



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ – ΣΧΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2020 - 2022

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΤΙΤΛΟ:

**«Μεταβολές των διατροφικών συνηθειών των παιδιών κατά την
πανδημία Covid - 19. Βιβλιογραφική ανασκόπηση»**

Υπό τη Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια:

Αθηνά Γαλαζούλα

A.M.: MDY20007

Αθήνα, Ιούλιος 2023



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ – ΣΧΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ: 2021-2022

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΤΙΤΛΟ:

«Μεταβολές των διατροφικών συνηθειών των παιδιών κατά την πανδημία Covid - 19.
Βιβλιογραφική ανασκόπηση»

Αθηνά Γαλαζούλα

Επιβλέπων: Θεόδωρος Σεργεντάνης, Επίκουρος Καθηγητής Επιδημιολογίας – Μεθοδολογίας της Έρευνας

Μέλη Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής:

1. Ναΐρ Τόνια Βασιλάκου, Καθηγήτρια Διατροφής Ειδικών Πληθυσμιακών Ομάδων και Δημόσιας Υγείας, Διευθύντρια ΠΜΣ Δημόσιας Υγείας
2. Ελένη Κορνάρου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Επιδημιολογίας, Δημόσιας Υγείας και Υπηρεσιών Υγείας

Αθήνα, Ιούλιος 2023

**UNIVERSITY OF WEST ATTICA
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH POLICY**

**POSTGRADUATE PROGRAM IN PUBLIC HEALTH (MSc)
SPECIALIZATION: CHILD AND ADOLESCENT HEALTH PROMOTION – SCHOOL HEALTH
ACADEMIC YEAR: 2020 -2022**

Master' s Thesis

Title:

**Changes in children's eating habits during the Covid-19
pandemic. Literature review**

By: Athina Galazoula

Registration Number: MDY20007

Supervisor: Theodoros Sergentanis/ Assistant Professor

Athens, July 2023



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ – ΣΧΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ: 2020-2022

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΤΙΤΛΟ:

**«Μεταβολές των διατροφικών συνηθειών των παιδιών κατά την πανδημία Covid - 19.
Βιβλιογραφική ανασκόπηση»**

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

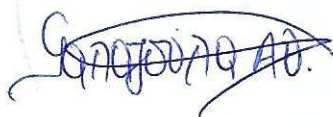
Α/α	ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1	Θεόδωρος Σεργεντάνης	Επίκουρος Καθηγητής Επιδημιολογίας – Μεθοδολογίας της Έρευνας	
2	Ναΐρ Τόνια Βασιλάκου	Καθηγήτρια Διατροφής Ειδικών Πληθυσμιακών Ομάδων και Δημόσιας Υγείας, Διευθύντρια ΠΜΣ Δημόσιας Υγείας	
3	Ελένη Κορνάρου	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Επιδημιολογίας, Δημόσιας Υγείας και Υπηρεσιών Υγείας	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Γαλαζούλα Αθηνά του Γερασίμου, με αριθμό μητρώου MDY20007, φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της σχολής Δημόσιας Υγείας, δηλώνει υπεύθυνα ότι: «Είμαι συγγραφέας της παρούσας διπλωματικής εργασίας με τίτλο «Μεταβολές Των Διατροφικών Συνηθειών Των Παιδιών Κατά Την Πανδημία Covid - 19. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση» και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών, που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του διπλώματός μου».

Η Δηλούσα

Ψηφιακή Υπογραφή Επιβλέποντα



Γαλαζούλα Αθ.

Copyright © , Αθηνά Γαλαζούλα, 2023.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στη Δημόσια Υγεία του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Η έγκρισή της δεν υποδηλώνει απαραίτητα και την αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας.

Βεβαιώνω ότι η παρούσα Διπλωματική Εργασία είναι αποτέλεσμα προσωπικής μου εργασίας και δεν αποτελεί προϊόν αντιγραφής. Στις δημοσιευμένες ή μη δημοσιευμένες πηγές που αναφέρω έχω χρησιμοποιήσει εισαγωγικά όπου απαιτείται και έχω παραθέσει τις πηγές τους στο σχετικό τμήμα της βιβλιογραφίας.

Υπογραφή:.....



Περίληψη

Εισαγωγή: Η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών τους συνθηθειών.

Σκοπός: Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση είχε ως στόχο να εντοπίσει και να συνθέσει την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Μεθοδολογία: Η μέθοδος που ακολουθήθηκε είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση. Για την αναζήτηση των βιβλιογραφικών αναφορών έγινε χρήση των εξής ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων: PubMed, PsycINFO, Web of Science και Scopus, για το διάστημα από 1 Ιανουαρίου 2020 έως 30 Απριλίου 2023, που πληρούσαν τα κριτήρια επιλεξιμότητας.

Αποτελέσματα: Η ανασκόπηση διαπίστωσε ότι η πανδημία οδήγησε σε μια σειρά αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφίμων, της μειωμένης πρόσληψης φρούτων και λαχανικών και των αλλαγών στις συνήθειες των γευμάτων. Διαπιστώθηκε ότι η ψυχική υγεία αποτελεί σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, ενώ η επισιτιστική ανασφάλεια αναδείχθηκε σε μείζονα ανησυχία κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η ανασκόπηση υπογράμμισε επίσης τις δυνατότητες της τεχνολογίας και των ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνθηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Συμπεράσματα: Τα ευρήματα έχουν σημαντικές συνέπειες για τις πολιτικές και τις παρεμβάσεις δημόσιας υγείας που αποσκοπούν στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνθηθειών μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία.

Λέξεις-κλειδιά: παιδιά, έφηβος, διατροφή, πρόχειρο φαγητό, COVID-19, απαγόρευση κυκλοφορίας

Abstract

Background: The COVID-19 pandemic has had a significant impact on children's lives, including their eating habits.

Purpose: This literature review aimed to identify and synthesize the existing literature on changes in children's eating habits during the pandemic COVID-19.

Methods: The method that was followed in this thesis was literature review. In order to include the appropriate bibliographic references in this study, search in the following electronic databases was performed for the period time from 1 January 2020 until 30 April 2023: PubMed, PsycINFO, Web of Science and Scopus. Eligibility criteria were applied for the inclusion of the studies.

Results: The review found that the pandemic has led to a range of changes in children's eating habits, including increased consumption of unhealthy foods, decreased intake of fruits and vegetables, and changes in meal patterns. Mental health was found to be a significant factor associated with changes in eating habits and food insecurity emerged as a major concern during the pandemic. The review also highlighted the potential of technology and digital health interventions for promoting healthy eating habits during the pandemic.

Conclusions: The findings have important implications for public health policies and interventions aimed at promoting healthy eating habits among children during and after the pandemic.

Keywords: children, adolescent, nutrition, snacks, COVID-19, lockdown

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	8
Abstract.....	9
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	13
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	14
A. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.....	17
1.1. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες.....	17
1.2. Σημασία των υγιεινών διατροφικών συνθηκών στα παιδιά.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID – 19 ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.....	20
2.1. Αλλαγές στη διαιτητική πρόσληψη και τις επιλογές τροφίμων κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	20
2.2. Παράγοντες που συμβάλλουν στις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	21
2.3. Συνέπειες των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	23
2.4. Στρατηγικές για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ COVID - 19 ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.....	27
3.1. Επισκόπηση του επιπολασμού και των καθοριστικών παραγόντων της επισιτιστικής ανασφάλειας μεταξύ των παιδιών.....	27

3.2. Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της επισιτιστικής ανασφάλειας και την προώθηση της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID - 19.....	
4.1. Προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	30
4.2. Επιπτώσεις της ψυχικής υγείας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	30
4.3. Επιπτώσεις για παρεμβάσεις και μελλοντική έρευνα.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ.....	
5.1. Επίδραση της πανδημίας στη σωματική δραστηριότητα και τις διατροφικές συνήθειες.....	34
5.2. Στρατηγικές για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ.....	
6.1. Επισκόπηση των παρεμβάσεων ψηφιακής υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά.....	37
6.2. Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	37
6.3 Εμπόδια και παράγοντες διευκόλυνσης της υιοθέτησης και εφαρμογής ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.....	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣΗ.....	40
7.1. Επισκόπηση των επιπτώσεων της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών σε διάφορες περιοχές του κόσμου.....	40
7.2. Σύγκριση των επιπτώσεων της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες σε χώρες χαμηλού και υψηλού εισοδήματος.....	41
7.3. Διδάγματα και βέλτιστες πρακτικές από διάφορες περιοχές του κόσμου για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.....	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΣΥΝΟΨΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ.....	45
B. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	45
9.1. Σκοπός.....	45
9.2. Μέθοδος.....	45
9.3. Κριτήρια ένταξης/ αποκλεισμού ερευνών.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	48
10.1. Σύντομη περιγραφή ερευνών που εντάχθηκαν στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	48
10.2. Σύνοψη των αποτελεσμάτων.....	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	66
BΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	72

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Δημόσια Υγεία» του Τμήματος « Πολιτικών Δημόσιας Υγείας» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο – εκτός των άλλων – και στη ζωή των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών τους συνηθειών. Η πανδημία επηρέασε και είχε σημαντικό αντίκτυπο στις ζωές των παιδιών. Το κλείσιμο των σχολείων, η μάθηση από απόσταση, οι αλλαγές στις οικογενειακές ρουτίνες και η μειωμένη πρόσβαση σε εξωσχολικές δραστηριότητες έχουν μεταβάλει τις καθημερινές εμπειρίες και την ευημερία των παιδιών. Δεδομένων των εκτεταμένων αλλαγών στη ρουτίνα και το περιβάλλον των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε πώς επηρεάστηκαν οι διατροφικές τους συνήθειες.

Οι διατροφικές συνήθειες κατά την παιδική ηλικία αποτελεί ένα σημαντικό ζήτημα Δημόσιας Υγείας, καθώς σχετίζονται με την ποιότητα της ζωής των παιδιών αλλά και την ποιότητα στη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους. Η παρούσα Διπλωματική Εργασία βασίστηκε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Την επίβλεψη της εργασίας ανέλαβε ο κύριος Σεργεντάνης Θεόδωρος, τον οποίο θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερος καθώς στάθηκε αρωγός στην εκπόνησή της, με την καθοδήγηση, την στήριξη και τις γνώσεις που μου πρόσφερε όλο αυτόν τον καιρό. Επιπλέον, θα ήθελα να τον ευχαριστήσω για τον πολύτιμο χρόνο που διέθεσε για να μου δώσει εξηγήσεις πάνω στο θέμα αλλά και για την προθυμία του να μου προσφέρει βοήθεια. Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ και στα αξιότιμα μέλη της τριμελούς επιτροπής, την κυρία Ναΐρ Τώνια Βασιλάκου και την κυρία Ελένη Κορνάρου, για την υποστήριξή τους, την καθοδήγησή τους καθώς και για τα ενθαρρυντικά τους σχόλια.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πανδημία COVID-19, που προκλήθηκε από τον νέο κορονοϊό SARS-CoV-2, εμφανίστηκε στα τέλη του 2019 και εξαπλώθηκε γρήγορα σε ολόκληρο τον κόσμο, προκαλώντας πρωτοφανή μέτρα δημόσιας υγείας και εκτεταμένη κοινωνική αναστάτωση (Cucinotta & Vanelli, 2020). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακήρυξε την επιδημία σε πανδημία τον Μάρτιο του 2020 και έκτοτε ο ιός έχει επηρεάσει εκατομμύρια ζωές, υπερφορτώνοντας τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης και προκαλώντας σημαντικές οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες (World Health Organization, 2020).

Ενώ τα παιδιά έχουν γενικά επηρεαστεί λιγότερο σοβαρά από τον ίδιο τον ιό (Ludvigsson, 2020), η πανδημία είχε σημαντικό αντίκτυπο στις ζωές τους. Το κλείσιμο των σχολείων, η μάθηση από απόσταση, οι αλλαγές στις οικογενειακές ρουτίνες και η μειωμένη πρόσβαση σε εξωσχολικές δραστηριότητες έχουν μεταβάλει τις καθημερινές εμπειρίες και την ευημερία των παιδιών (Van Lancker & Parolin, 2020). Επιπλέον, η πανδημία επιδείνωσε τις υπάρχουσες ανισότητες, με τα παιδιά από μειονεκτούντα περιβάλλοντα να αντιμετωπίζουν αυξημένες προκλήσεις που σχετίζονται με την επισιτιστική ανασφάλεια, την ψυχική υγεία και την πρόσβαση στην εκπαίδευση (United Nations, 2020). Πιο συγκεκριμένα, Η πανδημία επηρέασε σημαντικά τις ζωές των παιδιών μέσω του κλεισίματος των σχολείων, της εξ αποστάσεως μάθησης και των αλλαγών στις οικογενειακές ρουτίνες (United Nations , 2020). Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη, στην κορύφωση της πανδημίας, πάνω από 1,6 δισεκατομμύρια παιδιά και νέοι επηρεάστηκαν από το κλείσιμο σχολείων, επηρεάζοντας την εκπαίδευσή τους, τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την ψυχική τους υγεία (United Nations, 2020). Επιπλέον, πολλά παιδιά έχασαν την πρόσβαση σε σχολικούς πόρους, όπως τα γεύματα και οι εξωσχολικές δραστηριότητες, οι οποίοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη συνολική

ευημερία τους (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2020). Οι διαταραχές στις καθημερινές ρουτίνες, σε συνδυασμό με το αυξημένο άγχος και την ανησυχία των γονέων, οδήγησαν επίσης σε αλλαγές στην οικογενειακή δυναμική και στο οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών (Prime et al., 2020).

Οι διατροφικές συνήθειες που καθιερώνονται κατά την παιδική ηλικία έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία, καθώς τα ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα συνδέονται με την παχυσαρκία, τις καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλες χρόνιες παθήσεις αργότερα στη ζωή (Birch & Ventura, 2009). Δεδομένων των εκτεταμένων αλλαγών στη ρουτίνα και το περιβάλλον των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε πώς επηρεάστηκαν οι διατροφικές τους συνήθειες. Ο εντοπισμός τυχόν δυσμενών αλλαγών στη διατροφή των παιδιών μπορεί να βοηθήσει στην ενημέρωση για παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην προώθηση πιο υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών και στον μετριασμό των πιθανών μακροπρόθεσμων συνεπειών για την υγεία. Επομένως είναι σημαντικό να συνθέσουμε τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Πραγματοποιώντας μια ολοκληρωμένη και αυστηρή ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η μελέτη αποσκοπεί στον εντοπισμό των βασικών τάσεων και παραγόντων που συνέβαλαν στις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Τα ευρήματα αυτής της ανασκόπησης θα συμβάλουν στην ενημέρωση των πολιτικών δημόσιας υγείας, των παρεμβάσεων και της μελλοντικής έρευνας σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας στη διατροφική υγεία των παιδιών.

Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι η σύνθεση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Πραγματοποιώντας μια ολοκληρωμένη αναζήτηση και κριτική αξιολόγηση των σχετικών μελετών, η παρούσα ανασκόπηση αποσκοπεί στην παροχή

μιας εμπειριστατωμένης κατανόησης του τρόπου με τον οποίο η πανδημία επηρέασε τις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών και στον εντοπισμό πιθανών τομέων για παρέμβαση και περαιτέρω έρευνα.

Το ερευνητικό ερώτημα που καθοδηγεί την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση είναι: "Ποιες αλλαγές σημειώθηκαν στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και ποιοι παράγοντες συνέβαλαν σε αυτές τις αλλαγές;". Για να απαντηθεί αυτό το ερώτημα, η ανασκόπηση θα εξετάσει μελέτες που έχουν διερευνήσει τις αλλαγές στη διαιτητική πρόσληψη, τις επιλογές τροφίμων και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, καθώς και τους παράγοντες που μπορεί να έχουν επηρεάσει αυτές τις αλλαγές. Η ανασκόπηση θα εξετάσει επίσης μελέτες που έχουν διερευνήσει τον αντίκτυπο της πανδημίας στην πρόσβαση σε τρόφιμα, την επισιτιστική ασφάλεια και τη δυναμική της οικογένειας, καθώς μπορεί να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

1.1. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται από μια σύνθετη αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Η ανάπτυξη των διατροφικών συνηθειών αρχίζει νωρίς στη ζωή και διαμορφώνεται από τις γενετικές προδιαθέσεις των παιδιών, τις ατομικές προτιμήσεις και τις αισθητηριακές εμπειρίες με τα τρόφιμα (Birch, 1999). Οι γενετικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τις γευστικές προτιμήσεις των παιδιών, την τροφική νεοφοβία και τη ρύθμιση της όρεξης (Wardle et al., 2005). Ωστόσο, οι διατροφικές συνήθειες είναι επίσης μαθημένες συμπεριφορές που διαμορφώνονται από τις εμπειρίες και το κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών (Scaglioni et al., 2008).

Οι γονικές πρακτικές σίτισης και τα διατροφικά πρότυπα της οικογένειας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των διατροφικών συνηθειών των παιδιών (Savage et al., 2007). Για παράδειγμα, οι γονείς που διαμορφώνουν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές και παρέχουν ποικιλία θρεπτικών επιλογών τροφίμων τείνουν να έχουν παιδιά με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες (Birch & Davison, 2001). Ο γονικός έλεγχος της πρόσληψης τροφής από τα παιδιά, όπως η πίεση των παιδιών να φάνε ή ο περιορισμός ορισμένων τροφών, μπορεί να έχει αντιπαραγωγικά αποτελέσματα, οδηγώντας σε υπερκατανάλωση τροφής ή στην ανάπτυξη ανθυγιεινών διατροφικών προτιμήσεων (Farrow et al., 2015).

Το ευρύτερο κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον επηρεάζει επίσης τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Η έκθεση σε συνομηλίκους, δασκάλους και φροντιστές μπορεί να επηρεάσει τις διατροφικές προτιμήσεις και συμπεριφορές των παιδιών (Salvy et al., 2012).

Τα πολιτισμικά πρότυπα και οι παραδόσεις διαμορφώνουν τις διατροφικές επιλογές και τα

διατροφικά πρότυπα των παιδιών, καθώς διαφορετικοί πολιτισμοί δίνουν προτεραιότητα σε ορισμένες ομάδες τροφίμων, δομές γευμάτων και διατροφικές πρακτικές (Kumanyika, 2008). Επιπλέον, το διατροφικό περιβάλλον παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Παράγοντες όπως η διαθεσιμότητα των τροφίμων, η προσβασιμότητα και το μάρκετινγκ μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών (Glanz et al., 1998). Για παράδειγμα, η ευρεία διαθεσιμότητα και η προώθηση τροφίμων υψηλής ενεργειακής πυκνότητας και φτωχών σε θρεπτικά συστατικά έχουν συνδεθεί με την αυξημένη κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων από τα παιδιά (Cairns et al., 2013).

1.2. Σημασία των υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά

Η ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία είναι απαραίτητη για την προώθηση της βέλτιστης ανάπτυξης και εξέλιξης, καθώς και για την πρόληψη διαφόρων προβλημάτων υγείας αργότερα στη ζωή (Nicklaus, 2009). Η σωστή διατροφή κατά την παιδική ηλικία παρέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη (Seidler et al., 2022). Για παράδειγμα, η επαρκής πρόσληψη φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως και άπαχων πρωτεϊνών μπορεί να υποστηρίξει την ανοσολογική λειτουργία των παιδιών, την υγεία των οστών και τις γνωστικές ικανότητες (Gidding et al., 2006).

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, ενός μείζονος προβλήματος δημόσιας υγείας που συνδέεται με πολυάριθμους κινδύνους για την υγεία, όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένοι τύποι καρκίνου (World Health Organization, 2020). Μια ισορροπημένη διατροφή, σε συνδυασμό με τακτική σωματική δραστηριότητα, μπορεί να

βοηθήσει τα παιδιά να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος και να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την παχυσαρκία (Daniels et al., 2005).

Επιπλέον, η καθιέρωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία μπορεί να συμβάλει σε καλύτερα διατροφικά πρότυπα κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση (Mikkilä et al., 2005). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που καταναλώνουν μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν αυτά τα διατροφικά πρότυπα καθώς μεγαλώνουν, μειώνοντας τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο διαβήτης τύπου 2 (Lien et al., 2001).

Συμπερασματικά, οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών επηρεάζονται από πλήθος παραγόντων, που κυμαίνονται από τις γενετικές προδιαθέσεις έως τις περιβαλλοντικές επιδράσεις. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων είναι απαραίτητη για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά, καθώς η σωστή διατροφή διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη της ανάπτυξης, της εξέλιξης και της μακροπρόθεσμης υγείας. Καθώς η πανδημία COVID-19 έχει επηρεάσει σημαντικά τη ζωή και τις συνήθειες των παιδιών, είναι ζωτικής σημασίας να εξεταστεί πώς οι διατροφικές τους συνήθειες έχουν επηρεαστεί από αυτές τις πρωτοφανείς αλλαγές. Μελετώντας τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι ερευνητές και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις πιθανές επιπτώσεις αυτών των αλλαγών στην υγεία και να αναπτύξουν στοχευμένες παρεμβάσεις για τη στήριξη της διατροφικής ευημερίας των παιδιών κατά τη διάρκεια και μετά την κρίση.

2.1. Αλλαγές στη διαιτητική πρόσληψη και τις επιλογές τροφίμων κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Η πανδημία COVID-19 οδήγησε σε σημαντικές διαταραχές στις καθημερινές ρουτίνες και στο περιβάλλον διατροφής, οι οποίες ενδέχεται να επηρέασαν τη διαιτητική πρόσληψη και τις επιλογές τροφίμων των παιδιών. Αρκετές μελέτες που διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας ανέφεραν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με μικτά ευρήματα σχετικά με την κατεύθυνση και το μέγεθος αυτών των αλλαγών.

Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, όπως σνακ, γλυκά και fast food, από τα παιδιά αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Pietrobelli et al., 2020). Για παράδειγμα, μια μελέτη που διεξήχθη στην Ιταλία διαπίστωσε ότι τα παιδιά κατανάλωναν περισσότερα πατατάκια, γλυκά και ζαχαρούχα ποτά κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού σε σύγκριση με πριν από την πανδημία (Pietrobelli et al., 2020). Ομοίως, μια μελέτη στην Ελλάδα, ανέφερε αυξημένη κατανάλωση σνακ και fast-food μεταξύ παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Androutsos et al., 2021).

Αντίθετα, άλλες μελέτες διαπίστωσαν βελτιώσεις στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, όπως αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και στροφή προς τα σπιτικά γεύματα (Di Renzo et al., 2020- Ruiz-Roso et al., 2020). Μια ισπανική μελέτη ανέφερε ότι η πρόσληψη φρούτων, λαχανικών και οσπρίων από τα παιδιά αυξήθηκε κατά τη διάρκεια του κλειδώματος, μαζί με τη μείωση της κατανάλωσης γρήγορου φαγητού (Ruiz-Roso et al., 2020). Μια άλλη μελέτη στην Ιταλία διαπίστωσε ότι η κατανάλωση σπιτικών γευμάτων από

τα παιδιά αυξήθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ενώ οι γονείς ανέφεραν βελτίωση της ποιότητας της διατροφής των παιδιών τους (Di Renzo et al., 2020).

2.2. Παράγοντες που συμβάλλουν στις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Διάφοροι παράγοντες μπορεί να συνέβαλαν στις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, όπως διαταραχές στην καθημερινή ρουτίνα, αλλαγές στην πρόσβαση και τη διαθεσιμότητα τροφίμων και μεταβολές στην οικογενειακή δυναμική.

α. Διαταραχές στην καθημερινή ρουτίνα

Το κλείσιμο των σχολείων και η εξ αποστάσεως μάθηση διατάραξαν τις καθημερινές ρουτίνες των παιδιών, γεγονός που μπορεί να επηρέασε τις διατροφικές τους συνήθειες (United Nations, 2020). Για παράδειγμα, η απώλεια των δομημένων ωρών γεύματος και ο αυξημένος χρόνος που περνούν στο σπίτι θα μπορούσαν να έχουν οδηγήσει σε πιο συχνό τσιμπολόγημα και ακανόνιστες διατροφικές συνήθειες (Rundle et al., 2020). Επιπλέον, τα παιδιά μπορεί να βίωσαν αυξημένο χρόνο στην οθόνη κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ο οποίος έχει συσχετιστεί με υψηλότερη κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών (Mc Nicholas et al., 2022, Al Hourani et al, 2021).

β. Αλλαγές στην πρόσβαση και τη διαθεσιμότητα τροφίμων

Η πανδημία επηρέασε επίσης την πρόσβαση και τη διαθεσιμότητα τροφίμων, με πιθανές συνέπειες στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (WFP, 2020). Οι διαταραχές στην αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων, οι οικονομικές δυσχέρειες και οι αγορές πανικού οδήγησαν σε αύξηση των τιμών των τροφίμων και μείωση της διαθεσιμότητας ορισμένων ειδών διατροφής (WFP, 2020). Αυτές οι αλλαγές ενδέχεται να έχουν περιορίσει την πρόσβαση των παιδιών σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, ιδίως για τις οικογένειες με χαμηλό εισόδημα που είναι πιο ευάλωτες στην επισιτιστική ανασφάλεια (Valensize et al., 2021).

γ. Μεταβολές στη δυναμική της οικογένειας

Η πανδημία επηρέασε επίσης την οικογενειακή δυναμική και το άγχος των γονέων, γεγονός που μπορεί να επηρέασε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (Prime et al., 2020). Για παράδειγμα, το αυξημένο γονικό στρες και άγχος κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να είχε ως αποτέλεσμα πιο συναισθηματικές πρακτικές διατροφής, όπως η χρήση του φαγητού ως ανταμοιβή ή παρηγοριά (Farrow et al., 2015). Επιπλέον, ορισμένοι γονείς μπορεί να είχαν περιορισμένο χρόνο και ενέργεια για την προετοιμασία υγιεινών γευμάτων λόγω των αυξημένων απαιτήσεων της εξ αποστάσεως εργασίας και της κατ' οίκον διδασκαλίας (Mc Nicholas et al., 2022).

2.3. Συνέπειες των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 μπορεί να έχουν τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία και την ευημερία τους. Βραχυπρόθεσμα, η αυξημένη κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών και η μειωμένη πρόσληψη τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να συμβάλει στην ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, στη μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στον αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας (World Health Organization, 2020). Για παράδειγμα, μια μελέτη που διεξήχθη στην Κίνα κατά τη διάρκεια της πανδημίας διαπίστωσε σημαντική αύξηση του επιπολασμού του παιδικού υπέρβαρου και της παχυσαρκίας (Wang et al., 2020). Επιπλέον, η διαταραχή της διατροφικής ρουτίνας των παιδιών και ο αυξημένος χρόνος χρήσης της οθόνης μπορεί να επιδεινώσουν τα υπάρχοντα προβλήματα που σχετίζονται με το βάρος ή να δημιουργήσουν νέα (Rundle et al., 2020).

Μακροπρόθεσμα, οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να έχουν διαρκή αντίκτυπο στα διατροφικά τους πρότυπα, στις διατροφικές τους προτιμήσεις και στα αποτελέσματα της υγείας τους. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών που καθιερώνονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μπορούν να παραμείνουν στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή, επηρεάζοντας τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών όπως ο διαβήτης τύπου 2, οι καρδιακές παθήσεις και ορισμένοι τύποι καρκίνου (Mikkilä et al., 2005). Επιπλέον, η πανδημία μπορεί να επιδεινώσει τις υπάρχουσες κοινωνικοοικονομικές ανισότητες στην πρόσβαση των παιδιών σε υγιεινά τρόφιμα και στην ικανότητά τους να καθιερώσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες (Valensize et al., 2021).

2.4. Στρατηγικές για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Δεδομένων των πιθανών συνεπειών των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, είναι ζωτικής σημασίας η εφαρμογή στρατηγικών για την υποστήριξη της υγιεινής διατροφής των παιδιών κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου. Έχουν προταθεί διάφορες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση των παραγόντων που συμβάλλουν στις αλλαγές των διατροφικών συνηθειών των παιδιών και την προώθηση πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών.

α. Βελτίωση της πρόσβασης και της διαθεσιμότητας τροφίμων

Οι προσπάθειες για τη βελτίωση της πρόσβασης και της διαθεσιμότητας τροφίμων κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορούν να βοηθήσουν να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά έχουν πρόσβαση σε θρεπτικές επιλογές τροφίμων. Οι πολιτικές για την υποστήριξη προγραμμάτων επισιτιστικής βοήθειας, όπως τα προγράμματα σχολικών γευμάτων και οι τράπεζες τροφίμων, μπορούν να συμβάλουν στον μετριασμό των επιπτώσεων της επισιτιστικής ανασφάλειας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (Dunn et al., 2020). Επιπλέον, οι επενδύσεις στα τοπικά συστήματα τροφίμων και η προώθηση κοινοτικών πρωτοβουλιών για τα τρόφιμα μπορούν να ενισχύσουν τη διαθεσιμότητα υγιεινών επιλογών τροφίμων και να προωθήσουν βιώσιμα περιβάλλοντα τροφίμων (FAO, 2020).

β. Υποστήριξη των οικογενειών και των φροντιστών

Η παροχή πόρων και υποστήριξης στους γονείς και τους φροντιστές μπορεί να τους βοηθήσει να διαχειριστούν το άγχος που σχετίζεται με την πανδημία και να δημιουργήσουν ένα υγιεινό διατροφικό περιβάλλον στο σπίτι. Για παράδειγμα, το εκπαιδευτικό υλικό και οι διαδικτυακοί πόροι μπορούν να προσφέρουν καθοδήγηση για την προετοιμασία θρεπτικών, φιλικών προς τον προϋπολογισμό γευμάτων και τη διαχείριση συναισθηματικών πρακτικών διατροφής (ΠΟΥ, 2020). Επιπλέον, η υποστήριξη της ψυχικής υγείας των γονέων και των φροντιστών, όπως η διαδικτυακή συμβουλευτική ή οι ομάδες υποστήριξης, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το άγχος και το στρες που μπορεί να συμβάλλουν σε ανθυγιεινές πρακτικές σίτισης (Prime et al., 2020).

γ. Προώθηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών και ρουτινών

Οι παρεμβάσεις για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών και ρουτινών μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων του διαταραγμένου ημερήσιου προγράμματος και του αυξημένου χρόνου στην οθόνη. Για παράδειγμα, η καθιέρωση σταθερών ωρών γεύματος, η προώθηση οικογενειακών γευμάτων και η ενθάρρυνση των παιδιών να συμμετέχουν στον προγραμματισμό και την προετοιμασία των γευμάτων μπορούν να προωθήσουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες (Alexander et al., 2009). Επιπλέον, η εφαρμογή στρατηγικών για τη μείωση του χρόνου χρήσης της οθόνης, όπως ο καθορισμός ορίων στη χρήση της συσκευής και η δημιουργία ζωνών χωρίς οθόνη, μπορεί να συμβάλει στην ελαχιστοποίηση της επιρροής των μέσων ενημέρωσης στις διατροφικές επιλογές των παιδιών (Bergmann et al., 2022).

Συμπερασματικά, η πανδημία COVID-19 έχει οδηγήσει σε σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με πιθανές συνέπειες για την υγεία και την ευημερία τους. Η κατανόηση των παραγόντων που συμβάλλουν σε αυτές τις αλλαγές και η εφαρμογή στοχευμένων παρεμβάσεων για την προώθηση της υγιεινής διατροφής των παιδιών κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου είναι απαραίτητη για τη στήριξη της μακροπρόθεσμης υγείας και ανάπτυξής τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ COVID-19 ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

3.1. Επισκόπηση του επιπολασμού και των καθοριστικών παραγόντων της επισιτιστικής ανασφάλειας μεταξύ των παιδιών

Η επισιτιστική ανασφάλεια ορίζεται ως "η έλλειψη πρόσβασης σε επαρκείς ποσότητες ασφαλών, θρεπτικών και πολιτισμικά κατάλληλων τροφίμων για μια ενεργή και υγιή ζωή" (FAO, 2015). Η επισιτιστική ανασφάλεια είναι ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο, το οποίο επηρεάζει περίπου 820 εκατομμύρια ανθρώπους, με τα παιδιά να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα (FAO, 2020). Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η επισιτιστική ανασφάλεια πλήττει 1 στα 6 παιδιά, δηλαδή 11 εκατομμύρια παιδιά (USDA, 2020).

Η επισιτιστική ανασφάλεια των παιδιών οφείλεται σε μια σύνθετη αλληλεπίδραση κοινωνικών, οικονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως η φτώχεια, η ανεργία, οι χαμηλοί μισθοί, τα ανεπαρκή δίκτυα κοινωνικής ασφάλειας και η έλλειψη πρόσβασης σε υγιεινές επιλογές τροφίμων (Gundersen & Ziliak, 2015). Η επισιτιστική ανασφάλεια συνδέεται επίσης με κακές επιπτώσεις στην υγεία, συμπεριλαμβανομένου του αυξημένου κινδύνου υποσιτισμού, παχυσαρκίας, διαβήτη και άλλων χρόνιων ασθενειών (Gundersen et al., 2021).

Η πανδημία COVID-19 έχει επιδεινώσει την επισιτιστική ανασφάλεια μεταξύ των παιδιών παγκοσμίως, ιδίως σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, όπου τα επισιτιστικά συστήματα είναι ήδη εύθραυστα (FAO et al., 2020). Η πανδημία έχει διαταράξει τις αλυσίδες εφοδιασμού τροφίμων, οδηγώντας σε αυξημένες τιμές τροφίμων και μειωμένη διαθεσιμότητα υγιεινών τροφίμων (WHO, 2020). Τα lockdown και το κλείσιμο των σχολείων έχουν επίσης διαταράξει τα προγράμματα σχολικών γευμάτων, τα οποία αποτελούν κρίσιμη

πηγή διατροφής για πολλά παιδιά από χώρες μικρού και μεσαίου εισοδήματος (FAO et al., 2020). Επιπλέον, οι οικονομικές επιπτώσεις της πανδημίας οδήγησαν σε εκτεταμένες απώλειες θέσεων εργασίας και μειώσεις εισοδήματος, επιδεινώνοντας περαιτέρω την επισιτιστική ανασφάλεια μεταξύ των ευάλωτων πληθυσμών (FAO et al., 2020).

3.2. Στρατηγικές για την αντιμετώπιση της επισιτιστικής ανασφάλειας και την προώθηση της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες στρατηγικές για την αντιμετώπιση της επισιτιστικής ανασφάλειας και την προώθηση της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μεταξύ άλλων

1. Ενίσχυση των δικτύων κοινωνικής ασφάλειας: Οι κυβερνήσεις μπορούν να ενισχύσουν τα δίκτυα κοινωνικής ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένων των μεταβιβάσεων μετρητών, των προγραμμάτων επισιτιστικής βοήθειας και άλλων μέτρων κοινωνικής προστασίας, για να διασφαλίσουν ότι οι ευάλωτοι πληθυσμοί έχουν πρόσβαση σε επαρκή και θρεπτικά τρόφιμα (FAO et al., 2020).
2. Υποστήριξη των τοπικών συστημάτων τροφίμων: Η προώθηση των τοπικών συστημάτων τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης της γεωργίας μικρής κλίμακας και των αγορών αγροτών, μπορεί να συμβάλει στη διασφάλιση της πρόσβασης σε φρέσκα και θρεπτικά τρόφιμα κατά τη διάρκεια της πανδημίας (WHO, 2020).
3. Υποστήριξη των προγραμμάτων σχολικών γευμάτων: Οι κυβερνήσεις μπορούν να υποστηρίξουν και να επεκτείνουν τα προγράμματα σχολικών γευμάτων, συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων παράδοσης κατ' οίκον και λήψης γευμάτων, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά θα συνεχίσουν να λαμβάνουν θρεπτικά γεύματα κατά τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων (FAO et al., 2020).

4. Προώθηση της υγιεινής διατροφής: Η προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και η παροχή εκπαίδευσης σχετικά με τη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν τις οικογένειες να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων με περιορισμένο προϋπολογισμό (FAO et al., 2020).
5. Αντιμετώπιση της φτώχειας: Η αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών της φτώχειας, συμπεριλαμβανομένης της ανεργίας και των χαμηλών μισθών, μπορεί να συμβάλει στη μείωση της επισιτιστικής ανασφάλειας μεταξύ των ευάλωτων πληθυσμών (Gundersen & Ziliak, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID - 19

4.1 Προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Η πανδημία COVID-19 δεν επηρέασε μόνο τη σωματική υγεία των παιδιών, αλλά είχε επίσης σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία. Το εκτεταμένο κλείσιμο των σχολείων, η κοινωνική απομόνωση και οι αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα συνέβαλαν σε αυξημένα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης μεταξύ των παιδιών και των εφήβων (Singh et al., 2020). Επιπλέον, η πανδημία επιδείνωσε τις υπάρχουσες ανισότητες στην ψυχική υγεία, με τα παιδιά από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα, τα παιδιά με προϋπάρχουσες καταστάσεις ψυχικής υγείας και τα παιδιά που έχουν βιώσει τραύματα να είναι ιδιαίτερα ευάλωτα (Holmes et al., 2020).

4.2. Επιπτώσεις της ψυχικής υγείας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Υπάρχουν ολοένα και περισσότερα στοιχεία που δείχνουν ότι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά όσον αφορά την ψυχική τους υγεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 μπορεί να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στις διατροφικές τους συνήθειες. Οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, όπως η συναισθηματική διατροφή, η κατανάλωση τροφής που προκαλείται από το άγχος ή οι αλλαγές στην όρεξη, αποτελούν συνήθεις μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους και του στρες (van Strien, 2018). Στο

πλαίσιο της πανδημίας, αρκετές μελέτες έχουν αναφέρει συσχετίσεις μεταξύ της ψυχικής υγείας των παιδιών και των αλλαγών στις διατροφικές τους συνήθειες.

Για παράδειγμα, μια μελέτη των Alves et al (2021) που διεξήχθη στην Καλιφόρνια της Αμερικής, διαπίστωσε ότι τα παιδιά που βίωναν υψηλότερα επίπεδα άγχους και συναισθηματικής δυσφορίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν πιο πιθανό να εμπλακούν σε συναισθηματική διατροφή, η οποία σχετιζόταν με αυξημένη κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, όπως γλυκά και σνακ. Ομοίως, μια μελέτη των Welling et al (2020) στην Ολλανδία διαπίστωσε ότι τα παιδιά με υψηλότερα επίπεδα άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης κατανάλωσης σνακ και συναισθηματικής διατροφής.

Επιπλέον, ο αντίκτυπος της ψυχικής υγείας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως το άγχος των γονέων, το οικογενειακό περιβάλλον και η κοινωνική υποστήριξη. Μια μελέτη των Rundle et al (2020) στις Ηνωμένες Πολιτείες διαπίστωσε ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς βίωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους που σχετιζόταν με την πανδημία είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφίμων και της μειωμένης κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης του ευρύτερου οικογενειακού πλαισίου κατά την εξέταση της σχέσης μεταξύ της ψυχικής υγείας των παιδιών και των διατροφικών τους συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

4.3. Επιπτώσεις για παρεμβάσεις και μελλοντική έρευνα

Η σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας των παιδιών και των διατροφικών τους συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 έχει σημαντικές συνέπειες για την ανάπτυξη παρεμβάσεων και πολιτικών με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής των παιδιών. Δεδομένης της ισχυρής συσχέτισης μεταξύ της ψυχικής υγείας και των διατροφικών συνηθειών, είναι σημαντικό να εξετάζονται και οι δύο πτυχές στις παρεμβάσεις που αποσκοπούν στη στήριξη της συνολικής ευημερίας των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει στρατηγικές όπως:

- Παροχή υποστήριξης και πόρων ψυχικής υγείας για τα παιδιά και τις οικογένειές τους, όπως διαδικτυακή συμβουλευτική, τεχνικές διαχείρισης του άγχους και ψυχοεκπαίδευση σχετικά με στρατηγικές αντιμετώπισης.
- Ενθάρρυνση της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, η οποία έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικές επιδράσεις τόσο στην ψυχική υγεία όσο και στις διατροφικές συνήθειες (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).
- Προώθηση των οικογενειακών γευμάτων και του μαγειρέματος στο σπίτι, τα οποία μπορούν να προωθήσουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να παρέχουν ευκαιρίες για κοινωνική σύνδεση και μείωση του στρες (Alexander et al., 2009).

Επιπλέον, οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να συνεχίσουν να διερευνούν την πολύπλοκη σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας των παιδιών και των διατροφικών τους συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, με έμφαση στην κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών, τον εντοπισμό πιθανών συντονιστών και μεσολαβητών και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων που αφορούν τόσο την ψυχική υγεία όσο και τις διατροφικές συνήθειες.

Συνοπτικά, έχει αποδειχθεί ότι η ψυχική υγεία των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 επηρεάζει τις διατροφικές τους συνήθειες, με το αυξημένο στρες και άγχος να συμβάλλουν σε ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων και συναισθηματική διατροφή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

5.1.Επίδραση της πανδημίας στη σωματική δραστηριότητα και τις διατροφικές συνήθειες

Η σωματική δραστηριότητα και οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες είναι δύο σημαντικά συστατικά στοιχεία ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Η πανδημία COVID-19 έχει διαταράξει και τα δύο αυτά συστατικά, με τις αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα και τις διατροφικές συνήθειες να επηρεάζουν ενδεχομένως η μία την άλλη. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική συμπεριφορά και το αντίστροφο. Για παράδειγμα, η άσκηση σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αυξήσει την όρεξη και να οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη τροφής, ενώ η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα ενέργειας και τη σωματική δραστηριότητα .

Η πανδημία οδήγησε σε σημαντικές αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα και τις διατροφικές συνήθειες πολλών παιδιών. Με το κλείσιμο των σχολείων και τους περιορισμούς στις υπαίθριες δραστηριότητες, τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους και είναι λιγότερο σωματικά δραστήρια. Επιπλέον, οι αλλαγές στη ρουτίνα και τα αυξημένα επίπεδα άγχους μπορεί να οδηγήσουν σε αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης κατανάλωσης σνακ και ανθυγιεινών τροφίμων (Di Renzo et al., 2020).

5.2.Στρατηγικές για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι σημαντική για τη διατήρηση της υγείας και της ευημερίας των παιδιών. Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όπως

1. Ενθάρρυνση υπαίθριων δραστηριοτήτων που επιτρέπουν τη σωματική απομάκρυνση, όπως η ποδηλασία, η πεζοπορία και η άθληση σε ανοιχτούς χώρους.
2. Παροχή πόρων για σωματική δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους, όπως διαδικτυακά μαθήματα άσκησης ή βίντεο γυμναστικής.
3. Προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, όπως η αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως και άπαχων πρωτεϊνών.
4. Ενθάρρυνση οικογενειακών γευμάτων και συμμετοχή των παιδιών στον προγραμματισμό και την προετοιμασία των γευμάτων για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.
5. Παροχή εκπαίδευσης σχετικά με τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών για τη διατήρηση της συνολικής υγείας και ευεξίας.

Συμπερασματικά, η πανδημία COVID-19 έχει διαταράξει τόσο τη σωματική δραστηριότητα όσο και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με πιθανές επιπτώσεις η μία στην άλλη. Η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι σημαντική για τη διατήρηση της υγείας και της ευημερίας των παιδιών. Στρατηγικές όπως η ενθάρρυνση των υπαίθριων δραστηριοτήτων, η παροχή πόρων για σωματική δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους, η προώθηση υγιεινών διατροφικών

συνηθειών και η παροχή εκπαίδευσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και των υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας (World Health Organization, 2020).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

6.1 Επισκόπηση των παρεμβάσεων ψηφιακής υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά

Οι ψηφιακές παρεμβάσεις υγείας έχουν τη δυνατότητα να προωθήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να λάβουν διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα, διαδικτυακών πλατφορμών και εκστρατειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ορισμένες παρεμβάσεις ψηφιακής υγείας έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν εκπαίδευση σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ενώ άλλες στοχεύουν στην προώθηση της υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς μέσω της παιχνιδοποίησης και των κινήτρων (Williams et al., 2014).

6.2 Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Αρκετές μελέτες έχουν αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων ψηφιακής υγείας στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Μια μελέτη παρέμβασης βασισμένης στο διαδίκτυο μεταξύ εφήβων διαπίστωσε βελτιώσεις στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και μείωση των ζαχαρούχων ποτών (Hassen et al., 2021).

Ωστόσο, δεν έχουν βρεθεί όλες οι ψηφιακές παρεμβάσεις για την υγεία να είναι αποτελεσματικές. Μια συστηματική ανασκόπηση των παρεμβάσεων ψηφιακής υγείας για την

προώθηση της υγιεινής διατροφής μεταξύ παιδιών βρήκε μικτά αποτελέσματα, με ορισμένες μελέτες να αναφέρουν σημαντικές βελτιώσεις στη διατροφική συμπεριφορά και άλλες να μην αναφέρουν σημαντικά αποτελέσματα (Williams et al., 2014).

6.3. Εμπόδια και παράγοντες διευκόλυνσης της υιοθέτησης και εφαρμογής ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών

Η υιοθέτηση και η εφαρμογή ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους παράγοντες. Ένα εμπόδιο είναι η έλλειψη πρόσβασης στην ψηφιακή τεχνολογία μεταξύ των ευάλωτων πληθυσμών, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειών με χαμηλό εισόδημα και εκείνων που ζουν σε αγροτικές περιοχές (Wang et al., 2020). Ένα άλλο εμπόδιο είναι η περιορισμένη δέσμευση και διατήρηση των χρηστών, με πολλές παρεμβάσεις να παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά αποχώρησης (Williams et al., 2014).

Από την άλλη πλευρά, οι παράγοντες διευκόλυνσης της υιοθέτησης και εφαρμογής των ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας περιλαμβάνουν τον σχεδιασμό με επίκεντρο τον χρήστη, ο οποίος περιλαμβάνει τη συμμετοχή των χρηστών στην ανάπτυξη της παρέμβασης, και τη χρήση των κοινωνικών μέσων επιρροής για την προώθηση της παρέμβασης (Wang et al., 2020). Επιπλέον, η ενσωμάτωση των ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας με άλλες υπηρεσίες υγείας, όπως η πρωτοβάθμια περίθαλψη και τα προγράμματα σχολικής υγείας, μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητά τους (Williams et al., 2014).

Συμπερασματικά, οι παρεμβάσεις ψηφιακής υγείας έχουν τη δυνατότητα να προωθήσουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από διάφορους παράγοντες,

συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού, της δέσμευσης και της προσβασιμότητας της παρέμβασης. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να επικεντρωθεί στον εντοπισμό βέλτιστων πρακτικών για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας και στην αντιμετώπιση των εμποδίων στην υιοθέτηση και τη βιωσιμότητά τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

7.1. Επισκόπηση των επιπτώσεων της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών σε διάφορες περιοχές του κόσμου

Ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών έγινε αισθητός σε ολόκληρο τον κόσμο. Στις χώρες με χαμηλό εισόδημα, η πανδημία είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της πρόσβασης σε τρόφιμα, ιδίως σε θρεπτικά τρόφιμα, λόγω των διαταραχών στην αλυσίδα εφοδιασμού και της αύξησης των τιμών των τροφίμων. Τα παιδιά σε αυτές τις χώρες είναι επίσης πιο πιθανό να υποφέρουν από υποσιτισμό και καχεκτική ανάπτυξη λόγω της περιορισμένης πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη και της κακής υγιεινής (O' Meara et al., 2022).

Στις χώρες υψηλού εισοδήματος, η πανδημία έχει οδηγήσει σε αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες λόγω του κλεισίματος των σχολείων και της αυξημένης εξάρτησης από τα σπιτικά γεύματα. Τα παιδιά είναι επίσης πιο πιθανό να τσιμπολογούν και να καταναλώνουν ζαχαρούχα ποτά, ενώ περνούν περισσότερο χρόνο στο σπίτι. Αυτές οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία των παιδιών, ιδίως αν επιμείνουν και μετά την πανδημία (O' Meara et al., 2022).

7.2. Σύγκριση των επιπτώσεων της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες σε χώρες χαμηλού και υψηλού εισοδήματος

Ενώ ο αντίκτυπος της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι αισθητός σε παγκόσμιο επίπεδο, υπάρχουν σημαντικές διαφορές στη φύση και την έκταση αυτών των επιπτώσεων μεταξύ των χωρών χαμηλού και υψηλού εισοδήματος. Στις χώρες χαμηλού εισοδήματος, η πανδημία επιδείνωσε την υπάρχουσα επισιτιστική ανασφάλεια και τον υποσιτισμό, ενώ στις χώρες υψηλού εισοδήματος οδήγησε σε αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και σε πιθανές μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία.

Οι διαφορές στον αντίκτυπο της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στις ανισότητες στην πρόσβαση σε πόρους και υγειονομική περίθαλψη. Στις χώρες χαμηλού εισοδήματος, η περιορισμένη πρόσβαση σε τρόφιμα και υγειονομική περίθαλψη μπορεί να έχει άμεσες και καταστροφικές συνέπειες για την υγεία και την ευημερία των παιδιών. Στις χώρες υψηλού εισοδήματος, ο αντίκτυπος στις διατροφικές συνήθειες είναι πιθανότερο να επηρεάζεται από κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες, όπως το εισόδημα και το επίπεδο εκπαίδευσης.

7.3. Διδάγματα και βέλτιστες πρακτικές από διάφορες περιοχές του κόσμου για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Παρά τις προκλήσεις που παρουσιάζει η πανδημία, έχουν γίνει αρκετές επιτυχημένες προσπάθειες για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των παιδιών σε όλο τον κόσμο. Σε χώρες με χαμηλό εισόδημα, τα προγράμματα με βάση την κοινότητα που προωθούν την πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα, όπως οι τράπεζες τροφίμων και τα προγράμματα σχολικής σίτισης, ήταν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της επισιτιστικής

ανασφάλειας (O' Meara et al., 2022). Τα προγράμματα αυτά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την παροχή εκπαίδευσης σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τη διατροφή.

Σε χώρες υψηλού εισοδήματος, οι ψηφιακές παρεμβάσεις για την υγεία, όπως οι εφαρμογές για κινητά και οι διαδικτυακές πλατφόρμες, ήταν αποτελεσματικές στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Williams et al., 2014). Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή εκπαίδευσης σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καθώς και για την παροχή κινήτρων και ανταμοιβών για την υγιεινή διατροφική συμπεριφορά.

Συμπερασματικά, ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών έγινε αισθητός σε παγκόσμιο επίπεδο, με σημαντικές διαφορές στη φύση και την έκταση αυτών των επιπτώσεων μεταξύ χωρών χαμηλού και υψηλού εισοδήματος. Υπήρξαν επιτυχημένες προσπάθειες για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συμπεριλαμβανομένων κοινοτικών προγραμμάτων σε χώρες χαμηλού εισοδήματος και παρεμβάσεων ψηφιακής υγείας σε χώρες υψηλού εισοδήματος. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να επικεντρωθεί στον εντοπισμό βέλτιστων πρακτικών και στην αντιμετώπιση των ανισοτήτων στην πρόσβαση σε πόρους και υγειονομική περίθαλψη για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών σε όλα τα παιδιά

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΣΥΝΟΨΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

Η ενότητα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης παρέχει μια επισκόπηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και τη σημασία των υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά. Η ενότητα εξετάζει επίσης τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, επισημαίνοντας τις αναδυόμενες τάσεις και τα βιβλιογραφικά κενά στον τομέα αυτό. Επιπλέον, η ενότητα εξετάζει τη βιβλιογραφία σχετικά με τη σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας και των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Στη βιβλιογραφική ανασκόπηση διερευνάται επίσης ο αντίκτυπος της πανδημίας στην επισιτιστική ανασφάλεια των παιδιών και ο ρόλος της τεχνολογίας στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η ενότητα ολοκληρώνεται με μια παγκόσμια προοπτική των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων της πανδημίας στην επισιτιστική ανασφάλεια και στις διατροφικές συνήθειες σε χώρες χαμηλού και υψηλού εισοδήματος, καθώς και των διδαγμάτων και των βέλτιστων πρακτικών από διάφορες περιοχές του κόσμου για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Συνολικά, η ενότητα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του αντίκτυπου της πανδημίας COVID-19 στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες, των αναδυόμενων τάσεων και των κενών στη βιβλιογραφία. Αυτό θέτει τις βάσεις για την ενότητα της μεθοδολογίας, η οποία περιγράφει την προσέγγιση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης που χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση της βιβλιογραφίας και τη δημιουργία γνώσεων σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια

της πανδημίας. Έτσι, στην επόμενη ενότητα, θα συζητήσουμε τη μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση για τη σύνθεση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη κατανόηση της τρέχουσας κατάστασης των γνώσεων σχετικά με το θέμα αυτό.

B. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

9.1. Σκοπός

Στο πλαίσιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας, η οποία ασχολήθηκε με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, στόχο είχε να συνθέσει την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τις διατροφικές αλλαγές των παιδιών και των εφήβων κατά την περίοδο αυτή . Το ερευνητικό ερώτημα για την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση ήταν: "Ποιες αλλαγές σημειώθηκαν στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και ποιοι παράγοντες σχετίζονται με αυτές τις αλλαγές;". Το ερώτημα αυτό καθοδήγησε τη στρατηγική αναζήτησης και την επιλογή των μελετών για συμπερίληψη στην ανασκόπηση.

9.2. Μέθοδος

Αναπτύχθηκε μια ολοκληρωμένη στρατηγική αναζήτησης για τον εντοπισμό σχετικών μελετών που δημοσιεύτηκαν σε περιοδικά με κριτές. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα διπλωματική εργασία είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση. Αυτό περιελάμβανε την αναζήτηση σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, όπως οι PubMed, PsycINFO, Web of Science και Scopus, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό λέξεων-κλειδιών και φράσεων που σχετίζονται με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και εφήβων, την πανδημία COVID-19 και τους σχετικούς παράγοντες. Πρόσθετες μελέτες εντοπίστηκαν μέσω χειροκίνητης αναζήτησης σε καταλόγους αναφοράς και διαβούλευσης με ειδικούς στον τομέα.

9.3 Κριτήρια ένταξης/ αποκλεισμού ερευνών

Μετά την αναζήτηση, οι μελέτες ελέγχθηκαν ως προς την επιλεξιμότητά τους με βάση προκαθορισμένα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού. Ως κριτήρια για την ένταξη των μελετών στην βιβλιογραφική ανασκόπηση ορίστηκαν τα κάτωθι:

- Όλα τα άρθρα πρέπει να είναι δημοσιευμένα κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, μεταξύ 1 Ιανουαρίου 2020 – 30 Απριλίου 2023, στα αγγλικά ή στα ελληνικά που εξετάζαν τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19
- Ο πληθυσμός να είναι παιδιά και έφηβοι (2-18 ετών)
- Οι συμμετέχοντες να έχουν βιώσει τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19

Ως κριτήρια αποκλεισμού ορίστηκαν τα κάτωθι:

- Η ημερομηνία να μην είναι μετά την 30^η Απριλίου 2023
- Ο πληθυσμός τους δεν περιλαμβάνει την ηλικιακή ομάδα 2-18 ετών
- Απουσία έκθεσης του δείγματος στην πανδημία COVID-19

Τα δεδομένα από τις συμπεριλαμβανόμενες μελέτες εξήχθησαν με τη χρήση τυποποιημένου εντύπου εξαγωγής δεδομένων. Αυτό περιελάμβανε πληροφορίες σχετικά με τον σχεδιασμό της μελέτης, τα χαρακτηριστικά του δείγματος, τις μετρήσεις των διατροφικών συνηθειών, τα βασικά ευρήματα και τους πιθανούς παράγοντες που σχετίζονται με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Τα ευρήματα των περιληφθέντων μελετών συντέθηκαν αφηγηματικά, με έμφαση στις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας και στους παράγοντες που σχετίζονται με αυτές τις αλλαγές. Όπου ήταν δυνατόν, τα αποτελέσματα διαστρωματώθηκαν ανά ηλικιακή ομάδα, γεωγραφική περιοχή και άλλους σχετικούς παράγοντες για τον εντοπισμό πιθανών προτύπων και τάσεων στη βιβλιογραφία.

Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, η βιβλιογραφική ανασκόπηση είχε ως στόχο να παράσχει μια κριτική σύνθεση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και τους παράγοντες που σχετίζονται με αυτές τις αλλαγές, η οποία μπορεί να ενημερώσει τη μελλοντική έρευνα, τις παρεμβάσεις και τις πολιτικές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

10.1. Σύντομη περιγραφή ερευνών που εντάχθηκαν στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση

A/A	Συγγραφείς/ Έτος	Τίτλος	Χώρα	Σκοπός	Δείγμα	Μέθοδος	Αποτελέσματα
1	Alves, Yunker, DeFendis, Xiang, Page (2021)	BMI status and associations between affect, physical activity and anxiety among U.S. children during COVID - 19	Καλιφόρνια	Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο να εξετάσει το πώς η πανδημία COVID-19 επηρέασε την ψυχολογική και σωματική υγεία των παιδιών.	Συμμετείχαν 64 παιδιά τυπικής ανάπτυξης, ηλικίας 9- 15 ετών (63% κορίτσια, 53% αγόρια). Οι συμμετέχοντες σε αυτή τη μελέτη στρατολογήθηκαν από την υπάρχουσα μελέτη BrainChild.	Ολοκληρώθηκαν δύο εικονικές επισκέψεις, τηλεφωνικές ή βιντεοκλήσεις, με παρόντες τόσο τον συμμετέχοντα όσο και ένα γονέα κατά τη διάρκεια του lockdown από 22 Απριλίου έως 29 Ιουλίου 2020. Όλα τα ερωτηματολόγια διαβάστηκαν δυνατά από το εκπαιδευμένο προσωπικό της μελέτης και στη συνέχεια ο συμμετέχων έδινε τις απαντήσεις του, αφού προηγήθηκε η απαραίτητη συγκατάθεση.	Σε σύγκριση με παιδιατρικές μελέτες που έγιναν πριν από την πανδημία covid-19, κατά την διάρκεια της πανδημίας covid-19 τα παιδιά ανέφεραν ότι βρίσκονταν σε κατάσταση μεγάλου άγχους.

2	Androutsos, Perperidi, Georgiou, Chouliaras (2021)	Lifestyle changes and determinants of children's and adolescents' body weight increase during the first covid-19 lockdown in Greece: The COV-EAT Study	Ελλάδα	Η μελέτη COV-EAT είχε ως στόχο να αναφέρει αλλαγές στις συνήθειες του τρόπου ζωής των παιδιών και των εφήβων κατά τη διάρκεια του πρώτου lockdown και να διερευνήσει πιθανές συσχετίσεις μεταξύ του τρόπου ζωής και του σωματικού βάρους.	Διαδικτυακή έρευνα μεταξύ 397 παιδιών και εφήβων και των γονέων τους από 63 Δήμους της Ελλάδας.	Η μελέτη COV-EAT ήταν μια συγχρονική μελέτη, η οποία διεξήχθη σε 63 δήμους στην Ελλάδα. Προσκλήθηκαν να συμμετάσχουν γονείς με παιδιά ηλικίας 2-18 ετών. Όλοι οι γονείς υπέγραψαν ηλεκτρονικά ένα έντυπο συγκατάθεσης πριν από την συμμετοχή τους στη μελέτη. Μόνο ένα παιδί ανά μελέτη συμπεριλήφθηκε στη μελέτη.	Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι το lock down COVID-19, με το ταυτόχρονο κλείσιμο των σχολείων, επηρέασε αρνητικά τον τρόπο ζωής των παιδιών και των εφήβων, ο οποίος σχετίζεται με την αύξηση βάρους.
---	--	--	--------	---	---	--	--

3	Al Hourani, Alkhatib, Abdullah (2021)	Impact of COVID-19 lockdown on body weight, eating habits and physical activity of Jordanian children and adolescents	Ιορδανία	Στόχος αυτής της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την επίδραση του lockdown στο σωματικό βάρος, τις διατροφικές συνήθειες και τη σωματική δραστηριότητα της Ιορδανής νεολαίας (παιδιά και εφήβους).	Το δείγμα αποτελούνταν από 477 παιδιά και εφήβους από την Ιορδανία ηλικίας 6-17 ετών.	Διεξήχθη συγχρονική μελέτη. Το εργαλείο της μελέτης ήταν ένα δομημένο επικυρωμένο ερωτηματολόγιο. Η μελέτη αποτελούνταν από 4 μέρη, συμπεριλαμβανομένης μιας γενικής περιγραφής του σκοπού της μελέτης, κοινωνικοδημογραφικά και ανθρωποκεντρικά δεδομένα, δεδομένα σωματικής δραστηριότητας και μοτίβο πρόσληψης τροφής.	Η περίοδος κατά τη διάρκεια του lockdown χαρακτηρίστηκε από αυξημένο χρόνο παραμονής μπροστά στην οθόνη, σωματική αδράνεια, ανεξέλεγκτη αύξηση τροφής και αύξηση σωματικού βάρους.
---	---	---	----------	--	---	---	---

4	Ilesanmil, Afolabi, Kwaghe (2021)	A scope review on the global impact of COVID-19 lockdown on adolescent's health	Αφρική	Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση διεξήχθη για να αξιολογήσει τον αντίκτυπο του εγκλεισμού κατά τη διάρκεια του lockdown στην υγεία των παιδιών και των εφήβων.	Το δείγμα αποτελούσαν παιδιά και έφηβοι 17 ετών και κάτω.	Αυτή η μελέτη πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας μεθοδολογικό πλαίσιο ανασκοπήσεων. Αναζητήθηκαν άρθρα που έχουν συνάφεια με τον στόχο της μελέτης.	Ήταν αντικρουόμενα τα αποτελέσματα, καθώς το lockdown είχε θετικές αλλά και αρνητικές επιρροές στην υγεία των παιδιών.
---	-----------------------------------	---	--------	---	---	---	--

5	Welling, Abawi, Van den Eynde, Van Rossum, Halberstadt, Brandsma, Kleinendorst, Van Der Akker, Van Der Voorn (2021)	Impact of the COVID-19 pandemic and related lockdown measures on lifestyle behaviors and well-being in children and adolescent with severe obesity	Ολλανδία	Τα μέτρα περιορισμού του COVID-19 έχουν μεγάλο αντίκτυπο στον τρόπο ζωής και την ευημερία των παιδιών. Στόχος αυτής της μελέτης ήταν να διερευνήσει τον αντίκτυπο των μέτρων περιορισμού σχετικά με την διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και τον χρόνο έκθεσης μπροστά στην οθόνη, που σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής σε παιδιά 0-18 ετών με σοβαρή παχυσαρκία.	Σε αυτή την μελέτη προσεγγίστηκαν ενενήντα οικογένειες, από τις οποίες συμπεριλήφθηκαν στην μελέτη 83.	Κατά τη διάρκεια του πρώτου κύματος COVID-19 συμπληρώθηκαν επικυρωμένα ερωτηματολόγια και πραγματοποιήθηκαν τηλεφωνικές συνεντεύξεις με τους γονείς παιδιών με σοβαρή παχυσαρκία ή και με τα ίδια τα παιδιά. Χρησιμοποιήθηκε ένας συνδυασμός ποσοτικών και ποιοτικών αναλύσεων.	Η μελέτη αυτή έδειξε ότι ο χρόνος που δαπανήθηκε για σωματική δραστηριότητα μειώθηκε σημαντικά ενώ αυξήθηκε ο χρόνος παραμονής μπροστά στην οθόνη και αναφέρθηκαν αλλαγές στον τρόπο ζωής και διατροφής.
---	---	--	----------	--	--	---	--

6	Mc Nicholas, Hammersley, Hopkins, McDermott, Plaskett (2022)	The impact of COVID-19 restrictions on the healthy eating and movement behaviors of 0-12 year old children in Western Sydney, Australia	Αυστραλία	Αυτή η μελέτη είχε ως στόχο να εξετάσει τις επιπτώσεις του lockdown στις αρχές του 2020 στην κίνηση (σωματική δραστηριότητα, καθιστική συμπεριφορά και ύπνος) και υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές σε οικογένειες με παιδιά 0-12 ετών στο δυτικό Σίδνεϋ της Αυστραλίας.	Στην διαδικτυακή αυτή έρευνα συμμετείχαν συνολικά 1371 γονείς, ερωτώμενοι σχετικά με τις αλλαγές στην πρόσληψη τροφής από τα παιδιά και την οικογένειά τους και την σωματική δραστηριότητα.	Κατά την διαδικτυακή αυτή έρευνα ζητήθηκε από τους γονείς να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε το μεγαλύτερο παιδί της οικογένειας. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε και συμπληρώθηκε τον Ιούνιο του 2020, μετά την χαλάρωση των μέτρων κατά της πανδημίας COVID-19. Τηρήθηκαν όλα τα πρωτόκολλα δεοντολογίας.	Τα αποτελέσματα αναφέρουν αύξηση του χρόνου έκθεσης μπροστά από την οθόνη και ελαφρά αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, της ποσότητας φαγητού που καταναλώθηκε καθώς και των γευμάτων και σνακ σε σύγκριση με την περίοδο πριν την πανδημία.
---	--	---	-----------	--	---	--	--

7	Pujia, Ferro, Maurotti, Khoory, Gazzaruso, Pujia, Montalcini, Mazza (2021)	The effects of COVID-19 on the eating habits of children and adolescent in Italy: a pilot survey study	Ιταλία	Αυτή η μελέτη αξιολόγησε τις επιπτώσεις του πρώτου κύματος της πανδημίας COVID-19 στις διατροφικές συνήθειες και το σωματικό βάρος παιδιών και εφήβων.	Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 439 γονείς παιδιών (5-9 ετών) και εφήβων (10-14 ετών) που ζουν στην Ιταλία.	Πραγματοποιήθηκε μια διαδικτυακή διατομεακή μελέτη, μέσω ενός διαδικτυακού αυτοδιαχειριζόμενου ερωτηματολογίου, όπου περιλαμβάνονταν δημογραφικά και ανθρωπομετρικά δεδομένα και οι αλλαγές του σωματικού βάρους και των διατροφικών συνηθειών κατά την διάρκεια του πρώτου lockdown στην Ιταλία (Μάρτιος έως Ιούνιο 2020).	Το lockdown για τον περιορισμό της πανδημίας COVID-19 προκάλεσε αρνητικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και συσχετίστηκε με αύξηση βάρους.
---	--	--	--------	--	--	---	---

8	Chaves, Reddy, Cadieux, Tomasula, Reynolds (2022)	The continued impact of the COVID-19 pandemic on pediatric obesity: a commentary on the return to a healthy new "normal"	Αμερική	Η τρέχουσα εργασία στοχεύει να συνοψίσει μια σειρά παραγόντων που συμβάλλουν στην επιδείνωση της παχυσαρκίας και του υγιεινού τρόπου ζωής του παιδικού καθόλη τη διάρκεια της πανδημίας καθώς και να παρέχει συστάσεις υγειονομικού ενδιαφέροντος.	Η εργασία ασχολείται με τον παιδικό πληθυσμό και των οικογενειών τους με ενδείξεις αυξανόμενου κινδύνου παιδικής παχυσαρκίας	Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.	Δύο χρόνια μετά την πανδημία, φαίνεται ότι έχει επηρεαστεί η ψυχική υγεία και η διατροφή των παιδιών. Συγκεκριμένες συμπεριφορές όπως αυξημένη καθιστική ζωή, μειωμένη σωματική δραστηριότητα, διαταραχή του ύπνου, έχουν συμβάλει στην αύξηση σωματικού βάρους σε παιδιά και εφήβους.
---	---	--	---------	--	--	---	--

9	Valensize, Cucinotta, Lugara, Zirilli, Zema, Wasniewska, Pajno (2021)	The lockdown effects on pediatric obese population in the COVID-19 era	Ιταλία	Ο στόχος αυτής της μελέτης είναι να αναλυθεί ο αντίκτυπος του περιορισμού για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19 στις αλλαγές συμπεριφοράς σε ένα παχύσαρκο παιδικό πληθυσμό και να διερευνηθεί τη συσχέτιση μεταξύ του νέου τρόπου ζωής και του επιπέδου εκπαίδευσης των γονέων	Στη μελέτη συμμετείχαν 40 παχύσαρκα και υπέρβαρα παιδιά ηλικίας 2-18 ετών.	Πραγματοποιήθηκε τηλεφωνική συνέντευξη, την οποία πραγματοποίησαν δύο γιατροί και ένας διατροφολόγος.	Το lockdown είχε σημαντικό αντίκτυπο στον υγιές τρόπο ζωής υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών, με αρνητικές συνέπειες. Τα παιδιά των οποίων οι γονείς έχουν απολυτήριο δημοτικού έτρωγαν μεγαλύτερο και σημαντικό αριθμό γευμάτων κατά την διάρκεια του lockdown, σε αντίθεση με όσους έχουν γονείς με απολυτήριο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
---	--	--	--------	---	--	---	---

10.2. Σύνοψη των αποτελεσμάτων

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση είχε ως στόχο να διερευνήσει τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και να εντοπίσει τους παράγοντες που σχετίζονται με αυτές τις αλλαγές. Τα ευρήματα από τις μελέτες που συμπεριλήφθηκαν ανέδειξαν διάφορα βασικά πρότυπα και τάσεις, τα οποία συνοψίζονται παρακάτω:

1. Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες: Συνολικά, οι μελέτες που συμπεριλήφθηκαν ανέφεραν αλλαγές σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας με αύξηση ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών (Androutsos et al, 2021, McNicholas, 2022, Pujia et al, 2021, Chaves et al, 2022). Ορισμένες άλλες μελέτες ανέφεραν μικτά ευρήματα σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Έτσι, διαπίστωσαν ότι τα παιδιά παρουσίασαν αύξηση των ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών, όπως η κατανάλωση περισσότερων σνακ, επεξεργασμένων τροφίμων και ζαχαρούχων ποτών. Αντίθετα, άλλες μελέτες ανέφεραν βελτιώσεις στη διατροφή των παιδιών, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και των συχνότερων οικογενειακών γευμάτων (Pensamil et al., 2021). Αυτά τα μικτά και αντικρουόμενα ευρήματα υποδηλώνουν ότι ο αντίκτυπος της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τους ατομικούς, οικογενειακούς και συγκυριακούς παράγοντες.
2. Παράγοντες που σχετίζονται με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες: Διαπιστώθηκε ότι διάφοροι παράγοντες σχετίζονται με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Σε αυτούς περιλαμβάνονται αλλαγές στις καθημερινές

ρουτίνες, όπως το κλείσιμο των σχολείων και η εξ αποστάσεως μάθηση, οι οποίες διατάραξαν τις συνήθειες γευμάτων των παιδιών και αύξησαν τις ευκαιρίες για τσιμπολόγημα (Androutsos et al., 2021). Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το άγχος των γονέων και οι οικονομικές δυσκολίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας επηρέασαν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών, με τις οικογένειες να επιλέγουν φθηνότερες και λιγότερο υγιεινές επιλογές τροφίμων (Valensize et al., 2021). Η συναισθηματική διατροφή εντοπίστηκε επίσης ως βασικός παράγοντας, με τα παιδιά να στρέφονται στο φαγητό ως μηχανισμό αντιμετώπισης του στρες, της πλήξης και του άγχους που σχετίζεται με την πανδημία (Welling et al., 2021).

3. Ψυχική υγεία και διατροφικές συνήθειες: Η βιβλιογραφική ανασκόπηση αποκάλυψε μια ισχυρή σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας των παιδιών και των διατροφικών τους συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι μελέτες έδειξαν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι βίωσαν αυξημένα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης λόγω της πανδημίας, τα οποία με τη σειρά τους επηρέασαν τις διατροφικές τους συμπεριφορές (Alves et al., 2021). Η σχέση αυτή υπογραμμίζει τη σημασία της αντιμετώπισης της ψυχικής υγείας των παιδιών στο πλαίσιο των προσπαθειών για την προώθηση της υγιεινής διατροφής κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

4. Κενά και αναδυόμενες τάσεις: Η βιβλιογραφική ανασκόπηση εντόπισε διάφορα κενά και αναδυόμενες τάσεις στη βιβλιογραφία σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Αυτά περιλάμβαναν την έλλειψη διαχρονικών μελετών που να εξετάζουν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, περιορισμένη έρευνα σχετικά με τον ρόλο των πολιτιστικών και κοινωνικοοικονομικών παραγόντων στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών και την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων που αποσκοπούν στην προώθηση της υγιεινής διατροφής κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Συνοπτικά, τα ευρήματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αναδεικνύουν τον πολύπλοκο και πολύπλευρο χαρακτήρα των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Είναι προφανές ότι μια σειρά από ατομικούς, οικογενειακούς και συγκυριακούς παράγοντες συμβάλλουν σε αυτές τις αλλαγές και ότι η ψυχική υγεία των παιδιών διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών τους συμπεριφορών. Τα ευρήματα αυτά έχουν σημαντικές επιπτώσεις για τη μελλοντική έρευνα, τις παρεμβάσεις και τις πολιτικές που αποσκοπούν στη στήριξη της συνολικής ευημερίας των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας και μετά από αυτήν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση είχε ως στόχο να διερευνήσει τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η πανδημία οδήγησε σε αξιοσημείωτες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με πολλές μελέτες να αναφέρουν αυξημένη κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων, όπως σνακ, γλυκά, fast food, και μείωση της πρόσληψης φρούτων, λαχανικών και άλλων θρεπτικών τροφίμων. Οι αλλαγές αυτές μπορούν να αποδοθούν σε διάφορους παράγοντες, όπως η διαταραχή της ρουτίνας, το αυξημένο άγχος και η μεγαλύτερη έκθεση σε φαγητό στο σπίτι.

Η μελέτη των Androutsos et al (2021) ανέφερε δυσμενείς αλλαγές στον τρόπο ζωής των παιδιών και των εφήβων κατά την διάρκεια του πρώτου lockdown που εφαρμόστηκε στην Ελλάδα την Άνοιξη του 2020. Η μελέτη COV-EAT ήταν η πρώτη μελέτη στην Ελλάδα και από τις λίγες παγκοσμίως που εξέτασε τις αλλαγές στις συμπεριφορές του τρόπου ζωής σε παιδιά και εφήβους κατά την διάρκεια του πρώτου lockdown.

Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε και η μελέτη των Pujia et al (20221) η οποία διεξήχθη στην Ιταλία αξιολόγησε τις επιπτώσεις του πρώτου κύματος της πανδημίας COVID-19 στις διατροφικές συνήθειες και το σωματικό βάρος παιδιών και εφήβων. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 439 γονείς παιδιών (5-9 ετών) και εφήβων (10-14 ετών) που ζουν στην Ιταλία. Το lockdown για τον περιορισμό της πανδημίας COVID-19 προκάλεσε αρνητικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και συσχετίστηκε με αύξηση βάρους. Επιπλέον, τα αυξημένα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ευνοούν τον κίνδυνο ανάπτυξης ψυχοκοινωνικών προβλημάτων. Τα αποτελέσματα επεσήμαναν την επείγουσα ανάγκη για στρατηγικές διατροφικής εκπαίδευσης ώστε να αποφευχθεί η καθιέρωση

ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών καθώς και η πρόληψη της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους σε περιόδους απομόνωσης.

Ακολούθως, μελέτη των Al Hourani et al (2022) αξιολόγησε την επίδραση του lockdown στο σωματικό βάρος, τις διατροφικές συνήθειες και τη σωματική δραστηριότητα της Ιορδανής νεολαίας (παιδιά και εφήβους). Η κατανάλωση όλων των ομάδων τροφίμων αυξήθηκε σημαντικά κατά την διάρκεια του lockdown, σε σύγκριση με την περίοδο πριν από το lockdown.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση των Pisanmil et al (2021) διεξήχθη για να αξιολογήσει τον αντίκτυπο του εγκλεισμού κατά τη διάρκεια του lockdown στην υγεία των παιδιών και των εφήβων. Το δείγμα αποτελούσαν παιδιά και έφηβοι 17 ετών και κάτω. Τα ευρήματα ήταν μικτά και αντικρουόμενα. Ορισμένες μελέτες διαπίστωσαν ότι τα παιδιά παρουσίασαν αύξηση των ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών, όπως η κατανάλωση περισσότερων σνακ, επεξεργασμένων τροφίμων και ζαχαρούχων ποτών. Αντίθετα, άλλες μελέτες ανέφεραν βελτιώσεις στη διατροφή των παιδιών, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και των συχνότερων οικογενειακών γευμάτων. Συμπερασματικά, θα πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στην υγεία των εφήβων και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής, να διασφαλίσουν ότι πιθανά μελλοντικά lockdown δεν θα έχουν επιπτώσεις στην υγεία τους και με τον τρόπο αυτό να καταστεί δυνατή η προστασία του δικαιώματός τους στην καλή υγεία και ευημερία.

Η ψυχική υγεία των παιδιών έχει επηρεαστεί σημαντικά από την πανδημία, η οποία με τη σειρά της επηρέασε τις διατροφικές τους συνήθειες. Τα αυξημένα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των παιδιών έχουν συσχετιστεί με συναισθηματική διατροφή και προτίμηση σε τρόφιμα υψηλής θερμιδικής αξίας και ενεργειακής πυκνότητας.

Η μελέτη των Alves et al (2021), ερεύνησε τις επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών. Στην μελέτη συμμετείχαν 64 παιδιά τυπικής

ανάπτυξης ηλικίας 9-15 ετών και ολοκλήρωσαν δύο διαδικτυακές επισκέψεις απαντώντας σε ερωτηματολόγια. Τα παιδιά ανέφεραν μεγάλα ποσοστά άγχους που βίωσαν κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε και η εργασία των Chaves et al (2021). Δύο χρόνια μετά την πανδημία, φαίνεται ότι έχει επηρεαστεί η ψυχική υγεία και η διατροφή των παιδιών. Επιπλέον, συγκεκριμένες συμπεριφορές όπως αυξημένη καθιστική ζωή, μειωμένη σωματική δραστηριότητα, διαταραχή του ύπνου, έχουν συμβάλει στην αύξηση σωματικού βάρους σε παιδιά και εφήβους.

Η μελέτη των Welling et al (2021), η οποία διεξήχθη στην Ολλανδία είχε ως στόχο να διερευνήσει τον αντίκτυπο των μέτρων περιορισμού σχετικά με την διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και τον χρόνο έκθεσης μπροστά στην οθόνη, που σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής σε παιδιά 0-18 ετών με σοβαρή παχυσαρκία. Χρησιμοποιήθηκε ένας συνδυασμός ποιοτικών και ποσοτικών αναλύσεων, όπου αναδείχθηκαν ποικίλα αποτελέσματα. Οι ποσοτικές αναλύσεις αποκάλυψαν ότι μειώθηκε η σωματική δραστηριότητα και ο χρόνος έκθεσης μπροστά στην οθόνη ενώ ο τρόπος διατροφής και ο τρόπος δεν άλλαξε σημαντικά. Οι ποιοτικές αναλύσεις έδειξαν ότι μια μειοψηφία οικογενειών διατηρούσε αυστηρό διατροφικό πρόγραμμα και δεν ανέφερε καμία αλλαγή του τρόπου ζωής. Τέλος, σημαντικό μέρος των οικογενειών ανέφερε επιδείνωση της σωματικής δραστηριότητας, των διατροφικών συμπεριφορών – με αυξημένη ζήτηση για τρόφιμα και σημάδια ακόρεστης συμπεριφοράς- και του τρόπου ζωής. Παιδιά με προϋπάρχοντα ψυχοκοινωνικά προβλήματα ή παιδιά με υψηλή βαθμολογία συναισθηματικής διατροφής κινδύνευαν περισσότερο από τις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας στον τρόπο ζωής, συμπεριφοράς και ευημερίας. Αυτά τα παιδιά και οι οικογένειές τους, θα πρέπει να είναι υπό ιατρική επίβλεψη για την ελαχιστοποίηση των αρνητικών σωματικών και ψυχικής υγείας συνεπειών.

Οι γονικές συμπεριφορές και στάσεις έχουν διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Παράγοντες όπως το άγχος των γονέων, οι αλλαγές στη διαθεσιμότητα των τροφίμων και η αυξημένη συμμετοχή στον προγραμματισμό και την προετοιμασία των γευμάτων συνέβαλαν στις παρατηρούμενες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της παροχής πόρων και υποστήριξης για τους γονείς και τους φροντιστές, ώστε να τους βοηθήσουν να δημιουργήσουν ένα υγιεινό διατροφικό περιβάλλον στο σπίτι και να προωθήσουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους.

Η μελέτη των Valensize et al (2021), που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία είχε ως στόχο να αναλυθεί ο αντίκτυπος του περιορισμού για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19 στις αλλαγές συμπεριφοράς σε έναν παχύσαρκο παιδικό πληθυσμό και να διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ του νέου τρόπου ζωής και του επιπέδου εκπαίδευσης των γονέων. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 παχύσαρκα και υπέρβαρα παιδιά ηλικίας 2-18 ετών. Το lockdown είχε σημαντικό αντίκτυπο στον υγιή τρόπο ζωής υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών, με αρνητικές συνέπειες. Τα παιδιά των οποίων οι γονείς έχουν απολυτήριο δημοτικού έτρωγαν μεγαλύτερο και σημαντικό αριθμό γευμάτων κατά την διάρκεια του lockdown, σε αντίθεση με όσους έχουν γονείς με απολυτήριο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η πανδημία COVID-19 έχει επιδεινώσει την κατάσταση των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών καθώς και των παραγόντων κινδύνου για την δημιουργία παχυσαρκίας. Το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων παίζει καθοριστικό ρόλο στην διατροφή των παιδιών. Είναι ανάγκη να αλλάξει η κοινωνική νοοτροπία, η βελτίωση της κοινωνικής ευαισθησίας και η υιοθέτηση μιας πολιτικής πρόληψης που περιλαμβάνει την συνεργασία του σχολείου, των γονέων και των παιδιάτρων.

Ο αντίκτυπος της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ήταν άνισος, με ορισμένες υποομάδες να βιώνουν σημαντικότερες αλλαγές από άλλες. Ειδικότερα, οι

οικογένειες με χαμηλό εισόδημα αντιμετώπισαν μεγαλύτερες προκλήσεις στη διατήρηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών λόγω παραγόντων όπως η μειωμένη πρόσβαση σε φρέσκα και θρεπτικά τρόφιμα και η αυξημένη εξάρτηση από επιλογές χαμηλού κόστους και ενεργειακής πυκνότητας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η επισιτιστική ανασφάλεια, η οποία έχει επιδεινωθεί από την πανδημία, επηρεάζει δυσανάλογα τους πληθυσμούς με χαμηλό εισόδημα και τους περιθωριοποιημένους πληθυσμούς, οδηγώντας σε μεγαλύτερες προκλήσεις όσον αφορά την πρόσβαση σε υγιεινά τρόφιμα και την αγορά τους. Το γεγονός αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις και πολιτικές για την αντιμετώπιση των ειδικών αναγκών των ευάλωτων πληθυσμών και τη διασφάλιση ισότιμης πρόσβασης σε επιλογές υγιεινών τροφίμων κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Η μελέτη των Mc Nicholas et al (2022), η οποία διεξήχθη στην Αυστραλία, είχε ως στόχο να εξετάσει τις επιπτώσεις του lockdown στις αρχές του 2020 στην κίνηση (σωματική δραστηριότητα, καθιστική συμπεριφορά και ύπνος) και υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές σε οικογένειες με παιδιά 0-12 ετών στο δυτικό Σίδνεϋ της Αυστραλίας. Στην διαδικτυακή αυτή έρευνα συμμετείχαν συνολικά 1371 γονείς, ερωτώμενοι σχετικά με τις αλλαγές στην πρόσληψη τροφής από τα παιδιά και την οικογένειά τους και την σωματική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα αναφέρουν αύξηση του χρόνου έκθεσης μπροστά από την οθόνη και ελαφρά αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, της ποσότητας φαγητού που καταναλώθηκε καθώς και των γευμάτων και σνακ σε σύγκριση με την περίοδο πριν την πανδημία. Οικογένειες κατώτερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, φαίνεται να επηρεάζονται δυσανάλογα, με αύξηση της ανθυγιεινής διατροφής, χαμηλότερα επίπεδα βελτίωσης της σωματικής δραστηριότητας και αύξηση οικογενειακής καθιστικής ζωής. Τέτοιοι περιορισμοί, μπορεί να οδηγήσουν σε επιζήμιες αλλαγές συμπεριφοράς για την υγεία. Πολιτικές στρατηγικές θα πρέπει να προσανατολίζονται προς την προώθηση συμπεριφορών υγιούς κίνησης, εστιάζοντας σε οικογένειες περιορισμών, μπορεί να οδηγήσουν σε επιζήμιες

αλλαγές συμπεριφοράς για την υγεία. Πολιτικές στρατηγικές θα πρέπει να προσανατολίζονται προς την προώθηση συμπεριφορών υγιούς κίνησης, εστιάζοντας σε οικογένειες χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου για να διασφαλιστεί ότι η πανδημία δεν θα διευρύνει το υπάρχον χάσμα.

Συνολικά, η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με πιθανές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία τους. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις και πολιτικές για την υποστήριξη της υγιεινής διατροφής των παιδιών κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία, καθώς και για περαιτέρω έρευνα για την καλύτερη κατανόηση των υποκείμενων παραγόντων αυτών των αλλαγών και των συνεπειών τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση είχε ως στόχο να εντοπίσει και να συνθέσει την υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Συνολικά, η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με πιθανές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία τους. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις και πολιτικές για την υποστήριξη της υγιεινής διατροφής των παιδιών κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία, καθώς και για περαιτέρω έρευνα για την καλύτερη κατανόηση των υποκείμενων παραγόντων αυτών των αλλαγών και των συνεπειών τους.

Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για τη σωματική ανάπτυξη, τη γνωστική ανάπτυξη και τη συνολική ευημερία των παιδιών. Η διασφάλιση ότι τα παιδιά διατηρούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να συμβάλει στην υποστήριξη της βέλτιστης ανάπτυξης και ανάπτυξής τους, ιδίως κατά τη διάρκεια κρίσιμων περιόδων ανάπτυξης, όπως η βρεφική και η εφηβική ηλικία.

Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μπορούν να διατηρηθούν στην ενήλικη ζωή και να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένοι τύποι καρκίνου. Απαιτούνται προσπάθειες συνηγορίας για την προώθηση πολιτικών που υποστηρίζουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία. Αυτό περιλαμβάνει πρωτοβουλίες για την αύξηση της πρόσβασης σε φρέσκα και θρεπτικά τρόφιμα, την προώθηση της επισιτιστικής ασφάλειας και τη μείωση της εμπορίας ανθυγιεινών τροφίμων στα παιδιά.

Με την αντιμετώπιση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μπορούμε να συμβάλουμε στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας απέναντι σε μελλοντικές κρίσεις δημόσιας υγείας και άλλα δυσμενή γεγονότα και να αποτρέψουμε τις μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία των παιδιών.

Υπάρχει ισχυρή σύνδεση μεταξύ διατροφής και ψυχικής υγείας, με τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες να συμβάλλουν στην αύξηση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ των παιδιών. Η αντιμετώπιση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να συμβάλει στην προαγωγή της ψυχικής τους υγείας και της συναισθηματικής τους ευημερίας κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.

Η πανδημία επηρέασε δυσανάλογα χαμηλού εισοδήματος και περιθωριοποιημένους πληθυσμούς, επιδεινώνοντας τις υπάρχουσες ανισότητες στην υγεία και την επισιτιστική ανασφάλεια. Η αντιμετώπιση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι απαραίτητη για την προώθηση της κοινωνικής ισότητας και τη διασφάλιση ότι όλα τα παιδιά έχουν ίσες ευκαιρίες για ένα υγιές μέλλον. Με την αντιμετώπιση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μπορούμε να συμβάλουμε στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας απέναντι σε μελλοντικές κρίσεις δημόσιας υγείας και άλλα δυσμενή γεγονότα. Αυτό περιλαμβάνει την προώθηση υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης, την προώθηση ισχυρών δικτύων υποστήριξης της οικογένειας και της κοινότητας και την υποστήριξη πολιτικών που εξασφαλίζουν την πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα για όλα τα παιδιά. Η αντιμετώπιση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας απαιτεί συνεργασία μεταξύ πολλών τομέων, συμπεριλαμβανομένης της δημόσιας υγείας, της εκπαίδευσης και των κοινοτικών οργανώσεων. Οι συνεργατικές προσπάθειες μπορούν να βοηθήσουν στην

αξιοποίηση των πόρων και της εμπειρογνωμοσύνης για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των παιδιών και των οικογενειών.

Οι παρεμβάσεις που είναι προσαρμοσμένες στις ειδικές ανάγκες των διαφόρων πληθυσμών είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι παρεμβάσεις αυτές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη παράγοντες όπως οι πολιτιστικές πεποιθήσεις, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και η συμμετοχή των γονέων στον προγραμματισμό και την προετοιμασία των γευμάτων.

Η εκπαίδευση και η υποστήριξη των γονέων και των φροντιστών είναι ουσιαστικής σημασίας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών μεταξύ των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή καθοδήγησης σχετικά με τον σχεδιασμό υγιεινών γευμάτων, το μαγείρεμα και τα ψώνια τροφίμων, καθώς και την υποστήριξη της ψυχικής υγείας για να βοηθηθούν οι γονείς και οι φροντιστές να αντιμετωπίσουν το στρες και το άγχος.

Τέλος, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για την καλύτερη κατανόηση των υποκείμενων παραγόντων των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ιδίως μεταξύ περιθωριοποιημένων και ευάλωτων πληθυσμών. Διαχρονικές μελέτες που παρακολουθούν τα παιδιά σε βάθος χρόνου μπορούν να παράσχουν πολύτιμες πληροφορίες για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της πανδημίας στη διατροφή και τα αποτελέσματα της υγείας των παιδιών.

Μεγάλο μέρος της υπάρχουσας έρευνας σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας έχει επικεντρωθεί σε χώρες υψηλού εισοδήματος, με περιορισμένη έρευνα σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος ή σε ποικίλα πολιτιστικά πλαίσια. Αυτό το κενό στη βιβλιογραφία περιορίζει την κατανόησή μας για τον παγκόσμιο αντίκτυπο της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και τις πιθανές διαφοροποιήσεις στις διατροφικές αλλαγές σε διαφορετικούς πληθυσμούς και περιβάλλοντα.

Μπορούν να γίνουν οι ακόλουθες συστάσεις για μελλοντική έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19:

1. Διεξαγωγή διαχρονικών μελετών: Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να περιλαμβάνει διαχρονικά σχέδια μελετών για την καλύτερη κατανόηση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της πανδημίας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και στα αποτελέσματα της υγείας. Αυτό θα βοηθήσει στον εντοπισμό επίμονων αλλαγών στις διατροφικές συμπεριφορές και στις πιθανές συνέπειές τους, καθώς και στην ενημέρωση για την ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων για την προώθηση της υγιεινής διατροφής στη μετά την πανδημία εποχή.

2. Διερεύνηση του ρόλου των πολιτισμικών και κοινωνικοοικονομικών παραγόντων: Οι ερευνητές θα πρέπει να διερευνήσουν την επίδραση των πολιτιστικών και κοινωνικοοικονομικών παραγόντων στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό θα παρείχε μια πιο αποχρωματισμένη κατανόηση των υποκείμενων παραγόντων των αλλαγών στις διατροφικές συμπεριφορές και θα βοηθούσε στην προσαρμογή των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση των ειδικών αναγκών των διαφόρων πληθυσμών.

3. Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων: Περαιτέρω μελέτες θα πρέπει να επικεντρωθούν στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων στρατηγικών και παρεμβάσεων που αποσκοπούν στην προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια και μετά την πανδημία. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης στα σχολεία, υπηρεσίες υποστήριξης της ψυχικής υγείας και κοινοτικές πρωτοβουλίες που αποσκοπούν στην αύξηση της πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα.

4. Εξέταση του αντίκτυπου των ευρύτερων παραγόντων του πλαισίου: Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει επίσης να εξετάσει τον ρόλο των ευρύτερων πλαισιακών παραγόντων, όπως οι αλλαγές στο διατροφικό περιβάλλον, οι πρακτικές μάρκετινγκ τροφίμων και οι

κυβερνητικές πολιτικές που σχετίζονται με την ασφάλεια των τροφίμων και τη διατροφή, στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό θα βοηθούσε στον εντοπισμό πιθανών τομέων παρέμβασης και ανάπτυξης πολιτικής για την υποστήριξη της υγιεινής διατροφής στο πλαίσιο της συνεχιζόμενης κρίσης δημόσιας υγείας.

5. Διερεύνηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ της ψυχικής υγείας και των διατροφικών συνηθειών: Περαιτέρω έρευνα θα πρέπει να εξετάσει την πολύπλοκη σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας των παιδιών και των διατροφικών τους συνηθειών κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη διερεύνηση των μηχανισμών μέσω των οποίων η ψυχική υγεία επηρεάζει τις επιλογές τροφίμων και τις διατροφικές συμπεριφορές, καθώς και τον εντοπισμό πιθανών στρατηγικών για την υποστήριξη τόσο της ψυχικής υγείας όσο και της υγιεινής διατροφής των παιδιών.

6. Εφαρμογή αυστηρών μεθοδολογιών: Για τη βελτίωση της ποιότητας και της αξιοπιστίας των μελλοντικών ερευνών, οι μελέτες θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυστηρές μεθοδολογίες, όπως επικυρωμένες μετρήσεις των διατροφικών συνηθειών, αντικειμενικά εργαλεία αξιολόγησης και προηγμένες στατιστικές τεχνικές για την ανάλυση των δεδομένων. Αυτό θα συμβάλει στη μείωση των πιθανών προκαταλήψεων και θα ενισχύσει την αξιοπιστία των ερευνητικών ευρημάτων.

Με την αντιμετώπιση αυτών των συστάσεων, η μελλοντική έρευνα μπορεί να συμβάλει σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 και να ενημερώσει για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων και πολιτικών για την υποστήριξη της υγιεινής διατροφής και της συνολικής ευημερίας στη μετά την πανδημία εποχή.

Οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει λοιπόν να στοχεύουν στη συμπερίληψη πιο διαφορετικών πληθυσμών και πολιτισμικών πλαισίων, ώστε να παρέχουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Συμπερασματικά, η αντιμετώπιση των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 αποτελεί επείγουσα προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία. Απαιτούνται συνεχείς προσπάθειες έρευνας και παρέμβασης για την κατανόηση των επιπτώσεων της πανδημίας στη διατροφή και τα αποτελέσματα της υγείας των παιδιών, την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και την υποστήριξη πολιτικών που υποστηρίζουν ένα υγιές μέλλον για όλα τα παιδιά.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Al Hourani, H., Alkhatib, B., Abdullah, M. (2022). Impact of COVID - 19 Lockdown on Body Weight, Eating Habits, and Physical Activity of Jordanian Children and Adolescents. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 16(5):1855-1863. DOI: 10.1017/dmp.2021.48
- Alexander, K., E., Ventura, E., E., Spruijt –Metz, D., Weigensberg, M., J., Goran, M., I., Davis, J., N. (2009). Association of breakfast skipping with visceral fat among overweight Latino youth. *Obesity*, 17(8): 1528-33. DOI: 10.1038/oby.2009.127
- Alves, J.M., Yunker, A.G., DeFendis, A., Xiang, A.H., Page, K. A. (2021). BMI status and associations between affect, physical activity and anxiety among U.S. during COVID – 19. *Pediatric Obesity*, 16: e12786. DOI: 10.1111/ijpo.12786
- Androutsos, O., Perperidi, M., Georgiou, C., Chouliaras, G. (2021). Lifestyle Changes and Determinants of Children’s and Adolescents Body Weight Increase During the First COVID – 19 Lockdown in Greece : The COV – EAT Study. *Nutrients*, 13(3): 930. DOI: 10.3390/nu13030930
- Bergmann, C., Dimitrova, N., Alaslani, K., Almohammadi, A., Alroqi, H., Aussems.,S., Barakova, M., Davies, C., Gonzalez – Gomez, N., Gibson., S., Havron, N., Horowitz-Kraus, T., Kanero, J., Kartusina, N., Keller, C., Mayor, J., Mundry, R., Shinskey, J., Mani, N. (2022). Young children’s screen time during the first COVID-19 lockdown in 12 countries. *Nature*, 12:2015. DOI: 10.1038/s41598-022-05840-5
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual review of nutrition*, 19(1): 41-62. DOI: 10.1146/annurev.nutr.19.1.41
- Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics*, 48(4): 893-907. DOI: 10.1016/s0031-3955(05)70347-3

- Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: what works?. *International Journal of Obesity*, 33(S1): S74-S81. DOI: 10.1038/ijo.2009.22
- Cairns, G., Angus, K., Hastings, G., & Caraher, M. (2013). Systematic reviews of the evidence on the nature, extent and effects of food marketing to children. A retrospective summary. *Appetite*, 62: 209–215. DOI: 10.1016/j.appet.2012.04.017
- Chaves, E., Reddy, S. D., Cadieux, A., Tomasula, J., Reynolds, K. (2022). The Continued Impact of the COVID – 19 Pandemic on a Pediatric Obesity: A Commentary on the Return to a Healthy New “Normal” . *International Research and Public Health*, 19(9): 5597. DOI: 10.3390/ijerph19095597
- Cucinotta D., & Vanelli M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*, 91(1): 157–160. DOI: 10.23750/abm.v91i1.9397
- Daniels, S. R., Arnett, D. K., Eckel, R. H., Gidding, S. S., Hayman, L. L., Kumanyika, S., Robinson, T. N., Scott, B. J., St. Jeor, S., & Williams, C. L. (2005). Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation*, 111(15): 1999–2012. DOI: 10.1161/01.CIR.0000161369.71722.10
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Eposito, E., De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1): 229. DOI: 10.1186/s12967-020-02399-5
- Dunn, C. G., Kenney, E., Fleischhacker, S. E., & Bleich, S. N. (2020). Feeding low-income children during the Covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 382(18): e40. DOI: 10.1056/NEJ;p2005638
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP, & WHO. (2020). *The state of food security and nutrition in the world 2020: Transforming food systems for affordable healthy diets*. Rome: FAO. Available at: <https://www.fao.org/3/ca9692en/ca9692en.pdf>

- FAO. (2015). *The state of food insecurity in the world 2015: Meeting the 2015 international hunger targets: taking stock of uneven progress*. Food and Agriculture Organization of the United. Available at: <https://www.fao.org/3/i4646e/i4646e.pdf>
- FAO. (2020). *COVID-19 and food safety: Guidance for competent authorities responsible for national food safety control systems*. Rome: FAO. Available at: <https://www.fao.org/3/ca8842en/CA8842EN.pdf>
- Farrow, C. V., Haycraft, E., & Blissett, J. M. (2015). Teaching our children when to eat: how parental feeding practices inform the development of emotional eating—a longitudinal experimental design. *American Journal of Clinical Nutrition*, 101(5): 908-913. DOI: 10.3945/ajcn.114.103713.
- Gidding, S. S., Dennison, B. A., Birch, L. L., Daniels, S. R., Gillman, M. W., Lichtenstein, A. H., Rattay, K. T., Steinberger, J., Stettler, N., Van Horn, L., & American Heart Association; American Academy of Pediatrics. (2006). Dietary recommendations for children and adolescents: A guide for practitioners. *Pediatrics*, 117(2): 544 - 559. DOI: 10.1542/peds.2005-2374.
- Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J., & Snyder, D. (1998). Why Americans eat what they do: taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(10): 1118-1126. DOI: 10.1016/S0002-8223(98)00260-0.
- Gundersen, C., & Ziliak, J. P. (2015). Food insecurity and health outcomes. *Health Affairs*, 34(11): 1830-1839. DOI: 10.1377/hlthaff.2015.0645
- Gundersen, C., Hake, M., Dewey, A., Engelhard, E. (2021). Food insecurity during COVID-19. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 43(1), 153-161. DOI: 10.1002/aep.13100

- Hassen, T. B., Bilali, H., E., Allahyari, M., S., Berjan, S., Fotina, O.(2021). Food purchasing and eating behaviors during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey of Russian adults. *Apetite*, 165: 105309. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105309
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Silver, R., C., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C., M., Yardley, L., Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M., Bullmore, Ed. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6): 547-560. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Ilesanmi, O., Afolabi, A., Kwaghe, A. (2021). A scope review on the global impact of COVID – 19 lockdown on adolescents' health. *African Health Science*, 21(4): 1518 – 26. DOI: 10.4314/ahs.v2i4.4
- Kumanyika, S. K. (2008). Environmental influences on childhood obesity: ethnic and cultural influences in context. *Physiology & behavior*, 94(1):61-70. DOI: 10.1016/j.physbeh.2007.11.019
- Lien, N., Lytle, L. A., & Klepp, K. I. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Preventive Medicine*, 33(3): 217–226. DOI: 10.1006/pmed.2001.0874
- Ludvigsson, J. F. (2020). Children are unlikely to be the main drivers of the COVID-19 pandemic - a systematic review. *Acta Paediatrica*, 109(8): 1525-1530. DOI: 10.1111/apa.15371
- McNicholas, J., Hammersley, M., Hopkins, S., McDermott, S., Plaskett, J. (2022). The impact of COVID-19 restrictions on the healthy eating and movement behaviours of 0-12 year old children in Western Sydney, Australia. *Frontiers in Public Health*, 10:841178. DOI: 10.3389/fpubh.2022.841178

- Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O. T., Pietinen, P., & Viikari, J. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young Finns Study. *British Journal of Nutrition*, 93(6): 923–931. DOI: 10.1079/bjn20051418
- Nicklaus, S. (2009). Development of food variety in children. *Appetite*, 152(1): 253-255. DOI: 10.1016/j.appet.2008.09.018
- O' Meara, L., Turner, C., Coitinho, D., C., Oenema, S. (2022). Consumer experiences of food environments during the Covid – 19 pandemic: Global insights from a rapid online survey of individuals from 119 countries. *Global Food Security*, 32:100594. DOI: 10.1016/j.gfs.2021.100594
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., Antoniazzi, F., Piacentini, G., Fearnbach, S. N., Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: A longitudinal study. *Obesity*, 28(8): 1382–1385. DOI: 10.1002/oby.22861
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5): 631-643. DOI: 10.1037/amp0000660
- Pujia, R., Ferro, Y., Maurotti, S., Khoory, J., Gazzarusso, C., Pujia, A., Montalcini, T., Mazza, E. (2021). The effects of COVID-19 on the eating habits of children and adolescents in Italy: A pilot survey study. *Nutrients*, 13(8): 2641. DOI: 10.3390/nu13082641
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Munoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Mena - Molina, A., Lof, M., Erickson, K., I., Rubans, D., R., Ortega, F., B., Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. DOI: 10.1007/s40279-019-01099-5

- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Peres, W., A., F., Martorell, M., Aires, M., T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco – Marin, F., Paternina – Sierra, K., Rodriguez – Meza, J., E., Montero, P., M., Bernabe, G., Pauletto, A., Taci., X., Visioli, F., Davalos, A. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent’s dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6): 1807. DOI: 10.3390/nu12061807
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19–related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity*, 28(6): 1008-1009. DOI: 10.1002/oby.22813
- Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C., Hermans, R., C., J. (2012). Influence of peers and friends on children’s and adolescents’ eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3): 369-378. DOI: 10.1016/j.physbeh.2012.03.022
- Savage, J. S., Fisher, J. O., Birch, L., L. (2007). Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1): 22-34. DOI: 10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x
- Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99(1): S22-S25. DOI: 10.1017/S0007114508892471
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., Joshi, G. (2020). Impact of COVID – 19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293: 113429. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113429

- Seidler A., L., Hunter, K., E., Baur, L., Espinoza, D., Taylor, R., W., Wen, L., M., Hesketh, K., D., Campbell, K., Daniels, L., Mahrshahi, S., Rissel, C., Taylor, B., Askie, L., M. (2022). Examining the sustainability of effects of early childhood obesity prevention interventions: follow – up of the EPOCH individual participant data prospective meta – analysis. *Pediatric Obesity*, 17(9):e12919. DOI: 10.1111/ijpo.12919
- UNICEF. (2020). *Supporting children’s nutrition during the COVID-19 pandemic*. Available at: <https://www.unicef.org/media/68521/file/Supporting-children%E2%80%99s-nutrition-during-COVID-19-2020.pdf>
- United Nations. (2020). *Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Children*. Available at: https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-04/160420_Covid_Children_Policy_Brief.pdf
- USDA. (2020). *Nutrition education: SNAP-Ed*. United States Department of Agriculture. Available at: <https://www.fns.usda.gov/snap-ed/nutrition-education-snap-ed>
- Van Lancker, W., & Parolin, Z. (2020). COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *The Lancet Public Health*, 5(5): e243-e244. DOI: 10.1016/S2468-2667(20)30084-0
- Valensize, M., D’Amico, F., Cucinotta, U., Lugara, C., Zirilli, G., Zema, A., Wasniewska, M., Pajno G., B. (2021). The lockdown effects on a pediatric obese population in the COVID-19 era. *Italian journal of Pediatrics*, 47(1):209. DOI: 10.1186/s13052-021-01142-0
- van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Report*, 18(6):35. DOI: 10.1007/s11892-018-1000-x
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228): 945-947. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30547-X

- Wardle, J., Carnell, S., & Cooke, L. (2005). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: how are they related?. *Journal of the American dietetic association*, 105(2): 227-232. DOI: 10.1016/j.jada.2004.11.006
- Welling, M.S., Abawi, O., van den Eynde, E., van Rossum, E., F., C., Halberstadt, J., Brandsma, A., E., Kleinendorst, L., van der Akker, E., L., T., van der Vroom, B. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic and related lockdown measures on lifestyle behaviours and well-being in children and adolescents with severe obesity. *Obesity Facts*, 15(2): 186-196. DOI: 10.1159/000520718
- WFP. (2020). *COVID-19: potential impact on the world's poorest people: a WFP analysis of the economic and food security implications of the pandemic*. World Food Programme. Available at: <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000114205/download/>
- Williams, G., Hamm, M., P., Shulhan, J., Vandermeer, B., Hartling, L. (2014). Social media interventions for diet and exercise behaviours: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 4(2):e003926. DOI: 10.1136/bmjopen-2013-003926
- World Health Organization [WHO]. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation report, 51*. WHO. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331475/nCoVsitrep11Mar2020-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>