



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

2013

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΟΥΣ
ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΝΕΟΥΣ
ΑΓΡΟΤΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΤΗΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ



«ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ»

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΣΒΟΥΚΗ ΜΑΡΙΑ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ

ΣΒΟΥΚΗ ΜΑΡΙΑ

2013



**«ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΙ
ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΑΓΡΟΤΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ
ΤΗΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ.»**

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΒΟΥΚΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
I. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο : ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	11
1.1. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	11
1.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	14
1.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	15
1.4. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	16
1.5. ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	17
1.6. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ	18
1.7. ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΣΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ	20
2.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ	20
2.2. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΓΡΟΤΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ.....	23
2.3. ΟΙ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ.....	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο : ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	35
4.1. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ	35
4.2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ	37
4.3. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	39
4.4. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ.....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο : ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	46
5.1. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ.	46
5.2. Η ΠΕΙΝΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ Ε.Ε ΚΑΙ ΤΟΥ FAO.....	46
5.3. Η ΣΥΝΥΣΦΟΡΑ ΤΗΣ «Greenpeace».....	47
5.4. ΟΙ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ.	50
5.5. ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.	51
5.6. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ.	53
II. ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο : ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ	56
1.1. ΣΚΟΠΟΣ.....	56
1.2. ΔΕΙΓΜΑ	56
1.3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	56

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	58
2.1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ (130 ΑΤΟΜΩΝ).....	58
2.2. ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ. (130 ΑΤΟΜΩΝ).....	63
2.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	65
2.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	83
2.5.ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ .	90
2.5.1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	90
2.5.2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ..	100
2.5.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	109
2.5.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	117
2.5.5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	123
2.5.6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	131
2.5.7. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	137
2.5.8. ΑΛΛΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΥΓΜΑΤΟΣ (130 ΑΤΟΜΩΝ).	152
2.6. ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ (130 ΑΤΟΜΩΝ).....	159
2.7. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.....	160
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	167
3.1.ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	167
3.2.ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	168
3.3.ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	169
3.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	171
3.5.ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	172

3.5.1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.	172
3.5.2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ. .	173
3.5.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.	174
3.5.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	175
3.5.5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	176
3.5.6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.	176
3.5.7. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.	177
3.5.8. ΑΛΛΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.	178
3.6. ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.	178
3.7. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.....	179
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	179
«ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ».....	181
III. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	185
«ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ»	186

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ένας από τους κυριότερους περιβαλλοντικούς παράγοντες που κινούνται μέσα στα όρια που βάζει η κληρονομικότητα είναι η διατροφή. Αυτή ανάλογα με την ποιότητά της, ασκεί θετική ή αρνητική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου. Το ενδιαφέρον για ποιοτική διατροφή αυξάνεται συνεχώς στις ανεπτυγμένες χώρες, όπως έχουν δείξει διάφορες έρευνες. Αυτό οφείλεται στη σαφή σχέση της διατροφής με τις διάφορες εκφυλιστικές παθήσεις καθώς και το πρόωρο γήρας. Η σχέση της διατροφής με την υγεία είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν θαλασσινά για να προφυλαχτούν από την βρογχοκήλη. Ο Ιπποκράτης έδινε γάλα και μέλι σε άτομα που έπασχαν από ασθένειες του πεπτικού συστήματος.

Η εσφαλμένη διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν με άλλους αρνητικούς παράγοντες, οδηγούν σε παθολογικές καταστάσεις. Ο σημερινός τρόπος ζωής με την αστυφιλία και την πολύωρη εργασία, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου, η κατανάλωση έτοιμων φαγητών οδήγησε στην εμπορευματοποίηση και βιομηχανοποίηση της τροφής. Πρέπει να υπάρχει συνεχής πληροφόρηση για τη σωστή διατροφή από τους διάφορους φορείς και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς και προγράμματα υγείας σχετικά με τη διατροφή στα σχολεία. Επιπλέον, καθήκον της πολιτείας είναι να «περιφρουρήσει» την τροφή με συνεχείς ελέγχους. Είναι παγκοσμίως αποδεκτό ότι η διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη, με τη σωστή αναλογία θρεπτικών ουσιών ώστε να διαφυλαχθεί η υγεία. Η σωστή διατροφή πρέπει να εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας για την επίτευξη ενός ενεργειακού ισοζυγίου, καθώς και επαρκείς ποσότητες θρεπτικών συστατικών για την ανάπτυξη, την καλή φυσική κατάσταση και την διατήρηση της υγείας. Οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά εξαρτώνται από παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, το βάρος, το ύψος, η σύνθεση του σώματος, η φυσική δραστηριότητα και από ειδικές καταστάσεις όπως η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός.

Η διατροφή έχει τεράστια σημασία για την υγεία. Στον χώρο της διατροφής, δυστυχώς, επικρατούν πολλοί μύθοι και πλάνες. Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις ούτε μαγικές τροφές, παρά μόνο σκληρή δουλειά για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος!

ΛΕΞΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ

Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, σωματομετρικά δεδομένα, διατροφικές συνήθειες, βάρος, ύψος, Δ.Μ.Σ., παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή, μορφωτικό επίπεδο, επάγγελμα, οικονομική κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο μητέρας, μορφωτικό επίπεδο πατέρα, επάγγελμα μητέρας, αριθμός αδερφών, σειρά γέννησης, αγροτική περιοχή, αγροτικές ασχολίες, μεσογειακή διατροφή, διατροφή στην Ελλάδα, οικονομική κρίση, παχυσαρκία, φοιτητική ζωή, φυσική δραστηριότητα, παγκόσμιο διατροφικό πρόβλημα,

Ι. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πολλές έρευνες έχουν γίνει σε διαφορετικούς πληθυσμούς, ανά την Υφήλιο, που παρουσιάζουν την επίδραση της μόρφωσης, του επαγγέλματος, της μόρφωσης των γονέων, του επαγγέλματος της μητέρας και της οικονομικής κατάστασης, του αριθμού αδερφών και της σειράς γέννησης, με τα σωματομετρικά δεδομένα και τις διατροφικές και διαιτητικές συνήθειες των νέων.

Στόχος της έρευνας αυτής, είναι η διαπίστωση συσχέτισης των κοινωνικοοικονομικών δεδομένων, που αναφέρονται παραπάνω, με τα σωματομετρικά δεδομένα και τις διατροφικές συνήθειες, σε πληθυσμό 130 ατόμων (61 ανδρών και 69 γυναικών), ηλικίας 18-30 ετών.

Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο (βλέπε παράρτημα), για την καταγραφή των κοινωνικοοικονομικών δεδομένων και των διατροφικών συνηθειών, ενώ μετρήθηκαν το βάρος, το ύψος και οι περιφέρειες μέσης και γοφών. Στην συνέχεια έγινε υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος, του δείκτη WHR, του Βασικού Μεταβολισμού Ηρεμίας και των Ημερήσιων Θερμιδικών Αναγκών. Τέλος, η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 20.0, από το οποίο προέκυψαν οι πίνακες και τα διαγράμματα όπου παρουσιάζονται οι συσχετίσεις οι οποίες είναι στατιστικά σημαντικές, όπως επίσης και άλλες πληροφορίες για το δείγμα που εξετάστηκε.

Η έρευνα αυτή έδειξε πως η οικογενειακή κατάσταση και το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα είναι οι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες που επηρεάζουν αρκετές από τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων. Το μορφωτικό επίπεδο και η οικονομική κατάσταση φαίνεται να επιδρά σε μικρό βαθμό, ενώ το επάγγελμα, το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας και το επάγγελμα της, όπως και ο αριθμός των αδερφών και η σειρά γέννησης δεν φαίνεται να επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες έρευνες γίνονται σχετικά με την διατροφή μας. Τα μέσα ενημέρωσης συχνά φιλοξενούν στις εκπομπές τους ειδικούς (διαιτολόγους- διατροφολόγους) για να ενημερώσουν το κοινό για θέματα διατροφής. Όλοι γνωρίζουμε ότι μια σωστή υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για μια καλή υγεία και ασπίδα σε πολλές παθήσεις. Κάποτε η τροφή ήτα απαραίτητη για τη επιβίωση του ανθρώπινου είδους ενώ τώρα έχει γίνει περισσότερο θέμα απόλαυσης και ψυχαγωγίας. Στις σύγχρονες κοινωνίες οι παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσληψη τροφής είναι αρκετοί, παρακάτω όμως θα δείτε τους σημαντικότερους και με πιο τρόπο επηρεάζουν τον άνθρωπο και την σκέψη του.

1.1. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οι κυριότεροι περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την παροχή τροφής, και σαν αποτέλεσμα και τη διατροφική κατάσταση ενός ατόμου ή ενός πληθυσμού είναι οι παρακάτω:

ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Η σχέση ανάμεσα στην επαρκή γεωργική παραγωγή και την επαρκή παροχή τροφής είναι αυτονόητη. Πολλοί παράγοντες έχουν επηρεάσει την παγκόσμια παραγωγή και παροχή τροφής τα τελευταία 60 χρόνια. Μετά τον 2^ο παγκόσμιο πόλεμο ιδιαίτερα, παρουσιάστηκε μεγάλο πρόβλημα στην παραγωγή τροφής. Μόλις το 1955 το διεθνές εμπόριο και η διεθνής παραγωγή ξαναβρέθηκαν στα επίπεδα που ήταν προπολεμικά.

Υπήρχε η ελπίδα ότι η συνεχώς αυξανόμενη γεωργική παραγωγή τα τελευταία χρόνια θα έλυσε το παγκόσμιο διατροφικό πρόβλημα. Η πρόβλεψη όμως αυτή δεν επαληθεύτηκε.

Οι κυριότερες αιτίες που εντοπίστηκαν είναι:

- Η διαρκής αύξηση του πληθυσμού
- Η ανεπαρκής γεωργική παραγωγή, παράλληλα με
- Την έλλειψη μόρφωσης / διαφώτισης σε νέες μεθόδους, στις υπανάπτυκτες χώρες .

Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν τη γεωργικοί παραγωγή είναι:

- Οι κλιματολογικές συνθήκες
- Η ποιότητα του εδάφους
- Οι ανεπαρκείς καλλιέργειες
- Τα τεχνολογικά μέσα

Στην Ευρώπη για παράδειγμα, υπάρχουν αλλαγές του καιρού από μέρα σε μέρα, αλλά όχι εποχιακές μεταβολές κάθε χρόνο. Έτσι λοιπόν οι Ευρωπαίοι γεωργοί μπορεί να έχουν καλές ή κακές σοδειές, αλλά σπάνια καταστροφές. Σε περιοχές της Αφρικής, Αυστραλίας, Ινδίας, και Κίνας, αντιθέτως, χιλιάδες στρέμματα καλλιέργειες καταστρέφονται κάθε χρόνο από τις αλλαγές της βροχοπτώσης. Η καταστροφή εκεί είναι αποτέλεσμα αφενός της πλημμύρας και αφετέρου της ξηρασίας.⁽¹⁾

ΑΝΙΣΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΡΟΦΗΣ

Η οικονομική κατάσταση μιας χώρας επηρεάζει άμεσα τη διατροφική κατάσταση του λαού της. Σε έρευνα που έκανε ο Ογγ το 1936 σε 1.152 οικογένειες σχετικά με τη σχέση τροφής, υγείας και εισοδήματος, διαπίστωσε ότι το 10% που είχε χαμηλό εισόδημα ήταν σε κακή διατροφική κατάσταση, ενώ το 40% που είχε υψηλότερο αλλά όχι επαρκές εισόδημα παρουσίαζε ελλείψεις βιταμινών και μετάλλων.

Σε πιο πρόσφατες έρευνες σχετικά με το πως το είδος της δίαιτας επηρεάζεται από το εισόδημα, διαπιστώθηκε ότι :

1. Το ποσοστό πρόσληψης των ζωικών πρωτεϊνών αυξάνεται με την αύξηση του εισοδήματος.
2. Οι υδατάνθρακες αποτελούν το 75% των θερμίδων που προσλαμβάνονται στις υποανάπτυκτες χώρες. Στις ανεπτυγμένες χώρες αποτελούν μόνο το 50% από το οποίο το 20% προέρχεται από την κατανάλωση ζάχαρης.
3. Τα λίπη αποτελούν αντίστοιχα το 10% των θερμίδων που προσλαμβάνονται στις υποανάπτυκτες χώρες, ενώ το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο 40% στις ανεπτυγμένες.
4. Στις αναπτυσσόμενες χώρες παρατηρείται συχνά έλλειψη βιταμινών και μετάλλων.
5. Στις ανεπτυγμένες χώρες υπάρχει αυξημένη πρόσληψη κεκορεσμένων λιπαρών οξέων και ζάχαρης, που σχετίζονται με προβλήματα υγείας, όπως αρτηριοσκλήρυνση, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία, διαβήτη, προβλήματα στα δόντια κτλ.

Είναι βέβαια αυτονόητο ότι στις υποανάπτυκτες χώρες εξαιτίας των οικονομικών προβλημάτων είναι πολύ συχνά τα διατροφικά προβλήματα που οφείλονται σε έλλειψη τροφής.⁽²⁾

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Το 1978 ο Tomas Malthus εντόπισε για πρώτη φορά το πρόβλημα της παροχής τροφής σ' έναν ραγδαία αυξανόμενο πληθυσμό. Σύμφωνα με τον Malthus η αύξηση του πληθυσμού είναι οπωσδήποτε μεγαλύτερη από τη δυνατότητα της γης να προσφέρει τροφή για τον άνθρωπο. Ο Malthus ισχυρίστηκε ότι ενώ ο πληθυσμός της γης αυξάνει γεωμετρικά, η παραγωγή τροφής αυξάνει αριθμητικά. Αυτός ο ισχυρισμός δεν είναι βέβαια απόλυτα σωστός, αλλά σχεδόν ισχύει σήμερα για τις υποανάπτυκτες χώρες. Είναι αξιοσημείωτο ότι ενώ πήρε 200 χρόνια για να διπλασιαστεί ο πληθυσμός της γης (1650-1850), πήρε μόνο 100 χρόνια μετά το 1850 (1850-1950).

Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη αιτία για την αύξηση του πληθυσμού μιας χώρας εκτός μόνο από την περίπτωση των μεταναστεύσεων. Ο κυριότερος όμως παράγοντας που επηρεάζει την πληθυσμιακή αύξηση είναι η μείωση του ποσοστού θνησιμότητας. Στα μέσα του 18^{ου} αιώνα (Ευρώπη) το ποσοστό θνησιμότητας στις ανεπτυγμένες χώρες άρχισε να πέφτει σταθερά. Σ' αυτό συντέλεσαν αρκετοί παράγοντες όπως:

- Το σταμάτημα των θρησκευτικών πολέμων στην Ευρώπη
- Καλύτερες συνθήκες υγιεινής
- Ανάπτυξη της επιστήμης της Ιατρικής (εμβόλια)
- Ανάπτυξη νέων μεθόδων γεωργικής καλλιέργειας

Στην Ασία μετά τα μέσα του 19^{ου} αιώνα παρατηρήθηκε μια παρόμοια με την Ευρώπη πτώση της θνησιμότητας. Αυτό παρατηρήθηκε στις χώρες που ήταν αποικίες Ευρωπαϊκών χωρών και μετέφεραν σ' αυτές τις γνώσεις γύρω από ιατρική, γεωργία κτλ.

Στις υποανάπτυκτες χώρες, κυρίως της Αφρικής, έχει παρατηρηθεί μια μείωση της θνησιμότητας τα τελευταία 50 χρόνια. Έτσι ο κόσμος από μια ισοζυγισμένη σχέση γεννήσεων και θανάτων πέρασε σε μια σταθερή αυξητική πορεία. Σαν αποτέλεσμα αυτής της αλλαγής ο βαθμός γονιμότητας άλλαξε. Κατά τη διάρκεια της ιστορίας του ανθρώπου μόνο ένα ποσοστό των παιδιών που γεννιόταν έφθανε στην ενηλικίωση. Σήμερα στις ανεπτυγμένες χώρες της Δύσης μόνο 5% πεθαίνουν πριν την ενηλικίωση.

Από την άλλη πλευρά όμως στις χώρες της Δύσης ο αριθμός των γεννήσεων μειώθηκε σταθερά και αυτό έρχεται να ισορροπήσει τη μειωμένη θνησιμότητα. Αυτή η μείωση των γεννήσεων οφείλεται:

α) στον έλεγχο των γεννήσεων (κέντρα οικογενειακού προγραμματισμού).

β) στο γεγονός ότι πολλές μητέρες άρχισαν να εργάζονται.

γ) μια μικρότερη οικογένεια επιτρέπει στους ανθρώπους της Δύσης να απολαύσουν τα καλά του πολιτισμού τους και έτσι πετυχαίνουν υψηλότερο βιοτικό επίπεδο.

Η συνεχής πτώση του αριθμού των γεννήσεων εμφανίζεται στην Αμερική, Ευρώπη, Ιαπωνία, Αυστραλία, Ρωσία. Αυτό όμως δεν ισχύει για τις υπανάπτυκτες χώρες π.χ. Ινδία, Πακιστάν, Αίγυπτος, Κονγκό, κτλ. αυτή τη στιγμή ο ρυθμός αύξησης των γεννήσεων στις υποανάπτυκτες χώρες είναι 3% τον χρόνο, αρκετός να διπλασιάσει τον πληθυσμό της γης σε 25 χρόνια. Ο πληθυσμός των υποανάπτυκτων χωρών είναι τα 2/3 του παγκόσμιου πληθυσμού και εκεί ακριβώς βρίσκεται το πληθυσμιακό πρόβλημα.⁽³⁾

1.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οι ειδικοί της επιστήμης της διατροφής έρχονται συνεχώς αντιμέτωποι με την ερώτηση «Γιατί οι άνθρωποι επιλέγουν να τρώνε ορισμένα τρόφιμα ενώ αποφεύγουν άλλα;»

Οι επιστήμονες ξέρουν ότι η τροφή είναι απαραίτητη για την κάλυψη των φυσιολογικών αναγκών του ανθρώπου, δηλαδή για τη διατήρηση του στη ζωή αλλά και για τη διατήρηση της υγείας του. Ο άνθρωπος όμως, χρησιμοποιεί την τροφή για να καλύψει τις φυσιολογικές του ανάγκες και μόνο γι' αυτό; Η απάντηση είναι φυσικά όχι. Οι διαιτητικές συνήθειες του ανθρώπου επηρεάζονται από κοινωνικούς, ψυχολογικούς και πολιτιστικούς παράγοντες.

Η τροφή είναι ένα σύμβολο κοινωνικότητας, φιλίας και κοινωνικής αποδοχής. Χρησιμοποιείται από τον άνθρωπο για την αρχή αλλά και για την διατήρηση των κοινωνικών του σχέσεων. Για παράδειγμα, καλούμε τους φίλους μας στο σπίτι για να τους κάνουμε το τραπέζι και έτσι να διατηρήσουμε τη σχέση μαζί τους. Το φαγητό που μοιραζόμαστε με άλλους ανθρώπους μας βοηθάει να διατηρήσουμε μια στενότερη σχέση μαζί τους. Για παράδειγμα, φροντίζουμε να μοιραζόμαστε πολλά από τα γεύματά μας με την οικογένειά μας, ή συχνά φροντίζουμε να μοιραζόμαστε το μεσημεριανό μας γεύμα με τους ανθρώπους που δουλεύουμε μαζί.

Η τροφή χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει το είδος των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων. Δηλαδή οι άνθρωποι επιλέγουν κάποια φαγητά για ορισμένες περιστάσεις. Για παράδειγμα, άλλα φαγητά θα επιλέγαμε για ένα επίσημο γεύμα ή δεξίωση και άλλα για πρόχειρο γεύμα με φίλους.

Η τροφή χρησιμοποιείται και σαν μέσο κοινωνικής προβολής. Ένα ακραίο παράδειγμα γι' αυτό είναι το γεγονός ότι στις Ινδίες μια κάστα ανθρώπων δεν τρώει ορισμένα φαγητά που τρώει μια άλλη κάστα που θεωρείται κατώτερη γιατί τα θεωρεί μολυσμένα.

Σαν αποτέλεσμα των ραγδαίων κοινωνικών αλλαγών που παρατηρήθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες στις ανεπτυγμένες κυρίως χώρες, οι διατροφικές συνήθειες ορισμένων ομάδων ανθρώπων με έντονα κοινωνικά προβλήματα άλλαξαν. Ορισμένα προβλήματα είναι:

α) η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση.

β) η φτώχεια που πολύ συχνά παρατηρείται σε ομάδες ανθρώπων που μεταφέρθηκαν από αγροτικές περιοχές σε αστικά κέντρα.

γ) ο αλκοολισμός.⁽⁴⁾

1.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οι ψυχολογικοί παράγοντες επίσης επηρεάζουν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου με διάφορους τρόπους όπως:

α) η τροφή συνδέεται με την αγάπη. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η σχέση της μητέρας με το παιδί της που το αγαπάει και δείχνει την αγάπη της ετοιμάζοντας το φαγητό του.

β) η τροφή συνδέεται με τιμωρία και ανταμοιβή, π.χ. είσαι καλό παιδί, γι' αυτό θα φας το γλυκό σου. Δεν είσαι καλό παιδί, δεν θα φας σοκολάτα.

γ) η Παρασκευή της τροφής συνδέεται με τη δημιουργικότητα. Η Παρασκευή περίπλοκων φαγητών καλύπτει σ' αυτόν που τα παρασκευάζει την ανάγκη για δημιουργία.

δ) η τροφή συνδέεται με διάθεση εξερεύνησης αλλά και με αίσθημα φοβίας, π.χ. ορισμένοι άνθρωποι δεν δοκιμάζουν εύκολα καινούργιες γεύσεις και καινούργια φαγητά γιατί νοιώθουν φοβία. Αντίθετα, άλλοι θέλουν να δοκιμάσουν καινούργιες γεύσεις ικανοποιώντας τη διάθεση τους για εξερεύνηση.

Τα παραπάνω είναι μόνο μερικά παραδείγματα ψυχολογικών παραγόντων που επηρεάζουν τη διατροφή του ανθρώπου. Είναι γνωστό σε όλους μας ότι ακόμη και οι αλλαγές στην ψυχική μας διάθεση μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφή μας. Δεν είναι λίγοι ο άνθρωποι που τρώνε περισσότερο όταν είναι χαρούμενοι και λιγότερο όταν είναι στεναχωρημένοι ή το αντίθετο.^(5,6)

1.4. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ο πολιτισμός μιας χώρας είναι το σύνολο των στοιχείων που περιλαμβάνει τη γνώση, ενός πεπιοθήσεις, την τέχνη, ενός νόμους, τα ήθη και τα έθιμα, καθώς και συνήθειες που αποκτά ο άνθρωπος σαν μέλος ενός κοινωνίας.

Οι ανθρωπολόγοι περιγράφουν τον πολιτισμό σαν τον συνολικό τρόπο ζωής των ανθρώπων: « Ο πολιτισμός περιλαμβάνει όχι μόνο τα γνωστά στοιχεία ενός κοινωνικής ζωής του ανθρώπου, (θρησκεία, γλώσσα, πολιτική, τεχνολογία κτλ), αλλά και καθημερινές συνήθειες, για παράδειγμα την προετοιμασία και το σεργίρισμα του φαγητού, τη φροντίδα των παιδιών κ.ά.».

Το πιο σημαντικό που πρέπει να ξέρει κανείς για έναν πολιτισμό είναι τα πράγματα που θεωρούνται δεδομένα στην καθημερινή ζωή. Όσο μεγαλώνει ένα παιδί σε μια δεδομένη κοινωνία, η συνεχής διαδικασία ενός απόκτησης γνώσης (αξίες, συμπεριφορά, συνήθειες) πραγματοποιείται μέσα από την συνειδητή ή όχι επίδραση των γονέων, δασκάλων, και άλλων παραγόντων ενός κοινωνίας. Ενός οι κοινωνικές γνώσεις και συνήθειες που αποκτά ο άνθρωπος στην πορεία ενός ζωής του αποτελούν μέρος ενός πολιτιστικής του παράδοσης.

Ο πολιτισμός μιας χώρας αναπτύσσεται με τον χρόνο σαν αποτέλεσμα ενός συνεχούς προσαρμογής του ανθρώπου στο περιβάλλον του. Ο πολιτισμός μιας κοινωνίας αναπτύσσεται ενός σαν ένα μέσο ερμηνείας των εμπειριών ενός ζωής, ενός η γέννα, ο θάνατος, οι ασθένειες και τα φαινόμενα ενός φύσης.

Οι διατροφικές συνήθειες είναι ανάμεσα στα παλαιότερα και πιο εμπειρωμένα στοιχεία ενός πολιτισμού. Επιπλέον, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά των ανθρώπων.

Οι πολιτιστικές παραδόσεις πολλών λαών καθορίζουν τα τρόφιμα που πρέπει να τρώγονται, τον τρόπο παρασκευής ενός και τον χρόνο κατανάλωσης ενός. Υπάρχουν βέβαια μεγάλες διαφορές ανάμεσα ενός διάφορες χώρες.

Τα παρακάτω αποτελούν ορισμένα παραδείγματα πολιτιστικών επιδράσεων στη διατροφή:

1. Τρόφιμα που αποτελούν τμήμα ενός πολιτιστικής παράδοσης μια χώρας μπορεί να μην υπάρχουν στο διαιτολόγιο μιας ενός, π.χ. το γάλα, που θεωρείται μια βασική τροφή σε ενός χώρες (Ευρώπη, Αμερική), δεν καταναλώνεται καθόλου σε ορισμένες χώρες ενός Αφρικής και θεωρείται απλά σαν μια από ενός εκκρίσεις των ζώων. Κάποια τρόφιμα θεωρούνται βασικά σε ορισμένες χώρες και είναι απαραίτητα στο καθημερινό

διαιτολόγιο, π.χ. το ρύζι στην Κίνα και Ιαπωνία, το ψωμί στην Ελλάδα και σε ενός χώρες ενός Ευρώπης.

2. Ορισμένοι λαοί αποφεύγουν ολόκληρες κατηγορίες τροφίμων, π.χ. οι Ινδοί, στο μεγαλύτερο ποσοστό ενός, είναι φυτοφάγοι και δεν τρώνε καθόλου ζωικές τροφές.
3. Κάποια τρόφιμα προτιμούνται για ορισμένα γεύματα, π.χ. το πρωινό γεύμα ποικίλλει από χώρα σε χώρα. Διαφορές παρουσιάζονται και στην ίδια χώρα από περιοχή σε περιοχή.
4. Ο τρόπος και ο τόπος ενός γεύματος επηρεάζονται από την πολιτιστική παράδοση μιας χώρας π.χ. ενός Αμερικάνος θα φάει ένα γρήγορο, πρόχειρο γεύμα στη δουλειά του, κάτι που είναι απαράδεκτο για έναν Ισπανό ή Λατινοαμερικάνο που θέλει ένα κανονικό γεύμα το μεσημέρι.
5. Συγκεκριμένα τρόφιμα τρώγονται σε ειδικές περιστάσεις π.χ. γιορτές, (το αρνί το Πάσχα, η γαλοπούλα τα Χριστούγεννα).
6. Τα τρόφιμα αποτελούν σύμβολα του πολιτισμού γι' αυτό και συνδέονται με εμπειρίες του ανθρώπου ενός η γέννα, ο θάνατος, ο γάμος.
7. Η θρησκεία είναι ενός σημαντικός πολιτιστικός παράγοντας. Τα αποτελέσματα των θρησκευτικών δοξασιών έχουν άμεσες επιπτώσεις στη διατροφή των λαών κυρίως στην περίπτωση των γιορτών και νηστειών.

Γιορτές: σε ενός κοινωνίες συνεπάγονται αλλαγή στη διατροφή, συνήθως αύξηση ενός πρόσληψης ζωικών πρωτεϊνών (π.χ. σφάξιμο κάποιου ζώου). Ενός περισσότερες περιπτώσεις συνεπάγονται αύξηση ενός πρόσληψης τροφής. Ενός φορές έρχονται σαν συμπλήρωμα μιας μονότονης και μη επαρκούς δίαιτας.

Οι Εβραίοι και οι Μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό, ενώ οι Ινδουιστές δεν τρώνε μοσχάρι (κρέας (ιερές αγελάδες- ολόκληρο οικονομικό σύστημα μπορεί να βασιστεί στην αξιοποίηση των ιερών αγελάδων). Στην Αφρική και την Πολυνησία ορισμένα τρόφιμα δεν πρέπει να τρώγονται κατά τη διάρκεια ενός εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Στην Δυτική Βεγγάζη είναι συνηθισμένες οι διατροφικές ασθένειες, κυρίως υποσιτισμός τύπου Kwashiorkor και Marasmus, που οφείλονται στη δοξασία που υπάρχει ότι το παιδί πρέπει να τρέφεται μόνο με γάλα μέχρι να γίνει ενός έτους.^(7,8)

1.5. ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Σημαντικό ρόλο στις διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου παίζουν οι κλιματολογικές συνθήκες. Έτσι παρατηρείται ότι προτιμούνται οι ζεστές τροφές όταν οι θερμοκρασίες του περιβάλλοντος είναι χαμηλές, ενώ όταν το κλίμα είναι ζεστό προτιμούνται οι κρύες τροφές. Αυτό συμβαίνει γιατί στα

ζεστά κλίματα επιβραδύνεται η αποβολή της θερμότητας του σώματος λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας του περιβάλλοντος. Ανάλογα λοιπόν με τις κλιματολογικές συνθήκες καθορίζει κανείς και το είδος της προσλαμβανόμενης τροφής. Έτσι σε θερμά κλίματα παρατηρείται η κατανάλωση τροφών που περιέχουν λίγες θερμίδες και κυρίως φυτικές τροφές. Αντίθετα σε ψυχρά κλίματα γίνεται κατανάλωση τροφής με πολλές θερμίδες και ζωικά λίπη.

Ιδιαίτερα σε θερμά κλίματα όπου η αποβολή υγρών του σώματος αυξάνεται σημαντικά (και περισσότερο με την αύξηση μυϊκής εργασίας) είναι απαραίτητη η πρόσληψη πολλών υγρών καθώς και χλωριούχου νατρίου. Η αναπλήρωση αλάτων και υγρών είναι σημαντική σε περιόδους που χάνονται μεγάλα ποσά με τον ιδρώτα. Έχει βρεθεί ότι στα ζεστά κλίματα οι απαιτήσεις του οργανισμού σε άλατα ανέρχονται στα 50gr πάντα με μεγάλες ποσότητες υγρών, ενώ στα ψυχρά φθάνουν μόλις τα 15gr.

Τέλος αξίζει να σημειωθεί ότι με μια προσεγγισμένη διατροφή ανάλογη με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος μπορεί να αποφευχθούν πολλές διαταραχές όπως η υποθερμία και η θερμοπληξία για παράδειγμα.⁽⁹⁾

1.6. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Η διατροφική συμπεριφορά του ανθρώπου είναι ένα πολύπλοκο θέμα καθώς επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Ένας καθοριστικός παράγοντας είναι οι διατροφικές συνήθειες που μεταδίδονται με την παράδοση από γενιά σε γενιά.

Είναι φυσικό πριν από χρόνια ή και αιώνες οι άνθρωποι να μην είναι σε θέση να γνωρίζουν τι κάνει καλό και τι κακό στην υγεία τους. Αποτέλεσμα ήταν η δημιουργία κάποιων δοξασιών που τις περισσότερες φορές ήταν άστοχες. Δυστυχώς έχουν μεταφερθεί από γενιά σε γενιά μέχρι τις μέρες μας και επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά σχεδόν όλων μας. Ευτυχώς όμως ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αρχίσει να προσέχει την διατροφή του και να αποδεσμεύεται σιγά-σιγά από παραδόσεις που τον ήθελαν παχουλό και πολυφαγά. Γίνεται κατανοητό πλέον ότι το πάχος δεν είναι ούτε υγεία ούτε ομορφιά.

Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι υπήρχε και κάτι θετικό όσον αφορά την παραδοσιακή διατροφή. Κάτι που πρέπει να το φυλάξουμε και να βοηθήσουμε στη διαίωσή του. Αυτό είναι τα αγνά προϊόντα, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τα φρέσκα γαλακτοκομικά προϊόντα, το αγνό φρέσκο κρέας που αφθονούσαν σε παλαιότερες εποχές. Δεν είναι κάτι εύκολο, αλλά αν γινόταν μια προσπάθεια από την σύγχρονη οικογένεια να συνδυάσει τις

παραδοσιακές φυσικές τροφές με τις σύγχρονες αντιλήψεις περί διατροφής θα μειωνόταν οι άσχημες συνέπειες στην υγεία λόγω της κακής διατροφής.⁽⁹⁾

1.7. ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Φυλετικές και θρησκευτικές διαφορές διαμόρφωσαν τη διατροφική συμπεριφορά ομάδων ανθρώπων που έχουν τις ίδιες πεποιθήσεις. Η διαφοροποίηση αυτή των ανθρώπων σε θέματα διατροφής έχει αρχίσει από τους αρχαίους χρόνους και επικράτησε μέχρι τις μέρες μας. Πιστεύεται ότι η συνήθεια της νηστείας (δηλ. της απόχης από κάποιες τροφές) προέρχεται από τους αρχαίους λαούς της άπω ανατολής και διαδόθηκε και στους άλλους λαούς και θρησκείες.

Διαχωρισμός παρατηρείται στις μέρες μας μεταξύ της δυτικής και της ανατολικής εκκλησίας. Οι νηστείες της δυτικής εκκλησίας απαγορεύουν κυρίως το κρέας αλλά και το γάλα τα αυγά το βούτυρο και τα ψάρια κατά συγκεκριμένες περιόδους όπως έχει ορίσει η εκκλησία, όπως είναι η Τεσσαρακοστή.

Ιδιαιτερότητες στις διατροφικές τους συνήθειες παρουσιάζουν και οι υποστηρικτές των ανατολικών θρησκειών. Είναι γνωστή η συνήθεια των Μωαμεθανών να αποφεύγουν το κρέας του χοίρου και το αλκοόλ. Εξ ίσου γνωστή είναι η περίοδος που ονομάζουν Ραμαζάνι, δηλ. την αποχή από κάθε είδους τροφής μέχρι την δύση του ηλίου για ένα χρονικό διάστημα. Επίσης η θρησκεία των Βουδιστών απαγορεύει κάθε είδος απολαυστικής τροφής και επιτρέπουν την κατανάλωση ενός ψαριού.

Η αποχή όμως από απαραίτητα στοιχεία για την διατροφή μας για τόσο μεγάλα χρονικά διαστήματα είναι επιβλαβής για τον οργανισμό. Η ελλιπής θρέψη μαζί με κληρονομικούς παράγοντες έχουν παίξει σοβαρό ρόλο στην σωματική και πνευματική ανάπτυξη των διαφόρων φυλών όπως έχουν διαμορφωθεί στις μέρες μας.⁽⁹⁾



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΣΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

2.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

ΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

Αναφορικά με την έννοια και την οριοθέτηση του αστικού και του αγροτικού χώρου εκφράζονται αρκετές διαφορετικές απόψεις. Οι πιο πρόσφατες προσεγγίσεις παρουσιάζουν τον αγροτικό χώρο όχι μόνον ως περιοχή που συνδέεται άμεσα με τη γεωργική δραστηριότητα και το γεωργικό πληθυσμό, αλλά και με την ύπαρξη μικρών ή μεσαίων πόλεων που είναι ενταγμένες ή εξαρτώνται άμεσα από τις γειτονικές αστικές περιοχές. Αστική ορίζεται η περιοχή στην οποία ο πληθυσμός είναι μεγάλος και η κύρια απασχόλησή του είναι στον τριτογενή τομέα, την παροχή υπηρεσιών όπως είναι το εμπόριο, η υγεία, η εκπαίδευση, οι μεταφορές, ο τουρισμός, οι τράπεζες, οι επικοινωνίες, τα ελεύθερα επαγγέλματα κ.λπ. Ο όρος «αστικός» έχει διαφορετικές ερμηνείες από χώρα σε χώρα. Στις χώρες του Οργανισμού των Ηνωμένων Εθνών δίνονται οι παρακάτω ερμηνείες:

- Οι μισές περίπου χρησιμοποιούν ένα διοικητικό ορισμό, όπως «η διαμονή στην πρωτεύουσα»
- Οι 51 από αυτές για να ορίσουν το αστικό περιβάλλον χρησιμοποιούν το κριτήριο του μεγέθους και της πυκνότητας του πληθυσμού.
- Οι 39 από αυτές για να ορίσουν το αστικό περιβάλλον χρησιμοποιούν λειτουργικά χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα η οικονομική δραστηριότητα.
- Οι 22 χώρες δεν έχουν δώσει κανέναν ορισμό και
- Οι υπόλοιπες 8 ερμηνεύουν όλον τον πληθυσμό τους είτε σαν αστικό, όπως στη Σιγκαπούρη, είτε ως μη αστικό, όπως στην Πολυνησία.⁽¹⁰⁾

Στην Αυστραλία, οι αστικές περιοχές αναφέρονται ως «αστικά κέντρα» και ορίζονται ως οι συστάδες πληθυσμών 1000 ή περισσότερων ατόμων, με πυκνότητα 200 ή περισσότερα άτομα ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο. Σύμφωνα με την στατιστική υπηρεσία του Καναδά, αστικές θεωρούνται οι περιοχές στις οποίες η πυκνότητα είναι πάνω από 400 άτομα ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο και διαμένουν πάνω από 1000 άνθρωποι.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες υπάρχουν δύο κατηγορίες αστικών περιοχών. Ο όρος αστικοποιημένη περιοχή αναφέρεται σε μια αστική περιοχή 50.000 ή περισσότερων ατόμων. Οι αστικές περιοχές κάτω από 50.000 ανθρώπους καλούνται «αστικές συστάδες». Οι αστικοποιημένες περιοχές εμφανίστηκαν αρχικά στις Ηνωμένες Πολιτείες στην απογραφή του 1950, ενώ οι αστικές συστάδες στην απογραφή του 2000. Υπάρχουν 1371 Ηνωμένες αστικές περιοχές με περισσότερους από 10.000 ανθρώπους. Το 70% του πληθυσμού των Ηνωμένων πολιτειών περίπου ζει μέσα στα όρια των αστικοποιημένων περιοχών (210 από 300 εκατομμύρια).

Σε αυτό το σημείο να τονίσουμε πως η Αμερική δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την αγροτική παραγωγή γεγονός που οδηγεί σε μια μικρή αύξηση του πληθυσμού.

Στη Σουηδία, αστικές περιοχές ονομάζονται οι στατιστικά καθορισμένες τοποθεσίες, οι οποίες είναι ανεξάρτητες από τη διοικητική υποδιαίρεση της χώρας. Στην Ιαπωνία όμως, οι αστικές περιοχές ορίζονται ως οι παρακείμενοι τομείς των πυκνά κατοικημένων περιοχών με απαιτούμενη πυκνότητα 4.000 κατοίκους ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο. Η Στατιστική Υπηρεσία της Κύπρου ορίζει ως «αστική περιοχή» κάθε διοικητική επαρχία της Κύπρου.(έξι στο σύνολο).⁽¹¹⁾

ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

Ως αγροτικές αναφέρονται οι περιοχές που δεν είναι αστικές και διαμένουν όσοι ασχολούνται με αγροτικές εργασίες. Σήμερα όμως η αγροτική περιοχή δεν θεωρείται μόνο χώρος των αγροτικών δραστηριοτήτων, αλλά και άλλων από το δευτερογενή και τριτογενή τομέα. Ο αγροτικός χώρος ορίζεται διεθνώς με βάση δύο διαφορετικά κριτήρια: το πληθυσμιακό μέγεθος της περιοχής και τη δημογραφική πυκνότητα (ΟΟΣΑ). Σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Ελλάδα και η Γαλλία, κριτήριο είναι το πληθυσμιακό μέγεθος. Σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδας αγροτικός χαρακτηρίζεται ο πληθυσμός που ζει σε οικισμούς με πληθυσμό έως 2.000 κατοίκους. Σε πιο αραιοκατοικημένες περιοχές, όπως η Σουηδία και η Φιλανδία, το πληθυσμιακό όριο για να οριστεί μια περιοχή ως αγροτική είναι 1.000 και 500 κάτοικοι αντίστοιχα, ενώ στην πολυπληθή Αμερική είναι 50.000 κάτοικοι.

Η δημογραφική πυκνότητα αποτελεί πιο πολύπλοκο κριτήριο από το πληθυσμιακό μέγεθος και εκφράζει το πώς κατανέμεται ο πληθυσμός στην περιοχή και ποια η απόσταση των κατοίκων μεταξύ τους. Στην Ευρώπη, Β. Αμερική και Αυστραλία, ως όριο πυκνότητας για τη διάκριση των αγροτικών των αγροτικών περιοχών από τις αστικές είναι 150 κάτοικοι / τετραγωνικό χιλιόμετρο, ενώ στην πυκνοκατοικημένη Ιαπωνία είναι 500 κάτοικοι / τετραγωνικό χιλιόμετρο. (National Bureau of Statistics of China).

Στις αγροτικές περιοχές σημειώθηκαν σημαντικές αλλαγές στον πληθυσμό εξαιτίας των οικονομικών και κοινωνικών αλλαγών, με αποτέλεσμα η Ευρωπαϊκή Επιτροπή να ταξινομεί τις αγροτικές περιοχές με τον ακόλουθο τρόπο:

- Περιστασιακές αγροτικές περιοχές, οι οποίες βρίσκονται στην περιφέρεια των αστικών κέντρων.
- Αγροτικές περιοχές με έντονα τουριστικά θέλγητρα. Είναι περιοχές όπου η οικονομία τους εξαρτάται από τον τουρισμό.
- Αγροτικές περιοχές με διαφοροποίηση της οικονομικής βάσης και ποικιλία δραστηριοτήτων. Έτσι χαρακτηρίζονται οι περιοχές, οι οποίες βρίσκονται ανάμεσα στις περιστασιακές και απομονωμένες αγροτικές περιοχές. Η οικονομία των περιοχών αυτών εξαρτάται από τον πρωτογενή τομέα, αλλά και από κάποιες δραστηριότητες του δευτερογενή και τριτογενή τομέα.
- Αγροτικές περιοχές όπου η βασική απασχόληση είναι η γεωργία.

Δυσπρόσιτες και απομονωμένες αγροτικές περιοχές, όπου ο πληθυσμός είναι γερασμένος και η παραγωγή χαμηλή.

Σύμφωνα με τον Οικονομικό Οργανισμό Συνεργασίας και Ανάπτυξης, οι αγροτικές περιοχές ταξινομούνται σε:

- Απομονωμένες αγροτικές περιοχές: Χαρακτηριστικά αυτών των περιοχών είναι ο χαμηλός πληθυσμός, η πληθυσμιακή γήρανση και ότι η βασική δραστηριότητα είναι η γεωργία.
- Ενδιάμεσες αγροτικές περιοχές: Παρουσιάζουν πληθυσμιακή αύξηση και διαφοροποίηση της οικονομικής βάσης.
- Ολοκληρωμένες αγροτικές περιοχές: Ο γεωργικός τομέας συμπληρώνεται από κάποιες δραστηριότητες του δευτερογενή και τριτογενή τομέα.

Επομένως, με τον όρο «αγροτική περιοχή» χαρακτηρίζουμε τις περιοχές οι οποίες είναι αραιοκατοικημένες, ανεξάρτητα από το επάγγελμα των ανθρώπων που τις κατοικούν. Στην Ελλάδα επομένως, μια περιοχή χαρακτηρίζεται αγροτική όταν ο πληθυσμός οπου κατοικεί σε αυτήν είναι μικρότερος από 2.000 κατοίκους.⁽¹²⁾

2.2. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΓΡΟΤΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

Ο διαχωρισμός αστικού-αγροτικού χώρου στην Ελλάδα είναι «χωρικός» και εξαρτάται από το μέγεθος του πληθυσμού. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία (ΕΣΥΕ, 2004), κατά τη δεκαετία (1991-2001) σημειώθηκε μείωση του αγροτικού πληθυσμού στην Ελλάδα και αύξηση του αστικού, ως αποτέλεσμα των κοινωνικών και οικονομικών διεργασιών. Συγκεκριμένα, η μείωση της απασχόλησης στον αγροτικό τομέα, η μείωση της τιμής πώλησης των αγροτικών προϊόντων, η δημιουργία θέσεων εργασίας στον αστικό χώρο εξαιτίας της ανάπτυξης της βιομηχανίας και των υπηρεσιών, η έλλειψη υποδομών στους τομείς της υγείας και της εκπαίδευσης στον αγροτικό χώρο, η εισοδηματική ανισότητα και η ανάγκη των κατοίκων για βελτίωση του επιπέδου ζωής, οδήγησαν στην αύξηση του πληθυσμού των αστικών περιοχών και ειδικότερα των αστικών κέντρων.

Ο πληθυσμός της Ελλάδας διακρίνεται σε τρεις βασικές κατηγορίες: τον αγροτικό, τον ημιαστικό και τον αστικό πληθυσμό. Αγροτικός είναι ο πληθυσμός που διαμένει σε οικισμούς κάτω των 2.000 κατοίκων. Η εξέλιξη του πληθυσμού μεταπολεμικά δίνεται από τον παρακάτω πίνακα 1.⁽¹³⁾

Πίνακας 1: Πυκνότητα του πληθυσμού της Ελλάδας. Αναλογία κατά περιοχές.

ΈΤΟΣ	ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ	ΗΜΙΑΣΤΙΚΟΣ	ΑΣΤΙΚΟΣ
1961	43,8%	12,9%	43,3%
1971	35,2%	11,6%	53,2%
1981	30,3%	11,6%	58,1%
1991	28,4%	12,8%	58,8%
2001	27,2%	-	72,8%

Πηγή : ΕΛ.ΣΤΑΤ. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΤΗΡΙΔΑ 2009.

Τη δεκαετία 1960-1970 μεγάλο μέρος του πληθυσμού της Ελλάδας μετανάστευσε προς τις χώρες της Δυτικής Ευρώπης και για το λόγο αυτό μειώθηκε σημαντικά ο αγροτικός πληθυσμός. Την επόμενη δεκαετία παρατηρήθηκε μια αξιοσημείωτη μείωση του ποσοστού που αντιστοιχεί στον αγροτικό πληθυσμό, λόγω της εσωτερικής μετανάστευσης προς τα μεγάλα αστικά κέντρα. Όμως τη δεκαετία 1980-1990 η μείωση του αγροτικού πληθυσμού είναι μικρή, επειδή οι μετακινήσεις προς τα αστικά κέντρα βρισκόταν σε ύφεση. Τέλος, τη δεκαετία από το 1990 μέχρι το 2000, το

μέγεθος του αγροτικού πληθυσμού σταθεροποιείται. Οι μετακινήσεις που παρατηρούνται εκείνη την περίοδο ήταν ενδοπεριφερειακές. (LDSA, 2010)

Τα τελευταία έτη παρατηρήθηκε η στροφή των νέων σε παραδοσιακές εργασίες όπως η γεωργία, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο αγροτικός πληθυσμός κατά 8%. (Εθνική Στατιστική Υπηρεσία, 2004). Η επιστροφή των νέων στις αγροτικές εργασίες συνοδεύεται με τη χρήση σύγχρονων μεθόδων όπως οι βιολογικές καλλιέργειες. Οι ειδικοί ισχυρίζονται ότι αυτή η ανοδική τάση ξεκίνησε το 2008 και ότι το 2010, που σημειώθηκε η οικονομική κρίση, καταγράφεται η μεγαλύτερη αύξηση. Επίσης, αυξήθηκαν με μειωμένο ρυθμό το τελευταίο 12μηνο οι βιολογικές καλλιέργειες. Από πρόσφατα στοιχεία της Ε.Ε οι καλλιεργητές που απασχολούνται στην Ελλάδα με τη βιολογική γεωργία πενταπλασιάστηκαν την περίοδο 2000-2008. Το τελευταίο διάστημα, η οικονομική κρίση, η μειωμένη κατανάλωση και η διακοπή των προγραμμάτων ενίσχυσης οδήγησαν σε μείωση της βιολογικής παραγωγής.⁽¹⁴⁾

Η μαζική μετανάστευση του αγροτικού πληθυσμού, η άρνηση των νεώτερων ηλικιών να ασχοληθούν με τις αγροτικές εργασίες, η υπογεννητικότητα του αγροτικού πληθυσμού και η αύξηση του ορίου ζωής, είχαν ως αποτέλεσμα τη γήρανση του αγροτικού πληθυσμού όπως φαίνεται στον πίνακα 2.⁽¹⁵⁾

Πίνακας 2: Ηλικιακή σύνθεση του αγροτικού πληθυσμού το 1961 και 2001.

Ηλικιακές Ομάδες	1961	2001
0-14	30,1%	14,1%
15-24	14,7%	12,5%
25-34	15,8%	13,6%
35-44	10,5%	12,7%
45-64	19,9%	24,9%
>65	9,0%	22,1%

Πηγή : ΕΣΥΕ.

Χαρακτηριστικό του αγροτικού πληθυσμού είναι η πολυαπασχόληση, δηλαδή η παράλληλη απασχόληση και σε άλλη αμειβόμενη εργασία, εκτός της αγροτικής. Οι αγροτικές πολιτικές του παρελθόντος δεν επιθυμούσαν την πολυαπασχόληση, αλλά σήμερα επιδιώκεται ώστε να συγκρατηθεί ο πληθυσμός στις αγροτικές περιοχές. Η πολυαπασχόληση οδηγεί στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη της υπαίθρου, κυρίως των ορεινών και μειονεκτικών περιοχών.⁽¹⁶⁾

Οι παράγοντες που οδηγούν στην πολυαπασχόληση των αγροτών είναι οι παρακάτω:

- Ευκαιρίες εξωγεωργικής απασχόλησης. Ο χρόνος απασχόλησης στις γεωργικές δραστηριότητες μειώθηκε λόγω της βελτίωσης της τεχνολογίας και έτσι τα μέλη της αγροτικής οικογένειας είχαν διαθέσιμο χρόνο να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες.
- Η δυσκολία επιβίωσης ώθησε τους αγρότες στο να αναζητήσουν και εξωγεωργικές απασχολήσεις για να μπορέσουν να αυξήσουν τα εισοδήματά τους.
- Οι πολιτικές συγκράτησης του πληθυσμού στην ύπαιθρο. Σκοπός των κυβερνήσεων είναι να δίνουν κίνητρα στον αγροτικό πληθυσμό να παραμείνει στις αγροτικές περιοχές, ώστε να μην μεταναστεύουν στις πόλεις. Για το σκοπό αυτόν έχουν θεσπιστεί προγράμματα ενίσχυσης της επιχειρηματικότητας στην ύπαιθρο.

Ένα από τα χαρακτηριστικά των αγροτών είναι το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, γεγονός που μαρτυρά την αδιαφορία του κράτους για τη μερίδα αυτή του πληθυσμού. Το χαμηλό επίπεδο των απασχολούμενων στην Ελληνική γεωργία έχει αρνητικές επιπτώσεις όχι μόνο στην παραγωγικότητα, αλλά και στην εισαγωγή καινοτομιών και στην προσαρμογή του κλάδου στις διαρκώς μεταβαλλόμενες συνθήκες της αγοράς. Το έτος 2008, οι απόφοιτοι του ΑΕΙ που απασχολούνται με αγροτικές εργασίες ήταν μόλις 0,9% και οι απόφοιτοι ανώτερων πανεπιστημιακών σχολών ήταν 2,8%. Από την άλλη, οι απόφοιτοι δημοτικού και οι αναλφάβητοι αγγίζουν το ποσοστό του 61,4% του αγροτικού πληθυσμού.⁽¹⁷⁾

2.3. ΟΙ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Στα βόρεια της χώρας αγκαλιασμένη από τα γαλανά νερά του Αιγαίου βρίσκεται η Χαλκιδική, ονομαστή από την αρχαιότητα για την ομορφιά, τον πλούτο και τον πολιτισμό της. Εδώ ο επισκέπτης μένει έκθαμβος από τον πλούτο και την ποικιλία των φυτών, από το μεθυστικό τους άρωμα, απ' το πανηγύρι των χρωμάτων.

Ο Νομός Χαλκιδικής μπορεί να θεωρείτε από πολλούς τουριστικός προορισμός. Όμως οι κάτοικοι του Νομού εκτός από την ενασχόλησή τους με τις τουριστικές τους επιχειρήσεις τη σεζόν του καλοκαιριού, το χειμώνα οι κύριες ασχολίες τους είναι τα ελεύθερα επαγγέλματα, ο ιδιωτικός τομέας και οι γεωργικές ασχολίες. Οι σημαντικότερες από αυτές είναι οι ελαιοκαλλιέργειες και η παραγωγή μελιού.

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

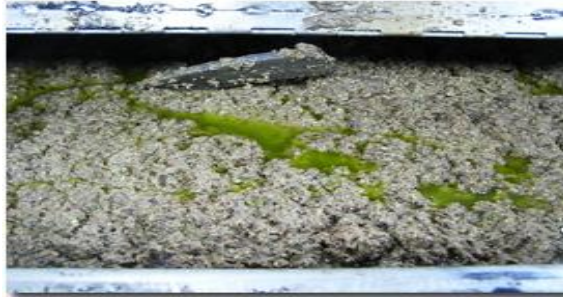
Σε αυτόν τον μαγευτικό τόπο είναι χτισμένα ο Άγιος Νικόλαος, το Μεταγγίτσι, η Ορμύλια και η Νικήτη, τέσσερα χωριά με παράδοση στην παραγωγή λαδιού από αρχαιοτάτων χρόνων. Στα χωριά αυτά η καλλιέργεια της ελιάς δεν είναι απλά μια αγροτική ενασχόληση, αλλά τρόπος ζωής που πηγάζει από τη παράδοση αιώνων και αγγίζει τα όρια θρησκευτικής λατρείας.

Συγκομιδή της ελιάς: Το μάζεμα του ελαιοκάρπου ξεκινά μέσα Φθινοπώρου όταν ο πράσινος καρπός της ελιάς κοκκινίζει και αρχίζει να αποκτά ένα λαμπερό μαυροϊδές χρώμα. Είναι τότε που η ωρίμανση της ελιάς φτάνει σε ένα ικανοποιητικό στάδιο και έχει αρκετή ποσότητα ελαιολάδου. Την εποχή αυτή επικρατεί μια κατάσταση πανηγυριού στα χωριά. Όλοι οι κάτοικοι, μικροί και μεγάλοι, βοηθούμενοι από εργάτες που φτάνουν στην περιοχή γι' αυτό το σκοπό, κατακλύζουν τους ελαιώνες και με όρεξη και μεράκι εργάζονται στην παραγωγή μιας από τις γευστικότερες ποικιλίες λαδιού στην Ελλάδα, χαρακτηριστική για το χρώμα, την μεστή γεύση και το ιδιαίτερο άρωμα που διαθέτει.



Διαδικασία παραγωγής λαδιού: Αφού μεταφερθεί στο ελαιοτριβείο ο ελαιόκαρπος ακολουθεί η διαδικασία επεξεργασίας του που περιλαμβάνει τα παρακάτω στάδια:

- 1) Το «άλεσμα» (σπάσιμο) της ελιάς. Μετά την πολτοποίηση παράγεται μια παχύρρευστη ζύμη στην οποία περιέχεται όχι μόνο το λάδι αλλά και όλα τα συστατικά της ελιάς (απόνερα κλπ).
- 2) Τη διαδικασία μάλαξης της ελαιοζύμης.
- 3) Τον διαχωρισμό του ελαιολάδου από τα υγρά (απόβλητα) τα οποία περιέχονται στον ελαιόκαρπο και τα στερεά υπολείμματα (πυρήνα).
- 4) Την αποθήκευση του ελαιολάδου: Το ελαιολάδο στην συνέχεια αποθηκεύεται σε μεγάλες δεξαμενές και παραμένει για ωρίμανση σε σταθερή θερμοκρασία για διάστημα περίπου δύο μηνών ώστε με φυσικό τρόπο να γίνει η καθίζηση της μούργας και να γίνει διαυγή.



Ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου κατά την αρχαιότητα: Το ελαιόλαδο είναι ένα δώρο της φύσης στον άνθρωπο και προσφέρεται με την ελάχιστη ανθρώπινη επέμβαση κατά μια διαδικασία γνωστή από τα βάθη των αιώνων. Μια αρκετά πολύτιμη τροφή γνωστή από την αρχαιότητα για τις ευεργετικές της ιδιότητες. Ο Όμηρος το παρομοίασε με "χρυσό υγρό". Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της Ιατρικής, το περιγράφει σαν το "τέλειο θεραπευτικό". Στις διασωθείσες εργασίες του αναφέρονται περισσότερες από 60 φαρμακευτικές και ιατρικές χρήσεις του ελαιολάδου. Αυτές περιλαμβάνουν δερματολογικές ασθένειες, μυϊκούς πόνους, θεραπεία του έλκους και της χολέρας, φλεγμονές των ούλων, αϋπνία, ναυτία, πυρετό και στομαχικούς πόνους. Ο Διοσκουρίδης ονομάζει το ελαιόλαδο "προς την εν υγεία χρήσιν άριστον". Αναφέρει ποικίλες θεραπευτικές ιδιότητες κατά του έρπητος και της άφθας. Έχει θερμαντικές ιδιότητες, καταπολεμά την ουλίπιδα και διευκολύνει τη λειτουργία του παχέους εντέρου.

Σύγχρονες μελέτες: Σήμερα η επιστημονική έρευνα, εκτός του ότι επιβεβαιώνει τις συνιστώμενες κατά την αρχαιότητα χρήσεις, ανακαλύπτει και νέες ευεργετικές ιδιότητες του πολύτιμου αυτού προϊόντος. Για παράδειγμα αναφέρονται, η επιβράδυνση της γήρανσης του εγκεφάλου, των εσωτερικών οργάνων και των ιστών, η βοήθεια στη μάχη εναντίον του καρκίνου του στήθους και άλλων καρκίνων, όπως και εναντίον του διαβήτη και του πεπτικού έλκους.

Επίσης αξίζει να γνωρίζουμε: Η αφομοίωση του ελαιολάδου από τον ανθρώπινο οργανισμό, είναι πολύ μεγάλη (αγγίζει το 98%). Έτσι με την κατανάλωσή του διευκολύνεται η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών οι οποίες περιέχονται σ' αυτό αλλά και η πέψη των τροφών που συνοδεύει. Έχει αποδειχθεί πως τα μονοακόρεστα λάδια (κυρίως το ελαιόλαδο) αυξάνουν την καλή χοληστερίνη και μειώνουν την κακή, που ευθύνεται για τις καρδιακές παθήσεις. Το ελαιόλαδο έχει λιγότερα πολυακόρεστα απ' ό,τι τα σπορέλαια. Για το λόγο αυτό έχει μεγαλύτερη σταθερότητα και μπορεί να διατηρηθεί για αρκετό καιρό χωρίς αλλοιώσει. Η σταθερότητα του ελαιολάδου ενισχύεται και από τις φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει. Για τον ίδιο λόγο οξειδώνεται λιγότερο από τα σπορέλαια κατά το μαγείρεμα και το τηγάνισμα (τα προϊόντα οξείδωσης είναι επιβλαβή στο συκώτι, στην καρδιά και στις αρτηρίες). Συμπερασματικά το ελαιόλαδο έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σύγκριση με τα άλλα σπορέλαια, για την υγιεινή διατροφή του ανθρώπου. Η

Μεσογειακή δίαιτα που χρησιμοποιεί το ελαιόλαδο σαν την κύρια πηγή λιπαρών ουσιών έχει αποδειχθεί ως η πιο υγιεινή διατροφή η οποία συνδέεται με λιγότερες καρδιακές παθήσεις και με μακροζωία των κατοίκων πολλών ελαιοπαραγωγών περιοχών της χώρας μας.

Βιολογική αξία ελαιολάδου: Η υψηλή βιολογική αξία του ελαιόλαδου αποδίδεται στα παρακάτω χαρακτηριστικά του: Στην καλή σχέση των κορεσμένων και των μονοακορέστων λιπαρών οξέων. Στην καλή σχέση μεταξύ της βιταμίνης Ε και των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (κυρίως λινελαϊκό οξύ) Στην παρουσία φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών σε άριστη συγκέντρωση. Στην παρουσία του λινελαϊκού οξέος σε ποσοστό 10%, περίπου, ποσοστό που βρίσκεται μέσα στα όρια των απαιτήσεων του οργανισμού, σε βασικά λιπαρά οξέα, καλύπτοντας έτσι τις ανάγκες του και όταν το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σαν μόνη πηγή λιπαρών. Στη μεγάλη περιεκτικότητα σε υδρογονάνθρακα σκουαλένιο, ο οποίος διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στο μεταβολισμό.⁽¹⁸⁾

ΤΟ ΜΕΛΙ

Πίσω από το μέλι Σίθων κρύβεται ο μόχθος και η αγάπη των ανθρώπων του Αγροτικού Μελισσοκομικού Συνεταιρισμού Νικήτης Χαλκιδικής. Ο Συνεταιρισμός, ένας από τους μεγαλύτερους στην Ευρώπη, ιδρύθηκε το 1952. Η σπάνια μελισσοτροφική χλωρίδα συνδυασμένη με το κατάλληλο κλίμα, είναι ο ένας βασικός λόγος, που το μέλι Σίθων βρίσκεται μεταξύ των καλύτερων μελιών της Ελλάδας και της Ευρώπης. Ο άλλος λόγος είναι η υπερσύγχρονη υποδομή, η βαθειά τεχνογνωσία, η μεγάλη αγάπη και παράδοση στο μέλι. Στα μέσα της δεκαετίας του '80, ο Συνεταιρισμός κάνει ένα βήμα μπροστά, κατασκευάζοντας το δικό του συσκευαστήριο μελιού. Το 1987 το μέλι Σίθων ξεκινά την τυποποίησή του, εγκαινιάζοντας μια νέα εποχή!

Ο Συνεταιρισμός αναπτύχθηκε επενδύοντας σε τεχνολογία, τεχνογνωσία και επιλεγμένο ανθρώπινο δυναμικό. Σύντομα έγινε ένας από τους μεγαλύτερους και ποιο σύγχρονους μελισσοκομικούς συνεταιρισμούς στην Ευρώπη. Στις αρχές του '90, ήταν από τους πρώτους συνεταιρισμούς που εισήγαγε τη μηχανογράφηση στην οργάνωσή του. Παράλληλα, με στόχο την πιστοποιημένη ποιότητα, δημιούργησε το δικό του εργαστήριο ποιοτικού ελέγχου μελιού. Το μέλι ελέγχεται για την ποιότητά του από το εργαστήριο ποιοτικού ελέγχου που διαθέτει, σε συνεργασία με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, το Ελληνικό Ινστιτούτο Μελισσοκομίας και τα δύο κορυφαία ευρωπαϊκά εργαστήρια εξέτασης μελιού APPLICA και QSI.

Σήμερα, πάνω από 70.000 μελισσοσμήνη και 140 μελισσοκόμοι δουλεύουν για το μέλι σας! Καθένας από τους μελισσοκόμους διαθέτει μεγάλες μελισσοκομικές μονάδες - 500 ως 1600 κυψέλες- και έχει αφιερώσει τη ζωή του στην παραγωγή του μελιού. Επαγγελματίες αφοσιωμένοι στο μέλι, μεταφέρουν τις κυψέλες σε όλη την Ελλάδα, ακολουθώντας το δρόμο των λουλουδιών. Παλιότερα οι μετακινήσεις των μελισσιών γινόταν μέσα στη Χαλκιδική. Τώρα, ξεκινούν τη μελισσοκομική τους χρονιά το Νοέμβριο από την Πελοπόννησο ή την κεντρική Ελλάδα και την άνοιξη επιστρέφουν στη Μακεδονία. Εδώ παράγεται ανθόμελο από τον Ιούνιο ως τον Αύγουστο.

Ο Συνεταιρισμός στα 4000 τμ των εγκαταστάσεών του, παράγει μια μεγάλη ποικιλία τύπων μελιού, κυρίως ανθόμελο και πευκόμελο, που ξεπερνά τους 1000 τόνους, ισοδυναμώντας με το 12-14% της ετήσιας ελληνικής παραγωγής μελιού!

Με την επιμέλεια της φύσης! Το μέλι είναι το πιο γλυκό δώρο της φύσης στον άνθρωπο! Οι μοναδικές διατροφικές και θεραπευτικές του ιδιότητες ήταν γνωστές από την αρχαιότητα! Ο μεγάλος Δίας σύμφωνα με τη μυθολογία ανατράφηκε με μέλι από τη Νύμφη Μέλισσα. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε σε διάφορες περιπτώσεις, ενώ ο Δημόκριτος, πατέρας της ατομικής θεωρίας, ο οποίος έζησε 107 χρόνια έλεγε: 'Χρειάζεται τα μεν έσωθεν του σώματος να διαβρέχονται δια μέλιτος, τα δε έξωθεν δι' ελαίου'.

Το ταξίδι του μέλιτος! Είναι μαγικό να ακολουθήσουμε το ταξίδι της μέλισσας για τη δημιουργία του μελιού. Η μέλισσα συλλέγει από τα ζωντανά μέρη των φυτών αλλά και από εκκρίσεις εντόμων, ουσίες γνωστές ως νέκταρ ή μελιτώματα. Τις μεταφέρει στην κυψέλη και εκεί τις εμπλουτίζει με εξαιρετικά πολύτιμα συστατικά, δημιουργώντας το μέλι που τελικά το αποθηκεύει στις κηρήθρες!

Αναλύοντας το μέλι... Το 70-80% του μελιού είναι σάκχαρα, κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη. Από τις θρεπτικές ουσίες που περιέχει έχουν αναγνωριστεί 180 αλλά έπεται συνέχεια! Περιέχει νερό σε ποσοστό 16%, 18 διαφορετικά οργανικά οξέα, πρωτεΐνες και αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία σε μικρές ποσότητες (κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο κ.ά.), ένζυμα, συμπλέγματα πρωτεϊνών, βιταμίνες (B2, B6, C, D, E, παντοθενικό οξύ, φολικό οξύ κ.ά), φυσικές αρωματικές ουσίες κ.ά.

Dr Μέλι... ο πιο γλυκός γιατρός! Ο Ιπποκράτης για το δυνατό βήχα και τις μολύνσεις του φάρυγγα έδινε διάλλειμα μελιού! Ακόμη και σήμερα συστήνεται ως μια πιο δραστική, υγιεινή επιλογή για τον δυνατό βήχα. Η βακτηριοστατική δύναμη του μελιού είναι μια ακόμη μοναδική του ιδιότητα. Η παρουσία του εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων. Είναι ιδανικό για τον πονόλαιμο, τις πληγές, τα εγκαύματα! Καταναλώνοντας καθημερινά μέλι δεν

τρώμε κάτι νόστιμο και γλυκό μόνο αλλά κάνουμε καλό στον οργανισμό μας! Πέρα από ενέργεια προσφέρει στο σώμα ευεξία, ρυθμίζει το μεταβολισμό, προστατεύει από στομαχοεντερικές παθήσεις, τονώνει την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος, καταστέλλει την αναιμία, προστατεύει το συκώτι και τα νεφρά!

Μυστικά για το μέλι....

- Αν το μέλι κρυσταλλώσει μην ανησυχείτε, είναι φυσικό φαινόμενο. Για να το επαναφέρετε στην ρευστή του μορφή, αρκεί να το ζεστάνετε σε μπεν μαρί, αλλά σε θερμοκρασία, που δεν ξεπερνά τους 40° C.
- Τα σκοτεινόχρωμα μέλια είναι πιο πλούσια σε ιχνοστοιχεία και θεωρούνται πιο θρεπτικά.
- Μια μέση μέλισσα παράγει μόνο 1,5 γραμμάρια μέλι σε όλη τη διάρκεια της ζωής της.
- Μια μέλισσα πρέπει να εργαστεί 9-12 ημέρες και να επισκεφτεί 30.000-40.000 λουλούδια ώστε να παράξει 1γρ. μέλι
- Μια μέλισσα κάνει 12 ταξίδια την ημέρα (επισκέπτεται 2400-3500 λουλούδια)
- Οι μέλισσες αποτελούν δείκτη περιβαλλοντικής ισορροπίας, καθώς δεν πλησιάζουν σε μολυσμένα μέρη
- Το 80% των φυτών του πλανήτη και το 35% της ανθρώπινης διατροφής εξαρτάται από την επικοινωνία που επιτελούν οι μέλισσες.⁽¹⁹⁾



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η επιστημονική δραστηριότητα των τελευταίων δεκαετιών έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της συσχέτισης της διατροφής με την υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, τα τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία των διατροφικών παραδόσεων των πληθυσμών της Μεσογείου έχουν οδηγήσει στην αποδοχή της Μεσογειακής διατροφής ως ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου.

Οι μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με καλή υγεία έχουν επικεντρωθεί στην παραδοσιακή διατροφή, που αποτελούσε το πρότυπο διατροφής των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Παρόλο που οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών. Είναι λοιπόν εύλογο να θεωρηθούν τα διατροφικά αυτά πρότυπα ως παραλλαγές μιας ενιαίας οντότητας. Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό, όχι μόνο λόγω των διαφόρων ευεργετικών του ιδιοτήτων, αλλά και επειδή προάγει την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων σε σαλάτες αλλά και μαγειρεμένα φαγητά.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό της, επίσης, είναι η μετρημένη κατανάλωση κρασιού, κυρίως κατά τη διάρκεια των γευμάτων, εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες.

Διάφορες επιδημιολογικές μελέτες έχουν επιτρέψει τη στάθμιση της προσήλωσης στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χρησιμοποιώντας παραλλαγές μιας απλής διατροφικής βαθμονόμησης (ενός score), η οποία ενσωματώνει εννέα κύρια χαρακτηριστικά του Μεσογειακού προτύπου διατροφής που μπορούν, έτσι, να συνδυαστούν σε μια μονοδιάστατη κλίμακα (πίνακας 3).

Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής.

1.	Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου (καταχρηστικά ακόρεστων λιπιδίων) συγκριτικά με κορεσμένα λιπίδια.
2.	Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
3.	Υψηλή κατανάλωση κυρίως ανεπεξέργαστων δημητριακών
4.	Υψηλή κατανάλωση φρούτων
5.	Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
6.	Χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων
7.	Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού
8.	Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
9.	Μέτρια κατανάλωση κρασιού, εφόσον επιτρέπεται από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες

Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει τη συναξιολόγηση διαφόρων τοπικών, πολιτισμικών, γεωργικών ή θρησκευτικών διαφοροποιήσεων. Βασίζεται σε μεγάλες κατηγορίες τροφίμων π.χ. τα δημητριακά μπορεί να περιλαμβάνουν ψωμί, ζυμαρικά ή κους κους. Αν και σημαντικά, ορισμένα Μεσογειακά τρόφιμα δεν αναφέρονται, επειδή είναι δύσκολο να αποδοθεί σε αυτά η κατάλληλη βαρύτητα, δεδομένου ότι καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες (π.χ. μέλι, ρίγανη, μαϊντανός, άγρια χόρτα κ.λπ.). Επιπλέον, αυτή η προσέγγιση αποθαρρύνει την αθέμιτη εμπορευματοποίηση.

Όταν αναφερόμαστε στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τηρείται από όλους ή ακόμη τους περισσότερους από τους σημερινούς κατοίκους των Μεσογειακών χωρών. Δυστυχώς αυτό το διατροφικό πρότυπο αργά αλλά σταθερά εγκαταλείπεται. Επισημαίνεται ότι τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του εξαιρετικού αυτού προτύπου διατροφής.

Καταρχήν, είναι σκόπιμη η δημιουργία ενός ευρύτερα αποδεκτού ορισμού για τη Μεσογειακή διατροφή, αφού ο λογότυπος « Μεσογειακή διατροφή » χρησιμοποιείται συχνά και χωρίς ιδιαίτερη προσοχή. Ο ορισμός αυτός θα πρέπει να αναφέρεται στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και να

σέβεται την πολιτισμική κληρονομιά. Η Μεσογειακή διατροφή, αλλά και τα συνδεδεμένα με αυτή παραδοσιακά τρόφιμα, επωφελούνται αλλά και τίθενται σε κίνδυνο από το αυξημένο εμπορικό ενδιαφέρον για την προστιθέμενη αξία την οποία συνεπάγεται η Μεσογειακή διασύνδεση. Πολλά νεοφανή προϊόντα τροφίμων παρουσιάζονται ως « Μεσογειακά », παραπλανώντας έτσι τους καταναλωτές και διακυβεύοντας την υπόσταση της Μεσογειακής διατροφής.

Σειρά μελετών έχει καταδείξει ότι η ευεργετική δράση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής εκφράζεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής συναπεργάζονται τα σημαντικά οφέλη για την υγεία. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας κάτω από δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τις επιταγές της σωστής διατροφής.

Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα αποτελούν μια διαχρονική έκφραση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Παρά το γεγονός ότι ζούμε σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, πολλά παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα έχουν ιστορία αιώνων και έχουν αφήσει τη σφραγίδα τους στο σημερινό Μεσογειακό τρόπο διατροφής. Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα όχι μόνο αποτελούν αντανάκλαση του πολιτισμού μας, αλλά συνήθως έχουν χαρακτηριστικά υγιεινής διατροφής αφού η παράδοση σπάνια τιμά τρόφιμα που δεν είναι εύγευστα και υγιεινά. Στις Μεσογειακές χώρες, τα παραδοσιακά τρόφιμα εκφράζουν την παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, σε τέτοιο βαθμό που τα παραδοσιακά τρόφιμα στη Μεσογειακή περιοχή έχουν γίνει συνώνυμα της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής.

Για την παραγωγή των παραδοσιακών τροφίμων γενικά χρησιμοποιούνται προϊόντα τοπικής παραγωγής. Η καλλιέργεια των τοπικών προϊόντων συμβάλλει στην επίτευξη ενός βιώσιμου περιβάλλοντος και στην απασχόληση του ανθρώπινου δυναμικού. Ο συνδυασμός του « υγιεινού και εύγευστου » είναι πολύ ελκυστικός στη βιομηχανία τροφίμων και τα παραδοσιακά τρόφιμα θα μπορούσαν ενδεχομένως να περάσουν στη διαδικασία της μαζικής παραγωγής. Ωστόσο, αν η παραγωγή τους δεν έχει κανόνες, υπάρχει ο κίνδυνος να κυκλοφορούν απομιμήσεις των παραδοσιακών τροφίμων, με αποτέλεσμα τη σταδιακή απαξίωσή τους και την παραπλάνηση των καταναλωτών. Για το λόγο αυτό, είναι ανάγκη να νομοθετηθεί και τυποποιηθεί η παραγωγή των παραδοσιακών τροφίμων, έτσι ώστε να προστατευθούν τα προϊόντα, οι παραγωγοί και οι καταναλωτές. Η κατοχύρωση των παραδοσιακών τροφίμων θα μπορούσε να ενθαρρύνει τη μικρής κλίμακας

παραγωγή τους από μικρομεσαίες επιχειρήσεις και να επεκτείνει την προοπτική εξαγωγής τους σε χώρες εκτός αυτών από τις οποίες προέρχονται. Δυστυχώς, στη χώρα μας, μερικά παραδοσιακά τρόφιμα απειλούνται από εξαφάνιση λόγω της αλλαγής του τρόπου ζωής. Κατά συνέπεια, υπάρχει πραγματική ανάγκη για μελέτη των παραδοσιακών τροφίμων, έτσι ώστε να συντηρήσουμε τα σημαντικά αυτά στοιχεία της λαογραφίας και του πολιτισμού μας και να εμπλουτίσουμε και να βελτιώσουμε τη διατροφή στη χώρα μας αλλά και πέραν αυτής.

Επιπλέον, όλες οι Μεσογειακές χώρες θα μπορούσαν να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να παρουσιάσουν μια κοινή προσέγγιση η οποία θα υπηρετούσε τη δημόσια υγεία και θα ωφελούσε την περιοχή μας. Εξάλλου, αφού η παγκοσμιοποίηση αποτελεί μια αδιάκοπη διαδικασία και ο τομέας μαζικής εστίασεως μπορεί να διευκολύνει την παραγωγή και προώθηση των παραδοσιακών τροφίμων, είναι αναγκαία η συνεργασία με τη βιομηχανία τροφίμων και ιδιαίτερα με τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις οι οποίες κατεξοχήν παράγουν παραδοσιακά τρόφιμα.

Επιστήμονες και επαγγελματίες της βιομηχανίας τροφίμων πρέπει από κοινού να συμφωνήσουν για τα χαρακτηριστικά, τη σημασία και τις επιπτώσεις στην υγεία της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής και των παραδοσιακών Μεσογειακών τροφίμων. Θα πρέπει να συμφωνήσουν για τη φύση των προβλημάτων, τον τρόπο αντιμετώπισής τους και τις προτεραιότητες. Η δημόσια υγεία και η βιομηχανία τροφίμων έχουν κοινούς αλλά και διακριτούς στόχους. Έχει επιτακτική σημασία να ισχυροποιηθούν οι κοινές επιδιώξεις και να αμβλυθούν οι διαφορές.⁽²⁰⁾



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ο σύγχρονος Έλληνας έχει εγκαταλείψει το μεσογειακό τρόπο διατροφής. Τα φρούτα και τα λαχανικά, που αποτελούν το βασικό στοιχείο του μεσογειακού μοντέλου διατροφής, έχουν παραγκωνιστεί στις μέρες μας.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου έχουν οδηγήσει σε μια όλο και αυξανόμενη κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Όσπρια, λαδερά και ψάρι που κάποτε αποτελούσαν τα κύρια πιάτα του ελληνικού τραπέζιού, σήμερα έχουν αντικατασταθεί από έτοιμα και πρόχειρα γεύματα και από φαγητό που κυριολεκτικά καταναλώνεται «στο πόδι», ενώ το κόκκινο κρέας είναι αυτό που πλέον κυριαρχεί στα ελληνικά σπίτια.

Τα σφάλματα της σύγχρονης διατροφής είναι τόσα πολλά και δεν αμφισβητούνται από κανέναν. Η υπερκατανάλωση λιπαρών, ζάχαρης, κρέατος, καθώς και βιομηχανοποιημένων τροφίμων όπως φαστ φουντ, πίτσες, σνακ, αναψυκτικά, καθώς το πλήθος καρκινογόνων συντηρητικών και συστατικών που περιέχουν, αποτελούν τους βασικότερους παράγοντες που στερούν χρόνια και ποιότητα ζωής από το σύγχρονο άνθρωπο.

Η σύγχρονη διατροφή είναι ουσιαστικά *περιορισμένη και φτωχή σε ουσιώδη θρεπτικά συστατικά*, ενώ ταυτόχρονα παρέχει θερμίδες χωρίς την ενδεδειγμένη θρεπτική αξία.⁽²¹⁾

4.1. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Από τη δεκαετία του 1960 και εξής, σημειώθηκαν στην Ελλάδα ταχύτατες μεταβολές, οι οποίες άλλαξαν ριζικά την εικόνα των διατροφικών αλλαγών στη χώρα. Η μέση κατά κεφαλή κατανάλωση θερμίδων σημείωσε σταθερή και συνεχή άνοδο και από 2.912 θερμίδες την περίοδο 1961-3 έφθασε μέχρι το 2003 τις 3.666 θερμίδες, παρουσιάζοντας αύξηση κατά 25,9%. Ενώ στις αρχές της δεκαετίας του 1960 η μέση κατανάλωση θερμίδων ήταν στην Ελλάδα η χαμηλότερη της Δυτικής Ευρώπης, μέσα σε 4 δεκαετίες έφτασε να συγκρατάλεται ανάμεσα στις υψηλότερες!

Μέσα στις δύο πρώτες δεκαετίες μετά το '60, η κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων αυξήθηκε κατά 100-130% (FAO 1989) και κατόπιν συνέχισε την ανοδική της πορεία με βραδύτερους ρυθμούς.

Αντίστοιχη πορεία ακολούθησε και η κατανάλωση λαχανικών και πατάτας, ενώ αντίθετα, η κατανάλωση δημητριακών και οσπρίων σημείωσε μείωση.

Μικρότερη αύξηση σημειώθηκε στην κατανάλωση φρούτων. Η κατανάλωση ζωικών λιπών άρχισε να αυξάνεται από τη δεκαετία του '80, χωρίς ωστόσο να υποκαταστήσει την κατανάλωση φυτικής προέλευσης ελαίων και κυρίως ελαιόλαδου, που παραμένει υψηλή. Τέλος, υπερδιπλασιάστηκε η κατανάλωση ζάχαρης (WHO 2008).

Σε επίπεδο θερμίδων, οι παραπάνω εξελίξεις εκφράζονται ως εξής: στην περίοδο 1971-2001, η μέση ημερήσια κατά κεφαλή διαθεσιμότητα θερμίδων από κρέας και γαλακτοκομικά αυξήθηκε κατά 43,2% και από λίπη, έλαια και ζάχαρη κατά 27,8%. Η θερμιδική διαθεσιμότητα από φρούτα, όσπρια και λαχανικά αυξήθηκε λιγότερο, κατά 16,5%, ενώ αντίθετα η αντίστοιχη από δημητριακά μειώθηκε κατά 7,5%.

Οι εξελίξεις αυτές διαφοροποίησαν σημαντικά το προφίλ της ελληνικής διατροφής σε σχέση με την παραδοσιακή εικόνα που χαρακτήριζε τη χώρα. Η μέση κατανάλωση κρεάτων και γαλακτοκομικών τείνει σταδιακά να προσεγγίσει τα επίπεδα των άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Η θερμιδική σημασία των λιπών, ελαίων και της ζάχαρης βρίσκεται ήδη σε υψηλά επίπεδα, μολονότι πρέπει να σημειωθεί ότι ένα μεγάλο μέρος αυτής αφορά το ελαιόλαδο. Παράλληλα όμως, η χώρα διατηρεί την υψηλότερη κατά κεφαλή κατανάλωση φρούτων, οσπρίων και λαχανικών, και από τις υψηλότερες σε δημητριακά.⁽²²⁾

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Εξαιτίας των παραπάνω μεταβολών, σημειώθηκε σημαντική διαφοροποίηση στην ποιοτική σύνθεση της θερμιδικής πρόσληψης. Το ποσοστό συμμετοχής των λιπιδίων στη συνολική θερμιδική κατανάλωση αυξάνει σταδιακά και από 27% το 1960 φτάνει στο 35,6% το 2003 (FAO 1989; WHO 2008). Αντίθετα, η συμβολή των υδατανθράκων μειώνεται, και μέχρι το 2003 περιορίζεται στο 51,6%, ενώ η συμμετοχή των πρωτεϊνών μένει σχετικά αμετάβλητη. Συνεπώς, το κύριο χαρακτηριστικό των μεταπολεμικών εξελίξεων στην ποιοτική σύνθεση της θερμιδικής κατανάλωσης είναι η συνεχής αύξηση της ποσοστιαίας συμμετοχής των λιπιδίων και κυρίως των ζωικών λιπών. Σε απόλυτες τιμές, η μέση κατά κεφαλή κατανάλωση λιπιδίων στην Ελλάδα, από 92,8 gr το 1961-3, ανήλθε σε 150 gr το 1997 για να μειωθεί στη συνέχεια σε 145gr μέχρι το 2003.

Σε σύγκριση με τα ευρωπαϊκά δεδομένα, η κατανάλωση λιπιδίων στην Ελλάδα βρίσκεται πλέον κοντά στα μέσα ευρωπαϊκά επίπεδα. Την περίοδο 1961-3, η διαφορά κατανάλωσης μεταξύ της Ελλάδας και της χώρας με την υψηλότερη κατανάλωση (Βέλγιο) ήταν 56,3%, ενώ το 2003 ήταν μόνο 24,1%.

Το 2003 υπάρχουν πλέον αρκετές χώρες, όπως η Γαλλία, η Ολλανδία, η Σουηδία και η Μ. Βρετανία, με κατανάλωση λιπιδίων χαμηλότερη από ό, τι η Ελλάδα.⁽²²⁾

4.2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

Το διαθέσιμο εισόδημα του καταναλωτή αποτελεί σημαντικό προσδιοριστικό παράγοντα των τροφίμων που θα καταναλώσει και, επαγωγικά, της διαμόρφωσης των διατροφικών του συνηθειών.⁽²¹⁾

Μια κατάσταση οικονομικής δυσχέρειας οδηγεί τους καταναλωτές να αντικαταστήσουν τα θρεπτικά, άλλα ακριβά, προϊόντα λιγότερο ακριβά, άλλα υψηλότερης θερμιδικής αξίας, τρόφιμα. Οι καταναλωτές τείνουν να προτιμούν τα χαμηλότερα σε κόστος έναντι των σπιτικών φαγητών και αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί οι τιμές των μετοχών ορισμένων εταιριών ταχυφαγείων (fast food) ήταν αυξημένες στην κατάρρευση των χρηματιστηρίων στα τέλη του 2008. Εξετάζοντας τους ισολογισμούς της μεγαλύτερης αλυσίδας ταχυφαγητού που δραστηριοποιείται στην Ελλάδα, διαπιστώνεται ότι ο κύκλος εργασιών της εταιρίας σημείωσε σημαντική αύξηση από το έτος 2009 στο 2010, ενώ τα τρία προηγούμενα χρόνια παρέμενε σταθερός.^(24,25)

Επίσης, ευρήματα έρευνας, η οποία πραγματοποιήθηκε στη Γαλλία, δείχνουν ότι τα άτομα με υψηλότερη κατανάλωση λίπους και γλυκών, είχαν μεγαλύτερο κόστος (5,9 € / ημέρα), από εκείνους με χαμηλότερη (4,37 € / ημέρα). Ωστόσο αυτό το υψηλότερο κόστος διατροφής υπεραντισταθμίστηκε από το διπλασιασμό της ενεργειακής πρόσληψης. Ακόμα, άτομα με υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είχαν υψηλότερο κόστος διατροφής (5,85 € / ημέρα) από ότι τα άτομα με τη χαμηλότερη κατανάλωση (4,30 € / ημέρα). Φαίνεται λοιπόν, ότι το λίπος και η ζάχαρη συνδέονται με χαμηλότερο κόστος, εν αντιθέσει με την υψηλή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων που συνδέονται με υψηλότερο κόστος ενέργειας. Συνεπώς, η σχέση μεταξύ πυκνότητας ενέργειας και κόστους, αποδεικνύεται αντίστροφη, με αποτέλεσμα τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας, όπως επεξεργασμένα δημητριακά, πρόσθετα σάκχαρα ή λίπη, να αποτελούν τη χαμηλότερη σε κόστος επιλογή του καταναλωτή.⁽²⁶⁾

Ακόμα, η ένδεια να σχετίζεται με χαμηλότερες δαπάνες για τα τρόφιμα, χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και συνεπώς, χαμηλότερης ποιότητας διατροφή. Η μείωση του κόστους σίτισης οδηγεί στην κατανάλωση τροφίμων παρόμοιων με εκείνα που καταναλώνουν οι ομάδες χαμηλού εισοδήματος, καθώς τέτοιες δίαιτες είναι οικονομικά πιο προσιτές από εκείνες που βασίζονται σε άπαχο κρέας, ψάρι, φρέσκα λαχανικά και φρούτα.⁽²⁷⁾

Τα παραπάνω δεδομένα αντικρούονται από τα ευρήματα πρόσφατης αμερικάνικης μελέτης , η οποία αξιολόγησε το κόστος της αγοράς τροφίμων σε ένα σούπερ μάρκετ, σε σύγκριση με το εύκολο φαγητό αγορασμένο από σύγχρονά εστιατόρια. Η ανάλυση των δεδομένων αποκάλυψε ότι το κόστος ανά θερμίδα του εύκολου φαγητού ήταν 24% υψηλότερη από ότι της σπιτικής δίαιτας , παρότι δεν περιλήφθηκε το κόστος της οικιακής υποδομής για το μαγείρεμα, ούτε ο χρόνος που απαιτείται για την αγορά και το μαγείρεμα των τροφίμων.⁽²⁸⁾

Έχει δειχθεί ακόμα , ότι η ποιότητα της διατροφής των οικονομικά ασθενέστερων είναι η πρώτη που πλήττεται σε περιόδους οικονομικών κρίσεων , καθώς τα φτωχότερα οικονομικά στρώματα δαπανούν το 70-80% των εσόδων τους σε τρόφιμα. Κατά συνέπεια, οι συνεχώς αυξανόμενες τιμές των τροφίμων απειλούν ακόμα και την επιβίωση των πλέον ευάλωτων οικονομικά ομάδων , λόγω της διάβρωσής της ήδη περιορισμένης αγοραστικής τους δύναμης (IFPRI, 2008) . Μεταξύ των διατροφικών συνεπειών των οικονομικών διαταραχών είναι η αύξηση της κατανάλωσης φθηνότερων τροφίμων πρώτης ανάγκης και η μείωση της κατανάλωσης θρεπτικότερων τροφίμων , όπως φρούτα και λαχανικά , κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα και ψάρια.

Εκτός από μια στροφή σε φθηνότερα, χαμηλότερης ποιότητας και λιγότερο προτεινόμενα τρόφιμα, σε περιόδους οικονομικής κρίσης, παρουσιάζεται ακόμα μειωμένη ποικιλομορφία, χαμηλότερη πρόσληψη θρεπτικών ουσιών και αυξημένη ανισότητα, όσον αφορά τα τρόφιμα οικιακής χρήσης. Εφόσον η κατάσταση επιδεινωθεί, η ενήλικες και κυρίως οι γυναίκες, δίνουν προτεραιότητα στη σίτιση των παιδιών τους, ενώ παρουσιάζεται και μείωση του μεγέθους και του αριθμού των γευμάτων. Επίσης, στους αγροτικούς πληθυσμούς παρουσιάζεται αυξημένη κατανάλωση άγριων τροφίμων, ανώριμων καλλιεργειών και αποθεματικών σπόρων. Τέλος, τα νοικοκυριά αρχίζουν να επαιτούν για τα τρόφιμα, παρακάμπτουν ολόκληρες ημέρες διατροφής ή καταναλώνουν αγαθά που συνήθως δεν τρώγονται.⁽²⁹⁾

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1997 στην Ουάσιγκτον, οδήγησε στο συμπέρασμα ότι το 1% των νοικοκυριών με χαμηλό εισόδημα είχε τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει ελαφρώς υψηλότερες τιμές, σε σχέση με τον εθνικό μέσο όρο για ένα ορισμένο σύνολο τροφίμων. Τα νοικοκυριά αυτά επέλεξαν τρόφιμα χαμηλότερου κόστους και χαμηλότερης ποιότητας, προκειμένου να ανταπεξέλθουν στην αύξηση των τιμών. Η γεωγραφική τοποθεσία συνέβαλε σημαντικά στις υψηλότερες μέσες τιμές σε εθνικό επίπεδο. Αποδείχτηκε ότι η πρόσβαση σε μεγαλύτερα καταστήματα λιανικής πώλησης τροφίμων, όπως τα σούπερ μάρκετ, πιθανώς να παρέχουν το μέγιστο όφελος σε νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος. Αυτά τα καταστήματα προσφέρουν χαρακτηριστικά το μεγαλύτερο εύρος επιλογών που καθορίζει, εν μέρει το κόστος των τροφίμων.⁽³⁰⁾

Επίσης, υπό την πίεση άγχους, όπως εκείνο που προκύπτει λόγω της οικονομικής κρίσης, έχει παρατηρηθεί κατανάλωση περισσότερων σνακ από ότι συνηθίζεται. Στην εν λόγω έρευνα οι γυναίκες φάνηκε πως ήταν ελαφρώς πιο πιθανό να εμφανίσουν υπερφαγικό επεισόδιο, ενώ τα υπερφαγικά επεισόδια εμφάνισαν συσχέτιση με το σωματικό βάρος. Ως προς τα τρόφιμα, το δείγμα ως σύνολο κατανάλωνε σε μεγαλύτερη ποσότητα γλυκά και σοκολάτα (70%), κέικ και μπισκότα (60%) και αλμυρά σνακ (48%), ενώ τα τρόφιμα που ήταν λιγότερο πιθανό να καταναλωθούν σε μεγαλύτερη ποσότητα ήταν φρούτα και λαχανικά (19%), κρέας και ψάρια (9%).⁽³¹⁾

Χαρακτηριστική είναι, επίσης, και η αύξηση κατανάλωσης κατεψυγμένων προϊόντων τα τελευταία χρόνια. Συγκεκριμένα αναφέρεται ο κύκλος εργασιών εταιρίας κατάψυξης νωπών λαχανικών ο οποίος αυξήθηκε σημαντικά τον τελευταίο χρόνο.^(32,33)

4.3. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Παχυσαρκία είναι κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με το ΔΜΣ ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30 (ΔΜΣ: $\Sigma.B/Y^2$). Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος.⁽³⁴⁾

ΙΣΤΟΡΙΑ

Στο μεγαλύτερο μέρος της ιστορίας της ανθρωπότητας, το ανθρώπινο είδος ήταν αντιμέτωπο με συνθήκες έλλειψης τροφής, με αποτέλεσμα η παχυσαρκία ιστορικά να θεωρείται σημείο πλούτου και ευημερίας.

Οι Αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που αναγνώρισαν την παχυσαρκία ως πάθηση. Ο Ιπποκράτης στα γραπτά του παρατηρεί ότι οι παχύσαρκοι είχαν αυξημένες πιθανότητες θανάτου και ότι η παχυσαρκία είναι αιτία εμφάνισης άλλων ασθενειών. Ο Ινδός χειρουργός Σουσρούτα (6^{ος} π.Χ αιώνας) συσχέτισε την παχυσαρκία με το διαβήτη και τις καρδιοπάθειες. Η εμφάνισή της ήταν συχνή ανάμεσα σε κατόχους υψηλών αξιωμάτων στην Ευρώπη το Μεσαίωνα και την Αναγέννηση, όπως και σε αρχαίους πολιτισμούς της Ανατολικής Ασίας.^(35,36,37,38,39)

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία βρίσκεται ανάμεσα στις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως. Με την αυξανόμενη επικράτησή της σε ενήλικες και παιδιά οι αρχές τη θεωρούν ως ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας του 21^{ου} αιώνα, με διαστάσεις επιδημίας. Η παχυσαρκία στιγματίζει μεγάλο μέρος του σύγχρονου κόσμου (κυρίως στον δυτικό κόσμο), αν και θεωρούνταν ευρέως ως ένα σύμβολο του πλούτου και της γονιμότητας άλλες φορές στην ιστορία, και εξακολουθεί να είναι σε ορισμένα μέρη του κόσμου.^(34,40)

Αν και οι περισσότεροι ασθενείς κυριεύονται από αίσθημα προσωπικής ευθύνης για το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν, επιστήμονες θεωρούν πως τα αίτια του συνιστούν βαθύτεροι πολιτικοί και οικονομικοί παράγοντες. Η αυξανόμενη φτώχεια και επακόλουθη πείνα, ακόμη και σε ανεπτυγμένες χώρες, οδηγεί όλο και περισσότερους ανθρώπους να προσπαθούν να χορτάσουν με φτηνά επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και διατροφολόγους δημιουργούν και εντείνουν το πρόβλημα. Τη δεκαετία του 1980 η παχυσαρκία αφαιρέθηκε από το *Εγχειρίδιο διάγνωσης και στατιστικών πνευματικών διαταραχών* της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Ένωσης, καθώς θεωρήθηκε ότι οι κύριοι λόγοι εμφάνισής της δεν σχετίζονται με την ψυχολογία και την ψυχιατρική.^(41,42,43,44)

Παράλληλα, οι κυβερνήσεις των περισσότερων κρατών στον τομέα της διατροφής ταλανίζονται από διαφθορά και εμφανίζονται να υποκύπτουν στις πιέσεις μεγάλων εταιριών διατροφικών προϊόντων και υπηρεσιών. Ταυτόχρονα υπάρχει αδυναμία αυτόνομης λήψης αποδοτικών μέτρων ελέγχου των τροφίμων, πρόληψης και αντιμετώπισης, λόγω της εφαρμογής κοινών αποφάσεων από αρμόδιους διακρατικούς φορείς, π.χ. Codex Alimentarius.^(41,45,46)

Στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες, οι αντιλήψεις των ανθρώπων για το ιδανικό σώμα δεν ταυτίζονται απαραίτητα με τις αντιλήψεις για υγιές σώμα, με διαφοροποιήσεις που πρωτοεμφανίζονται περίπου στις αρχές του 20^{ου} αιώνα μ.Χ. Από το 1920 και ύστερα προβάλλονται ως ιδανικότερες όλο και πιο μικρές αναλογίες. Το γεγονός αντικατοπτρίζεται στο διαγωνισμό ομορφιάς *Miss America*, όπου, ενώ το ύψος των διαγωνιζομένων αυξήθηκε κατά 2% από το 1922 ως το 1999, το βάρος τους μειώθηκε κατά 12%. Ωστόσο, οι αντιλήψεις των ανθρώπων σχετικά με το ιατρικά μη επιβλαβές βάρος, άλλαξαν προς την αντίθετη κατεύθυνση. Στη Βρετανία το βάρος στο οποίο οι άνθρωποι θεωρούν εαυτούς υπέρβαρους ήταν σημαντικά μεγαλύτερο το 2007 σε σχέση με το 1999. Αυτές οι αλλαγές πιστεύεται ότι οφείλονται στην αύξηση του αριθμού ανθρώπων που πάσχουν από παχυσαρκία, η οποία οδηγεί σε

αλλαγές αντιλήψεων για τις φυσικές αναλογίες και αυξημένη αποδοχή του πλεονάζοντος βάρους ως φυσιολογικό.^(47,48)

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Από το 2000, ο αριθμός παχύσαρκων ενηλίκων έχει ξεπεράσει τα 300 εκατομμύρια. Θα πίστευε κανείς πως η επιδημία της παχυσαρκίας και ιδιαίτερα οι επιπτώσεις της στην δημόσια υγεία αφορούν μόνο τις βιομηχανοποιημένες κοινωνίες. Κάτι τέτοιο δεν φαίνεται να ισχύει, καθώς στις αναπτυσσόμενες χώρες, υπολογίζεται ότι πάνω από 115 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από προβλήματα που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Γενικά, αν και οι άνδρες παρουσιάζουν συχνότερα αυξημένο βάρος, οι γυναίκες είναι αυτές που έχουν τελικά τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας. Και για τους δύο όμως, η παχυσαρκία θέτει έναν σημαντικό κίνδυνο για σοβαρές παθολογικές καταστάσεις που σχετίζονται με την διατροφή, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη, υπέρταση, ορισμένες μορφές καρκίνου κλπ.

Είναι λοιπόν φυσιολογικό πως αυξάνεται η συχνότητα χρόνιων παθήσεων, η πιθανότητα πρόωρου θανάτου και γενικά περιορίζεται σημαντικά η ποιότητα ζωής.⁽⁴⁹⁾

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σε ιατρικό επίπεδο χρησιμοποιούνται διάφοροι τρόποι για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ωστόσο, χωρίς να υπάρχει πάντα επιτυχία. Ανάμεσα στις ιατρικές μεθόδους που ακολουθούνται για τη μείωση του σωματικού λίπους συμπεριλαμβάνονται ειδικές δίαιτες, σωματική άσκηση, φαρμακευτική αγωγή και χειρουργικές επεμβάσεις.

Η δίαιτα που ακολουθεί ο ασθενής έχει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της ασθένειας, ωστόσο στην επιστημονική κοινότητα υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις σχετικά με τις αρχές στις οποίες πρέπει να βασίζεται η διαμόρφωση του διαιτολογίου ενός ασθενή. Οι δίαιτες που έχουν κατά καιρούς προταθεί, ανάλογα με την προσέγγιση που ακολουθούν, εντάσσονται συνήθως σε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω κατηγορίες:

- δίαιτες με χαμηλά ποσοστά λιπαρών
- δίαιτες με χαμηλά ποσοστά υδατανθράκων
- δίαιτες υγρών
- υποθερμιδικές δίαιτες

Κοινό χαρακτηριστικό των περισσότερων διαιτών αδυνατίσματος είναι ο (έως και πλήρης) περιορισμός των γλυκών, σε διαφορετικά ωστόσο πλαίσια αιτιολόγησης.

Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας αποτελεί σημαντικό συστατικό ενός προγράμματος αποτελεσματικής μείωσης του βάρους, καθώς οδηγεί σε αρνητικό ισοζύγιο θερμίδων και βελτίωση των καρδιαγγειακών παραγόντων, της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης. Επίσης η σωματική άσκηση, βοηθάει στη μεγαλύτερη δυνατή απώλεια σωματικού λίπους, με παράλληλη διατήρηση ή και ενίσχυση του μυϊκού ιστού.

Σε σοβαρές περιπτώσεις, η χειρουργική επέμβαση εκτελείται ή ένα ενδογαστρικό μπαλόνι είναι σε θέση να μειώσει τον όγκο στο στομάχι και / ή το μήκος του εντέρου, οδηγώντας σε πρόωρο κορεσμό και μειωμένη ικανότητα απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών από τις τροφές.^(50,51)

Διάφοροι οργανισμοί παγκοσμίως (WHO, FAO κλπ), που ασχολούνται με την επιδημία της παχυσαρκίας, προσπαθούν να ευαισθητοποιήσουν τον πληθυσμό. Σε πολλές περιπτώσεις υπάρχει ειλικρινής διάθεση να βοηθήσουν, αλλά πάντα υπάρχουν κι αυτοί που χρησιμοποιώντας την δημόσια υγεία, προσπαθούν να πλουτίσουν. Σημαντικό κίνητρο εθνικών κυρίως οργανώσεων, αποτελούν οι οικονομικές επιπτώσεις της επιδημίας παχυσαρκίας. Τα προβλήματα υγείας που προκύπτουν, επιβαρύνουν το εκάστοτε εθνικό σύστημα υγείας και βέβαια μειώνουν την παραγωγικότητα των πολιτών. Η έλλειψη διατροφικής πολιτικής, όπως συμβαίνει και στη χώρα μας, αφήνει εκτεθειμένους τους πολίτες. Έτσι λοιπόν πέρα από τις οργανωμένες εκστρατείες, πέρα από τις παγκόσμιες ημέρες, θα πρέπει ο καθένας να προσπαθήσει και μόνος του, να ενημερωθεί σε θέματα διατροφής & υγείας.⁽⁴⁹⁾



4.4. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ.

Οι φοιτητές αγνοούν και αδιαφορούν για τη σωματική τους υγεία με αποτέλεσμα να τρέφονται με κάθε είδους ανθυγιεινές τροφές και να προσβάλλουν τον οργανισμό τους με τοξίνες και διάφορα λίπη, τα οποία είναι επικίνδυνα και προκαλούν πολλαπλές παθήσεις στους νέους όπως χοληστερόλη, διαβήτης, καρδιοπάθειες και άλλες παθήσεις.

«Είναι γνωστό σε όλους πως οι φοιτητές που ζουν μακριά από τους γονείς τους δεν τρέφονται σωστά επειδή δεν θέλουν ή δεν ξέρουν να μαγειρέψουν και επειδή προτιμούν να ξοδεύουν τα χρήματά τους στη διασκέδαση». Οι απόψεις των φοιτητών φέρνουν στην επιφάνεια απλές καθημερινές εξηγήσεις που «δικαιολογούν» τη στάση των διατροφικών τους συνηθειών.⁽⁵²⁾

«Οι φοιτητές φαίνεται ότι δεν έχουν αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες μέχρι τώρα στη ζωή τους.» Αυτό φαίνεται να είναι το συμπέρασμα που προέκυψε από έρευνα στο Πανεπιστήμιο του Πειραιά το 2006. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε για την εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης των φοιτητών, μέσα από ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις σε φοιτητές ηλικίας 17-28 ετών και των δύο φύλων. Οι ερωτήσεις αφορούσαν τις συνήθειες των φοιτητών όσον αφορά τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα καθώς και την καθημερινότητά τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας κανένας από τους φοιτητές δεν τρέφεται απολύτως σωστά.⁽⁵³⁾

Μια μελέτη που έγινε από φοιτητή του Τμήματος της Ιατρικής, μέσω εμπειρικής μελέτης καταγράφει τις διατροφικές συνήθειες και δαπάνες των φοιτητών. Μέσω 100 ερωτηματολογίων που δόθηκαν σε φοιτητές σκοπός ήταν να εξεταστεί κατά πόσον επηρεάζει το μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο τους, τις διατροφικές τους συνήθειες, η οικογενειακή τους κατάσταση και τα χρήματα που ξοδεύουν για την ικανοποίηση των προσωπικών τους αναγκών.

Το αποτέλεσμα της έρευνας είναι ότι οι φοιτητές δεν προσέχουν όσο θα έπρεπε τη διατροφή τους αφού καπνίζουν και καταναλώνουν αλκοόλ σε μεγάλο ποσοστό και δεν αγοράζουν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αλλά καταφεύγουν σε εύκολες λύσεις των έτοιμων γευμάτων. Αυτό το οποίο παρατηρήθηκε είναι ότι αυτοί οι οποίοι δεν ζουν υγιεινά δεν είναι ικανοποιημένοι με τον οργανισμό τους, ενώ παράλληλα δεν κάνουν κάτι για να το αλλάξουν αν και θέλουν να αδυνατίσουν. Τα αποτελέσματα μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι, ενώ οι φοιτητές γνωρίζουν ποια τρόφιμα θα πρέπει να καταναλώνουν και ποια να αποφεύγουν, ακολουθούν ένα μη υγιεινό τρόπο διατροφής, αφού οι διατροφικές τους συνήθειες εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες, όπως η ευκολία, η γεύση αλλά και ο περιορισμένος χρόνος.⁽⁵⁴⁾

Σε έρευνα που έγινε στους σπουδαστές του ΤΕΙ Ηρακλείου από τις Μελισσουργάκη και Ρεντίφη με θέμα τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών του ΤΕΙ Ηρακλείου Κρήτης, φαίνεται ότι οι φοιτητές που φεύγουν από το οικογενειακό τους περιβάλλον, για να φοιτήσουν σε μια άλλη πόλη, επιδίδονται σε συνήθειες πιο ανθυγιεινές, σε σχέση με τους φοιτητές στην πόλη καταγωγής τους. Συγκεκριμένα καπνίζουν και πίνουν περισσότερο και η διατροφή τους είναι πολύ ελλιπής. Από την έρευνα αυτή φαίνεται ακόμα πως οι φοιτητές των σχολών επαγγελματιών υγείας (ΣΕΥΠ) τρώνε σωστότερα από της άλλες σχολές, αλλά καπνίζουν περισσότερο. Όσον αφορά την κατανάλωση αλκοόλ, οι φοιτητές της ΣΕΥΠ καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες σε σχέση με τους φοιτητές των υπόλοιπων σχολών. Από την έρευνα τους φαίνεται ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν διατροφικά προβλήματα συμπεριφοράς με ποσοστό 20,7%, σε αντίθεση με τους άντρες που έχουν ποσοστό 10%. Πιο συγκεκριμένα από την έρευνα τους φαίνεται ότι οι φοιτητές καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα αναψυκτικών, σε αντίθεση με τις φοιτήτριες που καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες. Το ίδιο συμβαίνει και με την κατανάλωση κόκκινου και άσπρου κρέατος. Επίσης, οι φοιτητές καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα οσπρίων σε αντίθεση με την κατανάλωση γλυκών που είναι μεγαλύτερη από τις φοιτήτριες. Οι φοιτητές καταναλώνουν την ίδια ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων την εβδομάδα. Όσον αφορά τις συμπεριφορές υγείας βρέθηκε ότι το 56,3% των φοιτητών καπνίζει, με τις φοιτήτριες να υπερисχύουν έναντι των φοιτητών (64%). Οι άντρες ασκούνται σημαντικά περισσότερο από τις γυναίκες, ενώ και το ποσοστό των φοιτητριών που δεν ασκείται ποτέ (38%) είναι σημαντικά μεγαλύτερο από τους φοιτητές που δεν ασκούνται ποτέ (20%). Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (90% άντρες και 79,3% γυναίκες) έχουν φυσιολογική διατροφική συμπεριφορά. Από αυτούς που έχουν πιθανά διατροφικές διαταραχές, το μεγαλύτερο ποσοστό κατέχουν οι γυναίκες (20,7%), σε αντίθεση με τους άντρες (10%).

Ενδιαφέρουσες είναι και οι απόψεις φοιτητών, που εμπερικλείουν όλα τα συμπεράσματα από τις έρευνες και ακόμα περισσότερα καθημερινά στοιχεία από τη ζωή των φοιτητών.

Αποψη 1: «Αρχικά η φοιτητική ζωή μου ήταν πολύ χάλια, λόγω του ότι δεν είχα επιλέξει την σχολή. Μετά από 2 χρόνια που συνήθισα και την πόλη και τη σχολή και βρήκα σταθερούς φίλους άρχισα να περνάω καλά και να καταλαβαίνω φοιτητική ζωή. Η διατροφή σε γενικές γραμμές χάλια. Μαγείρευα λίγο στην αρχή, μετά βαρέθηκα και έκανα delivery απ' έξω. Τον τελευταίο χρόνο προσπαθούσα να τρώω απ' έξω αλλά υγιεινά, όσο γίνεται!!! Το τσιγάρο που το είχα αρχίσει στο λύκειο το έκοψα στον 3^ο χρόνο οριστικά. Από άθληση είχα γραφτεί στον 2^ο χρόνο σε ένα γυμναστήριο αλλά πήγα μόνο τον 1^ο μήνα, μετά βαριόμουνα. Ο λόγος που δεν τρώω σωστά είναι επειδή βαριέμαι να μαγειρέψω».

Άποψη 2: «Τα περνούμε σχετικά καλά αν εξαιρέσεις βέβαια την πίεση και το άγχος που πρέπει να υποστούμε σε κάθε εξεταστική... Άθληση καθόλου... αλκοόλ με μέτρο τσιγάρο όχι . Οι διατροφικές συνήθειες δεν είναι και οι καλύτερες γιατί:

- Βαρεμάρα
- Ο χρόνος είναι πολύτιμος
- Μετά ποιος θα καθαρίζει
- Μεταξύ μας το φαί μου δεν είναι και η καλύτερη επιλογή
- Πολλές επιλογές από delivery»

Άποψη 3: «Τα δύο πρώτα χρόνια στο Πανεπιστήμιο τα πράγματα ήταν πολύ καλά. Κάναμε συχνά πολλές ομαδικές εξόδους πάσης φύσης (club, bowling, φαγητό, καφέ, σινεμά, θέατρο, DVD και πολλά άλλα). Τον τρίτο χρόνο άλλαξαν τα πράγματα. Ο καθένας μας τράβηξε τον δικό του δρόμο (οι πλείστοι εργαζόμαστε) αλλά κανονίζουμε τουλάχιστον μία φορά την βδομάδα και παίζουμε ποδόσφαιρο. Όπως ανάφερα και πιο πάνω, τουλάχιστον μια φορά την βδομάδα παίζω ποδόσφαιρο. Κάνω σπίντι και ασκήσεις (κοιλιακούς και κάμψεις). Τσιγάρο πολύ σπάνια θα καπνίσω και αλκοόλ πίνω όποτε πάω club. Η διατροφή μου δεν είναι καθόλου καλή. Τρώω φαγητά που δεν πρέπει και υπάρχουν και οι φορές που ξεχνώ να φάω λόγω υπερβολικού φόρτου εργασίας σε πανεπιστήμιο και δουλειά.»

Συμπερασματικά οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών είναι η διαμονή τους ως φοιτητές, η φυσική τους δραστηριότητα, το κάπνισμα, το αλκοόλ, ο ελεύθερος χρόνος που έχουν, η ενημέρωσή τους για τη διατροφή, οι ελεύθερες συνήθειες/ δραστηριότητες, εάν εργάζονται, κλπ.⁽⁵⁵⁾



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

5.1. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ.

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, μέρα που το 1945 ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) του ΟΗΕ. Στις 16 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής 2009, η ΕΕ ανέλαβε δέσμευση, η οποία είναι μεγαλύτερη από κάθε άλλη φορά, για τη βελτίωση της πρόσβασης στα τρόφιμα σε ολόκληρο τον κόσμο.

«Στόχος της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής πρέπει να είναι να θυμίζει στον καθένα μας ότι πρέπει να κάνουμε τ' αδύνατα δυνατά για να μην πεινάσουν πάνω από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι. Για να ανταποκριθεί στην πρόκληση, το 1 δισ. € της Επισιτιστικής Διευκόλυνσης της ΕΕ αποδίδει γρήγορα και απτά αποτελέσματα διανέμοντας στους μικροκαλλιεργητές των αναπτυσσόμενων χωρών τους σπόρους και τα λιπάσματα που χρειάζονται για να αυξήσουν τη γεωργική παραγωγή τους. «Θα βασιστούμε στην πείρα που αποκτήσαμε κατά την εφαρμογή της Επισιτιστικής Διευκόλυνσης για να εξασφαλίσουμε ότι η νέα υπόσχεση που δώσαμε στη σύνοδο κορυφής της G8 στην Άκουιλα θα είναι εξίσου αποτελεσματική για την καταπολέμηση της πείνας παγκοσμίως», δήλωσε ο Karel De Gucht, Ευρωπαίος Επίτροπος αρμόδιος για την Ανάπτυξη και την Ανθρωπιστική Βοήθεια.

5.2. Η ΠΕΙΝΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ Ε.Ε ΚΑΙ ΤΟΥ FAO.

Περισσότεροι από ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι στον κόσμο υποσιτίζονται. Πρόκειται για το 15%, δηλ το ένα έκτο του συνόλου της ανθρωπότητας. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται λόγω της επισιτιστικής και της οικονομικής κρίσης. Η επισιτιστική ανασφάλεια απειλεί επομένως πραγματικά την επίτευξη όλων των αναπτυξιακών στόχων της χιλιετίας για την εξάλειψη της έσχατης ένδειας έως το 2015.

Η ΕΕ θέτει στο επίκεντρο της βοήθειας προς τις αναπτυσσόμενες χώρες την επισιτιστική ασφάλεια, τη γεωργία και την αγροτική ανάπτυξη, παρέχοντας ταχεία και μαζική υποστήριξη για την καταπολέμηση της συνεχώς αυξανόμενης πείνας στον κόσμο. Η δέσμευσή της αυτό το έτος στην πρωτοβουλία της Άκουιλα για την παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια αποτελεί συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Η ΕΕ θα συνεισφέρει 2,7 δισ. ευρώ στο πλαίσιο αυτής της πρωτοβουλίας τα οποία υπερβαίνουν κάθε άλλη συνεισφορά. Ήδη ξοδεύτηκε το 85 τοις εκατό του 1 δισ. € της Επισιτιστικής Διευκόλυνσης, απόδειξη ότι η ΕΕ παραμένει πιστή στη δέσμευσή να βελτιώσει τις συνθήκες διαβίωσης των φτωχότερων σε ολόκληρο τον κόσμο και ότι τηρεί τις υποσχέσεις της.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, η Επισιτιστική Διευκόλυνση του 1 δισ. € έχει φτάσει, από τον Δεκέμβριο του περασμένου έτους που εγκαινιάστηκε, σε περισσότερους από 33 εκατομμύρια ανθρώπους χάρη στα αρχικά υπό διεξαγωγή ακόμη προγράμματά της και τα αποτελέσματα έχουν αρχίσει να γίνονται αισθητά. Για παράδειγμα, στη Ζιμπάμπουε διατέθηκαν 26 000 τόνοι σπόροι και λιπάσματα για να διανεμηθούν σε 176 000 πιο ευάλωτους γεωργούς, οι οποίοι αντιπροσωπεύουν το 10 με 15 τοις εκατό των μικροκαλλιεργητών της χώρας. Αυτή η κοινή προσπάθεια της ΕΕ και του Οργανισμού Επισιτισμού και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) μπορεί να διπλασιάσει την παραδοσιακή παραγωγή τροφίμων.

5.3. Η ΣΥΝΥΣΦΟΡΑ ΤΗΣ «Greenpeace».

Περαιτέρω η οικολογική οργάνωση Greenpeace δίνει συγκεκριμένα στοιχεία και ζητά από τις κυβερνήσεις των ανεπτυγμένων χωρών την ανάληψη ουσιαστικών πρωτοβουλιών, ενώ παράλληλα καταγγέλλει ότι οι πολυεθνικές και οι διεθνείς οργανισμοί προωθούν τη "λύση" των μεταλλαγμένων, γεγονός που συνιστά απειλή για την παγκόσμια παραγωγή τροφίμων.

Η Π.Η.Δ. σε αριθμούς κατά την Greenpeace:

- Περισσότεροι από 850 εκ. άνθρωποι εξακολουθούν να πεινούν σε όλο τον κόσμο.
- 2 δισ. άνθρωποι υποφέρουν από χρόνια έλλειψη θρεπτικών ουσιών.
- 40 εκ. άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από πείνα, ενώ καθημερινά παράγονται 356 κιλά δημητριακών ανά άτομο.

- Μεταξύ 1967- 1997, η παγκόσμια παραγωγή δημητριακών αυξήθηκε κατά 84% και ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξήθηκε κατά 67%, εξασφαλίζοντας ένα καθεστώς επισιτιστικής ασφάλειας σε παγκόσμιο επίπεδο.
- Την ίδια περίοδο, το κόστος παραγωγής των τροφίμων μειώθηκε εντυπωσιακά, παρασύροντας σε αντίστοιχη μείωση και τις τιμές τους.
- Η βιομηχανία τροφίμων σπαταλά 40 δις δολάρια σε διαφήμιση.
- Για κάθε δολάριο που ξοδεύει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την καταπολέμηση του υποσιτισμού στον κόσμο, η βιομηχανία τροφίμων ξοδεύει 500 δολάρια για την προώθηση των επεξεργασμένων τροφίμων.
- Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, αυτή τη στιγμή 300 εκ. ενήλικες σε όλο τον κόσμο είναι παχύσαρκοι. 100 εκ. περισσότεροι από το 1995.
- Μέχρι το 2020, η παχυσαρκία και οι επιπλοκές που δημιουργεί (καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτης και ορισμένοι τύποι καρκίνου) θα ευθύνονται για το 72% των θανάτων παγκοσμίως. Το 1998, το αντίστοιχο ποσοστό ήταν της τάξεως του 60%.
- Από το 1979 μέχρι τα μέσα 1990, η ετήσια κατανάλωση κρέατος στο νότιο ημισφαίριο αυξήθηκε κατά 70 εκ. Τόνους, σε αντίθεση με μια αύξηση 26 εκ. τόνων που σημειώθηκε στο βόρειο ημισφαίριο.
- Οι Η.Π.Α., η Κίνα, η Ε.Ε και η Βραζιλία αποτελούν το 33% του παγκόσμιου πληθυσμού, το οποίο καταναλώνει το 60% της παγκόσμιας παραγωγής μοσχαριού, περισσότερο από το 70% της παγκόσμιας παραγωγής πουλερικών και περισσότερο από το 80% της παραγωγής χοιρινού.
- Στη Ρωσία και στη Βραζιλία, σύμφωνα με στοιχεία του 1996 και 1998, τα υπέρβαρα άτομα αντιπροσωπεύουν το 45,4% και 31,8% του ενήλικου πληθυσμού αντίστοιχα.
- Στις Η.Π.Α. περισσότερο από το 40% των παραγόμενων τροφίμων πετιέται στα σκουπίδια, με κόστος πάνω από 100 δις. δολάρια για την αμερικάνικη κοινωνία. Υπολογίσθηκε ότι το 14% των τροφίμων που καταλήγουν στα σκουπίδια ενός νοικοκυριού βρίσκεται πακεταρισμένο και δεν έχει λήξει.
- Αν κάθε αμερικάνος μειώσει την κατανάλωση κρέατος κατά 5%, αν δηλαδή τρώει ένα πιάτο λιγότερο την εβδομάδα, τότε θα παραχθεί ποσότητα δημητριακών ικανή να θρέψει 25 εκατομμύρια ανθρώπους.
- Αν οι 670 εκ. τόνοι από την παγκόσμια παραγωγή δημητριακών που προορίζεται για ζωοτροφές μειώνονταν κατά 10%, τα περίσσια δημητριακά θα έφταναν για να θρέψουν 225 εκατομμύρια ανθρώπους.
- Τα προϊόντα αδυνατίσματος αντιπροσωπεύουν σήμερα στην Ευρώπη μια αγορά 100 δις. δολαρίων, ποσό που ισοδυναμεί με το Ακαθάριστο Εθνικό Προϊόν του Μαρόκου.
- 5 πολυεθνικές ελέγχουν το 90% του παγκόσμιου εμπορίου δημητριακών.
- Μία πολυεθνική, η Μονσάντο ελέγχει το 91% των μεταλλαγμένων σπόρων στον κόσμο.

- 6 πολυεθνικές (BASF, Bayer, Dow, Dupont, Monsanto και Syngenta) ελέγχουν το 75-80% της παγκόσμιας αγοράς φυτοφαρμάκων. Το 1994, ο αντίστοιχος αριθμός εταιριών ανερχόταν στις 12.
- Η παγκόσμια κατανάλωση κρέατος καταστρέφει δάση σε ραγδαίο ρυθμό. Στην κεντρική Αμερική, τα τελευταία 40 χρόνια, το 40% των τροπικών δασών έχει καταστραφεί ή καεί για να μετατραπεί σε βοσκοτόπια βοοειδών.
- 10.000 διαφορετικά είδη έχουν χρησιμοποιηθεί από ανθρώπους για την παραγωγή τροφής εδώ και 10.000 χρόνια. Σήμερα, μόνο 150 είδη τρέφουν την ανθρωπότητα και μόνο 12 είδη παρέχουν το 80% της θερμιδικής αξίας - το σάρι, το ρύζι, το καλαμπόκι και η πατάτα καλύπτουν το 60%.

Η Greenpeace θεωρεί την τροφή όχι προϊόν αλλά θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και αξιώνει να εφαρμοστούν σε όλο τον κόσμο τα πετυχημένα προγράμματα βιώσιμων-ήπιων γεωργικών μεθόδων, να αναθεωρήσουν οι διεθνείς οργανισμοί την υποστήριξή τους στην εφαρμογή της βιοτεχνολογίας στη γεωργία, να τεθεί υπεράνω των συμφωνιών για το ελεύθερο εμπόριο το βασικό ανθρώπινο δικαίωμα στην εξασφάλιση τροφής και να αποτελέσει τη βάση για την παροχή κινήτρων στην αγροτική πολιτική το πραγματικό κόστος παραγωγής τροφίμων. Παραμονές της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής και αντί να γιορτάζουμε την αφθονία και την ποικιλία των αγαθών που μας προσφέρει αυτός ο όμορφος πλανήτης, θα αναλωθούμε ξανά σε συζητήσεις για το πώς θα καταπολεμήσουμε δύο σύγχρονες επιδημίες που μαστίζουν αυτή τη στιγμή την ανθρωπότητα: τον υποσιτισμό και την παχυσαρκία. Σχήμα οξύμωρο και όμως πραγματικό. Την ίδια στιγμή που το αυτονόητο δικαίωμα στην τροφή καταρρακώνεται καθημερινά στις φτωχότερες περιοχές του πλανήτη, η υπερκατανάλωση στις λεγόμενες αναπτυσσόμενες περιοχές οδηγεί σε διατροφικά προβλήματα και σκάνδαλα.

Η εικόνα που είχαμε ότι η υπερκατανάλωση αφορά μόνο τους χορτάτους του Βορρά δεν ισχύει πια δεδομένου ότι η “δυτικοποίηση” των κακών διατροφικών συνηθειών εξαπλώνεται με ταχύτατους ρυθμούς και στις αναπτυσσόμενες χώρες του φτωχού Νότου, από πολυεθνικές εταιρίες που επιβάλλουν νέα πρότυπα διατροφής. Με μοναδικό γνώμονα το κέρδος, γιγάντιες πολυεθνικές προσπαθούν να ελέγξουν την παγκόσμια διατροφή παράγοντας από μεταλλαγμένους σπόρους μέχρι τα λεγόμενα νεοφανή τρόφιμα. Η αλόγιστη εντατικοποίηση της παραγωγής και επεξεργασίας τροφίμων έφερε μαζί με την αύξηση της ποσότητας και μια σειρά από διατροφικά σκάνδαλα, όπως τρελές αγελάδες, διοξίνες στα κοτόπουλα, μεταλλαγμένα και την τελευταία κρίση με τη νόσο των πουλερικών. Οι διαστάσεις των σκανδάλων αυτών είναι πλέον αντίστοιχες της παγκοσμιοποιημένης αγοράς τροφίμων. Τα ανεξέλεγκτα παγκόσμια καταναλωτικά μας πρότυπα οδηγούν στην καταστροφή των οικοσυστημάτων της γης, στερώνοντας από τις φτωχές κοινωνίες το δικαίωμα να βελτιώσουν τις συνθήκες διαβίωσής τους αλλά και θέτοντας σε κίνδυνο τη διατροφική

ασφάλεια όλων των μελλοντικών γενιών. Το αγροτοδιατροφικό μοντέλο των τελευταίων δεκαετιών έχει αποτύχει οριστικά και απαιτείται μια δραστική στροφή σε ένα βιώσιμο μοντέλο οικολογικής γεωργίας και μια δικαιότερη κατανομή των πόρων του πλανήτη μας.

Η Greenpeace κάνει έκκληση προς τον Υπουργό Αγροτικής Ανάπτυξης να αναλάβει συγκεκριμένες πρωτοβουλίες για την στροφή της ελληνικής γεωργίας προς την παραγωγή ποιοτικών τροφίμων. Στροφή που αποτελεί μονόδρομο αν πραγματικά θέλουμε να μειώσουμε τις επιπτώσεις από τα επόμενα διατροφικά σκάνδαλα. Η τροφή είναι κάτι παραπάνω από ένα προϊόν. Είναι θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα. Αυτό πρέπει να κατοπτρίζεται και στις πολιτικές των κυβερνήσεων, των διεθνών οργανισμών και της βιομηχανίας. Πέραν του ευχολογίου και των υποσχέσεων που δόθηκαν το 1996 στη Ρώμη, στη Συνδιάσκεψη για τη Διατροφή, η αληθινή πρόοδος θα συντελεστεί όταν οι φτωχοί του πλανήτη θα είναι ικανοί να θρέψουν τους εαυτούς τους. Η πληθώρα πετυχημένων προγραμμάτων εφαρμογής βιώσιμων-ήπιων γεωργικών μεθόδων πρέπει να εφαρμοστεί σε όλο τον κόσμο. Αντί της προώθησης των συμφερόντων των πολυεθνικών των μεταλλαγμένων, η προώθηση και η ανάπτυξη της βιώσιμης γεωργίας, μέσα από διαδικασίες συμμετοχής, με σκοπό την άμεση ωφέλεια των αγροτών και των φτωχών αγροτικών περιοχών πρέπει να αποτελέσει στόχο.

5.4. ΟΙ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ.

Διεθνείς οργανισμοί, όπως το Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για την Ανάπτυξη, θα πρέπει να αναθεωρήσουν την αμφιλεγόμενη υποστήριξή τους στην εφαρμογή της βιοτεχνολογίας στη γεωργία. Αντί να προωθούν θεωρητικά "δυναμικά οφέλη" από τα μεταλλαγμένα, οι διεθνείς οργανισμοί πρέπει να σταματήσουν να αγνοούν τους περιβαλλοντικούς κινδύνους από την εφαρμογή τέτοιων τεχνολογιών και να στρέψουν την προσοχή τους στις άμεσες ανάγκες των φτωχών. Με άλλα λόγια, οι διεθνείς οργανισμοί πρέπει να δικαιολογήσουν τους λόγους ύπαρξής τους. Το βασικό ανθρώπινο δικαίωμα στην εξασφάλιση τροφής πρέπει να τεθεί υπεράνω των συμφωνιών για το ελεύθερο εμπόριο. Η εξασφάλιση της τροφής πρέπει να τεθεί πάνω από τους κανόνες και τις διαδικασίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Εμπορίου. Το πραγματικό κόστος της παραγωγής τροφίμων (στο οποίο συμπεριλαμβάνονται το περιβαλλοντικό κόστος και τα οφέλη που δεν αντανakλώνται στην τελική τιμή) θα πρέπει να αποτελεί τη βάση για την παροχή κινήτρων στην αγροτική πολιτική. Μέχρι σήμερα, ούτε τα περιβαλλοντικά οφέλη της βιώσιμης γεωργίας, ούτε οι καταστροφικές επιδράσεις της συμβατικής γεωργίας περιλαμβάνονταν στα κριτήρια για την

χάραξη αγροτικής πολιτικής. Περισσότεροι από 1 δις εκατομμύρια κάτοικοι του πλανήτη υποσιτίζονται στις χώρες του τρίτου κόσμου, στις ανεπτυγμένες χώρες η κακή διατροφή θεωρείται υπεύθυνη για τον καρκίνο. Συγκεκριμένα, στις ανεπτυγμένες χώρες οι επιστήμονες εκτιμούν ότι το 30% και πλέον των περιπτώσεων καρκίνου οφείλεται στην παρέμβαση στοιχείων της διατροφής στις νεοπλασίες στομάχου, οισοφάγου, εντέρου, προστάτη και μαστού.

5.5. ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.

"Η δίαιτα εμπλέκεται στην ανάπτυξη των πιο συχνών μορφών καρκίνου" εξηγεί ο ομότιμος καθηγητής Ιατρικής του ΑΠΘ, Ζαχαρίας Σινάκος, τονίζοντας ότι η χορήγηση τροφής πλούσιας σε λίπη και πολυακόρεστα οδηγεί στην εκδήλωση καρκίνου σε διάφορα όργανα. Ο αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής του ΑΠΘ, γαστρεντερολόγος, Ιωάννης Τριαντόπουλος, τονίζει ότι οι διατροφικοί παράγοντες παρεμβαίνουν θετικά ή αρνητικά σε όλα τα στάδια της εξέλιξης του καρκίνου του πεπτικού συστήματος, που αποτελεί περίπου το 1/3 των νέων περιπτώσεων καρκινικής νόσου παγκοσμίως. Οι Έλληνες, πάντως, φαίνεται ότι ξεχάσαμε τη "Μεσογειακή Δίαιτα" η οποία είναι πλούσια σε ελαιόλαδο, όσπρια, λαχανικά και φρούτα και ακολουθούν πλέον διατροφή με βάση το κρέας και τα ακόρεστα λίπη, δηλαδή την δίαιτα "Δυτικού τύπου". Η διαπίστωση ανήκει σε Δυτικοευρωπαίους ερευνητές που μαζί με Έλληνες συναδέλφους τους ανακοίνωσαν ότι τα τελευταία χρόνια, η κατανάλωση τυριού αυξήθηκε στη χώρα μας κατά 334%, του κρέατος κατά 160% και του ψαριού μόνο κατά 100%. Τα διατροφικά προβλήματα αλλά και το κόστος διατροφής είναι ζητήματα που απασχολούν τον Έλληνα πολίτη στην καθημερινότητά του. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής το Ινστιτούτο Καταναλωτών καλεί τους καταναλωτές σε συνεχή αγώνα κατά της ακρίβειας και της κακής ποιότητας ζωής.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Β. Ελλάδα και στην Αγγλία σε παιδιά 13 με 14 ετών, βρέθηκε ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κάθε χώρας. Όπως επισημαίνουν οι διατροφολόγοι τα Ελληνόπουλα καταναλώνουν σημαντικά μεγαλύτερες ποσότητες κρέατος, γάλακτος, τυριού και ψωμιού σε σχέση με τα παιδιά στη Βρετανία, τα οποία όμως τρώνε ελάχιστα φρούτα σε σχέση με τα παιδιά που μελετήθηκαν στη Βόρεια Ελλάδα. Σημαντική, επίσης, διαπίστωση της ίδιας μελέτης είναι ότι τα αγόρια στη χώρα μας παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας (8-13%) σε σχέση με τα κορίτσια (5-8%), γεγονός που αποδίδεται στο ότι τα κορίτσια είναι περισσότερο ευαίσθητοποιημένα σε θέματα σωστής διατροφής. Οι Έλληνες καταναλωτές αντιμετωπίζουν σοβαρότατα προβλήματα με την ασφάλεια τροφίμων και την ποιότητα

διατροφής και τούτο οφείλεται στην έλλειψη πολιτικής από τις εκάστοτε κυβερνήσεις στα ζητήματα αυτά, όπως η απουσία σχεδόν των ελεγκτικών μηχανισμών, στην παραγωγή και στην αγορά.

Τα Ελληνόπουλα καταλαμβάνουν τις πρώτες θέσεις στην Ε.Ε. στα υπέρβαρα και την παχυσαρκία. Αυξάνονται τα ταχυφαγεία και οι αγρότες κάνουν αλόγιστη χρήση ποσότητας φυτοφαρμάκων, χωρίς να τους ενημερώνει κανένας. Όταν σήμερα μια τετραμελής οικογένεια χρειάζεται περίπου 650 ευρώ τον μήνα για διατροφή για να τα φέρει βόλτα σίγουρα θα στραφεί σε φθηνά και αμφίβολης ποιότητας προϊόντα. Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι κάθε μέρα όλο και μεγαλύτερος αριθμός Ελλήνων καταναλωτών στρέφονται σε τέτοιου είδους προϊόντα, όταν τα προϊόντα διατροφής στην χώρα μας, είναι από τα ακριβότερα στην Ε.Ε και οι μισθοί φθάνουν το 65% του μέσου όρου των μισθών των χωρών της Ε.Ε. Το INKA διαμηνύει ότι η ενημέρωση είναι η καλύτερη ασπίδα προστασίας του καταναλωτικού κοινού, την ώρα που νέα πανευρωπαϊκή έρευνα φέρνει στο φως τα παράπονα και τα σύννεφα απογοήτευσης που τυλίγουν το ελληνικό καταναλωτικό κοινό.

Πρόσφατη πανευρωπαϊκή έρευνα της Γενικής Διεύθυνσης Υγείας- Προστασίας Καταναλωτή της ΕΕ -η οποία παρουσιάστηκε στο περιθώριο κοινής συνέντευξης Τύπου που παραχώρησαν την Τετάρτη 13/2/02 το ΕΒΕΑ, το INKA και η αντιπροσωπεία της Κομισιόν στην Ελλάδα- έρχεται να αποκαλύψει την κατάσταση του Έλληνα καταναλωτή σε σχέση με αυτή των Ευρωπαίων εταίρων του. Βάσει των ευρημάτων της εν λόγω έρευνας, το συνολικό ποσοστό των Ευρωπαίων πολιτών που θεωρούν ότι τα καταναλωτικά τους δικαιώματα προασπίζονται καλύτερα στη χώρα τους ανέρχεται στο 56%. Όσο για τους Έλληνες, το αντίστοιχο ποσοστό αγγίζει μόλις το 21%.

Επιπλέον, ο βαθμός εμπιστοσύνης που δείχνουν συνολικά οι Ευρωπαίοι καταναλωτές στα υπόλοιπα κράτη-μέλη της Ένωσης αναφορικά με την προστασία των δικαιωμάτων τους πέφτει στο 31%. Δεν ισχύει όμως το ίδιο και για τους Έλληνες, οι οποίοι βρίσκονται ακριβώς στην... αντίπερα όχθη, νιώθοντας σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό -της τάξεως του 49%- πως τα δικαιώματά τους ως καταναλωτών προστατεύονται καλύτερα σε άλλα κράτη-μέλη της ΕΕ. Το ποσοστό ενημέρωσης του καταναλωτικού κοινού σχετικά με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που του παρέχονται ανέρχεται για τους υπόλοιπους "14" στο 70% -αρκετά υψηλό επίπεδο ενημέρωσης. Αντίθετα, στην Ελλάδα μόνο το 49% των συμμετεχόντων στην έρευνα δηλώνει ότι αισθάνεται πολύ καλά ή καλά ενημερωμένο για τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που του προτείνονται. Στις προσφιλέστερες πηγές πληροφόρησης συγκαταλέγονται η τηλεόραση (52%), οι φίλοι-συγγενείς (32%), τα διαφημιστικά φυλλάδια (12%), το Διαδίκτυο (2%) και οι δημόσιοι οργανισμοί

(12%). Στα προαναφερθέντα συμπεράσματα δόθηκε και το μεγαλύτερο βάρος της συνέντευξης Τύπου ΕΒΕΑ, ΙΝΚΑ και ΕΕ, με τον πρόεδρο του Ινστιτούτου Καταναλωτών Χ.Κουρή να υποστηρίζει ότι "επιβεβαιώνεται η υστέρηση των Αρχών της χώρας όσον αφορά στην αντιμετώπιση των αναγκών τόσο της αγοράς όσο και των καταναλωτών". Ο ίδιος τόνισε ότι "η χρήση των ΜΜΕ ως εργαλείου επίλυσης προβλημάτων δεν αποτελεί ορθόδοξο στοιχείο", ενώ επανέλαβε ότι "η εποπτεία της αγοράς πάσχει". Κατ' εξοχήν απαίτηση κάθε καταναλωτή είναι να νιώθει σίγουρος πως είναι διασφαλισμένη η ποιότητα των προϊόντων που αγοράζει.

Ποιότητα αγοράζουμε μόνο όταν αισθανόμαστε ότι η ικανοποίηση που μας προσφέρουν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες που αγοράσαμε ανταποκρίνονται στις ανάγκες μας σε συνάρτηση με τα χρήματα που πληρώσαμε.

Ποιότητα αγοράζουμε όταν:

Προσδιορίζουμε τις ανάγκες μας, ενημερωνόμαστε για τα δικαιώματά μας και τα διεκδικούμε, επιλέγουμε προσεκτικά τα εναλλακτικά προϊόντα ή τις υπηρεσίες που μας ικανοποιούν, συγκρίνουμε τις τιμές, καταλήγουμε στο προϊόν ή την υπηρεσία που μας προσφέρει τη μεγαλύτερη ικανοποίηση με τη μικρότερη τιμή και τέλος αξιοποιούμε την εμπειρία μας.

5.6. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ.

Το ζήτημα της διατροφής είναι ζήτημα πολιτισμού και κριτήριο προόδου μιας κοινωνίας. Στην παγκοσμιοποιημένη οικονομία και στην Ε.Ε. πλέον έχει γίνει αντιληπτό ότι η σίτιση των ανθρώπων παγκοσμίως έχει προβλήματα όχι μόνο λόγω της πληθυσμιακής αύξησης αλλά και τις λαθεμένης παραγωγής και της άνιση κατανομής των προϊόντων. Είναι γεγονός πως μεγάλες εταιρείες αγοράζουν καλλιεργήσιμη γη σε περιοχές όπως η Αφρική και η Νότιος Αμερική επενδύοντας στην αγορά τροφίμων που αναμένεται τα επόμενα χρόνια να αποβεί ιδιαίτερα κερδοφόρα για αυτές αλλά ζημιογόνα για την ανθρωπότητα. Ο άνθρωπος για να ζήσει πρέπει να φάει και αυτό το έχουν συνειδητοποιήσει πλέον όλοι. Το ζήτημα είναι να ληφθούν οι απαραίτητες πρωτοβουλίες σε επίπεδο ελληνικού κράτους πρώτα από όλα για να υπάρξει ποιοτική αναβάθμιση των παραγόμενων προϊόντων και η υπεύθυνη διανομή τους από τους παραγωγούς μέχρι τα super market. Επίσης πρέπει να ενισχυθούν οι προσπάθειες για μια παιδεία που θα σχετίζεται με τη διατροφή για να επανέλθουμε στην παραδοσιακή υγιή μεσογειακή διαίτα. Πρέπει να υπάρξουν τα απαραίτητα μέτρα για μια αλλαγή των διατροφικών μας συνηθειών και το έργο φορέων όπως το ΙΝΚΑ και ο ΕΦΕΤ πρέπει να ενισχυθεί.

Σε ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο πρέπει επιτέλους να γίνει πράξη η ισομερής διανομή των παραγόμενων προϊόντων και η τεχνολογική ανάπτυξη να πάρει ουσιαστική μορφή στις οικονομίες των αναπτυσσόμενων και υποανάπτυκτων χωρών. Για παράδειγμα η συγκομιδή από ανθρώπους με τα χέρια με τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με την οργανωμένη με μηχανήματα και δομές συγκομιδή. Η χρήση και η προώθηση των μεταλλαγμένων τροφίμων παρ' ότι ισχυρίζονται οι υποστηρικτές τους περί φθηνής και υγιούς λύσης δεν υφίσταται. Καθημερινά επιστημονικές έρευνες έρχονται να τεκμηριώσουν το αντίθετο. Από την άλλη οι βιολογικές καλλιέργειες με ήπια χρήση φυτοφαρμάκων αποδεικνύονται επωφελείς.

Πλέον η ανθρωπότητα βρίσκεται στην εποχή της πραγμάτωσης της αφθονίας και με υπεύθυνη προσπάθεια βασιζόμενη στην ανθρώπινη αλληλεγγύη μπορεί να την πετύχει. Εμείς παρουσιάζοντας στοιχεία από την E.E. , την Greenpeace και το INKA επιδιώκουμε στην καλύτερη δυνατή ενημέρωση για το θέμα θέλοντας να δώσουμε ένα αισιόδοξο μήνυμα για το μέλλον. Ένα μέλλον δίκαιης διανομής του παραγόμενου πλούτου για όλους τους ανθρώπους.

Ένα μέλλον όπου όλοι θα έχουν δικαίωμα όχι στην επιβίωση, αλλά στην υψηλού επιπέδου ζωή και επειδή η διατροφή είναι μέρος βασικό της υλικής μας υπόστασης ως άνθρωποι θα πρέπει να ξεφύγει επιτέλους από την εμπορευματική μεταχείριση. Όλες οι προσπάθειες βελτίωσης της υπάρχουσας θλιβερής κατάστασης δεν θα πρέπει να μείνουν εκεί αλλά να έρθουν σε ρήξη μια και καλή με την αυθαιρεσία της εκμετάλλευσης και της διαχείρισης από πολυεθνικές της παγκόσμιας παραγωγής τροφής. Αλλιώς θα συνεχίσει η αθλιότητα στην εποχή που επιτέλους μπορεί να νικηθεί η πείνα και η ανέχεια και στον τρίτο κόσμο αλλά και στις εκτεταμένες ζώνες εξαθλίωσης εντός της Δύσης. Αυτό είναι που θέλει να πετύχει και αυτό το κείμενο να προσθέσει ακόμα ένα λιθαράκι προς αυτή την κατεύθυνση.⁽⁵⁶⁾



II. ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ

1.1. ΣΚΟΠΟΣ

Η μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκε με σκοπό να ερευνήσει τη συσχέτιση ανάμεσα στους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες (μορφωτικό επίπεδο, το επάγγελμα, το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας και του πατέρα, την οικογενειακή κατάσταση, οικονομική κατάσταση κ.ά.), τους σωματομετρικούς δείκτες (βάρος, ύψος, Δ.Μ.Σ, περίμετρος μέσης και γοφών, κ.ά.) και τη διατροφή νέων ανθρώπων σε αγροτική περιοχή του Νομού Χαλκιδικής.

1.2. ΔΕΙΓΜΑ

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Δήμο Σιθωνίας, του Νομού Χαλκιδικής και συγκεκριμένα στα χωριά Άγιος Νικόλαος, Νικήτη και Μεταγγίσι. Η υλοποίησή της διήρκεσε 6 μήνες, σε 130 ενήλικα άτομα ηλικίας 18-30 ετών, εκ των οποίων 61 άντρες και 69 γυναίκες.

1.3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: Το σωματικό βάρος μετρήθηκε σε σταθερή επίπεδη επιφάνεια, με ψηφιακή ζυγαριά (Seca), με ακρίβεια ± 50 gr. Τα υποκείμενα της μελέτης ζυγίστηκαν χωρίς να φορούν υποδήματα. Το ύψος τους μετρήθηκε σε όρθια στάση, χωρίς να φορούν υποδήματα και κρατώντας τους ώμους σε χαλαρή θέση με τα χερίά να κρέμονται ελεύθερα, στο πλησιέστερο 0,5cm με την χρήση ενός αναστημόμετρου του εμπορίου.

Η περιφέρεια μέσης και η περιφέρεια γλουτών μετρήθηκαν για να εκτιμηθεί η κατανομή του λίπους στο σώμα. Οι μετρήσεις έγιναν με μεζούρα. Ως τιμή περιφέρειας της μέσης (σε cm) καταγράφηκε η τιμή που προέκυψε από τη μέτρηση του μέσου, μεταξύ του 12^{ου} πλευρού και της λαγόνιας κορυφογραμμής, ενώ ως τιμή της περιφέρειας του ισχίου γύρω από τους

γλουτούς (σε cm) η τιμή που προέκυψε από τη μέτρηση του σημείου εκείνου με τη μέγιστη έκταση.

Η Φυσική Δραστηριότητα (Φ.Δ) προσδιορίστηκε με σχετικό ερωτηματολόγιο το οποίο επισυνάπτεται στο παράρτημα.

Με βάση τα σωματομετρικά δεδομένα και τη φυσική δραστηριότητα, υπολογίστηκαν ο Δείκτης Μάζας Σώματος ($\Sigma.B/Y^2$), το Ιδανικό Βάρος ($21,7 \times Y^2$), ο Βασικός Μεταβολισμός (B.M) με την εξίσωση Harris-Benedict, οι Ημερήσιες Θερμιδικές Ανάγκες [$B.M+(B.M \times \Phi.Δ)$] και το πηλίκο της περιφέρειας μέσης (cm) / περιφέρειας ισχίου (cm), (WHR), δείκτης με τον οποίο προσδιορίζουμε τον κίνδυνο που διατρέχει το άτομο να εμφανίσει παθήσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία λόγω της κεντρικής κατανομής του σωματικού λίπους.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: Οι ερωτήσεις για την αξιολόγηση του κοινωνικού «status» περιλαμβάνουν το μορφωτικό επίπεδο του ερωτηθέντα και τον γονέων, την οικογενειακή κατάσταση, την οικονομική κατάσταση και το επάγγελμα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ: Για την αξιολόγηση της ποιότητας της διατροφής χρησιμοποιήθηκε Ιστορικό συχνότητας και κάποιες ερωτήσεις τύπου Ατομικού Ιστορικού.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 20.0, από το οποίο προέκυψαν οι πίνακες και τα διαγράμματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

2.1. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ (130 ΑΤΟΜΩΝ).

Πίνακας 1: ΜΕΣΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	N	%	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΑΝΔΡΕΣ	61	46,9	24,7	3,80
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	69	53,1	24,6	3,36
ΣΥΝΟΛΟ	130	100%	24,65	3,56

Πίνακας 2: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (μέχρι 6 χρόνια)	N %	3 4,9%	0 0,0%	3 2,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 χρόνια)	N %	27 44,3%	18 26,1%	45 34,6%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 χρόνια)	N %	31 50,8%	51 73,9%	82 63,1%
ΣΥΝΟΛΟ	N %	61 100,0%	69 100,0%	130 100,0%

Πίνακας 3: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N %	13 21,3%	5 7,2%	18 13,8%
ΑΓΡΟΤΗΣ	N %	21 34,4%	1 1,4%	22 16,9%
ΔΗΜΟΣΙΟΣ Η ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N %	4 6,6%	13 18,8%	17 13,1%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N %	1 1,6%	8 11,6%	9 6,9%
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N %	11 18,0%	21 30,4%	32 24,6%
ΑΝΕΡΓΟΣ	N %	11 18,0%	21 30,4%	32 24,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N %	61 100,0%	69 100,0%	130 100,0%

Πίνακας 4: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΑΓΑΜΟΣ	N %	54 88,5%	53 76,8%	107 82,3%
ΕΓΓΑΜΟΣ	N %	7 11,5%	16 23,2%	23 17,7%
ΣΥΝΟΛΟ	N %	61 100,0%	69 100,0%	130 100,0%

Πίνακας 5: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N %	22 36,1%	20 29,0%	42 32,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N %	26 42,6%	38 55,1%	64 49,2%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ - ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N %	13 21,3%	11 15,9%	24 18,5%
ΣΥΝΟΛΟ	N %	61 100,0%	69 100,0%	130 100,0%

Πίνακας 6: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N %	33 54,1%	37 53,6%	70 53,8%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N %	22 36,1%	20 29,0%	42 32,3%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N %	6 9,8%	12 17,4%	18 13,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N %	61 100,0%	69 100,0%	130 100,0%

Πίνακας 7: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	5	3	8
	%	8,2%	4,3%	6,2%
ΧΑΜΗΛΗ	N	10	24	34
	%	16,4%	34,8%	26,2%
ΜΕΤΡΙΑ	N	40	41	81
	%	65,6%	59,4%	62,3%
ΥΨΗΛΗ	N	6	1	7
	%	9,8%	1,4%	5,4%
ΣΥΝΟΛΟ	N	61	69	130
	%	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας 8: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	7	6	13
	%	11,5%	8,7%	10,0%
ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	16	10	26
	%	26,2%	14,5%	20,0%
ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	5	10	15
	%	8,2%	14,5%	11,5%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	2	2
	%	0,0%	2,9%	1,5%
ΟΙΚΙΑΚΑ	N	31	37	68
	%	50,8%	53,6%	52,3%
ΑΝΕΡΓΗ	N	2	4	6
	%	3,3%	5,8%	4,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	61	69	130
	%	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας 9: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΑΔΕΡΦΩΝ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
ΚΑΝΕΝΑ	N	6	1	7
	%	9,8%	1,4%	5,4%
1	N	41	41	82
	%	67,2%	59,4%	63,1%
2	N	12	21	33
	%	19,7%	30,4%	25,4%
3	N	2	6	8
	%	3,3%	8,7%	6,2%
ΣΥΝΟΛΟ	N	61	69	130
	%	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας 10: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ 130 ΑΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ.

ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ %	ΦΥΛΟ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
1 ^η	N	29	32	61
	%	47,5%	46,4%	46,9%
2 ^η	N	28	30	58
	%	45,9%	43,5%	44,6%
3 ^η	N	3	6	9
	%	4,9%	8,7%	6,9%
4 ^η	N	1	1	2
	%	1,6%	1,4%	1,5%
ΣΥΝΟΛΟ	N	61	69	130
	%	100,0%	100,0%	100,0%

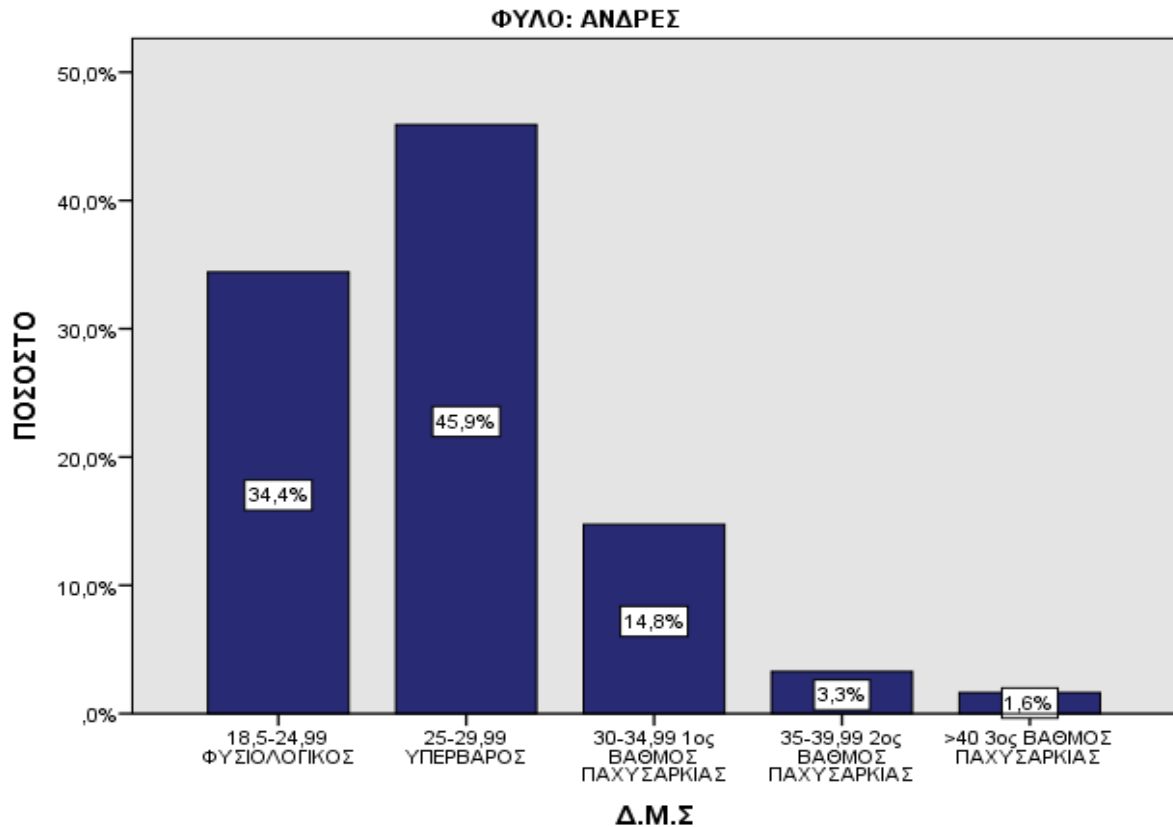
2.2. ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ. (130 ΑΤΟΜΩΝ)

Πίνακας 11: ΜΕΣΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

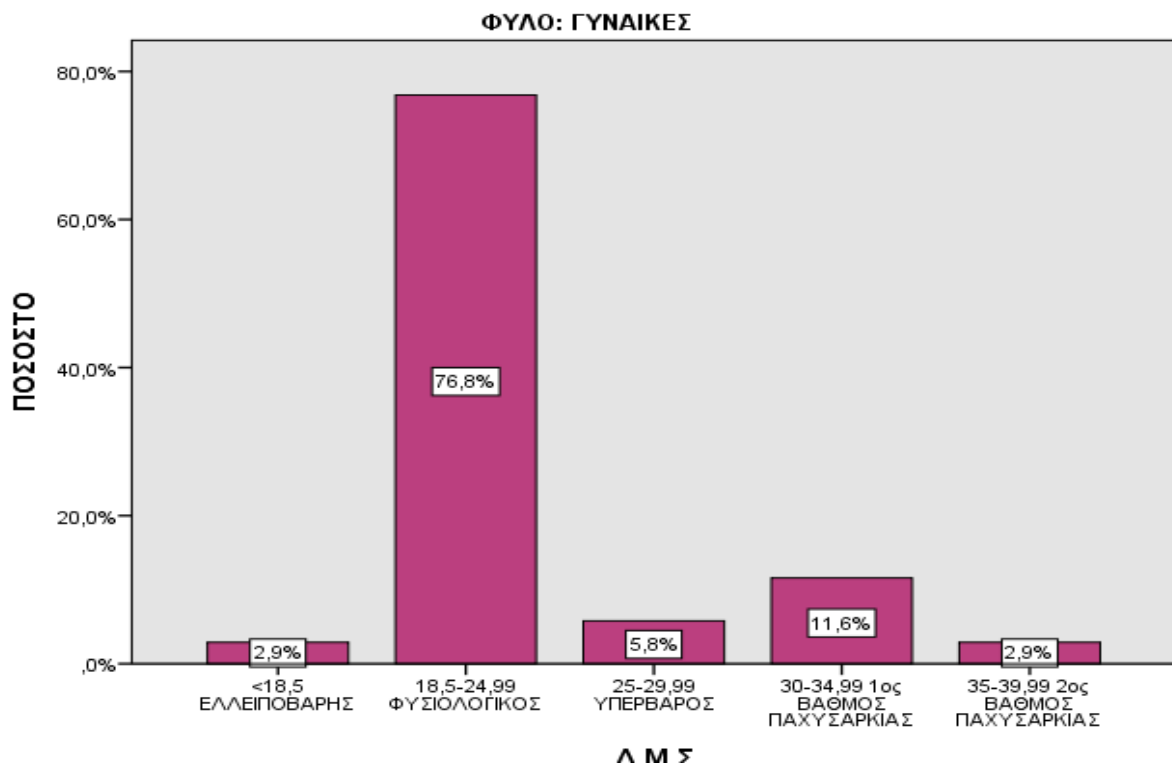
ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	65,5	13,9
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1,70	0,05
Δ.Μ.Σ (Kg/m ²)	23,41	4,63
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	98,58	11,40
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	80,72	14,55
WHR	0,81	0,07

Πίνακας 12: ΜΕΣΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	87,3	16,65
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1,80	0,06
Δ.Μ.Σ (Kg/m ²)	26,80	4,50
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	109,13	11,33
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	97,75	16,51
WHR	0,89	0,06



Διάγραμμα 1: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ, ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ %.



Διάγραμμα 2: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ %.

2.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

Πίνακας 13: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.*
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	82,33	13,27	0,246
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	85,15	15,61	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	89,74	17,84	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,77	0,04	0,355
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	1,80	0,06	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	1,80	0,07	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	26,7	0,58	0,194
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	27,8	0,80	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	30,6	0,96	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	94,33	18,50	0,390
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	96,07	16,35	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	99,55	16,83	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	105,70	13,58	0,235
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	107,60	11,05	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	110,80	11,50	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,88	0,70	0,749
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	0,88	0,68	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	0,89	0,74	

*Significance: (σημαντικότητα του ελέγχου) είναι η πιθανότητα λάθους όταν απορρίπτουμε την μηδενική υπόθεση. Ένα γενικό αποδεκτό όριο σφάλματος για την απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης είναι το 0,05. Κάθε τιμή μικρότερη του 0,05 (Sig) σηματοδοτεί συσχέτιση των μεγεθών που συγκρίνονται.

Πίνακας 14: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ , ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	-	-	0,423
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	67,72	14,60	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	64,65	13,67	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	-	-	0,538
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	1,67	0,05	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	1,66	0,05	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	-	-	0,573
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	24,50	0,98	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	23,10	0,79	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	-	-	0,159
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	84,90	16,24	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	79,25	13,78	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	-	-	0,287
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	101,05	11,32	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	97,70	11,40	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	-	-	0,148
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	0,83	0,08	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	0,80	0,07	

Πίνακας 15: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	87,30	14,25	0,755
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	86,70	14,85	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	98,00	30,91	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	100,00	-	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	87,10	18,50	

	ΑΝΕΡΓΟΣ	83,80	16,60	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1,79	0,07	0,869
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,80	0,06	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,83	0,06	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,84	-	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	1,81	0,06	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	1,79	0,07	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m²)	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	30,77	0,64	0,820
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	29,52	0,80	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	32,50	1,90	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	30,00	-	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	28,20	0,98	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	26,40	0,81	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	98,54	18,00	0,590
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	98,20	15,60	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	108,00	24,71	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	114,00	-	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	96,20	14,72	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	92,36	16,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	110,77	11,40	0,573
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	108,95	10,97	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	116,25	20,34	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	119,00	-	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	107,73	9,95	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	105,45	9,98	
WHR	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	0,87	0,08	0,721
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,89	0,06	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,92	0,05	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,95	-	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	0,89	0,06	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	0,87	0,08	

Πίνακας 16: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	78,40	19,00	0,027
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	93,00	-	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	59,62	7,50	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	60,50	7,87	
	ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ	64,62	12,90	
	ΑΝΕΡΓΗ	67,40	15,66	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1,67	0,04	0,880
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,69	-	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,67	0,04	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,66	0,05	
	ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ	1,68	0,06	
	ΑΝΕΡΓΗ	1,66	0,07	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	34,00	1,34	0,003
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	32,00	-	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	19,23	0,50	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	21,25	0,35	
	ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ	22,40	0,62	
	ΑΝΕΡΓΗ	24,80	0,93	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	93,60	23,26	0,034
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	109,00	-	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	75,00	7,30	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	75,13	6,31	
	ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ	79,57	15,02	
	ΑΝΕΡΓΗ	83,14	14,75	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	100,40	14,71	0,011
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	125,00	-	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	92,50	4,81	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	92,13	4,02	
	ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ	99,72	11,57	
	ΑΝΕΡΓΗ	102,00	12,43	

WHR	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	0,92	0,13	0,012
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,87	-	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,81	0,05	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,81	0,05	
	ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ	0,79	0,07	
	ΑΝΕΡΓΗ	0,81	0,07	

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του επαγγέλματος με το βάρος, το Δ.Μ.Σ, την περίμετρο μέσης και γοφών και τον WHR.

Πίνακας 17: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΑΓΑΜΟΣ	87,52	17,32	0,823
	ΈΓΓΑΜΟΣ	86,00	11,00	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΑΓΑΜΟΣ	29,26	0,91	0,848
	ΈΓΓΑΜΟΣ	28,57	0,69	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΑΓΑΜΟΣ	97,60	17,16	0,834
	ΈΓΓΑΜΟΣ	99,00	11,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΑΓΑΜΟΣ	108,96	11,83	0,750
	ΈΓΓΑΜΟΣ	110,43	6,71	
WHR	ΑΓΑΜΟΣ	0,88	0,07	0,872
	ΈΓΓΑΜΟΣ	0,89	0,06	

Πίνακας 18: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΑΓΑΜΗ	64,60	13,80	0,350
	ΈΓΓΑΜΗ	68,30	14,30	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΑΓΑΜΗ	23,00	0,80	0,411
	ΈΓΓΑΜΗ	25,00	0,97	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΑΓΑΜΗ	79,05	13,82	0,080
	ΈΓΓΑΜΗ	86,30	16,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΑΓΑΜΗ	97,95	11,50	0,403
	ΈΓΓΑΜΗ	100,70	11,40	
WHR	ΑΓΑΜΗ	0,80	0,07	0,020
	ΈΓΓΑΜΗ	0,85	0,08	

✓ Παρατηρείται συσχέτιση της οικογενειακής κατάστασης με τον WHR.

Πίνακας 19: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	87,20	16,20	0,308
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	90,35	17,00	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	81,60	13,35	
ΥΦΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,80	0,06	0,959
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	1,79	0,06	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	1,80	0,08	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	28,6	0,94	0,235
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	31,20	0,82	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	26,20	0,87	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	98,86	15,22	0,271
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	100,08	17,08	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	91,23	17,00	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	110,05	11,44	0,491
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	110,04	11,32	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	105,77	11,40	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,89	0,06	0,099
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	0,90	0,07	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	0,85	0,08	

Πίνακας 20: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	68,75	16,47	0,449
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	63,90	12,69	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	64,82	12,90	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,65	0,05	0,189
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	1,67	0,05	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	1,67	0,06	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	25,50	1,10	0,405
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	22,37	0,68	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	23,64	0,81	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	86,40	18,22	0,114
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	78,20	12,23	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	79,18	12,81	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	101,65	13,83	0,253
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	96,58	9,70	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	99,91	11,65	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,84	0,08	0,027
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	0,80	0,07	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	0,79	0,05	

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας με τον WHR.

Πίνακας 21: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	91,12	16,78	0,067
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	85,00	16,43	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	75,17	9,75	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,80	0,06	0,301
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	1,81	0,06	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	1,76	0,05	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	31,21	0,89	0,080
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	27,73	0,87	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	23,33	0,52	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	101,82	16,11	0,044
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	95,14	16,75	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	85,00	9,80	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	111,88	11,09	0,043
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	107,45	11,40	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	100,17	7,28	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,90	0,07	0,141
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	0,88	0,07	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	0,84	0,06	

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με την περίμετρο μέσης και γοφών.

Πίνακας 22: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	68,54	14,62	0,137
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	62,05	13,35	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	61,58	10,62	

ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,68	0,06	0,210
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	1,65	0,05	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	1,66	0,06	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	24,60	0,90	0,481
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	22,50	0,85	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	21,67	0,58	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	82,84	14,35	0,423
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	78,80	16,58	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	77,42	11,22	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	99,38	12,37	0,819
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	97,45	10,07	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	98,00	11,04	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,83	0,07	0,123
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ	0,80	0,08	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	0,80	0,05	

Πίνακας 23: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	88,40	3,05	0,836
	ΧΑΜΗΛΗ	91,60	25,15	
	ΜΕΤΡΙΑ	86,13	16,20	
	ΥΨΗΛΗ	87,50	9,38	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	1,81	0,07	0,517
	ΧΑΜΗΛΗ	1,80	0,09	
	ΜΕΤΡΙΑ	1,80	0,06	
	ΥΨΗΛΗ	1,77	0,05	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	26,00	0,55	0,333
	ΧΑΜΗΛΗ	33,00	1,16	
	ΜΕΤΡΙΑ	28,00	0,87	
	ΥΨΗΛΗ	31,67	0,41	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	100,20	4,60	0,903
	ΧΑΜΗΛΗ	99,40	22,88	
	ΜΕΤΡΙΑ	96,60	15,98	
	ΥΨΗΛΗ	100,67	10,63	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	111,60	2,41	0,957
	ΧΑΜΗΛΗ	109,30	17,20	
	ΜΕΤΡΙΑ	108,68	10,74	
	ΥΨΗΛΗ	109,83	9,70	
WHR	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	0,90	0,03	0,734
	ΧΑΜΗΛΗ	0,89	0,10	
	ΜΕΤΡΙΑ	0,88	0,07	
	ΥΨΗΛΗ	0,91	0,04	

Πίνακας 24: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	71,67	26,27	0,205
	ΧΑΜΗΛΗ	68,00	14,93	
	ΜΕΤΡΙΑ	63,05	11,93	
	ΥΨΗΛΗ	85,00	-	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	1,61	0,06	0,233
	ΧΑΜΗΛΗ	1,68	0,06	
	ΜΕΤΡΙΑ	1,67	0,05	
	ΥΨΗΛΗ	1,70	-	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	30,00	1,73	0,365
	ΧΑΜΗΛΗ	24,17	0,77	
	ΜΕΤΡΙΑ	22,44	0,80	
	ΥΨΗΛΗ	30,00	-	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	89,00	26,85	0,057
	ΧΑΜΗΛΗ	81,67	14,37	
	ΜΕΤΡΙΑ	78,73	12,89	
	ΥΨΗΛΗ	115,00	-	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	108,67	22,81	0,060
	ΧΑΜΗΛΗ	99,71	12,03	
	ΜΕΤΡΙΑ	99,66	9,37	
	ΥΨΗΛΗ	120,00	--	
WHR	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	0,81	0,06	0,293
	ΧΑΜΗΛΗ	0,81	0,07	
	ΜΕΤΡΙΑ	0,80	0,07	
	ΥΨΗΛΗ	0,95	-	

Πίνακας 25: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	87,57	12,08	0,308
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	92,44	20,47	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	96,40	19,70	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	-	-	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	83,26	14,77	
	ΑΝΕΡΓΗ	86,50	4,95	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1,82	0,05	0,257
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,82	0,06	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,87	0,06	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	-	-	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	1,78	0,05	
	ΑΝΕΡΓΗ	1,75	0,02	

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m²)	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	27,14	0,75	0,697
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	31,25	1,20	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	32,00	0,84	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	-	-	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	28,06	0,75	
	ΑΝΕΡΓΗ	30,00	0,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	97,43	12,12	0,317
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	102,56	18,92	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	107,20	21,18	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	-	-	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	93,81	15,14	
	ΑΝΕΡΓΗ	98,00	11,31	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	107,29	7,39	0,354
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	113,81	12,86	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	110,80	14,15	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	-	-	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	106,74	10,82	
	ΑΝΕΡΓΗ	111,00	2,83	
WHR	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	0,90	0,06	0,125
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,89	0,07	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,96	0,08	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	-	-	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	0,87	0,07	
	ΑΝΕΡΓΗ	0,87	0,08	

Πίνακας 26: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	71,00	17,99	0,034
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	71,00	17,83	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	67,10	13,40	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	62,50	7,78	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	63,84	12,71	
	ΑΝΕΡΓΗ	55,50	5,45	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1,66	0,04	0,998
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,67	0,04	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,66	0,06	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,66	0,08	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	1,67	0,06	
	ΑΝΕΡΓΗ	1,67	0,05	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	26,67	1,21	0,717
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	26,00	1,26	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	23,00	0,67	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	20,00	0,00	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	22,97	0,74	
	ΑΝΕΡΓΗ	20,00	0,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	91,17	25,60	0,008
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	85,40	17,65	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	82,60	13,10	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	78,00	4,24	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	78,84	11,68	
	ΑΝΕΡΓΗ	67,50	5,26	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	99,83	16,21	0,403
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	103,60	13,73	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	101,70	12,06	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	99,00	2,83	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	96,95	10,13	

	ΑΝΕΡΓΗ	91,25	6,70	
WHR	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	0,89	0,11	0,013
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,82	0,10	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,80	0,06	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,78	0,06	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	0,81	0,05	
	ΑΝΕΡΓΗ	0,74	0,02	

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του επαγγέλματος της μητέρας με το βάρος, την περίμετρο μέσης και τον WHR.

Πίνακας 27: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	0	95,00	21,54	0,213
	1	87,00	16,63	
	2	88,17	13,51	
	3	66,50	0,71	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	0	1,83	0,05	0,515
	1	1,80	0,07	
	2	1,81	0,05	
	3	1,75	0,01	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	0	30,00	1,26	0,526
	1	29,51	0,89	
	2	29,17	0,67	
	3	20,00	0,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	0	101,83	17,75	0,383
	1	97,95	16,90	
	2	98,25	14,92	
	3	78,50	7,78	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	0	111,17	11,37	0,281
	1	109,66	11,60	
	2	108,83	10,34	
	3	94,00	0,00	
WHR	0	0,91	0,07	0,556
	1	0,88	0,07	
	2	0,89	0,07	
	3	0,83	0,08	

Πίνακας 28: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	0	56,00	-	0,157
	1	65,88	14,25	
	2	68,24	14,00	
	3	54,33	3,20	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	0	1,70	-	0,071
	1	1,67	0,06	
	2	1,68	0,05	
	3	1,62	0,03	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	0	20,00	-	0,727
	1	23,90	0,83	
	2	23,81	0,97	
	3	20,00	0,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	0	71,00	-	0,352
	1	81,56	15,28	
	2	82,24	14,52	
	3	71,33	5,20	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	0	90,00	-	0,276
	1	98,63	11,75	
	2	100,95	11,74	
	3	91,33	2,94	
WHR	0	0,78	-	0,643
	1	0,82	0,08	
	2	0,81	0,06	
	3	0,78	0,06	

Πίνακας 29: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ (N=61).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	1 ^η	88,03	19,37	0,954
	2 ^η	86,18	14,52	
	3 ^η	91,67	12,58	
	>4 ^η	87,00	-	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1 ^η	1,79	0,05	0,492
	2 ^η	1,81	0,07	
	3 ^η	1,78	0,04	
	>4 ^η	1,88	-	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	1 ^η	28,97	1,05	0,631
	2 ^η	29,29	0,72	
	3 ^η	33,33	0,58	
	>4 ^η	20,00	-	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	1 ^η	98,93	18,32	0,935
	2 ^η	96,29	15,23	
	3 ^η	100,33	16,80	
	>4 ^η	97,00	-	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	1 ^η	110,38	11,96	0,563
	2 ^η	107,32	11,09	
	3 ^η	115,33	7,09	
	>4 ^η	105,00	-	
WHR	1 ^η	0,89	0,07	0,913
	2 ^η	0,89	0,07	
	3 ^η	0,86	0,10	
	>4 ^η	0,92	-	

Πίνακας 30: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ (N=69).

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	1 ^η	68,90	13,40	0,018
	2 ^η	63,93	14,74	
	3 ^η	56,67	5,43	
	>4 ^η	53,00	-	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1 ^η	1,80	0,06	0,063
	2 ^η	1,69	0,06	
	3 ^η	1,67	0,02	
	>4 ^η	1,60	-	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m ²)	1 ^η	24,06	0,87	0,446
	2 ^η	24,00	0,85	
	3 ^η	18,33	0,41	
	>4 ^η	20,00	-	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	1 ^η	84,90	15,50	0,066
	2 ^η	78,80	13,50	
	3 ^η	69,67	5,99	
	>4 ^η	71,00	-	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	1^η	100,10	11,30	0,259
	2^η	98,83	12,13	
	3^η	90,33	3,93	
	>4^η	92,00	-	
WHR	1^η	0,84	0,08	0,021
	2^η	0,79	0,05	
	3^η	0,77	0,06	
	>4^η	0,77	-	

✓ Παρατηρείται συσχέτιση της σειράς γέννησης με το βάρος και τον WHR.

2.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ.

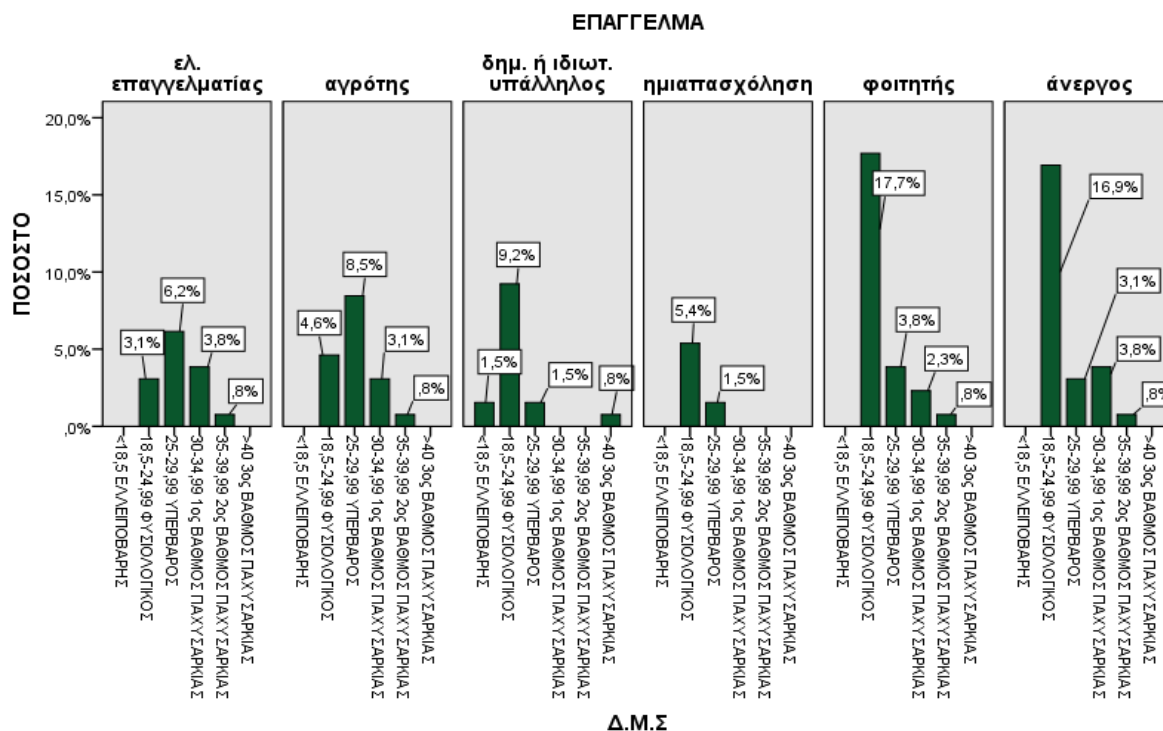
Πίνακας 31: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΕΧΡΙ (6 ΧΡΟΝΙΑ)	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	0	1	1	2
	%	0,0%	0,8%	0,8%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	1	23	50	74
	%	0,8%	17,7%	38,5%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	2	14	16	32
	%	1,5%	10,8%	12,3%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	5	12	17
	%	0,0%	3,8%	9,2%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	2	2	4
	%	0,0%	1,5%	1,5%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	0	1	1
	%	0,0%	0,0%	0,8%	0,8%
SIG. 0,711					

Πίνακας 32: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΓΡΟΤΗΣ	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	0	0	2	0	0	0	2
	%	0,0%	0,0%	1,5%	0,0%	0,0%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	4	6	12	7	23	22	74
	%	3,1%	4,6%	9,2%	5,4%	17,7%	16,9%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	8	11	2	2	5	4	32
	%	6,2%	8,5%	1,5%	1,5%	3,8%	3,1%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	5	4	0	0	3	5	17
	%	3,8%	3,1%	0,0%	0,0%	2,3%	3,8%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	1	0	0	1	1	4
	%	0,8%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%	0,8%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	0	1	0	0	0	1
	%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%

SIG. 0,263



Διάγραμμα 3: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.

Πίνακας 33: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΓΑΜΟΣ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	2	0	2
	%	1,5%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	60	14	74
	%	46,2%	10,8%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	27	5	32
	%	20,8%	3,8%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	14	3	17
	%	10,8%	2,3%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	3	1	4
	%	2,3%	0,8%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	0	1
	%	0,8%	0,0%	0,8%
SIG. 0,119				

Πίνακας 34: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΕΧΡΙ (6 ΧΡΟΝΙΑ)	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	1	1	0	2
	%	0,8%	0,8%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	21	37	16	74
	%	16,2%	28,5%	12,3%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	13	14	5	32
	%	10,0%	10,8%	3,8%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	4	11	2	17
	%	3,1%	8,5%	1,5%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	2	1	1	4
	%	1,5%	0,8%	0,8%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	0	0	1
	%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%
SIG. 0,437					

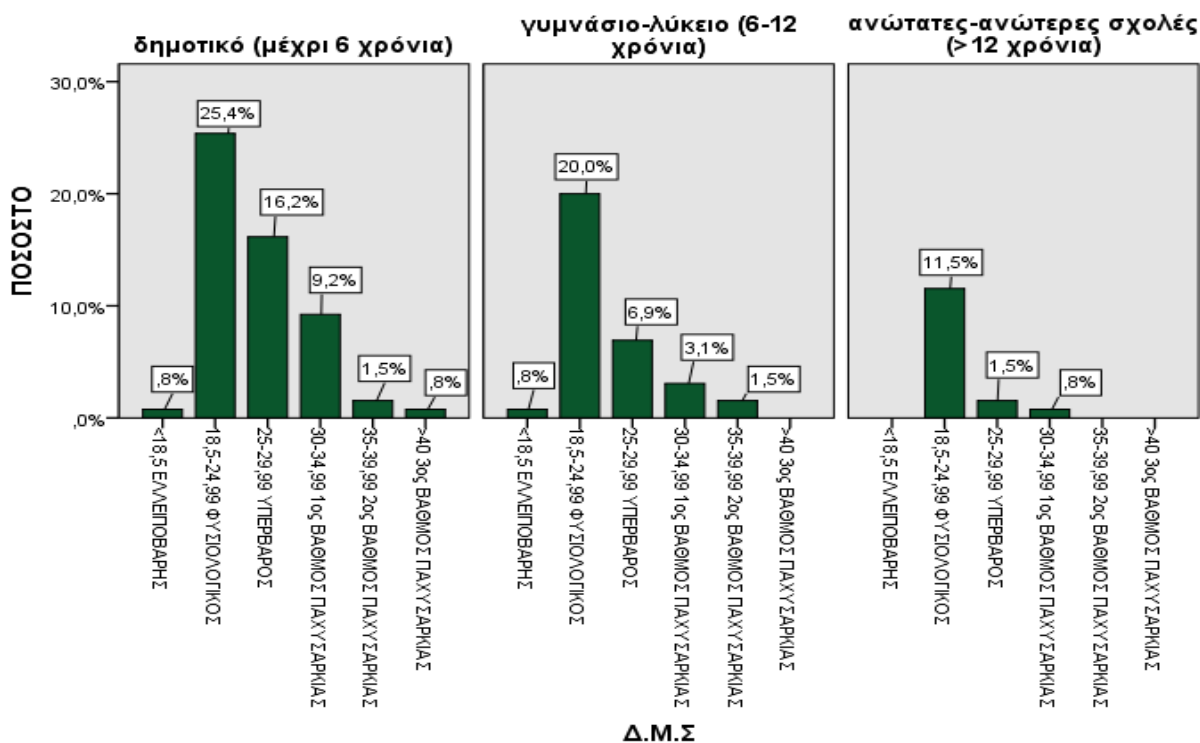
Πίνακας 35: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΕΧΡΙ (6 ΧΡΟΝΙΑ)	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	1	1	0	2
	%	0,8%	0,8%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	33	26	15	74
	%	25,4%	20,0%	11,5%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	21	9	2	32
	%	16,2%	6,9%	1,5%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	12	4	1	17
	%	9,2%	3,1%	0,8%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	2	2	0	4
	%	1,5%	1,5%	0,0%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	0	0	1
	%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%

SIG. 0,014

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με τον Δ.Μ.Σ..

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ



Διάγραμμα 4: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.

Πίνακας 36: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	0	0	2	0	2
	%	0,0%	0,0%	1,5%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	4	20	50	0	74
	%	3,1%	15,4%	38,5%	0,0%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	3	7	16	6	32
	%	2,3%	5,4%	12,3%	4,6%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	6	10	1	17
	%	0,0%	4,6%	7,7%	0,8%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	0	3	0	4
	%	0,8%	0,0%	2,3%	0,0%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	1	0	0	1
	%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%
SIG. 0,238						

Πίνακας 37: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΓΡΟΤΗΣ	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣ-ΧΟΛΗΣΗ	ΟΙΚΙΑ-ΚΑ	ΑΝΕΡ-ΓΗ	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	0	1	0	0	1	0	2
	%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	7	12	9	2	40	4	74
	%	5,4%	9,2%	6,9%	1,5%	30,8%	3,1%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	4	5	3	0	18	2	32
	%	3,1%	3,8%	2,3%	0,0%	13,8%	1,5%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	5	3	0	8	0	17
	%	0,8%	3,8%	2,3%	0,0%	6,2%	0,0%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	2	0	0	1	0	4
	%	0,8%	1,5%	0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	3,1%

>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	1	0	0	0	0	1
	%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
SIG. 0,084								

Πίνακας 38: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	0	1	2	3	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	0	1	1	0	2
	%	0,0%	0,8%	0,8%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	4	43	19	8	74
	%	3,1%	33,1%	14,6%	6,2%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	1	24	7	0	32
	%	0,8%	18,5%	5,4%	0,0%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	11	5	0	17
	%	0,8%	8,5%	3,8%	0,0%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	2	1	0	4
	%	0,8%	1,5%	0,8%	0,0%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	0	1	0	0	1
	%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%
SIG. 0,062						

Πίνακας 39: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	1 ^Η	2 ^Η	3 ^Η	4 ^Η	ΣΥΝΟΛΟ
<18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	1	0	1	0	2
	%	0,8%	0,0%	0,8%	0,0%	1,5%
18,5-24,99 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ	N	36	31	5	2	74
	%	27,7%	23,8%	3,8%	1,5%	56,9%
25-29,99 ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ	N	12	18	2	0	32
	%	9,2%	13,8%	1,5%	0,0%	24,6%
30-34,99 1ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	9	7	1	0	17
	%	6,9%	5,4%	0,8%	0,0%	13,1%
35-39,99 2ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	2	2	0	0	4
	%	1,5%	1,5%	0,0%	0,0%	3,1%
>40 3ος ΒΑΘΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	N	1	0	0	0	1
	%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%
SIG. 0,358						

2.5.ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΟΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ .

2.5.1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

Πίνακας 40: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

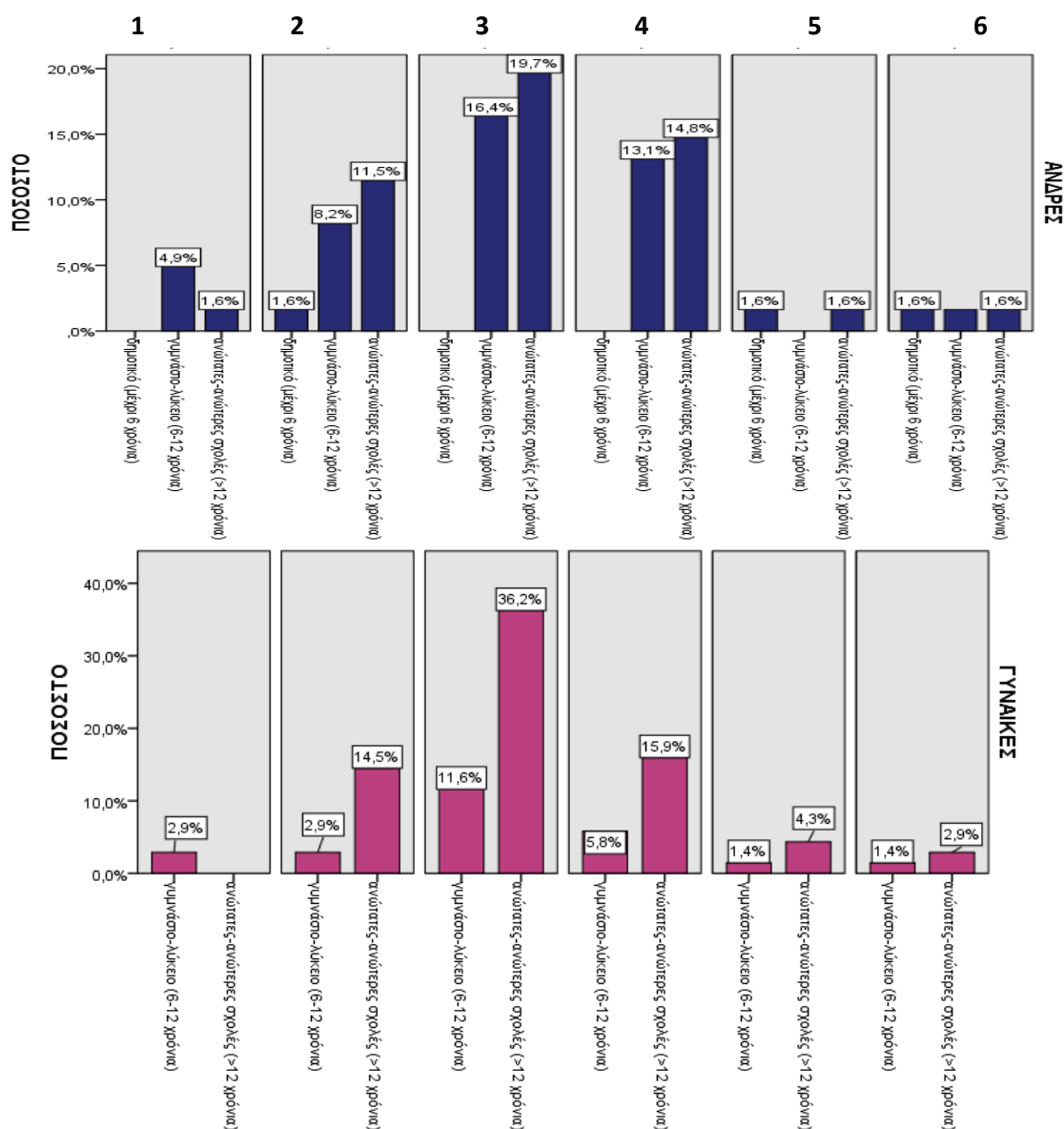
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ						ΣΥΝΟΛΟ
		1	2	3	4	5	6	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	1	0	0	1	1	3
	%	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%	0,8%	2,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	5	7	18	12	1	2	45
	%	3,8%	5,4%	13,8%	9,2%	0,8%	1,5%	34,6%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	17	37	20	4	3	82
	%	0,8%	13,1%	28,5%	15,4%	3,1%	2,3%	63,1%
ΣΥΝΟΛΟ	N	6	25	55	32	6	6	130
	%	4,6%	19,2%	42,3%	24,6%	4,6%	4,6%	100,0%
SIG. 0,859								

Πίνακας 41: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ						ΣΥΝΟΛΟ
			1	2	3	4	5	6	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,537	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	1	0	0	1	1	3
		%	0,0%	1,6%	0,0%	0,0%	1,6%	1,6%	4,9%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	5	10	8	0	1	27
		%	4,9%	8,2%	16,4%	13,1%	0,0%	1,6%	44,3%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	7	12	9	1	1	31
		%	1,6%	11,5%	19,7%	14,8%	1,6%	1,6%	50,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	4	13	22	17	2	3	61
		%	6,6%	21,3%	36,1%	27,9%	3,3%	4,9%	100,0%

ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,284	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	2	8	4	1	1	18
		%	2,9%	2,9%	11,6%	5,8%	1,4%	1,4%	26,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	10	25	11	3	2	51
		%	0,0%	14,5%	36,2%	15,9%	4,3%	2,9%	73,9%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	2	12	33	15	4	3	69
		%	2,9%	17,4%	47,8%	21,7%	5,8%	4,3%	100,0%

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Διάγραμμα 5: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

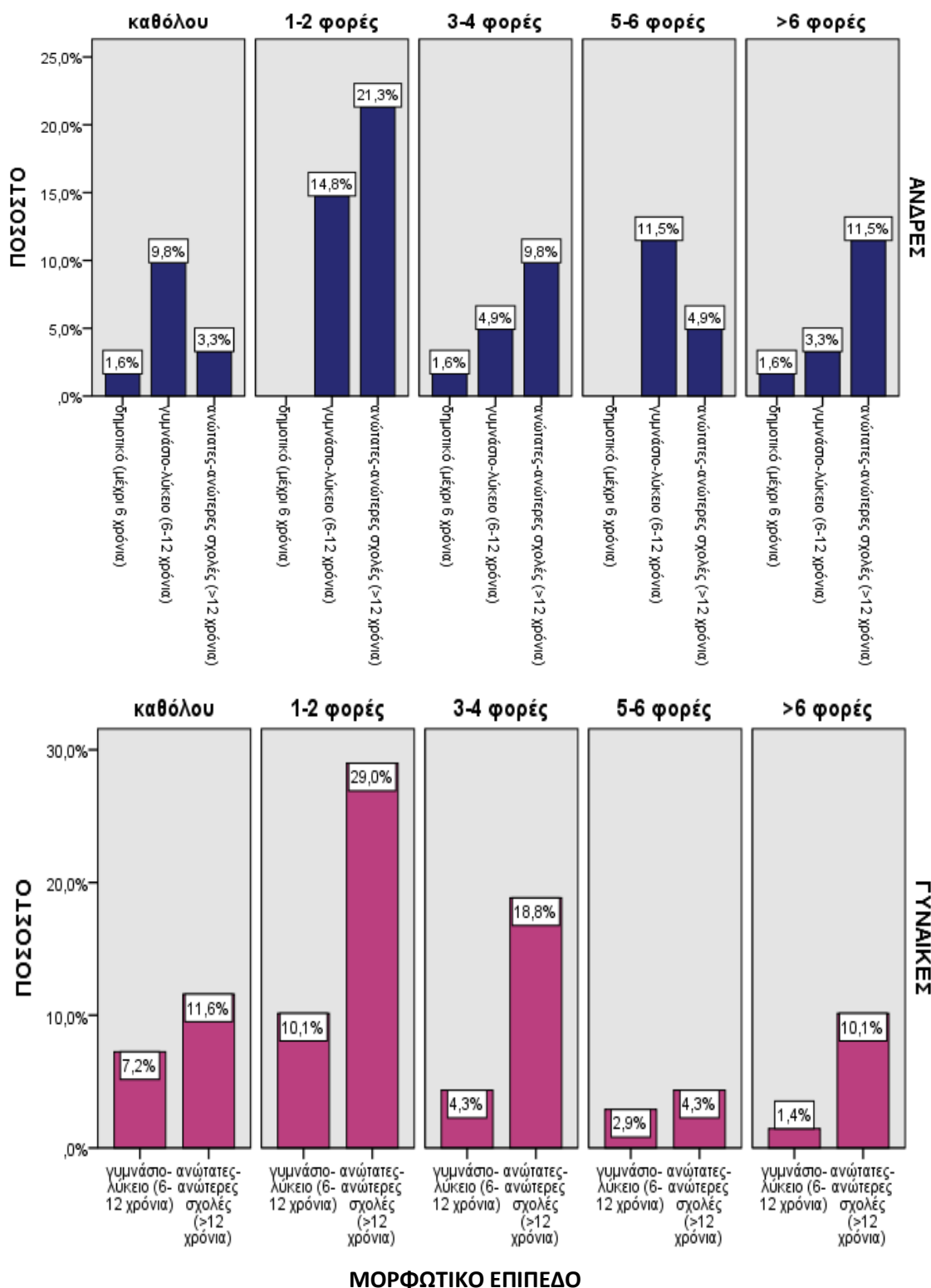
Πίνακας 42: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	0	1	0	1	3
	%	0,8%	0,0%	0,8%	0,0%	0,8%	2,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	11	16	6	9	3	45
	%	8,5%	12,3%	4,6%	6,9%	2,3%	34,6%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	10	33	19	6	14	82
	%	7,7%	25,4%	14,6%	4,6%	10,8%	63,1%
ΣΥΝΟΛΟ	N	22	49	26	15	18	130
	%	16,9%	37,7%	20,0%	11,5%	13,8%	100,0%
SIG. 0,403							

Πίνακας 43: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,241	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	0	1	0	1	3
		%	1,6%	0,0%	1,6%	0,0%	1,6%	4,9%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	6	9	3	7	2	27
		%	9,8%	14,8%	4,9%	11,5%	3,3%	44,3%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	13	6	3	7	31
		%	3,3%	21,3%	9,8%	4,9%	11,5%	50,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	9	22	10	10	10	61	
	%	14,8%	36,1%	16,4%	16,4%	16,4%	100,0%	
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,620	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	5	7	3	2	1	18
		%	7,2%	10,1%	4,3%	2,9%	1,4%	26,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	8	20	13	3	7	51
		%	11,6%	29,0%	18,8%	4,3%	10,1%	73,9%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	13	27	16	5	8	69
		%	18,8%	39,1%	23,2%	7,2%	11,6%	100,0%

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ



Διάγραμμα 6: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

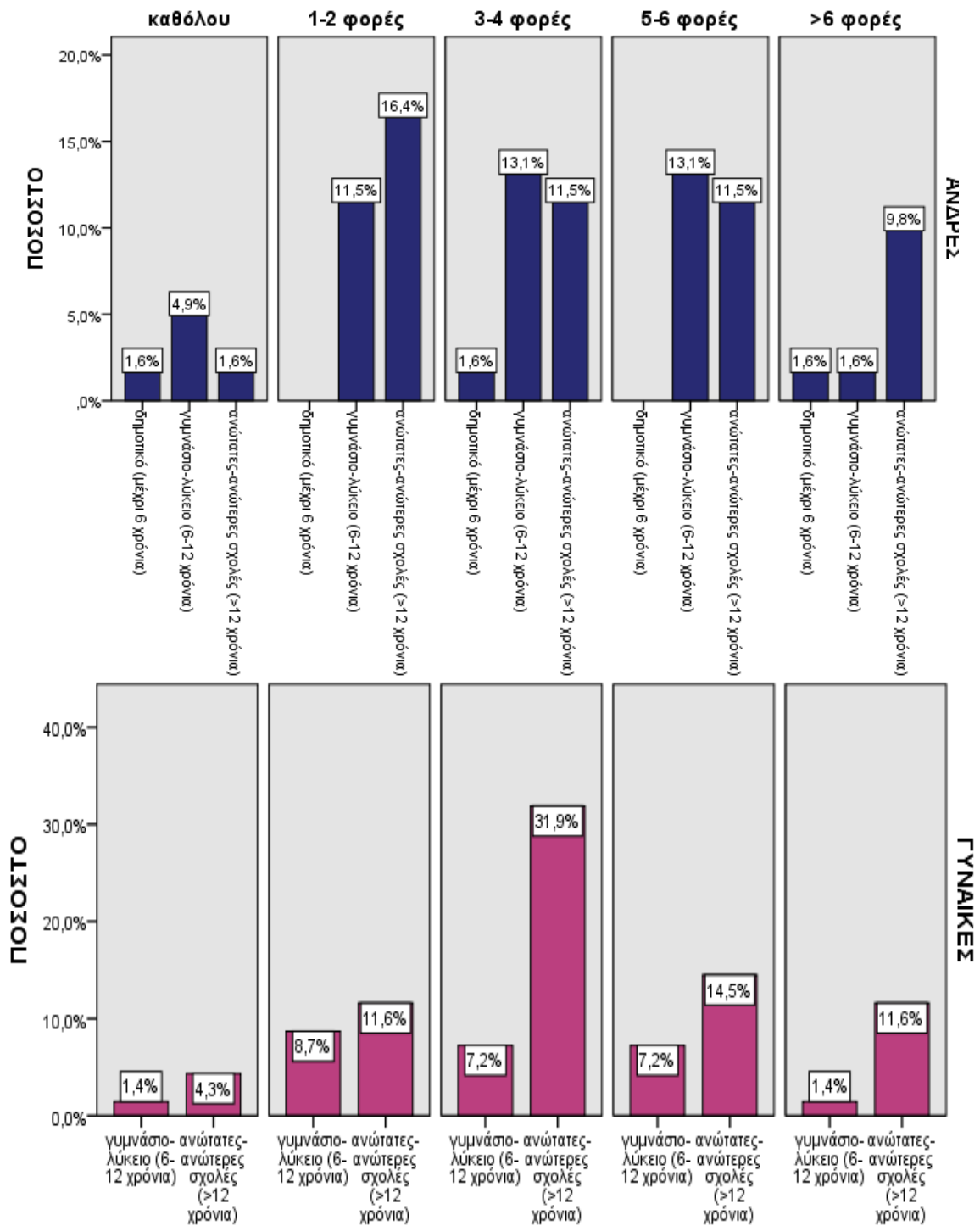
Πίνακας 44: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	0	1	0	1	3
	%	0,8%	0,0%	0,8%	0,0%	0,8%	2,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	4	13	13	13	2	45
	%	3,1%	10,0%	10,0%	10,0%	1,5%	34,6%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	4	18	29	17	14	82
	%	3,1%	13,8%	22,3%	13,1%	10,8%	63,1%
ΣΥΝΟΛΟ	N	9	31	43	30	17	130
	%	6,9%	23,8%	33,1%	23,1%	13,1%	100,0%
SIG. 0,149							

Πίνακας 45: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,346	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	0	1	0	1	3
		%	1,6%	0,0%	1,6%	0,0%	1,6%	4,9%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	7	8	8	1	27
		%	4,9%	11,5%	13,1%	13,1%	1,6%	44,3%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	10	7	7	6	31
		%	1,6%	16,4%	11,5%	11,5%	9,8%	50,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	5	17	16	15	8	61	
%	8,2%	27,9%	26,2%	24,6%	13,1%	100,0%		
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,329	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	6	5	5	1	18
		%	1,4%	8,7%	7,2%	7,2%	1,4%	26,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	8	22	10	8	51
		%	4,3%	11,6%	31,9%	14,5%	11,6%	73,9%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	4	14	27	15	9	69
		%	5,8%	20,3%	39,1%	21,7%	13,0%	100,0%

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Διάγραμμα 7: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 46: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

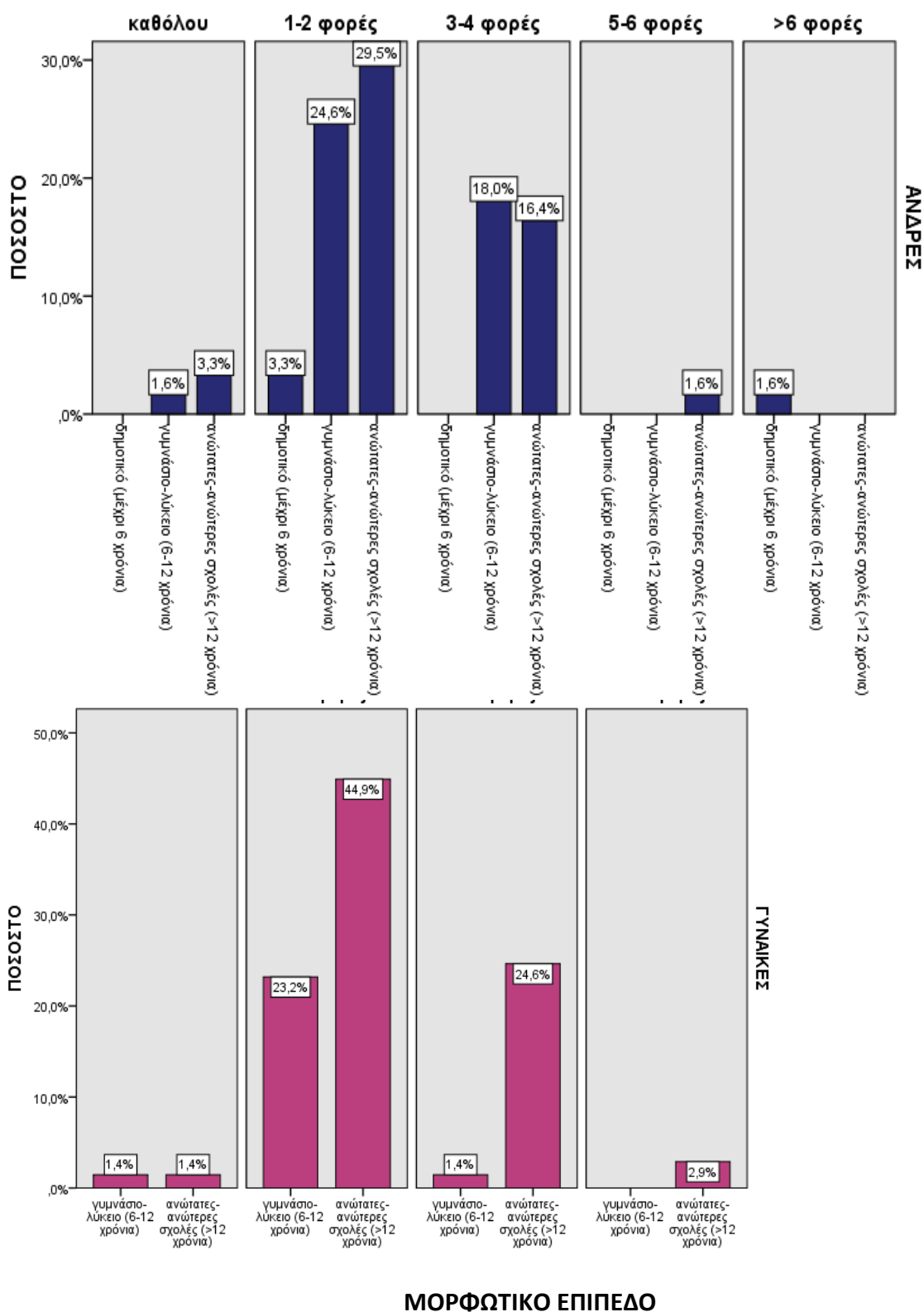
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	2	0	0	1	3
	%	0,0%	1,5%	0,0%	0,0%	0,8%	2,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	31	12	0	0	45
	%	1,5%	23,8%	9,2%	0,0%	0,0%	34,6%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	49	27	3	0	82
	%	2,3%	37,7%	20,8%	2,3%	0,0%	63,1%
ΣΥΝΟΛΟ	N	5	82	39	3	1	130
	%	3,8%	63,1%	30,0%	2,3%	0,8%	100,0%
SIG. 0,821							

Πίνακας 47: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ	
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές		
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,264	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	2	0	0	1	3	
		%	0,0%	3,3%	0,0%	0,0%	1,6%	4,9%	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	15	11	0	0	27	
		%	1,6%	24,6%	18,0%	0,0%	0,0%	44,3%	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	18	10	1	0	31	
		%	3,3%	29,5%	16,4%	1,6%	0,0%	50,8%	
ΣΥΝΟΛΟ		N	3	35	21	1	1	61	
		%	4,9%	57,4%	34,4%	1,6%	1,6%	100,0%	
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,011	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	16	1	0	0	18	
		%	1,4%	23,2%	1,4%	0,0%	0,0%	26,1%	
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	31	17	2	0	51	
		%	1,4%	44,9%	24,6%	2,9%	0,0%	73,9%	
	ΣΥΝΟΛΟ		N	2	47	18	2	0	69
			%	2,9%	68,1%	26,1%	2,9%	0,0%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την εβδομαδιαία κατανάλωση λευκού κρέατος στις γυναίκες.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ



Διάγραμμα 8: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 48: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	3	3
	%	0,0%	2,3%	2,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	8	37	45
	%	6,2%	28,5%	34,6%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	32	50	82
	%	24,6%	38,5%	63,1%
ΣΥΝΟΛΟ	N	40	90	130
	%	30,8%	69,2%	100,0%

SIG. 0,006

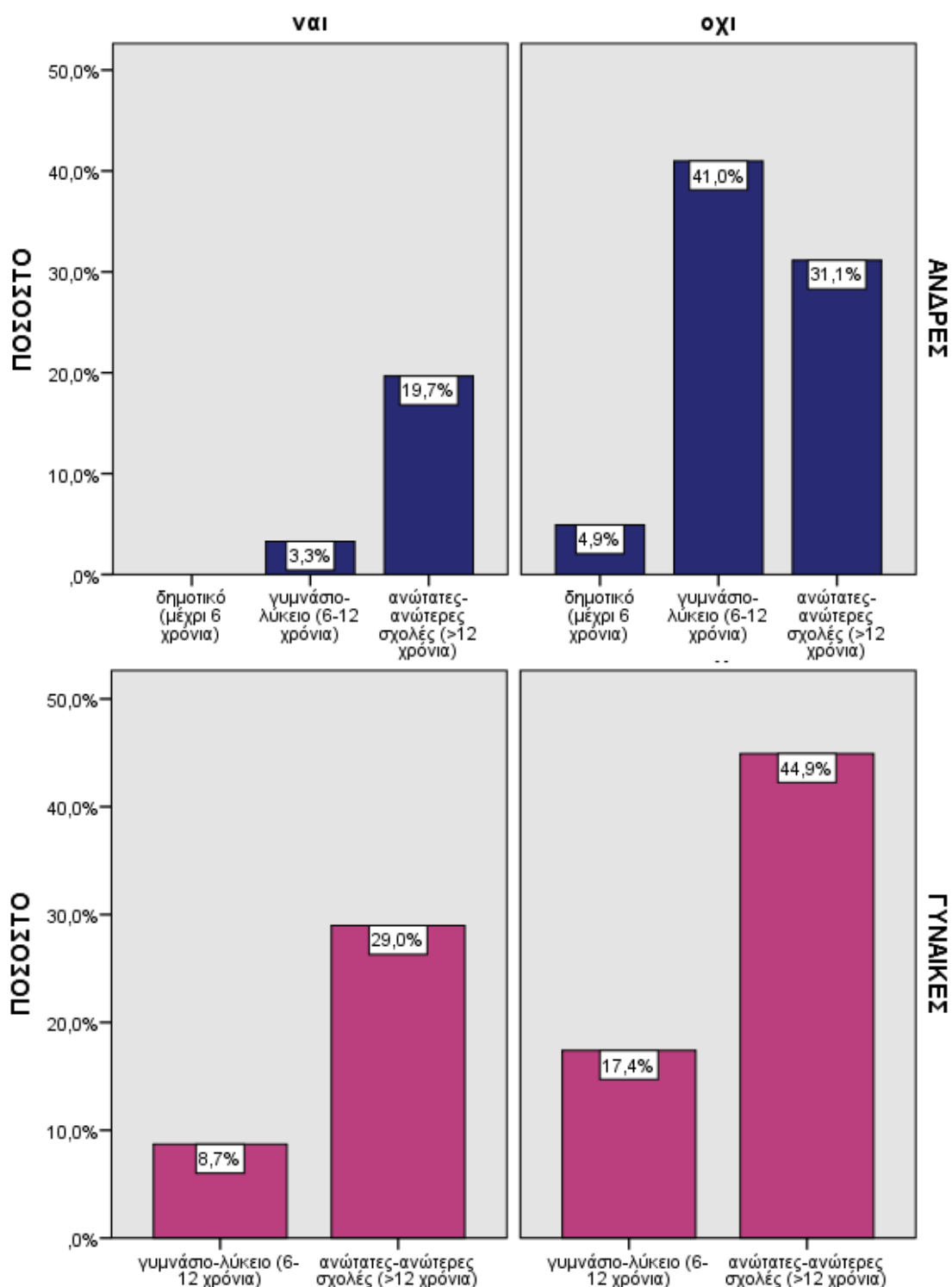
✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την κατανάλωση light προϊόντων.

Πίνακας 49: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ		ΣΥΝΟΛΟ
			ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,003	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	3	3
		%	0,0%	4,9%	4,9%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	25	27
		%	3,3%	41,0%	44,3%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	12	19	31
%		19,7%	31,1%	50,8%	
ΣΥΝΟΛΟ	N	14	47	61	
%	23,0%	77,0%	100,0%		
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,664	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	6	12	18
		%	8,7%	17,4%	26,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	20	31	51
		%	29,0%	44,9%	73,9%
ΣΥΝΟΛΟ	N	26	43	69	
%	37,7%	62,3%	100,0%		

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την κατανάλωση light προϊόντων στους άνδρες.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Διάγραμμα 9: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

2.5.2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

Πίνακας 50: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

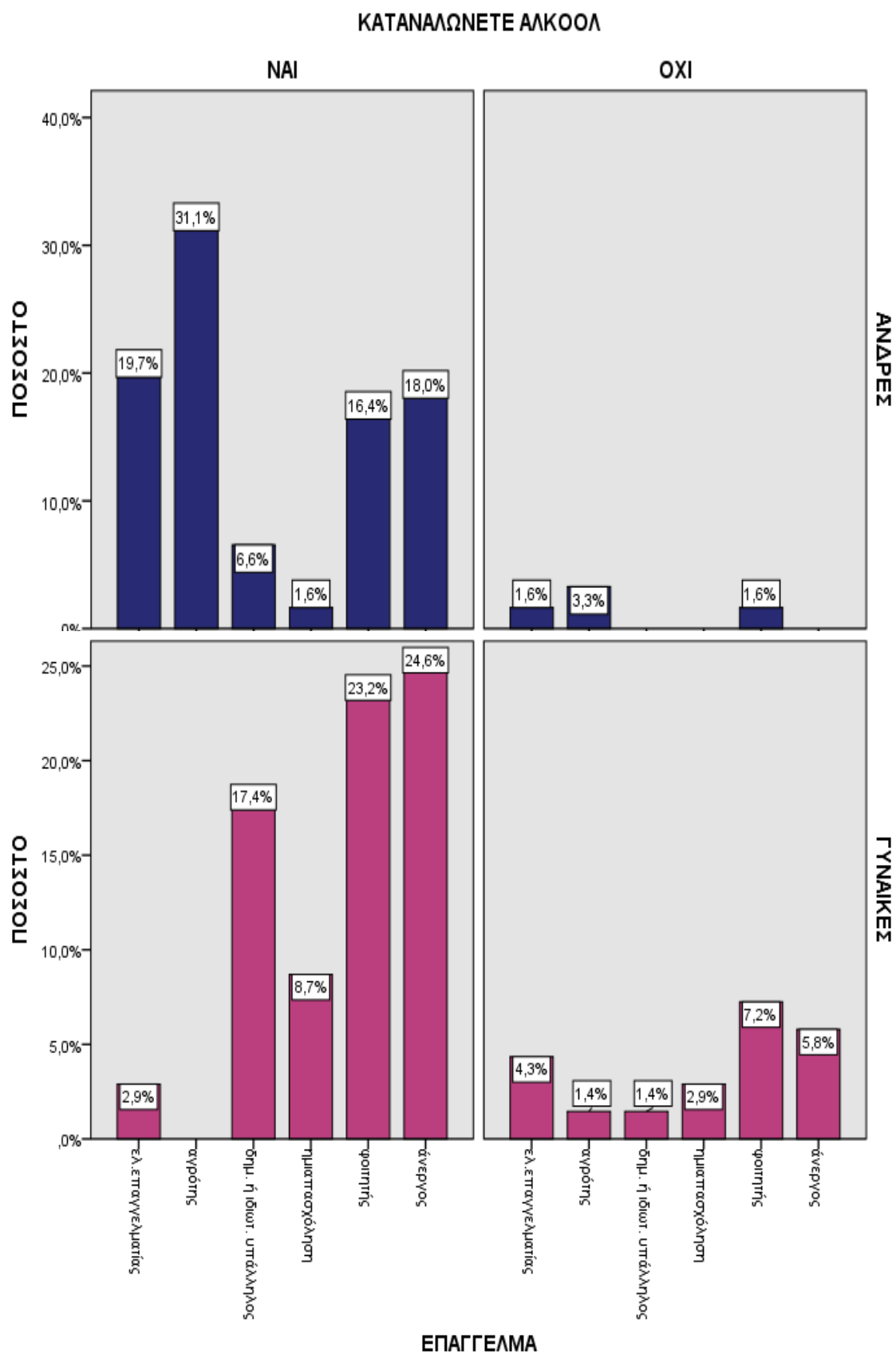
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	14	4	18
	%	10,8%	3,1%	13,8%
ΑΓΡΟΤΗΣ	N	19	3	22
	%	14,6%	2,3%	16,9%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	16	1	17
	%	12,3%	0,8%	13,1%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	7	2	9
	%	5,4%	1,5%	6,9%
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	26	6	32
	%	20,0%	4,6%	24,6%
ΑΝΕΡΓΟΣ	N	28	4	32
	%	21,5%	3,1%	24,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	110	20	130
	%	84,6%	15,4%	100,0%

SIG. 0,782

Πίνακας 51: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ		ΣΥΝΟΛΟ
			ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΑΝΔΡΕΣ SIG.0,448	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	12	1	13
		%	19,7%	1,6%	21,3%
	ΑΓΡΟΤΗΣ	N	19	2	21
		%	31,1%	3,3%	34,4%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	4	0	4
		%	6,6%	0,0%	6,6%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	1	0	1
		%	1,6%	0,0%	1,6%

	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	10	1	11
		%	16,4%	1,6%	18,0%
	ΑΝΕΡΓΟΣ	N	11	0	11
		%	18,0%	0,0%	18,0%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	57	4	61
		%	93,4%	6,6%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,206	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	2	3	5
		%	2,9%	4,3%	7,2%
	ΑΓΡΟΤΗΣ	N	0	1	1
		%	0,0%	1,4%	1,4%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	12	1	13
		%	17,4%	1,4%	18,8%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	6	2	8
		%	8,7%	2,9%	11,6%
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	16	5	21
		%	23,2%	7,2%	30,4%
	ΑΝΕΡΓΟΣ	N	17	4	21
		%	24,6%	5,8%	30,4%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	53	16	69
		%	76,8%	23,2%	100,0%



Διάγραμμα 10: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 52: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	0	8	9	1	0	18
	%	0,0%	6,2%	6,9%	0,8%	0,0%	13,8%
ΑΓΡΟΤΗΣ	N	0	7	9	5	1	22
	%	0,0%	5,4%	6,9%	3,8%	0,8%	16,9%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	7	9	0	1	17
	%	0,0%	5,4%	6,9%	0,0%	0,8%	13,1%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	1	5	3	0	0	9
	%	0,8%	3,8%	2,3%	0,0%	0,0%	6,9%
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	2	17	10	3	0	32
	%	1,5%	13,1%	7,7%	2,3%	0,0%	24,6%
ΑΝΕΡΓΟΣ	N	1	20	10	1	0	32
	%	0,8%	15,4%	7,7%	0,8%	0,0%	24,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	4	64	50	10	2	130
	%	3,1%	49,2%	38,5%	7,7%	1,5%	100,0%

SIG. 0,005

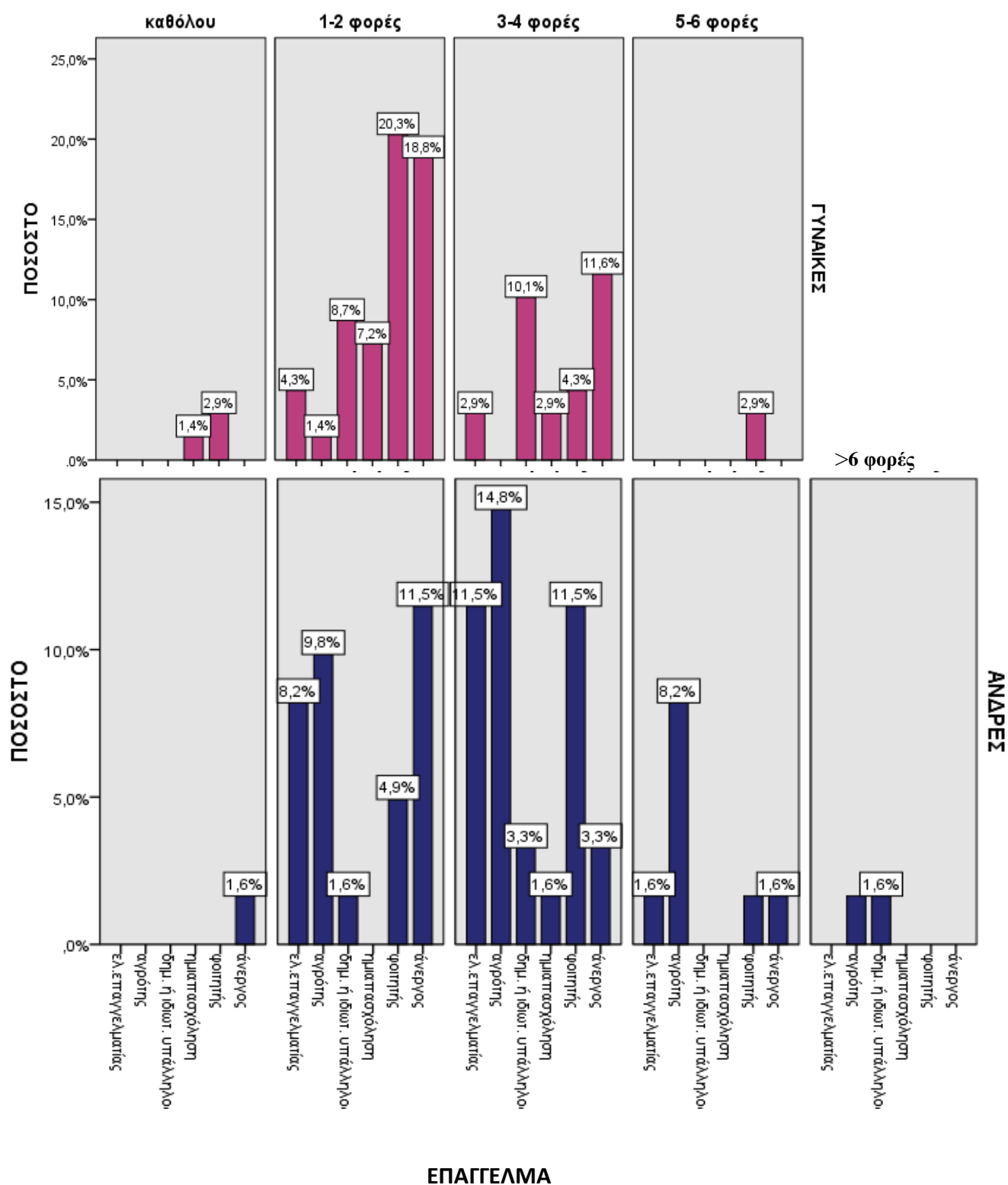
✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του επαγγέλματος με την εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

Πίνακας 53: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,108	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	0	5	7	1	0	13
		%	0,0%	8,2%	11,5%	1,6%	0,0%	21,3%
	ΑΓΡΟΤΗΣ	N	0	6	9	5	1	21
		%	0,0%	9,8%	14,8%	8,2%	1,6%	34,4%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	1	2	0	1	4
		%	0,0%	1,6%	3,3%	0,0%	1,6%	6,6%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	0	1	0	0	1
		%	0,0%	0,0%	1,6%	0,0%	0,0%	1,6%
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	0	3	7	1	0	11
		%	0,0%	4,9%	11,5%	1,6%	0,0%	18,0%

	ΑΝΕΡΓΟΣ	N	1	7	2	1	0	11
		%	1,6%	11,5%	3,3%	1,6%	0,0%	18,0%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	1	22	28	8	2	61
		%	1,6%	36,1%	45,9%	13,1%	3,3%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,692	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	0	3	2	0	0	5
		%	0,0%	4,3%	2,9%	0,0%	0,0%	7,2%
	ΑΓΡΟΤΗΣ	N	0	1	0	0	0	1
		%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	6	7	0	0	13
		%	0,0%	8,7%	10,1%	0,0%	0,0%	18,8%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	1	5	2	0	0	8
		%	1,4%	7,2%	2,9%	0,0%	0,0%	11,6%
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	2	14	3	2	0	21
		%	2,9%	20,3%	4,3%	2,9%	0,0%	30,4%
	ΑΝΕΡΓΟΣ	N	0	13	8	0	0	21
		%	0,0%	18,8%	11,6%	0,0%	0,0%	30,4%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	3	42	22	2	0	69
		%	4,3%	60,9%	31,9%	2,9%	0,0%	100,0%

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ



Διάγραμμα 11: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 54: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

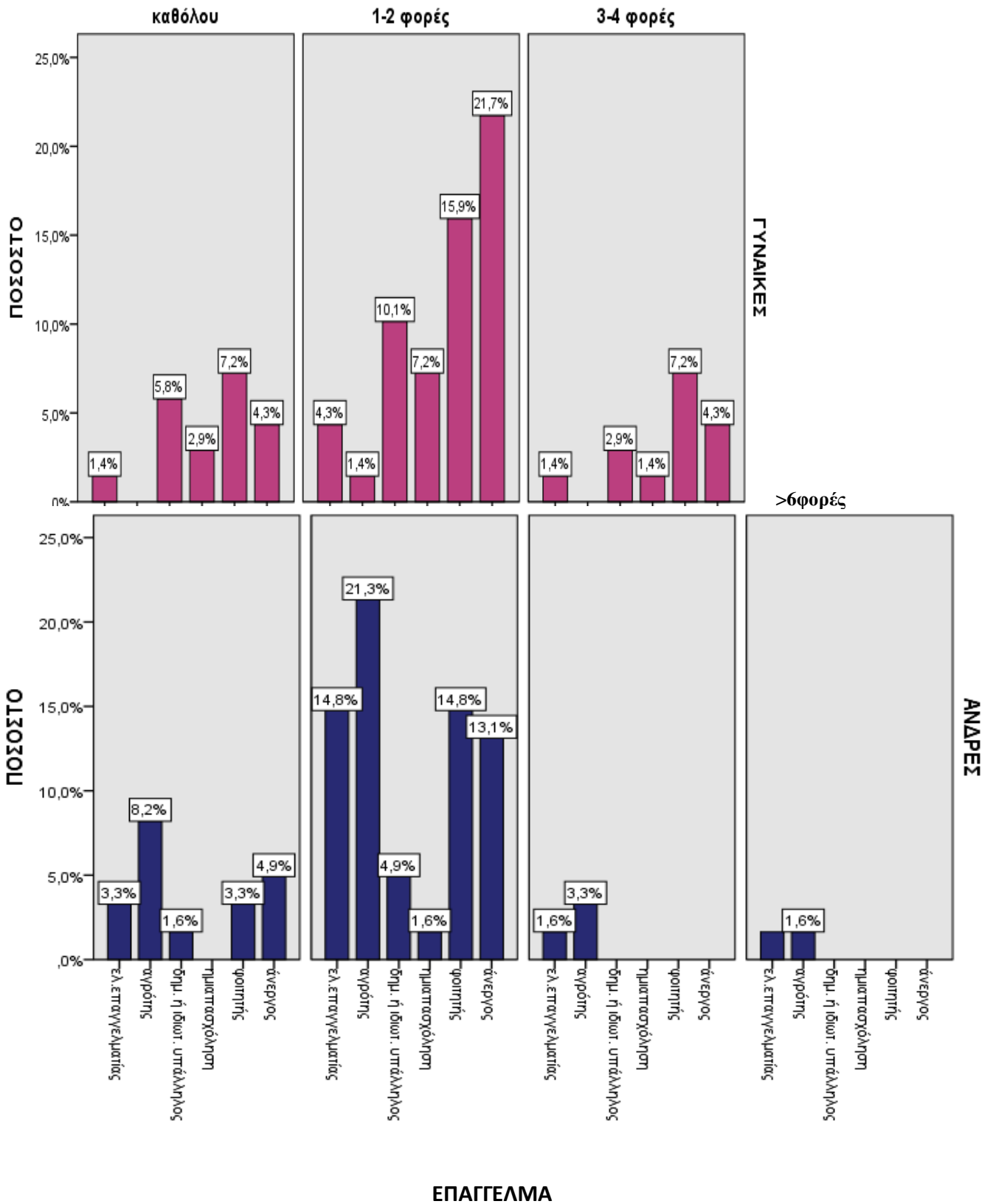
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	3	12	2	0	1	18
	%	2,3%	9,2%	1,5%	0,0%	0,8%	13,8%
ΑΓΡΟΤΗΣ	N	5	14	2	0	1	22
	%	3,8%	10,8%	1,5%	0,0%	0,8%	16,9%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	5	10	2	0	0	17
	%	3,8%	7,7%	1,5%	0,0%	0,0%	13,1%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	2	6	1	0	0	9
	%	1,5%	4,6%	0,8%	0,0%	0,0%	6,9%
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	7	20	5	0	0	32
	%	5,4%	15,4%	3,8%	0,0%	0,0%	24,6%
ΑΝΕΡΓΟΣ	N	6	23	3	0	0	32
	%	4,6%	17,7%	2,3%	0,0%	0,0%	24,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	28	85	15	0	2	130
	%	21,5%	65,4%	11,5%	0,0%	1,5%	100,0%
SIG. 0,397							

Πίνακας 55: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,137	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	2	9	1	0	1	13
		%	3,3%	14,8%	1,6%	0,0%	1,6%	21,3%
	ΑΓΡΟΤΗΣ	N	5	13	2	0	1	21
		%	8,2%	21,3%	3,3%	0,0%	1,6%	34,4%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	3	0	0	0	4
		%	1,6%	4,9%	0,0%	0,0%	0,0%	6,6%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	1	0	0	0	1
		%	0,0%	1,6%	0,0%	0,0%	0,0%	1,6%

	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	2	9	0	0	0	11
		%	3,3%	14,8%	0,0%	0,0%	0,0%	18,0%
	ΑΝΕΡΓΟΣ	N	3	8	0	0	0	11
		%	4,9%	13,1%	0,0%	0,0%	0,0%	18,0%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	13	43	3	0	2	61
		%	21,3%	70,5%	4,9%	0,0%	3,3%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,660	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	1	3	1	0	0	5
		%	1,4%	4,3%	1,4%	0,0%	0,0%	7,2%
	ΑΓΡΟΤΗΣ	N	0	1	0	0	0	1
		%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	4	7	2	0	0	13
		%	5,8%	10,1%	2,9%	0,0%	0,0%	18,8%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	2	5	1	0	0	8
		%	2,9%	7,2%	1,4%	0,0%	0,0%	11,6%
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	5	11	5	0	0	21
		%	7,2%	15,9%	7,2%	0,0%	0,0%	30,4%
	ΑΝΕΡΓΟΣ	N	3	15	3	0	0	21
		%	4,3%	21,7%	4,3%	0,0%	0,0%	30,4%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	15	42	12	0	0	69
		%	21,7%	60,9%	17,4%	0,0%	0,0%	100,0%

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ



Διάγραμμα 12: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

2.5.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

Πίνακας 56: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ						ΣΥΝΟΛΟ
		1	2	3	4	5	6	
ΑΓΑΜΟΣ	N	6	20	49	25	3	4	107
	%	4,6%	15,4%	37,7%	19,2%	2,3%	3,1%	82,3%
ΈΓΓΑΜΟΣ	N	0	5	6	7	3	2	23
	%	0,0%	3,8%	4,6%	5,4%	2,3%	1,5%	17,7%
ΣΥΝΟΛΟ	N	6	25	55	32	6	6	130
	%	4,6%	19,2%	42,3%	24,6%	4,6%	4,6%	100,0%

SIG. 0,044

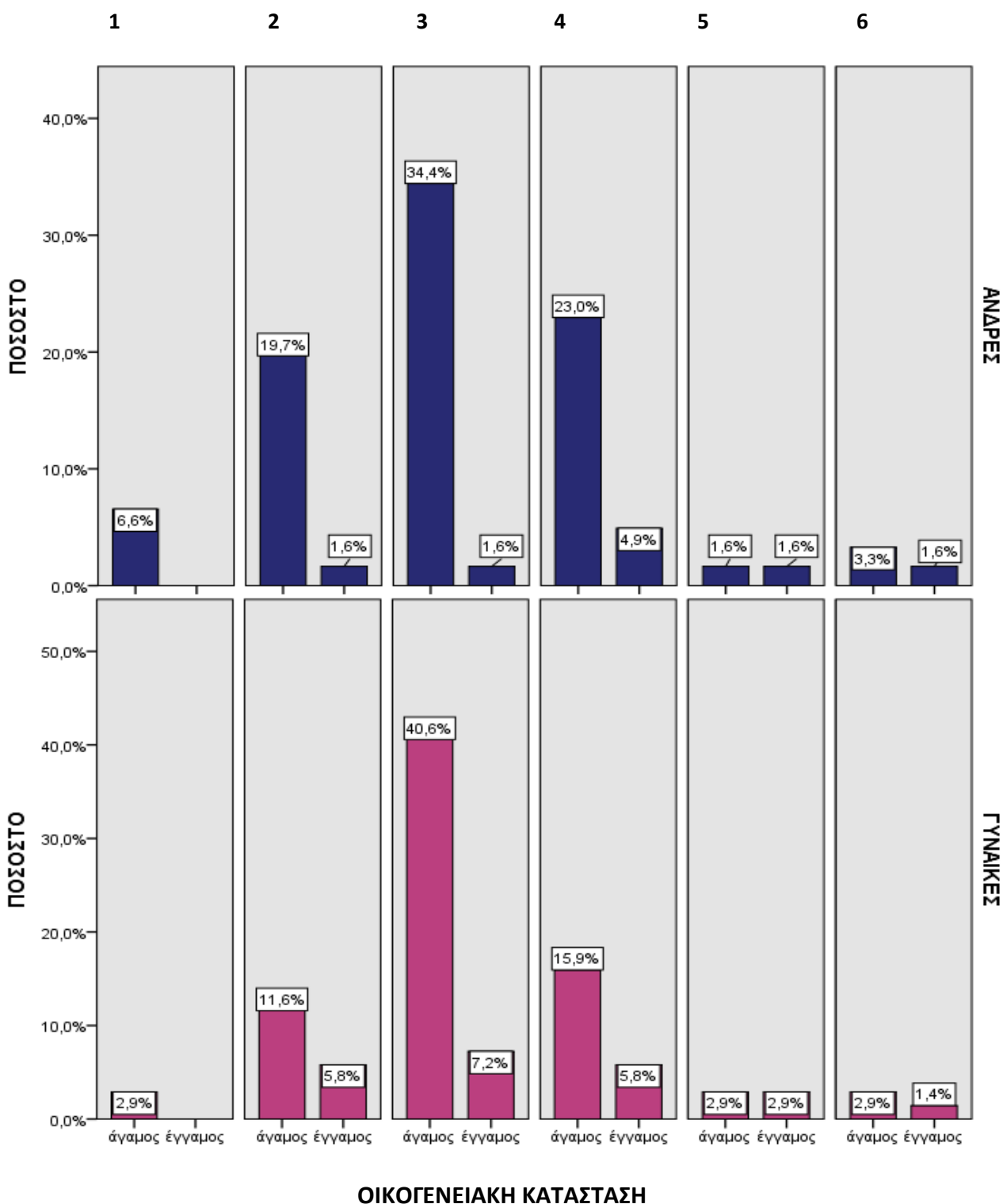
✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης με τα ημερήσια γεύματα.

Πίνακας 57: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ						ΣΥΝΟΛΟ
			1	2	3	4	5	6	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,036	ΑΓΑΜΟΣ	N	4	12	21	14	1	2	54
		%	6,6%	19,7%	34,4%	23,0%	1,6%	3,3%	88,5%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	0	1	1	3	1	1	7
		%	0,0%	1,6%	1,6%	4,9%	1,6%	1,6%	11,5%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	4	13	22	17	2	3	61
		%	6,6%	21,3%	36,1%	27,9%	3,3%	4,9%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,373	ΑΓΑΜΟΣ	N	2	8	28	11	2	2	53
		%	2,9%	11,6%	40,6%	15,9%	2,9%	2,9%	76,8%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	0	4	5	4	2	1	16
		%	0,0%	5,8%	7,2%	5,8%	2,9%	1,4%	23,2%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	2	12	33	15	4	3	69
		%	2,9%	17,4%	47,8%	21,7%	5,8%	4,3%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης με τα ημερήσια γεύματα στους άντρες.

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Διάγραμμα 13: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 58: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

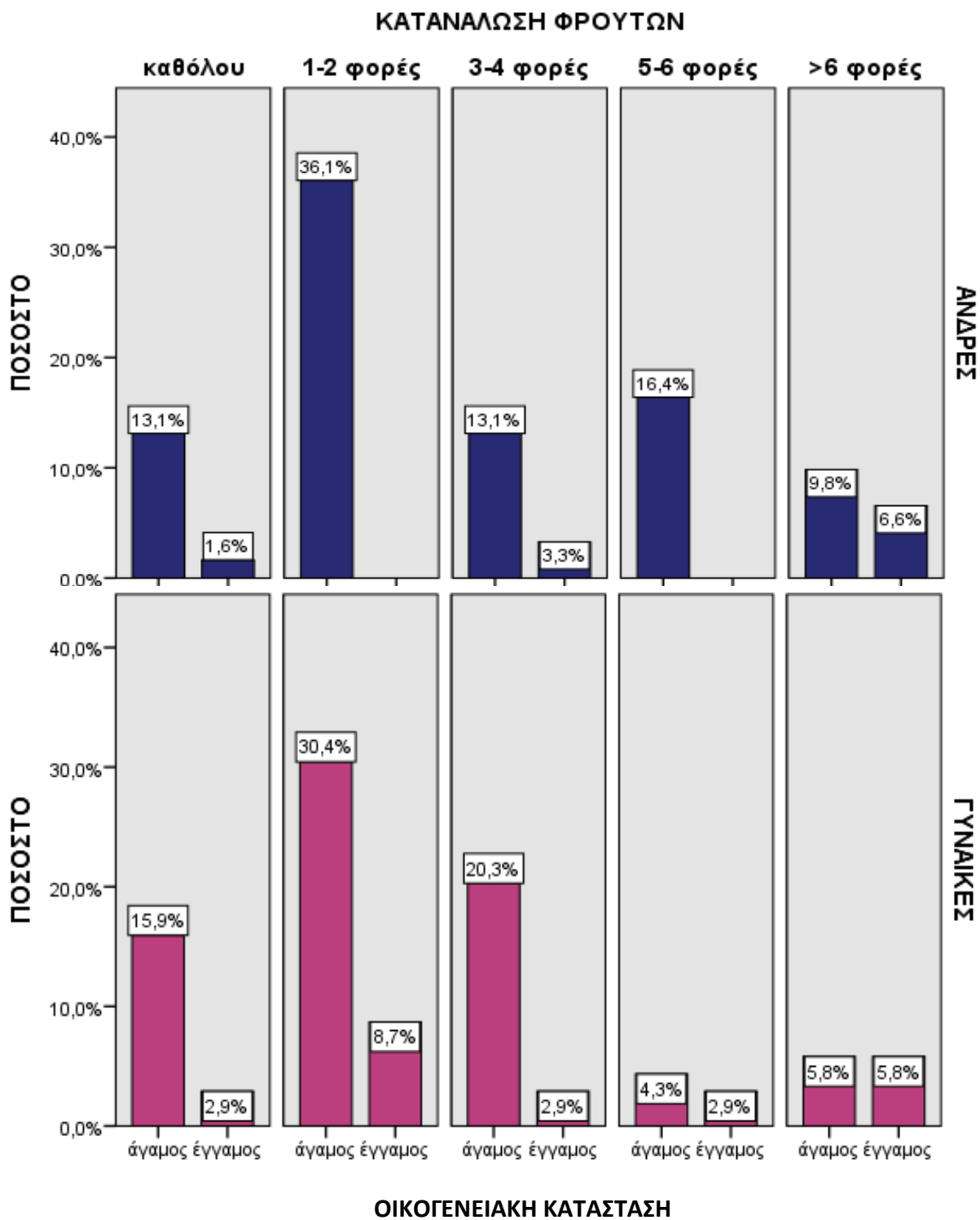
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΓΑΜΟΣ	N	19	43	22	13	10	107
	%	14,6%	33,1%	16,9%	10,0%	7,7%	82,3%
ΈΓΓΑΜΟΣ	N	3	6	4	2	8	23
	%	2,3%	4,6%	3,1%	1,5%	6,2%	17,7%
ΣΥΝΟΛΟ	N	22	49	26	15	18	130
	%	16,9%	37,7%	20,0%	11,5%	13,8%	100,0%
SIG. 0,015							

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης με την εβδομαδιαία κατανάλωση φρούτων.

Πίνακας 59: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,030	ΑΓΑΜΟΣ	N	8	22	8	10	6	54
		%	13,1%	36,1%	13,1%	16,4%	9,8%	88,5%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	1	0	2	0	4	7
		%	1,6%	0,0%	3,3%	0,0%	6,6%	11,5%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	9	22	10	10	10	61
		%	14,8%	36,1%	16,4%	16,4%	16,4%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,083	ΑΓΑΜΟΣ	N	11	21	14	3	4	53
		%	15,9%	30,4%	20,3%	4,3%	5,8%	76,8%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	2	6	2	2	4	16
		%	2,9%	8,7%	2,9%	2,9%	5,8%	23,2%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	13	27	16	5	8	69
		%	18,8%	39,1%	23,2%	7,2%	11,6%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης με την εβδομαδιαία κατανάλωση φρούτων στους άνδρες.



Διάγραμμα 14: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 60: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΓΑΜΟΣ	N	9	27	37	25	9	107
	%	6,9%	20,8%	28,5%	19,2%	6,9%	82,3%
ΈΓΓΑΜΟΣ	N	0	4	6	5	8	23
	%	0,0%	3,1%	4,6%	3,8%	6,2%	17,7%
ΣΥΝΟΛΟ	N	9	31	43	30	17	130
	%	6,9%	23,8%	33,1%	23,1%	13,1%	100,0%

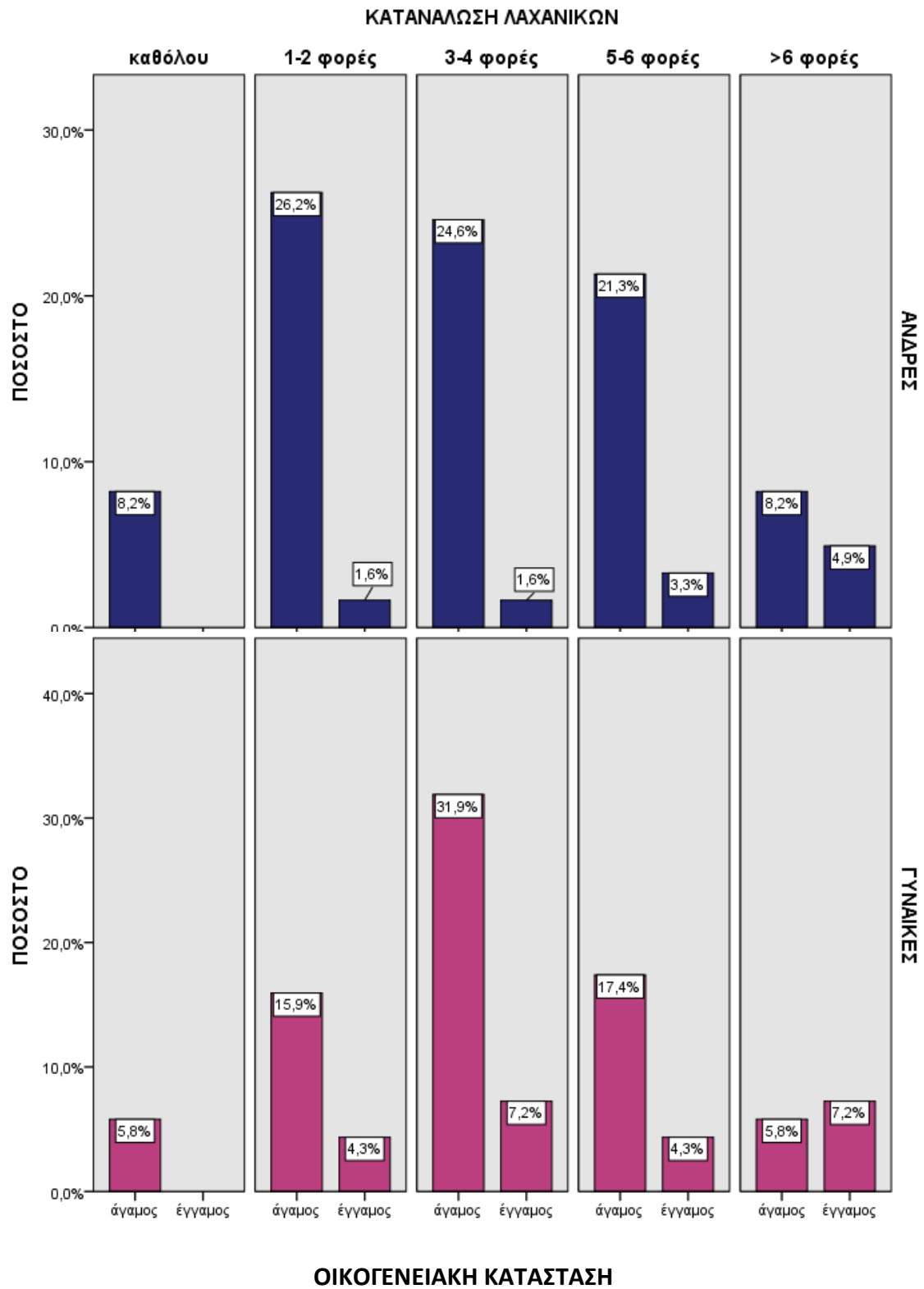
SIG. 0,003

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης με την εβδομαδιαία κατανάλωση λαχανικών.

Πίνακας 61: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,025	ΑΓΑΜΟΣ	N	5	16	15	13	5	54
		%	8,2%	26,2%	24,6%	21,3%	8,2%	88,5%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	0	1	1	2	3	7
		%	0,0%	1,6%	1,6%	3,3%	4,9%	11,5%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	5	17	16	15	8	61
		%	8,2%	27,9%	26,2%	24,6%	13,1%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,048	ΑΓΑΜΟΣ	N	4	11	22	12	4	53
		%	5,8%	15,9%	31,9%	17,4%	5,8%	76,8%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	0	3	5	3	5	16
		%	0,0%	4,3%	7,2%	4,3%	7,2%	23,2%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	4	14	27	15	9	69
		%	5,8%	20,3%	39,1%	21,7%	13,0%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης με την εβδομαδιαία κατανάλωση λαχανικών στους άνδρες και στις γυναίκες.



Διάγραμμα 15: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 62: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

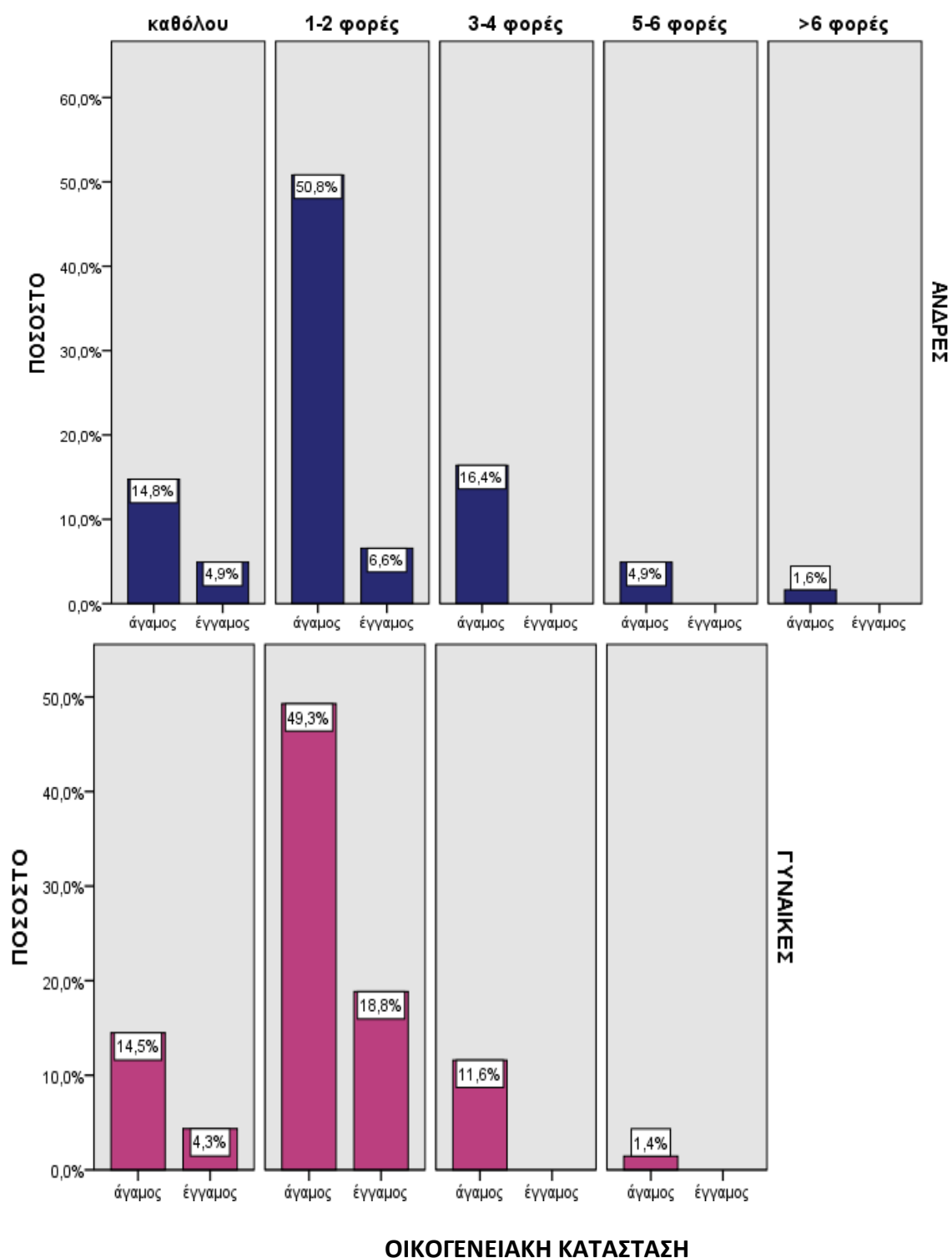
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΓΑΜΟΣ	N	19	65	18	4	1	107
	%	14,6%	50,0%	13,8%	3,1%	0,8%	82,3%
ΈΓΓΑΜΟΣ	N	6	17	0	0	0	23
	%	4,6%	13,1%	0,0%	0,0%	0,0%	17,7%
ΣΥΝΟΛΟ	N	25	82	18	4	1	130
	%	19,2%	63,1%	13,8%	3,1%	0,8%	100,0%
SIG. 0,033							

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης με τα εβδομαδιαία γεύματα εκτός σπιτιού.

Πίνακας 63: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,068	ΑΓΑΜΟΣ	N	9	31	10	3	1	54
		%	14,8%	50,8%	16,4%	4,9%	1,6%	88,5%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	3	4	0	0	0	7
		%	4,9%	6,6%	0,0%	0,0%	0,0%	11,5%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	12	35	10	3	1	61
		%	19,7%	57,4%	16,4%	4,9%	1,6%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,280	ΑΓΑΜΟΣ	N	10	34	8	1	0	53
		%	14,5%	49,3%	11,6%	1,4%	0,0%	76,8%
	ΈΓΓΑΜΟΣ	N	3	13	0	0	0	16
		%	4,3%	18,8%	0,0%	0,0%	0,0%	23,2%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	13	47	8	1	0	69
		%	18,8%	68,1%	11,6%	1,4%	0,0%	100,0%

ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ



Διάγραμμα 16: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

2.5.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

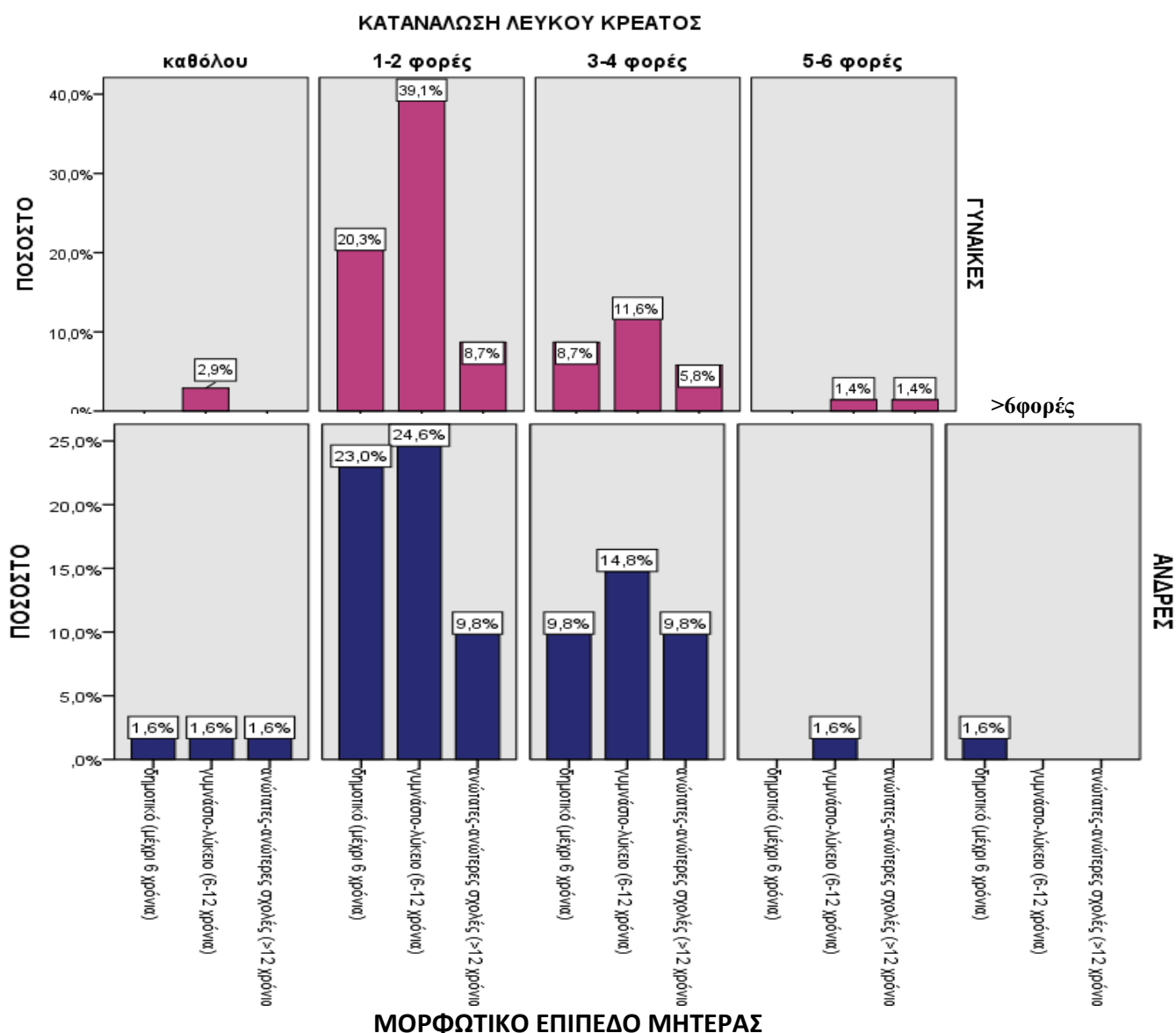
Πίνακας 64: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	28	12	0	1	42
	%	0,8%	21,5%	9,2%	0,0%	0,8%	32,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	42	17	2	0	64
	%	2,3%	32,3%	13,1%	1,5%	0,0%	49,2%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	12	10	1	0	24
	%	0,8%	9,2%	7,7%	0,8%	0,0%	18,5%
ΣΥΝΟΛΟ	N	5	82	39	3	1	130
	%	3,8%	63,1%	30,0%	2,3%	0,8%	100,0%
SIG. 0,557							

Πίνακας 65: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,992	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	14	6	0	1	22
		%	1,6%	23,0%	9,8%	0,0%	1,6%	36,1%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	15	9	1	0	26
		%	1,6%	24,6%	14,8%	1,6%	0,0%	42,6%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	6	6	0	0	13
		%	1,6%	9,8%	9,8%	0,0%	0,0%	21,3%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	3	35	21	1	1	61
		%	4,9%	57,4%	34,4%	1,6%	1,6%	100,0%

ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,407	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)		0	14	6	0	0	20
			0,0%	20,3%	8,7%	0,0%	0,0%	29,0%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	27	8	1	0	38
		%	2,9%	39,1%	11,6%	1,4%	0,0%	55,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	6	4	1	0	11
		%	0,0%	8,7%	5,8%	1,4%	0,0%	15,9%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	2	47	18	2	0	69
		%	2,9%	68,1%	26,1%	2,9%	0,0%	100,0%



Διάγραμμα 17: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

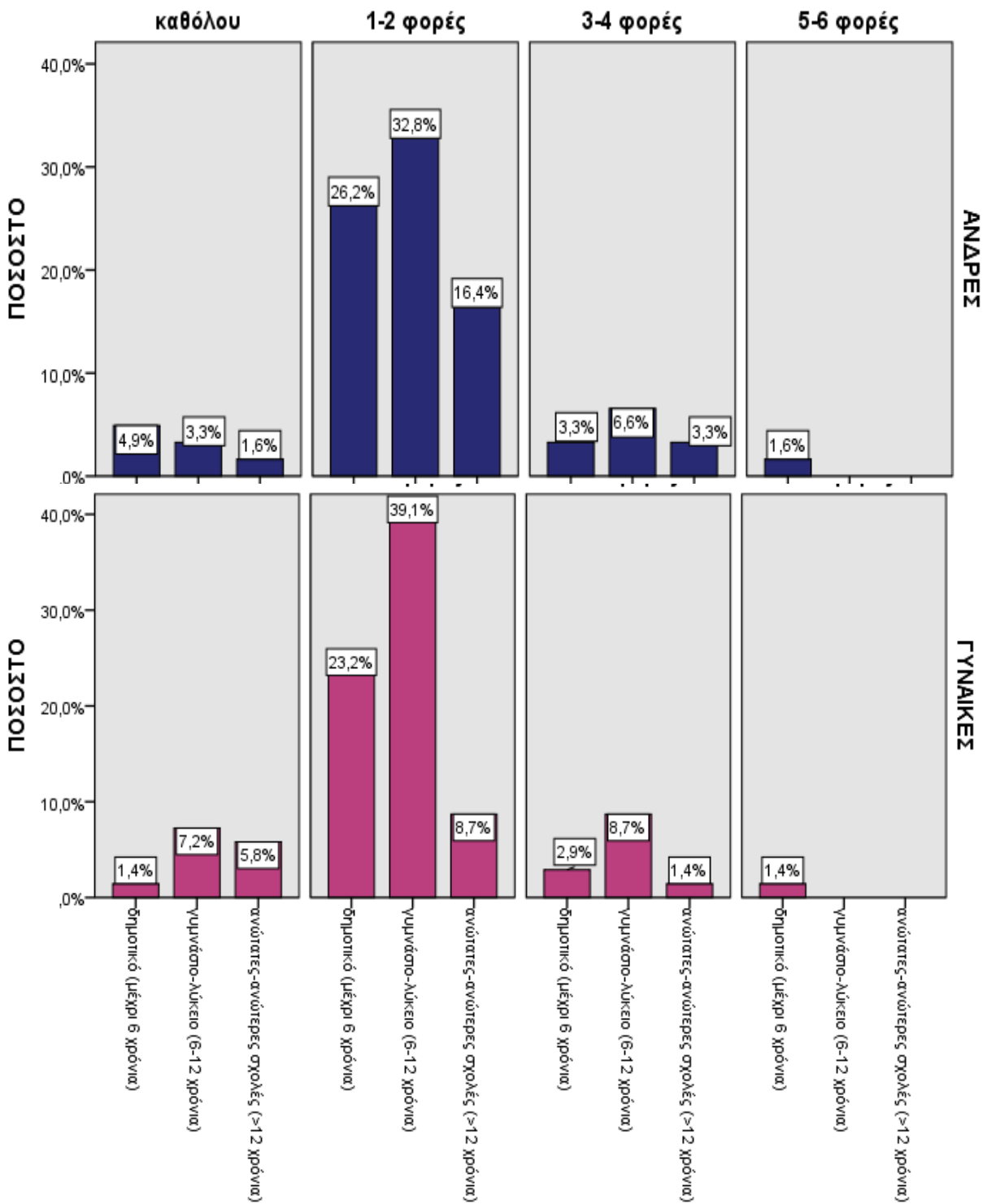
Πίνακας 66: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	4	32	4	2	0	42
	%	3,1%	24,6%	3,1%	1,5%	0,0%	32,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	7	47	10	0	0	64
	%	5,4%	36,2%	7,7%	0,0%	0,0%	49,2%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	5	16	3	0	0	24
	%	3,8%	12,3%	2,3%	0,0%	0,0%	18,5%
ΣΥΝΟΛΟ	N	16	95	17	2	0	130
	%	12,3%	73,1%	13,1%	1,5%	0,0%	100,0%
SIG. 0,238							

Πίνακας 67: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,853	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	16	2	1	0	22
		%	4,9%	26,2%	3,3%	1,6%	0,0%	36,1%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	20	4	0	0	26
		%	3,3%	32,8%	6,6%	0,0%	0,0%	42,6%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	10	2	0	0	13
		%	1,6%	16,4%	3,3%	0,0%	0,0%	21,3%
ΣΥΝΟΛΟ		N	6	46	8	1	0	61
		%	9,8%	75,4%	13,1%	1,6%	0,0%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,064	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)		1	16	2	1	0	20
			1,4%	23,2%	2,9%	1,4%	0,0%	29,0%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	5	27	6	0	0	38
		%	7,2%	39,1%	8,7%	0,0%	0,0%	55,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	4	6	1	0	0	11
		%	5,8%	8,7%	1,4%	0,0%	0,0%	15,9%
ΣΥΝΟΛΟ		N	10	49	9	1	0	69
		%	14,5%	71,0%	13,0%	1,4%	0,0%	100,0%

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ

Διάγραμμα 18: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΣΠΡΙΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

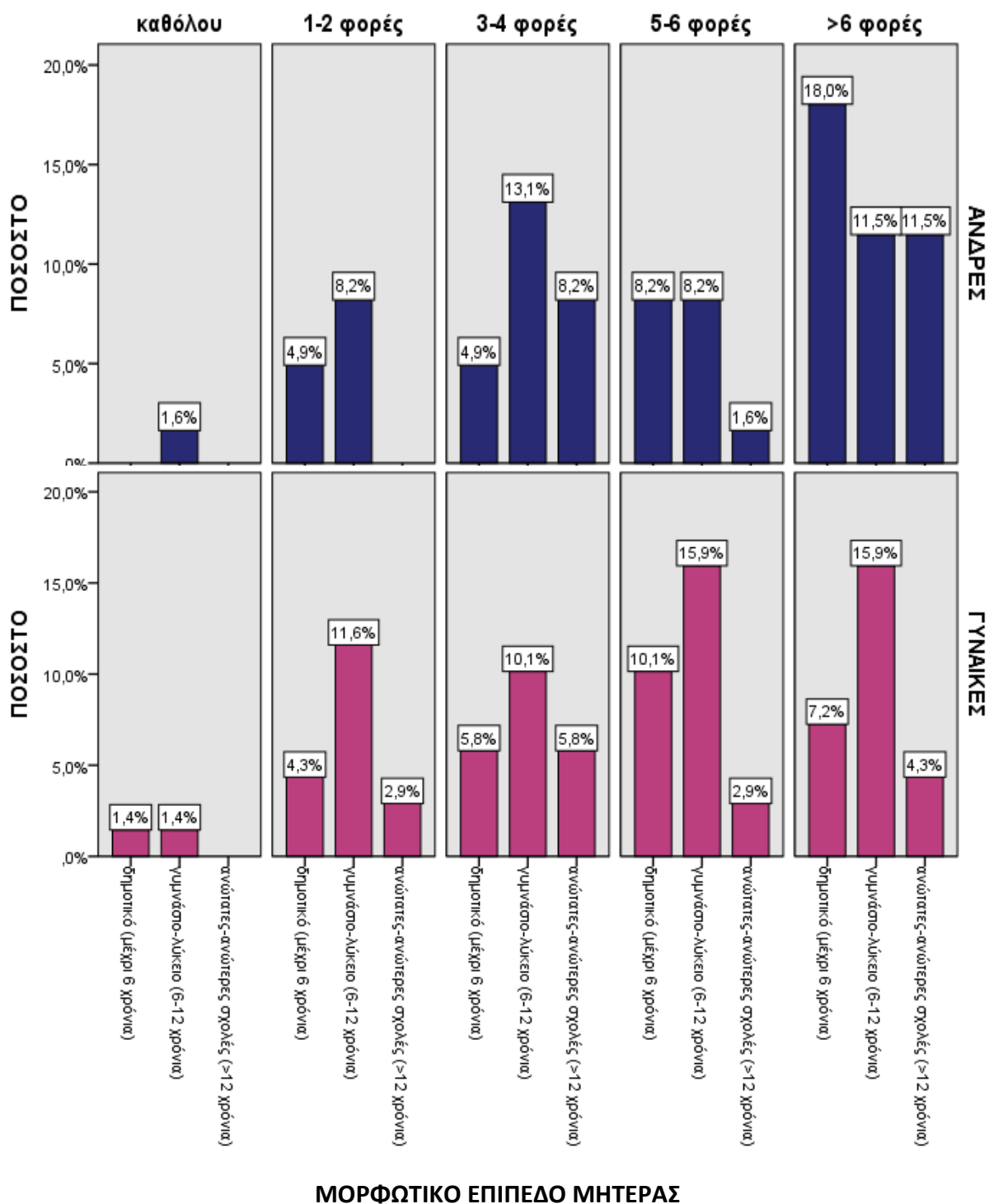
Πίνακας 68: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	6	7	12	16	42
	%	0,8%	4,6%	5,4%	9,2%	12,3%	32,3%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	13	15	16	18	64
	%	1,5%	10,0%	11,5%	12,3%	13,8%	49,2%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	2	9	3	10	24
	%	0,0%	1,5%	6,9%	2,3%	7,7%	18,5%
ΣΥΝΟΛΟ	N	3	21	31	31	44	130
	%	2,3%	16,2%	23,8%	23,8%	33,8%	100,0%
SIG. 0,809							

Πίνακας 69: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,828	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	3	3	5	11	22
		%	0,0%	4,9%	4,9%	8,2%	18,0%	36,1%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	5	8	5	7	26
		%	1,6%	8,2%	13,1%	8,2%	11,5%	42,6%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	0	5	1	7	13
		%	0,0%	0,0%	8,2%	1,6%	11,5%	21,3%
ΣΥΝΟΛΟ	N	1	8	16	11	25	61	
	%	1,6%	13,1%	26,2%	18,0%	41,0%	100,0%	
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,919	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)		1	3	4	7	5	20
			1,4%	4,3%	5,8%	10,1%	7,2%	29,0%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	8	7	11	11	38
		%	1,4%	11,6%	10,1%	15,9%	15,9%	55,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	2	4	2	3	11
		%	0,0%	2,9%	5,8%	2,9%	4,3%	15,9%
ΣΥΝΟΛΟ	N	2	13	15	20	19	69	
	%	2,9%	18,8%	21,7%	29,0%	27,5%	100,0%	

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ



Διάγραμμα 19: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

2.5.5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

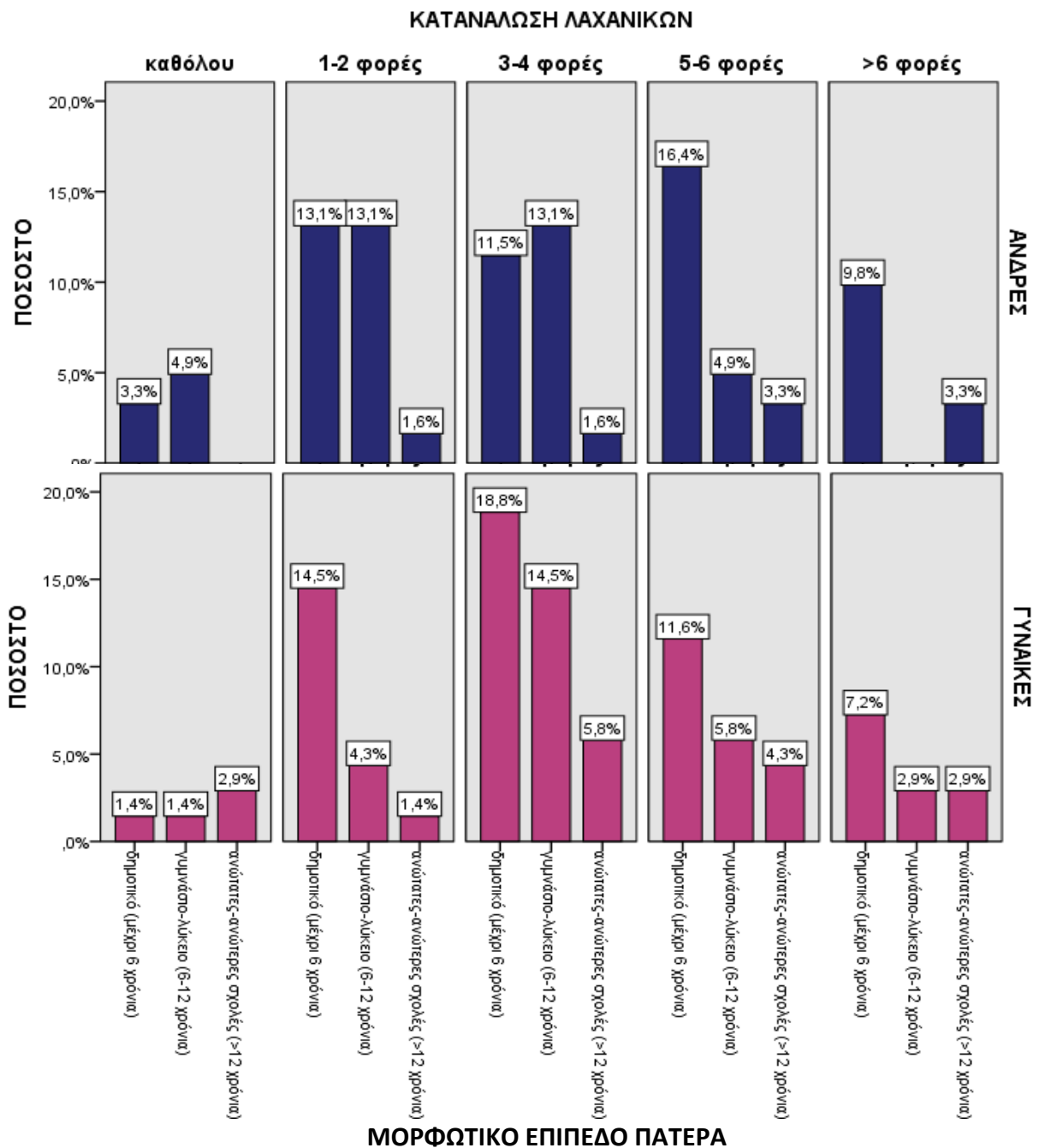
Πίνακας 70: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	18	20	18	11	70
	%	2,3%	13,8%	15,4%	13,8%	8,5%	53,8%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	4	11	18	7	2	42
	%	3,1%	8,5%	13,8%	5,4%	1,5%	32,3%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	2	5	5	4	18
	%	1,5%	1,5%	3,8%	3,8%	3,1%	13,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	9	31	43	30	17	130
	%	6,9%	23,8%	33,1%	23,1%	13,1%	100,0%
SIG. 0,746							

Πίνακας 71: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ , ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,603	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	8	7	10	6	33
		%	3,3%	13,1%	11,5%	16,4%	9,8%	54,1%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	3	8	8	3	0	22
		%	4,9%	13,1%	13,1%	4,9%	0,0%	36,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	0	1	1	2	2	6
		%	0,0%	1,6%	1,6%	3,3%	3,3%	9,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	5	17	16	15	8	61	
%		8,2%	27,9%	26,2%	24,6%	13,1%	100,0%	
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,998	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)		1	10	13	8	5	37
			1,4%	14,5%	18,8%	11,6%	7,2%	53,6%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	1	3	10	4	2	20
		%	1,4%	4,3%	14,5%	5,8%	2,9%	29,0%

ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	1	4	3	2	12
	%	2,9%	1,4%	5,8%	4,3%	2,9%	17,4%
ΣΥΝΟΛΟ	N	4	14	27	15	9	69
	%	5,8%	20,3%	39,1%	21,7%	13,0%	100,0%



Διάγραμμα 20: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 72: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ, ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΑ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	16	54	70
	%	12,3%	41,5%	53,8%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	15	27	42
	%	11,5%	20,8%	32,3%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	9	9	18
	%	6,9%	6,9%	13,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	40	90	130
	%	30,8%	69,2%	100,0%
SIG. 0,017				

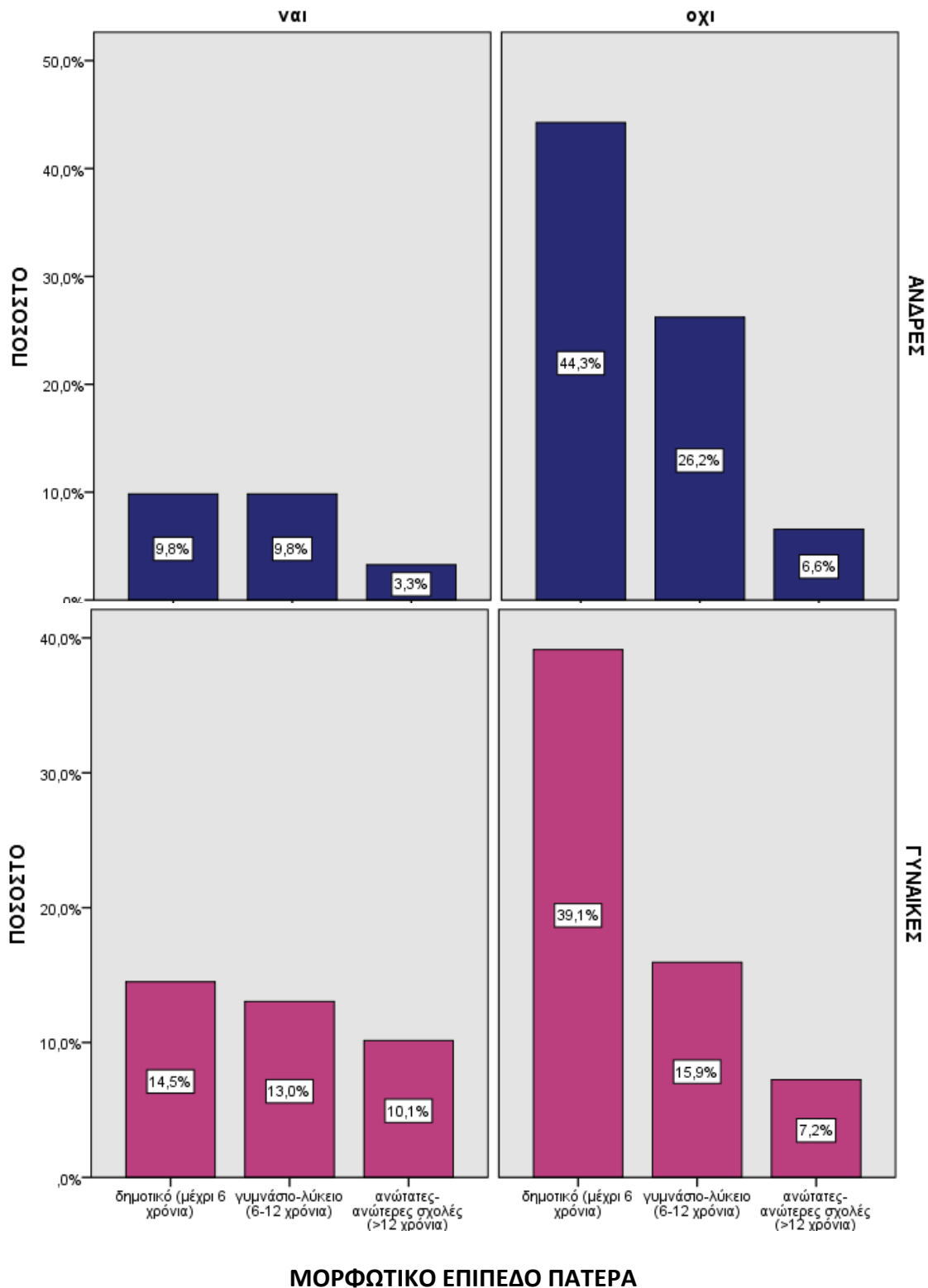
✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με την κατανάλωση light προϊόντων.

Πίνακας 73: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ , ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΑ		ΣΥΝΟΛΟ
			ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,323	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	6	27	33
		%	9,8%	44,3%	54,1%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	6	16	22
		%	9,8%	26,2%	36,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	2	4	6
%		3,3%	6,6%	9,8%	
ΣΥΝΟΛΟ	N	14	47	61	
%	23,0%	77,0%	100,0%		
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,036	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	10	27	37
		%	14,5%	39,1%	53,6%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	9	11	20
		%	13,0%	15,9%	29,0%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	7	5	12
%		10,1%	7,2%	17,4%	
ΣΥΝΟΛΟ	N	26	43	69	
%	37,7%	62,3%	100,0%		

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με την κατανάλωση light προϊόντων στις γυναίκες.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



Διάγραμμα 21: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 74: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ, ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΤΙ ΕΙΔΟΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΑ						ΣΥΝΟΛΟ
		τίποτα	Γαλακτο- κομικά	αλλαντικά	αναψυκτικά- ποτά	υποκατάστατα ζάχαρης	δημητριακά ολικής αλέσεως	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	54	3	3	2	5	3	70
	%	41,5%	2,3%	2,3%	1,5%	3,8%	2,3%	53,8%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	27	5	1	5	3	1	42
	%	20,8%	3,8%	0,8%	3,8%	2,3%	0,8%	32,3%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	9	2	1	2	1	3	18
	%	6,9%	1,5%	0,8%	1,5%	0,8%	2,3%	13,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	90	10	5	9	9	7	130
	%	69,2%	7,7%	3,8%	6,9%	6,9%	5,4%	100,0%
SIG. 0,043								

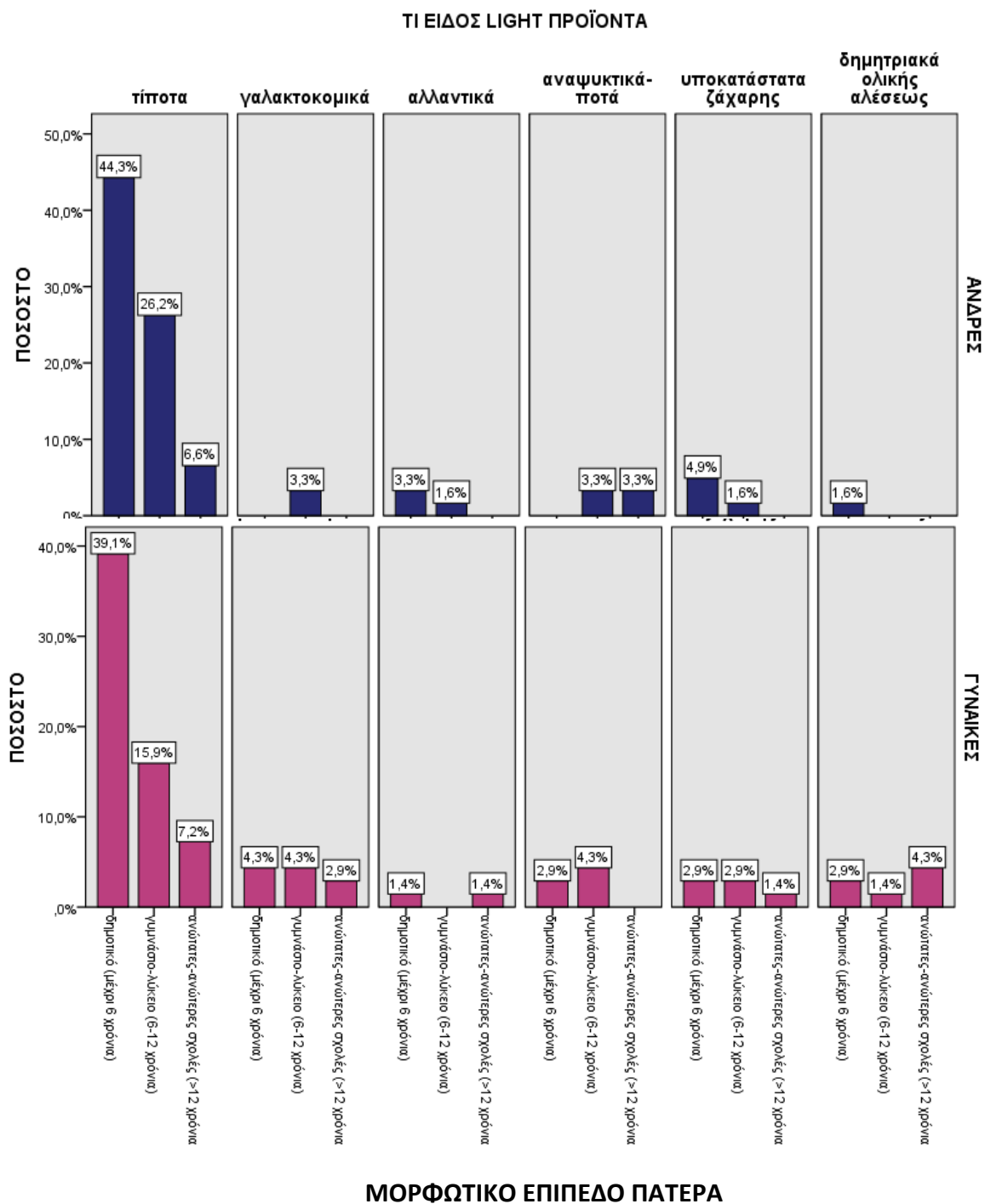
✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με το είδος των light προϊόντων.

Πίνακας 75: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ , ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΤΙ ΕΙΔΟΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΑ						ΣΥΝΟΛΟ
		τίποτα	Γαλακτο- κομικά	αλλαντικά	αναψυκτικά- ποτά	υποκατάστατα ζάχαρης	δημητριακά ολικής αλέσεως	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	27	0	2	0	3	1	33
	%	44,3%	0,0%	3,3%	0,0%	4,9%	1,6%	54,1%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	16	2	1	2	1	0	22
	%	26,2%	3,3%	1,6%	3,3%	1,6%	0,0%	36,1%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	4	0	0	2	0	0	6
	%	6,6%	0,0%	0,0%	3,3%	0,0%	0,0%	9,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	47	2	3	4	4	1	61
	%	77,0%	3,3%	4,9%	6,6%	6,6%	1,6%	100,0%
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,661								
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	27	3	1	2	2	2	37
	%	39,1%	4,3%	1,4%	2,9%	2,9%	2,9%	53,6%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	11	3	0	3	2	1	20
	%	15,9%	4,3%	0,0%	4,3%	2,9%	1,4%	29,0%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	5	2	1	0	1	3	12
	%	7,2%	2,9%	1,4%	0,0%	1,4%	4,3%	17,4%

ΣΥΝΟΛΟ	N	43	8	2	5	5	6	69
	%	62,3%	11,6%	2,9%	7,2%	7,2%	8,7%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,045								

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με το είδος των light προϊόντων στις γυναίκες.



Διάγραμμα 22: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 76: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ, ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	55	13	2	0	0	70
	%	42,3%	10,0%	1,5%	0,0%	0,0%	53,8%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	27	12	1	1	1	42
	%	20,8%	9,2%	0,8%	0,8%	0,8%	32,3%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	9	6	2	1	0	18
	%	6,9%	4,6%	1,5%	0,8%	0,0%	13,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	91	31	5	2	1	130
	%	70,0%	23,8%	3,8%	1,5%	0,8%	100,0%
SIG. 0,004							

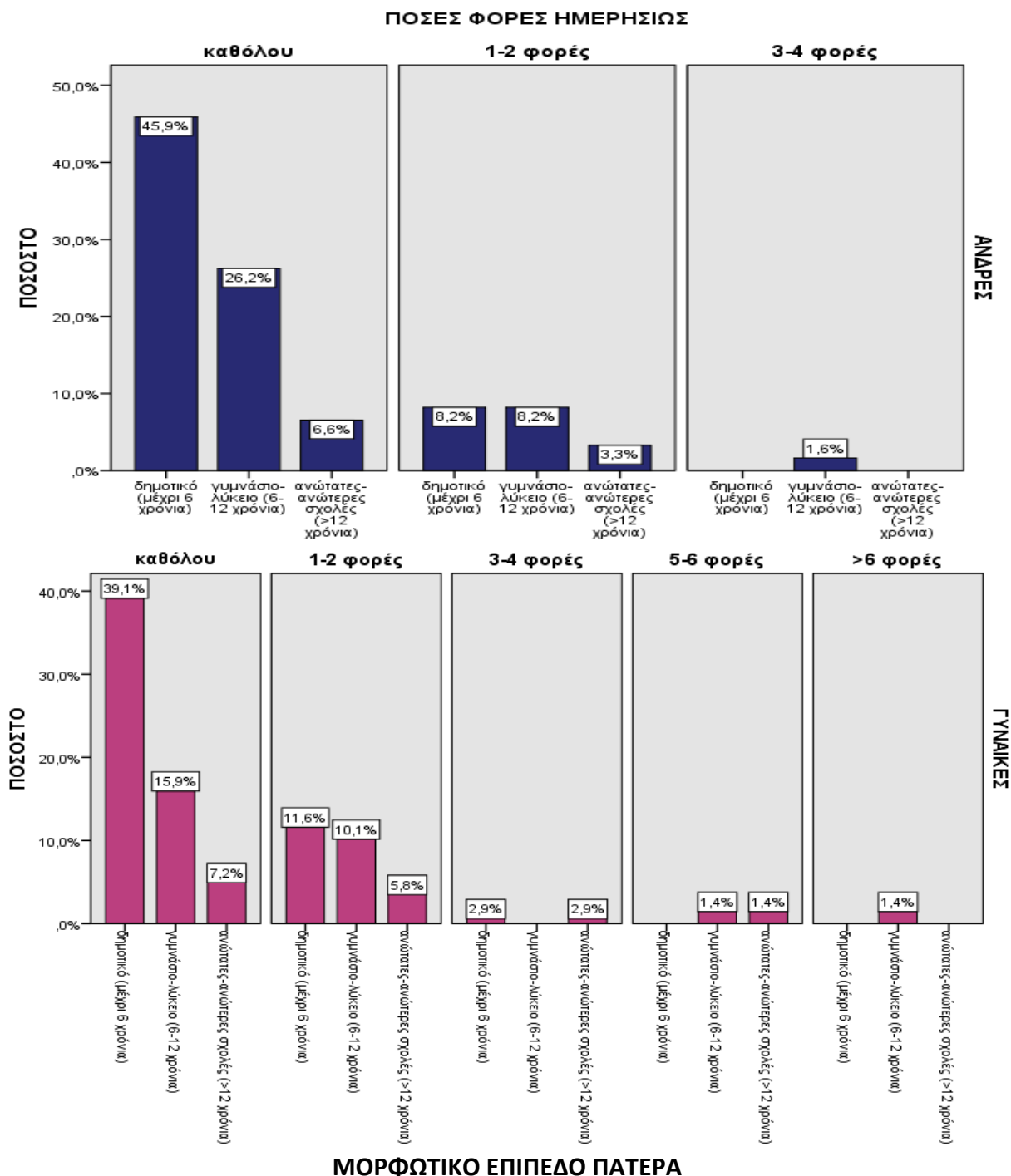
✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με την ποσότητα των light προϊόντων ημερησίως.

Πίνακας 77: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ , ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,185	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	28	5	0	0	0	33
		%	45,9%	8,2%	0,0%	0,0%	0,0%	54,1%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	16	5	1	0	0	22
		%	26,2%	8,2%	1,6%	0,0%	0,0%	36,1%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	4	2	0	0	0	6
%		6,6%	3,3%	0,0%	0,0%	0,0%	9,8%	
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	12	1	0	0	61	
	%	78,7%	19,7%	1,6%	0,0%	0,0%	100,0%	
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,020	ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)		27	8	2	0	0	37
			39,1%	11,6%	2,9%	0,0%	0,0%	53,6%
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	11	7	0	1	1	20
		%	15,9%	10,1%	0,0%	1,4%	1,4%	29,0%
	ΑΝΩΤΑΤΕΣ- ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	5	4	2	1	0	12
%		7,2%	5,8%	2,9%	1,4%	0,0%	17,4%	

	ΣΥΝΟΛΟ	N	43	19	4	2	1	69
		%	62,3%	27,5%	5,8%	2,9%	1,4%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με την ποσότητα των light προϊόντων ημερησίως στις γυναίκες.



Διάγραμμα 23: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ LIGHT ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

2.5.6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

Πίνακας 78: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

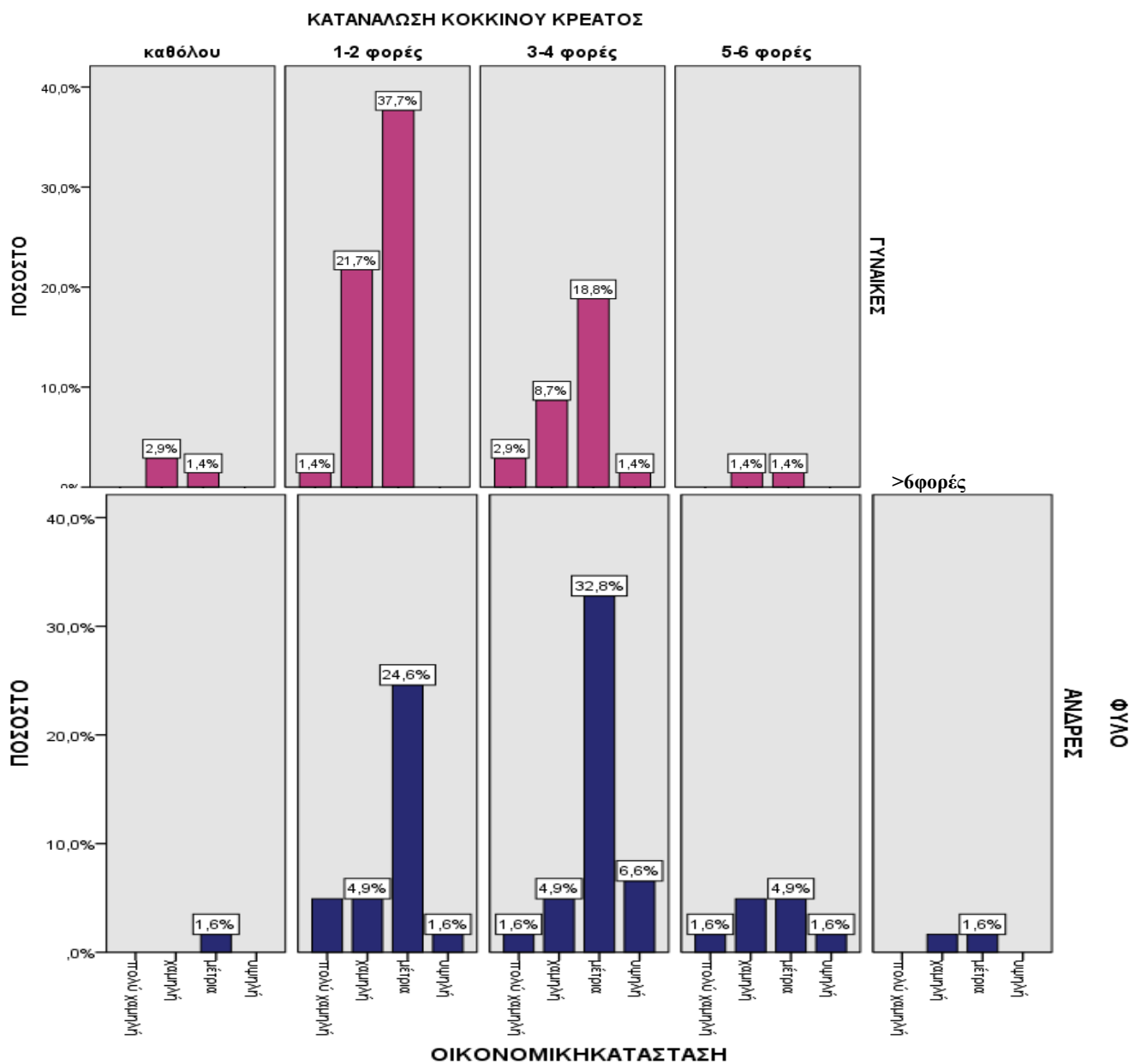
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	0	4	3	1	0	8
	%	0,0%	3,1%	2,3%	0,8%	0,0%	6,2%
ΧΑΜΗΛΗ	N	2	18	9	4	1	34
	%	1,5%	13,8%	6,9%	3,1%	0,8%	26,2%
ΜΕΤΡΙΑ	N	2	41	33	4	1	81
	%	1,5%	31,5%	25,4%	3,1%	0,8%	62,3%
ΥΨΗΛΗ	N	0	1	5	1	0	7
	%	0,0%	0,8%	3,8%	0,8%	0,0%	5,4%
ΣΥΝΟΛΟ	N	4	64	50	10	2	130
	%	3,1%	49,2%	38,5%	7,7%	1,5%	100,0%

SIG. 0,625

Πίνακας 79: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ , ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,873	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	0	3	1	1	0	5
		%	0,0%	4,9%	1,6%	1,6%	0,0%	8,2%
	ΧΑΜΗΛΗ	N	0	3	3	3	1	10
		%	0,0%	4,9%	4,9%	4,9%	1,6%	16,4%
	ΜΕΤΡΙΑ	N	1	15	20	3	1	40
		%	1,6%	24,6%	32,8%	4,9%	1,6%	65,6%
	ΥΨΗΛΗ	N	0	1	4	1	0	6
		%	0,0%	1,6%	6,6%	1,6%	0,0%	9,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	1	22	28	8	2	61
		%	1,6%	36,1%	45,9%	13,1%	3,3%	100,0%

ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,828	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	0	1	2	0	0	3
		%	0,0%	1,4%	2,9%	0,0%	0,0%	4,3%
	ΧΑΜΗΛΗ	N	2	15	6	1	0	24
		%	2,9%	21,7%	8,7%	1,4%	0,0%	34,8%
	ΜΕΤΡΙΑ	N	1	26	13	1	0	41
		%	1,4%	37,7%	18,8%	1,4%	0,0%	59,4%
	ΥΨΗΛΗ	N	0	0	1	0	0	1
		%	0,0%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	1,4%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	3	42	22	2	0	69
		%	4,3%	60,9%	31,9%	2,9%	0,0%	100,0%



Διάγραμμα 24: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ , ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

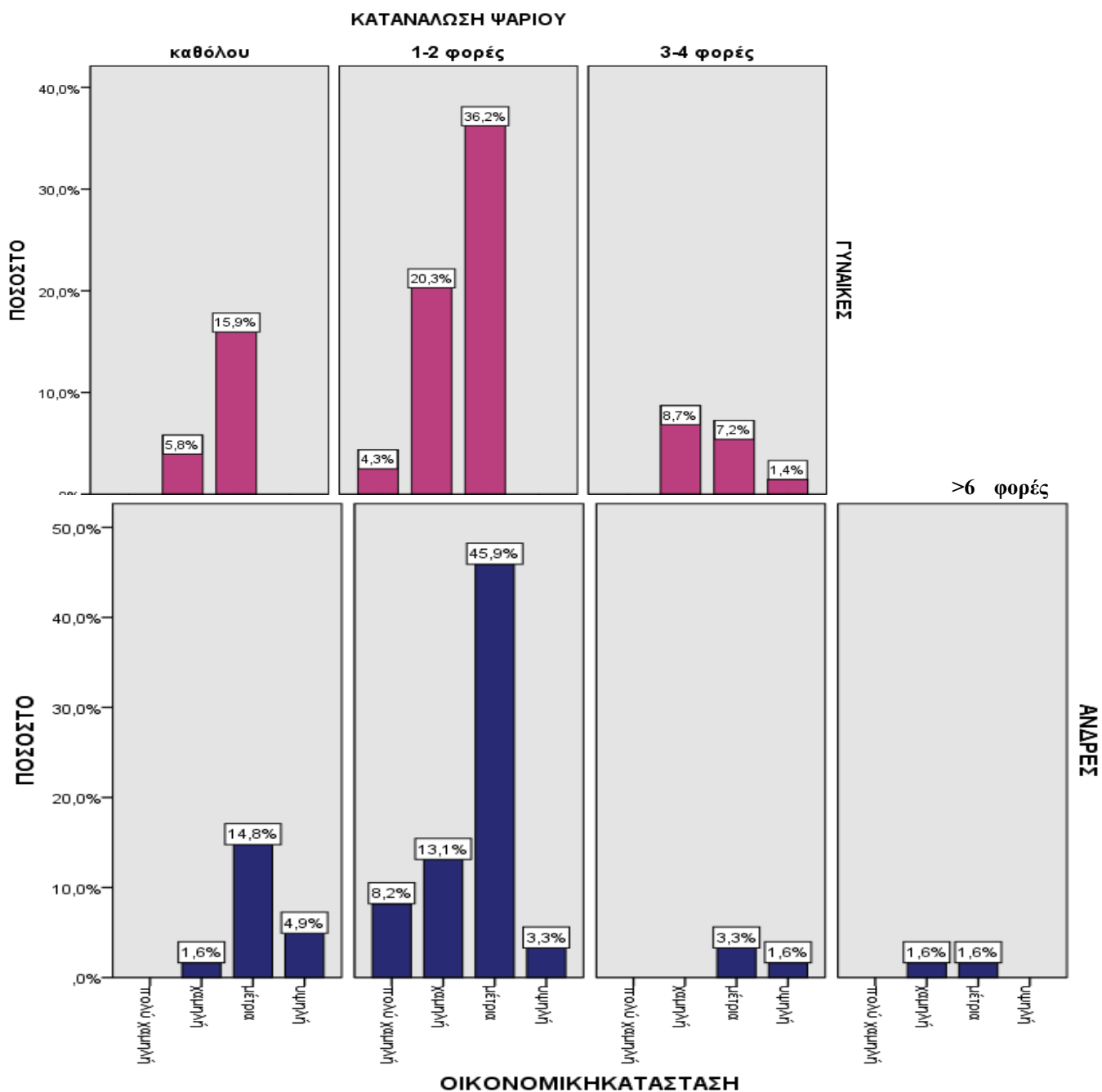
Πίνακας 80: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	0	8	0	0	0	8
	%	0,0%	6,2%	0,0%	0,0%	0,0%	6,2%
ΧΑΜΗΛΗ	N	5	22	6	0	1	34
	%	3,8%	16,9%	4,6%	0,0%	0,8%	26,2%
ΜΕΤΡΙΑ	N	20	53	7	0	1	81
	%	15,4%	40,8%	5,4%	0,0%	0,8%	62,3%
ΥΨΗΛΗ	N	3	2	2	0	0	7
	%	2,3%	1,5%	1,5%	0,0%	0,0%	5,4%
ΣΥΝΟΛΟ	N	28	85	15	0	2	130
	%	21,5%	65,4%	11,5%	0,0%	1,5%	100,0%
SIG. 0,165							

Πίνακας 81: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ , ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,255	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	0	5	0	0	0	5
		%	0,0%	8,2%	0,0%	0,0%	0,0%	8,2%
	ΧΑΜΗΛΗ	N	1	8	0	0	1	10
		%	1,6%	13,1%	0,0%	0,0%	1,6%	16,4%
	ΜΕΤΡΙΑ	N	9	28	2	0	1	40
		%	14,8%	45,9%	3,3%	0,0%	1,6%	65,6%
	ΥΨΗΛΗ	N	3	2	1	0	0	6
		%	4,9%	3,3%	1,6%	0,0%	0,0%	9,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	13	43	3	0	2	61
		%	21,3%	70,5%	4,9%	0,0%	3,3%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,474	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	0	3	0	0	0	3
		%	0,0%	4,3%	0,0%	0,0%	0,0%	4,3%
	ΧΑΜΗΛΗ	N	4	14	6	0	0	24
		%	5,8%	20,3%	8,7%	0,0%	0,0%	34,8%
	ΜΕΤΡΙΑ	N	11	25	5	0	0	41
		%	15,9%	36,2%	7,2%	0,0%	0,0%	59,4%

	ΥΨΗΛΗ	N	0	0	1	0	0	1
		%	0,0%	0,0%	1,4%	0,0%	0,0%	1,4%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	15	42	12	0	0	69
		%	21,7%	60,9%	17,4%	0,0%	0,0%	100,0%



Διάγραμμα 25: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ , ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 82: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	1	6	1	0	0	8
	%	0,8%	4,6%	0,8%	0,0%	0,0%	6,2%
ΧΑΜΗΛΗ	N	2	21	10	1	0	34
	%	1,5%	16,2%	7,7%	0,8%	0,0%	26,2%
ΜΕΤΡΙΑ	N	9	65	6	1	0	81
	%	6,9%	50,0%	4,6%	0,8%	0,0%	62,3%
ΥΨΗΛΗ	N	4	3	0	0	0	7
	%	3,1%	2,3%	0,0%	0,0%	0,0%	5,4%
ΣΥΝΟΛΟ	N	16	95	17	2	0	130
	%	12,3%	73,1%	13,1%	1,5%	0,0%	100,0%
SIG. 0,004							

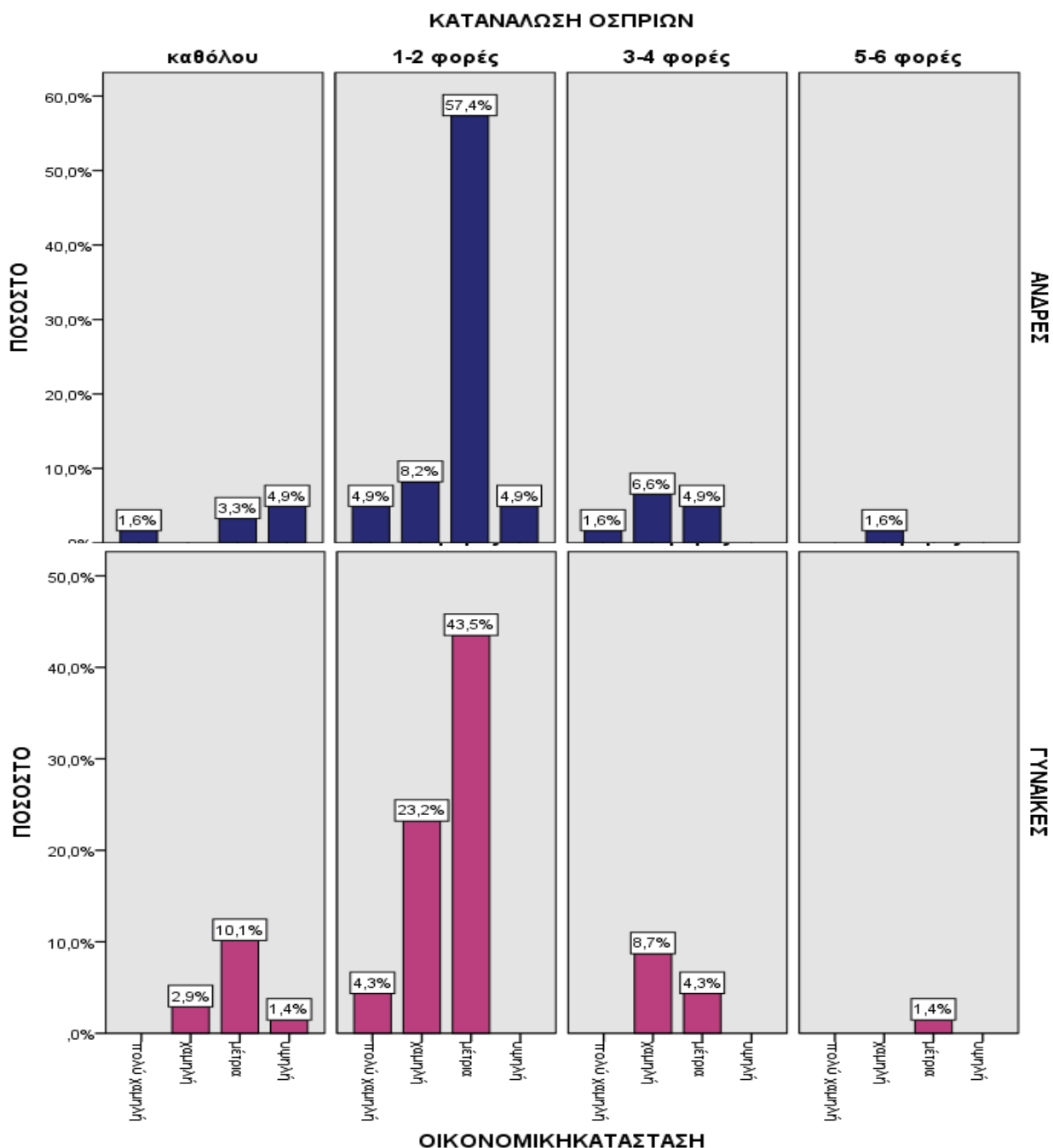
✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικονομικής κατάστασης με την εβδομαδιαία κατανάλωση οσπρίων.

Πίνακας 83: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ , ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,008	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	1	3	1	0	0	5
		%	1,6%	4,9%	1,6%	0,0%	0,0%	8,2%
	ΧΑΜΗΛΗ	N	0	5	4	1	0	10
		%	0,0%	8,2%	6,6%	1,6%	0,0%	16,4%
	ΜΕΤΡΙΑ	N	2	35	3	0	0	40
		%	3,3%	57,4%	4,9%	0,0%	0,0%	65,6%
	ΥΨΗΛΗ	N	3	3	0	0	0	6
		%	4,9%	4,9%	0,0%	0,0%	0,0%	9,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	6	46	8	1	0	61
		%	9,8%	75,4%	13,1%	1,6%	0,0%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,114	ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	0	3	0	0	0	3
		%	0,0%	4,3%	0,0%	0,0%	0,0%	4,3%
	ΧΑΜΗΛΗ	N	2	16	6	0	0	24
		%	2,9%	23,2%	8,7%	0,0%	0,0%	34,8%
	ΜΕΤΡΙΑ	N	7	30	3	1	0	41
		%	10,1%	43,5%	4,3%	1,4%	0,0%	59,4%

	ΥΨΗΛΗ	N	1	0	0	0	0	1
		%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	10	49	9	1	0	69
		%	14,5%	71,0%	13,0%	1,4%	0,0%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση οικονομικής κατάστασης με την εβδομαδιαία κατανάλωση οσπρίων στους άνδρες.



Διάγραμμα 26: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ , ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

2.5.7. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

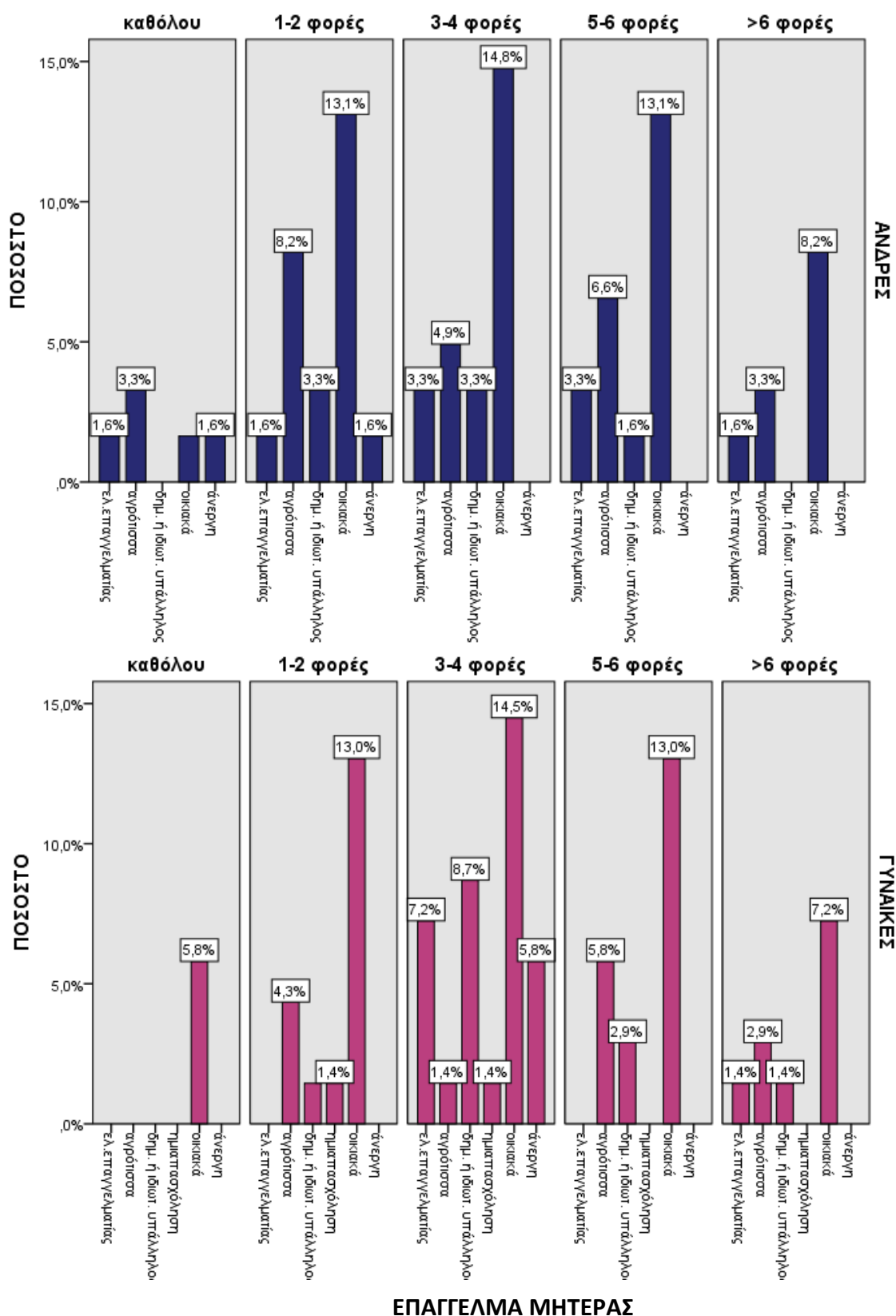
Πίνακας 84: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	1	1	7	2	2	13
	%	0,8%	0,8%	5,4%	1,5%	1,5%	10,0%
ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	2	8	4	8	4	26
	%	1,5%	6,2%	3,1%	6,2%	3,1%	20,0%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	3	8	3	1	15
	%	0,0%	2,3%	6,2%	2,3%	0,8%	11,5%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	1	1	0	0	2
	%	0,0%	0,8%	0,8%	0,0%	0,0%	1,5%
ΟΙΚΙΑΚΑ	N	5	17	19	17	10	68
	%	3,8%	13,1%	14,6%	13,1%	7,7%	52,3%
ΑΝΕΡΓΗ	N	1	1	4	0	0	6
	%	0,8%	0,8%	3,1%	0,0%	0,0%	4,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	9	31	43	30	17	130
	%	6,9%	23,8%	33,1%	23,1%	13,1%	100,0%
SIG. 0,555							

Πίνακας 85: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,818	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	1	1	2	2	1	7
		%	1,6%	1,6%	3,3%	3,3%	1,6%	11,5%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	2	5	3	4	2	16
		%	3,3%	8,2%	4,9%	6,6%	3,3%	26,2%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	2	2	1	0	5
		%	0,0%	3,3%	3,3%	1,6%	0,0%	8,2%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	0	0	0	0	0
		%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	1	8	9	8	5	31
		%	1,6%	13,1%	14,8%	13,1%	8,2%	50,8%
	ΑΝΕΡΓΗ	N	1	1	0	0	0	2
		%	1,6%	1,6%	0,0%	0,0%	0,0%	3,3%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	5	17	16	15	8	61
		%	8,2%	27,9%	26,2%	24,6%	13,1%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,224	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	0	0	5	0	1	6
		%	0,0%	0,0%	7,2%	0,0%	1,4%	8,7%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	0	3	1	4	2	10
		%	0,0%	4,3%	1,4%	5,8%	2,9%	14,5%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	1	6	2	1	10
		%	0,0%	1,4%	8,7%	2,9%	1,4%	14,5%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	1	1	0	0	2
		%	0,0%	1,4%	1,4%	0,0%	0,0%	2,9%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	4	9	10	9	5	37
		%	5,8%	13,0%	14,5%	13,0%	7,2%	53,6%
	ΑΝΕΡΓΗ	N	0	0	4	0	0	4
		%	0,0%	0,0%	5,8%	0,0%	0,0%	5,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	4	14	27	15	9	69
		%	5,8%	20,3%	39,1%	21,7%	13,0%	100,0%

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



Διάγραμμα 27: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 86: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

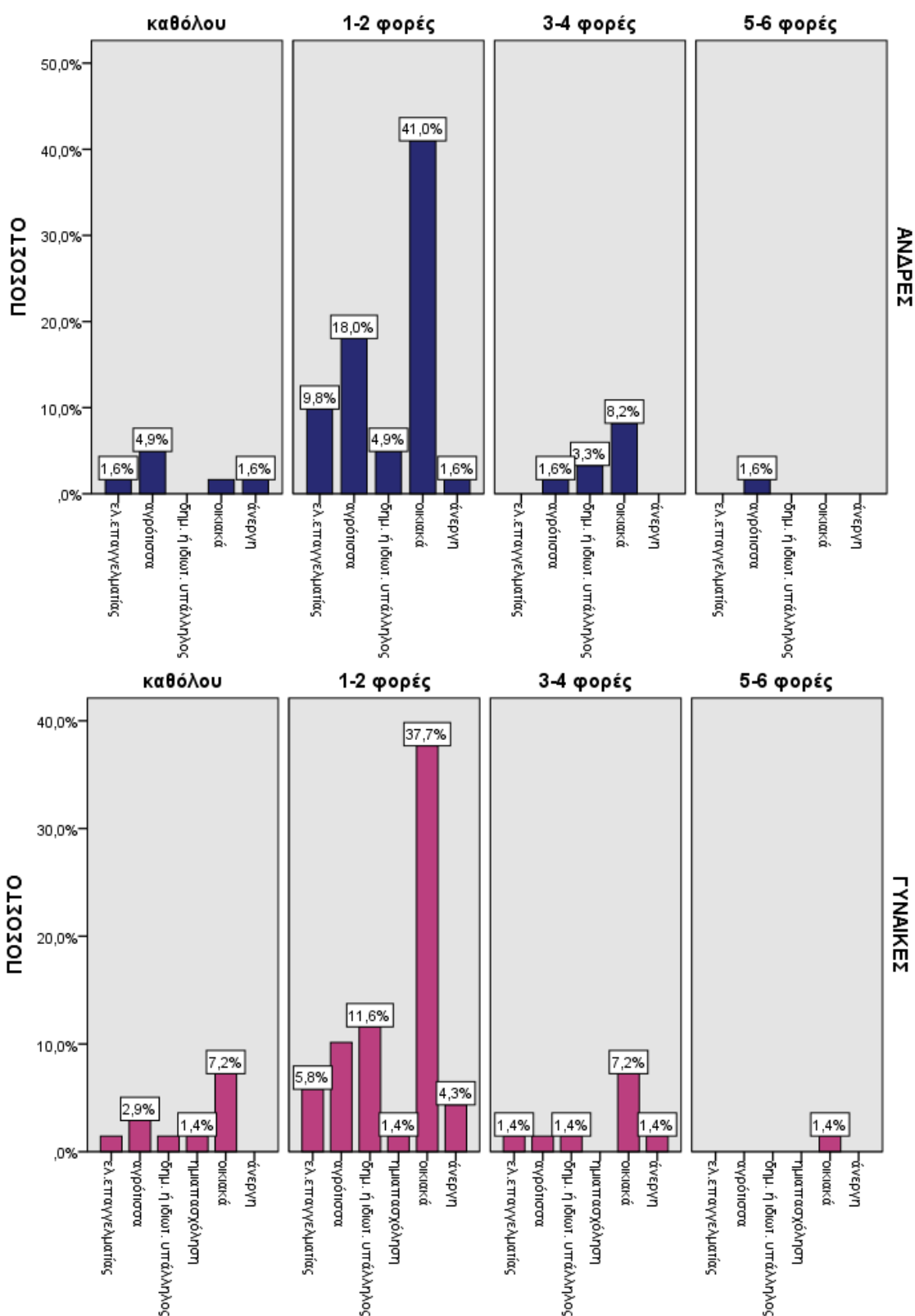
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	2	10	1	0	0	13
	%	1,5%	7,7%	0,8%	0,0%	0,0%	10,0%
ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	5	18	2	1	0	26
	%	3,8%	13,8%	1,5%	0,8%	0,0%	20,0%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	11	3	0	0	15
	%	0,8%	8,5%	2,3%	0,0%	0,0%	11,5%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	1	1	0	0	0	2
	%	0,8%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	1,5%
ΟΙΚΙΑΚΑ	N	6	51	10	1	0	68
	%	4,6%	39,2%	7,7%	0,8%	0,0%	52,3%
ΑΝΕΡΓΗ	N	1	4	1	0	0	6
	%	0,8%	3,1%	0,8%	0,0%	0,0%	4,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	16	95	17	2	0	130
	%	12,3%	73,1%	13,1%	1,5%	0,0%	100,0%

SIG. 0,324

Πίνακας 87: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	>6 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,420	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	1	6	0	0	0	7
		%	1,6%	9,8%	0,0%	0,0%	0,0%	11,5%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	3	11	1	1	0	16
		%	4,9%	18,0%	1,6%	1,6%	0,0%	26,2%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	3	2	0	0	5
		%	0,0%	4,9%	3,3%	0,0%	0,0%	8,2%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	0	0	0	0	0
		%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	1	25	5	0	0	31
		%	1,6%	41,0%	8,2%	0,0%	0,0%	50,8%
	ΑΝΕΡΓΗ	N	1	1	0	0	0	2
		%	1,6%	1,6%	0,0%	0,0%	0,0%	3,3%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	6	46	8	1	0	61
		%	9,8%	75,4%	13,1%	1,6%	0,0%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,411	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	1	4	1	0	0	6
		%	1,4%	5,8%	1,4%	0,0%	0,0%	8,7%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	2	7	1	0	0	10
		%	2,9%	10,1%	1,4%	0,0%	0,0%	14,5%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	8	1	0	0	10
		%	1,4%	11,6%	1,4%	0,0%	0,0%	14,5%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	1	1	0	0	0	2
		%	1,4%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	2,9%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	5	26	5	1	0	37
		%	7,2%	37,7%	7,2%	1,4%	0,0%	53,6%
	ΑΝΕΡΓΗ	N	0	3	1	0	0	4
		%	0,0%	4,3%	1,4%	0,0%	0,0%	5,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	10	49	9	1	0	69
		%	14,5%	71,0%	13,0%	1,4%	0,0%	100,0%

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

Διάγραμμα 28: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

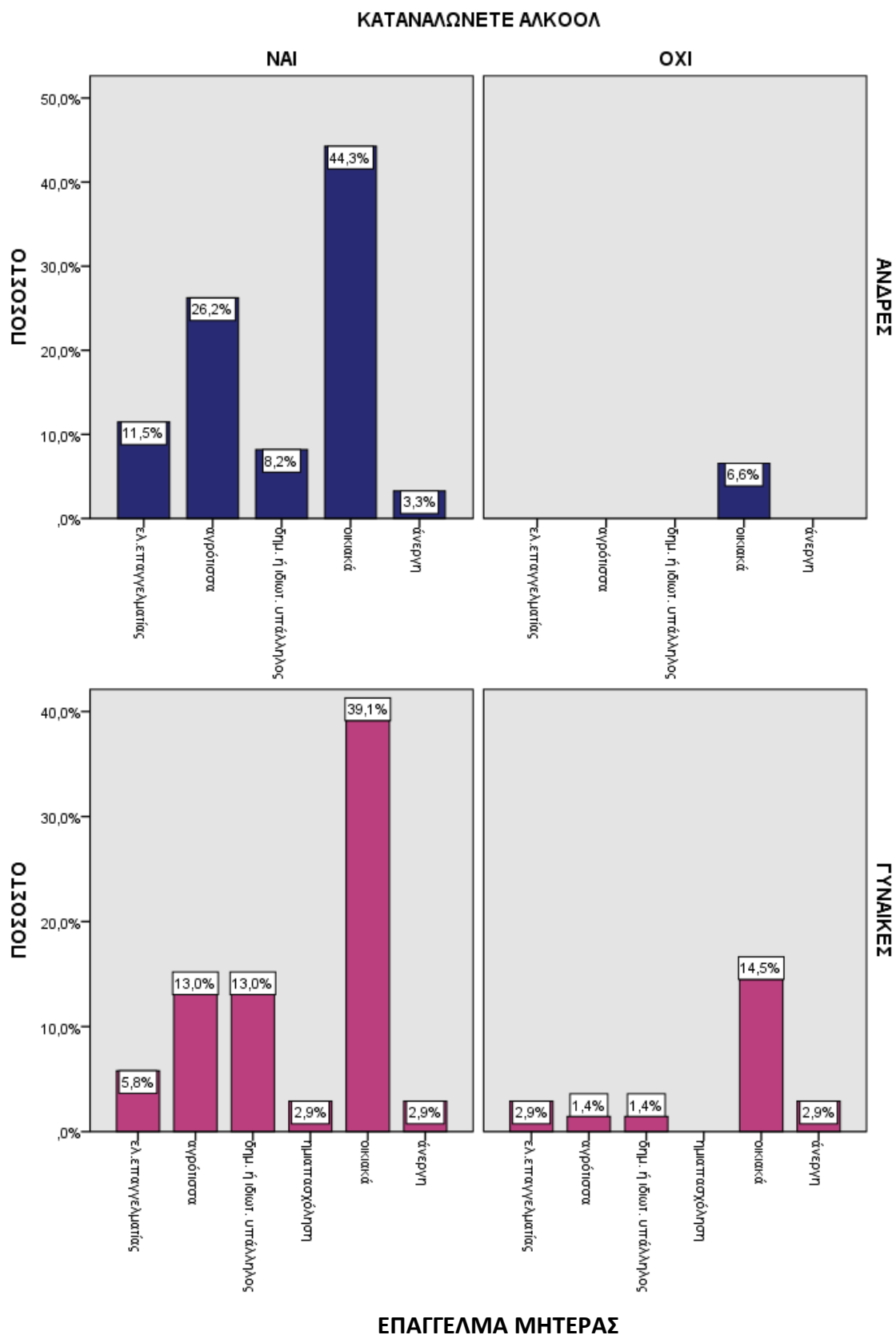
Πίνακας 88: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	11	2	13
	%	8,5%	1,5%	10,0%
ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	25	1	26
	%	19,2%	0,8%	20,0%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	14	1	15
	%	10,8%	0,8%	11,5%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	2	0	2
	%	1,5%	0,0%	1,5%
ΟΙΚΙΑΚΑ	N	54	14	68
	%	41,5%	10,8%	52,3%
ΑΝΕΡΓΗ	N	4	2	6
	%	3,1%	1,5%	4,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	110	20	130
	%	84,6%	15,4%	100,0%
SIG. 0,045				

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του επαγγέλματος της μητέρας με την κατανάλωση αλκοόλ.

Πίνακας 89: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛ		ΣΥΝΟΛΟ
			ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,083	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	7	0	7
		%	11,5%	0,0%	11,5%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	16	0	16
		%	26,2%	0,0%	26,2%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	5	0	5
		%	8,2%	0,0%	8,2%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	0	0
		%	0,0%	0,0%	0,0%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	27	4	31
		%	44,3%	6,6%	50,8%
ΑΝΕΡΓΗ	N	2	0	2	
	%	3,3%	0,0%	3,3%	
ΣΥΝΟΛΟ	N	57	4	61	
	%	93,4%	6,6%	100,0%	
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,288	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	4	2	6
		%	5,8%	2,9%	8,7%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	9	1	10
		%	13,0%	1,4%	14,5%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	9	1	10
		%	13,0%	1,4%	14,5%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	2	0	2
		%	2,9%	0,0%	2,9%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	27	10	37
		%	39,1%	14,5%	53,6%
ΑΝΕΡΓΗ	N	2	2	4	
	%	2,9%	2,9%	5,8%	
ΣΥΝΟΛΟ	N	53	16	69	
	%	76,8%	23,2%	100,0%	



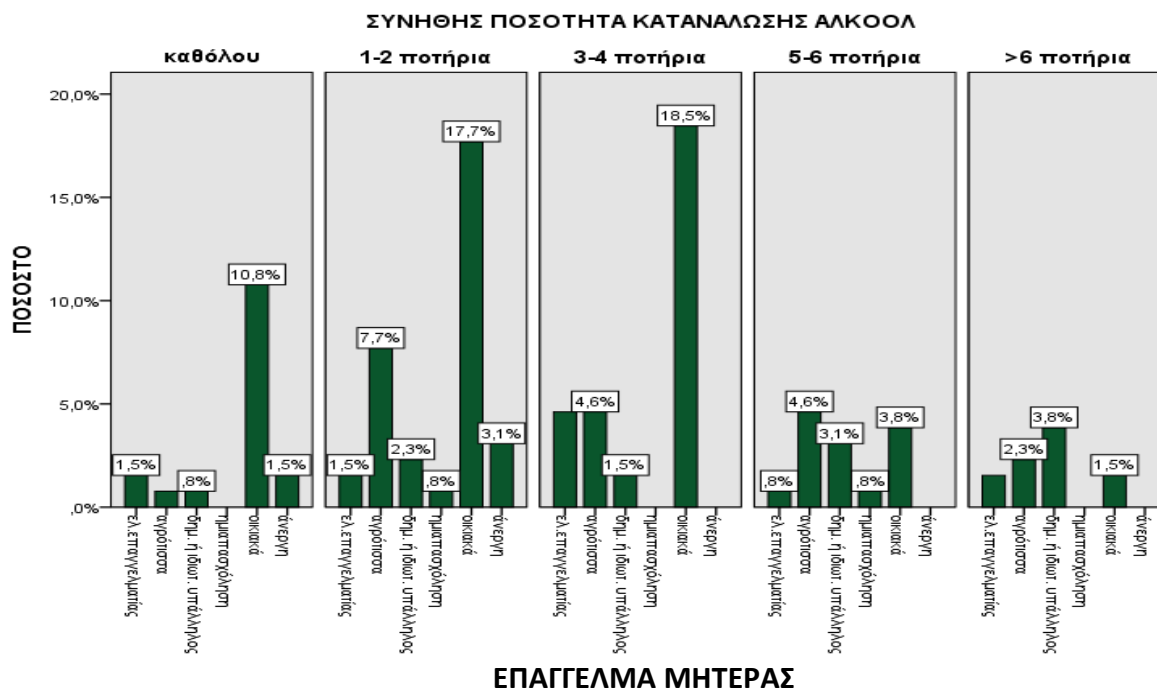
Διάγραμμα 29: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

Πίνακας 90: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΗΘΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΣΥΝΗΘΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	1-2 ποτήρια	3-4 ποτήρια	5-6 ποτήρια	>6 ποτήρια	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	2	2	6	1	2	13
	%	1,5%	1,5%	4,6%	0,8%	1,5%	10,0%
ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	1	10	6	6	3	26
	%	0,8%	7,7%	4,6%	4,6%	2,3%	20,0%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	3	2	4	5	15
	%	0,8%	2,3%	1,5%	3,1%	3,8%	11,5%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	1	0	1	0	2
	%	0,0%	0,8%	0,0%	0,8%	0,0%	1,5%
ΟΙΚΙΑΚΑ	N	14	23	24	5	2	68
	%	10,8%	17,7%	18,5%	3,8%	1,5%	52,3%
ΑΝΕΡΓΗ	N	2	4	0	0	0	6
	%	1,5%	3,1%	0,0%	0,0%	0,0%	4,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	20	43	38	17	12	130
	%	15,4%	33,1%	29,2%	13,1%	9,2%	100,0%

SIG. 0,000

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του επαγγέλματος της μητέρας με τη συνήθη κατανάλωση αλκοόλ.



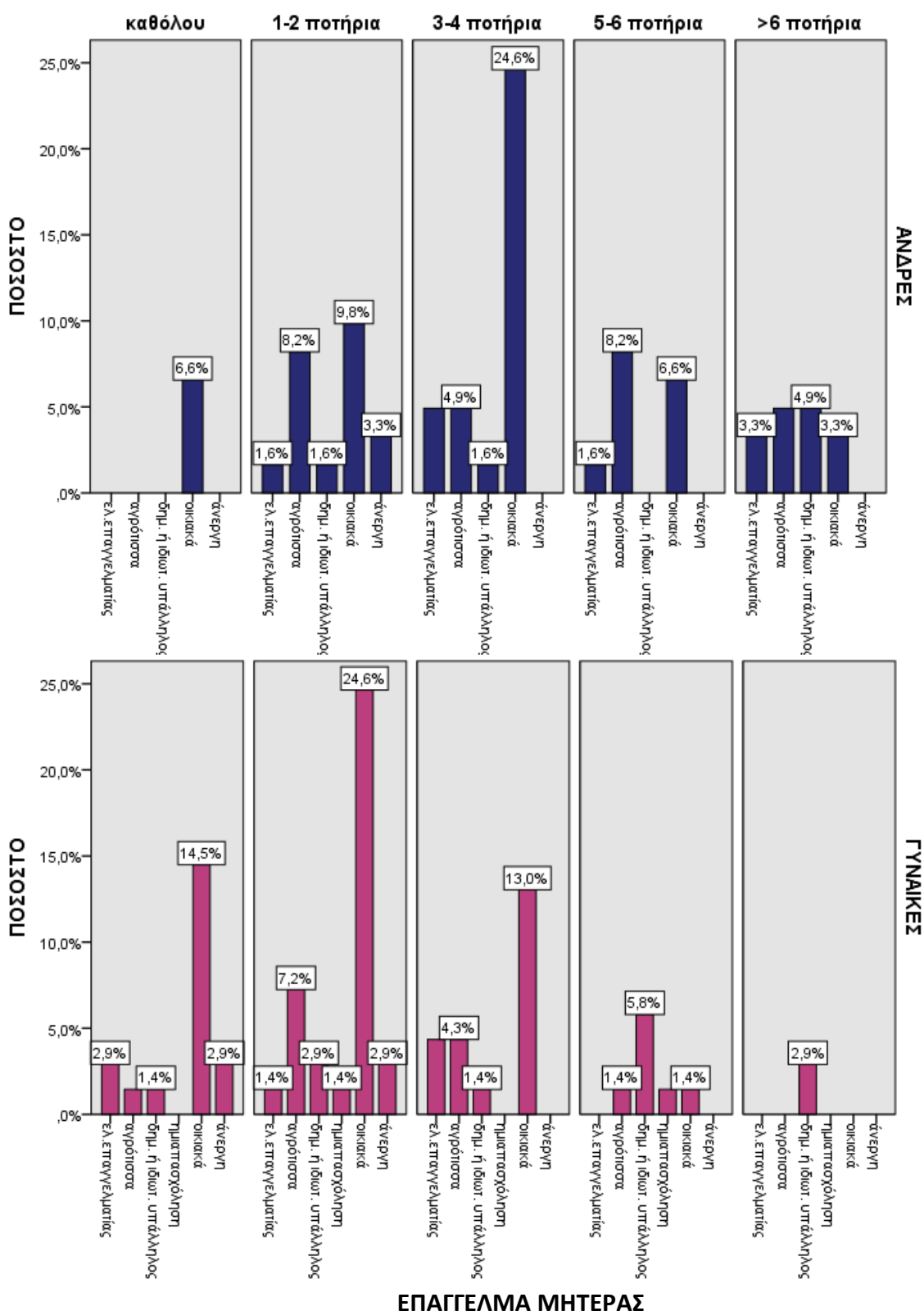
Διάγραμμα 30: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΗΘΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

Πίνακας 91: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΗΘΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΣΥΝΗΘΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	1-2 ποτήρια	3-4 ποτήρια	5-6 ποτήρια	>6 ποτήρια	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,012	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	0	1	3	1	2	7
		%	0,0%	1,6%	4,9%	1,6%	3,3%	11,5%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	0	5	3	5	3	16
		%	0,0%	8,2%	4,9%	8,2%	4,9%	26,2%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	1	1	0	3	5
		%	0,0%	1,6%	1,6%	0,0%	4,9%	8,2%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	0	0	0	0	0
		%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	4	6	15	4	2	31
		%	6,6%	9,8%	24,6%	6,6%	3,3%	50,8%
	ΑΝΕΡΓΗ	N	0	2	0	0	0	2
		%	0,0%	3,3%	0,0%	0,0%	0,0%	3,3%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	4	15	22	10	10	61
		%	6,6%	24,6%	36,1%	16,4%	16,4%	100,0%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,035	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	2	1	3	0	0	6
		%	2,9%	1,4%	4,3%	0,0%	0,0%	8,7%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	1	5	3	1	0	10
		%	1,4%	7,2%	4,3%	1,4%	0,0%	14,5%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	2	1	4	2	10
		%	1,4%	2,9%	1,4%	5,8%	2,9%	14,5%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	1	0	1	0	2
		%	0,0%	1,4%	0,0%	1,4%	0,0%	2,9%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	10	17	9	1	0	37
		%	14,5%	24,6%	13,0%	1,4%	0,0%	53,6%
	ΑΝΕΡΓΗ	N	2	2	0	0	0	4
		%	2,9%	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	5,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	16	28	16	7	2	69
		%	23,2%	40,6%	23,2%	10,1%	2,9%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του επαγγέλματος της μητέρας με τη συνήθη κατανάλωση αλκοόλ στους άνδρες και στις γυναίκες.

ΣΥΝΗΘΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ



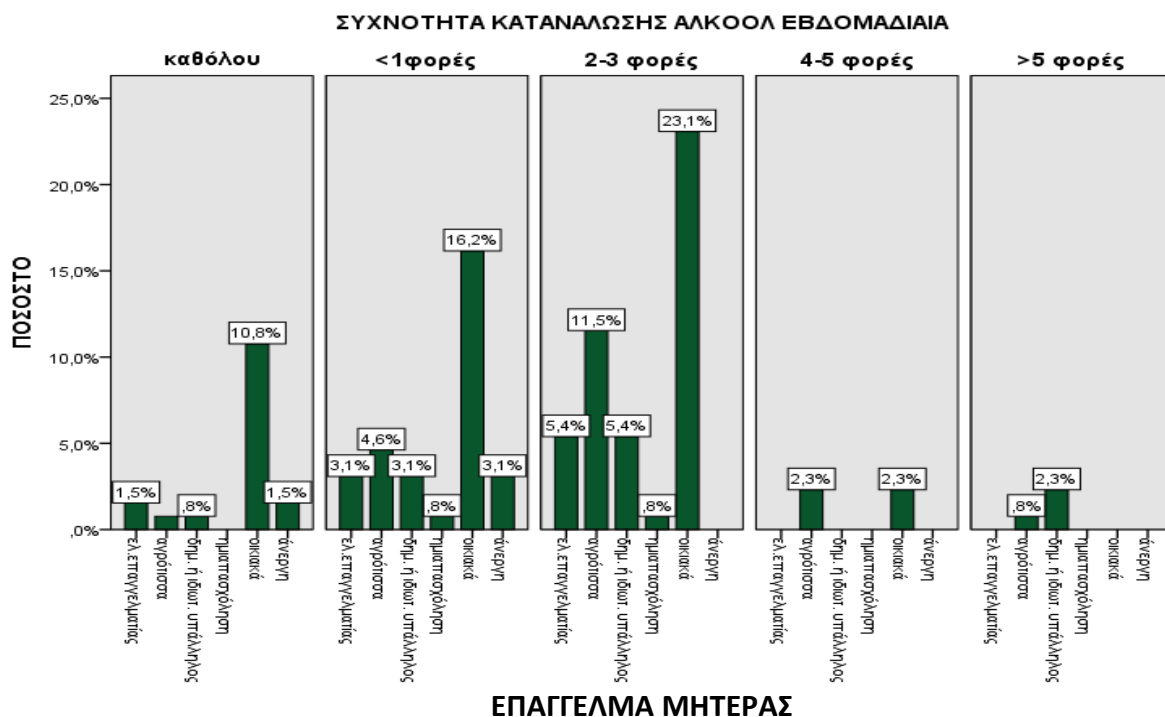
Διάγραμμα 31: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΗΘΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ, ΣΕ ΠΛΥΘΗΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

Πίνακας 92: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					ΣΥΝΟΛΟ
		καθόλου	<1 φορές	2-3 φορές	4-5 φορές	>5 φορές	
ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	2	4	7	0	0	13
	%	1,5%	3,1%	5,4%	0,0%	0,0%	10,0%
ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	1	6	15	3	1	26
	%	0,8%	4,6%	11,5%	2,3%	0,8%	20,0%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	4	7	0	3	15
	%	0,8%	3,1%	5,4%	0,0%	2,3%	11,5%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	1	1	0	0	2
	%	0,0%	0,8%	0,8%	0,0%	0,0%	1,5%
ΟΙΚΙΑΚΑ	N	14	21	30	3	0	68
	%	10,8%	16,2%	23,1%	2,3%	0,0%	52,3%
ΑΝΕΡΓΗ	N	2	4	0	0	0	6
	%	1,5%	3,1%	0,0%	0,0%	0,0%	4,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	20	40	60	6	4	130
	%	15,4%	30,8%	46,2%	4,6%	3,1%	100,0%

SIG. 0,006

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του επαγγέλματος της μητέρας με τη συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ εβδομαδιαίως.



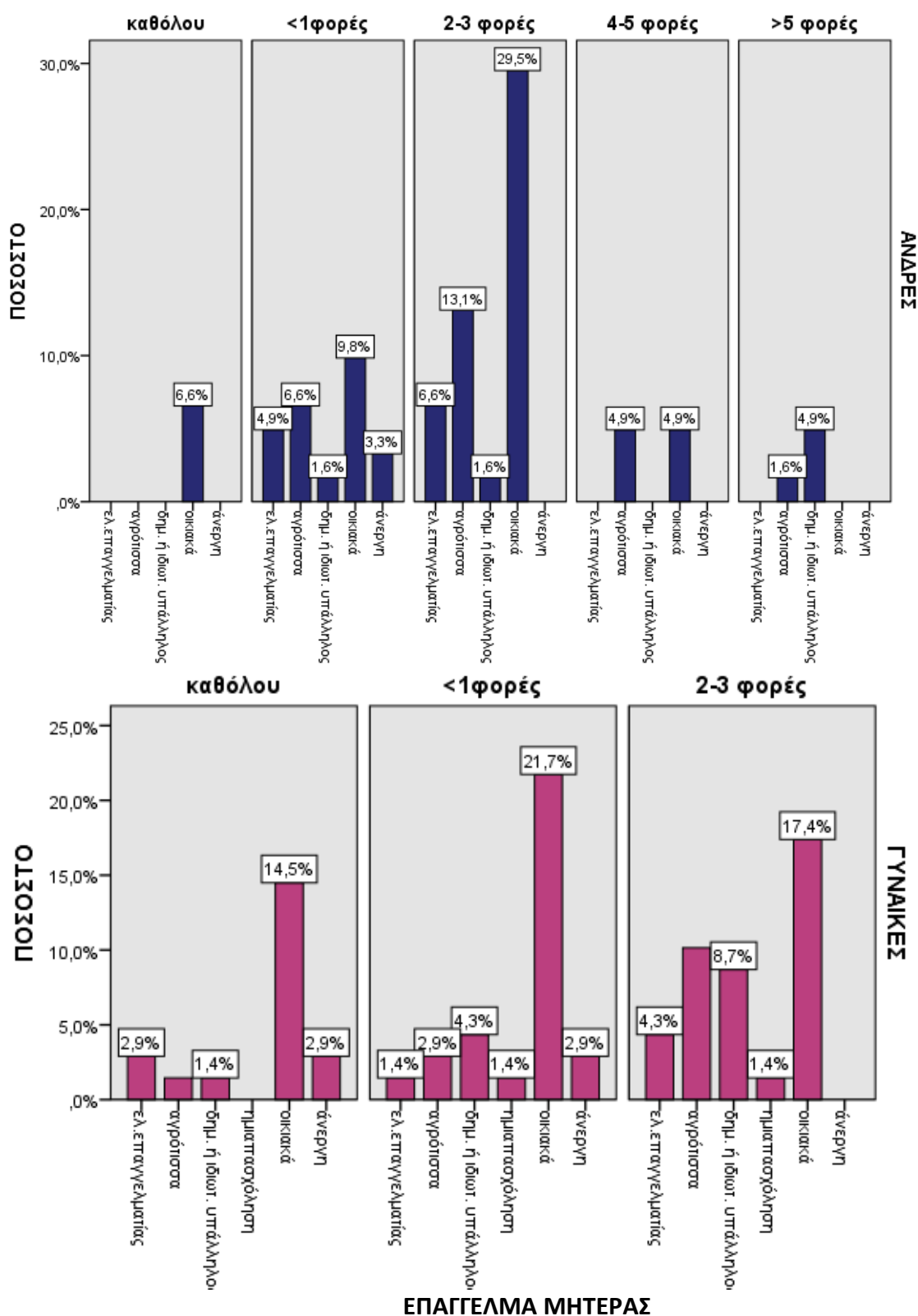
Διάγραμμα 32: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

Πίνακας 93: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ
ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					ΣΥΝΟΛΟ
			καθόλου	<1 φορές	2-3 φορές	4-5 φορές	>5 φορές	
ΑΝΔΡΕΣ SIG. 0,161	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	0	3	4	0	0	7
		%	0,0%	4,9%	6,6%	0,0%	0,0%	11,5%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	0	4	8	3	1	16
		%	0,0%	6,6%	13,1%	4,9%	1,6%	26,2%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	0	1	1	0	3	5
		%	0,0%	1,6%	1,6%	0,0%	4,9%	8,2%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	0	0	0	0	0
		%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	4	6	18	3	0	31
		%	6,6%	9,8%	29,5%	4,9%	0,0%	50,8%
ΑΝΕΡΓΗ	N	0	2	0	0	0	2	
	%	0,0%	3,3%	0,0%	0,0%	0,0%	3,3%	
ΣΥΝΟΛΟ	N	4	16	31	6	4	61	
	%	6,6%	26,2%	50,8%	9,8%	6,6%	100,0%	
ΓΥΝΑΙΚΕΣ SIG. 0,029	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	2	1	3	0	0	6
		%	2,9%	1,4%	4,3%	0,0%	0,0%	8,7%
	ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	N	1	2	7	0	0	10
		%	1,4%	2,9%	10,1%	0,0%	0,0%	14,5%
	ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	3	6	0	0	10
		%	1,4%	4,3%	8,7%	0,0%	0,0%	14,5%
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	0	1	1	0	0	2
		%	0,0%	1,4%	1,4%	0,0%	0,0%	2,9%
	ΟΙΚΙΑΚΑ	N	10	15	12	0	0	37
		%	14,5%	21,7%	17,4%	0,0%	0,0%	53,6%
	ΑΝΕΡΓΗ	N	2	2	0	0	0	4
		%	2,9%	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	5,8%
	ΣΥΝΟΛΟ	N	16	24	29	0	0	69
		%	23,2%	34,8%	42,0%	0,0%	0,0%	100,0%

✓ Παρατηρείτε συσχέτιση του επαγγέλματος της μητέρας με τη συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ εβδομαδιαίως στις γυναίκες.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ



Διάγραμμα 33: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

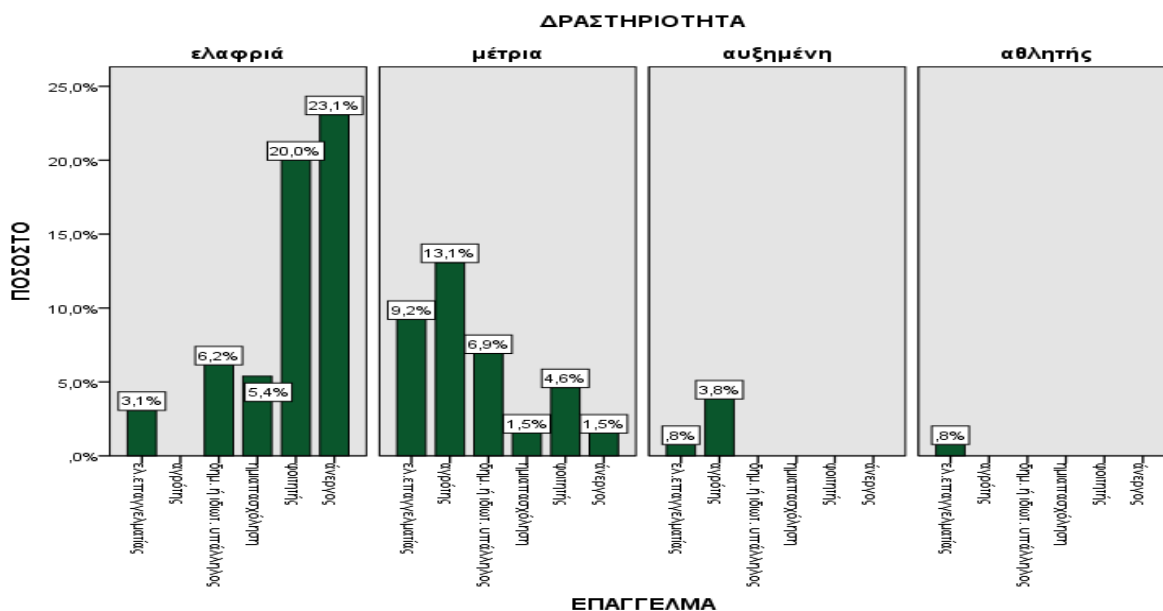
2.5.8. ΑΛΛΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΥΓΜΑΤΟΣ (130 ΑΤΟΜΩΝ).

Πίνακας 94: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ				ΣΥΝΟΛΟ
		ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΗΣ	
ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	4	12	1	1	18
	%	3,1%	9,2%	0,8%	0,8%	13,8%
ΑΓΡΟΤΗΣ	N	0	17	5	0	22
	%	0,0%	13,1%	3,8%	0,0%	16,9%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	8	9	0	0	17
	%	6,2%	6,9%	0,0%	0,0%	13,1%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	7	2	0	0	9
	%	5,4%	1,5%	0,0%	0,0%	6,9%
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	26	6	0	0	32
	%	20,0%	4,6%	0,0%	0,0%	24,6%
ΑΝΕΡΓΟΣ	N	30	2	0	0	32
	%	23,1%	1,5%	0,0%	0,0%	24,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	75	48	6	1	130
	%	57,7%	36,9%	4,6%	0,8%	100,0%

SIG. 0,000

✓ Παρατηρείται συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με το επάγγελμα.



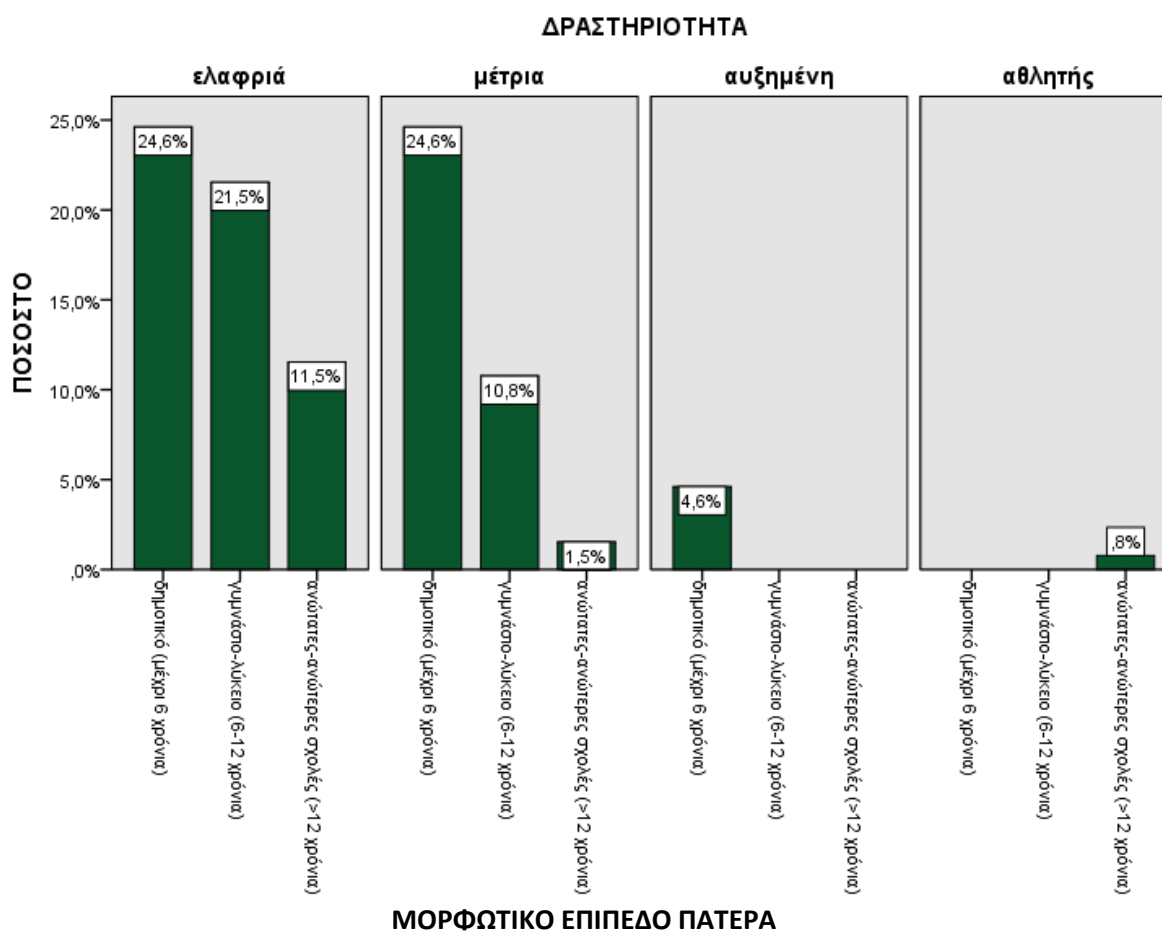
Διάγραμμα 34: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

Πίνακας 95: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ				ΣΥΝΟΛΟ
		ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΗΣ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	N	32	32	6	0	70
	%	24,6%	24,6%	4,6%	0,0%	53,8%
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	28	14	0	0	42
	%	21,5%	10,8%	0,0%	0,0%	32,3%
ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	N	15	2	0	1	18
	%	11,5%	1,5%	0,0%	0,8%	13,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	75	48	6	1	130
	%	57,7%	36,9%	4,6%	0,8%	100,0%

SIG. 0,007

✓ Παρατηρείται συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα.



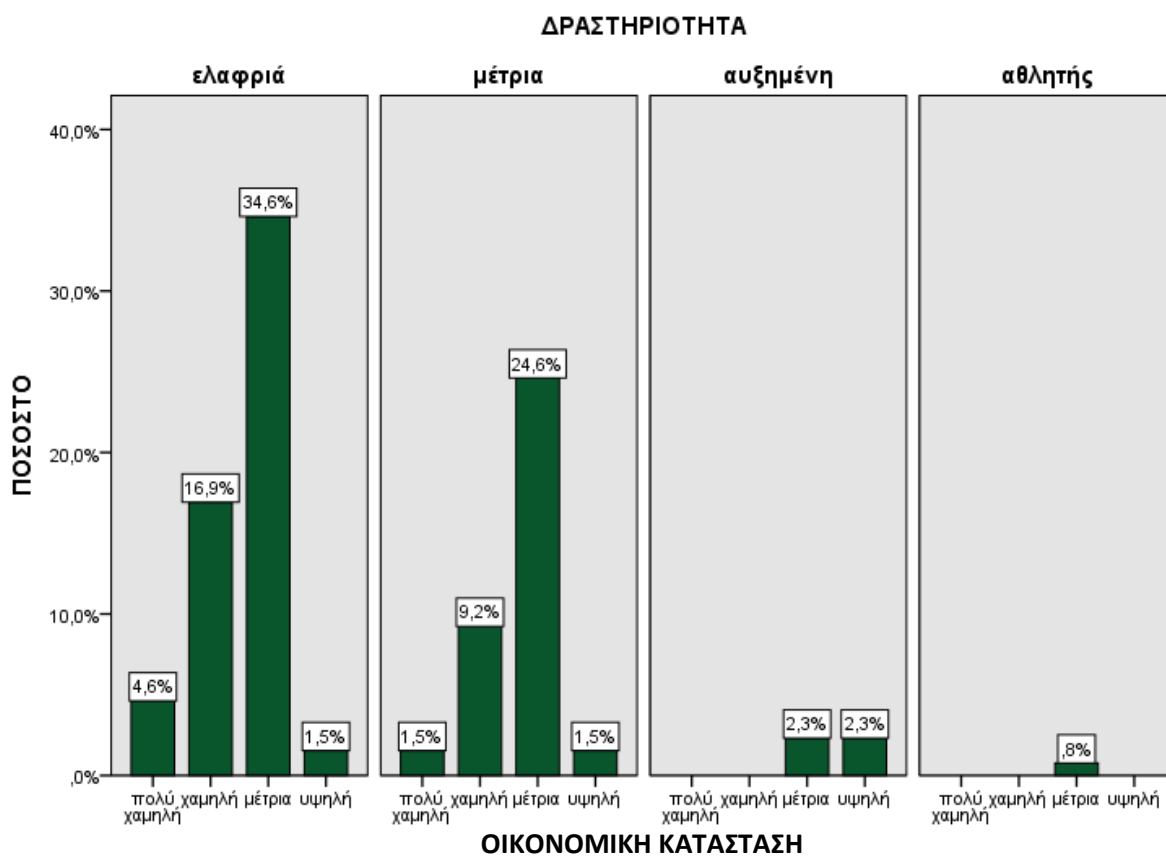
Διάγραμμα 35: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

Πίνακας 96: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ				ΣΥΝΟΛΟ
		ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΗΣ	
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	N	6	2	0	0	8
	%	4,6%	1,5%	0,0%	0,0%	6,2%
ΧΑΜΗΛΗ	N	22	12	0	0	34
	%	16,9%	9,2%	0,0%	0,0%	26,2%
ΜΕΤΡΙΑ	N	45	32	3	1	81
	%	34,6%	24,6%	2,3%	0,8%	62,3%
ΥΨΗΛΗ	N	2	2	3	0	7
	%	1,5%	1,5%	2,3%	0,0%	5,4%
ΣΥΝΟΛΟ	N	75	48	6	1	130
	%	57,7%	36,9%	4,6%	0,8%	100,0%

SIG. 0,007

✓ Παρατηρείται συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με την οικονομική κατάσταση.



Διάγραμμα 36: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

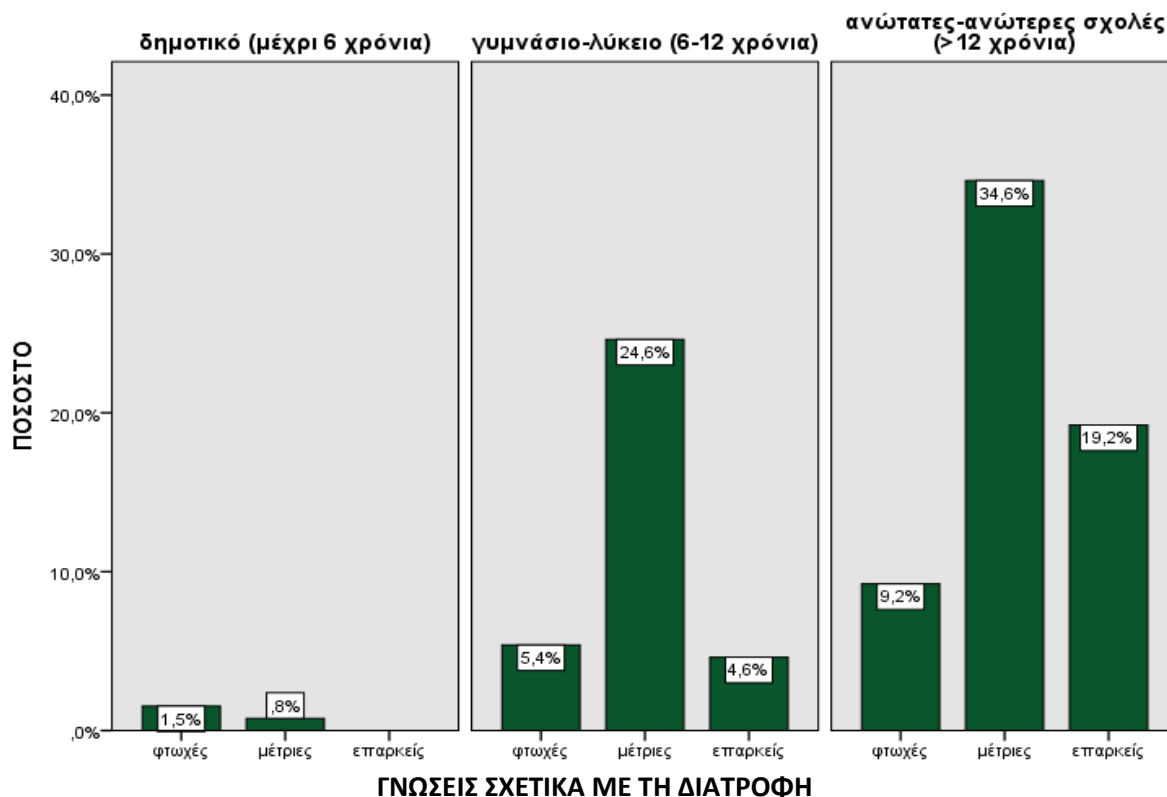
Πίνακας 97: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ			ΣΥΝΟΛΟ
		ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	
ΦΤΩΧΕΣ	N	2	7	12	21
	%	1,5%	5,4%	9,2%	16,2%
ΜΕΤΡΙΕΣ	N	1	32	45	78
	%	0,8%	24,6%	34,6%	60,0%
ΕΠΑΡΚΕΙΣ	N	0	6	25	31
	%	0,0%	4,6%	19,2%	23,8%
ΣΥΝΟΛΟ	N	3	45	82	130
	%	2,3%	34,6%	63,1%	100,0%

SIG. 0,019

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τις γνώσεις σχετικά με τη διατροφή.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



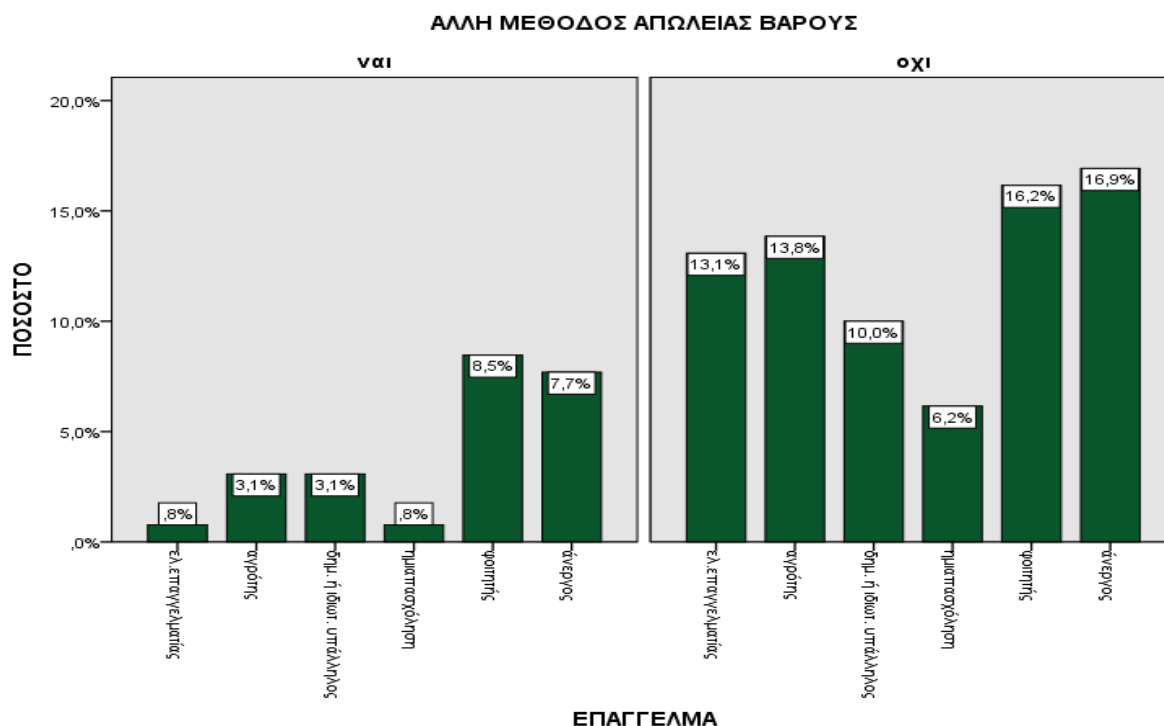
Διάγραμμα 37: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

Πίνακας 98: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΑΛΛΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΑΛΛΗ ΜΕΘΟΔΟΣ		ΣΥΝΟΛΟ
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	
ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	1	17	18
	%	0,8%	13,1%	13,8%
ΑΓΡΟΤΗΣ	N	4	18	22
	%	3,1%	13,8%	16,9%
ΔΗΜ. Η ΙΔΙΩΤ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	4	13	17
	%	3,1%	10,0%	13,1%
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	1	8	9
	%	0,8%	6,2%	6,9%
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	11	21	32
	%	8,5%	16,2%	24,6%
ΑΝΕΡΓΟΣ	N	10	22	32
	%	7,7%	16,9%	24,6%
ΣΥΝΟΛΟ	N	31	99	130
	%	23,8%	76,2%	100,0%

SIG. 0,019

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τις γνώσεις σχετικά με τη διατροφή.



Διάγραμμα 38: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΑΛΛΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

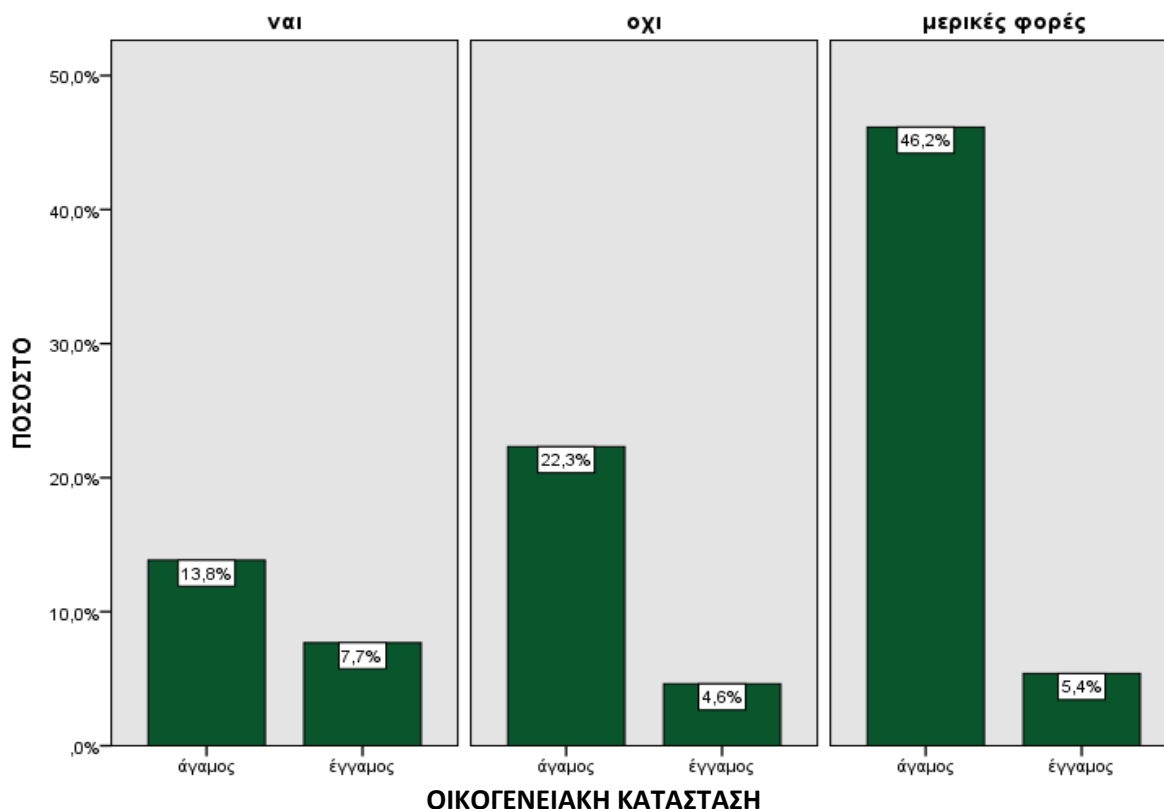
Πίνακας 99: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ			ΣΥΝΟΛΟ
		ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	
ΑΓΑΜΟΣ	N	18	29	60	107
	%	13,8%	22,3%	46,2%	82,3%
ΕΓΓΑΜΟΣ	N	10	6	7	23
	%	7,7%	4,6%	5,4%	17,7%
ΣΥΝΟΛΟ	N	28	35	67	130
	%	21,5%	26,9%	51,5%	100,0%

SIG. 0,004

✓ Παρατηρείται συσχέτιση της οικογενειακής κατάστασης με τις διατροφικές συνήθειες βασισμένες στη μεσογειακή διατροφή.

ΟΙ ΔΙΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Διάγραμμα 39: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

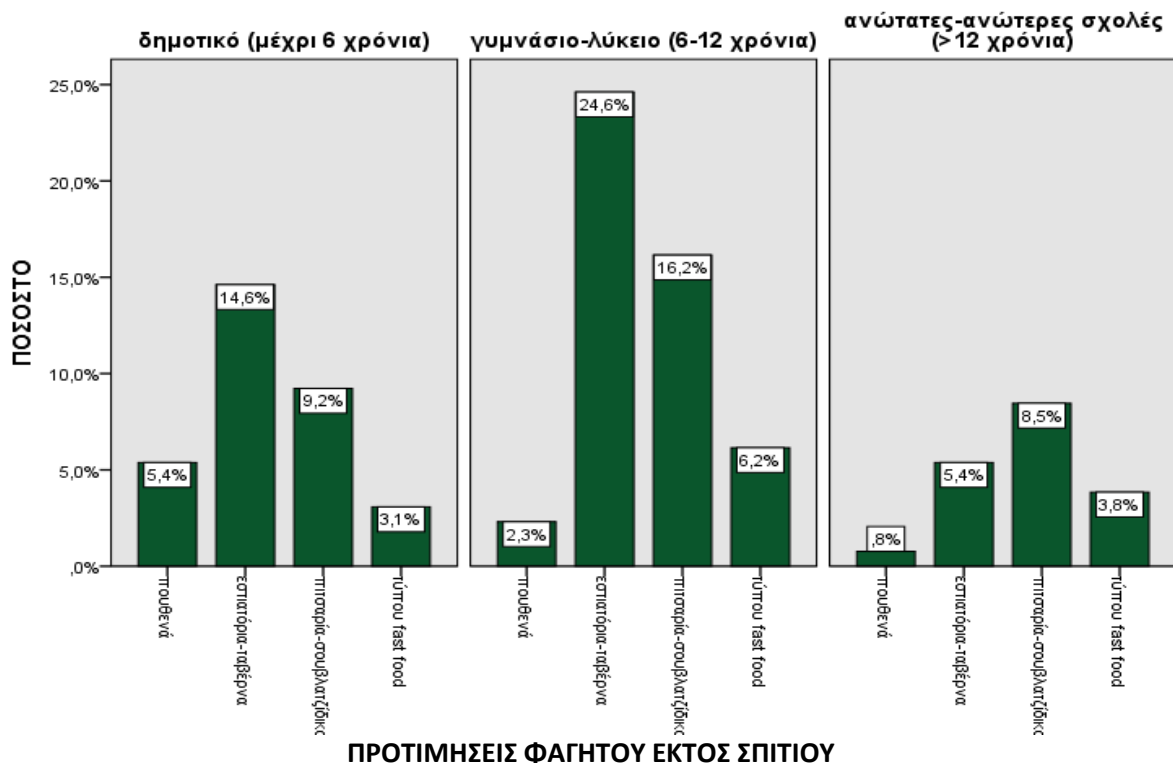
Πίνακας 100: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΑ ΜΕΡΗ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

ΣΕ ΤΙ ΜΕΡΗ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ/ ΠΟΣΟΣΤΟ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ			ΣΥΝΟΛΟ
		ΔΗΜΟΤΙΚΟ (ΜΕΧΡΙ 6 ΧΡΟΝΙΑ)	ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ (6-12 ΧΡΟΝΙΑ)	ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΧΟΛΕΣ (>12 ΧΡΟΝΙΑ)	
ΠΟΥΘΕΝΑ	N	7	3	1	11
	%	5,4%	2,3%	0,8%	8,5%
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ-ΤΑΒΕΡΝΑ	N	19	32	7	58
	%	14,6%	24,6%	5,4%	44,6%
ΠΙΤΣΑΡΙΑ-ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ	N	12	21	11	44
	%	9,2%	16,2%	8,5%	33,8%
ΤΥΠΟΥ FAST FOOD	N	4	8	5	17
	%	3,1%	6,2%	3,8%	13,1%
ΣΥΝΟΛΟ	N	42	64	24	130
	%	32,3%	49,2%	18,5%	100,0%

SIG. 0,013

✓ Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας με τα μέρη προτίμησης φαγητού εκτός σπιτιού.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ



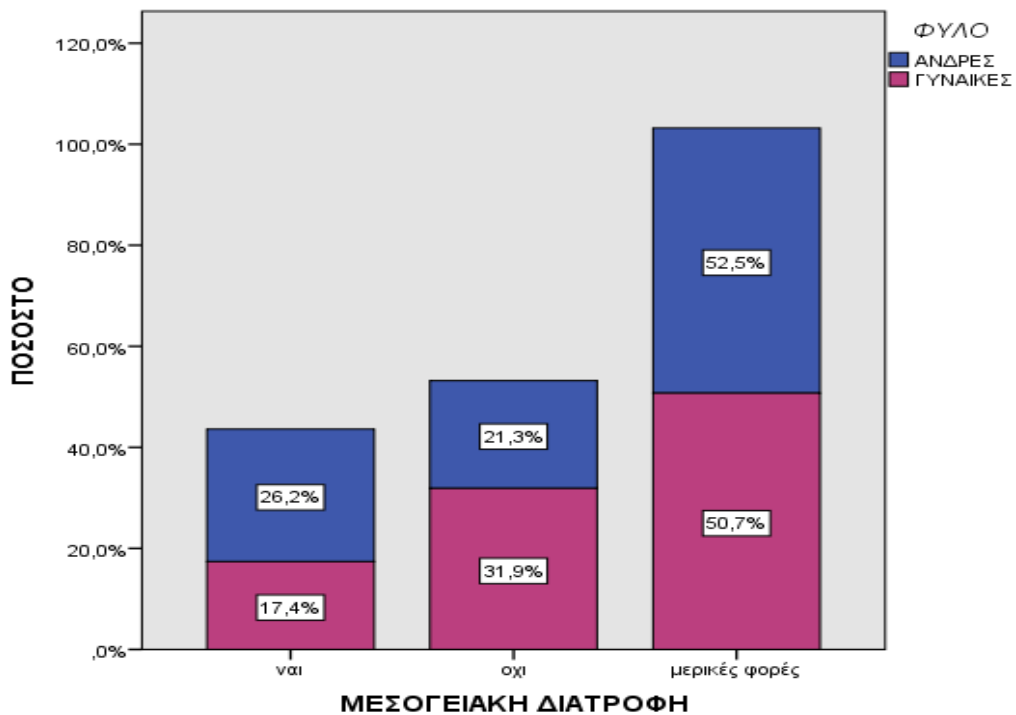
Διάγραμμα 40: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΑ ΜΕΡΗ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 130 ΑΤΟΜΩΝ.

2.6. ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ (130 ΑΤΟΜΩΝ).

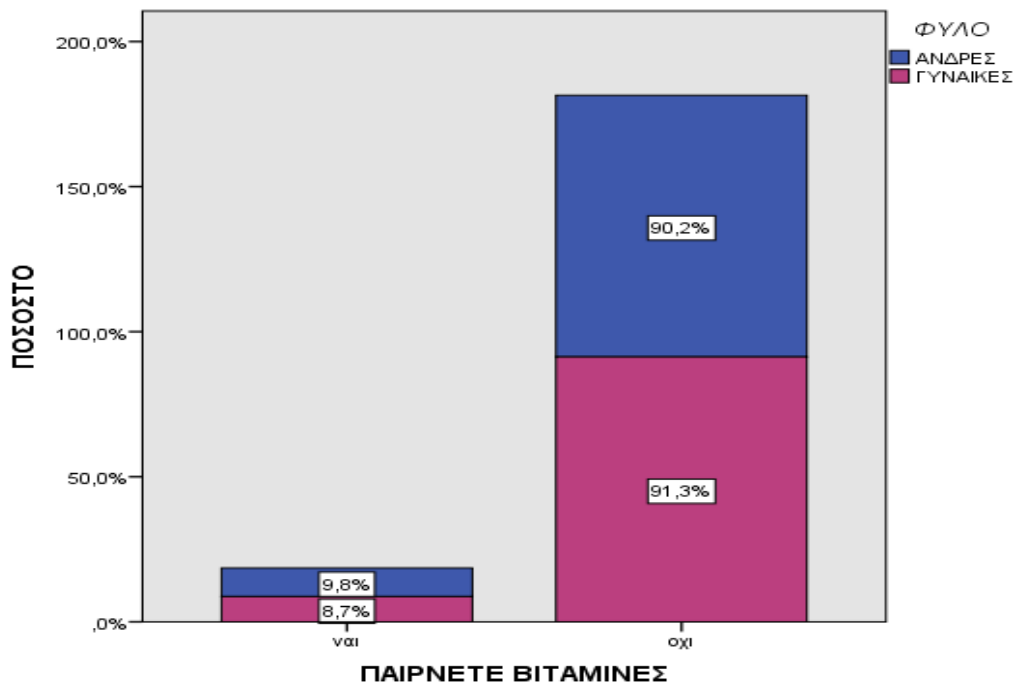
Πίνακας 101: ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΗΡΕΜΙΑΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΘΕΡΜΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΦΥΛΟ		B.M.I	H.Θ.A
61 ΑΝΔΡΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	1.996	2.975
	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	242	374
69 ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	1.466	2.081
	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	134	249
130 ΑΤΟΜΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	1.715	2.500
	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	327	546

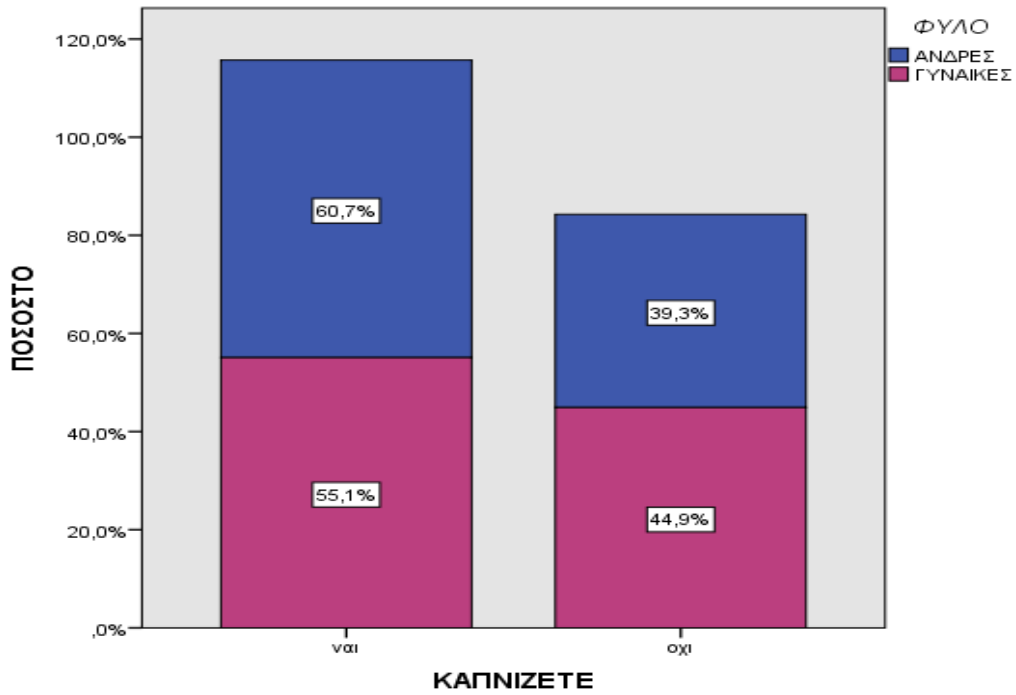
2.7. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



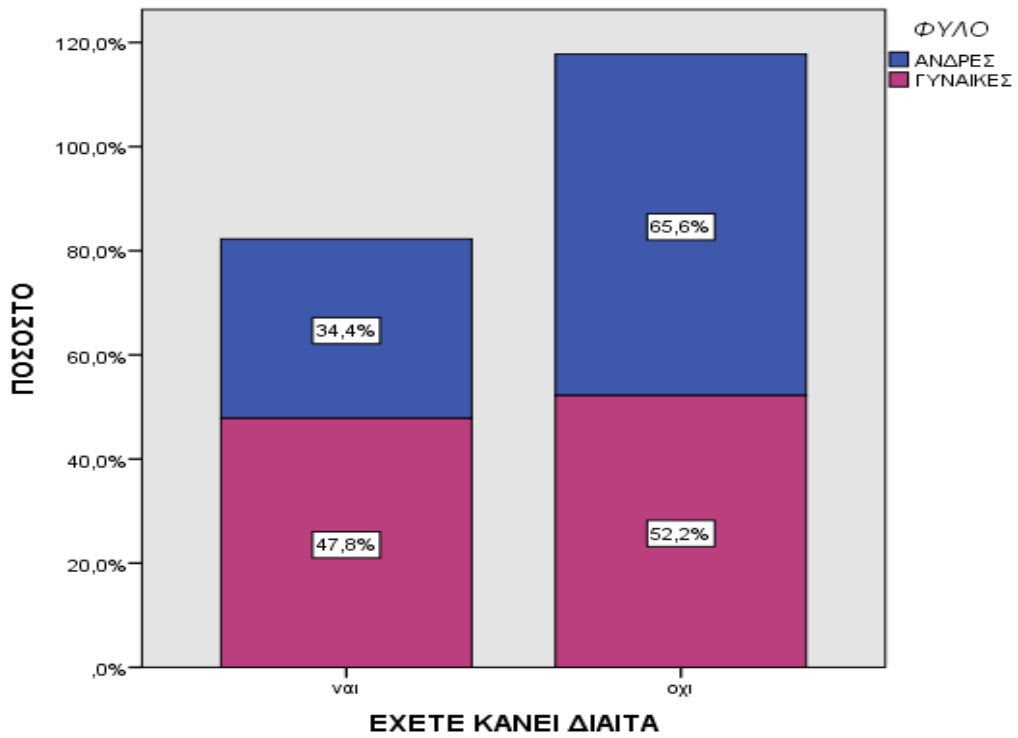
Διάγραμμα 41: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΒΑΣΙΣΜΕΝΩΝ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



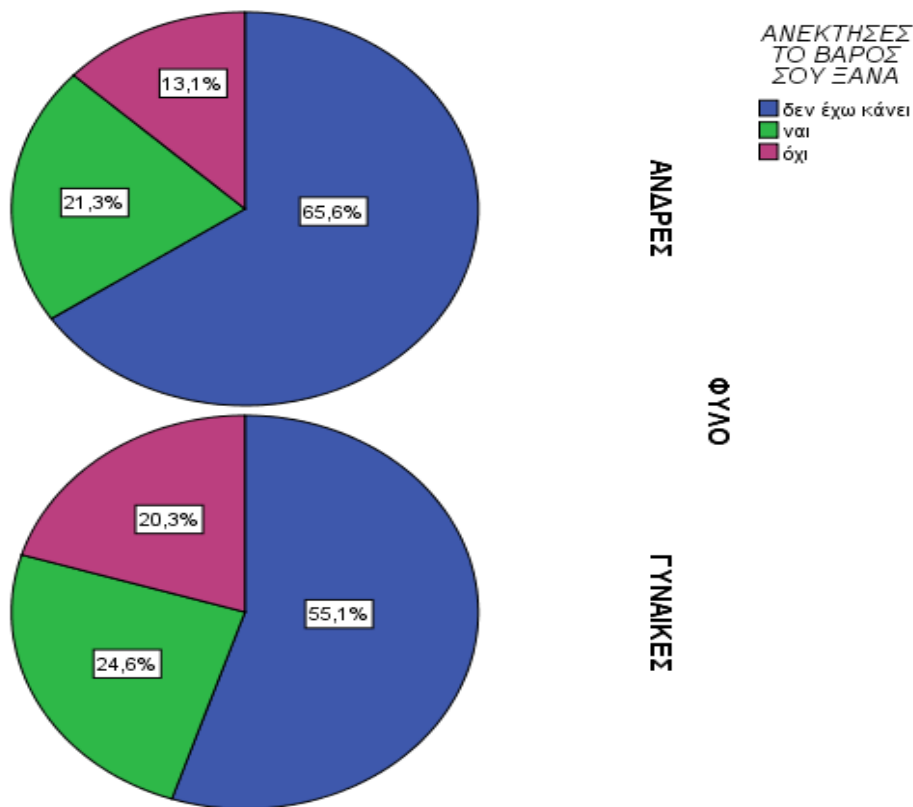
Διάγραμμα 42: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΛΗΨΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Ή ΜΕΤΑΛΛΩΝ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



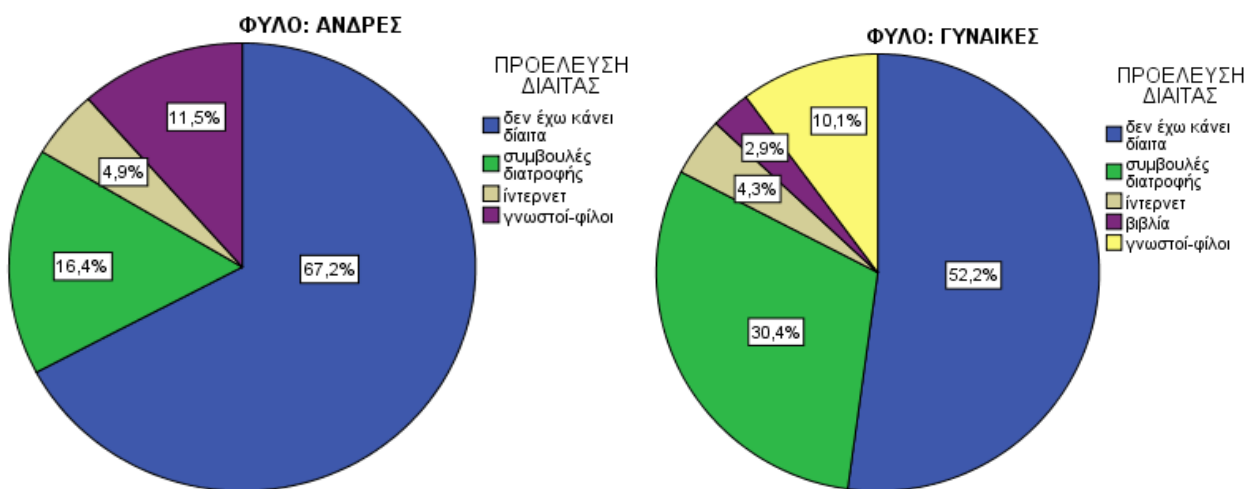
Διάγραμμα 43: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



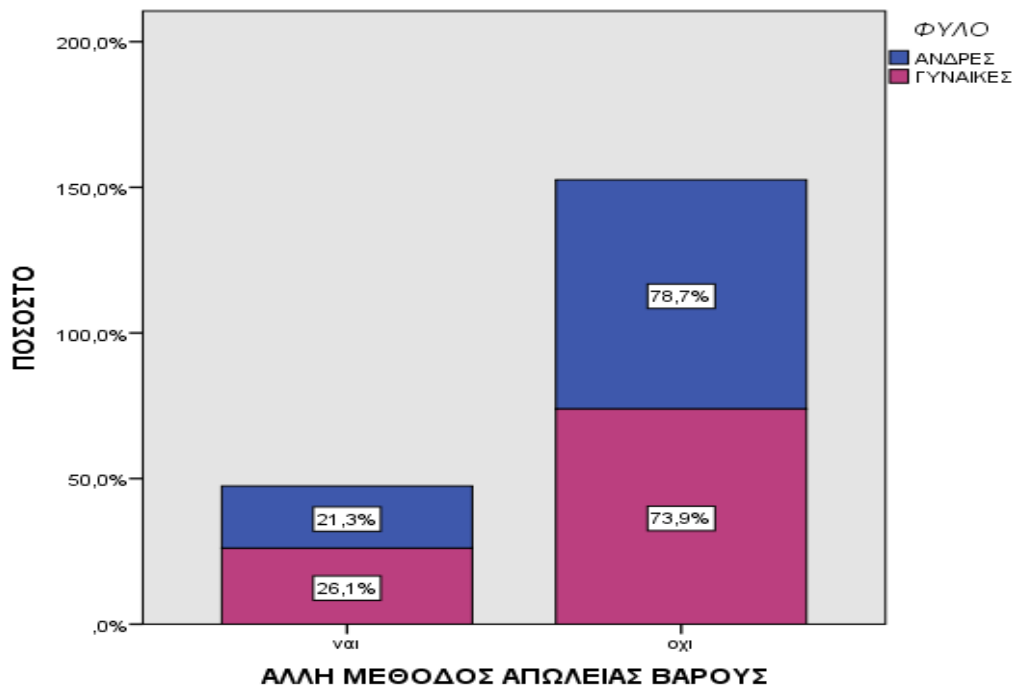
Διάγραμμα 44: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



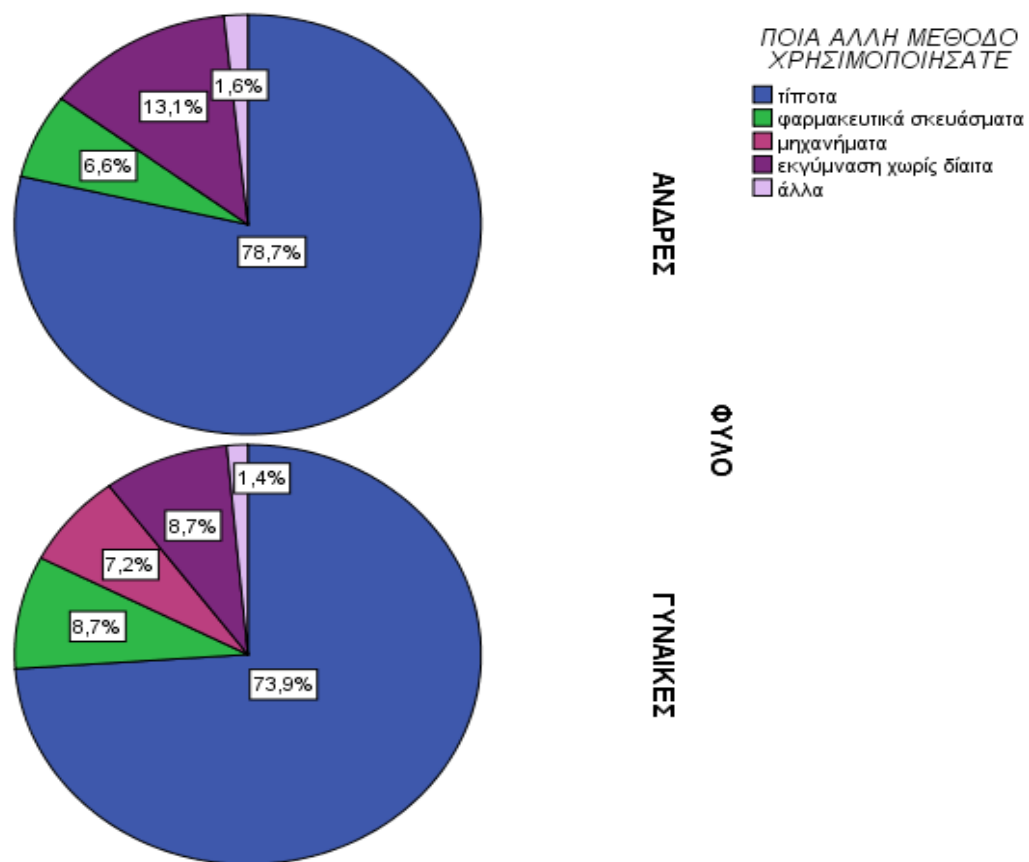
Διάγραμμα 45: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΙΤΑ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



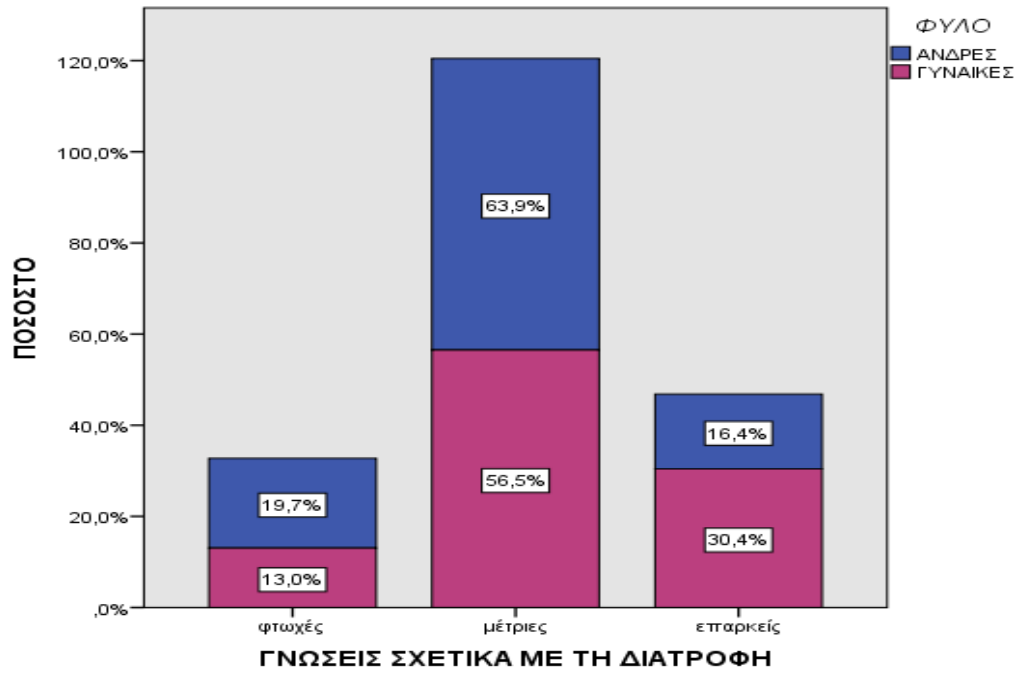
Διάγραμμα 46: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



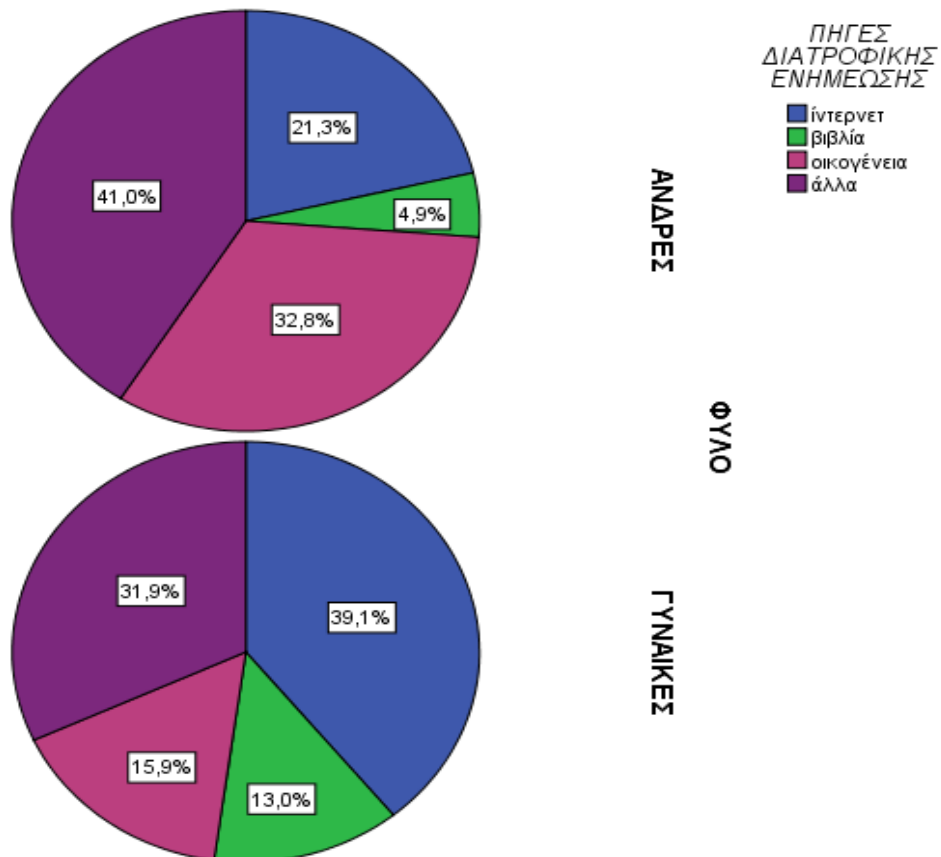
Διάγραμμα 47: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



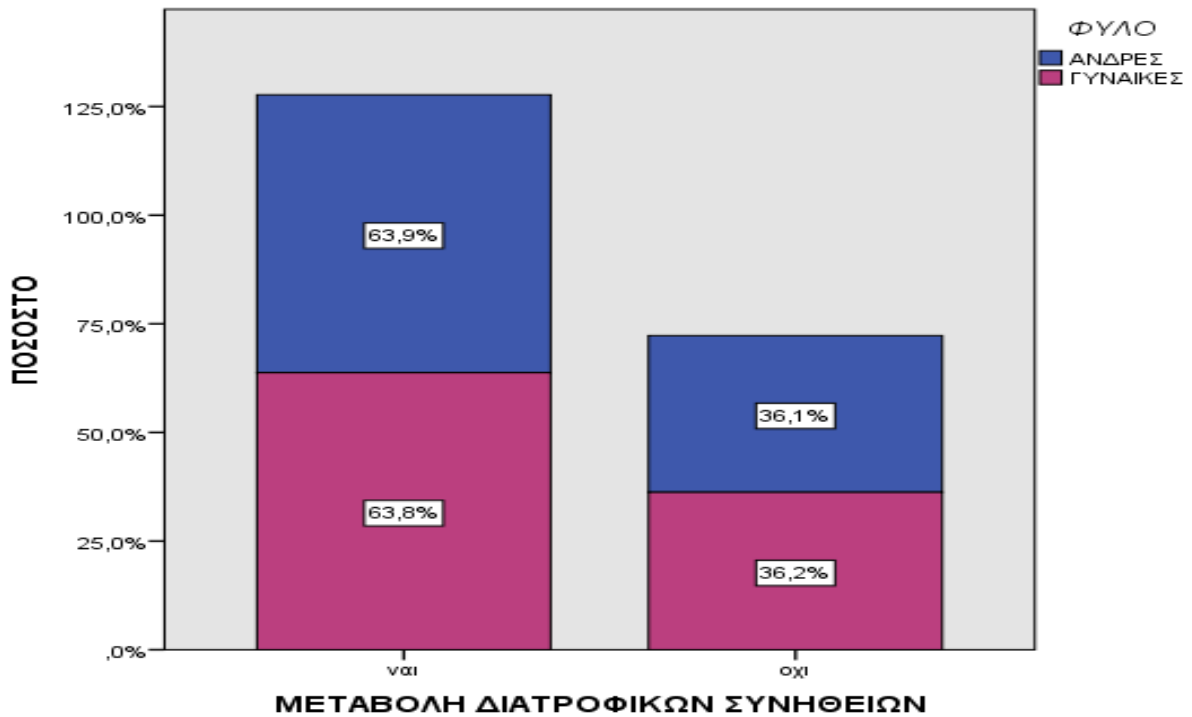
Διάγραμμα 48: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



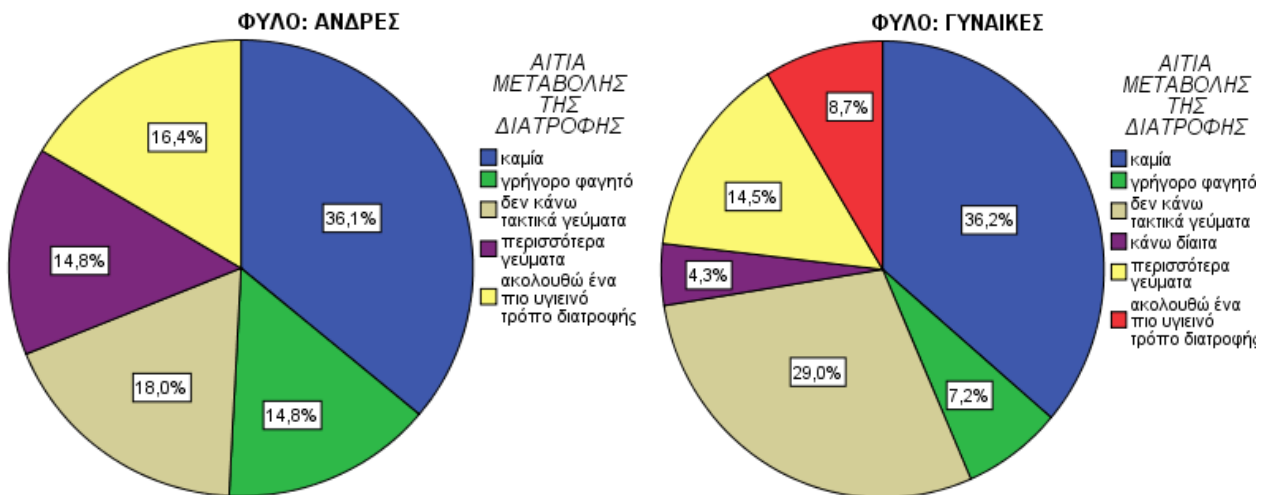
Διάγραμμα 49: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



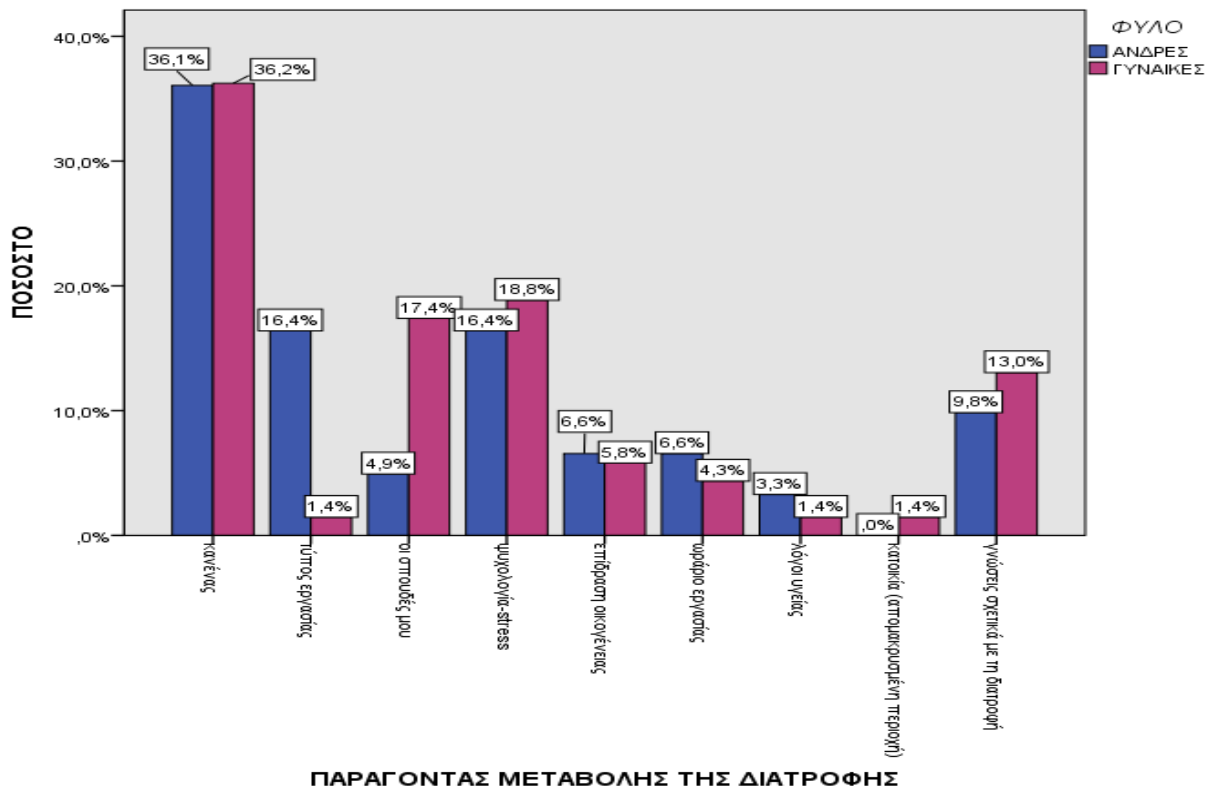
Διάγραμμα 50: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΠΗΓΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



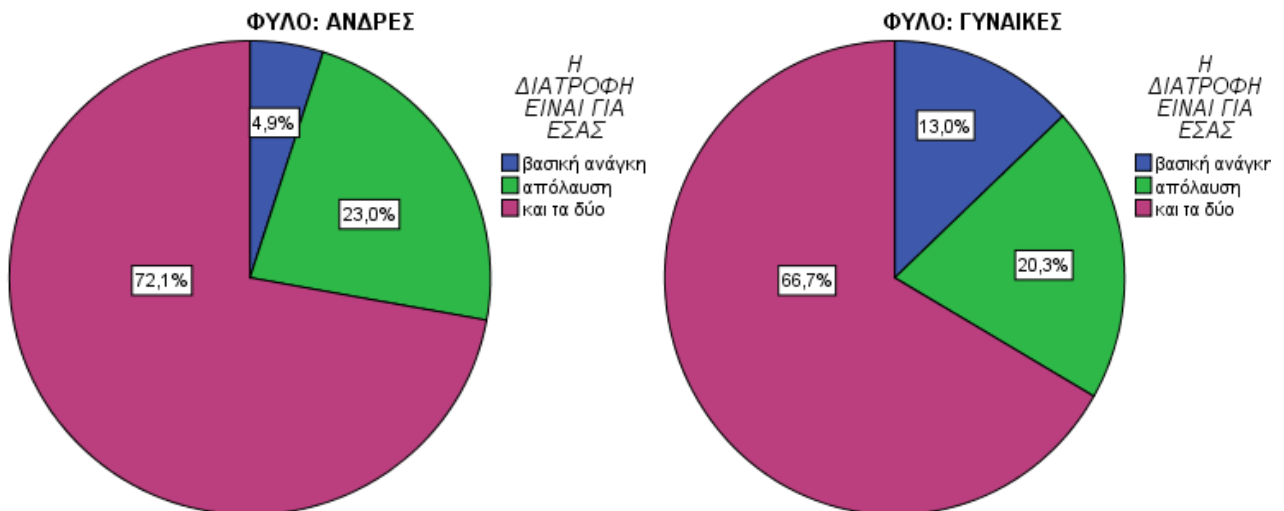
Διάγραμμα 51: ΚΑΤΝΟΜΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 2 ΧΡΟΝΙΑ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



Διάγραμμα 52: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΑΙΤΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΤΕΛΕΣΑΝ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



Διάγραμμα 53: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΣΑΝ ΤΗΝ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.



Διάγραμμα 54: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

3.1.ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.

- **Πίνακας 1:** Το δείγμα το οποίο εξετάστηκε αποτελείται από 61 άνδρες με ποσοστό 46,9%, και από 69 γυναίκες με ποσοστό 53,1%. Η μέση τιμή της ηλικίας ανδρών και γυναικών αντίστοιχα είναι 24,7 και 24,6 , ενώ η τυπική απόκλιση είναι 3,80 και 3,36. Στο σύνολο του δείγματος η μέση τιμή είναι 24,65 ενώ η τυπική απόκλιση είναι 3,56.
- **Πίνακας 2:** Με βάση το μορφωτικό επίπεδο του δείγματος παρατηρούμε πως το επίπεδο μόρφωσης μέχρι 6 χρόνια έχει μόλις το 2,3%, 6-12 χρόνια το 34,6% ενώ το επίπεδο μόρφωσης πάνω από 12 χρόνια κατέχει το μεγαλύτερο ποσοστό 63,1%. Στους άνδρες βλέπουμε πως το 44,3% είναι στο επίπεδο μόρφωσης 6-12 χρόνια και το 50,8% >12 χρόνια, ενώ στις γυναίκες τα ποσοστά είναι αντίστοιχα 26,1% και 73,9% .
- **Πίνακας 3:** Ως προς το επάγγελμα, στους άνδρες βλέπουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό, 34,4% κατέχουν οι αγρότες και ακολουθούν οι ελεύθεροι επαγγελματίες με ποσοστό 21,3%, οι φοιτητές και οι άνεργοι με ποσοστό από 18%, οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι με 6,6% και τέλος οι ημιαπασχολούμενοι με 1,6%. Στις γυναίκες την πρώτη θέση κατέχουν οι φοιτήτριες και οι άνεργες με ποσοστό από 30,4%, ακολουθούν οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι με 18,8%, οι ημιαπασχολούμενες με ποσοστό 11,6% και τέλος οι ελεύθεροι επαγγελματίες με 7,2% και οι αγρότισσες με 1,4%.
- **Πίνακας 4:** Στην οικογενειακή κατάσταση έχουμε τα μεγαλύτερα ποσοστά στους άγαμους, που αγγίζουν το 88,5% στους άνδρες και το 76,8% στις γυναίκες, ενώ στους έγγαμους τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 11,5% και 23,2%. Βλέπουμε πως το ποσοστό των έγγαμων γυναικών είναι διπλάσιο από των ανδρών.
- **Πίνακας 5:** Για το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας η έρευνα έδειξε πως το χαμηλότερο ποσοστό στους άνδρες βρίσκεται σε επίπεδο μόρφωσης >12 χρόνια 21,3%, και ακολουθούν, μέχρι 6 χρόνια με ποσοστό 36,1% και τέλος 6-12 χρόνια με ποσοστό 42,6%. Ομοίως και στις γυναίκες με ποσοστά 15,9%, 29% και 55,1% αντίστοιχα.
- **Πίνακας 6:** Αντίστοιχα για το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα παρατηρούμε πως στους άνδρες αλλά και στις γυναίκες τα χαμηλότερα ποσοστά 9,8% και 17,4%, αντίστοιχα, βρίσκονται σε επίπεδο μόρφωσης >12 χρόνια, ενώ τα υψηλότερα ποσοστά 54,1% και 53,6% βρίσκονται σε επίπεδο μόρφωσης

μέχρι 6 χρόνια. Ενώ το 36,1% και 29% αντιστοιχεί στο επίπεδο μόρφωσης 6-12 χρόνια.

- **Πίνακας 7:** Η οικονομική κατάσταση του δείγματος είναι κυρίως μέτρια με ποσοστό στους άνδρες 65,6% και στις γυναίκες 59,4%. Ακολουθούν η χαμηλή με 16,4% στους άνδρες και 34,8% στις γυναίκες, η πολύ χαμηλή με 8,2% και 4,3% αντίστοιχα, και η υψηλή με 9,8% και 1,4%.
- **Πίνακας 8:** Στην απασχόληση της μητέρας, την πρώτη θέση κατέχουν τα οικιακά με ποσοστό 50,8% στους άνδρες και 53,6% στις γυναίκες. Στη συνέχεια είναι οι αγρότισσες με ποσοστό 26,2% για τους άνδρες και 14,5% για τις γυναίκες. Για τους άνδρες ακολουθούν οι ελεύθεροι επαγγελματίες με ποσοστό 11,5%, οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι με 8,2% και τέλος οι άνεργες με 3,3%. Για τις γυναίκες σειρά έχουν οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι με 14,5%, οι ελεύθεροι επαγγελματίες με 8,7% και τέλος οι άνεργες με 5,8% και οι ημιαπασχολούμενες με 2,9%
- **Πίνακας 9:** Ως προς τον αριθμό των αδερφών, και στους άνδρες αλλά και στις γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό 67,2% και 59,4% αντίστοιχα, έχει 1 αδερφό/ή. Ακολουθούν αυτοί που έχουν 2 αδέρφια, το 19,7% για τους άνδρες και το 30,4% για τις γυναίκες. Μοναχοπαίδια είναι το 9,8% των ανδρών και το 1,4% των γυναικών. Αντίθετα σε ότι αφορά τα 3 αδέρφια, για τους άνδρες το ποσοστό είναι 3,3%, ενώ για τις γυναίκες 8,7%.
- **Πίνακας 10:** Το μεγαλύτερο ποσοστό 47,5% για τους άνδρες και το 46,4% για τις γυναίκες έχουν γεννηθεί πρώτοι/ες, το 45,9% και το 43,5% αντίστοιχα έχουν γεννηθεί δεύτεροι/ες, τρίτοι/ες έχουν γεννηθεί το 4,9% και το 8,7%, και τέταρτοι/ες το 1,6% και 1,4% αντίστοιχα.

3.2.ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.

- **Πίνακας 11-12:** Παρατηρούμε στις γυναίκες χαμηλότερες μέσες τιμές σε όλα σε σχέση με τους άνδρες. Συγκεκριμένα στους άνδρες παρατηρείται μέση τιμή Δείκτη Μάζας Σώματος 26,80 (υπέρβαρος), και του δείκτη WHR 0,89 (φυσιολογική τιμή), ενώ στις γυναίκες παρατηρείται μέση τιμή Δείκτη Μάζας Σώματος 23,41 (φυσιολογική), και του WHR 0,81 (επικίνδυνη τιμή).
- **Διαγράμματα 1-2:** Στην κατανομή του Δείκτη Μάζας Σώματος επί %, στους άνδρες, βλέπουμε πως δεν υπάρχουν ελλιποβαρή άτομα, το 45,9% των ανδρών είναι υπέρβαροι ενώ μόλις το 34,4% είναι φυσιολογικοί και παρατηρούμε πως υπάρχουν άτομα με 1^{ου}, 2^{ου}, και 3^{ου} βαθμού παχυσαρκίας με ποσοστά 14,8%, 3,3% και 1,6% αντίστοιχα. Αντίθετα στις γυναίκες δεν εμφανίζεται παχυσαρκία 3^{ου} βαθμού, και τα ποσοστά του 1^{ου} (11,6%) και 2^{ου} (2,9%) βαθμού είναι μικρότερα από των ανδρών, όπως και το ποσοστό των υπέρβαρων γυναικών 5,8%. Επίσης στις γυναίκες υπάρχουν ελλιποβαρή

άτομα με ποσοστό 2,9% ενώ ο κύριος όγκος των ατόμων κατατάσσεται στις φυσιολογικές τιμές του Δ.Μ.Σ με ποσοστό 76,8%.

3.3.ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

- **Πίνακας 13-14:** Δεν παρατηρείτε καμία συσχέτιση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου των ατόμων με τα σωματομετρικά δεδομένα, ούτε στους άνδρες αλλά ούτε και στις γυναίκες. Παρατηρούμε όμως πως στους άνδρες η μέση τιμή του βάρους, του Δ.Μ.Σ, της περιμέτρου μέσης και γοφών, αυξάνει καθώς αυξάνουν και τα χρόνια της μόρφωσης. Αντίθετα στις γυναίκες η μέση τιμή όλων των σωματομετρικών δεδομένων μειώνεται καθώς αυξάνουν τα χρόνια μόρφωσης.
- **Πίνακας 15-16:** Το επάγγελμα για τους άνδρες δεν συσχετίζεται με τα σωματομετρικά τους δεδομένα, οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρατηρούνται στους δημόσιους ή ιδιωτικούς υπαλλήλους και οι μικρότερες στους άνεργους. Οι ημιαπασχολούμενοι δεν μπορούν να ληφθούν υπόψη γιατί οι τιμές αναφέρονται σε 1 άτομο. Αντίθετα στις γυναίκες βρέθηκαν συσχετίσεις σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό, με το βάρος (sig.**0,027**), με τον Δ.Μ.Σ (sig.**0,003**), με την περίμετρο μέσης (sig.**0,034**), και γοφών (sig.**0,011**), όπως επίσης και με τον δείκτη WHR (sig.**0,012**). Οι αγρότισσες δεν μπορούν να ληφθούν υπόψη γιατί οι τιμές αναφέρονται σε 1 άτομο. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές στις γυναίκες παρατηρούνται κυρίως στους ελεύθερους επαγγελματίες, εκτός από το ύψος που η μεγαλύτερη τιμή εμφανίζεται στις φοιτήτριες και στην περίμετρο γοφών όπου η μεγαλύτερη μέση τιμή εμφανίζεται στις άνεργες.
- **Πίνακας 17-18:** Οι συσχετίσεις με την οικογενειακή κατάσταση δεν παρουσιάζουν καμία στατιστικά σημαντικότητα στους άνδρες. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές του βάρους και του Δ.Μ.Σ. παρατηρούνται στους άγαμους, ενώ της περιμέτρου μέσης, γοφών και του WHR παρατηρούνται στους έγγαμους. Στις γυναίκες παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό με τον δείκτη WHR (sig.**0,020**). Παρατηρούμε πως στις γυναίκες όλες οι τιμές είναι χαμηλότερες στις άγαμες.
- **Πίνακας 19-20:** Δεν παρατηρείτε καμία συσχέτιση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας των ατόμων με τα σωματομετρικά δεδομένα στους άνδρες, ενώ στις γυναίκες υπάρχει συσχέτιση με τον δείκτη WHR (sig.**0,027**). Στους άνδρες, των οποίων το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας είναι 6-12 χρόνια (γυμνάσιο - λύκειο) συναντάμε τις μεγαλύτερες μέσες τιμές, εκτός από το ύψος που είναι η χαμηλότερη μέση τιμή. Αντίθετα στις γυναίκες τις μεγαλύτερες μέσες τιμές τις βρίσκουμε στο επίπεδο μόρφωσης μέχρι 6 χρόνια (δημοτικό), εκτός του ύψους που έχει την χαμηλότερη.

- **Πίνακας 21-22:** Ανάμεσα στο μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και τα σωματομετρικά δεδομένα, στους άνδρες, υπάρχει συσχέτιση σε σημαντικό επίπεδο, στην περίμετρο μέσης (sig.**0,044**) και γοφών (sig.**0,043**). ενώ στις γυναίκες δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση. Στους άνδρες, των οποίων το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα είναι μέχρι 6 χρόνια (δημοτικό), συναντάμε τις μεγαλύτερες μέσες τιμές, όπως επίσης και στις γυναίκες.
- **Πίνακας 23-24:** Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση μεταξύ της οικονομικής κατάστασης των ατόμων με τα σωματομετρικά δεδομένα, ούτε στους άνδρες αλλά ούτε και στις γυναίκες. Στους άνδρες οι υψηλότερες μέσες τιμές του βάρους και του Δ.Μ.Σ. παρατηρούνται στην χαμηλή οικονομική κατάσταση, του ύψους και της περιμέτρου γοφών στην πολύ χαμηλή, ενώ η μέση τιμή της περιμέτρου μέσης και του δείκτη WHR παρατηρούνται στην υψηλή. Στις γυναίκες δεν μπορούμε να λάβουμε υπόψη την υψηλή οικονομική κατάσταση γιατί αναφέρεται σε 1 κυρία, οπότε τις μεγαλύτερες τιμές τις συναντάμε στην πολύ χαμηλή οικονομική κατάσταση,(εκτός του ύψους).
- **Πίνακας 25-26:** Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση μεταξύ του επαγγέλματος της μητέρας των ατόμων με τα σωματομετρικά δεδομένα στους άνδρες, ενώ στις γυναίκες υπάρχει συσχέτιση με το βάρος (sig.**0,034**), την περίμετρο μέσης (sig.**0,008**) και τον δείκτη WHR (sig.**0,013**). Στους άνδρες οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρατηρούνται σε αυτούς των οποίων οι μητέρες είναι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι (5 άτομα) και ακολουθούν οι αγρότισσες. Στις γυναίκες οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται κυρίως στις μητέρες που είναι ελεύθεροι επαγγελματίες ή αγρότισσες.
- **Πίνακας 27-28:** Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση μεταξύ του αριθμού αδερφών των ατόμων με τα σωματομετρικά δεδομένα, ούτε στους άνδρες αλλά ούτε και στις γυναίκες. Στους άνδρες τις μεγαλύτερες μέσες τιμές τις βλέπουμε στα μοναχοπαίδια, και μειώνονται καθώς αυξάνεται ο αριθμός των αδερφών ενώ στις γυναίκες οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρατηρούνται κυρίως όταν υπάρχουν 2 αδέρφια.
- **Πίνακας 29-30:** Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση μεταξύ της σειράς γέννησης των ατόμων με τα σωματομετρικά δεδομένα στους άνδρες, ενώ στις γυναίκες υπάρχει συσχέτιση με το βάρος (sig.**0,018**) και τον δείκτη WHR (sig.**0,021**). Στους άνδρες οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται σε αυτούς που είναι γεννημένοι 3^{οι} στη σειρά ενώ στις γυναίκες σε αυτές που είναι γεννημένες 1^{ες} στη σειρά.

3.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ.

- **Πίνακας 31:** Ο Δείκτης Μάζας Σώματος δεν συσχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο. Βλέπουμε πως στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο >12 χρόνια, τα 16 άτομα είναι υπέρβαρα (12,3%), στην παχυσαρκία 1^{ου} βαθμού ανήκουν 12 άτομα (9,2%) και στην παχυσαρκία 3^{ου} βαθμού 1 άτομο (0,8%). Αντίθετα στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο 6-12 χρόνια, τα ποσοστά αυτά είναι μικρότερα. Παρατηρούμε δηλαδή καθώς αυξάνονται τα χρόνια μόρφωσης αυξάνει και ο Δ.Μ.Σ.
- **Πίνακας 32-Διάγραμμα 3:** Δεν εντοπίζεται συσχέτιση του Δ.Μ.Σ με το επάγγελμα. Με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ. εντοπίζονται κυρίως φοιτητές με ποσοστό 17,7%, οι άνεργοι με ποσοστό 16,9%, και ακολουθούν οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι με 9,2%, οι ημιαπασχολούμενοι με 5,4%, οι αγρότες με 4,6% και τέλος οι ελεύθεροι επαγγελματίες με 3,1%. Οι υπέρβαροι είναι κυρίως οι αγρότες με ποσοστό 8,5% και ακολουθούν οι ελεύθεροι επαγγελματίες με 6,2% και οι φοιτητές με 3,8%, ενώ τα χαμηλότερα ποσοστά εντοπίζονται στους άνεργους με 3,1% και τέλος από 1,5% έχουν οι ελεύθεροι επαγγελματίες και οι ημιαπασχολούμενοι. Με 1^ο βαθμό παχυσαρκίας εντοπίστηκαν 5 ελεύθεροι επαγγελματίες (3,8%) και 5 άνεργοι (3,8%), 4 αγρότες (3,1%) και 3 φοιτητές (2,3%).
- **Πίνακας 33:** Ο Δ.Μ.Σ. δεν συσχετίζεται με την οικογενειακή κατάσταση. Στο δείγμα μας έχουμε 60 άγαμους (46,2%) φυσιολογικού βάρους και 14 έγγαμους (10,8%). Στους υπέρβαρους έχουμε 27 άγαμους (20,8%) και 5 έγγαμους (3,8%). Με 1^ο και 2^ο βαθμό παχυσαρκίας έχουμε 14 (10,8%) και 3 (2,3%) άγαμους αντίστοιχα, ενώ στους έγγαμους έχουμε 3 (2,3%) και 1 (0,8%) αντίστοιχα. Τέλος στους άγαμους έχουμε 2 ελλειποβαρή άτομα και 1 με 3^{ου} βαθμού παχυσαρκία.
- **Πίνακας 34:** Δεν παρουσιάζεται καμία συσχέτιση μεταξύ του Δ.Μ.Σ. και του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας. Τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στο επίπεδο μόρφωσης 6-12 χρόνια όπου έχουμε 28,5% φυσιολογικού βάρους, 10,8% υπέρβαρους και 8,5% 1^{ου} βαθμού παχυσαρκίας. Ακολουθούν τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας μέχρι 6 χρόνια με ποσοστά 16,2% για τους φυσιολογικούς, 10% για τους υπέρβαρους και 3,1% για 1^{ου} βαθμού παχυσαρκίας. Στο επίπεδο μόρφωσης >12 χρόνια τα ποσοστά είναι τα μικρότερα.
- **Πίνακας 35- Διάγραμμα 4:** Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό <0,05, του Δ.Μ.Σ. με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα (sig.0,014). Από τα 130 άτομα, τα 32 είναι υπέρβαρα από τα οποία τα 21 έχουν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο μέχρι 6 χρόνια, τα 9 έχουν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο 6-12 χρόνια και τα 2 έχουν πατέρα με μορφωτικό επίπεδο >12 χρόνια. Επίσης στα 17 άτομα που έχουν 1^{ου} βαθμού

παχυσαρκία τα 12 άτομα έχουν πατέρα με επίπεδο μόρφωσης μέχρι 6 χρόνια. Παρατηρούμε δηλαδή καθώς αυξάνονται τα χρόνια μόρφωσης του πατέρα μειώνεται και ο Δ.Μ.Σ.

- **Πίνακας 36:** Δεν εντοπίζεται συσχέτιση του Δ.Μ.Σ με την οικονομική κατάσταση. Στη μέτρια οικονομική κατάσταση όπου κατατάσσεται το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος βλέπουμε πως το 38,5% έχει φυσιολογικό Δ.Μ.Σ, το 12,6% είναι υπέρβαροι, το 7,7% έχουν 1^{ου} βαθμού παχυσαρκία, και το 2,3% έχει 2^{ου} βαθμού παχυσαρκία. Από τα 7 άτομα που ανήκουν στην υψηλή οικονομική κατάσταση τα 6 άτομα με ποσοστό 4,6% είναι υπέρβαρα. Ε Τα άτομα με χαμηλή οικονομική κατάσταση αντιπροσωπεύουν το 15,4% του φυσιολογικού Δ.Μ.Σ, το 5,4% των υπέρβαρων και το 4,6% των ατόμων με 1^{ου} βαθμού παχυσαρκία ενώ στην κατηγορία αυτή βρίσκουμε και το 1 άτομο με 3^{ου} βαθμού παχυσαρκία.
- **Πίνακας 37:** Δεν παρουσιάζεται καμία συσχέτιση ανάμεσα στο Δ.Μ.Σ. και στο επάγγελμα της μητέρας. Τα μεγαλύτερα ποσοστά τα συναντάμε στα άτομα όπου οι μητέρες ασχολούνται με τα οικιακά, με ποσοστά 30,8% στα άτομα με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ., και 13,8% στους υπέρβαρους. Ακολουθούν οι αγρότισσες μητέρες με ποσοστά 9,2% στα άτομα με φυσιολογικό Δ.Μ.Σ και 3,8% στους υπέρβαρους και 1^{ου} βαθμού παχυσαρκίας επίσης. Στα υπόλοιπα επαγγέλματα τις μητέρας τα ποσοστά μικρότερα.
- **Πίνακας 38-39:** Στις συσχετίσεις ανάμεσα στον Δ.Μ.Σ. και του αριθμού των αδερφών όπως επίσης και στη σειρά γέννησης, δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση στατιστικά σημαντική. Ανάμεσα στον Δ.Μ.Σ και του αριθμού των αδερφών τα μεγαλύτερα ποσοστά, (33,1%), εμφανίζεται στα άτομα που έχουν έναν αδερφό/ή και ο Δ.Μ.Σ είναι εντός των φυσιολογικών ορίων ενώ ανάμεσα στο Δ.Μ.Σ και τη σειρά γέννησης, το μεγαλύτερο ποσοστό (27,7%) το βρίσκουμε στα άτομα που έχουν γεννηθεί πρώτοι στη σειρά και έχουν και αυτοί φυσιολογικό Δ.Μ.Σ.

3.5.ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΟΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

3.5.1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

- Στη συσχέτιση που έγινε ανάμεσα στο μορφωτικό επίπεδο και τον αριθμό των ημερήσιων γευμάτων, δεν βρέθηκε καμία συσχέτιση στατιστικά σημαντική. Παρατηρούμε πως το 42,3% του δείγματος μας καταναλώνει μόλις 3 γεύματα την μέρα (**Πίνακας 40**) όπως επίσης και κατά φύλο, τα μεγαλύτερα ποσοστά τα βλέπουμε στα 3 γεύματα με 36,1% για τους άνδρες από τους οποίους το 19,7% έχει κάνει ανώτερες σπουδές, και στις γυναίκες το 47,8% από τις οποίες το 36,2% έχει κάνει ανώτερες σπουδές (**Πίνακας 41-Διάγραμμα 5**).

- Σε ότι αφορά την κατανάλωση φρούτων το μεγαλύτερο ποσοστό, 37,7% το βλέπουμε στις 1-2 φορές την εβδομάδα (**Πίνακας 42**), όπου από τα 49 άτομα που αποτελούν το ποσοστό αυτό, τα 33 έχουν πάει σε ανώτατες και ανώτερες σχολές. Το ίδιο συμβαίνει και στο κάθε φύλο ξεχωριστά, με τους άνδρες να αγγίζουν το 36,1% και οι γυναίκες το 39,1% (**Πίνακας 43-Διάγραμμα 6**). Χωρίς να εμφανίζεται ούτε εδώ κάποια συσχέτιση.
- Ομοίως και στην κατανάλωση των λαχανικών με βάση το μορφωτικό επίπεδο, δεν εμφανίζεται συσχέτιση στατιστικά σημαντική, και τα μεγαλύτερα ποσοστά καταλαμβάνουν οι 3-4 φορές εβδομαδιαίως με ποσοστό στο σύνολο 33,1% (**Πίνακας 44**), και με βάση το φύλο έχουμε 26,2% για τους άνδρες και 31,9% για τις γυναίκες (**Πίνακας 45-Διάγραμμα 7**)
- Στην κατανάλωση λευκού κρέατος, το 63,1% του δείγματος μας καταναλώνει λευκό κρέας 1-2 φορές εβδομαδιαίως (**Πίνακας 46**), ενώ βλέπουμε (**Πίνακας 47- Διάγραμμα 8**) στους άνδρες το ποσοστό να είναι της τάξεως του 57,4% για την ίδια στήλη και πως στις γυναίκες εμφανίζεται συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,011**) και το ποσοστό είναι στο 68,1%.
- Με την κατανάλωση light προϊόντων υπάρχει συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,006**), που αφορά το σύνολο του δείγματος και παρατηρούμε πως αυτοί που καταναλώνουν light προϊόντα αποτελούν το 30,8% και υπάρχει αύξηση του ποσοστού καθώς αυξάνουν τα χρόνια μόρφωσης (**Πίνακας 48**). Το ίδιο συμβαίνει και στο κάθε φύλο ξεχωριστά όπου στους άνδρες υπάρχει και συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,003**), με το 23% των ανδρών να καταναλώνει light προϊόντα, ενώ στις γυναίκες το ποσοστό είναι 37,7% (**Πίνακας 49-Διάγραμμα 9**).

3.5.2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

- Σε ότι αφορά στην κατανάλωση αλκοόλ και το επάγγελμα, (**Πίνακας 50**), δεν βρέθηκε συσχέτιση στατιστικά σημαντική. Στο σύνολο του δείγματος το 84,6% καταναλώνει αλκοόλ ενώ μόλις το 15,4% όχι. Το μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης το βλέπουμε στους άνεργους με 21,5%, ενώ ακολουθούν οι φοιτητές με 20%. Στους άνδρες την πρώτη θέση κατέχουν οι αγρότες με ποσοστό 31,1% και στις γυναίκες οι άνεργες με 24,4% (**Πίνακας 51-Διάγραμμα 10**).
- Ανάμεσα στο επάγγελμα και την εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος, παρουσιάζεται συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,005**), στο σύνολο του δείγματος (**Πίνακας 52**). Τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στη στήλη της κατανάλωσης 1-2 φορές, με την πρώτη θέση να κατέχουν οι άνεργοι με ποσοστό 15,4% και ακολουθούν οι φοιτητές με 13,1%. Επίσης, τα 50 άτομα του δείγματος (38,5%) καταναλώνουν κόκκινο κρέας 3-4 φορές την εβδομάδα. Στους άνδρες, (**Πίνακας 53-Διάγραμμα 11**) στους οποίους το

45,9% καταναλώνει κόκκινο κρέας 3-4 φορές, το μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζεται στους αγρότες, 14,8%. Στις γυναίκες, το 60,9% καταναλώνει κόκκινο κρέας 1-2 φορές και το μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζεται στις φοιτήτριες, 20,3%.

- Η εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού με το επάγγελμα δεν παρουσιάζει σημαντικά στατιστική συσχέτιση. Το 65,4% του δείγματος καταναλώνει ψάρι 1-2 φορές και το μεγαλύτερο ποσοστό κατέχουν οι άνεργοι με 17,7%, (Πίνακας 54). Αξίζει να σημειώσουμε πως το 21,5% δεν καταναλώνει καθόλου ψάρι ενώ μόλις το 11,5% καταναλώνει 3-4 φορές. Στους άνδρες αλλά και στις γυναίκες, (Πίνακας 55-Διάγραμμα 12), το 70,5% και το 60,9% αντίστοιχα καταναλώνει ψάρι 1-2 φορές εβδομαδιαίως, με τα μεγαλύτερα ποσοστά στους αγρότες για τους άνδρες, με 21,3% και με 21,7% για τις άνεργες στις γυναίκες.

3.5.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

- Ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση και τα ημερήσια γεύματα βρέθηκε συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,044**), στο σύνολο του δείγματος (Πίνακας 56) . Παρατηρούμε πως από το 82,3% που αντιπροσωπεύουν οι άγαμοι, το 37,7% καταναλώνει 3 γεύματα ημερησίως και το 19,2% καταναλώνει 4 γεύματα. Αξιοσημείωτο είναι πως μόλις το 4,6% μόνο καταναλώνει 5 γεύματα ημερησίως και ομοίως το 4,6% καταναλώνει 6 γεύματα. Από τους έγγαμους που αντιπροσωπεύουν το υπόλοιπο 17,7%, το 5,4% καταναλώνει 4 γεύματα ημερησίως. Στο κάθε φύλο ξεχωριστά (Πίνακας 57-Διάγραμμα 13), παρουσιάζεται συσχέτιση στατιστικά σημαντική στους άνδρες και τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στους άγαμους με 3 γεύματα ημερησίως και ποσοστό 34,4% και στους έγγαμους με 4 γεύματα το 4,9%. Στις γυναίκες τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στα 3 γεύματα ημερησίως σε άγαμες και έγγαμες με ποσοστά 40,6% και 7,2% αντίστοιχα.
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση φρούτων παρουσιάζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση (sig.**0,015**), με την οικογενειακή κατάσταση (Πίνακας 58). Στους άγαμους το μεγαλύτερο ποσοστό, 33,1%, καταναλώνει φρούτα 1-2 φορές εβδομαδιαίως, ενώ στους έγγαμους το 6,2% που είναι το μεγαλύτερο ποσοστό, καταναλώνουν φρούτα >6 φορές την εβδομάδα. Στο κάθε φύλο ξεχωριστά (Πίνακας 59-Διάγραμμα 14), στους άνδρες βρέθηκε συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,030**), με τους άγαμους να καταναλώνουν φρούτα κυρίως 1-2 φορές την εβδομάδα με ποσοστό 36,1% και τους έγγαμους με ποσοστό 6,6% να καταναλώνουν φρούτα κυρίως >6 φορές την εβδομάδα. Στις γυναίκες τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στην κατανάλωση 1-2 φορές εβδομαδιαίως, σε άγαμες και έγγαμες με ποσοστά 30,4% και 8,7% αντίστοιχα.

■ Ομοίως και η εβδομαδιαία κατανάλωση λαχανικών παρουσιάζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση (sig.**0,003**), με την οικογενειακή κατάσταση (**Πίνακας 60**). Στους άγαμους το μεγαλύτερο ποσοστό, 28,5%, εμφανίζεται στην κατανάλωση λαχανικών 3-4 φορές εβδομαδιαίως, ενώ στους έγγαμους εμφανίζεται στις >6 φορές εβδομαδιαίως, με 6,2%. Συσχέτιση στατιστικά σημαντική βρέθηκε στους άνδρες (sig.**0,025**) και στις γυναίκες (sig.**0,048**) (**Πίνακας 61-Διάγραμμα 15**). Οι περισσότεροι άγαμοι άνδρες καταναλώνουν λαχανικά 1-2 φορές την εβδομάδα, με ποσοστό 26,2% , ενώ οι έγγαμοι >6 φορές εβδομαδιαίως, με ποσοστό 4,9%. Στις άγαμες γυναίκες έχουμε κατανάλωση κυρίως 3-4 φορές την εβδομάδα με ποσοστό 31,9%, ενώ στις έγγαμες τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στις 3-4 και >6 φορές την εβδομάδα με το ίδιο ποσοστό, 7,2%.

■ Τα εβδομαδιαία γεύματα εκτός σπιτιού με την οικογενειακή κατάσταση παρουσιάζουν συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,033**) (**Πίνακας 62**). Από το 82,3% των άγαμων, το 50% τρώει εκτός σπιτιού 1-2 φορές την εβδομάδα και από το 17,7% των έγγαμων, το 13,1% επίσης τρώει 1-2 φορές εκτός σπιτιού. Στο κάθε φύλο ξεχωριστά, (**Πίνακας 63-Διάγραμμα 16**) στους άνδρες, άγαμους και έγγαμους αλλά και στις γυναίκες, άγαμες και έγγαμες τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στα 1-2 γεύματα εκτός σπιτιού. Αξίζει να σημειωθεί πως στους έγγαμους, είτε στους άνδρες είτε στις γυναίκες δεν εμφανίζονται αποτελέσματα στις στήλες με παραπάνω γεύματα, αντίθετα με τους άγαμους όπου υπάρχουν άτομα τα οποία καταναλώνουν περισσότερα γεύματα εκτός σπιτιού από 1-2 φορές την εβδομάδα.

3.5.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

■ Το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας δεν εμφανίζει συσχετίσεις στατιστικά σημαντικές με τις διατροφικές συνήθειες. Όπως βλέπουμε στην συσχέτιση με την εβδομαδιαία κατανάλωση λευκού κρέατος (**Πίνακας 64-65 - Διάγραμμα 17**) τα μεγαλύτερα ποσοστά στο σύνολο του δείγματος αλλά και κατά φύλο, εμφανίζονται στην κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Ομοίως και με την κατανάλωση οσπρίων (**Πίνακας 66-67 - Διάγραμμα 18**). Στην συσχέτιση με την εβδομαδιαία κατανάλωση γαλακτοκομικών (**Πίνακας 68-69 - Διάγραμμα 19**) τα μεγαλύτερα ποσοστά παρατηρούνται στην κατανάλωση >6 φορές την εβδομάδα, στο σύνολο του δείγματος και στους άνδρες, ενώ στις γυναίκες 5-6 φορές εβδομαδιαίως.

3.5.5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

- Δεν υπάρχει συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα με την εβδομαδιαία κατανάλωση λαχανικών ούτε στο σύνολο του δείγματος ούτε κατά φύλο (**Πίνακας 70-71 - Διάγραμμα 20**). Παρατηρούμε ότι μόλις το 13,1% καταναλώνει λαχανικά >6 φορές εβδομαδιαίως, ενώ το 33,1% , 3-4 φορές εβδομαδιαίως, στο σύνολο του δείγματος. Οι άνδρες καταναλώνουν κυρίως 1-2 φορές, 27,9% ,ενώ οι γυναίκες 3-4 φορές, 39,1%
- Συσχέτιση στατιστικά σημαντική παρουσιάζεται ανάμεσα στο μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και την κατανάλωση light προϊόντων (sig.**0,017**), στο σύνολο του δείγματος (**Πίνακας 72**). Βλέπουμε πως όσοι απάντησαν θετικά στην ερώτηση για την κατανάλωση light προϊόντων, καθώς αυξάνονται τα χρόνια μόρφωσης του πατέρα, μειώνονται τα ποσοστά κατανάλωσης. Ομοίως και στις γυναίκες όπου βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση (sig.**0,036**), (**Πίνακας 73 - Διάγραμμα 21**).
- Συσχέτιση στατιστικά σημαντική βρέθηκε και στο είδος των light προϊόντων που καταναλώνονται με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, σε όλο το δείγμα (sig.**0,043**), (**Πίνακας 74**). Το μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζεται στα γαλακτοκομικά 7,7% και ακολουθούν τα αναψυκτικά 6,9%, και τα υποκατάστατα ζάχαρης 6,9%, τα δημητριακά ολικής αλέσεως 5,4% και τέλος τα αλλαντικά με 3,8%. Ομοίως και στις γυναίκες όπου βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση (sig.**0,045**), (**Πίνακας 75 - Διάγραμμα 22**). Αξίζει να αναφέρουμε πως επειδή τα ποσοστά είναι χαμηλά και αναφέρονται κυρίως σε 1 με 2 άτομα δεν μπορούν ληφθούν υπόψη.
- Με τις ημερήσιες ποσότητες κατανάλωσης light προϊόντων επίσης παρουσιάζεται συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,004**), στο σύνολο του δείγματος, με τα μεγαλύτερα ποσοστά να εμφανίζονται σε κατανάλωση 1-2 φορές ημερησίως, τα οποία μειώνονται καθώς αυξάνουν τα χρόνια μόρφωσης του πατέρα.(**Πίνακας 76**). Ομοίως και στις γυναίκες όπου βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση (sig.**0,020**), (**Πίνακας 77 - Διάγραμμα 23**).

3.5.6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

- Συσχέτιση ανάμεσα στην οικονομική κατάσταση και την κατανάλωση κόκκινου κρέατος δεν εμφανίζεται ούτε στο σύνολο του δείγματος ούτε κατά φύλο. Παρατηρούμε πως τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στην μέτρια οικονομική κατάσταση, που αντιπροσωπεύει τον κύριο όγκο του δείγματος, στην κατανάλωση 1-2 φορές εβδομαδιαίως, ενώ αυξημένα είναι και τα ποσοστά στις 3-4 φορές όπου είναι τα αμέσως μεγαλύτερα, (**Πίνακας 78-79 -**

Διάγραμμα 24). Εξίσου και στην συσχέτιση με την κατανάλωση ψαριού, μόνο που τα αμέσως μεγαλύτερα ποσοστά που ακολουθούν μετά την κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα, τα βλέπουμε στο δεν τρώω καθόλου ψάρι. Με ποσοστό 21,5% στο δείγμα, 21,3% για τους άνδρες και 21,7% για τις γυναίκες, (Πίνακας 80-81 - Διάγραμμα 25).

- Η οικονομική κατάσταση με την εβδομαδιαία κατανάλωση οσπρίων παρουσιάζει συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,004**), (Πίνακας 82). Τα άτομα του δείγματος με μέτρια οικονομική κατάσταση, καταναλώνουν όσπρια 1-2 φορές εβδομαδιαίως, το 7,7% ανήκει στα άτομα με χαμηλή οικονομική κατάσταση που καταναλώνει όσπρια 3-4 φορές την εβδομάδα, ενώ στην υψηλή κανείς δεν καταναλώνει όσπρια πάνω από 1-2 φορές. Ομοίως και κατά φύλο, στους άνδρες βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση (sig.**0,008**), (Πίνακας 83 - Διάγραμμα 26).

3.5.7. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

- Το επάγγελμα της μητέρας δεν εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την κατανάλωση λαχανικών (Πίνακας 84). Μόλις το 13,1% καταναλώνει λαχανικά >6 φορές την εβδομάδα. Τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται κυρίως στις 3-4 φορές την εβδομάδα, εκτός από τις αγρότισσες μητέρες που τα μεγαλύτερα ποσοστά εμφανίζονται στις 1-2 και 5-6 φορές με ποσοστό 6,2% για την κάθε στήλη. Ομοίως και στο κάθε φύλο ξεχωριστά, (Πίνακας 85 - Διάγραμμα 27).
- Συσχέτιση ανάμεσα στο επάγγελμα της μητέρας και την εβδομαδιαία κατανάλωση οσπρίων δεν εμφανίζεται ούτε στο σύνολο του δείγματος ούτε κατά φύλο, (Πίνακας 86-87 - Διάγραμμα 28). Το 12,3% στο σύνολο του δείγματος δεν καταναλώνει καθόλου όσπρια ενώ το 73,1% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα. Στους άνδρες και στις γυναίκες χωριστά, το 75,4% και το 71% αντίστοιχα, καταναλώνουν όσπρια 1-2 φορές εβδομαδιαίως.
- Το επάγγελμα της μητέρας παρουσιάζει συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό με την κατανάλωση αλκοόλ, (sig.**0,045**), στο σύνολο του δείγματος, (Πίνακας 88). Με το 84,6% να καταναλώνει αλκοόλ, το 41,5% έχουν μητέρα που ασχολείται με τα οικιακά και ακολουθούν οι αγρότισσες με 19,2%. Ομοίως και στο κάθε φύλο ξεχωριστά, (Πίνακας 89 - Διάγραμμα 29).
- Επίσης συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό (sig.**0,000**) εμφανίζεται και με τη συνήθη ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ στο σύνολο του δείγματος (Πίνακας 90 - Διάγραμμα 30) και στο κάθε φύλο ξεχωριστά (Πίνακας 91 - Διάγραμμα 31), όπου και στους άνδρες εμφανίζεται συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,012**) αλλά και στις γυναίκες (sig.**0,035**). Στους άνδρες το

36,1% καταναλώνει συνήθως 3-4 ποτήρια αλκοόλ ενώ στις γυναίκες το 40,6% καταναλώνει 1-2 ποτήρια.

- Συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό παρατηρείτε και με την συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ εβδομαδιαίως, στο σύνολο του δείγματος (sig.**0,006**), (**Πίνακας 92 - Διάγραμμα 32**). Το 46,2% (60 άτομα) καταναλώνουν αλκοόλ 2-3 φορές την εβδομάδα όπου εμφανίζονται και τα μεγαλύτερα ποσοστά και για το κάθε επάγγελμα. Στους άνδρες αλλά και στις γυναίκες ξεχωριστά (**Πίνακας 93 - Διάγραμμα 33**) τα μεγαλύτερα ποσοστά βρίσκονται επίσης στις 2-3 φορές την εβδομάδα, με 50,8% και 42% αντίστοιχα. Στις γυναίκες βρέθηκε συσχέτιση στατιστικά σημαντική (sig.**0,029**).

3.5.8. ΑΛΛΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.

- Οι **Πίνακες 94-95-96** και τα **Διαγράμματα 34-35-36** παρουσιάζουν τις συσχετίσεις που υπάρχουν ανάμεσα σε κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες και τη φυσική δραστηριότητα, ενώ οι **Πίνακες 97 έως 100** και τα **Διαγράμματα 37 έως 40** παρουσιάζουν τις συσχετίσεις που υπάρχουν ανάμεσα σε κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες και τις διαιτητικές-διατροφικές συνήθειες.

3.6. ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.

- **Πίνακας 103:** Η μέση τιμή των Ημερήσιων Θερμιδικών Αναγκών (Η.Θ.Α) του δείγματος είναι στις 2.500 Kcal, με τυπική απόκλιση 546 και η μέση τιμή του Βασικού Μεταβολισμού Ηρεμίας (B.M.I) είναι στις 1.715 Kcal, με τυπική απόκλιση 327. Στους άνδρες η μέση τιμή των Η.Θ.Α. του δείγματος είναι στις 2.975 Kcal, με τυπική απόκλιση 374 και η μέση τιμή του B.M.I είναι στις 1.996 Kcal, με τυπική απόκλιση 242. Αντίστοιχα στις γυναίκες η μέση τιμή των Η.Θ.Α. του δείγματος είναι στις 2.081 Kcal, με τυπική απόκλιση 249 και η μέση τιμή του B.M.I είναι στις 1.466 Kcal, με τυπική απόκλιση 134.

3.7.ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ.

- Στο **Κεφάλαιο 2.7**, στα **Διαγράμματα 41** έως **54**, παρουσιάζονται σε ποσοστά οι διατροφικές και διαιτητικές πληροφορίες του δείγματος μας, κατά φύλο. Στο **Διάγραμμα 41** βλέπουμε κατά πόσο οι διατροφικές συνήθειες βασίζονται στη μεσογειακή διατροφή. Στο **42** και **43** παρουσιάζονται τα ποσοστά με βάση την λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών ή μετάλλων και του καπνίσματος αντίστοιχα. Στα **Διαγράμματα 44** έως **48** βλέπουμε αν έχει πραγματοποιηθεί κάποια δίαιτα στο παρελθόν, αν ανακτήθηκε το χαμένο βάρος μετά από την διακοπή της δίαιτας, την προέλευση της διαιτητικής αγωγής, αν έχει χρησιμοποιηθεί άλλη μέθοδος για την απώλεια βάρους και ποια ήταν αυτή. Στα **Διαγράμματα 49** και **50** βλέπουμε πως κατατάσσονται οι γνώσεις του δείγματος σχετικά με τη διατροφή, σε φτωχές, μέτριες ή επαρκείς και ποιες είναι οι πηγές ενημέρωσης τους. Τα **Διαγράμματα 51, 52** και **53**, μας δείχνουν αν υπήρξε κάποια μεταβολή στις διατροφικές συνήθειες τα τελευταία 2 χρόνια, ποιες ήταν οι αιτίες που συντέλεσαν σε αυτή τη μεταβολή και ποιος ο παράγοντας, ενώ στο **Διάγραμμα 54** βλέπουμε τη σημαίνει η διατροφή, βασική ανάγκη, απόλαυση ή και τα δύο.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ποιότητα ζωής είναι μια πολυσύνθετη έννοια, που για τον κάθε άνθρωπο είναι κάτι διαφορετικό. Η διατροφή σε συνδυασμό με τον τρόπο ζωής του ανθρώπου, τον χώρο διαβίωσης και το περιβάλλον του συντελούν αποφασιστικό καθορισμό της ποιότητας ζωής του.

Βασικό στοιχείο που μπορεί να βελτιώσει ο κάθε άνθρωπος συνδυασμένο με τη διατροφή είναι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για τον άνθρωπο είναι πολλά στην σωματική υγεία, στην ψυχική υγεία και γενικά στην ποιότητα της ζωής του. Όπως επίσης η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ και του καπνίσματος. Και οι δύο συνήθειες προκαλούν σοβαρές επιπτώσεις στον οργανισμό και υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής .

Το επάγγελμα καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος των δραστηριοτήτων των ανθρώπων και συνεπώς το στρες αποτελεί σημαντικό παράγοντα ο οποίος επηρεάζει την ποιότητα της διατροφής του ανθρώπου και συνεπώς και την ποιότητα ζωής του. Παράλληλα οι διατροφικές συνήθειες σε μια αγροτική περιοχή σε σύγκριση με τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων στα αστικά κέντρα παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές. Η ζωή στην πόλη είναι ακριβότερη και κινείται σε γρηγορότερους ρυθμούς με το άγχος να παίζει κυρίαρχο ρόλο.

Εν κατακλείδι, η ποιότητα ζωής και συνεπώς η υγεία είναι το ζητούμενο και το σημαντικό για όλους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνει, είτε με συλλογική προσπάθεια είτε ατομικά μπορεί να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής και να γίνει όσο το δυνατόν καλύτερη. Χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια, επιμονή, υπομονή και θέληση από όλους για να επιτευχθεί ο στόχος. Δεν είναι ακατόρθωτο όμως , παρά το γεγονός ότι επηρεάζεται από πολλούς και ποικίλους παράγοντες με βασικότερο και σημαντικότερο όλων τη διατροφή του ανθρώπου.

«ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

1. Allaby M. (1997) *World Food Resources : Actual and Potential*, London : Applied Science Publishers
2. Popkin B.M (1996). A comparison of dietary trends among racial and socioeconomic groups in the United States, *New England Journal of Medicine*, 335:716-720.
3. Ehrlich P.R., Anne H. (1972). *Population, Resources, Enviroment*, San Franscisco: W.H. Freeman.
4. Sizer F.S (1989). *U.S. Food Choices: Recommendations and Realities* (monograph), Philadelphia: J.B. Lippincott Co
5. Wadden T.A. & Stunkard A.J. (1985) Social and Psycological consequences of obesity. *Annals of Internal Medicine*, 103:1062-1068.
6. Brownell K.D. (1984). Behavioral, psychological and environmental predictors of obesity and success at weight reduction. *International Journal of Obesity*, 8:543-547.
7. Crosetti A.F & Guthrie H.A. (1986). Alternate eating patterns and the role of age, sex, selection and snacking in nutritional quality, *Clinical Nutrition*, S(1), 34-39.
8. Williams S.R. (1989) Food habits: Influences of society and Personal Beliefs. In: S.R. Williams (Ed) *Nutrition and Diet Therapy*, (p.348-376) St Louis: Mosby.
9. Καραγκιόζογλου- Λαμπούδη Θωμαή. Παιδίατρος, Καθηγήτρια Κλινικής Διατροφής ΤΕΙ Θεσσαλονίκης. Σημειώσεις για το μάθημα «Εισαγωγή στην επιστήμη της διατροφής».
10. Caselli G, Vallin J, Wunsch G (2006). *Demography- Analysis and Synthesis at Elsevier*.
11. «Australian Bureau of Statistics». «U.S. Census Bureau» . «UNSTAT, Demographic Yearbook 2005». « Στατιστική Υπηρεσία της Κύπρου».
12. Pizzoli, E. ,Gong, X. , (2009). *How to Best Classify Rural and Urban*.
13. Ελληνική Στατιστική Αρχή. ΕΛ.ΣΤΑΤ. *Συνοπτική Στατιστική Επετηρίδα, Πειραιάς 2009*.
14. Σαλούρου, Ρ. , (2011). «Οι Έλληνες ξαναγυρίζουν στα χωράφια».
15. ΕΣΥΕ (2004), Αθήνα, Στατιστική Επετηρίδα.
16. Φωτόπουλος, Χ. , Φουσέκης, Π. , Τζουβελέκας, Β. , (2001). «Πολυδραστηριότητα και Τεχνική Αποτελεσματικότητα των Αγροτικών Εκμεταλλεύσεων στην Ελλάδα». Αθήνα, Εκδ. Σταμούλης.
17. Δάγκας, Α. , (2010). «Για μια κοινωνική ιστορία της υπαίθρου. Η περιφέρεια Θεσσαλονίκης στον 20^ο αιώνα ΑΠΘ».
18. Αγροτικός Συνεταιρισμός Μεταγγισίου. <http://www.metagitsi.gr/>
19. Αγροτικός Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Σίθων. <http://www.honeysithon.gr/index.php?navid=1&lang=el>

20. Ελληνική Επιθεώρηση Διαιτολογίας- Διατροφής, Αθήνα 2010, 1(1), 13-15 . Τριχοπούλου, Α.
21. www.mednutrition.gr
22. Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφή και τις Διατροφικές Διαταραχές 2008-2012. Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Αθήνα 2008.
23. Μάνιος Γ. (2007) « Διατροφική Αγωγή : Θεωρίες και Μοντέλα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας ». Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης. ISBN 960-399-580-0.
24. Ludwig D.S & Pollack H.A. (2009), « *Obesity and the Economy* », JAMA 301 (5) : 533-535.
25. Οικονομικές Καταστάσεις Goody's A.E, (2011), για τη χρήση που έληξε 31/12/2010, σύμφωνα με τα Διεθνή Πρότυπα Χρηματοοικονομικής Αναφοράς (ΔΠΧΑ). Διαθέσιμο ηλεκτρονικά στο : www.goodysnet.com/files/1/News/GOODYS_IFRS_FinancialStatements.pdf
26. Drewnowski A., Darmon N., Briend A. (2004), « *Replacing Fats and Sweets with Vegetables and Fruits – A Question of cost* », Am J Public Health; 94 (9): 1555-1559.
27. Drewnowski A. & Specter S.E. (2004), « *poverty and obesity: the role of energy density and energy cost* », Am J Clin Nutr; 79 (1): 6-16.
28. McDermott A.J. & Stephens MB (2010), « *Cost of eating: Whole foods versus convenience food in a low income model* ». Family Medicine. 42 (4): 280-284.
29. Darton-Hill & Cogill B. (2010), « *Maternal and Young Child Nutrition Adversely Affected by External Shocks Such As Increasing Global Food Prices* », J. Nutr 140 (1): 1625-1695.
30. Kaufman R.P., Macdonald M.J., Lutz M.S. and Smallwood M.D. (1997), « *Do the poor pay more for food?* », Food and Rural Economics Division, Economic Research Service, U.S. Department of Agriculture. Agricultural Economic Report No 759.
31. Oliver G. & Wardle J. (1999), « *Perceived Effects of Stress on Food Choice* », Physiology & Behavior 66 (3) 511-515.
32. Πανελλήνιος Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Κατεψυγμένων Προϊόντων, ΠΑΣΕΚΤ (2011). Ενημέρωση Καταναλωτών, Διαθέσιμο ηλεκτρονικά στο: www.sea-world.gr/ig_common/upload/entipo-frozen-xorigos.pdf.
33. Οικονομικές καταστάσεις ΑΛΕΣΙΣ Α.Β.Ε.Ε., (2011), για τη χρήση που έληξε 31-12-10, σύμφωνα με τα Διεθνή Πρότυπα Χρηματοοικονομικής Αναφοράς (ΔΠΧΑ). Διαθέσιμο ηλεκτρονικά στο : www.barbastathis.com/media/eairika/alesis_notes_10_final_.pdf.
34. "Obesity and overweight". *Fact sheets* (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) (N°311). Μάρτιος 2011.

35. Theodore Mazzone; Giamila Fantuzzi (2006). *Adipose Tissue And Adipokines in Health And Disease (Nutrition and Health)*. Totowa, NJ: Humana Press. σελ. 222. ISBN 1-58829-721-7.
36. Haslam D (March 2007). "Obesity: a medical history". *Obes Rev* 8 Suppl 1: 31–6. doi:10.1111/j.1467-789X.2007.00314.x. PMID 17316298.
37. Haslam DW, James WP (2005). "Obesity". *Lancet* 366 (9492): 1197–209. doi:10.1016/S0140-6736(05)67483-1. PMID 16198769.
38. History of Medicine: Sushruta – the Clinician – Teacher par Excellence (PDF). *Dwivedi, Girish & Dwivedi, Shridhar*. 2007. Ανακτήθηκε την 2008-09-19.
39. Zachary Bloomgarden (2003). "Prevention of Obesity and Diabetes". *Diabetes Care* 26 (11): 3172–3178. doi:10.2337/diacare.26.11.3172. PMID 14578257.
40. Poirier P, Giles TD, Bray GA, *et al.* (May 2006). "Obesity and cardiovascular disease: pathophysiology, evaluation, and effect of weight loss". *Arterioscler. Thromb. Vasc. Biol.* 26 (5): 968–76. doi:10.1161/01.ATV.0000216787.85457.f3. PMID 16627822.
41. Jane Dixon (2009). *From the imperial to the empty calorie*. Springer.
42. Naomi Aronson (Ιούνιος 1982). "Nutrition as a social problem". *περιοδικό SOCIAL PROBLEMS* Τόμος 29 (Τεύχος 5).
43. Cohen, M., C. Tirado, N. Aberman, και B. Thompson, *Impact of climate change and bioenergy on nutrition* (The International Food Policy Research Institute and Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2008).
44. K. A. Leaman και Roosevelt University, *Binge eating disorder, obesity, and psychosocial factors* (ProQuest, 2006).
45. P. McMichael, *Development and social change* (Pine Forge, 1996).
46. T. Weis, *The global food economy: The battle for the future of farming* (Zed Books, 2007).
47. Rubinstein S, Caballero B (2000). "Is Miss America an undernourished role model?". *JAMA* 283 (12): 1569. doi:10.1001/jama.283.12.1569. PMID 10735392.
48. Johnson F, Cooke L, Croker H, Wardle J (2008). "Changing perceptions of weight in Great Britain: comparison of two population surveys". *BMJ* 337: a494. doi:10.1136/bmj.a494. PMID 18617488. PMC 2500200.
49. www.ediet.gr «Έλεγχος της παγκόσμιας επιδημίας παχυσαρκίας».
50. Marion J. Franz *et al.* (2007). "Weight loss outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Weight Loss Clinical Trials with a Minimum 1-Year Follow Up". *Journal of the American Dietetic Association*. doi:10.1016/j.jada.2007.07.017.
51. Caroline Bunker Rosdahl; Mary T. Kowalski (2008). *Textbook of basic nursing*. Lippincott Williams & Wilkins. σελ. 343. ISBN 9780781765213.
52. <http://www.noikokyra.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=33377>

53. www.google.gr Υγιεινή διατροφή φοιτητών. Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας ©2007
54. <http://195.251.30.202:8080/dspace/handle/123456789/27978>
55. Μελισσουργάκη, Θ., Ρεντίφη, Ι. (2006). Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών του ΤΕΙ Ηρακλείου Κρήτης. Πτυχιακή Εργασία.
56. <http://www.eanda.gr/politikos-logos/diatrofi-%E2%80%93-pagkosmio-thema-anthropias-%E2%80%93-stoixeia-kai-skepseis-gia-e-grigorsi>

III. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

«ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ»

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- ΦΥΛΟ : ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ
- ΗΛΙΚΙΑ : _____
- ΥΨΟΣ (σε m) : _____
- ΒΑΡΟΣ : _____

Υπήρξε μεταβολή στο βάρος σας τα τελευταία ένα με δυο έτη;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Εάν ΝΑΙ :

- ΒΑΡΟΣ ΠΡΙΝ 1-2 ΕΤΗ: _____
- ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ (σε cm) : _____
- ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ (σε cm) : _____
- WRH (Π.ΜΕΣΗΣ / ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ) : _____
- Δ.Μ.Σ.(Δείκτης Μάζας Σώματος kg/m^2) : _____
- ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ : _____
- ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ : _____
- ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ (ΗΘΑ) : _____

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

1. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- 6 6-12 12 <
(ΔΗΜΟΤΙΚΟ) (ΓΥΜΝΑΣΙΟ (ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ
-ΛΥΚΕΙΟ) ΣΧΟΛΕΣ)

2. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ
ΔΗΜΟΣΙΟΣ Η' ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ
ΦΟΙΤΗΤΗΣ ΑΝΕΡΓΟΣ

3. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΧΑΜΗΛΗ ΕΛΑΦΡΙΑ ΜΕΤΡΙΑ ΑΥΞΗΜΕΝΗ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

4. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΑΓΑΜΟΣ ΕΓΓΑΜΟΣ

5. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ

- 6 6-12 12 <
(ΔΗΜΟΤΙΚΟ) (ΓΥΜΝΑΣΙΟ (ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ
-ΛΥΚΕΙΟ) ΣΧΟΛΕΣ)

6. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ

- 6 6-12 12 <
(ΔΗΜΟΤΙΚΟ) (ΓΥΜΝΑΣΙΟ (ΑΝΩΤΑΤΕΣ-ΑΝΩΤΕΡΕΣ
-ΛΥΚΕΙΟ) ΣΧΟΛΕΣ)

7. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΧΑΜΗΛΗ ΜΕΤΡΙΑ ΥΨΗΛΗ

8. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ
ΔΗΜΟΣΙΟΣ Η' ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ
ΟΙΚΙΑΚΑ ΑΝΕΡΓΗ

9. ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ (ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ)

1 2 3 >4

10. ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΟΣΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ:
ΠΡΩΙΝΟ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ
ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ
2. ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΟΙΝΙΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ:
ΝΑΙ ΟΧΙ
ΕΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΕΙΔΟΣ:
ΜΠΥΡΑ ΚΡΑΣΙ ΠΥΚΝΑ (ΟΥΙΣΚΥ, ΡΕΤΣΙΝΑ, κ.ά.)
SOFT DRINKS

ΣΥΝΗΘΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ:
1-2 ΠΟΤΗΡΙΑ 3-4 ΠΟΤΗΡΙΑ 5-6 ΠΟΤΗΡΙΑ >6
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ (ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ): ≤ 1 2-3 4-5 >5
3. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΦΡΟΥΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6
4. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6
5. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6
6. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6
7. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΨΑΡΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6
8. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6
9. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6
10. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΟΣΠΡΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:
0 1-2 3-4 5-6 >6

11. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΓΛΥΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ;
 0 1-2 3-4 5-6 >6
12. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΡΩΤΕ ΕΞΩ;
 0 1-2 3-4 5-6 >6
13. ΣΕ ΤΙ ΜΕΡΗ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ, ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ;
 ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ-ΤΑΒΕΡΝΑ ΠΙΤΣΑΡΙΑ-ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ
 ΤΥΠΟΥ FAST FOOD
14. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
15. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΔΙΑΙΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ
ΕΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΕΙΔΟΣ:
 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ-ΠΟΤΑ
 ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ
ΠΟΣΟΤΗΤΑ (ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ): 0 1-2 3-4 5-6 >6
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: ≤ 1 2-3 4-5 >5
16. ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Η' ΜΕΤΑΛΛΩΝ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ
17. ΚΑΠΙΝΙΖΕΤΕ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ
18. ΕΧΕΙΣ ΑΚΛΟΥΘΗΣΕΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΠΟΙΑ ΔΙΑΙΤΑ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ
ΕΑΝ ΝΑΙ, ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ:
 ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ 6 ΜΗΝΕΣ ΠΡΙΝ 1 ΕΤΟΣ
 ΠΡΙΝ 2 ΕΤΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΕΤΗ
19. ΑΝΕΚΤΗΣΕΣ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ
ΕΑΝ ΝΑΙ, ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ:
 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 1 ΜΗΝΑ 2-3 ΜΗΝΕΣ >4 ΜΗΝΕΣ
20. ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ:
 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
 ΕΝΤΥΠΑ-ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΓΝΩΣΤΟΙ-ΦΙΛΟΙ

21. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΑΦΥΓΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΤΕ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΣΑΣ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ
ΕΑΝ ΝΑΙ, ΠΩΣ:
 ΦΑΡΜ/ΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
 ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΙΤΑ ΑΛΛΑ (αναφέρετε) _____
22. ΠΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;
 ΦΤΩΧΕΣ ΜΕΤΡΙΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΣ
23. ΠΗΓΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ;
 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΒΙΒΛΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΛΛΑ
24. ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ;
 ΝΑΙ ΟΧΙ
25. ΑΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΜΕΤΑΒΟΛΗ, ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΙΤΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ;
 ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ ΔΕΝ ΚΑΝΩ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
 ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
 ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΕΝΑ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
26. ΠΟΙΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΝΤΕΛΕΣΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ;
 ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ-
 STRESS ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
 ΛΟΓΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑ (ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ)
 ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
27. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ;
 ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Παρακαλούμε σκεφτείτε μια τυπική εβδομάδα. Θα θέλαμε να μας δώσετε κάποιες πληροφορίες για την φυσική σας δραστηριότητα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Εργάζεστε;
ΝΑΙ ΟΧΙ (αν όχι προχωρήστε στην ενότητα 2)
- Ποια είναι η βασική σας απασχόληση; _____
- Πόσες ημέρες την εβδομάδα δουλεύετε συνήθως; _____
- Συμπληρώστε τον χρόνο που καταναλώνετε συνήθως την ημέρα στην εργασία σας.

	Ώρες	Λεπτά
Καθιστή /ος		
Όρθιος /α		
Σε κίνηση		
Μεταφέροντας βάρος		
Συνολικός Χρόνος Εργασίας		

- Με τι μέσο πηγαίνετε στη δουλειά;
Περπατώντας Δίκυ Χ Ταξί
ΜΜΕ (λεωφορείο, μετρό)
- Ποια η απόσταση σε χρόνο (λεπτά) από το σπίτι στη δουλειά σας με το παραπάνω μέσο; _____

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Πόσες ώρες **την ημέρα** συνήθως :
 - κοιμάστε (συμπεριλαμβανομένου και μεσημεριανού ύπνου) _____
 - βλέπετε τηλεόραση-βίντεο; _____
- Πόσες ώρες **την εβδομάδα** καταναλώνετε συνήθως :
 - για δουλειές του σπιτιού; _____
 - για διάβασμα; (εκτός ωρών εργασίας) _____
 - στον υπολογιστή; (εκτός ωρών εργασίας) _____

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

1. Γυμνάζεστε;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, τι ακριβώς κάνετε και πόσες ώρες **την εβδομάδα;**

Δραστηριότητα	Ώρες/εβδομ

2. Τον ελεύθερό σας χρόνο σας πόσες ώρες **την εβδομάδα;**

Δραστηριότητα	Ώρες /εβδομ
Χορεύετε σε club-bar	
Κάθεστε με φίλους σε καφετέρια - μπαρ - ταβέρνα - εστιατόριο	
Πηγαίνετε σε θέατρα - σινεμά	
Περπατάτε για ψυχαγωγία και για μετακίνηση (εκτός μετακίνησης προς και από την δουλειά)	
Άλλο	