



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ (ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ)

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

«Επιλογή Τροφίμων και Συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή:

Αγρίνιο»



Τσόλκα Ιωάννα ΑΜ: 2141

Επιβλέπουσα: Σφακιανάκη Ειρήνη

ΣΗΤΕΙΑ, Ιανουάριος 2020

HELLENIC MEDITERRANEAN UNIVERSITY
SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS SCIENCES

THESIS

for the Undergraduate Degree

SUBJECT: « Food choice and compliance Mediterranean diet:
Agrinio »

EDITORS: « Tsolka Ioanna YD: 2141 »

SUPERVISOR: Sfakianaki Iriini

SITIA «January» «2020»



*Τσόλκα Ιωάννα, «Επιλογή Τροφίμων και Συμμόρφωση στη Μεσογειακή
Διατροφή: Αγρίνιο»*

*Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα
καθηγήτριά μου, κυρία Σφακιανάκη Ειρήνη, για την καθοδήγησή της καθ' όλη τη διάρκεια
της συγγραφής της.*

*Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, για τη συμπαράσταση που μου
παρείχαν καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.*



Περίληψη

Η επιλογή τροφίμων αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη καλή υγεία του οργανισμού. Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων και η συμμόρφωση με τη μεσογειακή διατροφή. Σε επιστημονικό υπόβαθρο υπάρχουν μελέτες βάσει των οποίων οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων μπορεί να είναι είτε βιολογικοί, είτε συναισθηματικοί, ή ακόμα και κοινωνικοί. Για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική προσέγγιση. Το εργαλείο που επιλέχθηκε για τη συλλογή των δεδομένων ήταν το ερωτηματολόγιο, ενώ το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 110 άτομα που διαμένουν στην περιοχή του Αγρινίου. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι τα άτομα επιλέγουν τα τρόφιμα λαμβάνοντας περισσότερο υπόψη τους τους βιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες, όπως είναι η γεύση των τροφίμων, η καλή μυρωδιά, καθώς και το γεγονός να μην είναι ακριβά, να διατίθενται εύκολα και να μπορούν να προετοιμαστούν εύκολα και σε σύντομο χρόνο. Οι συναισθηματικοί παράγοντες, είναι επίσης σημαντικοί αλλά έχουν δευτερεύουσα σημασία σε σχέση με τους βιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Επίσης, δεν παρατηρήθηκε σημαντική μεταβολή στους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές, με βάση το φύλο των ατόμων. Τέλος, οι πολίτες του Αγρινίου φαίνεται να είναι αρκετά συμμορφωμένοι με τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής.

Λέξεις – Κλειδιά

επιλογή τροφίμων, βιολογικοί παράγοντες, συναισθηματικοί παράγοντες, κοινωνικοί παράγοντες, μεσογειακή διατροφή, διαιτητική πρόσληψη



Abstract

The food choice is a key factor in the good health of the body. The purpose of this thesis is to investigate the factors that contribute to food choice and compliance with Mediterranean diet. According to scientific studies the factors affecting food choice may be biological, emotional, or even social. The present study was conducted with the quantitative approach. The questionnaire was selected as the tool for data collection, and the sample consisted of 110 people residing in the region of Agrinio. The results of the study found that people choosing foods taking more into biological and social factors such as food taste, good smell and the fact that foods are not expensive, easily available and can be prepared easily and quickly. Emotional factors are also important, but they are of secondary importance to biological and social factors. Also, there was no significant change in factors influencing dietary choices, based on the sex of individuals. Finally, the citizens of Agrinio seem to be quite compliant with the standards of the Mediterranean diet.

Keywords

food choice, biological agents, emotional factors, social factors, Mediterranean diet, dietary recruitment



Περιεχόμενα

| | |
|--|------|
| Περίληψη..... | iv |
| Abstract | v |
| Περιεχόμενα..... | vi |
| Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων | ix |
| Κατάλογος Πινάκων | xi |
| Συνοτομογραφίες & Ακρωνύμια..... | xiii |
| ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ..... | 1 |
| Εισαγωγή..... | 1 |
| 1. Η διατροφή..... | 3 |
| 1.1. Οι διατροφικές ανάγκες | 3 |
| 1.2. Ομάδες τροφίμων | 5 |
| 1.3. Η Μεσογειακή Διατροφή | 16 |
| 1.4. Η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα..... | 17 |
| 2. Μοντέλα για την επιλογή τροφίμων..... | 20 |
| 2.1. Το εννοιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου..... | 20 |
| 2.1.1. Προηγούμενες εμπειρίες | 21 |
| 2.1.2. Επιρροές..... | 22 |
| 2.1.3. Προσωπικά συστήματα | 23 |
| 2.2. Μοντέλα που ενσωματώνουν βιολογικούς, κοινωνικούς, πολιτισμικούς και πολιτιστικούς παράγοντες | 23 |
| 2.3. Κοινωνικά ψυχολογικά μοντέλα επιλογής τροφίμων | 26 |
| 2.3.1. Η θεωρία της προσδοκώμενης αξίας (Expectancy – Value Theory) | 26 |



| | |
|---|----|
| 2.3.2. Η σχέση στάσης – συμπεριφοράς (The Attitude – Behavior Relationship) | 28 |
| 2.3.3. Η θεωρία της αιτιολογημένης δράσης (The Theory of Reasoned Action) | 28 |
| 3. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές | 30 |
| 3.1. Βιολογικοί παράγοντες..... | 30 |
| 3.2. Συναισθηματικοί παράγοντες..... | 32 |
| 3.3. Κοινωνικοί παράγοντες..... | 33 |
| 3.4. Λοιποί προσδιοριστικοί παράγοντες | 36 |
| ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ | 40 |
| 4. Μεθοδολογικό πλαίσιο για τη διεξαγωγή έρευνας | 40 |
| 4.1. Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα..... | 40 |
| 4.2. Μεθοδολογική προσέγγιση | 41 |
| 4.3. Ερευνητική διαδικασία..... | 41 |
| 4.4. Δείγμα – δειγματοληψία | 42 |
| 4.5. Εργαλείο συλλογής δεδομένων | 43 |
| 4.6. Η Συχνότητα Διαιτητικής Πρόσληψης (Mediterranean Diet Score) | 44 |
| 4.7. Εγκυρότητα του ερευνητικού εργαλείου | 45 |
| 4.8. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων | 46 |
| 5. Αποτελέσματα έρευνας | 47 |
| Συμπεράσματα – Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη..... | 84 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | 88 |
| Διαδικτυακές πηγές | 91 |
| Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο | 92 |



*Τσόλκα Ιωάννα, «Επιλογή Τροφίμων και Συμμόρφωση στη Μεσογειακή
Διατροφή: Αγρίνιο»*



Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

| | |
|--|----|
| Εικόνα 1-1 Ισοδύναμο μιας μερίδας δημητριακών και πατατών..... | 6 |
| Εικόνα 1-2 Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων και θρεπτικά συστατικά | 9 |
| Εικόνα 1-3 Ισοδύναμο μιας μερίδας γαλακτοκομικών προϊόντων | 13 |
| Εικόνα 1-4 Ισοδύναμο μιας μερίδας λιπών και ελαίων | 14 |
| Εικόνα 1-5 Η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα | 18 |
| | |
| Γράφημα 2-1 Το εννοιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων..... | 21 |
| Γράφημα 2-2 Το μοντέλο της αιτιολογημένης δράσης..... | 29 |
| Γράφημα 3-1 Τα κίνητρα για την επιλογή τροφίμων..... | 38 |
| Γράφημα 5-1 Κατανομή των συμμετεχόντων στην έρευνα με βάση το φύλο και την ηλικία | 47 |
| Γράφημα 5-2 Επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων στην έρευνα..... | 50 |
| Γράφημα 5-3 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να είναι γευστικά..... | 52 |
| Γράφημα 5-4 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να μυρίζουν ωραία | 55 |
| Γράφημα 5-5 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να έχουν ευχάριστη υφή..... | 56 |
| Γράφημα 5-6 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να τους κρατούν υγιείς | 58 |
| Γράφημα 5-7 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους είναι οικεία | 61 |
| Γράφημα 5-8 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό είναι να καταναλώνουν τρόφιμα με ευθυμία..... | 62 |



| | |
|---|----|
| Γράφημα 5-9 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να τους κρατούν ξύπνιους..... | 64 |
| Γράφημα 5-10 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να είναι εύκολα στην προετοιμασία..... | 68 |
| Γράφημα 5-11 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να μην θέλουν χρόνο να προετοιμαστούν..... | 69 |
| Γράφημα 5-12 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να μπορούν να μαγειρευτούν απλά..... | 70 |



Κατάλογος Πινάκων

| | |
|--|----|
| Πίνακας 1-1 Μέση ημερήσια απαίτηση για ενέργεια για διάφορες ομάδες πληθυσμού | 4 |
| Πίνακας 1-2 Κατανάλωση μερίδων λαχανικών και φρούτων με βάση την ηλικία..... | 7 |
| Πίνακας 1-3 Κατανάλωση οσπρίων με βάση την ηλικία..... | 10 |
| Πίνακας 1-4 Κατανάλωση κρέατος με βάση την ηλικία..... | 11 |
| Πίνακας 1-5 Κατανάλωση θαλασσινών με βάση την ηλικία..... | 12 |
| Πίνακας 5-1 Κατανομή συμμετεχόντων στην έρευνα με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος | 48 |
| Πίνακας 5-2 Οικογενειακό προφίλ συμμετεχόντων στην έρευνα..... | 48 |
| Πίνακας 5-3 Κατάσταση εργασίας και μηνιαίο εισόδημα νοικοκυριού, συμμετεχόντων στην έρευνα..... | 50 |
| Πίνακας 5-4 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να αποτελούνται από διάφορα θρεπτικά συστατικά | 53 |
| Πίνακας 5-5 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό είναι τα τρόφιμα να φαίνονται ωραία και να κάνουν καλό στο σώμα | 56 |
| Πίνακας 5-12 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντική θεωρούν τη διαθεσιμότητα των τροφίμων που καταναλώνουν | 72 |
| Πίνακας 5-13 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικές θεωρούν τις παρεχόμενες πληροφορίες για να επιλέξουν τρόφιμα | 73 |
| Πίνακας 5-15 Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ γεύσης τροφίμων και φύλου | 78 |
| Πίνακας 5-16 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων, με βάση το φύλο | 79 |
| Πίνακας 5-17 Υπολογισμός Med Diet Score | 81 |
| Πίνακας 5-18 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων βάσει προτύπου μεσογειακής διατροφής..... | 81 |



*Τσόλκα Ιωάννα, «Επιλογή Τροφίμων και Συμμόρφωση στη Μεσογειακή
Διατροφή: Αγρίνιο»*



Τσόλκα Ιωάννα, «Επιλογή Τροφίμων και Συμμόρφωση στη Μεσογειακή

Διατροφή: Αγρίνιο»

Συνομογραφίες & Ακρωνύμια

ΔΜΣ

Δείκτης Μάζας Σώματος



ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εισαγωγή

Η διατροφή αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα σε κάθε κοινωνία, καθώς μέσω αυτής, διασφαλίζεται η ζωή του ανθρώπου. Αποτελεί πρωταρχική ανάγκη και για το λόγο αυτό, ένα σημαντικό ποσοστό των εσόδων των ανθρώπων, δαπανώνται για την αγορά τροφίμων. Η αναγκαιότητα της διασφάλισης της τροφής, έχει δημιουργήσει μια πολύ μεγάλη ποικιλία τροφίμων τα οποία παρόλο που μπορεί να ικανοποιούν την ίδια ανάγκη, προσφέρονται μέσα από διάφορα χαρακτηριστικά. Στόχος είναι η επιλογή των προϊόντων αυτών, των οποίων τα χαρακτηριστικά που παρουσιάζονται, να βελτιστοποιούν τη χρησιμότητα τους από τον καταναλωτή.

Ο τρόπος ζωής των ανθρώπων, ο κοινωνικός περίγυρος, τα ατομικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και συναισθηματικοί λόγοι, αποτελούν βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόφασή τους για την κατανάλωση ενός τρόφιμου. Μεταξύ άλλων, η τιμή του προϊόντος, η ευκολία της απόκτησής του, το φυσικό περιεχόμενο και οι πολιτισμικές αξίες και αντιλήψεις, αποτελούν ορισμένες από τις πιο σημαντικές παραμέτρους στην επιλογή διατροφικών προϊόντων (Vabo & Hansen, 2014).

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας αναμένεται να διαπιστωθούν οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή των τροφίμων, καθώς και η συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή μέσω της έρευνας που θα διεξαχθεί σε πληθυσμό του Αγρινίου.

Η δομή της παρούσας πτυχιακής εργασίας διακρίνεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από τρία κεφάλαια και περιλαμβάνει το θεωρητικό μέρος, ενώ το δεύτερο μέρος αποτελείται από το ερευνητικό μέρος. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι διατροφικές ανάγκες, οι ομάδες τροφίμων, καθώς και η μεσογειακή διατροφή και μεσογειακή διατροφική πυραμίδα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα μοντέλα επιλογής τροφίμων. Πρόκειται για το εννοιολογικό μοντέλο, τα μοντέλα που ενσωματώνουν βιολογικούς, κοινωνικούς και πολιτισμικούς- πολιτιστικούς παράγοντες, καθώς και κοινωνικά και ψυχολογικά μοντέλα.



Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφονται οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές. Η διάκριση των παραγόντων έχει γίνει σε βιολογικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο, ενώ ορίζονται και λοιποί παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επιλογή τροφίμων.

Στο τέταρτο κεφάλαιο, αναπτύσσεται το μεθοδολογικό πλαίσιο για τη διεξαγωγή της έρευνας. Παρουσιάζεται ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας, η μεθοδολογική προσέγγιση, η ερευνητική διαδικασία, το δείγμα της έρευνας, το εργαλείο συλλογής δεδομένων, καθώς και έλεγχος εγκυρότητας του ερευνητικού εργαλείου και η μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων.

Στο πέμπτο κεφάλαιο της παρούσας πτυχιακής εργασίας, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων.

Στο τέλος, ακολουθούν τα απαραίτητα από την πτυχιακή εργασία συμπεράσματα, καθώς και προτάσεις για περαιτέρω μελέτη.



1. Η διατροφή

1.1. Οι διατροφικές ανάγκες

Η σωστή διατροφή αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα για την καλή υγεία του οργανισμού. Οι διατροφικές συνήθειες θα πρέπει να καθορίζονται κάθε φορά με στόχο τη διατήρηση του ιδανικού βάρους του ατόμου. Οι τροφές που καταναλώνονται αποτελούν καύσιμα για τη βιολογική δραστηριότητα του οργανισμού. Οι τροφές παρέχουν επίσης τα απαραίτητα συστατικά για την σύνθεση νέων ιστών και την επιδιόρθωση των ήδη υπαρχόντων κυττάρων. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες σε συνδυασμό με την άσκηση, προλαμβάνουν πολλές νοσηρές καταστάσεις (McArdle, Katch, & Katch, 2001).

Κάθε οργανισμός χρειάζεται θρεπτικά συστατικά για τη λειτουργία του, τα οποία παρέχονται μέσω των τροφών. Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, με εξαίρεση το γάλα και για μια συγκεκριμένη περίοδο της ζωής. Τα θρεπτικά συστατικά ή αλλιώς θρεπτικές ύλες, αποτελούν χημικές ενώσεις, είναι περίπου σαράντα και χωρίζονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

- ✓ Πρωτεΐνες,
- ✓ Υδατάνθρακες,
- ✓ Λιποειδή,
- ✓ Ανόργανα,
- ✓ Βιταμίνες,
- ✓ Νερό (Δημόπουλος, 2003).

Οι διατροφικές ανάγκες καθορίζονται με βάση την ηλικία του ατόμου. Σε έναν υγιή οργανισμό θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της ενέργειας που προσλαμβάνεται και αυτής που δαπανάται. Η διαθέσιμη ενέργεια για που παράγεται από τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες είναι 4 Kcal/γραμμάριο, για τις φυτικές ίνες 2 Kcal/γραμμάριο και για τα λίπη 9 Kcal/γραμμάριο. Στην εικόνα που ακολουθεί παρουσιάζεται η ανάγκη του οργανισμού για ενέργεια, με βάση το φύλο, την ηλικία και την κατάσταση εγκυμοσύνης



των γυναικών, σύμφωνα με τον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) (Onmed.gr., 2017).

Πίνακας 1-1 Μέση ημερήσια απαίτηση για ενέργεια για διάφορες ομάδες πληθυσμού

| | Βρέφη 7-11 μηνών | Παιδιά 1-3 ετών | Παιδιά 4-9 ετών | Παιδιά 10-17 ετών |
|-----------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Αγόρια | 636-742 Kcal/ημέρα | 777-1.174 Kcal/ημέρα | 1.436-1.925 Kcal/ημέρα | 1.933-2.940 Kcal/ημέρα |
| Κορίτσια | 573-673 Kcal/ημέρα | 712-1.096 Kcal/ημέρα | 1.335-1.790 Kcal/ημέρα | 1.818-2.277 Kcal/ημέρα |

| | 18-79 ετών | | |
|-----------------|---------------------------|---|---|
| Άντρες | 2.672-2.267 Kcal/ημέρα | | |
| | | Έγκυοι - Πρόσθετες απαιτήσεις σε ενέργεια | Θηλάζουσες (αποκλειστικά τους 6 πρώτους μήνες) - Πρόσθετες απαιτήσεις σε ενέργεια |
| Γυναίκες | 2.147-1.844 Kcal/ημέρα | 1ο τρίμηνο: +70 Kcal/ημέρα | +500 Kcal/ημέρα |
| | | 2ο τρίμηνο: +260 Kcal/ημέρα | |
| | | 3ο τρίμηνο: +500 Kcal/ημέρα | |

Επίσης, οι διατροφικές ανάγκες μπορεί να μεταβάλλονται ανάλογα με την κατάσταση που μπορεί να βιώνει ένα άτομο. Γενικότερα, ο μεταβολισμός του ανθρώπινου οργανισμού επιβραδύνει κάθε χρόνο και ειδικότερα μετά την ηλικία των 40 ετών και σε συνδυασμό με τον περιορισμό της σωματικής άσκησης, θεωρείται ακόμη πιο σημαντική η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Επίσης, άτομα τα οποία πάσχουν από ασθένειες και λαμβάνουν φάρμακα, ή βιώνουν ειδικές καταστάσεις όπως μοναξιά, κατάθλιψη, θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ή κάποιο διαζύγιο, υποσιτισμό, κ.λπ., θα πρέπει να υιοθετούν διατροφικές συνήθειες οι οποίες θα τους βοηθούν να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν την υγεία του οργανισμού τους. Για παράδειγμα, άτομα τα οποία μπορεί να βιώνουν συναισθήματα μοναξιάς ή κατάθλιψης θα πρέπει να πραγματοποιούν γεύματα με τροφές που τους ευχαριστούν ή ακόμη και να οργανώνουν τραπέζια με συγγενείς και φίλους ώστε να λειτουργήσουν αποτελεσματικά και να αποφευχθούν καταστάσεις ανορεξίας ή υπερκατανάλωσης αλκοόλ και τροφής (Τζεμολλάρι, 2019).



1.2. Ομάδες τροφίμων

Σε μια συνήθη διατροφή κανένα τρόφιμο δεν θα πρέπει να αποκλεισμένο, καθώς μπορεί να φέρει ιδιαίτερα θρεπτικά συστατικά. Σημειώνεται ότι, σε περίπτωση που κάποιος άτομο έχει κάποια αλλεργία/ ευαισθησία σε κάποια τρόφιμα, ή υπάρχει κάποια πάθηση, τότε συνίσταται να περιορίζονται ή να αποφεύγονται ορισμένες τροφές (Τριχοπούλου & Λάγιου, 1999). Τα τρόφιμα διακρίνονται σε 12 ομάδες και παρουσιάζονται στη συνέχεια της παρούσας ενότητας.

Ομάδα 1^η: Δημητριακά

Τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών. Στα δημητριακά ανήκουν το σιτάρι, η βρώμη, το κριθάρι, η σίκαλη, το ρύζι, κ.λπ. Ως προϊόντα των δημητριακών που προτείνονται να περιλαμβάνονται στις διατροφικές συνήθειες, αναφέρονται: τα δημητριακά που χρησιμοποιούνται στο πρωινό, τα ζυμαρικά, το αλεύρι, το ψωμί, τα αρτοσκευάσματα όπως είναι οι φρυγανιές και τα παξιμάδια, καθώς και τα σύνθετα αρτοσκευάσματα όπως οι πίτες (Λινού, 2014).

Τα δημητριακά συνιστανται να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς αποτελούν βασικό συστατικό ενέργειας για τον οργανισμό, ενώ προτείνονται τα δημητριακά ολικής άλεσης. Ωστόσο, ανάλογα με την ηλικία του ατόμου μεταβάλλεται ο αριθμός των μερίδων που θα πρέπει να καταναλώνονται. Κατά τα δύο πρώτα έτη της ζωής ενός ατόμου συνίσταται 2 μερίδες δημητριακών σε καθημερινή βάση, ενώ κατά το στάδιο της ενηλικίωσης οι απαιτήσεις σε δημητριακά ανέρχονται περίπου σε 8 μερίδες καθημερινά. Στην εικόνα που ακολουθεί αποτυπώνονται τα δημητριακά από τα οποία δύναται να συμπληρωθεί η μια μερίδα. Σημειώνεται ότι στα ισοδύναμα της μερίδας περιλαμβάνονται και οι πατάτες, οι οποίες αποτελούν τη δεύτερη ομάδα τροφίμων και περιγράφονται στη συνέχεια.



Εικόνα 1-1 Ισοδύναμο μιας μερίδας δημητριακών και πατατών

Ομάδα 2^η: Πατάτες

Παρόλο που ορισμένοι κατατάσσουν τις πατάτες στην κατηγορία των λαχανικών, διατροφικά είναι πλησιέστερα στα δημητριακά και κυρίως τα επεξεργασμένα. Όπως συμβαίνει και με το λευκό ψωμί, οι πατάτες έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και οι σύγχρονες διατροφικές οδηγίες συνιστούν να αποφεύγεται η κατανάλωση περισσότερων από 3 μικρομερίδων σε εβδομαδιαία βάση (Τριχοπούλου & Λάγιου, 1999).

Ομάδα 3^η: Ζάχαρη και σχετικά προϊόντα

Η ζάχαρη βρίσκεται σε πολύ μεγάλες ποσότητες στα γλυκίσματα. Επιπλέον, ζάχαρη περιέχεται στα ποτά, στον καφέ και το τσάι, στους χυμούς φρούτων και αναψυκτικά, αλλά και σε διάφορα φρούτα με τη μορφή απλών σακχάρων (γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη). Στη συγκεκριμένη ομάδα κατατάσσεται και το μέλι. Παρόλο που πολλά γλυκίσματα μπορεί να περιέχουν συστατικά στοιχεία από άλλες ομάδες τροφίμων, οι οποίες θεωρούνται απαραίτητες για τον οργανισμό, συνίσταται η αποφυγή λήψης τους. Ειδικότερα, προτείνεται η ημερήσια πρόσληψη γλυκισμάτων να μην ξεπερνά τη μισή μικρομερίδα. Αναφορικά με τα υποκατάστατα της ζάχαρης, όπως είναι η ζαχαρίνη και η ασπαρτάμη, παρόλο που δεν έχουν αποδειχθεί οι κίνδυνοι για τον οργανισμό, συνίσταται η αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσής τους (Τριχοπούλου & Λάγιου, 1999).



Ομάδα 4^η: Λαχανικά και φρούτα

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν μια από τις σημαντικότερες κατηγορίες τροφίμων για τον οργανισμό. Η συγκεκριμένη ομάδα είναι απαραίτητη για τον οργανισμό, καθώς λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας για αυτόν. Στα λαχανικά και τα φρούτα περιέχονται φυτικές ίνες, βιταμίνες, ουσίες και ανόργανα στοιχεία, όπως για παράδειγμα, η βιταμίνη C, το φυλλικό οξύ, το ασβέστιο, το κάλιο και το μαγνήσιο. Επίσης, τα λαχανικά και τα φρούτα περιέχουν λίγες θερμίδες, συμβάλλοντας στη διατήρηση του επιθυμητού σωματικού βάρους του οργανισμού και στην πρόληψη προβλημάτων όπως η παχυσαρκία και άλλα χρόνια νοσήματα.

Στην κατηγορία των λαχανικών περιλαμβάνονται:

1. Τα ωμά λαχανικά, όπως για παράδειγμα το κρεμμύδι, η ντομάτα, το μαρούλι, το λάχανο, το αγγούρι, το καρότο, κ.λπ.,
2. Τα μαγειρεμένα λαχανικά, για παράδειγμα το κουνουπίδι, τα κολοκυθάκια, τα χόρτα, το μπρόκολο, κ.λπ.,
3. Τα αμυλώδη λαχανικά, όπως το καλαμπόκι, ο αρακάς και η κολοκύθα.

Όσον αφορά τα φρούτα, αυτά διακρίνονται στις ακόλουθες υπο-ομάδες:

1. Τα ωμά φρούτα, για παράδειγμα, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο, πορτοκάλι, κ.λπ.,
2. Τα αποξηραμένα φρούτα, όπως είναι τα δαμάσκηνα και οι σταφίδες,
3. Οι φυσικοί χυμοί, οι οποίοι είναι 100% χυμοί φρούτων και δεν έχουν προστιθέμενη ζάχαρη.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι μερίδες λαχανικών και φρούτων που πρέπει να καταναλώνονται με βάση την ηλικία ενός ατόμου.

Πίνακας 1-2 Κατανάλωση μερίδων λαχανικών και φρούτων με βάση την ηλικία

| Ηλικία | Κατανάλωση λαχανικών | Κατανάλωση φρούτων |
|----------|----------------------|--------------------|
| 1-2 ετών | 1 μερίδα/ ημέρα | 1 μερίδα/ ημέρα |
| 2-3 ετών | 1 μερίδα/ ημέρα | 1 μερίδα/ ημέρα |



| | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 4-8 ετών | 1-2 μερίδες/ ημέρα | 1-2 μερίδες/ ημέρα |
| 9-13 ετών | 2-3 μερίδες/ ημέρα | 2-3 μερίδες/ ημέρα |
| 14-18 ετών | 3-4 μερίδες/ ημέρα | 3 μερίδες/ ημέρα |
| Ενήλικες | 6 μερίδες/ ημέρα | 3 μερίδες/ ημέρα |

Στο σημείο αυτό, να σημειώσουμε ότι μια ενδεικτική μερίδα λαχανικών μπορεί να αποτελείται από:

- 1 φλιτζάνι 240 ml μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα ωμά λαχανικά,
- 2 φλιτζάνια των 240 ml, ωμά πράσινα λαχανικά όπως το μαρούλι και η ρόκα,
- 2 μέτρια καρότα,
- 1 μέτριο αγγούρι,
- 1 μεγάλη ντομάτα,
- 1 φλιτζάνι 240 ml τριμμένη ντομάτα.

Επίσης, μια μερίδα από φρούτα ισοδυναμεί με 120-200 γραμμάρια φρούτου και σε αυτή περιλαμβάνονται, ενδεικτικά:

- ✓ 1 μέτριου μεγέθους φρούτο (πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα),
- ✓ 2 μικρά φρούτα, όπως τα μανταρίνια και ακτινίδια,
- ✓ Περίπου 8 φράουλες,
- ✓ 15 κεράσια περίπου,
- ✓ Σταφύλι (περίπου 30 ρώγες),
- ✓ 1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι,
- ✓ Μισό ποτήρι φυσικός χυμός,
- ✓ Μισή κουταλιά της σούπας, σταφίδες.

Τέλος, στην εικόνα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι κατηγορίες των λαχανικών και των φρούτων ανάλογα με το χρώμα τους, αλλά και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε κάθε μία από αυτές (Λινού, 2014).

| ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ | ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ |
|---|---|
| <p>Πράσινα λαχανικά: π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p>Πράσινα φρούτα: π.χ., ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι</p> |  <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Κ. |
| <p>Κόκκινα λαχανικά: π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξερό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη)</p> <p>Κόκκινα φρούτα: π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα</p> |  <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνη C • Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου. |
| <p>Μοβ-μπλε λαχανικά: π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)</p> <p>Μοβ-μπλε φρούτα: π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα</p> |  <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών. |
| <p>Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά: π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)</p> <p>Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα: πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο</p> |  <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου. |
| <p>Λευκά λαχανικά: π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι</p> |  <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φαινολικές και θειούχες ενώσεις |

Εικόνα 1-2 Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων και θρεπτικά συστατικά

Ομάδα 5^η: Όσπρια

Λόγω ότι τα όσπρια καταναλώνονται σπανιότερα, στις περισσότερες χώρες δεν αναφέρονται ως ξεχωριστή ομάδα τροφίμων (Τριχοπούλου & Λάγιου, 1999). Ωστόσο, τα όσπρια θεωρούνται απαραίτητο συστατικό της ελληνικής διατροφής. Πρόκειται για τρόφιμα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες, ασβέστιο, μαγνήσιο, κ.λπ. Παράλληλα, τα όσπρια έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος (Λινού, 2014). Πέρα όμως, από τα θρεπτικά συστατικά που



περιέχουν, τα όσπρια συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου (Onmed.gr, 2016).

Στα όσπρια περιλαμβάνονται, οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, η φάβα και τα ξεράκουκιά. Στη συνέχεια, αποτυπώνεται η ενδεικτική κατανάλωση από όσπρια για τις διάφορες ηλικιακές ομάδες

Πίνακας 1-3 Κατανάλωση οσπρίων με βάση την ηλικία

| Ηλικία | Κατανάλωση | Ορισμός μερίδας |
|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| 1-2 ετών | 1-2 μερίδες/ εβδομάδα | 40-60 γραμμάρια |
| 2-3 ετών | Έως 3 μερίδες/ εβδομάδα | 60-90 γραμμάρια |
| 4-8 ετών | 3 μερίδες/ εβδομάδα | 90-120 γραμμάρια |
| 9-13 ετών | Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα | 120-150 γραμμάρια |
| 14-18 ετών | Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα | 150-200 γραμμάρια |
| Ενήλικες | Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα | 150-200 γραμμάρια |

Ομάδα 6^η: Μυρωδικά

Στην κατηγορία των μυρωδικών περιλαμβάνονται η ρίγανη, ο βασιλικός, το θυμάρι και λοιπά μυρωδικά που καλλιεργούνται στην Ελλάδα. Τα μυρωδικά αποτελούν πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, καθώς επίσης και ένα υποκατάστατο του αλατιού που χρησιμοποιείται κατά την προετοιμασία του φαγητού. Αναφορικά με το αλάτι, σημειώνεται ότι η κατανάλωση αλατιού θα πρέπει να μειώνεται στο ελάχιστο δυνατό, δεδομένου ότι πολλές επεξεργάσιμες τροφές περιέχουν ήδη μεγαλύτερη ποσότητα αλατιού συγκριτικά με αυτή που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός (Τριχοπούλου & Λάγιου, 1999).

Ομάδα 7^η: Κρέας και αυγά



Το κρέας αποτελεί μια από τις σημαντικότερες πηγές πρωτεϊνών και σιδήρου για τον οργανισμό. Επιπλέον, η κατανάλωσή του παρέχει βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Ωστόσο, όταν καταναλώνονται επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος, σε πολύ υψηλές ποσότητες, τότε η κατανάλωσή τους είναι επιβλαβής για την υγεία καθώς περιλαμβάνονται συντηρητικά, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά οξέα σε υψηλή περιεκτικότητα.

Το κρέας διακρίνεται σε κόκκινο και λευκό. Στο κόκκινο κρέας περιλαμβάνονται: το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί, το κατσίκι, η γίδα και γενικότερα όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω. Στο λευκό κρέας περιλαμβάνονται τα πουλερικά είδη, όπως το κοτόπουλο, η πάπια, η γαλοπούλα, το κουνέλι και τα επεξεργασμένα προϊόντα τους.

Πίνακας 1-4 Κατανάλωση κρέατος με βάση την ηλικία

| Ηλικία | Κατανάλωση | Ορισμός μερίδας |
|------------|-------------------------|-------------------|
| 1-2 ετών | 3-4 μερίδες/ εβδομάδα | 40-60 γραμμάρια |
| 2-3 ετών | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 60 γραμμάρια |
| 4-8 ετών | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 60-90 γραμμάρια |
| 9-13 ετών | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 90-120 γραμμάρια |
| 14-18 ετών | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 120-150 γραμμάρια |
| Ενήλικες | Έως 4 μερίδες/ εβδομάδα | 120-150 γραμμάρια |

Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης και περιέχουν βιταμίνες όπως η βιταμίνες Α, D και Β12. Η κατανάλωση των αυγών συνίσταται σε 4 με 7 αυγά την εβδομάδα (Λινού, 2014).



Ομάδα 8^η: Ψάρια και θαλασσινά

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν μια ομάδα τροφίμων η οποία περιέχει βιταμίνη D, ψευδάργυρο, σελήνιο, καθώς και σίδηρο για τον οργανισμό. Η κατανάλωση των θαλασσινών θεωρείται ιδιαίτερα ωφέλιμη για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και την οπτική οξύτητα, κυρίως για την παιδική ηλικία, ενώ συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας και μετά την ενηλικίωση. Στη συγκεκριμένη ομάδα ανήκουν τα εξής:

1. Τα ψάρια (σαρδέλα, γαύρος, αθερίνα, μπακαλιάρος, λαβράκι, τσιπούρα, γόπα, τόνος, γαλέος, κ.λπ.).
2. Τα θαλασσινά, στα οποία περιλαμβάνονται τα οστρακοειδή και μαλάκια (καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, κ.λπ.) (Λινού, 2014).

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται η επιθυμητή κατανάλωση των θαλασσινών με βάση την ηλικία του ατόμου.

Πίνακας 1-5 Κατανάλωση θαλασσινών με βάση την ηλικία

| Ηλικία | Κατανάλωση | Ορισμός μερίδας |
|------------|-----------------------|-------------------|
| 1-2 ετών | 2 μερίδες/ εβδομάδα | 60 γραμμάρια |
| 2-3 ετών | 2 μερίδες/ εβδομάδα | 60-90 γραμμάρια |
| 4-8 ετών | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 90-120 γραμμάρια |
| 9-13 ετών | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 120-150 γραμμάρια |
| 14-18 ετών | 2-3 μερίδες/ εβδομάδα | 150 γραμμάρια |
| Ενήλικες | 3 μερίδες/ εβδομάδα | 150 γραμμάρια |

Ομάδα 9^η: Γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο για τον οργανισμό. Το ασβέστιο είναι πολύ σημαντικό για τη σωστή ανάπτυξη των οστών και των δοντιών. Παράλληλα,



στο γάλα και τα λοιπά γαλακτοκομικά προϊόντα περιλαμβάνονται θρεπτικά συστατικά όπως, βιταμίνες A, B12 και D, καθώς και ανόργανα στοιχεία όπως το κάλιο, το μαγνήσιο και το φώσφορο. Στα γαλακτοκομικά προϊόντα περιλαμβάνονται, το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί και λοιπά προϊόντα που προέρχονται από το γάλα. Σημειώνεται ότι, το βούτυρο δεν συγκαταλέγεται στη συγκεκριμένη κατηγορία, αλλά στα λίπη και έλαια.

Η ανάπτυξη των οστών πραγματοποιείται σταδιακά κατά την ανάπτυξη των παιδιών και επομένως, η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων καθορίζεται με βάση την ηλικία του ατόμου και τις απαιτήσεις του οργανισμού. Μέχρι την ηλικία των 3 ετών συνίσταται να καταναλώνονται 2 μερίδες την μέρα, ενώ από 3 έως 8 ετών η κατανάλωση να ανέρχεται έως 3 μερίδες καθημερινά. Από την ηλικία των 9 ετών και έπειτα προτείνεται η κατανάλωση 4 μερίδων περίπου γαλακτοκομικών προϊόντων, σε καθημερινή βάση.

Στην εικόνα που ακολουθεί αποτυπώνεται μια ενδεικτική μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων (Λινού, 2014).



Εικόνα 1-3 Ισοδύναμο μιας μερίδας γαλακτοκομικών προϊόντων

Ομάδα 10^η: Λίπη - έλαια

Τα λίπη και τα έλαια παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια στον οργανισμό, καθώς επίσης και βιταμίνες και λοιπά θρεπτικά συστατικά. Η ποιότητα των λιπών και ελαίων και η θετική επίδρασή τους στον οργανισμό εξαρτάται από το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν. Τα λίπη και τα έλαια διακρίνονται ανάλογα με τα λιπαρά οξέα που περιέχουν σε μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και κορεσμένα. Τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά έχουν ευεργετική δράση για τον οργανισμό, καθώς δρουν προληπτικά για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πρόκειται για λιπαρά φυτικής προέλευσης. Τα κορεσμένα, αποτελούν λιπαρά ζωικής προέλευσης και μπορεί να έχουν επιβλαβή συνέπειες για την υγεία του οργανισμού.

Στη συγκεκριμένη ομάδα ανήκουν το ελαιόλαδο και άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (π.χ. καλαμποκέλαιο και ηλιέλαιο), η μαργαρίνη, το βούτυρο, οι ελιές και οι ξηροί καρποί. Μέχρι την ηλικία των 13 ετών προτείνεται η κατανάλωση λιπών και ελαίων από μία έως 4 μερίδες σε καθημερινή βάση. Από την ηλικία των 14 ετών και έπειτα συνίσταται να λαμβάνονται περισσότερες από 4 μερίδες καθημερινά. Στην εικόνα που ακολουθεί παρουσιάζονται ενδεικτικά τα ισοδύναμα μιας μερίδας λιπών και ελαίων (Λινού, 2014).



Εικόνα 1-4 Ισοδύναμο μιας μερίδας λιπών και ελαίων



Ομάδα 11^η: Νερό

Η καθημερινή πρόσληψη νερού και υγρών έχει καθοριστική σημασία για τον οργανισμό. Το νερό συμμετέχει σε όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού και είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Το νερό περιέχει στοιχεία όπως το μαγνήσιο και το ασβέστιο. Για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού, το νερό που προσλαμβάνεται θα πρέπει να καλύπτει την ποσότητα των υγρών που χάνονται. Όταν το νερό λαμβάνεται σε ελλείψεις ποσότητες σε σχέση με τα υγρά που χάνονται από τον οργανισμό τότε προκαλείται αφυδάτωση η οποία μπορεί να έχει επιπτώσεις στη φυσική αντοχή του ατόμου αλλά και τη νοητική λειτουργία του (κυρίως σε παιδιά).

Προτείνεται η κατανάλωση νερού σε 3 ποτήρια σε ημερήσια βάση για παιδιά μέχρι 2 ετών, ενώ κατά την ενηλικίωση θα πρέπει να λαμβάνονται περίπου 8 με 10 ποτήρια καθημερινά. Πέρα από το νερό, λαμβάνονται και άλλα υγρά, όπως είναι οι χυμοί, οι σούπες, τα ροφήματα, κ.λπ. Κατά τα πρώτα έτη της ζωής ενός ατόμου, θα πρέπει να λαμβάνονται περίπου 5 ποτήρια υγρών καθημερινά, ενώ για τους ενήλικες η καθημερινή κατανάλωση υγρών ανέρχεται περίπου σε 12 ποτήρια. Η κατανάλωση νερού και υγρών μετά τα δύο πρώτα έτη και μέχρι την ενηλικίωση μεταβάλλεται μεταξύ των ποσοτήτων που αναφέρθηκαν παραπάνω. Σημειώνεται ότι, σε περιπτώσεις έντονης σωματικής δραστηριότητας θα πρέπει να λαμβάνονται μεγαλύτερες ποσότητες νερού και υγρών (Λινού, 2014).

Ομάδα 12^η: Αιθυλική αλκοόλη

Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη, φαίνεται να έχει θετικές επιδράσεις στην υγεία. Μάλιστα, η ποσότητα που φαίνεται να είναι επιθυμητή αντιστοιχεί σε 30g για τους άνδρες και 15g για τις γυναίκες σε ημερήσια βάση. Επιπλέον, συνίσταται η κατανάλωση να είναι περισσότερο ωφέλιμη όταν πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια των γευμάτων (Τριχοπούλου & Λάγιου, 1999).



1.3. Η Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή ή αλλιώς μεσογειακή διαίτα είναι ένα διαιτητικό μοντέλο το οποίο είναι αναγνωρισμένο σε διεθνές επίπεδο. Η μεσογειακή διατροφή συμβάλλει στην απόκτηση της καλής υγείας. σύμφωνα με τον Ancel Keys, σε έρευνα 7 χωρών το 1960, διαπιστώθηκε ότι οι χώρες της Μεσογείου έχουν χαμηλότερο δείκτη θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο. Μάλιστα, το μικρότερο δείκτη θνησιμότητας στην προκειμένη περίπτωση καταλάμβανε η Ελλάδα. Κατόπιν, πραγματοποιήθηκαν και άλλες έρευνες με στόχο την αναγκαιότητα της μεσογειακής διατροφής, τα αποτελέσματα των οποίων κατέδειξαν ότι η μεσογειακή διατροφή λειτουργεί ως προστατευτικό μέσο για την πρόληψη αρκετών χρόνιων παθήσεων.

Ο όρος μεσογειακή διατροφή οφείλεται στο διαιτητικό πρότυπο το οποίο συναντάται στις ελαιοπαραγωγικές χώρες της Μεσογείου. Πρόκειται για ένα πρότυπο το οποίο δεν διακρίνεται μόνο από στοιχεία διατροφής αλλά και από ένα σύνολο παραγόντων όπως είναι οι ήπιες κλιματολογικές συνθήκες, η κουλτούρα, η οικονομία και διάφοροι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής έχουν περιγραφεί και μέσα από έρευνες που έχουν διεξαχθεί κατά κύριο λόγο στην Ελλάδα και τη νότια Ιταλία. Τόσο στην έρευνα των 7 χωρών, όσο και σε έρευνες στις συγκεκριμένες χώρες, διαπιστώθηκε ότι η Κρήτη παρουσιάζει τον μικρότερο αριθμό θανάτων από στεφανιαία νόσο και παράλληλα, το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής. Το γεγονός ότι οι μεσογειακές χώρες παρουσιάζουν καλύτερη υγεία μέσα από τη χρήση της μεσογειακής διατροφής, οφείλεται στην κατανάλωση τροφών οι οποίες είναι χαμηλές σε κορεσμένα λιπαρά.

Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει ένα σύνολο από τροφές οι οποίες έχουν υψηλή αναλογία των μονοακόρεστων προς τα κορεσμένα λίπη, υψηλή κατανάλωση οσπρίων, σιτηρών, φρούτων, χόρτων και λαχανικών, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών ειδών και ψαριών, καθώς επίσης και χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος και χαμηλή κατανάλωση αλκοόλης (Serge, 2001).



1.4. Η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα

Ο σχεδιασμός της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας πραγματοποιήθηκε στο Τμήμα Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Harvard από τον Willet και τους συναδέλφους του. Η διατροφική πυραμίδα στηρίχθηκε κατά κύριο λόγο στις διατροφικές συνήθειες και πρότυπα της Κρήτης, καθώς στη μελέτη των 7 χωρών η Κρήτη παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα αναφορικά με το προσδόκιμο ζωής και την πρόληψη των χρόνιων και καρδιακών παθήσεων.

Σε γενικές γραμμές, η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα φέρει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Λήψη φυτικών τροφών σε άφθονη ποσότητα. Στις φυτικές τροφές περιλαμβάνονται τα φρούτα, τα λαχανικά, τα φασόλια, οι ξηροί καρποί, οι πατάτες και τα δημητριακά.
- Τα εποχιακά φυτικά τρόφιμα θα πρέπει να είναι φρέσκα και με ελάχιστη επεξεργασία.
- Τα φυσικά φρούτα μπορούν να αποτελέσουν τα τυπικά επιδόρπια.
- Τα γλυκά, οι ξηροί καρποί και το μέλι θα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες μέσα σε μια εβδομάδα.
- Η κυριότερη πηγή λίπους είναι το ελαιόλαδο.
- Η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων θα πρέπει να γίνεται σε χαμηλές ή μέτριες ποσότητες.
- Τα ψάρια και τα πουλερικά, θα πρέπει επίσης να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες.
- Συνίσταται η κατανάλωση 4 αυγών σε εβδομαδιαία βάση, ενώ το κόκκινο κρέας θα πρέπει να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες και όχι συχνά (Serge, 2001).

Στην εικόνα που ακολουθεί, αποτυπώνεται η πυραμίδα της μεσογειακής διαίτας, η οποία σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες μπορεί να καταστεί ωφέλιμη για την υγεία του ανθρώπου.



Εικόνα 1-5 Η μεσογειακή διατροφική πυραμίδα

Παρατηρείται ότι στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής, ορισμένες τροφές είναι χρήσιμες σε καθημερινή, ενώ άλλες σε εβδομαδιαία ή μηνιαία βάση. Αρχικά να σημειώσουμε ότι, σημαντικό ρόλο στη διατροφική πυραμίδα καταλαμβάνει η φυσική δραστηριότητα. Η άσκηση συνδέεται με τον έλεγχο του βάρους και την καλή υγεία του ανθρώπου γι' αυτό και προτείνεται σε καθημερινή βάση. Σημειώνεται επίσης ότι, η διατροφική πυραμίδα δίνει ορισμένες συμβουλές ως προς την ποσότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνονται, αλλά δεν ορίζει τις μερίδες ή τα γραμμάρια που θα πρέπει να καταναλώνονται. Κάτι τέτοιο συμβαίνει γιατί μπορεί οι ποσότητες να διαφέρουν ανάλογα με το μέγεθος του σώματος, το είδος και την ένταση της σωματικής δραστηριότητας και της κατάστασης της υγείας του ατόμου (π.χ. δυσανεξία σε κάποιες τροφές, χρόνιες παθήσεις, κ.λπ.). Αυτό που μπορεί να εξαχθεί σαν συμπέρασμα είναι ότι, μια υγιεινή διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει περισσότερες τροφές από τη βάση της πυραμίδας και όχι από τα υψηλότερα επίπεδα αυτής. Επίσης, ανάλογα με τις διατροφικές συνήθειες του κάθε ατόμου μπορεί να επιλεγεί κάποια διαφορετική τροφή για τη λήψη



θρεπτικών συστατικών. Για παράδειγμα ένας χορτοφάγος μπορεί να επιλέξει κατά κύριο λόγο φυτικές τροφές, καρύδια και φασόλια ως πηγές ασβεστίου, σε αντίθεση με κάποιο άλλο άτομο που μπορεί να επιλέξει γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι και κοτόπουλο (Ανδρέου, χ.η.).



2. Μοντέλα για την επιλογή τροφίμων

2.1. Το εννοιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου

Η διαδικασία επιλογής τροφίμων είναι ιδιαίτερα εκτεταμένη, ενώ προσδιορίζεται μέσα από διάφορες συνιστώσες. Το πρώτο μοντέλο επιλογής τροφίμων, το οποίο παρουσιάζεται στην παρούσα ενότητα είναι το εννοιολογικό μοντέλο, το οποίο λαμβάνει υπόψη τρεις βασικές συνιστώσες όταν οι άνθρωποι διαμορφώνουν τις επιλογές τροφίμων. Σύμφωνα με το εννοιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων, οι άνθρωποι συχνά αποδίδουν τις διατροφικές τους συνήθειες, στις προηγούμενες εμπειρίες, στις επιρροές και σε προσωπικά συστήματα.

Οι προηγούμενες εμπειρίες αποτελούν ένα από τα βασικότερα στοιχεία του εννοιολογικού μοντέλου καθώς αναφέρονται στη διάρκεια της ζωής των ατόμων. Η κατανάλωση των τροφίμων καθορίζεται από το πώς οι άνθρωποι λαμβάνουν τόσο τις προηγούμενες εμπειρίες, αλλά και την τρέχουσα κατάσταση που βιώνουν. Η συγκεκριμένη διάσταση αποτελεί τις επιρροές στο εννοιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων, ενώ η διαδικασία κατά την οποία οι άνθρωποι επεξεργάζονται τις διάφορες επιρροές και καταλήγουν στην επιλογή τροφίμων, αποτελεί τα προσωπικά συστήματα (Sobal, Bisogni, Devine, & Jastran, 2006). Στην εικόνα που ακολουθεί παρουσιάζεται το εννοιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων κατά τη διάρκεια ζωής ενός ατόμου.



Γράφημα 2-1 Το εννοιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων

2.1.1. Προηγούμενες εμπειρίες

Όσο μεγαλώνουν οι άνθρωποι αναπτύσσουν και διαμορφώνουν τη δική τους πορεία, στην οποία περιλαμβάνονται και οι διατροφικές συνήθειες. Κάτι τέτοιο σημαίνει ότι όπως εξελίσσεται η ζωή ενός ανθρώπου, με τον ίδιο τρόπο εξελίσσονται και οι επιλογές τροφίμων με την πάροδο του χρόνου. Στα πλαίσια της διατροφής ενός ατόμου, ο τρόπος με τον οποίο επιλέγονται οι τροφές καθορίζεται όχι μόνο από βιολογικούς και αναπτυξιακούς παράγοντες, αλλά και από ένα σύνολο κοινωνικών, συμπεριφορικών και πολιτιστικών χαρακτηριστικών που σχετίζονται με τη ζωή του.

Η βασική ιδέα πίσω από τις προηγούμενες εμπειρίες ενός ατόμου, αντικατοπτρίζει τις σκέψεις, συναισθήματα και καταστάσεις που βιώνει το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του. Οι άνθρωποι αναπτύσσουν τα διατροφικά τους πρότυπα μέσα από καταστάσεις που βιώνουν είτε τώρα, είτε τις έχουν καθιερώσει από το παρελθόν. Για παράδειγμα, ένα άτομο το οποίο έχει μάθει από το οικογενειακό του περιβάλλον να τρώει μια σαλάτα σε κάθε βραδινό γεύμα, αναμένεται να συνεχίσει αυτή τη συνήθεια κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Σημαντικό ρόλο στις επιλογές τροφίμων διαδραματίζουν και οι διάφορες φάσεις της ζωής ενός ατόμου και οι καταστάσεις που βιώνει ένα άτομο. Για παράδειγμα, σημαντικά γεγονότα στη ζωή ενός ατόμου, όπως η είσοδος στο σχολικό περιβάλλον, η ενηλικίωση, η αλλαγή απασχόλησης, η αλλαγή ή αποχώρηση σημαντικών προσώπων από τη ζωή του ατόμου, η ανάπτυξη μιας ασθένειας, η αλλαγή χώρας, κ.λπ., μπορεί να αποτελέσουν



βιώματα που θα μεταβάλλουν πιθανότατα τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο επιλέγει τα τρόφιμα (Sobal, et al, 2006).

2.1.2. Επιρροές

Οι διατροφικές επιλογές ενός ατόμου μπορεί να επηρεάζονται από διάφορες καταστάσεις ή άτομα με τα οποία αλληλεπιδρά κατά τη διάρκεια της ζωής του. Οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επιλογή τροφίμων ενός ατόμου, σύμφωνα με το εννοιολογικό μοντέλο διακρίνονται σε πέντε επιμέρους κατηγορίες. Πρόκειται για τα ιδανικά του ατόμου, προσωπικούς και κοινωνικούς παράγοντες, αλλά και το περιβάλλον και τους διαθέσιμους πόρους.

Τα ιδανικά/ιδεώδη αποτελούν πρότυπα τα οποία έχουν αποκτήσει οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Αναφορικά με την επιλογή τροφίμων, τα ιδανικά σχετίζονται με κανόνες του τι πρέπει και δεν πρέπει να τρώει ένα άτομο. Τα ιδεώδη μαθαίνονται από την οικογένεια, την κοινωνία και το πολιτισμικό επίπεδο στον οποίο ζει ένα άτομο. Τα ιδανικά αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο επιλέγει τα τρόφιμα. Για παράδειγμα, σε ορισμένες περιοχές η κουλτούρα και τα στοιχεία πολιτισμού του λαού θεωρούν ότι ένα γεύμα δεν είναι «καλό» εάν περιέχει κρέας.

Οι προσωπικοί παράγοντες σχετίζονται με το ίδιο το άτομο. Σε αυτούς περιλαμβάνονται τόσο οι φυσιολογικοί όσο και συναισθηματικοί παράγοντες. Στην πρώτη περίπτωση ένα άτομο επηρεάζεται στην επιλογή των τροφίμων με βάση τις αισθήσεις του, ενδοκρινολογικούς παράγοντες, την ανάγκη για συγκεκριμένες τροφές, κ.λπ. Στου συναισθηματικούς παράγοντες περιλαμβάνεται η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, η προσωπικότητα, η διάθεσή του, οι φοβίες απέναντι σε ορισμένα τρόφιμα, κ.λπ.

Αναφορικά με τους κοινωνικούς παράγοντες, πρόκειται για σχέσεις που δημιουργούν οι άνθρωποι μεταξύ τους και μπορεί να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές τους. Οι κοινωνικές σχέσεις περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων και την κατανάλωση τροφίμων μεταξύ των ατόμων. Σε πολλές περιπτώσεις, τα άτομα φέρουν δικές τους διατροφικές επιλογές, ωστόσο η συνύπαρξη με άλλους έχει ως αποτέλεσμα την ενσωμάτωση στοιχείων από τον τρόπο επιλογής τροφίμων του ενός ατόμου με στοιχεία του άλλου ατόμου.



Το περιβάλλον αναφέρεται τόσο στο οικογενειακό όσο και στο ευρύτερο περιβάλλον που μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα επιλέγουν τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν. Για παράδειγμα, ο χώρος εργασίας αποτελεί ένα μέρος όπου τα άτομα επιλέγουν να τρέφονται με διαφορετικά τρόφιμα σε σχέση με το σπίτι τους.

Τέλος, οι πόροι αποτελούν τα διαθέσιμα στοιχεία που έχει ένα άτομο για την επιλογή των τροφίμων. Ως πόροι λογίζονται, τα χρήματα που έχει ένα άτομο στη διάθεσή του, ο χρόνος και ο κόστος μετακίνησης για την απόκτηση του τροφίμου, αλλά και οι γνώσεις και δεξιότητες που διαθέτει για την επιλογή ενός τροφίμου. Οι διαθέσιμοι πόροι (υλικοί και άυλοι) αποτελούν εξίσου σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη διαδικασία επιλογής τροφίμων από ένα άτομο (Sobal, et al, 2006).

2.1.3. Προσωπικά συστήματα

Στα προσωπικά συστήματα περιλαμβάνονται οι διεργασίες που πραγματοποιούνται πριν την επιλογή ενός τροφίμου. Στην προκειμένη περίπτωση, οι άνθρωποι διαχειρίζονται τις προηγούμενες εμπειρίες τους και τις επιρροές τους για να αποφασίσουν τι θα καταναλώσουν, σε ποιες ποσότητες και κάτω από ποιες συνθήκες. Η διαδικασία της επιλογής τροφίμων καθορίζεται από τις προσωπικές επιθυμίες του ατόμου, τη γεύση που αποδίδει για ένα τρόφιμο, το κόστος για την απόκτησή του και κατά πόσο μπορεί να το αντικαταστήσει με κάποιο άλλο τρόφιμο, το εάν η κατάσταση της υγείας του επιτρέπει ή όχι την επιλογή συγκεκριμένων τροφίμων, καθώς και με την ευκολία με την οποία ένα άτομο μπορεί να αποκτήσει ένα τρόφιμο (Sobal, et al, 2006).

2.2. Μοντέλα που ενσωματώνουν βιολογικούς, κοινωνικούς, πολιτισμικούς και πολιτιστικούς παράγοντες

Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν τρόφιμα αποτελεί καθοριστικό ρόλο για την ανάπτυξή του. Η αναζήτηση τροφίμων αποτελεί μια από τις σημαντικότερες διαδικασίες



κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Μάλιστα, σε καθημερινή βάση, η διατροφή αποτελεί την τρίτη πιο χρονοβόρα δραστηριότητα, μετά τον ύπνο και την εργασία. Αναφορικά με τη συνολική δαπάνη για την επιλογή τροφίμων, για τις ανεπτυγμένες χώρες το ποσοστό της συνολικής δαπάνης για την απόκτηση τροφίμων ανέρχεται περίπου σε 25% σε σχέση με το διαθέσιμο εισόδημα των κατοίκων, ενώ για τις λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες το συγκεκριμένο ποσοστό υπολογίζεται περίπου σε 50%.

Στην προηγούμενη ενότητα, περιγράφηκε το εννοιολογικό μοντέλο το οποίο στηρίζεται στις προηγούμενες εμπειρίες ενός ατόμου, τις επιρροές που έχει και την προσωπική του στάση απέναντι στο ζήτημα της διατροφής. Και οι τρεις παράγοντες περιλαμβάνονται και σε άλλα μοντέλα βάσει των οποίων οι άνθρωποι επιλέγουν τα τρόφιμα. Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται μοντέλα για την επιλογή τροφίμων, τα οποία στηρίζονται σε παράγοντες όπως οι βιολογικοί, οι πολιτιστικοί, οι κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες.

Τα μοντέλα επιλογής τροφίμων τα οποία ενσωματώνουν βιολογικούς παράγοντες, διακρίνονται με βάση δύο προσεγγίσεις. Η πρώτη προσέγγιση εστιάζει σε φυσιολογικούς μηχανισμούς όπου, τα θρεπτικά συστατικά ενός τροφίμου και οι ανάγκες του μεταβολισμού αποτελούν τα ερεθίσματα για την επιλογή του. Η δεύτερη προσέγγιση βάσει της οποίας επιλέγονται τα τρόφιμα σχετίζεται με τον εγκέφαλο και με τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνονται και επεξεργάζονται πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά του τροφίμου, τα κίνητρα για την κατανάλωσή του, το περιβάλλον, κ.λπ.

Η δεύτερη παράμετρος η οποία ενσωματώνεται στα μοντέλα επιλογής τροφίμων αποτελείται από πολιτιστικούς παράγοντες. Οι παραδόσεις, τα ήθη και έθιμα αποτελούν πολιτιστικά στοιχεία, τα οποία καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο επιλέγει να καταναλώσει ορισμένα τρόφιμα. Σε πολιτιστικό επίπεδο, οι προτιμήσεις για την επιλογή τροφίμων σχετίζονται με την κουλτούρα του ατόμου και προσδιορίζονται μέσα από την επαναληψιμότητα ενός τροφίμου και τις επιρροές. Σε γενικές γραμμές, όσο περισσότερο εκτίθεται ο άνθρωπος σε κάτι, τόσο πιο πολύ του αρέσει. Η έκθεση ενός ατόμου στις παραδόσεις στα τρόφιμα και τις οικογενειακές παραδόσεις φαίνεται να επιδρά θετικά στην επιλογή των τροφίμων. Πέρα όμως από τις παραδόσεις και το οικογενειακό περιβάλλον, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι επιρροές από την κοινωνία. Έχει παρατηρηθεί ότι, όταν ένα άτομο εκδηλώνει την απόλαυσή του από την κατανάλωση ενός συγκεκριμένου



φαγητού, τότε επηρεάζει θετικά ένα άλλο άτομο στο να καταναλώσει επίσης το συγκεκριμένο τρόφιμο. Αντιθέτως, η κακή στάση απέναντι σε ένα τρόφιμο, επιδρά αρνητικά στην κατανάλωσή του από ένα άλλο άτομο.

Οι κοινωνικές επιρροές αποτελούν μια από τις παραμέτρους που ενσωματώνονται στα μοντέλα επιλογής τροφίμων. Πιο συγκεκριμένα, η ηλικία, το φύλο και η κοινωνική θέση αποτελούν παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές τροφίμων από τους ανθρώπους. Ως προς το φύλο και την ηλικία, παραδείγματα επιρροής του τρόπου επιλογής τροφίμων είναι το γεγονός ότι οι γυναίκες που βρίσκονται σε μικρή ηλικία προτιμούν τρόφιμα με χαμηλές θερμίδες, ή ακόμη και το γεγονός ότι στις ΗΠΑ, οι γυναίκες καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες κρέατος σε σχέση με τους άντρες. Όσον αφορά την κοινωνική θέση, η επιλογή ενός γεύματος σε ένα εστιατόριο, η συμμετοχή σε ένα δείπνο εργασίας, κ.λπ. αποτελούν περιπτώσεις όπου οι παρευρισκόμενοι δημιουργούν συνήθως διαφορετικές προτιμήσεις ως προς τα τρόφιμα που θα επιλέξουν να καταναλώσουν. Τέλος, στους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο επιλογής των τροφίμων περιλαμβάνεται και η τρέχουσα καταναλωτική τάση που επικρατεί στην κοινωνία, όπως χαρακτηριστικά είναι τα γρήγορα γεύματα, τα τρόφιμα με χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρά, η χορτοφαγία, κ.λπ.

Η τελευταία παράμετρος που καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν τρόφιμα είναι τα πολιτισμικά στοιχεία. Ο πολιτισμός κατέχει κυρίαρχο ρόλο στην επιλογή τροφίμων από τους ανθρώπους. Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι όταν θέλουμε να προβλέψουμε τις προτιμήσεις ενός ατόμου στις διατροφικές του επιλογές, το πρώτο πράγμα που αρκεί να γίνει είναι να μάθουμε τον τόπο που προέρχεται ώστε να αναγνωρίσουμε στοιχεία του πολιτισμού και της κουλτούρας του. Ο άνθρωπος συνδέεται άμεσα με τον πολιτισμό του τόπου από τον οποίο προέρχεται και επομένως, έχει ενσωματώσει στις προτιμήσεις του στοιχεία που σχετίζονται με την κατανάλωση τροφίμων, αλλά και με τη σπουδαιότητα της διατροφής, τις ποσότητες που θα πρέπει να λαμβάνονται, τις τροφές που μπορεί να έχουν αρνητική επίπτωση στην υγεία του ατόμου, κ.λπ. Για παράδειγμα, οι Γάλλοι τρώνε μικρότερα μερίδια, παίρνουν περισσότερο γεύματα, θεωρούν τα τρόφιμα ένα σημαντικότερο μέρος της ζωής και οργανώνουν την κοινωνική τους ζωή σχεδιάζοντας την πραγματοποίηση γευμάτων με άλλους, ενώ είναι λιγότερο δεκτικοί στην κατανάλωση τροφίμων άλλων πολιτισμών.



Σημαντικό ρόλο στα πολιτισμικά στοιχεία διαδραματίζουν και οι παραδόσεις, οι οποίες συνήθως περιλαμβάνουν συγκεκριμένα τρόφιμα για κάποιους λαούς, ο ποια τρόφιμα θεωρούνται κατάλληλα και ποια όχι, ή ακόμη και συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο μπορεί να λαμβάνονται τα γεύματα από μέρα σε μέρα. Ένα παράδειγμα, συμβολής της παράδοσης στον τρόπο επιλογής τροφίμων είναι η κινέζικη κουζίνα, η οποία χαρακτηρίζεται από βάση ρυζιού με χοιρινό και άλλα συστατικά τα οποία συνοδεύονται από διάφορα αρώματα και σάλτσες. Η μεξικάνικη κουζίνα από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιεί ως βάση στα γεύματά της, τα φασόλια, τη ντομάτα και τις πιπεριές (Rozin, 2006).

2.3. Κοινωνικά ψυχολογικά μοντέλα επιλογής τροφίμων

Οι κοινωνικές και ψυχολογικές επιρροές αποτελούν σημαντικούς παράγοντες στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν. Πέρα από τους βιολογικούς παράγοντες, η στάση του ατόμου απέναντι σε ένα τρόφιμο καθορίζεται από μεταβλητές που έχουν ψυχολογικό αντίκτυπο, όπως για παράδειγμα οι πιθανές συνέπειες από την κατανάλωση μιας τροφής. Στην ενότητα που ακολουθεί παρουσιάζει μοντέλα επιλογής τροφίμων τα οποία συνδέονται με τη συμπεριφορά του ατόμου σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα μοντέλα αυτά σχετίζονται με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων και την δημιουργία συγκεκριμένων συμπεριφορών απέναντι στα τρόφιμα.

2.3.1. Η θεωρία της προσδοκώμενης αξίας (Expectancy – Value Theory)

Η θεωρία της προσδοκώμενης αξίας αποτελεί ένα γενικό μοντέλο για τον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο επιλέγονται τα τρόφιμα. Η συγκεκριμένη θεωρία στηρίζεται στην παραδοχή ότι τα άτομα έχουν κίνητρα να αποκτήσουν τρόφιμα με τα οποία θα βελτιώνονται τα θετικά αποτελέσματα και να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις από την κατανάλωση των τροφίμων. Ειδικότερα, η επιλογή μεταξύ δύο τροφίμων γίνεται ύστερα από εκτίμηση του ίδιου του ατόμου για αυτό που μπορεί να αποδώσει το καλύτερο αποτέλεσμα.



Κατά τη διαδικασία της αξιολόγησης των τροφίμων, το άτομο αξιολογεί κάποιο προϊόν μέσα από διάφορα χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα οι πεποιθήσεις του, οι επιρροές, η γεύση, κ.λπ. και στη συνέχεια κάνει μια συνολική αξιολόγηση του τροφίμου σταθμίζοντας όλα τα επιμέρους χαρακτηριστικά του. Η συνολική στάση του ατόμου για ένα τρόφιμο προκύπτει από την ακόλουθη εξίσωση.

$$\text{Διατροφική συνήθεια} = \sum_{i=1}^n b_i e_i$$

όπου,

b: αντικατοπτρίζει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα,

e: αναφέρεται στην αξιολόγηση του προσδοκώμενου αποτελέσματος και δημιουργεί τη στάση του ατόμου απέναντι σε κάποιο τρόφιμο και,

i: αναφέρεται σε επιμέρους χαρακτηριστικά (παραμέτρους) που χρησιμοποιεί το κάθε άτομο κατά τη διαδικασία της αξιολόγησης ενός τροφίμου.

Για την ολοκλήρωση της αξιολόγησης αθροίζονται οι επιμέρους απόψεις του ατόμου με βάση τα χαρακτηριστικά και το προσδοκώμενο αποτέλεσμα και δημιουργείται μια συνολική αξιολόγηση ή στάση απέναντι στο τρόφιμο.

Για την περαιτέρω κατανόηση της θεωρίας της προσδοκώμενης αξίας, δίνεται το ακόλουθο παράδειγμα. Έστω ότι ένας καταναλωτής θέλει να επιλέξει μεταξύ δύο διαφορετικών τυριών. Οι παράγοντες που καθορίζουν την επιλογή του είναι η γεύση του τυριού, ο χρόνος που μπορεί να ήταν στο ράφι και η μάρκα του τυριού. Για να πάρει την απόφαση ποιο από τα δύο θα επιλέξει θα πρέπει να πραγματοποιήσει 2 αξιολογήσεις για τα τυριά με βάση τα χαρακτηριστικά που ο ίδιος έχει θέσει. Αρχικά, θα σταθμίσει τα επιμέρους χαρακτηριστικά και στη συνέχεια θα δημιουργήσει μια συνολική στάση απέναντι στα δύο τρόφιμα. Εάν για παράδειγμα ο καταναλωτής αποτιμά το τυρί Α ότι έχει έντονη γεύση, είναι μικρό χρονικό διάστημα στο ράφι και είναι αναγνωρισμένης μάρκας, τότε θα το επιλέξει σε σχέση με το τυρί Β που μπορεί να έχει σε κάποια από τις άλλες παραμέτρους μικρότερη αξιολόγηση (π.χ. βρίσκεται για αρκετό καιρό στο ράφι, δεν έχει γνωστή μάρκα).



Ο τρόπος επιλογής τροφίμων σύμφωνα με τη θεωρία της προσδοκώμενης αξίας δεν αναφέρεται μόνο στην αξιολόγηση μεταξύ δύο ή περισσότερων διαφορετικών προϊόντων, αλλά και στην αξιολόγηση συμπεριφορών και στάσεων. Εάν για παράδειγμα ένα άτομο πρέπει να αξιολογήσει τη στάση ότι θα πρέπει να καταναλώνει φρούτα και λαχανικά για πέντε ημέρες την εβδομάδα, τότε η αξιολόγηση θα περιλαμβάνει παράγοντες όπως, η μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, η μείωση του βάρους και η νόστιμη γεύση των φρούτων (Conner & Armitage, 2006).

2.3.2. Η σχέση στάσης – συμπεριφοράς (The Attitude – Behavior Relationship)

Το μοντέλο της σχέσης στάσης – συμπεριφοράς αντικατοπτρίζει στο πως ορισμένοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τη στάση των ανθρώπων απέναντι στις διατροφικές τους επιλογές. Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, υπάρχουν ορισμένες μεταβλητές οι οποίες μπορεί να είναι μη μετρήσιμες και επηρεάζουν τη στάση ενός ατόμου στην επιλογή ενός τροφίμου. Για παράδειγμα, ο χρόνος που θα γίνει η κατανάλωση ενός τροφίμου, τι τρόφιμο να επιλεγεί (π.χ. μήλο ή αχλάδι), κ.λπ. Η δημιουργία μιας στάσης μέσα από το μοντέλο της συσχέτισης της συνήθειας με τη συμπεριφορά γίνεται μέσα από κλίμακες μέτρησης. Για παράδειγμα, η συνήθεια ενός ατόμου να τρώει ένα μήλο κάθε απόγευμα, μπορεί να μετρηθεί με την εξής κλίμακα.

Αρνητική στάση -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 *Θετική στάση*

Η συγκεκριμένη θεωρείται αποτελεί κυρίως ένα γενικό μέτρο για την δημιουργία στάσεων των ατόμων απέναντι σε ένα τρόφιμο και δεν εξειδικεύεται περισσότερο, ως προς τους παράγοντες που μπορεί να το καθορίζουν (Conner & Armitage, 2006).

2.3.3. Η θεωρία της αιτιολογημένης δράσης (The Theory of Reasoned Action)

Η θεωρία της αιτιολογημένης δράσης συνδέεται με τη δημιουργία στάσεων και συμπεριφορών απέναντι σε ένα τρόφιμο κατά τη διαδικασία της επιλογής του, ωστόσο



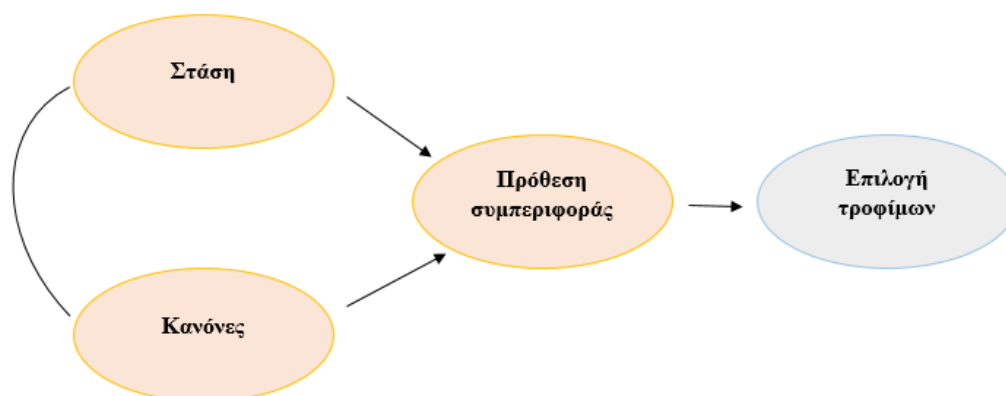
περιλαμβάνει και τον υποκειμενικό παράγοντα. Πρόκειται για αντιλήψεις και πεποιθήσεις που καθορίζουν την επιλογή ενός τροφίμου από ένα άτομο και μπορεί να προέρχονται είτε από κοινωνικές επιρροές, είτε από κανόνες που έχει υιοθετήσει το ίδιο το άτομο.

Το βασικό στοιχείο του συγκεκριμένου μοντέλου είναι κατά πόσο οι «κανόνες» αυτοί επηρεάζουν το ίδιο το άτομο και το αναγκάζουν να συμμορφωθεί μαζί τους. Για παράδειγμα, όταν ένα άτομο έχει μάθει από το οικογενειακό του περιβάλλον να καταναλώνει λάχανα και χόρτα μια φορά την εβδομάδα, η διαμόρφωση της συμπεριφοράς του απέναντι σε αυτό το τρόφιμο θα εξαρτηθεί από το κατά πόσο έχει τη διάθεση να ενστερνιστεί τις οικογενειακές τους πεποιθήσεις.

Επιπλέον, στα πλαίσια της παρούσας θεωρίας έχει διενεργηθεί έρευνα για την κατανάλωση λίπους και ζάχαρης σε άτομα που ανήκαν στο χώρο της υγείας και σε άτομα που ήταν εκτός. Διαπιστώθηκε ότι άτομα τα οποία είτε ήταν φοιτητές σε κάποια σχολή υγείας, είτε απασχολούνταν σε μονάδες υγείας, κ.λπ., κατανάλωναν λιγότερες ποσότητες ζάχαρης και λίπους, σε σχέση με άτομα που δεν είχαν σχέση με τον τομέα της υγείας (Conner & Armitage, 2006).

Συμπεραίνεται λοιπόν ότι η πρόθεση ενός ατόμου για την απόκτηση ενός τροφίμου καθορίζεται όχι μόνο από τη στάση του απέναντι σε αυτό, αλλά και από υποκειμενικούς κανόνες και κατά πόσο το ίδιο το άτομο τους λαμβάνει υπόψιν.

Το μοντέλο της αιτιολογημένης δράσης παρουσιάζεται και σχηματικά μέσα από την εικόνα που ακολουθεί.



Γράφημα 2-2 Το μοντέλο της αιτιολογημένης δράσης



3. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές

Η επιλογή των τροφίμων ορίζεται ως μια διαδικασία από συνειδητές και ασυνειδητές αποφάσεις κατά τη διάρκεια της αγοράς ενός τροφίμου από ένα άτομο. Για την επιλογή τροφίμων υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τα άτομα πριν από τη λήψη της απόφασης. Οι παράγοντες αυτοί λειτουργούν διαφορετικά για κάθε άτομο, ομάδα πληθυσμού και χρονική στιγμή. Η επιλογή τροφίμων δεν αποτελεί αποκλειστικά μέσο για την ικανοποίηση βιολογικών αναγκών, αλλά σε πολλές περιπτώσεις λειτουργεί και ως μέσο για την ανάπτυξη και κοινωνικοποίηση του ατόμου (π.χ. γεύματα με φίλους) (Saini, 2000).

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί παρουσιάζονται οι παράγοντες που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν. Οι παράγοντες αυτοί κατηγοριοποιούνται σε βιολογικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο, ενώ παρουσιάζονται και λοιποί παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο και οι γνώσεις σε θέματα διατροφής.

3.1. Βιολογικοί παράγοντες

Οι βιολογικοί παράγοντες αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο επιλογής τροφίμων από τους ανθρώπους. Η ικανοποίηση της πείνας αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα στις επιλογές τροφίμων και ολοκληρώνεται από τον κορεσμό (Birkenhead & Slater, 2015). Όταν καταναλώνουμε τρόφιμα, ενεργοποιούνται οι αισθήσεις του οργανισμού και ο εγκέφαλος λαμβάνει διάφορα σήματα (γευστικά, οπτικά, οσφρητικά, κ.λπ.). Οι αισθήσεις αποτελούν επίσης σημαντικό παράγοντα για τις διατροφικές επιλογές των ανθρώπων. Για τους περισσότερους ανθρώπους, η γεύση και η όσφρηση αποτελούν ιδιαίτερα σημαντικές αισθήσεις για τη δημιουργία των διατροφικών



προτιμήσεων. Ακολουθως, σημαντικό ρόλο στο πως θα αντιληφθεί ο κάθε άνθρωπος τη γεύση, διαδραματίζει και η αίσθηση της αφής του τροφίμου, αλλά και της υφής που θα έχει όταν αυτό τρώγεται. Στην ουσία, οι αισθήσεις είναι αυτές που καθορίζουν τις προτιμήσεις των ατόμων για συγκεκριμένα τρόφιμα και αντιλαμβάνονται από τους ανθρώπους ως γλυκά, ξινά, πικρά, αλμυρά, κ.λπ.

Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τις γεύσεις έχει γενετικό υπόβαθρο. Είναι χαρακτηριστικό ότι, τα βρέφη έχουν θετική στάση απέναντι στις γλυκές γεύσεις και προτιμούν να καταναλώνουν τέτοιες τροφές. Τα βρέφη και μωρά δημιουργούν τις προτιμήσεις μόνο από τις γευστικές αισθήσεις που τους προκαλούν τα φαγητά που καταναλώνουν, γεγονός που σημαίνει ότι οι προτιμήσεις τους περιορίζονται σε βιολογικό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και όσο αυτό μεγαλώνει, τότε προστίθενται και άλλοι παράγοντες που καθορίζουν τις προτιμήσεις τους και σχετίζονται τόσο με τις προσωπικές τους πεποιθήσεις και το συναισθηματικό τους επίπεδο, όσο και με κοινωνικούς παράγοντες (Vabo & Hansen, 2014). Γενικότερα, η γεύση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων ανεξάρτητα από την ηλικία ή τον πολιτισμό από τον οποίο προέρχεται κάποιο άτομο. Σε περίπτωση που ένα τρόφιμο δεν προσελκύει τις αισθήσεις είναι αδύνατο να καταναλωθεί από ένα άτομο, ανεξάρτητα από το κόστος του και τα συστατικά που μπορεί να περιέχει. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να γίνει μόνο σε ειδικές περιπτώσεις, όπως η κατανάλωση ενός συγκεκριμένου τροφίμου, λόγω των θρεπτικών του συστατικών και επειδή μπορεί να είναι απαραίτητο εξαιτίας μιας σοβαρής ασθένειας. Ωστόσο, οικονομικοί παράγοντες και η διαθεσιμότητα των τροφίμων είναι δύο από τα σημαντικότερα εμπόδια στην επιλογή ενός τροφίμου, ακόμη και εάν το άτομο έχει προτίμηση προς ένα συγκεκριμένο προϊόν και ελκύεται με τη γεύση του (Birkenhead & Slater, 2015).

Τέλος, στους βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές προτιμήσεις των ανθρώπων περιλαμβάνεται και η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό και διατήρησης της ενέργειας. Στην προκειμένη περίπτωση οι άνθρωποι επιλέγουν τρόφιμα τα οποία περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα, έχουν θρεπτικά συστατικά και είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, ενώ συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας του σώματος (Rayner, Barling, & Lang, 2008; Westerterp, 2006).



Σύμφωνα με τους Hardcastle, Thøgersen-Ntoumani και Chatzisarantis (2015), οι διατροφικές επιλογές των ανθρώπων καθορίζονται από βιολογικούς παράγοντες όπως η γεύση και εμφάνιση των τροφίμων, αλλά και από συναισθηματικούς και κοινωνικούς παράγοντες όπως οι συνήθειες, οι επιρροές και η οικειότητα με τα τρόφιμα, παράγοντες οι οποίοι παρουσιάζονται σε επόμενες ενότητες (Hardcastle, Thøgersen-Ntoumani, & Chatzisarantis, 2015).

3.2. Συναισθηματικοί παράγοντες

Πέρα από τον κορεσμό και την έκκληση των αισθήσεων, η επιλογή των τροφίμων στηρίζεται και από ψυχολογικούς και συναισθηματικούς παράγοντες. Ένας πρώτος παράγοντας που επηρεάζει τον τρόπο που επιλέγουμε τρόφιμα είναι η ευχαρίστηση που απολαμβάνουμε από την κατανάλωσή τους. Οι θετικές και αντιθέτως οι αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες από την κατανάλωση ενός τροφίμου μπορεί να επηρεάσουν κατά πόσο το άτομο θα επιλέξει πάλι το ίδιο τρόφιμο (Renner, Sproesser, Strohbach, & Schupp, 2012).

Οι προσωπικές εμπειρίες σχετίζονται επίσης με τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι δημιουργούν τους προτιμήσεις τους απέναντι στα τρόφιμα. Όπως ήδη αναφέρθηκε, η ευχαρίστηση από την κατανάλωση ενός τροφίμου δημιουργεί τις καλύτερες εμπειρίες από αυτό και επομένως, το άτομο μπορεί να αναζητήσει εκ νέου το ίδιο τρόφιμο. Επιπλέον, οι εμπειρίες δημιουργούνται και μέσα από την συχνότητα κατανάλωσης ενός τροφίμου και την αναγκαιότητα για την κατανάλωσή του. Όταν ένα άτομο καταναλώνει τακτικά ένα τρόφιμο τότε συνηθίζει στην κατανάλωσή του με αποτέλεσμα να αυξάνει την προτίμησή του για το συγκεκριμένο τρόφιμο. Επίσης, οι προτιμήσεις για ένα τρόφιμο μπορεί να σχετίζονται με τα θρεπτικά συστατικά που θα πρέπει να περιέχει ένα τρόφιμο και τα οποία μπορεί να χρειάζεται ένας οργανισμός (π.χ. οι αθλητές επιλέγουν να καταναλώνουν τρόφιμα, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά) (Vabo & Hansen, 2014).

Ένας ακόμη παράγοντας που σχετίζεται με τον τρόπο επιλογής τροφίμων είναι η εικόνα του θέλει να έχει ένα άτομο. Ο έλεγχος του βάρους αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την επιλογή ενός τροφίμου. Άτομα τα οποία θέλουν να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος



και να βελτιώσουν την εικόνα τους, επιλέγουν τροφές οι οποίες είναι χαμηλές σε θερμίδες και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Παρόλα αυτά, πρόσφατες μελέτες στην Ελλάδα έχουν δείξει ότι οι διατροφικές συνήθειες κυρίως των νέων ανθρώπων έχουν διαφοροποιηθεί. Οι άνθρωποι επιλέγουν τροφές που δεν συμβαδίζουν με την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, ενώ σε πολλές περιπτώσεις, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος παχυσαρκίας (Bargiota, Delizona, Tsitouras, & Koukoulis, 2013).

Στο σημείο αυτό να σημειώσουμε ότι ο έλεγχος του βάρους, μπορεί να λογιστεί και ως βιολογικός παράγοντας που επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές των ατόμων. Όταν ένα άτομο είναι υπέρβαρο, τότε θα πρέπει να εξετάζει τα τρόφιμα που καταναλώνει γιατί η παχυσαρκία μπορεί να δημιουργήσει πολλές παθήσεις και ασθένειες που θα επηρεάσουν την υγεία του ατόμου. Στην προκειμένη περίπτωση, η διατήρηση της καλής υγείας έχει βιολογικό υπόβαθρο κατά τη διαδικασία επιλογής τροφίμων (Khanna, 2019).

Δύο ακόμη παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων και έχουν συναισθηματικό υπόβαθρο είναι, η διάθεση και το στρες. Σύμφωνα με τη θεωρία, η διάθεση ενός ατόμου επηρεάζει σημαντικά την απόφαση για την απόκτηση ενός τροφίμου, ενώ ταυτόχρονα, η διάθεση επηρεάζεται επίσης σημαντικά από τα τρόφιμα. Σύμφωνα με μελέτες, η κατανάλωση των τροφίμων βοηθά τους ανθρώπους να νιώθουν καλά και τους φτιάχνει τη διάθεση (Cunha, Gabral, Moura, & Vaz de Almeida, 2018). Όσον αφορά το στρες, η επίδραση της πίεσης στην πρόσληψη της τροφής εξαρτάται από το ίδιο το άτομο, τις περιστάσεις που βιώνει και το άγχος που αισθάνεται. Γενικότερα, τα άτομα που βιώνουν άγχος δεν είναι σίγουρο ότι τρώνε περισσότερο ή λιγότερο σε σχέση με τους άλλους, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι μερικοί άνθρωποι τρώνε περισσότερο και μερικοί λιγότερο, όταν αισθάνονται αγχωμένοι (Almusiened, n.d.).

3.3. Κοινωνικοί παράγοντες

Μια ακόμη κατηγορία παραγόντων που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν τρόφιμα είναι οι κοινωνικοί παράγοντες. Στους κοινωνικούς παράγοντες περιλαμβάνονται αυτοί οι οποίοι μπορεί να επηρεάσουν τη λήψη αποφάσεων των ατόμων και προέρχονται από το κοινωνικό περιβάλλον. Χαρακτηριστικά παραδείγματα



κοινωνικών παραγόντων που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές είναι, τα στοιχεία πολιτισμού, η διαθεσιμότητα των προϊόντων, το κόστος τους, η ενημέρωση των ανθρώπων, τα κοινωνικά πρότυπα, κ.λπ.

Ο πρώτος παράγοντας που σχετίζεται με την κοινωνία και μπορεί να επηρεάσει την επιλογή τροφίμων είναι οι παραδόσεις και η θρησκεία. Και τα δύο στοιχεία ανήκουν στον πολιτισμό μιας κοινωνίας – χώρας και αντιπροσωπεύουν ένα σύνολο από αξίες, χαρακτηριστικά, συμπεριφορές, πρότυπα και πεποιθήσεις. Ανάλογα με την πολιτισμική ομάδα στην οποία μπορεί να έχει μεγαλώσει και να ζει ένα άτομο, οι διατροφικές επιλογές μπορεί να διαφέρουν. Για παράδειγμα, ορισμένες εθνικές κουζίνες περιλαμβάνουν τρόφιμα τα οποία έχουν υψηλότερες θερμίδες. Τα έθιμα και οι παραδόσεις συνήθως περνούν από τους ενήλικες προς τα παιδιά, με αποτέλεσμα ένα άτομο που ζει σε μια κοινωνία όπου τα φαγητά με υψηλές θερμίδες θεωρούνται φυσιολογικά, τότε θα καταναλώσει αυτά τα τρόφιμα. Συμπεραίνεται λοιπόν ότι η επιλογή τροφίμων σχετίζεται με τη σημασία που αποδίδουν οι άνθρωποι στις παραδόσεις τους και τα στοιχεία πολιτισμού τους (Birkenhead & Slater, 2015; Thompson, 2015).

Ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις επιλογές τροφίμων είναι το κόστος για την απόκτησή τους, αλλά και το διαθέσιμο εισόδημα του κάθε ατόμου ξεχωριστά. Ένα φθηνό προϊόν σε συνδυασμό με μια καλή ποιότητα επιδρά θετικά στην απόφαση του καταναλωτή για την απόκτηση του προϊόντος (Onwezen, Reinders, Verain, & Snoek, 2019). Η συσχέτιση μεταξύ τιμής και ποιότητας αποτελεί σημαντική παράμετρο στις επιλογές τροφίμων, ωστόσο, το γεγονός ότι ένα άτομο δεν είναι πρόθυμο να πληρώσει πάνω ένα συγκεκριμένο ποσό για την απόκτηση ενός τροφίμου δεν σημαίνει ότι δεν ενδιαφέρεται για την ποιότητά του. Έχει διαπιστωθεί ότι, όταν ο καταναλωτής δεν προτίθεται να δώσει την τιμή που έχει ένα τρόφιμο ώστε να το αποκτήσει, μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι μπορεί να θεωρεί ότι η συγκεκριμένη ποιότητα δεν σχετίζεται με τη διαφορά της τιμής, ή ακόμη ότι ο καταναλωτής δεν έχει αντιληφθεί πραγματικά την ποιότητα του συγκεκριμένου τροφίμου (Brunso, Fjord, & Grunert, 2002; Popkin, Duffey, & Gordon – Larsen, 2005). Σε πολλές φάσεις της ζωής του ατόμου, η επιλογή τροφίμων εξαρτάται σημαντικά από το κόστος που θα πρέπει να δαπανηθεί για την απόκτησή τους. Μάλιστα, σε περιπτώσεις όπου τα έσοδα είναι περιορισμένα, η δαπάνη για τα τρόφιμα περιορίζεται εξίσου. Χαρακτηριστικά να αναφέρουμε ότι, οι τιμές των τροφίμων



επηρεάζουν σημαντικά τις διατροφικές επιλογές των φοιτητών ή των συνταξιούχων (Saini, 2000).

Πέρα όμως από την τιμή των τροφίμων, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η διαθεσιμότητά τους στην αγορά. Ακόμη και εάν ένα τρόφιμο είναι φθηνό για ένα άτομο και ανήκει στις προτιμήσεις του, σε περίπτωση που δεν μπορεί να το βρει εύκολα στην αγορά, οι επιλογές που μπορεί να είναι υποχρεωτικό να μεταβληθούν. Θεωρείται σημαντικό λοιπόν, τα τρόφιμα να μπορούν να διατεθούν εύκολα στα καταστήματα και σουπερ μάρκετ. Ειδικότερα, σε περιπτώσεις που τα άτομα αντιμετωπίζουν προβλήματα για τη μετακίνησή τους προς το σουπερ μάρκετ, είναι ακόμη δυσκολότερη η επιλογή των τροφίμων. Χαρακτηριστικά να αναφέρουμε ότι οι ηλικιωμένοι άνθρωποι είναι πιθανότερο να φέρουν μυοσκελετικές παθήσεις με αποτέλεσμα ακόμα και εάν έχουν προτίμηση απέναντι σε ένα τρόφιμο, εάν δεν μπορούν να μετακινηθούν με ευκολία στο σημείο το οποίο διατίθεται, θα αναγκαστούν να επιλέξουν κάποιο άλλο τρόφιμο (Webber & Dollahite, 2008).

Πολύ σημαντικός είναι επίσης και ο ρόλος του μάρκετινγκ των εταιριών στην δημιουργία των προτιμήσεων για ένα τρόφιμο. Το σήμα ενός τροφίμου, σχετίζεται με την αντίληψη του ατόμου για την ποιότητα του τροφίμου. Όταν ένα προϊόν έχει ένα αξιόπιστο εμπορικό σήμα, τότε μπορεί ευκολότερα να δημιουργήσει θετικές εντυπώσεις για τον καταναλωτή με αποτέλεσμα να το επιλέξει συγκριτικά με κάποιο άλλο τρόφιμο (Brunso et al, 2002). Μέσα από το σήμα του προϊόντος, ο καταναλωτής μπορεί να προσδιορίσει ακόμα και τη χώρα από την οποία προέρχεται το τρόφιμο, διαμορφώνοντας με αυτό τον τρόπο τις δίκες του προτιμήσεις. Για παράδειγμα, εάν ένα τρόφιμο προέρχεται από μια χώρα την οποία δεν εγκρίνει ένας καταναλωτής, ή της οποίας τα φαγητά δεν προτιμά, είναι πιθανό να μην επιλέξει το συγκεκριμένο τρόφιμο. Μάλιστα, το ζήτημα του μάρκετινγκ στα τρόφιμα δεν σχετίζεται αποκλειστικά με το σήμα τους, αλλά και με παράγοντες όπως, το να είναι εύκολο στην προετοιμασία του, να μην απαιτείται ιδιαίτερα πολύς χρόνος για την προετοιμασία του (Webber & Dollahite, 2008), καθώς και να είναι συσκευασμένο υλικά τα οποία είναι φιλικά προς το περιβάλλον (Fotopoulos, Krystallis, Vassallo, & Pagiaslis, 2009; Onwezen, Reinders, Verain, & Snoek, 2019).

Αναφορικά με το χρόνο προετοιμασίας ενός φαγητού, έχει αποτελέσει αντικείμενο διάφορων μελετών (Gillespie & Smith, 2008; Khanna, 2019). Η έλλειψη χρόνου για την



προετοιμασία ενός φαγητού φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην προτίμηση φαγητών που μπορούν να προετοιμαστούν εύκολα, ή υπάρχει γρήγορη πρόσβαση σε αυτά (fast food), ακόμη και εάν τα τρόφιμα αυτά δεν περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τους καταναλωτές.

Η δυνατότητα πρόσβασης σε πληροφορίες και διατροφικές συμβουλές, αποτελεί επίσης παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει την επιλογή τροφίμων από τους ανθρώπους. Οι πληροφορίες που έχουν οι άνθρωποι για ένα τρόφιμο μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές τους. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην δημιουργία των προτιμήσεων των καταναλωτών. Για παράδειγμα, όταν ένα προϊόν διαφημίζεται ότι έχει θρεπτικά συστατικά τα οποία συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής υγείας, ενώ παράλληλα έχουν καλή γεύση, τότε οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να δείξουν την προτίμησή τους προς το συγκεκριμένο προϊόν, έναντι κάποιου άλλου (Grunert, 2006; Shiratori & Kinsey, 2011). Σε έρευνες που έχουν διεξαχθεί (Saini, 2000; Webber & Dollahite, 2008), έχει διαπιστωθεί ότι οι άνθρωποι έχουν την επιθυμία να αποκοτούν πληροφορίες και γνώσεις για ζητήματα υγείας, προτού λάβουν μια απόφαση όπως για παράδειγμα εάν περιέχουν φυσικά ή τεχνητά συστατικά (Cunha, et al., 2018). Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, η πρόσβαση στις πληροφορίες, ή ακόμη και η διαθεσιμότητά τους μπορεί να είναι περιορισμένη, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η επιλογή των τροφίμων. Για παράδειγμα, σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, υπάρχει περιορισμένη πρόσβαση σε διατροφικές πληροφορίες και συμβουλές με αποτέλεσμα, η ετικέτα των προϊόντων και οι πληροφορίες που αναγράφονται εκεί να αποτελούν σημαντικό παράγοντα κατά τη λήψη μιας απόφασης για την απόκτηση ενός τροφίμου. Ή ακόμη, η ελλιπής παροχή πληροφοριών για ένα τρόφιμο, μπορεί να επηρεάσει την προτίμηση ενός ατόμου και να το ωθήσει στο να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες.

3.4. Λοιποί προσδιοριστικοί παράγοντες

Όπως ήδη παρουσιάστηκε στις προηγούμενες ενότητες, οι κυριότεροι παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων εντάσσονται σε βιολογικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Στην ενότητα που ακολουθεί παρουσιάζονται



τρεις ακόμη παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με τις διατροφικές επιλογές των ατόμων. Πρόκειται για το φύλο, την ηλικία και τις γνώσεις που έχει κάθε άτομο σε ζητήματα διατροφής και υγείας.

Το φύλο αποτελεί τον πρώτο παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν. Για παράδειγμα, οι γυναίκες δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους, με αποτέλεσμα να καταναλώνουν τροφές που θεωρούνται πιο υγιεινές σε σχέση με κάποιες άλλες. Από την άλλη πλευρά, η κατανάλωση αλκοόλ και η κατανάλωση κρέατος σχετίζονται περισσότερο με τους άνδρες ενώ οι γυναίκες φαίνεται να προτιμούν περισσότερο λαχανικά, ψάρια και φρούτα. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι για τους άνδρες η επιλογή των τροφίμων καθορίζεται σε πάρα πολύ υψηλό βαθμό από τη γεύση που προκαλείται από την κατανάλωση του τροφίμου και την ευκολία της προετοιμασίας του, ενώ για τις γυναίκες, σημαντικότερος παράγοντας είναι η λήψη τροφίμων που έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία του οργανισμού (Arganini & Saba, 2012).

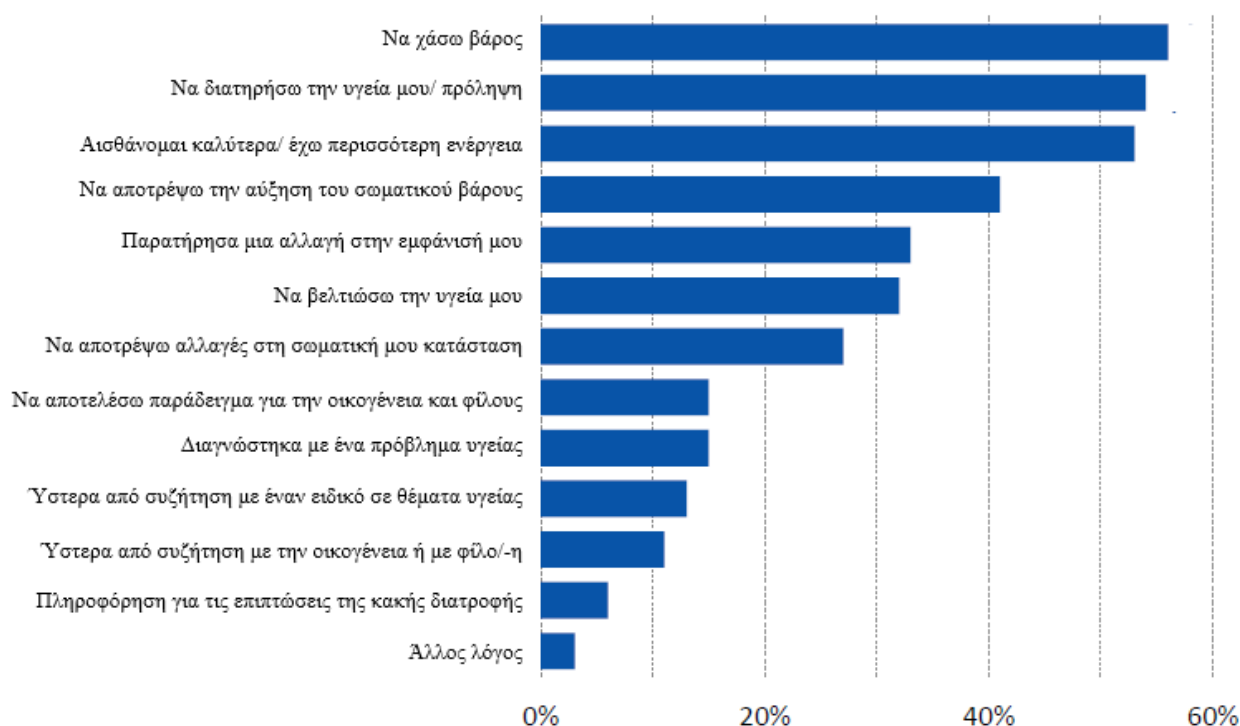
Αναφορικά με την ηλικία, όπως ήδη αναφέρθηκε για τα μωρά, η γεύση αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα προτίμησης ενός τροφίμου. Όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία ενός ατόμου, τόσο περισσότερη σημασία αποδίδει στην ποιότητα της ζωής του και επομένως στην ποιότητα που έχει ένα τρόφιμο ώστε να προτιμηθεί. Η διατήρηση της καλής υγείας αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για έναν άνθρωπο, όσο αυτός μεγαλώνει, με αποτέλεσμα οι διατροφικές του επιλογές να σχετίζονται άμεσα με αυτό. Αντιθέτως, όσο μικρότερη είναι η ηλικία ενός ατόμου, η ευχαρίστηση, η γλυκιά γεύση και η ευκολία απόκτησης ενός τροφίμου, αποτελούν τους σημαντικότερους λόγους που διαμορφώνουν τις προτιμήσεις τους κατά την επιλογή τροφίμων (Delaney & Mc Carthy, 2009).

Τέλος, η επιλογή τροφίμων επηρεάζεται και από τις γνώσεις που διαθέτει ένα άτομο σε θέματα διατροφής και υγείας. Οι γνώσεις των ανθρώπων για τη διατροφή μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές και προτιμήσεις τους για τα τρόφιμα, ανεξάρτητα από το φύλο ή την ηλικία τους. Έχει διαπιστωθεί ότι άτομα με χαμηλό γνωστικό υπόβαθρο σε ζητήματα διατροφής, καταναλώνουν περισσότερο τρόφιμα με τεχνητά συστατικά και πρόσθετα, σε αντίθεση με άτομα που έχουν περισσότερες γνώσεις και φαίνεται να εντάσσουν στις διατροφικές τους συνήθειες, τρόφιμα όπως τα φρούτα και λαχανικά (Birkenhead & Slater, 2015). Οι γνώσεις αποτελούν κινητήριο παράγοντα για την επιλογή των τροφίμων. Η



διερεύνηση των γνώσεων των ατόμων για τη διατροφή αποτελεί εργαλείο και για τους ίδιους τους παραγωγούς, καθώς οι στρατηγικές που σχεδιάζονται για την παραγωγή και προώθηση των τροφίμων συνδέονται άμεσα με τις εκτιμήσεις που θα έχουν οι υποψήφιοι καταναλωτές (Babicz – Zielinska, 2006).

Ολοκληρώνοντας, στο γράφημα που ακολουθεί συνοψίζονται ορισμένοι από τους σημαντικότερους παράγοντες που καθορίζουν την επιλογή τροφίμων, σύμφωνα με Διεθνές Ίδρυμα Πληροφόρησης για τα τρόφιμα (International Food Information Council Foundation, 2017).



Γράφημα 3-1 Τα κίνητρα για την επιλογή τροφίμων

Στο συγκεκριμένο γράφημα αποτυπώνεται πως επιλέγουν οι άνθρωποι τις τροφές που καταναλώνουν σύμφωνα με τις διατροφικές τους συνήθειες. Παρατηρείται ότι, το να χάσεις τυχόν επιπλέον σωματικό βάρος, αποτελεί το σημαντικότερο λόγο για τη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών. Η απώλεια βάρους αποτελεί σημαντικό παράγοντα σε ποσοστό περίπου 55% για τους ανθρώπους, ενώ σε ποσοστά άνω του 50% βρίσκονται και λόγοι που σχετίζονται με τη διατήρηση της καλής υγείας και της



καλύτερης αίσθησης του ατόμου (να αισθάνεται περισσότερη ενέργεια). Αντιθέτως, οι συζητήσεις με άτομα από το οικογενειακό περιβάλλον και φίλους και οι γνώσεις για τις επιπτώσεις της κακής διατροφής μέσα από άρθρα και βιβλία, φαίνεται να μην επηρεάζουν σχεδόν καθόλου τις διατροφικές επιλογές των ανθρώπων σύμφωνα με το Ίδρυμα Πληροφόρησης.



ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

4. Μεθοδολογικό πλαίσιο για τη διεξαγωγή έρευνας

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί παρουσιάζεται το μεθοδολογικό πλαίσιο για τη διεξαγωγή έρευνας σε κατοίκους που διαμένουν στο Αγρίνιο, για τους παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων, καθώς και τη συμμόρφωσή τους στη Μεσογειακή Διατροφή.

Το μεθοδολογικό πλαίσιο περιλαμβάνει τη διατύπωση του ερευνητικού σκοπού και των ερευνητικών ερωτημάτων, τη μεθοδολογική προσέγγιση για τη συλλογή των δεδομένων, την ερευνητική διαδικασία, τον τρόπο επιλογής του δείγματος και του εργαλείου συλλογής δεδομένων, καθώς και τη μέθοδο με την οποία αναλύθηκαν τα δεδομένα και προέκυψαν τα αποτελέσματα.

4.1. Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων και η συμμόρφωση με τη μεσογειακή διατροφή, για τους πολίτες του Αγρινίου.

Προκειμένου να διερευνηθεί ο παραπάνω στόχος, έχουν δημιουργηθεί τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποιοι είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων σε βιολογικό επίπεδο;
2. Ποιοι είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων σε συναισθηματικό επίπεδο;
3. Ποιοι είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων σε κοινωνικό επίπεδο;



4. Ποιοι είναι οι λοιποί παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων;
5. Ποια είναι η συμμόρφωση των πολιτών του Αγρινίου με τη μεσογειακή διατροφή;

4.2. Μεθοδολογική προσέγγιση

Η μεθοδολογική προσέγγιση που επιλέχθηκε στα πλαίσια της παρούσα έρευνας ήταν η ποσοτική. Η επιλογής της ποσοτικής έρευνας δίνει τη δυνατότητα σε έναν ερευνητή να ποσοτικοποιήσει τα δεδομένα που συλλέγει, να τα ερμηνεύσει και στη συνέχεια να τα συγκρίνει με άλλα παρόμοια αποτελέσματα (Creswell, 2016). Στην ποσοτική έρευνα τα δεδομένα που συλλέγονται μπορούν να αναλυθούν μέσα από στατιστικές τεχνικές και στη συνέχεια μπορούν να παρουσιαστούν είτε μεμονωμένα, είτε σε σύγκριση με άλλα αποτελέσματα, ή ακόμη και άλλες επιστημονικές μελέτες (Πετρογιάννης, 2008).

Στο σημείο αυτό να σημειώσουμε ότι, στη θεωρία της επιστημονικής έρευνας, πέρα από την ποσοτική έρευνα, η διεξαγωγή μιας έρευνας μπορεί να γίνει μέσα από ποιοτική προσέγγιση ή και συνδυασμό των δύο μεθόδων. Η ποιοτική έρευνα έχει ως στόχο την διερεύνηση ενός φαινομένου σε βάθος, χωρίς να επιδιώκεται η γενίκευση των αποτελεσμάτων στο γενικότερο πληθυσμό (Λεοντίδου, 2006). Από την άλλη πλευρά, η επιλογή και των δύο μεθόδων, αποκαλείται και ως μεικτή έρευνα και έχει ως στόχο η μια προσέγγιση να λειτουργεί συμπληρωματικά στην άλλη, ώστε να εξασφαλίζεται η μεγαλύτερη ακρίβεια των ευρημάτων που προκύπτουν (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

4.3. Ερευνητική διαδικασία

Η ερευνητική διαδικασία αποτελεί μια σειρά από βήματα, μέσω των οποίων επιλέγονται τα άτομα που θα συμμετάσχουν στην έρευνα, εξασφαλίζονται όλες οι απαιτούμενες άδειες και στη συνέχεια συλλέγονται τα δεδομένα. Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας, η ερευνητική διαδικασία περιλάμβανε τα ακόλουθα στάδια:

- Το πρώτο στάδιο αναφέρεται στον προσδιορισμό των συμμετεχόντων στην έρευνα. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 110 άτομα που διαμένουν στην πόλη



- του Αγρινίου. Ο τρόπος επιλογής των ατόμων περιγράφεται εκτενέστερα σε επόμενη ενότητα του παρόντος κεφαλαίου.
- Το δεύτερο στάδιο της ερευνητικής διαδικασίας σχετίζεται με πιθανές άδειες που θα πρέπει να εξασφαλιστούν για τη διεξαγωγή της έρευνας. Στην προκειμένη περίπτωση δεν απαιτήθηκε κάποια ειδική άδεια για την πρόσβαση στο δείγμα της έρευνας. Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους συμμετέχοντες πραγματοποιήθηκε ενημέρωση για τους στόχους της έρευνας και διασφάλισης της ανωνυμίας τους και εφόσον επιθυμούσαν μπορούσαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο.
 - Στο τρίτο στάδιο, προσδιορίζονται οι πληροφορίες που συλλέγονται. Για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι μετρήσεις απόψεων, όπου το ερωτηματολόγιο αποτελείται από ερωτήσεις οι οποίες απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα και εν συνεχεία, οι συμμετέχοντες διατυπώνουν τις απόψεις τους στις συγκεκριμένες ερωτήσεις (Bryman, 2016).
 - Το τέταρτο στάδιο της ερευνητικής διαδικασίας αναφέρεται στο εργαλείο συλλογής δεδομένων. Το εργαλείο συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ερωτηματολόγιο, το οποίο αποτελούταν από τρία επιμέρους σκέλη. Πρόκειται για δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές τους επιλογές και η συμμόρφωση με τη μεσογειακή διατροφή. Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζεται εκτενέστερα σε επόμενη ενότητα, ενώ βρίσκεται και στο Παράρτημα της παρούσας πτυχιακής εργασίας.
 - Στο τελευταίο στάδιο, πραγματοποιείται η έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από τις 13 Μαΐου έως 30 Αυγούστου 2019.

4.4. Δείγμα – δειγματοληψία

Για την επιλογή του δείγματος μιας έρευνας, θα πρέπει πρώτα να προσδιοριστεί ο πληθυσμός στόχος. Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας, ο πληθυσμός στόχος ήταν οι πολίτες του Αγρινίου. Ως πληθυσμός στόχος ορίζεται μια υποομάδα του πληθυσμού η οποία έχει ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά τα οποία επιθυμεί να μελετήσει ένας ερευνητής. Το δείγμα αποτελείται από μια υποομάδα του πληθυσμού στόχου.



Για την επιλογή του δείγματος χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της δειγματοληψίας χωρίς πιθανότητα, όπου επιλέγονται άτομα τα οποία είναι πρόθυμα να συμμετάσχουν στην έρευνα. Στην δειγματοληψία χωρίς πιθανότητα περιλαμβάνονται επιμέρους μέθοδοι για τον προσδιορισμό του δείγματος, όπως η μέθοδος της βολικής δειγματοληψίας και η δειγματοληψία χιονοστιβάδα. Η επιλογή του δείγματος στην παρούσα έρευνα έγινε με τη μέθοδο της βολικής δειγματοληψίας, όπου επιλέχθηκαν άτομα τα οποία ήταν εύκολο να προσεγγιστούν από την ερευνήτρια και είχαν πρόθεση να συμμετάσχουν στην έρευνα ύστερα από ενημέρωση από την ίδια για τους στόχους της έρευνας.

Αναφορικά με τη δειγματοληψία χιονοστιβάδα, αποτελεί μια ακόμη δειγματοληψία χωρίς πιθανότητα, όπου επιλέγονται κάποια άτομα για να συμμετάσχουν στην έρευνα και στη συνέχεια αυτοί προτείνουν και άλλα άτομα και ούτω καθεξής με αποτέλεσμα να συμπληρώνεται το απαραίτητο δείγμα (Bryman, 2016).

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 110 κάτοικοι του Αγρινίου.

4.5. Εργαλείο συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο. Η επιλογή του ερωτηματολογίου γίνεται για δύο βασικούς λόγους. Αρχικά, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τυποποιημένες ερωτήσεις, γεγονός που δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ερμηνεύσουν τις ερωτήσεις με τον ίδιο τρόπο, κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσής του. Ο δεύτερος λόγος επιλογής του ερωτηματολογίου είναι ότι αποτελεί μια απλή και άμεση προσέγγιση για τη μελέτη στάσεων και απόψεων, όπως συμβαίνει άλλωστε και στην περίπτωση της παρούσας ερευνητικής μελέτης (Robson, 2010).

Το ερωτηματολόγιο που επιλέχθηκε στην συγκεκριμένη έρευνα προέρχεται από άλλες επιστημονικές έρευνες¹, καθώς και μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε. Η συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή διερευνήθηκε με το

¹ Fotopoulos C, Krystallis A, Vassallo M, & Pagiaslis A, (2009). Food choice questionnaire revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite*, 52, 199-208.



Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Διαιτητικής Πρόσληψης (The Mediterranean Diet Score)². Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από τα αγγλικά στα ελληνικά και στη συνέχεια έγιναν οι απαραίτητες προσαρμογές.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 3 επιμέρους άξονες και ερωτήσεις, οι οποίοι είναι οι ακόλουθοι:

- ✓ Ο πρώτος άξονας περιλαμβάνει 11 ερωτήσεις που σχετίζονται με τα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα. Στις συγκεκριμένες ερωτήσεις περιλαμβάνονται και στοιχεία που καθορίζουν τους λοιπούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές, όπως η ηλικία και το φύλο.
- ✓ Ο δεύτερος άξονας περιλαμβάνει 36 ερωτήσεις που σχετίζονται με τους παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων και έχουν βιολογικό, συναισθηματικό και κοινωνικό αντίκτυπο. Οι ερωτήσεις είναι κλειστού τύπου και οι απαντήσεις δίνονται σύμφωνα με τη μέθοδο Likert (1= καθόλου σημαντικό έως 7=πολύ σημαντικό).
- ✓ Ο τελευταίος άξονας αποτελείται από 11 κατηγορίες τροφίμων σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο συχνότητας διαιτητικής πρόληψης και οι ερωτήσεις είναι κλειστού τύπου.

Τέλος, οι συμμετέχοντες απάντησαν το ερωτηματολόγιο εφόσον ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας και ότι η συμμετοχή τους σε αυτή ήταν ανώνυμη και εθελοντική. Το ερωτηματολόγιο βρίσκεται στο Παράρτημα της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

4.6. Η Συχνότητα Διαιτητικής Πρόσληψης (Mediterranean Diet Score)

² Panagiotakos D, Pitsavos C, Arvaniti F, Stefanadis C, (2007). Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults, the accuracy of the MedDietScore. *Preventive Medicine*, 44(4):335–340.



Το ερωτηματολόγιο συχνότητας της διαιτητικής πρόσληψης αποτελείται από 11 κατηγορίες τροφίμων οι οποίες είναι οι εξής:

- Μη ραφινρισμένα δημητριακά,
- Πατάτες,
- Φρούτα και χυμοί,
- Λαχανικά και σαλάτες,
- Όσπρια,
- Ψάρι και σούπες,
- Κόκκινο κρέας και παράγωγα προϊόντα,
- Πουλερικά,
- Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα,
- Χρήση ελαιόλαδου κατά το μαγείρεμα,
- Αλκοολούχα ποτά.

Σε κάθε μια από αυτές τις κατηγορίες υπάρχει μια βαθμολογία από το μηδέν έως το πέντε, με βάση τη σπουδαιότητά τους στη μεσογειακή διατροφική πυραμίδα. Όσο πιο ψηλή είναι η βαθμολογία ανά κατηγορία τροφίμων, τόσο πιο κοντά βρισκόμαστε στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Σημειώνεται ότι, σε περιπτώσεις όπως η χρήση αλκοόλ, η βαθμολόγηση είναι αντίστροφη, σε σχέση με κατηγορίες όπου η καθημερινή ή τακτική λήψη των τροφών θεωρείται αναγκαία. Για παράδειγμα, όσο λιγότερο αλκοόλ καταναλώνει ένας άνθρωπος σε εβδομαδιαία βάση, τόσο υψηλότερη βαθμολογία λαμβάνει σύμφωνα με το μοντέλο της διαιτητικής πρόσληψης.

Η βαθμολογία που μπορεί να λάβει κάποιος μέσα από το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι από 1 έως 55. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία του ατόμου, τόσο μεγαλύτερη είναι η προσήλωση με τη μεσογειακή διατροφή (Panagiotakos, Pitsavos, Arvaniti, & Stefanadis, 2007).

4.7. Εγκυρότητα του ερευνητικού εργαλείου

Με την έννοια της εγκυρότητας του ερευνητικού εργαλείου αποτυπώνεται ο βαθμός στον οποίο οι ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο είναι έγκυρες, δηλαδή



απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα και επομένως στον σκοπό της παρούσας έρευνας. Ο έλεγχος της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου έγινε μέσω της εγκυρότητας του περιεχομένου, όπου κάθε βασική ερώτηση αντιστοιχεί σε κάποιο ερευνητικό ερώτημα (Creswell, 2016).

Ο έλεγχος εγκυρότητας του εργαλείου συλλογής δεδομένων, είναι ο εξής:

- Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα συνδέεται με τις ερωτήσεις 4, 9, 10, 14, 18, 22, 25, 27, 29, 30, του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου.
- Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα συνδέεται με τις ερωτήσεις 3, 7, 8, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 33, 34, του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου.
- Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα συνδέεται με τις ερωτήσεις 1, 2, 5, 6, 11, 12, 15, 19, 20, 23, 28, 32, 35, 36, του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου.
- Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα συνδέεται με ερωτήσεις από το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου (φύλο, ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης).
- Το πέμπτο ερευνητικό ερώτημα συνδέεται με το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου.

4.8. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων επιλέχθηκε η περιγραφική και επαγωγική στατιστική. Η περιγραφική στατιστική επιλέγεται σε μια έρευνα όταν ο ερευνητής επιθυμεί να μελετήσει τις απόψεις και τάσεις που προκύπτουν από κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου. Στην περιγραφική στατιστική η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιείται μέσα από τον υπολογισμό δεικτών όπως ο μέσος όρος, η τυπική απόκλιση, η διακύμανση και το εύρος. Η ανάλυση των δεδομένων από την παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε με τον υπολογισμό της απόλυτης συχνότητας και της έκφρασής τους επί τοις εκατό. Αναφορικά με την επαγωγική στατιστική πραγματοποιήθηκε έλεγχος με βάση το συντελεστή Pearson για τη συσχέτιση των μεταβλητών (Creswell, 2016).

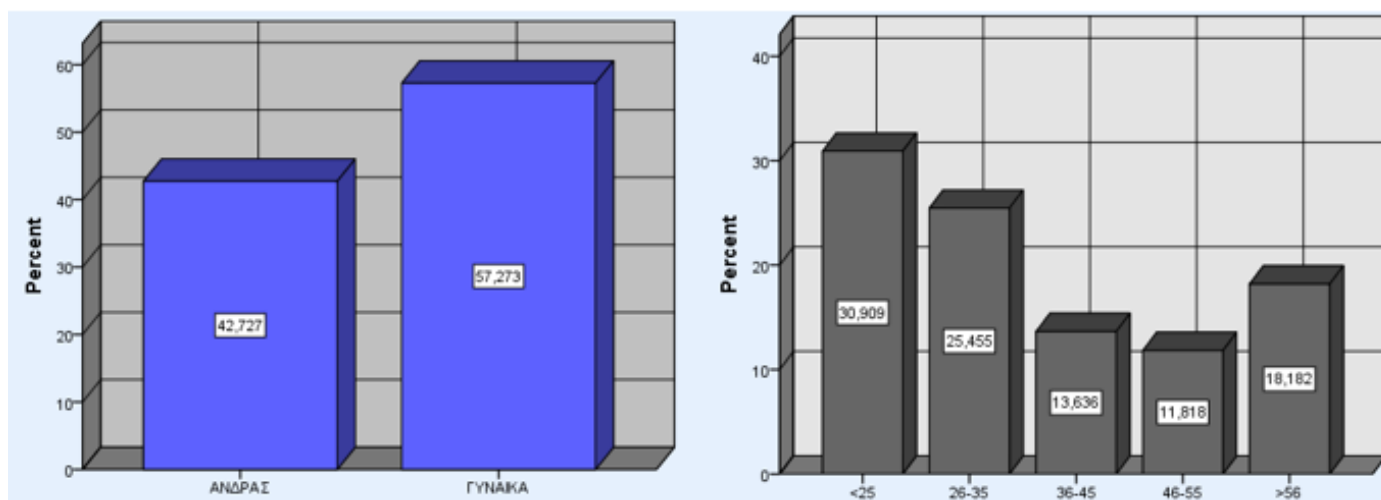
Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS Statistics 20.

5. Αποτελέσματα έρευνας

Στο κεφάλαιο που ακολουθεί παρουσιάζονται από τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται ανά ερευνητικό ερώτημα. Πρώτα απ' όλα παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά που συνθέτουν το δημογραφικό προφίλ των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Αρχικά, οι συμμετέχοντες έδωσαν πληροφορίες που σχετίζονται με το φύλο τους, την ηλικία, σωματικά χαρακτηριστικά, την οικογενειακή τους κατάσταση, τον τόπο διαμονής, το επίπεδο εκπαίδευσης, αλλά και τις συνθήκες απασχόλησής τους.

Στο γράφημα που ακολουθεί παρουσιάζεται η κατανομή των συμμετεχόντων ανά φύλο και ηλικία



Γράφημα 5-1 Κατανομή των συμμετεχόντων στην έρευνα με βάση το φύλο και την ηλικία

Όπως παρατηρείται το ποσοστό των ανδρών που συμμετείχαν στην έρευνα ανήλθε σε 43% περίπου ενώ το υπόλοιπο 57% ήταν γυναίκες. Αναφορικά με την ηλικία τους, περίπου οι μισοί συμμετέχοντες ήταν μικρότεροι από 35 ετών και ειδικότερα, το ποσοστό 31% περίπου ήταν έως 25 ετών, ενώ το 25,5% ήταν ηλικίας μεταξύ 26 και 35 ετών. Μεταξύ 36 και 45 ετών ήταν το 13,6% των συμμετεχόντων στην έρευνα, ενώ το 11,8%



ήταν μεταξύ 46 και 55 ετών. Ωστόσο, υπήρξε και ένα αξιοσημείωτο ποσοστό 18,2% όπου είχαν ηλικία μεγαλύτερη των 56 χρόνων. Από τις ηλικίες των συμμετεχόντων στην έρευνα παρατηρείται ότι υπάρχει μια διακύμανση μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και επομένως, τα αποτελέσματα που προκύπτουν θα μπορούν να γενικευτούν με μεγαλύτερη ακρίβεια στον πληθυσμό στόχο.

Στη συνέχεια, οι ερωτηθέντες ανέφεραν τα σωματικά τους χαρακτηριστικά, όπως είναι το σωματικό βάρος και το ύψος τους. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται ομαδοποιημένα στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 5-1 Κατανομή συμμετεχόντων στην έρευνα με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος

| Δείκτης Μάζας Σώματος | Απαντήσεις (N) | Ποσοστό (%) |
|------------------------------------|----------------|-------------|
| $\Delta\text{ΜΣ} < 18,5$ | 1 | 0,91% |
| $18,5 \leq \Delta\text{ΜΣ} < 24,9$ | 50 | 45,45% |
| $24,9 \leq \Delta\text{ΜΣ} < 29,9$ | 51 | 46,36% |
| $29,9 \leq \Delta\text{ΜΣ} < 35$ | 8 | 7,27% |
| $35 \leq \Delta\text{ΜΣ} < 40$ | 0 | 0% |
| $\Delta\text{ΜΣ} \geq 40$ | 0 | 0% |
| Σύνολο | 110 | 100% |

Από τη θεωρία, ο φυσιολογικός δείκτης μάζας σώματος ($\Delta\text{ΜΣ}$) είναι μεταξύ 18,5 και 24,9. Παρατηρείται ότι οι μισοί συμμετέχοντες στην έρευνα έχουν φυσιολογικό $\Delta\text{ΜΣ}$ ενώ, ένα παρόμοιο ποσοστό παρουσιάζεται υπέρβαρο. Μόλις ένας συμμετέχοντας στην έρευνα έχει $\Delta\text{ΜΣ}$ μικρότερο από 18,5 και χαρακτηρίζεται ως ελλιποβαρής, ενώ το ποσοστό 7,27% θεωρείται παχύσαρκο. Σημειώνεται ότι, δεν υπάρχει κανένας που να θεωρείται παχύσαρκος δευτέρου ή τρίτου βαθμού με βάση τον $\Delta\text{ΜΣ}$.

Οι επόμενες 3 ερωτήσεις, αφορούσαν στοιχεία της οικογενειακής κατάστασης των συμμετεχόντων στην έρευνα. Πρόκειται για την οικογενειακή τους κατάσταση, τα άτομα που απαριθμεί η οικογένειά τους και σε ποια ηλικία έχουν παιδιά, εφόσον υπάρχουν. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται συνοπτικά στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 5-2 Οικογενειακό προφίλ συμμετεχόντων στην έρευνα

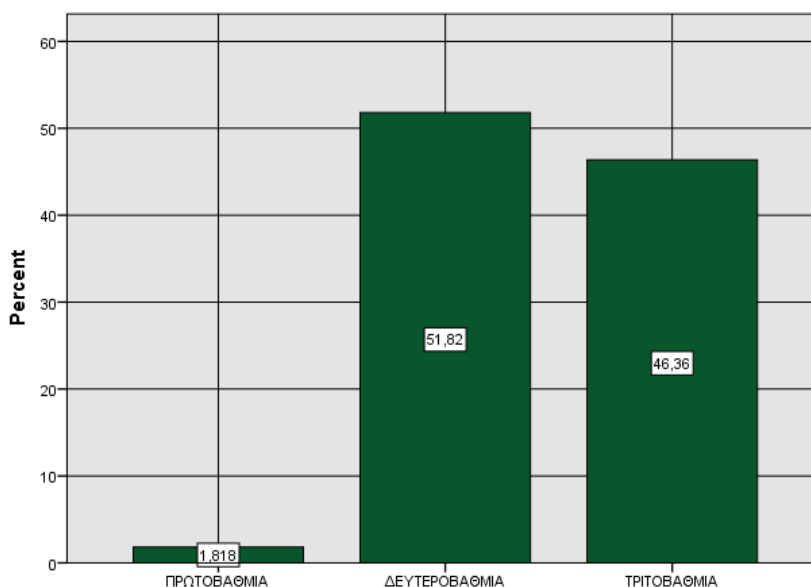


| Οικογενειακή κατάσταση | Οικογενειακή κατάσταση | | Μέλη της οικογένειας | Μέλη της οικογένειας | | Ηλικία παιδιών | Ηλικία παιδιών | |
|------------------------|------------------------|------|----------------------|----------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| | N | % | | N | % | | N | % |
| Παντρεμένος/-η | 42 | 38,2 | 1 | 13 | 11,8% | Όχι | 74 | 67,3% |
| Ελεύθερος/-η | 42 | 38,2 | 2 | 27 | 24,5% | 1-2 ετών | 6 | 5,4% |
| Διαζευγμένος/-η | 9 | 8,2 | 3 | 25 | 22,7% | 3-8 ετών | 7 | 6,4% |
| Μένω με σύντροφο | 17 | 15,4 | 4 | 25 | 20% | 9-12 ετών | 7 | 6,4% |
| | | | >4 | 23 | 21% | 13-17 ετών | 16 | 14,5% |
| Σύνολο | 110 | 100 | | 110 | 100 | | 110 | 100 |

Όπως παρατηρείται, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είναι είτε παντρεμένοι, είτε ελεύθεροι. Μάλιστα, έχουν τα ίδια ποσοστά, καθώς αυτοί που δήλωσαν μια από τις δύο καταστάσεις ανέρχονται περίπου σε 38%. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες δήλωσαν είτε διαζευγμένοι σε ποσοστό 8,2%, είτε ότι μένουν με σύντροφο σε ποσοστό 15,4%. Αναφορικά με τα μέλη από τα οποία απαρτίζεται η οικογένειά τους, το 25% περίπου απάντησε ότι η οικογένειά τους αποτελείται από 2 μέλη και το 23% περίπου από 3 μέλη. Ακολούθως, το ποσοστό 21% απάντησε ότι η οικογένειά τους απαρτίζεται από περισσότερα από 4 άτομα, ενώ το 20% των ερωτηθέντων μένουν σε σπίτι με 4 ακριβώς άτομα. Μόλις το ποσοστό 12% περίπου δήλωσε ότι μένουν μόνοι τους. Τέλος, σε ερώτηση εάν έχουν παιδιά και σε ποιες ηλικίες, το 67,3% απάντησε ότι δεν έχει παιδιά σε ηλικίες έως 17 ετών, ενώ το 15% περίπου δήλωσε ότι έχει παιδιά μεταξύ 13 και 17 ετών. Σε ποσοστά 6,4% οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι έχουν παιδιά ηλικιών μεταξύ 3-8 και 9 έως 12 ετών, ενώ το 5,4% έχει παιδιά ηλικίας μεταξύ ενός και 2 ετών.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες δήλωσαν τον τόπο διαμονής του. Η έρευνα διενεργήθηκε στην πόλη του Αγρινίου και επομένως, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν ως τόπο διαμονής το Αγρίνιο.

Σε επόμενη ερώτηση ζητήθηκε το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων, παρουσιάζονται στο επόμενο γράφημα.



Γράφημα 5-2 Επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων στην έρευνα

Σε ποσοστό 52% περίπου, οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ενώ το 46,3% δήλωσαν ότι έχει ολοκληρώσει εκπαίδευση στην τρίτη βαθμίδα. Ωστόσο, υπολογίστηκε και ένα ποσοστό 2% περίπου, το οποίο δήλωσε ότι είτε έχει ολοκληρώσει την πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η εργασιακή κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα, καθώς και το μηνιαίο εισόδημα του νοικοκυριού στο οποίο διαμένουν.

Πίνακας 5-3 Κατάσταση εργασίας και μηνιαίο εισόδημα νοικοκυριού, συμμετεχόντων στην έρευνα

| Κατάσταση εργασίας | Απαντήσεις (N) | Ποσοστό (%) | Μηνιαίο εισόδημα νοικοκυριού | Απαντήσεις (N) | Ποσοστό (%) |
|--------------------|----------------|-------------|------------------------------|----------------|-------------|
| Πλήρης απασχόληση | 35 | 31,8% | <1.000€ | 25 | 22,7% |
| Μερική απασχόληση | 29 | 26,4% | 1.000€ - 1.500€ | 37 | 33,6% |
| Αυτό-απασχόληση | 8 | 7,3% | 1.500€ - 2.000€ | 21 | 19,1% |



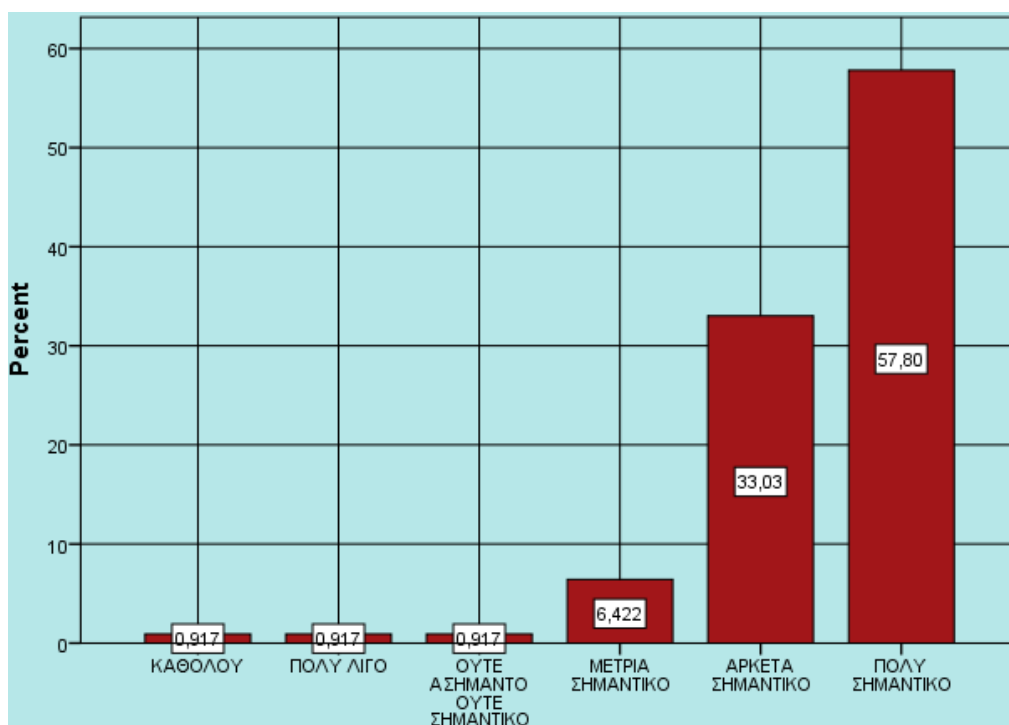
| | | | | | |
|---------------|------------|-------------|--------------------------------|------------|-------------|
| Οικιακά | 21 | 19,1% | >2.000€ | 18 | 16,4% |
| Συνταξιούχος | 8 | 7,2% | Δε γνωρίζω / καμία απάντηση | 9 | 8,2% |
| Άλλη | 9 | 8,2% | | | |
| Σύνολο | 110 | 100% | | 110 | 100% |

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν μισθωτοί, είτε σε καθεστώς πλήρους απασχόλησης, είτε μερικής απασχόλησης. Τα αντίστοιχα ποσοστά ανήλθαν σε 32% και 26% περίπου. Μόλις το ποσοστό 7% περίπου δήλωσε ότι είχε δική του επιχείρηση, ενώ εάν αντίστοιχο ποσοστό αποτελούταν από συνταξιούχους. Σε ποσοστό 19% περίπου οι συμμετέχοντες στην έρευνα απάντησαν ότι ασχολούνται με τα οικιακά, ενώ σημειώθηκε και ένα ποσοστό 8,2% όπου δήλωσαν ότι έχουν κάποια άλλη απασχόληση. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι ήταν άνεργοι ή φοιτητές. Όσον αφορά το μηνιαίο εισόδημα του νοικοκυριού τους, η υψηλότερη απάντηση παρατηρήθηκε στη βαθμίδα 1.000€ με 1.500€ με ποσοστό 34% περίπου. Ακολουθώντας, σε ποσοστό 23% περίπου οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι το μηνιαίο τους εισόδημα ανέρχεται μέχρι 1.000€, ενώ το 19% λαμβάνει εισόδημα μεταξύ 1.500€ και 2.000€ μηνιαίως. Επιπλέον, σε ποσοστό 16% περίπου το μηνιαίο τους εισόδημα ξεπερνά τις 2.000€, ενώ το 8,2% απάντησε ότι είτε δεν γνωρίζει, είτε δεν ήθελε να δώσει κάποια απάντηση.

Στη συνέχεια του κεφαλαίου, η ανάλυση και παρουσίαση των δεδομένων πραγματοποιείται με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που έχουν τεθεί στην παρούσα ερευνητική εργασία.

Το **πρώτο ερευνητικό ερώτημα** είχε ως στόχο να διερευνήσει τους βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων των συμμετεχόντων. Όπως ήδη αναφέρθηκε και κατά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων και έχουν βιολογικό υπόβαθρο σχετίζονται με τη διατήρηση της υγείας του οργανισμού και τη λήψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, αλλά και με τις αισθήσεις που ελκύονται από την επιλογή και κατανάλωση των τροφίμων.

Το γράφημα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα κατά πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι γευστικά.



Γράφημα 5-3 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να είναι γευστικά

Παρατηρείται ότι, σε ποσοστό 58% περίπου οι ερωτηθέντες θεωρούν πολύ σημαντικό παράγοντα την γευστική απόλαυση που θα έχει ένα τρόφιμο προκειμένου να το επιλέξουν. Εξίσου αξιοσημείωτο είναι και το ποσοστό 33% περίπου που θεωρεί τη γεύση ως αρκετά σημαντικό παράγοντα κατά την επιλογή ενός τροφίμου. Οι υπόλοιπες απαντήσεις έχουν από μηδενικά ποσοστά, έως 6,5%. Κανένας από τους συμμετέχοντες δεν θεωρεί τη γεύση ως λίγο σημαντικό παράγοντα στην επιλογή των τροφίμων, ενώ μόλις από 1% απάντησαν ότι η γεύση δεν είναι καθόλου, είναι αδιάφορη ή πολύ λίγο σημαντική για την επιλογή ενός τροφίμου. Τέλος, σε ποσοστό 6,5% περίπου η σπουδαιότητα της γεύσης είναι μέτρια.

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η σημαντικότητα που αποδίδουν οι συμμετέχοντες στην έρευνα, σε διάφορα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την πρόσληψη των απαραίτητων συστατικών για τον οργανισμό, έτσι ώστε να επηρεάζει τις διατροφικές τους επιλογές.



Πίνακας 5-4 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να αποτελούνται από διάφορα θρεπτικά συστατικά

| Απαντήσεις | Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------|----------------|------------|---------------------------------|------------|--------------------|------------|
| | Περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ακατέργαστα υλικά | | Είναι θρεπτικά | | Περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα | | Υψηλό σε πρωτεΐνες | |
| | Απαντήσεις (N) | Ποσοστό (%) | N | % | N | % | N | % |
| Καθόλου | 3 | 2,7 | 0 | 0 | 2 | 1,8 | 0 | 0 |
| Πολύ λίγο | 4 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Λίγο | 12 | 10,9 | 3 | 2,7 | 10 | 9,1 | 6 | 5,5 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 23 | 20,9 | 4 | 3,6 | 19 | 17,3 | 15 | 13,6 |
| Μέτρια σημαντικό | 25 | 22,7 | 25 | 22,7 | 27 | 24,5 | 21 | 19,1 |
| Αρκετά σημαντικό | 25 | 22,7 | 39 | 35,5 | 30 | 27,3 | 28 | 25,5 |
| Πολύ σημαντικό | 18 | 16,5 | 39 | 35,5 | 22 | 20 | 40 | 36,3 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 |

Στην πρώτη ερώτηση, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ποιο βαθμό θεωρούν σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ακατέργαστα υλικά. Όπως διαπιστώνεται η επιλογή τροφίμων δε επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από την περιεκτικότητα των τροφίμων. Μόλις τα ποσοστά 23% περίπου και 16,5% απάντησαν ότι η περιεκτικότητα των τροφίμων σε φυτικές ίνες και ακατέργαστα υλικά, διαδραματίζουν αρκετά και πολύ σημαντικό ρόλο για την επιλογή των τροφίμων. Ένα ποσοστό επίσης 23% απάντησε ότι είναι μέτρια σημαντικό τα τρόφιμα να περιέχουν

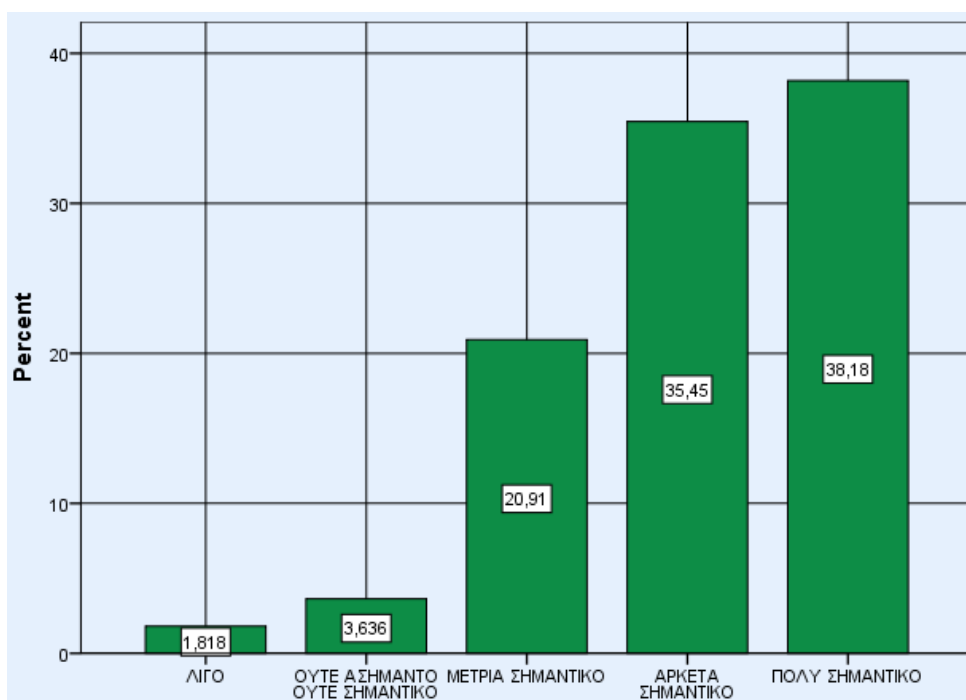


φυτικές ίνες και ακατέργαστα υλικά, ενώ τα ποσοστά 21% περίπου και 11% απάντησαν αδιάφορο και λίγο σημαντικό αντίστοιχα.

Αντίστοιχη τάση παρουσιάζεται και σε ερώτηση, για τη σημαντικότητα που αποδίδουν στις βιταμίνες και τα τρόφιμα. Τα ποσοστά 27,3% και 20% απάντησαν ότι το να περιέχει ένα τρόφιμο βιταμίνες και μέταλλα είναι αρκετά και πολύ σημαντικός παράγοντας αντίστοιχα προκειμένου να το επιλέξουν. Υπάρχουν ωστόσο και δύο αξιοσημείωτα ποσοστά 24,5% και 17,3% βάσει των οποίων οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι το να περιέχουν βιταμίνες τα τρόφιμα είναι, μέτρια σημαντικό ή αδιάφορο ως προς την επιλογή τους. Σημειώνεται ότι, μόλις το 2% περίπου και 9% απάντησαν ότι οι βιταμίνες και τα μέταλλα θεωρούνται καθόλου ή λίγο σημαντικά για την επιλογή των τροφίμων.

Η ύπαρξη πρωτεϊνών και το γεγονός ότι τα τρόφιμα θα πρέπει να είναι θρεπτικά παρουσιάζουν μια θετική τάση, καθώς από ένα ποσοστό 35% περίπου θεωρούν πολύ σημαντικούς τους συγκεκριμένους παράγοντες για την επιλογή των τροφίμων. Αντίστοιχα, αρκετά πολύ απάντησαν τα ποσοστά 25,5% και 35,5%. Από την άλλη πλευρά, ούτε ασήμαντο αλλά ούτε και σημαντικό απάντησαν τα ποσοστά 13,6% και 3,6% για την ύπαρξη πρωτεϊνών και θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα αντίστοιχα, ενώ και στις δύο περιπτώσεις κανείς δεν απάντησε καθόλου ή πολύ λίγο σημαντικό.

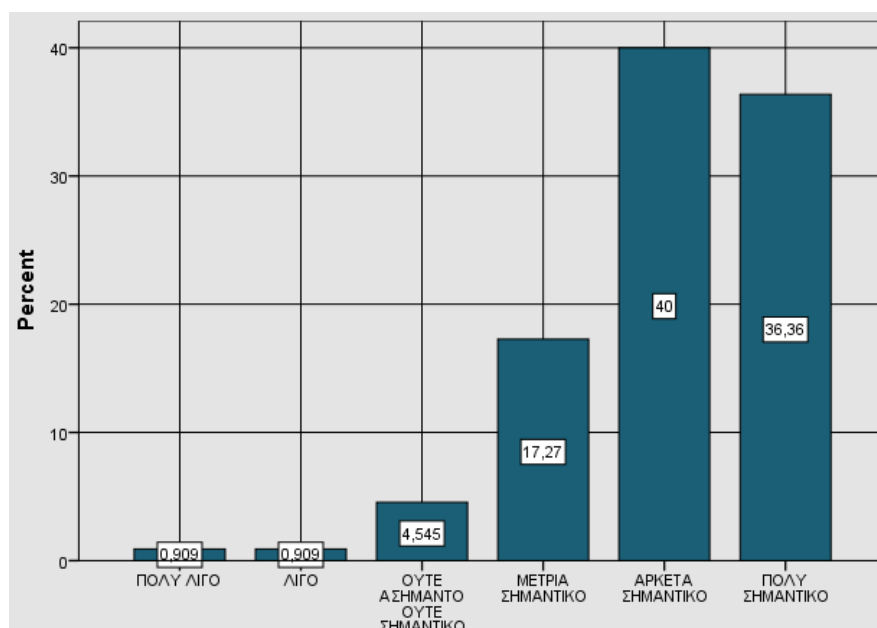
Στην επόμενη ερώτηση, οι συμμετέχοντες δήλωσαν κατά πόσο η μυρωδιά ενός τροφίμου μπορεί να επηρεάσει την επιλογή του. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν παρουσιάζονται στο ακόλουθο γράφημα.



Γράφημα 5-4 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να μυρίζουν ωραία

Η ωραία μυρωδιά αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα για την επιλογή ενός τροφίμου. Όπως παρατηρείται και από το σχετικό γράφημα, μόλις για ένα ποσοστό 5% περίπου δεν έχει κάποια σημασία η μυρωδιά του τροφίμου ως προς την επιλογή του. Το υπόλοιπο ποσοστό αποδίδει έστω ένα βαθμό μέτριας σημαντικότητας στο γεγονός ότι τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν ωραία μυρωδιά. Ως μέτρια σημαντικός παράγοντας στην επιλογή του τροφίμου, η μυρωδιά ανέρχεται περίπου σε 21%. Σε ποσοστό 36% περίπου, η ωραία μυρωδιά των τροφίμων θεωρείται αρκετά σημαντική, ενώ για το ποσοστό 38,2% η μυρωδιά είναι πολύ σημαντική για την απόφαση κατανάλωσης του τροφίμου.

Πέρα από την αίσθηση της όσφρησης, σημαντικό ρόλο στην επιλογή ενός τροφίμου φαίνεται να διαδραματίζει και η αίσθηση της αφής, με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης ερώτησης να αποτυπώνονται στη συνέχεια.



Γράφημα 5-5 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να έχουν ευχάριστη υφή

Σε ποσοστό 40%, η ωραία υφή ενός τροφίμου είναι αρκετά σημαντική για την απόκτησή του, ενώ ένα εξίσου υψηλό ποσοστό (36,4%), αποδίδει ακόμη υψηλότερη σπουδαιότητα στην υφή του. Από την άλλη πλευρά, μόλις από ένα ποσοστό 1% θεωρεί ότι η υφή ενός τροφίμου μπορεί να επηρεάσει πολύ λίγο και λίγο την απόφασή του για κατανάλωση του, ενώ κανένας από τους συμμετέχοντες δεν απάντησε καθόλου στη συγκεκριμένη ερώτηση.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα, για το πόσο σημαντικό θεωρούν για ένα τρόφιμο, να φαίνεται ωραίο, αλλά και να κάνει καλό στο δέρμα, τα μαλλιά, τα δόντια, κ.λπ.

Πίνακας 5-5 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό είναι τα τρόφιμα να φαίνονται ωραία και να κάνουν καλό στο σώμα

| Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | |
|--|-------------------|---|
| Απαντήσεις | Να φαίνεται ωραίο | Καλό για το δέρμα, δόντια, μαλλιά, νύχια, κ.λπ. |

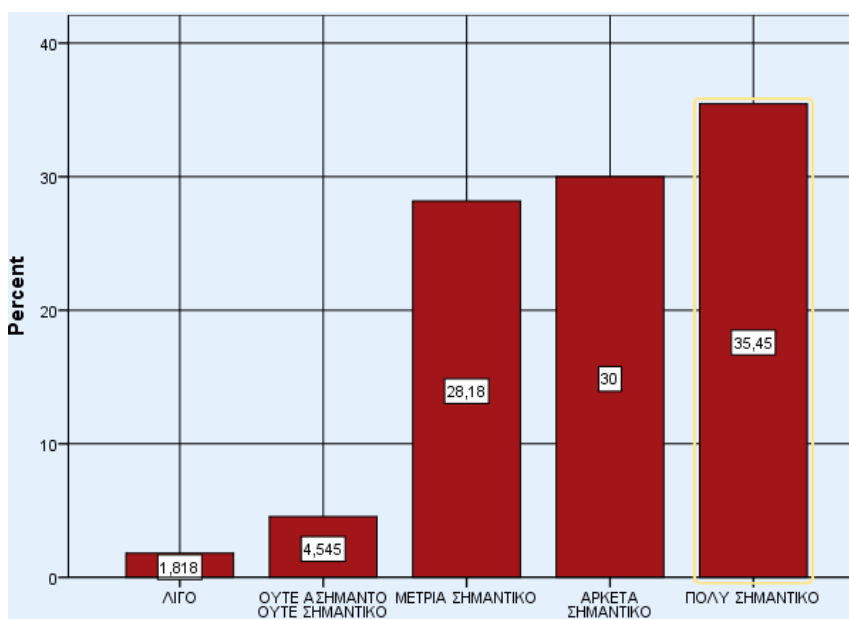


| | N | % | N | % |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Καθόλου | 0 | 0 | 1 | 0,9 |
| Πολύ λίγο | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 |
| Λίγο | 1 | 0,9 | 2 | 1,8 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 2 | 1,8 | 4 | 3,6 |
| Μέτρια σημαντικό | 18 | 16,4 | 19 | 17,3 |
| Αρκετά σημαντικό | 33 | 30 | 45 | 40,9 |
| Πολύ σημαντικό | 55 | 50 | 38 | 34,6 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 |

Η γενικότερη αίσθηση που αφήνει ένα τρόφιμο θεωρείται πολύ σημαντική για την απόκτησή του. Οι μισοί από τους συμμετέχοντες στην έρευνα απάντησαν ότι είναι πολύ σημαντικό ένα τρόφιμο να φαίνεται ωραίο, προκειμένου να το καταναλώσουν. Ένα εξίσου υψηλό ποσοστό 30%, απάντησε αρκετά σημαντικό, ενώ το 16,4% απάντησε μέτρια σημαντικό. Σημειώνεται ότι η εμφάνιση του τροφίμου έχει έστω έναν ελάχιστο βαθμό σημαντικότητας για τους καταναλωτές, καθώς κανένας από τους συμμετέχοντες δεν απάντησε καθόλου, ενώ μόλις από ένα ποσοστό 1% περίπου απάντησε πολύ λίγο και λίγο.

Όσον αφορά την επίδραση των τροφίμων στον οργανισμό, σε ποσοστό 41%, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι είναι αρκετά σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να κάνουν καλό στα δόντια, τα μαλλιά, το δέρμα και γενικότερα στον οργανισμό, ενώ το 34,6% απάντησε ότι κάτι τέτοιο είναι πολύ σημαντικό. Από την άλλη πλευρά, μόλις από ένα ποσοστό 1% περίπου θεωρεί ότι η επίδραση των τροφίμων στην εικόνα του οργανισμού είναι καθόλου ή πολύ λίγο σημαντική.

Η διατήρηση της υγείας του οργανισμού αποτελεί επίσης ένα βιολογικό παράγοντα για την επιλογή τροφίμων, σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας, τα αποτελέσματα παρουσιάζονται μέσα από το επόμενο γράφημα.



Γράφημα 5-6 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να τους κρατούν υγιείς

Όπως παρατηρείται, η διατήρηση της υγείας του οργανισμού είναι πολύ σημαντική και αρκετά σημαντική για την επιλογή των τροφίμων, σε ποσοστά 35,5% και 30% αντίστοιχα. Το ποσοστό 28,2% αποδίδει μέτρια σπουδαιότητα στην διατήρηση της υγείας μέσα από την κατανάλωση τροφίμων, ενώ μόλις το 2% περίπου απάντησε ότι είναι λίγο σημαντικό ότι καταναλώνουν τρόφιμα με στόχο να τους κρατούν υγιείς. Σημειώνεται ότι, κανένας δεν απάντησε ότι η επιλογή τροφίμων δεν συνδέεται καθόλου με τη διατήρηση της υγείας, ενώ το 4,5% δεν είχε ούτε θετική ούτε αρνητική στάση.

Συνοψίζοντας τους βιολογικούς παράγοντες παρουσιάζονται στη συνέχεια τα περιγραφικά αποτελέσματα που προέκυψαν μέσα από τον υπολογισμό της μέσης τιμής και της τυπικής απόκλισης.

Πίνακας 5-6 Περιγραφικά αποτελέσματα αναφορικά με τους βιολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων

| Βιολογικοί παράγοντες | Μέση τιμή (μ.τ.) | Τυπική απόκλιση (τ.σ) |
|-----------------------|---------------------|--------------------------|
| Να είναι γευστικά | 6,41 | 0,94 |



| | | |
|--|------|------|
| Περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ακατέργαστα υλικά | 4,91 | 1,5 |
| Είναι θρεπτικά | 6,04 | 0,97 |
| Υψηλό σε πρωτεΐνες | 5,74 | 1,24 |
| Να μυρίζει ωραία | 6,24 | 0,95 |
| Να έχει ευχάριστη υφή | 6,04 | 0,97 |
| Να φαίνεται ωραίο | 6,24 | 0,95 |
| Να είναι καλό για το δέρμα μου, δόντια, μαλλιά, κ.λπ. | 6,41 | 0,94 |
| Να με κρατά υγιή | 5,93 | 0,99 |

Σε γενικές γραμμές, οι βιολογικοί παράγοντες θεωρούνται αρκετά σημαντικοί κατά την επιλογή τροφίμων. Η γεύση που δημιουργείται από την κατανάλωση ενός τροφίμου και το γεγονός ότι κάνει καλό στον οργανισμό αποτελούν αρκετά σημαντικούς παράγοντες με μέση τιμή 6,41 και τυπική απόκλιση 0,94. Αρκετά σημαντικό θεωρείται επίσης, να έχουν ωραία μυρωδιά και να φαίνονται ωραία (μ.τ.= 6,24 \pm 0,95), καθώς και να είναι θρεπτικά και να έχουν ευχάριστη υφή (μ.τ.= 6,04 \pm 0,97). Μέτρια σημαντικό κατά τη διαδικασία επιλογής τροφίμων θεωρείται τα τρόφιμα να τους κρατούν υγιείς (μ.τ.= 5,93 \pm 0,99), καθώς και να έχουν υψηλή πρωτεϊνική αξία (μ.τ.= 5,74 \pm 1,24). Τέλος, η περιεκτικότητα φυτικών ινών και ακατέργαστων υλικών φαίνεται να μην επηρεάζει ούτε θετικά ούτε αρνητικά την απόφαση για την επιλογή ενός τροφίμου (μ.τ.= 4,91 \pm 1,5).

Στο **δεύτερο ερευνητικό ερώτημα**, στόχος ήταν να διερευνηθούν οι απόψεις των συμμετεχόντων στην έρευνα για τους συναισθηματικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές τους επιλογές. Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα αναφορικά με το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που καταναλώνουν να βελτιώνουν τη σωματική και ψυχική τους κατάσταση.



Πίνακας 5-7 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να τους βοηθούν να διατηρήσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία

| Απαντήσεις | Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------|---------------------------------|------------|---------------------------------|------------|-----------------------------------|------------|
| | Χαμηλή θερμιδική αξία | | Χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά | | Με βοήθά να ελέγξω το βάρος μου | | Με βοήθά να αντιμετωπίσω το άγχος | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Καθόλου | 14 | 12,7 | 11 | 10 | 9 | 8,2 | 18 | 16,4 |
| Πολύ λίγο | 9 | 8,2 | 3 | 2,7 | 9 | 8,2 | 24 | 21,8 |
| Λίγο | 14 | 12,7 | 17 | 15,5 | 16 | 14,5 | 20 | 18,2 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 20 | 18,2 | 12 | 10,9 | 13 | 11,8 | 11 | 10 |
| Μέτρια σημαντικό | 23 | 20,9 | 21 | 19,1 | 20 | 18,2 | 3 | 2,7 |
| Αρκετά σημαντικό | 12 | 10,9 | 22 | 20 | 19 | 17,3 | 5 | 4,5 |
| Πολύ σημαντικό | 18 | 16,4 | 24 | 21,8 | 24 | 21,8 | 29 | 26,4 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 |

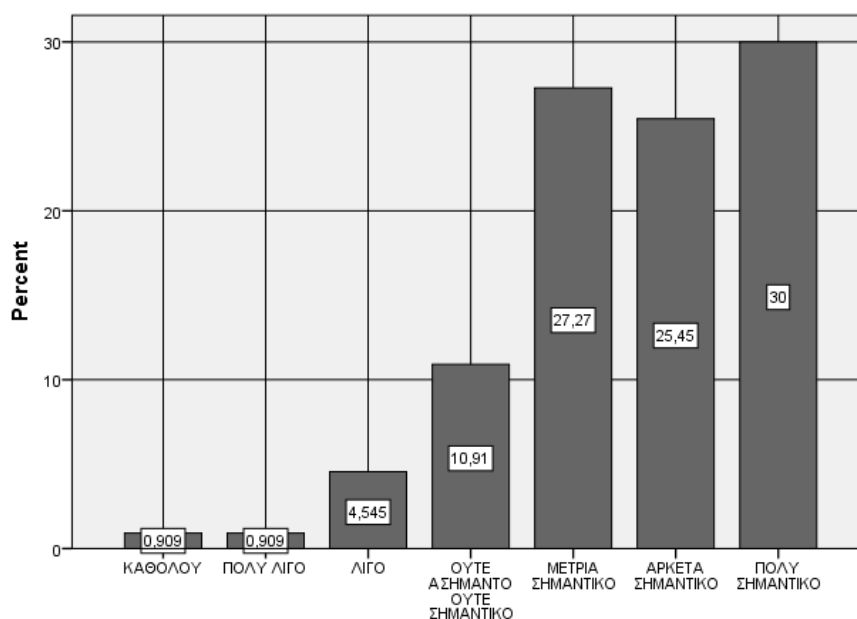
Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, δύο σημαντικοί συναισθηματικοί παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων είναι ο έλεγχος του σωματικού βάρους του ατόμου και η διατήρηση της ψυχικής του υγείας. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, η διατήρηση του σωματικού βάρους δεν φαίνεται να αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επιλογή των τροφίμων. Μόλις το 22% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι το να διατηρήσεις το βάρος σου είναι πολύ σημαντικό. Αντίστοιχο ήταν το ποσοστό που απάντησε ότι επιλέγει τροφές με βάση τη χαμηλή περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, ενώ η κατανάλωση τροφίμων με χαμηλή θερμιδική αξία θεωρήθηκε πολύ σημαντική μόνο για το 16,4% των ερωτηθέντων. Σε γενικές γραμμές παρατηρείται μια ίση κατανομή στις ερωτήσεις που σχετίζονται με τον έλεγχο του σωματικού βάρους και την κατανάλωση τροφίμων με χαμηλά λιπαρά και θερμίδες. Μάλιστα, από ένα ποσοστό 8,2% απάντησε ότι



δεν θεωρεί καθόλου σημαντικό ή πολύ λίγο σημαντικό το γεγονός ότι η κατανάλωση τροφίμων μπορεί να επηρεάσει το σωματικό τους βάρος. Αντίστοιχα, το 13% περίπου δεν θεωρεί καθόλου σημαντικό παράγοντα την θερμιδική αξία που μπορεί να έχουν τα τρόφιμα που καταναλώνει, ενώ το 10% δεν δίνει καμία σημασία στην περιεκτικότητά τους σε λιπαρά.

Όσον αφορά το κατά πόσο τα τρόφιμα μπορεί να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους, παρόλο που το 26,4% των ερωτηθέντων απάντησε ότι καταναλώνει τρόφιμα θεωρώντας πολύ σημαντικό να τους βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους, η πλειοψηφία των απαντήσεων κυμάνθηκε μεταξύ καθόλου έως λίγο σημαντικό. Σε ποσοστό 16,4% οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι η κατανάλωση τροφίμων δεν συνδέεται καθόλου με το άγχος, ενώ το 10% απάντησε ότι δεν έχει ούτε θετική ούτε αρνητική στάση ως προς το συγκεκριμένο παράγοντα. Παράλληλα, τα ποσοστά 21,8% και 18,2% θεωρούν πολύ λίγο και λίγο σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα που τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν το άγχος.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων για το πόσο σημαντικό θεωρούν, τα τρόφιμα που επιλέγουν να είναι οικεία.

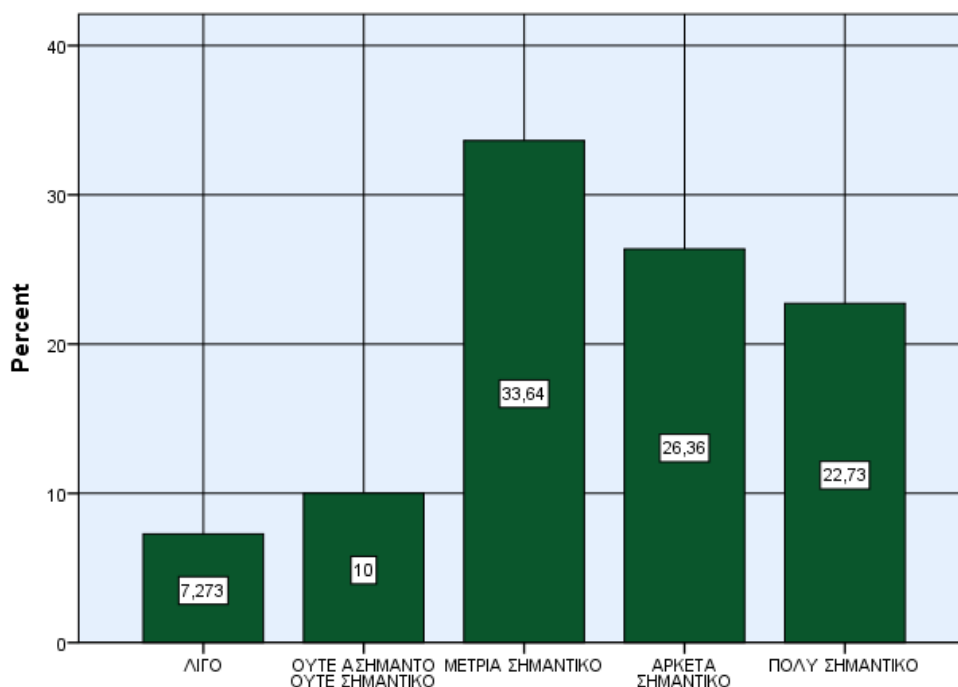


Γράφημα 5-7 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους είναι οικεία



Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρείται ότι, όταν ένα τρόφιμο είναι οικείο είναι πιθανότερο να επιλεγεί από ένα άτομο. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων συμφωνεί έστω και σε ένα ελάχιστο βαθμό ότι επιλέγει να καταναλώσει τρόφιμα τα οποία είναι οικεία. Σε ποσοστό 30% θεωρούν ότι είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα τα οποία είναι οικεία, ενώ τα ποσοστά 25% και 27% απέδωσαν αρκετή και μέτρια σημαντικότητα αντίστοιχα. Μόλις από ένα ποσοστό 1% θεωρεί ότι δεν είναι καθόλου ή πολύ λίγο σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα που τους είναι οικεία, ενώ για ένα ποσοστό 11% περίπου, η κατανάλωση τροφίμων είναι αδιάφορη ως προς την οικειότητα που έχουν με αυτά.

Ένας από τους συναισθηματικούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων είναι, η ευχαρίστηση που απολαμβάνουν οι άνθρωποι κατά την κατανάλωσή τους. Στο γράφημα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απόψεις τους για το πόσο σημαντικό είναι για αυτούς να καταναλώνουν τρόφιμα με ευθυμία.



Γράφημα 5-8 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό είναι να καταναλώνουν τρόφιμα με ευθυμία



Οι περισσότεροι συμμετέχοντες απάντησαν ότι το να καταναλώνουν τρόφιμα με ευθυμία είναι μέτρια σημαντικό, ως προς την επιλογή τους. Το συγκεκριμένο ποσοστό ανήλθε σε 33,6%. Ωστόσο, τα ποσοστά 26,4% και 23% θεωρούν ότι η κατανάλωση των τροφίμων θα πρέπει να συνοδεύεται με την αντίστοιχη ευχαρίστηση, σε αρκετά και πολύ μεγάλο βαθμό αντίστοιχα. Για ένα ποσοστό 7,3% η κατανάλωση τροφίμων συνδυάζεται λίγο με ευχαρίστηση, ενώ το 10% απάντησε ότι η ευχαρίστηση από το τρόφιμο δεν θεωρείται ούτε σημαντική ούτε ασήμαντη ώστε να καθορίσει τις διατροφικές τους επιλογές. Σημειώνεται επίσης ότι, κανένας από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε καθόλου ή πολύ λίγο στη συγκεκριμένη ερώτηση.

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους κάνουν να αισθανθούν καλύτερα.

Πίνακας 5-8 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να τους βοηθούν να αισθάνονται καλύτερα

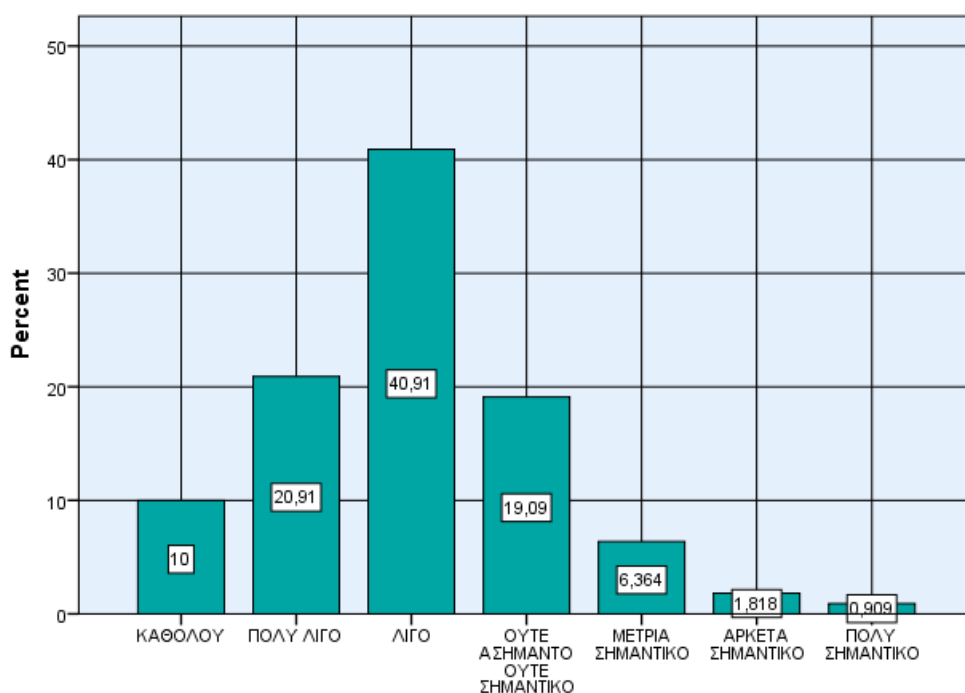
| Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | | | | | |
|--|----------------------|------|------------------------|------|---------------------------------|------|
| Απαντήσεις | Με βοηθά να χαλαρώσω | | Με κάνει να νιώθω καλά | | Με βοηθά να αντιμετωπίσω τη ζωή | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Καθόλου | 3 | 2,7 | 1 | 0,9 | 13 | 11,8 |
| Πολύ λίγο | 13 | 11,8 | 4 | 3,6 | 28 | 25,5 |
| Λίγο | 31 | 28,2 | 11 | 10 | 18 | 16,4 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 21 | 19,1 | 22 | 20 | 12 | 10,9 |
| Μέτρια σημαντικό | 10 | 9,1 | 20 | 18,2 | 5 | 4,5 |
| Αρκετά σημαντικό | 2 | 1,8 | 13 | 11,8 | 9 | 8,2 |
| Πολύ σημαντικό | 30 | 27,3 | 39 | 35,5 | 25 | 22,7 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 |

Σε ποσοστό 35,5% οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι είναι πολύ σημαντικό για αυτούς, τα τρόφιμα που επιλέγουν να καταναλώσουν να τους κάνουν να αισθάνονται καλύτερα.



Παράλληλα, το 27,3% και το 22,7% απάντησαν ότι για να καταναλώσουν ένα τρόφιμο είναι πολύ σημαντικό να τους βοηθά να χαλαρώσουν και να αντιμετωπίσουν τη ζωή αντίστοιχα. Επιπλέον, τα ποσοστά 11,8% και 18,2% θεωρούν ότι είναι αρκετά και μέτρια σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους κάνουν να αισθάνονται καλά. Από την άλλη πλευρά, τα ποσοστά 11,8% και 28,2% απάντησαν ότι η κατανάλωση των τροφίμων είναι λίγο και πολύ λίγο σημαντικό να τους βοηθά να χαλαρώσουν. Αντίστοιχα, πολύ λίγο και λίγο σημαντικό θεωρούν και το γεγονός ότι η κατανάλωση τροφίμων τους βοηθά να αντιμετωπίσουν τη ζωή, με ποσοστά 25,5% και 16,4% αντίστοιχα. Αξιοσημείωτο είναι και ένα ποσοστό 11,8% που δεν θεωρεί καθόλου σημαντικό το γεγονός ότι η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων μπορεί να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τη ζωή.

Ένας ακόμη παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την επιλογή τροφίμων είναι κατά πόσο θέλουν τα άτομα να τους κρατούν ξύπνιους και με ενέργεια. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο ακόλουθο γράφημα.



Γράφημα 5-9 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να τους κρατούν ξύπνιους



Παρατηρείται ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν συσχετίζουν τα τρόφιμα με τον ύπνο. Για ένα ποσοστό 41% περίπου, η κατανάλωση τροφίμων συνδυάζεται σε ένα μικρό βαθμό με το γεγονός να μένουν ξύπνιοι, ενώ για το 20% περίπου θεωρείται αδιάφορος παράγοντας για την επιλογή τροφίμων. Το 10% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι δεν είναι καθόλου σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα με βάση αν τους βοηθούν να παραμείνουν ξύπνιοι. Μόλις τα ποσοστά 1% και 1,8% απάντησαν ότι είναι πολύ σημαντικό και αρκετά σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα που τους διατηρούν ξύπνιους.

Τέλος, αναφορικά με τους συναισθηματικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επιλογή τροφίμων, στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα, κατά πόσο οι επιλογές τους συνδέονται με τις επιρροές και τις συνήθειές τους.

Πίνακας 5-9 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που καταναλώνουν να συνδέονται με συνήθειές τους

| Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | | | |
|--|--------------------------------|------------|-----------------------------|------------|
| Απαντήσεις | Σαν το φαγητό που έτρωγα παιδί | | Είναι αυτό που τρώω συνήθως | |
| | N | % | N | % |
| Καθόλου | 15 | 13,6 | 1 | 0,9 |
| Πολύ λίγο | 21 | 19,1 | 0 | 0 |
| Λίγο | 29 | 26,4 | 5 | 4,5 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 16 | 14,5 | 18 | 16,4 |
| Μέτρια σημαντικό | 19 | 17,3 | 38 | 34,6 |
| Αρκετά σημαντικό | 4 | 3,6 | 37 | 33,6 |
| Πολύ σημαντικό | 6 | 5,5 | 11 | 10 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 |

Σε γενικές γραμμές, οι διατροφικές επιλογές των ανθρώπων συνδέονται θετικά με τρόφιμα που έχουν συνηθίσει να καταναλώνουν. Το 33,6% θεωρεί αρκετά σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι αυτά που τρώνε συνήθως, ενώ το 34,6% αποδίδει μια μέτρια



σημαντικότητα στις διατροφικές συνήθειες. Σε ποσοστό 10% οι συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα που τρώνε συνήθως. Από την άλλη πλευρά, μόλις το 1% απάντησε ότι δεν είναι καθόλου σημαντικό να ακολουθούν τις διατροφικές τους συνήθειες, ενώ 4,5% απάντησε λίγο σημαντικό.

Παρόλα αυτά, οι διατροφικές συνήθειες δεν περιλαμβάνουν και τις επιρροές ή παραδόσεις που είχαν οι άνθρωποι κατά την παιδική τους ηλικία. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα θεωρούν από καθόλου έως λίγο σημαντικό παράγοντα την επιλογή τροφίμων από την παιδική τους ηλικία. Μάλιστα σε ποσοστό 13,6% απάντησαν ότι τα φαγητά που καταναλώνουν σήμερα δεν είναι καθόλου σημαντικό να συσχετίζονται με τρόφιμα που έτρωγαν στην παιδική τους ηλικία, ενώ τα ποσοστά 19% και 26,4% απάντησαν πολύ λίγο και λίγο αντίστοιχα. Το 15% περίπου δήλωσε αδιάφορο ως προς το συγκεκριμένο παράγοντα, ενώ το 17,3% απέδωσε μια μέτρια σπουδαιότητα.

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται συνοπτικά οι συναισθηματικοί παράγοντες μέσω της περιγραφικής ανάλυσης.

Πίνακας 5-10 Περιγραφικά αποτελέσματα αναφορικά με τους συναισθηματικούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων

| Συναισθηματικοί παράγοντες | Μέση τιμή (μ.τ.) | Τυπική απόκλιση (τ.σ) |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|
| Χαμηλή θερμιδική αξία | 4,35 | 1,87 |
| Χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά | 3,86 | 2,1 |
| Με βοήθά να ελέγξω το βάρος μου | 3,86 | 2,16 |
| Με βοήθά να αντιμετωπίζω το άγχος | 3,80 | 2,26 |
| Να είναι οικεία | 3,00 | 1,17 |
| Να καταναλώνονται με ευθυμία | 5,47 | 1,16 |
| Με βοήθά να χαλαρώσω | 4,35 | 1,87 |
| Με κάνει να νιώθω καλά | 5,28 | 1,6 |
| Με βοήθά να αντιμετωπίσω τη ζωή | 3,86 | 2,16 |
| Με κρατά ξύπνιο | 3,86 | 2,16 |

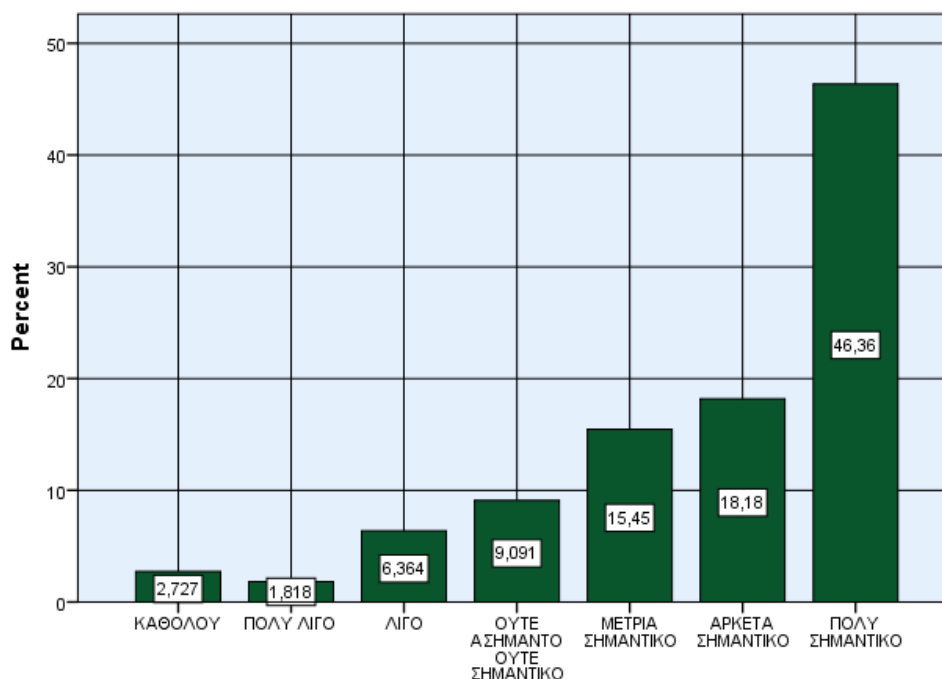


| | | |
|--------------------------------------|------|------|
| Είναι σαν το φαγητό που έτρωγα παιδί | 3,80 | 2,26 |
| Είναι αυτό που τρώω συνήθως | 5,25 | 1,08 |

Διαπιστώνεται ότι οι συναισθηματικοί παράγοντες επηρεάζουν λιγότερο τις διατροφικές επιλογές των ατόμων, σε σχέση με τους βιολογικούς παράγοντες. Από τους συναισθηματικούς παράγοντες, η ευχαρίστηση που προκαλεί η κατανάλωση ενός τροφίμου (μ.τ. = $5,47 \pm 1,16$), το γεγονός ότι αισθάνονται πιο ωραία (μ.τ. = $5,28 \pm 1,6$) και ότι είναι φαγητό που επιλέγουν να τρώνε συνήθως (μ.τ. = $5,25 \pm 1,08$) αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες, στους οποίους ωστόσο αποδίδουν ένα μέτριο επίπεδο σημαντικότητας κατά μέσο όρο. Ο βαθμός στον οποίο τους βοηθά να χαλαρώσουν και η θερμιδική αξία του γεύματος φαίνεται να μην επηρεάζουν ούτε θετικά ούτε αρνητικά τις διατροφικές επιλογές των ατόμων, ενώ οι υπόλοιποι παράγοντες που αναγράφονται στον παραπάνω πίνακα, επιδρούν λίγο στην απόφασή τους για την επιλογή τροφίμων.

Το **τρίτο ερευνητικό ερώτημα** είχε ως στόχο τη διερεύνηση των κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων. Στους πίνακες και τα γραφήματα που ακολουθούν, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την ανάλυση των δεδομένων των συγκεκριμένων παραγόντων. Όπως ήδη αναφέρθηκε, στους κοινωνικούς παράγοντες περιλαμβάνονται αυτοί που σχετίζονται με πολιτιστικά στοιχεία, με διαθεσιμότητα των πληροφοριών προς τους ανθρώπους, τα οικονομικά κριτήρια και η ύπαρξη ή όχι προτύπων διατροφής.

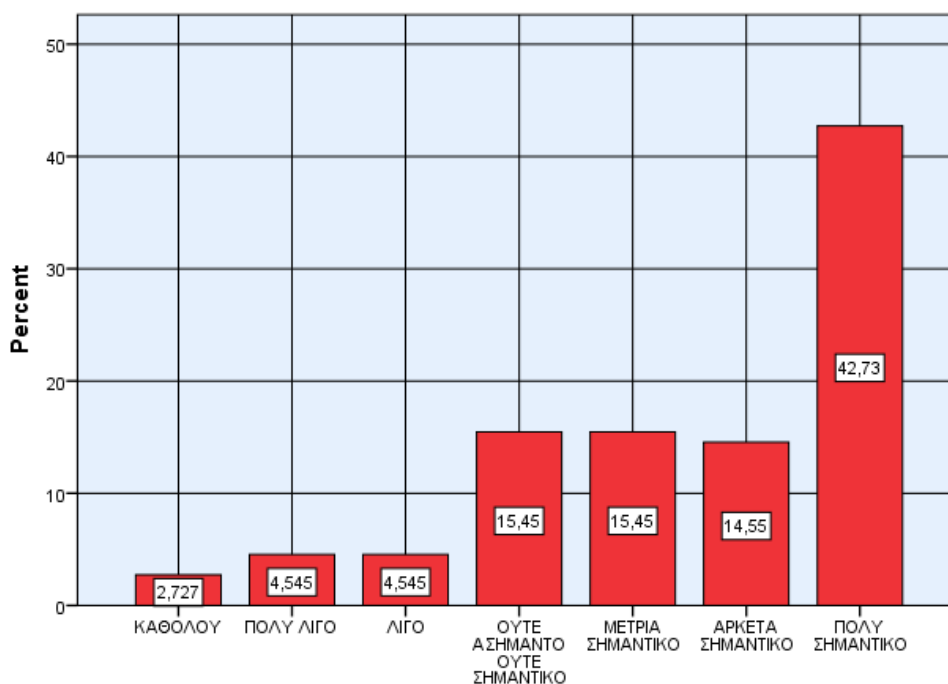
Στα τρία γραφήματα που ακολουθούν παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό είναι για αυτούς τα τρόφιμα να προετοιμάζονται εύκολα και απλά, χωρίς να απαιτείται πολύς χρόνος.



Γράφημα 5-10 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να είναι εύκολα στην προετοιμασία

Από το παραπάνω γράφημα παρατηρείται ότι, οι συμμετέχοντες στην έρευνα θεωρούν σε ποσοστό 46% περίπου, πολύ σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν να είναι εύκολο να προετοιμαστούν. Γενικότερα, η ευκολία στην προετοιμασία θεωρείται σημαντικός παράγοντας για τον καθορισμό των διατροφικών επιλογών, καθώς σε ποσοστά 18,2% και 15,5%, θεωρείται αρκετά και μέτρια σημαντική αντίστοιχα. Μόλις το ποσοστό 3% περίπου απάντησε ότι δεν επηρεάζεται καθόλου από το πόσο εύκολα μπορεί να ετοιμαστεί ένα γεύμα, ώστε να μην το επιλέξει για κατανάλωση, ενώ το 9% δήλωσε αδιάφορο ως προς το συγκεκριμένο παράγοντα.

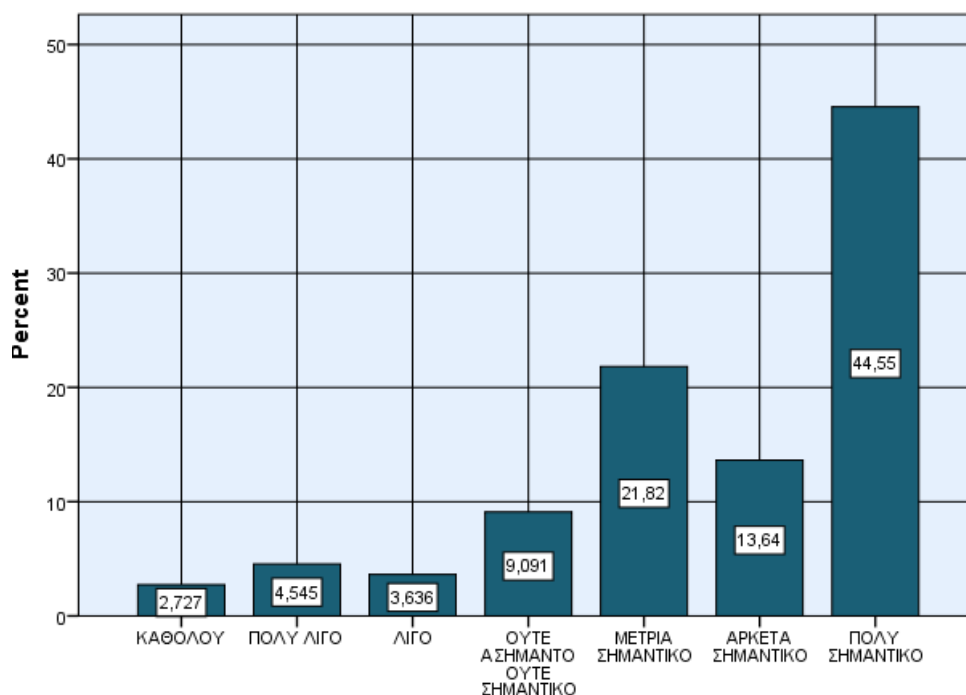
Ο βαθμός στον οποίο η επιλογή των τροφίμων επηρεάζεται από το χρόνο που θέλει να προετοιμαστεί, παρουσιάζεται μέσα από το επόμενο γράφημα.



Γράφημα 5-11 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να μην θέλουν χρόνο να προετοιμαστούν

Οι απαντήσεις που καταγράφηκαν στη συγκεκριμένη ερώτηση σχετίζονται με τις απαντήσεις που αφορούν την ευκολία της προετοιμασίας των τροφίμων. Πέρα από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες επιθυμούν τα τρόφιμα που επιλέγουν να είναι εύκολα στην προετοιμασία τους, θα ήθελαν να μην χρειάζεται ιδιαίτερος χρόνος για να προετοιμαστούν. Σε ποσοστά 16% και 15% περίπου οι ερωτηθέντες θεωρούν μέτρια και αρκετά σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να μην θέλουν χρόνο να προετοιμαστούν, ενώ το 43% περίπου θεωρεί το συγκεκριμένο παράγοντα πολύ σημαντικό. Από την άλλη πλευρά, από ένα ποσοστό 4,5% απάντησε ότι ο χρόνος προετοιμασίας του φαγητού είναι πολύ λίγο και λίγο σημαντικός, ενώ για το 3% περίπου δεν είναι καθόλου σημαντικός παράγοντας. Επίσης, για ένα ποσοστό 15,5% είναι αδιάφορο για την επιλογή ενός τροφίμου, εάν απαιτείται ή όχι χρόνος προετοιμασίας.

Το κατά πόσο επηρεάζει τους συμμετέχοντες στην έρευνα το γεγονός ότι ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί εύκολα ή όχι, αποτυπώνεται στο ακόλουθο γράφημα.



Γράφημα 5-12 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να μπορούν να μαγειρευτούν απλά

Η πλειοψηφία των απαντήσεων βρίσκεται μεταξύ μέτρια σημαντικό και πολύ σημαντικό, όπως συμβαίνει και με τις δύο προηγούμενες ερωτήσεις. Οι μισοί περίπου από τους συμμετέχοντες και ειδικότερα το 44,5% δίνει ιδιαίτερη σημασία στο πόσο εύκολα μπορεί να μαγειρευτεί ένα φαγητό προκειμένου να το επιλέξει, καθώς το θεωρεί πολύ σημαντικό παράγοντα. Αντίστοιχα, τα ποσοστά 21,8% και 13,6% θεωρούν το να μπορεί ένα φαγητό να μαγειρευτεί απλά, μέτρια και αρκετά σημαντικό. Μόλις το 3% περίπου δεν αποδίδει κανένα βαθμό σπουδαιότητας στην ευκολία με την οποία μπορεί να μαγειρευτεί ένα φαγητό, ώστε να το επιλέξει, ενώ για το 9,1%, ο συγκεκριμένος παράγοντας είναι αδιάφορος.

Στους κοινωνικούς παράγοντες επιλογής τροφίμων, περιλαμβάνονται και οικονομικά δεδομένα που μπορεί να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές. Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων για το πόσο μπορεί οι οικονομικοί παράγοντες να επηρεάσουν την επιλογή τροφίμων.



Πίνακας 5-11 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικούς θεωρούν οικονομικούς παράγοντες για τα τρόφιμα που καταναλώνουν

| Απαντήσεις | Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | | | | |
|------------------------------|--|------------|--------------------------|------------|----------------|------------|
| | Να μην είναι ακριβά | | Καλή τιμή για τα χρήματα | | Να είναι φθηνά | |
| | N | % | N | % | N | % |
| Καθόλου | 2 | 1,8 | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 |
| Πολύ λίγο | 2 | 1,8 | 1 | 0,9 | 2 | 1,8 |
| Λίγο | 4 | 3,6 | 4 | 3,6 | 6 | 5,5 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 2 | 1,8 | 5 | 4,5 | 4 | 3,6 |
| Μέτρια σημαντικό | 18 | 16,5 | 20 | 18,2 | 25 | 22,7 |
| Αρκετά σημαντικό | 26 | 23,6 | 18 | 16,4 | 15 | 13,6 |
| Πολύ σημαντικό | 56 | 50,9 | 61 | 55,5 | 57 | 51,9 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 |

Σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, θεωρούν ότι είναι πολύ σημαντικό για αυτούς, τα τρόφιμα που επιλέγουν να μην είναι ακριβά αλλά να είναι φθηνά και η αξία τους να είναι καλή για τα χρήματα που δαπανώνται. Τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 51%, 52% και 56% περίπου. Οι οικονομικοί παράγοντες αποτελούν πού σημαντικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές των ανθρώπων, καθώς πολύ υψηλή σπουδαιότητα δίνεται σχεδόν από όλους τους συμμετέχοντες στην έρευνα. Τα ποσοστά 16,5% και 23,6% θεωρούν μέτρια και αρκετά σημαντικό για τα τρόφιμα να μην είναι ακριβά, ενώ μόλις το 1,8% δηλώνει ότι δεν επηρεάζεται καθόλου από την υψηλή τιμή ενός τροφίμου προκειμένου να το αγοράσει. Παράλληλα, το 16,4% θεωρεί αρκετά σημαντικά το γεγονός ότι η ποιότητα του τροφίμου θα πρέπει να αποτυπώνεται και από την τιμή του, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των συμμετεχόντων που έδωσαν μέτρια σημαντικότητα στο συγκεκριμένο παράγοντα ανήλθε σε 18,2%.



Στον επόμενο πίνακα, παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα, αναφορικά με το πόσο σημαντική θεωρούν την εύκολη διαθεσιμότητα των τροφίμων.

Πίνακας 5-6 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντική θεωρούν τη διαθεσιμότητα των τροφίμων που καταναλώνουν

| Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | | | |
|--|---|------------|---|------------|
| Απαντήσεις | Να διατίθεται εύκολα σε καταστήματα και σούπερ μάρκετ | | Να μπορεί να αγοραστεί σε καταστήματα κοντά στο σπίτι / δουλειά μου | |
| | N | % | N | % |
| Καθόλου | 0 | 0 | 2 | 1,8 |
| Πολύ λίγο | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Λίγο | 4 | 3,6 | 6 | 5,5 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 6 | 5,5 | 6 | 5,5 |
| Μέτρια σημαντικό | 8 | 7,3 | 12 | 10,9 |
| Αρκετά σημαντικό | 25 | 22,7 | 25 | 22,7 |
| Πολύ σημαντικό | 67 | 60,9 | 59 | 53,6 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 |

Η διαθεσιμότητα των προϊόντων θεωρείται πολύ σημαντικός παράγοντας για τον καθορισμό των διατροφικών επιλογών των συμμετεχόντων στην έρευνα. Το γεγονός τα τρόφιμα να διατίθενται εύκολα σε καταστήματα και σούπερ μάρκετ θεωρείται πολύ σημαντικός παράγοντας για το 61% των ερωτηθέντων. Ένα εξίσου σημαντικό ποσοστό 23% περίπου απέδωσε αρκετά υψηλή σπουδαιότητα στο συγκεκριμένο παράγοντα. Σημειώνεται ότι, μόλις το 3,6% θεωρεί λίγο σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγει να βρίσκονται εύκολα σε καταστήματα και σούπερ μάρκετ, ενώ το 5,5% δεν θεωρεί το συγκεκριμένο παράγοντα, ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο. Αντίστοιχα υψηλά ήταν τα ποσοστά και σε ερώτηση για το εάν είναι σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν, να βρίσκονται κοντά στο χώρο διαμονής ή εργασίας τους. Το 53,6% θεωρεί ότι είναι πολύ σημαντικό να μπορεί να αγοράσει τρόφιμα τα οποία διατίθενται σε καταστήματα κοντά



στους χώρους απασχόλησης και διαμονής τους, ενώ το 23% περίπου απέδωσε αρκετά υψηλή σημαντικότητα. Παρόλα αυτά, υπήρξε ένα ποσοστό 1,8% που θεωρεί ότι δεν είναι καθόλου σημαντικό να βρίσκει τα προϊόντα που επιθυμεί κοντά στους χώρους που μένει ή εργάζεται προκειμένου να τα επιλέξει, ενώ το 5,5% θεωρεί ότι κάτι τέτοιο είναι λίγο σημαντικό.

Ακολούθως, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των ερωτήσεων που σχετίζονται με τις διαθέσιμες πληροφορίες που έχουν οι καταναλωτές για τα προϊόντα που επιλέγουν και κατά πόσο μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές τους.

Πίνακας 5-7 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικές θεωρούν τις παρεχόμενες πληροφορίες για να επιλέξουν τρόφιμα

| Απαντήσεις | Απαντήσεις σε απόλυτη τιμή και ποσοστά % | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------|-------------------------------|------------|--------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| | Να μην περιέχουν πρόσθετα | | Να περιέχουν φυσικά συστατικά | | Δεν περιέχει τεχνητά συστατικά | | Έχει επισημανθεί η χώρα προέλευσης | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Καθόλου | 0 | 0 | 1 | 0,9 | 1 | 0,9 | 10 | 9,1 |
| Πολύ λίγο | 9 | 8,2 | 6 | 5,5 | 5 | 4,5 | 9 | 8,2 |
| Λίγο | 15 | 13,5 | 12 | 10,9 | 14 | 12,7 | 23 | 20,9 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 21 | 19,1 | 21 | 19,1 | 32 | 29,1 | 22 | 20 |
| Μέτρια σημαντικό | 29 | 26,4 | 25 | 22,7 | 26 | 23,6 | 17 | 15,5 |
| Αρκετά σημαντικό | 17 | 15,5 | 22 | 20 | 17 | 15,6 | 15 | 13,6 |
| Πολύ σημαντικό | 19 | 17,3 | 23 | 20,9 | 15 | 13,6 | 14 | 12,7 |
| Σύνολο | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 | 110 | 100 |

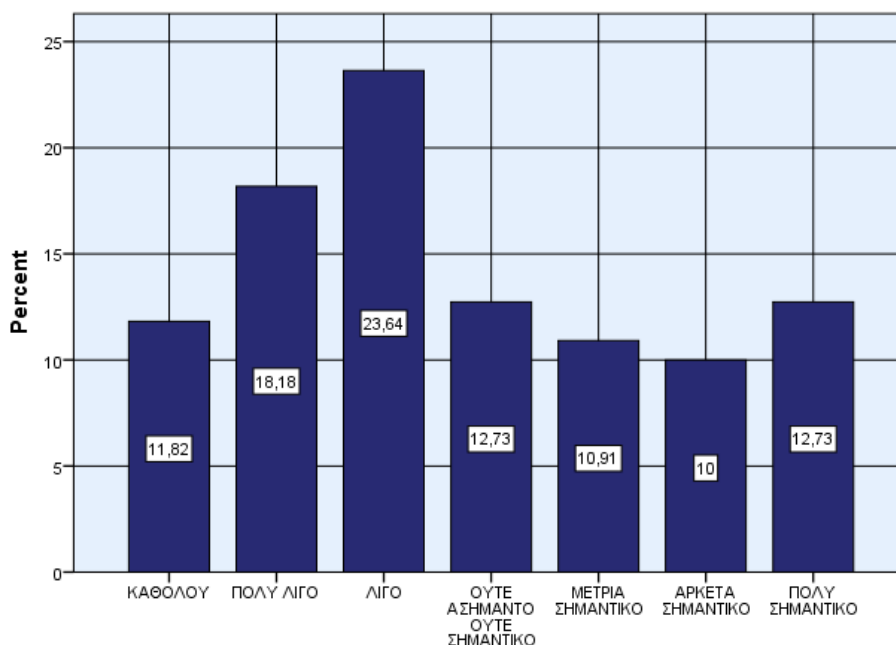
Οι παρεχόμενες πληροφορίες για τα τρόφιμα, αλλά και οι γνώσεις των συμμετεχόντων για αυτά, δεν φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τις επιλογές τους. Το γεγονός ότι τα τρόφιμα περιέχουν φυσικά ή τεχνητά συστατικά, αλλά και ότι έχει επισημανθεί η χώρα



προέλευσής τους μπορεί να μην επηρεάζει τις αποφάσεις των καταναλωτών, ή να τους επηρεάζει μέχρι ένα μέτριο βαθμό. Τα ποσοστά 26,4%, 23,6% και 22,7% θεωρούν μέτρια σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν να μην περιέχουν πρόσθετα και τεχνητά συστατικά, αλλά φυσικά συστατικά αντίστοιχα. Επίσης, μέτρια σημαντικό θεωρούν το να γνωρίζουν τη χώρα προέλευσης του τροφίμου, το ποσοστό 15,5%. Από την άλλη πλευρά, σε ποσοστό 20% οι συμμετέχοντες δείχνουν αδιάφοροι ως προς τη χώρα προέλευσης των τροφίμων, ενώ το 9,1% θεωρεί ότι δεν είναι καθόλου σημαντικό να έχει επισημανθεί η χώρα προέλευσης. Αδιάφορο ως προς τα συστατικά τους, παρουσιάζεται και το 19% περίπου όπου δεν θεωρεί ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο το να μην περιέχει πρόσθετα, ενώ τα ποσοστά 19% και 29% περίπου απάντησαν ότι δεν τους ενδιαφέρει εάν θα περιέχουν φυσικά και όχι τεχνητά συστατικά αντίστοιχα.

Παρόλα αυτά, το 17,3% θεωρεί πολύ σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγει να μην περιέχουν πρόσθετα, ενώ τα ποσοστά 20,9% και 13,6% θεωρούν πολύ σημαντικό να περιέχουν φυσικά και όχι τεχνητά συστατικά αντίστοιχα. Όσον αφορά την επισήμανση της χώρας προέλευσής τους, σε ποσοστό 12,7% πρόκειται για πολύ σημαντικό παράγοντα, ενώ για το 13,6% για αρκετά σημαντικό.

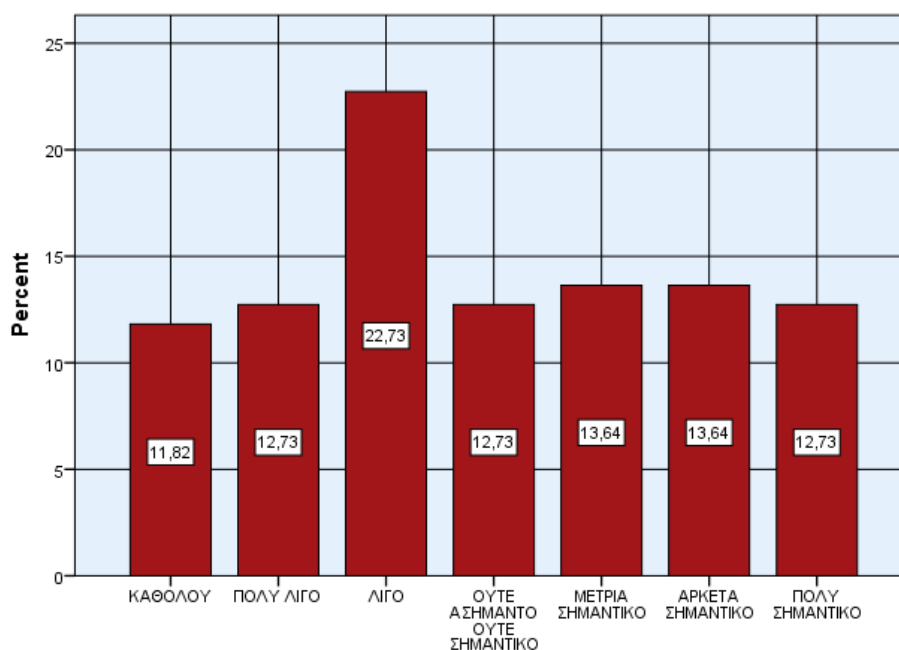
Ο τρόπος με τον οποίο τα τρόφιμα είναι συσκευασμένα, αποτελεί παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει τις διατροφικές επιλογές των ανθρώπων. Στο γράφημα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που επιλέγουν να είναι συσκευασμένα με φιλικό τρόπο προς το περιβάλλον.



Γράφημα 5.13 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα να είναι συσκευασμένα με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον

Παρατηρείται ότι, ο τρόπος συσκευασίας των προϊόντων δεν επηρεάζει τις αποφάσεις των καταναλωτών για την επιλογή τροφίμων. Μόλις τα ποσοστά 12,7% και 10% θεωρούν πολύ και αρκετά σημαντικό τα τρόφιμα να είναι συσκευασμένα με φιλικό τρόπο προς το περιβάλλον. Αντιθέτως, το 23,6% δείχνει ένα μικρό βαθμό σπουδαιότητας, ενώ το 18,2% απάντησε ότι είναι πολύ λίγο σημαντικός για αυτούς ο τρόπος με τον οποίο συσκευάζονται τα τρόφιμα που καταναλώνουν. Μάλιστα, το 12% περίπου απάντησε ότι δεν θεωρεί καθόλου σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι συσκευασμένα με φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο, προκειμένου να το επιλέξουν.

Τέλος, παρουσιάζονται οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό θεωρούν τα τρόφιμα που επιλέγουν να προέρχονται από χώρες που εγκρίνουν πολιτικά.



Γράφημα 5.14 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικό είναι τα τρόφιμα να προέρχονται από χώρες που εγκρίνουν πολιτικά

Αντίστοιχα αποτελέσματα με την προηγούμενη ερώτηση, αποτυπώνονται και σε ερώτηση σχετικά με το εάν η χώρα προέλευσης των τροφίμων μπορεί να επηρεάσει τις επιλογές των ατόμων. Οι απαντήσεις σε όλες τις βαθμίδες κυμαίνονται από 11% μέχρι 14% περίπου, γεγονός που δεν μπορεί να εξάγει ακριβή συμπεράσματα. Εξάιρεση αποτελεί ωστόσο, το 23% περίπου των συμμετεχόντων, που απάντησαν ότι το γεγονός τα τρόφιμα που καταναλώνουν να προέρχονται από χώρες που εγκρίνουν πολιτικά είναι λίγο σημαντικό.

Πίνακας 5-14 Περιγραφικά αποτελέσματα αναφορικά με τους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων

| Κοινωνικοί παράγοντες | Μέση τιμή (μ.τ.) | Τυπική απόκλιση (τ.α) |
|------------------------------------|------------------|-----------------------|
| Εύκολα στην προετοιμασία | 5,73 | 1,57 |
| Δεν έχει χρόνο να προετοιμαστεί | 4,71 | 1,41 |
| Να μπορεί να μαγειρευτεί πολύ απλά | 5,62 | 1,62 |



| | | |
|--|------|------|
| Να μην είναι ακριβά | 5,62 | 1,62 |
| Καλή τιμή για τα χρήματα | 5,62 | 1,62 |
| Να είναι φθηνά | 5,94 | 1,38 |
| Να διατίθενται εύκολα σε καταστήματα και σούπερ μάρκετ | 6,32 | 1,91 |
| Να μπορεί να αγοραστεί σε καταστήματα κοντά στο σπίτι/ δουλειά μου | 6,06 | 1,35 |
| Να μην περιέχουν πρόσθετα | 3,74 | 1,90 |
| Να περιέχουν φυσικά συστατικά | 4,99 | 1,51 |
| Δεν περιέχει τεχνητά συστατικά | 4,71 | 1,41 |
| Έχει επισημανθεί η χώρα προέλευσης | 4,16 | 1,79 |
| Είναι συσκευασμένα με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον | 3,74 | 1,90 |
| Προέρχονται από χώρες που εγκρίνω πολιτικά | 3,95 | 1,91 |

Το γεγονός ότι τα τρόφιμα μπορούν να διατεθούν εύκολα και να είναι κοντά στον τόπο που διαμένει ή εργάζεται ένα άτομο αποτελούν αρκετά σημαντικούς παράγοντες για τις διατροφικές τους επιλογές, με αντίστοιχους μέσους (μ.τ. = $6,32 \pm 1,91$) και (μ.τ. = $6,06 \pm 1,35$). Στη συνέχεια και σε ένα επίπεδο μέτριας σημαντικότητας βρίσκονται οι οικονομικοί παράγοντες και η δυνατότητα των φαγητών να είναι εύκολο να προετοιμαστούν. Ειδικότερα, τα άτομα θεωρούν μέτρια σημαντικό τα τρόφιμα να προετοιμάζονται εύκολα (μ.τ. = $5,73 \pm 1,57$) και να μαγειρεύονται απλά (μ.τ. = $5,62 \pm 1,62$), ενώ αντίστοιχα επιθυμούν να είναι φθηνά (μ.τ. = $5,94 \pm 1,38$) και να έχουν καλή σχέση μεταξύ τιμής και ποιότητας (μ.τ. = $5,62 \pm 1,62$). Ο χρόνος προετοιμασίας του φαγητού, η ύπαρξη ή όχι φυσικών και τεχνητών συστατικών και η επισήμανση της χώρας προέλευσης αποτελούν παράγοντες που δεν επηρεάζουν ούτε θετικά ούτε αρνητικά την επιλογή τροφίμων. Τέλος, λίγο σημαντικό θεωρούν τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, τα τρόφιμα να προέρχονται από εγκεκριμένες χώρες (μ.τ. = $3,95 \pm 1,91$) και να είναι συσκευασμένα με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον (μ.τ. = $3,74 \pm 1,90$).



Στο **τέταρτο ερευνητικό ερώτημα**, στόχος ήταν η διερεύνηση λοιπών παραγόντων που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές. Όπως ήδη αναφέρθηκε στη βιβλιογραφική ανασκόπηση παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία και οι γνώσεις των ανθρώπων, μπορεί να επηρεάσουν τις διατροφικές τους επιλογές. Για την περαιτέρω ανάλυση των αποτελεσμάτων που ήδη προέκυψαν, επιλέχθηκαν ερωτήσεις οι οποίες παρουσίασαν ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά σημαντικότητας από τους ερωτηθέντες και ανήκουν τόσο στους βιολογικούς, όσο και συναισθηματικούς και κοινωνικούς παράγοντες.

Στον πρώτο πίνακα πραγματοποιείται έλεγχος Pearson για τη συσχέτιση μεταξύ βασικών παραγόντων που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές και του φύλου των συμμετεχόντων. Σύμφωνα με την θεωρία, όταν υπολογίζεται $\text{sig} < 0.05$, τότε υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των μεταβλητών και ο συντελεστής Pearson δείχνει κατά πόσο είναι θετική αρνητική η συσχέτιση. Στο δεύτερο πίνακα γίνεται πίνακας διασταύρωσης, με βάση το φύλο των συμμετεχόντων και βασικών παραγόντων.

Πίνακας 5-8 Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ γεύσης τροφίμων και φύλου

| | | ΦΥΛΟ | ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΑ | ΝΑ ΜΥΡΙΖΕΙ ΩΡΑΙΑ | ΑΓΟΡΑΖΕΤΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΤΟΠΟ ΠΟΥ ΖΩ΄Η ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ |
|--|---------------------|-------|------------------------|---------------------|--|
| ΦΥΛΟ | Pearson Correlation | 1 | -,134 | -,055 | -,099 |
| | Sig. (2-tailed) | ,091 | ,163 | ,570 | ,302 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 |
| ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΑ | Pearson Correlation | -,134 | 1 | ,139 | ,592 |
| | Sig. (2-tailed) | ,163 | ,000 | ,147 | ,000 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 |
| ΝΑ ΜΥΡΙΖΕΙ ΩΡΑΙΑ | Pearson Correlation | -,055 | ,139 | 1 | ,055 |
| | Sig. (2-tailed) | ,570 | ,147 | ,569 | |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 |
| ΑΓΟΡΑΖΕΤΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΤΟΠΟ ΠΟΥ ΖΩ΄Η ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ | Pearson Correlation | -,099 | ,592 | ,055 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,302 | ,000 | ,569 | |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 |

Παρατηρείται ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του φύλου και των παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές. Ο βαθμός στον οποίο επιλέγεται ένα τρόφιμο εάν δεν είναι ακριβό, έχει ευχάριστη μυρωδιά ή διατίθεται σε καταστήματα κοντά στο χώρο



εργασίας ή διαμονής ενός ατόμου, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για τις επιλογές τροφίμων, αλλά δεν σχετίζονται με το φύλο.

Πίνακας 5-9 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων, με βάση το φύλο

| Απαντήσεις | Απαντήσεις σε ποσοστά % | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|------------|------------------------------|------------|---------------------|------------|--|------------|
| | Να είναι γευστικά | | Να καταναλώνονται με ευθυμία | | Να μην είναι ακριβά | | Να διατίθενται εύκολα σε σουπερ μάρκετ | |
| | Άνδρας | Γυναίκα | Άνδρας | Γυναίκα | Άνδρας | Γυναίκα | Άνδρας | Γυναίκα |
| Καθόλου | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 0 | 3,17 | 0 | 0 |
| Πολύ λίγο | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 0 | 3,17 | 0 | 0 |
| Λίγο | 0 | 0 | 6,38 | 7,94 | 4,26 | 3,17 | 2,13 | 4,76 |
| Ούτε ασήμαντο ούτε σημαντικό | 2,13 | 1,59 | 10,64 | 9,52 | 2,13 | 1,59 | 6,38 | 4,76 |
| Μέτρια σημαντικό | 2,13 | 9,52 | 31,91 | 34,92 | 21,28 | 14,29 | 4,26 | 9,52 |
| Αρκετά σημαντικό | 38,3 | 30,16 | 27,66 | 25,4 | 25,53 | 22,22 | 21,28 | 23,81 |
| Πολύ σημαντικό | 57,45 | 55,56 | 23,4 | 22,22 | 46,81 | 52,38 | 65,96 | 57,14 |
| Σύνολο | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Γενικότερα, παρατηρείται ότι, οι παράγοντες που θεωρούνται πολύ σημαντικοί για την επιλογή των τροφίμων, δεν διακρίνονται με βάση το φύλο του ατόμου. Το γεγονός τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι γευστικά, είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για την πλειοψηφία των ερωτηθέντων. Τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα, το ποσοστό που απάντησε ότι είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα που είναι γευστικά ανήλθε σε 57,4% και 55,5% αντίστοιχα. Οριακή απόκλιση υπήρχε στις απαντήσεις αρκετά και μέτρια σημαντικό, όπου οι άνδρες



απάντησαν κατά 38% περίπου ότι η γεύση είναι αρκετά σημαντικός παράγοντας, σε σχέση με το 30% των γυναικών, ενώ μέτρια σημαντικός παράγοντας θεωρήθηκε κατά 9,5% από τις γυναίκες, σε αντίθεση με τους άνδρες όπου το αντίστοιχο ποσοστό ανήλθε σε 2,1%. Όσον αφορά τις απαντήσεις καθόλου και λίγο, κανένας από τους άντρες συμμετέχοντες δεν έδωσε κάποια από τις δυο απαντήσεις, ενώ ο γυναικείος πληθυσμός απάντησε κατά 1,6% περίπου σε κάθε μια απάντηση.

Παρόμοιες απαντήσεις με βάση το φύλο, έδωσαν και σε ερώτηση για το πόσο σημαντικό είναι τα τρόφιμα να καταναλώνονται με ευθυμία. Τα ποσοστά 31,2% και 35% περίπου των αντρών και γυναικών αντίστοιχα, απάντησαν μέτρια σημαντικό, ενώ τα ποσοστά 27,6% (άντρες) και 25,4% (γυναίκες) απάντησαν αρκετά σημαντικό. Πολύ υψηλή σπουδαιότητα στην αίσθηση της ευχαρίστησης απέδωσαν το 23,4% των ανδρών και το 22,2% των γυναικών, ενώ κανένας από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε ότι η ευχαρίστηση από την κατανάλωση ενός τροφίμου δεν είναι καθόλου σημαντική.

Αναφορικά με το κόστος απόκτησης των τροφίμων, από ένα ποσοστό 3,2% περίπου των γυναικών απάντησε ότι δεν είναι καθόλου ή πολύ λίγο σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν να μην είναι ακριβά, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά του ανδρικού πληθυσμού της έρευνας, ήταν μηδενικά. Ωστόσο και για τα δύο φύλα, το γεγονός τα τρόφιμα που καταναλώνουν να μην είναι ακριβά, αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα με ποσοστά 46,8% και 52,4% για τους άντρες και γυναίκες αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα των απαντήσεων μέτρια και αρκετά σημαντικό, παρουσίασαν μια ίση κατανομή με βάση το φύλο.

Τέλος, η ευκολία διαθεσιμότητας των προϊόντων, θεωρήθηκε εξίσου πολύ σημαντικός παράγοντας τόσο για τους άντρες (65,9%), όσο και για τις γυναίκες (57,4%). Επίσης ίση κατανομή έχει παρατηρηθεί για τα δύο φύλα και από στις απαντήσεις λίγο, μέτρια, αρκετά σημαντικό και αδιάφορο. Σημειώνεται ότι κανένας από τους συμμετέχοντες δεν έδωσε απαντήσεις καθόλου ή πολύ λίγο στη συγκεκριμένη ερώτηση.

Τέλος, στο **πέμπτο ερευνητικό ερώτημα** διερευνήθηκε ο βαθμός συμμόρφωσης των συμμετεχόντων με τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής. Η μέγιστη βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο συχνότητας διαιτητικής πρόληψης είναι 55 και όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο περισσότερο συμμορφωμένο είναι το άτομο με τη μεσογειακή διατροφή. Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα υπολογίστηκε ένας μέσος



όρος 29,23 γεγονός που δείχνει ότι υπάρχει μια σχετικά μέτρια συμμόρφωση με τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής. Όταν ο δείκτης είναι μικρότερος από 20, τότε υπάρχει χαμηλή συμμόρφωση με τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής, ενώ όταν υπολογίζεται μεταξύ 36 και 55, τότε θεωρείται ότι υπάρχει υψηλή συμμόρφωση. Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται το Med Diet Score για τους συμμετέχοντες στην έρευνα.

Πίνακας 5-10 Υπολογισμός Med Diet Score

| Κατηγορίες | Απαντήσεις (N) | Ποσοστά (%) |
|---------------|----------------|-------------|
| έως 20 | 2 | 2% |
| 21 – 35 | 93 | 84% |
| 36 - 55 | 15 | 14% |
| Σύνολο | 110 | 100 |

Στη συνέχεια αποτυπώνονται τα επιμέρους ποσοστά των απαντήσεων, ανά κατηγορία τροφίμων.

Πίνακας 5-11 Απαντήσεις συμμετεχόντων στην έρευνα για τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων βάσει προτύπου μεσογειακής διατροφής

| Κατηγορία τροφίμων | Συχνότητα κατανάλωσης (μερίδες/εβδομάδα) | | | | | |
|------------------------------|--|------------------|-------------------|--------------------|------------------|----------------|
| | απαντήσεις σε απόλυτη τιμή (N) και ποσοστά % | | | | | |
| 1. Μη ραφινάρισμα δημητριακά | Ποτέ (38) 34,5 | 1-6 (29) 26,4 | 7-12 (28) 25,5 | 13-18 (14) 12,7 | 19-31 (1) 0,9 | >32 (0) 0 |
| 2. Πατάτες | Ποτέ (6) 5,5 | 1-4 (43) 39,1 | 5-8 (59) 53,6 | 9-12 (2) 1,8 | 13-18 (0) 0 | >18 (0) 0 |
| 3. Φρούτα και χυμούς | Ποτέ (7) 6,4 | 1-4 (46) 41,8 | 5-8 (28) 25,5 | 9-15 (26) 23,6 | 16-21 (1) 0,9 | >22 (2) 1,8 |
| 4. Λαχανικά και σαλάτες | Ποτέ | 1-6 | 7-12 | 13-20 | 21-32 | >33 |



| | | | | | | |
|---|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| | (4) 3,6 | (47) 42,8 | (42) 38,2 | (15) 13,6 | (0) 0 | (2) 1,8 |
| 5. Όσπρια | Ποτέ (20) 18,2 | <1 (25) 22,7 | 1-2 (52) 47,3 | 3-4 (12) 10,9 | 5-6 (1) 0,9 | >6 (0) 0 |
| 6. Ψάρι και σούπες | Ποτέ (33) 30 | <1 (24) 21,8 | 1-2 (49) 44,5 | 3-4 (3) 2,8 | 5-6 (1) 0,9 | >6 (0) 0 |
| 7. Κόκκινο κρέας και παράγωγα προϊόντα | ≤1 (32) 29,1 | 2-3 (22) 20 | 4-5 (48) 43,7 | 6-7 (4) 3,6 | 8-10 (4) 3,6 | >10 (0) 0 |
| 8. Πουλερικά | ≤3 (53) 48,2 | 4-5 (34) 30,9 | 5-6 (17) 15,5 | 7-8 (3) 2,7 | 9-10 (3) 2,7 | >10 (0) 0 |
| 9. Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι, γάλα) | ≤10 (69) 62,8 | 11-15 (37) 33,6 | 16-20 (4) 3,6 | 21-28 (0) 0 | 29-30 (0) 0 | >30 (0) 0 |
| 10. Χρήση ελαιόλαδου στο μαγείρεμα | Ποτέ (0) 0 | Σπάνια (0) 0 | <1 (0) 0 | 1-3 (8) 7,3 | 3-5 (45) 40,9 | Καθημερινά (57) 51,9 |
| 11. Αλκοολούχα ποτά | <300 (31) 28,2 | 300 (29) 26,4 | 400 (16) 14,5 | 500 (24) 21,8 | 600 (8) 7,3 | >700 ή 0 (2) 1,8 |

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν καταναλώνουν καθόλου δημητριακά, σε ποσοστό 34,5%, ενώ από δύο ποσοστά περίπου 26% και 25% καταναλώνουν δημητριακά από 1 έως 6 φορές και 7 έως 12 φορές αντίστοιχα. Σημειώνεται ότι κανένας από τους συμμετέχοντες δεν καταναλώνει περισσότερες από 32 μερίδες δημητριακών σε εβδομαδιαία βάση. Όσον αφορά τις πατάτες, οι περισσότεροι ερωτηθέντες και ειδικότερα το ποσοστό 53,6% καταναλώνουν πατάτες από 5 έως 8 φορές σε εβδομαδιαία βάση, ενώ το 39% περίπου, 1 με 4 μερίδες την εβδομάδα. Από το υπόλοιπο ποσοστό, το 5,5% δήλωσε ότι δεν καταναλώνει καθόλου πατάτες, ενώ το 1,8% επιλέγει να καταναλώσει πατάτες από 9 έως 12 φορές μέσα στην εβδομάδα. Η τρίτη κατηγορία τροφίμων είναι τα φρούτα και οι χυμοί. Σε ποσοστό 42% περίπου οι ερωτηθέντες καταναλώνουν φρούτα και χυμούς σε ποσότητα 1 έως μερίδες την εβδομάδα, ενώ το ποσοστό 25,5% καταναλώνει 5 με 8 μερίδες εβδομαδιαίως. Επίσης, το 23,6% καταναλώνει 9 με 15 μερίδες, ενώ το 6,4% δεν καταναλώνει καθόλου φρούτα και χυμούς. Τα λαχανικά και οι σαλάτες αποτελούν μια ακόμη κατηγορία στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής, με την πλειοψηφία των απαντήσεων να κυμαίνονται μεταξύ 1 και 6 μερίδων (ποσοστό 42,8%) και 7 έως 12 μερίδων (ποσοστό 38,2%) την εβδομάδα. Το 13,6% καταναλώνει από 13 έως 20 μερίδες



λαχανικών και σαλατών, ενώ μόλις το 1,8% καταναλώνει περισσότερες από 33 μερίδες. Επίσης, το 3,6% δεν καταναλώνει καθόλου λαχανικά και σαλάτες σε εβδομαδιαία βάση. Ιδιαίτερα υψηλό είναι τα ποσοστά των ερωτηθέντων που δήλωσαν ότι δεν καταναλώνουν καθόλου όσπρια και ψάρια ή/και σούπες. Τα αντίστοιχα ποσοστά ανήλθαν σε 18,2% και 30%. Ωστόσο, και στις δύο περιπτώσεις τα υψηλότερα ποσοστά απαντήσεων διαπιστώθηκαν στην συχνότητα της 1 με 2 μερίδες την εβδομάδα, με τα όσπρια να καταναλώνονται σε 47,3% και το ψάρι και οι σούπες σε 44,5%. Αντίστοιχα, για καμία από τις δύο κατηγορίες οι ερωτηθέντες δεν απάντησαν ότι καταναλώνουν περισσότερες από 6 μερίδες την εβδομάδα. Η επόμενη κατηγορία τροφίμων ήταν το κόκκινο κρέας και τα παράγωγα προϊόντα τους. Το 43,7% καταναλώνει κόκκινο κρέας από 4 έως 5 μερίδες την εβδομάδα, ενώ υψηλότερη βαθμολογία έλαβαν το 20% που καταναλώνει 2 με 3 μερίδες την εβδομάδα και το 29,1%, ποσοστό το οποίο δεν καταναλώνει περισσότερες από 1 μερίδα την εβδομάδα. Αναφορικά με την κατανάλωση πουλερικών, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων λαμβάνει την υψηλότερη βαθμολογία, καθώς σε ποσοστά 48,2% και 30,9%, καταναλώνουν έως 3 μερίδες και 4 με 5 μερίδες την εβδομάδα. Το 15,5% απάντησε ότι καταναλώνει μεταξύ 5 και 6 μερίδων την εβδομάδας, ενώ μόλις από ένα ποσοστό 2,7% απάντησε ότι η κατανάλωση πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση είναι 7-8 και 9-10 μερίδες. Πολύ υψηλή βαθμολογία παρατηρείται και στην κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων με 63% περίπου να καταναλώνει το πολύ έως 10 μερίδες ανά εβδομάδα, ενώ το 33,6% καταναλώνει από 11 έως 15 μερίδες. Η προ τελευταία κατηγορία τροφίμων είναι η χρήση του ελαιολάδου κατά το μαγείρεμα, με το 51,9% να χρησιμοποιεί ελαιόλαδο σε καθημερινή βάση, ενώ το 41% περίπου από 3 έως 5 φορές την εβδομάδα. Μηδενική ή σπάνια χρήση ελαιολάδου δεν δήλωσε κανένας από τους συμμετέχοντες στην έρευνα. Τέλος, αποτυπώθηκε η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Τα υψηλότερα ποσοστά ανήλθαν σε 28,2% και 26,4%, τα οποία είχαν και τις υψηλότερες βαθμολογίες και δήλωσαν κατανάλωση αλκοολούχων ποτών είτε μικρότερης από 300ml είτε 300 ml αντίστοιχα. Ποσότητες 400, 500 και 600 ml δήλωσαν ότι καταναλώνουν σε εβδομαδιαία βάση τα ποσοστά 14,5%, 21,8% και 7,3%, ενώ μόλις το 1,8% δήλωσε ότι καταναλώνει ποσότητα μεγαλύτερη από 700ml.



Συμπεράσματα – Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού. Οι τροφές που καταναλώνονται αποτελούν καύσιμα για τον οργανισμό καθώς παρέχουν σε αυτόν τα απαραίτητα συστατικά για τη σωστή λειτουργία του. Τα τρόφιμα διακρίνονται σε διάφορες ομάδες, ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά που παρέχουν, αλλά και τη συχνότητα με την οποία θα πρέπει να καταλαμβάνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό. Ένα από τα πιο αναγνωρισμένα μοντέλα διαιτητικής διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή, σύμφωνα με την οποία η λήψη συγκεκριμένων ποσοτήτων και μερίδων συμβάλλει στην απόκτηση και διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού.

Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας πραγματοποιήθηκε έρευνα για τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ατόμων. Κατά το στάδιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης διαπιστώθηκε ότι, η επιλογή των στηρίζεται στις προηγούμενες εμπειρίες που φέρουν τα άτομα από τη ζωή τους, τις επιρροές που έχουν σε προσωπικό, κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και τα ιδανικά που προσβέβουν και οι προσωπικές τους προτιμήσεις.

Οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις επιλογές τροφίμων των ανθρώπων διακρίνονται σε βιολογικούς παράγοντες, σε συναισθηματικούς παράγοντες, καθώς και σε κοινωνικούς και λοιπούς παράγοντες. Στην πρώτη κατηγορία εντάσσονται αυτοί που σχετίζονται με την υγεία του ατόμου και τις απαιτήσεις του οργανισμού, καθώς και με τις αισθήσεις που δημιουργούνται από την κατανάλωση των τροφίμων. Σε συναισθηματικό επίπεδο εντάσσονται παράγοντες που σχετίζονται με την εικόνα του ατόμου, τη διάθεσή του, το στρες και την ευχαρίστηση που λαμβάνει από την κατανάλωση ενός τροφίμου. Στους κοινωνικούς παράγοντες περιλαμβάνονται οι διαθέσιμοι πόροι που έχει το κάθε άτομο, η διαθεσιμότητα των προϊόντων και των πληροφοριών, τα πολιτιστικά στοιχεία της κοινωνίας και τα πρότυπα με τα οποία μπορεί να έχει μεγαλώσει ένας άνθρωπος. Τέλος,



παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία και οι γνώσεις του ατόμου φαίνεται να αποτελούν λοιπούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επιλογή τροφίμων των ανθρώπων.

Μετά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση ακολούθησε το ερευνητικό μέρος της πτυχιακής εργασίας. Σκοπός ήταν η διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων και η συμμόρφωση με τη μεσογειακή διατροφή, για τους πολίτες του Αγρινίου. Τα ερευνητικά ερωτήματα που διατυπώθηκαν για την επίτευξη του στόχου ήταν να εντοπιστούν οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επιλογή τροφίμων σε βιολογικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο, καθώς και να αξιολογηθούν λοιποί παράγοντες, αλλά και η συμμόρφωση των πολιτών με την μεσογειακή διατροφή. Για τη διεξαγωγή της έρευνας επιλέχθηκε η ποσοτική προσέγγιση. Το δείγμα αποτέλεσαν 110 κάτοικοι του Αγρινίου και για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο του ερωτηματολογίου, το οποίο προήλθε από άλλες επιστημονικές μελέτες.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα είχε ως στόχο να εντοπιστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων των κατοίκων Αγρινίου και έχουν βιολογικό υπόβαθρο. Διαπιστώθηκε ότι, η γεύση, αλλά και η ευχάριστη μυρωδιά και υφή της τροφής αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες, ενώ ακολουθούν η ανάγκη για διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού και το γεγονός ότι οι τροφές κάνουν καλό στο δέρμα, τα δόντια, τα μαλλιά, τα νύχια, κ.λπ. Παράγοντες όπως να περιέχει βιταμίνες και μέταλλα, αλλά και φυτικές ίνες και ακατέργαστα υλικά, να μην θεωρήθηκαν σημαντικοί αλλά δευτερευούσης σημασίας.

Στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα διερευνήθηκαν οι απόψεις των συμμετεχόντων στην έρευνα για το πόσο σημαντικούς θεωρούν τους συναισθηματικούς παράγοντες κατά τη διαδικασία επιλογής τροφίμων. Σε γενικές γραμμές διαπιστώθηκε ότι, οι συναισθηματικοί παράγοντες είναι λιγότερο σημαντικοί σε σχέση με τους βιολογικούς παράγοντες για την επιλογή τροφίμων. Παρόλα αυτά, το γεγονός ότι τα τρόφιμα είναι οικεία, προκαλούν ευχαρίστηση του ατόμου και τους κάνουν να αισθάνονται καλά, θεωρούνται οι σημαντικότεροι παράγοντες σε συναισθηματικό επίπεδο. Παράλληλα, υπήρξαν παράγοντες που φαίνεται να θεωρούνται πολύ λίγο σημαντικοί κατά την επιλογή τροφίμων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το στρες και κατά πόσο η επιλογή τροφίμων συνδέεται με την αντιμετώπιση του άγχους. Οι αρνητικές απαντήσεις στη συγκεκριμένη ερώτηση μπορεί να δείχνουν ότι τα άτομα δεν βιώνουν άγχος και



ενδεχομένως να μην το λαμβάνουν ως παράγοντα, ή ακόμη και όντως να μην τους επηρεάζει στην διαδικασία επιλογής τροφίμων.

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα είχε ως στόχο να εντοπιστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων και εντάσσονται σε κοινωνικό επίπεδο. Η ευκολία διαθεσιμότητας των προϊόντων και το γεγονός τα τρόφιμα να μην είναι ακριβά και να έχουν καλή σχέση μεταξύ τιμής και ποιότητας, αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες σε κοινωνικό επίπεδο. Επιπλέον, πολύ μεγάλη σπουδαιότητα δίνουν τα άτομα στην ευκολία της προετοιμασίας αλλά και το λίγο χρόνο που απαιτείται για την προετοιμασία του φαγητού, καθώς και το κατά πόσο υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες για τα προϊόντα. Οι συγκεκριμένοι παράγοντες διαπιστώθηκε ότι είναι πολύ σημαντικοί για την επιλογή των τροφίμων και σε ορισμένες περιπτώσεις θεωρούνται πιο σημαντικοί και από βιολογικούς ή/και συναισθηματικούς παράγοντες. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν ενδιαφέρονται ιδιαίτερα για τον τρόπο συσκευασίας των προϊόντων, ή εάν προέρχονται από χώρες που μπορεί να μην εγκρίνουν πολιτικά.

Στο τέταρτο ερευνητικό ερώτημα πραγματοποιήθηκε ανάλυση σε βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων, ώστε να διαπιστωθεί εάν το φύλο μπορεί να επηρεάσει την επιλογή τροφίμων. Γενικότερα, διαπιστώθηκε ότι, οι παράγοντες που θεωρούνται πολύ σημαντικοί για την επιλογή των τροφίμων, δεν διακρίνονται με βάση το φύλο του ατόμου.

Στο πέμπτο ερευνητικό ερώτημα, στόχος ήταν να διαπιστωθεί κατά πόσο οι κάτοικοι του Αγρινίου είναι συμμορφωμένοι με τη μεσογειακή διατροφή. Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο συχνότητας διαιτητικής πρόσληψης, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει μια γενικά μέτρια προς καλή συμμόρφωση των πολιτών με τη μεσογειακή διατροφή, καθώς ο μέσος όρος των βαθμολογιών υπολογίστηκε στο 29,23 με άριστα το 55.

Στο σημείο αυτό θεωρείται σκόπιμο να δοθούν ορισμένες προτάσεις για περαιτέρω μελέτη. Μια πρώτη έρευνα που θα μπορούσε να διεξαχθεί θα μπορούσε να συγκρίνει τις διατροφικές επιλογές των τροφίμων με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του δείγματος. Στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας διαπιστώθηκε ότι, υπάρχουν παράγοντες όπως η ηλικία, ή το φύλο που μπορεί να επηρεάζουν τις επιλογές των τροφίμων. Επομένως, θα μπορούσε να διεξαχθεί μια επόμενη μελέτη και να γίνει



σύγκριση με βάση το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης και (λόγω διαφορετικών γνώσεων για τις διατροφικές ανάγκες).

Μια ακόμη έρευνα που θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί θα σύγκρινε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων με βάση τον τρόπο ζωής τους και την κατάσταση απασχόλησης. Για παράδειγμα, άτομα τα οποία εργάζονται μπορεί να έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες σε σχέση με άτομα που δεν εργάζονται και έχουν χρόνο να προετοιμάσουν το φαγητό τους.

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στην περιοχή του Αγρινίου. Πρόκειται για μια περιοχή κοντά σε αγροτικές περιοχές με αποτέλεσμα, ορισμένες παραδόσεις ή πρότυπα να επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές. Ακόμη και η πρόσβαση σε ορισμένα αγαθά όπως είναι τα φρούτα, κ.λπ. μπορεί να είναι πιο άμεση και συνήθης για τον συγκεκριμένο πληθυσμό, με αποτέλεσμα να υπάρχει υψηλότερη συμμόρφωση με τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής σε σχέση με κατοίκους που μπορεί να ζουν σε κάποιο από τα μεγάλα αστικά κέντρα. Προτείνεται λοιπόν να γίνει μια μελέτη με διαφορετικό δείγμα, ώστε τα αποτελέσματα να αναφέρονται σε άλλο πληθυσμό και να μπορούν να γίνουν συγκρίσεις με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Τέλος, θα μπορούσε να διεξαχθεί μια παρόμοια έρευνα η οποία θα χρησιμοποιεί διαφορετικό εργαλείο συλλογής και ανάλυσης δεδομένων, όπως για παράδειγμα συνεντεύξεις. Με αυτό τον τρόπο θα μπορεί να γίνει μελέτη σε μεγαλύτερο βάθος, καθώς οι συμμετέχοντες θα αναπτύσσουν τις προσωπικές τους απόψεις.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Almusiened, O. (n.d.). *Food choice: the determinants of food choice*.
- Arganini, C., & Saba, A. (2012). Gender differences in food choice and dietary intake in modern western societies. *Public Health – Social and Behavioral Health*, 83-102.
- Babicz – Zielinska, E. (2006). Role of psychological factors in food choice – a review. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences*, 15(56), 379-384.
- Bargiota, A., Delizona, M., Tsitouras, A., & Koukoulis, G. (2013). Eating habits and factors affecting food choice of adolescents living in rural areas. *Hormones*, 12(2), 246-253.
- Birkenhead, K., & Slater, G. (2015). A review of factors influencing athletes' food choices. *Springer*, 1-18.
- Brunso, K., Fjord, T.A., & Grunert, K. (2002). Consumers' food choice and quality perception. *The Aarhus School of Business*, 7, 1-60.
- Conner, M., & Armitage, C. (2006). Social psychological models of food choice. *The Psychology of Food Choice*, 3, 41-57.
- Cunha, L.M., Gabral, D., Moura, A.P., & Vaz de Almeida, M.D. (2018). Application of the food choice questionnaire across cultures: systematic review of cross – cultural and single country studies. *Food Quality and Preference*, 64, 21-36.
- Delaney, M., & McCarthy, M. (2009). *Food choice and health across the life course. A qualitative study examining food choice in older Irish adults*. HRB Centre for Health & Diet Research and Dept of Food Business & Development.
- Fotopoulos, C., Krystallis, A., Vassallo, M., & Pagiaslis, A. (2009). Food choice questionnaire revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite*, 52, 199-208.
- Gillespie, A., & Smith, L. (2008). Food decision – making framework: connecting sustainable food systems to health and well – being. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 3(2-3), 328-346.
- Grunert, K. (2006). Marketing parameters and their influence on consumer food choice. *The Psychology of Food Choice*, 3, 161-177.



- Handcastle, S., Thogersen Ntoumani, C., & Chatzisarantis, L.D. (2015). Food choice and nutrition: a social psychological perspective. *Nutrients*, 7, 8712-8715.
- International Food Information Council Foundation. (2017). *Food and health survey*.
- Khanna, S. (2019). Food choice trajectories, transitions, and indigenous knowledge. *Ecology of Food and Nutrition*, 58(5), 411-412.
- Onwezen, M.C., Reinders, M.J., Verain, M.C.D., & Snoek, H.M. (2019). The development of a single item food choice questionnaire. *Food Quality and Preference*, 71, 34-45.
- Panagiotakos D, Pitsavos C, Arvaniti F, Stefanadis C, (2007). Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults, the accuracy of the MedDietScore. *Preventive Medicine*, 44(4):335–340.
- Popkin, B., Duffey, K., Gordon – Larsen, P. (2005). Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance. *Physiology & Behavior*, 86, 1-18.
- Rayner, G., Barling, D., & Lang, T. (2008). Sustainable food systems in Europe: policies, realities and futures. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 3(2-3), 145-168.
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S., & Schupp, H. (2012). Why we eat. The eating motivation survey (TEMS). *Appetite*, 59, 117-128.
- Saini, N. (2000). *The factors influencing the food choice and nutritional status of elderly people living freely on Merseyside*. Liverpool John Moores University.
- Shiratori, S., & Kinsey, J. (2011). *Media impact of nutrition information on food choice*. Agricultural & Applied Economics Association's
- Sobal, J., Bisogni, C., Devine, C., & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. *The Psychology of Food Choice*, 3, 1-18.
- Thompson, P. (2015). From world hunger to food sovereignty: food ethics and human development. *Journal of Global Ethics*, 11(3), 336-350.
- Vabo, M, & Hansen, H. (2014). The relationship between food preferences and food choice: a theoretical discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), 145-157.



- Webber, C., & Dollahite, J. (2008). Attitudes and behaviors of low-income food heads of households toward sustainable food systems concepts. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 3(2-3), 186-205.
- Westerterp, K. (2006). Biological influences on energy intake. *The Psychology of Food Choice*, 3, 59-73.
- Zorin, P. (2006). The Integration of biological, social, cultural, and psychological influences on food choice. *The Psychology of Food Choice*, 3, 19-39.

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Bryman, A. (2016). *Μέθοδοι κοινωνικής έρευνας*. Αθήνα: Gutenberg.
- Creswell, J. W. (2016). *Η έρευνα στην εκπαίδευση. Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας*. Αθήνα: Ίων.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. Εφαρμογές στην ψυχολογία και την εκπαίδευση*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- Λεοντίδου, Λ. (2006). *Ποιοτική κοινωνική έρευνα. Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και ανάλυση δεδομένων*. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.
- Λινού, Α. (2014). *Εθνικό διατροφικός οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής.
- McArdle, D.W., Katch, I.F., & Katch, L.V. (2001). *Φυσιολογία της άσκησης*. 1^{ος} Τόμος. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Πετρογιάννης, Κ. (2008). Οι δύο μεθοδολογικές παραδόσεις: ποιοτική και ποσοτική παρατήρηση. Στο: Α. Ανδρούσου, & Κ. Πετρογιάννης (Επιμ.), *Εκπαιδευτική έρευνα στην πράξη* (σελ. 57-78). Πάτρα: ΕΑΠ.
- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές* (2η έκδ.). Αθήνα: Gutenberg.
- Serge, R. (2001). *Η μεσογειακή διατροφή. Κρητική δίαιτα*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Τραυλός.
- Τριχοπούλου, Α., & Λάγιου, Π. (1999). Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα. Κατευθυντήριες οδηγίες. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 16(6), 615-625.



Διαδικτυακές πηγές

Ανδρέου, Π. (χ.η.). *Η διατροφική πυραμίδα ή πυραμίδα διατροφής του Χάρβαρντ.*

Ανακτήθηκε από, <http://www.parisandreou.net/diatrofiki-pyramida-diatrofis/>

Δημόπουλος, Κ. (2003). *Διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου.* Ανακτήθηκε από,

<http://www.armonia->

[zoi.gr/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-](http://www.armonia-zoi.gr/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-)

[%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B5%CF%82-](http://www.armonia-zoi.gr/%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-)

[%CF%84%CE%BF%CF%85-](http://www.armonia-zoi.gr/%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-)

[%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%BF%CF%85/](http://www.armonia-zoi.gr/%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%BF%CF%85/)

Onmed.gr. (2016). *Ποιες είναι οι βασικές διατροφικές ομάδες και ποια τρόφιμα ανήκουν σε καθεμιά από αυτές.* Ανακτήθηκε από,

<https://www.onmed.gr/diatrofi/story/342892/poies-einai-oi-vasikes-diatrofikes-omades-kai-poia-trofima-anikoun-se-kathemia-apo-afetes>

Onmed.gr. (2017). *Θερμίδες ανά ηλικία. Δείτε τους αναλυτικούς πίνακες.* Ανακτήθηκε από,

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/358141/thermides-ana-ilikia-deite-toys-analytikouys-pinakes>

Τζεμολλάρι, Β. (2019). *Πως αλλάζουν οι διατροφικές ανάγκες του οργανισμού μας καθώς μεγαλώνουμε.* Ανακτήθηκε από, <https://www.logodiatrofis.gr/pws-allazoun-diatrofikes-anagkes-organismou-megalw>



Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο

Α. Ατομικά Στοιχεία

1) Φύλο

Ανδρας

Γυναίκα

2) Ηλικία

<25

26-35

36-45

46-55

≥56

3) Βάρος _____

4) Ύψος _____

5) Οικογενειακή κατάσταση

Παντρεμένος/-η

Ελεύθερος/-η

Διαζευγμένος/-η – χήρος/-α

Μένω με σύντροφο

6) Άτομα στην οικογένεια

1 2 3 4 >4

7) Παιδιά σε ηλικία

Όχι 1-2 ετών 3-8 ετών 9-12 ετών 13-17 ετών

8) Τόπος διαμονής

9) Επίπεδο Εκπαίδευσης

Πρωτοβάθμια εκπαίδευση (ολοκληρωμένη ή ημιτελής)

Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (όλα τα είδη)

Τριτοβάθμια εκπαίδευση

10) Κατάσταση εργασίας

Πλήρης απασχόληση

Μερική απασχόληση

Αυτό - απασχόληση

Οικιακά



Συνταξιούχος

Άλλη _____

11) Μηνιαίο εισόδημα νοικοκυριού, (ευρώ)

<1000

1000-1500

1500-2000

> 2000

Δεν γνωρίζω / καμία απάντηση

B. Ερωτηματολόγιο Επιλογής Τροφίμων (FCQ) (Fotopoulos et al, 2009)³

Είναι σημαντικό για σένα τα τρόφιμα που καταναλώνεις σε μια τυπική ημέρα να είναι:

³ Fotopoulos C, Krystallis A, Vassallo M, & Pagiaslis A, (2009). Food choice questionnaire revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite*, 52, 199-208.



Τσόλκα Ιωάννα, «Επιλογή Τροφίμων και Συμμόρφωση στη Μεσογειακή

| | Καθόλου 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Πολύ σημαντικό |
|--|--------------|---|---|---|---|---|------------------------|
| 1. Εύκολα στην προετοιμασία | | | | | | | |
| 2. Να μην περιέχουν πρόσθετα | | | | | | | |
| 3. Να έχουν χαμηλή θερμιδική αξία | | | | | | | |
| 4. Να είναι γευστικά | | | | | | | |
| 5. Να περιέχει φυσικά συστατικά | | | | | | | |
| 6. Να μην είναι ακριβά | | | | | | | |
| 7. Να έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά | | | | | | | |
| 8. Να είναι οικεία | | | | | | | |
| 9. Να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ακατέργαστα υλικά | | | | | | | |
| 10. Να είναι θρεπτικά | | | | | | | |
| 11. Να διατίθενται εύκολα σε καταστήματα και σούπερ μάρκετ | | | | | | | |
| 12. Είναι καλή τιμή για τα χρήματα | | | | | | | |
| 13. Με ευθυμία | | | | | | | |
| 14. Μυρίζει ωραία | | | | | | | |
| 15. Μπορεί να μαγειρευτεί πολύ απλά | | | | | | | |
| 16. Με βοηθά να αντιμετωπίζω το άγχος | | | | | | | |
| 17. Με βοηθά να ελέγξω το βάρος μου | | | | | | | |
| 18. Να έχει ευχάριστη υφή | | | | | | | |
| 19. Να είναι συσκευασμένο με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον | | | | | | | |
| 20. Έρχεται από χώρες που εγκρίνω πολιτικά | | | | | | | |
| 21. Είναι σαν το φαγητό που έφαγα όταν ήμουν παιδί | | | | | | | |
| 22. Περιέχει πολλές βιταμίνες και μέταλλα | | | | | | | |
| 23. Δεν περιέχει τεχνητά συστατικά | | | | | | | |
| 24. Μου κρατά ξύπνιος / συναγερμός | | | | | | | |
| 25. Φαίνεται ωραίο | | | | | | | |
| 26. Με βοηθά να χαλαρώσω | | | | | | | |
| 26. Με βοηθά να χαλαρώσω | | | | | | | |
| 27. Είναι υψηλό σε πρωτεΐνες | | | | | | | |
| 28. Δεν έχει χρόνο να προετοιμαστεί | | | | | | | |
| 29. Με κρατάει υγιές | | | | | | | |
| 30. Είναι καλό για το δέρμα μου / δόντια / μαλλιά / νύχια κλπ. | | | | | | | |
| 31. Με κάνει να νιώθω καλά | | | | | | | |
| 32. Έχει σαφώς επισημανθεί η χώρα προέλευσης | | | | | | | |
| 33. Είναι αυτό που τρώω συνήθως | | | | | | | |
| 34. Με βοηθά να αντιμετωπίζω τη ζωή | | | | | | | |



| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 35. Μπορεί να αγοραστεί σε καταστήματα κοντά στο οποίο ζουν ή εργάζονται | | | | | | | |
| 36. Είναι φτηνό | | | | | | | |

Γ. Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Διαιτητικής Πρόσληψης (The Mediterranean Diet Score) (Panagiotakos et al, 2007⁴)

| Κατηγορία Τροφίμων | Συχνότητα Κατανάλωσης (Μερίδες/Εβδομάδα) | | | | | |
|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | Ποτέ | 1-6 | 7-12 | 13-18 | 19-31 | >32 |
| 12. Μη ραφινάρισμα δημητριακά (ολικής αλέσεως) (ολικής αλέσεως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) (1 φέτα ή 1 φλιτζάνι) | Ποτέ (0) | 1-6 (1) | 7-12 (2) | 13-18 (3) | 19-31 (4) | >32 (5) |
| 13. Πατάτες (1 μικρή μερίδα) | Ποτέ (0) | 1-4 (1) | 5-8 (2) | 9-12 (3) | 13-18 (4) | >18 (5) |
| 14. Φρούτα και χυμούς (1 μερίδα: μικρά φρούτα κεράσια, φράουλες σταφύλια – 1 φλιτζάνι ή μεσαία φρούτα - μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι -1 μέτριο ή μεγάλα - πεπόνι, καρπούζι -1 φέτα ή 1 ποτήρι χυμό) | Ποτέ (0) | 1-4 (1) | 5-8 (2) | 9-15 (3) | 16-21 (4) | >22 (5) |
| 15. Λαχανικά και σαλάτες (1 φλιτζάνι ωμά ή βρασμένα) | Ποτέ (0) | 1-6 (1) | 7-12 (2) | 13-20 (3) | 21-32 (4) | >33 (5) |
| 16. Όσπρια (1 φλιτζάνι) | Ποτέ (0) | <1 (1) | 1-2 (2) | 3-4 (3) | 5-6 (4) | >6 (5) |
| 17. Ψάρι και σούπες (120 γρ. ή 1 πιάτο) | Ποτέ (0) | <1 (1) | 1-2 (2) | 3-4 (3) | 5-6 (4) | >6 (5) |
| 18. Κόκκινο κρέας και παράγωγα προϊόντα (120γρ.) | ≤1 (5) | 2-3 (4) | 4-5 (3) | 6-7 (2) | 8-10 (1) | >10 (0) |
| 19. Πουλερικά (120 γρ.) | ≤3 (5) | 4-5 (4) | 5-6 (3) | 7-8 (2) | 9-10 (1) | >10 (0) |
| 20. Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι, γάλα) (1 ποτήρι ή 1 κεσεδάκι ή 40 γρ. τυρί) | ≤10 (5) | 11-15 (4) | 16-20 (3) | 21-28 (2) | 29-30 (1) | >30 (0) |
| 21. Χρήση ελαιολάδου στο μαγείρεμα | Ποτέ | Σπάνια | <1 | 1-3 | 3-5 | Καθημερινά |

⁴ Panagiotakos D, Pitsavos C, Arvaniti F, Stefanadis C, (2007). Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults, the accuracy of the MedDietScore. Preventive Medicine, 44(4):335–340.



| (1 κουτ. σούπας) | (0) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|---|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|
| 22. Αλκοολούχα ποτά (1 μερίδα ποτού: 120 ml κρασί ή 300 ml μπίρα ή 40 ml ούισκι, βότκα, τζιν, ούζο = 12 gr αιθανόλης) | <300 (5) | 300 (4) | 400 (3) | 500 (2) | 600 (1) | >700 ή 0 (0) |



*Τσόλκα Ιωάννα, «Επιλογή Τροφίμων και Συμμόρφωση στη Μεσογειακή
Διατροφή: Αγρίνιο»*

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.