



**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

«Διατροφικές συνήθειες και επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ενηλίκων που γυμνάζονται κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών»

ΦΟΙΤΗΤΗΣ: ΦΕΕΝΣΤΡΑ ΙΩΝ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Σητεία, 2012



**TECHNOLOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTE OF CRETE
DEPARTMENT OF NUTRITION & DIETETICS**

«Eating habits and levels of physical activity of adults who work out during their summer holidays»

**STUDENT: FEENSTRA ION
SUPERVISOR: PAPADAKI ANGELIKI**

Sitia, 2012

Ευχαριστίες

Θα ήθελα σε αυτό το σημείο να ευχαριστήσω όλους αυτούς που χωρίς τη συμβολή τους δε θα είχα καταφέρει να ολοκληρώσω τις σπουδές μου στο Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας. Πρώτα από όλα ένα ευχαριστώ, σε όλους εκείνους οι οποίοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια και έδωσαν λίγο από το χρόνο τους, στη δική μου προσπάθεια..

Στον καθηγητή μου κ. Φραγκιαδάκη Γεώργιο για τη καθοδήγησή του ως προς το θέμα της πτυχιακής μου, καθώς και στην Καμπουράκη Μαρία για τη βοήθειά της όλα τα χρόνια των σπουδών μου, σε ότι χρειαζόμουν.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στην εισηγήτριά μου, κ. Αγγελική Παπαδάκη για την πολύτιμη βοήθεια, το χρόνο και την υπομονή της μέχρι να ολοκληρωθεί η πτυχιακή εργασία μου.

Την εργασία μου την αφιερώνω στους γονείς μου,
Ιωχάννες Φεένστρα και Άννα Φεένστρα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι διατροφικές συνήθειες, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και ο τρόπος ζωής γενικότερα αλλάζουν κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, αλλά και των καλοκαιρινών διακοπών, προς μια λιγότερο 'υγιεινή' κατεύθυνση, με αυξήσεις στην ολική πρόσληψη ενέργειας, λίπους, αλατιού και αλκοολούχων ποτών. Στις δύο προαναφερόμενες περιόδους παρατηρείται επίσης συχνά αύξηση του σωματικού βάρους. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθούν με λεπτομέρεια οι πιθανές αλλαγές στη διατροφή και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας τριών ομάδων ενηλίκων, μελών ενός γυμναστηρίου, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στη Μύκονο την περίοδο Ιούνιο με Σεπτέμβριο του 2009. Στην έρευνα πήραν μέρος Έλληνες τουρίστες (n=31), τουρίστες από το εξωτερικό (n=31) και μόνιμοι κάτοικοι της Μυκόνου (n=29). Η αξιολόγηση έγινε με ερωτηματολόγια διατροφικών συνθησιών τα οποία εξασφάλισαν πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσης επιλεγμένων τροφίμων, τις γενικές διατροφικές συνήθειες και διάφορα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Επίσης, χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια φυσικής δραστηριότητας (IPAQ) για να εξασφαλίσουν πληροφορίες σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα στην εργασία, κατά τη διάρκεια οικιακών εργασιών και κηπουρικής, κατά τη διάρκεια μετακινήσεων και κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου.

Στα αποτελέσματα φάνηκαν σημαντικές διαφορές στη διατροφή των συμμετεχόντων μεταξύ του διαστήματος πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών. Στις ομάδες των Ελλήνων τουριστών και μόνιμων κατοίκων προς μια λιγότερο υγιεινή κατεύθυνση, κυρίως λόγω παράβλεψης γευμάτων, ενώ στους ξένους τουρίστες προς μια πιο υγιεινή, καθώς πρόσθεσαν πολλά φρούτα και θαλασσινά στα γεύματά τους. Συμπεραίνουμε ότι η διατροφή και των τριών ομάδων ήταν σχετικά ισορροπημένη και πριν αλλά και κατά τη διάρκεια των διακοπών. Κάποια γεύματα παραλείπονταν από τους Έλληνες κυρίως, λόγω έλλειψης χρόνου προετοιμασίας, αλλά με σωστό προγραμματισμό μπορούν να τα προσθέσουν και αυτά στο μέλλον.

Λέξεις Κλειδιά: Διατροφικές συνήθειες, φυσική δραστηριότητα, καλοκαιρινές διακοπές

ABSTRACT

Recent studies have showed that eating habits and physical activity change during weekends, Christmas and New Year, but also summer holidays, towards a less healthy direction, involving and increase in total energy intake, fat, salt and alcohol. On Christmas-New Years and summer holidays there is also often an increase in body weight. The aim of this research was the investigation of the changes of eating habits and physical activity of three groups of adults, who are all members of a gym, during their summer holidays.

The study took place in the island of Mykonos during the months of June, July, August and September of 2009. Participants were Greek tourists (n=31), tourists traveling from abroad (n=31) and permanent residents of Mykonos (n=29). We used dietary habit questionnaires, which provided information on the frequency and quantity of consumption of selected foods, general dietary habits and various demographic characteristics. We also used a physical activity questionnaire (IPAQ) to obtain information on physical activity at work, during housework and gardening, while traveling and during leisure time.

The results showed significant differences in the diet of all participants before and during their holidays. The diet of Greek tourists and permanent residents took a less healthy direction during the summer holidays, mainly due to meal skipping, whereas foreign tourists generally followed a healthier diet during the holidays, since they increased their intake of fruit and seafood meals. In conclusion, the diet of all three groups was relatively balanced, both before and during the summer holidays. Some meals were missing from Greek people's diets, due to lack of preparation time, but with proper planning they can add them in the future.

Key Words: Eating habits, physical activity, summer holidays

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	σελ 4
Εισαγωγή	σελ 7
Κεφάλαιο 1 : Διατροφικές συνήθειες σε περιόδους διακοπών	σελ 9
1.1 Γενικές συνήθειες διατροφής (πρόσληψη πρωινού, ενδιάμεσων γευμάτων κλπ.)	σελ 9
1.2 Ομάδες τροφίμων.....	σελ 11
1.3 Πρόσληψη μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών.....	σελ 15
1.4 Επίδραση σε ανθρωπομετρικοί δείκτες, βιολογικούς δείκτες και επιδημιολογία ασθενειών.....	σελ 16
Κεφάλαιο 2 : Φυσική δραστηριότητα σε περιόδους διακοπών	σελ 18
2.1 Επίδραση στην υγεία.....	σελ 18
2.2 Ασκησιογενείς επιδράσεις.....	σελ 19
2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα σε περιόδους διακοπών.....	σελ 24
Κεφάλαιο 3 : Σκοπός και μεθοδολογία	σελ 26
3.1 Σκοπός της έρευνας.....	σελ 26
3.2 Μεθοδολογία της έρευνας.....	σελ 26
Κεφάλαιο 4 : Αποτελέσματα	σελ 30
Κεφάλαιο 5 : Συζήτηση και αποτελέσματα	σελ 47
Βιβλιογραφία :	σελ 50

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σημασία της υγιεινής διατροφής για την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων έχει τεκμηριωθεί στη σύγχρονη βιβλιογραφία (Willet, 1994). Η παραδοσιακή Ελληνική-Μεσογειακή διατροφή είναι ένα διατροφικό σχήμα που προωθείται για τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία αλλά και τη γευστικότητά του (Nestle, 1995). Πλούσια σε φυτικές τροφές και χαμηλή σε κορεσμένα λίπη, η διατροφή αυτή έχει συσχετιστεί με μακροζωία και χαμηλά ποσοστά χρόνιων νοσημάτων στις Μεσογειακές, σε σχέση με άλλες αναπτυγμένες χώρες (Helsing, 1995, Trichopoulou, Kouris et. al, 1995). Παρά την παράδοσή τους αυτή, οι διατροφικές συνήθειες των σύγχρονων Ελλήνων έχουν αλλάξει σημαντικά τις τελευταίες δύο δεκαετίες και πλησιάζουν ένα πιο ‘Δυτικό’ μοντέλο διατροφής, που χαρακτηρίζεται από αυξημένη κατανάλωση ζωικών προϊόντων και χαμηλή πρόσληψη δημητριακών, φρούτων, λαχανικών και οσπρίων (Kafatos, Kouroumalis et. al, 1991).

Στις μέρες μας, οι Ελληνικές Αρχές Υγείας συστήνουν ένα διατροφικό σχήμα που βασίζεται στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή. Σ’ αυτό συμπεριλαμβάνονται η καθημερινή κατανάλωση άφθονων ποσοτήτων φυτικών προϊόντων (φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένων δημητριακών); ελαιόλαδο ως η βασική πηγή λίπους; όσπρια τέσσερις φορές την εβδομάδα; καθημερινή κατανάλωση χαμηλής/μέτριας ποσότητας γαλακτοκομικών προϊόντων (κατά προτίμηση άπαχων ή ημιάπαχων); εβδομαδιαία κατανάλωση χαμηλής/μέτριας ποσότητας ψαριών και πουλερικών; όχι πάνω από τέσσερα αυγά την εβδομάδα; κόκκινο κρέας (κατά προτίμηση άπαχο) μερικές φορές το μήνα; φρούτα ως επιδόρπιο; μέτρια κατανάλωση κρασιού (κατά προτίμηση με τα γεύματα) (Trichopoulou, Kouris et. al, 1995, Kafatos, Verhagen, et. al, 2000).

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, προς μια λιγότερο ‘υγιεινή’ κατεύθυνση, με αυξήσεις στην ολική πρόσληψη ενέργειας, λίπους και αλκοολούχων ποτών (Haines, Hama et. al, 2003). Έρευνες στις Η.Π.Α. έχουν επίσης δείξει αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιακές παθήσεις κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, πιθανώς λόγω των αλλαγών σε διάφορες συνήθειες σχετιζόμενες με την υγεία, όπως η διατροφή (αυξημένη πρόσληψη φαγητού, λιπαρών φαγητών, αλατιού και αλκοολούχων ποτών) και η φυσική δραστηριότητα (Spencer, Goldberg, et. al, 1998, Phillips, Jarvinen et. al, 2004). Κατά την περίοδο των διακοπών των Χριστουγέννων έχει επίσης παρατηρηθεί αύξηση του σωματικού βάρους σε ενήλικες, η οποία πιθανώς να αποτελεί σημαντικό παράγοντα

συμβολής στα αυξημένα ποσοστά της ενήλικης παχυσαρκίας (Baker, Kirschenbaum, 1998, Roberts, Mayer, 2000).

Αύξηση του σωματικού βάρους έχει επίσης παρατηρηθεί κατά την περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών σε παιδιά, πιθανώς λόγω της μειωμένης φυσικής δραστηριότητας, αύξηση στην προσφορά τροφών πλούσιων σε ενέργεια και αύξηση των περιστάσεων που προκαλούν υπερφαγία (Gillis, McDowell, 2005, Downey, Boughton, 2007). Καμία όμως από αυτές τις προηγούμενες έρευνες (τόσο κατά την περίοδο των διακοπών των Χριστουγέννων όσο και των καλοκαιρινών διακοπών) δεν έχει μελετήσει με λεπτομέρεια τις πιθανές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική δραστηριότητα που μπορεί να οδηγήσουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Επιπλέον, οι διατροφικές αλλαγές, καθώς και οι πιθανές αλλαγές στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να λάβουν χώρα κατά την περίοδο των καλοκαιρινών διακοπών δεν έχουν ακόμα μελετηθεί σε ομάδες ενηλίκων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

1.1 Γενικές συνήθειες

Ο όρος διατροφικές συνήθειες, αναφέρεται στο γιατί και πως οι άνθρωποι τρώνε, ποιές τροφές προτιμούν, και με ποιούς γευματίζουν. Επίσης, και με ποιούς τρόπους οι άνθρωποι λαμβάνουν, αποθηκεύουν, χρησιμοποιούν και απορρίπτουν τα τρόφιμα. Ατομικοί, κοινωνικοί, πολιτιστικοί, θρησκευτικοί, περιβαλλοντικοί και πολιτικοί παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες όλων των ανθρώπων.

Κατά γενική ομολογία, όλοι οι άνθρωποι τρώνε για να επιβιώσουν και έπειτα για την απόλαυση που τους προσφέρει η τροφή, για την ευχαρίστηση που νιώθουν γευματίζοντας οικογενειακά και τέλος για την ικανοποίηση που αισθάνονται όταν έχουν οι ίδιοι ετοιμάσει το γεύμα τους. Για παράδειγμα, κάποιος που δεν είναι πεινασμένος μπορεί να φάει ένα κομμάτι κέικ μονάχα για την απόλαυση που θα του προσφέρει. Οι άνθρωποι τρώνε σύμφωνα με την εθιμοτυπία, που ορίζει κάθε περιοχή, γεύματα και σνακ, καθώς και συνδυασμούς τροφίμων αποδεκτούς. Η εθιμοτυπία αναφέρεται επίσης σε αποδεκτές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, για παράδειγμα, για ορισμένες ομάδες είναι αποδεκτό να γλύφουν τα δάκτυλά τους κατά τη διάρκεια του φαγητού, ενώ για άλλες αυτό είναι δείγμα αγενής συμπεριφοράς. Τέλος, υπάρχει ποικιλία ανάλογα εάν το γεύμα είναι επίσημο, ανεπίσημο ή ειδικό (πχ. γεύμα γενεθλίων ή θρησκευτική εορτή) (Haviland, William, 1990).

Ως γεύμα συνήθως ορίζουμε την κατανάλωση δύο η περισσότερων τροφίμων σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα, ενώ το σνακ αποτελείται από μια μικρή ποσότητα τροφής η ποτού που τρώγεται μεταξύ των γευμάτων. Ένας κοινός τρόπος διατροφής αποτελείται από τρία γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) την ημέρα και με σνακ μεταξύ των γευμάτων. Τα συστατικά του γεύματος ποικίλλουν μεταξύ των πολιτισμών, όμως σε γενικές γραμμές περιλαμβάνουν δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, κρέας, ψάρια και όσπρια όπου συνήθως συνοδεύονται με λαχανικά. Ευρέως κυκλοφορούν διάφοροι οδηγοί τροφίμων που περιέχουν υποδείξεις σχετικά με τις τροφές, το μέγεθος των μερίδων, καθώς και τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη. Ωστόσο οι προσωπικές προτιμήσεις, η συνήθεια, η οικογένεια και οι κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τι καταναλώνει ο κάθε άνθρωπος (Haviland, William, 1990).

Σε κάθε κουλτούρα υπάρχουν τόσο αποδεκτά όσο και μη τρόφιμα αν και αυτό δεν εξαρτάται από το κατά πόσο η όχη είναι κάτι φαγώσιμο. Για παράδειγμα, οι αλιγάτορες οι οποίοι υπάρχουν σε πολλά μέρη του κόσμου, χρησιμοποιούνται σαν τροφή σε ορισμένες περιοχές. Ομοίως, τα άλογα, οι χελώνες και τα σκυλιά τρώγονται σε μερικούς πολιτισμούς ενώ σε άλλους είναι απαράδεκτες πηγές τροφίμου (Kittler, Pamela, et. al, 1998).

Υπάρχουν αναμφισβήτητα αμέτρητες γεύσεις και συνδυασμοί τροφίμων σε όλο τον κόσμο. Υπάρχει μια προτίμηση για ορισμένες γεύσεις οι οποίες είναι εύκολα αποδεκτές ενώ άλλες, αναπτύσσονται σταδιακά έως ότου μαθευτούν από μεγάλη μερίδα ατόμων. Η γλυκιά γεύση για παράδειγμα είναι παγκοσμίως αποδεκτή, γεύσεις όμως όπως η αλμυρή, πικάντικη, ξινή και πικρή συνηθίζονται σιγά σιγά από τον άνθρωπο. Συγκεκριμένα όσο περισσότερο έχει εκτεθεί ένα άτομο σε κάποιο τρόφιμο – γεύση ενθαρρύνεται στο να το φάει και μεγαλώνει η πιθανότητα η συγκεκριμένη τροφή να γίνει πλέον αποδεκτή. Αυτό συμβαίνει καθότι το άτομο οικειοποιείται γεύσεις και έτσι αναπτύσσονται σε ευρύτερη κλίμακα (Kittler, Pamela, et. al, 1998).

1.1.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τις συνήθειες διατροφής

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που καθορίζουν πια τρόφιμα ένα πρόσωπο προτιμά. Εκτός από τις προσωπικές προτιμήσεις υπάρχουν και πολιτιστικές, κοινωνικές, θρησκευτικές, οικονομικές, περιβαλλοντικές και τέλος πολιτικές επιρροές.

- **Ατομικές προτιμήσεις.**

Κάθε άτομο έχει μοναδικές συμπάθειες και αντιπάθειες που αφορούν τα τρόφιμα. Αυτές οι προτιμήσεις αναπτύσσονται με τη πάροδο του χρόνου και επηρεάζονται από προσωπικές εμπειρίες, την έκθεση σε ένα τρόφιμο, την οικογένεια, τα έθιμα καθώς και τη διαφήμιση.

- **Πολιτιστικές επιρροές**

Μια πολιτιστική ομάδα παρέχει κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με αποδεκτά τρόφιμα, συνδυασμούς τροφίμων και διατροφικές συμπεριφορές. Η συμμόρφωση με αυτές δημιουργεί μια αίσθηση ταυτότητας για το κάθε άτομο. Για παράδειγμα ένα χάμπουργκερ με πατάτες και αναψυκτικό θεωρείται ένα τυπικό Αμερικάνικο γεύμα

- **Κοινωνικές επιρροές**

Τα μέλη μιας κοινωνικής ομάδας είναι αλληλοεξαρτώμενα, μοιράζονται μια κοινή κουλτούρα και επηρεάζονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, ένας παίκτης σε ομάδα ποδοσφαίρου τρώει ορισμένα τρόφιμα όταν συνοδεύεται από τον προπονητή του και άλλα όταν βρίσκεται με φίλους.

- **Θρησκευτικές επιρροές**

Οι συγκεκριμένες επιρροές κυμαίνονται από χαλαρές έως εξαιρετικά περιοριστικές ανάλογα με τη κάθε περιοχή. Αυτό επηρεάζει τις επιλογές τροφίμων των οπαδών της κάθε θρησκείας, για παράδειγμα στους μουσουλμάνους πιστούς απαγορεύεται η κατανάλωση του χοιρινού κρέατος.

- **Οικονομικές επιρροές**

Τα χρήματα, οι αξίες και οι ικανότητες των καταναλωτών επηρεάζουν το τι αγοράζει κάθε άνθρωπος. Η τιμή των τροφίμων, ωστόσο, δεν είναι δείκτης τις θρεπτικής αξίας μιας τροφής. Το κόστος είναι ένας πολύπλοκος συνδυασμός τις διαθεσιμότητας και της ζήτησης ενός τροφίμου.

- **Περιβαλλοντικές επιρροές**

Σαφώς, το περιβάλλον επηρεάζει τη διαθεσιμότητα των τροφίμων. Συγκεκριμένα τα τρόφιμα που συνήθως εύκολα καλλιεργούνται σε μια συγκεκριμένη περιοχή, συχνά αποτελούν μέρος της τοπικής κουζίνας. Ωστόσο, η σύγχρονη τεχνολογία, οι γεωργικές πρακτικές και οι μέθοδοι μεταφοράς έχουν αύξηση τη σφαιρική διαθεσιμότητα σε πολλά τρόφιμα.

- **Πολιτικές επιρροές**

Οι πολιτικές επιρροές επίσης επηρεάζουν τη διαθεσιμότητα των τροφών. Οι νόμοι για τις τροφές και οι εμπορικές συμφωνίες επηρεάζουν το εμπόριο μεταξύ των χωρών καθώς και τις τιμές των τροφίμων. (Lowenberg, Miriam, et. Al, 1979, Schlosser, 2001).

1.2 Ομάδες τροφίμων

Τα τρόφιμα κατατάσσονται σε μεγάλες ομάδες, τις ομάδες τροφίμων, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά και την προέλευσή τους. Κάθε ομάδα έχει ορισμένα διατροφικά χαρακτηριστικά και περιέχει τρόφιμα που μπορούν να αντικαθιστούν το ένα από το άλλο, γιατί περιέχουν περίπου τα ίδια θρεπτικά συστατικά.

Στις τροφές παρακάτω, ανάλογα με την ομάδα στην οποία ανήκουν, προσδιορίζονται το περιεχόμενο ενέργειας (σε θερμίδες) και οι ποσότητες πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών και διαιτητικών ινών για μια τυπική μερίδα, καθώς και οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που υπάρχουν σε σημαντικές ποσότητες. Για τις τροφές που περιέχουν σημαντικό λίπος, καταχωρείται ένας καταμερισμός σε κορεσμένα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη. Διαφορετικά δίνεται το σύνολο του περιεχόμενου λίπους (Κουμεντάκης, 2006).

1.2.1 Γαλακτοκομικά προϊόντα

Περιλαμβάνει όλα τα είδη γάλακτος (φρέσκο, εβαπορέ, συμπυκνωμένο, σκόνη) με ή χωρίς λιπαρά, το γιαούρτι και το τυρί.

Το γάλα της αγελάδας είναι η πληρέστερη τροφή. Περιέχει τις πιο πολλές από τις θρεπτικές ουσίες, αν και είναι σχετικά φτωχή πηγή βιταμίνης C και σιδήρου. Το αποβουτυρωμένο γάλα και το γάλα 2% περιέχουν λιγότερο λίπος από το πλήρες (Ζερφυρίδης, 1998).

Τα σκληρά τυριά, όπως το τσένταρ, είναι καλή πηγή πρωτεϊνών και ασβεστίου, όπως και βιταμίνης A και B2 ριβοφλαβίνης. Έχουν επίσης πολύ μεγάλη ποσότητα νατρίου, κορεσμένων λιπών και χοληστερόλης και αποτελούν μια συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας (θερμίδων) (Ζερφυρίδης, 1998).

1.2.2 Λαχανικά

Περιλαμβάνει όλα σχεδόν τα λαχανικά, εκτός από τα αμυλούχα (π.χ. πατάτα, καλαμπόκι), που ανήκουν στην ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών. Τα λαχανικά με ρίζες, όπως τα γογγύλια, παρέχουν και ενέργεια και πρωτεΐνες. Η πρωτεΐνη των λαχανικών δεν μπορεί να αντικαταστήσει την πρωτεΐνη του γάλακτος και του κρέατος ή ακόμα και τους συνδυασμούς πρωτεΐνης των οσπρίων ή των ξηρών καρπών. Τα φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσια πηγή μεταλλικών αλάτων, βιταμινών, νερού και ινών. Τα πιο πολλά λαχανικά είναι ιδιαίτερα πολύτιμα όταν τρώγονται ωμά ή ελάχιστα μαγειρεμένα, έτσι ώστε να μη χάνονται οι μικροποσότητες των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Τα πράσινα λαχανικά δίνουν βιταμίνες A, C και K, καθώς και φυλλικό οξύ. Τα καρότα, τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και μερικά κολοκύθια δίνουν βιταμίνη A. Άλλα λαχανικά με ρίζες είναι καλές πηγές βιταμίνης C. Πολλά λαχανικά περιέχουν κάλιο (Ζερφυρίδης, 1998).

1.2.3 Φρούτα

Πολλά φρούτα, όπως τα πορτοκάλια, τα γκρέιπφρουτ, τα πεπόνια και οι φράουλες, είναι εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C. Μερικά φρούτα, όπως τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα και τα ροδάκινα αποτελούν πηγές της βιταμίνης A. Τα φρούτα περιέχουν επίσης ίνες και ενέργεια με τη μορφή των σακχάρων φρουκτόζη και σακχαρόζη. Τα ξερά φρούτα παρέχουν πιο συμπυκνωμένες ποσότητες ενέργειας και βιταμίνης A, αλλά σχετικά λίγη

βιταμίνη C. Μερικά ξερά φρούτα, όπως τα βερίκοκα, τα σύκα, οι χουρμάδες, οι σταφίδες και τα δαμάσκηνα, περιέχουν σίδηρο και κάλιο (Ζερφυρίδης, 1998).

1.2.4 Δημητριακά και όσπρια

Το ψωμί, τα δημητριακά, το αλεύρι, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, ο αρακάς, το καλαμπόκι, τα όσπρια, τα μπισκότα, όλα ανήκουν σε αυτή την ομάδα.

Τα δημητριακά είναι γενικά μια καλή πηγή υδατανθράκων, θειαμίνης και νιασίνης, ορισμένων μεταλλικών στοιχείων και ινών. Τα δημητριακά περιέχουν επίσης πρωτεΐνες, αλλά δεν συγκρίνονται σε θρεπτική αξία με τις πρωτεΐνες του γάλακτος ή του κρέατος, εκτός κι αν συνδυαστούν με πρωτεΐνες από όσπρια ή ξηρούς καρπούς. Το καστανό ρύζι και το σιτάρι ολικής αλέσεως περιέχουν περισσότερες βιταμίνες του συμπλέγματος B, καθώς και μεταλλικά στοιχεία, από το μη εμπλουτισμένο λευκό ρύζι ή το σταρένιο αλεύρι. Όμως, πολλές από τις θρεπτικές ουσίες που χάνονται, προστίθενται ξανά κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του εμπλουτισμού.

Τα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια, φάβα) έχουν πολλές πρωτεΐνες και ίνες και δίνουν περισσότερους υδατάνθρακες από τα πράσινα λαχανικά. Η πρωτεΐνη από τα όσπρια πρέπει να συνδυάζεται με πρωτεΐνη από δημητριακά, για να συγκριθεί με την πρωτεΐνη του γάλακτος και του κρέατος. Πολλά όσπρια είναι επίσης καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος B. Δεν περιέχουν βιταμίνη C όταν είναι ξερά, αλλά γίνονται μια πλούσια πηγή της, όταν βλαστήσουν. Για παράδειγμα, τα βλαστάρια φα-σολιών είναι ιδιαίτερα καλή πηγή βιταμίνης C, αν και τα φασόλια δεν είναι (Ζερφυρίδης, 1998).

1.2.5 Κρέας, αυγά και ξηροί καρποί

Το κρέας και τα πουλερικά είναι σημαντικές πηγές πρωτεϊνών, μεταλλικών στοιχείων και βιταμινών του συμπλέγματος B. Ένα μειονέκτημα είναι ότι ακόμα και τα άπαχα κρέατα περιέχουν κορεσμένα λίπη. Γενικά, το χωρίς δέρμα πουλερικό περιέχει λιγότερο λίπος από το άπαχο κρέας. Ταυτόχρονα, αποτελεί μια σημαντική πηγή πρωτεϊνών. Η αφαίρεση του δέρματος περιορίζει πάντα το περιεχόμενο λίπους. Να θυμάστε, όμως, ότι τα πουλερικά περιέχουν λιγότερο σίδηρο ένα σημαντικό συστατικό της διατροφής των γυναικών με έμμηνο ρύση από τα κόκκινα κρέατα, τα οποία αποτελούν την καλύτερη πηγή σιδήρου για τον οργανισμό.

Τα ψάρια είναι μια καλή πηγή πρωτεϊνών και πολλών μεταλλικών αλάτων. Γενικά, τα λιπαρά σκουρόχρωμα ψάρια, όπως ο σολομός και ο τόνος, περιέχουν περισσότερο λίπος από τα πιο λευκά ψάρια, όπως ο μπακαλιάρος και η γλώσσα. Το λίπος στα λιπαρά

ψάρια περιέχει πολλά ακόρεστα λιπαρά οξέα (ω-3 λιπαρά οξέα), απαραίτητα για τον οργανισμό και χρήσιμα για την αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών νοσημάτων και την μείωση της χοληστερόλης. Τα λιπαρά ψάρια (και τα συκώτια των πιο λευκών ψαριών) είναι πηγή των βιταμινών Α και D. Τα ψάρια του ωκεανού περιέχουν χρήσιμες ποσότητες ιωδίου και σεληνίου. Τα μαλακά οστά των κονσερβοποιημένων ψαριών περιέχουν και αυτά μια μικρή ποσότητα ασβεστίου.

Τα αυγά είναι εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών και πολλών βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Περιέχουν επίσης χοληστερόλη. Όμως, η συνεισφορά της προερχόμενης από τα αυγά χοληστερόλης στη συνολική συγκέντρωση χοληστερόλης στο αίμα είναι μικρή, σε σύγκριση με εκείνη που δίνεται από τα κορεσμένα λίπη. Τα αυγά περιέχουν επίσης και κορεσμένα λίπη και πρέπει να περιορίζονται σε όχι περισσότερα από 4 την εβδομάδα.

Οι ξηροί καρποί περιέχουν σημαντικές ποσότητες λιπών, πράγμα που τους κάνει τροφές υψηλής ενέργειας. Περιέχουν επίσης σε χαμηλότερα ποσοστά υδατάνθρακες και πρωτεΐνες οι οποίες, αν και δεν συγκρίνονται με εκείνες των κρεάτων, μπορούν να συνδυαστούν με αυτές των δημητριακών και να αποτελέσουν πολύτιμη εναλλακτική λύση για τους χορτοφάγους. Οι ξηροί καρποί περιέχουν επίσης σημαντική ποσότητα ινών και παρέχουν ασβέστιο, σίδηρο και άλλα μεταλλικά στοιχεία, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Ζερφυρίδης, 1998).

1.2.6 Λίπος

Τα λίπη των ψαριών και τα περισσότερα ψάρια, όπως είπαμε, έχουν πολλά πολυακόρεστα λίπη (επιθυμητά για την πρόληψη της αθηροσκλήρωσης) σε αντίθεση με το βούτυρο, τα άλλα ζωικά λίπη και τα τροπικά έλαια, όπως το λάδι του κοκκοφοίνικα. Το ελαιόλαδο, το φιστικέλαιο και το λάδι κανόλα περιέχουν κατά κύριο λόγο μονοακόρεστα λίπη. Τα φυτικά έλαια περιέχουν επίσης βιταμίνη Ε. Τα λάδια των ψαριών και η μαργαρίνη είναι πλούσιες πηγές βιταμινών Α και D. Όλα τα λίπη και έλαια έχουν χονδρικά την ίδια θερμιδική αξία (Ζερφυρίδης, 1998).

1.3 Πρόσληψη μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών

Η λέξη «θρεπτικό συστατικό» είναι ένας γενικός όρος για να περιγραφούν όλες οι ουσίες που προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής μας και χρησιμοποιούνται από το σώμα προκειμένου να διασφαλίσουν τη φυσιολογική ανάπτυξή του και τη διατήρηση της καλής υγείας. Μπορούμε να διακρίνουμε δύο ομάδες θρεπτικών συστατικών:

- Τα μακροθρεπτικά συστατικά και
- Τα μικροθρεπτικά συστατικά

Μακροθρεπτικά συστατικά είναι οι πρωτεΐνες, τα λιπίδια (λίπη) και οι υδατάνθρακες. Είναι τα κύρια συστατικά των τροφίμων και αποτελούν είτε τα βασικά συστατικά από τα οποία «κτίζεται» το σώμα μας (οι πρωτεΐνες και τα λίπη αποτελούν συνήθως το 44% και το 36% του βάρους του σώματος αντιστοίχως τα παραπάνω ποσοστά έχουν υπολογιστεί χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το νερό που περιέχει το σώμα μας) είτε τα καύσιμα για τις λειτουργίες του οργανισμού (οι υδατάνθρακες και τα λίπη καλύπτουν, υπό ιδανικές συνθήκες, το 55% και το 30% των ενεργειακών αναγκών μας, αντιστοίχως).

Το νερό είναι επίσης ένα μακροθρεπτικό συστατικό, αλλά επειδή δεν «θρέφει» τον οργανισμό (δεν παρέχει ούτε ενέργεια ούτε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά), συχνά δεν θεωρείται σαν μακροθρεπτικό συστατικό. Παραμένει ωστόσο το πιο σημαντικό συστατικό του σώματός μας, ποσοτικά και ποιοτικά. Όχι μόνο συνιστά το 60% του συνολικού σωματικού μας βάρους, αλλά είναι και το συστατικό εκείνο του οποίου η απώλεια, ακόμη και αν είναι σχετικά μικρή, έχει τις σημαντικότερες επιπτώσεις. Γενικά, απώλεια του 8% του νερού που περιέχεται στο σώμα μας είναι αρκετή για να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα υγείας. Το αντίστοιχο ποσοστό για τις πρωτεΐνες είναι 15% (το δεύτερο σε σημασία συστατικό), ενώ για τα λίπη 90% (το λιγότερο σημαντικό συστατικό) (Berdanier, Carolyne, 2000).

Τα **μικροθρεπτικά συστατικά**, αντιθέτως, παρέχουν σχεδόν μηδενική ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του μεταβολισμού. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν κυρίως οι βιταμίνες (π.χ. A, B, C, D, E και K), τα ανόργανα στοιχεία, τα οποία χωρίζονται στα κύρια ανόργανα στοιχεία (π.χ. ασβέστιο και φώσφορος) και στα ιχνοστοιχεία (π.χ. σίδηρος, ψευδάργυρος, σελήνιο και μαγγάνιο). Μολονότι τα συστατικά αυτά είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες, πρόκειται για πολύ σημαντικά διατροφικά συστατικά. Οι διεργασίες της ανάπτυξης, της παραγωγής ενέργειας και πολλές άλλες φυσικές λειτουργίες του οργανισμού δε θα ήταν δυνατές χωρίς τα συστατικά αυτά. (Berdanier, Carolyne, 2000)

1.4 Επίδραση σε ανθρωπομετρικούς δείκτες, βιολογικούς δείκτες και επιδημιολογία ασθενειών

1.4.1 Η σχέση μεταξύ καλοκαιρινών διακοπών και αύξησης του σωματικού βάρους στα παιδιά

Έπειτα από μια μελέτη, έχει φανεί ότι τα παιδιά τείνουν να αυξάνουν το βάρος τους κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών σε περίοδο διακοπών. Σε εποχές όπου η παιδική παχυσαρκία αυξάνεται με γοργούς ρυθμούς, στα αγόρια από 15% σε 35.4% και στα κορίτσια από 15% σε 29,2%, (έχει τριπλασιαστεί την τελευταία εικοσαετία)(Tremblay & Willms, 2000) έχει μεγάλη σημασία να εξετάζονται προσεκτικά τέτοιες μελέτες. (Gillis, Mcdowell, 2005)

Πιο συγκεκριμένα, στον Καναδά σε σχετική έρευνα το 66% της μερίδας παιδιών που έλαβαν μέρος (40 κορίτσια και 33 αγόρια ηλικίας από 10 έως 13 και βάρους από 60 έως 84 κιλών), αύξησε το βάρος του στην περίοδο του καλοκαιριού (Ιούλιος-Αύγουστος) κατά 3% από το ιδανικό του βάρος. Αυτό συνέβη για πολλούς λόγους, αρχικά η καθιστική ζωή έπειτα από το σχολικό έτος, η έλλειψη άσκησης και η συνεχόμενη διασκέδαση με ηλεκτρονικά παιχνίδια, τηλεόραση και Η/Υ. Τέλος, οι οικογενειακές συγκεντρώσεις, που λόγω του ελεύθερου χρόνου, που είναι περισσότερος σε περιόδους διακοπών, προσθέτουν αρκετές θερμίδες λόγω παχυντικών γευμάτων στα παιδιά.. Αποτέλεσμα όλου αυτού είναι η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και μεγάλων ποσοτήτων αλατιού, ζάχαρης και γενικότερα παχυντικών συστατικών (Gillis, Mcdowell, 2005).

1.4.2 Η συσχέτιση των καρδιακών επεισοδίων με τις μέρες των Χριστουγεννιάτικων διακοπών

Πολλοί ερευνητές έχουν ασχοληθεί με τις εποχιακές διακυμάνσεις της καρδιακής θνησιμότητας. Μέσα από αυτές έχει προκύψει ότι, ακόμα και σε περιοχές όπου ο χειμώνας είναι ελαφρύς (πχ Λος Άντζελες) εμφανίζονται σταθερά περισσότεροι θάνατοι από καρδιακά επεισόδια κατά τη διάρκεια του χειμώνα σε σχέση με τους καλοκαιρινούς μήνες. Το 1/3 περίπου των θανάτων αυτών καταγράφονται τους μήνες Δεκέμβριο και Ιανουάριο. Ενώ αρχικά οι ερευνητές θεωρούσαν το κρύο καθοριστικό παράγοντα για το παραπάνω γεγονός, ανακάλυψαν σταδιακά ότι στις ΗΠΑ (και σε άλλες χώρες) εμφανίζεται αύξηση των θανάτων από καρδιακά επεισόδια τις ημέρες των διακοπών. Συγκεκριμένα, τα επεισόδια ξεκινούσαν περίπου από την ημέρα των Ευχαριστιών, αυξάνονταν τα

Χριστούγεννα και οξύνονταν την πρώτη μέρα του χρόνου· στη συνέχεια, το ποσοστό των επεισοδίων παρουσίαζε μείωση. Είναι φανερό ότι γι' αυτό ευθύνεται, εκτός από τους συναισθηματικούς παράγοντες, ότι οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια των διακοπών δείχνουν υπερβολική επιείκεια στους εαυτούς τους. Αποτέλεσμα αυτού είναι να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών τροφών, γλυκών και αλκοόλ. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι σε όλες τις περιοχές του κόσμου τα Χριστούγεννα οι συγγενείς και οι φίλοι συνηθίζεται να δωρίζουν γλυκίσματα και αλκοολούχα ποτά. Οι περισσότεροι άνθρωποι καταλήγουν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλατιού και ζάχαρης, προσθέτοντας κιλά κατά τη διάρκεια των διακοπών. Οι παραπανίσιες αυτές θερμίδες σε συνδυασμό με το στρες μπορούν να βλάψουν μια ήδη αδύναμη καρδιά. Γι' αυτό το λόγο άλλωστε εμφανίζονται τέτοια ποσοστά καρδιακών επεισοδίων κατά τη διάρκεια των γιορτινών ημερών. Εκτός όμως από τα άτομα με καρδιακά νοσήματα, αξίζει να σημειωθεί ότι τις ημέρες αυτές κινδυνεύουν και άτομα με σακχαρώδη διαβήτη λόγω των ακατάλληλων τροφών και ποτών. Τέλος, σε περιόδους διακοπών είναι ευάλωτα και τα άτομα με τάση παχυσαρκίας, καθώς αδυνατούν να ελέγξουν τις τροφές που καταναλώνουν και την ποιότητα αυτών.

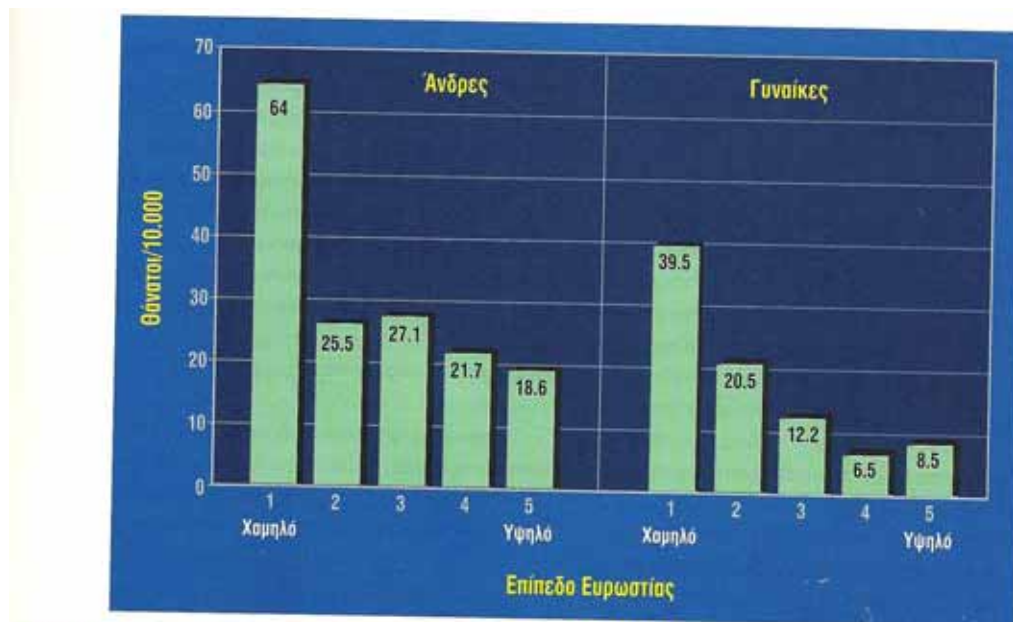
Συνοψίζοντας, είναι φανερό ότι τα άτομα με χρόνια νοσήματα οφείλουν να δείχνουν προσοχή τις ημέρες των διακοπών και κυρίως των Χριστουγεννιάτικων, καθώς διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο (Kloner, 2004).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 :

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

2.1 Επίδραση στην υγεία

Το παρακάτω σχήμα δείχνει ότι όσο χαμηλότερο είναι το όριο ευρωστίας, που αντικατοπτρίζεται στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, τόσο μεγαλύτερη είναι η θνησιμότητα σε άνδρες και γυναίκες. Άτομα με χαμηλή ευρωστία έχουν τριπλάσια θνησιμότητα από εκείνα με υψηλή ευρωστία. Ακόμα και μια μέτρια ευρωστία μπορεί να περιορίζει δραστικά τα αποτελέσματα της φθοράς που οδηγούν στο θάνατο.



Σχήμα 3

Επίδραση της ευρωστίας στη θνησιμότητα ανδρών και γυναικών.

Πηγή: Blair S.N., Kohl H.W., Barlow C.E., Paffenberger R.S., Jr., Gibbons L.W., & Macera C.A. Changes in physical fitness and all cause mortality: prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association* 273:1093-98, 1995.

Σχήμα 2.1 (Corbin, Lindsey, Welk, 2001)

Έρευνες έχουν δείξει ότι η φυσική δραστηριότητα μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο θανάτου. Το Σχήμα 4 δείχνει ότι για κάθε αύξηση 500 χιλιοθερμίδων εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας, ο κίνδυνος θανάτου μειώνεται και η επιβίωση αυξάνεται, μέχρι ένα ορισμένο σημείο. Η μεγαλύτερη ωφέλεια για την υγεία προκύπτει όταν κάποιος ασκείται δια βίου. Η πιο αισθητή όμως ωφέλεια παρατηρείται σε όσους κάνουν καθιστική ζωή και αρχίζουν να ασκούνται τακτικά. Όσοι δαπανούν με φυσική δραστηριότητα 500

έως 1500 χιλιοθερμίδες την εβδομάδα μειώνουν κατά 29% τον κίνδυνο θανάτου, σε σύγκριση με εκείνους που κάνουν καθιστική ζωή. Στις 2000 χιλιοθερμίδες την εβδομάδα ο κίνδυνος θανάτου είναι περίπου το μισό απ'ότι στους αγύμναστους. Αξιοσημείωτο είναι ότι η υπερβολική φυσική δραστηριότητα που ξεπερνάει τις 2.500 χιλιοθερμίδες την εβδομάδα φαίνεται να επιφέρει μέτριο μόνο όφελος (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).



Σχήμα 4

Επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, που εκφράζεται ως εβδομαδιαία ενεργειακή δαπάνη, στη μείωση του κινδύνου θανάτου.
Πηγή: Paffenberger R.S. & Olsen E. An effective exercise program for optimal health and a longer life. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1996.

Σχήμα 2.2 (Corbin, Lindsey, Welk, 2001)

2.2 Ασκησιογενείς επιδράσεις

Η άσκηση επιδρά ευεργετικά σε όλα τα συστήματα, όργανα και λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού και χρησιμεύει ως προστατευτικός παράγοντας σε πολλές παθήσεις, όπως καρδιοπάθεια, υπέρταση, σακχαρώδεις διαβήτης, εγκεφαλικά επεισόδια, παχυσαρκία, οστεοπόρωση και καρκίνο του παχέος εντέρου. Ακόμα η άσκηση θα μπορούσε να χρησιμεύει και ως διέξοδος στις πιέσεις της σύγχρονης ζωής και να συμβάλλει στην ανακούφιση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, καθώς και στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης, της ευεξίας και της ποιότητας ζωής (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.2.1 Καρδιαγγειακές Προσαρμογές

Η ανεπαρκής σωματική άσκηση αποτελεί παράγοντα καρδιακού κινδύνου. Άλλοι συντελεστικοί παράγοντες είναι η υπερλιπιδαιμία (χοληστερίνη>250 mg/dL), η υπέρταση (συστολική>160 mg/dL), το κάπνισμα (>1 πακέτο τσιγάρα την ημέρα), και το ψυχικό άγχος. Όσοι περισσότεροι παράγοντες συνυπάρχουν, τόσο μεγαλύτερος ο καρδιακός κίνδυνος. Άρα οι παράγοντες αυτοί λειτουργούν πολλαπλασιαστικά και όχι αθροιστικά. Έτσι, για παράδειγμα, όταν συνυπάρχουν σ'ένα άτομο δυο από τους παράγοντες καρδιακού κινδύνου, τότε το άτομο αυτό διατρέχει δύο φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθεί από καρδιοπάθεια απ'ότι ο μέσος άνθρωπος, ενώ όταν συνυπάρχουν τρεις παράγοντες, διατρέχει έξι φορές μεγαλύτερο κίνδυνο. Η άσκηση παρέχει μια φυσική θωράκιση στο σώμα, προστατεύοντας την καρδιά από την ισχαιμία και τις συνέπειές της. Πιο συγκεκριμένα, η τακτική άσκηση :

- Ευεργετεί την καρδιά με δύο τρόπους: Από τη μια μεριά δυναμώνει το μυοκάρδιο και πλουτίζει το δίκτυο της αιμάτωσής του και από την άλλη επιβραδύνει τη συχνότητα των χτύπων της προκαλώντας βραδυκαρδία. Έτσι, η γυμνασμένη καρδιά γίνεται μια δυνατότερη και αποδοτικότερη αντλία και καταπονείται ασύγκριτα λιγότερο από την αγύμναστη.
- Οδηγεί στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, αυξάνοντας κυρίως τον όγκο παλμού και δευτερευόντως την αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου στο αίμα.
- Προλαμβάνει την υπέρταση και οδηγεί στη μείωση της αρτηριακής πίεσης του αίματος (-3mmHg σε φυσιολογικά άτομα, 6mmHg σε οριακά υπερτασικούς και 6-9mmHg σε υπερτασικούς)
- Ελαττώνει τη συγκολλητικότητα των αιμοπεταλίων με αποτέλεσμα την αύξηση της ρευστότητας του αίματος και τη μείωση σχηματισμού θρομβώσεων.
- Προκαλεί παρασυμπαθοτονία της καρδιάς, ιδιαίτερα ωφέλιμη στο σημερινό άνθρωπο, που το καθημερινό άγχος, η αγωνία και ο γοργός ρυθμός της καθημερινότητας υπερδιεγείρουν τον εγκέφαλο και την καρδιά και φθείρουν τον οργανισμό του.
- Επιβαρύνει και φθείρει λιγότερο την καρδιά. Η γυμνασμένη καρδιά καταπονείται στο 24ωρο ασύγκριτα λιγότερο από την αγύμναστη. Υπολογίζεται πως ένα μέτρια γυμνασμένο άτομο έχει καθημερινά -15.000 λιγότερους καρδιακούς παλμούς, τον μήνα μισό εκατομμύρια και το χρόνο περίπου έξι εκατομμύρια. Αυτή η οικονομία παλμών αντιστοιχεί σε 48 ημέρες ανάπαυσης το χρόνο. Χάρη στην οικονομία

παλμών και τη χαμηλότερη αρτηριακή πίεση ελαφρύνεται το έργο της καρδιάς (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.2.2 Μεταβολικές Προσαρμογές

Πολλαπλές προσαρμογές προκαλούνται με την άσκηση και στο μεταβολισμό της ενέργειας. Αποτελέσματα της συστηματικής άσκησης είναι:

- Η αύξηση λιπών που οδηγεί στην εξοικονόμηση του αποθηκευμένου στα μυϊκά κύτταρα γλυκογόνου και τη βελτίωση της αντοχής. Υπολογίζεται ότι τα λίπη μπορούν να καλύψουν σε γυμνασμένα άτομα μέχρι και 90% της ενεργειακής δαπάνης κατά τη διάρκεια προσπάθειας μέτριας έντασης (<50% VO₂max) και διάρκειας μεγαλύτερης της μιας ώρας.
- Το χαμήλωμα της στάθμης των τριγλυκεριδίων στο αίμα, που οφείλεται στην αύξηση της δραστηριότητας του ενζύμου λιπάσης λιποπρωτεΐνης στο μυϊκό και λιπώδη ιστό.
- Η αύξηση της στάθμης της υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης (HDL), που είναι το «γράσο» των αγγείων και προστατεύει τα τοιχώματά τους.
- Η μείωση, σε συνδυασμό με τη διατροφή, του σωματικού λίπους, συρρικνώνοντας το μέγεθος των λιποκυττάρων (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.2.3 Μυοσκελετικές Προσαρμογές

Είναι πολύ παλιά παρατήρηση ότι οι μύες ατροφούν με την αχρησία και υπερτροφούν με τη χρήση. Σήμερα γνωρίζουμε ότι η κατάλληλη άσκηση:

- Αυξάνει τη μυϊκή, τη δύναμη και την αντοχή.
- Διατηρεί το δείκτη σωματικής μάζας στη φυσιολογική ζώνη ευνοώντας τον οικονομικό ισολογισμό και αυξάνοντας ενδεχομένως το βασικό μεταβολισμό.
- Δυναμώνει τα οστά αυξάνοντας την πυκνότητά τους κατά την αναπτυξιακή ηλικία και τη διατηρεί στα ίδια επίπεδα κατά την ώριμη και προχωρημένη, εμποδίζοντας την οστεοπόρωση και τα κατάγματα.
- Βελτιώνει την ευκαμψία στις αρθρώσεις αυξάνοντας την κινητικότητα τους (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.2.4 Ψυχολογικές Επιδράσεις

Η ευεργετική επίδραση της τακτικής άσκησης δεν περιορίζεται μόνο στις βιολογικές προσαρμογές. Η άσκηση δε θωρακίζει μόνο την υγεία, δεν αναχαιτίζει μόνο τη βιολογική φθορά και δεν ανυψώνει μόνο τη βιολογική στάθμη του ανθρώπινου δυναμικού. Η ευεργετική της επίδραση επεκτείνεται και στις ψυχοκοινωνικές ιδιότητες της ανθρώπινης προσωπικότητας. Η συμβολή της στην ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου είναι τεκμηριωμένη με ένα πλήθος ερευνητικών εργασιών. Πληθαίνουν οι έρευνες που δείχνουν ότι η συστηματική άσκηση :

- Βελτιώνει τη διάθεση και δημιουργεί αίσθημα ευεξίας. Το αίσθημα εκείνο που κάνει τον άνθρωπο να νιώθει εσωτερική πληρότητα, ισορροπία, αυτοπεποίθηση και σιγουριά και του δίνει την ορμή να αντιμετωπίσει με αισιοδοξία τις δυσκολίες, τις αντιξοότητες και τις προκλήσεις που επιφυλάσσει η καθημερινή ζωή.
- Μειώνει τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης.
- Μπορεί να βελτιώσει τη νοητική λειτουργία.
- Έχει θετικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση και στην αυτοπεποίθηση (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.2.5 Επίδραση στη Γήρανση

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα έδειξαν ότι πρέπει να αναθεωρήσουμε την παλιά αντίληψη που απέδιδε τη μείωση της λειτουργικής ικανότητας του οργανισμού κατά τη γήρανση σε βιολογικό εκφυλισμό. Σήμερα γνωρίζουμε ότι :

- Η παρακμή της λειτουργικής ικανότητας που συνοδεύει τη γήρανση οφείλεται κυρίως στην καθιστική ζωή και τον κινητικό περιορισμό. Έτσι, τα γηρατειά δε σημαίνουν αναπόφευκτα και επιδείνωση της σωματικής κατάστασης.
- Η ζωή πολλών ηλικιωμένων χαρακτηρίζεται από περιορισμό της κινητικότητάς τους και απώλεια της ανεξαρτησίας τους. Τακτική άσκηση μπορεί να προλάβει ή να μειώσει αυτήν την πιθανότητα.
- Η άσκηση, με κριτήριο την αερόβια ικανότητα, οδηγεί σ'ένα βιολογικό ξανάνιωμα 10 με 15 χρόνια.
- Δεν μπορεί να γίνει αποταμίευση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης για μελλοντική χρήση. Αθλητές, που μετά το πέρας της σταδιοδρομίας τους εγκαταλείπουν κάθε μορφή άσκησης, δεν πρέπει να προσδοκούν να ζήσουν περισσότερα χρόνια.

- Άνθρωποι που ασκούνται μέχρι τα βαθιά γηρατειά επιμηκύνουν το προσδόκιμο όριο ζωής τους περισσότερο από τους συνομηλικούς τους, που κάνουν καθιστική ζωή. Η άσκηση όμως, για να οδηγήσει σ'αυτήν τη μακροζωία, πρέπει να συνοδεύεται με υγιεινές συνήθειες που είναι :

Περιοδικές ιατρικές εξετάσεις καρδιαγγειακού ελέγχου και καρκίνου.

1. Δίαιτα φτωχή σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι, πλούσια όμως σε φυτικές ίνες.
2. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους.
3. Αποχή από το κάπνισμα.

Η άσκηση θα έπρεπε να γίνει μια καθημερινή ισόβια συνήθεια, να γίνει τρόπος ζωής (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.2.6 Επίδραση στην Ανάπτυξη

Πολύχρονες και συστηματικές έρευνες έχουν δείξει ότι παιδιά που γυμνάζονται στο σχολείο καθημερινά, αντίθετα με τους συνομηλικούς τους που γυμνάζονται μόνο δύο ώρες την εβδομάδα:

- Ωριμάζουν πιο γρήγορα και έχουν μεγαλύτερη αύξηση και ανάπτυξη.
- Αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αίσθηση αυτονομίας, περισσότερη κοινωνική προσαρμοστικότητα και συναισθηματική σταθερότητα.
- Αποδίδουν ασύγκριτα καλύτερα στα μαθήματά τους. Αυτό δεν σημαίνει πως με την άσκηση προάγεται ευφυΐα του ατόμου, αλλά απλώς φαίνεται πως η ευεξία, που είναι αποτέλεσμα της άσκησης, έχει αντίκτυπο και στα όργανα της διάνοησης, που έτσι γίνονται οξύτερα και πιο αποτελεσματικά(Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.2.7 Οικονομικό και Κοινωνικό Κόστος

Η θωράκιση της υγείας και της ευρωστίας των πολιτών, που προκύπτει από τη συστηματική τους άσκηση, έχει ευεργετικές επιπτώσεις τόσο στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής τους, όσο και στη μείωση του οικονομικού και κοινωνικού κόστους που προκαλείται με τη νοσηρότητα και την πρόωμη θνησιμότητα.

Πιο συγκεκριμένα:

- Άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά απουσιάζουν λιγότερο από την εργασία τους λόγω νοσηρότητας, απ'ότι άνθρωποι που κάνουν καθιστική ζωή.
- Η συστηματική άσκηση συμβάλλει θετικά στην αντιμετώπιση και θεραπεία χρόνιων παθήσεων.

- Προαγωγή της άσκησης σε όλους οδηγεί σε μείωση των δαπανών για ιατροφαρμακευτική περίθαλψη (Corbin, Lindsey, Welk, 2001).

2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα σε περιόδους διακοπών

Σύμφωνα με μελέτες, τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας επηρεάζονται από τις περιβαλλοντικές ιδιότητες, όπως η κατοικία και η δυνατότητα πρόσβασης σε παροχές αναψυχής ενώ εξετάζουν και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του φυσικού περιβάλλοντος όπως η πρόσβαση στα πάρκα και τις παιδικές χαρές, η εποχικότητα και οι καιρικές συνθήκες ως καθοριστικούς παράγοντες της σωματικής δραστηριότητας (Huston, Evenson et. al, 2003). Άλλωστε και η κοινή λογική, υπαγορεύει ότι οι ιδιότητες όπως η φωτεινότητα της ημέρας ή οι ακραίες θερμοκρασίες επηρεάζουν τις συμπεριφορές σωματικής δραστηριότητας λχ. περπάτημα στο ύπαιθρο – η πιο κοινή σωματική δραστηριότητα όλου του πληθυσμού. Είναι φανερό ότι, οι καιρικές συνθήκες μπορούν έντονα να προωθήσουν ή να αποτρέψουν τη σωματική δραστηριότητα των ανθρώπων και συγκεκριμένα για τα παιδιά, τα οποία λαμβάνουν μέρος σε υπαίθριες δραστηριότητες (Tucker, Gilliland, 2007).

Επομένως ο στόχος αυτής της αναθεώρησης είναι η καλύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων των εποχιακών διαφορών και των παραλλαγών στον καιρό σε σχέση με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Δεδομένου ότι το ποσοστό του υπαίθριου χρόνου αναψυχής κυμαίνεται σύμφωνα με την εποχή και η εποχικότητα ποικίλει με βάση τη γεωγραφική θέση. Άρα είναι φανερό ότι εμφανίζονται διαφορετικά αποτελέσματα από χώρα σε χώρα. Πιο συγκεκριμένα, σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε οκτώ διαφορετικές χώρες (Καναδάς, ΗΠΑ, Αυστραλία, Κύπρος, Σκωτία, Κάτω Χώρες, Γαλλία και Γουατεμάλα) εμφανίζεται ότι η εποχή και κατ' επέκταση ο καιρός, έχουν μία ακέραια επίδραση στις συμπεριφορές σωματικής δραστηριότητας. Φαίνεται λοιπόν ότι την άνοιξη και το καλοκαίρι (Απρίλιος – Αύγουστος) εμφανίζεται το υψηλότερο επίπεδο φυσικής άσκησης το οποίο οξύνεται τους μήνες Ιούλιο – Αύγουστο. Αντιθέτως, τους χειμερινούς μήνες μειώνονται οι ενεργειακές δαπάνες, αποδίδοντας την πτώση της δραστηριότητας στις πιο σύντομες ημέρες και τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες. Το ίδιο συμβαίνει και με τα παιδιά, όπου ο διαθέσιμος χρόνος για παιχνίδι – άσκηση μειώνεται λόγω του σχολικού έτους. Τα μόνα αποτελέσματα που διαφέρουν εμφανίζονται σε ορισμένες πόλεις των ΗΠΑ (πχ Τέξας) όπου η μέση θερμοκρασία για τον μήνα Ιούλιο είναι 29 C, η ακραία αυτή

θερμότητα έχει αναγνωριστεί σαν αποτρεπτικός παράγοντας των υπαίθριων δραστηριοτήτων. (Tucker, Gilliland, 2007)

Η λύση στην παραπάνω διαπίστωση, είναι να δοθεί έμφαση στις εσωτερικές εγκαταστάσεις άθλησης έτσι ώστε η συμμετοχή να μπορεί να συνεχιστεί και τους χειμερινούς μήνες. Καθώς επίσης, οι χειμερινές δραστηριότητες να είναι προσιτές (φυσικά και οικονομικά) για όλο το πληθυσμό. Η δημιουργία κλειστών γυμναστηρίων – πισινών θα δώσει λύση στις περιοχές όπου η συνεχής περίοδοι ανήσυχου καιρού εμμένουν. (Tucker, Gilliland, 2007)

Με γνώμονα ότι, η παχυσαρκία στου ενήλικες και κυρίως στα παιδιά αγγίζει τα όρια επιδημίας είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστεί η επίδραση της εποχής και του καιρού στη σωματική δραστηριότητα. Είναι σαφώς σημαντικό, να αναγνωριστεί ο κακός ή ακραίος καιρός ως αποτρεπτικός παράγοντας κι οι μελλοντικοί ερευνητές να δώσουν έμφαση σε αυτό ανάλογα με τη γεωγραφική θέση κάθε χώρας (Tucker, Gilliland, 2007).

Τέλος, ένας άλλος καθοριστικός παράγοντας που επηρεάζει την φυσική δραστηριότητα είναι η ψυχολογία του ατόμου την κάθε χρονική περίοδο. Σύμφωνα με μελέτες, η αρνητική ψυχολογία αποτρέπει τον άνθρωπο από την άσκηση και γενικότερα τον δυσκολεύει στο να λάβει μέρος σε οποιαδήποτε μορφής δραστηριότητα.. Αυτό συμβαίνει σε όλους τους ανθρώπους οι οποίοι τις ημέρες κακής ψυχολογίας τείνουν να κλείνονται είτε στο σπίτι τους είτε περνώντας την ώρα στην εργασία τους. Είναι σημαντικό όμως να τονιστεί ότι οι ίδιες μελέτες αποδεικνύουν ότι τα παραπάνω άτομα, εάν τελικά ασχοληθούν με κάποιου είδους φυσικής δραστηριότητας η ψυχολογία τους αυτόματα βελτιώνεται. Άρα είναι σημαντικό όλοι οι άνθρωποι να γνωρίζουν τα αποτελέσματα συγκεκριμένων μελετών έτσι ώστε να πιέζουν τους εαυτούς τους προς την άσκηση η οποία έχει τόσα ευεργετικά αποτελέσματα στην ψυχολογία και στο σώμα τους. (Kop, Weinstein, et. al, 2008)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 :

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθούν οι πιθανές αλλαγές στη διατροφή και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας τριών ομάδων ενηλίκων, μελών ενός γυμναστηρίου, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών. Απ' όσο γνωρίζουμε, αυτή είναι η πρώτη έρευνα που πραγματοποιείται για να εξερευνηθούν με λεπτομέρεια οι διατροφικές συνήθειες, αλλά και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών.

3.2 Μεθοδολογία της έρευνας

3.2.1 Δείγμα της έρευνας

Στη μελέτη πήραν μέρος μέλη ενός γυμναστηρίου κατά την καλοκαιρινή σεζόν Ιουλίου- Οκτωβρίου 2008 στο νησί της Μυκόνου. Το δείγμα αποτελέστηκε από: 1) Επισκέπτες από κράτη εκτός Ελλάδας που έκαναν τουρισμό στο νησί κατά τη διάρκεια της παραπάνω περιόδου (μελέτη συνηθειών πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών), 2) Έλληνες που έκαναν τουρισμό στο νησί κατά τη διάρκεια της παραπάνω περιόδου (μελέτη συνηθειών πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών) και 3) Μόνιμους κατοίκους του νησιού (μελέτη συνηθειών πριν και κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν). Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν συνολικά 91 άτομα (61 άντρες και 30 γυναίκες) ηλικίας από 14 έως 71 ετών.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και η συλλογή ανθρωπομετρικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο εν λόγω γυμναστήριο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα του έτους 2008/2009 στο γυμναστήριο Bodywork στο νησί της Μυκόνου. Όλοι οι συμμετέχοντες γυμνάζονταν τουλάχιστον δυο με τρεις μήνες πριν συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο.

3.2.2 Συλλογή δεδομένων

- Ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε εξασφάλισε πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσης επιλεγμένων τροφίμων, τις γενικές διατροφικές συνήθειες και διάφορα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει ήδη χρησιμοποιηθεί σε προηγούμενες έρευνες (Papadaki, Scott, 2002, Papadaki, Hondros, et. al, 2007). Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας, το ερωτηματολόγιο τροποποιήθηκε ελαφρώς για να περιγράψει κάποια τρόφιμα πιο λεπτομερώς και να συμπεριλάβει κάποια άλλα, ώστε να αντιπροσωπευτεί περισσότερο η διαθεσιμότητα τροφίμων στην Ελλάδα. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε δύο γλώσσες (Αγγλικά και Ελληνικά), αναλόγως με την πληθυσμιακή ομάδα που μελετήθηκε. Συνολικά, το παρόν ερωτηματολόγιο περιέχει 62 τρόφιμα/κατηγορίες τροφίμων.

Τα τρόφιμα που προστέθηκαν είναι: αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί, αυγά, τυρί με μειωμένα λιπαρά, μπισκότα και παγωτό. Επίσης, στην κατηγορία ‘φρέσκα φρούτα’ προστέθηκε η ‘κομπόστα’, στο ‘κοτόπουλο’ προστέθηκαν τα ‘γαλοπούλα/κουνέλι’, στο ‘κρουασάν’ προστέθηκαν οι ‘γλυκές κρέπες’ και στην ‘πίτσα’ προστέθηκαν τα ‘κρουασάν/αλμυρές κρέπες’. Η συχνότητα κατανάλωσης μετρήθηκε με τις απαντήσεις ‘6+ φορές/ημέρα’, ‘4-5 φορές/ημέρα’, ‘2-3 φορές/ημέρα’, ‘1 φορά/ημέρα’, ‘5-6 φορές/βδομάδα’, ‘2-4 φορές/βδομάδα’, ‘1 φορά/βδομάδα’, ‘1-3 φορές/μήνα’ και ‘<1 φορά/μήνα’. Η συχνότητα κατανάλωσης εκτιμήθηκε δύο φορές: η πρώτη αντιπροσωπεύει την κατανάλωση πριν τις διακοπές (ομάδες 1 και 2)/ καλοκαιρινή σεζόν (ομάδα 3) και η δεύτερη την κατανάλωση κατά την περίοδο των διακοπών (ομάδες 1 και 2)/ καλοκαιρινής σεζόν (ομάδα 3).

Το μέρος του ερωτηματολογίου που αφορά στις γενικές διατροφικές συνήθειες συμπεριλαμβάνει δημογραφικές ερωτήσεις, καθώς και ερωτήσεις σχετικά με την αγορά/προετοιμασία τροφίμων και τη συχνότητα κατανάλωσης σπιτικού και έτοιμου φαγητού (π.χ. κατεψυγμένα γεύματα, φαγητό ‘απ’ έξω’), πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών (ομάδες 1 και 2)/ καλοκαιρινής σεζόν (ομάδα 3). Συμπεριλήφθηκαν ακόμα ερωτήσεις σχετικές με την προσωπική εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών και του σωματικού βάρους. Από όλους τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να αναφέρουν το βάρος τους πριν τις διακοπές (ομάδες 1 και 2)/ καλοκαιρινή σεζόν (ομάδα 3), τη χώρα καταγωγής (ομάδα 1), καθώς και το χρονικό διάστημα που βρίσκονταν σε διακοπές τη στιγμή συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων (ομάδες 1 και 2).

- Ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας

Το ερωτηματολόγιο IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) χρησιμοποιήθηκε για να εξασφαλίσει πληροφορίες σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα στην εργασία, κατά τη διάρκεια οικιακών εργασιών και κηπουρικής, κατά τη διάρκεια μετακινήσεων και κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Η εγκυρότητα και επαναληψιμότητα του ερωτηματολογίου αυτού έχουν ήδη μελετηθεί (Craig CL, Marshall A, Sjostrom M et al. International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity Med Sci Sports Exerc 2003; 35: 1381-1395). Το ερωτηματολόγιο θα δοθεί σε 2 γλώσσες (Αγγλικά και Ελληνικά), αναλόγως με την πληθυσμιακή ομάδα που μελετάται.

- Σωματομετρικοί δείκτες

Οι δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν είναι η μέτρηση του βάρους σε ζυγαριά ακριβείας και η μέτρηση ύψους σε όρθια στάση χωρίς παπούτσια. Με βάση τις τιμές αυτές υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (βάρος/ύψος²). Ζητήθηκε επίσης από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν το βάρος που είχαν πριν τις διακοπές (ομάδες 1 και 2)/ καλοκαιρινή σεζόν (ομάδα 3).

3.2.3. Σχεδιασμός έρευνας

Πριν την συμμετοχή στην έρευνα, οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν προφορικά για το σκοπό και τη διαδικασία που θα επακολουθούσε. Όλοι οι συμμετέχοντες πήραν μέρος στην έρευνα εθελοντικά. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε με τη μέθοδο της συνέντευξης.

3.2.4. Ανάλυση ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων

Όλες οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση του στατιστικού πακέτου Statistical Package for the Social Sciences (SPSS for Windows, release 14, 2005, SPSS, Chicago, Illinois).

Η καταγραφή τροφίμων στο ερωτηματολόγιο μετατράπηκε σε εβδομαδιαία πρόσληψη (μερίδες ανά βδομάδα). Για το σκοπό αυτόν, οι κατηγορίες συχνότητας για το κάθε τρόφιμο ομαδοποιήθηκαν. Έτσι, η συχνότητα '6+ φορές/ημέρα' έγινε '6 φορές/ημέρα', '4-5 φορές/ημέρα' θα γίνει '4.5 φορές/ημέρα', '2-3 φορές/ημέρα' θα γίνει '2.5 φορές/ημέρα', '1-3 φορές/μήνα' θα γίνει '0.5 φορές/βδομάδα' και ούτω καθεξής. Η συχνότητα '<1 φορά/μήνα' δε συνυπολογίστηκε. Στη συνέχεια, η εβδομαδιαία πρόσληψη (σε μερίδες) υπολογίστηκε πολλαπλασιάζοντας την προηγούμενως υπολογισμένη

συχνότητα (π.χ. '6 φορές/ημέρα') με το 7 (μέρες/βδομάδα), για τα τρόφιμα εκείνα που καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Όλες οι μερίδες που προέκυψαν πολλαπλασιάστηκαν με τον αριθμό των μερίδων που κατέγραψαν οι συμμετέχοντες ότι καταναλώνουν, ώστε να έχουμε πιο αντιπροσωπευτικά δεδομένα διατροφικής πρόσληψης [σε αντίθεση με τις προηγούμενες έρευνες που χρησιμοποίησαν το ερωτηματολόγιο αυτό, που θεώρησαν ότι η συχνότητα κατανάλωσης ισοδυναμεί με την ποσότητα κατανάλωσης (π.χ. ότι κατανάλωση ψωμιού 1 φορά/ημέρα ισοδυναμεί με κατανάλωση 1 φέτας ψωμιού/ημέρα) (31, 32)].

Η σύγκριση της διατροφικής πρόσληψης (εβδομαδιαίες μερίδες) και των σωματομετρικών μετρήσεων πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών (ομάδες 1 και 2)/ πριν και κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν (ομάδα 3) έγινε με το Wilcoxon Signed Ranks Test (ή paired-samples t test για παραμετρικές αξίες). Τα υπόλοιπα στοιχεία (π.χ. γενικές διατροφικές συνήθειες, δημογραφικά στοιχεία, επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, σύγκριση με τη Μεσογειακή διατροφή) παρουσιάστηκαν ποιοτικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 :

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα χαρακτηριστικά του δείγματος φαίνονται στον Πίνακα 1. Οι ξένοι τουρίστες είχαν σημαντικά μεγαλύτερη ηλικία από τις άλλες δύο ομάδες. Επίσης, σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από τους ξένους τουρίστες είχαν πανεπιστημιακή και ανώτερη εκπαίδευση, σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες.

Πίνακας 1: Χαρακτηριστικά του δείγματος

	Ξένοι τουρίστες (n=31) [n(%)]	Έλληνες τουρίστες (n=31) [n(%)]	Μόνιμοι κάτοικοι (n=29) [n(%)]	P value
Φύλο				
<i>Άντρες</i>	22 (71.0)	24 (77.4)	15 (51.7)	0.090
<i>Γυναίκες</i>	9 (29.0)	7 (22.6)	14 (48.3)	
Ηλικία*	39.9 (15.2)	30.0 (10.2)	30.1 (11.6)	0.005
Οικογενειακή κατάσταση				
<i>Άγαμος</i>	12 (30.7)	21 (67.7)	18 (62.1)	0.121
<i>Έγγαμος/ με σύντροφο</i>	18 (58.1)	9 (29.0)	9 (31.0)	
<i>Χήρος/ διαζευγμένος</i>	1 (3.2)	1 (3.2)	2 (6.9)	
Μορφωτικό επίπεδο				
<i>Πρωτοβάθμια/δευτεροβάθμια εκπαίδευση</i>	2 (6.3)	8 (25.8)	13 (44.8)	0.016
<i>Ανώτερη τεχνική εκπαίδευση</i>	9 (29.0)	9 (29.0)	6 (20.7)	
<i>Πανεπιστημιακή και ανώτερη εκπαίδευση</i>	20 (64.5)	14 (45.3)	10 (34.5)	

Οι διαφορές μεταξύ των ομάδων εξετάστηκαν με τη χρήση του Chi-Square test (χ^2)

* Μέσος όρος (τυπική απόκλιση). Οι διαφορές μεταξύ των ομάδων εξετάστηκαν με τη χρήση του Kruskal Wallis test

Πίνακας 2: Κατανάλωση τροφίμων (g/day) των 3 ομάδων πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών (Μ.Ο, τυπική απόκλιση)

	Ξένοι τουρίστες (n=31)			Έλληνες τουρίστες (n=31)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Δημητριακά πρωινού υψηλά σε φυτ. ίνες	31.8 (46.2)	24.2 (32.4)	0.229	17.7 (25.3)	19.9 (29.3)	0.603	17.6 (30.5)	16.7 (32.5)	0.689
Άλλα δημητριακά πρωινού (cornflakes κλπ)	11.3 (22.8)	9.2 (25.3)	0.742	17.0 (27.2)	10.4 (22.8)	0.059	11.4 (25.7)	7.2 (15.6)	0.232
Φρέσκα φρούτα ή κομπόστα	90.5 (74.8)	97.9 (75.7)	0.516	87.3 (82.1)	106.6 (105.7)	0.188	98.7 (122.6)	116.3 (127.5)	0.036
Αποξηραμένα φρούτα	6.4 (8.7)	2.2 (5.6)	0.019	4.4 (13.6)	3.0 (6.0)	0.357	2.5 (5.3)	2.8 (6.0)	0.592
Μαγειρεμένα λαχανικά	93.9 (141.9)	96.3 (161.2)	0.857	41.4 (40.9)	47.5 (45.2)	0.426	69.2 (56.9)	58.9 (60.6)	0.049
Ωμά λαχανικά	152.0 (138.6)	156.8 (144.2)	0.817	153.1 (143.9)	165.5 (161.5)	0.643	102.1 (89.7)	102.5 (66.8)	0.976
Ξηροί καρποί	9.2 (13.5)	5.7 (12.3)	0.168	11.4 (18.4)	4.3 (5.7)	0.040	5.9 (8.0)	6.3 (7.5)	0.816
Ψωμί Ασπρο	5.2 (14.2)	16.0 (27.6)	0.083	14.8 (22.8)	9.8 (16.4)	0.094	7.8 (10.8)	8.6 (10.9)	0.615

Πίνακας 2 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31)			Έλληνες τουρίστες (n=31)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Ψωμί Ολικής αλέσεως	10.0 (14.6)	9.9 (11.6)	0.984	15.3 (22.5)	17.3 (22.5)	0.493	7.3 (9.4)	6.3 (10.3)	0.301
Ψωμί Σίκαλης	2.5 (7.0)	1.7 (5.8)	0.597	3.3 (7.8)	2.3 (5.8)	0.600	0.7 (2.5)	1.2 (3.4)	0.521
Ψωμί Πολύσπορο	7.0 (16.3)	0.9 (3.3)	0.050	8.0 (32.5)	5.2 (14.3)	0.457	2.6 (6.6)	2.9 (5.7)	0.786
Τηγανιτές πατάτες	22.7 (20.6)	31.1 (29.6)	0.146	14.7 (16.4)	14.3 (14.2)	0.898	13.7 (16.5)	18.2 (19.4)	0.083
Πατάτες ψητές/βραστές	22.4 (24.2)	25.2 (28.3)	0.593	29.7 (23.5)	29.7 (21.3)	0.992	24.4 (19.9)	25.8 (23.2)	0.648
Ρύζι μαγειρευμένο	32.2 (36.3)	27.9 (28.6)	0.349	32.5 (17.8)	29.0 (16.4)	0.234	20.2 (13.4)	20.3 (17.2)	0.957
Ζυμαρικά μαγειρευμένα	17.1 (15.7)	17.9 (14.7)	0.818	29.7 (17.6)	21.7 (13.9)	0.028	21.7 (26.4)	18.9 (10.8)	0.573
Κρέας	10.6 (7.9)	11.9 (8.4)	0.261	21.6 (19.5)	16.2 (13.7)	0.189	16.1 (13.8)	13.4 (8.8)	0.267
Αλλαντικά	9.5 (29.7)	2.0 (3.9)	0.151	13.5 (27.4)	8.9 (11.1)	0.360	9.7 (9.9)	7.8 (8.4)	0.164
Κοτόπουλο/γαλοπούλα/κουνέλι	21.7 (21.9)	17.9 (17.3)	0.135	23.1 (18.9)	22.8 (21.7)	0.905	17.8 (13.9)	14.8 (8.2)	0.305
Αυγά	21.5 (25.4)	17.7 (18.6)	0.466	34.1 (55.7)	30.1 (56.7)	0.765	14.7 (15.3)	20.9 (41.8)	0.352
Ψάρια χαμηλών λιπαρών	6.1 (14.5)	7.1 (14.7)	0.468	5.3 (6.4)	8.3 (9.3)	0.039	2.7 (3.4)	3.8 (4.9)	0.177

Πίνακας 2 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31)			Έλληνες τουρίστες (n=31)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Λιπαρά ψάρια (τονος)	6.2 (7.6)	7.3 (9.1)	0.456	6.0 (7.6)	8.5 (8.6)	0.110	6.1 (5.6)	5.7 (5.5)	0.732
Θαλασσινά	0.7 (1.4)	5.1 (8.2)	0.005	1.8 (3.4)	4.9 (5.1)	0.001	2.2 (5.5)	5.6 (7.3)	0.045
Γάλα Πλήρες	51.6 (90.2)	58.4 (98.9)	0.646	98.8 (184.8)	71.5 (135.2)	0.366	61.6 (100.8)	50.3 (88.3)	0.306
Γάλα Ημιάπαχο (1-2%)	61.1 (91.4)	85.2 (131.3)	0.345	65.3 (126.9)	81.3 (260.8)	0.587	59.8 (126.1)	46.3 (120.2)	0.211
Γάλα Απαχο 0%	87.5 (139.6)	31.7 (73.4)	0.041	78.1 (135.1)	109.6 (162.5)	0.156	29.0 (70.8)	24.8 (65.4)	0.203
Τυρί Σκληρό/Κίτρινο	7.2 (14.9)	4.6 (8.4)	0.337	12.1 (16.3)	5.6 (8.8)	0.013	11.7 (11.3)	8.8 (10.7)	0.112
Τυρί Φέτα	4.0 (8.1)	14.3 (15.6)	0.001	11.5 (15.7)	13.2 (16.2)	0.257	14.1 (11.8)	13.2 (11.2)	0.647
Τυρί με μειωμένα λιπαρά	3.3 (8.1)	0.1 (0.4)	0.038	7.8 (11.8)	4.3 (8.9)	0.032	9.9 (23.1)	8.4 (23.1)	0.184
Άλλο τυρί	5.6 (15.7)	0.4 (2.3)	0.082	0.7 (1.6)	0.6 (2.4)	0.865	3.3 (8.3)	1.3 (3.4)	0.133
Γιαούρτι Πλήρες 3,5%	14.6 (32.8)	28.7 (49.7)	0.133	37.6 (80.9)	28.8 (56.0)	0.325	15.5 (26.3)	11.4 (22.4)	0.224
Γιαούρτι Ελαφρύ (0%-2%)	67.2 (62.9)	48.1 (63.6)	0.107	67.3 (76.9)	65.5 (58.6)	0.892	61.0 (55.2)	48.9 (58.1)	0.180
Οσπρια	11.8 (22.0)	12.0 (22.6)	0.950	32.1 (42.2)	14.1 (15.6)	0.011	18.9 (18.5)	11.9 (13.5)	0.013

Πίνακας 2 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31)			Έλληνες τουρίστες (n=31)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Ζάχαρη πρόσθετη	2.5 (2.9)	2.1 (2.3)	0.406	2.9 (4.6)	2.9 (4.2)	0.887	3.8 (6.1)	3.5 (5.9)	0.503
Μέλι	2.2 (1.9)	1.9 (2.2)	0.572	2.8 (2.6)	3.1 (2.0)	0.495	3.2 (3.1)	2.6 (3.3)	0.237
Μαρμελάδα	0.8 (1.1)	2.0 (3.3)	0.038	0.7 (0.8)	0.7 (0.9)	0.826	1.4 (1.7)	0.9 (1.4)	0.063
Σοκολάτα	10.6 (11.0)	8.5 (9.4)	0.207	7.6 (9.8)	9.7 (15.7)	0.305	10.9 (15.3)	8.4 (10.2)	0.208
Τσίπς, αλμυρά σνάκς	3.4 (4.5)	5.1 (8.4)	0.187	4.5 (7.6)	3.4 (4.9)	0.392	11.1 (17.9)	7.3 (10.6)	0.283
Φρέσκος χυμός φρούτων	83.5 (77.7)	122.9 (76.9)	0.024	129.3 (126.8)	186.3 (173.1)	0.031	90.8 (80.9)	169.4 (152.6)	0.010
Αναψυκτικά Αεριούχα	48.6 (91.2)	76.2 (109.9)	0.144	75.3 (106.2)	88.6 (115.9)	0.182	53.7 (89.5)	48.2 (83.2)	0.639
Αναψυκτικά Αεριούχα light	50.5 (103.7)	26.7 (61.5)	0.172	0.0 (0.0)	4.6 (25.5)	0.325	-	-	-
Αναψυκτικά τυποποιημένα (χυμοί τύπου Amita)	59.9 (127.3)	59.7 (128.9)	0.980	90.0 (90.1)	84.8 (92.7)	0.749	54.8 (74.6)	91.5 (97.1)	0.048
Κρασί	42.8 (74.2)	81.9 (130.3)	0.011	36.6 (81.2)	27.9 (33.1)	0.530	23.4 (21.2)	22.6 (32.9)	0.887

Πίνακας 2 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31)			Έλληνες τουρίστες (n=31)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Μπίρα	34.5 (52.3)	48.5 (69.5)	0.152	58.1 (180.0)	114.4 (267.5)	0.341	25.9 (51.0)	47.7 (75.1)	0.067
Αλκοολούχα ποτά (ουίски,βότκα)	4.9 (7.8)	18.5 (21.9)	0.002	9.8 (21.7)	9.8 (10.1)	0.983	5.7 (7.7)	7.6 (9.3)	0.206
Κέικ	2.7 (3.5)	3.1 (6.5)	0.742	3.6 (5.8)	3.3 (6.5)	0.795	5.8 (6.4)	5.6 (10.7)	0.916
Κρουασάν γλυκό/ κρέπες γλυκές	6.0 (12.0)	14.6 (22.0)	0.034	6.6 (9.2)	9.8 (14.1)	0.184	9.8 (12.5)	10.5 (18.1)	0.860
Πάστες, γλυκά ζαχαροπλαστείου	6.0 (6.7)	3.7 (8.2)	0.127	9.5 (12.2)	13.3 (20.9)	0.293	12.5 (13.1)	12.4 (21.4)	0.985
Παγωτό	12.2 (49.9)	24.3 (35.2)	0.242	8.4 (15.0)	21.3 (21.8)	0.009	7.7 (13.2)	25.4 (22.4)	0.001
Σουβλάκια	8.2 (20.3)	17.3 (25.7)	0.104	23.8 (23.9)	34.8 (42.1)	0.110	31.9 (39.7)	29.7 (40.4)	0.781
Πίτσες, κρουασάν/κρέπες αλμυρές	11.9 (10.9)	16.8 (24.9)	0.321	11.9 (10.9)	21.8 (27.7)	0.030	16.2 (21.8)	21.0 (31.5)	0.401
Burgers (fast food)	24.5 (40.3)	9.2 (22.3)	0.061	11.9 (23.0)	22.6 (40.6)	0.096	11.7 (19.4)	14.7 (26.9)	0.354

Πίνακας 2 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31)			Έλληνες τουρίστες (n=31)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Πίτες (σπανάκι, τυρί, κλπ.)	8.7 (15.2)	18.7 (40.4)	0.202	16.7 (17.6)	27.2 (36.3)	0.139	39.2 (40.9)	30.5 (39.9)	0.155
Ελιές	7.1 (16.2)	12.3 (17.8)	0.011	11.6 (18.4)	19.9 (41.7)	0.220	7.3 (8.4)	7.7 (10.1)	0.627
Βούτυρο	2.2 (4.1)	0.8 (1.6)	0.060	1.1 (1.7)	0.9 (2.5)	0.682	2.0 (2.7)	1.3 (1.8)	0.043
Βούτυρο χαμηλών λιπαρών	0.0 (0.1)	0.1 (0.4)	0.530	0.2 (0.4)	0.3 (0.6)	0.279	0.0 (0.2)	0.0 (0.1)	0.326
Μαργαρίνη	0.1 (0.4)	0.1 (0.4)	0.752	0.3 (1.0)	0.2 (0.6)	0.283	0.1 (0.4)	0.1 (0.4)	1.000
Μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών	-	-	-	0.2 (0.6)	0.1 (0.2)	0.088	0.0 (0.1)	0.0 (0.0)	0.326
Ηλιέλαιο	0.5 (2.3)	0.4 (2.2)	0.876	0.5 (1.1)	0.1 (0.2)	0.052	0.1 (0.4)	0.2 (0.6)	0.326
Καλαμποκέλαιο	0.2 (0.9)	0.2 (0.9)	0.962	0.3 (0.9)	0.3 (0.9)	0.161	0.0 (0.2)	0.0 (0.1)	0.184
Ελαιόλαδο	5.6 (6.1)	5.3 (4.6)	0.865	6.3 (5.9)	5.9 (4.1)	0.751	5.5 (4.7)	5.3 (3.5)	0.721
Φυτίνη	0.2 (0.5)	0.2 (0.5)	0.662	0.2 (0.4)	0.2 (0.6)	0.488	0.0 (0.2)	0.0 (0.0)	0.161
Άλλο λίπος/λάδι	0.0 (0.0)	0.0 (0.1)	0.325	0.1 (0.3)	1.0 (5.4)	0.343	-	-	-

Οι διαφορές στην κάθε ομάδα εξετάστηκαν με τη χρήση του Paired Samples t test

Στον *Πίνακα 2* φαίνεται η σύγκριση της κατανάλωσης τροφίμων πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών για κάθε ομάδα.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών, οι ξένοι τουρίστες αύξησαν την κατανάλωση θαλασσινών, τυριού φέτας, μαρμελάδας, φρέσκου χυμού φρούτων, κρασιού και οιοπνευματωδών, κρουασάν και ελιών, ενώ μείωσαν σημαντικά την κατανάλωση αποξηραμένων φρούτων, πολύσπορου ψωμιού, άπαχου γάλακτος, τυριού με μειωμένα λιπαρά, χάμπουργκερ και βουτύρου. Οι Έλληνες τουρίστες αύξησαν τα ψάρια χαμηλών λιπαρών, τα θαλασσινά, τους φρέσκους χυμούς φρούτων, τα παγωτά και τις πίτσες και κρουασάν, ενώ μείωσαν σημαντικά τα δημητριακά πρωινού, τους ξηρούς καρπούς, τα μαγειρεμένα ζυμαρικά, το κίτρινο τυρί, το τυρί με μειωμένα λιπαρά, τα όσπρια και το ηλιέλαιο. Τέλος, οι μόνιμοι κάτοικοι αύξησαν τα φρέσκα φρούτα, τα θαλασσινά, τους φρέσκους χυμούς, τα τυποποιημένα αναψυκτικά, την μπίρα και τα παγωτά, ενώ μείωσαν σημαντικά τα μαγειρεμένα λαχανικά, τα όσπρια, τη μαρμελάδα και το βούτυρο.

Όπως παρατηρούμε στον *Πίνακα 2* και οι τρεις ομάδες αύξησαν κατά πολύ στις διακοπές τους (καλοκαιρινή σεζόν για τους μόνιμους) τα θαλασσινά τρόφιμα και τους φρέσκους χυμούς φρούτων. Οι Έλληνες και ξένοι τουρίστες μείωσαν το τυρί με μειωμένα λιπαρά, οι Έλληνες τουρίστες και οι μόνιμοι κάτοικοι μείωσαν τα όσπρια και αύξησαν το παγωτό, οι ξένοι τουρίστες αύξησαν την μαρμελάδα ενώ οι μόνιμοι κάτοικοι τη μείωσαν και τέλος οι ξένοι τουρίστες και μόνιμοι κάτοικοι μείωσαν το βούτυρο.

Στον *Πίνακα 3* φαίνονται τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κάθε ομάδας. Κατά τη διάρκεια των διακοπών, οι ξένοι τουρίστες αύξησαν τη φυσική τους δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο, οι Έλληνες τουρίστες μείωσαν τη φυσική δραστηριότητα στο σπίτι, ενώ οι μόνιμοι κάτοικοι αύξησαν το συνολικό χρόνο που αφιερώνουν στο περπάτημα.

Πίνακας 3: Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (MET minutes/ week) των 3 ομάδων πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών (μέση τιμή, ενδοτεταρτημοριακό εύρος)

	Ξένοι τουρίστες (n=22)			Έλληνες τουρίστες (n=29)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=27)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
ΦΔ στην εργασία (περπάτημα, μέτρια και έντονη ΦΔ)	0.0 (2091.0)	0.0 (1237.5)	0.109	0.0 (1043.5)	346.5 (1419.0)	1.000	0.0 (297.0)	462.0 (3600.0)	<0.001
ΦΔ κατά τη μετακίνηση (περπάτημα και ποδηλασία)	0.0 (165.0)	0.0 (643.5)	1.000	213.0 (371.3)	148.5 (577.5)	0.302	165.0 (792.0)	99.0 (651.0)	1.000
ΦΔ στο σπίτι	210.0 (585.0)	-		0.0 (225.0)	0.0 (15.0)	0.006	180.0 (540.0)	30.0 (360.0)	0.277
ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο (περπάτημα, μέτρια και έντονη ΦΔ)	1520.0 (1560.0)	1913.3 (2138.3)	0.052	1729.5 (2496.0)	1680.0 (1600.0)	1.000	2160.0 (2400.0)	2019.0 (3240.0)	0.093
Συνολικό περπάτημα (στην εργασία, μετακινήσεις και ελεύθερο χρόνο)	165.0 (1287.0)	371.3 (1336.5)	0.648	363.0 (1023.0)	462.0 (1064.3)	1.000	429.0 (1221.0)	742.5 (2541.0)	0.043

Πίνακας 3 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=22)			Έλληνες τουρίστες (n=29)			Μόνιμοι κάτοικοι (n=27)		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Συνολική μέτρια ΦΔ (στην εργασία, σπίτι, ποδηλασία και ελεύθερο χρόνο)	1440.0 (1530.0)	1680.0 (2010.0)	0.383	940.0 (1040.0)	1200.0 (1680.0)	0.556	1020.0 (1200.0)	1080.0 (2400.0)	0.383
Συνολική έντονη ΦΔ (στην εργασία και ελεύθερο χρόνο)	0.0 (2520.0)	0.0 (420.0)	0.453	0.0 (2640.0)	0.0 (1980.0)	0.344	1440.0 (2880.0)	480.0 (2520.0)	0.180
Συνολικό σκορ ΦΔ (συνολικό περπάτημα, μέτρια ΦΔ και έντονη ΦΔ)	2340.0 (3469.9)	2773.0 (3073.9)	0.832	2520.0 (3469.8)	2520.0 (4260.0)	0.850	3309.0 (3141.0)	4191.0 (5217.0)	0.248

Οι διαφορές στην κάθε ομάδα εξετάστηκαν με τη χρήση του Wilcoxon signed rank test

Στον Πίνακα 4 φαίνεται η σύγκριση, πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών, των διατροφικών συνηθειών της κάθε ομάδας. Παρατηρήθηκε ότι και οι τρεις ομάδες μείωσαν σημαντικά την καθημερινή κατανάλωση σπιτικά μαγειρευμένου φαγητού κατά τη διάρκεια των διακοπών. Σημαντικά υψηλότερο ποσοστό ξένων τουριστών ανέφερε ότι, κατά τη διάρκεια των διακοπών, κάποιος άλλος είχε αναλάβει την ευθύνη αγοράς, προετοιμασίας και μαγειρέματος των γευμάτων, σε σύγκριση με την περίοδο πριν τις διακοπές. Επίσης, υψηλότερο ποσοστό Ελλήνων τουριστών κατανάλωνε φαγητό 'απ' έξω' κατά τη διάρκεια των διακοπών, ενώ το ποσοστό των ατόμων αυτής της ομάδας που κατανάλωνε βραδινό γεύμα καθημερινά μειώθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια, σε σύγκριση με την περίοδο πριν τις διακοπές. Όσον αφορά στους μόνιμους κατοίκους, το ποσοστό που δεν κατανάλωναν ποτέ έτοιμα/ κατεψυγμένα τρόφιμα αυξήθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής σεζόν, ενώ μειώθηκε το ποσοστό ατόμων που κατανάλωναν καθημερινά πρωινό, σε σύγκριση με την περίοδο πριν την καλοκαιρινή σεζόν.

Στον Πίνακα 5 φαίνεται ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές σε καμία από τις ομάδες, μεταξύ του διαστήματος πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών, όσον αφορά στο σωματικό βάρος, ή στο ποσοστό των ατόμων που ακολουθούσαν δίαιτα για έλεγχο του σωματικού βάρους.

Πίνακας 4: Διατροφικές συνήθειες των 3 ομάδων πριν και κατά τη διάρκεια των διακοπών

	Ξένοι τουρίστες (n=31) [n(%)]			Έλληνες τουρίστες (n=31) [n(%)]			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29) [n(%)]		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Ευθύνη αγοράς τροφίμων									
<i>Κυρίως εγώ</i>	18 (58.1)	9 (30.0)	0.001	16 (51.6)	19 (61.3)	0.194	18 (62.1)	17 (58.6)	0.317
<i>Κυρίως ο σύντροφος</i>	8 (25.8)	4 (13.3)		3 (9.7)	4 (12.9)		3 (10.3)	2 (6.9)	
<i>Κυρίως κάποιος άλλος</i>	5 (16.1)	17 (56.7)		12 (38.7)	8 (25.8)		8 (27.6)	10 (34.5)	
Ευθύνη προετοιμασίας /μαγειρέματος									
<i>Κυρίως εγώ</i>	17 (54.8)	8 (26.7)	<0.001	16 (51.6)	14 (45.2)	0.465	16 (55.2)	13 (44.8)	0.096
<i>Κυρίως ο σύντροφος</i>	9 (29.0)	4 (13.3)		3 (9.7)	3 (9.7)		3 (10.3)	4 (13.8)	
<i>Κυρίως κάποιος άλλος</i>	5 (16.1)	18 (60.0)		12 (38.7)	14 (45.2)		10 (34.5)	12 (41.4)	
Κατανάλωση σπιτικά μαγειρευμένου φαγητού	10 (32.3)	0 (0.0)	0.001	16 (51.6)	10 (32.3)	0.012	11 (37.9)	7 (24.1)	0.003
<i>Κάθε μέρα, όλα τα γεύματα</i>	12 (38.7)	14 (46.7)		12 (38.7)	12 (38.7)		14 (48.3)	12 (41.4)	
<i>Κάθε μέρα, ένα γεύμα</i>	6 (19.4)	1 (3.3)		3 (9.7)	4 (12.9)		3 (10.3)	7 (24.1)	
<i>3-4 φορές/ εβδομάδα</i>	3 (9.7)	3 (10.0)		0 (0.0)	3 (9.7)		0 (0.0)	2 (6.9)	
<i>1-2 φορές/ εβδομάδα</i>	0 (0.0)	12 (40.0)		0 (0.0)	2 (6.5)		1 (3.4)	1 (3.4)	
<i>Ποτέ</i>									

Πίνακας 4 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31) [n(%)]			Έλληνες τουρίστες (n=31) [n(%)]			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29) [n(%)]		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Κατανάλωση έτοιμων/ κατεψυγμένων γευμάτων	0 (0.0)	0 (0.0)	0.052	3 (9.7)	1 (3.2)	0.294	0 (0.0)	0 (0.0)	0.033
<i>Κάθε μέρα</i>	0 (0.0)	0 (0.0)		1 (3.2)	4 (12.9)		1 (3.4)	0 (0.0)	
<i>5-6 φορές/ εβδομάδα</i>	2 (6.5)	1 (3.2)		7 (22.6)	3 (9.7)		6 (20.7)	2 (6.9)	
<i>3-4 φορές/ εβδομάδα</i>	11 (35.5)	6 (19.4)		9 (29.0)	8 (25.8)		8 (27.6)	9 (31.0)	
<i>1-2 φορές/ εβδομάδα</i>	18 (58.1)	24 (77.4)		11 (35.5)	15 (48.4)		14 (48.3)	18 (62.1)	
<i>Ποτέ</i>									
Κατανάλωση φαγητού ‘απ’έξω’			0.491			0.013			0.074
<i>Κάθε μέρα</i>	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	1 (3.2)		0 (0.0)	0 (0.0)	
<i>5-6 φορές/ εβδομάδα</i>	2 (6.5)	1 (3.2)		1 (3.2)	3 (9.7)		0 (0.0)	2 (6.9)	
<i>3-4 φορές/ εβδομάδα</i>	4 (12.9)	5 (16.1)		2 (6.5)	8 (25.8)		6 (20.7)	12 (41.4)	
<i>1-2 φορές/ εβδομάδα</i>	13 (41.9)	17 (54.8)		16 (51.6)	8 (25.8)		15 (51.7)	5 (17.2)	
<i>Ποτέ</i>	12 (38.7)	8 (25.8)	12 (38.7)	11 (35.5)	8 (27.6)	10 (34.5)			

Πίνακας 4 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31) [n(%)]			Έλληνες τουρίστες (n=31) [n(%)]			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29) [n(%)]		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Κατανάλωση πρωινού									
<i>Κάθε μέρα</i>	20 (66.7)	22 (73.3)	0.275	21 (67.7)	22 (71.0)	0.128	17 (58.6)	14 (48.3)	0.011
<i>5-6 φορές/ εβδομάδα</i>	6 (20.0)	5 (16.7)		2 (6.5)	5 (16.1)		5 (17.2)	4 (13.8)	
<i>3-4 φορές/ εβδομάδα</i>	2 (6.7)	2 (6.7)		3 (9.7)	1 (3.2)		4 (13.8)	1 (3.4)	
<i>1-2 φορές/ εβδομάδα</i>	1 (3.3)	1 (3.3)		3 (9.7)	3 (9.7)		0 (0.0)	5 (17.2)	
<i>Λιγότερο από 1 φορά/ εβδομάδα</i>	1 (3.3)	0 (0.0)		2 (6.5)	0 (0.0)		3 (10.3)	5 (17.2)	
Κατανάλωση μεσημεριανού γεύματος									
<i>Κάθε μέρα</i>	26 (86.7)	23 (76.7)	0.166	27 (87.1)	24 (77.4)	0.180	19 (65.5)	19 (65.5)	0.059
<i>5-6 φορές/ εβδομάδα</i>	4 (13.3)	6 (20.0)		2 (6.5)	4 (12.9)		7 (24.1)	3 (10.3)	
<i>3-4 φορές/ εβδομάδα</i>	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	2 (6.5)		2 (6.9)	3 (10.3)	
<i>1-2 φορές/ εβδομάδα</i>	0 (0.0)	1 (3.2)		1 (3.2)	0 (0.0)		1 (3.4)	3 (10.3)	
<i>Λιγότερο από 1 φορά/ εβδομάδα</i>	0 (0.0)	0 (0.0)		1 (3.2)	1 (3.2)		0 (0.0)	1 (3.4)	

Πίνακας 4 (συνέχεια)

	Ξένοι τουρίστες (n=31) [n(%)]			Έλληνες τουρίστες (n=31) [n(%)]			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29) [n(%)]		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Κατανάλωση βραδινού γεύματος									
<i>Κάθε μέρα</i>	20 (66.7)	20 (66.7)	0.564	24 (77.4)	20 (64.5)	0.046	13 (44.8)	13 (44.8)	0.090
<i>5-6 φορές/ εβδομάδα</i>	9 (30.0)	10 (33.3)		3 (9.7)	7 (22.6)		6 (20.7)	3 (10.3)	
<i>3-4 φορές/ εβδομάδα</i>	0 (0.0)	0 (0.0)		2 (6.5)	2 (6.5)		4 (13.8)	5 (17.2)	
<i>1-2 φορές/ εβδομάδα</i>	1 (3.3)	0 (0.0)		2 (6.5)	2 (6.5)		4 (13.8)	4 (13.8)	
<i>Λιγότερο από 1 φορά/ εβδομάδα</i>	0 (0.0)	0 (0.0)		0 (0.0)	0 (0.0)		2 (6.9)	4 (13.8)	
Κατανάλωση ενδιάμεσων γευμάτων									
<i>Κάθε μέρα</i>	8 (27.6)	10 (34.5)	0.593	16 (51.6)	15 (48.4)	0.662	8 (27.6)	9 (31.0)	0.715
<i>5-6 φορές/ εβδομάδα</i>	8 (27.6)	6 (20.7)		4 (12.9)	6 (19.4)		6 (20.7)	6 (20.7)	
<i>3-4 φορές/ εβδομάδα</i>	9 (31.0)	9 (31.0)		6 (19.4)	3 (9.7)		10 (34.5)	6 (20.7)	
<i>1-2 φορές/ εβδομάδα</i>	2 (6.9)	2 (6.9)		4 (12.9)	5 (16.1)		3 (10.3)	5 (17.2)	
<i>Λιγότερο από 1 φορά/ εβδομάδα</i>	2 (6.9)	2 (6.9)		1 (3.2)	2 (6.5)		2 (6.9)	3 (10.3)	

Οι διαφορές στην κάθε ομάδα εξετάστηκαν με τη χρήση της περιθωριακής ομογένειας (marginal homogeneity test)

Πίνακας 5: Σωματικό βάρος των 3 ομάδων πριν και μετά τις διακοπές

	Ξένοι τουρίστες (n=31) [n(%)]			Έλληνες τουρίστες (n=31) [n(%)]			Μόνιμοι κάτοικοι (n=29) [n(%)]		
	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value	Πριν	Διάρκεια	P value
Δίαιτα για έλεγχο σωματικού βάρους πριν αρχίσουν οι διακοπές									
<i>Ναι</i>	8 (25.8)	5 (16.1)	0.250*	13 (41.9)	10 (32.3)	0.375*	5 (17.2)	5 (17.2)	1.000*
<i>Όχι</i>	23 (74.2)	26 (83.9)		18 (58.1)	21 (67.7)		24 (82.8)	24 (82.8)	
Σωματικό βάρος**	75.4 (10.9)	75.7 (11.1)	0.088	77.1 (16.4)	77.3 (16.4)	0.444	74.4 (16.9)	75.0 (18.5)	0.232

* Οι διαφορές στην κάθε ομάδα εξετάστηκαν με τη χρήση του McNemar test

** Μέσος όρος (τυπική απόκλιση). Οι διαφορές στην κάθε ομάδα εξετάστηκαν με τη χρήση του Wilcoxon signed rank test

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα έρευνα, μετά την επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν με ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων αλλά και με ερωτηματολόγια φυσικής δραστηριότητας και για τις τρεις (3) ομάδες που συμμετείχαν, τα αποτελέσματα έδειξαν πως και οι τρεις (3) ομάδες άλλαξαν αρκετά τις διατροφικές τους συνήθειες κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών τους.

Πρέπει εδώ να τονίσουμε ότι τα αποτελέσματα για την ομάδα των ξένων τουριστών έδειξαν ότι, ενώ είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ηλικίας, αύξησαν τη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερό τους χρόνο, που δείχνει πόσο σημαντικό για αυτούς είναι η γυμναστική για την υγεία και την ευεξία τους. Παρακάτω θα δούμε αναλυτικά τα αποτελέσματα για κάθε ομάδα που συμμετείχε στην έρευνα.

5.1. Ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων

Στην ομάδα των ξένων τουριστών, κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών, μειώθηκαν αρκετά τα ανθυγιεινά τρόφιμα (χάμπουργκερ, βούτυρο κ.α) τα οποία αντικαταστάθηκαν με την κατανάλωση κρουασάν. Από την άλλη αυξήθηκαν οι τροφές, που καταναλώνονται στις ελληνικές ταβέρνες το καλοκαίρι, όπως τα θαλασσινά, η φέτα, οι χυμοί φρέσκων φρούτων, κ.α. Υπήρξε επίσης αύξηση σε οινοπνευματώδη ποτά, κάτι που είναι φυσιολογικό σε περιόδους διακοπών. Οι ξένοι τουρίστες ανέφεραν στα ερωτηματολόγιά τους, ότι οι προετοιμασίες των γευμάτων τους γίνονταν σχεδόν πάντα από κάποιον άλλο, με τους περισσότερους να εννοούν ότι τα γεύματα τους ήταν σε εστιατόρια ή ταβέρνες. Υπήρχε και ένα μικρό ποσοστό ατόμων που στο σπίτι το οποίο ενοικίαζαν υπήρχε παροχή μάγειρα ο οποίος ετοίμαζε τα περισσότερα γεύματα της ημέρας.

Στην ομάδα των Ελλήνων τουριστών, παρατηρήθηκε μεγάλη μείωση στην κατανάλωση πρωινού, στα μαγειρεμένα φαγητά και στα όσπρια, κάτι που δείχνει τη δυσκολία προετοιμασίας αυτών των τροφίμων σε περιόδους διακοπών. Αυτό οφείλεται σε ένα μεγάλο ποσοστό, στο ότι δεν υπάρχει χώρος να μαγειρέψουν, στο δωμάτιο που διαμένουν. Παρατηρήθηκε όμως, αύξηση στα ψάρια χαμηλού λίπους, στα θαλασσινά και στους χυμούς φρέσκων φρούτων, τρόφιμα δηλαδή, που τα βρίσκουμε στα εστιατόρια και στις ταβέρνες, όπου οι Έλληνες καταναλώνουν τα κυρίως γεύματά τους. Παρατηρούμε όμως και μια αύξηση στο πρόχειρο και γρήγορο φαγητό όπως, πίτσες, σουβλάκια, παγωτά

και κρουασάν, που καταναλώνονταν πριν ή μετά την παραλία και τη νυχτερινή έξοδο. Εντύπωση προκαλεί το γεγονός, ότι η κατανάλωση αλκοόλ πριν αλλά και κατά τη διάρκεια των διακοπών εμφανίστηκε στα ίδια επίπεδα. Οι Έλληνες τουρίστες σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες, είχαν το μεγαλύτερο ποσοστό στην κατανάλωση πρόχειρου φαγητού για όλα τα κυρίως γεύματα τους, ενώ μείωσαν σε μεγάλο βαθμό το βραδινό γεύμα. Κάτι τέτοιο οφείλεται στο ότι οι περισσότεροι Έλληνες τουρίστες κατανάλωναν το κυρίως γεύμα τους συνήθως το απόγευμα μετά την παραλία.

Τέλος, οι μόνιμοι κάτοικοι του νησιού μείωσαν τα μαγειρεμένα λαχανικά, τα όσπρια, το βούτυρο και τη μαρμελάδα, ενώ αύξησαν σημαντικά τα φρούτα, τους φρέσκους χυμούς φρούτων, τους τυποποιημένους χυμούς, τα θαλασσινά, την μπίρα και τα παγωτά, δηλαδή φαγητά και ποτά που καταναλώνονται πολύ τα καλοκαίρια. Επίσης, οι μόνιμοι κάτοικοι μείωσαν σε μεγάλο βαθμό την κατανάλωση έτοιμων και κατεψυγμένων τροφίμων αλλά και την καθημερινή πρόσληψη πρωινού γεύματος, το οποίο πιθανόν οφείλεται στη μείωση ελεύθερου χρόνου που παρατηρείται στην ομάδα αυτήν το καλοκαίρι.

5.2. Ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας

Όσον αφορά στα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας των τριών (3) ομάδων, οι ξένοι τουρίστες αύξησαν σημαντικά τη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο τους, κάνοντας σχεδόν καθημερινά κολύμπι, γυμναστήριο ακόμα και τρέξιμο στο δρόμο, όπως παραδέχτηκαν μερικοί. Οι Έλληνες τουρίστες, ενώ μείωσαν τη φυσική δραστηριότητα στο σπίτι, την αύξησαν λίγο στον ελεύθερο χρόνο τους, κάνοντας κολύμπι και παίζοντας διάφορα αθλήματα στις παραλίες όπως beach volley, ρακέτες, ποδόσφαιρο κ.ά. Τέλος, οι μόνιμοι κάτοικοι, λόγω του αυξημένου φόρτου εργασίας, αύξησαν το συνολικό χρόνο που αφιέρωσαν στο περπάτημα (κυρίως στις ώρες εργασίας). Υπήρχαν όμως και μερικές περιπτώσεις μόνιμων κατοίκων (κυρίως φοιτητές) που λόγω των καλοκαιρινών διακοπών αύξησαν τη φυσική δραστηριότητά τους, κάνοντας γυμναστήριο και κολύμπι στη θάλασσα.

Οι αλλαγές που παρατηρήθηκαν και στις τρεις (3) ομάδες δεν είναι πολύ σημαντικές όσον αφορά στη φυσική τους δραστηριότητα, όμως στην κατανάλωση τροφίμων βλέπουμε σημαντικές διαφορές σε όλες τις ομάδες, που χαρακτηρίζονται κυρίως από την προτίμηση για πρόχειρο φαγητό και την αύξηση της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών, ενώ για τις δύο (2) ομάδες (Ελλήνων τουριστών και μόνιμων

κατοίκων), παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στην κατανάλωση πρωινού γεύματος, το οποίο αντικαθίσταται με κάποιο ανθυγιεινό σνακ πριν την παραλία ή κατά τη διάρκεια της εργασίας.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας δε συναντήθηκαν ιδιαίτερες δυσκολίες. Όλοι οι πελάτες του γυμναστηρίου που απάντησαν στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου ήταν πρόθυμοι, παρά το χρόνο που χρειαζόταν για να συμπληρωθούν σωστά τα ερωτηματολόγια. Οι ξένοι τουρίστες ενθουσιάστηκαν που συμμετείχαν σε μια έρευνα που είχε σχέση με τη διατροφή. Εν κατακλείδι, και οι τρεις (3) ομάδες, οι οποίες γυμνάζονται τακτικά κατά τη διάρκεια του χρόνου, κάνουν ένα σωστό και υγιεινό τρόπο ζωής, αν εξαιρέσουμε κάποιες μέρες ή εβδομάδες διακοπών (ξένοι και Έλληνες τουρίστες) ή μήνες (μόνιμοι κάτοικοι). Οι ομάδες των Ελλήνων τουριστών αλλά και των μόνιμων κατοίκων θα μπορούσαν να τρέφονται πιο ισορροπημένα, κυρίως σε ότι αφορά στο πρωινό τους, για τους μήνες τους οποίους ο φόρτος εργασίας είναι πολύ μεγάλος. Ειδικότερα οι Έλληνες τουρίστες, ενώ έχουν το χρόνο να καταναλώσουν πρωινό, επιλέγουν να παραλείψουν αυτό το γεύμα και να καταναλώσουν απευθείας το μεσημεριανό γεύμα ή κάποιο ανθυγιεινό σνακ πριν την παραλία. Τα γυμναστήρια και άλλες παρόμοιες υπηρεσίες υγείας που έχουν επισκεψιμότητα από ενήλικες που βρίσκονται στις καλοκαιρινές τους διακοπές θα μπορούσαν να ενημερώσουν τα άτομα αυτά για τους τρόπους διατήρησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά τη διάρκεια των διακοπών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΑΡΘΡΑ:

- Baker R.C, Kirschenbaum D.S. (1998) Weight control during the holidays: highly consistent self-monitoring as a potentially useful coping mechanism. *Health Psychol*, **17**: 367-370
- Boutelle K.N, Kirschenbaum D.S, Baker R.C, Mitchell M.E. (1999) How can obese weight controllers minimize weight gain during the high risk holiday season? By self-monitoring very consistently. *Health Psychol* **18**: 364-368
- Craig CL, Marshall A , Sjostrom M et al. International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity *Med Sci Sports Exerc* 2003; **35**: 1381-1395
- Downey D.B, Boughton H.R. (2007) Childhood body mass index gain during the summer versus during the school year. New directions for Youth. *Development* **114**: 33-43
- Gillis L, McDowell M, Bar-Or O. (2005) Relationship between summer vacation weight gain and lack of success in pediatric weight control program. *Eating Behaviors* **6**: 137-143
- Hains P.S, Hama M.Y, Guilkey D.K, Popkin B.M. (2003) Weekend eating in the United States is linked with greater energy, fat and alcohol intake. *Obesity Research* **11**: 945-949
- Helsing E. (1995) Traditional diets and disease patterns of the Mediterranean, circa 1960. *Am J Clin Nutr* **61**: 1329S-1337S
- Huston S.L, Evenson K.R, Bors P, Gizlice Z. (2003) Neighborhood environment, access to places for activity, and leisure – time physical activity an a diverse North Carolina population. *Am J Health Promot* **18**: 58-69
- Kafatos A, Kouroumalis I, Vlachonikolis I, Theodorou C, Labadarios D. (1991) Coronary–heart- disease risk-factor status of the Cretan urban population in the 1980s. *Am J Clin Nutr* **54**: 591-598
- Kafatos A, Verhagen H, Moschandreas J, Apostolaki I, Van Westerop JJM.(2000) Mediterranean diet of crete: foods and nutrient content. *J Am Diet Asso* **100**: 1487-1493
- Kloner R.A, Poole W.K, Perritt R.L.(1999) When throughout the year is coronary death most likely to occur? A 12-year population based analysis of more than 220.000 cases. *Circulation* **100**: 1630-1634.

- Kloner R.A. (2004) The ‘Merry Christmas Coronary’ and ‘Happy New Year Heart Attack’ phenomenon. *Circulation* **110**: 3744-3745
- Kop W, Weinstein A, Deuster P, Whittaker K, Tracy R. (2008) Inflammatory markers and negative mood symptoms following exercise withdrawal. *Brain, Behavior and Immunity* **22**: 1190-1196
- Nestle M. (1995) Mediterranean diets: historical and research overview. *Am J Clin Nutr* **61**: 1313S - 1320S
- Papadaki A., Hondros G., Scott J.A., Kapsokefalou M. (2007) Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite* **49**: 169-176
- Papadaki A, Scott J. (2002) The impact on eating habits of temporary translocation from a Mediterranean to a Northern European environment. *Eur J Clin Nutr* **56**: 455-461
- Phillips D.P., Jarvinen J.R., Abramson I.S., Phillips R.R. (2004) Cardiac mortality is higher around Christmas and New Year’s than at any other time: the holidays as a risk factor for death. *Circulation* **110**: 3781-3788
- Roberts S.B., Mayer J. (2000) Holiday weight gain: fact or fiction? *Nutr Rev* **58**: 378-379
- Spencer F.A., Goldberg R.J., Becker R.C., Gore J.M. (1998) Seasonal distribution of acute myocardial infarction in the second National Registry of Myocardial Infarction. *J Am Coll Cardiol* **31**: 1226-1233
- Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Vassilakou T, et al. (1995) Diet and survival of elderly Greeks: a link to the past. *Am J Clin Nutr* **61**: 1346S-1350S
- Tucker P., Gilliland J. (2007) The effect of season and weather on physical activity: A systematic review. *Public Health* **121**: 909-922
- Von Hippel P.T, Powell B, Downey D.B, Rowland N.J. (2007) The effect of school on overweight in childhood: gain in body mass index during the school year and during summer vacation. *Am J Public Health* **97**: 696-702
- Willett W.C. (1994) Diet and health: What should we eat? *Science* **264**: 532-537
- Yanovski J.A., Yanovski S.Z., Sovik K.N., Nguyen T.T., O’Neil P.M., Sebring N.G. (2000) A prospective study of holiday weight gain. *N Engl J Med* **342**: 861-867

BIBΛΙΑ:

- Berdanier, Carolyne D. Advanced nutrition: Macronutrients. 2nd edition. New York: CRC Press, 2000
- Berdanier, Carolyne D. Advanced nutrition: Micronutrients. 2nd edition. New York: CRC Press, 2000
- Corbin, Charles B., Lindsey, R., Welk, G. Concepts of physical fitness: active lifestyles for wellness. Ελληνική έκδοση. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης, 2001
- Haviland, William A. Cultural Anthropology. Chicago: Holt, Rinehart and Winston, 1990
- Kittler, Pamela G., and Sucher, Kathrin P. Food and culture in America: a nutrition handbook. 2nd edition. Belmont, CA: West/Wadsworth, 1998.
- Klimis-Zacas, Dorothy J., ed. Annual Editions: Nutrition 01/02. Guilford, CT: McGraw Hill/Dushkin, 2001
- Lowenberg, Miriam Elizabeth, Todhunter, Elizabeth Neige, Wilson, ED., Savage, JR., Lubawski, JL. Food and people. New York: Wiley, 1979
- Schlosser, Eric. Fast food nation: the darker side of the all American meal. New York: Houghton Mifflin, 2001
- Ζερφυρίδης, Γ. Διατροφή του ανθρώπου. 4^η έκδοση. Θεσ/νίκη: Εκδόσεις Γιαχούδη, 1998
- Κάσιμος, Χ. Κάσιμος, Δ. Διατροφή: Υγιεινή Ανάπτυξη και διαβίωση του ανθρώπου. Αθήνα: εκδόσεις Χριστάκης, 1991
- Κουμεντάκης, Π. Υγεία για όλους με σωστή διατροφή: Απόκτηση και διατήρηση καλής υγείας. Αθήνα: Εκδόσεις Κουκίδα, 2006

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (ΟΜΑΔΑ 1)

The Department of Human Nutrition and Dietetics of the Technological Educational Institution of Crete is interested in studying the effect of being on vacation has on the eating habits of adults. There are no right and wrong answers and we would really like you to share your eating and shopping experiences before and since your holidays began.

This questionnaire is divided into 3 sections. Please try to answer all the questions with honesty. Section A is about your eating habits during your normal every day life, before your holiday began. Section B is about your eating habits during your holiday break. The final section asks you some general questions about your lifestyle, shopping and eating habits before and during your holidays.

All information will be treated in the strictest confidence and you will not be identified by your responses.

SECTION A: EATING HABITS BEFORE YOUR HOLIDAYS

The following questions concern your eating habits **BEFORE your holidays began**:

1. How often did you eat the following foods?

(For foods you eat daily, please answer the first column. For foods you eat weekly, please answer the second column. For foods you eat less frequently, please answer the third column. Please note the answer that represents you the most, according to the portion mentioned next to each food)

	Times per day				Times per week			Times per month	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Breakfast cereals - High fibre (porridge, all bran, muesli, Weetabix) (1/2 cup)									
Breakfast cereals - Other (cornflakes, Rice Krispies, Honey snacks) (1/2 cup)									
Fresh and canned fruit (1 medium)									
Dried fruit (1 handful)									
Cooked vegetables (1/2 cup)									
Fresh vegetables (1 cup)									
Nuts (1 handful, 30 gr)									
White bread (1 slice, 30 gr)									
Wholemeal bread (1 slice, 30 gr)									
Rye bread (1 slice, 30 gr)									
Granary bread (1 slice, 30 gr)									
Fried potatoes (1 cup)									
Baked/ roasted/ boiled (1 small, 90 gr)									
Rice, cooked (1/3 cup)									
Pasta, cooked (1/2 cup)									
Red meat (30 gr)									
Sausage/salami (2 thin slices, 30 gr)									
Chicken/ turkey/ rabbit (30 gr)									
Eggs (1 medium)									

	Times per day				Times per week			Times per month	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Non-fatty fish (cod etc) (30 gr)									
Fatty fish (tuna, sardines, salmon etc) (30 gr)									
Seafood (squid, prawns etc) (30 gr)									
Milk, whole (1 cup)									
Milk, semi-skimmed (1-2%) (1 cup)									
Milk, skimmed (0%) (1 cup)									
Hard yellow cheese (1 thin slice, 30gr)									
Feta cheese (1 thin slice, 30gr)									
Low-fat cheese (cottage, Milner etc) (1 thin slice, 30gr)									
Other cheese (please specify)..... (1 thin slice, 30gr)									
Yogurt, whole (3,5%) (1 pot)									
Yogurt, low-fat (0%-2%) (1 pot)									
Legumes/ pulses (1/2 cup)									
Added sugar (i.e. in tea/coffee) (1 teaspoon)									
Honey (1 teaspoon)									
Marmalade/ jam (1 teaspoon)									
Chocolate (1 small piece, 30 gr)									
Savoury snacks (e.g. crisps) (1 small bag, 35 gr)									
Fresh fruit juice (1 glass, 250ml)									
Other juice (1 glass, 250 ml)									
Fizzy drinks, regular (e.g. cola) (1 can, 330 ml)									
Fizzy drinks, diet (e.g. diet cola) (1 can, 330 ml)									
Wine (1 small glass)									
Beer/ lager (1 glass)									
Spirits (e.g. vodka, whiskey) (1 measure, 30 gr)									
Cake, simple (1 piece, 50 gr)									
Sweet croissants/ crepes (1 medium piece)									
Filled cakes, sweet pastries (1 medium piece)									
Ice cream (1/2 cup)									
Souvlaki/ kebab (1 medium)									
Pizza, savoury croissants/ crepes (1 medium piece)									
Burgers (fast food) (1 medium)									
Savoury Pies (e.g. cheese, spinach, meat etc.) (1 medium piece)									
Olives (6 olives)									
Butter (1 teaspoon)									
Butter, low-fat (please specify brand) (1 teaspoon)									

	Times per day				Times per week			Times per month	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Margarine (1 teaspoon)									
Margarine, low-fat (please specify brand) (1 teaspoon)									
Sunflower oil (1 teaspoon)									
Corn oil (1 teaspoon)									
Olive oil (1 teaspoon)									
Hard vegetable fat (1 teaspoon)									
Other oil/fat (please specify brand) (1 teaspoon)									

SECTION B: EATING HABITS DURING YOUR HOLIDAYS

The following questions concern your eating habits **DURING** your holidays:

2. How often do you currently eat the following foods?

(For foods you eat daily, please answer the first column. For foods you eat weekly, please answer the second column. For foods you eat less frequently, please answer the third column. Please note the answer that represents you the most, according to the portion mentioned next to each food)

	Times per day				Times per week			Times per month	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Breakfast cereals - High fibre (porridge, all bran, muesli, Weetabix) (1/2 cup)									
Breakfast cereals - Other (cornflakes, Rice Krispies, Honey snacks) (1/2 cup)									
Fresh and canned fruit (1 medium)									
Dried fruit (1 handful)									
Cooked vegetables (1/2 cup)									
Fresh vegetables (1 cup)									
Nuts (1 handful, 30 gr)									
White bread (1 slice, 30 gr)									
Wholemeal bread (1 slice, 30 gr)									
Rye bread (1 slice, 30 gr)									
Granary bread (1 slice, 30 gr)									
Fried potatoes (1 cup)									
Baked/ roasted/ boiled (1 small, 90 gr)									
Rice, cooked (1/3 cup)									
Pasta, cooked (1/2 cup)									
Red meat (30 gr)									
Sausage/salami (2 thin slices, 30 gr)									
Chicken/ turkey/ rabbit (30 gr)									
Eggs (1 medium)									
Non-fatty fish (cod etc) (30 gr)									
Fatty fish (tuna, sardines, salmon etc) (30 gr)									

	Times per day				Times per week			Times per month	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Seafood (squid, prawns etc) (30 gr)									
Milk, whole (1 cup)									
Milk, semi-skimmed (1-2%) (1 cup)									
Milk, skimmed (0%) (1 cup)									
Hard yellow cheese (1 thin slice, 30gr)									
Feta cheese (1 thin slice, 30gr)									
Low-fat cheese (cottage, Milner etc) (1 thin slice, 30gr)									
Other cheese (please specify)..... (1 thin slice, 30gr)									
Yogurt, whole (3,5%) (1 pot)									
Yogurt, low-fat (0%-2%) (1 pot)									
Legumes/ pulses (1/2 cup)									
Added sugar (i.e. in tea/coffee) (1 teaspoon)									
Honey (1 teaspoon)									
Marmalade/ jam (1 teaspoon)									
Chocolate (1 small piece, 30 gr)									
Savoury snacks (e.g. crisps) (1 small bag, 35 gr)									
Fresh fruit juice (1 glass, 250ml)									
Other juice (1 glass, 250 ml)									
Fizzy drinks, regular (e.g. cola) (1 can, 330 ml)									
Fizzy drinks, diet (e.g. diet cola) (1 can, 330 ml)									
Wine (1 small glass)									
Beer/ lager (1 glass)									
Spirits (e.g. vodka, whiskey) (1 measure, 30 gr)									
Cake, simple (1 piece, 50 gr)									
Sweet croissants/ crepes (1 medium piece)									
Filled cakes, sweet pastries (1 medium piece)									
Ice cream (1/2 cup)									
Souvlaki/ kebab (1 medium)									
Pizza, savoury croissants/ crepes (1 medium piece)									
Burgers (fast food) (1 medium)									
Savoury Pies (e.g. cheese, spinach, meat etc.) (1 medium piece)									
Olives (6 olives)									
Butter (1 teaspoon)									
Butter, low-fat (please specify brand) (1 teaspoon)									
Margarine (1 teaspoon)									
Margarine, low-fat (please specify brand) (1 teaspoon)									

	Times per day				Times per week			Times per month	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Sunflower oil (1 teaspoon)									
Corn oil (1 teaspoon)									
Olive oil (1 teaspoon)									
Hard vegetable fat (1 teaspoon)									
Other oil/fat (please specify brand) (1 teaspoon)									

SECTION C. GENERAL QUESTIONS (please tick one answer for each question only)

1. What is your gender? Male Female

2. What is your marital status?

- Single
- Married
- Widow, widower
- Divorced
- Separated
- Living with partner

3. What is the highest education level attained?

- No formal education
- Primary/Junior school
- Secondary school
- Secondary vocational education
- Higher vocational education
- University education

4. Are you currently undertaking paid work?

- Yes
- No, I am a housewife/husband
- No, I am unemployed
- No, I am retired/on early retirement
- No, I am unable to work
- Other, (please explain).....

5. How many people live in your household including yourself?

Number of adults _____

Number of children _____

6. How much money does your household spend per month for food and drinks (including restaurant visits, canteen etc.)?

- Less than 150 euros
- 150-299 euros
- 300-499 euros
- 500-699 euros
- More than 700 euros

7. Before your holidays, who was responsible for food shopping in your household?

- Mostly you
- Mostly your partner
- Mostly someone else

8. Before your holidays, who was responsible for food preparation/ cooking in your household?

- Mostly you
- Mostly your partner
- Mostly someone else

9. Before your holidays, how often did you consume home-cooked meals (not in a restaurant)?

- Everyday, all meals
- Everyday, 1 meal
- 3-4 times per week
- 1-2 times per week
- Never

10. During your holidays, who is responsible for food shopping in your household?

- Mostly you
- Mostly your partner
- Mostly someone else

11. During your holidays, who is responsible for food preparation/ cooking in your household?

- Mostly you
- Mostly your partner
- Mostly someone else

12. During your holidays, how often do you consume home-cooked meals (not in a restaurant)?

- Everyday, all meals
- Everyday, 1 meal
- 3-4 times per week
- 1-2 times per week
- Never

13. Before your holidays, how often did you consume the following meals (tick once in each line)?

	Everyday	5-6 times per week	3-4 times per week	1-2 times per week	Less than once per week
Breakfast					
Lunch					
Dinner					
Snacks (between meals)					

14. During your holidays, how often do you consume the following meals (tick once in each line)?

	Everyday	5-6 times per week	3-4 times per week	1-2 times per week	Less than once per week
Breakfast					
Lunch					
Dinner					
Snacks (between meals)					

15. Before your holidays, how often did you consume ready-made and/ or frozen meals requiring minimal preparation?

- Everyday
- 5-6 times per week
- 3-4 times per week
- 1-2 times per week
- Never

16. During your holidays, how often do you consume ready-made and/ or frozen meals requiring minimal preparation?

- Everyday
- 5-6 times per week
- 3-4 times per week
- 1-2 times per week
- Never

17. Before your holidays, how often did you consume take-away meals (e.g. fast-food/ kebab/ pizza)?

- Everyday
- 5-6 times per week
- 3-4 times per week
- 1-2 times per week
- Never

18. During your holidays, how often do you consume take-away meals (e.g. fast-food/ kebab/ pizza)?

- Everyday
- 5-6 times per week
- 3-4 times per week
- 1-2 times per week
- Never

19. Since your holidays, have you noticed any changes in your body weight?

- I don't know
- My weight has not changed
- I have gained weight
- I have lost weight

20. Before your holidays, were you following any diet to lose weight/ control your weight?

- Yes
- No

21. During your holidays, are you following any diet to lose weight/ control your weight?

- Yes
- No

22. Do you think your eating habits have changed since your holidays?

- Yes, for the better
- Yes, for the worse
- They haven't changed
- I don't know

23. If your eating habits have changed, please specify in what way:

24. Please add any other information you think is important regarding your eating habits since you began your holidays.

25. Please provide the following information:

Age:

Body height:

Body weight, before holidays:

Body weight, today:

Country of origin:

Length of time on holidays (until today):

Thank you for your time

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (ΟΜΑΔΑ 2)

Το Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Κρήτης εκπονεί μία έρευνα στα πλαίσια πτυχιακής μελέτης πάνω στις διατροφικές συνήθειες ενήλικων ατόμων που βρίσκονται σε διακοπές. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Παρακαλείστε να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο με ειλικρίνεια και ακρίβεια. Το Μέρος Α του ερωτηματολογίου αφορά τις διατροφικές σας συνήθειες στην καθημερινή σας ζωή, πριν έρθετε για διακοπές. Το Μέρος Β του ερωτηματολογίου αφορά τις διατροφικές σας συνήθειες κατά τη διάρκεια των διακοπών σας. Το Μέρος Γ του ερωτηματολογίου περιέχει γενικές ερωτήσεις για τις συνήθειές σας που αφορούν τη διατροφή και τον τρόπο ζωής.

Τα στοιχεία τα οποία δίνετε είναι εμπιστευτικά και δεν θα χρησιμοποιηθούν για άλλους σκοπούς.

ΜΕΡΟΣ Α: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ ΟΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΑΣ
Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις συνήθειές σας **ΠΡΙΝ** ξεκινήσουν οι διακοπές σας.

1. Πόσο συχνά τρώγατε τα παρακάτω τρόφιμα;

(Για τρόφιμα τα οποία τρώγατε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, απαντήστε στη πρώτη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώγατε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, απαντήστε στη δεύτερη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώγατε σπανιότερα, απαντήστε στη τρίτη στήλη. Παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει ανάλογα με τη μερίδα που αναγράφεται δίπλα στο κάθε τρόφιμο)

Φορές την ημέρα	Φορές την εβδομάδα			Φορές το μήνα					
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Δημητριακά πρωϊνού - High fibre (porridge, all bran, muesli, Weetabix) (1/2 φλυτζάνι)									
Δημητριακά πρωϊνού - Άλλα (cornflakes, Rice Krispies, Honey snacks) (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα φρούτα ή κομπόστα (1 μέτριο)									
Αποξηραμένα φρούτα (1 χούφτα)									
Μαγειρεμένα λαχανικά (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα λαχανικά (1 φλυτζάνι)									
Ξηροί καρποί (1 χούφτα, 30 γρ)									
Ψωμί Ασπρο (πολυτελείας, χωριάτικο, προζυμένιο) (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Σίκαλης (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Πολύσπορο (1 φέτα, 30 γρ)									
Τηγανιτές πατάτες (1 φλυτζάνι)									
Πατάτες ψητές/βραστές (1 μικρή, 90 γρ)									
Ρύζι μαγειρευμένο (1/3 φλυτζάνι)									
Ζυμαρικά μαγειρευμένα (1/2 φλυτζάνι)									

Φορές την ημέρα	Φορές την εβδομάδα				Φορές το μήνα				
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Κρέας (30 γρ)									
Αλλαντικά (2 λεπτές φέτες, 30 γρ)									
Κοτόπουλο/γαλοπούλα/κουνέλι (30 γρ)									
Αυγά (1 μέτριο)									
Ψάρια χαμηλών λιπαρών (μπακαλιάρος, γλώσσα κτλ) (30 γρ)									
Ψάρια υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (τονος, σαρδέλες, σολωμός κτλ) (30 γρ)									
Θαλασσινά (καλαμαράκια, γαρίδες κτλ) (30 γρ)									
Γάλα Πλήρες (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Ημιάπαχο (1-2%) (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Απαχο 0% (1 φλυτζάνι) (1 φλυτζάνι)									
Τυρί Σκληρό/Κίτρινο (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Φέτα (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί με μειωμένα λιπαρά (cottage, Milner κλπ.) (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Άλλο (συγκεκριμένα)..... (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Γιαούρτι Πλήρες 3,5% (1 κεσεδάκι)									
Γιαούρτι Ελαφρύ (0%-2%) (1 κεσεδάκι)									
Οσπρία (1/2 φλυτζάνι)									
Ζάχαρη πρόσθετη (π.χ. σε ροφήματα) (1 κ.γ.)									
Μέλι (1 κ.γ.)									
Μαρμελάδα (1 κ.γ.)									
Σοκολάτες (1 μικρό κομμάτι, 30 γρ)									
Τσίπς, αλμυρά σνάκς (1 μικρό σακουλάκι, 35 γρ)									
Φρέσκος χυμός φρούτων (1 ποτήρι, 250ml)									
Αναψυκτικά Αεριούχα (τύπου Cola/Sprite) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Αναψυκτικά τυποποιημένα (χυμοί τύπου Amita) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Κρασί (1 ποτηράκι)									
Μπίρα (1 ποτήρι)									
Αλκοολούχα ποτά (ουίσκι, βότκα) (1 μεζούρα, 30 γρ)									
Κέικ (1 κομμάτι, 50 γρ)									
Κρουασάν γλυκό/ κρέπες γλυκές (1 μέτριο κομμάτι)									
Πάστες, γλυκά ζαχαροπλαστικής (1 μέτριο κομμάτι)									
Παγωτό (1/2 φλυτζάνι)									

Φορές την ημέρα	Φορές την ημέρα				Φορές την εβδομάδα			Φορές το μήνα	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Σουβλάκια (1 μέτριο)									
Πίτσες, κρουασάν/κρέπες αλμυρές (1 κομμάτι)									
Burgers (fast food) (1 μερίδα)									
Πίτες (σπανάκι, τυρί, κρέας κλπ.) (1 κομμάτι)									
Ελιές (6 ελιές)									
Βούτυρο (1 κ.γ.)									
Βούτυρο χαμηλών λιπαρών (ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών(ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Ηλιέλαιο (1 κ.γ.)									
Καλαμποκέλαιο (1 κ.γ.)									
Ελαιόλαδο (1 κ.γ.)									
Φυτίνη (1 κ.γ.)									
Άλλο λίπος/λάδι (ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									

ΜΕΡΟΣ Β: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΣΑΣ

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις συνήθειες που αποκτήσατε αφότου ξεκίνησαν οι διακοπές σας

3. Πόσο συχνά τρώτε τα παρακάτω τρόφιμα;

(Για τρόφιμα τα οποία τρώτε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, απαντήστε στη πρώτη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώτε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, απαντήστε στη δεύτερη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώτε σπανιότερα, απαντήστε στη τρίτη στήλη. Παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει ανάλογα με τη μερίδα που αναγράφεται δίπλα στο κάθε τρόφιμο

Φορές την ημέρα	Φορές την ημέρα				Φορές την εβδομάδα			Φορές το μήνα	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Δημητριακά πρωϊνού - High fibre (porridge, all bran, muesli, Weetabix) (1/2 φλυτζάνι)									
Δημητριακά πρωϊνού - Άλλα (cornflakes, Rice Krispies, Honey snacks) (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα φρούτα ή κομπόστα (1 μέτριο)									
Αποξηραμένα φρούτα (1 χούφτα)									
Μαγειρεμένα λαχανικά (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα λαχανικά (1 φλυτζάνι)									
Ξηροί καρποί (1 χούφτα, 30 γρ)									
Ψωμί Ασπρο (πολυτελείας, χωριάτικο, προζυμένιο) (1 φέτα, 30 γρ)									

Φορές την ημέρα	Φορές την εβδομάδα				Φορές το μήνα				
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Ψωμί Ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Σίκαλης (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Πολύσπορο (1 φέτα, 30 γρ)									
Τηγανιτές πατάτες (1 φλυτζάνι)									
Πατάτες ψητές/ βραστές (1 μικρή, 90 γρ)									
Ρύζι μαγειρευμένο (1/3 φλυτζάνι)									
Ζυμαρικά μαγειρευμένα (1/2 φλυτζάνι)									
Κρέας (30 γρ)									
Αλλαντικά (2 λεπτές φέτες, 30 γρ)									
Κοτόπουλο/γαλοπούλα/κουνέλι (30 γρ)									
Αυγά (1 μέτριο)									
Ψάρια χαμηλών λιπαρών (μπακαλιάρος, γλώσσα κτλ) (30 γρ)									
Ψάρια υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (τονος, σαρδέλλες κτλ) (30 γρ)									
Θαλασσινά (καλαμαράκια, γαρίδες κτλ) (30 γρ)									
Γάλα Πλήρες (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Ημιάπαχο (1-2%) (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Απαχο 0% (1 φλυτζάνι) (1 φλυτζάνι)									
Τυρί Σκληρό/Κίτρινο (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Φέτα (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί με μειωμένα λιπαρά (cottage, Milner κλπ.) (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Άλλο (συγκεκριμένα)..... (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Γιαούρτι Πλήρες 3,5% (1 κεσεδάκι)									
Γιαούρτι Ελαφρύ (0%-2%) (1 κεσεδάκι)									
Οσπρια (1/2 φλυτζάνι)									
Ζάχαρη πρόσθετη (π.χ. σε ροφήματα) (1 κ.γ.)									
Μέλι (1 κ.γ.)									
Μαρμελάδα (1 κ.γ.)									
Σοκολάτες (1 μικρό κομμάτι, 30 γρ)									
Τσίπς, αλμυρά σνάκς (1 μικρό σακουλάκι, 35 γρ)									
Φρέσκος χυμός φρούτων (1 ποτήρι, 250ml)									
Αναψυκτικά Αεριούχα (τύπου Cola/Sprite) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Αναψυκτικά τυποποιημένα (χυμοί τύπου Amita) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Κρασί (1 ποτηράκι)									
Μπίρα (1 ποτήρι)									

Φορές την ημέρα					Φορές την εβδομάδα			Φορές το μήνα	
	6+	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Αλκοολούχα ποτά (ουίσκι,βότκα) (1 μεζούρα, 30 γρ)									
Κέικ (1 κομμάτι, 50 γρ)									
Κρουασάν γλυκό/ κρέπες γλυκές (1 μέτριο κομμάτι)									
Πάστες , γλυκά ζαχαροπλαστείου (1 μέτριο κομμάτι)									
Παγωτό (1/2 φλυτζάνι)									
Σουβλάκια (1 μέτριο)									
Πίτσες, κρουασάν/κρέπες αλμυρές (1 κομμάτι)									
Burgers (fast food) (1 μερίδα)									
Πίτες (σπανάκι, τυρί, κρέας κλπ.) (1 κομμάτι)									
Ελιές (6 ελιές)									
Βούτυρο (1 κ.γ.)									
Βούτυρο χαμηλών λιπαρών (ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών(ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Ηλιέλαιο (1 κ.γ.)									
Καλαμποκέλαιο (1 κ.γ.)									
Ελαιόλαδο (1 κ.γ.)									
Φυτίνη (1 κ.γ.)									
Άλλο λίπος/λάδι (ονομάστε) (1 κ.γ.)									

ΜΕΡΟΣ Γ. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (Παρακαλώ σημειώστε με X μία μόνο απάντηση σε κάθε ερώτηση)

1. Ποιο είναι το φύλο σας; άρρεν θήλυ

2. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

- άγαμος/ η
- έγγαμος/ έγγαμη
- χήρος/ χήρα
- διαζευγμένος/ η
- σε διάσταση
- συμβίωση με σύντροφο

3. Ποια είναι η υψηλότερη εκπαιδευτική κλίμακα στην οποία έχετε φτάσει;

- Καμία επίσημη εκπαίδευση
- Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια επαγγελματική εκπαίδευση
- Ανώτερη επαγγελματική εκπαίδευση
- Πανεπιστημιακή εκπαίδευση

4. Απασχολείστε επί του παρόντος σε έμμισθη εργασία;

- ναι
- όχι, ασχολούμαι με οικιακά
- όχι, είμαι άνεργη/ άνεργος
- όχι, είμαι συνταξιούχος/ λαμβάνω πρόωρη σύνταξη
- άλλο, (παρακαλώ εξηγήστε).....

5. Πόσα άτομα περιλαμβάνονται στο νοικοκυριό σας συμπεριλαμβανομένου εσάς;

Αριθμός ενηλίκων _____

Αριθμός παιδιών _____

6. Ποια είναι τα μηνιαία έξοδα του νοικοκυριού σας για τρόφιμα και ποτά (συμπεριλαμβανομένων επισκέψεων σε εστιατόρια, κυλικεία κτλ.)

- Κάτω από 150 euros
- 150-299 euros
- 300-499 euros
- 500-699 euros
- Περισσότερο από 700 euros

7. Πριν τις διακοπές σας, ποιος ψώνιζε τα τρόφιμα που καταναλώνετε;

- Κυρίως εσείς
- Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
- Κυρίως κάποιος άλλος

8. Πριν τις διακοπές σας, ποιος ετοιμάζε το φαγητό που τρώτε στο σπίτι σας;

- Κυρίως εσείς
- Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
- Κυρίως κάποιος άλλος

9. Πριν τις διακοπές σας, πόσο συχνά τρώγατε φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι;

- Καθημερινά όλα τα γεύματα
- Καθημερινά 1 γεύμα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

10. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, ποιος ψωνίζει τα τρόφιμα που καταναλώνετε;

- Κυρίως εσείς
- Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
- Κυρίως κάποιος άλλος

11. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, ποιος ετοιμάζει το φαγητό που καταναλώνετε;

- Κυρίως εσείς
- Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
- Κυρίως κάποιος άλλος

12. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, πόσο συχνά τρώτε φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι;

- Καθημερινά όλα τα γεύματα
- Καθημερινά 1 γεύμα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

13. Πριν τις διακοπές σας, πόσο συχνά λαμβάνετε τα παρακάτω γεύματα (σημειώστε 1 φορά σε κάθε γραμμή);

	Καθημερινά	5-6 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	1-2 φορές την εβδομάδα	Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
α. Πρωινό					
β. Γεύμα					
γ. Δείπνο					
δ. Κολατσιό (ανάμεσα στα γεύματα)					

14. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, πόσο συχνά λαμβάνετε τα παρακάτω γεύματα (σημειώστε 1 φορά σε κάθε γραμμή);

	Καθημερινά	5-6 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	1-2 φορές την εβδομάδα	Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
α. Πρωινό					
β. Γεύμα					
γ. Δείπνο					
δ. Κολατσιό (ανάμεσα στα γεύματα)					

15. Πριν τις διακοπές σας, πόσο συχνά χρησιμοποιούσατε έτοιμα ή/και κατεψυγμένα γεύματα που χρειάζονται μικρή προετοιμασία ;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

16. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, πόσο συχνά χρησιμοποιείτε έτοιμα ή/και κατεψυγμένα γεύματα που χρειάζονται μικρή προετοιμασία;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα

- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

17. Πριν τις διακοπές σας, πόσο συχνά αγοράζατε ή παραγγέλνατε έτοιμα γεύματα σε πακέτα/ φαστ φούντ/πίτσες/ σουβλάκια;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

18. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, πόσο συχνά αγοράζετε ή παραγγέλνετε έτοιμα γεύματα σε πακέτα/ φαστ φούντ/πίτσες/ σουβλάκια;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

19. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, έχετε παρατηρήσει αλλαγές στο βάρος σας;

- Δε γνωρίζω
- Το βάρος μου δεν έχει αλλάξει
- Έχω πάρει βάρος
- Έχω χάσει βάρος

20. Πριν τις διακοπές σας, κάνατε κάποια δίαιτα για έλεγχο του βάρους σας;

- Ναι
- Όχι

21. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας, κάνετε κάποια δίαιτα για έλεγχο του βάρους σας?

- Ναι
- Όχι

22. Πιστεύετε ότι έχουν αλλάξει οι διατροφικές σας συνήθειες από τότε που ήρθατε διακοπές;

- Ναι, βελτιώθηκαν
- Ναι, χειρότερεσαν
- Δεν έχουν αλλάξει
- Δε γνωρίζω

23. Αν έχουν αλλάξει, μπορείτε να εξηγήσετε με ποιον τρόπο

24. Παρακαλώ προσθέστε άλλες πληροφορίες που θεωρείτε σημαντικές και αφορούν αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες από τότε που ήρθατε διακοπές.

25. Παρακαλώ δώστε τις παρακάτω πληροφορίες για σας.

Ηλικία:

Ύψος:

Σωματικό βάρος , πριν τις διακοπές :

Σωματικό βάρος σήμερα:

Χρονικό διάστημα διακοπών

Ευχαριστούμε για το χρόνο σας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (ΟΜΑΔΑ 3)

Το Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Κρήτης εκπονεί μία έρευνα στα πλαίσια πτυχιακής μελέτης πάνω στις διατροφικές συνήθειες ενήλικων ατόμων που βρίσκονται σε διακοπές. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Παρακαλείστε να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο με ειλικρίνεια και ακρίβεια. Το Μέρος Α του ερωτηματολογίου αφορά τις διατροφικές σας συνήθειες στην καθημερινή σας ζωή, πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν. Το Μέρος Β του ερωτηματολογίου αφορά τις διατροφικές σας συνήθειες κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν. Το Μέρος Γ του ερωτηματολογίου περιέχει γενικές ερωτήσεις για τις συνήθειές σας που αφορούν τη διατροφή και τον τρόπο ζωής.

Τα στοιχεία τα οποία δίνετε είναι εμπιστευτικά και δεν θα χρησιμοποιηθούν για άλλους σκοπούς.

ΜΕΡΟΣ Α: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ Η ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ/ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΣΕΖΟΝ

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις συνήθειές σας ΠΡΙΝ ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν.

1. Πόσο συχνά τρώγατε τα παρακάτω τρόφιμα;

(Για τρόφιμα τα οποία τρώγατε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, απαντήστε στη πρώτη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώγατε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, απαντήστε στη δεύτερη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώγατε σπανιότερα, απαντήστε στη τρίτη στήλη. Παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει ανάλογα με τη μερίδα που αναγράφεται δίπλα στο κάθε τρόφιμο)

Φορές την ημέρα	Φορές την εβδομάδα				Φορές το μήνα				
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Δημητριακά πρωϊνού - High fibre (porridge, all bran, muesli, Weetabix) (1/2 φλυτζάνι)									
Δημητριακά πρωϊνού - Άλλα (cornflakes, Rice Krispies, Honey snacks) (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα φρούτα ή κομπόστα (1 μέτριο)									
Αποξηραμένα φρούτα (1 χούφτα)									
Μαγειρεμένα λαχανικά (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα λαχανικά (1 φλυτζάνι)									
Ξηροί καρποί (1 χούφτα, 30 γρ)									
Ψωμί Ασπρο (πολυτελείας, χωριάτικο, προζυμένιο) (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Σίκαλης (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Πολύσπορο (1 φέτα, 30 γρ)									
Τηγανιτές πατάτες (1 φλυτζάνι)									
Πατάτες ψητές/βραστές (1 μικρή, 90 γρ)									
Ρύζι μαγειρεμένο (1/3 φλυτζάνι)									

Φορές την ημέρα	Φορές την εβδομάδα				Φορές το μήνα				
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Ζυμαρικά μαγειρευμένα (1/2 φλυτζάνι)									
Κρέας (30 γρ)									
Αλλαντικά (2 λεπτές φέτες, 30 γρ)									
Κοτόπουλο/γαλοπούλα/κουνέλι (30 γρ)									
Αυγά (1 μέτριο)									
Ψάρια χαμηλών λιπαρών (μπακαλιάρος, γλώσσα κτλ) (30 γρ)									
Ψάρια υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (τονος, σαρδέλες, σολωμός κτλ) (30 γρ)									
Θαλασσινά (καλαμαράκια, γαρίδες κτλ) (30 γρ)									
Γάλα Πλήρες (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Ημιάπαχο (1-2%) (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Απαχο 0% (1 φλυτζάνι) (1 φλυτζάνι)									
Τυρί Σκληρό/Κίτρινο (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Φέτα (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί με μειωμένα λιπαρά (cottage, Milner κλπ.) (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Άλλο (συγκεκριμένα)..... (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Γιαούρτι Πλήρες 3,5% (1 κεσεδάκι)									
Γιαούρτι Ελαφρύ (0%-2%) (1 κεσεδάκι)									
Οσπρια (1/2 φλυτζάνι)									
Ζάχαρη πρόσθετη (π.χ. σε ροφήματα) (1 κ.γ.)									
Μέλι (1 κ.γ.)									
Μαρμελάδα (1 κ.γ.)									
Σοκολάτες (1 μικρό κομμάτι, 30 γρ)									
Τσίπς, αλμυρά σνάκς (1 μικρό σακουλάκι, 35 γρ)									
Φρέσκος χυμός φρούτων (1 ποτήρι, 250ml)									
Αναψυκτικά Αεριούχα (τύπου Cola/Sprite) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Αναψυκτικά τυποποιημένα (χυμοί τύπου Amita) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Κρασί (1 ποτηράκι)									
Μπίρα (1 ποτήρι)									
Αλκοολούχα ποτά (ουίσκι, βότκα) (1 μεζούρα, 30 γρ)									
Κέικ (1 κομμάτι, 50 γρ)									
Κρουασάν γλυκό/ κρέπες γλυκές (1 μέτριο κομμάτι)									
Πάστες, γλυκά ζαχαροπλαστικής (1 μέτριο κομμάτι)									
Παγωτό (1/2 φλυτζάνι)									

	Φορές την ημέρα				Φορές την εβδομάδα			Φορές το μήνα	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Σουβλάκια (1 μέτριο)									
Πίτσες, κρουασάν/κρέπες αλμυρές (1 κομμάτι)									
Burgers (fast food) (1 μερίδα)									
Πίτες (σπανάκι, τυρί, κρέας κλπ.) (1 κομμάτι)									
Ελιές (6 ελιές)									
Βούτυρο (1 κ.γ.)									
Βούτυρο χαμηλών λιπαρών (ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών(ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Ηλιέλαιο (1 κ.γ.)									
Καλαμποκέλαιο (1 κ.γ.)									
Ελαιόλαδο (1 κ.γ.)									
Φυτίνη (1 κ.γ.)									
Άλλο λίπος/λάδι (ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									

ΜΕΡΟΣ Β: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗΣ/ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΣΕΖΟΝ

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις συνήθειες που αποκτήσατε **ΑΦΟΤΟΥ** ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν.

4. Πόσο συχνά τρώτε τα παρακάτω τρόφιμα;

(Για τρόφιμα τα οποία τρώτε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, απαντήστε στη πρώτη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώτε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, απαντήστε στη δεύτερη στήλη. Για τρόφιμα τα οποία τρώτε σπανιότερα, απαντήστε στη τρίτη στήλη. Παρακαλούμε σημειώστε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει ανάλογα με τη μερίδα που αναγράφεται δίπλα στο κάθε τρόφιμο)

	Φορές την ημέρα				Φορές την εβδομάδα			Φορές το μήνα	
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Δημητριακά πρωϊνού - High fibre (porridge, all bran, muesli, Weetabix) (1/2 φλυτζάνι)									
Δημητριακά πρωϊνού - Άλλα (cornflakes, Rice Krispies, Honey snacks) (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα φρούτα ή κομπόστα (1 μέτριο)									
Αποξηραμένα φρούτα (1 χούφτα)									
Μαγειρεμένα λαχανικά (1/2 φλυτζάνι)									
Φρέσκα λαχανικά (1 φλυτζάνι)									
Ξηροί καρποί (1 χούφτα, 30 γρ)									
Ψωμί Ασπρο (πολυτελείας, χωριάτικο, προζυμένιο) (1 φέτα, 30 γρ)									

Φορές την ημέρα	Φορές την εβδομάδα				Φορές το μήνα				
	6 +	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Ψωμί Ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Σίκαλης (1 φέτα, 30 γρ)									
Ψωμί Πολύσπορο (1 φέτα, 30 γρ)									
Τηγανιτές πατάτες (1 φλυτζάνι)									
Πατάτες ψητές/ βραστές (1 μικρή, 90 γρ)									
Ρύζι μαγειρευμένο (1/3 φλυτζάνι)									
Ζυμαρικά μαγειρευμένα (1/2 φλυτζάνι)									
Κρέας (30 γρ)									
Αλλαντικά (2 λεπτές φέτες, 30 γρ)									
Κοτόπουλο/γαλοπούλα/κουνέλι (30 γρ)									
Αυγά (1 μέτριο)									
Ψάρια χαμηλών λιπαρών (μπακαλιάρος, γλώσσα κτλ) (30 γρ)									
Ψάρια υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (τονος, σαρδέλλες κτλ) (30 γρ)									
Θαλασσινά (καλαμαράκια, γαρίδες κτλ) (30 γρ)									
Γάλα Πλήρες (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Ημιάπαχο (1-2%) (1 φλυτζάνι)									
Γάλα Απαχο 0% (1 φλυτζάνι) (1 φλυτζάνι)									
Τυρί Σκληρό/Κίτρινο (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Φέτα (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί με μειωμένα λιπαρά (cottage, Milner κλπ.) (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Τυρί Άλλο (συγκεκριμένα)..... (1 λεπτή φέτα, 30 γρ)									
Γιαούρτι Πλήρες 3,5% (1 κεσεδάκι)									
Γιαούρτι Ελαφρύ (0%-2%) (1 κεσεδάκι)									
Οσπρια (1/2 φλυτζάνι)									
Ζάχαρη πρόσθετη (π.χ. σε ροφήματα) (1 κ.γ.)									
Μέλι (1 κ.γ.)									
Μαρμελάδα (1 κ.γ.)									
Σοκολάτες (1 μικρό κομμάτι, 30 γρ)									
Τσίπς, αλμυρά σνάκς (1 μικρό σακουλάκι, 35 γρ)									
Φρέσκος χυμός φρούτων (1 ποτήρι, 250ml)									
Αναψυκτικά Αεριούχα (τύπου Cola/Sprite) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Αναψυκτικά τυποποιημένα (χυμοί τύπου Amita) (1 κουτάκι, 330 ml)									
Κρασί (1 ποτηράκι)									
Μπίρα (1 ποτήρι)									

Φορές την ημέρα					Φορές την εβδομάδα			Φορές το μήνα	
	6+	4-5	2-3	1	5-6	2-4	1	1-3	< 1
Αλκοολούχα ποτά (ουίσκι,βότκα) (1 μεζούρα, 30 γρ)									
Κέικ (1 κομμάτι, 50 γρ)									
Κρουασάν γλυκό/ κρέπες γλυκές (1 μέτριο κομμάτι)									
Πάστες , γλυκά ζαχαροπλαστείου (1 μέτριο κομμάτι)									
Παγωτό (1/2 φλυτζάνι)									
Σουβλάκια (1 μέτριο)									
Πίτσες, κρουασάν/κρέπες αλμυρές (1 κομμάτι)									
Burgers (fast food) (1 μερίδα)									
Πίτες (σπανάκι, τυρί, κρέας κλπ.) (1 κομμάτι)									
Ελιές (6 ελιές)									
Βούτυρο (1 κ.γ.)									
Βούτυρο χαμηλών λιπαρών (ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη (1 κ.γ.)									
Μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών(ονομάστε)..... (1 κ.γ.)									
Ηλιέλαιο (1 κ.γ.)									
Καλαμποκέλαιο (1 κ.γ.)									
Ελαιόλαδο (1 κ.γ.)									
Φυτίνη (1 κ.γ.)									
Άλλο λίπος/λάδι (ονομάστε) (1 κ.γ.)									

ΜΕΡΟΣ Γ. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (Παρακαλώ σημειώστε με X μία μόνο απάντηση σε κάθε ερώτηση)

1. Ποιο είναι το φύλο σας; άρρεν θήλυ

2. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

- άγαμος/ η
- έγγαμος/ έγγαμη
- χήρος/ χήρα
- διαζευγμένος/ η
- σε διάσταση
- συμβίωση με σύντροφο

3. Ποια είναι η υψηλότερη εκπαιδευτική κλίμακα στην οποία έχετε φτάσει;

- Καμία επίσημη εκπαίδευση
- Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια επαγγελματική εκπαίδευση
- Ανώτερη επαγγελματική εκπαίδευση
- Πανεπιστημιακή εκπαίδευση

4. Απασχολείστε επί του παρόντος σε έμμισθη εργασία;

- ναι
- όχι, ασχολούμαι με οικιακά
- όχι, είμαι άνεργη/ άνεργος
- όχι, είμαι συνταξιούχος/ λαμβάνω πρόωρη σύνταξη
- άλλο, (παρακαλώ εξηγήστε).....

5. Πόσα άτομα περιλαμβάνονται στο νοικοκυριό σας συμπεριλαμβανομένου εσάς;

Αριθμός ενηλίκων _____

Αριθμός παιδιών _____

6. Ποια είναι τα μηνιαία έξοδα του νοικοκυριού σας για τρόφιμα και ποτά (συμπεριλαμβανομένων επισκέψεων σε εστιατόρια, κυλικεία κτλ.)

- Κάτω από 150 euros
- 150-299 euros
- 300-499 euros
- 500-699 euros
- Περισσότερο από 700 euros

7. Πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, ποιος ψώνιζε τα τρόφιμα που καταναλώνατε;

- Κυρίως εσείς
- Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
- Κυρίως κάποιος άλλος

8. Πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, ποιος ετοίμαζε το φαγητό που τρώτε στο σπίτι σας;

- Κυρίως εσείς
- Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
- Κυρίως κάποιος άλλος

9. Πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσο συχνά τρώγατε φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι;

- Καθημερινά όλα τα γεύματα
- Καθημερινά 1 γεύμα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

10. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, ποιος ψωνίζει τα τρόφιμα που καταναλώνετε;

- Κυρίως εσείς
 Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
 Κυρίως κάποιος άλλος

11. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, ποιος ετοιμάζει το φαγητό που καταναλώνετε;

- Κυρίως εσείς
 Κυρίως ο/ η σύντροφός σας
 Κυρίως κάποιος άλλος

12. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, πόσο συχνά τρώτε φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι;

- Καθημερινά όλα τα γεύματα
 Καθημερινά 1 γεύμα
 3-4 φορές την εβδομάδα
 1-2 φορές την εβδομάδα
 Ποτέ

13. Πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσο συχνά λαμβάνετε τα παρακάτω γεύματα (σημειώστε 1 φορά σε κάθε γραμμή);

	Καθημερινά	5-6 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	1-2 φορές την εβδομάδα	Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
α. Πρωινό					
β. Γεύμα					
γ. Δείπνο					
δ. Κολατσιό (ανάμεσα στα γεύματα)					

14. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, πόσο συχνά λαμβάνετε τα παρακάτω γεύματα (σημειώστε 1 φορά σε κάθε γραμμή);

	Καθημερινά	5-6 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	1-2 φορές την εβδομάδα	Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
α. Πρωινό					
β. Γεύμα					
γ. Δείπνο					
δ. Κολατσιό (ανάμεσα στα γεύματα)					

15. Πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσο συχνά χρησιμοποιούσατε έτοιμα ή/και κατεψυγμένα γεύματα που χρειάζονται μικρή προετοιμασία ;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

16. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, πόσο συχνά χρησιμοποιείτε έτοιμα ή/και κατεψυγμένα γεύματα που χρειάζονται μικρή προετοιμασία;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

17. Πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσο συχνά αγοράζατε ή παραγγέλνατε έτοιμα γεύματα σε πακέτα/ φαστ φούντ/πίτσες/ σουβλάκια;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

18. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, πόσο συχνά αγοράζετε ή παραγγέλνετε έτοιμα γεύματα σε πακέτα/ φαστ φούντ/πίτσες/ σουβλάκια;

- Καθημερινά
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- Ποτέ

19. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, έχετε παρατηρήσει αλλαγές στο βάρος σας;

- Δε γνωρίζω
- Το βάρος μου δεν έχει αλλάξει
- Έχω πάρει βάρος
- Έχω χάσει βάρος

20. Πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, κάνατε κάποια δίαιτα για έλεγχο του βάρους σας;

- Ναι
- Όχι

21. Κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής/ τουριστικής σεζόν, κάνετε κάποια δίαιτα για έλεγχο του βάρους σας?

- Ναι
- Όχι

22. Πιστεύετε ότι έχουν αλλάξει οι διατροφικές σας συνήθειες από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν;

- Ναι, βελτιώθηκαν
- Ναι, χειρότερες
- Δεν έχουν αλλάξει
- Δεν γνωρίζω

23. Αν έχουν αλλάξει, μπορείτε να εξηγήσετε με ποιον τρόπο;

24. Παρακαλώ προσθέστε άλλες πληροφορίες που θεωρείτε σημαντικές και αφορούν αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν.

25. Παρακαλώ δώστε τις παρακάτω πληροφορίες για σας.

Ηλικία:

Ύψος:

Σωματικό βάρος , πριν την καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν:

Σωματικό βάρος σήμερα:

Ευχαριστούμε για το χρόνο σας

Physical Activity (ΟΜΑΔΑ 1)

The following questions are about **walking**, and all the **vigorous and moderate physical activities** that you did **for at least 10 uninterrupted minutes on a typical week before your holidays began**.

Please do not include those activities that took you less than 10 minutes per occasion.

By a typical week, we mean 5 week days and 2 days of the weekend.

The questions are divided into four groups and are questions about

- 1 Physical activities you did during work;
- 2 Physical activities you did in and around your home like housework and gardening;
- 3 Physical activities you did to get to and from places;
- 4 Physical activities you did during leisure time (walking, sports, dancing, exercise and competition).

Part 1: WORK-RELATED PHYSICAL ACTIVITY

Part 1 is about the physical activities that you have been doing on a typical week before your holidays began during working hours. Transportation to and from work are NOT included.

A. During working hours

On a typical week before your holidays began, on how many days did you do the following, during your working hours, for at least 10 uninterrupted minutes....
Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.

... **WALK**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days

On average, how much time did you spend **walking** during your working hours on one of those days?
_____ hours _____ minutes per day

... **VIGOROUS physical activity, that requires hard physical effort and make you breathe much harder than normal, like running...**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days

On average, how much time did you spend during your working hours on one of those days doing **vigorous physical activities**?
_____ hours _____ minutes per day

... **MODERATE physical activity, that requires moderate physical effort and make you breathe a bit harder than normal, like dancing, ...**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days

On average, how much time did you spend during your working hours on one of those days doing **moderate physical activities** ?
_____ hours _____ minutes per day

Part 2: HOUSEWORK AND GARDENING

This second part is about physical activity that you might have been doing on a typical week before your holidays began in and around the house.

On a typical week before your holidays began, on how many days did you do for at least 10 uninterrupted minutes physical activities in the garden or at home that required at least moderate physical effort and made you breathe somewhat or much harder than normal, like carrying heavy loads, scrubbing floors, sweeping... Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend on those activities in the home and yard on such a day?
_____ hours _____ minutes per day

Part 3: TRANSPORTATION-RELATED PHYSICAL ACTIVITY

These questions are about how you travelled from place to place, including to places like work, stores, movies, etc. on a typical week before your holidays began.

On a typical week before your holidays began, on how many days did you travel for at least 10 uninterrupted minutes ... Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.

... **IN A MOTOR VEHICLE** like a train, bus, car, or tram?

<input type="radio"/> none	<input type="radio"/> 1 day	<input type="radio"/> 2 days	<input type="radio"/> 3 days	<input type="radio"/> 4 days	<input type="radio"/> 5 days	<input type="radio"/> 6 days	<input type="radio"/> 7 days
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

On average, how much time did you spend **travelling by motor vehicle** on one of those days?
___ hours ___ minutes per day

... **WITH A BICYCLE?**

<input type="radio"/> none	<input type="radio"/> 1 day	<input type="radio"/> 2 days	<input type="radio"/> 3 days	<input type="radio"/> 4 days	<input type="radio"/> 5 days	<input type="radio"/> 6 days	<input type="radio"/> 7 days
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

On average, how much time did you spend **cycling** from one place to another on one of those days?
___ hours ___ minutes per day

... **ON FOOT?**

<input type="radio"/> none	<input type="radio"/> 1 day	<input type="radio"/> 2 days	<input type="radio"/> 3 days	<input type="radio"/> 4 days	<input type="radio"/> 5 days	<input type="radio"/> 6 days	<input type="radio"/> 7 days
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

On average, how much time did you spend **walking** from one place to another on one of those days?
___ hours ___ minutes per day

Part 4: RECREATION, SPORT, AND LEISURE-TIME
PHYSICAL ACTIVITY

This section is about all the physical activities that you did on a typical week before your holidays began exclusively for recreation, sport, exercise or leisure. **Please do not include any activities you have already mentioned!!!**

On a typical week before your holidays began on how many days did you do one of the following for at least 10 uninterrupted minutes during your leisure time? Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.

... **WALK**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **walking** during your leisure time on one of those days?

___ hours ___ minutes per day

... **VIGOROUS** physical activity, **that requires hard physical effort and made you breathe much harder than normal**, like aerobics, running, fast cycling, or fast swimming ...

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **on vigorous physical activity** during your leisure time on one of those days?

___ hours ___ minutes per day

... **MODERATE** physical activity, **that requires moderate physical effort and made you breathe a bit harder than normal**, like dancing, swimming at a regular pace...

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **on moderate physical activity** during your leisure time on one of those days?

___ hours ___ minutes per day

Thank you for completing the questionnaire

Physical Activity (ΟΜΑΔΑ 1)

The following questions are about **walking**, and all the **vigorous and moderate physical activities** that you did **for at least 10 uninterrupted minutes since your holidays began**.

Please do not include those activities that took you less than 10 minutes per occasion.

The questions are divided into four groups and are questions about

- 1 Physical activities you did during work;
- 2 Physical activities you did in and around your home like housework and gardening;
- 3 Physical activities you did to get to and from places;
- 4 Physical activities you did during leisure time (walking, sports, dancing, exercise and competition).

Part 1: WORK-RELATED PHYSICAL ACTIVITY

Part 1 is about the physical activities that you have been doing since your holidays began during working hours. Transportation to and from work are NOT included.

A. During working hours

Since your holidays began, on how many days did you do the following, during your working hours, for at least 10 uninterrupted minutes....

Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.

... **WALK**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days

On average, how much time did you spend **walking** during your working hours on one of those days?
 _____ hours _____ minutes per day

... **VIGOROUS physical activity, that requires hard physical effort and make you breathe much harder than normal, like running...**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days

On average, how much time did you spend during your working hours on one of those days doing **vigorous physical activities**?

_____ hours _____ minutes per day

... **MODERATE physical activity, that requires moderate physical effort and make you breathe a bit harder than normal, like dancing, ...**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days

On average, how much time did you spend during your working hours on one of those days doing **moderate physical activities** ?

_____ hours _____ minutes per day

Part 2: HOUSEWORK AND GARDENING

This second part is about physical activity that you might have been doing since your holidays began in and around the house.

Since your holidays began, on how many days did you do for at least 10 uninterrupted minutes physical activities in the garden or at home that required at least moderate physical effort and made you breathe somewhat or much harder than normal, like carrying heavy loads, scrubbing floors, sweeping... Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend on those activities in the home and yard on such a day?
 _____ hours _____ minutes per day

Part 3: TRANSPORTATION-RELATED PHYSICAL ACTIVITY

These questions are about how you travelled from place to place, including to places like work, stores, movies, etc. since your holidays began.

Since your holidays began, on how many days did you travel for at least 10 uninterrupted minutes ... Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.

... **IN A MOTOR VEHICLE** like a train, bus, car, or tram?

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **travelling by motor vehicle** on one of those days?
___ hours ___ minutes per day

... **WITH A BICYCLE?**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **cycling** from one place to another on one of those days?
___ hours ___ minutes per day

... **ON FOOT?**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **walking** from one place to another on one of those days?
___ hours ___ minutes per day

Part 4: RECREATION, SPORT, AND LEISURE-TIME
PHYSICAL ACTIVITY

This section is about all the physical activities that you did since your holidays began exclusively for recreation, sport, exercise or leisure. **Please do not include any activities you have already mentioned!!!**

Since your holidays began on how many days did you do one of the following for at least 10 uninterrupted minutes during your leisure time? **Don't include activities that took less than 10 uninterrupted minutes.**

... **WALK**

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **walking** during your leisure time on one of those days?

___hours ___minutes per day

... **VIGOROUS** physical activity, **that requires hard physical effort and made you breathe much harder than normal**, like aerobics, running, fast cycling, or fast swimming ...

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **on vigorous physical activity** during your leisure time on one of those days?

___hours ___minutes per day

... **MODERATE** physical activity, **that requires moderate physical effort and made you breathe a bit harder than normal**, like dancing, swimming at a regular pace...

none 1 day 2 days 3 days 4 days 5 days 6 days 7 days

On average, how much time did you spend **on moderate physical activity** during your leisure time on one of those days?

___hours ___minutes per day

Thank you for completing the questionnaire

Φυσική Δραστηριότητα (ΟΜΑΔΑ 2)

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το περπάτημα, και κάθε έντονη και μέτρια φυσική δραστηριότητα, την οποία είχατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά, κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας.

Μη συμπεριλάβετε εκείνες τις δραστηριότητες που είχαν διάρκεια μικρότερη από 10 λεπτά για κάθε περίπτωση.

Παρακαλούμε να συμπεριλάβετε και τις 2 ημέρες του Σαββατοκύριακου.

Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και αφορούν

- 1 Φυσικές δραστηριότητες στην εργασία;
- 2 Φυσικές δραστηριότητες μέσα και γύρω από το σπίτι, όπως δουλειές του σπιτιού και κηπουρική;
- 3 Φυσικές δραστηριότητες για μετακίνηση από το ένα μέρος στο άλλο;
- 4 Φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο (περπάτημα, αθλητισμός, χορός, ασκήσεις και διαγωνισμοί).

Μέρος 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το 1^ο μέρος αφορά τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας, κατά τη διάρκεια της εργασίας. Η μεταφορά από και προς την εργασία ΔΕΝ συμπεριλαμβάνονται.

A. Κατά τη διάρκεια της εργασίας

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, στη διάρκεια της εργασίας, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά;

Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο περπατήσατε κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... ΕΝΤΟΝΗ φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε πολύ πιο έντονα από το κανονικό, όπως το τρέξιμο...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με έντονες φυσικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;

_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... ΜΕΤΡΙΑ φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό, όπως όταν χορεύετε...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με μέτρια φυσικής δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;

_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 2: ΟΙΚΙΑΚΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

Το δεύτερο μέρος αφορά τη φυσική δραστηριότητα που μπορεί να κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας μέσα και γύρω από το σπίτι.

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας, πόσες μέρες ασχοληθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά με φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή μέσα στο σπίτι, οι οποίες χρειάστηκαν μέτρια φυσική προσπάθεια, και σας έκαναν να αναπνέετε λίγο περισσότερο από το κανονικό, όπως κουβάλημα, τρίψιμο πατώματος, σκούπισμα... Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με αυτές τις δραστηριότητες στο σπίτι ή την αυλή σε μια από αυτές τις μέρες;

_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν το πώς μετακινηθήκατε από το ένα μέρος στο άλλο, συμπεριλαμβάνοντας και μέρη όπως η εργασία, μαγαζιά, σινεμά κτλ **κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας.**

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας, πόσες μέρες μετακινηθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά ... Μην συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... **ΜΕ ΟΧΗΜΑ** όπως τρένο, αυτοκίνητο, λεωφορείο ή τραμ;

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με κάποιο όχημα** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με ποδήλατο** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

Μέρος 4: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ, ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ

Αυτό το μέρος αφορά όλες τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε **κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας** μόνο για ψυχαγωγία, άθληση και στον ελεύθερο χρόνο σας. Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που έχετε ήδη αναφέρει!!!!

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσουν οι διακοπές σας, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά στον ελεύθερο χρόνο σας; Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΕΝΤΟΝΕΣ** φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε πολύ περισσότερο από το κανονικό όπως το αερόμπικ, το τρέξιμο, η γρήγορη ποδηλασία, ή το γρήγορο κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **έντονη φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕΤΡΙΕΣ** φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό όπως ο χορός, το ελαφρύ κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **μέτρια φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

**Ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση του
ερωτηματολογίου!**

Φυσική Δραστηριότητα (ΟΜΑΔΑ 2)

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το περπάτημα, και κάθε έντονη και μέτρια φυσική δραστηριότητα, την οποία είχατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά, από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας.

Μη συμπεριλάβετε εκείνες τις δραστηριότητες που είχαν διάρκεια μικρότερη από 10 λεπτά για κάθε περίπτωση.

Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και αφορούν

- 1 Φυσικές δραστηριότητες στην εργασία;
- 2 Φυσικές δραστηριότητες μέσα και γύρω από το σπίτι, όπως δουλειές του σπιτιού και κηπουρική;
- 3 Φυσικές δραστηριότητες για μετακίνηση από το ένα μέρος στο άλλο;
- 4 Φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο (περπάτημα, αθλητισμός, χορός, ασκήσεις και διαγωνισμοί).

Μέρος 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το 1^ο μέρος αφορά τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας κατά τη διάρκεια της εργασίας. Η μεταφορά από και προς την εργασία ΔΕΝ συμπεριλαμβάνονται.

A. Κατά τη διάρκεια της εργασίας

Από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, στη διάρκεια της εργασίας, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά;

Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... ΕΝΤΟΝΗ φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε πολύ πιο έντονα από το κανονικό, όπως το τρέξιμο...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε με έντονες φυσικές δραστηριότητες** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... ΜΕΤΡΙΑ φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό, όπως όταν χορεύετε...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε με μέτρια φυσικής δραστηριότητα** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 2: ΟΙΚΙΑΚΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

Το δεύτερο μέρος αφορά τη φυσική δραστηριότητα που μπορεί να κάνατε από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας μέσα και γύρω από το σπίτι.

Από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας, πόσες μέρες ασχοληθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά με φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή μέσα στο σπίτι, οι οποίες χρειάστηκαν μέτρια φυσική προσπάθεια, και σας έκαναν να αναπνέετε λίγο περισσότερο από το κανονικό, όπως κουβάλημα, τρίψιμο πατώματος, σκούπισμα... Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε** με αυτές τις δραστηριότητες στο σπίτι ή την αυλή σε μια από αυτές τις μέρες ;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν το πώς μετακινηθήκατε από το ένα μέρος στο άλλο, συμπεριλαμβάνοντας και μέρη όπως η εργασία, μαγαζιά, σινεμά κτλ **από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας.**

Από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας, πόσες μέρες μετακινηθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά ... Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... **ΜΕ ΟΧΗΜΑ** όπως τρένο, αυτοκίνητο, λεωφορείο ή τραμ;

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με κάποιο όχημα** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με ποδήλατο** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

Μέρος 4: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ, ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ

Αυτό το μέρος αφορά όλες τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας μόνο για ψυχαγωγία, άθληση και στον ελεύθερο χρόνο σας. Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που έχετε ήδη αναφέρει!!!!

Από τότε που ξεκίνησαν οι διακοπές σας, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά στον ελεύθερο χρόνο σας; Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... ΕΝΤΟΝΕΣ φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε πολύ περισσότερο από το κανονικό όπως το αερόμπικ, το τρέξιμο, η γρήγορη ποδηλασία, ή το γρήγορο κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **έντονη φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... ΜΕΤΡΙΕΣ φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό όπως ο χορός, το ελαφρύ κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **μέτρια φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

**Ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση του
ερωτηματολογίου!**

Φυσική Δραστηριότητα (ΟΜΑΔΑ 3)

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το περπάτημα, και κάθε έντονη και μέτρια φυσική δραστηριότητα, την οποία είχατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά, κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/τουριστική σεζόν.

Μη συμπεριλάβετε εκείνες τις δραστηριότητες που είχαν διάρκεια μικρότερη από 10 λεπτά για κάθε περίπτωση.

Παρακαλούμε να συμπεριλάβετε και τις 2 ημέρες του Σαββατοκύριακου.

Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και αφορούν

- 1 Φυσικές δραστηριότητες στην εργασία;
- 2 Φυσικές δραστηριότητες μέσα και γύρω από το σπίτι, όπως δουλειές του σπιτιού και κηπουρική;
- 3 Φυσικές δραστηριότητες για μετακίνηση από το ένα μέρος στο άλλο;
- 4 Φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο (περπάτημα, αθλητισμός, χορός, ασκήσεις και διαγωνισμοί).

Μέρος 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το 1^ο μέρος αφορά τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, σας κατά τη διάρκεια της εργασίας. Η μεταφορά από και προς την εργασία ΔΕΝ συμπεριλαμβάνονται.

A. Κατά τη διάρκεια της εργασίας

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, στη διάρκεια της εργασίας, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά;

Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... ΕΝΤΟΝΗ φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε πολύ πιο έντονα από το κανονικό, όπως το τρέξιμο...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε με έντονες φυσικές δραστηριότητες** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... ΜΕΤΡΙΑ φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό, όπως όταν χορεύετε...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε με μέτρια φυσικής δραστηριότητα** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 2: ΟΙΚΙΑΚΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

Το δεύτερο μέρος αφορά τη φυσική δραστηριότητα που μπορεί να κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν μέσα και γύρω από το σπίτι.

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες ασχοληθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά με φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή μέσα στο σπίτι, οι οποίες χρειάστηκαν μέτρια φυσική προσπάθεια, και σας έκαναν να αναπνέετε λίγο περισσότερο από το κανονικό, όπως κουβάλημα, τρίψιμο πατώματος, σκούπισμα... Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε με αυτές τις δραστηριότητες στο σπίτι ή την αυλή** σε μια από αυτές τις μέρες ;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν το πώς μετακινηθήκατε από το ένα μέρος στο άλλο, συμπεριλαμβάνοντας και μέρη όπως η εργασία, μαγαζιά, σινεμά κτλ **κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν.**

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες μετακινηθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά ... Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... **ΜΕ ΟΧΗΜΑ** όπως τρένο, αυτοκίνητο, λεωφορείο ή τραμ;

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με κάποιο όχημα** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με ποδήλατο** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

Μέρος 4: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ, ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ

Αυτό το μέρος αφορά όλες τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε **κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν** μόνο για ψυχαγωγία, άθληση και στον ελεύθερο χρόνο σας. Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που έχετε ήδη αναφέρει!!!!

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας πριν ξεκινήσει η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά στον ελεύθερο χρόνο σας; Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΕΝΤΟΝΕΣ** φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε πολύ περισσότερο από το κανονικό όπως το αερόμπικ, το τρέξιμο, η γρήγορη ποδηλασία, ή το γρήγορο κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **έντονη φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕΤΡΙΕΣ** φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό όπως ο χορός, το ελαφρύ κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **μέτρια φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

**Ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση του
ερωτηματολογίου!**

Φυσική Δραστηριότητα (ΟΜΑΔΑ 3)

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν το περπάτημα, και κάθε έντονη και μέτρια φυσική δραστηριότητα, την οποία είχατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά, κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/τουριστική σεζόν.

Μη συμπεριλάβετε εκείνες τις δραστηριότητες που είχαν διάρκεια μικρότερη από 10 λεπτά για κάθε περίπτωση.

Παρακαλούμε να συμπεριλάβετε και τις 2 ημέρες του Σαββατοκύριακου.

Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και αφορούν

- 1 Φυσικές δραστηριότητες στην εργασία;
- 2 Φυσικές δραστηριότητες μέσα και γύρω από το σπίτι, όπως δουλειές του σπιτιού και κηπουρική;
- 3 Φυσικές δραστηριότητες για μετακίνηση από το ένα μέρος στο άλλο;
- 4 Φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο (περπάτημα, αθλητισμός, χορός, ασκήσεις και διαγωνισμοί).

Μέρος 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το 1^ο μέρος αφορά τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν κατά τη διάρκεια της εργασίας. Η μεταφορά από και προς την εργασία ΔΕΝ συμπεριλαμβάνονται.

A. Κατά τη διάρκεια της εργασίας

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, στη διάρκεια της εργασίας, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά;

Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... **ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... **ΕΝΤΟΝΗ** φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε πολύ πιο έντονα από το κανονικό, όπως το τρέξιμο...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε με έντονες φυσικές δραστηριότητες** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕΤΡΙΑ** φυσική δραστηριότητα, που απαιτεί μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνει να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό, όπως όταν χορεύετε...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε με μέτρια φυσικής δραστηριότητα** κατά τη διάρκεια της εργασίας σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 2: ΟΙΚΙΑΚΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

Το δεύτερο μέρος αφορά τη φυσική δραστηριότητα που μπορεί να κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν μέσα και γύρω από το σπίτι.

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες ασχοληθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά με φυσικές δραστηριότητες στον κήπο ή μέσα στο σπίτι, οι οποίες χρειάστηκαν μέτρια φυσική προσπάθεια, και σας έκαναν να αναπνέετε λίγο περισσότερο από το κανονικό, όπως κουβάλημα, τρίψιμο πατώματος, σκούπισμα... Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **ασχοληθήκατε** με αυτές τις δραστηριότητες στο σπίτι ή την αυλή σε μια από αυτές τις μέρες;
_____ ώρες _____ λεπτά την ημέρα

Μέρος 3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν το πώς μετακινηθήκατε από το ένα μέρος στο άλλο, συμπεριλαμβάνοντας και μέρη όπως η εργασία, μαγαζιά, σινεμά κτλ **κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν.**

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες μετακινηθήκατε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά ... Μην συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... **ΜΕ ΟΧΗΜΑ** όπως τρένο, αυτοκίνητο, λεωφορείο ή τραμ;

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με κάποιο όχημα** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **μετακινηθήκατε με ποδήλατο** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ;**

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** από το ένα μέρος στο άλλο σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

Μέρος 4: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ, ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ

Αυτό το μέρος αφορά όλες τις φυσικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν μόνο για ψυχαγωγία, άθληση και στον ελεύθερο χρόνο σας. Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που έχετε ήδη αναφέρει!!!!

Κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης βδομάδας από τότε που ξεκίνησε η καλοκαιρινή/ τουριστική σεζόν, πόσες μέρες κάνατε τα παρακάτω, για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά στον ελεύθερο χρόνο σας; Μη συμπεριλάβετε δραστηριότητες που κράτησαν λιγότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά.

... ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο **περπατήσατε** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΕΝΤΟΝΕΣ** φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μεγάλη φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε πολύ περισσότερο από το κανονικό όπως το αερόμπικ, το τρέξιμο, η γρήγορη ποδηλασία, ή το γρήγορο κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **έντονη φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

... **ΜΕΤΡΙΕΣ** φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες απαιτούν μέτρια φυσική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό όπως ο χορός, το ελαφρύ κολύμπι...

καθόλου 1 μέρα 2 μέρες 3 μέρες 4 μέρες 5 μέρες 6 μέρες 7 μέρες

Πόση ώρα κατά μέσο όρο ασχοληθήκατε με **μέτρια φυσική δραστηριότητα** στον ελεύθερο χρόνο σας σε μια από αυτές τις μέρες;

___ ώρες ___ λεπτά την ημέρα

**Ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση του
ερωτηματολογίου!**