



**Α.Α.ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ
ΕΦΗΒΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΕΒΡΟΥ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΚΥΡΑΝΑΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Θεσσαλονίκη, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Κυρανά Ευστράτιο για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε, την καθοδήγηση και την ενθάρρυνσή του. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους διευθυντές των σχολείων για την πολύτιμη συνεργασία που είχαν μαζί μου και κυρίως τους μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα μου και με βοήθησαν να επιτευχθεί η διεξαγωγή της, με την υπομονή τους, γιατί επρόκειτο για μία αρκετά χρονοβόρα διαδικασία με ένα αρκετά μεγάλο ερωτηματολόγιο.

Αρβανιτίδου Γεωργία,
Θεσσαλονίκη, 2013

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Κατά την **εφηβεία** παρατηρούνται μεγάλες σωματικές αλλαγές, όπως η αύξηση του ύψους και του βάρους, αλλαγές στη σύσταση του σώματος, αλλά και ψυχολογικές αλλαγές (το βάρος σ' αυτήν την περίοδο μπορεί πολύ εύκολα να επηρεάσει την ψυχολογία ενός εφήβου). Ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά, καθώς γίνεται ανεξάρτητος και αυτόνομος στην επιλογή του φαγητού.

ΣΤΟΧΟΣ αυτής της έρευνας είναι να διερευνηθούν οι **διατροφικές συνήθειες** των εφήβων (12-18 έτη) του Ν. Έβρου και οι παράγοντες που τις καθορίζουν, όπως επίσης και να προσδιοριστεί η **συχνότητα των τροφίμων** που καταναλώνουν.

ΣΚΟΠΟΣ: **Εκτίμηση και αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών και της διατροφικής κατάστασης των εφήβων του νομού Έβρου** σχετικά με την επίδραση τους στο BMI αυτών.

ΔΕΙΓΜΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της έρευνας ήταν 432 έφηβοι, οι 219 έφηβοι ήταν ηλικίας 12-15 ετών και οι 213 έφηβοι ηλικίας 15-18 ετών. Ο αριθμός συμμετοχής των αγοριών ήταν 239 και των κοριτσιών 193. Η διεξαγωγή της έρευνας έγινε σε 4 γυμνάσια και σε 3 λύκεια, του νομού Έβρου. Έγινε συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους μαθητές, το οποίο περιείχε ερωτήσεις για την ατομική και την οικογενειακή τους κατάσταση, καθώς και για τις ατομικές και διατροφικές τους συνήθειες. Ακολούθησε συμπλήρωση προηγούμενου 24ώρου και λήψη ανθρωπομετρικών μετρήσεων, όπως η μέτρηση ύψους, βάρους, περιμέτρου ισχίου και μέσης και δερματικών πτυχών του τρικέφαλου και του γαστροκνημίου. Τέλος, υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος για να προσδιοριστεί ποιο είναι το υγιές τους βάρος και σε ποια κατηγορία βρίσκονται. Η στατιστική ανάλυση και η δημιουργία γραφημάτων έγινε με τα λογισμικά προγράμματα SPSS έκδοση 12 και Microsoft Office Excel 2010.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Παρατηρήθηκαν σημαντικές στατιστικές διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων μεταξύ των δύο φύλων, τόσο συνολικά όσο και ανά κατηγορία BMI.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η επεξεργασία των πινάκων και των γραφημάτων συμπερασματικά οδήγησε στο ότι κυρίως το φύλο, η οικογένεια και οι ψυχολογικοί παράγοντες καθορίζουν τόσο τις διατροφικές τους συνήθειες όσο και τα κίνητρα επιλογής για την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:

Εφηβεία, BMI, συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων, διατροφική κατάσταση, διατροφικές συνήθειες στην εφηβεία

ABSTRACT

Background: During adolescence significant body changes are observed, like the height and weight increase, changes in the body composition, and psychological changes as well (weight can very simple influence the adolescent's psychological state and affect the body image). The adolescents develop themselves mentally, emotionally and socially and they become independent and responsible for their own food choice.

Aim: This survey aims to the evaluation and assessment of the eating habits and the nutritional status from the adolescents (12-18yrs) in the county of Evros, northeast Greece, and the impact of them on their BMI.

Subjects/Methods: The research sample consists of 432 students, 219 from them 12-15yrs old and 213 15-18yrs old. The participant boys were 239 and the participant girls 193 respectively. The survey was carried in 7 high schools of the county (4gymnasium/3lykeio). The students filled in a questionnaire about their family status and their personal preferences. The next step was to write down what the students had eaten the previous day and their body measurements, like waist and hip circumferences and skin folds from triceps and calf. Lastly, BMI was calculated to identify weather the healthy weight or in which other weight category the students were. SPSS and Microsoft Office Excel 2010 were the software that was used for the statistical analysis.

Results: Statistically important difference was observed related with the nutrition habits not only totally but also by weight category. The tables and graphs process leads to the conclusion that mainly sex, family and psychological factors determine their eating habits and their motives to choose which food they consume.

Key Words:

Adolescence, frequency of food consumption,, nutrition status, nutrition habits during adolescence

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ως φοιτήτρια του τμήματος διατροφής & διαιτολογίας της σχολής τεχνολογίας τροφίμων & διατροφής του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης αλλά και ως μελλοντική διαιτολόγος, πραγματοποίησα την παρακάτω έρευνα που αφορά στους εφήβους της Ελλάδας και τις διατροφικές τους συνήθειες. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα διεξήχθη στον νομό Έβρου σε διάφορα γυμνάσια και λύκεια. Ερχόμενη σε επαφή με τους εφήβους, γνώρισα τις ανησυχίες τους, τις προτιμήσεις τους, τις διαφορετικές απόψεις τους στο θέμα της διατροφής και μελέτησα την σωματική κατάσταση στην οποία βρίσκονται καθώς και τις διατροφικές τους συνήθειες.

Τα σχολεία που επιλέχθηκαν για την έρευνα είναι 4 γυμνάσια σε Αλεξανδρούπολη, Φέρες, Σουφλί και Δυδιμότειχο και 3 λύκεια σε Αλεξανδρούπολη, Φέρες και Σουφλί του νομού Έβρου. Η διαδικασία της έρευνας διήρκησε 2 περίπου μήνες, από Μάρτιο 2012 έως Μάιο του 2012. Το δείγμα ήταν 432 έφηβοι, 219 έφηβοι ηλικίας 12-15 ετών και 213 έφηβοι ηλικίας 15-18. Τα αγόρια ήταν 239 και τα κορίτσια 193. Το ποσοστό συμμετοχής των εφήβων στην έρευνα ήταν αρκετά ικανοποιητικό αφού σχεδόν όλοι ήθελαν να γνωρίζουν με ακρίβεια τα σωματομετρικά τους στοιχεία καθώς και να διερευνήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες ή να παραθέσουν τυχόν απορίες γύρω από τη διατροφή τους.

Μεθοδολογία διεξαγωγής της έρευνας

Επικοινωνία με την διεύθυνση των σχολείων

Η πρώτη επαφή με τους διευθυντές των σχολείων έγινε αρχικά τηλεφωνικώς για τον προγραμματισμό ενός ραντεβού, όπου θα παρουσιάζαμε την έγκριση από την Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση του Υπουργείου Παιδείας δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων, μετά την θετική γνωμοδότηση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (πράξη9/2009) για την διεξαγωγή της έρευνας. Θα εξηγούσαμε την διαδικασία που θα ακολουθούσαμε για την πραγματοποίηση της έρευνας μας, θα αναλύσαμε τα ερωτηματολόγια που θα συμπληρώνονταν από τους εφήβους, θα εξηγούσαμε την διαδικασία των μετρήσεων και θα χορηγούσαμε την υπεύθυνη δήλωση που έπρεπε να συμπληρωθεί από τους γονείς ή κηδεμόνες των εφήβων, μέσα από την οποία έδιναν την συγκατάθεση τους για την συμμετοχή αυτών στην έρευνα. [Παράρτημα 1]

Διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας

Οι επισκέψεις που πραγματοποιήθηκαν συνολικά σε κάθε σχολείο κατά την διεξαγωγής έρευνας ήταν δύο. Στην πρώτη επίσκεψη έγινε η ενημέρωση της διεύθυνσης του κάθε σχολείου για την διαδικασία που θα ακολουθούσαμε για την διεξαγωγή της έρευνας, όπως αναφέρθηκε αναλυτικά πιο πάνω. Στην δεύτερη επίσκεψη στις τάξεις των μαθητών ή σε ειδικούς χώρους συγκέντρωσης εάν το σχολείο διέθετε, έγινε η πρώτη επαφή με τους μαθητές. Επίσης, κατά την διάρκεια αυτής της επίσκεψης έγινε η ενημέρωση των μαθητών για την συγκεκριμένη έρευνα και την διαδικασία που θα ακολουθούσαμε, επεξήγηση του ερωτηματολογίου καθώς και επίλυση αποριών που ενδεχομένως υπήρχαν. Στη συνέχεια έγινε συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Τέλος, αφού ολοκληρώθηκε από όλους η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, ακολούθησε καταγραφή προηγούμενου 24ώρου και λήψη ανθρωπομετρικών μετρήσεων. Η έρευνα ολοκληρώθηκε χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Πολύ καλή ήταν συνεργασία με τους διευθυντές των σχολείων, καθώς και με τους μαθητές.

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Οι ερωτήσεις που κλήθηκαν να απαντήσουν αφορούσαν τις διατροφικές τους προτιμήσεις . Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο αποτελούν οι εξής ενότητες:

α. Ερωτήσεις σχετικά με την ατομική και οικογενειακή κατάσταση (όπως τόπος γέννησης φύλο ,το βάρος, ύψος εκπαίδευση επάγγελμα των γονιών τους ,μέγεθος οικογένειας).

β. Ερωτήσεις που αφορούν τη μόνιμη κατοικία (π.χ τόπος διαμονής , μέγεθος σπιτιού).

γ. Ερωτήσεις που αφορούν τις ατομικές συνήθειες (π.χ ώρες ύπνου , διαβάσματος , διασκέδασης άσκησης , κάπνισμα).

δ. Ερωτήσεις που αφορούν τη διατροφή (π.χ αν έχει προσπαθήσει στο παρελθόν να χάσει η να πάρει βάρος , αγαπημένα φαγητά, φαγητά που ποτέ δεν επιθυμεί να καταναλώνει).

ε. Ερωτήσεις που αφορούν τη συχνότητας κατανάλωσης ορισμένων μόνο τροφίμων [Παράρτημα 3].

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

Στην αναλυτική περιγραφή των μεθόδων που ακολουθεί θα παρουσιαστεί κάθε μέθοδος ανάλογα με τη γενική κατηγορία στην οποία ανήκει. Θα αναλυθεί ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται καθώς και ο τρόπος χειρισμού το πρωτόκολλο εφαρμογής Οι ανθρωπομετρικές μετρήσεις που έγιναν είναι : η μέτρηση του ύψους , η μέτρηση του βάρους, η μέτρηση των περιφερών σε διάφορα σημεία του σώματος όπως και η μέτρηση του πάχους των δερματοπτυχών ξανά σε επιλεγμένα σημεία πάνω στο σώμα. Οι μετρήσεις του βάρους και του ύψους συνδυάζονται για να μας δώσουν τον δείκτη μάζας σώματος (BodyMass Index BMI), ένα δείκτη που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αντιπαράθεση με πίνακες αναφοράς συγκεκριμένους για το φύλο, την ηλικία και ορισμένες φορές την εθνικότητα ή τη φυλή ,για τον καθορισμό του ποσοστού του σωματικού λίπους του ατόμου που εξετάζεται. Σε όλες τις περιοχές που διεξήχθη η μελέτη χρησιμοποιήθηκαν τα ίδια εξεταστικά όργανα και ή ίδια μεθοδολογία μετρήσεων. Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν έπρεπε να είναι ακριβή αλλά και φορητά, ούτως ώστε να μπορούν να μεταφερθούν εύκολα στα σχολεία όπου διεξήχθησαν οι μετρήσεις.

Οι ανθρωπομετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν είναι οι ακόλουθες:

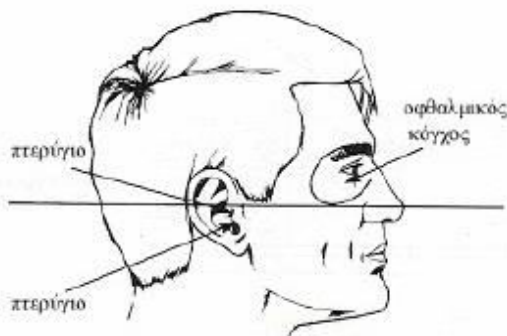
ΥΨΟΣ-ΒΑΡΟΣ

Η μέτρηση του ύψους θεωρείται από πολλούς ως η απλούστερη και ευκολότερη των μετρήσεων. Το μόνο που χρειάζεται είναι μια μεζούρα και η όρθια και σωστή θέση του εξεταζόμενου ατόμου. Η αλήθεια είναι όμως λίγο διαφορετική. Τα παιδιά είναι κακοί πληροφοριοδότες για το ύψος τους κυρίως λόγω της ταχείας αλλαγής του με την ανάπτυξη. Ψηλά άτομα τείνουν να δίνουν χαμηλότερες τιμές για το ύψος τους ενώ κοντά άτομα έχουν την τάση να δίνουν μεγαλύτερες τιμές για το ύψος τους Το σωματικό βάρος των εφήβων μετρήθηκε με μία ψηφιακή ζυγαριά (Seca 872) με ακρίβεια ± 50 gr. Η μέτρηση του ύψους έγινε με την χρήση αναστημόμετρου (Charder HM200P), με ακρίβεια $\pm 0,1$ cm. Από τις παραπάνω ανθρωπομετρήσεις υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) των εξεταζόμενων διαιρώντας το βάρος (kg) με το τετράγωνο του ύψους τους (m^2).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ

Αναλυτικότερα, η μέτρηση του ύψους έγινε με τη βοήθεια αναστημομέτρου (Charder HM200P), με ακρίβεια $\pm 0,1$ cm.. Το πρωτόκολλο της μέτρησης του ύψους περιλαμβάνει την όρθια στάση του εξεταζόμενου και την τοποθέτησή του στη θέση Frankfort horizontal plane3 (Σχήμα 11). Επίσης οι πτέρνες πρέπει να είναι ενωμένες, τα γόνατα ευθεία, οι ώμοι χαλαροί, οι παλάμες να

“βλέπουν” προς τους μηρούς και το κεφάλι, οι γλουτοί και η ωμοπλάτη να εφάπτονται με την επιφάνεια του αναστημόμετρου. Στην περίπτωση των ατόμων που δεν μπορούν να έχουν και τα τρία αυτά σημεία σε επαφή με τη κάθετη επιφάνεια, όπως μπορεί να συμβεί σε παχύσαρκα άτομα ή άτομα με ανωμαλίες στη σπονδυλική στήλη, πρέπει απλώς να ζητείται να ακουμπήσουν ταυτόχρονα δύο από τα τρία σημεία.



Σχήμα 2.2. Το σημείο Frankfort horizontal plane

Η θέση Frankfort horizontal plane αντιπροσωπεύει την ευθεία μεταξύ του χαμηλότερου σημείου του οφθαλμικού κόγχου (η οστέινη κοιλότητα που περιέχει τον βολβό) και τη χόνδρινη προβολή μπροστά από εξωτερικό άνοιγμα του πτερυγίου του αυτιού.

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΙ ΜΕΣΗΣ –ΙΣΧΙΟΥ

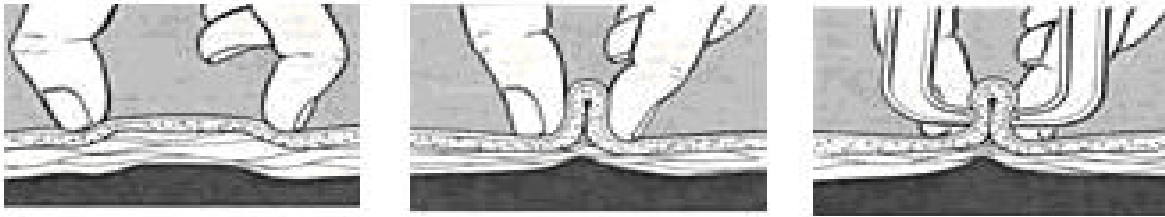
Οι διαστάσεις και το μέγεθος της περιφέρειας στη μέση τους γοφούς και τους μηρούς χρησιμοποιούνται για την πρόβλεψη της κατανομής του σωματικού λίπους σε εφήβους, και οι μετρήσεις της μέσης και των γοφών αποτελούν καλούς δείκτες για την εκτίμηση του σπλαχνικού και κοιλιακού λίπους. Για τη λήψη των μετρήσεων αυτών των περιφερών αρκεί μια ευλύγιστη πλαστική μεζούρα. Πρόσφατα έχει βρεθεί από σειρά μελετών ότι η περιφέρεια μέσης και μόνο αποτελεί ένδειξη για τους κινδύνους Καρδιαγγειακών παθήσεων. Η περιφέρεια μέσης αποτελεί επίσης ένα πρώιμο δείκτη του κινδύνου διατήρησης υπερβολικού λιπώδους ιστού και των μεταβολικών αλλαγών που αυτό συνεπάγεται. Ο λόγος της περιφέρειας μέσης διά της περιφέρειας γοφών μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζί με το δείκτη μάζας σώματος για να μας δώσει μια εκτίμηση των κινδύνων που διατρέχει κάποιο άτομο για την εμφάνιση ασθενειών που σχετίζονται με την υπερβολική συγκέντρωση σωματικού λίπους. Ο λόγος της περιφέρειας μέσης γοφών (WHR Waist Hip Ratio) ορίζεται ως το πηλίκο της μετρηθείσας περιφέρειας μέσης στο επίπεδο του αφαλού (Waist-C) και της μετρηθείσας περιφέρειας γοφών στο παχύτερο σημείο στο ύψος των γλουτών (Hip-C) $WHR=(Waist-C / Hip-C)^3$

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΥ ΜΕΣΗΣ ΚΑΙ ΙΣΧΙΟΥ

Οι περίμετροι της μέσης και του ισχίου μετρήθηκαν με μία μη-εκτατή ταινία με ακρίβεια $\pm 0,1cm$, με το παιδί σε όρθια θέση, με τα χέρια του να κρέμονται ελεύθερα στο πλάι του σώματος από τους ώμους και τα πόδια ενωμένα. Πιο συγκεκριμένα η περίμετρος της μέσης μετρήθηκε με τη κοιλιά χαλαρή στο τέλος μίας ελαφριάς εκπνοής και μετά τη τοποθέτηση της ταινίας σε οριζόντιο επίπεδο γύρω από την πιο στενή περιοχή της μέσης και παράλληλα με το δάπεδο, στο επίπεδο του ομφαλού και στο μέσο της απόστασης μεταξύ της τελευταίας νόθας πλευράς και της υπερλαγώνιας ακρολοφίας. Η περίμετρος του ισχίου μετρήθηκε μετά τη τοποθέτηση της ταινίας σε οριζόντιο επίπεδο γύρω από τους γοφούς παράλληλα με το δάπεδο στο σημείο της μέγιστης περιφέρειας γύρω από το ισχίο.

ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ

Μια αρκετά παλιά μέθοδος για την εκτίμηση της ανάπτυξης και της σύστασης του σώματος είναι αυτή της μέτρησης του πάχους των δερματοπτυχών. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιεί ειδικά όργανα τα καλούμενα δερματοπτυχόμετρα για να μετρήσει μια δερματοπτυχή που κρατά ο εξεταστής μεταξύ των δακτύλων του και να λάβει μια μέτρηση σε χιλιοστά μιας πτυχής δέρματος και υποδόριου λίπους (εικόνα 1).



Εικόνα 2.3. Ο τρόπος με τον οποίο ένα δερματοπτυχόμετρο λαμβάνει μια μέτρηση μιας πτυχής δέρματος

Η μέτρηση του πάχους των δερματοπτυχών είναι μια μέθοδος μέτρησης της πυκνότητας του σώματος. Η τελικές τιμές για την ποσότητα της καθαρής μάζας, του σωματικού λίπους και του ποσοστού του, μπορεί να εκτιμηθεί από τις εξισώσεις πρόβλεψης που χρησιμοποιούν τις τιμές των μετρήσεων των δερματοπτυχών. Οι βασικές υποθέσεις αυτής της μεθόδου είναι ότι οι δερματοπτυχές αποτελούν ένα καλό δείκτη και μέτρο για το υποδόριο λίπος, και ότι η μάζα του υποδόριου λιπώδους ιστού είναι ένα σταθερό κλάσμα του ολικού σωματικού λίπους. Οι πιο κοινές περιοχές του σώματος για τη λήψη μετρήσεων πάχους δερματοπτυχών σε εφήβων είναι αυτές του τρικεφάλου και του δικεφάλου.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΩΝ

Μετρήθηκε το πάχος των δερματικών πτυχών του τρικέφαλου και δικεφάλου . Οι μετρήσεις των δερματικών πτυχών πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση του δερματοπτυχομέτρου Harpenden Skinfold Calipers CE (93/42/EEC) με ακρίβεια 0.20 mm, εύρος μέτρησης 0 to 80 mm και επαναληψιμότητα 0.20 mm.

Η μέτρηση μετριόταν στη δεξιά πλευρά του σώματος. Κάθε δερματική πτυχή μετριόταν με τρόπο που να μην προκαλεί δυσφορία ή πόνο στα παιδιά της μελέτης . Το πάχος των δερματικών πτυχών του τρικέφαλου μετρήθηκε στο μέσο σημείο του βραχίονα με το δεξί χέρι του παιδιού να κρέμεται ελεύθερα στο πλάι του σώματος.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Οι έφηβοι που συμμετείχαν στη παρούσα μελέτη ταξινομήθηκαν ως ελλειποβαρή, υπέρβαρα ή παχύσαρκα, σύμφωνα με τις τιμές του ΔΜΣ , όπως αυτά ορίζονται για τα παιδιά και έφηβους ανάλογα με το φύλο και την ηλικία τους [Cole TJ, Bellizzi MC, et al., 2000] που ορίστηκαν από την Διεθνή οργανισμό International Obesity Task Force (IOTF). Τα κριτήρια του International Diabetes Foundation, προσαρμοσμένα για εφήβους, χρησιμοποιήθηκαν για τον ορισμό της κεντρικής παχυσαρκίας. Συγκεκριμένα, ως κεντρική παχυσαρκία ορίστηκε η περιφέρεια μέσης ≥ 90 οποσοστημόριο. Οι γονείς ορίστηκαν ως φυσιολογικοί, υπέρβαροι, και παχύσαρκοι με βάση τα διεθνή κριτήρια για το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) όπως αυτά ορίζονται για τους άντρες και τις γυναίκες από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας .[http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html]

Θεωρητικό Μέρος

1.1 Εφηβεία – Ορισμός

Η εφηβεία είναι το τελευταίο στάδιο της ανάπτυξης του ατόμου προς την ωριμότητα, το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση (αρχίζει δηλαδή περίπου στα 10,5-11 χρόνια και τελειώνει σταδιακά ανάμεσα στα 18-21 χρόνια). Ο Ρουσσώ την αποκαλεί «δεύτερη γέννηση». Κέντρο της εφηβείας είναι η ήβη, η ωρίμανση δηλαδή της γενετήσιας λειτουργίας. Η σταθερή αλλά αργή ανάπτυξη που παρατηρείται στην παιδική ηλικία επιταχύνεται δραματικά και διαφοροποιείται ανάμεσα στα 2 φύλλα κατά την εφηβεία. Είναι η δεύτερη φάση μετά την βρεφική ηλικία, κατά την οποία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού, των οστών, του όγκου του αίματος και της έμμηνου ρήσεως. Ο ρυθμός ανάπτυξης στους εφήβους διαφοροποιείται σε μέγιστο βαθμό από άτομο σε άτομο, κυρίως λόγω των διαφορετικών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Χαρακτηρίζεται από μια σειρά από συγκεκριμένα στάδια στη σεξουαλική ωρίμανση, αύξηση του βάρους και του ύψους και αλλαγές στη σύσταση του σώματος. Μεγάλο μέρος όμως των αλλαγών που συμβαίνουν στην εφηβεία σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου [Ζαμπέλας, 2001].

1.2 Οι σωματικές αλλαγές κατά την εφηβεία

Το κορυφαίο και πιο χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας αποτελεί η ήβη, οι σωματικές, δηλαδή αλλαγές που μεταμορφώνουν το παιδί σε ώριμο σεξουαλικό, ικανό για αναπαραγωγή ενήλικα. Οι σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία είναι αποτέλεσμα μιας σειράς ενδοκρινικών μεταβολών και περιλαμβάνουν:

1. Ωρίμανση γεννητικών οργάνων.
2. Εμφάνιση - ανάπτυξη δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.
3. Επιτάχυνση της κατά μήκος αύξησης.
4. Αλλαγές στη σύσταση του σώματος, στα όργανα και στις λειτουργίες του οργανισμού.

Στα κορίτσια το πρώτο εσωτερικό σημάδι έναρξης της ήβης είναι η αύξηση των ωοθηκών, ενώ εξωτερικά αυξάνεται το μέγεθος του στήθους και αναπτύσσεται η τριχοφυΐα στην περιοχή του εφηβαίου (αρκετά πριν εμφανιστεί η πρώτη περίοδος). Αντίστοιχα στα αγόρια, το πρωιμότερο σημάδι της ήβης είναι η αύξηση των γεννητικών τους οργάνων ενώ οι αλλαγές στη φωνή, στο δέρμα και στην κατανομή της τριχοφυΐας ακολουθούν αργότερα. Κατά το τελευταίο στάδιο της παιδικής ηλικίας, ο ρυθμός ανάπτυξης αρχίζει να επιταχύνεται με την έναρξη της ήβης μέχρι να γίνει παρόμοιος με αυτόν που παρατηρείται στην εφηβική ηλικία. Το άτομο θα πάρει το 20% του ύψους του ενήλικα και το 50 % του βάρους κατά τη χρονική περίοδο αυτή και τα περισσότερα από τα όργανά του θα διπλασιαστούν σε μέγεθος [Ζαμπέλας, 2001].

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι μύες, ο όγκος του αίματος και γενικά τα περισσότερα όργανα του σώματος διπλασιάζονται σε μέγεθος [Cheek, 1974]. Στην ηλικία αυτή αυξάνει σημαντικά και η οστική μάζα και μάλιστα ο ρυθμός εναπόθεσης αλάτων στα οστά είναι ο μεγαλύτερος από κάθε άλλη ηλικία. Στα αγόρια η οστική μάζα συνεχίζει να αυξάνεται μέχρι την ηλικία των 15-18 ετών ενώ στα κορίτσια μέχρι τα 15-16 έτη [Bonjour et al, 1991]. Η σύσταση του σώματος αλλάζει κατά την ωρίμανση. Κατά την προεφηβική περίοδο το ποσοστό λίπους και μυ στα αγόρια και στα κορίτσια τείνει να είναι παρεμφερές (λίπος σώματος 15% και 19% αντίστοιχα) ενώ η μυϊκή σωματική μάζα είναι περίπου η ίδια στα 2 φύλλα. Κατά την εφηβική ηλικία τα κορίτσια παίρνουν αναλογικά περισσότερο λίπος και σαν συνέπεια στους ενήλικες το ποσοστό του λίπους είναι 23% για τα κορίτσια και 12% για τα αγόρια (πιθανότατα λόγω οιστρογόνων, εγκυμοσύνης, μειωμένης φυσικής δραστηριότητας στα κορίτσια). Αντίθετα τα αγόρια κατά την ίδια περίοδο αναπτύσσουν τους μυς περισσότερο από τα κορίτσια [Cheek, 1974].

1.3 Η ψυχολογία του εφήβου

Οι σωματικές αλλαγές κατά την εφηβεία συνοδεύονται και από μεταβολές στην ψυχοσύνθεση και το χαρακτήρα του εφήβου. Το ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο αφορά τη σύνθεση του εσωτερικού ψυχικού κόσμου του ατόμου [Δαρβάνος, 2002].

Τα πιο χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εφήβου από ψυχολογική άποψη είναι τα εξής:

- Πρώτο χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας είναι η άρνηση, στοιχείο εκφραζόμενο διαφορετικά στον καθένα. Με την άρνηση ο έφηβος προσπαθεί να επιβάλλει την προσωπικότητα του και δεν θέλει να είναι πια το καλό και υπάκουο παιδί. Συνήθως η αρνητική στάση υποχωρεί γύρω στο 17° - 18° έτος, όταν επέρχεται η ψυχολογική ωριμότητα, που χρειάζεται για να μπορεί να ξεχωρίσει ο έφηβος τότε θα πει ναι και τότε όχι.
- Δεύτερο χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας είναι η τάση για ανεξαρτησία. Οι έφηβοι εκφράζουν την ανεξαρτησία τους και διαμέσου της επιλογής του φαγητού. Μια έκφραση αυτονομίας είναι το να διαλέγει τι τρόφιμα θα καταναλώσει και ο τρόπος που τα καταναλώνει.
- Ο έφηβος αναζητά τον εαυτό του, την προσωπικότητα του και δεν θέλει την προστασία των μεγαλύτερων του, όπως όταν ήταν παιδί.
- Άλλο χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας είναι η τάση για απομόνωση. Ο έφηβος θέλει την ησυχία του, κλείνεται με τις ώρες στο δωμάτιο προσπαθώντας να γνωρίσει τον εαυτό του καλύτερα και να ξεπεράσει τα προβλήματα του [Τσιαντής, 2001].
- Η ευθιξία του και η υπερευαίσθησία αποτελούν κύρια γνωρίσματα της ηλικίας του. Οι έφηβοι θίγονται και προσβάλλονται για ασήμαντα πράγματα και οι διαμαρτυρίες είναι πολύ έντονες [Ζαμπέλας, 2003].
- Ένα ακόμα στοιχείο αυτής της ηλικίας, είναι το πείσμα και η ισχυρογνωμοσύνη. Ο έφηβος επειδή βιώνει πολλές αλλαγές, χωρίς να μπορεί να τις σταματήσει, προσπαθεί να κάνει ότι είναι δυνατό, που θα του εξασφαλίσει την ισορροπία που χρειάζεται.
- Αρκετοί είναι κι αυτοί που δείχνουν δειλοί και αποφεύγουν να έχουν σχέσεις με τους γύρω τους, κλείνονται στο σπίτι τους και δεν θέλουν να έχουν επαφές [Tanner, 1962].

Παράλληλα με την φυσική ανάπτυξη και ίσως με αφετηρία τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα, ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Αρχίζει να γνωρίζει το σώμα του προσπαθώντας παράλληλα να το κάνει αρεστό στους συνομηλικούς του αντίθετου φύλου. Προσπαθεί να εξοικειωθεί με τις μεταβολές που συμβαίνουν σ' αυτό και ταυτόχρονα τις συγκρίνει με τις αντίστοιχες στο σώμα των συνομηλικών του. Αισθάνεται από αμηχανία έως και άγχος, όταν ανακαλύπτει αλλαγές πάνω του όχι ιδιαίτερα ευχάριστες γι' αυτόν, τις οποίες νομίζει ότι οι άλλοι παρατηρούν, όπως τα διάφορα δερματολογικά προβλήματα (ακμή), αλλαγές στο βάρος ή στο σχήμα του σώματος. Ο έφηβος μπορεί να αισθάνεται αδέξια με το αναδυόμενο σχήμα σώματος, ιδιαίτερα όταν η διαδικασία ωρίμανσης διαφέρει από εκείνη των συνομηλικών του [Ζαμπέλας, 2001].

Οι συνομηλικοί λειτουργούν ως πρότυπα - ιδιαίτερα στην αρχή της εφηβείας το άτομο επηρεάζεται αρκετά από αυτούς- πιθανότατα γιατί δεν έχει καταλήξει στο προσωπικό σύστημα αξιολόγησης και γιατί νοιώθει έντονη την επιθυμία να ανήκει σε μια ομάδα [Rolfes et al, 1998]. Παράλληλα, πολλές από τις διατροφικές επιλογές του αντανakλούν τις πεποιθήσεις και τον τρόπο δράσης των συνομηλικών του, αφού ασκούν σημαντικό ρόλο στην ατομική επιλογή του εφήβου. Όταν οι άλλοι θεωρούν την κατανάλωση γάλακτος ως «παιδική συμπεριφορά», τότε ο έφηβος διαλέγει να καταναλώνει αναψυκτικό, όταν οι άλλοι αποφεύγουν να τρώνε μεσημεριανό, ο έφηβος παραβλέπει το αίσθημα της πείνας για να γίνεται αποδεκτός [Rolfes et al, 1998].

1.4 Διανοητικές αλλαγές

Παράλληλα με τις σωματικές και ψυχικές αλλαγές έχουμε και τις διανοητικές αλλαγές ανάπτυξη της νοημοσύνης του παιδιού ξεκινά από νωρίς και επηρεάζεται σημαντικά από τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος [Δαρβάνος Γ.,2002] και ολοκληρώνεται στην περίοδο της ήβης, όπως υποστηρίζει και ο Ελβετός καθηγητής Piaget. Με το πέρασμα των χρόνων η νοημοσύνη μπορεί να εμπλουτίζεται και να απλώνεται σε περισσότερους τομείς, ως αποτέλεσμα των πρόσθετων πληροφοριών που λαμβάνει καθημερινά το άτομο, αλλά ο δείκτης νοημοσύνης δεν αλλάζει, παραμένει σταθερός [Χουρδάκη Μ., 1982]. Δεν είναι τυχαίο που την περίοδο αυτή παρατηρείται και η πλήρη ανάπτυξη της συμβολικής σκέψης. Με τον όρο αυτό εννοείται ότι το παιδί καθώς διανύει την εφηβεία αναζητά, ψάχνει, ανησυχεί και δημιουργεί σύμβολα ή έννοιες για το καθετί που το απασχολεί. Γι' αυτόν το λόγο δεν είναι λίγοι οι νέοι που χαρακτηρίζονται ως «ανήσυχια πνεύματα», καθώς βρίσκονται στην φάση που διευρύνουν τους ορίζοντες [Cheek D.B., 1974]. Συνοψίζοντας, η εφηβεία δεν είναι απλώς το πέρασμα στην ενήλικη ζωή, αλλά μια περίοδος όπου συντελούνται σημαντικές σωματικές, νοητικές και ψυχοκοινωνικές διαδικασίες.

1.5 Σύσταση σώματος

Η σύσταση σώματος είναι το σύνολο της άλυπης μάζας και του λίπους, που συνιστούν το συνολικό βάρος του σώματος, το οποίο διαμορφώνεται κατά την ωρίμανση. Από μεταβολική άποψη, η περισσότερο μεταβολικά ενεργή μάζα είναι η άλυπη, ενώ η λιγότερο μεταβολικά ενεργή είναι λιπώδης [Αβραμίδης Σπύρος Θ., 2002]. Στη διάρκεια της προεφηβικής περιόδου και στα δυο φύλλα παρατηρούνται ίσα ποσοστά λίπους (περίπου 15% στα αγόρια και 19% στα κορίτσια) και μυϊκής σωματικής μάζας. Κατά την εφηβεία όμως παρατηρείται αύξηση της άλυπης μάζας στα αγόρια, ενώ στα κορίτσια αυξάνεται επίσης η άλυπη μάζα, αλλά και το ποσοστό του λίπους. Στην ενήλικη ζωή οι άνδρες έχουν 1,5 φορά μεγαλύτερη άλυπη μάζα σε σύγκριση με τις γυναίκες, οι οποίες όμως έχουν διπλάσιο σωματικό λίπος (περίπου 12% και 23% αντίστοιχα) [<http://www.endo.gr>].

Η άλυπη μάζα συμπεριλαμβάνει:

- Τα οστά

Περίπου το 40% της συνολικής οστικής μάζας αποκτάται κατά την περίοδο της εφηβείας. Στα αγόρια η οστική πυκνότητα ξεκινά να διαμορφώνεται από την παιδική ηλικία και παρουσιάζει ταχεία γραμμική αύξηση μέχρι την ηλικία των 18 ετών, ενώ στα κορίτσια παρουσιάζει δραματική μείωση από την ηλικία των 16 ετών. Ωστόσο, συνεχίζει να αυξάνεται με χαμηλότερους ρυθμούς μέχρι και την τρίτη ηλικιακή δεκαετία, οπότε και επιτυγχάνεται τελικά η μέγιστη οστική πυκνότητα. Η μέγιστη οστική πυκνότητα εξαρτάται κατά κύριο λόγο από γενετικούς παράγοντες, σε ποσοστό που πλησιάζει το 70-80%. Παρόλα αυτά, μια σειρά περιβαλλοντικών και ορμονικών παραγόντων επιδρούν θετικά ή αρνητικά στην επίτευξη της βέλτιστης μέγιστης οστικής πυκνότητας και η κατάλληλη τροποποίησή τους στα κρίσιμα χρόνια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας μπορεί να συμβάλει στην αποφυγή της οστεοπόρωσης στο μέλλον. Ένας επιπλέον σημαντικός παράγοντας για την επίτευξη της μέγιστης οστικής πυκνότητας είναι και η τακτική φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης και ιδιαίτερα κατά την εφηβεία. Η συμβολή της σωματικής άσκησης φαίνεται ότι δεν επηρεάζει σε υψηλό ποσοστό την οστική πυκνότητα (περίπου 3%), ωστόσο η υιοθέτησή της πριν ή κατά την εφηβεία φαίνεται ότι είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στο μέλλον.

Ιδιαίτερη σημασία παίζει και ο τύπος της φυσικής δραστηριότητας, ως προς την επίδρασή της στην οστική ανάπτυξη. Για παράδειγμα το ποδήλατο ή το κολύμπι δεν φαίνεται να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη της οστικής μάζας, σε αντίθεση με το τένις, το τρέξιμο ή και γενικότερα οποιαδήποτε μορφή άσκησης περιλαμβάνει μεταφορά του σωματικού βάρους από το άτομο. Αξίζει να σημειωθεί ότι η εξουθενωτική άσκηση, ιδιαίτερα σε προεφηβικό στάδιο, έχει το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα, αφού επιδρά αρνητικά στην ορμονική λειτουργία των κοριτσιών με επακόλουθο την απώλεια της οστικής μάζας, οπότε και θα πρέπει να αποφεύγεται. Ένας ακόμα σημαντικός εχθρός για τη μέγιστη οστική πυκνότητα και τα υγιή οστά είναι και το πολύ χαμηλό σωματικό βάρος, το οποίο παρουσιάζεται ως πρότυπο για πολλούς εφήβους στην εποχή μας, αλλά εγκυμονεί πλήθος κινδύνων. Το χαμηλό σωματικό βάρος, καθώς και η απότομη απώλεια βάρους, έχουν συσχετισθεί με χαμηλή οστική πυκνότητα. Ιδιαίτερα όταν αυτό παρουσιάζεται στην παιδική και εφηβική ηλικία, ο κίνδυνος για χαμηλή οστική πυκνότητα κατά την ενηλικίωση αυξάνει ακόμα περισσότερο [Δήμητρα Χρήστου, 2005]. Η δίαιτα σε συνδυασμό με την φυσική δραστηριότητα αποτελούν τους κύριους παράγοντες για την ανάπτυξη των οστών, αφού η απόκτηση υψηλής οστικής μάζας κατά την ήβη, αποτελεί προστατευτικό παράγοντα κατά της εμμηνόπαυσης και της οστεοπόρωσης στη μετέπειτα ενήλικη ζωή, ιδιαίτερα για τις γυναίκες [Μανές Χρ., 2004].

- Τους μύες

Τα κορίτσια κατά την εφηβεία τείνουν να αποκτήσουν λίπος και μύες, ενώ τα αγόρια κατά την ίδια ηλικιακή περίοδο αναπτύσσουν τους μύες περισσότερο από τα κορίτσια [Cheek et al, 1974]. Αυτό πιθανότατα συμβαίνει στα κορίτσια λόγω οιστρογόνων, αλλά και εξ' αιτίας της μειωμένης φυσικής δραστηριότητας που παρατηρείται σ' αυτά, σε σχέση με τα αγόρια.

- Το νερό

Καταλαμβάνει το 60-70% του φυσιολογικού σωματικού βάρους και η κατάσταση της ενυδάτωσης του ατόμου μπορεί να προκαλέσει τις διακυμάνσεις στη διαφορά των κιλών. Το νερό επιτελεί σημαντικές λειτουργίες ζωτικής σημασίας. Μεταφέρει και διαλύει ουσίες μέσα στον οργανισμό, ενώ απομακρύνει τις

άχρηστες ουσίες. Παράλληλα συμμετέχει σε διάφορες βιοχημικές αντιδράσεις και συμβάλει στη διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος στους 36,5 °C.

- Το συνδετικό & τους οργανικούς ιστούς

Συντελούν στην ορθή βιολογική λειτουργία του οργανισμού και συγκεκριμένα στην εφηβεία παρουσιάζουν αλματώδη ανάπτυξη. Η σωστή διατροφή με επαρκή και ισορροπημένη πρόσληψη ενέργειας με ταυτόχρονη κάλυψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες για την αύξηση και την υγιή δόμηση όλων των ιστών, συμπεριλαμβανομένων και των οστών [Δήμητρα Χρήστου , 2005].

Ο λιπώδης ιστός ή σωματικό λίπος διακρίνεται σε δύο κατηγορίες:

α) το δομικό ή απαραίτητο και

β) το αποταμιευτικό ή μη απαραίτητο.

- Το απαραίτητο σωματικό λίπος

Είναι το ποσοστό του λίπους που χρειάζεται το σώμα για να επιτελέσει τις συνηθισμένες βιολογικές του λειτουργίες. [http://dkalogirou.blogspot.com/2007_10_21_archive.html]. Και για τα δύο φύλλα το δομικό λίπος εξυπηρετεί τις ανάγκες της καρδιάς, του μυελού των οστών, του πνεύμονα, του συκωτιού, της σπλήνας, των νεφρών, του εντέρου και των λιπωδών ιστών στο νευρικό σύστημα.

- Το αποταμιευτικό λίπος

Βρίσκεται κυρίως στο λιπώδη ιστό, ο οποίος περιέχει 80% λίπος, 2% πρωτεΐνη και 18% νερό.

Η κύρια λειτουργία του λιπώδη ιστού είναι η αποταμίευση και η απελευθέρωση ενέργειας. Το αποθηκευμένο λίπος συσσωρεύεται στον λιπώδη ιστό κάτω από το δέρμα και γύρω από τα εσωτερικά όργανα.

Στον μέσο ενήλικο άνδρα 70 κιλών, το δομικό λίπος αποτελεί περίπου το 3% και το αποθηκευτικό λίπος περίπου το 12% του συνολικού σωματικού του βάρους, ενώ στη μέση ενήλικη γυναίκα 57 κιλών, το δομικό λίπος αποτελεί περίπου το 12% και το αποθηκευτικό λίπος περίπου το 15% του συνολικού σωματικού της βάρους. Το λίπος στο σώμα βρίσκεται με τη μορφή λιποκυττάρων, ο αριθμός των οποίων αυξάνει μέχρι την εφηβική ηλικία και με την ενηλικίωση παρατηρείται μόνο αύξηση του μεγέθους τους. Σημαντικό είναι, το ποσοστό του βασικού λίπους, να μην ξεπεράσει το φυσιολογικό, γιατί μετέπειτα κρίνεται επικίνδυνο για την υγεία.

1.6 Αξιολόγηση ανάπτυξης εφήβου

Για να αξιολογήσουμε την ανάπτυξη στην εφηβεία χρησιμοποιούμε κάποιες ανθρωπομετρικές μετρήσεις, τις οποίες συγκρίνουμε με βάση τις καμπύλες ανάπτυξης. Οι καμπύλες αυτές στηρίζονται στα πρότυπα ανάπτυξης του πληθυσμού. Κάθε χώρα έχει τις δικές της καμπύλες ανάπτυξης. Στην Ελλάδα χρησιμοποιούνται ως πρότυπα Εθνικής ανάπτυξης οι καμπύλες που έχουν δημοσιευτεί από το Ινστιτούτο Υγείας του παιδιού, από τα στοιχεία σωματομετρικής έρευνας παιδικού και εφηβικού πληθυσμού. Χρήσιμη στην πορεία ανάπτυξης του εφήβου είναι η εφαρμογή κι άλλων μεθόδων [Ζαμπέλας Α., 1999]. Το ύψος και το βάρος αποτελούν τις παραδοσιακές μετρήσεις που αξιοποιούνται για εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης του νέου, [Ζαμπέλας Α., 1999] αλλά σε συνδυασμό με άλλες μετρήσεις λίπους, μπορούν να δώσουν μια πιο ακριβή εικόνα αξιολόγησης της ανάπτυξης του εφήβου.

- **ΥΨΟΣ:**

Το ύψος όρθιας στάσης μετράτε από την ηλικία των 2 ετών κι έπειτα. Πρέπει να αναφερθεί, ότι το όρθιο ύψος και το μήκος έχουν μια μικρή διαφορά, η οποία λαμβάνεται υπ' όψιν στις καμπύλες ανάπτυξης των παιδιών για τις ηλικίες 0-36 μήνες και 2-20 χρόνια. Για τη μέτρηση του όρθιου ύψους χρησιμοποιείται αναστημόμετρο με μεταβλητό πήχη. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης το παιδί πρέπει να στέκεται όρθιο με τα χέρια στο πλάι, τις παλάμες προς τους μηρούς, τις φτέρνες να εφάπτονται στην κατακόρυφη δοκό του αναστημόμετρου και τα πέλματα να σχηματίζουν γωνία 60 μοιρών. Το βάρος πρέπει να κατανέμεται ισότοπα στα δύο πόδια. Τα παιδιά είναι κακοί πληροφοριοδότες για το ύψος τους, κυρίως λόγω της ταχείας αλλαγής του με την ανάπτυξη. Λεπτά άτομα τείνουν να δίνουν χαμηλότερες τιμές για το ύψος

τους, ενώ άτομα χαμηλού αναστήματος έχουν την τάση να δίνουν μεγαλύτερες τιμές για το ύψος τους [Strauss, R. C. 1999].

- **ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ:**

Φυσιολογικό βάρος είναι αυτό που επιτρέπει στον έφηβο μια καλή υγεία στην παρούσα ηλικιακή περίοδο, αλλά και στην ενήλικη ζωή του ως συνέπεια αυτής, και κατ' επέκταση σχετίζεται με την χαμηλότερη θνησιμότητα όπως καθορίστηκε από την ασφαλιστική εταιρία Metropolitan Life το 1959. Το φυσιολογικό βάρος προϋποθέτει σωστή αναλογία του ποσοστού άλυπης και λιπώδους μάζας [<http://www.beststrong.org.gr/el/healthylife/fitness/constitutionofbody/regularweight/>] Be Strong.org.gr, 21/06/2009]. Το παιδί από τη γέννηση του μέχρι και την ηλικία των 20 χρόνων παρουσιάζει αύξηση βάρους και ύψους. Αν τα δύο από αυτά μεγέθη αυξάνουν φυσιολογικά, το σώμα θα έχει σωστές αναλογίες. Αν η αύξηση του βάρους είναι ταχύτερη από την αύξηση του ύψους, τότε το παιδί θα είναι υπέρβαρο. Όταν ξεκινά η απότομη ανάπτυξη, οι έφηβοι ξεκινούν να τρώνε περισσότερο, γι' αυτό θα πρέπει να απολαμβάνουν την ποικιλία με μέτρο και σε ισορροπημένες ποσότητες, ώστε να διατηρήσουν ένα επιθυμητό σωματικό βάρος, με απώτερο σκοπό τη διασφάλιση της υγείας του.

Τα παιδιά από 2 χρονών και πάνω θα πρέπει να ζυγίζονται σε ζυγαριά όρθιας στάσης, αναλογική ή ψηφιακή, με τα εσώρουχά τους. Η τιμή του βάρους υπολογίζεται στα πλησιέστερα 10 γραμμάρια και προκύπτει από τον μέσο όρο τριών διαδοχικών μετρήσεων. Η αναφορά του βάρους από το εξεταζόμενο άτομο είναι χαμηλής αξιοπιστίας, όπως συμβαίνει και με την αναφορά του ύψους, μιας και η τάση της παρουσίασης μικρότερου βάρους από το πραγματικό είναι γενική στον πληθυσμό. Έτσι, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) συνιστά για την εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης τη χρήση του βάρους ανά ηλικία [Lohman, T., J. 1992].

- **ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ:**

Πλήθος ερευνών έχουν δείξει, ότι ο δείκτης μάζας σώματος είναι μια βασική παράμετρος στον υπολογισμό της ανάπτυξης των παιδιών [Dietz, W. H., Bellizzi, M. C. 1999]. Η καμπύλη του δείκτη μάζας σώματος αυξάνει κατά την βρεφική ηλικία με μια κορύφωση γύρω στους 9 μήνες ζωής, ενώ στη συνέχεια παρουσιάζει μια μείωση μέχρι την ηλικία των 6 χρονών περίπου, για να αυξηθεί πάλι μετέπειτα μέχρι και την ενήλικη περίοδο της ζωής [Rolland-Cachera, M. F., Sempere, M., Guilloud-Bataille, M., Patois, E., Peguigot - Guggenbuhl, F., Fautrad, V., 1982]. Είναι μια έκφραση του σχετικού βάρους και ύψους και υπολογίζεται ως το πηλίκο του βάρους σε χιλιόγραμμα (kg) δια του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα (m).

$$BMI = W / H^2$$

Ο WHO έχει χρησιμοποιήσει το δείκτη μάζας σώματος για να κατηγοριοποιήσει τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα άτομα. Συγκεκριμένα, άτομα με BMI ≥ 25 Kg/m² θεωρούνται υπέρβαρα, ενώ όταν έχουν BMI ≥ 30 Kg/m² θεωρούνται παχύσαρκα. Τα προτεινόμενα όρια έχουν βασιστεί σε διεθνείς μελέτες στην Ευρώπη και την Αμερική και ισχύουν για τα ενήλικα άτομα [WHO, 1998]. Οι τιμές αυτές διαφοροποιούνται όταν αναφέρονται σε παιδιά και εφήβους. Λόγω του πολύ μεγάλου βαθμού ανάπτυξης των νεαρών ατόμων, η κατηγοριοποίηση πρέπει να γίνεται ανάλογα με την ηλικία και το φύλλο και η κατάταξη σε εκατοστιαίες υποδιαιρέσεις (Πίνακας 2). Πιο συγκεκριμένα, για την εκτίμηση της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους χρησιμοποιείται ο δείκτης μάζας σώματος, ο οποίος κατανέμεται σε εκατοστιαίες θέσεις ανάλογα με την ηλικία και το φύλλο του.

Αλλά και κατά την ίδια την παιδική και εφηβική ηλικία οι συνέπειες είναι πολλές: ορθοπεδικά προβλήματα, ιδιοπαθής ενδοκρινική υπέρταση, αποφρακτική άπνοια του ύπνου, χολολιθίαση, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, σύνδρομο πολιτιστικών ωθηκών και τέλος ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις, που συχνά επιμένουν και στην ενήλικη ζωή [Περβανίδου, Κανακά., 2006].

Είναι σημαντικό να εκτιμούμε το σωματικό βάρος και το ποσοστό του σωματικού λίπους, μιας και αποτελούν δυο αλληλεξαρτώμενες αλλά διαφορετικές πληροφορίες για τη σύσταση του σώματος. Μιας και το σωματικό βάρος είναι εύκολο να μετρηθεί και εφόσον κάποιος γνωρίζει το επιθυμητό βάρος για το ύψος του, οι αλλαγές στο βάρος μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ενδείξεις για την παρακολούθηση της σύστασης του σώματος. Ο περιορισμός στην αξιοπιστία του δείκτη μάζας σώματος έγκειται στο γεγονός ότι το σωματικό βάρος δεν επηρεάζεται μόνο από τη μάζα του λίπους, αλλά και από την καθαρή μάζα, η οποία αποτελείται από μύες, όργανα και σκελετική μάζα. Για παράδειγμα, 2 άτομα της ίδιας ηλικίας, του ίδιου φύλλου και του ίδιου ύψους και βάρους μπορεί να παρουσιάζουν διαφορά στα επίπεδα της μυϊκής

ανάπτυξης και του σωματικού λίπους, κάτι που ο δείκτης μάζας σώματος αδυνατεί να διαβλέψει [Lohman, T., J. 1992].

Με άλλα λόγια, για κάποιες περιπτώσεις ο δείκτης μάζας σώματος δεν καταφέρνει να αντικατοπτρίσει με σαφήνεια την κατάσταση όσον αφορά τη σύσταση σώματος. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι ως δείκτης είναι αναξιόπιστος. Απλά δεν μας εξυπηρετεί σε όλες τις περιπτώσεις, καθώς δεν έχει ακρίβεια σε όλες τις κατηγορίες των ανθρώπων, όπως όταν αναφερόμαστε σε κοντόσωμα άτομα τα οποία είναι αρκετά μυώδη ή ακόμη όταν έχουμε να κάνουμε με ασθενείς ή όλες τις κατηγορίες των αθλητών ["Ευεξία και Διατροφή" 2003]. Ο εν λόγω ανθρωπομετρικός δείκτης, αδυνατεί από μόνος του να προβλέψει με ακρίβεια το ποσοστό σωματικού λίπους ενός ατόμου και κατ' επέκταση το ποσοστό κινδύνου ή το σημείο που είναι συσσωρευμένο το λίπος. Ωστόσο, διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει ένας αρκετά ικανοποιητικά καλός συσχετισμός μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος και του σωματικού λίπους, όπως αυτό έχει επαληθευτεί με άλλες μεγαλύτερης ακρίβειας μεθόδους [Goran, M. I. 1998].

- **Δερματοπτυχές:**

Μια αρκετά παλιά μέθοδος για την εκτίμηση της ανάπτυξης και της σύστασης του σώματος είναι αυτή της μέτρησης του πάχους των δερματοπτυχών. Αυτή η τεχνική απαιτεί τη χρήση ειδικών οργάνων, που ονομάζονται δερματοπτυχόμετρα. Μετράται μια δερματοπτυχή που κρατά ο εξεταστής μεταξύ των δακτύλων του, και λαμβάνεται μια μέτρηση σε χιλιοστά της πτυχής του δέρματος και του υποδόριου λίπους. Η μεγαλύτερη ποσότητα του αποθηκευμένου λίπους του σώματος βρίσκεται κάτω από το δέρμα και κατά συνέπεια το πάχος της πτυχής του δέρματος σε ορισμένα σημεία του σώματος δίνει μία καλή εικόνα του συνολικού υποδόριου λίπους. Η μέθοδος αυτή είναι κατά βάση μια μέτρηση της πυκνότητας του σώματος. Η τελική τιμή για την ποσότητα της καθαρής μάζας του σωματικού λίπους και του ποσοστού του, μπορεί να εκτιμηθεί μέσω ενός κατάλληλου μαθηματικού τύπου, ο οποίος εξαρτάται σε αρχικό επίπεδο από το φύλο και την ηλικία, ενώ σε δεύτερο επίπεδο από τη φυσική δραστηριότητα του ατόμου.

ΑΓΟΡΙΑ	$\%ΣΜ = 0,735 (iΔΜΤΠ) + 1$
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	$\%ΣΜ = 0,610 (iΔΜΤΠ) + 5,1$

Πίνακας 1.7: Εξισώσεις υπολογισμού σωματικού λίπους από το σύνολο των μετρήσεων των δερματοπτυχών τρικεφάλου και γαστροκνημίου μυός σε παιδιά.

Στην εξίσωση αυτή χρησιμοποιείται το σύνολο των τιμών, που έχουν ληφθεί από τις μετρήσεις των πτυχών του δέρματος στα κατάλληλα σημεία του σώματος. Για τη βέλτιστη τεκμηρίωση της τεχνικής με δερματοπτυχές, οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται σε πολλές διαφορετικές πτυχές του σώματος, διότι μια και μόνο μέτρηση από μια και μόνο περιοχή δεν είναι αντιπροσωπευτική του συνολικά αποθηκευμένου λίπους. Σε μελέτη του Rolland Cachera το 1995 βρέθηκε, ότι οι μετρήσεις του πάχους των δερματοπτυχών, που λήφθηκαν από διαφορετικά κάθε φορά σημεία του σώματος, συνδέονται διαφορετικά με το ολικό σωματικό λίπος αλλά και το ποσοστό αυτού. Πιο συγκεκριμένα, οι τρικέφαλοι έχουν καλύτερο συσχετισμό με το ποσοστό του σωματικού λίπους, ενώ το πάχος των δερματοπτυχών της υποπλάτιας περιοχής συνδέεται καλύτερα με το ολικό σωματικό λίπος.

Οι πιο κοινές περιοχές του σώματος για τη λήψη μετρήσεων πάχους δερματοπτυχών σε ηλικιακές ομάδες παιδιών και εφήβων είναι αυτές των τρικεφάλων, των δικεφάλων και των υποπλάτιων μυών. Η μέθοδος αυτή της μέτρησης του σωματικού λίπους είναι ιδιαίτερα αξιόπιστη για μετρήσεις σε κανονικά παιδιά, όχι ιδιαίτερα όμως χρήσιμη σε παχύσαρκα, λόγω πιθανής υποεκτίμησης του ποσοστού λίπους αυτών, καθώς εμπεριέχει την πιθανότητα λάθους κατά τη μέτρηση και το σταθερό σφάλμα αυτής υπολογίζεται ότι κυμαίνεται περίπου στο 3-4%.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΣΗΣ/ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ (WHR) :

Ο λόγος WHR (Waist Hip Ratio) ορίζεται ως το πηλίκο της μετρηθείσας περιφέρειας μέσης στο επίπεδο του αφαλού (Waist-C) και της μετρηθείσας περιφέρειας γοφών στο παχύτερο σημείο, στο ύψος των γλουτών (Hip-C) [Terry, R. B., et al., 1989]. Οι διαστάσεις και το μέγεθος της περιφέρειας στη μέση, τους γοφούς και τους μηρούς χρησιμοποιούνται για την πρόβλεψη της κατανομής του σωματικού λίπους σε παιδιά και εφήβους, αφού θεωρείται πως οι συγκεκριμένες μετρήσεις αποτελούν καλούς δείκτες για την εκτίμηση του σπλαχνικού και κοιλιακού λίπους και αντικατοπτρίζουν τον κίνδυνο εμφάνισης κάποιων νόσων ως ενήλικες, δηλαδή η περιφέρεια μέσης αποτελεί έναν πρώιμο δείκτη του κινδύνου διατήρησης υπερβολικού λιπώδους ιστού και των μεταβολικών αλλαγών που αυτό συνεπάγεται [Maffeis, C., et al., 2001]. Για τη λήψη των μετρήσεων των περιφερειών αρκεί μια πλαστική μεζούρα. Πρόσφατα έχει βρεθεί από σειρά μελετών, ότι η περιφέρεια μέσης και μόνο αποτελεί ένδειξη για τους κινδύνους καρδιαγγειακών παθήσεων, ενώ ο λόγος της περιφέρειας μέσης δια της περιφέρειας γοφών μπορεί να χρησιμοποιηθεί, μαζί με το δείκτη μάζας σώματος, για να μας δώσει μια εκτίμηση των κινδύνων που εγκυμονούν σε περίπτωση που οι τιμές ξεπερνούν τα φυσιολογικά όρια.

Οι μετρήσεις των διαμέτρων της μέσης, της περιφέρειας αλλά και άλλων τμημάτων του σώματος μπορεί να αποδειχθούν σημαντικοί δείκτες τοπικής κατανομής λίπους, η οποία είναι μια παράμετρος αξιολόγησης της ανατομικής κατανομής του λίπους σε όλο το σώμα [Lohman, 1988]. Το αυξημένο λίπος στο σώμα από τη μέση και άνω (σχήμα «μήλου») σχετίζεται με μεγαλύτερο κίνδυνο για την υγεία του ατόμου παρά το λίπος τοποθετημένο στη περιφέρεια και στο κάτω μέρος του σώματος (σχήμα «αχλαδιού»)

1.8 Διατροφική συμπεριφορά των εφήβων

Η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά. Η αναζήτηση ανεξαρτησίας, η αμφισβήτηση του τρόπου ζωής των ενηλίκων και η υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος, αποτελούν χαρακτηριστικά της φυσιολογικής ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης που δυσκολεύουν την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου καθημερινού διαιτολογίου. Ο έφηβος βρίσκεται σε μια ηλικία όπου προσπαθεί να αποφασίσει ο ίδιος για το τι θα φάει ή όχι. Μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόφασή του αυτή είναι οι ακόλουθοι:

- Η δομή και τα χαρακτηριστικά της οικογένειας και κυρίως οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών
- Η διαφήμιση
- Οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες καθώς και τα σωματικά πρότυπα (τα οποία προωθούνται από την βιομηχανία ρούχων και τα περιοδικά μόδας)
- Η εικόνα του σώματος
- Η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη
- Οι προσωπικές εμπειρίες
- Οι προσωπικές αξίες
- Η γέυση και η εμφάνιση των τροφίμων
- Η ευκολία παρασκευής και η διαθεσιμότητα των τροφίμων

1.9 Γενικά για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία πραγματοποιούνται αλλαγές στον τρόπο ζωής, ενώ παράλληλα διαμορφώνονται νέες διατροφικές συμπεριφορές [Deborah Cardamone Cusatis et al, 1996]. Έτσι συχνά κατά την περίοδο αυτή, οι έφηβοι χρησιμοποιούν τις διατροφικές τους επιλογές ως μέσο ανάδειξης της προσωπικής τους ανεξαρτησίας [Madeleine Sigman – Grant, 2002].

Παρά τη μεγάλη σημασία που έχει η υγιεινή διατροφή στην ανάπτυξη των εφήβων, έρευνες δείχνουν ότι τα νεαρά άτομα δεν έχουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά και ζάχαρη και ανεπαρκείς ποσότητες φρούτων και λαχανικών. Πολλές φορές παραλείπουν ακόμα και γεύματα, όπως το πρωινό ή τα ενδιάμεσα γεύματα, τα οποία αντικαθιστούν με πρόχειρα έξω από το σπίτι, που συχνά δεν επαρκούν για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά. Αξίζει να τονισθεί, πως τα κορίτσια παραλείπουν περισσότερο γεύματα από τα αγόρια και αυτό ίσως να οφείλεται στο ότι ενδιαφέρονται περισσότερο από ότι τα αγόρια για την εικόνα τους σώματός τους [Vagstrand K., et al., 2007].

Σ' αυτήν την ηλικία οι έφηβοι φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς στην κατανάλωση τροφίμων όπως τα πατατάκια, τα παγωτά, οι σοκολάτες, τα κρουασάν, τα ντόνατς, τα αναψυκτικά και προϊόντα «γρήγορης παρασκευής». Μάλιστα η κατανάλωση γίνεται σε μεγάλη συχνότητα και ποσότητα, γεγονός που είναι ανησυχητικό, αφού τα τρόφιμα αυτά συσχετίζονται άμεσα με την παχυσαρκία, [Savige G. S., Ball K., Worsley A., Crawford D. 2007]. Τέτοιου είδους τροφές περιέχουν ιδιαίτερα αυξημένη ποσότητα θερμίδων, ενώ υπολείπονται σε φυτικές ίνες, ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α, ριβοφλαβίνη και φολικό οξύ, τα οποία, όπως προαναφέρθηκε, είναι απαραίτητα στην καθημερινή ενεργειακή πρόσληψη των εφήβων.

Το 2000 οι Baric, Kaifez και Cvijetic διερεύνησαν στην Κροατία την ποιότητα του καθημερινού διαιτολογίου των εφήβων και τις διατροφικές τους συνήθειες. Το δείγμα συμπεριλάμβανε 233 εφήβους ηλικίας 15-17 ετών. Το 34% του δείγματος ήταν αγόρια και το 64% κορίτσια. Ο έλεγχος της κατανάλωσης τροφίμων έγινε με ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, ενώ παράλληλα έγινε υπολογισμός των θερμίδων και των θρεπτικών συστατικών των τροφών που καταναλώθηκαν. Επίσης, έγιναν και ανθρωπομετρικές μετρήσεις (ύψος και βάρος), σύμφωνα με τις υποδείξεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) και υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, πως σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια λαμβάνουν καθημερινά περισσότερες θερμίδες από αυτές που πραγματικά χρειάζονται. Επιπλέον, τα κορίτσια καταναλώνουν λιγότερο από τα αγόρια, γεγονός που σχετίστηκε ακόμα μια φορά με την πεποίθηση του καλλιγράμμου σώματος του μοντέλου. Παρατηρήθηκε επίσης, ότι η κατανάλωση ψαριού είναι πολύ μικρή, ενώ η κατανάλωση κόκκινου κρέατος είναι πολύ υψηλή. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τους διατροφικούς κανόνες και τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής.

Το διαιτολόγιο των εφήβων ήταν επίσης πλούσιο σε λιπαρά, αλλά φτωχό σε υδατάνθρακες. Οι κυριότερες πηγές υδατανθράκων στη δίαιτα των εφήβων ήταν το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι και τα ζυμαρικά, ενώ πρώτη επιλογή τους ήταν τα γλυκά. Όσον αφορά τα λιπίδια, τα αγόρια καταναλώνουν περισσότερα κορεσμένα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ τα κορίτσια περισσότερα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Εξαιτίας αυτής της κατανάλωσης και της υψηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, η χοληστερίνη των εφήβων του δείγματος ήταν πολύ πιο υψηλή από την προτεινόμενη. Σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης, το κόκκινο κρέας καταναλώνεται 3 ως 6 φορές την εβδομάδα, τα αυγά 1 ως 2 φορές την εβδομάδα και το γάλα κάθε μέρα.

Η κατανάλωση φρούτων και χυμών ήταν μεγαλύτερη από την κατανάλωση λαχανικών, ενώ τα κορίτσια καταναλώνουν περισσότερα φρούτα από τα αγόρια. Επίσης, υψηλή ήταν και η κατανάλωση τροφίμων σε ταχυφαγεία, αλλά και αναψυκτικών. Τέλος, το διαιτολόγιο των εφήβων περιλάμβανε και την κατανάλωση αλκοόλ σε συνδυασμό με το κάπνισμα, όπου τα αγόρια υπερτερούσαν των κοριτσιών [Baric I., Kaifez R., Cvijetic S., 2000].

Μια άλλη έρευνα, σχετική με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από δύο ομάδες εφήβων της Μινεσότα από το 1999 μέχρι το 2004, έδειξε ότι κατά τη διάρκεια της μετάβασης από την προεφηβεία στη μέση εφηβεία και από τη μέση στην προχωρημένη εφηβεία και τα αγόρια και τα κορίτσια μείωσαν σημαντικά τις καθημερινές μερίδες λαχανικών, φρούτων και φρουτοχυμών [Nicole I. Larson, et all 2004].

Σε έρευνα που υλοποιήθηκε κατά τους μήνες Απρίλιο – Ιούνιο του 2009, από τους σπουδαστές Διαιτολογίας του ΙΕΚ ΔΟΜΗ, με την επιστημονική συνδρομή του ΚΕ.Μ.Α.Κ. (Κέντρο Μελετών, Ανάπτυξης και Καινοτομίας) και είχε ως δείγμα 951 μαθητές γυμνασίων και λυκείων της Αθήνας έδειξε τα εξής:

- Το 76% των εφήβων μαθητών λαμβάνουν πρωινό στο σπίτι, πριν την έξοδό τους για το σχολείο. Από αυτούς το 82% λαμβάνει πρωινό 4-5 φορές την εβδομάδα, το 10% σχεδόν καθημερινά κι ένα 8% λαμβάνει πρωινό 1-3 φορές την εβδομάδα.
- Από εκείνους που καταναλώνουν πρωινό, το 52% πίνει καφέ ως ρόφημα στο πρωινό, το 33% γάλα, το 10% χυμό, το 3% τσάι και ένα 2% κάτι άλλο.
- Το 97% των εφήβων μαθητών, καταναλώνει δεκατιανό (κολατσιό) στο σχολείο.
- Από αυτούς το 60% αγοράζει από το κυλικείο των σχολείων, το 29% από καταστήματα (καφέ-σνακ-mini market) πλησίον του σχολείου και το 11% λαμβάνει κολατσιό που προετοιμάζεται στο σπίτι.
- Από τα είδη των κυλικείων και των άλλων καταστημάτων προτιμούν τα εξής: Τυρόπιτα κ.λ.π.: 35%, Χυμούς: 35%, Διάφορα Γλυκίσματα: 10%, Κρουασάν: 6%, Διάφορες σφολιάτες: 5%, Διάφορα Σνακ: 4%, Αναψυκτικά: 4%, Άλλο: 1%.

- Το 95% των μαθητών, καταναλώνει καθημερινά τα απαραίτητα γεύματα.
- Το 60% των εφήβων καταναλώνει κρέας 3-4 φορές την εβδομάδα, το 20% καθημερινά, 1-2 φορές την εβδομάδα το 19% και ένα 5%, 5-6 φορές την εβδομάδα.
- Τα γεύματα των εφήβων περιλαμβάνουν ψάρι κυρίως 1 έως 2 φορές την εβδομάδα σε ποσοστό 59%, σπανιότερα 1 φορά το μήνα 39% και 3-4 φορές την εβδομάδα 2%.
- Το 72% των εφήβων καταναλώνει όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα, το 20% σπανιότερα από 1 φορά το μήνα κι ένα 8% 3-4 φορές την εβδομάδα.
- Το 69% καταναλώνει ζυμαρικά 3-4 φορές την εβδομάδα, το 28% 1-2 φορές εβδομαδιαίως κι ένα 3% 5-6 φορές την εβδομάδα.
- Το 91% των εφήβων μαθητών καταναλώνει φρούτα 3-4 φορές την εβδομάδα, το 6% καταναλώνει φρούτα 5-6 φορές την εβδομάδα κι ένα 3% καθημερινά.
- Το 50% των εφήβων καταναλώνει γλυκά 3-4 φορές την εβδομάδα, το 25% καθημερινά, 1-2 φορές την εβδομάδα το 16%, 5-6 φορές την εβδομάδα 6% και καθόλου ένα 3%.
- Το 71% των εφήβων μαθητών πραγματοποιούν ένα τουλάχιστον γεύμα την εβδομάδα σε κάποιο fast food, 4-5 γεύματα το 14%, 6-7 γεύματα το 1%, καθημερινά το 5% και 2-3 γεύματα την εβδομάδα το 6%.
- Ένα 7% των εφήβων καταναλώνει καθημερινά αλκοόλ, το 26% 1-2 φορές την εβδομάδα, το 15% 3-4 φορές την εβδομάδα κι ένα 6% 5-6 φορές την εβδομάδα.
- Το 28% των εφήβων μαθητών δηλώνουν καπνιστές.
- Το 82% των εφήβων μαθητών δηλώνουν ότι υπάρχει καθημερινά μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό, ενώ σε ποσοστό 93% δηλώνουν ότι προτιμούν το σπιτικό φαγητό από το γεύμα έξω από το σπίτι.

Τέλος επισημαίνεται, ότι η έρευνα καταγράφει σημαντικές μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων μαθητών γυμνασίων και λυκείων, κυρίως ως αποτέλεσμα του τρόπου ζωής και των καθημερινών ρυθμών των μαθητών. Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων μαθητών, φαίνεται να απέχουν από τα πρότυπα της μεσογειακής πυραμίδας διατροφής. Ιδιαίτερα αυξημένα είναι επίσης και σε αυτή την έρευνα, τα ποσοστά των εφήβων που δηλώνουν καπνιστές και κυρίως των νέων που κάνουν συχνή χρήση αλκοόλ. Τη μειωμένη πρόσληψη βασικών συστατικών και γενικά την μη πραγματοποίηση σωστής διατροφής από τους έφηβους πιστοποιούν αρκετές έρευνες στο διεθνή χώρο. [Curie C., H., .et al., 2000].

Μεγάλες διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των νέων ανάμεσα σε τριάντα πέντε χώρες και περιοχές της Ευρώπης, του Ισραήλ και της Βόρειας Αμερικής αναφέρει η έρευνα HBSC (Health Behavior in School-aged Children). Σύμφωνα μ' αυτήν :

- Η κατανάλωση φρούτων μεταξύ των χωρών ποικίλει κατά μέσο όρο από 2,8 ως 5 ημέρες/εβδομάδα, ενώ η κατανάλωση λαχανικών από 2,4 ως 5,5 ημέρες/εβδομάδα [Carine A. Vereecken, Stefaan De Henauw and Lea Maes, 2005].
- Η κατανάλωση αναψυκτικών ποικίλει από 2,1 ως 5 ημέρες/εβδομάδα και η κατανάλωση γλυκών από 2,6 ως 5 ημέρες/εβδομάδα.
- Η χαμηλότερη εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης φρούτων βρέθηκε στη Γροιλανδία.
- Η Ισπανία και η Μάλτα έχουν την χαμηλότερη μέση κατανάλωση λαχανικών, αλλά σε άλλες επίσης χώρες της νοτίου Ευρώπης (Ιταλία, Ελλάδα και Πορτογαλία) παρατηρήθηκε συχνότητα κατανάλωσης μικρότερη της μέσης όλων των χωρών.
- Η υψηλότερη κατανάλωση αναψυκτικών βρέθηκε στη Μεγάλη Βρετανία (Σκωτία, Ουαλία, Αγγλία), το Ισραήλ, τις Κάτω Χώρες, τις ΗΠΑ, τη Σλοβενία, το Βέλγιο και την Ιρλανδία.
- Η υψηλότερη συχνότητα κατανάλωσης γλυκών, βρέθηκε στην Ιρλανδία και τη Σκωτία, ενώ η υψηλότερη κατανάλωση light αναψυκτικών βρέθηκε στις χώρες που έχουν επίσης υψηλή συχνότητα κατανάλωσης κανονικών αναψυκτικών (Φλαμανδικό Βέλγιο, Ιρλανδία και Ισραήλ).
- Η μικρότερη κατανάλωση light αναψυκτικών βρέθηκε στην Εσθονία, την Ελλάδα και τη Λετονία, όπου χαμηλή είναι και η κατανάλωση των κανονικών αναψυκτικών. Σε μερικές χώρες όπως το Φλαμανδικό Βέλγιο και ο Καναδάς, οι μαθητές καταναλώνουν κυρίως χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα, ενώ στην Ελλάδα, το Ισραήλ, την Ιρλανδία και την Εσθονία, ισχύει το αντίθετο. Στις ΗΠΑ και τη Λετονία οι διαφορές είναι μικρές.
- Το Ισραήλ και η Ελλάδα, που εμφανίζονται να είναι οι υψηλότεροι καταναλωτές γάλακτος πλήρους σε λιπαρά, εμφανίζουν επίσης και την υψηλότερη συχνότητα κατανάλωσης τυριού.
- Η χαμηλότερη συχνότητα κατανάλωσης δημητριακών, αλλά και η υψηλότερη συχνότητα κατανάλωσης ψωμιού, βρέθηκε στην Εσθονία και τη Λετονία.

- Μόνο στο Βέλγιο η συχνότητα κατανάλωσης μαύρου ψωμιού είναι υψηλότερη από τη συχνότητα κατανάλωσης άσπρου ψωμιού.
- Στην Εσθονία περίπου 10% καταναλώνουν πατατάκια ≥ 5 ημέρες/εβδομάδα, ενώ στις άλλες χώρες η συχνότητα είναι μεγαλύτερη και φθάνει μέχρι 39% στην Ιρλανδία.
- Η χαμηλότερη συχνότητα κατανάλωσης τσιπς βρέθηκε στο Βέλγιο (3% συχνοί καταναλωτές).
- Στις ΗΠΑ, όπου οι τηγανητές πατάτες χρησιμοποιούνται ως λαχανικά, στην Ιρλανδία, την Ελλάδα και το Ισραήλ, περισσότερο από 20% καταναλώνουν τσιπς ≥ 5 ημέρες/εβδομάδα.

Αυτές οι διαιτητικές συνήθειες, σε συνδυασμό με το συνεχώς αυξανόμενο σωματικό βάρος πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα, αυξάνουν τον κίνδυνο για την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη, υπέρτασης, καρδιαγγειακών παθήσεων, οστεοπόρωσης και μειωμένης οστικής πυκνότητας κατά την ενήλικη περίοδο, αφού οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται κατά την εφηβεία είναι αυτές που χαρακτηρίζουν και την μετέπειτα ζωή [National Center for health statistics].

1.10 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ο τρόπος ζωής καθώς και οι κοινωνικές, περιβαλλοντικές και αναπτυξιακές αλλαγές που σημειώνονται στη ζωή των εφήβων είναι οι λόγοι που τους οδηγούν στην υιοθέτηση νέων διατροφικών συνηθειών. Η αύξηση της ανεξαρτησίας των νέων, η συνήθειά τους να γευματίζουν εκτός σπιτιού, η ανησυχία τους για την εικόνα του σώματός τους και του σωματικού τους βάρους, η ανάγκη τους να γίνουν αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους, καθώς και το φορτωμένο καθημερινό τους πρόγραμμα, επιδρούν όλα μαζί στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών και επιλογών τους στα τρόφιμα [Mary Story et al, 2002].

1.10.1 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ

Η άσκηση επιρροής από άτομα που έρχονται σε καθημερινή επαφή, όπως οι συμμαθητές και φίλοι των εφήβων, είναι έντονη, έστω κι αν αυτό δεν γίνεται αντιληπτό πολλές φορές από τους ίδιους. Στην ηλικία αυτή τα άτομα επιδιώκουν να γίνουν αποδεκτά από τους συνομηλίκους τους, διακατέχονται από την τάση να υιοθετούν διατροφικές συνήθειες των φίλων ή και ατόμων που συναντούν στον χώρο του σχολείου, ακόμη κι όταν αυτές δεν είναι συμβατές με τον υγιεινό τρόπο διατροφής. Η επιρροή της παρέας εντοπίστηκε ειδικότερα στην κατανάλωση ενδιάμεσων γευμάτων, στα οποία οι επιλογές γίνονται ανάμεσα σε χαμηλής διατροφικής αξίας τρόφιμα. Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι οι έφηβοι αφιερώνουν αρκετό χρόνο για να γευματίσουν με φίλους τους, γιατί θεωρούν πως αυτό συμβάλλει στη κοινωνικοποίηση και την ψυχαγωγία τους [Bergman E., Joseph E., 2000].

1.10.2 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η οικογένεια η που επηρεάζει την διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων. Η συμμετοχή των γονέων στη σχεδίαση της διαίτας των παιδιών τους είναι πολύ σημαντική, γιατί από αυτούς εξαρτάται η διαθεσιμότητα τροφίμων στο σπίτι, αλλά είναι και αυτοί είναι που επηρεάζουν την επιλογή των παιδιών σε τρόφιμα [Westenhoefer J, 2001][Μόρτογλου Α., Μόρτογλου Κ., 2002]. Πολλές φορές αποτελούν παράδειγμα για τα παιδιά τους, όχι μόνο με τις διαιτητικές τους συνήθειες, αλλά και με τις αντιδράσεις τους σε διάφορες καταστάσεις (πολυφαγία λόγω έντονου στρες, ενδιάμεσα γεύματα από ανία κ.λ.π. [Μόρτογλου Α., Μόρτογλου Κ., 2002].

Οι γονείς από τη μια εφοδιάζουν την οικογένεια με τα απαραίτητα τρόφιμα, από την άλλη τα διατροφικά πρότυπα που διαμορφώνουν μέσα στην οικογένεια, καθώς και οι απόψεις και οι στάσεις σε ορισμένα είδη τροφίμων επηρεάζουν για μια ζωή τις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Μία έρευνα έδειξε, ότι η κατανάλωση ορισμένων ομάδων τροφίμων από τους ίδιους τους γονείς ενδέχεται να ασκεί ιδιαίτερη επιρροή στην κατανάλωση των ίδιων τροφίμων από τα νεότερα μέλη της οικογένειας [Story M, Neumark-Sztainer D, 2002]. Σήμερα συνήθως και οι δυο γονείς εργάζονται εκτός σπιτιού, με συνέπεια να μην υπάρχει αρκετός χρόνος για την παρασκευή και προετοιμασία ενός σωστού και υγιεινού γεύματος, γεγονός που αναπόφευκτα οδηγεί στην αύξηση της κατανάλωσης γρήγορου και έτοιμου φαγητού [Μόρτογλου Α., Μόρτογλου Κ., 2002].

Ακόμα και η κακή οικογενειακή κατάσταση, όπως οι διαφωνίες γονέων ή η απώλεια του ενός γονέα κλπ., δημιουργούν άγχος στα παιδιά και τα επηρεάζουν και σε διατροφικό επίπεδο. Επίσης, οι γνώσεις των

γονιών και της οικογένειας γενικότερα σε θέματα διατροφής, καθώς και ο χρόνος που διαθέτουν για να ασχοληθούν με την διατροφή τους κατέχουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς των νέων. Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων επηρεάζονται από τις διαιτητικές συνήθειες και επιλογές των γονιών και κυρίως της μητέρας, που εν πολλοίς καθορίζει το διατροφικό περιβάλλον της οικογένειας. [Μόρτογλου Α., Μόρτογλου Κ., 2002][Birch LL, 1998].

Η σύγχρονη γυναίκα, που είναι ταυτόχρονα σύζυγος, εργαζόμενη και μητέρα, λόγω έλλειψης διαθεσιμότητας χρόνου επιλέγει πολύ συχνά τρόφιμα έτοιμα να καταναλωθούν ή ακόμα και προπαρασκευασμένα. Αυτό σημαίνει πλήρως βιομηχανοποιημένη διατροφή για όλη την οικογένεια, αλλά και για τις οικογένειες που θα προέλθουν από αυτήν, αφού η διατροφική συμπεριφορά της οικογένειας επιδρά καθοριστικά και στους απογόνους της. [Μόρτογλου Α., Μόρτογλου Κ., 2002].

Τα άτομα μιας οικογένειας έχουν συνήθως παρόμοιες διατροφικές συνήθειες και επιλέγουν παρόμοιες τροφές για φαγητό. Ακόμα και μια γυναίκα και ένας άντρας που είναι παντρεμένοι και δεν σχετίζονται γενετικά, μπορεί να τρέφονται με τον ίδιο τρόπο κι έτσι το βάρος και των δύο να αυξάνεται ή να μειώνεται ανάλογα. Κατά τον ίδιο τρόπο, όταν μια οικογένεια συνηθίζει να τρώει συχνά τρόφιμα ευκολίας εκτός σπιτιού, εύκολα επηρεάζονται τα παιδιά και μαθαίνουν να τρέφονται με τον ίδιο τρόπο, άρα αυτό θα παίξει ρόλο και στα επίπεδα της παχυσαρκίας τους [Wardlaw, 1997]. Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, στα άτομα νεαρής ηλικίας η τάση τους για ανεξαρτητοποίηση οδηγεί διαδοχικά στην απόρριψη των οικογενειακών διατροφικών προτύπων, ενώ το πολυάσχολο και ασταθές πρόγραμμά τους τους οδηγεί στην κατανάλωση τροφίμων εκτός σπιτιού, πολλές φορές την εβδομάδα [Story M, Neumark-Sztainer D, 2002].

1.10.3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η κοινωνική και οικονομική κατάσταση του ατόμου επηρεάζει τη διαμόρφωση των διατροφικών του επιλογών. Ποιο συγκεκριμένα, η εισοδος της μητέρας στην αγορά εργασίας φαίνεται να επηρεάζει άμεσα το καθημερινό διαιτολόγιο των εφήβων, αφού πολλές φορές δεν υπάρχει έτοιμο φαγητό στο σπίτι, με αποτέλεσμα να οδηγούνται στην αγορά έτοιμων φαγητών από την πληθώρα των εστιατορίων που υπάρχουν διαθέσιμα. Επίσης, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων συνδέεται αρνητικά, όπως αυτό συμπεραίνεται από τα αποτελέσματα πολλών ερευνών, με την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά από μέρους των νεαρών μελών της οικογένειας. Οι περισσότερες μελέτες που έχουν γίνει σε μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες έδειξαν ότι η παχυσαρκία είναι πολύ συχνότερη σε ανθρώπους με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο [De Vito et al, 1999] .

Στο Σχήμα 6 καταγράφεται η επίδραση στο ποσοστό BMI (κάθετος άξονας) του μορφωτικού επιπέδου (χρόνια σπουδών) γυναικών και ανδρών αντίστοιχα [Adam Drewnowski et al, 2004] .

Οι έρευνες δείχνουν, πως τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας εμφανίζονται σε άτομα που ανήκουν σε οικογένειες μέσου οικονομικού επιπέδου και πολύ χαμηλού. Παρατηρείται επίσης ότι, όσο μεταβάλλεται το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας προς τις κατώτερες τάξεις, τόσο αυξάνεται το ποσοστό των παχυσάρκων παιδιών [Καραγιάννης Θ.,2002] . Τέλος, στον οικονομικό τομέα, φαίνεται ότι οι οικογένειες χαμηλού εισοδήματος, αδυνατούν να καταναλώνουν ορισμένα είδη από διάφορες ομάδες τροφίμων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν τα φρέσκα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά [Nicklas TA, Baranowski T, Cullen KW, Berenson GS. 2001].

1.10.4 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι δραστηριότητες στις οποίες επιδίδεται ο έφηβος στον ελεύθερο χρόνο του φαίνεται να ασκούν μεγάλη επιρροή στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών του. Συγκεκριμένα, οι λίγες έρευνες οι οποίες πραγματοποιήθηκαν παγκοσμίως και ασχολήθηκαν με το θέμα αυτό, έδειξαν ότι ο αθλητισμός, ο χορός και γενικά τα ενδιαφέροντα που απαιτούν τη διατήρηση κάποιου πρότυπου σωματικού βάρους και φυσικής κατάστασης, ενισχύουν την προσοχή του ατόμου στην υγιεινή διατροφή και την εφαρμογή ενός ισορροπημένου διαιτολογίου. Το αρνητικό σ' αυτήν την περίπτωση είναι ότι πολλές φορές το άτομο φτάνει σε υπερβολές και επιδίδεται συνεχώς στην απώλεια βάρους, γιατί θεωρεί πως έτσι θα διατηρήσει τη βέλτιστη φυσική του κατάσταση. Αυτό φαίνεται να αποτελεί ιδιαίτερα ανησυχητική τάση, ειδικότερα στα κορίτσια της ηλικίας των 11-13 ετών [Sigman GS.,2003].

Ωστόσο, παρατηρείται σημαντική μείωση της φυσικής δραστηριότητας ειδικότερα σε φτωχές αστικές περιοχές, όπου υπολογίζεται ότι λιγότερο από το 1/3 περίπου των παιδιών παγκοσμίως ανταποκρίνονται στις συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα και τα οφέλη αυτής. Το σημαντικότερο αίτιο αυτής της μεγάλης μείωσης είναι ο ολοένα αυξανόμενος χρόνος που αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, όλο και λιγότερα παιδιά πηγαίνουν καθημερινά στο σχολείο με τα πόδια, ενώ ο χρόνος που αφιερώνουν στην παρακολούθηση τηλεόρασης και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι πολλαπλάσιος, εις βάρος του χρόνου και των ευκαιριών για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Οι έρευνες δείχνουν, ότι οι έφηβοι που ξοδεύουν πολλές ώρες βλέποντας τηλεόραση ή βίντεο ή μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, εμφανίζουν υψηλότερη θερμιδική πρόσληψη από εκείνους που δεν ξοδεύουν τόσο πολύ χρόνο για τις συγκεκριμένες δραστηριότητες. Επίσης, εμφανίζουν υψηλότερη κατανάλωση διαιτητικού λίπους, αναψυκτικών, τηγανητών τροφίμων και σνακ. Αντίθετα, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι πολύ χαμηλή, ενώ η έλλειψη δραστηριότητας λόγω διαβάσματος από τους έφηβους μαθητές από την άλλη, σχετίζεται με πιο υγιεινές συνήθειες διατροφής και την κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών [Jennifer Utter, Dianne Neumark-Sztainer, Robert Jeffery, 2003].

Η φυσική αγωγή ως μάθημα στα σχολεία έχει απαξιωθεί. Τα παιδιά δεν διδάσκονται με τη δέουσα σημασία τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας, ενώ και ο χρόνος που αφιερώνεται στα σχολεία για άσκηση μειώνεται με γεωμετρική πρόοδο, περιορίζοντας ταυτόχρονα και τον ελεύθερο χρόνο που τα παιδιά θα μπορούσαν να διαθέσουν για να αθληθούν. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), τα παιδιά θα πρέπει να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως με άσκηση μέτριας αλλά και έντονης έντασης, ούτως ώστε να επιτύχουν φυσιολογική ανάπτυξη. Η συγκεκριμένη ποσότητα σωματικής δραστηριότητας είναι ικανή να αναπτύξει στα παιδιά τόσο τη φυσική, όσο και την πνευματική τους υγεία και παράλληλα να τους προσφέρει σημαντικά κοινωνικά οφέλη. Μέσω της άσκησης τα παιδιά:

- Αναπτύσσουν υγιές μυοσκελετικό σύστημα, ενισχύοντας σημαντικά τα οστά, τους μύες και τις αρθρώσεις τους.
- Αναπτύσσουν υγιές καρδιαγγειακό σύστημα (ενίσχυση της λειτουργικότητας της καρδιάς και των πνευμόνων).
- Αναπτύσσουν τη νευρομυϊκή τους συναρμογή. Αποκτούν, δηλαδή, καλύτερο έλεγχο των κινήσεών τους, αντανακλαστικά και συγχρονισμό.
- Διατηρούν υγιές σωματικό βάρος, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό, εάν αναλογιστεί κανείς την αλματώδη αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας που παρατηρείται παγκοσμίως.

Η σωματική δραστηριότητα έχει επίσης συσχετιστεί και με ψυχολογικά οφέλη στα παιδιά, που επιτυγχάνονται μέσω της βελτίωσης του ελέγχου του άγχους και της κατάθλιψης. Συμπληρωματικά, η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα βοηθά στην κοινωνικοποίησή τους, παρέχοντας ευκαιρίες για αυτοπροβολή, «χτίζοντας» την αυτοπεποίθησή τους, καθώς και την κοινωνική συμμετοχή και ενσωμάτωσή τους. Έχει αποδειχθεί, ότι τα άτομα που είναι σωματικά ενεργά ακολουθούν έναν πιο υγιή τρόπο ζωής, αποφεύγοντας τη χρήση αλκοόλ, τσιγάρου ή ναρκωτικών, ενώ εμφανίζουν και μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στα σχολικά μαθήματα [Σταύρος Α. Κάβουρας, 2010].

Υπάρχουν ωστόσο κι άλλοι παράγοντες που μπορεί να επιδράσουν στη διατροφική συμπεριφορά την οποία υιοθετούν οι έφηβοι, όπως είναι το άγχος για τα μαθήματα, τα συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα της εφηβείας, η πίεση που μπορεί να νιώθουν, αλλά και ο περιορισμός. Αύτα μπορούν να οδηγήσουν τους νέους σε βουλιμία, με αποτέλεσμα να έχουν την τάση για συνεχή κατανάλωση τροφίμων, με κίνδυνο να οδηγηθούν στην παχυσαρκία.

1.10.5 ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ

Οι γευστικές προτιμήσεις, όπως αποδείχθηκε από διάφορες έρευνες που έγιναν σε εφήβους, αποτελούν σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει την επιλογή των τροφίμων. Τα άτομα στην ηλικία αυτή φαίνεται να δίνουν μεγάλη σημασία στο γευστικό παράγοντα, ιδιαίτερα όσον αφορά τις επιλογές των ενδιάμεσων γευμάτων. Διαπιστώθηκε επίσης, ότι οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών είναι η εμφάνιση και ακολουθεί ο χρόνος προετοιμασίας. Επιπλέον, οι γευστικές προτιμήσεις διαμορφώνονται σταδιακά από τα προηγούμενα στάδια ηλικίας του ατόμου και επηρεάζονται από το άμεσο περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται [Belaski A., 2001].

Σύμφωνα με έρευνες, τα είδη που προτιμούν περισσότερο να καταναλώνουν οι έφηβοι είναι τα οινοπνευματώδη ποτά, οι πίτσες, οι τηγανιτές πατάτες, τα γλυκά και τα ζυμαρικά. Ως επί το πλείστον δεν τους αρέσουν τα κρέατα, τα ψάρια και τα λαχανικά. Από την άλλη, υπάρχει πλήθος επιστημονικών ερευνών που δείχνουν ότι η επιθυμία για κάποια είδη τροφίμων είναι ανεξίτηλα καταχωρημένη στο γενετικό κώδικα. Τα πιο συνηθισμένα είδη αυτών των τροφών είναι τα γλυκά, τα αλμυρά και τα γαλακτοκομικά. Στις γευστικές προτιμήσεις συμβάλλουν ακόμα και οι ατομικές διαφορές, που εξαρτώνται από εμπειρίες που έχουν "καταγραφεί" στις αρχικές φάσεις της ζωής, ηλικιακές διαφορές (ισχυρότερη είναι η επιθυμία όσο νεαρότερη είναι η ηλικία), όπως επίσης και διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (οι γυναίκες ενδίδουν ευκολότερα στη γλυκιά γεύση)[Μόρτογλου Α., Μόρτογλου Κ 2002].

Οι προτιμήσεις σε γεύσεις αλλάζουν με την ηλικία. Έτσι, όσο προχωράμε από την παιδική στην εφηβική ηλικία και μετά την ενηλικίωση μειώνεται η προτίμηση στη γλυκιά γεύση και μειώνεται παράλληλα η κατανάλωση ζάχαρης, ενώ αυξάνεται η προτίμηση σε πικρές γεύσεις και αντίστοιχα η κατανάλωση σε προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά. Μια έρευνα έδειξε, ότι η προτίμηση στα αναψυκτικά μειώνεται με την ηλικία, ενώ η προτίμηση σε κρέας και γαλακτοκομικά παραμένει σταθερή. Οι επιλογές των παιδιών, όσον αφορά τα τρόφιμα, σχετίζονται μόνο με τη γεύση, ενώ όσο μεγαλώνουν συμπεριλαμβάνουν και τον παράγοντα "ποιότητα τροφής" και το πόσο ασφαλές είναι το τρόφιμο.

1.10.6 ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ "ΠΙΣΤΕΥΩ"

Όσον αφορά τις διατροφικές γνώσεις του εφήβου, φαίνεται ότι αυτές επηρεάζουν με ιδιαίτερο τρόπο τα διατροφικά πρότυπα που υιοθετεί στο διαιτολόγιό του. Συγκεκριμένα, το να γνωρίζει το πως και το γιατί πρέπει να καταναλώσει ένα τρόφιμο είναι κάτι το εξαιρετικά σημαντικό. Όμως αυτό από μόνο του, όπως φάνηκε από διάφορες έρευνες, δεν οδηγεί στην επιλογή υγιεινών διατροφικά τροφίμων και στη διαμόρφωση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου. Αντίθετα, η σύνδεση μεταξύ των δύο παραμέτρων αποδείχτηκε να είναι πολύ μικρή, ενώ ταυτόχρονα η σύνδεση της διατροφής με την υγεία δεν φαίνεται να απασχολεί σε μεγάλο βαθμό τα άτομα στην ηλικία αυτή [Neumark-Sztainer D, Story M, Falkner N, Beuhring T, Resnick M.,1999].

Από την άλλη, η έρευνα Olsen (1984) έδειξε, ότι υπάρχει μικρή συσχέτιση μεταξύ του να παρέχονται στους μαθητές μαθήματα διατροφής με το να καταλαβαίνουν τις γενικές ιδέες της διατροφής. Το 60% των εφήβων σε αυτή την έρευνα πίστευε πως θα έπρεπε να καταναλώνει λιγότερα γλυκά και το 42% να αποφεύγει το πρόχειρο φαγητό. Κανένας από τους έφηβους δεν έδειξε να γνωρίζει τις μελλοντικές συνέπειες μιας φτωχής διατροφής. Σε μια έρευνα που έγινε στη Γερμανία, διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία των παιδιών ηλικίας 10-17 ετών περίμενε τα αποτελέσματα μιας φτωχής δίαιτας σε θρεπτικά συστατικά να φανούν σε μισό χρόνο [Westenhoefer J,2001].

Η έρευνα των Story και Resnick (1986) έδειξε, ότι ενώ οι έφηβοι και κυρίως τα κορίτσια έχουν επαρκείς γνώσεις πάνω σε θέματα διατροφής, δεν κάνουν ωστόσο σωστές διατροφικές επιλογές. Συγκεκριμένα, παρέλειπαν γεύματα, έτρωγαν ακανόνιστα και περιλάμβαναν στη διατροφή τους πολλά snacks. Ως εμπόδια για τη βελτίωση της διατροφής τους ανέφεραν ότι δεν έχουν πολύ χρόνο στη διάθεσή τους, δεν έχουν πειθαρχία και δε νομίζουν ότι είναι ανάγκη να το κάνουν [Farthing MC, 1991].

Σε μια κοινωνία που κυκλοφορούν καθημερινά διατροφικοί μύθοι, είναι επόμενο οι έφηβοι να επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό για τις διατροφικές τους επιλογές, αλλά και να υιοθετούν ποικιλόμορφες δίαιτες και διατροφές που δεν αντανάκλουν τις πραγματικές ανάγκες τους. Τα κορίτσια για παράδειγμα, στην προσπάθειά τους να διατηρούν φυσιολογικό το σωματικό βάρος τους, φαίνεται να αντλούν τις περισσότερες πληροφορίες από ειδικούς, ενώ όσον αφορά τον έλεγχο του βάρους τους αντλούν πληροφορίες από την οικογένεια, από φίλους και περιοδικά που είναι φυσιολογικό να μην μπορούν να τους συμβουλέψουν κατάλληλα [Westenhoefer J,2001].

Για το λόγο αυτό υπάρχουν ανησυχίες για τη διατροφή, ιδίως από τους γονείς που προσπαθούν να διαμορφώσουν στα παιδιά τους υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με τις οποίες θα πορευτούν εφ' όρου ζωής. Όπως όλα δείχνουν, η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος εμφανίζεται στην εφηβεία σε μεγαλύτερη συχνότητα από οποιαδήποτε άλλη ηλικία, ιδιαίτερα στα κορίτσια [Hoffmann-Müller B., 1994]. Οι σύγχρονες Δυτικού τύπου κοινωνίες παρέχουν πληθώρα τροφίμων, εύληπτων και νόστιμων, αλλά ταυτόχρονα και πλούσιων σε ενέργεια. Παραδόξως, οι ίδιες κοινωνίες προωθούν ως πρότυπο το αδύνατο

σώμα, ασκώντας έτσι πίεση στις έφηβες μέσα από τη μόδα και τη διαφήμιση, στο να συμβαδίσουν με τα σωματικά πρότυπα της κοινωνίας. Αυτές οι πιέσεις επηρεάζουν τη διαιτητική συμπεριφορά των νεαρών κοριτσιών.

Οι φίλοι, η οικογένεια και κυρίως οι μητέρες, επηρεάζουν σημαντικά την εικόνα του σώματος των νεαρών εφήβων και κατ' επέκταση τη δυσαρέσκεια για το βάρος ή το σχήμα του σώματος, που εμφανίζεται στην ηλικία αυτή. Μεγάλος αριθμός νεαρών κοριτσιών δεν είναι ικανοποιημένες με το σώμα τους, το βάρος, αλλά και το σχήμα και προσπαθούν να χάσουν τα δήθεν περιττά κιλά. Έχει διαπιστωθεί, ότι τα κορίτσια που ήταν δυσαρεστημένα με το βάρος τους, χωρίς ωστόσο να βρίσκονται σε δίαιτα, ακολουθούσαν χαμηλότερης ποιότητας διατροφή από κορίτσια που ήταν ικανοποιημένα με το βάρος τους και είτε βρίσκονταν σε δίαιτα είτε όχι. Η δυσαρέσκεια ως προς το σώμα έχει εξαπλωθεί τόσο ανάμεσα στις έφηβες, που τείνει πλέον να αποτελέσει φυσιολογικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της ηλικίας [Γιαννακούλια Μ.,2004].

Οι περισσότερες δίαιτες αδυνατίσματος βασίζονται κυρίως σε προσωπικές μεθόδους αυτοπεριορισμού της τροφής ή διαιτητικά σχήματα που διαφημίζονται σε περιοδικά μόδας. Συχνή μέθοδος αδυνατίσματος των εφήβων είναι η κατάργηση από το διαιτολόγιο συγκεκριμένων τροφίμων ή/και η παράλειψη γευμάτων, κυρίως αυτών που καταναλώνουν μόνοι τους. Λιγότερο συχνά μειώνουν την ποσότητα της τροφής που καταναλώνουν σε ένα γεύμα, ή παραλείπουν σνακ που καταναλώνουν με φίλους τους. Τέλος, αρκετά συχνά εφαρμόζουν δίαιτες-αστραπή, ή απέχουν για μικρά χρονικά διαστήματα εντελώς από το φαγητό. Πολλές από τις δίαιτες αυτές μπορούν να παρεμποδίσουν τη φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα, προκαλώντας ανωμαλίες στην εμμηνορρυσία, επιπτώσεις στην φυσιολογική ανάπτυξη των οστών και άλλες ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά.

Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του σύντομου περιορισμού της διαιτητικής πρόσληψης από τη μία και της υιοθέτησης υγιεινών διαιτητικών συνηθειών με ταυτόχρονη αύξηση της φυσικής δραστηριότητας από την άλλη. Παρά τη συνειδητή προσπάθεια μείωσης της πρόσληψης τροφής, η αυξανόμενη ευημερία και ο αστικός τρόπος ζωής με τη χαμηλή φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με μεγαλύτερο σωματικό βάρος [Ζαμπέλας Α., 2003].

1.10.7 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΧΡΟΝΙΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Πρόσφατα ερευνητικά στοιχεία δείχνουν, ότι μια φτωχή σε θρεπτικά συστατικά διατροφή αποτελεί παράγοντα κινδύνου για χρόνιες παθήσεις, που είναι μια από τις κύριες αιτίες θανάτου στους ενήλικες. Ο όρος "παράγοντας κινδύνου", περιλαμβάνει ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής, όπως την κληρονομικότητα, τις επιλογές του τρόπου ζωής (πχ. κάπνισμα) ή τις διατροφικές επιλογές, που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης μιας ασθένειας. Χρόνιες παθήσεις είναι οι μελλοντικές ασθένειες, που δημιουργούνται με το πέρασμα του χρόνου και αναπτύσσονται και θεραπεύονται με αργό ρυθμό, π.χ. οι καρδιακές παθήσεις. Δηλαδή, η ποικιλία των τροφίμων που καταναλώνουν οι έφηβοι παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόοδο και την ανάπτυξη πολλών χρόνιων ασθενειών, όπως η στεφανιαία νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία και διάφορες μορφές καρκίνου [Wardlaw, 1997].

Το πάχος δεν αποτελεί μόνο θέμα αυτοπειθαρχίας, αλλά συμβάλλει σ' αυτό και η κληρονομικότητα. Έχουν περιγραφεί τουλάχιστον 20 διαφορετικά γονίδια, που άμεσα ή έμμεσα εμπλέκονται στην παχυσαρκία (γονίδια ευαισθησίας). Αναμφισβήτητα, η κληρονομικότητα ευθύνεται για την εξάπλωση της παχυσαρκίας, όπως και κάποιοι άλλοι παράγοντες, όπως είναι η τηλεόραση, που ευθύνονται περισσότερο από την κληρονομικότητα. Αυτό που κληρονομεί ο άνθρωπος είναι η τάση για παχυσαρκία. Το περιβάλλον όμως δεν παύει να παίζει το δικό του ρόλο. Σε διπλάσιο μάλιστα ποσοστό (67%). Με την προϋπόθεση ότι τα ανθρώπινα γονίδια δεν έχουν αλλάξει κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών, η αυξητική τάση της παχυσαρκίας οφείλεται προφανώς σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, που προωθούν την αύξηση της πρόσληψης ενέργειας ή τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας. Αυτό δείχνει ότι το οικογενειακό ιστορικό μας για ορισμένες σοβαρές ασθένειες, όπως και η παχυσαρκία, ανεβάζει τις πιθανότητες να τις αναπτύξουμε στο μέλλον και συνεπώς πρέπει να το αναγνωρίσουμε και να αποφεύγουμε τους παράγοντες που γενικά συμβάλλουν στην εμφάνιση των ασθενειών [Dietz, 2001].

Τα τελευταία χρόνια έχει αναγνωριστεί ο κίνδυνος μεταφοράς του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας στα παιδιά από τους γονείς. Ο δείκτης μάζας σώματος των γονιών είναι από τους πιο σημαντικούς δείκτες για τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά [Lake, Power, et al., 1997]. Η εν λόγω έρευνα έδειξε, ότι ο δείκτης μάζας σώματος των παιδιών αυξάνεται, όταν αυξάνεται ο δείκτης μάζας σώματος των γονιών και μάλιστα

κυρίως στα παιδιά που και οι δύο γονείς τους ήταν παχύσαρκοι. Συνεπώς είναι εμφανώς αυξημένος ο κίνδυνος παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή (πάνω από 33 ετών), από παιδιά που είχαν υπέρβαρους ή παχύσαρκους γονείς, με 8,4% αυξημένες πιθανότητες στα αγόρια με δύο παχύσαρκους γονείς και 6.8% στα κορίτσια. Είναι ξεκάθαρο, ότι η παχυσαρκία των γονιών επηρεάζει την παχυσαρκία των παιδιών και ότι όταν οι γονείς είναι και οι δύο παχύσαρκοι, τα παιδιά εμφανίζουν αυξημένο σωματικό βάρος στην παιδική ηλικία. Το πρόβλημα έχει πάρει τέτοιες διαστάσεις, που συζητείται ότι σε περίπτωση που δεν βρεθεί άμεσα η αποτελεσματική πρόληψη, τότε τα σύγχρονα παιδιά θα ζήσουν λιγότερο σε σχέση με τους γονείς τους [Fontaine, Redden, et al., 2003].

Από την άλλη, φαίνεται ότι από πολλούς έφηβους το φαγητό χρησιμοποιείται ως αντίδοτο στην καταπολέμηση ασθενειών της σύγχρονης εποχής, όπως είναι η ανία, η μοναξιά και το άγχος. Έρευνες έδειξαν, ότι πολλοί έφηβοι τρώνε για να καταπολεμήσουν την ανία, είτε γιατί αισθάνονται αγχωμένοι. Αυτό παίζει σημαντικό ρόλο και στην αδυναμία για βελτίωση των διατροφικών συνηθειών τους, γιατί ψυχολογικοί και κοινωνικοί λόγοι μπορεί να οδηγούν στην έλλειψη της αυτοπεποίθησης, που χρειάζεται ως κίνητρο για αλλαγή της διαιτητικής συμπεριφοράς [Shepherd, 2005]. Τα στοιχεία δείχνουν, ότι και οι δύο αυτοί παράγοντες σε συνδυασμό με το περιβάλλον, αλλά και η κληρονομικότητα, παίζουν σημαντικό ρόλο στον κίνδυνο ανάπτυξης της παχυσαρκίας. Συνεπώς, είναι λογικό να συμπεράνουμε ότι το περιβάλλον λειτουργεί ως ο καταλύτης, στον οποίο θα βασιστεί το αν τελικά θα εκφραστεί η γενετική τάση προς της παχυσαρκία ή αν θα υποχωρήσει.

Μερικοί άνθρωποι εμφανίζουν βραδύ μεταβολισμό, αλλά ειδικά όταν δεν γυμνάζονται καθόλου, ή όταν τρέφονται με φαγητά ψηλής θερμιδικής αξίας και σε μεγάλες ποσότητες, τότε το σωματικό βάρος τους θα αυξηθεί, άρα θα επιτρέψουν την τάση που είχαν προς παχυσαρκία να εξελιχθεί. Επιπλέον, τα παιδιά που παρουσιάζουν συμπτώματα απόρριψης, ή κατάθλιψης, ή άλλων σχετικών προβλημάτων, εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο για παχυσαρκία [Pine, Goldstein, et al., 2001].

Επειδή η συχνότητα της παχυσαρκίας αυξάνεται δραματικά (Σχήμα 9), ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτηρίζει το πρόβλημα αυτό ως 'επιδημία'. Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί νόσημα, με πληθώρα καταστροφικών επιπλοκών τόσο άμεσων, όσο και μελλοντικών. Η αυξητική συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας, που σημειώνεται τις τελευταίες δεκαετίες, προκαλεί μεγάλο προβληματισμό, αφού έχει ως συνέπεια την αυξημένη νοσηρότητα. Γενικά, έχουν πολλαπλασιαστεί οι εισαγωγές παιδιών στα νοσοκομεία, εξαιτίας των άμεσων επιπλοκών της παχυσαρκίας, όπως το σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο και ο διαβήτης.

Υπάρχουν επίσης στοιχεία που δείχνουν, ότι η παχυσαρκία κατά τη νεαρή ηλικία οδηγεί σε παχυσαρκία κατά την ενήλικη ζωή και ότι οι έφηβοι (ηλικίας 13-18) που είναι παχύσαρκοι, διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο για καρδιακά προβλήματα και καρκίνο, σε σχέση με του λεπτότερους συνομηλίκους τους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το υπερβολικό πάχος της παιδικής ηλικίας οδηγεί σε υπερπλασία, ή σε αύξηση του αριθμού των λιποκυττάρων, έτσι ώστε τα άτομα με τα επιπλέον λιποκύτταρα να έχουν μεγαλύτερη τάση για παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή τους [Corbin, Lindsey, et al., 2001].

1.10.8 ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Πολλές ελληνικές και ξένες έρευνες της τελευταίας 20ετίας, με θέμα τον έφηβο και τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της συνήθειας του καπνίσματος, καταλήγουν στο κοινό συμπέρασμα ότι ένα μεγάλο ποσοστό των ενήλικων καπνιστών αρχίζει το κάπνισμα κατά την εφηβεία. Αυτή είναι μια περίοδος που ο νέος άνθρωπος περνάει έντονες και σημαντικές αλλαγές, ενώ παράλληλα δοκιμάζει τον εαυτό του σε προκλήσεις που αισθάνεται ότι δέχεται από τους σημαντικούς γι' αυτόν ενήλικες-γονείς, αδέρφια, δασκάλους- και όσο μεγαλώνει και από την «παρέα», την ομάδα των συνομήλικων η οποία γίνεται όλο και πιο σημαντική. Παρατηρήθηκε, ότι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη αυτοπεποίθησης στις ικανότητες και τις επιδόσεις τους και αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, καταφεύγουν στο κάπνισμα, υιοθετώντας συχνά και εκείνη τη μάρκα τσιγάρου στην οποία η διαφήμιση προβάλλει ένα πρότυπο πετυχημένου/ης αλλά συγχρόνως ανεξάρτητου/ης, ανέμελου/ης και «cool» τύπου ή τύπισσας με τον οποίο/α ο/η έφηβος θα ήθελε να μοιάζει. Η επιρροή της οικογένειας είναι σημαντική και προηγείται της επίδρασης που ασκεί η «παρέα». Οι έφηβοι καπνιστές στην πλειονότητά τους προέρχονται από καπνιστικές οικογένειες και έχουν εκτεθεί από μικρή ηλικία στους καπνούς, στην οσμή και στο παθητικό κάπνισμα

[<http://www.e-paideia.net/Reviews/chapter.asp?lngReviewID=31306&lngChapterID=31709>].

Επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Φλόριντα υποστηρίζουν, ότι τα κορίτσια που κάνουν δίαιτα στην εφηβεία έχουν διπλάσιες πιθανότητες να ξεκινήσουν και το κάπνισμα. Το κάπνισμα είναι συνήθεια που επιδρά αρνητικά και στην επίτευξη της μέγιστης οστικής πυκνότητας, εκτός όλων των άλλων πτυχών της υγείας και ομαλής ανάπτυξης του εφήβου. Επιδρώντας στα επίπεδα των ορμονών, αλλά και άμεσα στη λειτουργία των κυττάρων των οστών, συμβάλλει στη μη φυσιολογική ανάπτυξη της οστικής μάζας [Χρήστου,2005].

1.11 Έφηβοι και δίαιτες για το «προτυπο» αδύνατο σωμα

Στις μέρες μας δίνουν ιδιαίτερη έμφαση και προωθούν ως πρότυπο το αδύνατο σώμα, ασκώντας έτσι πίεση στις έφηβες, κυρίως μέσα από την μόδα και τη διαφήμιση, να συμβαδίσουν με τα σωματικά πρότυπα της κοινωνίας. Αυτές οι κοινωνικές πιέσεις για αδύνατο σώμα, οι οποίες προωθούνται κυρίως από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης μαζί με άλλους παράγοντες επηρεάζουν την διαιτητική συμπεριφορά των νεαρών κοριτσιών. Οι πιέσεις από φίλους- και μερικές φορές από τους γονείς- να είναι οι νέοι πολύ αδύνατοι μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία ενός διεστραμμένου προτύπου σιλουέτας Μεγάλος αριθμός νεαρών κοριτσιών που δεν είναι ικανοποιημένες με το σώμα τους, το βάρος αλλά και το σχήμα και προσπαθούν να χάσουν τα δήθεν περιττά κιλά. Η δυσαρέσκεια ως προς το σώμα έχει εξαπλωθεί τόσο ανάμεσα στις έφηβες που τείνει πια να αποτελέσει φυσιολογικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της ηλικίας. Οι μελέτες δείχνουν ότι και κοπέλες με φυσιολογικό βάρος σώματος δεν είναι ευχαριστημένες με το σώμα τους και συχνά αδύνατες κοπέλες παρουσιάζουν έντονο φόβο για να μην πάρουν βάρος. Όσο αφορά τα αγόρια, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται δυσαρέσκεια ως προς το σώμα αλλά σε σαφώς μικρότερο βαθμό σε σχέση με τους συνομηλίκους τους του άλλου φύλου. Έρευνα σε 11.631 μαθητές γυμνασίου, που διεξήχθη στη Μεγάλη Βρετανία, από τα εθνικά κέντρα ελέγχου και πρόληψης ασθενειών, αποκάλυψε ότι περισσότερο από το 1/3 των κοριτσιών θεωρούσαν τον εαυτό τους υπέρβαρο, ενώ με τα αγόρια συνέβαινε το ίδιο σε ποσοστό μικρότερο από 15%. Περισσότερο από το 43% των κοριτσιών δήλωσαν πως βρίσκονταν σε δίαιτα - ενώ το 1/4 αυτών δεν πίστευε καν πως ήταν υπέρβαρο. Αποκαλύφθηκε, μάλιστα, ότι οι πιο διαδεδομένες μέθοδοι αδυνατίσματος ήταν η παράλειψη γευμάτων, τα χάπια αδυνατίσματος και η πρόκληση εμετού μετά το φαγητό. Η ενασχόληση με διάφορες δίαιτες αδυνατίσματος εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στην εφηβεία από οποιαδήποτε άλλη ηλικία (Michaud and Terry 1993) (Caviour and Lombardi 1973, Hill 1996, French et al,1995). Οι περισσότερες δίαιτες αδυνατίσματος βασίζονται κυρίως σε προσωπικές μεθόδους αυτοπεριορισμού της τροφής ή σε διαιτητικά σχήματα που διαφημίζονται σε περιοδικά μόδας. Τέλος, αρκετά συχνά εφαρμόζουν δίαιτες αστραπή ή απέχουν για μακρά χρονικά διαστήματα εντελώς από το φαγητό (Ζαμπέλας 2001). Η μακροχρόνια εφαρμογή μη ορθολογικών διαίτων και άλλων πρακτικών αδυνατίσματος που συνήθως συνοδεύει τον φόβο του πάχους, μπορεί να έχει πιο σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία από την παχυσαρκία. Πολλές από τις δίαιτες αυτές μπορεί να παρεμποδίσουν την φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα (π.χ ανωμαλίες στην εμμηνορρυσία, επιπτώσεις στην φυσιολογική ανάπτυξη των οστών, ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά). Αν και η συνεχής ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος δεν οδηγεί σε διαταραχές στην λήψη τροφής (ψυχογενή ανορεξία και ψυχογενή βουλιμία) εντούτοις σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχει σημαντικός συσχετισμός (Putton et al, 1999) Όταν αυτή η έντονη ενασχόληση με το αδυνάτισμα εξελίσσεται σε χρόνια παθολογική συμπεριφορά που συνδυάζεται με ψυχολογικές διαταραχές και σημεία όπως αμηνόρροια, υπερβολική μείωση του σωματικού βάρους, συχνούς εμετούς, κατάχρηση καθαρτικών, τότε δεν αποκλείεται η ύπαρξη κάποιας διαταραχής στη λήψη τροφής (Σίμος 1999). Όσον αφορά την ηλικία έναρξης ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος, ερευνητές περιγράφουν την ηλικιακή περίοδο 11-14 ετών ως μια περίοδο έντονων διατροφικών ανησυχιών για τα κορίτσια (Edlund et al, 1994). Ακόμα και αν οι έφηβοι αναφέρουν ότι κάνουν κάποια δίαιτα, είναι άγνωστο αν πραγματικά αλλάζουν την διαιτητική τους συμπεριφορά. Πολλά κορίτσια πιέζονται από τους συνομηλίκους τους να λένε ότι ασχολούνται με κάποια δίαιτα ή να αναφέρουν ότι αισθάνονται «παχιές», ενώ στην ουσία δεν προσπαθούν να χάσουν βάρος ή να αλλάξουν την διαιτητική τους πρόσληψη (Nichter et al, 1995). Τα ποσοστά των εφήβων που ασχολούνται με δίαιτες αδυνατίσματος ποικίλουν από έρευνα σε έρευνα. Γενικά, οι περισσότερες μελέτες αναφέρουν ότι περίπου το 50% των κοριτσιών ασχολείται με κάποια δίαιτα (Packard et al, 2002). Από την μελέτη YRBS (Youth Risk Behavior Study) προέκυψε ότι 44% των κοριτσιών προσπαθούσε να χάσει βάρος (Serdula et al, 1993). Επίσης η μελέτη NASHS (National Adolescent Student Health Survey) αναφέρει ότι 57% και 64% των μαθητών από αστικές και αγροτικές περιοχές αντίστοιχα, έκανε κάποια δίαιτα την διάρκεια του προηγούμενου χρόνου από την διεξαγωγή της έρευνας (Perry- Hunnicutt et al, 1993).

1.12 Μεσογειακή διατροφή ως πρότυπο διατροφής σε παιδιά και εφήβους

Ένα πράγμα που μπορεί όλος αυτός ο πλανήτης να καταλήξει πως η μεσογειακή διατροφή είναι η ιδανικότερη για εφήβους, και αυτό άρχισε να φαίνεται στις αρχές της δεκαετίας του 1950 ξεκίνησε μία μεγάλη έρευνα, γνωστή ως η μελέτη των 7 χωρών, στην οποία μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες ανθρώπων από τις εξής χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης, που διήρκησε 30 χρόνια, έδειξαν ότι οι Κρητικοί εμφάνιζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, καθώς και τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Από τότε πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει, ότι το αποτέλεσμα αυτό είχε τις ρίζες του στην παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή των Κρητικών εκείνης της εποχής. Επακόλουθο αυτών των συμπερασμάτων ήταν η προσπάθεια από μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD, με τη συμβολή και πολλών ελλήνων επιστημόνων, να διαμορφωθούν διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο κατανάλωσης τροφίμων με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Αυτές οι διατροφικές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας.

1.13 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί η συχνότητα κατανάλωσης των διαφόρων τροφίμων, να προσδιοριστούν και να αξιολογηθούν οι διατροφικές συνήθειες και οι παράγοντες που τις καθορίζουν. Να αξιολογηθεί η φυσική δραστηριότητα, να διερευνηθούν οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας μεταξύ των εφήβων (κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, διατροφικές συνήθειες, συνήθειες κατανάλωσης πρωινού, φυσική δραστηριότητα) να προσδιοριστούν και να αξιολογηθούν τα ανθρωπομετρικά τους χαρακτηριστικά. Σας παρουσιάζω τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη σε εφήβους στο νομό Έβρου και έχει ως σκοπό την εκτίμηση των διατροφικών συνθηκών και της διατροφικής κατάστασης αυτών.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Εισαγωγή

Σκοπός του συγκεκριμένου κεφαλαίου είναι η παρουσίαση της στατιστικής ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε στο δείγμα των εφήβων καθώς και τα αποτελέσματα αυτής. Συγκεκριμένα περιλαμβάνονται τα αποτελέσματα που αφορούν τα περιγραφικά στοιχεία του δείγματος, την ατομική και οικογενειακή κατάσταση των εφήβων, τις ατομικές συνήθειές τους, τις διατροφικές συνήθειές τους και συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων σε εβδομαδιαία βάση. Οι ποσοτικές μεταβλητές θα παρουσιαστούν με την τιμή του μέσου όρου ± 1 τυπική απόκλιση, ως μέτρα κεντρικής τάσης και διασπορά των τιμών. Για τον έλεγχο συνάφειας μεταξύ των κατηγορικών μεταβλητών χρησιμοποιείται το κριτήριο chi square (χ^2). Για τη σύγκριση ανάμεσα σε δύο ομάδες (όπως το φύλο και η τάξη) χρησιμοποιείται το μη παραμετρικό κριτήριο Mann – Whitney U test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test), και για να εξεταστεί η σχέση ανάμεσα σε μια κατηγορική μεταβλητή με περισσότερες από δύο κατηγορίες (όπως οι κατηγορίες ΔΜΣ των εφήβων) και μία ποσοτική μεταβλητή εφαρμόζεται η μη παραμετρική δοκιμασία ανάλυσης της διακύμανσης Kruskal Wallis test. Τα επίπεδα σημαντικότητας είναι αμφίπλευρα και η στατιστική σημαντικότητα τέθηκε στο όριο του 0,05. Οι επιμέρους ανά δύο συγκρίσεις μεταξύ των υπό-ομάδων διορθώθηκαν ως προς τη στατιστική τους σημαντικότητα με τον κανόνα Bonferroni, στον οποίο ως επίπεδο σημαντικότητας χρησιμοποιήθηκε το $\alpha < 0,05$. Η χρήση μη παραμετρικών ελέγχων επιλέχθηκε έναντι της επιλογής παραμετρικών ελέγχων καθώς και τα τρία, υπό ανάλυση, υπό-σύνολα του δείγματος : έφηβοι με φυσιολογικό βάρος, υπέρβαροι και παχύσαρκοι στη διαδικασία ελέγχου κανονικότητας Kolmogorov-Smirnoff επέδειξαν ότι δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή.

3.2 Περιγραφικά στοιχεία του δείγματος

Το δείγμα που συλλέχθηκε αποτελείται από 432 εφήβους εκ των οποίων τα 239 (56%) είναι αγόρια και τα 193 (44%) είναι κορίτσια, όπως φαίνεται και στον παρακάτω πίνακα.

	ΑΓΟΡΙΑ			ΚΟΡΙΤΣΙΑ			ΣΥΝΟΛΟ
	ΓΕΝ.	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΓΕΝ.	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ	239	139	100	193	83	110	432
ΠΛΗΘΟΣ ΠΟΣ.%	56	58	42	44	42	52	100

Πίνακας 3-1 Κατανομή φύλο στο δείγμα

Όσον αφορά τον επιμερισμό των εφήβων κατά φύλο και ανά ηλικία, δηλαδή για το γυμνάσιο (ηλικίες 12-15) τα αγόρια αποτελούν το 32,5,3% ενώ για τα κορίτσια το 18,6%, λύκειο (ηλικίες 15-18), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα αγόρια αποτελούν το 23,3% ενώ τα κορίτσια το 25,6% αντίστοιχα.

Στον επόμενο πίνακα παρουσιάζονται τα περιγραφικά στοιχεία των εφήβων που απαρτίζονται από την ηλικία, το ύψος, το βάρος, το δείκτη μάζας σώματος, την περίμετρο μέσης και την περίμετρο της περιφέρειας.

	ΑΓΟΡΙΑ			
	Ελάχιστο (min)	Μέγιστο (max)	Μέσος όρος (mean)	Τυπική απόκλιση (sd)
ΗΛΙΚΙΑ	14	19	15.4	1.2
ΥΨΟΣ (m)	1.53	1.91	1.7	0.08
ΒΑΡΟΣ (kg)	38	125	65.5	14.0
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (BMI)	15.52	39.9	22.3	3.8
ΜΕΣΗ (cm)	55	137	84.7	10.4
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ (cm)	80	132	98.7	9.2
ΠΛΗΘΟΣ	239			
	ΚΟΡΙΤΣΙΑ			
	Ελαχιστο (min)	Μεγιστο (max)	Μεσος ορος (mean)	Τυπικη αποκλιση (s.d)
ΗΛΙΚΙΑ	14	19	15,9	0,8
ΥΨΟΣ (m)	1,48	1,78	1,6	0,05
ΒΑΡΟΣ (kg)	40	101	58,	11,9
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (bmi)	16,8	32	2,	4,05
ΜΕΣΗ (cm)	68	112	83,9	10,1
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ (cm)	82	121	98,02	9,05
ΠΛΗΘΟΣ	193			

Πίνακας 3-2 Περιγραφικά στοιχεία εφήβων

Στον επόμενο πίνακα παρουσιάζονται τα ποσοστά του δείγματος που αντιστοιχούν στις κατηγορίες με βάση το δείκτη μάζας σώματος BMI. Παρατηρήθηκε πως το 30,1 % είναι υποθρεπτικοί έφηβοι έναντι των 50,6 % φυσιολογικοί. Το 13,9 % αντιστοιχούν στους υπέρβαρους και το 5,4% στους παχύσαρκους. Επιπλέον, τα υποθρεπτικά αγόρια είναι της τάξης 18,6% έναντι του 11,4% των κοριτσιών, τα φυσιολογικά αγόρια είναι της τάξης του 26,1 % έναντι του 24,6 % των κοριτσιών, ενώ το ποσοστό των υπέρβαρων αγοριών είναι 8,8% που είναι μεγαλύτερο από αυτό των κοριτσιών (5,1%), και τέλος το 2 % των αγοριών είναι παχύσαρκα έναντι του 2,3% των κοριτσιών.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΒΜΙ	ΑΓΟΡΙΑ %	ΚΟΡΙΤΣΙΑ %	ΣΥΝΟΛΟ %
ΥΠΟΘΡΕΨΙΑ	18,6	11,4	30,1
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ	26,1	24,6	50,6
ΥΠΕΡΒΑΡΑ	8,8	5,1	13,9
ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	2	2,3	5,4

Πίνακας 3-3 Κατάταξη εφήβων ανά κατηγορία ΒΜΙ και φύλο

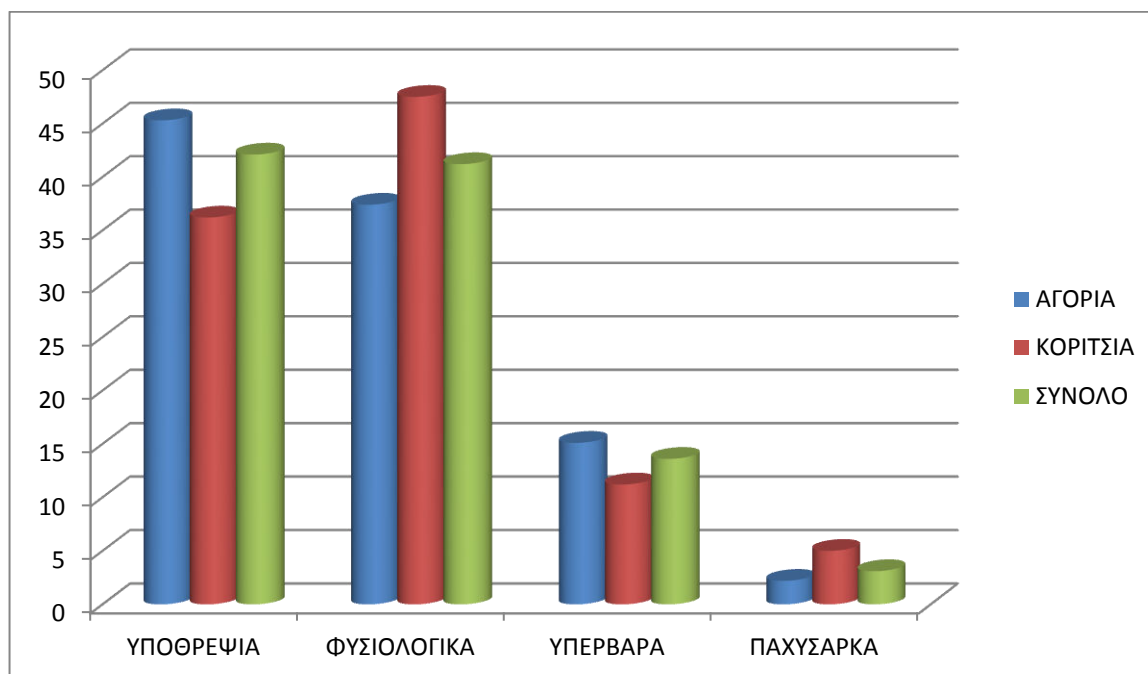


Διάγραμμα 3-2 Κατάταξη εφήβων ανά κατηγορία ΒΜΙ και φύλο

Στο γυμνάσιο το 42,1 % των εφήβων είναι υποθρεπτικοί, το 41,2 % είναι φυσιολογικοί και το 13,6 % είναι υπέρβαροι, ενώ το 3,1% είναι παχύσαρκοι. Το ποσοστό των φυσιολογικών κοριτσιών είναι 36,2 % ενώ των φυσιολογικών αγοριών είναι 45,3 % αλλά το ποσοστό των υπέρβαρων είναι 15,1%, μεγαλύτερο από αυτό των κοριτσιών (11,2%), αντίθετα το ποσοστό των παχύσαρκων κοριτσιών υπερτερεί των αγοριών κατά 2,8 %.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ			
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΒΜΙ	ΑΓΟΡΙΑ %	ΚΟΡΙΤΣΙΑ %	ΣΥΝΟΛΟ %
ΥΠΟΘΡΕΨΙΑ	45,3	36,2	42,1
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ	37,4	47,5	41,2
ΥΠΕΡΒΑΡΑ	15,1	11,2	13,6
ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	2,2	5	3,1

Πίνακας 3-4 Κατάταξη εφήβων γυμνασίου ανά κατηγορία ΒΜΙ και φύλο

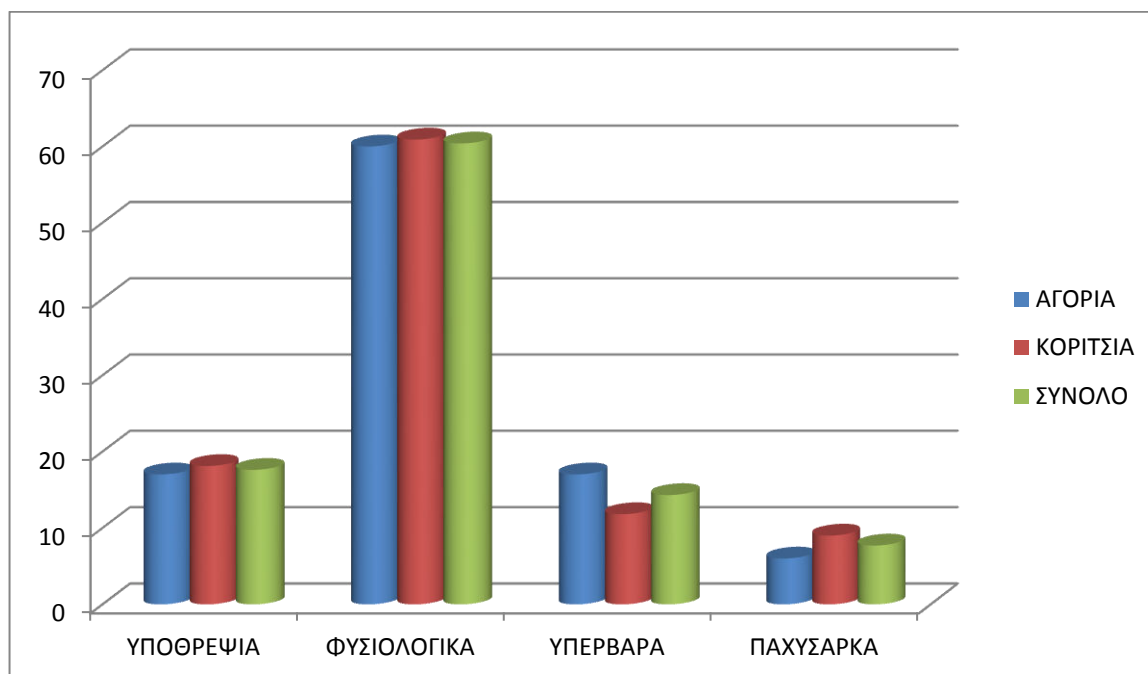


Διάγραμμα 3-3 Κατάταξη εφήβων γυμνασίου ανά κατηγορία BMI και φύλο

Στο λύκειο το 17,6 % των εφήβων είναι υποθρεπτικοί, 60,4 % φυσιολογικοί και 14,3 % υπέρβαροι, ενώ οι παχύσαρκοι είναι το 7,7%. Στον πίνακα παρατηρούμε την διαφορά που υπάρχει μεταξύ των φυσιολογικών αγοριών – 60%- και κοριτσιών – 60,9%- καθώς και τη διαφορά για τη κατηγορία των υπέρβαρων, όπου στα αγόρια αποτελούν το 17 % και στα κορίτσια το 11,8 %, έτσι υπάρχει και μια διαφορά της τάξης του 3% στους παχύσαρκους μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ BMI	ΛΥΚΕΙΟ		
	ΑΓΟΡΙΑ %	ΚΟΡΙΤΣΙΑ %	ΣΥΝΟΛΟ %
ΥΠΟΘΡΕΨΙΑ	17	18,1	17,6
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ	60	60,9	60,4
ΥΠΕΡΒΑΡΑ	17	11,8	14,3
ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	6	9	7,7

Πίνακας 3-5 Κατάταξη εφήβων λυκείου ανά κατηγορία BMI και φύλο



Διάγραμμα 3-4 Κατάταξη εφήβων λυκείου ανά κατηγορία BMI και φύλο

ΓΟΝΕΙΣ

Στους επόμενους δύο πίνακες παρατίθενται τα περιγραφικά στοιχεία των γονέων των εφήβων.

ΠΑΤΕΡΕΣ				
	Ελάχιστο (min)	Μέγιστο (max)	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση (s.d)
ΗΛΙΚΙΑ	36	59	45.08	4.8
ΥΨΟΣ (m)	1.5	1.98	1.7	0.12
ΒΑΡΟΣ (kg)	55	110	82.5	70.08
Δ.Μ.Σ	19.79	39.18	27.04	3.37
ΜΗΤΕΡΕΣ				
ΗΛΙΚΙΑ	29	57	40.34	4.82
ΥΨΟΣ (m)	1.5	1.95	1.65	0.05
ΒΑΡΟΣ(kg)	40	110	70.5	10.3
Δ.Μ.Σ	14.69	38.51	25.4	4.21

Πίνακας 3-6 Περιγραφικά στοιχεία γονέων

Με βάση τον δείκτη μάζας σώματος BMI οι γονείς χωρίζονται στις κατηγορίες που περιέχονται στον επόμενο πίνακα. Παρατηρούμε πως το 44 % των μητέρων είναι φυσιολογικές ενώ μόλις το 33,7 % των πατέρων είναι φυσιολογικοί. Στη κατηγορία υπέρβαρων υπερέρχουν οι πατέρες με ποσοστό 48,4% έναντι 32,6 % των μητέρων, ενώ οι μητέρες υπερέρχουν με ποσοστό 16,7% έναντι 15,6% των παχύσαρκων πατέρων.. Η γραμμή 'Απουσία Τιμής' αναφέρεται σε όλες εκείνες τις περιπτώσεις όπου ο γονέας δεν υπάρχει στην οικογένεια λόγω θανάτου.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ BMI	ΠΑΤΕΡΕΣ	ΜΗΤΕΡΕΣ
ΥΠΟΘΡΕΠΤΙΚΟΙ/ΕΣ	2,3	6,7
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ/ΕΣ	33,7	44
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ/ΕΣ	48,4	32,6
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ/ΕΣ	15,6	16,7
ΣΥΝΟΛΟ	100	100

Πίνακας 3-7 Κατάταξη γονέων ανά κατηγορία BMI

		ΑΓΟΡΙΑ			
		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	P-value
	ΦΥΣΙΟΛΟΚΟΣ	44,5	33,5	29,7	<u>0,005<0,05</u>
ΠΑΤΕΡΑΣ	ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	29,6	42,1	32,8	
	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ	25,8	24,4	37,4	
	ΦΥΣΟΛΟΓΙΚΗ	64,3	51,2	32	<u>0,292>0,05</u>
ΜΗΤΕΡΑ	ΥΠΕΡΒΑΡΗ	23,8	27,4	43,1	
	ΠΑΧΥΣΑΡΚΗ	11,9	21,4	24,9	

Πίνακας 3-8 Σχέση παχυσαρκίας αγοριών και γονέων

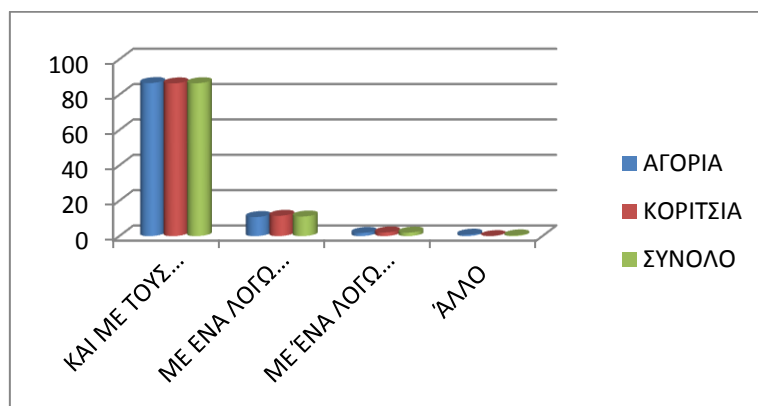
Σύμφωνα με τα στοιχεία του πίνακα 3-8 παρατηρείται πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση (p-value=0,005<0,05) μεταξύ της κατηγορίας σύμφωνα με το ΔΜΣ του πατέρα και της κατηγορίας σύμφωνα με το ΔΜΣ των έφηβων αγοριών. Πιο αναλυτικά, φαίνεται ότι ένας πατέρας με φυσιολογικό βάρος είναι πιο πιθανό να έχει γιο με φυσιολογικό βάρος, ενώ ένας υπέρβαρος πατέρας είναι πιο πιθανό να έχει υπέρβαρο γιο, από ότι ένας πατέρας με φυσιολογικό βάρος και ένας παχύσαρκος πατέρας. Επίσης, ένας παχύσαρκος πατέρας είναι πιθανότερο να έχει παχύσαρκο γιο παρά ένας πατέρας με φυσιολογικό βάρος και ένας υπέρβαρος πατέρας. Από την άλλη, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική σχέση (p-value=0,292>0,05) ανάμεσα στην κατηγορία σύμφωνα με το ΔΜΣ της μητέρας και της κατηγορίας σύμφωνα με το ΔΜΣ των έφηβων αγοριών. Σύμφωνα με τα στοιχεία του πίνακα 3-9 παρατηρείται πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση (p-value=0,000<0,05) μεταξύ της κατηγορίας σύμφωνα με το ΔΜΣ της μητέρας και της κατηγορίας σύμφωνα με το ΔΜΣ των έφηβων κοριτσιών. Πιο αναλυτικά, φαίνεται ότι μία μητέρα με φυσιολογικό βάρος είναι πιο πιθανό να έχει κόρη με φυσιολογικό βάρος, ενώ μία υπέρβαρη μητέρα είναι πιο πιθανό να έχει παχύσαρκτη κόρη, από ότι μία μητέρα με φυσιολογικό βάρος. Επίσης, μία παχύσαρκτη μητέρα είναι πιθανότερο να έχει παχύσαρκτη κόρη παρά μία μητέρα με φυσιολογικό βάρος και μία υπέρβαρη μητέρα. Από την άλλη, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική σχέση (p-value=0,172>0,05) ανάμεσα στην κατηγορία σύμφωνα με το ΔΜΣ του πατέρα και της κατηγορίας σύμφωνα με το ΔΜΣ των έφηβων κοριτσιών.

		ΚΟΡΙΤΣΙΑ			
		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
	ΦΥΣΙΟΛΟΚΟΣ	48,3	43,4	19,6	0,172>0,05
ΠΑΤΕΡΑΣ	ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	24,6	39,6	52,7	
	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ	27,1	17	27,7	
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ	63,6	52,7	32,6	0,000<0,05
ΜΗΤΕΡΑ	ΥΠΕΡΒΑΡΗ	32,5	28,2	44,8	
	ΠΑΧΥΣΑΡΚΗ	3,9	19,1	22,6	

Πίνακας 3-9 Σχέση παχυσαρκίας κοριτσιών και γονέων

3.2 Ατομική και οικογενειακή κατάσταση εφήβων

Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων –86,5 % - αποτελούν μέρος οικογένειας με δύο γονείς, το 11,1 % μέρος οικογένειας με ένα γονιό λόγω διαζυγίου ενώ μόλις το 2 % αποτελούν μέρος οικογένειας με ένα γονιό λόγω θανάτου.



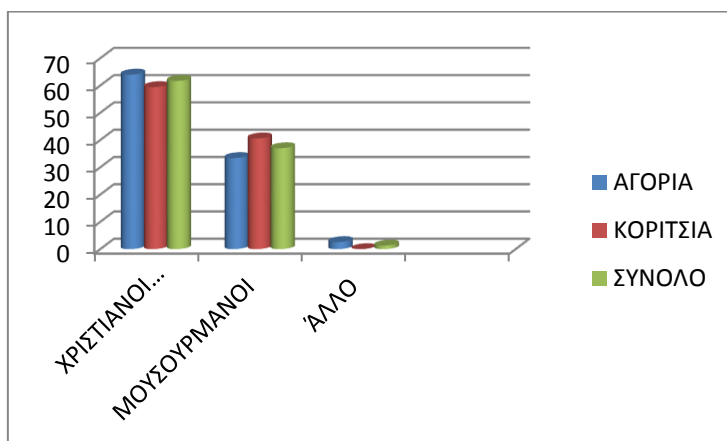
Διάγραμμα 3-5 οικογενειακή κατάσταση εφήβων.

3.3 Θρησκευτική κατάσταση εφήβων

Όσον αφορά την θρησκεία του εφήβων το 61,7% είναι χριστιανοί ορθόδοξοι ενώ το 37% είναι μουσουλμάνοι και το 1,3% έχουν άλλη θρησκεία .

ΘΡΗΣΚΕΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%
ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΙ	64	59,4	61,7
ΟΡΘΟΔΟΞΟΙ			
ΜΟΥΣΟΥΡΜΑΝΟΙ	33,4	40,6	37
ΆΛΛΟ	2,6	-	1,3

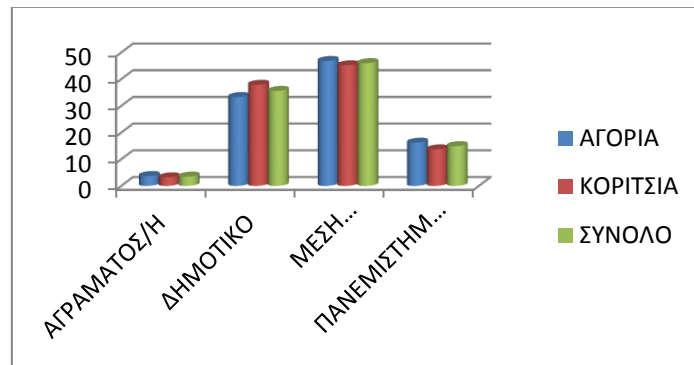
Πίνακας θρησκευτικής κατάστασης εφήβων.



Διάγραμμα 3-6 θρησκευτικής κατάστασης εφήβων.

Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των γονέων των εφήβων του δείγματος, όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα 1-12, συμπεραίνουμε πως το μεγαλύτερο μέρος των γονέων (46 %) έχουν μέση εκπαίδευση. Στην κατηγορία αυτή υπερέχουν οι πατέρες με ποσοστό 46,8 % έναντι του 45,2 % των μητέρων. Το 14,9 % των γονέων έχουν πραγματοποιήσει σπουδές σε πανεπιστήμιο ή Τ.Ε.Ι, όπου η διαφορά μεταξύ των ποσοστών πατέρων και μητέρων είναι μικρή. Το 35,6 % των γονέων έχει αποκτήσει εκπαίδευση δημοτικού, όπου οι πατέρες με αυτή την εκπαίδευση αποτελούν το 33,3 % ενώ οι μητέρες σαφώς το μεγαλύτερο 37,9 %.

Τέλος, μόλις το 3,5 % των γονέων είναι αγράμματοι με ελάχιστη διαφορά μεταξύ του ποσοστού των πατέρων και των μητέρων.

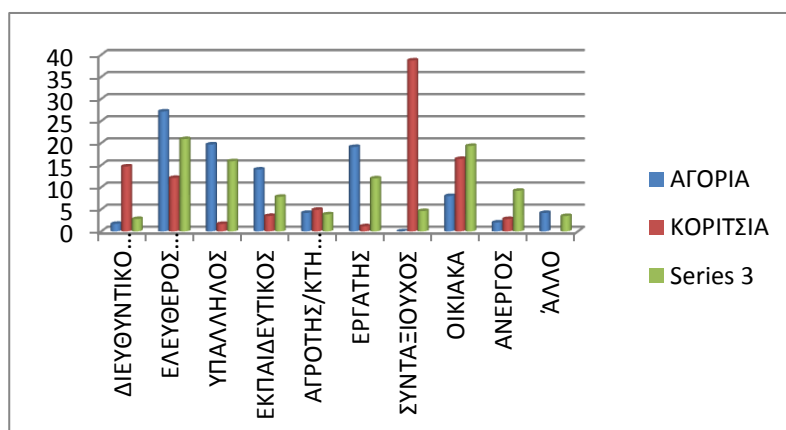


Διάγραμμα 3-6 Εκπαίδευση γονέων

Από το επάγγελμα των γονέων μπορούν να συλλεχθούν πληροφορίες που αφορούν την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, τον ελεύθερο χρόνο των γονέων, την ποιότητα ζωής κ.α. Τα οικιακά (19,35 %) που το ποσοστό είναι μεγάλο των γυναικών, ο ελεύθερος επαγγελματίας σε ποσοστό 20,9 % και ο υπάλληλος (Δημόσιος ή Ιδιωτικός) με ποσοστό 15,89 %. Από τα υπόλοιπα αξιοσημείωτο είναι το 9,2 % είναι άνεργοι όπου το μεγαλύτερο μέρος του απαρτίζεται από γυναίκες και όχι άντρες.

ΕΠΑΓΕΛΜΑ ΓΟΝΕΩΝ	ΠΑΤΕΡΑ%	ΜΗΤΕΡΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%
ΔΙΕΥΘΥΝΤΙΚΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ	1,7	3,9	2,8
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	27,2	14,7	20,9
ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	19,7	12,1	15,9
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ	14	1,7	7,8
ΑΓΡΟΤΗΣ/ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΟΣ	4,2	3,5	3,9
ΕΡΓΑΤΗΣ	19,1	4,9	12
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	8	1,1	4,6
ΟΙΚΙΑΚΑ	-	38,7	19,3
ΑΝΕΡΓΟΣ	2	16,4	9,2
ΆΛΛΟ	4,1	2,8	3,4

Πίνακας 3-15 Επάγγελμα γονέων



Διάγραμμα 3-7 Επάγγελμα γονέων

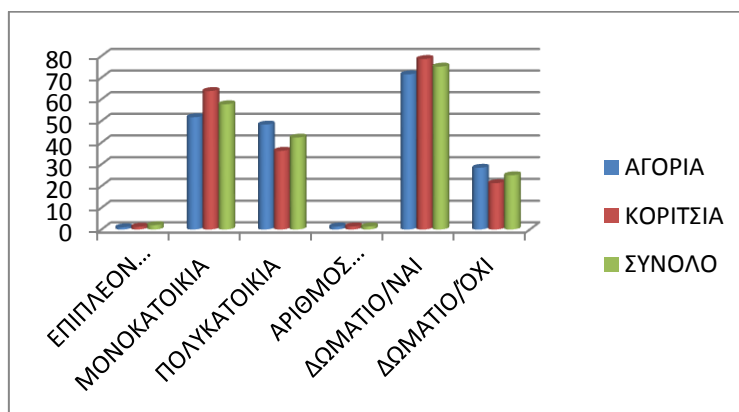
3.4 Στοιχεία μόνιμης κατοικίας

Η μεγάλη πλειοψηφία τόσο στο σύνολο των αγοριών (51,7%) όσο και στο σύνολο των κοριτσιών (63,8%) διαμένει σε Μονοκατοικία. Επιπλέον το 71,5% των αγοριών γενικά διαθέτει

δικό του δωμάτιο ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για το σύνολο των κοριτσιών μειώνεται στο 78,6%

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΑΓΟΡΙΑ			ΚΟΡΙΤΣΙΑ			ΣΥΝΟΛΟ
	ΓΕΝΙΚΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΓΕΝΙΚΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΤΟΜΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	1,0+	1,13+	0,9+	1,2+	1,3+	1,2+	1,1+
ΜΟΝΟΚΑΤΟΙΚΙΑ	51,7%	42,4%	61%	63,8%	58,8%	68,8%	57,7%
ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑ	48,3%	57,6%	39%	36,2%	41,2%	31,2%	42,3%
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ	1,3+	1,2+	1,5+	1,4+	1,2+	1,6+	1,4+
ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ ΔΩΜΑΤΙΟ?							
ΝΑΙ	71,5%	78,4%	64,7%	78,6%	78,4%	78,9%	75,1%
ΟΧΙ	28,4%	21,6%	35,3%	21,3%	21,6%	21,1%	24,9%

Πίνακας 3-18 Στοιχεία μόνιμης κατοικίας



Διάγραμμα 3-8 Μόνιμης κατοικίας

3.5 Ατομικές συνήθειες εφήβων

3.5.1 Ώρες απασχόλησης

Στον παρακάτω πίνακα περιγράφεται η κατανομή των ωρών απασχόλησης των εφήβων. Μελετώντας τον πίνακα παρατηρείται μεγάλη διαφορά μεταξύ των ωρών που τα αγόρια διαθέτουν για τη μελέτη τους με τις ώρες που απασχολούνται διασκεδάζοντας. Επιπλέον τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο τα αγόρια τείνουν να γυμνάζονται περισσότερο από τα κορίτσια, όπως αποδεικνύει και ο πίνακας.

	ΑΓΟΡΙΑ			ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
	ΓΕΝΙΚΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΓΕΝΙΚΑ +/-	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ

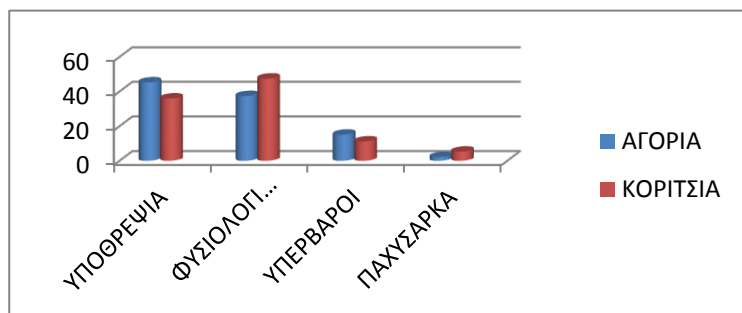
	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-
ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ/24h	8,4	8,5	8,3	8,9	9,2	8,5
ΩΡΕΣ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ/24h	2,4	2,3	2,6	3,1	2,3	3,9
ΩΡΕΣ ΔΙΑΒ.ΦΡΟΝΤΙ. ΜΑΘΗΜΑ	2,1	2,0	2,4	2,1	1,4	2,9
ΩΡΕΣ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕΙΣ/24h	4,7	4,0	5,5	3,8	4,0	3,5
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ΝΑΙ	87%	89%	85%	73,2%	72%	74,5%
ΩΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ/24h	3,1	3,0	3,9	3,2	3,6	2,7

Πίνακας 3-20 Απασχόληση εφήβων

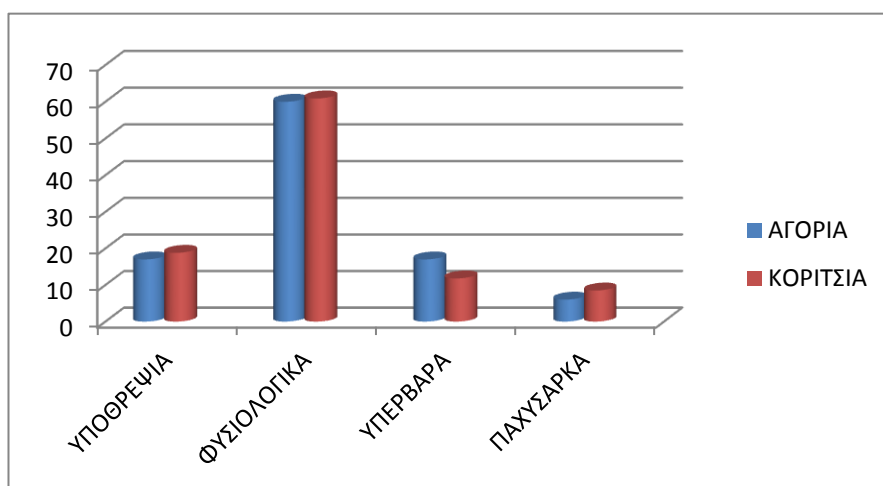
Στον πίνακα 3-21 όπου και πραγματοποιείται ο συσχετισμός του BMI των εφήβων και της απασχόλησης με τη γυμναστική και τον αθλητισμό σημειώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($p\text{-value}=0,001<0,05$) μόνο μεταξύ του BMI των αγοριών του γυμνασίου και των ωρών ενασχόλησης με τη γυμναστική. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία που παρατίθενται στον ακόλουθο πίνακα παρατηρείται ότι τα αγόρια του γυμνασίου με φυσιολογικό βάρος είναι πιθανότερο να γυμνάζονται περισσότερες ώρες απασχολούμενα σε εξωσχολικές δραστηριότητες, παρά τα συνομήλικα υπέρβαρα, υποθρεπτικά και παχύσαρκα αγόρια. Δεν παρατηρήθηκε κάποια άλλη στατιστικά σημαντική συσχέτιση.

		ΑΓΟΡΙΑ				
		ΥΠΟΘΡΕΨΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ	ΥΠΕΡΒΑΡΑ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	p-value
	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ΝΑΙ	45,3%	37,4%	15,1%	2,1%	0,686>0,05
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΩΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ +/-	1,4	2,3	1,9	1,9	0,001<0,05
	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ΝΑΙ	17%	60%	17%	6%	0,082>0,05
ΛΥΚΕΙΟ	ΩΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ +/-	1,5	1,7	1,8	1,2	0,172>0,05
		ΚΟΡΙΤΣΙΑ				
		ΥΠΟΘΡΕΨΙΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ	ΥΠΕΡΒΑΡΑ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	
	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ΝΑΙ	36%	47,5%	11,2%	5,3%	0,672>0,05
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΩΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ +/-	1,3	1,3	1,1	1,5	0,999>0,05
	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ΝΑΙ	18,8%	60,9%	11,8%	8,5%	0,125>0,05
ΛΥΚΕΙΟ	ΩΡΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ +/-	1,4	1,3	1,2	0,9	0,429>0,05

-21 Συσχέτιση κατηγοριών BMI εφήβων και απασχόλησης με γυμναστική



Διάγραμμα 3-9 Κατηγορία BMI εφήβων γυμνασίου - Γυμναστική



Διάγραμμα 3-10 Κατηγορία BMI εφήβων λυκείου - Γυμναστική

Στον πίνακα 3-23 περιγράφονται οι προτιμήσεις των εφήβων που ασκούνται σε συγκεκριμένα αθλήματα. Όπως φαίνεται από τα στατιστικά στοιχεία, τα αγόρια δεν φαίνεται να προτιμούν κάποιο από τα παρατιθέμενα αθλήματα, ωστόσο κατά την έρευνα μας διαπιστώθηκε ότι στην συντριπτική πλειοψηφία του το 20,9% των ερωτηθέντων που επέλεξε την απάντηση «Άλλο» διευκρίνιζε ότι επιλέγει το ποδόσφαιρο για την άθλησή του. Στις προτιμήσεις των κοριτσιών την πρώτη θέση καταλαμβάνει το μπάσκετ καθώς το επιλέγει το 24,6% των ερωτηθέντων για την άθλησή του. Υψηλά στις προτιμήσεις των εφήβων συνολικά βρίσκεται και το Μπάσκετ καθώς τα αγόρια το επιλέγουν για την άσκησή τους σε ποσοστό 53,9% και τα κορίτσια σε ποσοστό 24,6%.

ΑΘΛΗΜΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	1,6	10	5,8
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	15,8	11,5	13,6
ΜΠΑΣΕΤ	53,9	24,6	39,2
ΒΟΛΕΙ	3,7	23,1	13,4
ΣΤΙΒΟ	4,1	6,8	5,4
ΑΛΛΟ	20,9	24	22,5

Πίνακας 3-23 Άθλημα

Στον πίνακα 3-24 περιγράφονται οι προτιμήσεις των εφήβων που ασκούνται σε συγκεκριμένα αθλήματα πάντα σε σχέση με το Β Μίπου έχουν, η προτίμηση των αγοριών, χωρίς να παρουσιάζει ιδιαίτερη βαρύτητα η μεταβλητή BMI ή η ηλικία τους, στο μπάσκετ και στο ποδόσφαιρο, που όπως προαναφέρθηκε εκπροσωπείται από την απάντηση «Άλλο». Ενώ, τα κορίτσια παρουσιάζουν ενδιαφέρον στο μπάσκετ και στο βόλεϊ ανεξάρτητου BMI. Δεν παρατηρήθηκε σύμφωνα με τα αποτελέσματα των δοκιμασιών Kruskal Wallis (p -values=0,284 / 0,217 >0,05) στατιστικά σημαντική συσχέτιση.

ΑΓΟΡΙΑ				
ΑΘΛΗΜΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	1,3	9,6	2,3	0,284>0,05
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	11,4	18	4,9	
ΜΠΑΣΚΕΤ	49,8	35	29,4	
ΒΟΛΕΙ	12,3	11,8	14,5	
ΣΤΙΒΟ	1,8	4,9	6,3	
ΑΛΛΟ	23,4	20,7	42,6	

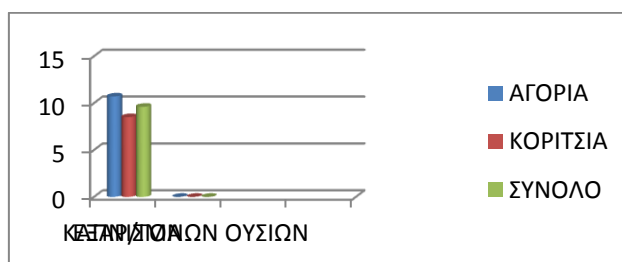
Πίνακας 3-24 Συσχέτιση κατηγοριών BMI αγοριών - Άθλημα

ΚΟΡΙΤΣΙΑ				
ΑΘΛΗΜΑ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	2,8	11,5	14,2	0,217>0,05
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	6	7,4	18,9	
ΜΠΑΣΚΕΤ	27,2	25,3	24,6	
ΒΟΛΕΙ	24,8	28,1	18,1	
ΣΤΙΒΟ	7,9	3,2	7,2	
ΑΛΛΟ	31,3	24,5	17	

Πίνακας 3-24 Συσχέτιση κατηγοριών BMI κοριτσιών - Άθλημα

3.5.2 Κάπνισμα και εξαρτησιογόνες ουσίες

Στον πίνακα 3-27 όπου περιγράφονται οι συνήθειες των εφήβων σε ότι αφορά το κάπνισμα και την χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών, παρατηρείται ότι τα αγόρια εν γένει και ιδιαίτερα στο Λύκειο καπνίζουν περισσότερο από τα κορίτσια. Πρέπει να σημειωθεί ωστόσο ότι δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά της χρήσης τσιγάρου και της ποσότητας καπνίσματος ανάμεσα στα δύο φύλα και για τις δύο τάξεις.



Διάγραμμα 3-12 Κάπνισμα & Εξαρτησιογόνες ουσίες - Έφηβοι

3.5.3 Φαρμακευτική αγωγή και διατροφικό νόσημα

Σημαντικές διαφορές παρατηρούνται ανάμεσα τόσο στα ποσοστά μεταξύ των κοριτσιών και των αγοριών που ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή για κάποιο διατροφικό νόσημα ή νόσημα που επηρεάζεται σημαντικά από τη διατροφή του εφήβου, καθώς τα κορίτσια που απάντησαν θετικά στην εν λόγω ερώτηση αγγίζουν το ποσοστό του 9,7% επί του συνόλου, ενώ για τα αγόρια το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 2,9%. Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι δεν πρόκειται για στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και τη φαρμακευτική αγωγή τόσο για τους έφηβους του γυμνασίου, όσο και του λυκείου.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ%	1,6	8,7	5,1
p-value=0,821>0,05			
ΛΥΚΕΙΟ%	4,3	10,8	7,5
p-value=0,113>0,05			
ΣΥΝΟΛΟ%	2,9	9,7	6,3

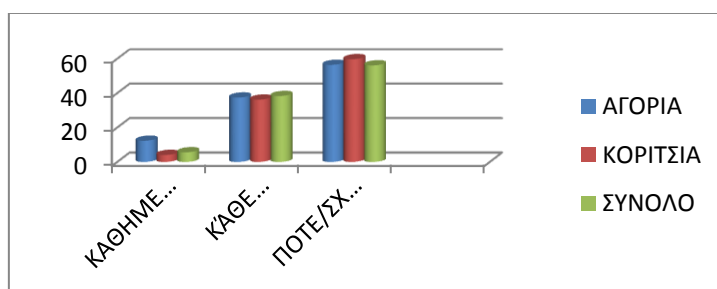
Πίνακας 3-28 Φαρμακευτική αγωγή και διατροφικό νόσημα

3.6 Συχνότητα ζυγίσματος

Όπως παρακολουθεί κανείς στον παρακάτω πίνακα η πλειοψηφία των εφήβων δε ζυγίζονται σχεδόν ποτέ ανεξάρτητα από την τάξη τους και το φύλο τους. Μεταξύ των δύο φύλων και της συχνότητας ζυγίσματος δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά (p-value=0,554/0,714>0,05) ούτε για το γυμνάσιο ούτε για το λύκειο.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΖΥΓΙΣΜΑΤΟΣ%	ΑΓΟΡΙΑ%			ΚΟΡΙΤΣΙΑ%			p-value
	ΓΕΝΙΚΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΓΕΝΙΚΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ	
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	12,3	7,2	5,1	4,05	2,5	5,6	0,554>0,05 γυμνάσιο
ΚΑΘΕ ΒΔΟΜΑΔΑ	37,4	32,4	42,4	36,2	34,2	38,3	0,714>0,05 λύκειο
ΠΟΤΕ/ΣΧΕΔΟΝ	56,4	60,4	52,5	59,7	63,3	56,1	

Πίνακας 3-36 Συχνότητα ζυγίσματος



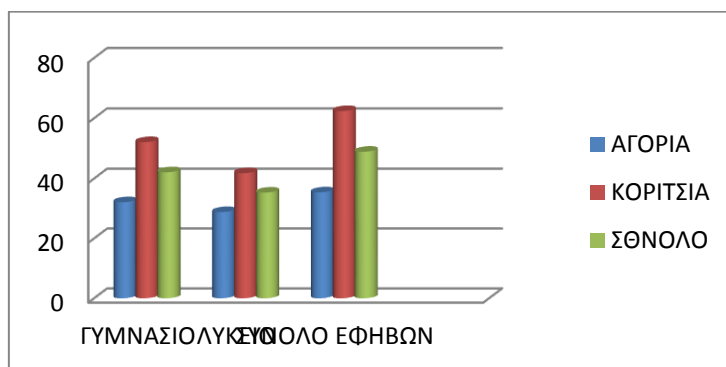
Πίνακας 3-13 Συχνότητα ζυγίσματος

3.6.0 Προσπάθεια απώλειας βάρους

Φαίνεται στον παρακάτω πίνακα ότι στο δείγμα των εφήβων που μελετήσαμε ότι περισσότερο τα κορίτσια από ότι τα αγόρια έχουν προσπαθήσει να χάσουν βάρος, ανεξάρτητα από την τάξη που παρακολουθούν. Μάλιστα, εντοπίζεται και στατιστικά σημαντική σχέση ($p\text{-value}=0,033/0,000<0,05$) ανάμεσα στο φύλο του εφήβου και την προσπάθεια απώλειας βάρους και για τις δύο τάξεις. Ένα κορίτσι έφηβος είναι συγκριτικά με ένα αγόρι έφηβος πολύ πιο πιθανή να έχει προσπαθήσει να χάσει βάρος.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ	p-value
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	32,1	52,1	42,1	0,033<0,05
ΛΥΚΕΙΟ	28,8	41,8	35,3	0,000<0,05
ΣΥΝΟΛΟ ΕΦΗΒΩΝ	35,4	62,4	48,9	

Πίνακας 3-41 Προσπάθεια απώλειας βάρους



Διάγραμμα 3-14 Προσπάθεια απώλειας βάρους

Όσον αναφορά στη σχέση ανάμεσα στην κατηγορία ΔΜΣ των εφήβων και στην προσπάθεια τους να χάσουν βάρος παρατηρεί κανείς στον παρακάτω πίνακα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση, ($p=0,000/0,030<0,05$). Σαν αποτέλεσμα μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι οι έφηβοι με φυσιολογικό βάρος είναι λιγότερο πιθανό, από αυτούς που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, να έχουν προσπαθήσει να χάσουν βάρος. Επιπλέον, οι παχύσαρκοι έφηβοι έχουν πολλές περισσότερες πιθανότητες και από τους υπέρβαρους και από εκείνους με φυσιολογικό βάρος να έχουν προσπαθήσει να χάσουν κιλά. Κατά παρόμοιο τρόπο παρατηρεί κανείς στον παρακάτω πίνακα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση, ($p=0,000/0,000<0,05$), ανάμεσα στην κατηγορία ΔΜΣ των αγοριών, στην προσπάθεια να χάσουν βάρος ανεξάρτητα από την τάξη που φοιτούν. Σαν αποτέλεσμα μπορεί να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι οι ένας παχύσαρκος έφηβος μαθητής γυμνασίου/λυκείου έχει πολλές περισσότερες πιθανότητες και από τους υπέρβαρους και από εκείνους με φυσιολογικό βάρος να έχει προσπαθήσει να χάσουν κιλά. Στις μαθήτριες τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική σχέση ($p\text{-value}=0,384/0,076>0,05$) ανάμεσα στο BMI και την προσπάθεια απώλειας βάρους.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΣ		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	P-value
ΓΕΝΙΚΑ		29,3	58,7	72,5	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	15,3	43,6	62,4	0,000<0,05
ΑΓΟΡΙΑ	ΛΥΚΕΙΟ	18,9	49,2	72,1	0,000<0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	17,1	46,4	67,2	0,000<0,05

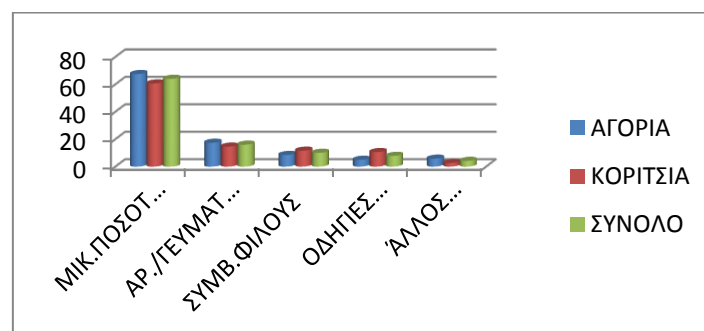
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	28,7	69,8	86,7	0,384>0,05
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΛΥΚΕΙΟ	43,5	72,3	93,4	0,076>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	36,1	71,0	90,0	0,030<0,05

Πίνακας 3-42 Συσχέτιση κατηγοριών BMI εφήβων ανά φύλο και ανά ηλικία - Προσπάθεια απώλειας βάρους

Ως τρόπο που διαλέγουν οι έφηβοι προκειμένου να μειώσουν το βάρος τους, πιο συχνά επιλέχθηκε ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας η ελάττωση της ποσότητας του φαγητού που καταναλώνουν. Δεύτερος τρόπος απώλειας βάρους στις προτιμήσεις των εφήβων έρχεται η μείωση του αριθμού των γευμάτων, ενώ δεν είναι μικρό και το ποσοστό των εφήβων που εμπιστεύεται την συμβουλή από φίλους για τη ρύθμιση του βάρους του. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο φύλο ή την τάξη και του τρόπου που επιλέγουν οι έφηβοι για να χάσουν βάρος.

ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΣ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	54,7	57,9	56,3	
ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΜΙΚ.ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΛΥΚΕΙΟ	71,6	63,4	67,5	0,393>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	67,5	60,6	64	Γυμνάσιο
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	23,4	21,1	22,2	
ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	ΛΥΚΕΙΟ	11,5	8,2	9,8	0,919>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	17,4	14,6	16	Λύκειο
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	10,3	15,8	13,0	
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ	ΛΥΚΕΙΟ	6,8	7,4	7,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	8,5	11,6	10,0	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,8	0	2,9	
ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ	ΛΥΚΕΙΟ	4,3	21,2	12,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	5	10,6	7,8	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,8	5,3	5,5	
ΆΛΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ	ΛΥΚΕΙΟ	5,8	0	2,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	5,8	2,65	4,2	

Πίνακας 3-43 Τρόπος απώλειας βάρους



Διάγραμμα 3-15 Τρόπος απώλειας βάρους

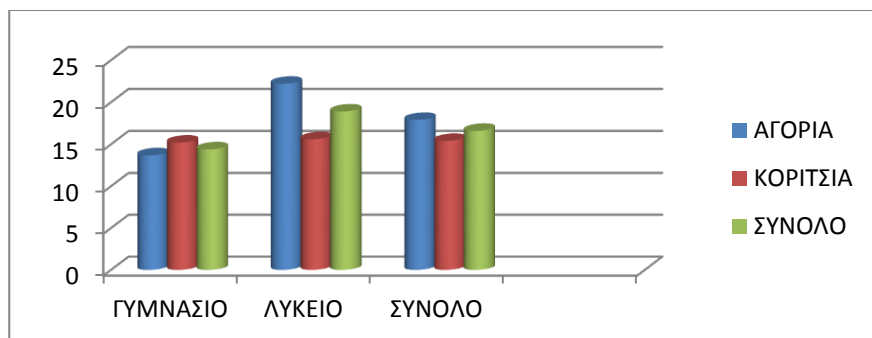
3.6.1 Προσπάθεια πρόσθεσης κιλών

Δεν είναι λίγοι όμως και οι έφηβοι που έχουν προσπαθήσει να προσθέσουν κιλά στο βάρος τους. Τα αγόρια προσπαθούν σε μεγαλύτερο ποσοστό να προσθέσουν κιλά στο Γυμνάσιο (32,7%) σε σύγκριση με το Λύκειο (28,8%). Το αντίθετο πράττουν τα κορίτσια τα οποία προσπαθούν να πάρουν βάρος στο Λύκειο

σε μεγαλύτερο ποσοστό (56,6%) συγκριτικά με το Γυμνάσιο (50,6%). Ωστόσο δε σημειώθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ως προς το φύλο, τόσο στους μαθητές γυμνασίου όσο και στο λυκείου.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΠΡΟΣΘΕΣΗΣ ΒΑΡΟΣ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	P-value
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	13,7	15,2	14,4	0,263>0,05
ΛΥΚΕΙΟ	22,2	15,6	18,9	0,093>0,05
ΣΥΝΟΛΟ	17,9	15,4	16,6	

Πίνακας 3-46 Προσπάθεια πρόσθεσης βάρους



Διάγραμμα 3-16 Προσπάθεια πρόσθεσης βάρους

Όπως είναι αναμενόμενο, στον παρακάτω πίνακα φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στην κατηγορία ΔΜΣ των εφήβων και στην προσπάθεια πρόσθεσης βάρους. Οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι έφηβοι είναι πιο πιθανό συγκριτικά με τους έφηβους με φυσιολογικό βάρος να μην έχουν προσπαθήσει ποτέ να προσθέσουν βάρος, για το λόγο αυτό εμφανίζουν τόσο μικρότερα ποσοστά (22,5%>5,4%, 4,2%). Σημαντική στατιστική εξάρτηση σημειώθηκε μεταξύ του BMI και των αγοριών στο γυμνάσιο και το Λύκειο αντίστοιχα. Αντίθετα δεν παρατηρείται η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής σχέσης ανάμεσα στο σύνολο των κοριτσιών και στην προσπάθεια πρόσθεσης βάρους.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΠΡΟΣΘΕΣΗΣ ΒΑΡΟΣ		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
ΓΕΝΙΚΑ		23,6	5,1	4,3	0,000<0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	18,7	3,8	1,8	0,311>0,05
ΑΓΟΡΙΑ	ΛΥΚΕΙΟ	24,2	6,2	2,1	0,000<0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	21,4	5	1,9	0,000<0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17,2	3,8	1,3	0,793>0,05
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΛΥΚΕΙΟ	18,6	5,4	3,2	0,163>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	17,9	4,6	2,2	0,221>0,05

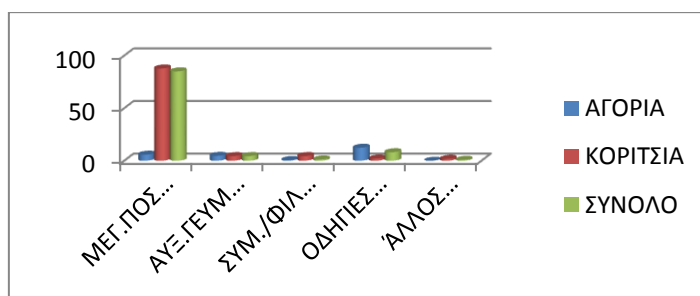
Πίνακας 3-47 Συσχέτιση κατηγοριών BMI εφήβων ανά φύλο και ανά ηλικία - Προσπάθεια πρόσθεσης βάρους

Αυτό που παρατηρούμε μελετώντας τα δεδομένα του πίνακα 3-48 όπου αναλύονται οι τρόποι τους οποίους ακολουθούν οι έφηβοι για να αυξήσουν το βάρος τους, είναι ότι συνολικά περισσότερα τα αγόρια (82,2%) επιλέγουν να καταναλώσουν μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού προκειμένου να αυξήσουν το βάρος τους ενώ ένα 12,4% επιλέγει τις οδηγίες του διαιτολόγου. Το ίδιο συμβαίνει συνολικά και με τα κορίτσια, όπου το 87,8% επιλέγει να αυξήσει την ποσότητα του φαγητού ενώ το 8,1% επιλέγει τις οδηγίες του διαιτολόγου. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο φύλο ή την τάξη και του τρόπου που επιλέγουν οι έφηβοι για να προσθέσουν βάρος.

ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΣ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	83	89,3	86,1	

ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΜΕΓ.ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΛΥΚΕΙΟ	81,4	86,3	83,8	0,628>0,05 Γυμνάσιο
	ΣΥΝΟΛΟ	82,2	87,8	85	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,8	4,6	5,2	
ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	ΛΥΚΕΙΟ	3,6	4,3	3,9	0,993>0,05 Λύκειο
	ΣΥΝΟΛΟ	4,8	4,45	4,5	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0	1,4	0,7	
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ	ΛΥΚΕΙΟ	1,2	2,8	2,0	
	ΣΥΝΟΛΟ	0,6	2,1	1,3	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	11,2	4,7	7,9	
ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ	ΛΥΚΕΙΟ	13,7	2,9	8,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	12,4	3,8	8,1	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0	0	0	
ΆΛΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ	ΛΥΚΕΙΟ	0	3,7	1,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	0	1,85	0,9	

Πίνακας 3-48 Τρόπος πρόσθεσης βάρους



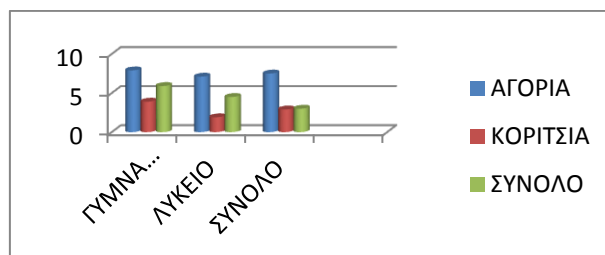
Διάγραμμα 3-17 Τρόπος πρόσθεσης βάρους

3.6.2 Συμπληρώματα διατροφής

Ελάχιστοι είναι οι έφηβοι που λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο, ενώ αγόρια και στις δύο ομάδες παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά συγκριτικά με τα κορίτσια, όπως φαίνεται και στον ακόλουθο πίνακα. Δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση του φύλου των εφήβων και της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	7,9	3,9	5,9	0,821>0,05
ΛΥΚΕΙΟ	7,1	1,9	4,5	0,062>0,05
ΣΥΝΟΛΟ	7,5	2,9	5,2	

Πίνακας 3-49 Συμπληρώματα διατροφής

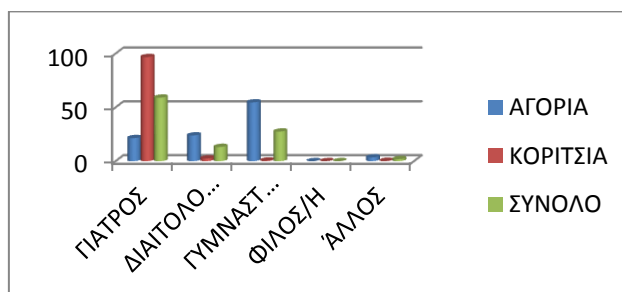


Διάγραμμα 3-18 Συμπληρώματα διατροφής

Αυτό που παρατηρείται στον πίνακα 3-53 είναι πως ενώ τα κορίτσια τόσο σε Γυμνάσιο όσο και Λύκειο λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής κατά κύριο λόγο μετά από σχετική συμβουλή Γιατρού ενώ τα αγόρια τόσο σε Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής κατά πρώτο λόγο μετά από σχετική παρότρυνση κάποιου γυμναστή. Ωστόσο, οι προηγούμενες παρατηρήσεις δεν υποστηρίζονται από κάποιες αποδείξεις ύπαρξης στατιστικά σημαντικής συσχέτισης του φύλου με το πρόσωπο που συμβουλευόμαστε για να τους χορηγήσει συμπληρώματα διατροφής.

ΠΡΟΤΕΙΝΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	28,6	96,4	62,5	0,893>0,05 Γυμνάσιο
ΓΙΑΤΡΟΣ	ΛΥΚΕΙΟ	14,3	97,1	55,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	21,4	96,7	59	0,205>0,05 Λύκειο
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	19,2	2,2	10,7	
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ	ΛΥΚΕΙΟ	28,6	2,9	15,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	23,9	2,5	13,2	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	52,2	1,2	26,6	
ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ	ΛΥΚΕΙΟ	57,1	-	28,5	
	ΣΥΝΟΛΟ	54,6	0,6	27,5	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	-	-	-	
ΦΙΛΟΣ/Η	ΛΥΚΕΙΟ	-	-	-	
	ΣΥΝΟΛΟ	-	-	-	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	7	0,2	3,6	
ΆΛΛΟΣ	ΛΥΚΕΙΟ	-	0,2	0,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	3,5	0,2	1,9	

Πίνακας 3-50 Άτομο που σύστησε τα συμπληρώματα διατροφής



Διάγραμμα 3-19 Άτομο που σύστησε τα συμπληρώματα διατροφής

3.6.3 Κατανάλωση νερού

Οι έφηβοι καταναλώνουν κατά μέσο όρο 6,9 ποτήρια νερό την ημέρα. Ενώ, το μέτρο αυτό δε διαφοροποιείται σε αξιοσημείωτο βαθμό μεταξύ των δύο φύλων στο λύκειο, στους μαθητές του γυμνασίου εντοπίζεται στατιστικά σημαντική σχέση ($p\text{-value} = 0,003 < 0,05$) ανάμεσα στην κατανάλωση νερού και στα δύο φύλα, με τα αγόρια να καταναλώνουν κατά μέσο όρο 7,8 ποτήρια νερό ημερησίως έναντι των 6,1 ποτηριών ημερησίως που καταναλώνουν τα συνομήλικα κορίτσια.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΟΤΗΡΙΩΝ ΝΕΡΟΥ/ 24h	ΑΓΟΡΙΑ μ.ο +/-	ΚΟΡΙΤΣΙΑ μ.ο +/-	ΣΥΝΟΛΟ μ.ο +/-	p-value
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	7,8	6,1	6,9	0,003<0,05
ΛΥΚΕΙΟ	7,1	6,7	7	0,277>0,05
ΣΥΝΟΛΟ	7,4	6,4	6,9	

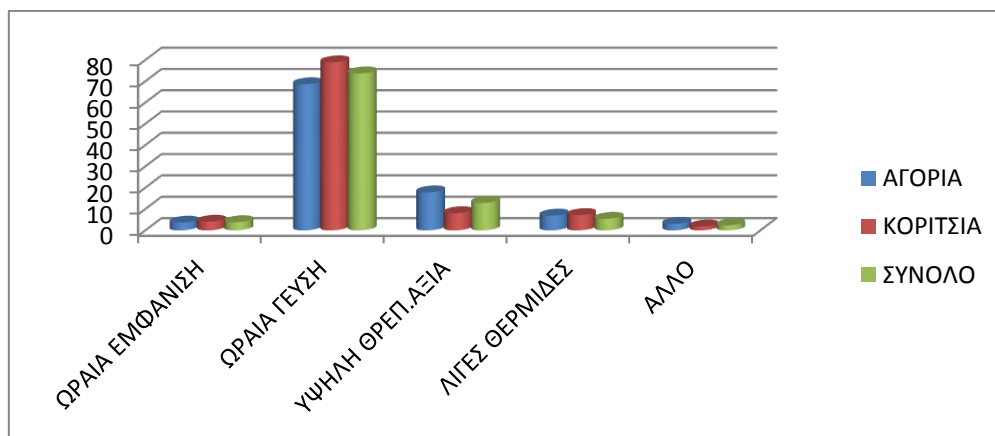
Πίνακας 3-51 Κατανάλωση νερού ανά 24ωρο

3.6.4 Λόγος επιλογής τροφίμων

Οι έφηβοι ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, όπως επισημαίνουν τα δεδομένα του ακόλουθου πίνακα, επιλέγουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν χρησιμοποιώντας ως πρωταρχικό κριτήριο την ωραία γεύση. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και το λόγο προτίμησης τροφίμων.

ΛΟΓΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΩΡΑΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	4,3	6,3	5,3	0,347>0,05 Γυμνάσιο
	ΛΥΚΕΙΟ	3	1,8	2,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	3,6	4,0	3,8	
ΩΡΑΙΑ ΓΕΥΣΗ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	80,6	83,5	82	0,696>0,05 Λύκειο
	ΛΥΚΕΙΟ	56,6	74,3	65,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	68,6	78,9	73,7	
Η ΥΨΗΛΗ ΘΡΕΠ. ΑΞΙΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	9,4	5,1	7,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	26,3	11	18,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	17,8	8,0	12,9	
ΛΙΓΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,8	5,1	5,4	
	ΛΥΚΕΙΟ	8,1	9,2	8,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	6,9	7,1	5,4	
ΑΛΛΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	-	-	-	
	ΛΥΚΕΙΟ	6,1	3,6	4,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	3,05	1,8	2,4	

Πίνακας 3-52 Λόγος επιλογής τροφίμων



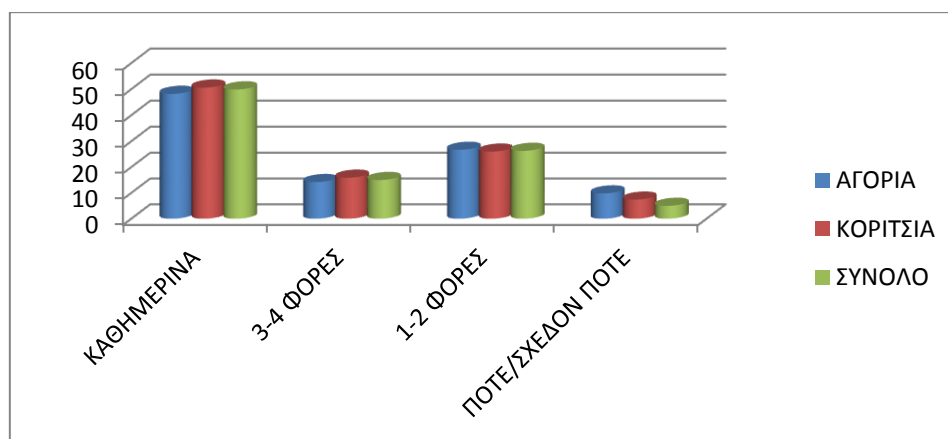
Διάγραμμα 3-20 Λόγος επιλογής τροφίμων

3.6.5 Συχνότητα κατανάλωσης φαγητού με την οικογένεια

Περισσότεροι από τους μίσους έφηβους ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας (49,9% του συνόλου των ερωτηθέντων) φαίνεται πως τρώνε στο ίδιο τραπέζι με την οικογένειά τους καθημερινά, ενώ μικρό είναι το ποσοστό επί του συνόλου των εφήβων (8,6%) που δεν τρώει ποτέ ή σχεδόν ποτέ μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια. Δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στη συχνότητα κατανάλωσης φαγητού με την οικογένεια τους και στο φύλο των εφήβων.

ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΤΡΑΠΕΖΙ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	69,1	58,2	63,6	0,894>0,05 Γυμνάσιο
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΛΥΚΕΙΟ	29,3	43,1	36,2	
	ΣΥΝΟΛΟ	49,2	50,6	49,9	0,460>0,05 Λύκειο
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	14,4	19	16,7	
3-4 ΦΟΡΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	14,1	12,8	13,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	14,2	15,9	15	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	15,1	19	17	
1-2 ΦΟΡΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	38,4	33	35,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	26,7	26	26,3	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,4	3,8	2,6	
ΠΟΤΕ /ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΛΥΚΕΙΟ	18,2	11	14,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	9,8	7,4	8,6	

Πίνακας 3-53 Συχνότητα κατανάλωσης φαγητού με την οικογένεια στο ίδιο τραπέζι ανά εβδομάδα



Πίνακας 3-21 Συχνότητα κατανάλωσης φαγητού με την οικογένεια στο ίδιο τραπέζι ανά εβδομάδα

Τα παχύσαρκα αγόρια ανεξαρτήτως ηλικίας είναι αυτά που σημειώνουν τα υψηλότερα ποσοστά στην καθημερινή πραγματοποίηση γευμάτων με την παρουσία όλης της οικογένειας, ενώ αν και με ελαφρώς μειωμένα ποσοστά το ίδιο ισχύει και για τις δύο υπόλοιπες κατηγορίες εφήβων αγοριών.

ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΤΡΑΠΕΖΙ		ΑΓΟΡΙΑ%			p-value
		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	56,4	53,1	57,5	0,230>0,05
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΛΥΚΕΙΟ	48,2	47,5	69,8	0,673>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	52,3	50,3	63,6	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	16,6	29,6	20,9	
3-4 ΦΟΡΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	21	24,1	10,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	18,8	26,8	15,6	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	15,8	8,9	12,4	
1-2 ΦΟΡΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	25,2	21,6	15,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	20,5	15,2	13,8	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	11,2	8,4	9,2	
ΠΟΤΕ	ΛΥΚΕΙΟ	5,6	6,8	4,6	

**/ΣΧΕΔΟΝ
ΠΟΤΕ**

	ΣΥΝΟΛΟ	8,4	7,6	6,9
--	--------	-----	-----	-----

Πίνακας 3-54 Συσχέτιση κατηγοριών BMI αγοριών - Συχνότητα κατανάλωσης φαγητού με την οικογένεια στο ίδιο τραπέζι ανά εβδομάδα

Αναφορικά με τη σχέση της κατηγορίας ΔΜΣ των εφήβων και της συχνότητας κατανάλωσης φαγητού με την οικογένεια βλέπουμε στον παρακάτω πίνακα ότι δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση. Ωστόσο αξίζει να παρατηρήσει κανείς ότι εδώ τα παχύσαρκα κορίτσια φαίνεται να τρώνε συχνότερα σε καθημερινή βάση μαζί με την οικογένεια. Πρώτη επιλογή αποτέλεσε η καθημερινή κατανάλωση φαγητού μαζί με την οικογένεια και για τα ερωτηθέντα φυσιολογικά κορίτσια ανεξαρτήτως ηλικίας. Για τα υπέρβαρα κορίτσια αν και επίσης υπερισχύει η καθημερινή κατανάλωση φαγητού με την οικογένεια, εντούτοις στο Γυμνάσιο η διαφορά των ποσοστών μεταξύ της καθημερινής εστίασης με την οικογένεια και αυτής που πραγματοποιείται 3-4 φορές την εβδομάδα είναι μικρή (59,2% και 13,9% αντιστοίχως).

ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΤΡΑΠΕΖΙ		ΚΟΡΙΤΣΙΑ%			
		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	56,7	49,5	63,1	0,886>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	60,8	57,3	55,4	0,371>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	58,7	53,4	59,2	
3-4 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	23,5	14,8	15,6	
	ΛΥΚΕΙΟ	15,2	17,4	12,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	19,3	16,1	13,9	
1-2 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	13,8	9,6	7,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	8,2	12,4	11,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	11	11	9,4	
ΠΟΤΕ /ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	6	26,1	14,1	
	ΛΥΚΕΙΟ	15,8	12,9	20,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	10,9	19,5	17,4	

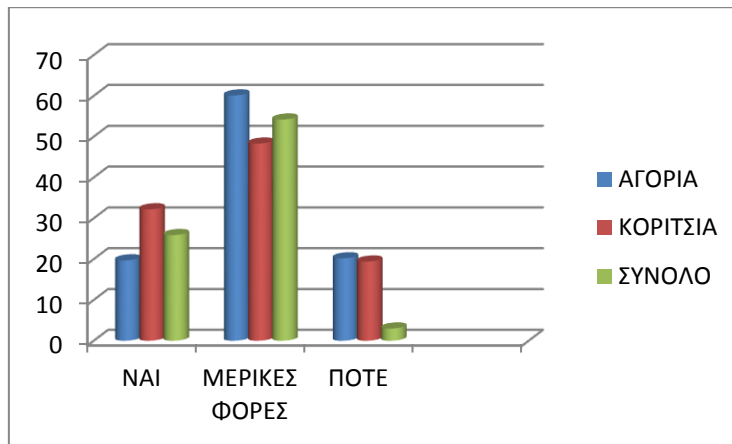
Πίνακας 3-55 Συσχέτιση κατηγοριών BMI κοριτσιών - Συχνότητα κατανάλωσης φαγητού με την οικογένεια στο ίδιο τραπέζι ανά εβδομάδα

3.6.6 Συμμετοχή σε ειδικούς τρόπους διατροφής

Τα περισσότερα από τα ερωτηθέντα παιδιά μερικές φορές τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο συμμετέχουν σε ειδικούς τρόπους διατροφής όπως φαίνεται και στον παρακάτω πίνακα.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%
ΝΑΙ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	22,3	24	23,1
	ΛΥΚΕΙΟ	17,2	40,4	28,8
	ΣΥΝΟΛΟ	19,7	32,2	25,9
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	57,6	24,5	56,0
	ΛΥΚΕΙΟ	62,6	42,2	52,4
	ΣΥΝΟΛΟ	60,1	48,3	54,2
ΠΟΤΕ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	20,1	21,5	20,8
	ΛΥΚΕΙΟ	20,3	17,4	18,8
	ΣΥΝΟΛΟ	20,2	19,4	19,7

Πίνακας 3-56 Συμμετοχή σε ειδικούς τρόπους διατροφής



Διάγραμμα 3-22 Συμμετοχή σε ειδικούς τρόπους διατροφής

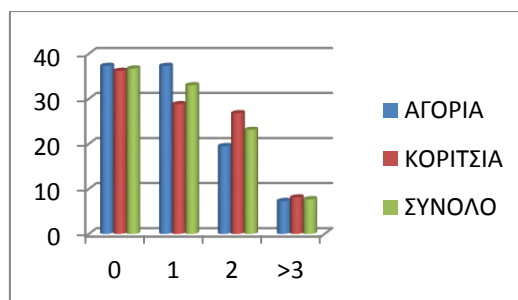
3.6.7 Κατανάλωση τροφίμων εκτός κατοικίας

Φαστφουντάδικο

Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι τα ποσοστά των εφήβων ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας που καταναλώνουν φαγητό σε φαστφουντάδικο 1 φορά την εβδομάδα και πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα, με την πρώτη επιλογή να υπερσχύει της δεύτερης για τους εφήβους του γυμνασίου στο σύνολό τους. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και της συχνότητας κατανάλωσης φαγητού από φαστφουντάδικο.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΕ ΦΑΣΤΦΟΥΝΤΑΔΙΚΟ/ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
0	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	44,6	35,7	40,1	0,894>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	30	36,7	33,3	0,460>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	37,3	36,2	36,7	
1	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	31,7	32,9	32,3	
	ΛΥΚΕΙΟ	43	24,8	33,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	37,3	28,8	33	
2	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	20,1	27,1	23,6	
	ΛΥΚΕΙΟ	19	26,6	22,8	
	ΣΥΝΟΛΟ	19,5	26,8	23,1	
>3	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	3,6	4,3	3,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	11	11,9	11,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	7,3	8,1	7,7	

Πίνακας 3-57 Κατανάλωση φαγητού σε φαστφουντάδικο ανά εβδομάδα



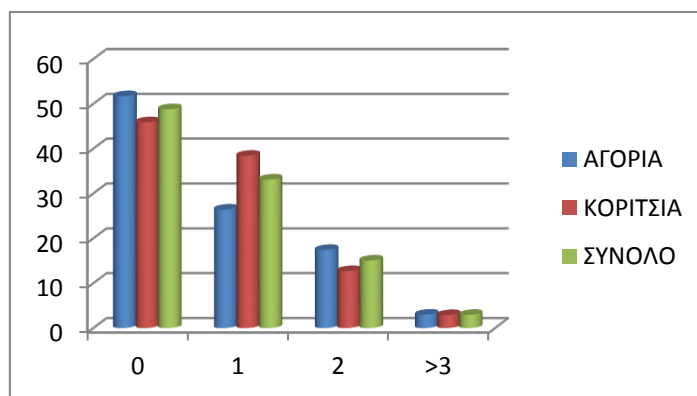
Διάγραμμα 3-23 Κατανάλωση φαγητού σε φαστφουντάδικο ανά εβδομάδα

Πιτσαρία

Περισσότεροι από 0-1 φορά την εβδομάδα φαίνεται να γευματίζουν οι έφηβοι σε πιτσαρία καθώς ανεξαρτήτως ηλικίας η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν απάντησε και πολύ θετικά στην εν λόγω επιλογή. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και της συχνότητας κατανάλωσης φαγητού από πιτσαρία.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΕ ΠΙΤΣΑΡΙΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
0	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	52	37,4	44,8	0,873>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	27,8	54,1	52,8	0,414>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	51,7	45,9	48,8	
1	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	26,4	42	34,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	29,3	34,9	32,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	26,4	38,4	33,1	
2	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17,6	14,5	16,0	
	ΛΥΚΕΙΟ	17,2	11	14,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	17,4	12,7	15,0	
>3	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	4	5,8	4,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	2	-	1	
	ΣΥΝΟΛΟ	3	2,9	2,95	

Πίνακας 3-58 Κατανάλωση φαγητού σε πιτσαρία ανά εβδομάδα



Διάγραμμα 3-24 Κατανάλωση φαγητού σε πιτσαρία ανά εβδομάδα

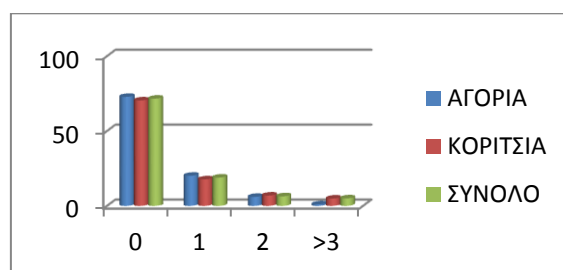
Εστιατόριο

Συνολικά οι έφηβοι ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου γευματίζουν από 0-1 φορά την εβδομάδα σε εστιατόριο σε εξαιρετικά υψηλό ποσοστό. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και της συχνότητας κατανάλωσης φαγητού από εστιατόριο.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
0	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	79,7	72,9	76,3	0,975>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	66	67,9	66,9	0,661>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	72,8	70,4	71,6	
1	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	20,3	17,2	18,7	
	ΛΥΚΕΙΟ	20	18,3	19,1	

	ΣΥΝΟΛΟ	20,1	17,7	18,9
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	-	3,8	1,9
2	ΛΥΚΕΙΟ	12	10,1	11,0
	ΣΥΝΟΛΟ	6	6,9	6,4
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0	6,1	3,1
>3	ΛΥΚΕΙΟ	2	3,7	2,9
	ΣΥΝΟΛΟ	1	4,9	3,0

Πίνακας 3-59 Κατανάλωση φαγητού σε εστιατόριο ανά εβδομάδα



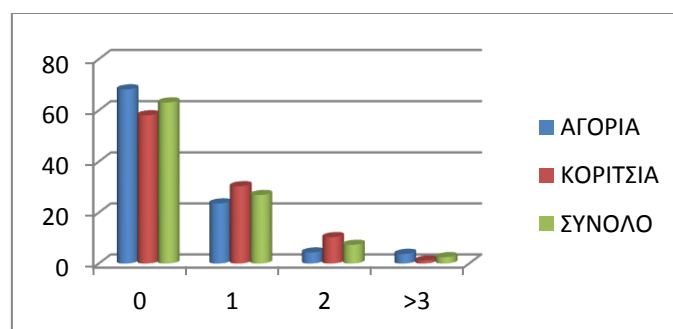
Διάγραμμα 3-24 Κατανάλωση φαγητού σε εστιατόριο ανά εβδομάδα

Ταβέρνα

Συνολικά οι έφηβοι ανεξαρτήτως ηλικίας ή φύλου γευματίζουν με συχνότητα 0-1 φορά την εβδομάδα σε ταβέρνα σε σαφώς υψηλό ποσοστό. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και της συχνότητας κατανάλωσης φαγητού από ταβέρνα.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΕ ΤΑΒΕΡΝΑ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value	
0	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	77,8	57,6	67,7	0,141>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	58,6	58,7	58,6	0,089>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	68,2	58,1	63,1	
1	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	19	30,3	24,6	
	ΛΥΚΕΙΟ	28,3	30,4	29,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	23,6	30,4	26,9	
2	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,6	10,6	6,1	
	ΛΥΚΕΙΟ	7,1	10,1	8,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	4,4	10,3	7,3	
>3	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,6	1,5	1,5	
	ΛΥΚΕΙΟ	6	0,9	3,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	3,8	1,2	2,5	

Πίνακας 3-60 Κατανάλωση φαγητού σε ταβέρνα ανά εβδομάδα



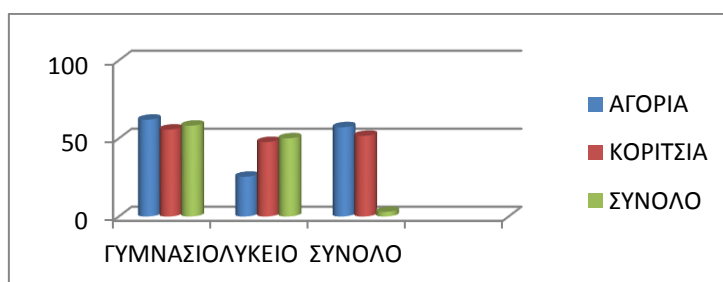
Διάγραμμα 3-25 Κατανάλωση φαγητού σε ταβέρνα ανά εβδομάδα

3.6.8 Κατανάλωση τροφίμων από παραγγελία

Τα αγόρια ανεξαρτήτως ηλικίας είναι αυτά που σύμφωνα με τα δεδομένα παραγγέλνουν συχνότερα φαγητό σε σύγκριση με τα κορίτσια. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και της συχνότητας κατανάλωσης φαγητού από παραγγελία.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ	ΑΠΟ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΓΥΜΝΑΣΙΟ		62	55,7	58,2	0,178>0,05
ΛΥΚΕΙΟ		52,5	47,7	50,1	0,619>0,05
ΣΥΝΟΛΟ		57,2	51,7	54,4	

Πίνακας 3-61 Κατανάλωση φαγητού από παραγγελία



Διάγραμμα 3-26 Κατανάλωση φαγητού από παραγγελία

Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στις διαφορετικές κατηγορίες ΔΜΣ και της κατανάλωσης τροφίμων από παραγγελία από τους εφήβους μεταξύ των δύο φύλων και των δύο τάξεων. Μπορεί να σημειωθεί ότι τα υπέρβαρα αγόρια σε Γυμνάσιο και Λύκειο παραγγέλνουν συχνότερα φαγητό συγκριτικά με τα φυσιολογικά και τα παχύσαρκα, ενώ το ίδιο δεν ισχύει και πολύ για τα υπέρβαρα κορίτσια του Λυκείου αφού τα φυσιολογικά κορίτσια παραγγέλνουν συχνότερα. Ωστόσο για τα κορίτσια του Γυμνασίου παρατηρείται ότι τα παχύσαρκα κορίτσια είναι αυτά που παραγγέλνουν συχνότερα φαγητό.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΑΠΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
ΑΓΟΡΙΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	61,2	63,4	57,2	0,065>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	58,4	62,1	64,2	0,675>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	59,8	62,7	60,7	0,374>0,05
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	64,2	48,2	56,4	0,391>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	57,1	51,6	46,5	0,632>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	60,6	49,9	51,4	0,348>0,05

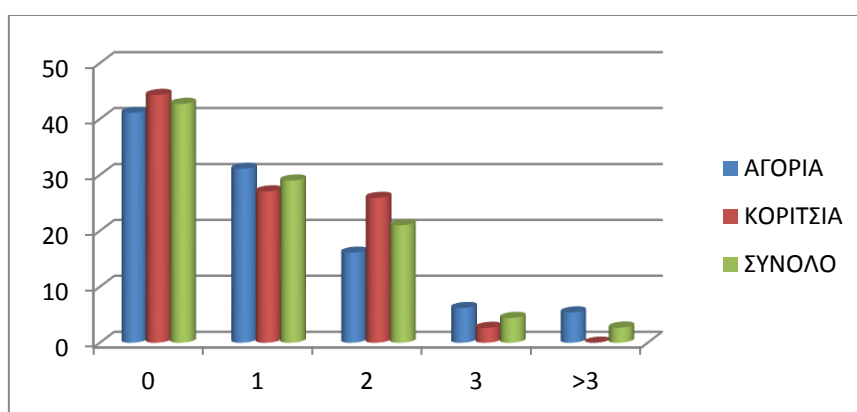
Πίνακας 3-62 Συσχέτιση κατηγοριών BMI εφήβων ανά φύλο και ηλικία - Κατανάλωση φαγητού από παραγγελία

Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων από παραγγελία από τους εφήβους μεταξύ των δύο φύλων. Ωστόσο, μπορεί να σημειώσει κάποιος ότι τα αγόρια στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο παραγγέλνουν συχνότερα από 1-2 φορές την εβδομάδα φαγητό συγκριτικά με το σύνολο των ερωτηθέντων όσο και σε σύγκριση με τα κορίτσια που απάντησαν την ίδια επιλογή

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΑΠΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ/	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
--	---------	-----------	---------	---------

ΕΒΔΟΜΑΔΑ						
0		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	36,8	39,2	38	0,437>0,05
		ΛΥΚΕΙΟ	45,5	49,5	47,5	0,612>0,05
		ΣΥΝΟΛΟ	41,1	44,3	42,7	
1		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	42,1	26,6	34,3	
		ΛΥΚΕΙΟ	20,2	27,5	23,8	
		ΣΥΝΟΛΟ	31,1	27,0	29	
2		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	12	31,6	21,8	
		ΛΥΚΕΙΟ	20,2	20,2	20,2	
		ΣΥΝΟΛΟ	16,1	25,9	21	
3		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	2,3	2,5	2,4	
		ΛΥΚΕΙΟ	10,1	2,8	6,4	
		ΣΥΝΟΛΟ	6,2	2,65	4,4	
>3		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	6,8	-	3,4	
		ΛΥΚΕΙΟ	4	-	2	
		ΣΥΝΟΛΟ	5,4	0	2,7	

Πίνακας 3-63 Κατανάλωση φαγητού από παραγγελία ανά εβδομάδα



Διάγραμμα 3-27 Κατανάλωση φαγητού από παραγγελία ανά εβδομάδα

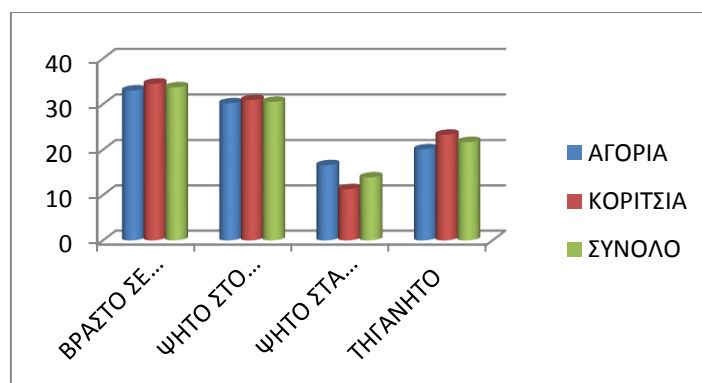
3.6.9 Δύο πιο συχνόι τρόποι μαγειρέματος

Το βραστό σε κατσαρόλα είναι ο πρώτος πιο συχνός τρόπος μαγειρέματος που ανέφεραν οι έφηβοι ενώ δεύτερος στις επιλογές τους βρέθηκε το ψητό στο φούρνο. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο φύλο των εφήβων και του πιο συχνού τρόπου μαγειρέματος.

ΔΥΟ ΠΙΟ ΣΥΧΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value	
ΒΡΑΣΤΟ ΣΕ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	31,9	37,6	34,7	0,505>0,05
		ΛΥΚΕΙΟ	34,1	31,4	32,7	0,349>0,05
		ΣΥΝΟΛΟ	33	34,5	33,7	
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	33	26,1	29,5	
		ΛΥΚΕΙΟ	27,5	35,8	31,6	
		ΣΥΝΟΛΟ	30,2	30,9	30,5	
ΨΗΤΟ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ		ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17,9	10,8	14,3	
		ΛΥΚΕΙΟ	15,4	11,8	13,6	
		ΣΥΝΟΛΟ	16,6	11,3	13,9	

	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17,2	25,5	21,3
ΤΗΓΑΝΗΤΟ	ΛΥΚΕΙΟ	23,1	21,1	22,1
	ΣΥΝΟΛΟ	20,1	23,3	21,7

Πίνακας 3-64 Δύο πιο συχνοί τρόποι μαγειρέματος



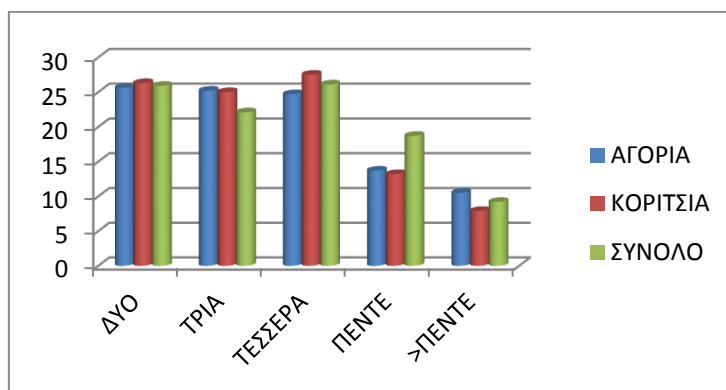
Διάγραμμα 3-28 Δύο πιο συχνοί τρόποι μαγειρέματος

3.6.10 Αριθμός γευμάτων ανά ημέρα

Μοιρασμένα είναι τα ποσοστά και για τα κορίτσια αλλά και για τα αγόρια όσον αφορά στον αριθμό των γευμάτων που καταναλώνουν ημερησίως. Έτσι τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο οι προτιμήσεις των εφήβων μοιράζονται ανάμεσα σε τρία και τέσσερα γεύματα. Δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο φύλο των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και του αριθμού γευμάτων που καταναλώνουν ημερησίως.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ 24/h		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	18	13,9	15,9	0,554>0,05
ΔΥΟ	ΛΥΚΕΙΟ	33,3	38,7	36	0,081>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	25,6	26,3	25,9	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	27,3	19	23,1	
ΤΡΙΑ	ΛΥΚΕΙΟ	23,2	31,1	27,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	25,2	25	22,1	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	25,2	38	31,6	
ΤΕΣΣΕΡΑ	ΛΥΚΕΙΟ	24,2	17	20,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	24,7	27,5	26,1	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24,5	15,2	19,8	
ΠΕΝΤΕ	ΛΥΚΕΙΟ	3	11,3	17,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	13,7	13,2	18,7	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5	13,9	9,4	
>ΠΕΝΤΕ	ΛΥΚΕΙΟ	16,1	1,9	9	
	ΣΥΝΟΛΟ	10,5	7,9	9,2	

Πίνακας 3-65 Αριθμός γευμάτων ανά ημέρα

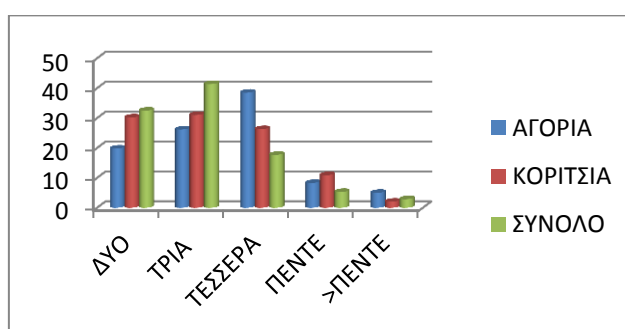


Διάγραμμα 3-29 Αριθμός γευμάτων ανά ημέρα

Στον πίνακα 3-89 δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο BMI των αγοριών τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και του αριθμού γευμάτων που καταναλώνουν ημερησίως.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ 24/h		ΑΓΟΡΙΑ			p-value
		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	
ΔΥΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	21,2	31,2	41,2	0,671>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	18,4	29,2	23,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	19,8	30,2	32,5	0,227>0,05
ΤΡΙΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	26,3	27,5	36,5	
	ΛΥΚΕΙΟ	26,2	34,6	46,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	26,2	31,0	41,4	
ΤΕΣΣΕΡΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	34,8	30,1	19,3	
	ΛΥΚΕΙΟ	42,3	22,5	16,2	
	ΣΥΝΟΛΟ	38,5	26,3	17,7	
ΠΕΝΤΕ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	12,4	10,6	2,1	
	ΛΥΚΕΙΟ	8,3	11,2	8,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	10,3	10,9	5,3	
>ΠΕΝΤΕ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,3	0,6	0,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	4,8	3,5	4,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	5	2,05	2,9	

Πίνακας 3-66 Συσχέτιση κατηγοριών BMI αγοριών - Αριθμός γευμάτων ανά ημέρα



Πίνακας 3-30 Συσχέτιση κατηγοριών BMI αγοριών - Αριθμός γευμάτων ανά ημέρα

Εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στις διαφορετικές κατηγορίες ΔΜΣ και τον αριθμό κατανάλωσης γευμάτων ημερησίως από τα κορίτσια του γυμνασίου ($p=0,015<0,05$), όπως φαίνεται στο παρακάτω πίνακα. Τα κορίτσια με φυσιολογικό βάρος είναι λιγότερο πιθανό να καταναλώνουν τρία γεύματα ημερησίως συγκριτικά τόσο με τα υπέρβαρα αγόρια όσο και με τα παχύσαρκα αγόρια. Επίσης, τα κορίτσια του γυμνασίου με φυσιολογικό βάρος είναι πιθανότερο από ότι τα συνομήλικα υπέρβαρα και παχύσαρκα κορίτσια να καταναλώνουν τέσσερα γεύματα ημερησίως.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ 24/h	ΚΟΡΙΤΣΙΑ			p-value	
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%		
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	23,6	22,4	26,4	0,015>0,05
ΔΥΟ	ΛΥΚΕΙΟ	19,8	21,2	20,8	0,106>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	21,7	21,8	23,6	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	26,5	42,8	36,5	
ΤΡΙΑ	ΛΥΚΕΙΟ	31,5	33,6	43,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	29	38,2	40,0	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	36,2	17,5	31,2	
ΤΕΣΣΕΡΑ	ΛΥΚΕΙΟ	40,8	32,8	28,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	38,5	25,1	29,8	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	8,1	10,2	3,5	
ΠΕΝΤΕ	ΛΥΚΕΙΟ	5	6,9	4,8	
	ΣΥΝΟΛΟ	6,5	8,55	4,1	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,6	7,1	2,4	
>ΠΕΝΤΕ	ΛΥΚΕΙΟ	2,9	5,5	2,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	4,2	6,3	2,4	

Πίνακας 3-67 Συσχέτιση κατηγοριών BMI κοριτσιών - Αριθμός γευμάτων ανά ημέρα

3.6.11 Συστατικά του κυρίως γεύματος

Η πλειοψηφία των εφήβων του δείγματος ανεξάρτητα από το φύλο και την τάξη που φοιτούν περιλαμβάνουν το ψωμί, το κυρίως πιάτο, το τυρί και τη σαλάτα στα συστατικά του κυρίως γεύματός τους, ενώ δεν περιλαμβάνουν τις ελιές, το τζατζίκι, το φρούτο και το γλυκό. Ενδιαφέρουσα στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο φύλο των εφήβων και στα συστατικά που περιλαμβάνουν στο κυρίως γεύμα τους εντοπίστηκε στο συστατικό «ψωμί» και στο συστατικό «φρούτο». Συγκεκριμένα, τα κορίτσια του λυκείου φαίνεται να είναι λιγότερο πιθανό σε σχέση με τα αγόρια να περιλάβουν το ψωμί στο κύριο γεύμα τους. Επίσης, τα κορίτσια του λυκείου φαίνεται να είναι περισσότερο πιθανό σε σχέση με τα αγόρια να μην περιλάβουν το φρούτο στο κύριο γεύμα τους.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,5	2,2	1,8	0,379>0,05
ΨΩΜΙ (1-2 φετες)	ΛΥΚΕΙΟ	11,3	6,3	8,8	0,012<0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	6,4	4,2	5,3	0,007<0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	49,5	41,6	45,5	0,667>0,05
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	ΛΥΚΕΙΟ	29,6	37,3	33,4	0,681>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	39,5	39,4	39,45	0,475>0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	45,7	52,3	49	0,114>0,05
ΣΑΛΑΤΑ	ΛΥΚΕΙΟ	47,9	46,3	47,1	0,893>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	46,8	49,3	48,0	0,442>0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,7	1,6	1,6	0,282>0,05
ΤΥΡΙ ή ΕΛΙΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	4,9	4,5	4,7	0,508>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	3,3	3,0	3,1	0,264>0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,4	0,6	0,5	0,365>0,05
ΤΖΑΤΖΙΚΙ	ΛΥΚΕΙΟ	0,2	0,4	0,3	0,929>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	0,3	0,5	0,4	0,552>0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,8	1,2	1	0,772>0,05
ΦΡΟΥΤΟ	ΛΥΚΕΙΟ	4	2,3	1,3	0,012<0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	2,4	1,7	2,0	0,022<0,05
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,3	0,4	0,4	0,147>0,05
ΓΛΥΚΟ	ΛΥΚΕΙΟ	2,1	2,5	2,3	0,266>0,05

ΣΥΝΟΛΟ

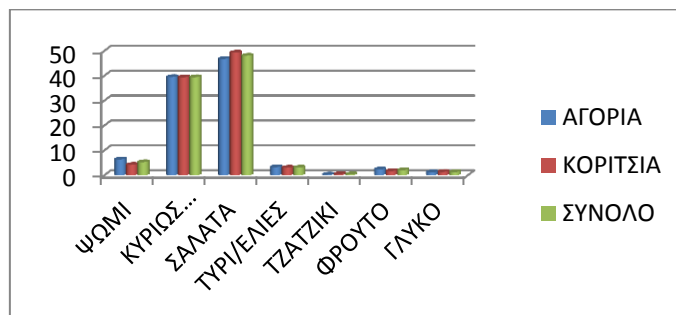
1,2

1,4

1,3

0,082>0,05

Πίνακας 3-68 Συστατικά του κυρίου πιάτου



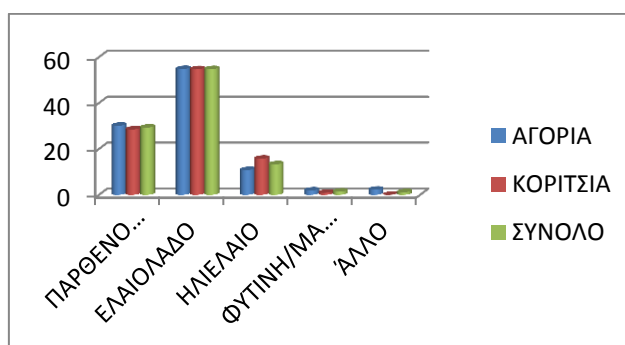
Διάγραμμα 3-31 Συστατικά του κυρίου πιάτου

3.6.12 Είδος λαδιού για μαγείρεμα

Στην πλειοψηφία τους (περίπου το 80%) οι έφηβοι του δείγματος, ανεξάρτητα από το φύλο και την τάξη του φοιτούν, δήλωσαν ότι το λάδι που χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα είναι το παρθένο ελαιόλαδο και το ελαιόλαδο.

ΛΑΔΙ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	35	30,4	32,7	0,544>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	30,4	26,6	25,9	0,922>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	30,1	28,5	29,3	
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	46	51,9	48,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	63,6	57,6	60,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	54,8	54,7	54,7	
ΗΛΙΕΛΑΙΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	14,6	17,7	16,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	7,1	13,8	10,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	10,8	15,7	13,3	
ΦΥΤΙΝΗ ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	3,0	0	1,4	
	ΛΥΚΕΙΟ	1	1,8	1,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	2	0,9	1,5	
ΆΛΛΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,5	-	0,7	
	ΛΥΚΕΙΟ	3	-	1,5	
	ΣΥΝΟΛΟ	2,2	0	1,1	

Πίνακας 3-69 Λάδι που χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα



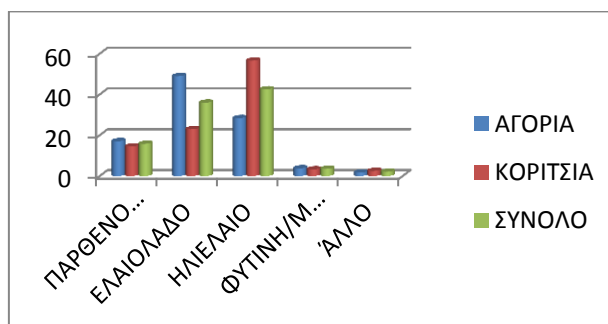
Διάγραμμα 3-32 Λάδι που χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα

3.6.13 Είδος λαδιού για τηγάνισμα

Στον παρακάτω πίνακα παρατηρούμε ορισμένες στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p\text{-value}=0,006/0,000<0,05$) ανάμεσα στο φύλο των εφήβων και των δύο τάξεων και στην επιλογή λαδιού για το τηγάνισμα. Συγκεκριμένα, φάνηκε ότι ένας έφηβος είναι πιθανότερο να χρησιμοποιήσει στο τηγάνισμα ελαιόλαδο παρά μία έφηβη ανεξαρτήτως τάξης που φοιτούν. Επίσης, μία έφηβη είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσει στο τηγάνισμα ηλιέλαιο παρά ένας συνομήλικος έφηβος.

ΛΑΔΙ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	18	21,5	19,7	0,006<0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	16,2	7,5	11,9	0,000<0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	17,1	14,5	15,8	
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	52,5	13,9	33,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	45,5	32,1	38,8	
	ΣΥΝΟΛΟ	49	23	36	
ΗΛΙΕΛΑΙΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24,5	59,5	42	
	ΛΥΚΕΙΟ	32,3	53,8	43,0	
	ΣΥΝΟΛΟ	28,4	56,6	42,5	
ΦΥΤΙΝΗ ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	3,6	0	1,8	
	ΛΥΚΕΙΟ	4	6,6	5,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	3,8	3,3	3,5	
ΑΛΛΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,4	5,1	3,3	
	ΛΥΚΕΙΟ	2	0	1	
	ΣΥΝΟΛΟ	1,7	2,6	2,1	

Πίνακας 3-70 Λάδι που χρησιμοποιείται στο τηγάνισμα



Διάγραμμα 3-33 Λάδι που χρησιμοποιείται στο τηγάνισμα

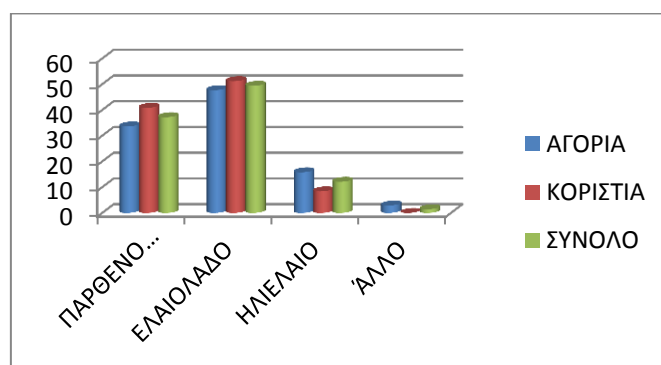
3.6.14 Είδος λαδιού για σαλάτα

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται το είδος λαδιού που χρησιμοποιείται στη σαλάτα ανάμεσα στα δύο φύλα. Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων, αγόρια και κορίτσια, σε γυμνάσιο και λύκειο χρησιμοποιεί ελαιόλαδο στη σαλάτα (47,7%) και το 51,2%, ενώ το 33,6% και 40,85% αντίστοιχα χρησιμοποιεί παρθένο ελαιόλαδο στη σαλάτα. Σημειώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση ($p\text{-value}=0,11<0,05$) ανάμεσα στο φύλο των εφήβων του λυκείου και του είδους λαδιού που χρησιμοποιούν για τη σαλάτα. Πιο αναλυτικά, μία έφηβη του λυκείου είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσει παρθένο ελαιόλαδο στη σαλάτα από ένα συνομήλικό έφηβο. Ακόμα, ένας έφηβος του λυκείου είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσει ηλιέλαιο στη σαλάτα από μία συνομήλικη έφηβη.

ΛΑΔΙ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
--	--	---------	-----------	---------	---------

	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	39,6	41,2	40,4	0,746>0,05
ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΛΥΚΕΙΟ	27,6	40,5	40,0	0,011<0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	33,6	40,9	37,2	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	40,3	51,9	46,1	
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΛΥΚΕΙΟ	55,1	50,5	52,8	
	ΣΥΝΟΛΟ	47,7	51,2	49,4	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17,3	7,6	12,5	
ΗΛΙΕΛΑΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	14,3	9,2	11,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	15,8	8,4	12,1	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	2,8	-	1,5	
ΑΛΛΟ	ΛΥΚΕΙΟ	3	-	1,5	
	ΣΥΝΟΛΟ	2,9	0	1,5	

Πίνακας 3-71 Λάδι που χρησιμοποιείται στη σαλάτα



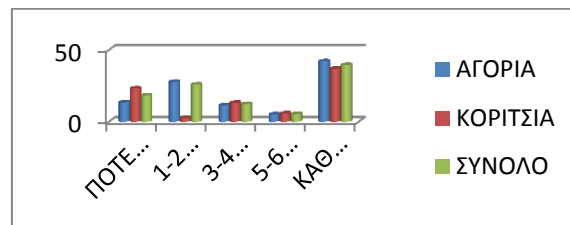
Διάγραμμα 3-34 Λάδι που χρησιμοποιείται στη σαλάτα

3.6.15 Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού ανά εβδομάδα

Ακολουθεί ο πίνακας που απεικονίζει τη συχνότητα κατανάλωσης πρωινού των εφήβων. Παρατηρεί κανείς ότι η πλειοψηφία των εφήβων, ανεξάρτητα από το φύλο τους και τη τάξη που φοιτούν, καταναλώνουν πρωινό καθημερινά. Το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό για τους μαθητές γυμνασίου (24,2%) αντιπροσωπεύει εκείνους που καταναλώνουν πρωινό 1-2 φορές την εβδομάδα, ενώ το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό για τους μαθητές λυκείου (18,3%) αντιπροσωπεύει εκείνους που δεν καταναλώνουν ποτέ ή σχεδόν ποτέ πρωινό.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΙΝΟΥ ΑΝΑ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΣΤΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,8	19	12,4	0,80>0,050
ΠΟΤΕ/ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΛΥΚΕΙΟ	21,2	27,4	24,3	0,212>0,50
	ΣΥΝΟΛΟ	13,5	23,2	18,3	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	27,3	17,7	22,4	
1-2 ΦΟΡΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	28,3	23,6	25,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	27,8	20,6	24,2	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	15,8	15,2	15,5	
3-4 ΦΟΡΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	7,1	11,3	9,2	
	ΣΥΝΟΛΟ	11,4	13,2	12,3	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	7,2	8,9	8,05	
5-6 ΦΟΡΕΣ	ΛΥΚΕΙΟ	3	2,8	2,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	5,1	5,8	5,4	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	43,8	39,2	41,5	
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΛΥΚΕΙΟ	40,4	34,9	37,6	
	ΣΥΝΟΛΟ	42,1	37	39,5	

Πίνακας 3-72 Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού ανά εβδομάδα



Διάγραμμα 3-35 Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού ανά εβδομάδα

Η συχνότητα κατανάλωσης πρωινού την εβδομάδα από τους έφηβους δε διαφοροποιήθηκε κατά αξιοσημείωτο τρόπο στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες που κατατάσσονται οι έφηβοι σύμφωνα με το BMI τους, καθώς δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσά τους. Αυτό τεκμηριώνεται πληρέστερα στους παρακάτω πίνακες. Δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ BMI του συνόλου των αγοριών και της συχνότητας κατανάλωσης πρωινού ανά εβδομάδα.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΩΙΝΟΥ ΑΝΑ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΓΟΡΙΑ%			
		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
ΠΟΤΕ/ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	8	23,4	29,1	0,428>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	10,9	18,2	28,6	0,092>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	9,45	20,8	28,8	
1-2 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	22,3	26,2	20,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	6,1	34,2	22,4	
	ΣΥΝΟΛΟ	14,2	30,2	21,3	
3-4 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	16,2	21,4	22,6	
	ΛΥΚΕΙΟ	14,6	26,1	18,2	
	ΣΥΝΟΛΟ	15,4	23,7	20,4	
5-6 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,2	3	8,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	21,6	12,5	14,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	13,4	7,7	11,5	
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	48,3	13,5	19,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	46,8	9	16,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	47,5	11,2	17,9	

Πίνακας 3-73 Συσχέτιση κατηγοριών BMI αγοριών - Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού ανά Εβδομάδα

Δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ BMI του συνόλου των κοριτσιών και της συχνότητας κατανάλωσης πρωινού ανά εβδομάδα.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΩΙΝΟΥ ΑΝΑ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%			
		ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value
ΠΟΤΕ/ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	29,2	27,2	19,2	0,924>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	18,4	24,5	36,2	0,364>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	23,8	25,8	27,7	
1-2 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	18,1	14,3	6,4	
	ΛΥΚΕΙΟ	8,2	18,6	23,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	13,1	16,4	14,7	
3-4 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	26,4	10,2	21,3	
	ΛΥΚΕΙΟ	18,4	26,2	25,7	
	ΣΥΝΟΛΟ	22,4	18,2	23,5	
5-6 ΦΟΡΕΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	6,2	21,2	12,6	
	ΛΥΚΕΙΟ	21,2	12,4	4,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	13,7	16,8	8,7	

	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	38,2	27,1	40,5
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	ΛΥΚΕΙΟ	33,8	18,3	10,1
	ΣΥΝΟΛΟ	36	22,7	25,3

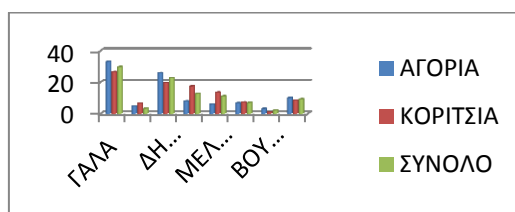
Πίνακας 3-74 Συσχέτιση κατηγοριών BMI κοριτσιών - Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού ανά εβδομάδα

3.6.16 Συστατικά πρωινού

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα συστατικά του πρωινού που καταναλώνουν οι έφηβοι γυμνασίου και λυκείου, και παρατηρούμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό (29,7%), καταναλώνει για πρωινό, γάλα. Επίσης, σημειώνεται στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στο φύλο των εφήβων τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και στα συστατικά του πρωινού τους. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται πως ένα αγόρι είναι πιο πιθανό να καταναλώνει στο πρωινό του γάλα ή δημητριακά από ένα κορίτσι. Επίσης, ένα κορίτσι είναι πιο πιθανό να καταναλώνει στο πρωινό της γιαούρτι ή χυμό φρούτων παρά ένα συνομήλικο αγόρι.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΓΑΛΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	34,9	29,5	32,2	0,002<0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	31,2	23,6	27,4	0,003<0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	33	26,5	29,7	
ΓΙΑΟΥΡΤΙ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,5	10,3	7,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	3,7	2,8	3,2	
	ΣΥΝΟΛΟ	4,6	6,5	5,5	
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	28,4	17,9	23,1	
	ΛΥΚΕΙΟ	23,3	21,2	22,2	
	ΣΥΝΟΛΟ	25,8	19,5	22,6	
ΧΥΜΟΣ ΦΡΟΥΤΩΝ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,8	17,3	11,5	
	ΛΥΚΕΙΟ	10,1	17,5	13,8	
	ΣΥΝΟΛΟ	7,9	17,4	12,6	
ΜΕΛΙ ή ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	11,6	19,9	12,8	
	ΛΥΚΕΙΟ	6,7	7,1	9,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	5,8	13,5	11,1	
ΨΩΜΙ ή ΦΡΥΓΑΝΙΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	6,5	2,6	4,5	
	ΛΥΚΕΙΟ	6,9	11,8	9,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	6,7	7,2	6,9	
ΒΟΥΤΗΡΟ ή ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	2,5	1,3	1,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	3,7	0,5	2,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	3,1	0,9	2	
ΚΕΙΚ , ΤΣΟΥΡΕΚΙ, ΚΟΥΛΟΥΡΙ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	10,5	1,3	5,9	
	ΛΥΚΕΙΟ	9,5	15,6	12,5	
	ΣΥΝΟΛΟ	10	8,4	9,2	

Πίνακας 3-75 Συστατικά πρωινού



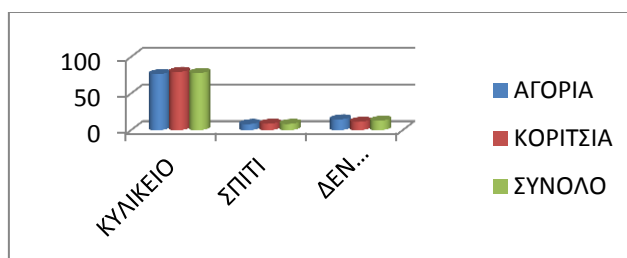
Διάγραμμα 3-36 Συστατικά πρωινού

3.6.17 Προέλευση κολατσιού

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η προέλευση του κολατσιού και παρατηρούμε ότι ένα ποσοστό 78,1% εκφράζει την προέλευση του κολατσιού από το κυλικείο για το σύνολο των εφήβων στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, και το 8,6% συμβολίζει το σύνολο των εφήβων που παίρνουν το κολατσιό τους από το σπίτι. Δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο φύλο τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και την προέλευση του κολατσιού.

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΟΛΑΤΣΙΟ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	69,5	75,9	72,7	0,070>0,05
ΣΠΙΤΙ	11,1	10,2	10,6	0,997>0,05
ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΤΙΠΟΤΑ	5,1	6,5	5,8	
ΣΥΝΟΛΟ	76,6	79,6	78,1	
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	83,8	83,3	83,5	
ΣΠΙΤΙ	5,8	7,6	6,7	
ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΤΙΠΟΤΑ	11,1	10,2	10,6	
ΣΥΝΟΛΟ	8,4	8,9	8,6	
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	24,6	16,5	20,5	
ΣΠΙΤΙ	5,1	6,5	5,8	
ΣΥΝΟΛΟ	14,8	11,5	13,1	

Πίνακας 3-76 Προέλευση κολατσιού



Διάγραμμα 3-37 Προέλευση κολατσιού

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική σχέση ($p\text{-value}=0,001/0,000<0,05$) ανάμεσα στο BMI των αγοριών τόσο του γυμνασίου όσο και του λυκείου και της προέλευσης του κολατσιού. Συγκεκριμένα, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να μην προμηθευτεί τίποτα για κολατσιό από ότι ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας υπέρβαρος έφηβος. Επίσης, ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι πιο πιθανό να προμηθευτεί το κολατσιό του από το κυλικείο παρά ένας υπέρβαρος και ένας παχύσαρκος έφηβος.

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΟΛΑΤΣΙΟ	ΑΓΟΡΙΑ%			p-value
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	65,2	61,3	52,7	0,001<0,05
ΣΠΙΤΙ	15,4	17,9	14,2	0,000<0,05
ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΤΙΠΟΤΑ	19,4	20,8	33,1	
ΣΥΝΟΛΟ	12,5	18,8	30,3	
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	75,8	68,4	61,8	
ΣΠΙΤΙ	18,6	14,8	10,6	
ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΤΙΠΟΤΑ	5,6	16,8	27,6	
ΣΥΝΟΛΟ	17	16,3	12,4	
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	65,2	61,3	52,7	
ΣΠΙΤΙ	15,4	17,9	14,2	
ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΤΙΠΟΤΑ	19,4	20,8	33,1	
ΣΥΝΟΛΟ	12,5	18,8	30,3	

Πίνακας 3-77 Συσχέτιση κατηγοριών BMI αγοριών - Προέλευση κολατσιού

Στον πίνακα 3-111 φαίνεται ότι η διαφορετική προέλευση προμήθειας του κολατσιού δεν διαφοροποιήθηκε κατά αξιοσημείωτο τρόπο στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες που κατατάσσονται τα έφηβα κορίτσια σύμφωνα με το ΔΜΣ τους, καθώς δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσά τους.

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΟΛΑΤΣΙΟΥ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%				
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	p-value	
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	77,5	73,1	54,2	0,551>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	76,4	63,4	57,2	0,633>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	76,9	68,2	55,7	
ΣΠΙΤΙ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	14,2	20,1	26,8	
	ΛΥΚΕΙΟ	8,5	17,2	12,5	
	ΣΥΝΟΛΟ	11,3	18,6	19,6	
ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΤΙΠΟΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	8,3	6,8	19	
	ΛΥΚΕΙΟ	15,1	19,4	30,3	
	ΣΥΝΟΛΟ	11,7	13,1	24,6	

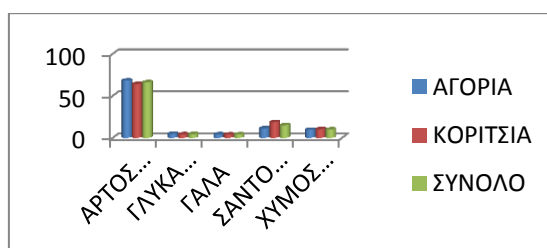
Πίνακας 3-78 Συσχέτιση κατηγοριών BMI κοριτσιών - Προέλευση κολατσιού

3.6.18 Είδος κολατσιού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στην κατανάλωση αρτοσκευασμάτων ανάμεσα στο συνολικό ποσοστό των κοριτσιών σε γυμνάσιο και λύκειο (64,1%) και στο αντίστοιχο ποσοστό επί του συνόλου των αγοριών σε γυμνάσιο και λύκειο (68,3%) .

ΕΙΔΟΣ ΚΟΛΑΤΣΙΟΥ		ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value
ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	69,4	63,5	66,4	0,102>0,05
	ΛΥΚΕΙΟ	67,2	64,8	66	0,374>0,05
	ΣΥΝΟΛΟ	68,3	64,1	66,2	
ΓΛΥΚΑ ΑΡΤΟΣΚΕΥΜΑΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	4,8	7,6	6,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	6,2	5,9	6,0	
	ΣΥΝΟΛΟ	4,8	4,2	4,5	
ΓΑΛΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	4,1	4,3	4,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	4,3	3,9	4,1	
	ΣΥΝΟΛΟ	4,2	4,1	4,15	
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	10,5	23,9	17,2	
	ΛΥΚΕΙΟ	12,3	13,4	12,8	
	ΣΥΝΟΛΟ	11,4	18,6	15	
ΧΥΜΟΣ ΦΡΟΥΤΩΝ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	9,3	10,9	10,1	
	ΛΥΚΕΙΟ	10	9,8	9,9	
	ΣΥΝΟΛΟ	9,6	10,4	10	

Πίνακας 3-79 Είδος κολατσιού



Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων

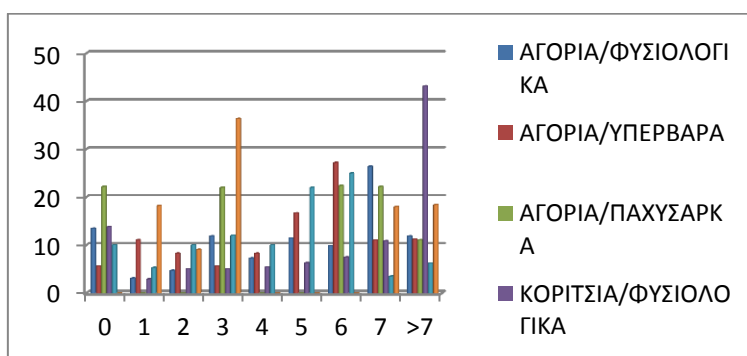
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,413>0,05$ και $p\text{-value}=0,712>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση πλήρους γάλακτος καθημερινά για τα φυσιολογικά αγόρια 26,4% συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια 10,9%. Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (0%) που καταναλώνουν 1 ποτήρι πλήρες γάλα καθημερινά είναι μικρότερη από αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών(18,2%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,413>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,712>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ A%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ A%
0	13,5	5,6	22,2	13,8	10	-
1	3,1	11,1	-	2,9	5,3	18,2
2	4,7	8,3	-	5	10	9,1
3	11,9	5,6	22	5	12	36,4
4	7,3	8,3	-	5,4	10	-
5	11,4	16,7	-	6,3	22	-
6	9,8	27,2	22,4	7,5	25	-
7	26,4	11	22,2	10,9	3,5	18
>7	11,9	11,2	11,1	43,2	6,2	18,4

Πίνακας 3-80 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση πλήρους γάλακτος

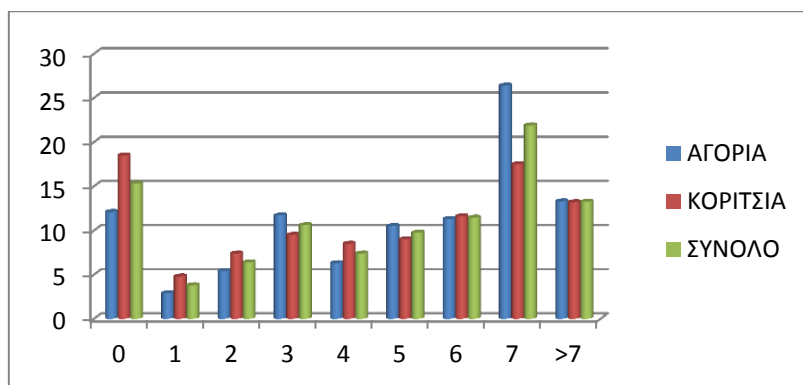


Διάγραμμα 3-39 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση πλήρους γάλακτος

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που πίνει 1 ποτήρι πλήρες γάλα καθημερινά είναι 21,9% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν πίνουν καθόλου πλήρες γάλα(15,3%) αφού δεν παρουσιάζουν και τόσο σημαντική διαφορά. Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,021<0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Πιο αναλυτικά, τα αγόρια είναι πιο πιθανό από τα κορίτσια στο να καταναλώσουν πλήρες γάλα εφτά φορές την εβδομάδα.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value=
0	12,1	18,5	15,3	0,021<0,05
1	2,9	4,8	3,8	
2	5,4	7,4	6,4	
3	11,7	9,5	10,6	
4	6,3	8,5	7,4	
5	10,5	9	9,8	
6	11,3	11,6	11,4	
7	26,4	17,5	21,9	
>7	13,3	13,2	13,2	

Πίνακας 3-81 Συχνότητα κατανάλωσης πλήρους γάλακτος



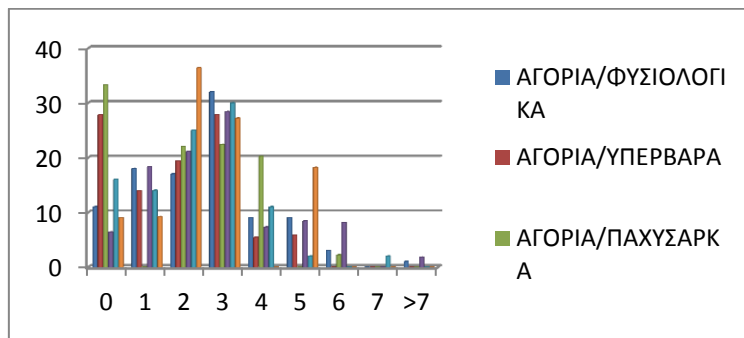
Διάγραμμα 3-40 Συχνότητα κατανάλωσης πλήρους γάλακτος

ΓΑΛΑ ΜΕ ΛΙΠΟΣ 1,5%

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,079>0,05$ και $p\text{-value}=0,048<0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα κορίτσια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αγόρια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, μία παχύσαρκη έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει γάλα με λίπος 1,5% δύο, τρεις ή πέντε φορές την εβδομάδα παρά μία υπέρβαρη και μία έφηβη με φυσιολογικό βάρος.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ p-value=0,079>0,05			ΚΟΡΙΤΣΙΑ p-value=0,048<0,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%
0	11	27,8	33,3	6,4	16	9
1	18	13,9	-	18,3	14	9,2
2	17	19,4	22	21,1	25	36,4
3	32	27,8	22,4	28,4	30	27,3
4	9	5,4	20,2	7,3	11	-
5	9	5,8	-	8,4	2	18,2
6	3	-	2,2	8,1	-	-
7	-	-	-	-	2	-
>7	1	-	-	1,8	-	-

Πίνακας 3-82 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γάλακτος με λίπος 1,5%

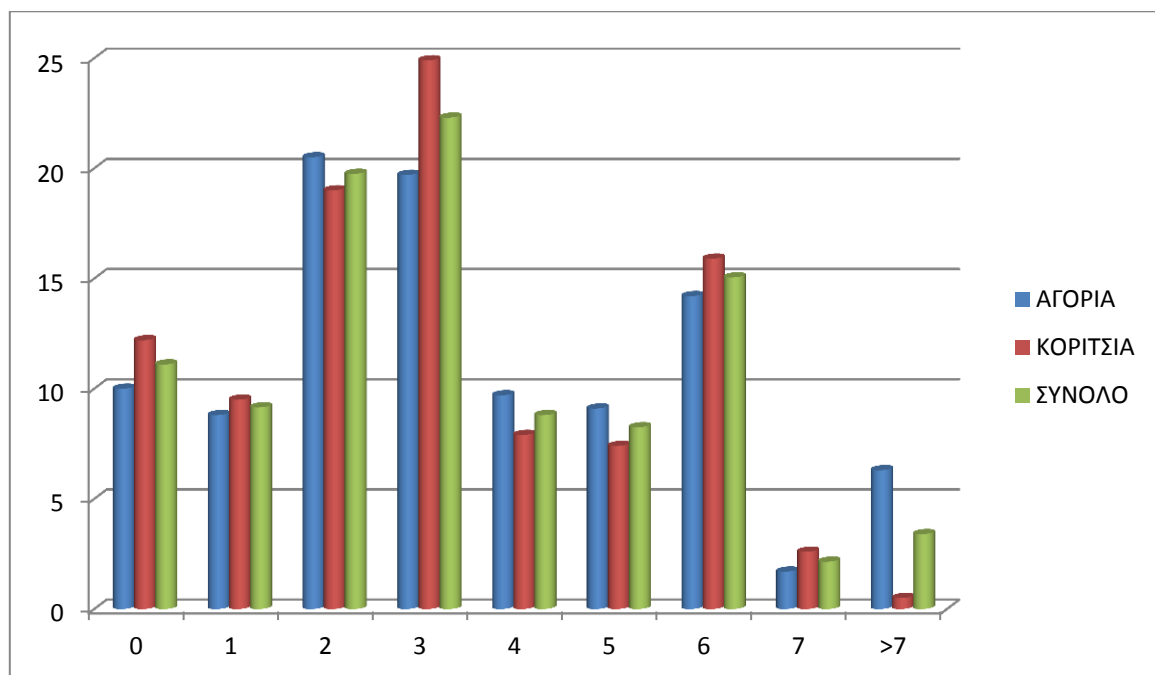


Διάγραμμα 3-41 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γάλακτος με λίπος 1,5%

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που πίνει 1 ποτήρι γάλα με λίπος 1,5% καθημερινά είναι 3,4% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν πίνουν καθόλου γάλα με λίπος 1,5%(11,1%) να μην παρουσιάζοντας μια σημαντική διαφορά. Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,254 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση γάλακτος με 1,5% λίπος από τα κορίτσια.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value=
0	10	12,2	11,1	0,254>0,05
1	8,8	9,5	9,2	
2	20,5	19	19,8	
3	19,7	24,9	22,3	
4	9,7	7,9	8,8	
5	9,1	7,4	8,25	
6	14,2	15,9	15,0	
7	1,7	2,6	2,1	
>7	6,3	0,5	3,4	

Πίνακας 3-83 Συχνότητα κατανάλωσης γάλακτος με λίπος 1,5%



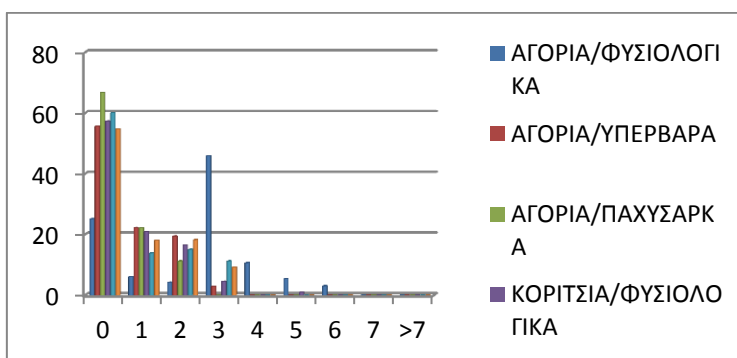
Διάγραμμα 3-42 Συχνότητα κατανάλωσης γάλακτος με λίπος 1,5%

ΓΑΛΑ ΑΠΑΧΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,146>0,05$ και $p\text{-value}=0,814>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση άπαχου γάλακτος καθημερινά είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια 6% συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια 20,9%. Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (22,1%) που καταναλώνουν 1 ποτήρι γάλα άπαχο καθημερινά είναι μεγαλύτερο από αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (18%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,146>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,814>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ Α%
0	25,1	55,6	66,7	57,3	60	54,7
1	6	22,2	22,1	20,9	13,8	18
2	4,2	19,4	11,2	16,4	15	18,2
3	45,8	2,8	-	4,5	11,2	9,1
4	10,6	-	-	-	-	-
5	5,3	-	-	0,9	-	-
6	3	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-84 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση άπαχου γάλακτος



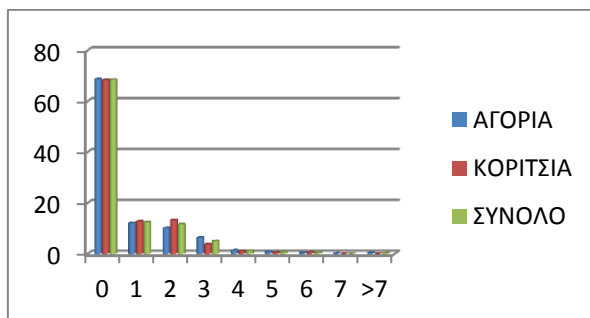
Διάγραμμα 3-43 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση άπαχου γάλακτος

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που πίνει 1 ποτήρι άπαχο γάλα καθημερινά είναι 0,05% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν πίνουν καθόλου άπαχο γάλα (68,45%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,647>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση άπαχου γάλακτος από τα κορίτσια.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value=
0	68,6	68,3	68,5	0,647>0,05
1	12,1	12,7	12,4	
2	10	13,2	11,6	
3	6,3	3,7	5	

4	1,3	1,1	1,2
5	0,8	0,5	0,6
6	0,4	0,5	0,4
7	0,1	-	0,1
>7	0,3	-	0,1

Πίνακας 3-85 Συχνότητα κατανάλωσης άπαχου γάλακτος



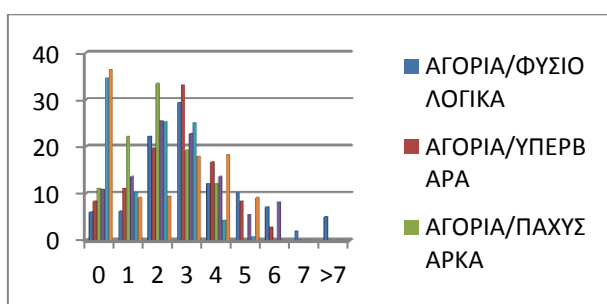
Διάγραμμα 3-44 Συχνότητα κατανάλωσης άπαχου γάλακτος

ΓΑΛΑ ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,884>0,05$ και $p\text{-value}=0,308>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση σοκολατούχου γάλακτος καθημερινά για τα φυσιολογικά αγόρια 6,2% συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια 13,6%. Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών που καταναλώνουν σοκολατούχο γάλα 1 φορά την βδομάδα 22,1% είναι μεγαλύτερη από αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών 9,1%.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔ Α	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,884>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,308>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ %	ΥΠΕΡΒΑΡΑ %	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ %	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ %	ΥΠΕΡΒΑΡΑ %	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ %
0	6	8,3	11,1	10,9	34,6	36,4
1	6,2	11,1	22,1	13,6	10,2	9,1
2	22,2	19,6	33,4	25,5	25,2	9,4
3	29,3	33,1	19,2	22,7	25	17,9
4	12,1	16,7	12,1	13,6	4,3	18,2
5	10,1	8,3	-	5,5	0,7	9,1
6	7,1	2,8	-	8,2	-	-
7	2	-	-	-	-	-
>7	5	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-86 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σοκολατούχου γάλακτος

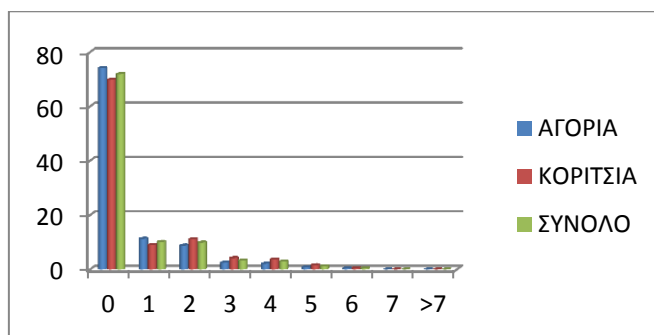


Διάγραμμα 3-45 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σοκολατούχου γάλακτος

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα φαίνεται πως οι έφηβοι δεν πίνουν σοκολατούχο γάλα καθημερινά, ενώ το ποσοστό αυτών που δεν πίνουν καθόλου σοκολατούχο γάλα (71,9%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,191>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση σοκολατούχου γάλακτος από τα κορίτσια.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value=
0	74,1	69,8	71,9	0,191>0,05
1	11,3	9	10,15	
2	8,8	11,1	9,9	
3	2,5	4,2	3,3	
4	2,1	3,7	2,9	
5	0,8	1,6	1,2	
6	0,4	0,5	0,45	
7	-	-	-	
>7	-	-	-	

Πίνακας 3-87 Συχνότητα κατανάλωσης σοκολατούχου γάλακτος



Διάγραμμα 3-46 Συχνότητα κατανάλωσης σοκολατούχου γάλακτος

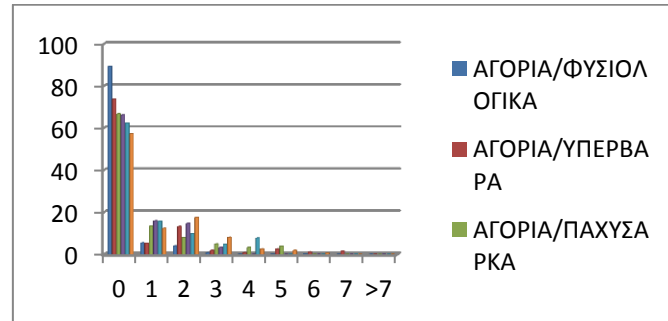
ΓΙΑΟΥΡΤΗ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΗ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,854>0,05$ και $p\text{-value}=0,897>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση γιαούρτης στραγγιστής 3 φορές την είναι μεγαλύτερη για τους εφήβους (17,5%), ενώ παρατηρείται ότι το ποσοστό των (57,2%) δεν καταναλώνουν στραγγιστή γιαούρτη. Επίσης φαίνεται πως τα παχύσαρκα κορίτσια καταναλώνουν πιο συχνά στραγγιστή γιαούρτη παρά τα παχύσαρκα αγόρια .

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,854>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,897>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	89,2	73,7	66,7	66,2	62,3	57,2
1	5,4	5,3	13,3	15,9	15,6	12,3

2	4	13,2	8	14,6	9,7	17,5
3	0,8	1,8	4,9	3,2	4,7	8,1
4	0,2	0,8	3,2	-	7,7	2,6
5	0,2	2,6	3,9	-	-	1,8
6	0,2	1,2	-	-	-	0,5
7	-	1,4	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-90 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση στραγγιστής γιαούρτης

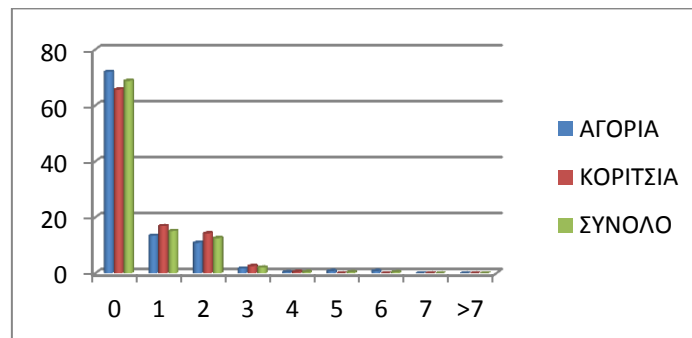


Διάγραμμα 3-49 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση στραγγιστής γιαούρτης

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα στραγγιστό γιαούρτη 15,1% και 12,6%, και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου στραγγιστή γιαούρτη (68,8%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,633>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση στραγγιστού γιαουρτιού από τα κορίτσια.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ%	ΚΟΡΙΤΣΙΑ%	ΣΥΝΟΛΟ%	p-value=
0	72	65,7	68,8	0,234>0,05
1	13,4	16,9	15,1	
2	10,9	14,3	12,6	
3	1,7	2,6	2,1	
4	0,4	0,5	0,5	
5	0,8	-	0,4	
6	0,8	-	0,4	
7	-	-	-	
>7	-	-	-	

Πίνακας 3-91 Συχνότητα κατανάλωσης στραγγιστής γιαούρτης

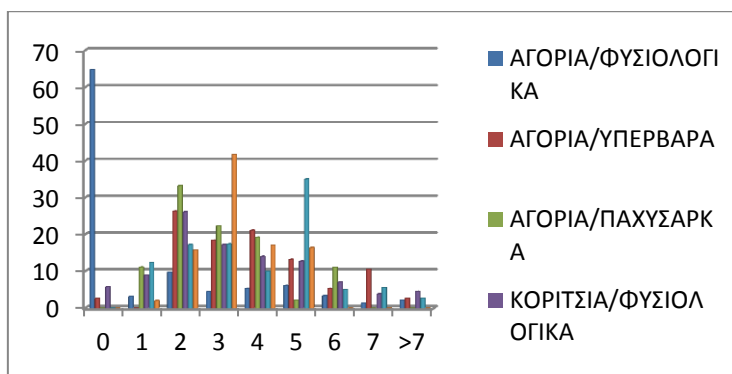


Διάγραμμα 3-50 Συχνότητα κατανάλωσης στραγγιστής γιαούρτης

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,788>0,05$ και $p\text{-value}=0,464>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση τυρί φέτα καθημερινά είναι μικρότερη για τους παχύσαρκους εφήβους συγκριτικά με τους φυσιολογικούς εφήβους. Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των φυσιολογικών αγοριών (2,1) που καταναλώνουν τυρί φέτα καθημερινά είναι μικρότερο από αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (4,5%).

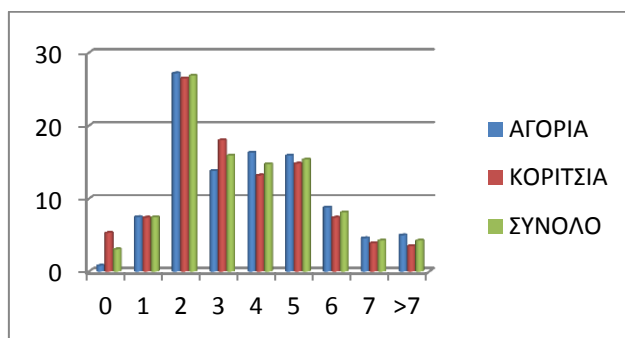
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,788>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,464>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ A%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ A%
0	64,7	2,6	-	5,7	-	7,3
1	3,1	-	11,1	8,9	12,3	2
2	9,7	26,3	33,2	26,1	17,2	15,7
3	4,4	18,4	22,3	17,2	17,4	41,7
4	5,3	21,1	19,2	14	10	17
5	6,1	13,2	2,1	12,7	35	16,4
6	3,3	5,3	11	7	5	-
7	1,3	10,5	-	3,8	5,5	-
>7	2,1	2,6	-	4,5	2,6	-

Πίνακας 3-96 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση τυριού φέτα



Διάγραμμα 3-55 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση τυριού φέτα

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει τυρί φέτα καθημερινά είναι 4,25% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου τυρί φέτα (3,05%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,133>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση τυριού φέτας από τα κορίτσια.



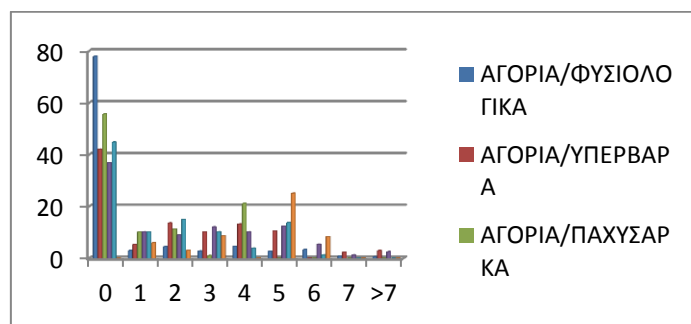
Διάγραμμα 3-56 Συχνότητα κατανάλωσης τυριού φέτα

ΤΥΡΙ ΓΙΑ ΤΟΣΤ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,553>0,05$ και $p\text{-value}=0,256>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση τυριού για τост καθημερινά είναι ανύπαρκτη για τους παχύσαρκους εφήβους, συγκριτικά με τους φυσιολογικούς-υπέρβαρους εφήβους. Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των φυσιολογικών αγοριών (0,6%) που καταναλώνουν τυρί για τост καθημερινά είναι μικρότερο από αυτό των φυσιολογικών κοριτσιών (2,5%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,553>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,256>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% Α%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% Α%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ Α%
0	77,9	42,1	55,6	36,9	44,8	50
1	2,9	5,3	10,1	10,2	10,1	5,9
2	4,4	13,6	11,2	8,9	15	3
3	2,8	10,1	1	12,1	10,2	8,6
4	4,6	13,2	21,1	10,2	3,9	-
5	2,6	10,5	-	12,4	13,7	25,1
6	3,3	-	-	5,4	1,3	8,3
7	0,8	2,3	-	1,3	-	-
>7	0,6	2,9	-	2,5	-	-

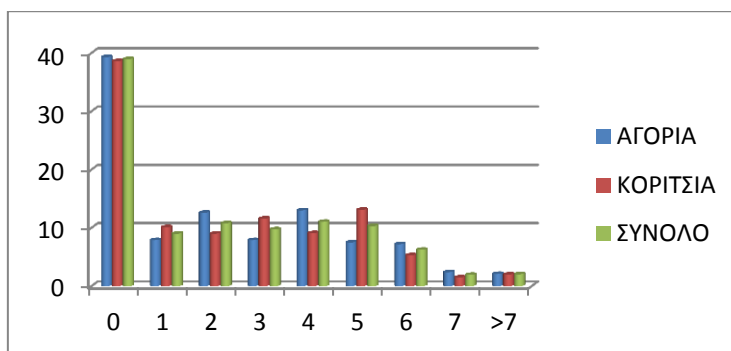
Πίνακας 3-100 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση τυριού για τост



Διάγραμμα 3-59 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση τυριού για τост

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει τυρί για τост καθημερινά είναι 2,05% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου τυρί για τост (38,95%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,972>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της

συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση τυριού για τوست από τα κορίτσια.

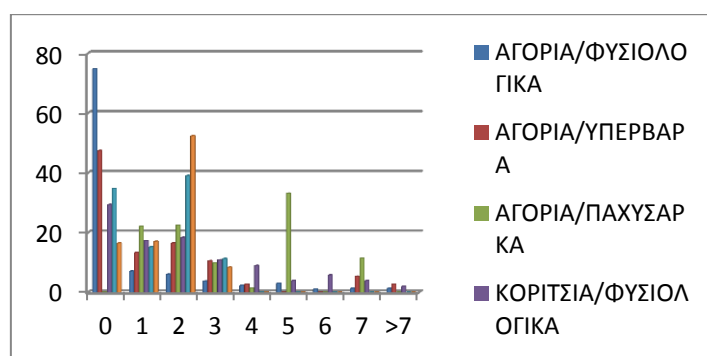


Διάγραμμα 3-60 Συχνότητα κατανάλωσης τυριού για τوست

ΛΙΠΗ

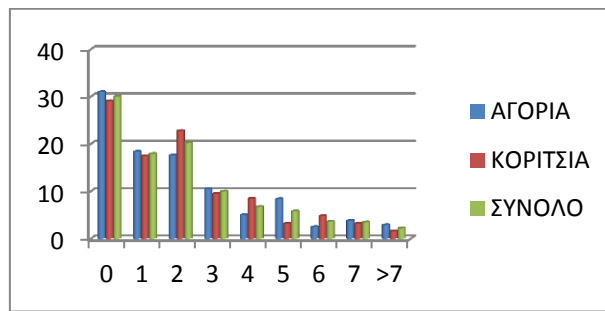
ΒΟΥΤΥΡΟ ΦΡΕΣΚΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,002 < 0,05$ και $p\text{-value}=0,101 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει φρέσκο βούτυρο μία, δύο ή πέντε φορές την εβδομάδα παρά ένας υπέρβαρος και ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος. Επίσης, ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι περισσότερο πιθανό να μην καταναλώσει φρέσκο βούτυρο καμία φορά την εβδομάδα.



Διάγραμμα 3-63 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση φρέσκου βούτυρου

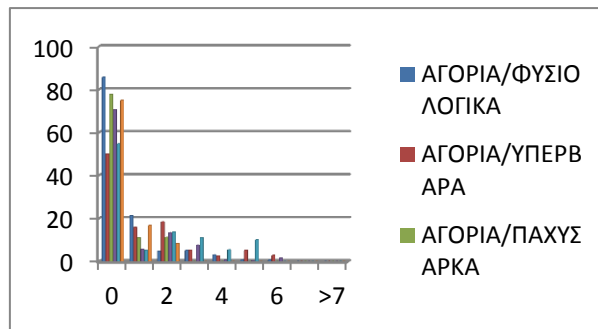
Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει φρέσκο βούτυρο καθημερινά είναι 2,25% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου φρέσκο βούτυρο (30,05%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,633 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση φρέσκου τυριού από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-64 Συχνότητα κατανάλωσης φρέσκου βούτυρου

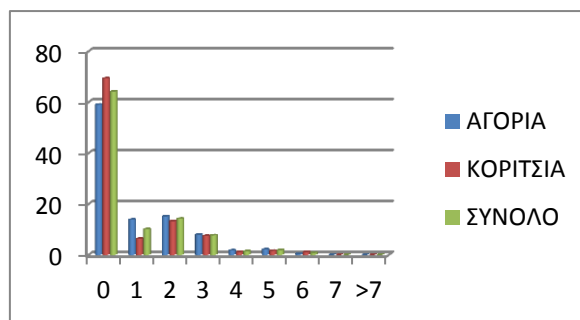
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,116 > 0,05$ και $p\text{-value}=0,538 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση μαργαρίνης καθημερινά για τους παχύσαρκους εφήβους (0,0%) συγκριτικά με τους φυσιολογικούς εφήβους (0,0%).



Διάγραμμα 3-65 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση μαργαρίνης.

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνουν καθημερινά είναι 0,0% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ψωμί άσπρο ή κίτρινο (64,15%), Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,075 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση μαργαρίνης από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-66 Συχνότητα κατανάλωσης φρέσκου μαργαρίνης

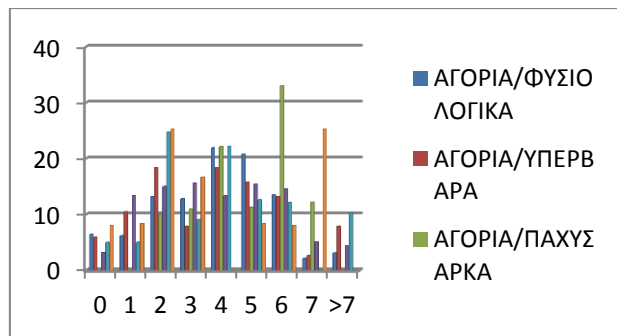
ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΨΩΜΙ ΑΣΠΡΟ Η ΚΙΤΡΙΝΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,194>0,05$ και $p\text{-value}=0,964>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση άσπρου ή κίτρινου ψωμιού καθημερινά είναι μικρότερη για τους φυσιολογικούς αγοριών (3,1%) συγκριτικά με τους υπέρβαρους αγοριών (7,9%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (0%) που δεν καταναλώνουν άσπρο ή κίτρινο ψωμί καθημερινά είναι μικροτερο από αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (8%).

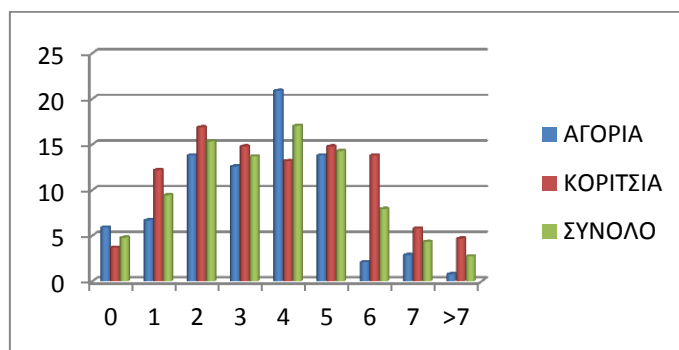
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,194>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,964>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	6.4	5.9	-	3.2	5	8
1	6.2	10.5	-	13.4	5	8.4
2	13.2	18.4	10	15	24.7	25.2
3	12.8	7.9	11	15.6	9.1	16.7
4	21.9	18.4	22.1	13.3	22.2	-
5	20.8	15.8	11.3	15.4	12.6	8.3
6	13.5	13.2	33	14.6	12.1	8
7	2.1	2.6	12.2	5.1	-	25.3
>7	3.1	7.9	-	4.4	10.3	-

Πίνακας 3-108 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψωμιού άσπρου ή κίτρινου



Διάγραμμα 3-09 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψωμιού άσπρου ή κίτρινου

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει 1 φέτα ψωμί άσπρο ή κίτρινο καθημερινά είναι 2,75% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ψωμί άσπρο ή κίτρινο (4,8%), δεν υπάρχει σημαντική διαφορά. Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,680>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση άσπρου ψωμιού από τα κορίτσια.



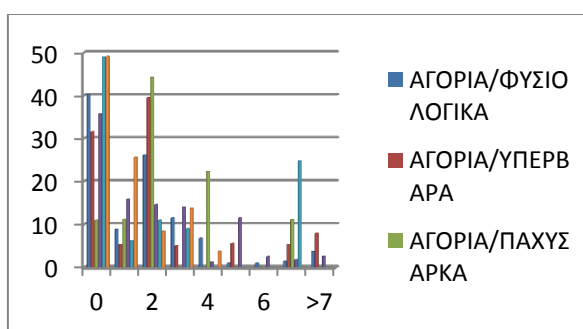
Διάγραμμα 3-68 Συχνότητα κατανάλωσης ψωμιού άσπρου ή κίτρινου

ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,048 < 0,05$ και $p\text{-value}=0,488 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει ψωμί ολικής άλεσης δύο, τέσσερις ή επτά φορές την εβδομάδα παρά ένας υπέρβαρος και ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος. Επίσης, ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι περισσότερο πιθανό να μην καταναλώσει ψωμί ολικής άλεσης καμία φορά την εβδομάδα.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,048 < 0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,488 > 0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	40,3	31,6	11	35,7	49	49,1
1	8,9	5,3	11,2	15,9	6,2	25,6
2	26,2	39,5	44,3	14,6	11	8,5
3	11,5	5	-	14	9	13,8
4	6,8	-	22,3	1,3	-	3,8
5	1	5,6	-	11,5	-	-
6	1	-	-	2,5	-	-
7	1,4	5,3	11,1	1,8	24,8	-
>7	3,7	7,9	-	2,6	-	-

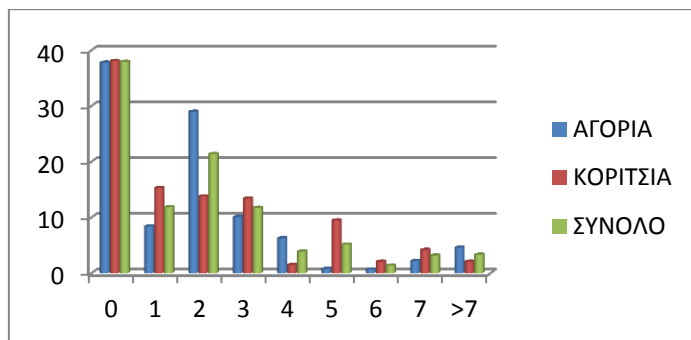
Πίνακας 3-110 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψωμιού ολικής αλέσεως



Διάγραμμα 3-69 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψωμιού ολικής αλέσεως

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως καθημερινά είναι 3,35% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ψωμί ολικής αλέσεως (37,95%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,703 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα

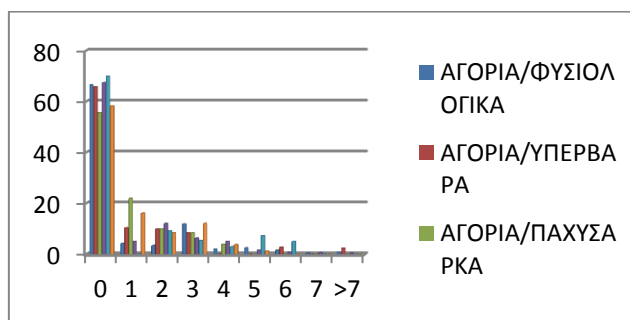
των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ψωμιού ολικής άλεσης από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-70 Συχνότητα κατανάλωσης ψωμιού ολικής αλέσεως

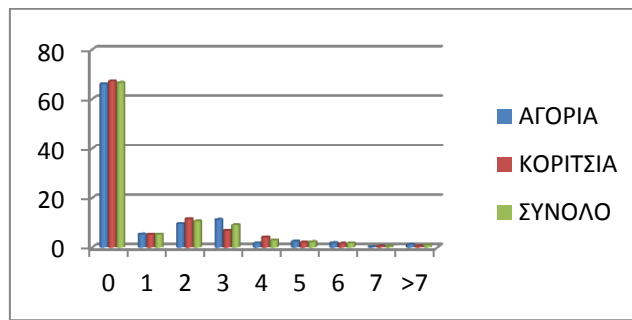
ΚΡΙΤΣΙΝΙ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,968>0,05$ και $p\text{-value}=0,992>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση κριτσίνι με σουσάμι 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (1%) συγκριτικά με τους φυσιολογικούς κορίτσια (0,5%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (55,6%) που δεν καταναλώνουν καθόλου κριτσίνι με σουσάμι είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (58,3%).



Διάγραμμα 3-77 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κριτσίνια με σουσάμι

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει 1 κριτσίνι με σουσάμι καθημερινά είναι 0,85% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου κριτσίνι με σουσάμι (66,65%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,677>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση κριτσινιών με σουσάμι από τα κορίτσια.



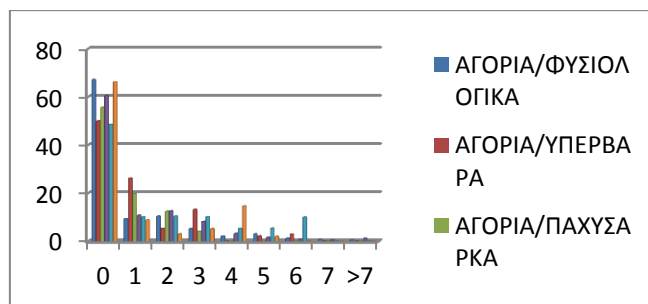
Διάγραμμα 3-78 Συχνότητα κατανάλωσης κριτσίνια με σουσάμι

ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,02>0,05$ και $p\text{-value}=0,812>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση κουλούρι με σουσάμι 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τους φυσιολογικά αγόρια (0,5%) συγκριτικά με τα φυσιολογικούς κοριτσά (1,2%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (55,6%) που δεν καταναλώνουν καθόλου κουλούρι με σουσάμι είναι μικρότερο από αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (66,2%).

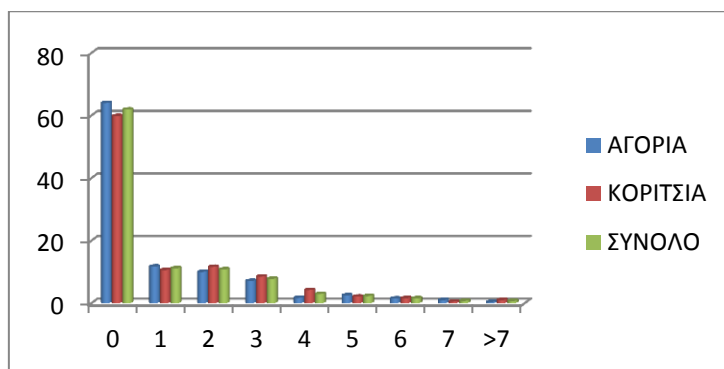
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,902>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,812>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	67,2	50	55,6	60,5	48,6	66,2
1	9,4	26,3	19,8	10,8	10	8,8
2	10,4	5,3	12,4	12,7	10,4	3,1
3	5,2	13,2	4,2	8,3	10,2	5,2
4	2,1	-	-	3,2	5,3	14,7
5	3,1	2,3	-	1,6	5,5	2
6	1,2	3	-	0,9	10	-
7	0,8	-	-	0,6	-	-
>7	0,5	-	-	1,2	-	-

Πίνακας 3-120 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κουλούρι με σουσάμι



Διάγραμμα 3-79 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κουλούρι με σουσάμι

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει 1 κουλούρι με σουσάμι καθημερινά είναι (0,7%) και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου κουλούρι με σουσάμι (61,9%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,289>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση κουλουριού με σουσάμι από τα κορίτσια.



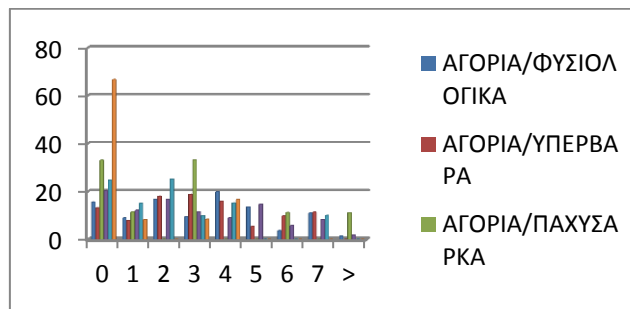
Διάγραμμα 3-80 Συχνότητα κατανάλωσης κουλούρι με σουσάμι

ΝΙΦΑΔΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,486>0,05$ και $p\text{-value}=0,123>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση νιφάδων δημητριακών καθημερινά εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (1,5%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (1,9%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (33,3%) που δεν καταναλώνουν καθόλου νιφάδων δημητριακών είναι μικρότερη από των παχύσαρκων κοριτσιών(66,7%).

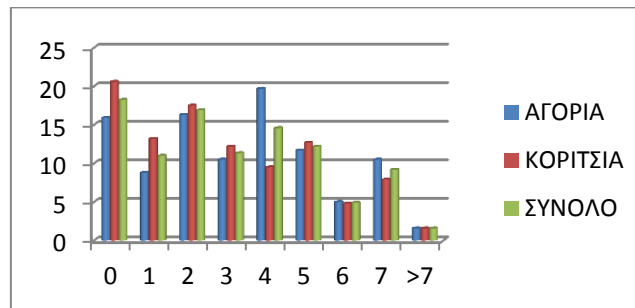
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,486>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,123>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	15.6	13.2	33	20.4	24.8	66.7
1	8.9	7.9	11.4	12.1	15	8.2
2	16.7	18	-	16.6	25.1	-
3	9.4	18.8	33.2	11.5	9.9	8.4
4	19.8	15.8	-	8.9	15.2	16.7
5	13.5	5.3	-	14.6	-	-
6	3.6	9.7	11.2	5.7	-	-
7	10.9	11.3	-	8.3	10	-
>7	1.5	-	11.1	1.9	-	-

Πίνακας 3-126 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση νιφάδων δημητριακών



Διάγραμμα 3-85 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση νιφάδων δημητριακών

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει νιφάδες δημητριακών καθημερινά είναι 1,6% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου νιφάδες δημητριακών (18,25%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,044 < 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Πιο αναλυτικά, τα αγόρια είναι πιο πιθανό από τα κορίτσια στο να καταναλώσουν νιφάδες δημητριακών τέσσερις ή επτά φορές την εβδομάδα.



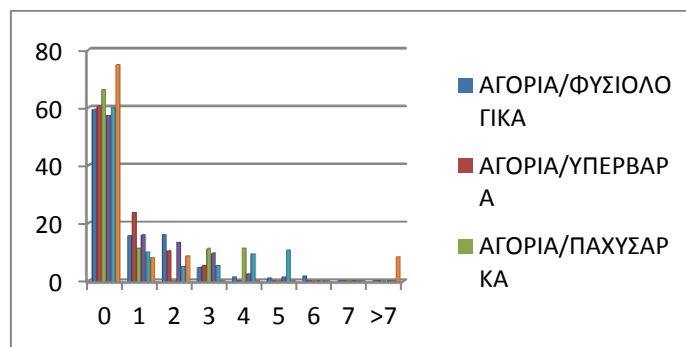
Διάγραμμα 3-86 Συχνότητα κατανάλωσης νιφάδων δημητριακών

ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,161 > 0,05$ και $p\text{-value}=0,803 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση μπάρες δημητριακών 3 φορές την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (4,7%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (9,6%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (59,4%) που δεν καταναλώνουν καθόλου μπάρες δημητριακών είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (74,8%).

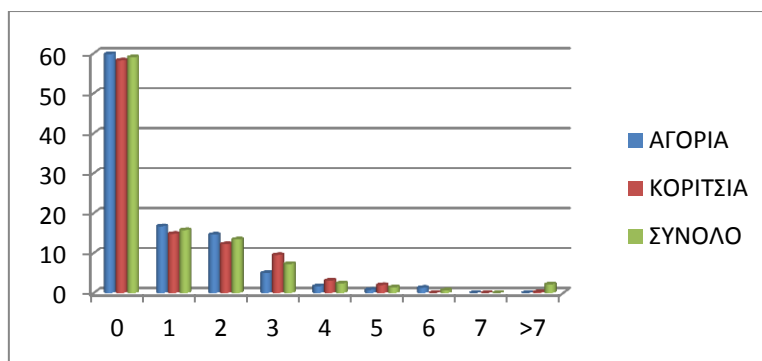
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,161 > 0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,803 > 0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	59,4	60,5	66,2	57,3	60	74,8
1	15,6	23,7	11,3	15,9	10	8,1
2	16,1	10,5	-	13,4	5	8,7
3	4,7	5,3	11,2	9,6	5,4	-
4	1,4	-	11,3	2,5	9,4	-
5	1	-	-	1,3	10,6	-
6	1,8	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-128 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση μπάρων δημητριακών



Διάγραμμα 3-87 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση μπάρων δημητριακών

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει μπάρες δημητριακών καθημερινά είναι 2,15% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου μπάρες δημητριακών (59%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,430>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση μπάρων δημητριακών από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-88 Συχνότητα κατανάλωσης μπάρων δημητριακών

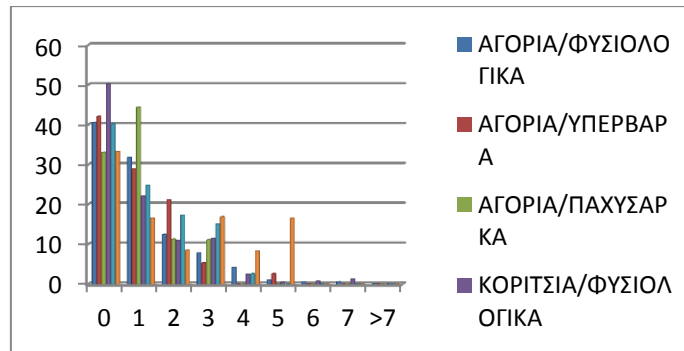
ΚΕΙΚ ΑΠΛΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,917>0,05$ και $p\text{-value}=0,514>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση κέικ απλό 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (31,8%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά (22,1%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (33,1%) που δεν καταναλώνουν καθόλου κέικ απλό είναι στα ίδια σχεδόν επίπεδα με αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών(33,3%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,917>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,514>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ% A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% A%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ% A%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ% A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% A%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ% A%
0	40,6	42,1	33,1	50,3	40,2	33,3

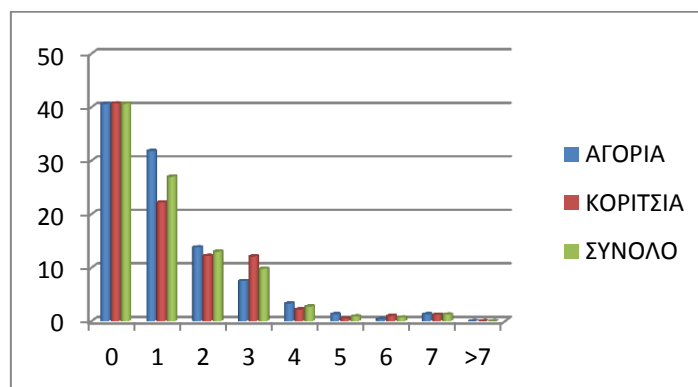
1	31,8	28,9	44,4	22,1	24,8	16,5
2	12,5	21,1	11,3	11	17,3	8,5
3	7,8	5,3	11,1	11,5	15,1	16,9
4	4,2	-	-	2,5	2,6	8,3
5	1	2,6	-	0,5	-	16,5
6	0,5	-	-	0,7	-	-
7	0,6	-	-	1,3	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-136 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κέικ απλού



Διάγραμμα 3-95 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κέικ απλού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει κέικ απλό μία φορά την εβδομάδα είναι 27% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου κέικ απλό (40.65%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,307>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση απλού κέικ από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-96 Συχνότητα κατανάλωσης κέικ απλού

ΚΡΕΑΣ-ΨΑΡΙΑ-ΑΥΓΑ

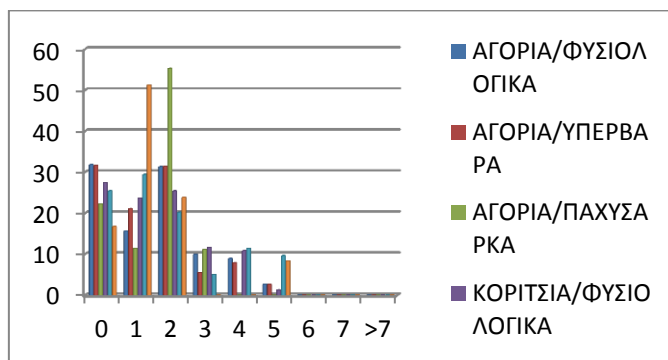
ΚΡΕΑΣ ΨΗΤΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,955>0,05$ και $p\text{-value}=0,684>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση ψητού κρέατος 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (15,6%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (23,6%). Επίσης,

παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (22,2%) που δεν καταναλώνουν καθόλου κρέας ψητό είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (16,7%).

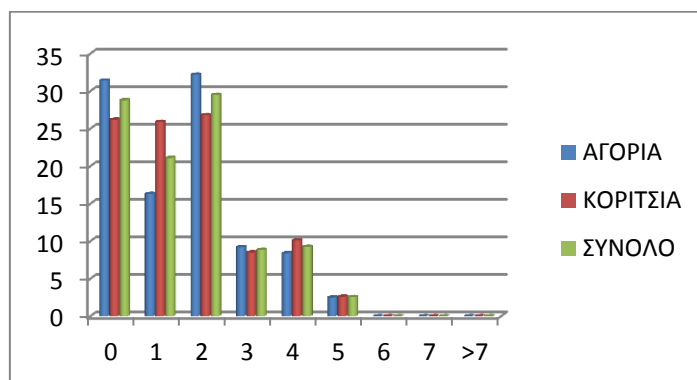
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ p- value=0,955>0 ,05			ΚΟΡΙΤΣΙΑ p- value=0,684>0 ,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	31.8	31.6	22.2	27.4	25.4	16.7
1	15.6	21.1	11.4	23.6	29.4	51.2
2	31.3	31.4	55.3	25.4	20.2	23.8
3	9.9	5.5	11.1	11.6	5	-
4	8.9	7.9	-	10.8	11.4	-
5	2.6	2.6	-	1.3	9.6	8.3
6	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-158 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωσης ψητού κρέατος



Διάγραμμα 3-117 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κρέας ψητού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα, το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει ψητό κρέας δύο φορές την εβδομάδα είναι 29,5% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ψητό κρέας (28,8%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,864>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ψητού κρέατος από τα κορίτσια.



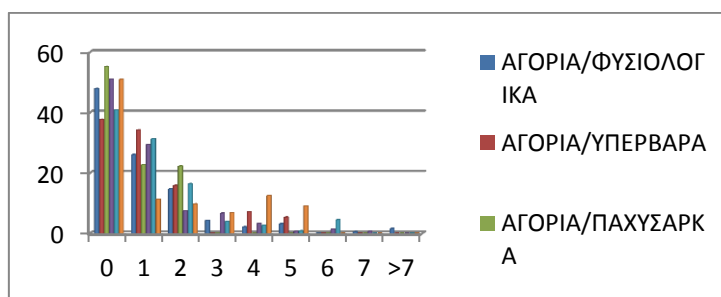
Διάγραμμα 3-118 Συχνότητα κατανάλωσης κρέας ψητού

ΓΥΡΟΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,504>0,05$ και $p\text{-value}=0,818>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση γύρου 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (26%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (29,3%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (55,2%) που δεν καταναλώνουν καθόλου γύρο είναι μεγαλύτερο από των παχύσαρκων κοριτσιών(50,9%).

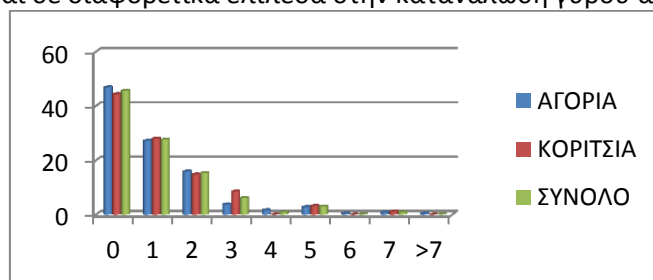
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,504>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,818>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	47.9	37.7	55.2	51	40.8	50.9
1	26	34.2	22.6	29.3	31.2	11.2
2	14.6	15.8	22.2	7.4	16.4	9.7
3	4.2	-	-	6.6	3.8	6.8
4	2.1	7.1	-	3.2	2.6	12.4
5	3.1	5.3	-	0.6	0.8	9
6	-	-	-	1.3	4.4	-
7	0.5	-	-	0.6	-	-
>7	1.5	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-172 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γύρου



Διάγραμμα 3-131 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γύρου

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει γύρο μία φορά την εβδομάδα είναι 27,6% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου γύρο (45,65%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,633>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση γύρου από τα κορίτσια.



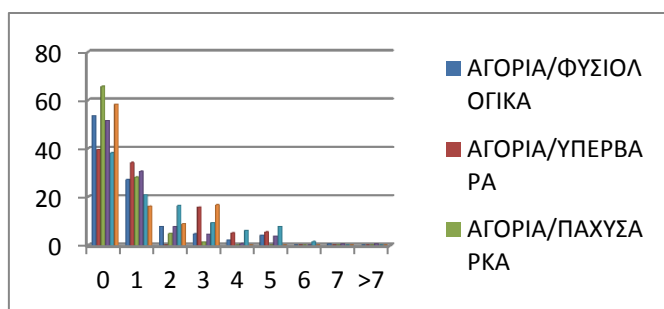
Διάγραμμα 3-132 Συχνότητα κατανάλωσης γύρου

ΓΥΡΟΣ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,849>0,05$ και $p\text{-value}=0,679>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση γύρου σάντουιτς 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (27,1%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (30,6%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (65,7%) που δεν καταναλώνουν καθόλου γύρο σάντουιτς είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (58,3%).

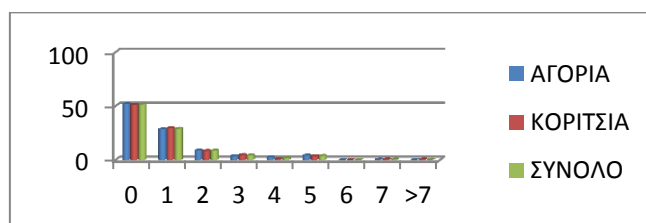
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,849>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,679>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	53.6	39.5	65.7	51.6	38.2	58.3
1	27.1	34.2	28.2	30.6	20.8	16.2
2	7.8	-	4.8	7.6	16.4	8.8
3	4.7	15.8	1.3	4.5	9.3	16.7
4	2.1	5.1	-	0.7	6.1	-
5	4.2	5.5	-	3.8	7.7	-
6	-	-	-	-	1.5	-
7	0.5	-	-	0.5	-	-
>7	-	-	-	0.6	-	-

Πίνακας 3-174 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γύρου σάντουιτς



Διάγραμμα 3-133 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γύρου σάντουιτς

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει γύρος σάντουιτς μία φορά την εβδομάδα είναι 29,05% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου γύρος σάντουιτς (51,6%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,925>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση γύρου σάντουιτς από τα κορίτσια.



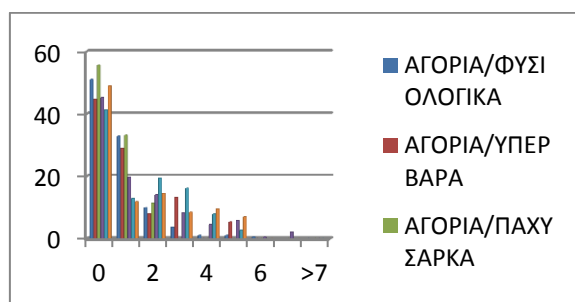
Διάγραμμα 3-134 Συχνότητα κατανάλωσης γύρου σάντουιτς

ΣΟΥΒΛΑΚΙ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,172>0,05$ και $p\text{-value}=0,354>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση σουβλάκι 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (32,8%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (19,7%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (55,6%) που δεν καταναλώνουν καθόλου σουβλάκι είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (48,9%).

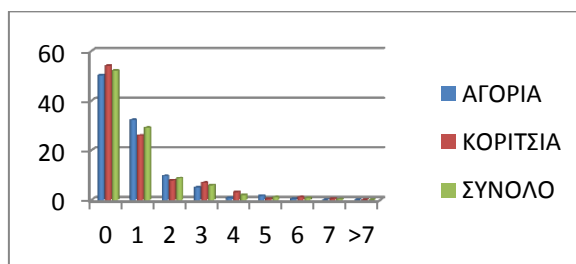
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,172>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,354>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	51	44.7	55.6	45.2	41.3	48.9
1	32.8	28.9	33.1	19.7	12.8	11.8
2	9.9	7.9	11.3	14	19.4	14.5
3	3.6	13.2	-	8.3	16.1	8.4
4	1	-	-	4.5	7.8	9.5
5	1	5.3	-	5.7	2.6	6.9
6	0.5	-	-	0.4	-	-
7	-	-	-	2.1	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-176 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σουβλάκι



Διάγραμμα 3-135 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σουβλάκι

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει σουβλάκι μία φορά την εβδομάδα είναι 29,05% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου σουβλάκι (52,1%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,757>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση σουβλακιού από τα κορίτσια.



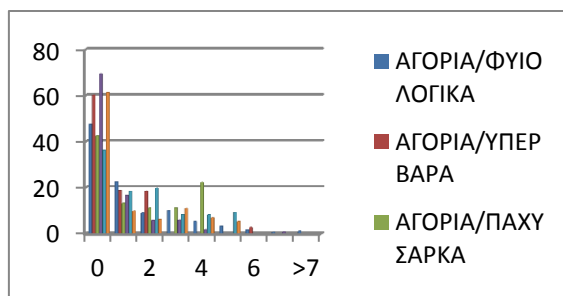
Διάγραμμα 3-136 Συχνότητα κατανάλωσης σουβλάκι

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,264>0,05$ και $p\text{-value}=0,139>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση σουβλάκι σάντουιτς 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγορία (22,4%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (16,6%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών(42,4%) που δεν καταναλώνουν καθόλου σουβλάκι σάντουιτς είναι μικρότερη με αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών(61,2%).

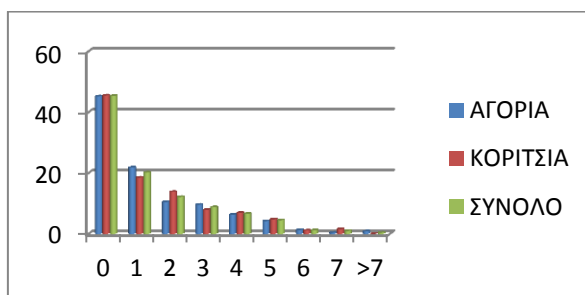
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,264>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,139>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	47.4	60.2	42.4	69.4	36.3	61.2
1	22.4	18.7	13.1	16.6	18.4	9.7
2	8.9	18.4	11	5.7	19.7	6.2
3	9.9	-	11.2	5.9	8.3	10.9
4	5.2	-	22.2	1.7	8.1	6.8
5	3.1	-	-	-	9.2	5.2
6	1.6	2.6	-	-	-	-
7	0.5	-	-	0.6	-	-
>7	1	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-178 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σουβλάκι σάντουιτς



Διάγραμμα 3-137 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σουβλάκι σάντουιτς

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει σουβλάκι σάντουιτς μία φορά την εβδομάδα είναι 20,15% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου σουβλάκι σάντουιτς (45,35%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,899>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων.



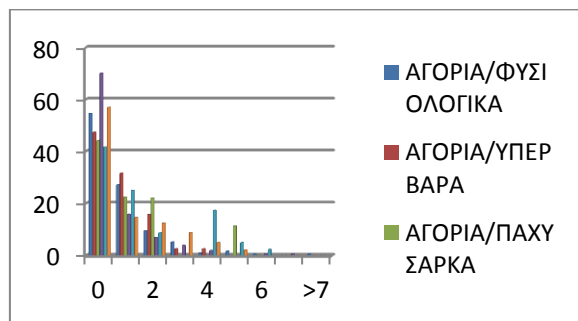
Διάγραμμα 3-138 Συχνότητα κατανάλωσης σουβλάκι σάντουιτς

3.7.50 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,634>0,05$ και $p\text{-value}=0,004<0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα κορίτσια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αγόρια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, μία υπέρβαρη έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει ψητό κοτόπουλο μία, τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα παρά μία έφηβος με φυσιολογικό βάρος και μία παχύσαρκη έφηβος. Επίσης, μία έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι λιγότερο πιθανό να μην καταναλώσει ψητό κοτόπουλο καμία φορά την εβδομάδα από μία υπέρβαρη έφηβη και μία παχύσαρκη έφηβη.

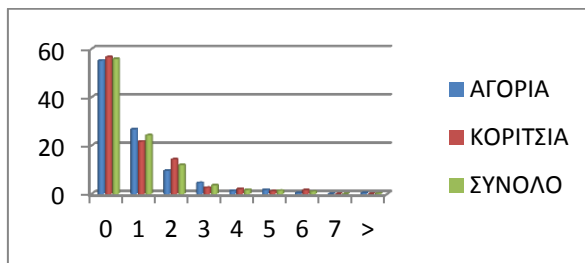
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,634>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,004<0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	54.7	47.4	44.1	70.1	41.8	57
1	27.1	31.6	22.5	15.9	25.1	14.6
2	9.4	15.8	22.1	7	8.6	12.5
3	5.2	2.6	-	3.8	-	8.8
4	1	2.6	-	1.9	17.4	4.9
5	1.6	-	11.3	-	4.9	2.2
6	0.5	-	-	0.6	2.3	-
7	-	-	-	0.6	-	-
>7	0.5	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-184 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κοτόπουλου ψητού



Διάγραμμα 3-143 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κοτόπουλου ψητού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει κοτόπουλο ψητό μία φορά την εβδομάδα είναι 24,25% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου κοτόπουλο ψητό (55,9%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,976>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ψητού κοτόπουλου από τα κορίτσια.



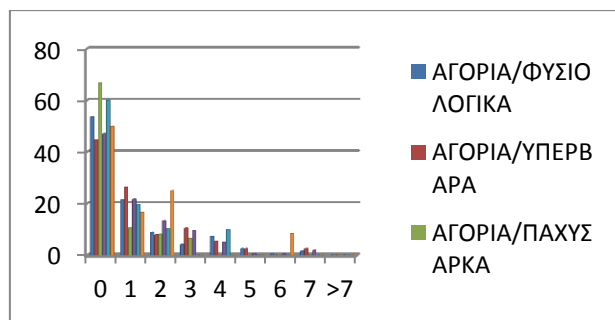
Διάγραμμα 3-144 Συχνότητα κατανάλωσης κοτόπουλου ψητού

3.7.58 ΣΑΛΑΜΙ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,044 < 0,05$ και $p\text{-value}=0,162 > 0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας υπέρβαρος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει σαλάμι μία ή τρεις φορές την εβδομάδα παρά ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας παχύσαρκος έφηβος. Επίσης, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι περισσότερο πιθανό να μην καταναλώσει σαλάμι καμία φορά την εβδομάδα από έναν έφηβο με φυσιολογικό βάρος και έναν υπέρβαρο έφηβο.

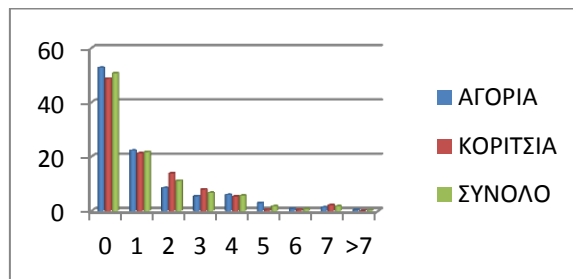
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,044 < 0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,162 > 0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	53.6	44.7	66.7	47.1	60.1	50
1	21.4	26.3	10.6	21.7	19.7	16.7
2	8.9	7.9	8.2	13.4	10.2	25
3	4.2	10.5	6.6	9.6	-	-
4	7.3	5.3	-	5.1	10	-
5	2.6	2.6	-	0.7	-	-
6	0.5	-	-	0.5	-	8.5
7	1.6	2.6	-	1.9	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-198 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σαλάμι



Διάγραμμα 3-157 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σαλάμι

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει σαλάμι μία φορά την εβδομάδα είναι 21,7% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου σαλάμι (50,7%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,408>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση σαλαμιού από τα κορίτσια.



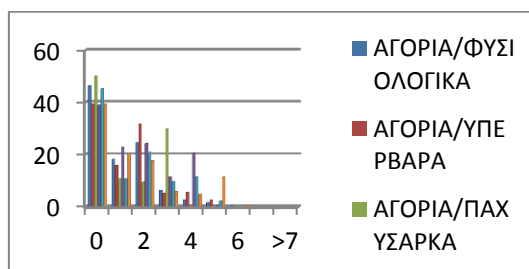
Διάγραμμα 3-158 Συχνότητα κατανάλωσης σαλάμι

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,565>0,05$ και $p\text{-value}=0,958>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση ψάρι ψητό 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (18,2%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (22,9%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (50,1%) που δεν καταναλώνουν καθόλου ψάρι ψητό είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (39,4%).

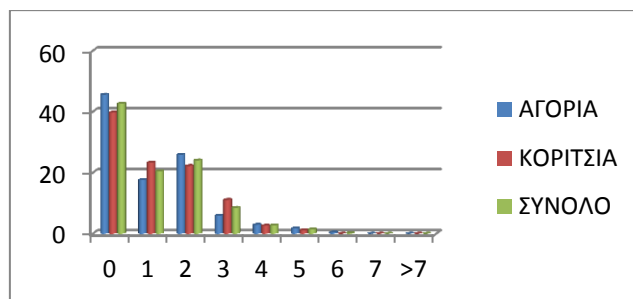
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,565>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,958>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% A%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ A%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ A%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% A%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ A%
0	46.4	39.5	50.1	38.9	45.2	39.4
1	18.2	15.8	10.8	22.9	10.8	20.4
2	24.5	31.6	9.4	24.2	20.8	17.6
3	6.3	5.1	29.7	11.5	9.7	5.9
4	2.6	5.5	-	20.5	11.4	4.7
5	1.6	2.6	-	0.5	2.1	11.4
6	0.5	-	-	-	-	0.6
7	-	-	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-200 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψάρι ψητό



Διάγραμμα 3-159 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψάρι ψητό

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει ψάρι ψητό μία φορά την εβδομάδα είναι 26,8% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ψάρι ψητό (36,2%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,405>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ψητού ψαριού από τα κορίτσια.



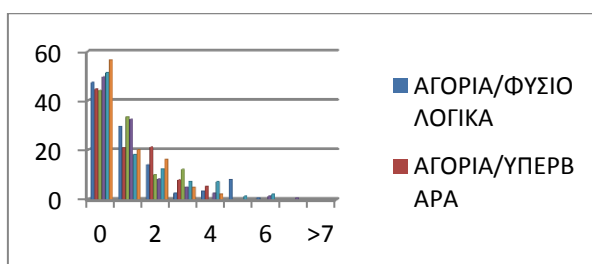
Διάγραμμα 3-160 Συχνότητα κατανάλωσης ψάρι ψητό

ΨΑΡΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,003<0,05$ και $p\text{-value}=0,779>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας υπέρβαρος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει τηγανιτά ψάρια δύο φορές την εβδομάδα παρά ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας παχύσαρκος έφηβος.

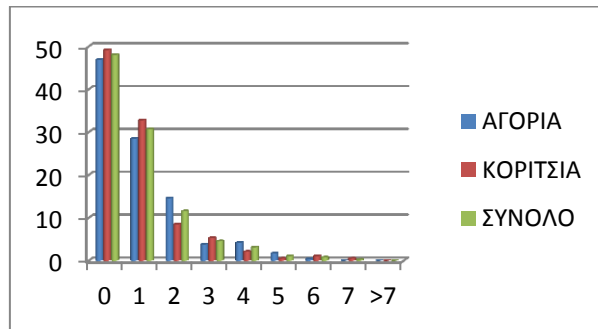
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,003<0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,779>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	47.4	44.7	44.2	49.7	51.4	56.6
1	29.7	21	33.5	32.5	18.2	20.1
2	14.1	21.2	10	8.3	12.4	16.2
3	2.6	7.9	12.2	5.1	7.4	4.9
4	3.4	5.3	-	2.5	7.2	2.2
5	8.1	-	-	-	1.3	-
6	0.7	-	-	1.3	2.1	-
7	-	-	-	0.6	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-202 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψάρια τηγανητά



Διάγραμμα 3-161 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ψάρια τηγανητά

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει ψάρια τηγανητά μία φορά την εβδομάδα είναι 30,65% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ψάρια τηγανητά (48,05%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,317>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση τηγανιτών ψαριών από τα κορίτσια.



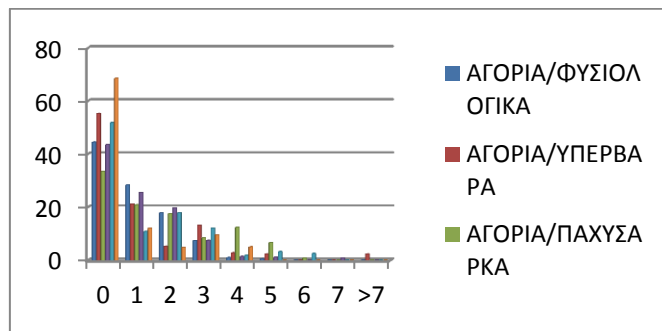
Διάγραμμα 3-162 Συχνότητα κατανάλωσης ψάρια τηγανητά

ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,549>0,05$ και $p\text{-value}=0,883>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση αυγού βραστό 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (28,3%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (25,5%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών(33,4%) που δεν καταναλώνουν καθόλου αυγό βραστό είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών(68,5%).

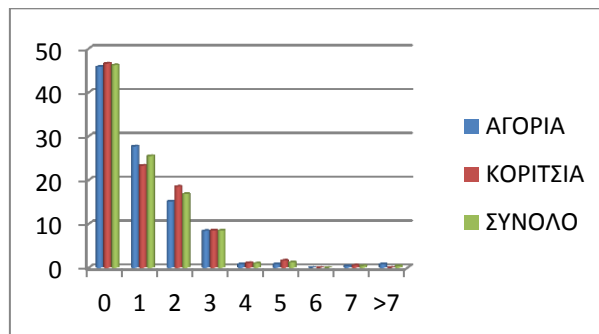
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,549>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,883>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	44.5	55.3	33.4	43.5	51.8	68.5
1	28.3	21.1	20.9	25.5	10.8	12.1
2	17.8	5.3	17.5	19.7	17.8	4.8
3	7.3	13.2	8.4	7.5	12.1	9.6
4	1	2.8	12.4	1.4	1.8	5
5	0.6	2.4	6.6	1.1	3.2	-
6	-	-	0.8	-	2.5	-
7	-	-	-	0.8	-	-
>7	-	2.4	-	-	-	-

Πίνακας 3-210 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αυγού βραστό



Διάγραμμα 3-169 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αυγού βραστόύ

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει αυγό βραστό μία φορά την εβδομάδα είναι 25,5% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου αυγό βραστό(46,2%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,837>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση βραστό αυγού από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-170 Συχνότητα κατανάλωσης αυγού βραστόύ

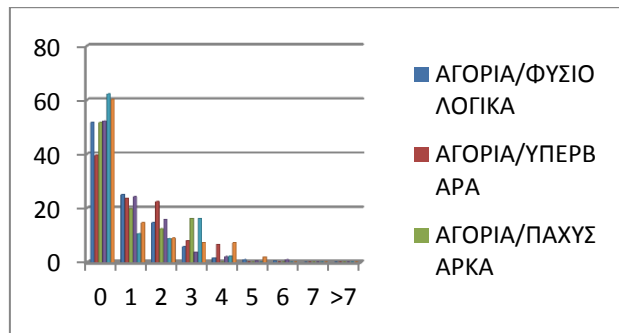
ΑΥΓΟ ΤΗΓΑΝΙΤΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,017<0,05$ και $p\text{-value}=0,612>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει αυγό τηγανιτό τρεις φορές την εβδομάδα παρά ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας υπέρβαρος έφηβος. Επίσης, ένας υπέρβαρος έφηβος είναι λιγότερο πιθανό να μην καταναλώσει αυγό τηγανιτό καμία φορά την εβδομάδα και περισσότερο πιθανό να καταναλώσει τηγανιτό αυγό δύο φορές την εβδομάδα.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,017<0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,612>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	51.6	39.5	51.6	52.2	62.2	60.1
1	25	23.7	19.8	24.2	10.6	14.6
2	14.6	22.4	12.4	15.9	8.8	8.9
3	5.7	7.9	16.2	3.8	16.2	7.3
4	1.6	6.6	-	2.1	2.2	7.2
5	1	-	-	0.6	-	1.9

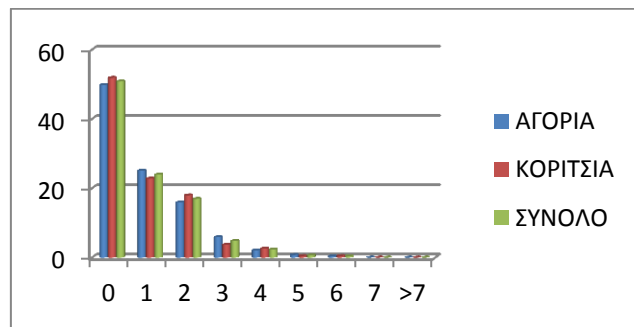
6	0.5	-	-	1	-	-
7	-	-	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-212 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αυγού τηγανητού



Διάγραμμα 3-171 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αυγού τηγανητού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει αυγό τηγανητό μία φορά την εβδομάδα είναι 23,95% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου αυγό τηγανητό(50,85%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,755>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση τηγανιτού αυγού από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-172 Συχνότητα κατανάλωσης αυγού τηγανητού

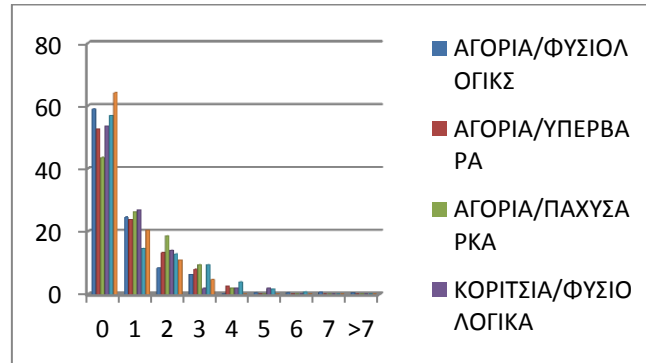
ΑΥΓΟ ΟΜΕΛΕΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,039<0,05$ και $p\text{-value}=0,169>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει αυγό ομελέτα μία ή δύο φορές την εβδομάδα παρά ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας παχύσαρκος έφηβος. Επίσης, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι λιγότερο πιθανό να μην καταναλώσει αυγό ομελέτα καμία φορά την εβδομάδα.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,039<0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,169>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	58.9	52.6	43.5	53.5	56.8	64.1
1	24.5	23.7	26.2	26.8	14.6	20.4
2	8.3	13.2	18.6	14	12.8	10.9

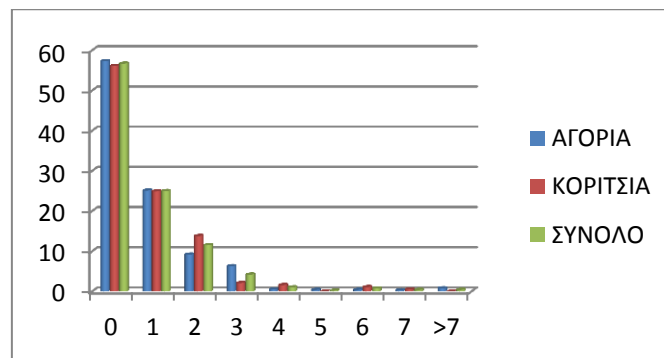
3	6.3	7.9	9.4	1.8	9.4	4.6
4	-	2.6	2	2	3.9	-
5	0.5	-	-	1.9	1.7	-
6	0.5	-	-	-	0.8	-
7	0.6	-	-	-	-	-
>7	0.4	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-214 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αυγού ομελέτα



Διάγραμμα 3-173 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αυγού ομελέτα

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει αυγό ομελέτα μία φορά την εβδομάδα είναι 25% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου αυγό ομελέτα (56,7%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,930>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση αυγού ομελέτας από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-174 Συχνότητα κατανάλωσης αυγού ομελέτα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

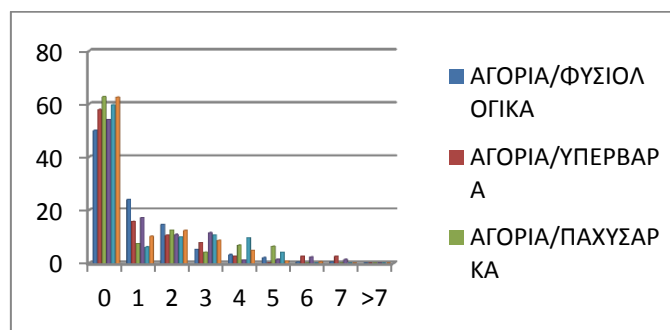
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,643>0,05$ και $p\text{-value}=0,812>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση λαχανικά φούρνου 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (24%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (17,2%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (62,7%) που δεν καταναλώνουν καθόλου λαχανικά φούρνου είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (62,6%).

ΦΟΡΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
-------	--------	----------

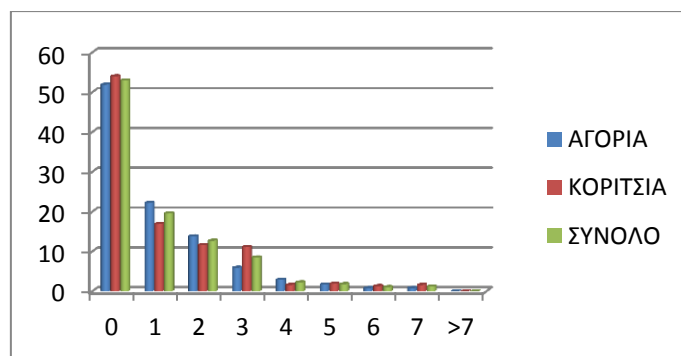
ΒΔΟΜΑ ΔΑ	p- value=0,643>0 ,05			p- value=0,812>0 ,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	50	57.9	62.7	54.1	59.7	62.6
1	24	15.8	7.4	17.2	6.1	10.1
2	14.6	10.5	12.5	10.8	9.8	12.3
3	5.2	7.8	4.2	11.5	10.7	8.6
4	3.2	2.7	6.8	1.2	9.6	4.9
5	2.1	-	6.4	1.4	4.1	0.9
6	0.4	2.6	-	2.4	-	0.6
7	0.5	2.6	-	1.4	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-222 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση λαχανικών φούρνου



Διάγραμμα 3-181 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση λαχανικών φούρνου

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει λαχανικά φούρνου μία φορά την εβδομάδα είναι 19,55% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου λαχανικά φούρνου (52,95%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,842>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση λαχανικών φούρνου από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-182 Συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών φούρνου

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

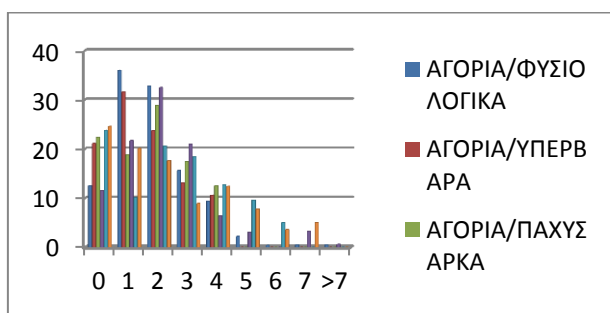
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,755>0,05$ και $p\text{-value}=0,983>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές

κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση μακαρόνια 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (36%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (21,7%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (22,4%) που δεν καταναλώνουν καθόλου μακαρόνια είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (24,6%).

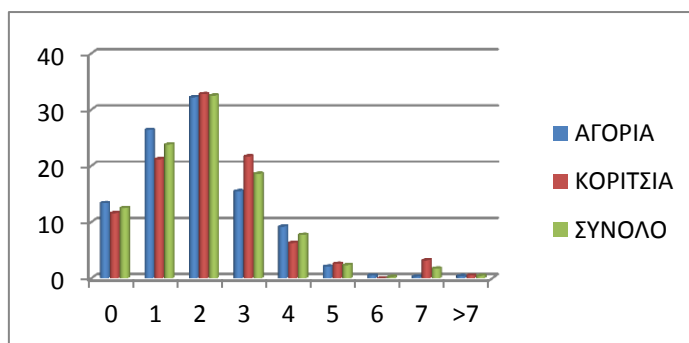
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ p- value=0,755>0 ,05			ΚΟΡΙΤΣΙΑ p- value=0,983>0 ,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	12.5	21.1	22.4	11.5	23.8	24.6
1	36	31.6	18.8	21.7	10.1	20.1
2	32.8	23.7	28.9	32.5	20.6	17.6
3	15.6	13.1	17.4	21	18.4	8.9
4	9.4	10.6	12.5	6.4	12.7	12.4
5	2.2	-	-	3.1	9.6	7.8
6	0.4	-	-	-	5	3.6
7	0.5	-	-	3.3	-	5
>7	0.5	-	-	0.6	-	-

Πίνακας 3-224 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση μακαρόνια



Διάγραμμα 3-183 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση μακαρόνια

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει μακαρόνια μία φορά την εβδομάδα είναι 23,8% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου μακαρόνια (12,5%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,097>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση μακαρονιών από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-184 Συχνότητα κατανάλωσης μακαρόνια

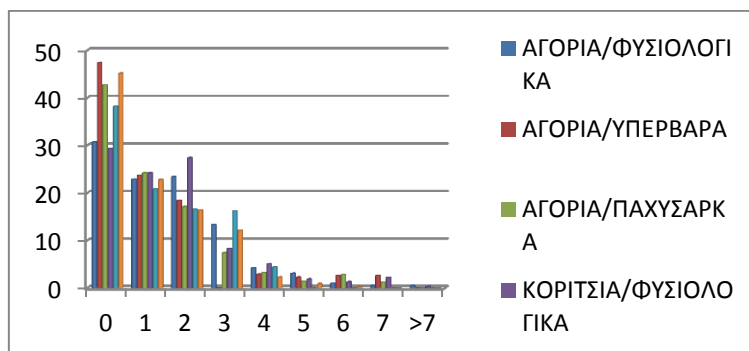
ΟΣΠΡΙΑ

ΟΣΠΡΙΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,602>0,05$ και $p\text{-value}=0,715>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση όσπρια 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερο για τα φυσιολογικά αγόρια (22,9%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (24,2%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών(42,7%) που δεν καταναλώνουν καθόλου όσπρια είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (45,2%).

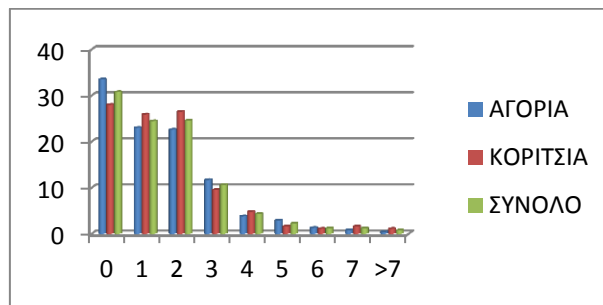
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,602>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,715>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	30.7	47.4	42.7	29.3	38.2	45.2
1	22.9	23.7	24.2	24.2	20.8	22.8
2	23.4	18.4	17.1	27.4	16.6	16.4
3	13.3	-	7.4	8.3	16.2	12.1
4	4.2	2.9	3.2	5.1	4.4	2.3
5	3.1	2.3	1.4	1.9	3.8	0.9
6	1	2.6	2.8	1.3	-	0.3
7	0.5	2.6	1.2	2.2	-	-
>7	0.5	-	-	0.3	-	-

Πίνακας 3-230 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση όσπρια



Διάγραμμα 3-189 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση όσπρια

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει όσπρια δύο φορές την εβδομάδα είναι 24,45% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν όσπρια (3,75%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,427>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση οσπρίων από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-190 Συχνότητα κατανάλωσης όσπρια

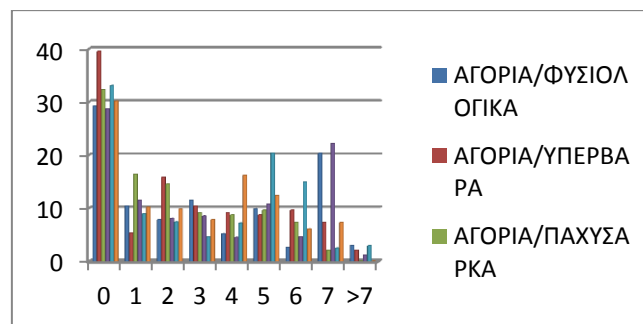
ΣΑΛΑΤΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΩΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,729>0,05$ και $p\text{-value}=0,480>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση σαλάτα με ωμά λαχανικά 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (10,4%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (11,5%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (32,3%) που δεν καταναλώνουν καθόλου σαλάτα με ωμά λαχανικά είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (30,2%).

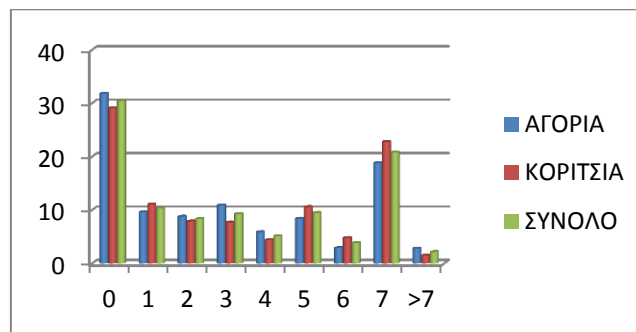
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,729>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,480>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	29.2	39.5	32.3	28.7	31.1	30.2
1	10.4	5.3	16.4	11.5	8.9	10.2
2	7.8	15.8	14.5	8.1	7.4	9.8
3	11.5	10,4	9.1	8.5	4.6	7.8
4	5.2	9.1	8.7	4.5	7.2	16.2
5	9.9	8.7	9.6	10.8	20.4	12.4
6	2.6	9.6	7.3	4.6	14.9	6.1
7	20.3	7.3	2.1	22.2	2.5	7.3
>7	3	2.1	-	1.2	2.9	-

Πίνακας 3-232 Συσχέτιση κατηγοριών BMI αι κατανάλωση σαλάτας με ωμά λαχανικά



Διάγραμμα 3-191 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σαλάτας με ωμά λαχανικά

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει σαλάτα με ωμά λαχανικά καθημερινά είναι 10,35% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου σαλάτα με ωμά λαχανικά (30,45%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,373>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ωμών λαχανικών από τα κορίτσια.



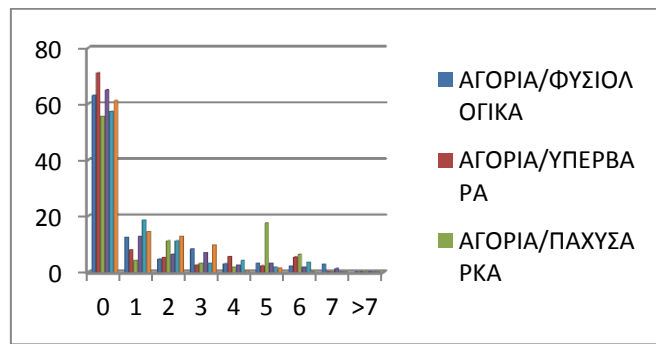
Διάγραμμα 3-192 Συχνότητα κατανάλωσης σαλάτας με ωμά λαχανικά

ΣΑΛΑΤΑ Ε ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΑΝΙΚΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,572>0,05$ και $p\text{-value}=0,270>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση σαλάτας με βραστά λαχανικά 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (12,5%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (12,7%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (55,6%) που δεν καταναλώνουν καθόλου σαλάτα με βραστά λαχανικά είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών(61,2%).

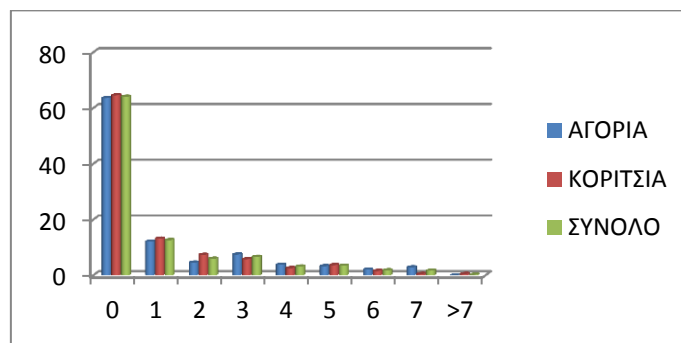
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,572>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,270>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	63	71.1	55.6	65	57.4	61.2
1	12.5	7.9	4.2	12.7	18.6	14.4
2	4.7	5.3	11.2	6.4	11.2	12.8
3	8.3	2.6	3.2	7	3.2	9.7
4	3	5.5	1.9	2.5	4.1	0.4
5	3.2	2.3	17.5	3.2	1.9	1.5
6	2.2	5.4	6.4	1.8	3.6	-
7	2.8	-	-	1.3	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-234 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σαλάτας με βραστά λαχανικά



Διάγραμμα 3-193 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σαλάτας με βραστά λαχανικά

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει σαλάτα με βραστά λαχανικά μία φορά την εβδομάδα είναι 12,65% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου σαλάτα με βραστά λαχανικά (64,1%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,574>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση βραστών λαχανικών από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-194 Συχνότητα κατανάλωσης σαλάτας με βραστά λαχανικά

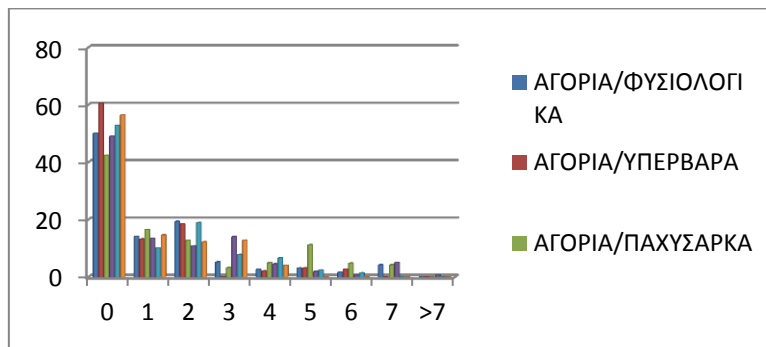
ΕΛΙΕΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,409>0,05$ και $p\text{-value}=0,095>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση ελιές 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (14,1%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (13,4%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (42,4%) που δεν καταναλώνουν καθόλου ελιές είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (56,4%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,409>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,095>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ %	ΥΠΕΡΒΑΡΑ %	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ %	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ %	ΥΠΕΡΒΑΡΑ %	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ %
0	50	60.5	42.4	49	52.8	56.4
1	14.1	13.2	16.5	13.4	10.1	14.6
2	19.3	18.4	12.8	10.8	18.9	12.2
3	5.2	-	3.2	14	7.8	12.8
4	2.6	2.1	4.9	4.5	6.6	4
5	3.1	3.1	11.2	1.9	2.4	-

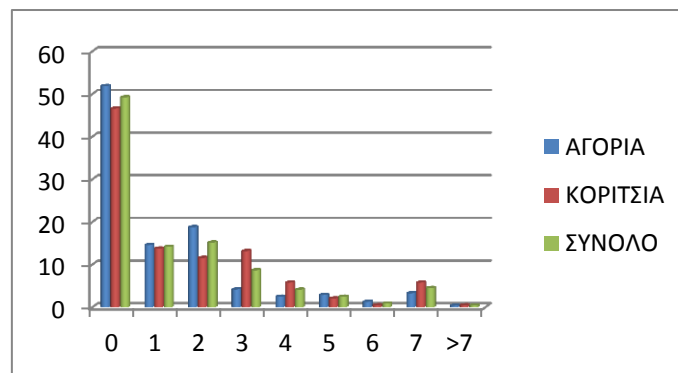
6	1.6	2.6	4.8	0.6	1.4	-
7	4.2	-	4.2	5	-	-
>7	-	-	-	0.7	-	-

Πίνακας 3-236 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ελιών



Διάγραμμα 3-195 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ελιών

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει ελιές μία φορά την εβδομάδα είναι 14,2% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ελιές (49,25%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,091>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ελιών από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-196 Συχνότητα κατανάλωσης ελιών

ΦΡΟΥΤΑ

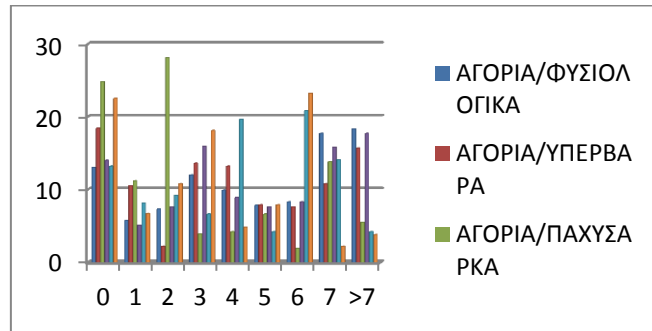
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,103>0,05$ και $p\text{-value}=0,890>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση φρούτο εποχής 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (5,7%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (5,1%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (24,8%) που δεν καταναλώνουν καθόλου φρούτο εποχής είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (22,5%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,103>0$	ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,890>0$
-----------------------	---	---

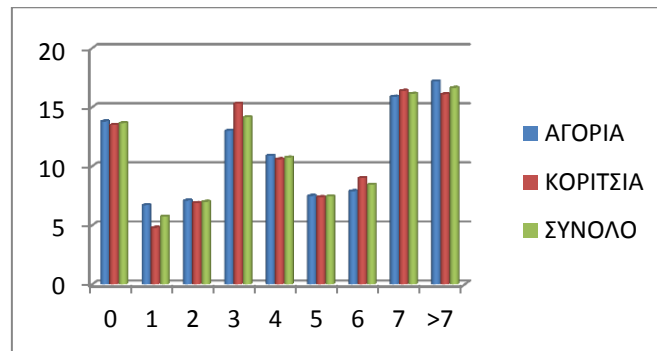
	,05			,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	13	18.4	24.8	14	13.2	22.5
1	5.7	10.5	11.2	5.1	8.1	6.7
2	7.3	2.2	28.1	7.6	9.2	10.8
3	12	13.6	3.9	15.9	6.6	18.1
4	9.9	13.2	4.2	8.9	19.6	4.8
5	7.8	7.9	6.6	7.6	4.2	7.9
6	8.3	7.6	1.9	8.3	20.8	23.2
7	17.7	10.8	13.8	15.8	14.1	2.2
>7	18.3	15.7	5.5	17.7	4.2	3.8

Πίνακας 3-238 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση φρούτου εποχής



Διάγραμμα 3-197 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση φρούτου εποχής

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει φρούτο εποχής καθημερινά είναι 16,15% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου φρούτο εποχής (13,65%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,851>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση φρούτων εποχής από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-198 Συχνότητα κατανάλωσης φρούτου εποχής

ΧΥΜΟΙ-ΣΝΑΚΣ

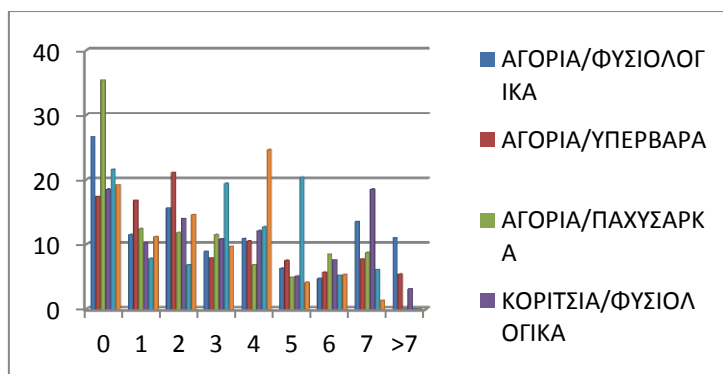
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,028<0,05$ και $p\text{-value}=0,595>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει φυσικό χυμό επτά ή πάνω από επτά φορές την εβδομάδα παρά ένας υπέρβαρος και ένας παχύσαρκος έφηβος. Επίσης, ένας υπέρβαρος έφηβος είναι περισσότερο πιθανό να

καταναλώσει φυσικό χυμό μία ή δύο φορές την εβδομάδα, παρά ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας παχύσαρκος έφηβος. Ακόμα, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει φυσικό χυμό τρεις ή έξι φορές την εβδομάδα, παρά ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας υπέρβαρος έφηβος.

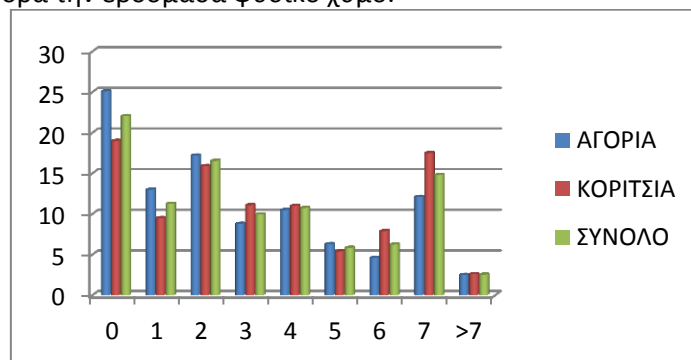
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ p- value=0,028>0 ,05			ΚΟΡΙΤΣΙΑ p- value=0,595>0 ,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	26.6	17.4	35.4	18.5	21.6	19.2
1	11.5	16.8	12.4	10.2	7.8	11.2
2	15.6	21.1	11.8	14	6.8	14.6
3	8.9	7.9	11.5	10.8	19.4	9.7
4	10.9	10.5	6.8	12.1	12.7	24.6
5	6.3	7.5	4.9	5.1	20.4	4.1
6	4.7	5.7	8.5	7.6	5.2	5.3
7	13.5	7.7	8.7	18.5	6.1	1.3
>7	11	5.4	-	3.1	-	-

Πίνακας 3-246 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση φυσικού χυμού



Διάγραμμα 3-205 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση φυσικού χυμού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει φυσικό χυμό καθημερινά είναι 2,55% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου φυσικό χυμό (22,05%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,021<0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Συγκεκριμένα, τα κορίτσια φαίνεται να είναι πιο πιθανό από τα αγόρια να καταναλώσουν φυσικό χυμό έξι ή επτά φορές την εβδομάδα. Επίσης, τα κορίτσια να είναι λιγότερο πιθανό από τα αγόρια να μην καταναλώσουν καμία φορά την εβδομάδα φυσικό χυμό.



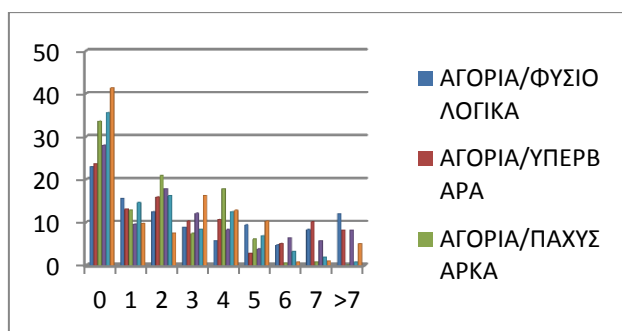
Διάγραμμα 3-206 Συχνότητα κατανάλωσης φυσικού χυμού

ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΧΥΜΟΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,870>0,05$ και $p\text{-value}=0,662>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση τυποποιημένο χυμό 1 φορά την εβδομάδα είναι μεγαλύτερη για τα φυσιολογικά αγόρια (15,6%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (9,6%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (33,6%) που δεν καταναλώνουν καθόλου τυποποιημένο χυμό είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (41,3%).

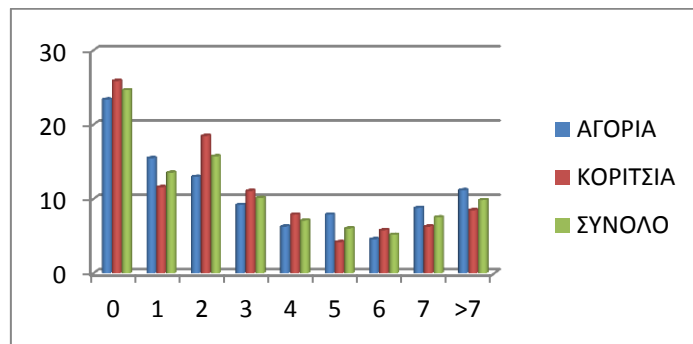
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,870>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,662>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	22.9	23.7	33.6	28	35.6	41.3
1	15.6	13.1	12.8	9.6	14.6	9.8
2	12.5	15.9	20.9	17.8	16.2	7.5
3	8.9	10.3	7.4	12.1	8.4	16.3
4	5.7	10.7	17.8	8.3	12.5	12.8
5	9.4	2.8	6.1	3.8	6.9	10.3
6	4.7	5.1	0.6	6.4	3.2	0.7
7	8.3	10.1	0.8	5.7	1.9	1
>7	12	8.2	-	8.2	0.7	5

Πίνακας 3-248 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση τυποποιημένου χυμού



Διάγραμμα 3-207 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση τυποποιημένου χυμού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει τυποποιημένο χυμό καθημερινά είναι 9,85% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου τυποποιημένο χυμό (24,65%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,295>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση τυποποιημένου χυμού από τα κορίτσια.



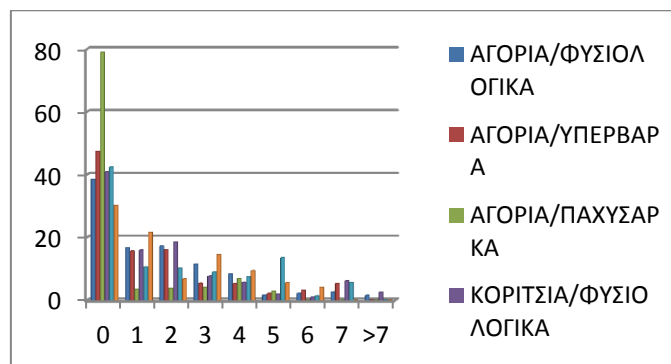
Διάγραμμα 3-208 Συχνότητα κατανάλωσης τυποποιημένου χυμού

ΜΕΛΙ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,832>0,05$ και $p\text{-value}=0,008<0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα κορίτσια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αγόρια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει μέλι μία, τρεις ή έξι φορές την εβδομάδα παρά ένας υπέρβαρος και ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος. Επίσης, ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι περισσότερο πιθανό να καταναλώσει μέλι δύο ή επτά φορές την εβδομάδα, παρά ένας υπέρβαρος έφηβος και ένας παχύσαρκος έφηβος.

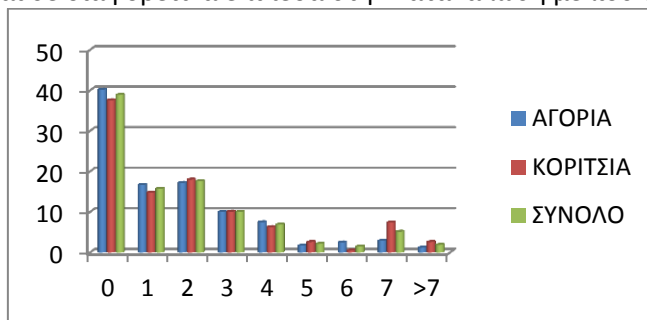
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,832>0,005$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,008<0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	38.5	47.4	78.9	40.8	42.4	30.2
1	16.7	15.6	3.4	15.9	10.6	21.6
2	17.2	16	3.8	18.5	10.2	6.7
3	11.5	5.4	4.1	7.6	8.9	14.5
4	8.3	5.2	6.9	5.7	7.4	9.4
5	1.6	2.1	2.9	1.9	13.5	5.5
6	2.1	3.1	-	0.9	1.4	4.1
7	2.6	5.3	-	6.1	5.6	-
>7	1.5	-	-	2.5	-	-

Πίνακας 3-258 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση μελιού



Διάγραμμα 3-217 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση μελιού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει μέλι μία φορά την εβδομάδα είναι 15,75% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου μέλι (38,9%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,276>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση μελιού από τα κορίτσια.



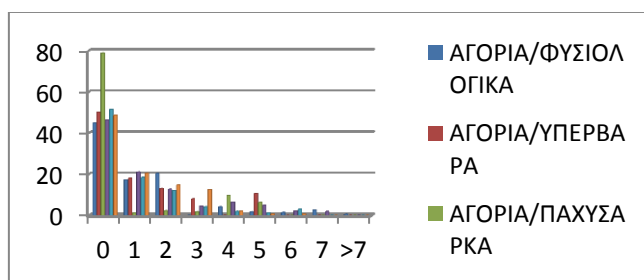
Διάγραμμα 3-218 Συχνότητα κατανάλωσης μελιού

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,256>0,05$ και $p\text{-value}=0,075>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση ξηρών καρπών 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (17,2%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (21,1%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (78,9%) που δεν καταναλώνουν καθόλου ξηρούς καρπούς είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών(48,6%).

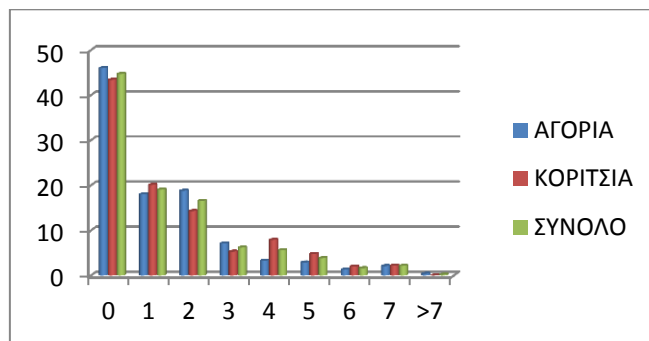
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,256>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,075>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% ΥΠΕΡΒΑΡΑ	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ% ΥΠΕΡΒΑΡΑ	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	44.8	50.1	78.9	46.4	51.4	48.6
1	17.2	18	1.1	21.1	18.4	20.6
2	20.3	13.1	2.3	12.7	12.1	14.7
3	7.3	8	1.8	4.5	4.2	12.5
4	4.2	-	9.7	6.4	4.9	2.2
5	1.8	10.5	6.2	4.8	1.1	0.7
6	1.4	-	-	2.2	2.9	0.7
7	2.6	-	-	1.9	-	-
>7	0.5	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-268 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ξηρών καρπών



Διάγραμμα 3-227 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ξηρών καρπών

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει ξηρούς καρπούς μία φορά την εβδομάδα είναι 19,05% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ξηρούς καρπούς (44,7%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,402>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ξηρών καρπών από τα κορίτσια.



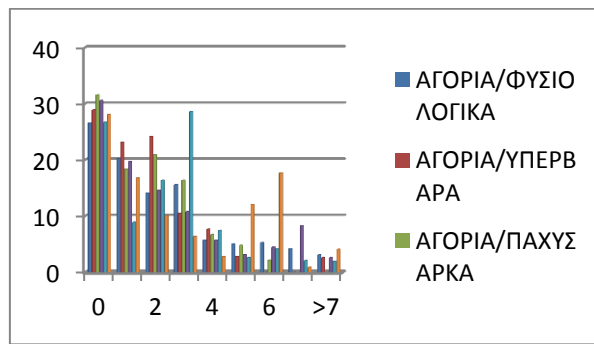
Διάγραμμα 3-228 Συχνότητα κατανάλωσης ξηρών καρπών

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,043<0,05$ και $p\text{-value}=0,856>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας υπέρβαρος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει σοκολάτα γάλακτος δύο φορές την εβδομάδα παρά ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος και ένας παχύσαρκος έφηβος. Επίσης, ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι περισσότερο πιθανό να καταναλώσει σοκολάτα γάλακτος έξι ή επτά φορές την εβδομάδα, παρά ένας υπέρβαρος και ένας παχύσαρκος έφηβος.

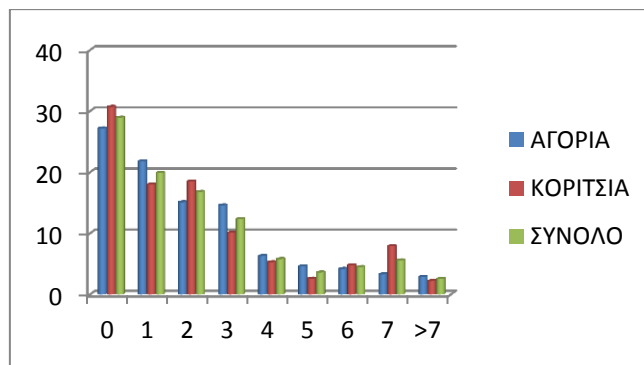
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,043<0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,856>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	26.6	28.9	31.6	30.6	26.7	28.1
1	20.3	23.2	18.4	19.7	8.9	16.8
2	14.1	24.2	20.9	14.6	16.4	10.1
3	15.6	10.5	16.4	10.8	28.6	6.4
4	5.7	7.7	6.7	5.7	7.5	2.8
5	5.1	2.8	4.8	3.2	2.6	12.1
6	5.3	-	2.2	4.5	4.2	17.7
7	4.2	-	-	8.3	2.1	0.9
>7	3.1	2.6	-	2.6	2	4.1

Πίνακας 3-270 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σοκολάτας γάλακτος



Διάγραμμα 3-229 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση σοκολάτας γάλακτος

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει σοκολάτα γάλακτος μία φορά την εβδομάδα είναι 19,9% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου σοκολάτα γάλακτος (28,95%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,860>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση σοκολάτας γάλακτος από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-230 Συχνότητα κατανάλωσης σοκολάτας γάλακτος

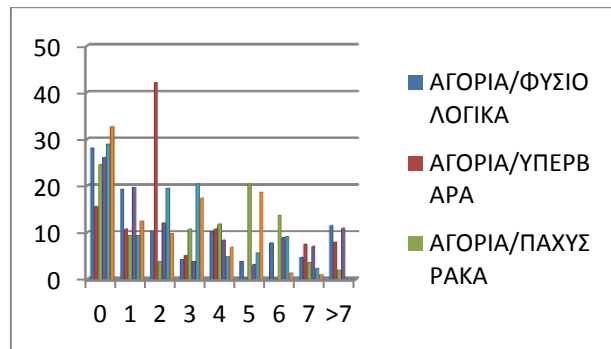
ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,058>0,05$ και $p\text{-value}=0,544>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση πατατάκια 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (19,3%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (19,7%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (24,5%) που δεν καταναλώνουν καθόλου πατατάκια είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (32,7%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,058>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,544>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ %	ΥΠΕΡΒΑΡΑ %	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ %	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ %	ΥΠΕΡΒΑΡΑ %	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ %
0	28.1	15.6	24.5	26.1	28.9	32.7
1	19.3	10.7	9.4	19.7	9.4	12.5
2	10.4	42.1	3.8	12.1	19.5	9.8
3	4.2	5.1	10.7	3.8	20.4	17.3
4	10.2	10.7	11.8	8.4	4.8	6.8
5	3.8	-	20.5	3.1	5.6	18.6

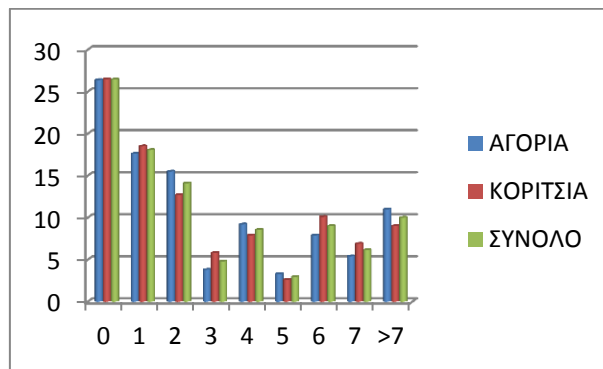
6	7.8	-	13.7	8.9	9.1	1.3
7	4.7	7.5	3.6	7	2.3	1
>7	11.5	7.9	2	10.9	-	-

Πίνακας 3-274 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση πατατάκια



Διάγραμμα 3-233 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση πατατάκια

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει πατατάκια μία φορά την εβδομάδα είναι 18,05% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου πατατάκια (26,45%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,979>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση πατατακιών από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-234 Συχνότητα κατανάλωσης πατατάκια

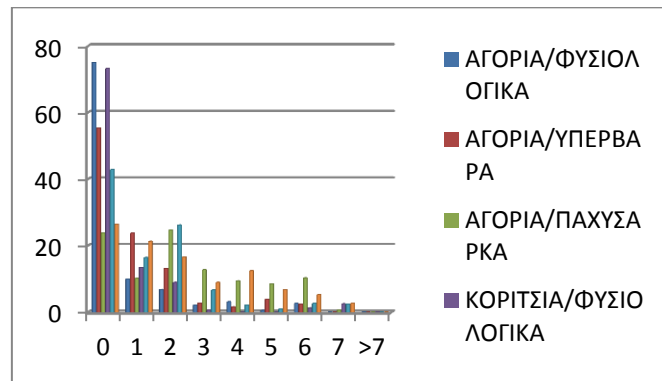
ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,002<0,05$ και $p\text{-value}=0,060>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους στα αγόρια του δείγματος, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα κορίτσια του δείγματος. Πιο αναλυτικά, ένας παχύσαρκος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει γαριδάκια δύο, τρεις, τέσσερις, πέντε ή έξι φορές την εβδομάδα παρά ένας υπέρβαρος και ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος. Επίσης, ένας έφηβος με φυσιολογικό βάρος είναι περισσότερο πιθανό να μην καταναλώσει γαριδάκια καμία φορά την εβδομάδα. Ακόμα, ένας υπέρβαρος έφηβος είναι πιο πιθανό να καταναλώσει γαριδάκια μία φορά την εβδομάδα από έναν έφηβο με φυσιολογικό βάρος και έναν παχύσαρκο έφηβο.

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ			ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ%
		$p\text{-value}=0,002<0,05$			$p\text{-value}=0,060>0,050$	

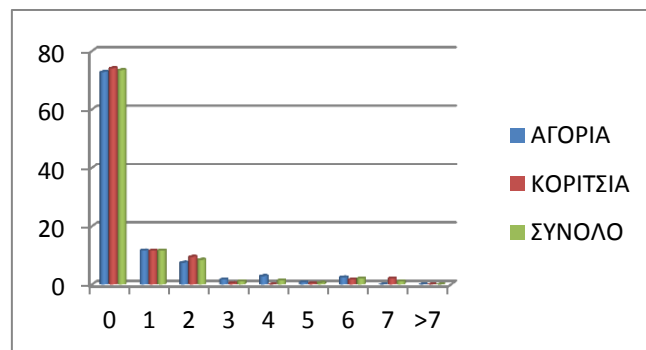
0	75	55.3	23.8	73.2	42.8	26.4
1	9.9	23.7	10.1	13.4	16.4	21.3
2	6.8	13.1	24.6	8.9	26.2	16.5
3	2.1	2.7	12.7	0.6	6.6	8.9
4	3.1	1.6	9.4	-	2.1	12.4
5	0.5	3.8	8.5	-	0.9	6.7
6	2.6	2.4	10.3	1.3	2.6	5.2
7	-	-	0.6	2.5	2.4	2.6
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-276 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γαριδάκια



Διάγραμμα 3-235 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση γαριδάκια

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει γαριδάκια μία φορά την εβδομάδα είναι 11,65 % και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου γαριδάκια (73,45%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,646>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση γαριδακιών από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-236 Συχνότητα κατανάλωσης γαριδάκια

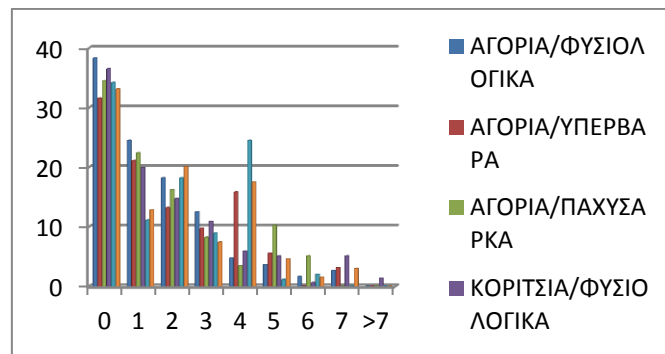
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,093>0,05$ και $p\text{-value}=0,710>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση αναψυκτικά καθημερινά είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (2,6%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (5,1%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (34,5%) που δεν καταναλώνουν καθόλου αναψυκτικά είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών(33,1%).

ΦΟΡΕΣ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
--------------	---------------	-----------------

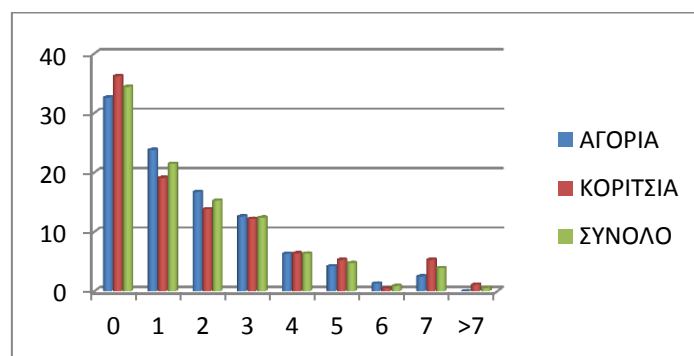
ΒΔΟΜΑ ΔΑ	p-value=0,093>0,05			p-value=0,710>0,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	38.3	31.6	34.5	36.5	34.2	33.1
1	24.5	21.1	22.4	19.9	11.1	12.8
2	18.2	13.2	16.2	14.7	18.2	20.1
3	12.5	9.7	8.2	10.9	8.9	7.4
4	4.7	15.8	3.4	5.9	24.5	17.5
5	3.6	5.5	10.2	5.1	1.1	4.6
6	1.6	-	5.1	0.6	2	1.5
7	2.6	3.1	-	5.1	-	3
>7	-	-	-	1.3	-	-

Πίνακας 3-280 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αναψυκτικών



Διάγραμμα 3-239 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αναψυκτικών

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει αναψυκτικά μία φορά την εβδομάδα είναι 21,45% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου αναψυκτικά (24,4%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,779>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση αναψυκτικών από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-240 Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών

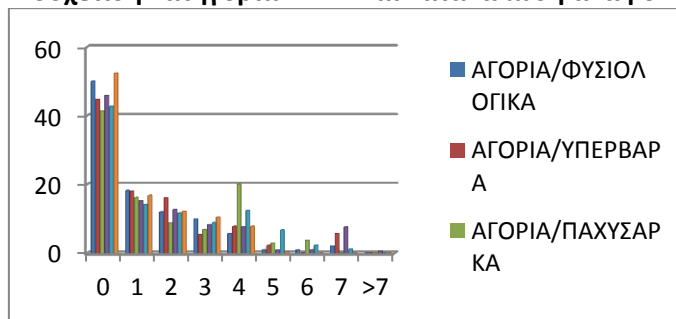
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΤΥΠΟΥ COLA

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,221>0,05$ και $p\text{-value}=0,337>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση αναψυκτικά τύπου cola καθημερινά είναι

μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (2,1%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (7,6%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (41,4%) που δεν καταναλώνουν καθόλου αναψυκτικά τύπου cola είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (52,4%).

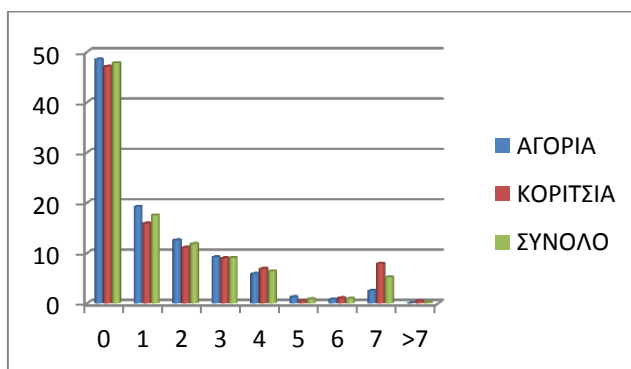
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ p-value=0,221>0,05			ΚΟΡΙΤΣΙΑ p-value=0,337>0,05		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	50	44.7	41.4	45.9	42.7	52.4
1	18.2	18.1	16.2	15.3	14.2	16.8
2	12	16.1	8.8	12.7	11.7	12.1
3	9.9	5.4	6.9	8.3	8.9	10.5
4	5.7	7.8	20.1	7.6	12.4	7.8
5	1	2.2	2.9	0.9	6.7	0.4
6	1	-	3.7	1	2.3	-
7	2.1	5.7	-	7.6	1.1	-
>7	-	-	-	0.6	-	-

Πίνακας 3-282 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αναψυκτικά τύπου cola



Διάγραμμα 3-241 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση αναψυκτικά τύπου cola

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει αναψυκτικά τύπου cola μία φορά την εβδομάδα είναι 17,55% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου αναψυκτικά τύπου cola (47,8%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα p-value=0,315>0,05 του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση αναψυκτικών τύπου cola από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-242 Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικά τύπου cola

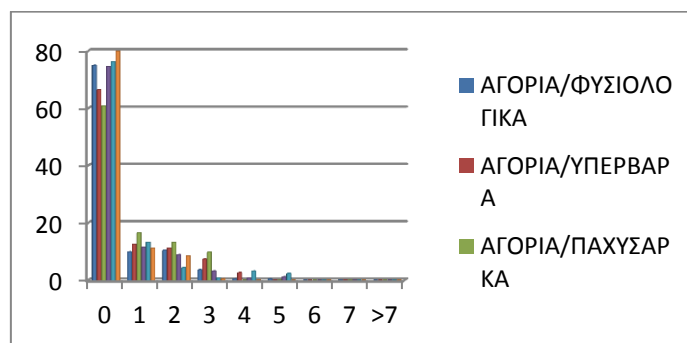
ΠΟΤΑ

ΚΡΑΣΙ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,557>0,05$ και $p\text{-value}=0,442>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση κρασί 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τους παχύσαρκους εφήβους (9,9%) συγκριτικά με τους φυσιολογικούς εφήβους (11,5%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (60,8%) που δεν καταναλώνουν καθόλου κρασί είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (79,9%).

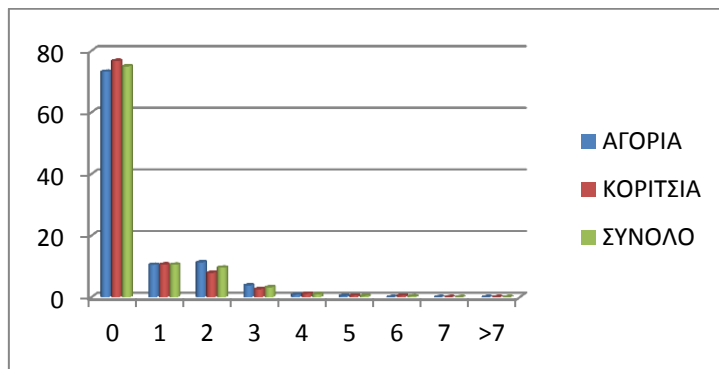
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,557>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,442>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	75	66.4	60.8	74.5	76.2	79.9
1	9.9	12.5	16.5	11.5	13.2	11.2
2	10.4	11.2	13.2	8.9	4.3	8.4
3	3.6	7.3	9.7	3.2	0.8	0.5
4	0.5	2.6	-	0.7	3.2	-
5	0.5	-	-	1.2	2.3	-
6	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-288 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κρασιού



Διάγραμμα 3-247 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση κρασιού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει κρασί μία φορά την εβδομάδα είναι 10,55% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου κρασί (74,95%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,387>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση κρασιού από τα κορίτσια.



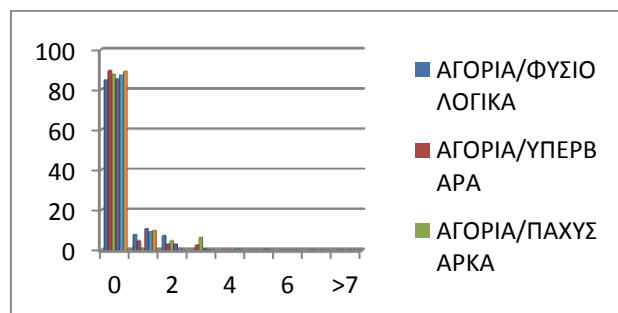
Διάγραμμα 3-248 Συχνότητα κατανάλωσης κρασιού

ΟΥΙΣΚΙ Η ΑΛΛΟ ΣΚΛΗΡΟ ΠΟΤΟ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,080>0,05$ και $p\text{-value}=0,546>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση ούισκι ή άλλο σκληρό ποτό 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (7,8%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (10,8%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (87,9%) που δεν καταναλώνουν καθόλου ούισκι ή άλλο σκληρό ποτό είναι μικρότερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (89,1%).

ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,080>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,546>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	84.9	89.5	87.9	85.4	87.4	89.1
1	7.8	4.8	0.9	10.8	9.2	10
2	7.3	3.1	4.8	3.2	1.3	0.4
3	-	2.6	6.4	0.6	0.4	0.2
4	-	-	-	-	0.9	0.3
5	-	-	-	-	0.8	-
6	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

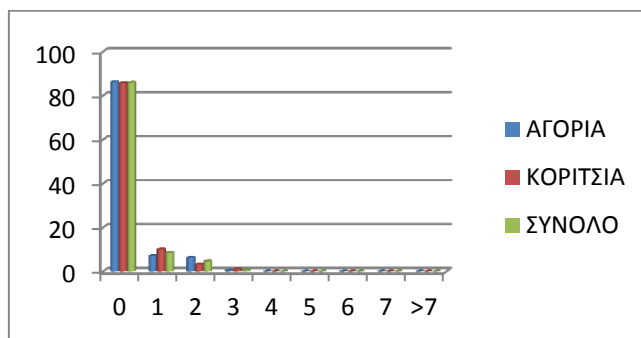
Πίνακας 3-290 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ούισκι ή άλλου σκληρού ποτού



Διάγραμμα 3-250 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ούισκι ή άλλου σκληρού ποτού

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει ούισκι ή άλλο σκληρό ποτό μία φορά την εβδομάδα είναι 8,6% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν

καθόλου ούισκι ή άλλο σκληρό ποτό (85,95%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,931>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ούισκι ή άλλου σκληρού ποτού από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-251 Συχνότητα κατανάλωσης ούισκι ή άλλου σκληρού ποτού

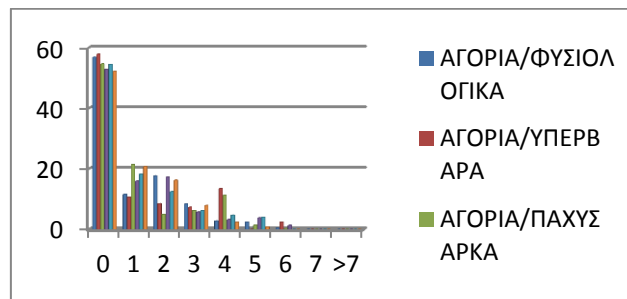
ΡΟΦΗΜΑΤΑ

ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα $p\text{-value}=0,272>0,05$ και $p\text{-value}=0,621>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου ανάλυσης της διακύμανσης Wilcoxon test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες των εφήβων σύμφωνα με το BMI τους, τόσο στο σύνολο όσο και στα δύο φύλα ξεχωριστά. Πάραυτα, μπορεί κάποιος να αναφερθεί στις μη στατιστικά διαφοροποιήσεις των ποσοστών όπως αυτές προκύπτουν από τον παρακάτω πίνακα. Η κατανάλωση ρόφημα σοκολάτας 1 φορά την εβδομάδα είναι μικρότερη για τα φυσιολογικά αγόρια (11,5%) συγκριτικά με τα φυσιολογικά κορίτσια (15,9%). Επίσης, παρατηρείται ότι το ποσοστό των παχύσαρκων αγοριών (54,6%) που δεν καταναλώνουν καθόλου ρόφημα σοκολάτας είναι μεγαλύτερο αυτό των παχύσαρκων κοριτσιών (52,1%).

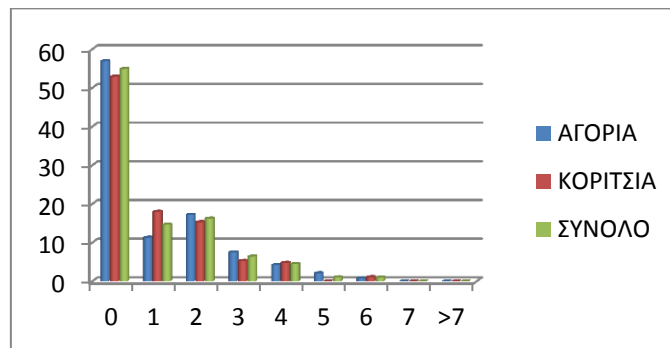
ΦΟΡΕΣ ΒΔΟΜΑ ΔΑ	ΑΓΟΡΙΑ $p\text{-value}=0,272>0,05$			ΚΟΡΙΤΣΙΑ $p\text{-value}=0,621>0,05$		
	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚ Α%	ΥΠΕΡΒΑΡΑ%	ΠΑΧΥΣΑΡΚ Α%
0	56.8	57.8	54.6	52.9	54.5	52.1
1	11.5	10.6	21.4	15.9	18.2	20.7
2	17.7	8.5	4.9	17.2	12.4	16.2
3	8.3	7.3	6.2	5.7	6.2	7.9
4	2.8	13.4	11.2	3.2	4.7	2.3
5	2.4	-	1.4	3.8	4	0.8
6	0.5	2.4	0.3	1.3	-	-
7	-	-	-	-	-	-
>7	-	-	-	-	-	-

Πίνακας 3-292 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ροφήματος σοκολάτας



Διάγραμμα 3-252 Συσχέτιση κατηγοριών BMI και κατανάλωση ροφήματος σοκολάτας

Σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει ρόφημα σοκολάτας μία φορά την εβδομάδα είναι 14,65% και μπορεί να συγκριθεί με το ποσοστό αυτών που δεν καταναλώνουν καθόλου ρόφημα σοκολάτας (54,9%). Όπως προκύπτει από το αποτέλεσμα $p\text{-value}=0,727>0,05$ του μη παραμετρικού ελέγχου διαφοράς Mann-Whitney U για ανεξάρτητα δείγματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της συχνότητας κατανάλωσης του συγκεκριμένου τροφίμου ανάμεσα στα δύο φύλα των εφήβων. Τα αγόρια δεν φαίνεται να βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα στην κατανάλωση ροφήματος σοκολάτας από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 3-253 Συχνότητα κατανάλωσης ροφήματος σοκολάτας

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά από ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, η οποία πραγματοποιήθηκε στο νομό Έβρου με δείγμα τους έφηβους μαθητές γυμνασίων και λυκείων και προσεκτική μελέτη των αποτελεσμάτων, προέκυψαν τα παρακάτω αξια συζήτησης συμπεράσματα:

- ➔ Γενικά, οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων στο νομό Έβρου επηρεάζονται από διάφορους παράγοντες και διαφέρουν αρκετά στα δύο φύλα. Επίσης, παρατηρούνται αρκετές αυξομειώσεις των ποσοστών μεταξύ των ηλικιών γυμνασίου και λυκείου.
- ➔ Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων του νομού Έβρου βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα, με κριτήριο το δείκτη μάζας σώματος (BMI). Πιο συγκεκριμένα για το 26,1% των αγοριών και το 24,6% των κοριτσιών ο ΔΜΣ βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα τιμών, το 13,9% χαρακτηρίζονται υπέρβαροι, ενώ μόλις το 5,4% είναι παχύσαρκοι. Τα στατιστικά δεδομένα από την Ελλάδα και ειδικά από την Κρήτη είναι απογοητευτικά. Από προηγούμενες μελέτες διαπιστώθηκε πως η Κρήτη κατέχει στην Ευρώπη την 5η θέση στα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών

ηλικίας 7-11 ετών και την 1η θέση στις ηλικίες 13-17 ετών, με διάφορα δέκα ποσοστιαίων μονάδων από την Αγγλία, η οποία βρίσκεται στη 2η θέση. Στην Κρήτη, το 1 στα 3 παιδιά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο [www.easooobesity.org]. Σε ότι αφορά άλλες έρευνες, στην Αμερική το ποσοστό των υπέρβαρων παιδιών ηλικίας 6-17 ετών κυμαίνεται από 11-24 % (Gortmaker et al, 1987; Troiano & Flegal, 1999), ενώ σύμφωνα με την έρευνα NHANES III (USA 1991-1994), το ποσοστό των παιδιών με ΔΜΣ μεγαλύτερο του φυσιολογικού (>85ο εκατοστημόριο για την ηλικία) ήταν 24,6 % για τα αγόρια και 26,6 % για τα κορίτσια, ενώ το ποσοστό των παχύσαρκων (ΔΜΣ> 95ο εκατοστημορίου) ήταν 11%. Στους έφηβους ηλικίας 12-17 ετών, το 12% ήταν υπέρβαροι (MMWR 1997).

- ➔ Αξιοσημείωτο είναι το πώς επηρεάζεται ο ΔΜΣ των εφήβων από το ΔΜΣ των γονέων, αφού διαπιστώνεται πως τα μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας των εφήβων συσχετίζονται με την παχυσαρκία των γονέων. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας στα αγόρια (37,4%) που συνδέεται με υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας των πατεράδων, επίσης υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας των αγοριών (24,9%) που συσχετίζεται με την παχυσαρκία των μητέρων. Όσον αφορά τα κορίτσια, παρατηρείται επίσης υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας στα κορίτσια (27,7%) που συνδέεται με το υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας των πατέρων, καθώς και υψηλό ποσοστό παχυσαρκίας (22,6%) που συσχετίζεται με την παχυσαρκία των μητέρων. Αυτό σημαίνει πως στη διατροφή των νέων πρέπει να εμπεριέχεται και η υπευθυνότητα αυτών έναντι των σχετικών ιδιοτήτων που θα κληρονομήσουν στις επόμενες γενιές.
- ➔ Ένα σημαντικό σημείο των αποτελεσμάτων σχετίζεται με το ΔΜΣ των εφήβων και τη φυσική δραστηριότητα. Το 85,2% των εφήβων δήλωσε ότι γυμνάζεται κι απ' αυτούς το 92,4% ήταν αγόρια, ενώ το 7,67% κορίτσια. Δηλαδή, το ποσοστό των κοριτσιών που γυμνάζεται είναι μικρότερο συγκριτικά με αυτό των αγοριών. Παρατηρήθηκε επίσης μια αύξηση της φυσικής δραστηριότητας από τους εφήβους του γυμνασίου στους εφήβους του λυκείου. Σημαντικό ποσοστό αγοριών ως τρόπο άθλησης επιλέγει τα βάρη(17,8%,^{2η} σε συχνότητα επιλογή) σε γυμναστήριο με πιθανό επακόλουθο ότι τα αγόρια τόσο σε Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής κατά πρώτο λόγο μετά από σχετική παρότρυνση κάποιου γυμναστή. Ωστόσο, το 88,9% των παχύσαρκων αγοριών δήλωσε πως αθλείται, σε σχέση με το 93,7% των φυσιολογικών και σε αντίθεση με τα κορίτσια, όπου το μεγαλύτερο ποσοστό των παχύσαρκων κοριτσιών (σχεδόν 100%) δήλωσε πως αθλείται σε σχέση με το 75,5% των αθλούμενων φυσιολογικών. Το τελευταίο αποτέλεσμα αποτελεί παράδοξο.
- ➔ Ένα πολύ σημαντικό θέμα που απασχολεί έντονα, αφορά τους έφηβους και ιδιαίτερα τα κορίτσια, είναι η προσπάθεια απώλειας βάρους. Από τα αποτελέσματα της φαίνεται, πως το 35,4% των αγοριών και το 62,4% των κοριτσιών δηλώνουν ότι έχουν προσπαθήσει στο παρελθόν να χάσουν βάρος. Από τη μελέτη NASHS (National Adolescent Student Health Survey) προέκυψε ότι το 57% και 64% των μαθητών από αστικές και αγροτικές περιοχές αντίστοιχα, έκανε κάποια δίαιτα στη διάρκεια του χρόνου που προηγήθηκε της διεξαγωγής της έρευνας (Perry- Hunnicutt et al, 1993). Ωστόσο, τα αγόρια προσπαθούν σε μεγαλύτερο ποσοστό να προσθέσουν κιλά στο Γυμνάσιο (32,7%) σε σύγκριση με το Λύκειο (28,8%).
- ➔ Προκύπτει επίσης, πως το 67,2% των παχύσαρκων και το 46,4% των υπέρβαρων αγοριών έχει κάνει στο παρελθόν προσπάθεια απώλειας βάρους, ενώ μόλις το 17,1% των φυσιολογικών δήλωσε το ίδιο. Στα κορίτσια εφήβους τα ποσοστά αυτά είναι κατά πολύ πιο αυξημένα, δηλαδή το 90,0% των παχύσαρκων, το 71,0% των υπέρβαρων και το 36,1% των φυσιολογικών έχει προσπαθήσει στο παρελθόν να μειώσει το βάρος του. Σ' αυτό το σημείο πρέπει να τονιστεί το αυξημένο ποσοστό των φυσιολογικών κοριτσιών που έχει προσπαθήσει για απώλεια βάρους. Οι περισσότερες σχετικές μελέτες που διεξήχθησαν στο παρελθόν αναφέρουν ότι περίπου το 50% των κοριτσιών ασχολείται με κάποια δίαιτα (Packard et al, 2002). Από τη μελέτη YRBS (Youth Risk Behavior Study) προέκυψε, ότι το 44% των κοριτσιών προσπάθησε να χάσει βάρος (Serdula et al, 1993).
- ➔ Από τις δηλώσεις των εφήβων προκύπτει στο συμπέρασμα, ότι οι παχύσαρκοι έφηβοι καταναλώνουν περισσότερο νερό από τους υπέρβαρους και τους φυσιολογικούς. Γενικά, τα ποσοστά κατανάλωσης νερού από τους εφήβους βρίσκονται σε σχετικώς ικανοποιητικά

επίπεδα, αφού καταναλώνονται κατά μέσο όρο 6 ± 1 ποτήρια ημερησίως. Το νερό είναι πολύ σημαντικό για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι έφηβοι φαίνεται να το λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους.

- ➔ Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων (65,1%) επιλέγει να καταναλώσει κάποιο τρόφιμο με βασικό κριτήριο την γεύση του. Σε δεύτερη μοίρα τοποθετείται η θρεπτική αξία του τροφίμου, αφού από τα αποτελέσματα προκύπτει πως μόλις το 12,9% επιλέγει την τροφή του σύμφωνα μ' αυτό το κριτήριο.
- ➔ Αρκετά μεγάλο ποσοστό των εφήβων του νομού Έβρου (49,9%) φαίνεται να τηρεί ακόμη τις παραδόσεις της ελληνικής οικογένειας και να απολαμβάνει καθημερινά το μεσημεριανό του στο οικογενειακό τραπέζι. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο, που μπορεί να αξιοποιηθεί ως εργαλείο διαμόρφωσης πιο υγιών διατροφικών συνηθειών στους έφηβους μέσω της οικογένειας.
- ➔ Η κατανάλωση τροφίμων εκτός κατοικίας χρόνο με το χρόνο φαίνεται να αυξάνεται σημαντικά και ιδιαίτερα από τους έφηβους. Στα αποτελέσματα αυτής της μελέτης φαίνεται ξεκάθαρα, αφού το 23,1% αυτών καταναλώνει φαγητό σε φαστφουντάδικο δυο φορές την εβδομάδα, το 15,05% σε πισαρία, το 6,45% σε εστιατόριο και το 7,35% σε ταβέρνα. Αρκετά μεγάλο κρίνεται και το ποσοστό (21%) που επιλέγει να παραγγείλει το φαγητό της οικογένειας δυο φορές την εβδομάδα απ' έξω (delivery).
- ➔ Το ελαιόλαδο είναι ένα εξαιρετικά ευεργετικό τρόφιμο, που παράγεται σε αφθονία στη χώρα μας και είναι χαρακτηριστικό της μεσογειακής διατροφής. Βέβαια, τα δεδομένα από τον ελληνικό πληθυσμό δείχνουν χαμηλά ποσοστά υιοθέτησης της Μεσογειακής διατροφής, τόσο από τα παιδιά, όσο και από τους έφηβους (Kontogianni et al. 2008). Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει, ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των οικογενειών του νομού Έβρου χρησιμοποιούν στο μαγείρεμά τους παρθένο ελαιόλαδο (29,3%) και ελαιόλαδο (54,8%). Το ίδιο ισχύει και για το λάδι της σαλάτας, όπου το 37% χρησιμοποιεί παρθένο ελαιόλαδο και το 49,4% ελαιόλαδο. Στο τηγάνισμα τα ποσοστά μειώνονται αφού το 15,8% κάνει χρήση παρθένου ελαιόλαδου και το 36,0% ελαιόλαδου.
- ➔ Σημαντικό διατροφικό ζήτημα για τους έφηβους είναι η κατανάλωση πρωινού γεύματος. Φαίνεται πως συνολικά το 39,5% των εφήβων του Ν. Έβρου καταναλώνει πρωινό καθημερινά, με τα αγόρια σε μικρότερο ποσοστό (13,5%) σε σχέση με τα κορίτσια (23,2%). Το ποσοστό των ατόμων που παραλείπουν το πρωινό γεύμα ποικίλει με το πέρασμα των χρόνων σε διάφορους πληθυσμούς και κυμαίνεται από 7,4% ως 34,0% (Siega-Riz et al, 1998).
- ➔ Μελετώντας τους πίνακες συσχέτισης BMI και κατανάλωσης πρωινού παρατηρούμε, ότι το ποσοστό κατανάλωσης πρωινού από τα παχύσαρκα αγόρια (17,9%) είναι μικρότερο απ' αυτό των φυσιολογικών (47,5%). Παρόμοια, παρατηρούμε την ίδια συσχέτιση μεταξύ παχύσαρκων κοριτσιών (25,3%) και φυσιολογικών (36,0%). Το πρωινό των εφήβων στο Ν. Έβρου περιλαμβάνει κυρίως γάλα (29,7%) και δημητριακά (22,6%), λιγότερο χυμούς φρούτων (12,6%) και ακόμη λιγότερο μέλι ή μαρμελάδα (11,1%) και ψωμί ή φρυγανιά (6,9%).
- ➔ Η πλειοψηφία των εφήβων του δείγματος (78,1%) απάντησε ότι παίρνει το κολατσιό από το κυλικείο του σχολείου. Το ποσοστό των εφήβων λυκείου που προτιμούν να λαμβάνουν αυτό το γεύμα από το κυλικείο (83,5%) προσεγγίζει το αντίστοιχο των εφήβων του γυμνασίου (72,7%), με αξιοσημείωτο ότι και τα δύο βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα. Αντίστοιχα προκύπτει, ότι το ποσοστό των εφήβων λυκείου που λαμβάνουν το κολατσιό τους από το σπίτι (10,6%) είναι μικρότερο από αυτό των εφήβων του γυμνασίου (6,7%). Η ηλικία φαίνεται να επιδρά και στη συνήθεια κατανάλωσης του κολατσιού, αφού το ποσοστό των εφήβων του λυκείου που δεν παίρνει καθόλου κολατσιό φθάνει το 5,8% και είναι μικρότερο από αυτό των εφήβων του γυμνασίου (20,5%) σε αυτό μπορεί να συμβάλει θετικά η μητέρα με το να αφιερώνοντας περισσότερο χρόνο στα παιδιά παρασκευάζοντας ένα υγιεινό κολατσιό για το παιδί κι έτσι θα υπάρχει και βελτίωση στις συνήθειες των εφήβων ως προς την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων αλλά επιδρά θετικά και στην οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Από

το ημερολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων προέκυψε, ότι οι έφηβοι καταναλώνουν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα κυρίως με αυξημένα λιπαρά, όπως πλήρες γάλα (84,8%), τυρί φέτα (97,2%), τυρί για τوست (61,2%), τζατζίκι ή και τυροσαλάτα (51,9%). Αυτό συμβαδίζει και με το ότι η χώρα μας φημίζεται από την υψηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών γενικότερα. Το Ισραήλ και η Ελλάδα εμφανίζονται να είναι οι υψηλότεροι καταναλωτές γάλακτος πλήρους σε λιπαρά [Carine et al, 2005].

- ➔ Από τα αποτελέσματα της καταγραφής του ημερολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων από τους εφήβους μαθητές του Ν. Έβρου προκύπτει μια υψηλή κατανάλωση φυσικού χυμού (77,6%), φρούτων εποχής (86,2%) και μικρότερη κατανάλωση λαχανικών (58,9%). Ικανοποιητικό κρίνεται και το ποσοστό κατανάλωσης ελιών (50,7%). Από άλλες έρευνες έχει διαπιστωθεί η τάση των εφήβων για πιο μειωμένη πρόσληψη φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων (Beech et al, 1999; Stang et al, 2000).
- ➔ Υψηλά ποσοστά κατανάλωσης παρατηρούνται και στην ομάδα των δημητριακών. Πιο συγκεκριμένα, το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει άσπρο ή κίτρινο ψωμί φτάνει το 95,1%, το ολικής αλέσεως βρίσκεται σε ικανοποιητικά επίπεδα (61,8%), τις νιφάδες δημητριακών φτάνει το 82%, τα όσπρια το 69,2% και τα μακαρόνια το 87,4%. Από τα παραπάνω ποσοστά αυτό που συμπεραίνουμε είναι ότι έχουμε σημαντικά στοιχεία τις μεσογειακής διατροφής κάτι το οποίο είναι πολύ θετικό, αφού στις μέρες μας παρατηρούμε πως τα διαιτολόγια των εφήβων ηνία πλούσια σε fast food . Στα ίδια υψηλά επίπεδα βρίσκονται και τα ποσοστά των εφήβων μαθητών που καταναλώνουν κόκκινο κρέας, όπως κρέας ψητό (70,8%), γύρο (54,4%) και σουβλάκι (51,9%). Σε χαμηλότερα επίπεδα κυμαίνονται αυτά της κατανάλωσης πουλερικών, όπως κοτόπουλο ψητό (48,1%), ενώ παραπλήσιο είναι και το επίπεδα κατανάλωσης ψαριών (57,0%).
- ➔ Το 52,8% των εφήβων δήλωσε πως καταναλώνει αυγά, είτε βραστά, είτε τηγανητά, είτε ομελέτα.
- ➔ Αξιοσημείωτο είναι το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνει γλυκά μέσα στην εβδομάδα (63,8%), καθώς κι αυτών που καταναλώνουν αναψυκτικά (65,6%). Από ότι φαίνεται είναι υψηλά τα ποσοστά των εφήβων που καταχώνουν γλυκά και αναψυκτικά που είναι ένα από τα αίτια που οδηγούν στην παχυσαρκία. Επίσης άξιο αναφοράς κρίνεται και το ότι το 14,3% των εφήβων δηλώνει πως καταναλώνει ουίσκι, ενώ το 22,2% καταναλώνει κάποιο οινοπνευματώδες ποτό (μπύρα, κρασί, κοκτέιλ ποτών) και το 46,3% πως καταναλώνει νεσκαφέ, αξιοσημείωτο είναι ότι τα τελευταία χρόνια αυξάνεται η τάση των εφήβων προς την κατανάλωση αλκοόλ, αφού αυτό αποτελεί μέρος του τρόπου διασκέδασης .
- ➔ Τέλος, μελετώντας τα αποτελέσματα της έρευνας και ειδικότερα τα αποτελέσματα ημερολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, συμπεραίνουμε ότι οι έφηβοι του νομού Έβρου δεν έχουν εισάγει ακόμη στις διατροφικές τους συνήθειες τα προϊόντα light. Υπάρχουν μόνο πολύ μικρά ποσοστά εφήβων που καταναλώνουν κάποιο ευρείας κατανάλωσης light προϊόν, όπως το γάλα με λίπος 1,5%, που μόνο το 2,1% των εφήβων το καταναλώνει σε καθημερινή βάση.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

• ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Οι περιορισμοί της παρούσας μελέτης προκύπτουν κυρίως από την δειγματοληψία της έρευνας και τη φύση του ερωτηματολογίου. Συγκεκριμένα η μεγάλη έκταση του ερωτηματολογίου που απαιτούσε αρκετό χρόνο για την συμπλήρωση του πιθανόν να επηρέασε το αποτέλεσμα της μελέτης, αν και έγινε προσπάθεια να αποφευχθεί η κόπωση των παιδιών με την χορήγηση του ερωτηματολογίου μόνο σε

σχολικό χρόνο. Μια ακόμη αδυναμία του ερωτηματολογίου ήταν ότι κάποια παιδιά σε ορισμένες περιπτώσεις χρειάζονταν περεταίρω οδηγίες καθοδήγησης και διευκρίνισης, γιατί δεν μπορούσαν να αντιληφθούν όλα με τον ίδιο τρόπο τις οδηγίες και τα ζητούμενα των ερωτήσεων, όπως για παράδειγμα τις ποσότητες των τροφίμων.

Η συλλογή των δεδομένων για τις τιμές του ύψους και του βάρους, μέτρησης δερματοπτυχών τρικέφαλου και γάμπας αλλά και λήψη διαιτολογίου ιστορικού τελευταίου 24h, αποτελεί ένα σημαντικό περιορισμό των συμπερασμάτων της έρευνας εφόσον τα παιδιά από σφάλμα δήλωσης π.χ. στο διατροφικό ιστορικό που γινόταν πολύ συχνά σε παχύσαρκους μαθητές, αλλά και υπήρχαν αρκετοί μαθητές που δεν ήθελαν να λάβουν μέρος στην μέτρηση των ανθρωπομετρικών μετρήσεων.

• ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Πιστεύω πως τα πορίσματα της έρευνας μπορούν να βοηθήσουν στην χάραξη ορθής πολιτικής από μέρος των γονέων, εκπαιδευτικών και του Υπουργείου Υγείας και Παιδιάς για την αντιμετώπιση του προβλήματος, Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στο χώρο της εκπαίδευσης στην Ελλάδα, έτσι ώστε να αλλάξουν και να βελτιωθούν οι στάσεις και οι συμπεριφορές που αφορούν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες των έφηβων, και να μειωθεί το επίπεδο τις παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας. Είναι σημαντικό να γίνει παρέμβαση στο τρόπο διατροφής των έφηβων για την αντιμετώπιση του προβλήματος πρώτου να είναι αργά. Η σωστή διατροφή στην σχολική και εφηβική ηλικία είναι ουσιαστική γιατί αυτή θα θέσει τα θεμέλια για την υγεία, την δημιουργικότητα και την ευτυχία των ατόμων και των κοινωνιών στο μέλλον.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α. ΕΛΛΗΝΙΚΗ

1. Αβραμίδης ΣΘ. Παχυσαρκία Θεωρία και Πράξη. Ιατρικές εκδόσεις Σιώκης, Αθήνα, 2002.
2. Διατροφή στην κλινική πράξη. Επιστ. Εκδόσεις Γ.Κ. Παρισιάνος, Αθήνα, 1987.
3. Διατροφή: Υγεία, Ευρωστία & Αθλητική Απόδοση. Επιστημονική επιμέλεια Λάμπρος Συντώσης. ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ Π.Χ. ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ
4. Δαρβάνος Γ. Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων, Αναπτυξιακή προσέγγιση. Εκδόσεις ΤΥΠΟΘΗΤΩ, Αθήνα, 2002.
5. Ζαμπέλας Α, Γιαννακούλια Μ, Καλομοίρη Ν. Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο ζωής. Εκδόσεις Λιβάνη ΑΒΕ, Αθήνα, 1999.
6. Ζαμπέλας Α. Η διατροφή στα στάδια της ζωής. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα, 2003.
7. Μάνες Χ. Παχυσαρκία: η άποψη του κλινικού γιατρού, Πρακτικά, 6^ο ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Εκδόσεις γράμμα (σελ 45), Θεσσαλονίκη, 2004.
8. Παπανικολάου Γ. Σύγχρονη διατροφή & Διαιτολογία, 5^η έκδοση, Αθήνα, 2002.
9. ΠΕΡΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, 2006: Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition* 1995; 61:1402-1406.
10. Σίμος Γ. Βουλιμία, ξανακερδίστε τον έλεγχο. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, 1999.
11. Τριχοπούλου Α, Λάγιου Π. και συνεργ. Κατευθυντήριες Οδηγίες: Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 1999.
12. Τσιαντής Ι. Ανάπτυξη του παιδιού με έμφαση στην συναισθηματική πλευρά: Από τη βρεφική ηλικία στην εφηβεία. Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, 2001.
13. Χουρδάκη Μ. Οικογένεια & ψυχολογία, Εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα, 1982.

Β. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

14. Baric I, Kaifez R, Cvijetic S. Dietary habits and nutritional status of adolescents, *Food Technol. Biotechnol.*, 38(3):217-222, 2000.
15. Belaski A. College and university students present a challenge for nutritionists, *J Am Diet Assoc* 6:913, 2001.
16. Bergman E, Joseph E. Time spent by schoolchildren to eat lunch, *J Am Diet Assoc*, 100(6): 696-698, 2000.

17. Birch LL. Development of food acceptance patterns in the first years of life, *Proceedings of the Nutrition Society*, 57:617-624, 1998.
18. Bonnie S. Worthington-Roberts She Rod well Williams nutrition throughout the life Cycle. Fourth edition, 2000.
19. Bray GA, Popkin BM. Dietary fat intake does affect obesity. *Am J Clin Nutr*, 68:1157-1173, 1998.
20. Chatzi L, Torrent M, Romieu I, et al. Mediterranean diet in pregnancy is protective for wheeze and atopy in childhood. *Thorax*. 63(6):507-13, 2008.
21. Cheek DB., Body composition, Hormones, Nutrition and adolescent growth: Grumbach MM, Grave GO, Mayer F.E, Eds, Control of the onset of Puberty, John Wiley and Sons press, NY, 1974.
22. Curie C, Huncremlon K, Settertulte W, Smith R, Tudd J., Health & health behaviour among young people. Copenhagen: WHO. J. Regional office Europe 2000, 19:22, 1992.
23. Dietz WH, Stern L. Nutrition during school years. The American Academy of Pediatrics guide to your child's nutrition. New York, NY: Villard, p.53- 67, 1999.
24. Dwyer JT, Evans M, Stone EJ, Feldman HA, Lytle L, Hoelscher D, Johnson C, Zine M, Yang M. Adolescents eating patterns influence their nutrient intake, *Journal of the American Dietetic Association*, 101(7):798-802, 2001.
25. Edlund B, Hallquist G, Sjoden P. Attitudes food, eating and dieting behavior in 11 and 14 year old Swedish children. *Acta Paediatr*, 83: 572-577, 1994.
26. Farthing MC, Current eating patterns of adolescents in the United States. *Nutrition Today*, 26:35-39, 1991.
27. Fench SA, Story M, Downes B, Resnick MD, Blum RW. Frequent dieting among adolescents: psychosocial and health behavior correlates. *Am J Public Health*, 85:69, 1995.
28. Goran MI. Measurement issue related to studies of childhood obesity: assessment of body composition, body fat distribution, physical activity and food intake. *Pediatrics* 101:505-518, 1998.
29. Hassapidou M, Fotiadou E, Maglara E, & Papadopoulou S. Energy intake, diet composition, energy expenditure and body fatness of adolescents in northern Greece. *Obesity*, 14:855–862, 2006.
30. Herbold NH, Frates SE. Update of nutrition guidelines for the teen: trends and concerns, *Current Opinion in Pediatrics*, 12:303-309, 2000.
31. Johnson RK. Changing eating and physical activity patterns of US children, *Proceedings of the Nutrition Society*, 59(2):295-301, 2000.
32. Keys A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr* , 61(6):1321-1323, 1995.
33. Kontogianni MD, Vidra N, Farmaki AE, et al. Adherence rates to the Mediterranean diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents. *J Nutr*, 138(10):1951-6, 2008.

34. Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Trends in Adolescent Fruit and Vegetable Consumption, 1999-2004 Project EAT, *American Journal of Preventive Medicine*, 32(2):147-150, 2004.
35. Lohman TJ. Advanced in body composition assessment. Champaign, IL: Human Kinetics; 1992.
36. Mahan KL, Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy. Sylvia Escott-Stump, 10th edition, USA, 2000.
37. Mercedes de Onis et al. Development of WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, 85: 660-667, 2007.
38. Middleman AB, Vazquez I, Durant RH. Eating patterns, physical activity, and attempts to change weight among adolescents, *Journal of Adolescent Health*, 22:37-42, 1998.
39. Nestle M. Mediterranean diets: historical and research overview. *American Journal of Clinical Nutrition*, 61:1315-1320, 1995.
40. Perry-Hunnicut C, Newman I. Adolescent dieting practices and nutrition knowledge. *Health Values*, 17:35-40, 1993.
41. Savige GS, Ball K, Worsley A, Crawford D. Food intake patterns among Australian adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr*. 16 (4):738-747, 2007.
42. Schneider D, International trends in adolescent nutrition, *Soc Sci Med*, 51(6):955-67, 2000.
43. Serdula MK, Collins ME, Williamson DF, Anda RF, Pamuk E, Byers TE. Weight control practices of US adolescents and adults. *Ann Intern Med*. 119:667-671, 1993.
44. Smoak CG, Burke GL, Webber LS, Harsha DW, Srinivisan SR, Berenson GS. Relation of obesity to clustering of cardiovascular disease risk factors in children and young adults. *Am J Epidemiol*. 125(3):364-372, 1999.
45. Tanner JM. Growth at adolescence, Blackwell Press, Oxford, 1962.
46. United States Department of Agriculture. Nutrition and your Health: Dietary guidelines for Americans. Washington DC. 2000.
47. Vagstrand K, Barkeling B, Forslund HB, Elfhag K, Linne Y, Rossner S, Lindroos AK. Eating habits in relation to body fatness and gender in adolescents-results from the 'SWEDES' study. *Eur J Clin Nutr*. 61(4):517-525, 2007.
48. Vereecken CA, De Henauw S and Maes L. Adolescents' food habits: results of the Health Behaviour in School-aged Children survey, *British Journal of Nutrition*, 94:423-431, 2005.
49. Westenhoefer J. Establishing good dietary habits-capturing the minds of children, *Public Health Nutrition*, 4(1A):125-129, 2001.
50. WHO (World Health Organization). Energy and protein requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Technical Report Series 724. Geneva, 1985.

51. Zoumas-Morse C, Rock CL, Sobo EJ, Neuhouser ML. Children's patterns of macronutrient intake and associations with restaurant and home eating. *Journal of the American Dietetic Association* 101(8):923-925, 2001.

Γ. ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

52. Food standards Agency: www.foodstandards.gov.uk
53. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Child_development_stages.png
54. http://dkalogirou.blogspot.com/2007_10_21_archive.html
55. http://www.dietologoi.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=105
56. <http://www.endo.gr/portal/index.php?option=content&task=view&id=177>
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062009000400012&script=sci_arttext
57. <http://www.sciencedirect.com>
58. <http://www.scopus.com>
59. Lino M, Gerrior SA, Basiotis PP, Anand RS. A report card on the diet quality of children. *Nutrition Insights*, 1998: <http://www.usda.gov/cnpp>.
60. *Nutrition Insights. Body Mass Index and Health*. Washington DC: USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion; CNPP, 2000:
61. WHO Child Growth Standards. *Rev. chil. pediatr.* [online] 80(4), 2009: www.cnpp.usda.gov/publications/nutritioninsights/insight16.pdf.
62. Περβανίδου Ν, Κανακά Χ. 2006, Κέντρο Πρόληψης και Υγείας των Εφήβων: www.ephebiatrics.gr.

ΕΝΤΥΠΟ ΓΟΝΙΚΗΣ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗΣ

Ο/Η υπογράφων/ουσα κηδεμόνας
του/της μαθητή/τριας του Τμήματος

ΕΠΙΤΡΕΠΩ

να συμμετάσχει στην έρευνα που διεξάγεται σε πανελλήνια κλίμακα, με αντικείμενο την «Εκτίμηση και συσχέτιση των διατροφικών συνηθειών και της διατροφικής κατάστασης των Ελλήνων εφήβων, για διατροφική παρέμβαση», από επιστήμονες της Διατροφής Τμημάτων της Ανώτατης Εκπαίδευσης (Πανεπιστήμιο & ΤΕΙ).

Ο/Η κηδεμόνας

(ονοματεπώνυμο – υπογραφή)

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ*(Συμπληρώνεται στην τάξη με τη συνεργασία του ειδικού ερευνητή)***Αγαπητέ μαθητή/τρια,**

- Αυτή η έρευνα σχεδιάστηκε για να εκτιμηθούν οι σωστές διατροφικές συνήθειες που έχεις, αλλά κι όσες μπορεί να επηρεάζουν αρνητικά την υγεία σου.
- Τα στοιχεία που θα δώσεις θα χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία βάσης δεδομένων, σχετικής με τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων εφήβων και ως εργαλείο για την άσκηση σωστής διατροφικής πολιτικής από την πολιτεία.
- Οι πληροφορίες που δίνεις είναι ανώνυμες και θα κρατηθούν μυστικές.
- Διάβαζε προσεκτικά την κάθε ερώτηση και απάντησε προσπαθώντας να είσαι απόλυτα ειλικρινής.
- Για οποιαδήποτε απορία μη διστάζεις να ρωτήσεις τον/την ειδικό επιστήμονα-ερευνητή που βρίσκεται στην τάξη σου.

Σ' ευχαριστούμε πολύ για την πολύτιμη βοήθειά σου**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΟΥ***(συμπληρώνονται από τον**ερευνητή)*

ΝΟΜΟΣ:

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΕΠΑΡΧΙΑ:

ΤΑΞΗ:

ΤΑΧ. ΚΩΔΙΚΑΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: / / 20

ΤΗΝ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ ΕΙΧΑ ΓΕΝΙΚΟ ΒΑΘΜΟ:.....

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ & ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

1	Ημερομηνία γέννησης	... - ... -	
2	Ποιο είναι το φύλο σου;	Αγόρι <input type="checkbox"/>	Κορίτσι <input type="checkbox"/>
3	Που γεννήθηκες;	Χώρα:.....	Πόλη/Χωριό:.....
4	Που γεννήθηκε ο πατέρας σου;	Χώρα:.....	Πόλη/Χωριό:.....
5	Που γεννήθηκε η μητέρα σου;	Χώρα:.....	Πόλη/Χωριό:.....
6	Είσαι παιδί οικογένειας	0. Και με τους δύο γονείς 1. Με ένα γονιό λόγω διαζυγίου 2. Με ένα γονιό λόγω θανάτου 3. Μονογονεϊκής 4. Χωρίς γονείς 5. Άλλο (διευκρίνισε)	
7	Ποιο είναι το θρήσκευμα της οικογένειας;	Χριστιανό Ορθόδοξο <input type="checkbox"/>	Μουσουλμάνο <input type="checkbox"/>
		Χριστιανό Καθολικό <input type="checkbox"/>	Άλλο (συμπλήρωσε)
8	Ποια η ηλικία	α. Του πατέρα σου χρόνων
		β. Της μητέρας σου χρόνων
9	Ποιο είναι το βάρος και το ύψος του πατέρα; κιλά	... μέτρα & εκατοστά
10	Ποιο είναι το βάρος και το ύψος της μητέρας; κιλά	... μέτρα & εκατοστά

11	Ποια είναι η εκπαίδευση των γονιών σου;	0. Αγράμματος / τη 1. Δημοτικό 2. Μέση εκπαίδευση 3. Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ	α. Πατέρας <input type="checkbox"/> β. Μητέρα <input type="checkbox"/>
12	Ποιο είναι το επάγγελμα των γονιών σου;	0. Διευθυντικό στέλεχος 1. Ελεύθερος επαγγελματίας 2. Υπάλληλος (δημόσιος/ιδιωτικός) 3. Εκπαιδευτικός 4. Αγρότης ή Κτηνοτρόφος 5. Εργάτης 6. Συνταξιούχος 7. Οικιακά 8. Άνεργος 9. Άλλο (διευκρίνισε)	α. Πατέρας <input type="checkbox"/> β. Μητέρα <input type="checkbox"/>
13	Επιπλέον άτομα με τα οποία μένεις στο σπίτι	Με (αριθμός) αδελφούς / ές Με (αριθμός) παππούδες ή/και γιαγιάδες Άλλους (διευκρίνισε)	

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΗ ΜΟΝΙΜΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΟΥ

14	Που διαμένεις, (πόλη ή χωριό): της επαρχίας ΤΚ.....
15	Μένεις σε:	μόνοκατοικία <input type="checkbox"/>	πολυκατοικία <input type="checkbox"/>
16	Πόσα περίπου τετραγωνικά μέτρα είναι το σπίτι σου; τ.μ.	
17	Πόσα αυτοκίνητα έχετε στο σπίτι σου;	<input type="checkbox"/> (αριθμός)	
18	Μένεις σε δικό σου δωμάτιο;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
19	Τα αδέρφια σου έχουν ξεχωριστά δωμάτια;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΤΙΣ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

20	Πόσες κοιμάσαι (μεσημέρι και βράδυ) ανά 24ωρο; ώρες	
21	Πόσες ώρες ασχολείσαι με τα σχολικά σου μαθήματα ανά 24ωρο; ώρες	
22	Πόσες ώρες ασχολείσαι με άλλα φροντιστηριακά μαθήματα ανά 24ωρο; ώρες	
23	Πόσες ώρες αφιερώνεις για άλλες δραστηριότητες (TV, ΗΥ, παιχνίδια, βόλτες, κλπ.) ανά 24ωρο; ώρες	
24	Πόσες ώρες γυμνάζεσαι εκτός σχολείου ανά 24ωρο; ώρες	
25	Αν γυμνάζεσαι σε τμήμα αθλητικό ή πρωταθλητισμού, με ποιο άθλημα ασχολείσαι;	0. Κολύμβηση 1. Ποδηλασία 2. Μπάσκετ 3. Βόλεϊ 4. Στίβο 5. Άλλο (διευκρίνισε)	<input type="checkbox"/>
26	Είσαι καπνιστής/στρια; (ΝΑΙ ή ΟΧΙ)	
27	Αν είσαι καπνιστής/στρια, πόσα τσιγάρα καπνίζεις τη μέρα;	
28	Καπνίζουν οι γονείς ή/και τα αδέρφια σου;	Πατέρας (ΝΑΙ ή ΟΧΙ) Μητέρα (ΝΑΙ ή ΟΧΙ) Αδέρφια (ΝΑΙ ή ΟΧΙ)	
29	Κάνεις χρήση άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών; (ΝΑΙ ή ΟΧΙ)	
30	Ακολουθείς κάποια φαρμακευτική αγωγή για διατροφικό νόσημα, ή νόσημα που επηρεάζεται σημαντικά	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	0. Παχυσαρκία 1. Νευρική ανορεξία 2. Διαβήτης τύπου Ι

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ

31	Πόσο συχνά ζυγίζεσαι;	Καθημερινά <input type="checkbox"/> Κάθε εβδομάδα <input type="checkbox"/> Ποτέ / Σχεδόν ποτέ <input type="checkbox"/>	
32	Έχεις προσπαθήσει στο παρελθόν να χάσεις κιλά; Αν ΝΑΙ με ποιο τρόπο;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	α. Τρώγοντας μικρότερη ποσότητα <input type="checkbox"/> β. Μειώνοντας τον αριθμό των γευμάτων <input type="checkbox"/> γ. Με τη συμβουλή φίλων μου <input type="checkbox"/> δ. Με οδηγίες διαιτολόγου <input type="checkbox"/> ε. Άλλο (σημείωσε) <input type="checkbox"/>
33	Έχεις προσπαθήσει στο παρελθόν να βάλεις κιλά; Αν ΝΑΙ με ποιο τρόπο;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	α. Τρώγοντας μεγαλύτερη ποσότητα <input type="checkbox"/> β. Αυξάνοντας τον αριθμό των γευμάτων <input type="checkbox"/> γ. Με τη συμβουλή γυμναστή <input type="checkbox"/> δ. Με οδηγίες διαιτολόγου <input type="checkbox"/> ε. Άλλο (σημείωσε) <input type="checkbox"/>
34	Παίρνεις συμπληρώματα διατροφής; Αν ΝΑΙ ποιος σου τα σύστησε;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	α. Γιατρός <input type="checkbox"/> β. Διαιτολόγος <input type="checkbox"/> γ. Γυμναστής <input type="checkbox"/> δ. Φίλος ή φίλη μου <input type="checkbox"/> ε. Άλλος (σημείωσε) <input type="checkbox"/>
35	Πόσα ποτήρια νερό πίνεις τη μέρα;	... ποτήρια	
36	Τι σε επηρεάζει ιδιαίτερα, όταν διαλέγεις τα τρόφιμα που θα καταναλώσεις; (Μόνο ΜΙΑ επιλογή)	α. Η ωραία εμφάνιση <input type="checkbox"/> β. Η ωραία γεύση <input type="checkbox"/> γ. Η υψηλή θρεπτική αξία <input type="checkbox"/> δ. Αν περιέχουν λίγες θερμίδες <input type="checkbox"/> ε. Άλλο (διευκρίνισε) <input type="checkbox"/>	
37	Σημείωσε τα 3 ποιο αγαπημένα σου φαγητά.	α. <input type="checkbox"/> β. <input type="checkbox"/> γ. <input type="checkbox"/>	
38	Σημείωσε 3 φαγητά που ποτέ δεν επιθυμείς να καταναλώνεις.	α. <input type="checkbox"/> β. <input type="checkbox"/> γ. <input type="checkbox"/>	
39	Πόσες φορές την εβδομάδα τρως στο ίδιο τραπέζι με όλα τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας;	0. Καθημερινά <input type="checkbox"/> 1. 3-4 φορές <input type="checkbox"/> 2. 1-2 φορές <input type="checkbox"/> 3. Ποτέ / Σχεδόν ποτέ <input type="checkbox"/>	
40	Συμμετέχεις με την οικογένειά σου σε ειδικούς τρόπους διατροφής (π.χ. περίοδοι νηστείας, ραμαζάνι), λόγω πολιτιστικών ή θρησκευτικών πεποιθήσεων;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ <input type="checkbox"/> ΠΟΤΕ <input type="checkbox"/>	
41	Πόσες φορές την εβδομάδα (και τα Σαββατοκύριακα) τρως σε	Φαστφουντάδικο <input type="checkbox"/> Πιπσαρία <input type="checkbox"/> Εστιατόριο <input type="checkbox"/> Ταβέρνα <input type="checkbox"/>	
42	Με την οικογένειά σου παραγγέλλετε φαγητό απ' έξω; Αν ΝΑΙ, πόσες φορές την εβδομάδα;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	... φορές
43	Σημείωσε τους 2 ποιο συχνούς τρόπους με τους οποίους είναι μαγειρεμένο το φαγητό που τρως.	0. Βραστό σε κατσαρόλα <input type="checkbox"/> 1. Ψητό στο φούρνο <input type="checkbox"/> 2. Ψητό στα κάρβουνα <input type="checkbox"/> 3. Τηγανιτό <input type="checkbox"/>	

Αν ΝΑΙ, πόσες φορές την εβδομάδα;		ΟΧΙ <input type="checkbox"/>		
43	Σημείωσε τους 2 πιο συχνούς τρόπους με τους οποίους είναι μαγειρεμένο το φαγητό που τρως.	0. Βραστό σε κατσαρόλα 1. Ψητό στο φούρνο 2. Ψητό στα κάρβουνα 3. Τηγανιτό	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
44	Πόσα γεύματα συνηθίζεις να κάνεις τη μέρα, μαζί με τα μικρογεύματα (σάντουιτς, σνακ, σοκολάτες κ.ά.);	0. Δύο 1. Τρία 2. Τέσσερα 3. Πέντε 4. Περισσότερα από πέντε	<input type="checkbox"/>	
45	Κάθε κυρίως γεύμα σου περιλαμβάνει σχεδόν πάντα:	0. Ψωμί (1-2 φέτες) 1. Κυρίως πιάτο 2. Σαλάτα 3. Τυρί ή Ελιές 4. Τζατζίκι ή άλλη αλοιφή 5. Φρούτο 6. Γλυκό	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	(Σημείωσε μόνο τις συνηθισμένες επιλογές σου)
46	Το λάδι που χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα είναι πάντα:	0. Παρθένο ελαιόλαδο 1. Ελαιόλαδο 2. Ηλιέλαιο 3. Φυτίνη ή Μαργαρίνη 4. Άλλο (διευκρίνισε)	<input type="checkbox"/>	
47	Το λάδι που χρησιμοποιείται στο τηγάνισμα είναι πάντα:	0. Παρθένο ελαιόλαδο 1. Ελαιόλαδο 2. Ηλιέλαιο 3. Φυτίνη ή Μαργαρίνη 4. Άλλο (διευκρίνισε)	<input type="checkbox"/>	
48	Το λάδι που χρησιμοποιείται στη σαλάτα είναι πάντα:	0. Παρθένο ελαιόλαδο 1. Ελαιόλαδο 2. Ηλιέλαιο 3. Άλλο (διευκρίνισε)	<input type="checkbox"/>	
49	Πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρωινό;	0. Ποτέ / Σχεδόν ποτέ 1. 1 – 2 φορές 2. 3 – 4 φορές 3. 5 – 6 φορές 4. Καθημερινά	<input type="checkbox"/>	
50	Τι τρως συνήθως για πρωινό; (σημείωσε <u>ΜΕΧΡΙ ΔΥΟ</u> επιλογές)	0. Γάλα 1. Γιαούρτη 2. Δημητριακά 3. Χυμό φρούτων 4. Μέλι ή Μαρμελάδα 5. Ψωμί ή Φρυγανιά 6. Βούτυρο ή Μαργαρίνη 7. Κέικ ή Τσουρέκι ή Κουλούρι	<input type="checkbox"/> και <input type="checkbox"/>	
51	Κατά προτίμηση παίρνεις κολατσιό από το κυλικείο του σχολείου ή από το σπίτι;	ΚΥΛΙΚΕΙΟ <input type="checkbox"/> ΣΠΙΤΙ <input type="checkbox"/>	ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΤΙΠΟΤΕ <input type="checkbox"/>	
52	Αν παίρνεις κολατσιό από το κυλικείο ή το σπίτι τι προτιμάς; (σημείωσε 2 τρόφιμα)	(α).....	(β).....	

Πόσο συχνά καταναλώνεις κάθε ένα από τα ακόλουθα τρόφιμα την εβδομάδα;
(Κύκλωσε ΜΟΝΟ ΜΙΑ απάντηση στο καθένα – Διευκρίνισε αν χρειαστεί στην τελευταία στήλη)

α/α	Τρόφιμο	Ποσότητα	Φορές την εβδομάδα									
1	Γάλα πλήρες	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
2	Γάλα με λίπος 1,5%	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
3	Γάλα άπαχο (0%)	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
4	Γάλα σοκολατούχο	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
5	Γάλα εβαπορέ	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
6	Γάλα ζαχαρούχο	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
7	Γάλα σκόνη	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
8	Ξυνόγαλα (αριάνι, κεφίρ)	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
9	Γιαούρτη παραδοσιακή με πέτσα	1 κεσεδάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
10	Γιαούρτη σιραγγιστή	1 κεσεδάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
11	Γιαούρτη με φρούτα	1 κεσεδάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
12	Γιαούρτη με δημητριακά	1 κεσεδάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
13	Τυρί φέτα	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
14	Τυρί τελεμέ	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
15	Μυτζήθρα	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
16	Ανθότυρο	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
17	Μανούρι	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
18	Τυρί κίτρινο (κασέρι, γραβιέρα κ.ά.)	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
19	Τυρί για τοστ (γκούντα, ένταμ κ.ά.)	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
20	Τυρί τριμμένο (κεφαλοτύρι κ.ά.)	1 κουτάλι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
21	Τυρί αλειφόμενο	1 κουτάλι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
22	Βούτυρο φρέσκο	1 κουταλάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
23	Φυτίνη	1 κουταλάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
24	Μαργαρίνη	1 κουταλάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
25	Μαργαρίνη με λίγα λιπαρά	1 κουταλάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
26	Ψωμί άσπρο ή κίτρινο	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
27	Ψωμί ολικής άλεσης (μαύρο)	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
28	Ψωμί πολύσπορο	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
29	Ελαιόψωμο	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
30	Σταφιδόψωμο	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
31	Φρυγανιά	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
32	Φρυγανιά σικάλεως	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
33	Φρυγανιά ολικής άλεσης	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
34	Κρισαίι με σουσάμι	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
35	Κρισαίι ολικής άλεσης	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...
36	Κουλούρι με σουσάμι	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7	...

37	Bake rolls	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
38	Νιφάδες δημητριακών (flakes)	1 μπολ	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
39	Μπάρες δημητριακών	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
40	Κρουασάν βουτύρου	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
41	Κρουασάν σταφίδας	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
42	Κρουασάν σοκολάτας	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
43	Κρουασανάκια	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
44	Κέικ απλό	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
45	Κέικ σοκολάτας	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
46	Τσουρέκι	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
47	Μηλόπιτα	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
48	Τυρόπιτα ή Κασερόπιτα	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
49	Σπανακοτυρόπιτα	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
50	Σπανακόπιτα	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
51	Πρασόπιτα	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
52	Ζαμπανοτυρόπιτα	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
53	Λουκανικόπιτα	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
54	Μπουγάτσα με κρέμα	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
55	Μπουγάτσα με τυρί	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
56	Μπουγάτσα με κιμά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
57	Κρέας ψητό (σούβλα ή σχάρα ή κάρβουνα)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
58	Κρέας με λαχανικά (πατάτες κ.ά.)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
59	Κρέας με ζυμαρικά ή πιλάφι	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
60	Κρεατόσουπα	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
61	Μπιφτέκι με λαχανικά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
62	Μπιφτέκι με ζυμαρικά ή πιλάφι	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
63	Κεφτέδες ή σουτζουκάκια	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
64	Συκώτι, κοκορέτσι, σπληνάντερο	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
65	Γύρος	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
66	Γύρος σάντουιτς (πίτα ή ψωμί)	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
67	Σουβλάκι	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
68	Σουβλάκι σάντουιτς (πίτα ή ψωμί)	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
69	Λουκάνικο	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
70	Λουκάνικο σάντουιτς (πίτα ή ψωμί)	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
71	Γύρος γαλοπούλα ή κοτόπουλο	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
72	Γύρος γαλοπούλα ή κοτόπουλο σάντουιτς (πίτα ή ψωμί)	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
73	Κοτόπουλο ψητό (σούβλα ή σχάρα ή κάρβουνα)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
74	Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα με λαχανικά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...

75	Κοτόπουλο ή Γαλοπούλα με ζυμαρικά ή πιλάφι	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
76	Κοιόσουπα	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
77	Μπέικον	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
78	Ζαμπόν χοιρινό	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
79	Ζαμπόν άπαχο	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
80	Ζαμπόν γαλοπούλα ή κοτόπουλο	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
81	Παριζάκι χοιρινό	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
82	Παριζάκι γαλοπούλα ή κοτόπουλο	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
83	Σαλάμι	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
84	Κυνήγι (λαγός, αγριογούρουνο)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
85	Ψάρι ψητό	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
86	Ψάρια ιηγανητά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
87	Ψαρόσουπα	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
88	Καλαμάρι-Χιταπόδι-Γαρίδες ψητά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
89	Καλαμάρι-Χιταπόδι-Γαρίδες ιηγανητά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
90	Γαρίδες ή Μύδια σαγανάκι	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
91	Μυδοπίλαφο	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
92	Αυγό βραστό	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
93	Αυγό ιηγανητό	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
94	Αυγά ομελέτα	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
95	Παστίτσιο με κιμά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
96	Μουσακάς	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
97	Λαχανικά ιηγανητά (πατάτες, μελιζάνες, κολοκυθάκια, κ.ά.)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
98	Λαχανικά φούρνου ή γιαχνί (πατάτες, μελιζάνες, αρακάς κ.ά.)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
99	Μακαρόνια / Άλλα απλά ζυμαρικά	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
100	Τορτελίνα	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
101	Γεμιστά ή Ρύζι πιλάφι	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
102	Σπανακόρυζο, πρασόρυζο	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
103	Όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια, φάβα)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
104	Σαλάτα με ωμά λαχανικά (ντομάτα, αγγούρι, λάχανο κ.ά.)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
105	Σαλάτα με βρασμένα λαχανικά (χόρτα, κουνουπίδι κ.ά.)	1 μερίδα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
106	Ελιές	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
107	Φρούτο εποχής (ροδάκινο, μήλο, μπανάνα, αχλάδι, σύκο κ.ά.)	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
108	Καρπούζι ή Πεπόνι	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
109	Σταφύλι, Κεράσι, Φράουλα	1 μπολ	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...

110	Φρουτοσαλάτα	1 μπολ	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
111	Φυσικός χυμός πορτοκάλι ή άλλο φρούτο	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
112	Τυποποιημένος χυμός πορτοκάλι ή άλλο φρούτο	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
113	Τζατζίκι, Τυροσαλάτα	1 κουτάλι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
114	Ταραμάς, Ρωσική, Μαγιονέζα κ.ά.	1 κουτάλι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
115	Μουστάρδα	1 κουτάλι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
116	Κέτσαπ	1 κουτάλι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
117	Χαλβάς	1 φέτα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
118	Μέλι	1 κουταλάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
119	Παγωτό	1 μπάλα	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
120	Γλυκό (ιούριτα, πάστα κ.ά.)	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
121	Γλυκό σιροπιαστό (μπακλαβάς κ.ά.)	1 κομμάτι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
122	Γλυκό του κουταλιού	1 πατάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
123	Ξηροί καρποί (φιστίκια, καρύδια κ.ά.)	1 μπολ	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
124	Σοκολάτα γάλακτος	1 μεσαία	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
125	Γκοφρέτια	1 μεσαία	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
126	Πατατόκια	1 μπολ	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
127	Γαριδάκια	1 μπολ	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
128	Ποπ-κορν ή Άλλα σνακ	1 μπολ	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
129	Αναψυκτικά (πορτοκαλάδα, λεμονάδα, γκαζόζα)	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
130	Αναψυκτικά τύπου cola	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
131	Αναψυκτικά light	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
132	Σόδα	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
133	Μπύρα	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
134	Κρασί (λευκό, ροζέ ή κόκκινο) ή άλλο «ήπιο» οινοπνευματώδες ποτό	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
135	Ουίσκι ή άλλο «σκληρό» οινοπνευματώδες ποτό	1 σφηνάκι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
136	Κοκτέιλ ποτών	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
137	Ρόφημα σοκολάτας	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
138	Καφές Ελληνικός	1 φλιτζάνι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
139	Καφές φίλτρου, εσπρέσο ή καπουτσίνο	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...
140	Νεοκαφέ (ζεστό ή φραπέ)	1 ποτήρι	0	1	2	3	4	5	6	7	>7 ...

Κωδικός Ερωτηματολογίου:

Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ (24ΩΡΟΥ)

(Συμπληρώνεται στην τάξη με ευθύνη του ειδικού ερευνητή)



Πριν τον ύπνο

ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΒΑΡΟΣ: Kg

ΥΨΟΣ: m

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΙ:

A. Μέσης: cm

B. Περιφέρειας: cm

ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ:

α. Τρικέφαλου mm

α. Γαστροκνήμιου: mm

β. Τρικέφαλου mm

β. Γαστροκνήμιου: mm

γ. Τρικέφαλου mm

γ. Γαστροκνήμιου: mm