγητό. Ζυμαρικά και αυτά ναι...απλά αν δεν υπάρχει φαί θα παραγγείλουμε να φάμε απ' έξω.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

ΣΙ: Ε... τα κριτήρια...κυρίως είναι με το τι θέλουνε, τι θέλει το παιδί, περισσότερο. Αυτό που του αρέσει περισσότερο και κυρίως του αρέσουν τα...το κρέας, τα τηγανητά, οι τηγανητές πατάτες, δεν τρώει καθόλου λαχανικά, φρούτα και κυρίως, δυστυχώς, κάνουμε αυτό το λάθος και ετοιμάζουμε αυτά τα φαγητά.

Ο: Μάλιστα. Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

ΣΙ: Ε...δυστυχώς, δεν τρώει πρωινό, δυστυχώς, έτσι έχει μάθει από μικρό και δεν τρώει πρωινό. Με τα λεφτά που το δίνω στο σχολείο θα πάρει κάτι έτοιμο από' κει, συνήθως τυρόπιτες, λουκανικόπιτες διάφορα τέτοια, ε...Το μεσημέρι εάν έχω εγώ φαγητό, θα φάει σε μένα, διαφορετικά, θα πάει στη γιαγιά, που η γιαγιά του ετοιμάζει ό,τι του αρέσει, δηλαδή, συνήθως πατάτες τηγανητές, όλα γενικώς αυτά τα λιπαρά που δεν κάνουνε και το βράδυ συνήθως θα παραγγείλουμε κυρίως απ' έξω να φάμε.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

ΣΙ: Ε...τίποτα, με του παιδιού, ότι αρέσει στο παιδί, κυρίως ότι αρέσει στο παιδί.

Ο: Ποια είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;

ΣΙ: Ε...δυστυχώς, τα λαχανικά και τα φρούτα δεν τα τρώει καθόλου ο δικός μου ο γιός. Δηλαδή σε ένα γεύμα του δεν θα φάει καθόλου σαλάτα, φρούτο με το ζόρι αν φάει κάποιο μήλο και τίποτε άλλο. Ε...δυστυχώς, τρώει ξερά...δηλαδή το φαγητό του χωρίς σαλάτα, χωρίς λαχανικά.

Ο: Ούτε τα καλοκαιρινά φρούτα;

ΣΙ: Τίποτα, σχεδόν τίποτα, σχεδόν τίποτα. Δεν του αρέσουνε καθόλου. Δεν έχει μάθει να τα τρώει δηλαδή και σ' αυτό φταιμέ εμείς, δυστυχώς.

Ο: Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

ΣΙ: Είναι...ε...τίποτα... αν του έχω δηλαδή το κρέας θα είναι με πατάτες τηγανητές, ε...σκέτο, ας πούμε, δεν θα το φάει χωρίς πατάτα τηγανητή, ε...εάν είναι όσπρια θα φάει πάρα πολύ λίγο με ψωμί αλλά, γενικώς, δεν θα φάει καθόλου σαλάτα, ε...και όχι φρούτα. Καθόλου φρούτα. Και έτοιμα φαγητά, έτσι;

Ο: Ποια είναι η γνώμη σας για το ρόλο του πρωινού στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;

ΣΙ: Βέβαια το επηρεάζει. Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο το πρωινό. Δυστυχώς, δεν το έχω μάθει έτσι, να τρώει πρωινό, γιατί δεν τρώμε ούτε εμείς οι ίδιοι. Φεύγουμε νωρίς, πρωί πρωί, δηλαδή, εφτάμιση εγώ πρέπει να είμαι στη δουλειά, οπότε σηκωνόμαστε, ντυνόμαστε, φεύγουμε και έτσι έχει μάθει το παιδί και δεν τρώει πρωινό. Και είναι άσχημο αυτό. Και τώρα πλέον σ' αυτή την ηλικία δεν μπορώ να του μάθω να τρώει πρωινό, εάν δεν το συνειδητοποιήσει και δεν το καταλάβει ο ίδιος.

Ο: Φεύγει, δηλαδή, το πρωί χωρίς να φάει...

ΣΙ: Χωρίς να φάει τίποτα και τρώει στο σχολείο, δυστυχώς, ότι βρει.

Ο: Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;

Σ1: Αα...Δυστυχώς, άμα ανοίξει το ντουλάπι, θα τα βρει όλα αυτά [γέλιο], είναι πολύ εύκολο.

Ο: Τα αγοράζετε, δηλαδή.

Σ1: Ε, βέβαια! [γέλιο]. Αγοράζουμε, ναι.

Ο: Πώς πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάσει το βάρος του παιδιού;

Σ1: Πάρα πολύ, πάρα πολύ, διότι μαγειρεύω λιπαρά γενικώς φαγητά, δηλαδή πολλά λάδια, πολλά...είναι, είναι μεγάλος...ο τρόπος που μαγειρεύω δηλαδή είναι...δεν είναι light...έτσι; Και μπαχαρικά και σάλτσες πολλές, διότι αν δεν έχει σάλτσα να βουτήξει το ψωμί, δυστυχώς, δεν θα...δεν θα φάει καθόλου το...φαί. Ναι.

Ο: Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας, εσάς και του παιδιού, σχετικά με την επιλογή του φαγητού;

Σ1: Υπάρχουν πολύ μεγάλες. Μπορεί, δηλαδή, κάποια μέρα να έχω φτιάξει φακές ε...θα τσακωθούμε γιατί δεν τις τρώει τις φακές. Θα φάει μια κουταλιά. Στο τέλος θα καταλήξουμε να του κάνω κάτι άλλο, θα καταλήξει να του κάνω κάτι πρόχειρο, δηλαδή, πατάτες τηγανητές με αυγά, ας πούμε, ή λουκάνικα...κάτι τέτοιο. Οπότε...

Ο: Τι επιλέγει το παιδί συνήθως και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές; Τις διαχειρίζεστε; Λίγο πολύ το είπαμε.

Σ1: Ναι, ναι, ναι...δυστυχώς, να, θέλει όλα αυτά. Ή, αν δεν έχω εγώ...και φαγητό να έχω ας πούμε...και φακές και γενικώς όσπρια, θα μου πει: «δεν παραγγέλνουμε κάτι απ' έξω να φάμε καλύτερα»;

Ο: Και εσείς τι κάνετε; Πώς το διαχειρίζεστε;

Σ1: Δυστυχώς, υποκύπτουμε, δυστυχώς [γέλιο], υποκύπτουμε, από το να παραμείνει νηστικό το παιδί...κάνουμε το λάθος και υποκύπτουμε πολλές φορές.

Ο: Μάλιστα.

Σ1: Τις περισσότερες, γι' αυτό και έχει τέτοιο βάρος.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο αποτελεσματικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ1: Πιστεύω, ότι είναι λίγο αργά τώρα. Αυτό έπρεπε ήδη να το είχαμε κάνει όταν ήταν πιο μικρό. Τώρα σε τέτοια ηλικία, επειδή έχει μάθει έτσι, ε, νομίζω ότι είναι δύσκολο. Ε...βέβαια, έχουμε πάρει κάποιες συμβουλές από ειδικό ε...από ένα διατροφολόγο που

πήγαμε το παιδί και έχουμε αρχίσει κάποια προσπάθεια...αλλά πιστέψτε με ότι είναι πάρα πολύ δύσκολο σε τέτοια ηλικία, τώρα που έχει μεγαλώσει και έχει μάθει να τρώει κάποια πράγματα και κάποια να μην τα τρώει.

Ο: Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

ΣΙ: Ε...και τα δύο. Και η ποσότητα και η ποιότητα, και τα δύο παίζουν μεγάλο ρόλο στην αύξηση του σωματικού βάρους, βέβαια.

Ο: Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;

ΣΙ: Είναι πολύ μεγάλη, δυστυχώς, δηλαδή όπως σας είπα και προηγουμένως. Και φαΐ να έχω, αν δεν του αρέσει, θα ζητήσει να παραγγείλουμε φαΐ να φάμε απ' έξω, ειδικά το βράδυ, ε...δεν θα φάει ας πούμε δύο φορές, δηλαδή το μεσημέρι αν έχω κάποιο φαΐ, το βράδυ δεν θα θελήσει το ίδιο, θα πει «δεν παραγγέλνουμε μία πίτσα απ' έξω να φάμε;» και δυστυχώς υποκύπτουμε. Μας αρέσει και μας.

Ο: Πώς αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

ΣΙ: Α...τα σχολεία! Ε...είναι χάλια. Έτοιμα πράγματα είναι. Δεν έχουν δηλαδή, τίποτα υγιεινό. Και να έχουν κάτι υγιεινό, δεν τα παίρνουν τα παιδιά. Πάνε στα πιο ανθυγιεινά πράγματα.

Ο: Το παιδί σας αθλείται;

ΣΙ: Έχει αρχίσει τώρα τον τελευταίο χρόνο, μετά από κάποιες συμβουλές που μας έδωσε ο διατροφολόγος. Ε...και τον έχουμε στείλει σε μια ομάδα για να παίζει μπάσκετ.

Ο: Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

ΣΙ: Πάρα πολύ μεγάλη. Πάρα πολύ μεγάλη. Από τότε, εδώ και ένα χρόνο που έχει αρχίσει να αθλείται, είδαμε κάποια διαφορά, αν και όταν γυρίζει από την άθληση τρώει περισσότερο, αλλά πιστεύω ότι θα του κάνει καλό...θα του κάνει καλό. Παίζει πολύ μεγάλο ρόλο η άθληση.

Ο: Ποιες είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;

ΣΙ: Α...πολύ μεγάλη, πολύ μεγάλη, γιατί...σχεδόν όλη μέρα ή στο σχολείο ή στο σπίτι θα κάθεται. Παίζει πολύ μεγάλο ρόλο. Κάθεται, δηλαδή και να τελειώσει το διάβασμά του, θα κάτσει μπροστά στην τηλεόραση ή στο κομπιούτερ.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί ώστε να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα;

ΣΙ: Προσπαθώ, αλλά δεν νομίζω ότι θα το καταφέρω, γιατί και αυτές τις τρεις φορές την εβδομάδα που τον έχουμε αναγκάσει να πάει να παίξει μπάσκετ είναι...το κάνει με αγγαρεία. Αν το παιδί δεν έχει μάθει από μικρό, πιστεύω να αθλείται, είναι πολύ δύσκολο, όταν ήδη έχει φτάσει σε τέτοια ηλικία. Δηλαδή, αναγκαστικά τον πάμε για άθληση, λόγω του προβλήματος.

Ο: Μάλιστα. Πώς συνήθως περνά το παιδί σας τον χρόνο του εξωσχολικά;

ΣΙ: Ένα άλλο πρόβλημα είναι και αυτό. Ότι τον περνάει μπροστά δυστυχώς στο κομπιούτερ, στο play station και στην τηλεόραση. Δηλαδή, μόλις θα τελειώσει τα μαθήματά του, ε...είναι και μοναχογιός, οπότε δεν θα έχει παρέα ένα άλλο αδελφάκι να παίζουν στο σπίτι και κυρίως κάθεται μπροστά στον υπολογιστή...πολλές ώρες.

Ο: Θα διαβάσει; Πώς, πώς διαμορφώνεται, για πείτε μου.

ΣΙ: Μόλις θα γυρίσει από το σχολείο, θα φάει, θα κάτσει θα διαβάσει τα μαθήματά του...ε, δεν κοιμάται καθόλου το μεσημέρι...ε...θα κάτσει να παίξει play station κάποιο παιχνίδι, θα πάει τα φροντιστήρια του και μόλις γυρίσει, πάλι θα πάει στο play station ή στο κομπιούτερ. Άρα περνάει πολλές ώρες.

Ο: Άρα...Η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, ηλεκτρονικό υπολογιστή, videoπαιχνίδια, παιδικά DVDs; Μου το είπατε.

ΣΙ: Ναι...μεγάλη, μεγάλη. Είναι ο έρωτάς του. Είναι κολλημένος συνέχεια εκεί. Δηλαδή, κάθεται πάνω από τρεις ώρες την ημέρα, play station, τηλεοράσεις και...

Ο: Μάλιστα. Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

ΣΙ: Ναι, πριν ένα χρόνο πήγαμε, αναγκαστήκαμε να πάμε σε διαιτολόγο για το παιδί. Μας το σύστησε, βέβαια και ο παιδίατρός μας, ε...και έτσι αποφασίσαμε να αρχίσουμε κάπως κάποια διατροφή, με τα χίλια ζόρια και όπως και την άθληση. Και γι'αυτό τον στείλαμε και για άσκηση.

Ο: Μάλιστα. Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

ΣΙ: Πιστεύω, ότι κυρίως ξεκινάει από την οικογένεια, το πρώτο πράγμα, από μικρή ηλικία, βέβαια, μετά είναι το σχολείο, πάλι από μικρή ηλικία και μετά πιστεύω κάποια προγράμματα να κάνει ο δήμος σε συνεργασία με το σχολείο, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά από μικρά...

Ο: Ενημερωτικά, δηλαδή, για τα παιδιά;

Σ1: Και για τα παιδιά και για τους γονείς, εγώ πιστεύω, γιατί...και τους παππούδες, κυρίως, γιατί ένα μεγάλο πρόβλημα είναι και οι παππούδες και οι γιαγιάδες, που τρώνε εκεί...και δυστυχώς, ταΐζουν τα παιδιά ό,τι θέλουν τα παιδιά.

Ο: Μάλιστα. Ευχαριστώ πάρα πολύ. Καλό σας βράδυ.

Σ1: Παρακαλώ. Παρακαλώ.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 2^η

Ο: Καλημέρα σας. Ας ξεκινήσουμε αυτή τη συνέντευξή μας.

Σ2: Καλημέρα, καλημέρα.

Ο: Ποιο είναι το φύλο σας;

Σ2: Θήλυ.

Ο: Ποια είναι η ηλικία σας;

Σ2: 43.

Ο: Ποια είναι η ηλικία του παιδιού;

Σ2: 7. Κορίτσι.

Ο: Ποιο είναι το βάρος και το ύψος του παιδιού;

Σ2: Το βάρος του είναι 40 kg και το ύψος του είναι 1.30.

Ο: Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Σ2: Παντρεμένη... Έγγαμη.

Ο: Ποιος είναι ο αριθμός μελών της οικογένειας;

Σ2: Τέσσερα μέλη.

Ο: Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;

Σ2: Υπάρχει ο πατέρας.

Ο: Εργάζεστε;

Σ2: Ναι. Σε κάποιο κατάστημα και δουλεύω πρωί-απόγευμα.

Ο: Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

Σ2: Πιστεύω, επειδή εργάζομαι πάρα πολύ και λείπω από το σπίτι και το παιδί τρώει στους παππούδες και στις γιαγιάδες, ε... έχει λίγο τάσεις βουλιμικές και θέλει να τρώει όλη μέρα.

Ο: Μάλιστα. Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;

Σ2: Δεν τρώμε σπίτι. Δεν μαγειρεύω και μαγειρεύει η μητέρα μου. Οπότε, φτιάχνει κάποια φαγητά που πάντοτε δεν αρέσουν σε εμάς, αρέσουν όμως σε αυτούς.

Ο: Μάλιστα. Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ2: Στο σπίτι το δικό μου κανείς, γιατί τρώμε στην μητέρα μου.

Ο: Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ2: Τίποτα, γιατί δεν μαγειρεύω εγώ στο σπίτι.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας;

Σ2: Θεωρώ ότι πρέπει να συμπεριλαμβάνεται το ψάρι, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά πιο πολύ και το κρέας λιγότερο.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μην συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας;

Σ2: Τα σνακς όλα, τα γαριδάκια, τα πατατάκια, οι σοκολάτες και τα λιπαρά.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μια τυπική εβδομάδα;

Σ2: Ναι. Τρώμε τρεις φορές την εβδομάδα περίπου σνίτσελ κοτόπουλο, δύο φορές όσπρια και λαδερό, δύο φορές ψάρι και μία φορά θα φάμε αρνί, κατσίκι, μπριζόλα, αυτά.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ2: Τα επιλέγει περισσότερο η μητέρα μου, παρά εγώ.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

Σ2: Ναι. Το πρωί τρώει... κάποιες φορές πίνει γάλα ή δυο φρυγανιές με βούτυρο και μέλι, στο σχολείο τρώει συνήθως κρουασάν σοκολάτα, το μεσημέρι τρώει το φαί που έχουμε στο σπίτι που έχει μαγειρέψει η μητέρα μου, το απόγευμα μπορεί να φάει πατατάκι, μπορεί να φάει σοκολάτα, μπισκότα και το βράδυ θα φάει ή κάποιο τοστ, μπορεί να φάει γιαούρτι, καμιά φορά θα φάει και πίτα το βράδυ.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ2: Συνήθως τρώει αυτό που έχουν μαγειρέψει οι γονείς μου αλλά αν θα βρει και όλα τα σνακ, θα φάει και από αυτά.

Ο: Ποια είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;

Σ2: Ναι. Το παιδί τρώει απ' όλα. Θα φάει και τα φρούτα, θα φάει και τη σαλάτα, θα φάει λαχανικά, ε... πάντοτε είναι στο πιάτο της.

Ο: Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

Σ2: Το παιδί τρώει το φαί του το μεσημέρι.

Ο: Τι περιλαμβάνει το πιάτο αυτό;

Σ2: Ναι. Μπορεί να φάει, δηλαδή, σνίτσελ κοτόπουλο, να φάει και ντομάτα με αγγουράκι, να φάει και τυρί φέτα, αν υπάρχει ή τυρί κασέρι, αλλά, βέβαια, θα φάει και ψωμάκι που θα βουτάει μέσα στη σαλάτα.

Ο: Ποια είναι η γνώμη σας για τον ρόλο του πρωινού στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;

Σ2: Ναι. Νομίζω ότι το παιδί πρέπει να τρώει το πρωί. Το βοηθάει να κρατιέται και να μην πεινάει μετά. Αλλά δεν τρώει πάντοτε εμένα το παιδί μου.

Ο: Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;

Σ2: Μπορεί να βρει. Μπορεί να βρει στους παππούδες αλλά και στο σπίτι μου, όχι όλες τις φορές όμως. Αναψυκτικά, βέβαια, ποτέ αλλά τα άλλα βρίσκει...

Ο: Πως πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε, εφόσον δεν μαγειρεύετε εσείς οι παππούδες και οι γιαγιάδες μπορεί να επηρεάζει το βάρος του παιδιού;

Σ2: Πιστεύω ότι καμιά φορά επειδή βάζει...δεν είναι ο τρόπος που μαγειρεύει, αλλά ότι βάζει μεγαλύτερες...τρώει μεγαλύτερες ποσότητες το παιδί και ίσως, αυτό έχει συχνότητα, ε...των γευμάτων που κάνει. Τρώει πολύ συχνά. Τρώει βουλιμικά.

Ο: Ναι.

Σ2: Πολλές φορές.

Ο: Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας, εσάς και του παιδιού, σχετικά με την επιλογή του φαγητού;

Σ2: Ναι. Πολλές φορές μαλώνουμε γιατί εγώ άλλα της λέω να τα φάει και αυτή όχι...θέλει αυτά με τα περισσότερα λιπαρά και τα σνακ.

Ο: Τι επιλέγει το παιδί συνήθως και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές;

Σ2: Το παιδί τρώει τα πάντα. Το θέμα όμως είναι ότι όταν τελειώσει το φαί του, ζητάει να φάει και κάτι άλλο, να φάει και ένα γλυκό, ε...Μερικές φορές να φάει και φρούτα. Εμείς βέβαια έχουμε συγκρούσεις. Μαλώνουμε πολλές φορές και προσπαθώ να μην της τα δίνω, αλλά τα τρώει.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ2: *Ναι, νομίζω ότι μπορώ εν μέρει να διαμορφώσω, όχι όμως πάντοτε, γιατί το παιδί...επειδή λείπω από το σπίτι συχνά, δεν το ελέγχω πάντοτε τι τρώει και συνήθως οι γιαγιάδες και οι παππούδες θα του δώσουν και τη σοκολατίτσα, μετά θα του δώσουν και κάποιο γλυκάκι.*

Ο: *Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;*

Σ2: *Νομίζω ότι...ε ναι...δρουν πολύ εις βάρος. Είναι η ποσότητα, είναι και η συχνότητα που τρώει. Τρώει πολλές φορές την ημέρα και τρώει και ποσότητα, αυτό το φαί.*

Ο: *Ο συνδυασμός της συχνότητας με την ποσότητα;*

Σ2: *Ναι, ναι.*

Ο: *Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;*

Σ2: *Ναι. Συνήθως δεν τρώμε έτοιμο φαγητό στο σπίτι, μόνο κάποιο βράδυ αν θα φάμε κάποια πίτσα. Συνήθως το παιδί τρώει το φαγητό το μεσημεριανό που έχουμε.*

Ο: *Δεν το ζητάει δηλαδή.*

Σ2: *Όχι, όχι δεν το ζητάει*

Ο: *Πώς αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;*

Σ2: *Δεν την γνωρίζω. Από τα παιδιά μου...*

Ο: *Έχετε και άλλο ένα παιδί.*

Σ2: *Έχω και άλλο ένα παιδί, το οποίο βέβαια δεν είναι παχύσαρκο, ε...μου έχει πει...εντάξει, ότι δεν είναι και τόσο πολύ... καλό, καλή η ποιότητα του κυλικείου, γιατί περιλαμβάνει τα κρουασάν, περιλαμβάνει πίτσες, τυρόπιτες. Νομίζω ότι δεν θα έπρεπε να υπάρχουν αυτά.*

Ο: *Το παιδί σας αθλείται;*

Σ2: *Ναι. Πηγαίνει χορό μία φορά την εβδομάδα.*

Ο: *Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;*

Σ2: *Ναι. Νομίζω ότι επηρεάζεται το βάρος...Το βοηθάει μάλλον το παιδί να χάσει βάρος η σωματική άσκηση. Αλλά δεν ακούει πάντοτε το παιδί...για να την ακολουθήσει.*

Ο: *Ποιες είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;*

Σ2: *Νομίζω ότι το παιδί δεν κάθεται. Δεν είναι ότι το βάρος του εξαρτάται από την καθιστική ζωή του γιατί δεν, δεν κάνει. Κινείται όλη την ώρα.*

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί ώστε να αυξήσει τη σωματική του δραστηριότητα; Είναι και αρκετή όπως μου είπατε.

Σ2: Ναι. Νομίζω ότι, όχι, περισσότερο δεν μπορώ να το επηρεάσω να την αυξήσει

Ο: Να έκανε κάτι άλλο δηλαδή, σε αθλητισμό, σε κάτι άλλο;

Σ2: Ναι, απλά πολλές φορές βαριέται.. Δεν θέλει.

Ο: Πώς συνήθως περνάει το παιδί σας τον χρόνο του εξωσχολικά;

Σ2: Όταν γυρίζει από το σχολείο...ε...θα φάει, μετά θα πάμε σπίτι, θα φύγουμε από τους παππούδες και θα πάμε σπίτι μας, ε...εκεί θα δει λίγο τηλεόραση το μεσημέρι, μπορεί να κοιμηθεί ε...το απόγευμα θα παίζει, θα παίζει, μπορεί να παίζει με την αδελφή της επιτραπέζια και κάποια στιγμή μετά θα διαβάσει, θα διαβάσει γιατί είναι μικρούλα ακόμα και δεν έχει πάρα πολύ διάβασμα και γενικώς τρέχει πέρα δώθε μέσα στο σπίτι και βρίσκει διάφορους τρόπους για να παίζει.

Ο: Ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, Η/Υ, video παιχνίδια, παιδικών DVDs;

Σ2: Το παιδί βλέπει τηλεόραση περίπου 3 ώρες και DVDs, η τηλεόραση...κάποια εκπομπή ή θα δει DVD. Όχι. Ηλεκτρονικούς υπολογιστές και video παιχνίδια δεν παίζει.

Ο: Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

Σ2: Κάποια στιγμή όταν ήταν μικρή, γύρω στα τρία χρονών, είχαμε επισκεφτεί κάποιον διαιτολόγο, γιατί πήγαινα εγώ για να χάσω τα κιλά της εγκυμοσύνης μου και με είχε συμβουλέψει ότι...να τρώει φρούτα, της είχε ζωγραφίσει κάποια φρουτάκια και της έλεγε είναι υγιεινά και τα λαχανικά και αυτά, από εκεί και πέρα δεν το συνεχίσαμε. Δεν πήγαμε πάλι. Μου είπε ότι ήταν πάρα πολύ μικρή ακόμα για να καταλάβει...

Ο: Την αξιολογείται πώς αυτή την συμβουλή του διαιτολόγου;

Σ2: Ναι...Όχι. Ήταν πάρα πολύ καλή η συμβουλή που μας έδωσε.

Ο: Κάποιος άλλος;

Σ2: Και η παιδίατρος μου έχει πει ότι είναι παχύσαρκο το παιδί και ότι πρέπει να προσέχω. Βέβαια, δεν μου έχει δώσει κάποια ειδική διατροφή ε...απλά μου είπε να μην τρώει όλα αυτά τα άσχημα, τα λιπαρά, τα σνακ.

Ο: Επικεντρώθηκε δηλαδή πάνω στην διατροφή του.

Σ2: Ναι, ναι.

Ο: Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Σ2: Νομίζω ότι θα έπρεπε...κάποιους φορείς...να είναι το σχολείο καταρχήν. Το Υπουργείο Παιδείας. Να ενημερώνει τους δασκάλους και αυτοί αντίστοιχα τους μαθητές για την παχυσαρκία, για να αντιμετωπίσουν τα παιδιά το πρόβλημα, με παραδείγματα που τα παιδιά θα μπορούσαν να καταλάβουν, απ' ότι ένας γονιός να το πει.

Ο: Οι δάσκαλοι δηλαδή...ίσως και κάποιο μάθημα;

Σ2: Οι δάσκαλοι ή να υπήρχε και κάποιο μάθημα που να ...με κάποια έτσι παραδείγματα ποιο εύκολα τα παιδιά να το καταλάβουν, να τους μιλούνε για την παχυσαρκία, για τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν μετά.

Ο: Ευχαριστώ πολύ. Καλή μέρα.

Σ2: Καλημέρα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 3^η

Ο: Ποιο είναι το φύλο σας;

Σ3: Γυναίκα.

Ο: Ποια είναι η ηλικία σας;

Σ3: 45.

Ο: Ποια είναι η ηλικία του παιδιού;

Σ3: 12.

Ο: Ποιο είναι το βάρος και το ύψος του παιδιού;

Σ3: 64, 1.55, αγόρι.

Ο: Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Σ3: Έγγαμη.

Ο: Ποιος είναι ο αριθμός μελών της οικογένειας;

Σ3: 5.

Ο: Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;

Σ3: Ο σύζυγός μου με τάσεις παχυσαρκίας, μετά η γιαγιά και ο παππούς.

Ο: Εργάζεστε;

Σ3: Ναι.

Ο: Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

Σ3: Διάφορες λιχουδιές που κυκλοφορούν στο σπίτι μπορεί να βρίσκει να τρώει.

Ο: Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;

Σ3: Εκτός από τη δική μου επιλογή, από τα διάφορα που έρχονται στο σπίτι, γιατί στην οικογένειά μας έχουμε συχνά καλεσμένους, οπότε και φέρνουν πολλές λιχουδιές.

Ο: Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;

Σ3: Αποκλειστικά εγώ.

Ο: Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ3: Δεν την επηρεάζει κάτι. Εγώ φροντίζω πρώτα απ' όλα για την διατροφή της οικογένειας.

Ο: Να προετοιμάζετε δηλαδή πάντα φαγητό...

Σ3: Πάντοτε υπάρχει φαγητό στο σπίτι.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειας;

Σ3: Φρούτα, λαχανικά, σαλάτες οπωσδήποτε, όσπρια, λαδερά, το τυπικό διαιτολόγιο μεσογειακής κουζίνας.

Ο: Ωραία. Ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μη συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειας;

Σ3: Διάφορα λίπη, μαγιονέζες, έτοιμα φαγητά, γενικά ό,τι είναι πάρα πολύ λιπαρό.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μία τυπική εβδομάδα;

Σ3: Ε...σε μία τυπική εβδομάδα. Θα φάει σίγουρα δύο φορές την εβδομάδα κοτόπουλο, ε...μία ψάρι, κρέας μπορεί και σε καθημερινή βάση...γιατί ανάλογα, μπορεί να υπάρξει το βράδυ, γιατί το βράδυ ο σύζυγός μου ψήνει, κάνει μπάρμπεκιου και τα λοιπά και σίγουρα όσπρια.

Ο: Ωραία. Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ3: Ανάλογα με το πρόγραμμα και τις δραστηριότητες των παιδιών.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

Σ3: Το συγκεκριμένο παιδί μου το παιδί το πρωί δεν τρώει τίποτα. Στο σχολείο δεν μπορώ να τον ελέγξω ε...το τι τρώει, το μεσημέρι τρώει το διαιτολόγιο που υπάρχει, παίρνει από το σπίτι δηλαδή, γιατί τελειώνουν στις τέσσερις η ώρα στο σχολείο, μετά αθλείται ή έχει κάποιες δραστηριότητες, οπότε τρώει το βράδυ το επόμενο, που είναι και το ίδιο για την επόμενη μέρα, το μεσημεριανό στο σχολείο.

Ο: Δηλαδή, ενδιάμεσα, το απόγευμα ανάμεσα στα γεύματα, το μεσημεριανό-το βραδινό;

Σ3: Συνήθως επειδή έχει αθλητικές δραστηριότητες δεν τρώει κάτι. Τουλάχιστον αυτό που τον ελέγχο εγώ. Μπορεί να πει ένα ποτήρι γάλα ή να φάει κανένα γιαουρτάκι, κάτι τέτοιο.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ3: Ανάλογα με το τι νομίζω εγώ ότι πρέπει να φτιάξω σύμφωνα με το μενού που έχω επιλέξει για την οικογένεια, με κριτήρια πάντα να είναι υγιεινό και να εναλλάσσεται.

Ο: Ποια είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;

Σ3: Ε...σε καθημερινή βάση υπάρχει αυτό. Όσο μπορώ να το ελέγξω Γιατί μεγαλώνοντας δεν μπορείς να το ελέγξεις. Ή και να μην το φάει. Να υπάρχουν στο πιάτο και να μην το φάει. Να το αφήσει.

Ο: Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

Σ3: Σίγουρα μαζί με το φαγητό το καθημερινό, αν είναι λαδερό, υπάρχει σίγουρα κάποιο είδος τυριού, συνήθως φέτα και σαλάτα, την οποία άλλες φορές την τρώει και άλλες φορές δεν την τρώει.

Ο: Ποια είναι η γνώμη σας για το ρόλο του πρωινού στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;

Σ3: Ε...το πρωινό παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο αλλά δεν μπορείς να το ελέγξεις, γιατί μεγαλώνοντας τα παιδιά δεν ακούν.

Ο: Αρνείται δηλαδή.

Σ3: Αρνείται, ναι...με τίποτα, γιατί βρίσκει διαφορετικές προφάσεις, ότι του έρχεται εμετός, του πονάει το κεφάλι του, « πονάει το στομάχι μου και δεν μπορώ να παρακολουθήσω το μάθημα», ενώ όταν είναι στο σπίτι παίρνει πρωινό. Όταν δεν έχει σχολείο.

Ο: Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;

Σ3: Ναι, είναι εύκολο γιατί τα έχουμε για τους φίλους μας που έρχονται στο σπίτι, τα παίρνει και ο μπαμπάς μας, ο σύζυγός μου δηλαδή, οπότε αν δεν τα κρύψω μπορεί να τα βρει. Αν και τα αποφεύγω.

Ο: Πώς πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάζει το βάρος του παιδιού; Ο τρόπος μαγειρικής.

Σ3: Ο τρόπος μαγειρικής. Αν μαγειρεύει πάρα πολύ βαριά και με πολλά λιπαρά, ναι. Αλλά όμως αν προσέχεις και όλα είναι ψητά ή ελαφρά με λιγότερο λάδι...

Ο: Εσείς συγκεκριμένα πώς μαγειρεύετε;

Σ3: Εγώ μαγειρεύω όχι πολύ βαριά. Προσπαθώ να είναι η μαγειρική μου πιο ελαφριά.

Ο: Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας, εσάς και του παιδιού, σχετικά με την επιλογή του φαγητού;

Σ3: Ναι, υπάρχουν. Υπάρχουν, σας είπα τότε, όταν έχουμε καλεσμένους, όπου σίγουρα θα υπάρχει και κάτι άλλο, με περισσότερα λιπαρά, είτε κρέμα γάλακτος ή κάποιο σουφλέ, που δεν υπάρχει σε καθημερινή βάση, αν ψήνει λουκάνικα ο μπαμπάς μας ή πίτες, οπότε εκεί είναι...εκνευρίζεται όταν τον κοιτάω, τον αγριοκοιτάζω και πατάτες τηγανιτές που τότε θα υπάρχουν, ενώ σε καθημερινή βάση δεν υπάρχουν.

Ο: Τι επιλέγει το παιδί συνήθως και πως διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές;

Σ3: Σίγουρα, επιλέγει αυτά που είναι νόστιμα και παχυντικά. Ε...κοντραριζόμαστε σ' αυτό. Όχι, δεν πρέπει να φας απ' αυτό, αρχίζει να φωνάζει, να κλαίει...

Ο: Και τελικά πετυχαίνει το δικό του ή...

Σ3: Όχι, όταν είμαι εγώ, αλλά μετά αν δεν είμαι εγώ...

Ο: Κάνει το δικό του.

Σ3: Κάνει το δικό του. Γιατί πια μεγάλος είναι.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ3: Προσπαθώ. Αλλά δεν είναι δυνατόν να γίνει αποδεκτό. Γιατί δεν μπορείς να το ελέγξεις πάντα.

Ο: Ναι. Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

Σ3: Και η ποιότητα της τροφής και η ποσότητα, γιατί ας πούμε, όσο και υγιεινά αν μαγειρεύεις, αν το παιδί τρώει τέσσερα πιάτα...

Ο: Και ο συγκεκριμένος δηλαδή τρώει τόσο;

Σ3: Όχι, δεν τρώει τόσο. Τα υγιεινά δεν του αρέσουν τόσο πολύ. Τρώει από τα άλλα όταν βρίσκει...

Ο: Συμπληρώνει...

Σ3: Συμπληρώνει. Ναι.

Ο: Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;

Σ3: Σίγουρα προτιμάει το έτοιμο φαγητό, αλλά δεν υπάρχει συχνά, εκτός αν βγούμε έξω. Αν βγούμε έξω προτιμάει τα σουβλάκια, ε..., ναι...μπορεί να βγούμε και δύο φορές την εβδομάδα, το καλοκαίρι βέβαια πιο συχνά.

Ο: Πως αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

Σ3: Ε...δεν μπορώ να πω ότι είναι και το καταλληλότερο, γιατί μπορεί να βρει διάφορα πράγματα εκεί που παχαίνουν και δεν θα έπρεπε να υπάρχουν.

Ο: Όπως;

Σ3: Όπως σάντονιτς με σος, ζαμπόν και διάφορα τέτοια, μπέικ ρόλς και πατατάκια και διάφορα τέτοια. Βέβαια θα μπορούσε να πάρει ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης, αλλά δεν το παίρνει. Να πάρει ένα τοστ με γαλοπούλα αλλά και αυτό δεν το παίρνει, γιατί είναι πιο νόστιμο το άλλο. Και βρίσκει την ευκαιρία αυτή.

Ο: Μάλιστα. Το παιδί σας αθλείται;

Σ3: Ναι. Αθλείται, το λιγότερο τρεις φορές την εβδομάδα, τρεις με τέσσερις.

Ο: Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

Σ3: Σίγουρα, η άθληση τον βοηθά να διατηρεί καλύτερα το βάρος του ε..., αν βέβαια δεν συμπληρώνει μετά, γιατί το συγκεκριμένο παιδί είναι στην προ-αγωνιστική στην κολύμβηση, αλλά αυτό δεν το επηρεάζει καθόλου, γιατί βρίσκει την ευκαιρία και τρώει μετά.

Ο: Ασκείται πολλές ώρες έτσι όπως μου περιγράφετε.

Σ3: Ναι, κάνει πολύ σκληρή προπόνηση και μετά τρώει και εμένα.

Ο: Του ανοίγει η όρεξη. Ποιες είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;

Σ3: Ναι, συνήθως, ...δεν έχει όμως καθιστική... Μπορώ να πω ότι αν δεν υπήρχε..., αν δεν έκανε αυτές τις αθλητικές δραστηριότητες θα ήταν περισσότερα κιλά, οπότε συνήθως δεν έχει καθιστική ζωή. Πολύ λίγες ώρες κάθεται.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί ώστε να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα;

Σ3: Μπορώ να το επηρεάσω, αλλά σε σχέση με το σχολείο και γλώσσες, δεν είναι εύκολο, όταν έχει σχολείο. Όταν δεν έχει, ναι.

Ο: Πως συνήθως περνά τον χρόνο του εξωσχολικά;

Σ3: Ε...αν δεν πηγαίνει στο κολυμβητήριο σίγουρα έχει είτε γερμανικά, είτε αγγλικά και μετά διάβασμα για το σχολείο του, την καθημερινότητα.

Ο: Ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, Η/Υ, video παιχνίδια, παιδικά DVDs;

Σ3: Ε...με τον υπολογιστή μπορώ να πω ότι έχει πάρα πολύ καλή σχέση. Δεν κάθεται όμως με τις ώρες. Ε...και DVD, συνήθως του αρέσει να βλέπει ταινίες μαζί με τον πατέρα του. Παιδικές δεν του αρέσουν.

Ο: Τηλεόραση, δεν θα..

Σ3: Όχι, όχι, δεν έχει χρόνο.

Ο: Περίπου όλα αυτά, πόσες ώρες την ημέρα περίπου, στον υπολογιστή και στις ταινίες;

Σ3: Ε...μία το πολύ ε...όταν βλέπει ταινία εντάξει κάνει μιάμιση ώρα, αλλά όχι κάθε μέρα. Δεν μπορεί να βλέπει ταινία κάθε μέρα. Μπορεί να δει δύο φορές την εβδομάδα και με τον υπολογιστή θα είναι περίπου 45 λεπτά την ημέρα.

Ο: Ωραία. Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

Σ3: Εκτός του ότι ο σύζυγός μου είναι παιδίατρος, ε...ξέρω, είμαι ενήμερη για όλα αυτά. Από εκεί και πέρα, είναι και θέμα του παιδιού πώς θα το καταλάβει. Και νομίζω ότι αυτή η ηλικία είναι πάρα πολύ δύσκολη. Με επιμονή βέβαια, μπορεί να το καταφέρω.

Ο: Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Σ3: Σίγουρα το σχολείο. Γιατί από...εκεί τα παιδιά είναι πάρα πολλές ώρες και εκεί μπορούν να τα επηρεάσουν, ε...και μετά η οικογένεια.

Ο: Ευχαριστώ πάρα πολύ.

Σ3: Παρακαλώ.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 4η

Ο: Καλησπέρα σας. Ξεκινάμε την συνέντευξή μας. Ποιό είναι το φύλλο σας;

Σ4: Είμαι γυναίκα.

Ο: Η ηλικία σας;

Σ4: Είμαι 42 χρονών.

Ο: Η ηλικία του παιδιού;

Σ4: Είναι 11 χρονών. Αγόρι.

Ο: Το βάρος και το ύψος του;

Σ4: Είναι 58kg και είναι 1,50.

Ο: Η οικογενειακή σας κατάσταση ποια είναι;

Σ4: Είμαι παντρεμένη.

Ο: Ποιος είναι ο αριθμός μελών της οικογένειας;

Σ4: Είναι 4.

Ο: Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;

Σ4: Είμαι εγώ, ο σύζυγος και από κληρονόμους η μητέρα μου.

Ο: Εργάζεστε;

Σ4: Ναι, εργάζομαι σε μια ιδιωτική εταιρεία και δουλεύω μέχρι αργά. Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο ωράριο, μέχρι και το απόγευμα.

Ο: Αργά το απόγευμα. Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

Σ4: Το γεγονός ότι μένει πάρα πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι, ε...και βρίσκει και τρώει τα πάντα.

Ο: Ε... Χωρίς έλεγχο δηλαδή, δεν υπάρχει έλεγχος;

Σ4: Όχι, γιατί εγώ όταν γυρίζω σπίτι ήδη το παιδί έχει βάλει φαγητό και έχει φάει από μόνο του. Ελέγχεται το βράδυ μόνο όταν πηγαίνω εγώ αργά στο σπίτι.

Ο: Ωραία. Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;

Σ4: Καταρχήν, από το τί ώρα γυρίζω εγώ στο σπίτι, το τί θα μαγειρέψω γρήγορα και πρόχειρα για να μπορέσει να υπάρχει και την άλλη μέρα...φαγητό και από το τί τρώει το κάθε παιδί. Πολλές φορές τρώμε διαφορετικά φαγητά εμείς οι μεγάλοι απ' ότι τρώνε τα παιδιά.

Ο: Δηλαδή μαγειρεύετε δύο φαγητά; Άλλο για εσάς και άλλο για ...

Σ4: Μπορεί και τρεις φορές, τρία φαγητά την ημέρα, γιατί είναι και δεύτερο παιδί που έχει και αυτό τις δικές του επιλογές.

Ο: Και αν κατάλαβα μαγειρεύετε από την προηγούμενη ή...όταν επιστρέψετε;

Σ4: Πάντα, πάντα από το βράδυ. Γιατί δεν προλαβαίνω. Πάντα κάθε βράδυ προσπαθώ να ετοιμάσω το φαγητό για την άλλη μέρα. Και κάτι που να μπορεί να το ζεστάνει το παιδί για να μπορέσει να φάει.

Ο: Μάλιστα. Ποιος ασχολείται λοιπόν με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;

Σ4: Εγώ. Κάποιες φορές όταν δεν εργάζεται ο σύζυγος με βοηθάει και αυτός.

Ο: Ναι. Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ4: Όπως είπα και πριν επειδή εργάζομαι μέχρι αργά κοιτάω να κάνω κάτι που να είναι γρήγορο και εύκολο και να μπορεί να ζεσταθεί την επόμενη μέρα. Απ' αυτό εξαρτάται περισσότερο.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε ότι είναι απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειας;

Σ4: Φυσικά το... τα κρεατικά, τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια πάνω απ' όλα και τα λαχανικά.

Ο: Μάλιστα. Ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μη συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειάς σας;

Σ4: Φυσικά ότι υπάρχει σε θέμα λιπαρού και φυσικά οτιδήποτε είναι τηγανητό.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μια τυπική εβδομάδα;

Σ4: Οποσδήποτε δύο φορές την εβδομάδα έχουμε όσπρια, τις άλλες τρεις έχουμε κρεατικό και τις άλλες δύο ψάρια.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ4: Όπως είπα και πριν πάλι, ε... να μπορεί να ζεσταθεί την επόμενη μέρα. Δεν μπορώ να κάνω κάτι τηγανιτό για να μείνει την επόμενη μέρα να ζεσταθεί ή κάτι... οτιδήποτε εξαρτάται πάντα από το θέμα του πως μπορεί την επόμενη μέρα να το ζεστάνω.

Ο: Αυτή είναι επιλογή των... της οικογένειας; Το θέλουνε...

Σ4: Αναγκαστική επιλογή είναι. Αναγκαστική επιλογή λόγω του ότι... το γεγονός ότι δουλεύω.

Ο: Ναι. Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

Σ4: Κάθε πρωί επειδή είμαι εκεί το πρωινό, τους ετοιμάζω το γάλα τους και είτε μία μέρα θα είναι ένα τوست, είτε μία φέτα ψωμί με μαρμελάδα και βιτάμ.

Ο: Ας πάμε στο παιδί το συγκεκριμένο. Δηλαδή θα φάει, θα πιει...

Σ4: Θα πιεί το γάλα του, θα φάει ψωμί με μαρμελάδα, ή τη μία μέρα τوست. Για κολατσιό δεν του βάζω κάτι μαζί του, γιατί δεν θέλει να του βάζω. Παίρνει στο σχολείο. Εκεί δεν μπορώ να τον ελέγξω τι παίρνει. Άλλοτε μου λέει ότι παίρνει κρουασάν, άλλοτε μου λέει ότι παίρνει τυρόπιτα με ένα χυμό. Και δεν ξέρω και πόσα παίρνει. Ανάλογα με το πόσα χρήματα πρέπει να έχει επάνω του. Για μεσημεριανό επειδή εγώ λείπω δεν τρώει σαλάτα, τρώει μόνο το πιάτο που του έχουμε βάλει. Δηλαδή θα ζεστάνει παραδείγματος χάριν μακαρόνια με κιμά θα φάει μόνο αυτό με λίγο ψωμάκι. Τίποτε άλλο. Η οτιδήποτε άλλο φαγητό, δεν συνοδεύετε με λαχανικό. Το απογευματινό, επειδή

είναι πάλι, μπορεί να είναι πάλι μόνος του αρχίζει και ψάχνει τα ντουλάπια να βρει για τσιπς, για σοκολάτες, για... οτιδήποτε παχυντικό βρίσκει για να του περάσει η ώρα στο διάβασμα. Και το βραδινό, τρώει το βραδινό φαγητό που έχω μαγειρέψει εγώ για την επόμενη μέρα και πριν πάει για ύπνο, πεινάει ακόμα και μου ζητάει είτε γάλα είτε ένα κρουασάν, οτιδήποτε άλλο εκτός από φρούτα και λαχανικά.

Ο: Μάλιστα. Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ4: Τα κριτήρια είναι πάνω απ' όλα με το τι θέλει το παιδί να φάει, τι τρώει το παιδί. Συγκεκριμένα, αυτό προτιμάει όχι... περισσότερο όσπρια δεν τα θέλει, αλλά του το βάζουμε σαν όρο να τα φάει. Προσπαθώ να του κάνω όσο πιο πολύ θέλει αυτός να φάει, να μπορέσει να φάει.

Ο: Τα φαγητά που τρώει δηλαδή. Δεν τα τρώει όλα, αν καταλαβαίνω καλά και προσπαθείτε να του μαγειρέψετε πάντα αυτά που τρώει;

Σ4: Έτσι, έτσι. Εμείς φρούτα έχουμε στο σπίτι και λαχανικά έχουμε και μαγειρεύω παραδοσιακά και μεσογειακά, αλλά αυτός θέλει οτιδήποτε είναι αρνητικό. Δηλαδή, θα προτιμήσει να έχει μία πίτσα, να φάει κρέμα γάλακτος, τροφές που είναι κακό γι' αυτόν.

Ο: Ωραία. Ποια λοιπόν, λίγο πιο συγκεκριμένα είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού; Στον τρόπο δηλαδή που εσείς μαγειρεύετε και στο τι τρώει το παιδί;

Σ4: Επειδή σας είπα και προτού, εγώ, ...υπάρχουν μέσα στο σπίτι μου και τα φρούτα και τα λαχανικά και τα παραδοσιακά και η μεσογειακή κουζίνα, αλλά προσπαθώ να τα συνδυάζω όλα και τα φαγητά αυτά αλλά και αυτά που θέλει το παιδί. Υπάρχουν όλα μέσα στο σπίτι. Κάνει τις επιλογές. Αλλά τείνω περισσότερο στις επιλογές που θέλει αυτό.

Ο: Του κάνετε τα χατίρια δηλαδή. Αυτά που τρώει του τα κάνετε.

Σ4: Ναι του τα κάνω.

Ο: Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

Σ4: Ε...κρέας με λαχανικό ή με κάποιο ρύζι, με κάποιο... μακαρόνια, σας λέω και πάλι εξαρτάται από το πώς θα ζεσταθεί το φαγητό. Να μπορέσει να το ζεστάνει το παιδί για να φάει την άλλη μέρα.

Ο: Θα το φάει δηλαδή σε συνδυασμό με το λαχανικό;

Σ4: Ε...τις περισσότερες φορές όχι. Θα φάει αυτό που θέλει αυτός. Θα το αφήσει στην άκρη και θα φάει, θα φάει την επιλογή του.

Ο: Ποια είναι η γνώμη σας για τον ρόλο του πρωινού στην διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;

Σ4: Η γνώμη μου για το πρωινό είναι ότι καλύτερο όχι μόνο για το παιδί, για τον κάθε άνθρωπο. Τον επηρεάζει θετικά, γιατί ξυπνάει ο εγκέφαλος και ... δεν παχαίνει κάποιος, κανείς αν φάει ένα πρωινό και ειδικά το παιδί. Πιστεύω ότι ξυπνάει ο εγκέφαλος και λειτουργεί το παιδί διαφορετικά και στο σχολείο του.

Ο: Ωραία. Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;

Σ4: Υπάρχουν πάρα πολλά, πρώτον γιατί έχουμε τον μπαμπά μας που του αρέσουν πάρα πολύ και τα αγοράζει ο ίδιος και τα φέρνει στο σπίτι. Όταν έρχεται ένας επισκέπτης στο σπίτι μας φέρνει και αυτός και αναγκαστικά το παιδί όταν βλέπει εμάς τον γονέα να τρώει πατατάκια, αναψυκτικά και αυτό επηρεάζεται μαζί με τον μπαμπά που κάθονται στον καναπέ και βλέπουν τηλεόραση να τρώνε μαζί. Αυτό.

Ο: Υπάρχουν σπίτι.

Σ4: Δυστυχώς υπάρχουν.

Ο: Πως πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάσει το βάρος του παιδιού;

Σ4: Ε...φυσικά, όταν κάνω κοκκινιστά, όταν αναγκάζομαι να του κάνω τηγανητά που του αρέσουν πάρα πολύ, φυσικά και επηρεάζει το βάρος του παιδιού. Όταν εγώ η ίδια θέλω να του κάνω τα χατίρια του, όπως είπα και προτού, του κάνω δυστυχώς τα τηγανητά, επηρεάζει το βάρος του.

Ο: Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας, εσάς και του παιδιού σχετικά με την επιλογή του φαγητού;

Σ4: Ναι, γιατί ο μικρός θέλει συνέχεια να του κάνω οτιδήποτε παχυντικό από το να του κάνω το υγιεινό.

Ο: Αντιδρά.

Σ4: Αντιδρά, αντιδρά. Και λέει: τι βλακεία έφτιαξες πάλι; Και το πετάει μακριά. «Γιατί δεν μου κάνεις αυτό;». Και φτάνουμε στο σημείο να έχουμε πλέον τις επιλογές. Να τον ...να του λέω ότι φάε σήμερα αυτό, ώστε αύριο να σου πάρω, να σου παραγγείλω απ' έξω. Ένα παράδειγμα. Και το κάνουμε έτσι.

Ο: Το τηρεί αυτό; Το κάνει;

Σ4: Όχι, δεν το τηρεί, γιατί προχθές ήδη του είπα, ότι σήμερα φάε τα γιουβαρλάκια και το βράδυ θα σου παραγγείλω πίτες. Μάλλον ανάποδα το λέω. Μου είπε: « παρήγγειλέ μου πίτες και αύριο θα φάω το φαγητό, τα γιουβαρλάκια». Και το αποτέλεσμα είναι όχι

μόνο να μην φάει τα γιουβαρλάκια αλλά να κάτσω να του τηγανίσω πατάτες και κεφτεδάκια. Πάλι έπεσα [γέλια].

O: Κατάλαβα. Τι επιλέγει συνήθως το παιδί και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές, λίγο πολύ μου είπατε...

Σ4: Επιλέγει πάντα οτιδήποτε είναι παχυντικό. Αλλά σας είπα και πάλι το διαχειρίζομαι έτσι. Με το γεγονός να του λέω, «σήμερα φάε αυτό και αύριο θα σου κάνω αυτό».

Τώρα δεν ξέρω κατά πόσο γίνεται πρακτικά αυτό.

O: Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ4: Λοιπόν, με την ποιότητα των γευμάτων προσπαθούμε να του κάνουμε κάποια φαγητά. Αλλά είναι πάρα πολύ ιδιόρρυθμο παιδί. Τώρα, σε αυτήν την ηλικία αρχίζει να κάνει νέες δοκιμές σε καινούρια πράγματα, παράδειγμα, δεν έτρωγε ποτέ στην ζωή του καλαμαράκια. Και τώρα αρχίζει και τρώει και μπορεί να φάει ένα σακούλι στην καθισιά. Προσπαθούμε με οποιονδήποτε τρόπο να δημιουργήσουμε στο παιδί να τρώει κάτι, αλλά δυστυχώς, θέλει να επαναλαμβάνουμε κάθε μέρα τα ίδια φαγητά. Δηλαδή να τρώει αυτά που θέλει, δηλαδή καλαμαράκια, κεφτεδάκια, μακαρόνια με κιμά. Δεν θέλει να δοκιμάζει κάτι. Προσπαθούμε με πάρα πολύ δύσκολο τρόπο να του πούμε «δοκίμασέ το, δεν χάνεις κάτι», αλλά δυστυχώς, είναι πολύ ιδιόρρυθμο παιδί. Τον ξέρω.

O: Ούτε καν δοκιμάζει.

Σ4: Ούτε καν να δει πως είναι η γεύση του. Του λέμε «είναι ωραίο, δοκίμασέ το», αλλά δυστυχώς δεν το κάνει.

O: Μάλιστα. Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

Σ4: Φυσικά και τα δύο δρουν, γιατί όταν τρώει το δικό μου το παιδί ένα πιάτο τηγανητές πατάτες γεμάτο και άλλο ένα πιάτο κεφτεδάκια τηγανητά με ψωμί και κέτσαπ, καταλαβαίνετε και η ποσότητα και η ποιότητα που είναι τηγανητό και σε πάρα πολύ μεγάλη ποσότητα γι' αυτό το μικρό στομάχι, δρουν φυσικά επιβαρυντικά για την αύξηση του βάρους του παιδιού.

O: Μάλιστα. Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;

Σ4: Μακάρι να είχε κάθε μέρα, όλη μέρα φαγητό από έξω. Αυτή είναι η λαχτάρα του.

O: Και τελικά πόσο συχνά το έχει;

Σ4: Κοιτάμε να τον κρατήσουμε, να το έχουμε μία φορά την εβδομάδα, γιατί ξέρουμε ότι είναι ότι χειρότερο για το παιδί να τρώει απ' έξω.

Ο: Το τηρείτε;

Σ4: Προσπαθούμε όσο μπορούμε. Με το να καταφέρουμε ότι σήμερα... να τον ξεγελάσουμε να του κάνουμε το φαγητό που του αρέσει, ώστε να τρενάρουμε, να μην... όσο πιο πολύ αργά μπορούμε να τον παραγγείλουμε απ' έξω.

Ο: Πως αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

Σ4: Πως την αξιολογώ. Ε...σίγουρα δεν είναι κάτι σωστό. Όταν έχει μέσα τυρόπιτες, που είναι λιπ...λίπος, έχουνε μέσα κρουασάν, έχουνε μέσα τσιπς, βλέπει...βλέπουν τα παιδιά το ένα το άλλο και παρασέρνεται και αγοράζει. Πιστεύω ότι δεν είναι υγιεινά.

Ο: Το παιδί σας αθλείται;

Σ4: Όχι, όχι δυστυχώς.

Ο: Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

Σ4: Ε...φυσικά, αν το παιδί μου γυμναζόταν δεν θα είχε αυτό το βάρος που έχει αυτή τη στιγμή.

Ο: Το πιστεύετε αυτό.

Σ4: Βεβαίως το πιστεύω.

Ο: Ποιες είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;

Σ4: Κάθεται πάρα πολλές ώρες. Λόγω του πάχους που έχει δεν μπορεί να κινηθεί και προτιμά να κάθεται. Αυτό.

Ο: Λόγω του πάχους πιστεύετε δηλαδή δεν μπορεί να...

Σ4: Πιστεύω, ναι. Είναι ένας, πιστεύω είναι ένας σημαντικός ρόλος και αυτός. Ε...

Ο: Θέλει δηλαδή να κάνει κάτι και δεν μπορεί;

Σ4: Πιστεύω δηλαδή ότι αν τον πηγαίναμε σε κάποια άθληση, σε κάποια δραστηριότητα αθλητική, θα ήταν διαφορετικά για το παιδί. Και αναγκαστικά κάθετε στο σπίτι και δεν έχει με τι άλλο να ασχοληθεί και κάθετε. Φταίει και η δουλειά μου, φταίει και η δουλειά μου που δεν μπορεί το παιδί να βγει έξω, μένει μέσα στο σπίτι και αναγκαστικά κάθετε.

Ο: Ναι. Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί ώστε να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα;

Σ4: Πιστεύω. Φυσικά πιστεύω. Εάν τον επηρεάσω εγώ για να πάμε σε κάποια αθλητική δραστηριότητα, σίγουρα θα ήθελε. Τώρα; Και πάλι εξαρτάται από την δουλειά.

Δυστυχώς.

Ο: Δηλαδή το παιδί το ζητάει; Γιατί πριν είπατε ότι λόγω του βάρους του δεν μπορεί.

Σ4: Φυσικά το ζητάει, αλλά δυστυχώς είναι οι ώρες εργασίας που έχω. Δεν προλαβαίνω να τον πάω κάπου να γυμναστεί. Μένουμε έξω, εκτός πόλης. Για να πάμε το παιδί στο γυμναστήριο πρέπει κάποιος να τον πάει. Εγώ δεν ξέρω να οδηγώ. Ο σύζυγος εργάζεται μερικές φορές απογεύματα, κάποιον φίλο του δίπλα δεν έχουμε για να τον πάει. Καταλαβαίνετε, όλα αυτά επηρεάζουν και εμάς σ' το να πάμε το παιδί μας να πάει σε κάποια... κάποιο γυμναστήριο.

Ο: Δηλαδή δεν πηγαίνει γιατί εσείς δεν μπορείτε να τον πηγαίνετε.

Σ4: Ναι. Βασικά φταίμε εμείς σ' αυτό.

Ο: Πως συνήθως περνά το παιδί τον χρόνο του εξωσχολικά;

Σ4: Τις καθημερινές το παιδί είναι μέσα στο σπίτι λόγω του γεγονότος ότι εργάζομαι. Σαββατοκύριακα, βγαίνει έξω στην γειτονιά και παίζει με κάποια παιδάκια, είτε είναι αυτό ποδόσφαιρο, είτε είναι μπάσκετ, οτιδήποτε ασχολία είναι που παίζουν τα παιδάκια στην αυλή.

Ο: Και τις καθημερινές που μου είπατε, είναι στο σπίτι και με τι ασχολείται;

Σ4: Όπως σας είπα πριν δουλεύω και μέχρι να έρθω εγώ στο σπίτι, ο μικρός μπορεί να βλέπει τηλεόραση, μπορεί να παίζει και video, τουλάχιστον μία με δύο ώρες μέχρι να γυρίσω, το κάνει. [γέλιο]Σαββατοκύριακα δε, πέντε ώρες το πρωινό, βλέπει όλα κινούμενα σχέδια και μετά ξεκινάμε για διάβασμα, οτιδήποτε άλλο.

Ο: Λοιπόν, ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, Η/Υ, video παιχνίδια, παιδικών DVDs;

Σ4: Του αρέσει πάρα πολύ, όπως είπα πριν, του αρέσει πάρα πολύ. Ειδικά το σαββατοκύριακο με τα κινούμενα σχέδια το πρωί, είναι η τρέλα του. Φυσικά και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής. Τα παιδιά ξεχνιούνται. Μπορεί να κάτσουν σας λέω από δύο με τρεις ώρες.

Ο: Κάθονται, δηλαδή ο συγκεκριμένος;

Σ4: Κάθεται στο υπολογιστή. Κάθεται στο υπολογιστή. Το πρωινό με τα κινούμενα σχέδια και μετά με τον υπολογιστή.

Ο: Τα σαββατοκύριακα.

Σ4: Τα σαββατοκύριακα.

Ο: Τις καθημερινές με το σχολείο κάθεται, βλέπει τέτοια, ασχολείται με τον υπολογιστή;

Σ4: Με τον υπολογιστή όχι, αλλά με την τηλεόραση ναι, μέχρι να επιστρέψω εγώ από την εργασία μου. Είναι...εξαρτάται από το θέμα της εργασίας μου. Είναι μόνα τους, μόνο του το παιδί στο σπίτι.

Ο: Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

Σ4: Όχι, δεν έχω λάβει κάποια ενημέρωση, μόνο ότι μου έχει πει η παιδίατρός μου, η οποία μας έχει δώσει μία αγωγή που, δεν ξέρω κατά πόσο μπορεί να την εφαρμόσει το παιδί, ε...δεν έχω κάποια άλλη ενημέρωση.

Ο: Σας έχει δώσει γραπτά κάποιες οδηγίες διατροφής, προφορικά, πώς;

Σ4: Όχι μόνο προφορικά είναι η ενημέρωση, ότι πρέπει να προσπαθήσουμε να του δώσουμε να τρώει υγιεινά. Να του κόψουμε κάποιο φαγητό.

Ο: Γενικά ή συγκεκριμένα πράγματα σας έχει πει;

Σ4: Συγκεκριμένα είναι όσον αφορά τα λιπαρά, τα... οτιδήποτε απαγορευτικό.

Ο: Μάλιστα. Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Σ4: Πιστεύω ότι πρέπει να ξεκινήσει καταρχήν από το κράτος. Πρέπει κατ' εμέ να μπει από το δημοτικό σχολείο, από την πρώτη τάξη του δημοτικού έστω, να μπει ένας νέος δάσκαλος που να ενημερώνει τα παιδιά για την διατροφή. Όπως το μικρό όταν πηγαίνει στο σχολείο και μαθαίνει τα γράμματα και κοιτάει τον δάσκαλο στα μάτια, έτσι ακριβώς θα πάρει γνώσεις από το δάσκαλό του για το τι πρέπει να τρώει. Πιστεύω και από το κράτος και από το Υπουργείο Υγείας κάτι να γίνει. Μια ενημέρωση στους γονείς μαζί με τα παιδιά. Πιστεύω όμως πάντα πρέπει να ξεκινήσει από το σχολείο.

Ο: Κάποιος άλλος φορέας θα μπορούσε; Το κράτος δηλαδή...

Σ4: Το κράτος μαζί με το σχολείο, με σεμινάρια, αυτό που είπα, με τα παιδιά, ιδιαίτερα σε μας τους γονείς, αλλά σας λέω, μαζί με το κράτος και το σχολείο, κάτι πρέπει να γίνει.

Ο: Ευχαριστώ πάρα πολύ.

Σ4: Παρακαλώ.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 5^η

Ο: Γεια σας. Ποιο είναι το φύλο σας;

Σ5: Γυναίκα.

Ο: Η ηλικία σας;

Σ5: 37.

Ο: Η ηλικία του παιδιού;

Σ5: 6.

Ο: Το βάρος του;

Σ5: 33 κιλά. Αγόρι.

Ο: Και το ύψος του παιδιού;

Σ5: 1,19.

Ο: Η οικογενειακή σας κατάσταση ποια είναι;

Σ5: Παντρεμένη.

Ο: Ποιος είναι ο αριθμός μελών της οικογένειάς σας;

Σ5: Τέσσερις.

Ο: Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;

Σ5: Ναι. Εγώ και τ' αδέρφια μου.

Ο: Εργάζεστε;

Σ5: Ναι, κυκλικό ωράριο, δημόσιος υπάλληλος.

Ο: Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

Σ5: Γενικώς η διατροφή, το ότι μένουν πολλές ώρες με γιαγιάδες και δεν τηρούν πάντα τους κανόνες διατροφής και το ότι είχε ένα πρόβλημα από μικρό, δεν έτρωγε όλα τα φαγητά και τώρα κανέναν ενάμιση χρόνο τρώει κανονικά, ψάρια, κρέατα και όλα αυτά. Έτρωγε πολλά ζυμαρικά και τέτοια πράγματα.

Ο: Βάρος λοιπόν στη διατροφή. Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;

Σ5: Ε...προσπαθούμε να τρώνε τα πάντα πλέον, αναλόγως με την δουλειά, με τον χρόνο που έχω να τα ετοιμάσω και όλα αυτά.

Ο: Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;

Σ5: Συνήθως εγώ και η γιαγιά που κρατάει μερικές φορές τα παιδιά.

Ο: Μένετε μαζί με την γιαγιά; Είναι μέσα στο σπίτι η γιαγιά;

Σ5: Είμαστε πάνω κάτω.

Ο: Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ5: Επηρεάζει το ότι πρέπει να τρώνε από όλα τα παιδιά και ο χρόνος προετοιμασίας που έχω για το φαγητό, αναλόγως το ωράριο της δουλειάς μου, αυτά.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή της οικογένειάς;

Σ5: Πρέπει να περιλαμβάνονται και ψάρια και κρεατικά, όσπρια, λαδερά, προσπαθώ να τους τα βάζω όλα.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μην συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειάς σας;

Σ5: Συνήθως τα έτοιμα φαγητά προσπαθούμε να αποφεύγουμε και τα γλυκαντικά, τα σοκολατοειδή και τέτοια.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μία τυπική εβδομάδα;

Σ5: Προσπαθούμε... Δευτέρα συνήθως είναι κάτι κρεατικό, Τρίτη ψάρι, Τετάρτη συνήθως λαδερό, Πέμπτη ψάρι ή κρέας εξαρτάται, Παρασκευή πάλι λαδερό ή όσπριο και Σαββατοκύριακο κρεατικό με ψάρι.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ5: Έτσι έχουμε μάθει και από την οικογένεια και γενικώς ότι πρέπει να τρώνε τα παιδιά από όλα τα φαγητά.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

Σ5: Το πρωί πάντα ένα ποτήρι γάλα, κάποιες φορές με κορν φλέικς, κάποιες φορές σκέτο, στο σχολείο ένα τوست ή κάτι που έχω φτιάξει εγώ, κέικ, κάποια τυροπιτάκια, τέτοια πράγματα, το μεσημέρι που θα γυρίσει το μεσημεριανό του, κανονικά το φαγητό που υπάρχει, κάποιο φρούτο μετά, το απόγευμα κανένα φρουτάκι ή μπορεί να πιει κανένα ποτήρι γάλα και το βράδυ αναλόγως το φαγητό το μεσημεριανό ή ένα τостаκι. Και κάποιες φορές τον προσέχω γιατί τσιμπολογάει γιατί ψάχνει να βρει πράγματα.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ5: Τα επιλέγω με βάση τον χρόνο που έχω για την προετοιμασία λόγω εργασίας, δηλαδή δεν θα φτιάξω κάτι που θέλει πολύ χρόνο όταν δουλεύω και πιέζομαι και από άλλες υποχρεώσεις, σε συνδυασμό και με έντυπο διαιτολόγιο για το παιδί που μου έχει δώσει η παιδίατρος. Αστάθμητος παράγοντας σε όλα αυτά είναι οι επιλογές της γιαγιάς στο φαγητό, όταν θα πρέπει να μείνουν εκεί όταν εργαζόμαστε και οι δύο. Δεν προσέχει όπως εμείς και του κάνει πολλά χατίρια, παρά τις έντονες διαφωνίες μας.

Ο: Μάλιστα. Ποια είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;

Σ5: Προσπαθούμε να συμπεριλαμβάνονται τα... και τα φρούτα και τα λαχανικά, βέβαια δεν τρώει λαχανικά πολλά, σαλάτες και τέτοια, τρώει λαδερά, όσπρια, τέτοια πράγματα και αυτά.

Ο: Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

Σ5: Οι συνδυασμοί;

Ο: Οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

Σ5: Ναι. Το φαγητό το μεσημεριανό όπως είναι και με κάποιο τυρί, από λαχανικά μόνο αγγούρι, δεν τρώει τίποτα άλλο και ψωμί. Και τρώει πολύ ψωμί.

Ο: Ποια είναι η γνώμη σας για το ρόλο του πρωινού στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;

Σ5: Το πρωινό επηρεάζει πάρα πολύ θεωρώ. Πρέπει να είναι καλό το πρωινό, πρέπει να είναι καλό το πρωινό για να αντέχει το παιδί και την υπόλοιπη μέρα να μην τσιμπολογάει και επηρεάζει θετικά θεωρώ.

Ο: Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;

Σ5: Προσπαθούμε να μην υπάρχουν στο σπίτι, γιατί αν τα βρει θα τα φάει. Και οπότε δεν αγοράζουμε τέτοια πράγματα, πολύ σπάνια.

Ο: Πώς πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάζει το βάρος του παιδιού;

Σ5: Προσπαθώ να μαγειρεύω, να μην χρησιμοποιώ πολλά, δεν χρησιμοποιώ αλλαντικά ας πούμε στο σπίτι, δεν χρησιμοποιώ κρέμες γάλακτος και προσπαθώ όσο μπορώ να μαγειρεύω κανονικά τα φαγητά, όπως τα μαγειρεύουμε συνήθως.

Ο: Παραδοσιακά;

Σ5: Παραδοσιακά.

Ο: Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας, εσάς και του παιδιού σχετικά με την επιλογή του φαγητού;

Σ5: Ναι, κάποιες φορές υπάρχουνε.

Ο: Δεν θέλει να φάει αυτά που του βάζετε;

Σ5: Ναι.

Ο: Τι επιλέγει το παιδί συνήθως και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές;

Σ5: Αυτό που επιλέγει και θέλει να τρώει είναι συνήθως τα μακαρόνια, οι πατάτες τηγανητές και όλα αυτά, αλλά προσπαθώ να τον πιέζω για να τρώει απ' όλα τα φαγητά και το δέχεται. Με λίγη πίεση τα τρώει.

Ο: Με τα γλυκά; Έχετε κάποιο πρόβλημα;

Σ5: Με τα γλυκά, εντάζει τον αρέσουνε προσπαθώ όμως να μην έχω.

Ο: Να μην τα βρίσκει. Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ5: Ναι. Το προσπαθώ και τον επηρεάζω για να τα...και το αποδέχεται. Λίγο πιεσμένος, αλλά το αποδέχεται.

Ο: Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

Σ5: Η ποιότητα θεωρώ, αναλόγως πώς μαγειρεύεις και τί μαγειρεύεις, γι' αυτό δεν θέλω να του μαγειρεύω παχυντικά φαγητά.

Ο: Συγκεκριμένα σε εσάς εφόσον μαγειρεύετε λοιπόν υγιεινά, όσο μπορείτε ας πούμε πιο υγιεινά, χωρίς λιπαρά, τί δρα επιβαρυντικά;

Σ5: Ε...μάλλον αυτό που έκανε μέχρι πριν λίγο καιρό, το ότι τσιμπολόγαγε και ό,τι έβρισκε και γενικώς το ότι μένει πολλές φορές με γιαγιάδες, λόγω της δουλειάς μας και δεν τηρούνται πάντα οι κανόνες διατροφής που πρέπει να έχουνε.

Ο: Στην ποσότητα της τροφής, ή στην ποιότητά της ή και στα δύο;

Σ5: Και στα δύο.

Ο: Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;

Σ5: Από το παιδί;

Ο: Να σας το ζητήσει.

Σ5: Ναι μας το ζητάει αλλά είναι σπάνιο.

Ο: Δεν του παίρνετε.

Σ5: Όχι, δεν του παίρνουμε.

Ο: Πώς αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

Σ5: Δεν έχουμε κυλικείο.

Ο: Μάλιστα. Το παιδί σας αθλείται;

Σ5: Όχι.

Ο: Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

Σ5: Πρέπει να υπάρχει οπωσδήποτε σωματική άσκηση και έχω σκοπό να το προγραμματίσω να ξεκινήσει κάποια άσκηση.

Ο: Ποιες είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;

Σ5: Είναι αρκετά υπερκινητικό παιδί και προσπαθώ, όχι προσπαθώ ε...είναι υπερκινητικός. Δεν κάθετε καθόλου.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα;

Σ5: Ναι, ήδη το έχω προγραμματίσει να ξεκινήσει κάποιο άθλημα.

Ο: Και έχει συμφωνήσει ο μικρός;

Σ5: Ναι, έχει συμφωνήσει.

Ο: Πώς συνήθως περνά το παιδί σας τον χρόνο του εξωσχολικά;

Σ5: Θα γυρίσει από το σχολείο του, θα φάει, θα κοιμηθεί το μεσημέρι, θα ζυπνήσει, θα γράψει τα μαθήματά του και θα παίζει λίγο, εξαρτάται, αν ο καιρός είναι καλός μπορεί να βγει έξω, που έχουμε μεγάλο χώρο έξω στο σπίτι, ή να είναι μέσα στο σπίτι να παίζει λίγο ή να δει λίγο τηλεόραση.

Ο: Ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, Η/Υ, video παιχνίδια, παιδικών DVDs;

Σ5: Βλέπει κάποια παιδικά DVD, το σαββατοκύριακο πιο πολύ, τις καθημερινές λιγάκι κανένα μισάωρο...

Ο: Και τα σαββατοκύριακα;

Σ5: Τα σαββατοκύριακα βλέπει κάνα δυο ώρες τρεις, εξαρτάται.

Ο: Ηλεκτρονικούς υπολογιστές, έχουμε, παίζει, ασχολείται;

Σ5: Όχι, δεν ασχολείται.

Ο: Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

Σ5: Ναι, έχω λάβει ενημέρωση από την παιδίατρο που παρακολουθεί το παιδί και θεωρώ ότι είναι πολύ σωστή, με έντυπο διαιτολόγιο για το τι πρέπει να τρώει, ύστερα από εξετάσεις που κάνει κάθε τόσο στο παιδί.

Ο: Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Σ5: Θεωρώ ότι δεν υπάρχει αρκετή ενημέρωση. Θα έπρεπε να υπήρχε και στο σχολείο ενημέρωση στα παιδιά και ίσως κάποια επιμόρφωση γονέων, ίσως με κάποιον τρόπο.

Ο: Ευχαριστώ πάρα πολύ.

Σ5: *Κι εγώ.*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 6η

O: *Καλημέρα σας. Ευχαριστώ γι' αυτή τη συνέντευξη. Να ξεκινήσουμε. Ποιο είναι το φύλλο σας;*

Σ6: *Γυναίκα.*

O: *Η ηλικία σας;*

Σ6: *42.*

O: *Και η ηλικία του παιδιού;*

Σ6: *13.*

O: *Το βάρος του;*

Σ6: *70 κιλά.*

O: *Το ύψος του;*

Σ6: *1,60. Είναι αγόρι.*

O: *Η οικογενειακή σας κατάσταση;*

Σ6: *Παντρεμένη με δύο παιδιά.*

O: *Ο αριθμός μελών της οικογένειας, άρα τέσσερα.*

Σ6: *Τέσσερα.*

O: *Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;*

Σ6: *Ναι, εγώ.*

O: *Εργάζεστε;*

Σ6: *Ναι.*

O: *Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;*

Σ6: *Ότι τρώει πάρα πολλά, πέρα των γευμάτων του, πάρα πολλά έτοιμα πράγματα συσκευασμένα.*

O: *Κακή διατροφή δηλαδή. Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;*

Σ6: *Συνήθως από τις προτιμήσεις των παιδιών. Ανάλογα τι θέλουν να τρώνε, όχι πάρα πολλά λαχανικά, τρώνε και λαχανικά, αλλά όχι πάρα πολλά. Ο συγκεκριμένος φρούτα*

τρώει ελάχιστα, συνήθως του αρέσουν ζυμαρικά και διάφορα...πατάτες και τέτοια. Τροφές που δεν είναι και πολύ διαιτητικές.

Ο: Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;

Σ6: Εγώ, εγώ.

Ο: Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ6: Παίζει μεγάλο ρόλο ότι εργαζομαι και συνήθως μαγειρεύω από την προηγούμενη μέρα που σημαίνει ότι το φαγητό δεν είναι πάντα και αυτό που θες. Μπορεί να είναι κάτι πιο...να μην είναι τόσο διαιτητικό, να είναι μαγειρεμένο από την προηγούμενη μέρα, να...

Ο: Εργάζεστε πρωινά ωράρια.

Σ6: Πρωινά.

Ο: Και το μεσημέρι τελειώνετε. Ποιες τροφές θεωρείτε απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειας;

Σ6: Κοιτάζτε. Πρέπει όλα να συμπεριλαμβάνονται. Και φρούτα και λαχανικά και κρέας και ψάρια και όλα τα είδη τροφών. Αυτό βέβαια εξαρτάται και από το παιδί, γιατί το αγόρι ας πούμε, που σας λέω τώρα δεν τρώει τα πάντα από αυτά, τρώει συνήθως, θέλει πιο, συνήθως τρώει πιο λιπαρά, ενώ το κοριτσάκι είναι πιο διαιτητικό [γέλια].

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μη συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειάς σας;

Σ6: Συνήθως δεν συμπεριλαμβάνουμε εμείς τηγανητά, κοκκινιστά και αυτά γιατί έχει και ο άντρας μου πρόβλημα υγείας. Τρώνε πάρα πολλά ψητά, συνήθως τα σαββατοκύριακα, ψάρια. Δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνονται πολύ λιπαρές τροφές, πολλά ζωικά, όλα τα λιπαρά αυτά, κρέμες γάλακτος, γλυκά πολλά δεν υπάρχουν στο σπίτι, αν και ο μικρός τα βρίσκει και απ' έξω.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μία τυπική εβδομάδα;

Σ6: Συνήθως στα γεύματα συμπεριλαμβάνονται μία φορά την εβδομάδα όσπρια, δύο φορές την εβδομάδα ψάρι, ζυμαρικό μία φορά την εβδομάδα κατά προτίμηση των παιδιών, μοσχάρι μία φορά την εβδομάδα και τις υπόλοιπες κοτόπουλο και τέτοια.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ6: Σας είπα ότι επειδή εργαζομαι, βασικό κριτήριο είναι η προετοιμασία πότε μπορεί να γίνει και με τις προτιμήσεις των παιδιών.

Ο: Όταν λέτε η προετοιμασία πότε μπορεί να γίνει, λόγω εργασίας...

Σ6: Πρέπει να μαγειρευτεί κάτι από την προηγούμενη μέρα οπότε φαντάζεστε ότι πατάτες στο φούρνο δεν μπορούν να φτιαχτούν από την προηγούμενη μέρα, οπότε μπορεί να είναι ένα ζυμαρικό, το οποίο μπορεί να είναι και επιβαρυντικό γι' αυτό το παιδί που έχει αυξημένο βάρος.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

Σ6: Ναι. Για τον μικρό τα γεύματα είναι πάρα πολλά. Ξεκινάει από το πρωινό που είναι ένα ποτήρι γάλα στο σπίτι, θα φάει στο κυλικείο μία και δύο φορές, γιατί του αρέσουν πάρα πολύ τα έτοιμα, θα φάει το μεσημεριανό του σκέτο χωρίς σαλάτες, χωρίς ψωμιά, τίποτε άλλο, θα φάει μία μερίδα κανονική σκέτη και μετά ανάλογα με τα φροντιστήρια που πάει και αυτά, όπου βρεθεί, σε περίπτερο, σε διάφορα τέτοια θα φάει και τέτοια το απόγευμα και το βράδυ συνήθως, το πιο συνηθισμένο του είναι να φάει ένα τوست, γιαούρτι, γάλα, τέτοια πράγματα.

Ο: Άρα έχει και χρήματα για να ψωνίζει, του δίνετε για το κυλικείο και για τα απογευματινά.

Σ6: Για το κυλικείο υποχρεωτικά, εντάξει το πρωί όταν φεύγουν για το σχολείο υποχρεωτικά θα του δώσεις κάτι για να..., τα απογεύματα να πω την αλήθεια θα πάρει και μόνος του [γέλια] από ένα τασάκι που βάζουμε ψιλά για το σχολείο, έστω και κρυφά θα πάρει για να πάρει τέτοια.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ6: Ανάλογα με τον χρόνο μου λόγω δουλειάς, προσέχω όμως να μαγειρεύω υγιεινά και λόγω του συζύγου μου, του προβλήματος υγείας του, αλλά και γιατί το παιδί θα τα φάει κατά κύριο λόγο. Φροντίζω να υπάρχει ποικιλία κάθε μέρα με παραδοσιακά φαγητά στο τραπέζι.

Ο: Ωραία. Ποια είναι η θέση των φρούτων λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;

Σ6: Τρώει πολλά παραδοσιακά φαγητά δηλαδή σπανακόρυζο, μπάμιες, φασολάκια, όσπρια, τέτοια τρώει. Απλά τα φρούτα είναι λίγο ζόρι. Δηλαδή θα πρέπει να του πω εγώ ότι... να του το δώσω εγώ να το φάει για να το φάει ένα φρούτο.

Ο: Λαχανικά, σαλάτες;

Σ6: Όχι, όχι.

Ο: Λαδερά δηλαδή τρώει. Μάλιστα. Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

Σ6: Σας είπα ότι δεν τρώει σαλάτες και τέτοια πράγματα, συνήθως θα είναι το κυρίως γεύμα σκέτο, αν είναι ας πούμε μακαρόνια με κιμά, αν είναι κοτόπουλο με πατάτες, αν είναι ψάρι, συνήθως ψαρόσουπες γιατί τρώει πολλές σούπες αυτός ή μοςχάρι σούπα ή μοςχάρι γιουβέτσι, τέτοια πράγματα.

Ο: Ποια είναι η γνώμη σας για τον ρόλο του πρωινού στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού. Το επηρεάζει ή όχι και πώς;

Σ6: Πιστεύω ότι παίζει μεγάλο ρόλο, διότι αν φάνε ένα καλό πρωινό, βλέπω την κόρη μου δηλαδή που είναι πιο μικρή, αν φάνε ένα καλό πρωινό δεν πεινάνε τόσο πολύ να φάνε στο κυλικείο διάφορα πράγματα, ενώ ο γιος μου δεν τρώει, πίνει μόνο το γάλα, δεν τρώει πρωινό από το σπίτι και γι' αυτό πιστεύω παίζει μεγάλο ρόλο στο βάρος του γιατί τρώει στο κυλικείο.

Ο: Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;

Σ6: Στο σπίτι δεν θα βρει επειδή έχουμε και εμείς εντοπίσει το πρόβλημα ότι τρώει πολλά τέτοια, όμως αν βρει οπουδήποτε αλλού ή στη γιαγιά του ή σε άλλο σπίτι που θα πάει συγγενικό ή έξω που θα βγει θα τα προτιμήσει.

Ο: Πώς πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάζει το βάρος του παιδιού;

Σ6: Πιστεύω ότι ο τρόπος που μαγειρεύω είναι πάρα πολύ προσεγμένος, γιατί σας είπα ότι έχει και ο σύζυγός μου πρόβλημα, αλλά δεν παίζει ρόλο μόνο το φαγητό που τρώει. Δηλαδή είναι ελάχιστη η ποσότητα του φαγητού που τρώει με τα άλλα σνακ τα απογευματινά και τα διάφορα έτοιμα που τρώει. Έστω και κρυφά.

Ο: Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας, εσάς και του παιδιού σχετικά με την επιλογή του φαγητού;

Σ6: Ναι, ναι, υπάρχουν πολλές συγκρούσεις γιατί διαπιστώνουμε κι εμείς ότι κρυφά τρώει πολλά έτοιμα πράγματα και υπάρχουν συγκρούσεις. Αυτός δεν το παραδέχεται βέβαια, αλλά τον έχουμε βρει πολλές φορές στο γραφείο του χαρτάκια από σοκολάτες και τέτοια πράγματα και υπάρχουν μεγάλες συγκρούσεις.

Ο: Τι επιλέγει το παιδί συνήθως και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές;

Σ6: Σας είπα ότι το συγκεκριμένο παιδί οι επιλογές του είναι ότι υπάρχει έτοιμο, ότι υπάρχει συσκευασμένο, θα προτιμήσει να μην φάει το φαγητό, να φάει ας πούμε μία τυρόπιτα του εμπορίου, μία...ένα κρουασάν, ένα...Οι επιλογές του είναι πάρα πολύ κακές.

Ο: Και εσείς τι κάνετε, πώς τις διαχειρίζεστε;

Σ6: Προσπαθούμε να του εξηγήσουμε ότι δεν πρέπει να τρώει τα έτοιμα, αυτά τα σνακ και αυτά, αλλά αυτός προκειμένου να μην έχει συγκρούσεις θα φάει το μεσημεριανό του φαγητό κανονικά αλλά το απόγευμα θα προσπαθήσει να βρει ότι υπάρχει σε...και τoστ και γιαούρτια. Είναι ικανός ας πούμε να φάει και δύο γιαουρτάκια, να φάει δύο τoστ, ότι βρει τέτοιο, γρήγορο και πρόχειρο.

Ο: Αυτά που σας ζητάει...σας ζητάει να του φτιάξετε κάτι ιδιαίτερο δηλαδή πάνω σ' αυτά που περιγράψατε και του το κάνετε;

Σ6: Ναι, υπάρχουν φορές που ζητάει, ας πούμε θα ζητήσει κάποιο κέικ ή μηλόπιτες ή διάφορα τέτοια γλυκίσματα. Εντάξει, υπάρχουν φορές που του τα φτιάχνω. Δεν μπορώ να πω ότι ποτέ δεν τα φτιάχνω και βέβαια η διαφορά σας είπα φαίνεται από το ένα παιδί στο άλλο. Το ένα δεν θα πλησιάσει και αυτός μπορεί σε ένα απόγευμα να έχει φάει ας πούμε μια μηλόπιτα.

Ο: Μπορείτε δηλαδή, υπάρχουν φορές που δεν του κάνετε αυτό που θέλει. Δεν καθόσαστε να...

Σ6: Υπάρχουν πολλές φορές που δεν τα κάνουμε αλλά βρίσκει όπως σας είπα τρόπο και τρώει και απ' έξω. Δηλαδή και να μην φάει στο σπίτι θα φάει στο κυλικείο.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ6: Δύσκολα. Είναι σε μια ηλικία περίεργη, είναι η εφηβεία, το οποίο έχει πολλές αντιδράσεις το παιδί, δεν καταλαβαίνει ότι αυξάνεται το σωματικό βάρος με γρήγορους ρυθμούς και δύσκολα το παραδέχεται.

Ο: Άρα, νομίζετε ότι δεν μπορείτε εσείς να του διαμορφώσετε άλλες συνήθειες, να το επηρεάσετε...

Σ6: Όχι, όχι εύκολα. Πιστεύω ότι σε αυτή την ηλικία, όχι εύκολα.

Ο: Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

Σ6: Και τα δύο δρουν σημαντικά στην αύξηση του βάρους, βέβαια είναι και η ποσότητα μεγάλο...γιατί σας εξηγώ ότι αν το ένα παιδί φάει ένα τoστ, αυτός θα φάει δύο. Είναι και η ποσότητα, βέβαια μεγάλο ρόλο, σημαντικό ρόλο παίζει ότι τρώει μπροστά στην τηλεόραση, δεν θα καθίσει στο τραπέζι να φάει πολλές φορές, ειδικά τα βράδια, τρώει μπροστά στην τηλεόραση, χωρίς να έχει συναίσθηση του τι τρώει. Η ποσότητα είναι μεγάλη δηλαδή.

Ο: Μάλιστα. Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί; Ήδη μου είπατε κάποια πράγματα.

Σ6: Ναι. Έτοιμο φαγητό συνήθως στο σπίτι δεν παραγγέλνουμε αλλά το παιδί πηγαίνοντας να παίξει μπάλα, ας πούμε, μπορεί να φάει και έξω εκεί που θα είναι, ας πούμε, να πάρει δυο πίτες να φάει, ή να φάει ένα κρουασάν, δύο, να πάρει δυο σοκολάτες, είναι σίγουρο ότι θα βρει να φάει.

Ο: Πώς αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

Σ6: Είναι χάλια η ποιότητα των τροφών. Είναι όλα συσκευασμένα, είναι προκατασκευασμένα με πάρα πολλά λιπαρά, δηλαδή μία τυρόπιτα που θα φάει το παιδί το πρωί είναι με ζωικό λίπος φτιαγμένη και με...πάρα πολύ κακής ποιότητας; Και για ένα παιδί που του αρέσουν αυτά είναι πρόκληση το κυλικείο. Δεν υπάρχει περίπτωση να μην πάει το παιδί αυτό στο κυλικείο.

Ο: Το κυλικείο έχει και το κουλούρι, έχει και κάτι άλλο, όμως προτιμάει...

Σ6: Ε, ναι. Δεν νομίζω ότι κάποιο...πολύ λίγα είναι τα παιδιά που θα προτιμήσουν ένα κουλουράκι Θεσσαλονίκης από μια τυρόπιτα ή μια ζαμπονοτυρόπιτα. Και το συγκεκριμένο παιδί θα προτιμήσει την ζαμπονοτυρόπιτα, το πιο επιβαρυντικό δηλαδή.

Ο: Το παιδί σας αθλείται;

Σ6: Αθλείται. Πηγαίνει σε οργανωμένη ομάδα για ποδόσφαιρο, παίζει πολλές ώρες το σαββατοκύριακο στη γειτονιά, αλλά εντάξει, δεν νομίζω ότι είναι αρκετό.

Ο: Πόσες φορές δηλαδή την εβδομάδα πηγαίνει. Για πόσες ώρες;

Σ6: Δύο φορές την εβδομάδα πηγαίνει, από δύο ώρες οργανωμένα. Και το σαββατοκύριακο παίζει αρκετές ώρες, αλλά το αναπληρώνει αυτό που έχει χάσει...[γέλια].

Ο: Έρχεται με περισσότερη όρεξη για φαΐ, δηλαδή;

Σ6: Ναι, όταν έρχεται από την μπάλα, έρχεται με περισσότερη όρεξη.

Ο: Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

Σ6: Πιστεύω ότι έχει μεγάλη επίδραση η σωματική άσκηση, δηλαδή το συγκεκριμένο παιδί, αν δεν έπαιζε και την μπάλα που έπαιζε, πιστεύω ότι θα ήταν ακόμα πιο παχύ. Παίζει μεγάλο ρόλο και πιστεύω ότι στην ηλικία αυτή δεν υπάρχει χρόνος αρκετός για τη σωματική άσκηση, γιατί υπάρχουν πολλά φροντιστήρια, ζένες γλώσσες, αυτά, του σχολείου τα φροντιστήρια. Το παιδί πηγαίνοντας στο γυμνάσιο μπαίνει σε ένα άλλο κλίμα, το οποίο είναι πολλές ώρες καθιστικής ζωής και πολύ λίγη σωματική άσκηση.

O: Αυτό θα σας ρωτούσα τώρα για την καθιστική ζωή. Ποια είναι η θέση σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;

Σ6: Πάρα πολύ μεγάλο, διότι πέρα από το διάβασμα, κάθεται πάρα πολύ ώρα στην τηλεόραση δηλαδή τελειώνοντας το διάβασμα, γύρω στις δέκα το βράδυ ή έντεκα είναι ικανό να καθίσει και μέχρι τη μία η ώρα στην τηλεόραση να βλέπει διάφορα έργα ή στο κομπιούτερ ή στο play station. Είναι πάρα πολλές οι ώρες. Βάλτε δύο ώρες την ημέρα, μέσα στην εβδομάδα είναι πάρα πολλές οι ώρες που κάνει καθιστική ζωή μόνο για την απασχόλησή του σε διάφορα τέτοια παιχνίδια.

O: Δύο ώρες την ημέρα.

Σ6: Ναι, την ημέρα.

O: Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί ώστε να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα;

Σ6: Είναι λίγο δύσκολο, διότι το παιδί σ' αυτή την ηλικία που είναι τώρα, είναι το πρωί στο σχολείο σε καθιστική ζωή σχεδόν, γιατί και τα διαλείμματα δεν είναι τίποτα, ε...μετά είναι τα φροντιστήρια, τις ώρες που θα διαβάσει και βάλτε και τις ώρες μετά που θα ασχοληθεί με το κομπιούτερ ή με την τηλεόραση, είναι όλα καθιστικά.

O: Μπορείτε να το επηρεάσετε για κάτι παραπάνω; Δεν προλαβαίνει δηλαδή;

Σ6: Ναι, δεν νομίζω ότι μπορώ σε αυτή τη φάση να τον επηρεάσω, γιατί σας εξηγώ είναι πολλές οι ώρες των φροντιστηρίων...

O: Θέλει αυτός;

Σ6: Θέλει, αυτός κάθε μέρα να του λέγαμε να παίζει μπάλα θα πήγαινε να παίζει.

O: Είναι οι υποχρεώσεις του πολύ αυξημένες.

Σ6: Ναι.

O: Πώς συνήθως περνά το παιδί σας τον χρόνο του εξωσχολικά;

Σ6: Εξωσχολικά παίζει μπάλα, πηγαίνει σε διάφορα σε μπάσκετ και τέτοια αλλά είναι πολύ λίγες οι ώρες αυτές μέσα στο σύνολο της εβδομάδας.

O: Τι άλλο κάνει μετά το σχολείο; Πώς περνάει την ημέρα του;

Σ6: Τις καθημερινές θα γυρίσει στο σπίτι, θα φάει, θα πάει φροντιστήρια, θα γυρίσει, θα ξαναφάει ότι του αρέσει τέλος πάντων ένα τσιστ δεν ξέρω τι, θα διαβάσει και μετά θα καθίσει στην τηλεόραση.

O: Ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, H/Y, video παιχνίδια, μου είπατε...

Σ6: Πάρα πολύ καλή σχέση, αν ήταν δυνατόν να υπήρχε λιγότερο διάβασμα για να ασχολείται πιο πολύ με αυτά θα το ήθελε.

Ο: Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

Σ6: Όχι, δεν έχω λάβει κάποια ενημέρωση. Ίσως επειδή δεν είναι... είναι και το ύψος του λίγο... και δεν είναι αισθητό το βάρος του, δηλαδή δεν... βλέποντάς το δεν θα φαίνεται ένα πολύ παχύ παιδί και ίσως γι' αυτό δεν υπάρχει καμία ενημέρωση, όμως θα έπρεπε να υπήρχε μία ενημέρωση ειδικά από τις οργανωμένες έτσι... τις οργανώσεις που έχουνε στα ποδόσφαιρα, στην ακαδημία ποδοσφαίρου ας πούμε θα υπήρχε, θα έπρεπε να υπήρχε κάποιο όριο.

Ο: Να τον είχαν από εκεί ενημερώσει.

Σ6: Το παιδί, όχι εμένα. Το παιδί το ίδιο, να μπορέσει να συνειδητοποιήσει ότι το βάρος του αυξάνεται, διότι το παιδάκι δεν μπορεί να το συνειδητοποιήσει σε μια τέτοια ηλικία. Εσύ του λες ότι αυτό που θα φάει θα το παχύνει ή ότι έχει αυξηθεί το βάρος του, αυτό όμως δεν το παραδέχεται το παιδί και συνεχίζει στον ίδιο ρυθμό.

Ο: Και εσείς δεν έχετε πάει σε κάποιον ειδικό, ωστόσο.

Σ6: Όχι, δεν έχω πάει.

Ο: Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Σ6: Θ υπήρχε...θα έπρεπε μία σχετική ενημέρωση να υπάρχει και στο σχολείο, έστω και μικρή βέβαια, περισσότερο όμως θα έπρεπε από τις διάφορες οργανωμένες αυτές εκδηλώσεις που γίνονται ποδοσφαίρου, μπάσκετ, βόλεϊ. Αυτοί θα έπρεπε να ενημερώνουν τα παιδιά σχετικά με το άθλημα που κάνουν ότι δεν θα έπρεπε να αυξάνουν το σωματικό βάρος και τι θα έπρεπε να κάνουν.

Ο: Σας ευχαριστώ πάρα πολύ.

Σ6: Να είστε καλά.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 7η

Ο: Καλημέρα σας. Ευχαριστώ που δεχθήκατε να δώσετε αυτή την συνέντευξη.

Σ7: Παρακαλώ. Ευχαρίστησή μου.

Ο: Ποιο είναι το φύλο σας;

Σ7: Γυναίκα.

Ο: Ποια είναι η ηλικία σας;

Σ7: 40 ετών.

Ο: Ποια είναι η ηλικία του παιδιού;

Σ7: 13.

Ο: Ποιο είναι το βάρος του παιδιού;

Σ7: 78 κιλά.

Ο: Και ποιο είναι το ύψος του;

Σ7: 1.67.

Ο: Μιλάμε για κορίτσι έτσι;

Σ7: Ναι, είναι κοριτσάκι.

Ο: Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Σ7: Παντρεμένη.

Ο: Ποιος είναι ο αριθμός μελών της οικογένειας;

Σ7: 6 άτομα. Δύο οι γονείς και τέσσερα τα παιδιά.

Ο: Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;

Σ7: Ο μπαμπάς, ο θείος, ο παππούς.

Ο: Εργάζεστε;

Σ7: Στην ιδιωτική επιχείρηση του συζύγου μου. Ναι.

Ο: Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

Σ7: Ότι το παιδί δεν αθλείται, κάθεται πάρα πολλές ώρες την ημέρα, λόγω των υποχρεώσεων που έχει για το σχολείο, φροντιστήρια, διάβασμα και ότι τρώει ...

Ο: Πολύ; Άσχημα;

Σ7: Τρώει...ε... τρώει ποσότητα.

Ο: Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;

Σ7: Επηρεάζονται από την...πιο παλιά οι επιλογές ήταν ανάλογα με το τι ήθελε ο μπαμπάς. Αφού είδα ότι αυτό είχε επιπτώσεις στο βάρος των παιδιών και στο δικό μας βέβαια, σταμάτησα να κάνω τις επιθυμίες του, βλέποντας το πρόβλημα έτσι... βλέποντας το πρόβλημα και έτσι ξεκίνησα να μαγειρεύω φαγητά που πρέπει να τρώμε στην οικογένεια.

Ο: Δηλαδή ο μπαμπάς επέλεγε κάποια γεύματα ποιο λιπαρά, ποιο...

Σ7: Ναι, του άρεσαν, προτιμούσαμε τα κοκκινιστά, τηγανητά, πολλά γαλακτοκομικά δηλαδή μακαρονάδες με κρέμες γάλακτος, λιπαρά πολύ φαγητά.

Ο: Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;

Σ7: Εγώ, εγώ.

Ο: Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ7: Ο χρόνος που διαθέτω. Ο χρόνος που...έτσι πολλές φορές προτιμώ να καταφεύγω σε φαγητά που θέλουν λίγο χρόνο παρασκευής. Μπιφτέκια, σνίτσελ, μακαρόνια.

Ο: Μαγειρεύετε από το βράδυ;

Σ7: Όχι, όχι, όχι. Την ημέρα, κάθε μέρα.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείται απαραίτητο να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειας;

Σ7: Λαχανικά, φρούτα, ξηροί καρποί όχι αλατισμένοι, τα ρύζια, αμύγδαλα, ψάρι κρέας.

Ο: Και ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μην συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειάς σας;

Σ7: Τηγανητά, φαστ φουντ, διάφορα σνακ, αυτά.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μία τυπική εβδομάδα;

Σ7: Βεβαίως. Δύο φορές την εβδομάδα θα φάμε λαδερό, δύο με τρεις φορές θα βάλουμε κρέας, ζυμαρικά δυο φορές, το ψάρι είναι δυο φορές το μήνα, δυστυχώς δεν βάζω, δεν βάζουμε ψάρι πολλές φορές, που θα έπρεπε να είναι περισσότερες φορές.

Ο: Δεν το τρώνε;

Σ7: Δεν το τρώνε ευχάριστα. Δεν το τρώει ευχάριστα η οικογένεια, ναι.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ7: Ανάλογα με τον χρόνο που έχω στη διάθεσή μου, φεύγοντας από τη δουλειά μου.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε...ναι. Θέλετε κάτι άλλο;

Σ7: Ναι. Και ανάλογα με το τι έχουμε φάει την προηγούμενη ημέρα. Δεν θα βάλω ας πούμε κρέας, κρέας και την επόμενη, θα προσπαθήσω να τα συνδυάσω κάπως έτσι καλύτερα την εβδομάδα.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

Σ7: Ναι. Το πρωί θα πάρει ένα ποτήρι γάλα, δυστυχώς το πρωινό δεν είναι αυτό που θα ήθελα να πάρουν, αλλά δεν έχουν χρόνο. Σηκώνονται πάντα αργά.

Ο: Το συγκεκριμένο παιδί.

Σ7: Το παιδί. Ναι. Μιλώ πάντα για την κόρη μου. Θα πάρει ένα ποτήρι γάλα, έπειτα το δεκατιανό της θα είναι, θα το πάρει στο σχολείο, οπότε εγώ προτείνω να πάρει ένα κουλούρι με χυμό, εκείνη όμως μπορεί να φάει ένα κρουασάν, μία πίτσα; Αυτό δεν μπορώ να το ελέγξω, δυστυχώς. Έπειτα το μεσημέρι με το γεύμα της θα φάει και ένα πιάτο σαλάτα δίπλα θα έχει ατομική σαλάτα. Τώρα το βραδινό της είναι πάντα...θα

πάρε, θα πιεί ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά ή ένα τοστ αλλά δεν είναι αυτό. Είναι ότι ο χρόνος δεν είναι σωστός που παίρνει το βραδινό γεύμα. Είναι αργά. Και μόλις πάρει το γεύμα θα πέσει για ύπνο, δηλαδή μπορεί να έχει τελειώσει τα φροντιστήρια δέκα η ώρα, δεν είναι ώρα για βραδινό. Δεν πρέπει να πάρει τίποτα εκείνη την ώρα. Αλλά δυστυχώς τί να...

Ο: Επιλέγετε δηλαδή κάτι τέτοιο, δημητριακά με γάλα, τοστ, δεν θα φάει το φαγητό το μεσημεριανό.

Σ7: ..Όχι, όχι. Αλλά μπορεί να φάει δύο τοστ, αντί για ένα τοστ με ένα ποτήρι γάλα, ξέρω 'γώ και αυτό την επιβαρύνει απ' ότι φαίνεται.

Ο: Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ7: Τα κριτήρια... ανάλογα με το τι μαγειρεύω εγώ θα φάνε ας πούμε, δεν θα φτιάξω κάτι ιδιαίτερο και ο χρόνος που έχουνε για να φάνε... ο συγκεκριμένος χρόνος που θα διαθέσουν.

Ο: Όταν έχει πολύ χρόνο το παιδί στη διάθεσή του από τις εξωσχολικές δραστηριότητες, αν κατάλαβα;

Σ7: Δεν έχει καθόλου χρόνο και δεν ξέρω όταν επιστρέφει από τα φροντιστήρια του είναι αργά. Οπότε δεν θα φάει εκεί το φαγητό το μεσημεριανό, θα προτιμήσουμε να φάει, να πάρει ένα ποτήρι γάλα με δημητριακά ή ένα τοστ, δύο τοστ, ανάλογα. Αυτό που δεν μπορώ να ελέγξω είναι το τι τρώει έξω. Όταν βγαίνει στο διάλειμμα του φροντιστηρίου ή στο σχολείο, στο κυλικείο. Αυτό δεν μπορώ να το ελέγξω.

Ο: Εκεί δηλαδή με τα δικά του τα κριτήρια επιλέγει.

Σ7: Επιλέγει...θα του πω να πάρει ένα χυμό, αλλά θα πάρει ένα χυμό; Μήπως πάρει και μια σοκολάτα, δεν ξέρω. Δεν ξέρω. Μπορεί να μου πει μαμά δεν θα πάρω, αλλά πώς γίνεται; Θα πάρει, θα πάρει. Παρασύρονται, παιδιά είναι.

Ο: Ποια είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;

Σ7: Πάντα στο τραπέζι μας και στο πιάτο μας θα υπάρχουνε λαχανικά που θα συνοδεύουν το κρέας ή το ψάρι, ακόμα και με ζυμαρικά έχω λαχανικά στο...και τα φρούτα του, υπάρχουνε φρούτα. Προτιμάμε να είναι όσο μπορούμε υγιεινά, να τρεφόμαστε υγιεινά στην οικογένεια και το παιδί, το συγκεκριμένο, αλλά είναι η ποσότητα. Όταν θα πρέπει να φάει το φρούτο του το απόγευμα, θα φάει δύο φρούτα και εκεί αυτό οπωσδήποτε επιβαρύνει.

Ο: Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού; Μου είπατε λίγο πολύ.

Σ7: *Ναι. Θα πάρει τη σαλάτα με το γεύμα του, προσπαθώ να μην βάζω με κρέας άμυλο, προσπαθώ να συνδυάζω όσο μπορώ σωστά τη διατροφή του, όσο αφορά το σπίτι. Επαναλαμβάνω.*

Ο: *Ωραία. Ποια είναι η γνώμη σας για τον ρόλο του πρωινού στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;*

Σ7: *Πιστεύω ότι το πρωινό είναι...επιβάλλεται. Και μακάρι το παιδί μου να μπορούσε να πάρει σωστό πρωινό. Εκτός από ένα ποτήρι γάλα να έπαιρνε και μία φρυγανιά με λίγο βούτυρο και μέλι. Όχι, δεν επιβαρύνει το πρωινό. Εγώ είμαι υπέρ του πρωινού. Του σωστού πρωινού. Όχι μερέντες και...*

Ο: *Θα καθόταν να φάει το παιδί;*

Σ7: *Θα καθόταν να φάει αν είχε...ζυπνούσε ξεκούραστο. Αλλά δυστυχώς κοιμάται αργά, αργά το βράδυ δέκα, δέκα και μισή, γιατί δεν έχει χρόνο να κοιμάται νωρίτερα. Δεν του φτάνουν για να είναι έτοιμο για τις υποχρεώσεις του της επόμενης μέρας, τις σχολικές. Και αυτό είναι που το επιβαρύνει.*

Ο: *Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;*

Σ7: *Δεν υπάρχουν αυτά στο σπίτι. Δεν τα παίρνουμε. Στο σπίτι δεν παίρνουμε τέτοια πράγματα. Δεν υπάρχουν, δεν τα βρίσκει, δεν τα βρίσκει, δεν τα βρίσκει.*

Ο: *Πώς πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάζει το βάρος του παιδιού;*

Σ7: *Ο τρόπος που μαγειρεύω. Αποφεύγω να φτιάχνω τώρα πλέον κοκκινιστά, τηγανητά. Απλώς σας είπα ότι είναι η ποσότητα.*

Ο: *Μαγειρεύετε δηλαδή παραδοσιακά, μεσογειακά;*

Σ7: *Μεσογειακά, αλλά...το ψωμί που δεν μπορώ να το καθορίσω. Μπορεί να φάει δύο φέτες, τρεις φέτες ψωμί, στη σαλάτα βουτάει, έχει, έχει διάθ...έχει..., της αρέσει να βουτάει έτσι...*

Ο: *Και στο παρελθόν μου είπατε έτρωγε σύμφωνα και με τις συνήθειες του μπαμπά αρκετά λιπαρά;*

Σ7: *Λιπαρές πώς να το πω...προτιμήσεις με τον μπαμπά.*

Ο: *Και αυτή η αλλαγή πότε; Έχει που καιρό που έχει γίνει στις διατροφικές σας συνήθειες;*

Σ7: *Βλέποντας ότι έχει αυξηθεί το βάρος του παιδιού και του πατέρα.*

Ο: *Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας εσάς και του παιδιού σχετικά με την επιλογή του φαγητού;*

Σ7: Όχι, όχι. Όχι, ότι φαγη...όχι δεν έχουμε συγκρούσεις. Ίσα ίσα που...Απλά είναι η ποσότητα που τρώει. Και ο χρόνος, ο λάθος χρόνος που τρώει ίσως. Αυτό λέω, νομίζω ότι επιβαρύνει το παιδί μου.

Ο: Τι επιλέγει το παιδί συνήθως και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές;

Σ7: Δεν έχουνε. Ότι βρίσκει θα φάει. Δεν θα κάνω κάτι διαφορετικό. Δεν επιλέγει. Βρίσκει αυτά που θα βρει τα υγιεινά στο σπίτι, απλά δεν ερχόμαστε σε..., δεν τσακωνόμαστε, δεν χρειάζεται δηλαδή αυτό, απλά θα φάει μεγαλύτερες ποσότητες.

Ο: Μόνο έξω από το σπίτι όπως μου είπατε.

Σ7: Ναι, ναι, ναι. Στο κυλικείο, εξωσχολικά, όχι, δεν μπορώ να το ελέγξω.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ7: Ναι, πιστεύω. Και το παιδί πάντα, δεν θα μου φέρει αντίρρηση σε ότι του προσφέρω να φάει, ό,τι υπάρχει το μεσημέρι στο τραπέζι στο μεσημεριανό της και αυτά, απλά τώρα...τι να σας πω τώρα, ότι...απλά δεν μπορώ να ελέγξω το τι τρώει επαναλαμβάνω το παιδί έξω από το σπίτι.

Ο: Ωραία. Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

Σ7: Όπως σας είπα τρώει πολύ από τα υγιεινά μέσα στο σπίτι, αλλά τρώει και πολλά λιπαρά εκτός.

Ο: Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;

Σ7: Καλά, δεν υπάρχει παιδί που να μην τον αρέσει το έτοιμο φαγητό, φαστ φουντ απ' έξω, σουβλάκια, πίτες, αλλά το αποφεύγουμε. Αυτό μπορεί να συμβεί μία με δύο φορές το μήνα, να πάρουμε κάτι απ' έξω έχοντας κάποιους επισκέπτες.

Ο: Δεν σας το ζητάει, δεν το απαιτεί.

Σ7: Το ζητάει, το ζητάει, αλλά συμβιβάζεται δεν μπορώ να πω.

Ο: Πώς αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

Σ7: Τι να πω τώρα; Ότι είναι...αίσχος. Τι να πω; Είναι όλο συντηρητικά, λιπαρά. Βέβαια το κυλικείο έχει το κουλούρι με το τριγωνάκι το τυράκι και το μήλο, υπάρχει φρούτο, το οποίο τα παιδιά δεν το παίρνουνε, γιατί το ένα λέει ότι με κοροϊδεύει το άλλο, ας πούμε. Και εκεί κάπου, δεν ξέρω αν την διευκολύνει στο να το ισχυρίζεται, τρώει ότι της αρέσει, αυτή.

Ο: Τι τρώει δηλαδή;

Σ7: Τρώει, κρουασάν με σοκολάτα, μπορεί να φάει. Όταν της λέω πάρε ένα κουλούρι με σουσάμι και ένα χυμό αργότερα, και δεν πίνει νερό. Δεν πίνει νερό στο σχολείο. Δεν πίνει νερό γιατί δεν θέλει να χρησιμοποιεί τις τουαλέτες. Και αυτό είναι κακό, γιατί είναι πολλές οι ώρες που είναι στο σχολείο το παιδί.

Ο: Το παιδί σας αθλείται;

Σ7: Δυστυχώς όχι. Δεν έχει χρόνο γι' αυτό.

Ο: Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

Σ7: Αν μπορούσε το παιδί να αθληθεί, βεβαίως δεν θα είχε τόσο το βάρος επάνω του.

Ο: Είναι δηλαδή πολύ θετική;

Σ7: Ε , βέβαια. Θα ήθελα αλλά δεν υπάρχει χρόνος από το ίδιο μου το παιδί. Οι υποχρεώσεις του. Δεν του επιτρέπουν να αθληθεί.

Ο: Ποιες είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;

Σ7: Το παιδί κάθεται...δεν έχει χρόνο...κάθεται πάρα πολύ. Γιατί έρχεται από το σχολείο, θα καθίσει να φάει, μετά θα πάει μέχρι το δωμάτιό του να δει μία μόνο και μετά κάθεται. Κάθεται να διαβάσει ώρες, ατελείωτες ώρες.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί ώστε να αυξήσει τη σωματική του δραστηριότητα;

Σ7: Αυτό που προσπαθώ τον τελευταίο καιρό είναι ότι έχω ξεκινήσει με το παιδί να περπατάμε περπατώντας στο σχολείο του και όχι με το αυτοκίνητο και διανύουμε περίπου ένα χιλιόμετρο για να φτάσουμε καθημερινά στο σχολείο και νομίζω ότι με αυτό μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου κάπως στο να κινείται. Δεν υπάρχει άλλος χρόνος.

Ο: Μάλιστα. Πώς συνήθως περνά το παιδί σας το χρόνο του εξωσχολικά;

Σ7: Το παιδί μου εξωσχολικά θα έρθει το μεσημέρι από το σχολείο του, θα γευματίσει, έπειτα θα πάει στο δωμάτιό του, θα καθίσει θα διαβάσει τα φροντιστήρια του, όταν σηκωθεί από το γραφείο του θα πάει στα φροντιστήρια θα ξανακαθίσει και μετά το φροντιστήριο που αυτό μπορεί να τελειώσει εννέα η ώρα με δέκα το βράδυ, θα γυρίσει, θα διαβάσει αν θέλει να συμπληρώσει κάτι άλλες ώρες για την επόμενη μέρα αν θέλει κάτι να συμπληρώσει στο διάβασμά της και θα κοιμηθεί. Μέχρι τις έντεκα η ώρα το παιδί έχει πέσει στο κρεβάτι. Κάθεται όλη μέρα.

Ο: Ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, Η/Υ, videogames, παιδικά DVDs;

Σ7: Δεν έχει πολύ χρόνο. Το σαββατοκύριακο θα καθίσει...δεν ασχολούνται τα παιδιά ούτε με κομπιούτερ ούτε με τηλεοπτικά παιχνίδια, τίποτα. Μία ταινία θα δούμε οικογενειακώς έτσι την Κυριακή αν έχουμε χρόνο.

Ο: Με τίποτα από αυτά.

Σ7: Με τίποτα. Με τίποτα, ναι.

Ο: Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

Σ7: Η αλήθεια είναι πως όχι. Δεν έχω. Με απασχολεί και το σκέφτομαι και το συζητώ με το σύζυγό μου, αλλά εκείνος υποστηρίζει ότι αν το παιδί κλείσει το στόμα του και δεν τρώει δεν χρειάζεται να πάει σε διαιτολόγο και υπάρχει έτσι μία σύγκρουση μεταξύ μας. Θα επιθυμούσα η αλήθεια είναι να βρεθεί ένας τρόπος δεν ξέρω, το κράτος, ή στο σχολείο του...

Ο: Θα τα πούμε. Να σας ρωτήσω καλύτερα. Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Σ7: Το κράτος να βοηθήσει με κάποιον τρόπο, δεν ξέρω ή στα σχολεία κάποια φυλλάδια ή κάποιο ειδικό μάθημα να γινότανε ή στην κρατική τηλεόραση, διαφημίσεις, πώς γίνεται για το περιβάλλον, για τα ναρκωτικά και για την παχυσαρκία. Καλό θα ήτανε, κάτι ίσως θα μπορούσε να βοηθήσει.

Ο: Μάλιστα. Ευχαριστώ πάρα πολύ.

Σ7: Και εγώ. Να είστε καλά.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 8η

Ο: Καλημέρα σας. Ποιο είναι το φύλο σας;

Σ8: Καλημέρα σας. Γυναίκα.

Ο: Ποια είναι η ηλικία σας;

Σ8: 42 χρονών.

Ο: Ποια είναι η ηλικία του παιδιού;

Σ8: 6 χρονών, αγόρι.

Ο: Ποιο είναι το βάρος του παιδιού;

Σ8: 35 κιλά.

Ο: Ποιο είναι το ύψος του παιδιού;

Σ8: 1.30.

Ο: Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Σ8: Παντρεμένη.

Ο: Ποιο είναι ο αριθμός μελών της οικογένειας;

Σ8: Τέσσερα.

Ο: Υπάρχει στην οικογένεια άλλος παχύσαρκος;

Σ8: Ο πατέρας, ο αδελφός του συζύγου.

Ο: Ο πατέρας του παιδιού.

Σ8: Ο πατέρας του παιδιού.

Ο: Εργάζεστε;

Σ8: Ναι.

Ο: Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι συντελούν στο αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας;

Σ8: Η άτσαλη, κακή διατροφή πέρα των βασικών γευμάτων και το ότι τρώει ποσότητες.

Ο: Από τι επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας;

Σ8: Οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας επηρεάζονται από το τι τρώνε τα παιδιά. Ο συγκεκριμένος βέβαια τρώει τα πάντα. Όμως έχω και ένα κορίτσι που δεν τρώει σχεδόν τίποτα και για να μην μαγειρεύω διπλά φαγητά συνήθως φτιάχνω κάτι που να το τρώει έστω και λίγο η μικρή, χωρίς βέβαια να είναι κανόνας. Επίσης φροντίζω το να υπάρχει μία εναλλαγή στο φαγητό και επίσης επειδή εργάζομαι κάτι που να με βολεύει και μένα σε χρόνο προετοιμασίας. Αλλά και να μπορεί να φαγωθεί την επόμενη αν δουλεύω. Επίσης λόγω εργασίας δικής μου και του συζύγου, τα παιδιά μένουν καθημερινά σχεδόν και στην γιαγιά αρκετές ώρες, οπότε κάποιες φορές θα φάνε και εκεί.

Ο: Ποιος ασχολείται με την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι;

Σ8: Εγώ. Εγώ.

Ο: Τι επηρεάζει την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι σας;

Σ8: Όπως σας είπα η εργασία μου κατά βασικό λόγο.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε απαραίτητες να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειας;

Σ8: Ε, τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψάρι, τα όσπρια και οι σαλάτες.

Ο: Ποιες τροφές θεωρείτε σημαντικό να μην συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή της οικογένειάς σας;

Σ8: Το κοκκινιστό, το πολύ κόκκινο κρέας, τα λιπαρά, τα γλυκά και το βούτυρο.

Ο: Ωραία. Μπορείτε να μου περιγράψετε τα γεύματα που τρώει η οικογένειά σας σε μία τυπική εβδομάδα;

Σ8: Ε, θα φάμε μια φορά κοτόπουλο, μια φορά μοσχάρι, δυο φορές λαδερά ή όσπρια, ζυμαρικά, κάνα δυο φορές ζυμαρικά και την Κυριακή συνήθως ψήνουμε χοιρινό, λουκάνικα, κοτόπουλο. Σίγουρα μπορεί να υπάρξει κάποιο γεύμα που να μην έχω προλάβει να ετοιμάσω ή να μην το θέλουν οπότε να φτιάξουμε κάτι πρόχειρο σε αυγά ή τυρόπιτες.

Ο: Ωραία. Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ8: Ανάλογα με το τι νομίζω ότι θα φάνε σε συνδυασμό με το αν δουλεύω και πρέπει να μαγειρέψω την προηγούμενη μέρα.

Ο: Μπορείτε να μου περιγράψετε όλα τα γεύματα που παίρνει το παιδί σε μια τυπική μέρα σχολείου (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό);

Σ8: Το πρωί δεν τρώει τίποτα μέχρι να φύγει για το σχολείο. Στο σχολείο θα φάει πρωινό, ανάλογα ή τοστ ή ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα ή μερέντα ή αυγό, κέικ, φρούτο με χυμό συνήθως για κολατσιό. Το μεσημέρι θα φάει πάλι στο σχολείο ότι έχουν εκεί στο πρόγραμμα. Πρόκειται για ιδιωτικό και καθημερινά έχουν μενού φτιαγμένο όπως λένε από διαιτολόγο, οπότε θα φάει καλά και προσεγμένα με σαλάτα, τυρί, ψωμί. Βέβαια μου έχει πει η διευθύντρια ότι ο μικρός καθημερινά ζητάει δεύτερο πιάτο, όπως και στο σπίτι. Της έχω ζητήσει να του βάζει μισή μερίδα αρχικά και την υπόλοιπη μετά γιατί αλλιώς δεν μπορείς να τον κρατήσεις. Το μεσημέρι όμως, όταν γυρίζει από το σχολείο και θα τον παραλάβουμε από το σχολικό αμέσως θα τρέξει και θα φάει ό,τι βρει. Θα κατεβεί από το σχολικό, θα τρέξει στο σούπερ μάρκετ, θα τρέξει στο ψιλικατζίδικο, θα πάρει γκοφρέτες, αυτά τα αβγουλάκια τα kinder, χυμούς, ό,τι βρει, μέσα στη σακούλα. Και έρχεται στο σπίτι...

Ο: Καθημερινά αυτό;

Σ8: Καθημερινά. Καθημερινά, δεν μπορείς να τον κρατήσεις. Δεν μπορείς να τον κρατήσεις. Το απόγευμα...

Ο: Και θα τα φάει αυτά όταν έρθει;

Σ8: Ε, άμα πεινάει...συνήθως πεινάει, τα ανοίγει όλα, όλα τα ανοίγει.

Ο: Αφού έχει φάει το μεσημέρι.

Σ8: Ας έχει φάει. Ξανατρώει. Δεν μπορείς να τον κρατήσεις. Το απόγευμα κάτι λίγο, αν του δώσω κάνα φρούτο με το ζόρι...όχι με το ζόρι. Και εκείνο θα το φάει. Ε, τώρα το

βράδυ ή ότι έχω μαγειρέψει από το μεσημέρι ή συνήθως η γιαγιά μας έχει φτιάξει τυρόπιτες και τις έχω στην κατάψυξη, τις βγάζω και τους τηγανίζω καμιά.

Ο: Σπιτικές τυρόπιτες;

Σ8: Σπιτικές τυρόπιτες, σπιτικές. Αυτό είναι το βραδινό του.

Ο: Μάλιστα. Με ποια κριτήρια επιλέγετε τα γεύματα αυτά;

Σ8: Πάλι ανάλογα με το τι έχω ετοιμάσει εγώ στο σπίτι και το τι έχει επιλέξει το σχολείο για το πρωινό, το κολατσιό και το μεσημεριανό.

Ο: Ποια είναι η θέση των φρούτων, λαχανικών, παραδοσιακών, μεσογειακών φαγητών στην κουζίνα σας και στο πιάτο του παιδιού;

Σ8: Η μεσογειακή διατροφή είναι και στο σπίτι και στο σχολείο πάντα, αυτή. Και φρούτα πάντα υπάρχουν και στο σχολείο και στο σπίτι...

Ο: Και τα τρώει;

Σ8: Και τα λαχανικά, τα τρώει, δεν αφήνει τίποτα, όχι ποσότητες αλλά τρώει αρκετά, σαλάτες δεν τρώει, μόνο την ντομάτα και...αυτά.

Ο: Ποιοι είναι οι συνδυασμοί τροφών που συνήθως συνθέτουν τα πιάτα των κυρίως γευμάτων του παιδιού;

Σ8: Το φαγητό που έχουμε, στο σχολείο το μεσημεριανό, συνοδεύεται με σαλάτα, τυρί, ψωμί και στο σπίτι από σαλάτα τρώει πάρα πολύ ντομάτα σε μεγάλη ποσότητα ακόμα και σχεδόν όλες τις ντομάτες από την κοινή σαλατιέρα. Ε, τώρα τυρί όχι πάντα, άλλοτε το τρώει, άλλοτε όχι και ψωμί στο σπίτι προσπαθώ να μην του δίνω σχεδόν καθόλου ή μισή φέτα με το φαγητό.

Ο: Ποια είναι η γνώμη σας για το ρόλο του πρωινού στη διαμόρφωση του σωματικού βάρους του παιδιού; Το επηρεάζει ή όχι και πώς;

Σ8: Το πρωινό είναι σημαντικό, πρέπει πιστεύω να τρώει πρωινό, αλλά δεν το τρώει.

Ο: Πόσο εύκολο είναι να βρει το παιδί αναψυκτικά, τσιπς, σοκολάτες, μπισκότα και άλλα παρόμοια σνακς στο σπίτι;

Σ8: Πάντα βρίσκονται τέτοια στο σπίτι εκτός...όχι πολλά αναψυκτικά, αλλά όλα τα' άλλα σνακ και...όλα, πάντα υπάρχουνε.

Ο: Πώς πιστεύετε ότι ο τρόπος που μαγειρεύετε μπορεί να επηρεάζει το βάρος του παιδιού;

Σ8: Νομίζω ότι ο τρόπος που μαγειρεύω είναι σωστός, όπως και στο σχολείο σας είπα αλλά εκείνα που τον παχαίνουν είναι τα extra που τρώει.

Ο: Τα σνακ που μου είπατε.

Σ8: Τα σνακ. Ναι, αυτά.

Ο: Υπάρχουν συγκρούσεις μεταξύ σας, εσάς και του παιδιού σχετικά με την επιλογή του φαγητού;

Σ8: Όχι, δεν υπάρχει. Όλα τα τρώει σας έχω πει, αλλά η σύγκρουση υπάρχει στο ότι τρώει τα επιπλέον, εκείνα που δεν πρέπει να φάει.

Ο: Τι επιλέγει συνήθως το παιδί και πώς διαχειρίζεστε τις δικές του επιλογές;

Σ8: Σας είπα τρώει απ' όλα, δεν έχει εξαίρεση πουθενά, μόνο όταν είναι πολύ χορτάτος δεν τρώει ας πούμε για λίγο και μετά από λίγο ψάχνει να βρει ό,τι είναι στα ντουλάπια και στα συρτάρια.

Ο: Δηλαδή σε τι πράγμα ψάχνει;

Σ8: Ε, σοκολάτες, τέτοια πράγματα, μπισκότα, τέτοια.

Ο: Και εσείς τι κάνετε, πώς τις διαχειρίζεστε αυτές τις επιλογές του;

Σ8: Δυστυχώς, τα ντουλάπια είναι πάντα έτσι και προπαντός όταν πάει στη γιαγιά είναι γεμάτα και εκείνο είναι πιστεύω το κακό αλλά δεν μπορώ να το συγκρατήσω.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να διαμορφώσετε εσείς ή να επηρεάσετε με τρόπο ουσιαστικό την ποιότητα των γευμάτων που λαμβάνει το παιδί και αυτό να γίνει αποδεκτό από το παιδί;

Σ8: Ε, πιστεύω ναι και προσπαθώ να φτιάξω τα γεύματα έτσι όπως πρέπει να είναι αλλά εκείνο κοιτάει το δικό του να κάνει.

Ο: Πάλι αυτό που μου αναφέρατε το πρόβλημα.

Σ8: Ναι. Αυτή είναι η σύγκρουσή μας.

Ο: Πιστεύετε ότι η ποιότητα της τροφής, η ποσότητά της ή και τα δύο δρουν επιβαρυντικά στην αύξηση του βάρους του παιδιού και με ποιόν τρόπο;

Σ8: Νομίζω και τα δύο.

Ο: Ποια είναι η σχέση του «έτοιμου φαγητού» σε συχνότητα και προτίμηση από το σπιτικό φαγητό για το παιδί;

Σ8: Έτοιμα δεν παίρνω ποτέ. Πάντα μαγειρεύουμε και εγώ και η γιαγιά. Δεν παίρνουμε ποτέ ξένα δηλαδή απ' έξω πίτσες και τέτοια πράγματα, ποτέ. Ε, μόνο τις σοκολάτες, τα μπισκότα, τα κρουασάν, αυτά που βρίσκει.

Ο: Αυτά τα γλυκά;

Σ8: Τα γλυκά.

Ο: Πώς αξιολογείτε την ποιότητα των τροφών του κυλικείου;

Σ8: Δεν υπάρχει κυλικείο σας είπα στο σχολείο και έτσι το παιδί δεν έχει σχέση με κυλικείο.

Ο: Το παιδί σας αθλείται;

Σ8: Όχι.

Ο: Ποιες είναι οι αντιλήψεις σας για την επίδραση που μπορεί να έχει η σωματική άσκηση στο σωματικό βάρος;

Σ8: Είναι πάρα πολύ καλή πιστεύω, αλλά ακόμα δεν το έχω πάει λόγω της δουλειάς. Δεν το έχω πάει.

Ο: Ποιες είναι οι θέσεις σας για την επίδραση της καθιστικής ζωής στο πρόβλημα του παιδιού σας;

Σ8: Το πρόβλημα υπάρχει βέβαια, αλλά δεν υπάρχει θέμα σε μας, στο παιδί. Γιατί είναι κινητικό. Δεν έχω...

Ο: Δεν κάθεται δηλαδή;

Σ8: Δεν κάθεται, δεν κάθεται, δεν κάθεται, όχι.

Ο: Πιστεύετε ότι μπορείτε να επηρεάσετε το παιδί να αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα;

Σ8: Πιστεύω, ναι. Πιστεύω ναι. Μπορεί. Πιστεύω ότι αν το είχα γράψει σε μια δραστηριότητα θα είχε πάει με πολύ χαρά.

Ο: Πώς συνήθως περνά το παιδί σας τον χρόνο του εξωσχολικά;

Σ8: Βλέποντας τηλεόραση, παίζοντας, συνήθως παίζει και συγχρόνως χαζεύει και με την τηλεόραση.

Ο: Ποια είναι η σχέση του παιδιού με την τηλεόραση, Η/Υ, video παιχνίδια, παιδικά DVDs;

Σ8: Δεν έχει σχέση με ηλεκτρονικό υπολογιστή, με όλα αυτά τα DVD και τέτοια, απλώς παρακολουθεί τηλεόραση όταν έχει τα παιδικά και συγχρόνως παίζει.

Ο: Δηλαδή περίπου την ημέρα πόσες ώρες θα καθίσει να βλέπει παιδικά;

Σ8: Ε, καμιά ώρα.

Ο: Μάλιστα. Έχετε λάβει ενημέρωση από κάποιον ειδικό για το πώς να διαχειριστείτε το αυξημένο σωματικό βάρος του παιδιού σας; Εάν ναι, πώς την αξιολογείτε;

Σ8: Όχι, όχι, δεν έχω αποταθεί σε ειδικό.

Ο: Μάλιστα. Ποιους φορείς θεωρείτε κατάλληλους για την επιμόρφωση, ενημέρωση αλλά και αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας στα παιδιά;

Σ8: Νομίζω τον παιδίατρο. Είναι ο κατάλληλος που τον παρακολουθεί, το ζυγίζει, στο ύψος του και όλα.

Ο: Ευχαριστώ πολύ.

Σ8: Παρακαλώ.

A research of the eating habits and physical activity of obese children aged 6-13 years old.

Mary Orphanos

ABSTRACT

The present essay looks into the eating habits and physical activity of obese children aged 6-13 years old as described by their mothers. With the help of this material, some useful conclusions were made concerning the dimensions of this phenomenon, the realization of the extent of child obesity as well as the need of awareness of both individuals and the community.

The first part of the essay presents the theoretical context where the disease of child obesity is specified and clinically classified, and explains its roots and complications. Then the remedial confrontation is presented as well as the meaning, the content and the significance of the traditional Mediterranean diet which along with the aid of the family, the dietician and pediatrician can contribute to fighting off this problem. What is also underlined is the importance of prevention as well as interventions that are necessary to be made.

The second part of the essay describes the methodology which was used to conduct this research its purpose, the unexpected results, inquiries and keystone of the interview.

The third part presents the results and the conclusions that were made. The essay is completed with the formulation of suggestions for further actions to be made concerning child obesity.

Keywords:

Obesity, child, eating habits, physical activity.

