**ΕΥΖΗΝ 2014-2015**

**Ανθρωπομετρικές μετρήσεις**

* **Το 23% και το 10% των Ελλήνων μαθητών αξιολογήθηκαν ως υπέρβαροι και παχύσαρκοι, αντιστοίχως.**
* **Η παχυσαρκία ήταν πιο συχνή στα αγόρια σε σχέση με κορίτσια (11% έναντι 9%).**
* **Το πρόβλημα εντοπίστηκε κυρίως στις ηλικίες 8-11 ετών, καθώς περίπου 4 στους 10 μαθητές που βρίσκονταν στην έναρξη της εφηβείας ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.**
* **Οι περιφέρειες της χώρας με τα υψηλότερα ποσοστά υπέρβαρων παιδιών ήταν αυτές του Νότιου Αιγαίου, του Βόρειου Αιγαίου, των Ιονίων Νήσων και της Κρήτης,** ενώ τα χαμηλότερα ποσοστά παρατηρήθηκαν στις περιφέρειες της Ηπείρου, της Δυτικής Ελλάδας και της Θεσσαλίας.

**Σωματική Δραστηριότητα-Καθιστικές συνήθειες**

* Το 25% των παιδιών ανέφεραν ότι δεν συμμετέχουν σε κάποιο είδος οργανωμένης αθλητικής δραστηριότητας,
* Από τα παιδιά που αθλούνταν μόλις το 20% δήλωσαν ότι αφιερώνουν περισσότερο χρόνο από 1 ώρα τη φορά, κατά αντιστοιχία με τις διεθνείς συστάσεις για τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση την ημέρα.
* Επιπλέον, περίπου το 30%και 60% των παιδιών δήλωσαν ότι καταπιάνονται με καθιστικές δραστηριότητες καθημερινά, τις ημέρες του σχολείου και τα σαββατοκύριακα, αντιστοίχως.

**Διατροφικές συνήθειες**

* **Μόλις το 25% των παιδιών και των εφήβων παρουσίασαν μια ικανοποιητική προσκόλληση στη Μεσογειακή δίαιτα κατά το σχολικό έτος 2014-15.**
* **Η διατροφή των μαθητών φάνηκε να υποβαθμίζεται με το πέρας της ηλικίας, αναδεικνύοντας ότι η μετάβαση στην εφηβεία αποτελεί μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από αλλαγές στον τρόπο ζωής με σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα της διατροφής τω παιδιών.**
* **Οι μεμονωμένες διατροφικές πρακτικές που καθιστούν συνολικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην Ελλάδα μη ικανοποιητικές περιλαμβάνουν την παράλειψη του πρωινού γεύματος (1 στα 4 παιδιά), την αυξημένη κατανάλωση γλυκών και πρόχειρου φαγητού (1 στα 5 παιδιά), καθώς και τη μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (>50% των παιδιών), ψαριού (50% των παιδιών) και οσπρίων (30% των παιδιών).**

\* Αναλυτικότερα αποτελέσματα ανά νομό είναι διαθέσιμα στο : <http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/EyzinProject/ResultsSV.aspx?ArticleID=7#.WCMdvrMpogo>