



Παιδική Διατροφή στη Φτώχεια *Ο ρόλος του/της Παιδιάτρου*

Σοφία Καραγιαννοπούλου-Κόγιου
Δρ. Α.Π.Θ.- Παιδίατρος,
Συντονίστρια-Δ/ντρια Κ.Υγ. Θέρμης
Πρόεδρος Ελλην. Ετ. Κοινωνικής Παιδιατρικής Β.
Ελλάδας



Πενία - Φτώχεια

- Η πενία είναι ο τυπικότερος οικονομικός όρος.
- Αρχαϊστί, πενία από ρ. πένομαι, ομόρριζο της λέξης πόνος.
- Πενία ήταν η αξιοπρεπής φτώχεια.
- Πτωχεία ήταν η παντελής έλλειψη των προς το ζην → επαιτεία, ζητιανιά.
- Φτωχός από το αρχαίο «πτήσσω» → ζαρώνω από το φόβο μου.

Το ψωμί είναι στο τραπέζι
το νερό είναι στο σταμνί
το σταμνί στο σκαλοπάτι
δώσε του ληστή να πει

Το ψωμί είναι στο τραπέζι
το νερό είναι στο σταμνί
το σταμνί στο σκαλοπάτι
δώσε του Χριστού να πει

Δώσε μάνα του διαβάτη
του Χριστού και του ληστή
δώσε μάνα να χορτάσει
δωσ' του αγάπη μου να πει

Στίχοι: Ιάκωβος Καμπανέλλης

Μουσική: Μίκης Θεοδωράκης

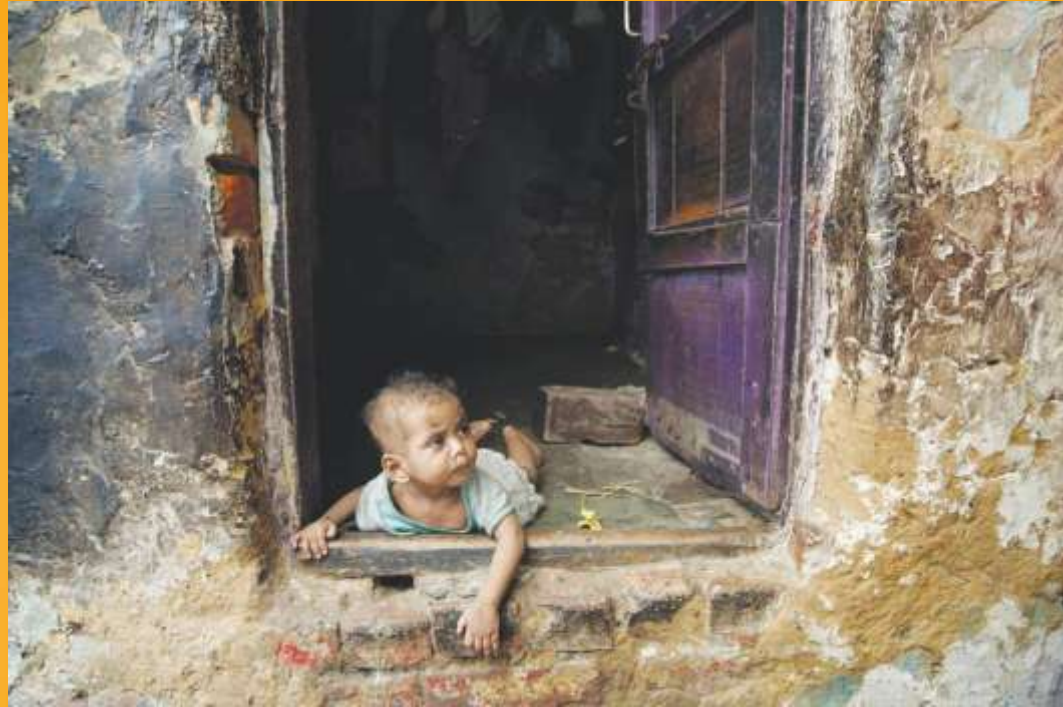
Τι είναι Φτώχεια

- Φτωχοί θεωρούνται οι άνθρωποι που είναι σε χειρότερη κατάσταση απ' ό,τι το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού.
- Εκείνοι που το επίπεδο ζωής τους είναι πολύ κατώτερο από το επίπεδο ζωής των περισσοτέρων.
- Το όριο της φτώχειας ορίζεται στο 60% του μέσου εισοδήματος μιας χώρας.

Οι άνθρωποι με εισόδημα μικρότερο από το 60% του μέσου εισοδήματος κινδυνεύουν να ανήκουν στην κατηγορία των φτωχών ή κοινωνικά αποκλεισμένων



- **Απόλυτη φτώχεια:**
Χαρακτηρίζει τους ανθρώπους που επιβιώνουν με λιγότερο από 1 δολάριο την ημέρα.
- **Σχετική φτώχεια:**
Η φτώχεια εντός μιας χώρας.



Η κατάσταση στις αναπτυσσόμενες χώρες



- Η κατάταξη της φτώχειας δεν μπορεί να αξιολογηθεί με γνώμονα τη δυτική πραγματικότητα.
- Πιο αξιόπιστη μέθοδος για να οριστεί η φτώχεια είναι η ημερήσια κατανάλωση τροφών και όχι οι χρηματικές απολαβές.

Φτώχεια και υποσιτισμός

- Ο υποσιτισμός συντελεί σε περισσότερους από το 1/3 όλων των θανάτων παιδιών κάτω των 5 ετών.
- Πάνω από το 1/3 των παιδιών που πεθαίνουν από πνευμονία, διάρροια και άλλες ασθένειες θα μπορούσαν να είχαν επιβιώσει εάν δεν ήταν υποσιτισμένα.
- Περίπου το 40% των παιδιών στον αναπτυσσόμενο κόσμο (πάνω από 1 δις παιδιά) αγωνίζονται να επιβιώσουν με λιγότερο από 1 δολάριο την ημέρα.
- Τα παιδιά που επιβιώνουν από υποσιτισμό έχουν ασθενική υγεία και μειωμένες νοητικές ικανότητες.
- Παγιδεύονται σε ένα φαύλο κύκλο ασθενικής υγείας και φτώχειας από γενιά σε γενιά.

Η κατάσταση στην Ευρώπη



Στατιστική Υπηρεσία Κομισιόν για το 2011 (www.ethnos.gr)

Η κατάσταση στην Ελλάδα

- 2 στους 5 Έλληνες στο όριο της φτώχειας
- 1 στους 10 Έλληνες δεν έχουν πόρους να πληρώσουν τα προς το ζην
- Η τέταρτη χώρα στην Ε.Ε. με το υψηλότερο ποσοστό ατόμων στο όριο της φτώχειας
- 11,2% του πληθυσμού (1,2 εκ. πολίτες) σοβαρές δυσκολίες να πληρώσει το ενοίκιο του σπιτιού του, να λάβει γεύμα με κρέας ή ψάρι τρεις φορές την εβδομάδα, να ανταποκριθεί σε αναπάντεχα έξοδα.



Φτώχεια και Παιδί στην Ελλάδα

- Παιδική φτώχεια στην Ελλάδα 23%
- Ανήλικοι κάτω από το όριο της φτώχειας στην Ελλάδα 439.000
- Φτωχά νοικοκυριά 20,1% του συνόλου (33,4% μονογονεϊκά)
- 28,7% των νοικοκυριών με παιδιά (2010) βρισκόντουσαν σε φτώχεια ή κοινωνικό αποκλεισμό. Στα νοικοκυριά με παιδιά 12-17 ετών το ποσό εκτινάσσεται στο 34,7%.

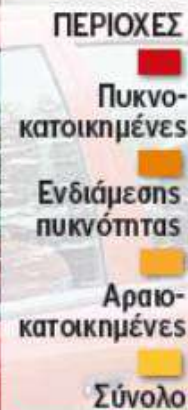
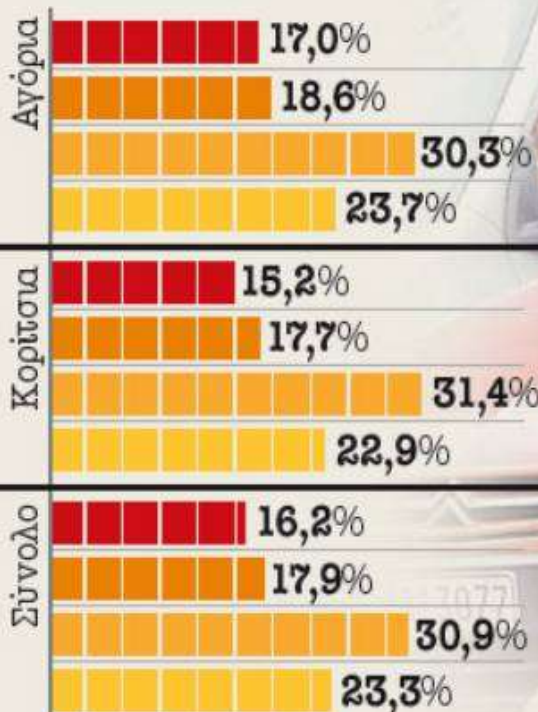


Πηγή: Εθνική Στατιστική Αρχή για την
Ευρωπαϊκή Έρευνα Εισοδήματος &
Συνθηκών Διαβίωσης, 2009 (EU_SILC 2009)

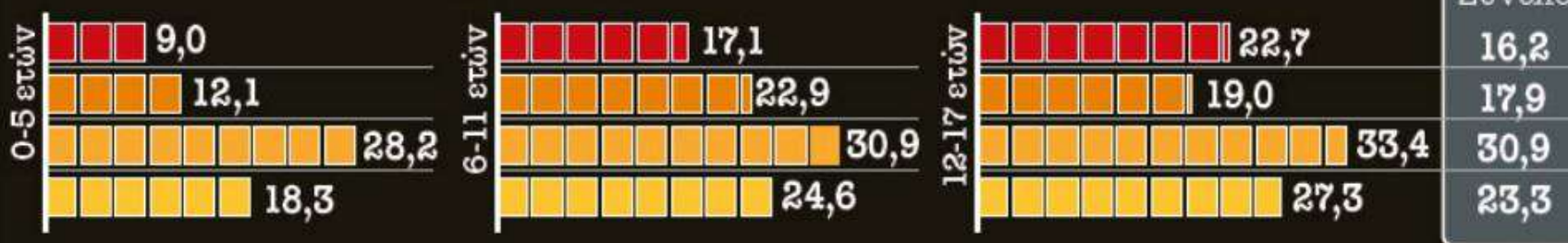
Συνθήκες διαβίωσης - κατοικίας

- Το 21,6% οικονομικά αδύναμα για διατροφή με κοτόπουλο, κρέας, ψάρι ή λαχανικά.
- Το 37,1% δεν έχει ικανοποιητική θέρμανση.
- Το 27,8% έχει υγρασία στους τοίχους ή σάπια κουφώματα.
- Το 23,2% περιβαλλοντικό πρόβλημα (βιομηχανίες, αυτοκίνητα κλπ.).
- Το 46,7% των ανηλίκων αντιμετωπίζουν στενότητα χώρου (το ποσοστό εκτινάσσεται στο 51,6% στις ηλικίες 6-11 ετών).

Παιδική φτώχεια ανά φύλο...



...και ανά ηλικιακή ομάδα (%)



Σύμφωνα με τα στοιχεία που περιλαμβάνει το Κοινωνικό Πορτραίτο του ΕΚΚΕ για την Ελλάδα (www.ethnos.gr)

Μερικές κοινωνικές ομάδες είναι περισσότερο ευάλωτες από κάποιες άλλες:

- Οι Ρομά
- Τα παιδιά
- Οι άνθρωποι με ειδικές ανάγκες
- Οι άνεργοι
- Οι μετανάστες
- Οι μονογονεϊκές οικογένειες

Παιδί:

Το μέτρο για να μετράμε τη φτώχεια

Αίτια Φτώχειας

- Απουσία επαρκών υποδομών και έλλειψη ευκαιριών.
- Κυβερνητική διαφθορά (διεφθαρμένα πολιτικά καθεστώτα).
- Κακή λειτουργία του κράτους ή απουσία δημοκρατίας.
- Έλλειψη κοινωνικής συνοχής & αλληλεγγύης.
- Εγκληματικότητα.
- Φυσικές καταστροφές.
- Κλίμα και φυσικοί πόροι (φυσικοί παράγοντες).
- Ιμπεριαλισμός και αποικιοκρατία (ιστορικοί παράγοντες).
- Υπερπληθυσμός
- Πόλεμος-Εμφύλιες διαμάχες και συγκρούσεις.
- Έλλειψη εκπαίδευσης και κοινωνικών δεξιοτήτων.



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΦΤΩΧΕΙΑΣ

- Πείνα-Υποσιτισμός-Θάνατος → 25.000 άνθρωποι πεθαίνουν καθημερινά από πείνα και τις αιτίες της, δηλαδή 1 άνθρωπος ανά 3 λεπτά.
- Απουσία υγιεινής
- Ασθένειες και αναπηρίες – Χαμηλό επίπεδο υγειονομικής περίθαλψης
- Αναλφαβητισμός
- Ανεργία
- Υψηλή εγκληματικότητα
- Αυξημένες αυτοκτονίες
- Αυξημένη επίπτωση κοινωνικής και πολιτικής βίας (δικτατορίες, τρομοκρατία, πόλεμος, γενοκτονίες) → Καταπάτηση ανθρωπίνων δικαιωμάτων



Συνέπειες (συνέχεια)

- Έλλειψη στέγασης
- Απώλεια ενεργού πληθυσμού λόγω μετανάστευσης
- Αυξημένη έκθεση σε θανάτους από φυσικές καταστροφές
- Αυξημένες κοινωνικές διακρίσεις – Κοινωνικός αποκλεισμός
- Κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών
- Χαμηλό προσδόκιμο επιβίωσης
- Κατάθλιψη
- Αυξημένη νεανική παραβατικότητα και εγκληματικότητα
- Αναζήτηση οικονομικής διεξόδου στην πορνεία (ανατολικό μπλοκ, Ταϊλάνδη-N.A. Ασία, Κούβα...)

Επίδραση της φτώχειας στη διατροφή

- Επηρεάζεται από την οικονομική κατάσταση και τη μόρφωση.
- Ανισόρροπη διατροφή
 - χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
 - χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών
 - χαμηλή κατανάλωση κρέατος και πουλερικών
- Παχυσαρκία → καταναλώνονται φτηνά προϊόντα από τα οποία συνήθως λείπουν οι βιταμίνες, σίδηρος κ.α.
- Προβλήματα υγείας (καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης, υπέρταση, χοληστερίνη κ.α.).
- Επίπτωση στην υγειονομική περίθαλψη & πρόνοια του κράτους.
- Όλο και πιο συχνά παρατηρούμε ασθένειες που κάποτε είχαν οι ηλικιωμένοι σε παιδιά μικρής ηλικίας.



CHANCE project website, Research Section

Γενικά, η διατροφή επηρεάζεται από:

- φύλο,
- ηλικία,
- κουλτούρα,
- περιβάλλον,
- κοινωνικά και κοινοτικά δίκτυα,
- προσωπικοί παράγοντες,
- τρόπος ζωής,
- συμπεριφορές υγείας.

Φτώχεια και Παχυσαρκία

Θρεπτικός υποσιτισμός

- Fast Food
- Τυποποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα (super markets)
- Ανεργία
- Διακοπή άσκησης
- Κατάθλιψη



Αίτια παχυσαρκίας στη φτώχεια

- Οικογενειακές συνήθειες στη διατροφή.
- Marketing – Διαφήμιση.
- Κουλτούρα υπερκατανάλωσης.
- Επιμονή γονιών να ταΐζουν μεγάλες ποσότητες, ακόμη και κατά το θηλασμό.
- Ανάγκη για επιβράβευση σε λιχουδιές (άμβλυνση τύψεων λόγω απουσίας).



Φτηνές διατροφικές επιλογές με θερμιδικές βόμβες



ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ
4% αυξήθηκε
η τιμή της σε ένα
σούπερ μάρκετ



ΚΑΦΕΣ
16% η μεγαλύτερη
αύξηση και 5%
η μικρότερη



ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ 3,5%
5% αυξήθηκε
η τιμή σε δύο
σούπερ μάρκετ



ΑΛΕΥΡΙ
14% από -7% έως
+14% «έπαιξε»
η τιμή



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
4% αυξήθηκε
η τιμή σε δύο
σούπερ μάρκετ



ΦΕΤΑ
5% «ξέφυγε»
η τιμή σε ένα
σούπερ μάρκετ



ΡΥΖΙ
23% Διακυμάνσεις
από -29%
έως +23%



ΦΑΣΟΛΙΑ
1% Σταθερή αξία
στη διατροφή
και στο ράφι



ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ
29% η αύξηση προ-
φανώς μετά
από προσφορά

UK's food poverty revealed: nutrition falls as fruit and veg prices rise

theguardian 2012

Με την αύξηση των τιμών στα προϊόντα και την ταυτόχρονη μείωση του εισοδήματος, τα νοικοκυριά έχουν μεγάλο πρόβλημα:

- χαμηλή ποιότητα τροφής → χαμηλό κόστος
- ακριβή ποιότητα τροφής → υψηλό κόστος

Τα φτωχότερα νοικοκυριά προτιμούν την πρώτη επιλογή.

- Οι αυξήσεις στα προϊόντα διατροφής έχουν οδηγήσει σε υποσιτισμό και γενικότερα κακή διατροφή.
- Το πρόβλημα της πείνας υπήρχε χρόνια τώρα, χωρίς όμως οι πολιτικοί να λαμβάνουν μέτρα.
- Πολλοί μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί πρέπει να αναλάβουν δράση.

Mitigating the Nutritional Impacts of the Global Food Price Crisis. www.nap.edu/catalog.php

- Έρευνες σε Βρετανία και Καναδά έχουν αποδείξει ότι η οικονομική κρίση (αύξηση τιμών στα βασικά προϊόντα με ταυτόχρονη μείωση του εισοδήματος) έχει ως άμεση συνέπεια το φαινόμενο του υποσιτισμού στα χαμηλόμισθα στρώματα →
- Άμεση λύση συμπληρώματα διατροφής
- Ερευνητές, όμως, στον Καναδά συμπέραναν ότι υπάρχουν ποικίλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής (ηλικία, φύλο, εκπαίδευση, χρόνια προβλήματα υγείας κλπ.) και όχι μόνο το χαμηλό εισόδημα.

Socio-economic status and vitamin/mineral supplement use in Canada, (Hassanali Vatanparast, Jennifer L. Adolphe and Susan J. Whiting, October 2010

Έρευνα Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφής

- Σε 13 χρόνια, σε 867.000 μαθητές, 4 στους 10 παχύσαρκοι.
- Το ποσοστό των υπέρβαρων αυξάνεται κατά 30% στις αστικές και αγροτικές περιοχές, ενώ των παχύσαρκων κατά 50%.
- Η αερόβια αντοχή (στο Δημοτικό) μειώθηκε κατά 5% → Αύξηση του καρδιαγγειακού κινδύνου κατά 150%.
- Οι διατροφικές συνήθειες βαθμολογήθηκαν με 5 στη δεκαβάθμια κλίμακα.

Πρόγραμμα Υπουργείων Παιδείας-Υγείας

Κέντρο Υγείας Θέρμης

Σχολικό έτος 2011-2012

	Δημοτικά Α΄+ Γ΄+ Ε΄ (1077)		Γυμνάσια Α΄ (424)		Λύκεια Α΄ (331)	
	Αγόρια (576)	Κορίτσια (501)	Αγόρια (225)	Κορίτσια (199)	Αγόρια (171)	Κορίτσια (160)
Υπέρβαρα	59	58	27	25	19	24
Παχύσαρκα	26	12	10	6	9	7

Η επίδραση της έλλειψης τροφής και της αύξησης της τιμής των τροφίμων στη φτώχεια

- Ταλαιπωρεί δισεκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον πλανήτη.
- Δημιουργεί ανασφάλεια
- Οδηγεί συχνά σε εμφύλιες συγκρούσεις
- **Τα παιδιά πλήττονται περισσότερο.**

Η φτώχεια έχει επιπτώσεις στο θέμα της διατροφής, καθώς λείπουν βασικά αγαθά.

Τα παιδιά των φτωχών οικογενειών τρέφονται άσχημα και ελλιπώς, για παράδειγμα με πολλά λιπαρά.

Αυτό το είδος διατροφής δεν τους προσφέρει τα συστατικά που χρειάζονται για να είναι γερά, με καλή φυσική κατάσταση και διαύγεια ώστε να απορροφούν όσα περισσότερα μπορούν στο σχολείο.

Unicef Ελλάδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού (16 Οκτωβρίου) και η Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας (17 Οκτωβρίου), δίνουν την ευκαιρία για την ανάδειξη δύο σημαντικών προβλημάτων που επηρεάζουν τη ζωή και την ευημερία των παιδιών.



*Η Ελλάδα «τρώει» τα παιδιά της,
αλλά αυτά δεν έχουν να φάνε*



Το ζήτημα του υποσιτισμού στα σχολεία



- Χτύπησε την πόρτα μας στις αρχές του 2012, όταν άρχισαν να γίνονται καταγγελίες από σχολεία για υποσιτισμό μαθητών που ανήκουν στα φτωχότερα κοινωνικά μέτωπα.
- Οι καταγγελίες αρχικά αντιμετωπίστηκαν ως υπερβολικές.
- Σύντομα η πολιτική ηγεσία του Υπ. Παιδείας αναγκάστηκε να παραδεχτεί το πρόβλημα και να εξαγγείλει πιλοτικό πρόγραμμα με μικρογεύματα.

Προβληματισμοί για τα συσσίτια

- Αφήνουν ανέπαφο ένα μεγάλο αριθμό υποσιτιζόμενων μαθητών οι οποίοι αποκρύπτουν την ανάγκη τους για να μη στιγματιστούν.
- Καθιστούν τα παιδιά ευάλωτα θύματα σχολικού εκφοβισμού: «να, ο φτωχούλης, τρώει από τα κουπόνια» κλπ.
- Δεν καλύπτουν τις πραγματικές και αυξημένες διατροφικές ανάγκες, καθώς τα προϊόντα των σχολικών κυλικείων είναι συχνά χαμηλής διατροφικής αξίας (κρουασάν, τυρόπιτες κλπ.).

Η φτώχεια δεν είναι αναπόφευκτη

- Επενδύοντας σε καλύτερη διατροφή για τα παιδιά, βοηθά να βελτιωθεί η ζωή τους.
- Κάθε ευρώ που επενδύεται σε συμπληρώματα διατροφής για τα παιδιά, όπως η παροχή βιταμίνης Α, αποφέρει 17πλάσια οικονομικά οφέλη.
- Ο κύκλος της φτώχειας από γενιά σε γενιά πρέπει να σπάσει.
- Επενδύοντας στην υγεία, την εκπαίδευση και την προστασία των παιδιών είναι ολοφάνερα το σημείο που πρέπει να ξεκινήσουμε.

Ο τόπος της πατρίδας μου έχει και κάτι
ακόμα που δε χρεοκοπεί

Έχει το ΦΩΣ

Επιζηήστε στο όνομα των παιδιών, του
ήλιου, του Αιγαίου, της ροδιάς, της
πασχαλιάς, του αιώνιου.

Κατενώπιον της ύβρης.

Κατάσαρκα φορώντας το ΦΩΣ.

Ως παιδίατροι να συμβουλεύουμε:

- Σωστός σχεδιασμός και σκέψη για υγιεινή διατροφή και περιορισμένο προϋπολογισμό.
- Ενίσχυση – ενθάρρυνση μητρικού θηλασμού.
- Όχι πρόωρη λήψη παστεριωμένου γάλακτος για οικονομικούς λόγους.
- Ποικιλία τροφών σε μετρημένες ποσότητες – Πρότυπο η διατροφή των Κρητικών (μεσογειακή διατροφή).
- Σωστή συμπεριφορά καταναλωτή.
- Ενημέρωση των γονέων (σχολεία, ημερίδες).
- Συμμετοχή σε κοινωνικά κινήματα.

- Γνώμονας οι αρχές της μεσογειακής διατροφής
- Ποικιλία τροφών
- Σωστή συμπεριφορά καταναλωτών στα σούπερ μάρκετ (λίστα, προσφορές κλπ.)
- Ποτέ νηστικοί (υγιεινό σνακ)
- Αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά εποχής
- Ανακυκλώνουμε το φαγητό είτε καταναλώνοντας το ίδιο την επόμενη μέρα (αν έχει περισσέψει) είτε αποθηκεύοντάς το στην κατάψυξη για άλλη φορά.
- Αξιοποίηση της ελληνικής φύσης (τσουκνίδα, ζωχιά κλπ.)
- Φρούτα και λαχανικά εποχής είτε απευθείας από τους παραγωγούς είτε από το μανάβικο της γειτονιάς.
- Βιολογικά προϊόντα.
- Καλλιέργεια σε ζαρντινιέρες ή γλάστρες μερικά πανεύκολα λαχανικά (χειμώνα, καλοκαίρι).
- Μετατροπή του ανθόκηπου σε λαχανόκηπο.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(προσαρμογή από Χ. Κανονάλορο της
πιραμίδας του Djoser (2667 π.Χ.)

**Κόκκινο
κρέας**

1 φορά/εβδομάδα

Γλυκά

Αυγά

Ζυμαρικά

3 φορές/εβδομάδα

Πουλερικά

Ελιές

Όσπρια

Ξηροί καρποί

3-4 φορές/εβδομάδα

Ψάρια και θαλασσινά 4-5/εβδομάδα

Γαλακτοκομικά κάθε μέρα

Ελαιόλαδο κάθε μέρα

Φρούτα 3 φορές/μέρα

Λαχανικά ωμά/βραστά σε κάθε γεύμα

Ψωμί και δημητριακά σε κάθε γεύμα & κολάτσό

- **Βιταμίνη Α:** Σπανάκι, μαρούλι, λάχανο, καρότο, πράσινα μπιζέλια.
- **Βιταμίνη Β:** Λαχανικά, δημητριακά, πορτοκάλια, λεμόνια, ωμοί ξηροί καρποί, μαγιά της μπύρας.
- **Βιταμίνη C:** Λεμόνια, πορτοκάλια, πιπεριές, χυμό ντομάτας, φρέσκα φρούτα, λαχανογογγύλια (κυρίως σε ωμή μορφή).
- **Βιταμίνη D:** Λαχανικά, μωρουνέλαιο, αβγά, βούτυρο, συκώτι.
- **Βιταμίνη Ε:** Μαρούλι, αράπικα φιστίκια, φυτικά έλαια, κρόκος αβγού.

Φτώχεια και διατροφικά σκάνδαλα

- Η διαλυμένη οικονομία επιδρά στον τρόπο ζωής
- Το κάτι καλύτερο και πιο υγιεινό είναι απλά δυσβάσταχτο
- Το εμπόριο τροφίμων μπορεί να βρίσκεται στα χέρια εγκληματικών συνδικάτων.



Η μόνη λύση για τους καταναλωτές ίσως θα ήταν να ψάχνουν προϊόντα που φτάνουν σε αυτούς από μια απλούστερη παραγωγική αλυσίδα.

Findus
(αλογ.κρέας)

Comigel
(Λουξεμβούργο)

Spanghero
(Ν.Δ. Γαλλία)
Roujol

Κύπριος
έμπορος

Ολλανδός
έμπορος

Ρουμανία
σφαγείο



Η ιστορία δείχνει πόσο
μπερδεμένες είναι οι διατροφικές
μας συνήθειες και αγορές.

Το Κοριτσάκι με τα σπέρτα

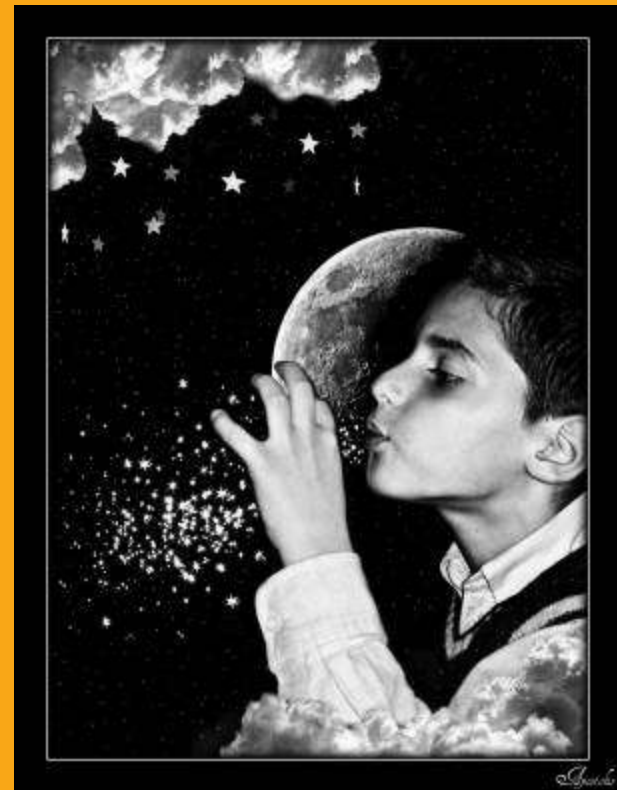


του Hans Christian Andersen



Εικονογράφηση της Rachel Isadora

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΛΩΣ



Ένα παιδί μετράει τ' άστρα

Μ. Λουντέμη



OLIVER TWIST

«Όλο-όλο τ' όνειρό μας ήταν μικρό και στρογγυλό
σαν ένα ψωμί
ήσυχο και λυπημένο σα μια σταγόνα λάδι σ' ένα
σκουτέλι ραδίκια.
Έτσι μικρό ήταν τ' όνειρό μας.
Μα τούτο τ' όνειρο ήταν τ' όνειρο
όλων των πεινασμένων και των αδικημένων.
Κι οι πεινασμένοι ήταν πολλοί
κι οι αδικημένοι ήταν πολλοί.
Και τ' όνειρο μεγάλωνε –σιγά-σιγά μεγάλωνε– πάντοτε
Το ίδιο στρογγυλό σαν το ψωμί και το ίδιο στρογγυλό και σαν
τον ήλιο»

Γ. Ρίτσος