

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ ΜΕ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΕΝΔΕΙΞΗΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ»**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΚΑΝΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

A.M.: 3421

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με θέμα «Προτίμηση μικρογευμάτων παρασκευασμένα με προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης και Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης και η διατροφική τους αξία», πραγματοποιήθηκε, στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης. Στο σημείο αυτό αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω τις ειλικρινείς και θερμές ευχαριστίες μου σε όσους συνέβαλαν στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας : Και πρώτα απ' όλα, στον επιβλέποντα καθηγητή μου κο. Καλογιάννη Σταύρο για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και την ανάθεση της παραπάνω πτυχιακής εργασίας, τη συνεχή καθοδήγηση, την αμέριστη υποστήριξη, τις ουσιώδεις συμβουλές, καθώς και την αδιάκοπη συμπαράσταση και ενθάρρυνση που μου παρείχε σε όλο αυτό το διάστημα. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κα. Κουλούρη Αλεξάνδρα και τον κο. Παλισίδη Γεώργιο για την πολύτιμη βοήθεια τους σχετικά με το υλικό αλλά και με την διευθέτηση της πτυχιακής μου εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αντικείμενο της παρούσας εργασίας είναι ο καθορισμός των χαρακτηριστικών και των συστατικών των μικρογευμάτων, που επηρεάζουν την προτίμηση των καταναλωτών. Μέσα από τους παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές σε όλες τις ηλικίες και κοινωνικές ομάδες μπορούμε να κατανοήσουμε την επιλογή των τροφίμων στην καθημερινότητά μας και την βαρύτητα που δίνεται σε χαρακτηρισμούς προϊόντων, όπως Π.Ο.Π., Π.Γ.Ε. και Ε.Π.Ι.Π. για την επιλογή τους. Η επιλογή προϊόντων με ευρωπαϊκό λογότυπο ποιότητας και προέλευσης εξασφαλίζει στους καταναλωτές την ποιότητά τους, στους παραγωγούς αποκλειστικά δικαιώματα να χρησιμοποιούν την καταχωρημένη ονομασία για τα προϊόντα τους και στο κράτος έσοδα από φημισμένα προϊόντα.

Τα στοιχεία από τα μικρογεύματα, τα οποία αξιολογήθηκαν στο εργαστήριο 'HEALTHY SNACKS' στα πλαίσια του συνεδρίου το οποίο πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο του 2012, επεξεργάστηκαν στατιστικά ως προς τα υλικά, τα πρακτικά τους μέρους και τη συνολική εικόνα και αποδοχή τους. Από τη στατιστική ανάλυση προέκυψαν συμπεράσματα για την τάση αξιολόγησης κάθε υλικού και χαρακτηριστικού του κάθε μικρογεύματος, τα οποία καθιστούν σαφή τα σημεία με τη μεγαλύτερη βαρύτητα για την επιλογή τους, όπως τα τυροκομικά και αρτοσκευάσματα που χρησιμοποιήθηκαν καθώς και η ευκολία για τη μεταφορά στο σάκο. Ακόμη επισημάνθηκαν οι παράγοντες εκείνοι που δεν επηρεάζουν την επιλογή των μικρογευμάτων, όπως η γαρνιτούρα, ή μπορεί ακόμη να δρουν και ως ανασταλτικοί για την επιλογή και παρασκευή τους, όπως η δυσχέρεια στην εύρεση των υλικών.

Κατάλογος περιεχομένων

1. Εισαγωγή.....	6
1.1 Μικρογεύματα.....	6
1.1.1 Μικρογεύματα και διατροφικές ανησυχίες.....	6
1.1.2 Οι τρεις ανάγκες για μικρογεύματα.....	7
1.1.3 Παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές του γενικού πληθυσμού.....	8
1.1.3.1 Όρεξη.....	9
1.1.3.2 Γενετικοί παράγοντες.....	9
1.1.3.3 Κοινωνικο-ψυχολογικοί παράγοντες.....	10
1.1.3.4 Ηλικία.....	10
1.1.3.5 Ευχαρίστηση.....	11
1.1.3.6 Εμπειρίες και αρέσκεια.....	11
1.1.3.7 Γευστική σύσταση.....	12
1.1.3.8 Έντονη επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα.....	13
1.1.3.9 Συσχέτιση κατανάλωσης τροφής και πρότυπης εικόνας σώματος που υπαγορεύουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.....	13
1.1.3.10 Κατάσταση υγείας.....	14
1.1.3.11 Θρησκευτικοί παράγοντες.....	14
1.1.3.12 Πολιτισμικοί παράγοντες.....	14
1.1.3.13 Η ποιότητα ως βασικό κριτήριο.....	15
1.1.3.14 Οικονομικοί παράγοντες.....	16
1.1.3.15 Περιβαλλοντικοί παράγοντες.....	17
1.1.3.16 Γεωργία.....	17
1.1.3.17 Παγκόσμιο πληθυσμιακό πρόβλημα.....	18
1.1.3.18 Άνιση κατανομή τροφής.....	18
1.1.4 Παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων.....	19
1.1.5 Παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών.....	22
1.1.6 Κατανάλωση μικρογευμάτων στην Ελλάδα.....	24
1.2 Ευρωπαϊκά λογότυπα ποιότητας και προέλευσης.....	31
1.2.1 Τα τρία ευρωπαϊκά λογότυπα ποιότητας και προέλευσης.....	33

1.2.2 Τα οφέλη της καταχώρισης ΠΟΠ , ΠΓΕ και ΕΠΙΠ.....	34
1.2.3 Διαδικασία καταχώρισης.....	35
1.2.4 Εθνικό νομικό πλαίσιο για την προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων.....	35
1.2.4.1 Ιστορία της προστασίας.....	35
1.2.4.2 Σχετικό ρυθμιστικό πλαίσιο.....	35
1.2.4.3 Αρμόδια Εθνική Αρχή.....	35
1.2.4.4 Εθνική διαδικασία για τα ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΙΠ.....	36
1.2.4.5 Επίσημος έλεγχος και επαλήθευση της συμμόρφωσης.....	36
1.2.5 Προϋποθέσεις για τις ονομασίες προέλευσης και τις γεωγραφικές ενδείξεις.....	36
1.2.5.1 Απαιτήσεις για τις ονομασίες προέλευσης και τις γεωγραφικές ενδείξεις...36	
1.2.5.2 Προδιαγραφές προϊόντος.....	37
1.2.5.3 Ονομασίες, σύμβολα και ενδείξεις.....	38
1.2.6 Επιπτώσεις στη Δημοκρατία της Κύπρου.....	38
1.2.7 Κίνα - η συνεργασία της ΕΕ για τις γεωγραφικές ενδείξεις.....	39
1.2.8 Κατανάλωση Π.Ο.Π. στην Ελλάδα και την Ε.Ε.....	39
1.2.9. Προϊόντα Π.Ο.Π. και Π.Γ.Ε. τα οποία χρησιμοποιήθηκαν στα μικρογεύματα.....	46
1.2.9.1 Ξηρά Σύκα Ταξιάρχη.....	46
1.2.9.2 Μανούρι.....	47
1.2.9.3 Τοματάκι Σαντορίνης.....	47
1.2.9.4 Κατίκι Δομοκού.....	47
1.2.9.5 Γραβιέρα Νάξου.....	48
1.2.9.6 Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Σέλινο Κρήτης.....	48
1.2.9.7 Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο "Τροιζηνία".....	49
1.2.9.8 Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Θραψανό.....	49
2. Υλικά και μέθοδοι.....	50
2.1 Συνταγές μικρογευμάτων.....	50
2.2 Συνθήκες υπό τις οποίες αξιολογήθηκαν τα μικρογεύματα..	52
3. Αποτελέσματα-Συζήτηση.....	53
3.1 Διατροφική αξιολόγηση μικρογευμάτων.....	53

3.1.1 DRIs για ενήλικες.....	55
3.1.2 DRIs και μικρογεύματα.....	56
3.1.2.1 Ποσοστιαία σύσταση μικρογευμάτων σε βιταμίνες.....	56
3.1.2.2 Διαγράμματα DRIs-μικρογευμάτων.....	61
3.2 Στατιστική ανάλυση.....	67
3.2.1 Σημαντικοί παράγοντες για την επιλογή των μικρογευμάτων.....	68
3.2.1.1 Αξιολόγηση υλικών.....	68
3.2.1.2 Αξιολόγηση πρακτικού μέρους μικρογευμάτων.....	71
3.2.1.3 Συνολική αξιολόγηση μικρογευμάτων.....	72
3.2.2 Σύγκριση μεταξύ των μικρογευμάτων.....	73
3.2.2.1 Αξιολόγηση υλικών.....	73
3.2.2.2 Συνολική αξιολόγηση μικρογευμάτων.....	73
3.2.2.2.1 Νοστιμιά.....	73
3.2.2.2.2 Γενική αποδοχή.....	73
3.2.2.2.3 Food styling.....	73
3.2.2.2.4 Food architecture.....	73
4. Συμπεράσματα.....	75
Βιβλιογραφία	
Παραρτήματα	

1. Εισαγωγή

1.1 Μικρογεύματα

Τα σνακ είναι ένα μέρος τροφίμων μικρότερο από ό, τι ένα κανονικό γεύμα, συνήθως καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων.¹ Έρχονται σε μια ποικιλία μορφών όπως συσκευασμένα και επεξεργασμένα τρόφιμα και αντικείμενα φτιαγμένα από φρέσκα υλικά στο σπίτι.

Παραδοσιακά, τα σνακ παρασκευάζονται από συστατικά που συνήθως είναι διαθέσιμα στο σπίτι. Συχνά τα περισσεύματα, αλλαντικά σε σάντουιτς, ξηροί καρποί, φρούτα και άλλα παρόμοια χρησιμοποιούνται ως σνακ. Ποτά, όπως καφές, δεν θεωρούνται γενικά σνακ αλλά συνήθως καταναλώνονται μαζί με τα τρόφιμα σνακ. Ένα ποτό μπορεί να θεωρηθεί σνακ, αν περιέχει ένα ουσιαστικό στοιχείο των τροφίμων (π.χ., φράουλες, μπανάνες, ακτινίδια), που έχει συνδυαστεί για να παρασκευαστεί ένα smoothie.

Απλό σνακ, όπως απλά δημητριακά, ζυμαρικά και λαχανικά είναι επίσης ελαφρά δημοφιλή και το σνακ ως χαρακτηρισμός συχνά χρησιμοποιείται για ένα μεγαλύτερο γεύμα που περιλαμβάνει μαγειρεμένα τρόφιμα. Διατροφή με έξι γεύματα είναι μια μορφή που περιλαμβάνει υγιεινά σνακ ανάμεσα στα γεύματα, για να μειώσει την πείνα και να προωθήσει την απώλεια βάρους.

Με την εξάπλωση των μικροκαταστημάτων, τα συσκευασμένα τρόφιμα ως σνακ είναι τώρα μια σημαντική επιχείρηση. Τα πρόχειρα φαγητά συνήθως είναι σχεδιασμένα για να είναι φορητά, γρήγορα και ικανοποιητικά. Επεξεργασμένα σνακ έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι λιγότερο ευπαθή, πιο ανθεκτικά και να μεταφέρονται πιο εύκολα από τα μαγειρευμένα τρόφιμα. Περιέχουν συχνά σημαντικές ποσότητες γλυκαντικών υλών, συντηρητικών και ελκυστικών συστατικών όπως η σοκολάτα, τα φιστίκια, καθώς και τα ειδικά σχεδιασμένες γεύσεις (όπως οι γεύσεις στα πατατάκια).

1.1.1 Μικρογεύματα και διατροφικές ανησυχίες

Τα τρόφιμα Snack συχνά υποκειμενικά ταξινομούνται ως πρόχειρο φαγητό, επειδή έχουν συνήθως ελάχιστη ή καμία θρεπτική αξία και δεν θεωρούνται ως συμβολή στην γενική υγεία και τη διατροφή. Με την αυξανόμενη ανησυχία για τη διατροφή, τον έλεγχο του βάρους και τη γενική υγεία, κρατικοί φορείς, όπως [Health Canada](#)² συστήνουν ότι οι

άνθρωποι πλέον κάνουν μια συνειδητή προσπάθεια να τρώνε πιο υγιεινά, φυσικά σνακ - όπως φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους δημητριακών - αποφεύγοντας τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας και χαμηλές σε θρεπτικά στοιχεία.

1.1.2 Οι τρεις ανάγκες για μικρογεύματα³

Απόλαυση: Η σοκολάτα, τα μπισκότα, οι τσίκλες και τα γλυκά μπορούν να ανεβάσουν τη διάθεσή μας, παρέχοντας μας μια στιγμή απόλαυσης. Ίσως αισθανόμαστε ότι αξίζουμε μια επιβράβευση στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας και ότι ένα γλύκισμα είναι αυτό που χρειαζόμαστε για να χαμογελάσουμε.

Ενέργεια: Συχνά βασιζόμαστε σε τρόφιμα, όπως το ψωμί, το γιαούρτι, τα φρούτα και τις μπάρες δημητριακών για να διατηρήσουμε την ενέργειά μας σε υψηλά επίπεδα και να λάβουμε τα θρεπτικά συστατικά, ίσως επειδή έχουμε παραλείψει το πρωινό ή το γεύμα μας κατά τη διάρκεια μιας γεμάτης μέρας. Τα ενεργειακά τρόφιμα που μας δίνουν ενέργεια μας βοηθούν να αισθανθούμε ανανεωμένοι, γεμίζοντας μας ενέργεια και βοηθώντας μας να συνεχίσουμε .

Τόνωση: Συνήθως αναζητάμε άλλα είδη προϊόντων - όπως καφέ ή μπάρες ενέργειας - όταν νιώθουμε ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται τόνωση. Αυτό συμβαίνει πολλές φορές πριν από μια σύσκεψη ή έναν αγώνα. Σε αυτήν την περίπτωση, ένα φλιτζάνι καφέ μπορεί να μας κρατήσει σε εγρήγορση ή να μας κάνει ταχύτερους σε μια συγκεκριμένη στιγμή της ημέρας.

1. Η ανάγκη για μια στιγμή ευχαρίστησης, η απόλαυση, είναι ο βασικότερος λόγος κατανάλωσης σνακ
2. 40% όλων των σνακ καταναλώνονται για να μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε την ενέργειά μας
3. 15% των σνακ καταναλώνεται λόγω της ανάγκης για άμεση τόνωση
4. Η κατανάλωση σνακ για τη διατήρηση της ενέργειας σε υψηλά επίπεδα είναι πιο συχνή στη Γερμανία και την Ισπανία
5. Στη Γαλλία, οι άνθρωποι συνηθίζουν να καταναλώνουν κυρίως ποτά ως σνακ
6. Η χώρα με τη μεγαλύτερη ανάγκη για σοκολάτα είναι το Ηνωμένο Βασίλειο

1.1.3 Παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές του γενικού πληθυσμού

Οι φυσιολογικές ανάγκες μας είναι οι βασικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής τροφίμων. Οι άνθρωποι ανταποκρίνονται στα αισθήματα της πείνας και του κορεσμού (ικανοποίηση της όρεξης, κατάσταση κατά την οποία δεν υφίσταται το αίσθημα της πείνας μεταξύ δύο γευμάτων) και χρειάζονται ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να επιβιώσουν. Γενικά, οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν τα τρόφιμά τους από ένα εύρος προϊόντων, είτε φυτικής είτε ζωικής προέλευσης. Το φαγητό δεν ήταν ποτέ και δεν θα είναι ποτέ απαραίτητο μόνο για να ικανοποιεί το αίσθημα της σωματικής πείνας αλλά και για να ικανοποιήσουμε την όρεξη και να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας.

Η Πανευρωπαϊκή Έρευνα για τη στάση των Καταναλωτών απέναντι στα Τρόφιμα, τη Διατροφή και την Υγεία διαπίστωσε ότι οι πέντε πρώτοι παράγοντες που επιδρούν στην επιλογή τροφίμων σε όλα τα ευρωπαϊκά κράτη-μέλη είναι ¹¹: η «ποιότητα/φρεσκάδα» των τροφίμων (74%), η «τιμή» (43%), η «γεύση» (38%), η «προσπάθεια για υγιεινή διατροφή» (32%), καθώς επίσης και «οι επιλογές τροφίμων των άλλων μελών της οικογένειάς μας» (29%). Αυτοί είναι οι μέσοι όροι των ποσοστών που προέκυψαν από την ομαδοποίηση όλων των αποτελεσμάτων των ευρωπαϊκών κρατών -μελών, τα οποία διέφεραν σημαντικά από χώρα σε χώρα.

Οι γυναίκες, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τα άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου θεωρούν ιδιαίτερα σημαντικά τα θέματα υγείας. Οι άνδρες επέλεξαν «τη γεύση» και «τη συνήθεια» ως τους κύριους καθοριστικούς παράγοντες της επιλογής τροφίμων. Η «τιμή» φάνηκε να αποτελεί σημαντικότερη παράμετρο στην επιλογή τροφίμων για τους ανέργους και τους συνταξιούχους.

Στην ίδια έρευνα, το 80% των ερωτηθέντων περιέγραψε την υγιεινή διατροφή (που ορίζεται ως η ισορροπία και η ποικιλία στα τρόφιμα) με τέτοιο τρόπο που φάνηκε ότι τα μηνύματα διατροφής ασκούν κάποιο βαθμό επίδρασης στους καταναλωτές. Αυτό απεικονίζεται στη μερική βελτίωση των διαιτητικών τάσεων. Το ποσοστό των Ευρωπαίων που έχουν αντιληφθεί την ανάγκη για αλλαγή των διαιτητικών τους συνηθειών είναι ακόμα χαμηλό, με το 71% να θεωρεί ότι η δίαιτα τους είναι ήδη επαρκώς υγιεινή. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει την αρχική τοποθέτηση, ότι η διατροφή και το υγιεινό φαγητό δεν θεωρούνται ότι σχετίζονται ιδιαίτερα με την επιλογή τροφίμων.

1.1.3.1 Όρεξη

Το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού είναι το αποτέλεσμα σύνθετων φυσιολογικών διεργασιών. Μέσα από συγκεκριμένα σήματα του οργανισμού (π.χ. μείωση των θρεπτικών ουσιών στο αίμα, άδειο στομάχι), αυξάνει το αίσθημα της πείνας και δημιουργείται η ανάγκη για κατανάλωση τροφής. Καθώς τρώμε, επέρχεται κορεσμός (μια κατάσταση κατά την οποία δεν νιώθουμε το αίσθημα της πείνας) και αυτό μας οδηγεί στο να σταματάμε να τρώμε. Η ισορροπία μεταξύ της πείνας, της διέγερσης της όρεξης και της πρόσληψης τροφής, της ικανοποίησης της όρεξης και του κορεσμού ελέγχεται από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Τα σήματα κορεσμού επηρεάζουν την ώρα του επόμενου γεύματος και μπορούν, επίσης, να επηρεάσουν το μέγεθος ενός επόμενου γεύματος. Ο κορεσμός είναι γνωστό ότι διαδραματίζει έναν ρόλο στη ρύθμιση της ενέργειας.

Τα μακροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη, παράγουν επίσης σήματα κορεσμού ποικίλης έντασης. Τα στοιχεία δείχνουν ότι το λίπος έχει τη χαμηλότερη δύναμη κορεσμού, οι υδατάνθρακες έχουν ενδιάμεση επίδραση και οι πρωτεΐνες φαίνεται να είναι οι πιο «χορταστικές». Ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα σε λίπος, οι δίαιτες χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας προκαλούν μεγαλύτερο κορεσμό από αυτές με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα, υποδεικνύοντας ότι ένα σημαντικό ρυθμιστικό σήμα μπορεί να είναι το βάρος ή ο όγκος των τροφίμων που καταναλώνονται.

1.1.3.2 Γενετικοί παράγοντες⁵

Είναι γνωστό ότι ο υποθάλαμος ρυθμίζει την όρεξή μας για φαγητό. Μελέτες σε ζώα έδειξαν ότι καταστροφή του μέσω των κοιλιακών πυρήνων του υποθαλάμου οδηγούσε το ζώο στην υπερκατανάλωση τροφίμων με αποτέλεσμα την παχυσαρκία. Αντίθετα καταστροφή του πλάγιου των κοιλιακών πυρήνων του υποθαλάμου οδήγησαν το ζώο σε ανορεξία με αποτέλεσμα τον θάνατο. Είναι ακόμα γνωστό ότι η πτώση της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος προκαλεί αύξηση του αισθήματος της πείνας αλλά και του μεταβολισμού, σε αντίθεση με την αύξηση της θερμοκρασίας το καλοκαίρι που μειώνει την όρεξη αλλά και τον μεταβολισμό μας.

Έχει βρεθεί πως κάποιος παχύσαρκος δεν επηρεάζεται μόνο από το περιβάλλον του αλλά η παχυσαρκία του μπορεί να οφείλεται σε γενετική διαταραχή της ρύθμισης του υποθαλάμου αλλά και μιας ορμόνης, της λεπτίνης. Το ίδιο έχει παρατηρηθεί και σε άτομα με διατροφικές διαταραχές όπως ανορεξία και βουλιμία. Έχει παρατηρηθεί πως αυτά τα

άτομα έχουν έναν δείκτη κοινό που παρουσιάζει ανωμαλία.

1.1.3.3 Κοινωνικο-ψυχολογικοί παράγοντες^{5,9}

Η τροφή αποτελεί σύμβολο κοινωνικότητας, φιλίας και κοινωνικής αποδοχής. Χρησιμοποιείται από τον άνθρωπο για την αρχή αλλά και την διατήρηση των κοινωνικών του σχέσεων. Η τροφή χρησιμοποιείται ως μέσο κοινωνικής προβολής, ένα ακραίο παράδειγμα είναι ότι μια κάστα Ινδών δεν τρώει τρόφιμα που τρώει μια κατώτερη γιατί τα θεωρεί μολυσμένα.

Η τροφή είναι μέσο έκφρασης αγάπης. Η ετοιμασία του φαγητού της μητέρας για το παιδί είναι μια ένδειξη αγάπης. Η τροφή μπορεί επίσης να είναι μέσο επιβράβευσης αλλά και τιμωρίας. Η παρασκευή της τροφής συνδέεται με τη δημιουργικότητα, διάθεση εξερεύνησης αλλά και το αίσθημα φοβίας. Μερικοί φοβούνται να δοκιμάσουν καινούριες γεύσεις ενώ άλλοι θέλουν συνεχώς να εξερευνούν κάτι καινούριο.⁵

Η κοινωνική επιρροή στην πρόσληψη τροφής αναφέρεται στον αντίκτυπο που ένα ή περισσότερα άτομα έχουν στην καταναλωτική συμπεριφορά άλλων, είτε άμεσα είτε έμμεσα, είτε συνειδητά είτε υποσυνείδητα. Ακόμα και όταν τρώμε μόνοι μας, η επιλογή τροφίμων επηρεάζεται από τους κοινωνικούς παράγοντες, επειδή οι συμπεριφορές και οι συνήθειες αναπτύσσονται μέσω της αλληλεπίδρασης με άλλους. Έρευνες έχουν δείξει ότι τρώμε περισσότερο με τους φίλους και την οικογένειά μας απ' ό,τι όταν τρώμε μόνοι και ότι η ποσότητα της τροφής αυξάνει όσο αυξάνει ο αριθμός των συνδαιτυμόνων.⁹

1.1.3.4 Ηλικία⁶

Οι γευστικοί κάλυκες εμφανίζονται αρχικά όταν ένα έμβρυο είναι επτά ή οκτώ εβδομάδων και λειτουργούν από το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Ποικίλες γεύσεις και «γευστικές αισθήσεις» διαβιβάζονται στο έμβρυο μέσω του αμνιακού υγρού. Τα βρέφη φαίνεται να αντιλαμβάνονται τις πρωταρχικές γεύσεις σε διαφορετικό βαθμό. Τα βρέφη που θηλάζουν εκτίθενται πρόωρα σε ποικίλες γεύσεις, επειδή το μητρικό γάλα φέρει τη γεύση των τροφίμων και των καρυκευμάτων που τρώγονται από τη μητέρα.

Γύρω στην ηλικία των 60, ακόμη και υγιείς άνθρωποι αρχίζουν να εμφανίζουν μια μέτρια πτώση στην αντίληψη της γεύσης και πιο έντονη εξασθένηση της όσφρησης.

Οι εξασθενημένες γεύση και όσφρηση έχουν συχνά ως αποτέλεσμα εξασθενημένη όρεξη, η οποία θέτει τους ηλικιωμένους σε κίνδυνο υποσιτισμού, απώλειας βάρους και αυξημένης επιρρέπειας σε ασθένειες. Η ενίσχυση των γεύσεων των τροφίμων και η

παροχή τροφίμων με ευχάριστη υφή στους ηλικιωμένους μπορούν να ενισχύσουν την όρεξή τους και να βοηθήσουν να βελτιωθεί η διατροφική και ανοσολογική κατάστασή τους. Μια πιθανότητα για να αυξηθεί η «γευστική αίσθηση» των τροφίμων είναι η χρήση χυμών φρούτων, καρυκευμάτων και βοτάνων.

1.1.3.5 Ευχαρίστηση^{4,7}

Το πόσο εύληπτο είναι ένα τρόφιμο είναι ανάλογο της ευχαρίστησης που παίρνει κάποιος από την κατανάλωση του συγκεκριμένου τροφίμου. Αυτό εξαρτάται από τις οργανοληπτικές ιδιότητες του τροφίμου, όπως για παράδειγμα, τη γεύση. Τα γλυκά και τα πλούσια σε λίπη τρόφιμα ασκούν μια αναμφισβήτητη οργανοληπτική έλξη και προκαλούν ικανοποίηση μετά την κατανάλωσή τους, γνωστή ως «αντίδραση ευχαρίστησης». Αυτές οι αντιδράσεις διακινούνται μέσω του εγκεφάλου. Έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση των αγαπημένων μας τροφίμων μπορεί να ενεργοποιήσει την απελευθέρωση των β-ενδορφινών, οι οποίες βελτιώνουν τη διάθεση. Συνεπώς, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι τα τρόφιμα δεν θεωρούνται απλώς πηγή θρεπτικών συστατικών, αλλά καταναλώνονται συχνά και για την ευχαρίστηση που προσφέρουν.

Έχει παρατηρηθεί ότι με την αύξηση της γευστικότητας των τροφίμων αυξάνει και η κατανάλωσή τους. Η αύξηση της ποικιλίας των τροφίμων που καταναλώνουμε μπορεί, επίσης, να αυξήσει την πρόσληψη τροφής και ενέργειας και να αλλάξει βραχυπρόθεσμα την ενεργειακή ισορροπία. Εντούτοις, η ελκυστικότητα των τροφίμων δεν σχετίζεται μόνο με τις αισθητήριες ιδιότητές τους εξαρτάται επίσης από το πόσο πεινασμένοι είμαστε, την προηγούμενη εμπειρία μας από την κατανάλωσή τους και τις κοινωνικές περιστάσεις στις οποίες καταναλώνονται.

1.1.3.6 Εμπειρίες και αρέσκεια⁴

Η αρέσκεια προς τα γλυκά και η απέχθεια για τα πικρά τρόφιμα θεωρούνται έμφυτα ανθρώπινα γνωρίσματα από τη γέννηση. Ωστόσο, τροποποιούνται βάσει των εμπειριών του κάθε ανθρώπου. Οι προτιμήσεις για συγκεκριμένα τρόφιμα αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό μέσω της σύνδεσης των οργανοληπτικών ιδιοτήτων τους με τις περιστάσεις κάτω από τις οποίες καταναλώνονται, με τη συχνότητα κατανάλωσής τους και με τις επιδράσεις που έχουν μετά την κατανάλωσή τους· συνεπώς, οι προτιμήσεις μας επηρεάζονται έντονα από τις εμπειρίες και το περιβάλλον.

1.1.3.7 Γευστική σύσταση⁶

Οι προτιμήσεις μας για μερικά τρόφιμα αντί κάποιων άλλων προκύπτουν από μια σύνθετη αλληλεπίδραση μεταξύ πολλών παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των γονιδίων, της ηλικίας, της αρχικής μας εμπειρίας με τα τρόφιμα, των εθνικών μας συνηθειών, του πόσο ευχάριστο είναι το περιβάλλον όταν δοκιμάζουμε ένα νέο φαγητό και των φυσιολογικών αντιδράσεων με τα τρόφιμα.

Ένα πράγμα είναι σαφές - η γεύση των τροφίμων έχει επιτακτική επιρροή στη διαμόρφωση των επιλογών των τροφίμων μας. Και ενώ προσαρμοζόμαστε στα διατροφικά μηνύματα, συχνά σκεφτόμαστε ότι η κατανάλωση μιας πιο υγιεινής διατροφής σημαίνει «κόψιμο» των νόστιμων τροφίμων.

Αυτό που καλούμε συνήθως «γεύση» των τροφίμων είναι πραγματικά η «γευστική αίσθηση», ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ των αισθήσεων της γεύσης και της μυρωδιάς. Άλλες αισθήσεις από τα τρόφιμα, όπως το κάψιμο από το τσίλι, η αφάδα μιας δυνατής μέντας ή το άφρισμα ενός ποτού με ανθρακικό, καθώς επίσης και η υφή, η θερμοκρασία και η εμφάνιση, όλες συμβάλλουν στην εμπειρία της γεύσης.

Τουλάχιστον 80% αυτού που θεωρούμε ως γεύση είναι στην πραγματικότητα μυρωδιά. Οι άνθρωποι μπορούν να διακρίνουν περίπου 20.000 διαφορετικές μυρωδιές και 10 ή περισσότερες εντάσεις για κάθε μία. Η μυρωδιά εμφανίζεται όταν οι οσμές φθάνουν στους οσφρητικούς δέκτες στη ρινική κοιλότητα μέσω δύο διαδρομών - εισπνοή μέσω των ρουθουνιών και μέσω του πίσω μέρους του στόματος καθώς μασάμε και καταπίνουμε.

Η αληθινή γεύση εμφανίζεται στη γλώσσα. Γεννιόμαστε με 10.000 γευστικούς κάλυκες που βρίσκονται στο πίσω μέρος, τις πλευρές και την άκρη της γλώσσας, στον ουρανίσκο και τον λαιμό. Όταν διεγείρονται τα κύτταρα-δέκτες της γεύσης μέσα στους γευστικούς κάλυκες από τα χημικά ερεθίσματα, ανιχνεύουν πέντε πρωταρχικές αισθήσεις: γλυκό, ξινό, αλμυρό, πικρό και «umami», η αλμυρή-πικάντικη γεύση του γλουταμινικού που υπάρχει στα πρωτεϊνούχα τρόφιμα και το γλουταμινικό μονοάτριο.

«Οι άνθρωποι είναι απίθανο να φάνε τρόφιμα που δεν απολαμβάνουν», αναφέρει η διαιτολόγος Renate Frenz, επίτιμη πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Διαιτολογικών Συλλόγων (EFAD). «Όλοι έχουμε μεμονωμένες προσωπικές προτιμήσεις τροφίμων και δεν γευόμαστε τα τρόφιμα απαραίτητως με τον ίδιο τρόπο. Η αναγνώριση των προσωπικών

γευστικών προτιμήσεων είναι επομένως σημαντική όταν δίνουμε συμβουλές σε ανθρώπους.

Η εξισορρόπηση των εξατομικευμένων διατροφικών συστάσεων με τις ανάγκες της υγείας, τον τρόπο ζωής και τις γευστικές προτιμήσεις είναι μέρος της αποτελεσματικής διατροφικής συμβουλευτικής. Η εύρεση υγιεινών τροφίμων με ωραία γεύση είναι θεμελιώδης για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία στη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής».

1.1.3.8 Έντονη επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα⁷

Το να τρώμε φαγητό που απολαμβάνουμε μπορεί να μας φτιάξει τη διάθεση και να μας κάνει να νιώσουμε ικανοποιημένοι και χαλαροί. Ωστόσο, το να τρώμε τα αγαπημένα μας τρόφιμα μπορεί μερικές φορές να οδηγήσει σε αρνητικά συναισθήματα, όπως ενοχές και τύψεις. Η έντονη επιθυμία για κάποια τρόφιμα, ή αλλιώς η παρόρμηση να φάμε συγκεκριμένα τρόφιμα, φαίνεται να είναι πολύ συχνή. Το 60 με 90% των ανθρώπων αναφέρουν έντονη επιθυμία για τρόφιμα ανάλογα με τον πληθυσμό που μελετάται. Είναι ενδιαφέρον ότι οι άνδρες και οι γυναίκες συνδέουν διαφορετικές συμπεριφορές και συναισθήματα σε αυτή την έντονη επιθυμία. Οι άνδρες ερμηνεύουν συνήθως την έντονη επιθυμία για τρόφιμα ως υποκινούμενη από την πείνα, ενώ οι γυναίκες είναι πιθανότερο να την συνδέσουν με αρνητική διάθεση, όπως ανία και άγχος. Οι γυναίκες είναι επίσης πιθανότερο να παρουσιάσουν αρνητικά συναισθήματα, όπως ενοχή και τύψεις, μετά από την απόλαυση των ποθητών τροφίμων.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η γεύση των τροφίμων και η ευχαρίστηση της κατανάλωσής τους μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση και την ευεξία μας. Ο Δρ. Peter Rogers, πειραματικός ψυχολόγος στο πανεπιστήμιο του Μπρίστολ, εξηγεί: «Συχνά, τα επιθυμητά τρόφιμα είναι «απαγορευμένα τρόφιμα», όπως η σοκολάτα. Εάν αποφεύγουμε συνειδητά να καταναλώνουμε αυτά τα τρόφιμα, η επιθυμία να τα καταναλώνουμε μεγαλώνει, έως ότου ενδώσουμε τελικά στον πειρασμό».

1.1.3.9 Συσχέτιση κατανάλωσης τροφής και πρότυπης εικόνας σώματος που υπαγορεύουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης⁸

Ο συνδυασμός σαφών και απλών οδηγιών για καλή διατροφή με αποτελεσματικές και πρακτικές συμβουλές για την άσκηση είναι, για πολλούς, μόνο η μισή λύση όταν πρόκειται για μόνιμη απώλεια βάρους. Η κατανόηση των αιτιών της υπερκατανάλωσης

τροφής, η αντιμετώπισή τους και οι πρακτικές στρατηγικές για αλλαγή θα ενισχύσουν την πιθανότητα να επιτευχθούν οι στόχοι απώλειας βάρους.

1.1.3.10 Κατάσταση υγείας⁵

Η κατάσταση υγείας ενός ανθρώπου επηρεάζει άμεσα την επιλογή φαγητού, παρασκευή αλλά και ποσότητα πρόσληψης. Η επιστήμη της διατροφής διαιτολογίας μαζί με την ιατρική έχουν διεξάγει Παγκόσμιες επιστημονικές έρευνες που μας διαφωτίζουν σχετικά με τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε και να αποφεύγουμε σε σχέση με κάποιο πρόβλημα υγείας που ενδεχομένως να αντιμετωπίζουμε. ο Δυτικός κόσμος υποφέρει από καρδιακά προβλήματα (χοληστερίνη, τριγλυκερίδια), διαβήτη, αναιμία, υπερουριχαιμία, παχυσαρκία κ.α Όλα αυτά με την βοήθεια ενός κλινικού διαιτολόγου μπορούν να μειωθούν αλλά και να υιοθετηθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής εφόρου ζωής. Ωστόσο, δεν είναι μόνο τέτοια προβλήματα υγείας που μπορούν να επηρεάσουν την επιλογή μας στα φαγητά. Είναι και οι διάφορες δυσανεξίες και αλλεργίες σε τρόφιμα όπως λακτόζη, ξηρούς καρπούς, ψάρι, αυγό κ.α. Ο κάθε άνθρωπος περιορίζει κατά πολύ τις επιλογές του όσο αφορά τα φαγητά γιατί υπάρχει κίνδυνος ακόμα και θανάτου.

1.1.3.11 Θρησκευτικοί παράγοντες⁵

Η κάθε θρησκεία έχει την δική της φιλοσοφία, και μέρος αυτής είναι η διατροφή. Για παράδειγμα οι ινδουιστές απαγορεύεται να τρώνε βοδινό γιατί θεωρείται ιερό ζώο. Η Μουσουλμανική θρησκεία απαγορεύει το χοιρινό γιατί το θεωρεί βρώμικο κρέας. Επίσης το κόκκινο κρασί απαγορεύεται στους Μουσουλμάνους ενώ οι Χριστιανοί το θεωρούν ως το αίμα Χριστού. Στον Χριστιανισμό υπάρχουν περίοδοι νηστείας όπου οι Χριστιανοί πρέπει να αποφεύγουν συγκεκριμένα τρόφιμα για κάποιες μέρες. Αντιθέτως οι Μουσουλμάνοι έχουν την περίοδο του Ραμαζανιού κατά την οποία δεν πρέπει να τρώνε τίποτα από την ανατολή ως την δύση του ηλίου. Βλέπουμε λοιπόν ότι η θρησκεία επηρεάζει άμεσα τα ήθη και έθιμα ενός λαού. Ενώ η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται η καλύτερη πλέον στον κόσμο παρατηρούμε ότι οι Μεσόγειοι λαοί (Ελλάδα, Γαλλία, Τουρκία, Μαρόκο, Λίβανος, Αίγυπτος, Ιταλία κ.α) δεν μπορούν να έχουν τις ίδιες διατροφικές συνήθειες αφού η θρησκεία του κάθε κράτους επιβάλλει διαφορετικό τρόπο ζωής.

1.1.3.12 Πολιτισμικοί παράγοντες⁵

Ο πολιτισμός μιας χώρας είναι το σύνολο των στοιχείων που περιλαμβάνει τη

γνώση, τις πεποιθήσεις, την τέχνη, τους νόμους, τα ήθη και έθιμα, καθώς και όλες τις συνήθειες που αποκτά ο άνθρωπος όντας μέλος μιας κοινωνίας. Οι ανθρωπολόγοι περιγράφουν τον πολιτισμό όχι μόνο ως τα στοιχεία της κοινωνικής ζωής του ανθρώπου αλλά και τις καθημερινές συνήθειές του , π.χ προετοιμασία φαγητού , φροντίδα παιδιών κτλ. Οι παραδόσεις αποτελούν βασικό στοιχείο πολλών λαών που καθορίζουν τα τρόφιμα που πρέπει να τρώγονται, τον τρόπο παραγωγής τους αλλά και την περίοδο κατανάλωσής τους. Για παράδειγμα μερικά τρόφιμα όπως το γάλα σε ορισμένες χώρες της Αφρικής δεν χρησιμοποιείται γιατί θεωρείται ως μια ακόμα έκκριση του ζώου. Οι Κινέζοι για παράδειγμα τρώνε καθημερινά ρύζι. Οι Έλληνες αλλά και πολλοί Ευρωπαίοι τρώνε ψωμί. Οι Ινδοί λόγω θρησκείας είναι φυτοφάγοι οι περισσότεροι. Ο σύγχρονος γρήγορος τρόπος ζωής της Δύσης αναγκάζει τον κόσμο να τρώει γρήγορο φαγητό (από ταχυφαγεία). Επίσης κατά την διάρκεια του 2ου Παγκόσμιου Πολέμου το μαύρο ψωμί στην Αγγλία θεωρείτο είδος πολυτέλειας ενώ στην Ελλάδα το άσπρο θεωρείτο πολυτέλεια. Επίσης περιπτώσεις όπως γιορτές, γέννηση, θάνατος, γενέθλια συνήθως υπάρχει μια υπερκατανάλωση σε κρέατος αλλά και αλκοόλ στους Δυτικοευρωπαίους, πράγμα που επηρεάζει την διατροφή τους. Αντίθετα η νηστεία συνεπάγεται μια περίοδο που ο πιστός αποφεύγει κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα.

1.1.3.13 Η ποιότητα ως βασικό κριτήριο¹⁰

Σε όλες ανεξαιρέτως τις χώρες που συμμετείχαν στην έρευνα, η ποιότητα προσδιορίζεται ως το κύριο κριτήριο επιλογής των τροφίμων. Όσον αφορά το δεύτερο και τρίτο σημαντικότερο κριτήριο, τα κράτη μέλη της ΕΕ διχάζονται μεταξύ γεύσης και τιμής. Για παράδειγμα, η Ελλάδα, το Λουξεμβούργο και η Ιρλανδία δίνουν προτεραιότητα στη γεύση σε σχέση με την τιμή, ενώ το αντίθετο ισχύει για τη Φινλανδία, τη Γερμανία και την Ισπανία. Περίπου ένας στους τρεις ερωτηθέντες ανέφερε την προσπάθεια του να τρώει υγιεινά ως μία από τις τρεις σημαντικότερες επιρροές στη διαμόρφωση των διατροφικών του συνηθειών. Η υγεία θεωρείται σημαντικός παράγοντας σε ορισμένες χώρες, όπως η Αυστρία και η Δανία, στις οποίες αναφέρθηκε από τους μισούς ερωτηθέντες, και λιγότερο σημαντικός σε άλλες, όπως η Γαλλία και η Ιταλία, στις οποίες αναφέρθηκε μόλις από το ένα τέταρτο των ερωτηθέντων. Οι οικογενειακοί περιορισμοί, δηλαδή το τι τρώνε τα παιδιά ή ο/η σύντροφος στην οικογένεια, είναι ο πέμπτος κατά σειρά παράγοντας που καθορίζει την επιλογή των τροφίμων. Και εδώ υπάρχει διαφοροποίηση ανάλογα με τη χώρα: οι ερωτηθέντες από την Ελλάδα, την Ιρλανδία και την Ιταλία τοποθετούν το κριτήριο αυτό στην τρίτη θέση (μετά την ποιότητα και τη γεύση). Λιγότερο σημαντικοί παράγοντες για

τους ερωτηθέντες ήταν οι μειωμένες θερμίδες στα τρόφιμα, τα πρόσθετα, η παρουσίαση/συσκευασία, η χορτοφαγία, η εθνική προέλευση και η διαθεσιμότητα τροφίμων.

1.1.3.14 Οικονομικοί παράγοντες⁹

Είναι φυσικό η διατροφή του κάθε ανθρώπου να επηρεάζεται από την οικονομική του άνεση. Όσο περισσότερα χρήματα μπορεί να διαθέσει τόσο καλύτερης ποιότητας προϊόντα μπορεί να αγοράσει. Για παράδειγμα τα βιολογικά προϊόντα παρουσιάζουν μια άνθιση την εποχή που ζούμε, λέγεται ότι έχουν περισσότερες βιταμίνες (αν και οι απόψεις επιστημόνων δίστανται) και κοστίζουν πολύ περισσότερο από ότι τα συμβατικής καλλιέργειας. Το φρέσκο ψάρι είναι πολύ πιο ακριβό από ότι το κατεψυγμένο αλλά και το κονσερβοποιημένο και φυσικά έχει περισσότερες θρεπτικές ουσίες και καθόλου συντηρητικά. Το ίδιο συμβαίνει και στα κρεατικά αλλά και στα φρούτα και λαχανικά. Κάποιος λοιπόν που μπορεί να διαθέσει μέρος του εισοδήματός του χωρίς να στερηθεί κάτι άλλο μπορεί να έχει μια διατροφή πολύ καλύτερη (υγιεινή) από κάποιον άλλο που λόγω οικονομικής στενότητας καταφεύγει στα τυποποιημένα προϊόντα.

Η σχέση μεταξύ χαμηλής κοινωνικοοικονομικής θέσης και χαμηλού επιπέδου υγείας είναι περίπλοκη και επηρεάζεται από το φύλο, την ηλικία, την κουλτούρα, το περιβάλλον, τα κοινωνικά και κοινοτικά δίκτυα, τους προσωπικούς παράγοντες τρόπου ζωής και τις συμπεριφορές υγείας.

Μελέτες πληθυσμών δείχνουν ότι υπάρχουν σαφείς διαφορές στις κοινωνικές τάξεις όσον αφορά τις προσλήψεις τροφίμων και θρεπτικών συστατικών. Ιδιαίτερα οι ομάδες χαμηλού εισοδήματος έχουν μεγαλύτερη τάση να υιοθετούν μη ισορροπημένη διαίτα και να καταναλώνουν χαμηλότερα ποσοστά φρούτων και λαχανικών.

Το γεγονός αυτό οδηγεί και στον υποσιτισμό (ανεπάρκεια μικροθρεπτικών συστατικών) και στον υπερσιτισμό (ενεργειακή υπερκατανάλωση με συνέπεια το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία) μέσα στα μέλη μιας κοινότητας, ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το επίπεδο στέρησης. Όσοι βρίσκονται σε μειονεκτική θέση αναπτύσσουν επίσης χρόνιες παθήσεις σε νεαρότερη ηλικία σε σχέση με τις υψηλότερες κοινωνικοοικονομικές ομάδες συνήθως προσδιορίζονται από το εκπαιδευτικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Συχνά αναφερόμαστε στις ομάδες χαμηλού εισοδήματος, οι οποίες συναντούν δυσκολίες στο να επιτύχουν μια ισορροπημένη υγιεινή διατροφή, ως ομάδες που βιώνουν

διατροφική φτώχεια ή ανασφάλεια . Υπάρχουν πολλές πτυχές στη διατροφική φτώχεια, αλλά τρία από τα κύρια εμπόδια στην κατανάλωση μιας ισορροπημένης υγιεινής διατροφής είναι το κόστος, η προσβασιμότητα και η γνώση . Αυτοί οι παράγοντες οδήγησαν στην ανάπτυξη περιοχών γνωστών ως «έρημοι τροφίμων». Το να συνίσταται η δίαιτα από τρόφιμα ενεργειακά πλούσια, φτωχά σε θρεπτικότητα είναι συνέπεια της έλλειψης χρημάτων για την αγορά θρεπτικών τροφίμων. Η υψηλή τιμολόγηση στα υγιεινά τρόφιμα φαίνεται να είναι, επίσης, μεγαλύτερη στις περιοχές χαμηλού εισοδήματος. Επιπλέον, η έλλειψη κατάλληλων εγκαταστάσεων μαγειρέματος στο σπίτι αυξάνει την ανάγκη κατανάλωσης εύκολων ή μεταφερόμενων κατ' οίκων γευμάτων, τα οποία έχουν ενδεχομένως υψηλότερη ενεργειακή πυκνότητα.

Η έλλειψη γνώσης ή οι πολλές αντικρουόμενες πληροφορίες για τη διατροφή και την υγεία, η έλλειψη κινήτρου και η απώλεια των δεξιοτήτων μαγειρέματος μπορούν να αποτελέσουν εμπόδιο στην αγορά βασικών συστατικών και την προετοιμασία γευμάτων από αυτά. Ο πειραματισμός με το μαγείρεμα είναι μια πολυτέλεια, που οι ομάδες χαμηλού εισοδήματος δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά.

Οι ομάδες χαμηλού εισοδήματος αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες προκλήσεις κατά προσπάθειά τους για διαιτητική αλλαγή και οι λύσεις πρέπει να έχουν συγκεκριμένο στόχο. Ο πληθυσμός εν γένει αντιμετωπίζει, επίσης, πολυάριθμα εμπόδια στη διαιτητική αλλαγή, τα οποία μπορεί να αντιμετωπιστούν με τη βοήθεια «εργαλείων» δανεισμένων από την κοινωνική ψυχολογία.

1.1.3.15 Περιβαλλοντικοί παράγοντες⁵

Εκτός από γενετικούς παράγοντες υπάρχουν και οι περιβαλλοντικοί. Ο άνθρωπος επηρεάζεται από το τι μπορεί να βρει άμεσα στο περιβάλλον που ζει. Έτσι η διαθεσιμότητα των τροφίμων εξαρτάται από το κλίμα, την γεωμορφολογία ενός τόπου, την μεταφορά και την εμπορία των τροφίμων, την βιομηχανία, την πολιτική αλλά και την οικονομία του κράτους.

1.1.3.16 Γεωργία⁵

Η γεωργική παραγωγή και η επαρκής παραγωγή τροφίμων είναι αλληλένδετη. Η όλο και αυξανόμενη γεωργική παραγωγή δεν έχει λύσει το σιτιστικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν αρκετές χώρες του τρίτου κόσμου. Αυτό γιατί η αύξηση του πληθυσμού

είναι διαρκής, η ανεπαρκής γεωργική παραγωγή μαζί με την έλλειψη μόρφωσης του γεωργού σε νέες μεθόδους καλλιέργειας αλλά και στα καιρικά φαινόμενα που συχνά καταστρέφουν καλλιέργειες και σπάνια τα εκάστοτε κράτη βοηθούν τον αγρότη να ορθοποδήσει ξανά. Επίσης οι κλιματολογικές συνθήκες, η ποιότητα του εδάφους, οι ανεπαρκείς καλλιέργειες αλλά και τα τεχνολογικά μέσα επηρεάζουν την γεωργική παραγωγή.

1.1.3.17 Παγκόσμιο πληθυσμιακό πρόβλημα⁵

Η διαρκής αύξηση του πληθυσμού της γής αποτελεί πρόβλημα γιατί δεν υπάρχει η δυνατότητα καλλιέργειας τόση για να καλύψει τις ανάγκες όλων. Ο πληθυσμός των αναπτυσσόμενων χωρών πλέον αυξάνεται και γερνάει ενώ οι αναπτυσσόμενες χώρες έχουν περισσότερους νέους και λιγότερους γέροντες. Το τέλος θρησκευτικών πολέμων, οι αυξημένες πρακτικές υγιεινής, η ανάπτυξη της ιατρικής και φαρμακευτικής είναι μερικοί από τους παράγοντες που βοήθησαν τις αναπτυσσόμενες χώρες να έχουν μείωση ποσοστού θνησιμότητας. Οι ανατολικές χώρες που ήταν υπό την κατοχή των Ευρωπαϊκών απέκτησαν εμβόλια αλλά και καλύτερες συνθήκες υγιεινής. Έτσι και αυτοί μείωσαν το ποσοστό θνησιμότητας. Οι πολίτες των Δυτικών χωρών παράλληλα εφάρμοσαν τα κέντρα ελέγχου γεννήσεων, οι γυναίκες άρχισαν να εργάζονται και ο κόσμος συνειδητοποίησε ότι μια μικρότερη οικογένεια έχει καλύτερη ποιότητα ζωής. Με αυτό τον τρόπο μειώθηκαν οι γεννήσεις αρκετά.

1.1.3.18 Άνιση κατανομή τροφής⁵

Η οικονομική κατάσταση μιας χώρας επηρεάζει άμεσα την διατροφική κατάσταση του λαού της. Μια έρευνα έδειξε ότι όσο πιο πλούσιος είναι κάποιος λαός τόσο πιο πολλές πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης (κρέας) καταναλώνει. Οι υδατάνθρακες αποτελούν το 75% των θερμίδων αναπτυσσόμενων χωρών ενώ το 50 % των αναπτυσσόμενων. Τα λίπη αποτελούν το 10% στις υποανάπτυκτες ενώ το 40% στις αναπτυσσόμενες. Ως συνέπεια όλων των παραπάνω οι πολίτες των αναπτυσσόμενων χωρών υποφέρουν από τις ασθένειες «Δυτικού τύπου» πλέον, όπως καρδιοπάθειες, παχυσαρκία, διαβήτης κ.α. Ενώ οι αναπτυσσόμενες χώρες υποφέρουν από μαρασμό (Marasmus) και Kwashiorkor, αβιταμίνωση.

1.1.4 Παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων¹²

Οι παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι ποικίλοι. Το διατροφικό περιβάλλον που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους, ξεκινώντας από την ηλικία των 3-4 χρόνων, διαμορφώνει τις διατροφικές τους συνήθειες σε μεγάλο βαθμό. Έτσι ένα παιδί που σε μικρή ηλικία τρώει φρούτα και λαχανικά καθημερινά, το πιθανότερο είναι να συνεχίσει να τα περιλαμβάνει στη διατροφή του και ως έφηβος. Αντίθετα αν κάποιο παιδί τρώει σε μικρή ηλικία πληθώρα τροφών πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη, όπως είναι τα γλυκά και το έτοιμο φαγητό δύσκολα στην εφηβεία θα αλλάξει διατροφικές συνήθειες. Οι έφηβες, σε σύγκριση με τα συνομήλικα αγόρια, φαίνεται ότι ακολουθούν δίαιτες ελλιπείς στις περισσότερες ομάδες τροφίμων, σε μία συνεχή προσπάθεια μείωσης του σωματικού τους βάρους.

Επιπλέον, ο αριθμός των γευμάτων που αποφεύγει ο έφηβος ή καταναλώνει "εκτός σπιτιού" αυξάνεται από την αρχή της εφηβείας ως το τέλος, αντικατοπτρίζοντας την όλο και μεγαλύτερη ανάγκη για αυτονομία και διάθεση για ελεύθερο χρόνο μακριά από το σπίτι και την οικογένεια. Το πρωινό αποτελεί ένα από τα πιο συχνά παραλειπόμενα γεύματα. Τα κορίτσια αποφεύγουν την κατανάλωση πρωινού πιο συχνά από τα αγόρια. Η μη κατανάλωση πρωινού έχει συσχετισθεί με την παχυσαρκία, κι αυτό γιατί ο έφηβος καταναλώνει περισσότερο φαγητό κατά τη διάρκεια της ημέρας γιατί πεινάει και ασκείται λιγότερο. Τα γεύματα που καταναλώνονται στο σπίτι είναι πιο πλούσια σε ασβέστιο, σίδηρο, φυτικές ίνες και λιγότερο πλούσια σε λιπαρά, χοληστερόλη και αλάτι.

Ένας άλλος παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των εφήβων είναι η τηλεόραση με τη μεγάλη ποικιλία διαφημίσεων. Παρατηρείται πως οι επιλογές των εφήβων όσον αφορά το φαγητό σχετίζονται με τη συχνότητα που βλέπουν στην τηλεόραση να διαφημίζονται κάποια τρόφιμα και με το τρόπο που αυτά διαφημίζονται (πχ. μέσω ηθοποιών, αθλητών, μοντέλων που οι έφηβοι έχουν ως πρότυπα) και τα οποία τελικά τα υιοθετούν στο διαιτολόγιό τους. Επιπλέον η αισθητική του σώματος πολλές φορές διαμορφώνει διατροφικές επιλογές, ειδικότερα στα κορίτσια που ενδιαφέρονται περισσότερο για την εικόνα του σώματός τους.

Τα ευρήματα των περισσότερων μελετών δείχνουν ότι οι έφηβοι καταναλώνουν με

μεγάλη συχνότητα και σε σημαντικές ποσότητες τρόφιμα, όπως πατατάκια, γλυκά, αναψυκτικά, χάμπουργκερ, πίτσες, δηλαδή τρόφιμα που τα βρίσκουν εύκολα και είναι έτοιμα να φαγωθούν χωρίς να χρειαστεί να τα ετοιμάσουν οι ίδιοι, ευχάριστα στη γεύση, συνήθως πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι, και λιγότερο πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Συνοπτικά τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι τα ακόλουθα: Οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών, η εμπορική προώθηση των τροφίμων μέσω των διαφημίσεων, το κοινωνικό περιβάλλον, τα σωματικά πρότυπα, η εικόνα του σώματος, η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, η γεύση, οσμή και εμφάνιση των τροφίμων, η διαθεσιμότητα, ευκολία παρασκευής και το κόστος αυτών.

Τα προβλήματα που εμφανίζονται σε εφήβους των ανεπτυγμένων δυτικών χωρών, είναι κυρίως: Παχυσαρκία, δυσαρέσκεια ως προς το σχήμα και το βάρος του σώματος και διαταραχές της διαιτητικής συμπεριφοράς. Στις χώρες αυτές παρουσιάζονται και ελλείψεις σε τρόφιμα και προβλήματα υποσιτισμού σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, όπως είναι οι έφηβοι και οι νέοι που είναι άστεγοι και οι οποίοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στη στέρηση τροφής.

Επιπλέον σε πολλές χώρες που ακολουθούν τα πρότυπα των δυτικών κοινωνιών ως προς τη διατροφή, λαμβάνει χώρα το φαινόμενο της «διατροφικής μετάβασης». Όταν λέμε «διατροφική μετάβαση» εννοούμε την αλλαγή του τρόπου παραγωγής, επεξεργασίας και διάθεσης της τροφής, την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπος και την απουσία φυσικής δραστηριότητας από τη ζωή μας, ακόμα και το περπάτημα. Τα αποτελέσματα της διατροφικής μετάβασης είναι πρώτα εμφανή στους ενήλικες, στη συνέχεια στους εφήβους και τέλος στα παιδιά.

Η παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική ύπαρξη σωματικού λίπους σε σχέση με την άλιπη μάζα σώματος. Η εφηβεία αποτελεί μία από τις τρεις περιόδους που θεωρούνται κρίσιμες για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Οι άλλες δύο είναι η εμβρυϊκή καθώς και η ηλικία των 4 - 6 ετών. Η εφηβεία δεν αποτελεί μόνο περίοδο αυξημένου κινδύνου για την ανάπτυξη παχυσαρκίας, αλλά και περίοδο όπου η κατανομή του λίπους στο σώμα αλλάζει, γεγονός που επηρεάζει κι αυτό με τη σειρά του, τους κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη μη φυσιολογικού βάρους σε παιδιά και εφήβους είναι τα ακόλουθα, σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό Παχυσαρκίας:

- Οικογενειακό ιστορικό παχυσαρκίας.
- Οικογενειακό ιστορικό νοσημάτων σχετικών με την ύπαρξη παχυσαρκίας όπως

καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερχοληστερολαιμία, σακχαρώδης διαβήτης 2 και υπέρταση.

- Νοσήματα σχετιζόμενα με τη παχυσαρκία που έχει επισημάνει ο γιατρός που παρακολουθεί το παιδί ή τον έφηβο

- .• Χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και υψηλή τηλεθέαση.

- Άτομα ιδιαίτερα ψηλά για την ηλικία τους, σύμφωνα με τους πίνακες ανάπτυξης των παιδιών που χρησιμοποιούν οι παιδίατροι, θεωρούνται παχύσαρκα.

Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην εφηβεία είναι ποικίλες και εμφανίζονται τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα.

Βραχυπρόθεσμα εμφανίζονται διάφορα ορθοπεδικά και αναπνευστικά προβλήματα, αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών νόσων για τους εφήβους και ψυχολογικά προβλήματα, όπως διαταραχές της εικόνας του εαυτού τους, χαμηλή αυτοεκτίμηση, συναισθήματα απόρριψης λόγω διακρίσεων, κ.ά.

Μακροπρόθεσμα υπάρχει κίνδυνος να διατηρηθεί η παχυσαρκία και κατά την ενήλικη ζωή, με όλες τις αρνητικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται: εμφάνιση υπέρτασης, δυσλιπιδαιμιών και σακχαρώδης διαβήτης 2.

1.1.5 Παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών¹³

Η παιδική ηλικία αποτελεί την κρισιμότερη περίοδο για την διαμόρφωση και υιοθέτηση ορθών διατροφικών συνηθειών. Ο κύριος λόγος είναι ότι σε αυτήν την περίοδο οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται εγκαθίστανται για όλη τη διάρκεια της ζωής του παιδιού. Η ηλικία αυτή αποτελεί σημαντικό στάδιο τόσο για την σωματική, όσο και για την πνευματική ανάπτυξη ενός παιδιού.

Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν ότι τα σημερινά παιδιά αναπτύσσουν λανθασμένες αντιλήψεις τόσο για την ποσότητα όσο και για την ποιότητα του φαγητού. Πρωταρχικό ρόλο στην διαμόρφωση των συνηθειών αυτών παίζει, φυσικά, η οικογένεια. Οι γονείς αποτελούν τα σημαντικότερα πρότυπα μιας και είναι υπεύθυνοι για τις επιλογές των τροφίμων που μπαίνουν στο σπίτι και σε μεγαλύτερο βαθμό οι μητέρες, αφού είναι αυτές που προετοιμάζουν το φαγητό και μεριμνούν για την διατροφή του παιδιού. Οι γονείς είναι όμως υπεύθυνοι και για τις «ανθυγιεινές επιλογές», γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην υιοθέτηση λανθασμένων συνηθειών, σημαντικών για την υγεία του παιδιού, στην ενήλικη ζωή του. Επίσης, η ενθάρρυνση για κατανάλωση τροφής, όταν ένα παιδί είναι χαρούμενο ή λυπημένο, σημαίνει υιοθέτηση λανθασμένης αντίληψης για τη σχέση τροφής και συναισθήματος. Αυτό μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην μετέπειτα ζωή του παιδιού, αφού η παραμικρή συναισθηματική πίεση θα οδηγήει στο φαγητό ως μέσο ανακούφισης και παρηγοριάς. Άλλο ένα θετικό παράδειγμα είναι η υιοθέτηση της συνήθειας για κατανάλωση πρωινού γεύματος. Για να μπορέσει ένα παιδί να ανταποκριθεί στις πνευματικές αλλά και σωματικές δραστηριότητές της καθημερινότητάς του, είναι απαραίτητο να μάθει να καταναλώνει ένα ισορροπημένο πρωινό, που θα του προσφέρει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Εκτός φυσικά από την οικογένεια, ένα παιδί μπορεί να επηρεαστεί και από όλους όσους το φροντίζουν και πλαισιώνουν το συγγενικό και μη περιβάλλον του. Η προτροπή για λανθασμένες και μη διατροφικές επιλογές από τους φίλους κατά την παιδική ηλικία είναι σύνηθες παράδειγμα. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο εντάσσεται και η τάση για μιμητισμό που χαρακτηρίζει τα παιδιά, μιας και σε αυτήν την ηλικία δεν έχουν αναπτύξει πλήρως ακόμη

την ατομική τους κρίση και προσωπικότητα.

Η προτροπή για κατανάλωση μεγαλύτερων από τις κανονικές ποσότητες με την γνωστή σε όλους επιρροή του λεγόμενου «κατοχικού συνδρόμου» είναι ένας ακόμη παράγοντας που ωθεί σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες στην μετέπειτα ζωή. Είναι σε όλους γνώριμο το παράδειγμα του παιδιού που πιέζεται να καταναλώνει μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού με την δικαιολογία «είναι στην ανάπτυξη, το χρειάζεται». Μεγαλύτερες ποσότητες, ισοδυναμούν με άμεση πρόσληψη βάρους. Τα παιδιά με υπερβάλλον σωματικό βάρος σε αυτή την ηλικία έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν ενήλικες με υπερβάλλον σωματικό βάρος και αυξημένο ρίσκο για πληθώρα παθήσεων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και η υπερλιπιδαιμία.

Επιπλέον, η τηλεόραση και οι διαφημίσεις αποτελούν σημαντικό παράγοντα. Όσα παιδιά γευματίζουν παρακολουθώντας τηλεόραση, φαίνεται να είναι περισσότερο ευάλωτα στα διαφημιστικά μηνύματα, γεγονός που τα επηρεάζει αρνητικά στις διατροφικές τους επιλογές με ιδιαίτερα αυξημένη ροπή στην υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και λιπαρών τροφών, χαμηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ψαριού και υψηλή κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων π.χ. πατατάκια, γαριδάκια, αναψυκτικά, κρουασάν κ.α. Είναι προτιμότερο λοιπόν τουλάχιστον ένα κύριο γεύμα να πραγματοποιείται στο σπίτι με όλη την οικογένεια παρούσα, χωρίς εντάσεις, σε ήρεμο περιβάλλον και χωρίς τηλεόραση.

Ακόμη, τα προσφερόμενα από τα κυλικεία των σχολείων προϊόντα και οι δραστηριότητες των παιδιών είναι ιδιαίτερα σημαντικοί παράγοντες για την διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής των παιδιών. Η ύπαρξη υγιεινών επιλογών στα σχολικά κυλικεία, οι ποικίλες δραστηριότητες και η συμμετοχή σε αθλήματα θα επηρεάσουν θετικά τις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Όταν ένα παιδί συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες από μικρή ηλικία, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσει υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα το ακολουθούν και αργότερα ως ενήλικα.

Τέλος, ο οικονομικός παράγοντας είναι εξίσου σπουδαίος, ειδικά στην εποχή που διανύουμε. Είναι σύνηθες φαινόμενο τα περισσότερα ανθυγιεινά τρόφιμα να είναι σε πιο προσιτές τιμές, γεγονός που συντελεί σε λανθασμένη επιλογή ευκολότερα.

Συμπερασματικά, τόσο η ισορροπημένη διατροφή στο σχολείο, αλλά κυρίως στο σπίτι, όσο και η ενημέρωση των παιδιών, των γονέων και των εκπαιδευτικών, είναι αναγκαία. Η σωστή διατροφική επιμόρφωση όλων όσων βρίσκονται στο άμεσο αλλά και έμμεσο κοινωνικό περιβάλλον του παιδιού, είναι ο κύριος παράγοντας για τη διαμόρφωση ορθών και υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

1.1.6 Κατανάλωση μικρογευμάτων στην Ελλάδα

Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται ραγδαία αύξηση στο ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων ενηλίκων αλλά και παιδιών. Οι αιτίες για αυτό φαίνεται να είναι πολλές και ποικίλες και περιλαμβάνουν τον καθιστικό τρόπο ζωής, τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας, την αύξηση κατανάλωσης φαγητού τύπου fast food, την αύξηση της ενασχόλησης με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και την τηλεόραση. Ένας ακόμη παράγοντας που φαίνεται ότι ευθύνεται για το ολοένα και αυξανόμενο ποσοστό της παχυσαρκίας είναι η κατανάλωση σνακ.

Τα τελευταία χρόνια, η συχνότητα κατανάλωσης σνακ και η συνεισφορά τους στην ημερήσια πρόσληψη ενέργειας έχει αυξηθεί. Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις, η κατανάλωση ξεπερνά την προτεινόμενη ποσότητα, κάτι που μπορεί να οφείλεται σε δύο λόγους.

Ο πρώτος είναι ότι έχουν αλλάξει τα χαρακτηριστικά του φαγητού, έχει δηλαδή αυξηθεί η περιεκτικότητα αυτών σε ενέργεια. Και ο δεύτερος είναι ότι έχει αλλάξει το μέγεθος της μερίδας. Γίνεται κατανοητό ότι, όταν αυξηθεί η περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε ενέργεια, εύκολα προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες σε σχέση με πριν.¹⁴

Από τη δεκαετία του 1960 και εξής, σημειώθηκαν στην Ελλάδα ταχύτερες 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%.¹⁵

Αυτό φαίνεται να οφείλεται στη συνήθεια κάποιων ανθρώπων να αδειάζουν το πιάτο τους, αλλά και στην ηδονική πείνα, που οδηγείται από τη διαθεσιμότητα για φαγητό και όχι από την ποσότητα του φαγητού που έχει ήδη φαγωθεί και το πότε αυτό συνέβη.

Η θερμιδική διαθεσιμότητα από φρούτα, όσπρια και λαχανικά αυξήθηκε κατά 16,5%, ενώ αντίθετα η αντίστοιχη από δημητριακά μειώθηκε κατά 7,5%. Η χώρα διατηρεί την υψηλότερη κατά κεφαλή κατανάλωση φρούτων, οσπρίων και λαχανικών, και μια από τις

υψηλότερες σε δημητριακά.¹⁵

Πίτες με λαχανικά ή με τυρί είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς ως μικρογεύματα, ειδικά στη βόρεια Ελλάδα. Τα παραδοσιακά γλυκά του κουταλιού, τα κέικ, τα μπισκότα, τα γλυκά με σιρόπι ή μέλι, καθώς και τα φρούτα καταναλώνονται συχνά ως μικρογεύματα ή μετά το κυρίως γεύματα.¹⁶

Σε πείραμα στο οποίο μελετήθηκε το κατά πόσο μια αυξημένη μερίδα σνακ οδηγεί σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων βρέθηκε ότι, όταν μεγαλώνει το μέγεθος του σνακ, συνήθως αυξάνεται και η πρόσληψη θερμίδων.¹⁴

Στο συγκεκριμένο πείραμα, φάνηκε ότι η πείνα και η λιγούρα ήταν ίδια και στις δύο περιπτώσεις, πριν και μετά το τεστ, και μικρότερη 15 λεπτά μετά το τεστ. Αυτό λοιπόν που οδήγησε στην αυξημένη κατανάλωση φαγητού φαίνεται ότι ήταν η αυξημένη διαθεσιμότητα φαγητού.

Σε ένα άλλο πείραμα, δόθηκε στους συμμετέχοντες ένας ορισμένος αριθμός από καραμέλες. Στη μία περίπτωση δόθηκαν ολόκληρες, και στη δεύτερη περίπτωση κομμένες στη μέση. Το συμπέρασμα από αυτό το πείραμα ήταν ότι οι διαγωνιζόμενοι, ανεξάρτητα από το μέγεθος της καραμέλας, κατανάλωσαν τον ίδιο αριθμό και στις 2 περιπτώσεις, δηλαδή κάποιος που κατανάλωσε 5 ολόκληρες καραμέλες κατανάλωσε και 5 μισές, χωρίς να επηρεάζεται από το μέγεθος της καραμέλας.

Φαίνεται λοιπόν ότι για κάποια φαγώσιμα αυτό που κάποιος κοιτάει είναι ο αριθμός των τεμαχίων που θα καταναλώσει, ανεξάρτητα από το ποιο είναι το μέγεθός τους. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι το μέγεθος μετράει, αφού μια μικρή μερίδα σνακ είναι αρκετή για να ικανοποιήσει την πείνα και τη λιγούρα μας, χωρίς να μας γεμίζει με παραπάνω θερμίδες, που σιγά σιγά οδηγούν στην αύξηση του βάρους.

Στη συνέχεια παρατίθενται τα κύρια συμπεράσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε από το Ίδρυμα «Αριστείδης Δασκαλόπουλος» το 2007, αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ηλικίας 3-18 ετών (Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος 2007). Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 1305 άτομα ηλικίας 3-18 ετών. Στην έρευνα απάντησαν οι υπεύθυνοι για τη διατροφή των παιδιών ηλικίας 3-12 ετών (συνήθως οι μητέρες τους), ενώ για τις ηλικίες 13-18 ετών απάντησαν οι ίδιοι.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας:¹⁷

Σχετικά με τις καταναλωτικές συνήθειες των παχύσαρκων παιδιών, η έρευνα κατέδειξε ότι σε σχέση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους, αυτά: καταναλώνουν

περισσότερα γλυκά ή μη σπιτικά γλυκά αρτοσκευάσματα στο πρωινό τους (32% έναντι 20%) καταναλώνουν λιγότερα λαχανικά (4,9 φορές την εβδομάδα έναντι 6) • καταναλώνουν σνακ όπως γαριδάκια, πατατάκια κ.λπ. σε υπερδιπλάσια συχνότητα (125%) δεν καταναλώνουν καθόλου πρωινό σε μεγαλύτερο βαθμό (19% σε σχέση με 12%) • καταναλώνουν σε μικρότερο βαθμό ένα «επαρκές πρωινό»⁷ (30% έναντι 46%).

Λιγότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες τρώνε ένα «επαρκές» πρωινό, ενώ το 14% δεν τρώει καθόλου πρωινό, με την κακή αυτή συνήθεια να υιοθετείται περισσότερο από τους νέους 16-18 ετών, όπου 1 στους 4 φεύγει το πρωί από το σπίτι με άδειο στομάχι.

Όσον αφορά στην κατανάλωση φρούτων, με δεδομένο ότι η ενδεικτική ποσότητα ημερήσιας κατανάλωσης είναι 2-3 φρούτα, οι μισοί περίπου ερωτηθέντες, σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, καταναλώνουν μόνο ένα φρούτο ή ένα ποτήρι χυμό την ημέρα ή δεν καταναλώνουν καθόλου φρούτα. Σε όλες τις ηλικιακές ομάδες η κατανάλωσή τους είναι χαμηλότερη από 1 φορά την ημέρα.

Οι έφηβοι καταναλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα, όπως άλλωστε ήταν αναμενόμενο, γρήγορο φαγητό, με ένα ποσοστό 11% να το καταναλώνει περισσότερες από 5 φορές την εβδομάδα. Κύρια προτίμησή τους, και μάλιστα με μεγάλη διαφορά από τα υπόλοιπα, το σουβλάκι.

Η έρευνα ακόμα έδειξε ότι η σχέση των παιδιών μας με τη μεσογειακή διατροφή δεν είναι ιδιαίτερα καλή, αφού μοντέλο μεσογειακής διατροφής («καλό» σκορ⁸) ακολουθεί μόλις το 10% του συνόλου των ερωτηθέντων, με τους έφηβους να έχουν το χαμηλότερο σκορ. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε αντίστοιχη μελέτη που έχει γίνει σε μια άλλη μεσογειακή χώρα, την Ισπανία, «καλό» σκορ μεσογειακής διατροφής είχε το 46% των ερωτηθέντων. Όπως έδειξε η έρευνα, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, αλλά και το να τρώει το παιδί έστω μια φορά την ημέρα μαζί με κάποιο γονιό του, επηρεάζει θετικά το σκορ μεσογειακής διατροφής.

Τα αλμυρά σνακ φαίνεται πως τροφοδοτούν σε μεγάλο βαθμό την παιδική παχυσαρκία, καθώς ενθαρρύνουν τους νέους να καταναλώνουν ποτά υψηλής θερμιδικής αξίας για να ξεδιψάσουν, τα 2/3 (ποσοστό 62%) των παιδιών επέλεξαν ροφήματα πλούσια σε ζάχαρη για να ξεδιψάσουν μετά την κατανάλωση σνακ, που περιείχαν μεγάλες ποσότητες αλατιού, όπως τα πατατάκια.¹⁸

Η έρευνα κατέδειξε επίσης ότι τα παιδιά που καταναλώναν περισσότερα από ένα ποτά υψηλής θερμιδικής αξίας ημερησίως, παρουσίαζαν 34% μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα.¹⁸

Παλιότερη έρευνα είχε δείξει ότι τα παιδιά καταναλώνουν περίπου 6 γραμμάρια

αλάτι ημερησίως, ποσότητα 4 φορές μεγαλύτερη από αυτή που συνιστάται, αν και η διατροφή που περιέχει μεγάλες ποσότητες αλατιού οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους, ενώ ταυτόχρονα ευθύνεται για την εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων υγείας μακροπρόθεσμα. Το αλάτι αυξάνει την αρτηριακή πίεση, η οποία ευθύνεται σε σημαντικό βαθμό για την εκδήλωση εγκεφαλικών επεισοδίων ή καρδιακών παθήσεων.¹⁸

Σε δείγμα 97 αντρών και 103 γυναικών ηλικίας 20 έως 50 ετών, κατοίκους Θεσσαλονίκης πραγματοποιήθηκε έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίου ανάκλησης 24ώρου της προηγούμενης μέρας. Οι ερωτηθέντες χωρίστηκαν σε ομάδες με βάση το φύλλο και τις παρόμοιες διατροφικές συνήθειες. Η πρόσληψη τροφής καθορίστηκε ως 'όλα τα φαγητά και τα ποτά' που καταναλώθηκαν μέσα στη μέρα και οι ερωτηθέντες ανέφεραν αν θεωρούσαν την κάθε τροφή ως μέρος ενός γεύματος ή μικρογεύματος. Η ανάλυση των στοιχείων έδειξε πως το μεγαλύτερο μέρος (87%) καταναλώνουν μικρογεύματα μέσα στη μέρα. Από αυτούς το 49% καταναλώνουν μικρογεύματα 1-3 φορές την εβδομάδα και το υπόλοιπο 51% καταναλώνουν περισσότερες από 3 φορές την εβδομάδα. Σχεδόν οι μισοί και από τις 2 κατηγορίες έδειχναν προτίμηση και στα γλυκά αλλά και στα αλμυρά μικρογεύματα. Η πιο συνήθης ώρα που καταναλώνονται τα μικρογεύματα είναι νωρίς το απόγευμα. Οι διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τα μικρογεύματα δεν παρουσίαζαν διαφορές. Τα 3 πιο συχνά γλυκά μικρογεύματα είναι σοκολάτα, κέικ και παγωτό και από αλμυρά πίτες, καθώς και ο καφές. Διαφορά παρατηρείται στην κατανάλωση μπίρας. Η συνεισφορά των μικρογευμάτων στην καθημερινή ενεργειακή πρόσληψη είναι 628 kcal, δηλαδή περίπου 33,5%, η πρωτεΐνη είναι 25%, οι υδατάνθρακες 45% και τα λίπη 29%.¹⁹

Ερωτηθέντες από την Πολωνία, την Ελλάδα, την Ισπανία και τις Κάτω Χώρες συμπλήρωσαν ένα online ερωτηματολόγιο στο οποίο καταγράφηκε η κατανάλωση των φρέσκων φρούτων, γλυκών σνακ, αλμυρών σνακ, χυμού πορτοκαλιού και αποξηραμένων φρούτων, καθώς και οι αυτοαναφερόμενες γευστικές προτιμήσεις των καταναλωτών και τις προσωπικές τους κατευθύνσεις προς την υγεία, την άνεση, την τιμή και τη ρουτίνα σε σχέση με το φαγητό.²⁰

Σύμφωνα με τις απαντήσεις το 29 % του συνολικού δείγματος προτιμά τις αλμυρές γεύσεις, ενώ το 21 % προτιμά τις γλυκές γεύσεις. Μόλις το 1% δήλωσε προτίμηση στην ξινή γεύση και το 39 % δεν ανέφερε κάποια προτίμηση. Σε αντίθεση με την προσδοκία ότι οι άνθρωποι που προτιμούν τις γλυκές γεύσεις καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και τα προϊόντα τους, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι οι καταναλωτές με μια προτίμηση στην πικρή γεύση καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και τα προϊόντα αυτών. Επιπλέον, οι

καταναλωτές με προτίμηση στην πικρή γεύση φαίνεται να έχουν πιο σταθερές συνήθειες στην κατανάλωση φρούτων. Σε αντίθεση, οι καταναλωτές με προτίμηση στις γλυκές γεύσεις καταναλώνουν περισσότερη σοκολάτα.

Η αυτοαναφερόμενη μέτρηση των γευστικών προτιμήσεων απαιτεί περαιτέρω αιτιολόγηση για να χρησιμοποιηθεί ως ένα όργανο μέτρησης, π.χ. διατύπωση των στοιχείων, διαφορετικούς πολιτισμούς και σύνδεσης με τις προτιμήσεις βάσει τις οργανοληπτικές δοκιμές.

Ο κλάδος των τυποποιημένων αλμυρών snacks εντάσσεται στον ευρύτερο κλάδο των macrosnacks προϊόντων, τα οποία αποτελούν προϊόντα της «αυθόρμητης» αγοράς και διανέμονται κυρίως μέσω των μικρών σημείων πώλησης. Τα αλμυρά snacks δεν αποτελούν παραδοσιακό στοιχείο της ελληνικής διατροφής, αλλά είναι προϊόν της αμερικάνικης αγοράς, η οποία είναι και η μεγαλύτερη σε κατανάλωση παγκοσμίως. Σήμερα η αγορά αλμυρών snacks χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη λίγων επιχειρήσεων, η πλειοψηφία των οποίων δεν ασχολείται αποκλειστικά με την παραγωγή ή την εισαγωγή αλμυρών snacks, αλλά δραστηριοποιείται στον ευρύτερο κλάδο των ειδών διατροφής. Η ελληνική παραγωγή αλμυρών snacks περιλαμβάνει δύο κατηγορίες προϊόντων: τα chips και τα extruded snacks. Ανάμεσα στις δύο κατηγορίες, το μεγαλύτερο μέρος της συνολικής παραγωγής snacks καταλαμβάνουν τα chips. Κατά το 2000, η αγορά snacks διαμορφώθηκε κοντά στους 19.000 τόνους.

Σε ό,τι αφορά το μέλλον τού συγκεκριμένου κλάδου διαφαίνεται τάση διαφοροποίησης των προϊόντων μέσω της αλλαγής της μορφής τους, της προσφοράς νέων γεύσεων και συσκευασιών. Παράλληλα, οι κυρίαρχοι του κλάδου ακολουθούν επεκτατική πολιτική στοχεύοντας στην αύξηση των εξαγωγών τους, αλλά και στη διασφάλιση της παρουσίας τους στο διεθνή χώρο μέσω κοινοπρακτικών ή θυγατρικών εταιριών.²¹

Το Researchmoz.US Present Different Countrywise New Market Research Reports on Future of the Savory Snacks Market παρουσιάζει τη μελλοντική αγορά των αλμυρών snacks στην Ελλάδα το 2017. Αυτό είναι αποτέλεσμα εκτεταμένης έρευνας της αγοράς. Η έκθεση παρουσιάζει λεπτομερή ανάλυση σχετικά με τις τάσεις κατανάλωσης αλμυρών σνακ στην Ελλάδα, παλαιότερα στοιχεία αλλά και προβλέψεις για τον όγκο κατανάλωσης σνακ και των τιμών ανάλογα με την κατηγορία, το μερίδιο της μάρκας και τα δίκτυα διανομής. Αυτό επιτρέπει τις εγχώριες και ξένες εταιρείες να εντοπίσουν τη δυναμική της αγοράς αλμυρών σνακ συνολικά και να γνωρίζουν ποιες κατηγορίες και τμήματα παρουσιάζουν αύξηση τα επόμενα χρόνια.²²

Η ελληνική αγορά μπισκότων, συμβαδίζοντας με τη γενικότερη τάση του Έλληνα καταναλωτή να δίνει σήμερα μεγαλύτερη σημασία στην ποιότητα της διατροφής του σε σχέση με παλιότερα, χαρακτηρίζεται από έντονη «στροφή» των καταναλωτών προς την κατανάλωση μπισκότων με λιγότερες θερμίδες.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της αγοράς είναι η διάθεση των προϊόντων ιδιωτικής ετικέτας (private labels) από αλυσίδες super market. Μεγάλες αλυσίδες αναθέτουν την παραγωγή μπισκότων σε διάφορες εταιρίες της εγχώριας αγοράς ή του εξωτερικού και στη συνέχεια πραγματοποιούν οι ίδιες οι αλυσίδες τη διάθεση των συγκεκριμένων προϊόντων με τα δικά τους εμπορικά σήματα και μέσω των δικών τους εμπορικών καταστημάτων. Με τον τρόπο αυτό οι αλυσίδες super market επιτυγχάνουν να μειώσουν τα έξοδα προμήθειας και να διαθέσουν τα προϊόντα στον καταναλωτή με χαμηλότερη τελική τιμή.

Το μεγαλύτερο μέρος των πωλήσεων μπισκότων καλύπτεται από τα super markets και τα παντοπωλεία που φτάνουν να πραγματοποιούν το ήμισυ περίπου των πωλήσεων μπισκότων. Ακολουθούν τα περίπτερα με ποσοστό συμμετοχής που φτάνει στο 15-20%. Το υπόλοιπο μέρος των πωλήσεων γίνεται σε άλλα μικρά σημεία πώλησης, όπως είναι εποχιακά μαγαζιά, καντίνες κ.λπ.

Η εγχώρια φαινομενική κατανάλωση μπισκότων κατά το 2000 διαμορφώθηκε στο επίπεδο των 23.200 τόνων παρουσιάζοντας αύξηση της τάξης του 2%. Για τη διετία 2001-2002 εκτιμάται ότι θα επικρατήσουν σταθεροποιητικές τάσεις στην κατανάλωση των προϊόντων αυτών με μέσο ετήσιο ρυθμό αύξησης της τάξης του 1% περίπου σε ποσότητα. Η κατανάλωση μπισκότων ανά άτομο φθάνει τα 2,1 κιλά το χρόνο και κατατάσσει τη χώρα μας στη χαμηλότερη θέση στην Ε.Ε., τη στιγμή που ο μέσος όρος κυμαίνεται στα 5,2 κιλά, αφήνοντας εν τούτοις σημαντικά περιθώρια ανάπτυξης.

Οι εισαγωγές επωνύμων προϊόντων είναι ακόμα σε χαμηλά επίπεδα κυρίως λόγω των υψηλότερων τιμών στις οποίες διατίθενται στην αγορά. Οι εξαγωγές κυμαίνονται σε σχετικά χαμηλά επίπεδα σε σχέση με το σύνολο της παραγωγής, αφού ανέρχονται μόλις στο 15% αυτής και κατευθύνονται κυρίως προς τις χώρες της Δυτικής και Ανατολικής Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής καθώς και στις ΗΠΑ.

Παράγοντας που λειτούργησε ανασταλτικά στην αγορά των μπισκότων είναι η αύξηση του αριθμού καταστημάτων λιανικής πώλησης αρτοποιασμάτων και ειδών ζαχαροπλαστικής. Τα συγκεκριμένα καταστήματα λειτουργούν με τη μορφή των αλυσίδων καταστημάτων και παρουσιάζουν σημαντική ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια διαθέτοντας μεγάλη ποικιλία μπισκότων και υποκατάστατων προϊόντων σε μη τυποποιημένη μορφή.

Οι προοπτικές εξέλιξης και ζήτησης μπισκότων θα πρέπει να αναζητηθούν κυρίως

στη διάθεση νέων προϊόντων από τις βιομηχανικές και εισαγωγικές εταιρίες. Άλλωστε με δεδομένο ότι η κατά κεφαλήν κατανάλωση μπισκότων στη χώρα μας βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα, η προώθηση νέων προϊόντων τόσο από τις παραγωγικές όσο και από τις εισαγωγικές εταιρίες αναμένεται να επηρεάσει θετικά τη φαινομενική κατανάλωση. Όσον αφορά τα εισαγόμενα μπισκότα, σημειώνεται ότι τις μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχούς διείσδυσης έχουν αυτά που χαρακτηρίζονται από ένα συνδυασμό ποιότητας - καινοτομίας – τιμής.²²

Το σημαντικότερο μερίδιο στην κατανάλωση σοκολάτας καταλαμβάνουν οι παραδοσιακές ταμπλέτες, αποδεικνύοντας ότι οι Έλληνες μένουν «πιστοί» στις παραδοσιακές γεύσεις. Η κατά κεφαλήν κατανάλωση σοκολάτας στη χώρα μας κυμαίνεται στα 2,2 κιλά ετησίως, τη στιγμή που ο ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι της τάξης των 7,5 κιλών ετησίως. Εν τούτοις σημαντικές προοπτικές ανάπτυξης εμφανίζονται για τις γκοφρέτες και τις γεμιστές σοκολάτες, εν αντιθέσει με τις παραδοσιακές σοκολάτες οι οποίες παρουσιάζουν σημαντική κάμψη. Το μεγαλύτερο μέρος της ελληνικής αγοράς καλύπτεται από εγχωρίως παραγόμενα προϊόντα. Παρ' όλα αυτά οι εισαγωγές σοκολάτας παρουσιάζουν ανοδική τάση τα τελευταία χρόνια ενώ οι εξαγωγές μας παρουσιάζουν μείωση στο ίδιο διάστημα.

Σημαντική αιτία για τη στασιμότητα στην αγορά σοκολάτας και τη μικρή πτώση της κατά κεφαλήν κατανάλωσης θεωρείται από παράγοντες του κλάδου η παραγωγή πολλών νέων προϊόντων, όπως μπισκότων και παγωτών με επικαλύψεις σοκολάτας και γενικότερα η πολιτική υποβάθμισης που ακολουθείται της διατροφικής αξίας τού συγκεκριμένου προϊόντος. Δύο ακόμη παράγοντες, που ωθούν τη σοκολάτα προς χαμηλά επίπεδα κατανάλωσης, είναι τα προβλήματα με τις διοξίνες και η παρατεταμένη καλοκαιρία.²²

1.2 Ευρωπαϊκά λογότυπα ποιότητας και προέλευσης

Στην Ευρώπη συγκεκριμένα γεωργικά προϊόντα και τρόφιμα επισημαίνονται με ένα Ευρωπαϊκό λογότυπο προέλευσης και ποιότητας. Το λογότυπο υποδεικνύει ότι τα τρόφιμα παρουσιάζουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προερχόμενα από τη γεωγραφική τοποθεσία στην οποία παράγονται ή από την παραδοσιακή σύσταση ή τη μέθοδο παραγωγής. Ο χαρακτηρισμός ενημερώνει τους καταναλωτές για την ποιότητα, την προέλευση και/ή την αυθεντικότητα των τροφίμων.³⁸ Από το 1992 η ΕΕ έχει προστατεύσει τα ονόματα αυτών των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων, δηλαδή έχει καθιερώσει τις συνθήκες υπό τις οποίες τα ονόματά τους προστατεύονται νομικά έναντι της απομίμησης σε όλη την ΕΕ.³³ Η νομοθεσία εξασφαλίζει ότι διατηρούνται τα ιδιαίτερα και παραδοσιακά χαρακτηριστικά αυτών των τροφίμων.

Το 1992 με τον κανονισμό 2081/92 η Ευρωπαϊκή Ένωση θέσπισε για πρώτη φορά το καθεστώς, για την προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων και των ονομασιών προέλευσης των γεωργικών προϊόντων και των τροφίμων και με τον κανονισμό 2082/92 το καθεστώς, για τις βεβαιώσεις ιδιοτυπίας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων. Το 2006 με στόχο τη βελτίωση του συστήματος, οι παραπάνω κανονισμοί αντικαταστάθηκαν από τους 510/06 και 509/06 αντίστοιχα, χωρίς ωστόσο να μεταβληθεί το πεδίο εφαρμογής τους και η σκοπιμότητά τους.

Με τον Καν(ΕΕ) 1151/2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 21ης Νοεμβρίου 2012 «για τα συστήματα ποιότητας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων» έχουν συγχωνευτεί σε ένα ενιαίο νομοθετικό πλαίσιο οι ανωτέρω κανονισμοί (Καν(ΕΚ) 509/2006 και 510/2006). Παράλληλα στον εν λόγω κανονισμό έχουν προστεθεί και άλλα σχήματα ποιότητας όπως οι προαιρετικές ενδείξεις «Προϊόν ορεινής παραγωγής», «Προϊόν νησιωτικής γεωργίας» κ.λ.π.³²

Σύμφωνα με τους παραπάνω κανονισμούς και στο πλαίσιο του επαναπροσανατολισμού της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής (ΚΑΠ), οι αγρότες έχουν τη δυνατότητα να στραφούν σε μορφές ολοκληρωμένης ανάπτυξης της υπαίθρου, μέσω της διαφοροποίησης της γεωργικής παραγωγής. Επιπλέον παρέχεται η δυνατότητα αφενός στους παραγωγούς (ιδίως των μειονεκτικών και απομακρυσμένων περιοχών) να προωθήσουν ευκολότερα προϊόντα τους που παρουσιάζουν εξειδικευμένα χαρακτηριστικά, πετυχαίνοντας καλύτερες τιμές στην αγορά και βελτιώνοντας έτσι το εισόδημά τους και αφ'

ετέρου στους καταναλωτές να αγοράζουν προϊόντα ποιοτικά, με εγγυήσεις για τη παραγωγή, επεξεργασία και τη γεωγραφική καταγωγή τους.

Από 1.6.2006 για τη χώρα μας ο Ελληνικός Γεωργικός Οργανισμός «ΔΗΜΗΤΡΑ» (πρώην Οργανισμός Πιστοποίησης και Επίβλεψης Γεωργικών Προϊόντων-ΟΠΕΓΕΠ, που φέρει το διακριτικό τίτλο AGROCERT), είναι αρμόδιος για την έγκριση των υποβαλλόμενων από τις ενδιαφερόμενες επιχειρήσεις αιτημάτων ένταξης στο σύστημα ελέγχου, την πραγματοποίηση ελέγχων σε συνεργασία με τις Δ/σεις Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής των Π.Ε., τη διασφάλιση της τήρησης των προδιαγραφών, την πιστοποίηση των εν λόγω προϊόντων και την τήρηση Μητρώου Εγκεκριμένων επιχειρήσεων και Μητρώου δικαιούχων χρήσης των ενδείξεων ΠΟΠ και ΠΓΕ.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή πολιτική για την ποιότητα των γεωργικών προϊόντων, οι παραγωγοί μπορούν να καταχωρήσουν και να προστατεύσουν το όνομα συγκεκριμένων γεωργικών προϊόντων και τροφίμων υπό τρία διαφορετικά συστήματα:^{34,35,37}

Το σύστημα **Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ)** καλύπτει τα γεωργικά προϊόντα και τα τρόφιμα που παράγονται, μεταποιούνται και παρασκευάζονται σε μια δεδομένη γεωγραφική περιοχή με αναγνωρισμένη τεχνογνωσία.

Το σύστημα **Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ)** καλύπτει τα γεωργικά προϊόντα και τα είδη διατροφής που συνδέονται στενά με μια συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, στην οποία τουλάχιστον ένα από τα στάδια της παραγωγής, της μεταποίησης ή της επεξεργασίας λαμβάνει χώρα. Αυτά τα συστήματα καλύπτονται από ένα κοινό μητρώο που τηρείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Το σύστημα **Εγγυημένα Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα (ΕΠΙΠ)**, το οποίο τονίζει τον παραδοσιακό χαρακτήρα των προϊόντων, είτε στη σύνθεσή τους ή μέσω παραγωγής, καλύπτεται από ένα ξεχωριστό μητρώο.

1.2.1 Τα τρία ευρωπαϊκά λογότυπα ποιότητας και προέλευσης³²



1. Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ)

Αυτή ισχύει για τα τρόφιμα που παράγονται, επεξεργάζονται και παρασκευάζονται σε μια καθορισμένη γεωγραφική περιοχή και διαθέτουν ιδιότητες παραγωγής ή χαρακτηριστικά που οφείλονται ουσιαστικά ή αποκλειστικά στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον που περιλαμβάνει τους εγγενείς φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες, του οποίου η παραγωγή, η μεταποίηση και η επεξεργασία πραγματοποιούνται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.³²

2. Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ)

Είναι παρόμοια με την ΠΟΠ, με εξαίρεση ότι η γεωγραφική σύνδεση δεν είναι τόσο ισχυρή. το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται για την περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος ή ενός τροφίμου, του οποίου η συγκεκριμένη ποιότητα, η φήμη ή άλλα χαρακτηριστικά μπορούν να αποδοθούν στην εν λόγω γεωγραφική καταγωγή, του οποίου η παραγωγή ή /και η μεταποίηση ή/ και η επεξεργασία πραγματοποιούνται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.³²



3. Εγγυημένα Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα(ΕΠΙΠ)
Ως εγγυημένο παραδοσιακό ιδιότυπο προϊόν νοείται ένα

ιδιότυπο προϊόν ή τρόφιμο το οποίο παρασκευάζεται με τρόπο παραγωγής, μεταποίησης ή σύνθεσης που αντιστοιχεί στην παραδοσιακή πρακτική για το εν λόγω προϊόν ή τρόφιμο ή παράγεται από πρώτες ύλες ή συστατικά που είναι τα χρησιμοποιούμενα παραδοσιακά. Για να μπορεί να καταχωρισθεί μια ονομασία ως ονομασία εγγυημένου παραδοσιακού ιδιότυπου προϊόντος, πρέπει να χρησιμοποιείται κατά παράδοση για την περιγραφή του ιδιότυπου προϊόντος· ή να προσδιορίζει τον παραδοσιακό χαρακτήρα ή τον ιδιότυπο χαρακτήρα του προϊόντος.³²

1.2.2 Τα οφέλη της καταχώρισης ΠΟΠ , ΠΓΕ και ΕΠΙΠ^{35,54}

Η καταχώριση ως ΠΟΠ και ΠΓΕ δίνει στους παραγωγούς αποκλειστικά δικαιώματα να χρησιμοποιούν την καταχωρημένη ονομασία για τα προϊόντα τους και να χρησιμοποιούν τις σχετικές ονομασίες και τα λογότυπα της ΕΕ στη συσκευασία τους . Καταχώριση στο πλαίσιο του συστήματος ΕΠΙΠ επιτρέπει στα εγγεγραμμένα προϊόντα να περιλαμβάνονται οι λέξεις "ειδικό παραδοσιακό προϊόν εγγυημένο" ή τη συντομογραφία "ΕΠΙΠ" ή το σχετικό λογότυπο της ΕΕ στη συσκευασία τους . Αυτό σημαίνει ότι οι καταναλωτές και οι έμποροι τροφίμων μπορούν να αναγνωρίζουν τα προϊόντα με ΠΟΠ , ΠΓΕ και ΕΠΙΠ και να επιλέγουν αυθεντικά παραδοσιακά προϊόντα . Επιπλέον , αυστηρές προδιαγραφές ποιότητας ισχύουν για καθορισμένα προϊόντα , τόσο από την άποψη των συστατικών αλλά και των μεθόδων παραγωγής.

Ο χαρακτηρισμός ωφελεί τους προμηθευτές , βελτιώνοντας την αναγνώριση στην αγορά και βοηθώντας τους να αποκτήσουν μια υψηλότερη τιμή για την ποιότητα των προϊόντων που παράγονται παραδοσιακά σε συγκεκριμένες τοποθεσίες . Ωφελεί και τους καταναλωτές διασφαλίζοντας την ποιότητα των πρώτων υλών και την ακεραιότητα της διαδικασίας παραγωγής.

Τα συστήματα ΠΟΠ και ΠΓΕ έχουν μια μεγάλη επιτυχία : σχεδόν 1.000 προϊόντα έχουν καταχωρηθεί και το 2007 , σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την Γενική Διεύθυνση Γεωργίας και Αγροτικής Ανάπτυξης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, τα γεωργικά προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ είχαν κατ 'εκτίμηση χονδρική αξία € 14,2 δισ. ευρώ. Ωστόσο, το σύστημα ΕΠΙΠ έχει πολύ μικρότερη επιτυχία με μόνο 30 ονόματα να έχουν καταχωρηθεί από το 1992 .

Το 2010 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε ένα "Πακέτο Ποιότητας" με στόχο την

κάλυψη όλων των πτυχών της ποιότητας και περιλαμβάνεται πρόταση για νέα συστήματα ποιότητας των γεωργικών προϊόντων . Ο νέος κανονισμός έχει ως στόχο να αξιοποιήσει την επιτυχία των ΠΟΠ και ΠΓΕ και να παρέχει ένα νέο πλαίσιο για την ανάπτυξη των "προαιρετικών ενδείξεων ποιότητας" για την παροχή πληροφοριών ολοένα αυξανόμενης ζήτησης στους καταναλωτές , όπως «ελεύθερης βοσκής» για τα κοτόπουλα και τα αυγά και « πρώτη πίεση εν ψυχρώ » για το ελαιόλαδο . Η δέσμη μέτρων για την ποιότητα παραμένει ένα σύστημα προστασίας της πνευματικής ιδιοκτησίας και επικεντρώνεται στα ονόματα των αγροτικών προϊόντων που συνδέονται με την γεωγραφική περιοχή . Αποσκοπεί στην αναμόρφωση του καθεστώτος των ΕΠΙΠ και να ενισχύσει την αξιοπιστία τους, αυξάνοντας την παραδοσιακή πρακτική όπως ήταν 25-50 χρόνια πριν από την εκβιομηχάνιση της γεωργίας και απαιτεί ότι και τα συστατικά και οι μεθόδους μεταποίησης είναι παραδοσιακά.

Η καταχώρηση υπό τις ονομασίες ΠΟΠ και ΠΓΕ προσδίδει το αποκλειστικό δικαίωμα στον παραγωγό που έκανε την πρωτότυπη αίτηση, καθώς και σε όποιον άλλο παραγωγό μπορεί να πληρεί τις απαιτήσεις του συστήματος, να χρησιμοποιεί το καταχωρημένο και προστατευμένο όνομα του προϊόντος. Οι παραγωγοί εκτός των γεωγραφικών περιοχών αποκλείονται ρητά από το να χρησιμοποιούν τα καταχωρημένα ονόματα. Η χρήση των εγκεκριμένων λογότυπων δίνει τη δυνατότητα στους παραγωγούς να ενημερώσουν τους καταναλωτές για την ποιότητα και την αυθεντικότητα των προϊόντων τους, ενισχύοντας την επιλογή των καταναλωτών βάσει αντικειμενικής ενημέρωσης.³⁵

1.2.3 Διαδικασία καταχώρισης⁵⁴

Πρώτον, μία ομάδα παραγωγών πρέπει να καθορίσει το προϊόν σύμφωνα με τις ακριβείς προδιαγραφές και δεύτερον η αίτηση πρέπει να υποβληθεί. Για τους παραγωγούς εντός της ΕΕ η αίτηση πρέπει να αποσταλεί στην αρμόδια υπηρεσία του κράτους μέλους τους, ενώ για τους παραγωγούς εκτός της ΕΕ και υπό προϋπόθεση ότι το προϊόν έχει αναγνωρισθεί ως γεωγραφική ένδειξη στη χώρα, μπορεί να αποσταλεί στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή, είτε άμεσα είτε μέσω της εθνικής αρχής. Συνολικά η καταχώριση χρειάζεται πάνω από 3 χρόνια, σε εθνικό επίπεδο μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 10 έως 18 μήνες.⁵⁴

1.2.4 Εθνικό νομικό πλαίσιο για την προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων

1.2.4.1 Ιστορία της προστασίας⁵⁵

Στην Ελλάδα , η νομοθεσία της ΕΚ σχετικά με τις προστατευόμενες γεωγραφικές

ενδείξεις και τις ονομασίες προέλευσης έχει άμεση εφαρμογή και δεν υπάρχουν άλλες εθνικές νομοθεσίες που να έχουν θεσπιστεί για την προστασία των γεωγραφικών και παραδοσιακών ονομασιών.⁵⁵

1.2.4.2 Σχετικό ρυθμιστικό πλαίσιο⁵⁵

Η νομοθεσία της ΕΚ σχετικά με τις προστατευόμενες γεωγραφικές ενδείξεις και τις ονομασίες προέλευσης έχει άμεση εφαρμογή και καμία άλλη εθνική νομοθεσία δεν έχει θεσπιστεί για την προστασία των γεωγραφικών και τα παραδοσιακών ονομάτων.⁵⁵

1.2.4.3 Αρμόδια Εθνική Αρχή

Η εθνική αρχή που είναι επιφορτισμένη με τις εφαρμογές και τις εξετάσεις των ΠΟΠ και ΠΓΕ στην Ελλάδα είναι το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. (Η επίσημη ιστοσελίδα του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων είναι <http://www.minagric.gr>)

1.2.4.4 Εθνική διαδικασία για τα ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΙΠ

Ο Κανονισμός ΕΚ 510/2006 εφαρμόζεται άμεσα και νέα διοικητική διαδικασία εγγραφής σε εθνικό επίπεδο έχει εισαχθεί . Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει επίσης τη δυνατότητα να αντιταχθεί η καταχώριση σε εθνικό επίπεδο.

1.2.4.5 Επίσημος έλεγχος και επαλήθευση της συμμόρφωσης

Όσον αφορά την επιθεώρηση, οποιαδήποτε ομάδα που αποσκοπεί στην παραγωγή ΠΟΠ ή ΠΓΕ θα πρέπει να επικοινωνήσει με ένα σώμα επιθεώρησης. Αυτό πρέπει να πιστοποιήσει ότι οι διαδικασίες για την παραγωγή , την επεξεργασία και προετοιμασία του προϊόντος πληρούν τις προδιαγραφές. Οι προσφεύγοντες προτείνουν τον οργανισμό ελέγχου . Αυτό μπορεί να είναι ένας δημόσιος φορέας ή ένας ιδιωτικός. Σύμφωνα με το άρθρο 10 του κανονισμού 510/2006 , οι ιδιωτικοί οργανισμοί ελέγχου πρέπει να πληρούν τις απαιτήσεις που ορίζονται στο Ευρωπαϊκό Πρότυπο EN 45011 .

1.2.5 Προϋποθέσεις για τις ονομασίες προέλευσης και τις γεωγραφικές ενδείξεις

Σύμφωνα με τον 'ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ (ΕΕ) αριθ. 1151/2012 ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ της 21ης Νοεμβρίου 2012 για τα συστήματα

ποιότητας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων³⁹ για να θεωρηθεί ένα γεωργικό προϊόν ή τρόφιμο Π.Ο.Π. ή Π.Γ.Ε. πρέπει να πληρούνται οι εξής προϋποθέσεις:

1.2.5.1 Απαιτήσεις για τις ονομασίες προέλευσης και τις γεωγραφικές ενδείξεις³⁹

Ως «ονομασία προέλευσης» νοείται η ονομασία που ταυτοποιεί ένα προϊόν:

- α) το οποίο κατάγεται από συγκεκριμένο τόπο, περιοχή ή, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, χώρα·
- β) του οποίου η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον που συμπεριλαμβάνει τους εγγενείς φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες· και
- γ) του οποίου όλα τα στάδια της παραγωγής εκτελούνται εντός της οριοθετημένης γεωγραφικής περιοχής.

ως «γεωγραφική ένδειξη» νοείται η ονομασία που ταυτοποιεί ένα προϊόν:

- α) το οποίο κατάγεται από συγκεκριμένο τόπο, περιοχή ή χώρα·
- β) του οποίου ένα συγκεκριμένο ποιοτικό χαρακτηριστικό, η φήμη ή άλλο χαρακτηριστικό μπορεί να αποδοθεί κυρίως στη γεωγραφική του προέλευση· και
- γ) του οποίου ένα τουλάχιστον από τα στάδια της παραγωγής εκτελείται εντός της οριοθετημένης γεωγραφικής περιοχής.³⁹

(Άρθρο 5)

1.2.5.2 Προδιαγραφές προϊόντος³⁹

Η προστατευόμενη ονομασία προέλευσης ή προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη είναι σύμφωνη με προδιαγραφές οι οποίες περιλαμβάνουν τουλάχιστον:

- α) την ονομασία που πρέπει να προστατεύεται ως ονομασία προέλευσης ή γεωγραφική ένδειξη, όπως χρησιμοποιείται, είτε στο εμπόριο είτε στην καθομιλουμένη γλώσσα, και μόνο στις γλώσσες οι οποίες κατά παράδοση χρησιμοποιούνται ή χρησιμοποιήθηκαν για την περιγραφή του συγκεκριμένου προϊόντος στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή·
- β) περιγραφή του προϊόντος, συμπεριλαμβανομένων των πρώτων υλών, κατά περίπτωση, καθώς και των κύριων φυσικών, χημικών, μικροβιολογικών ή οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του·
- γ) τον καθορισμό της γεωγραφικής περιοχής
- δ) στοιχεία που αποδεικνύουν ότι το προϊόν προέρχεται από την οριοθετημένη γεωγραφική

περιοχή

ε) περιγραφή της μεθόδου παραγωγής του προϊόντος και, κατά περίπτωση, των γνήσιων και πάγιων τοπικών μεθόδων, καθώς και πληροφορίες σχετικά με τη συσκευασία, εφόσον το αποφασίσει η αιτούσα ομάδα και αιτιολογήσει επαρκώς γιατί το συγκεκριμένο προϊόν πρέπει να συσκευάζεται εντός της οριοθετημένης γεωγραφικής περιοχής, προκειμένου να διασφαλισθεί η ποιότητα, η καταγωγή ή ο έλεγχος, λαμβανομένου υπόψη του δικαίου της Ένωσης, ιδίως όσον αφορά την ελεύθερη κυκλοφορία των αγαθών και την ελεύθερη παροχή των υπηρεσιών·

στ) λεπτομέρειες που αποδεικνύουν τα εξής:

i) τον δεσμό μεταξύ της ποιότητας ή των χαρακτηριστικών του προϊόντος και του γεωγραφικού περιβάλλοντος

ii) αναλόγως των περιπτώσεων, τον δεσμό μεταξύ δεδομένης ποιότητας, της φήμης ή άλλου χαρακτηριστικού του προϊόντος και της γεωγραφικής προέλευσης

ζ) το όνομα και τη διεύθυνση των αρχών ή, κατά περίπτωση, των οργανισμών που ελέγχουν την τήρηση των διατάξεων των προδιαγραφών προϊόντος καθώς και τα συγκεκριμένα καθήκοντά τους·

η) τυχόν ειδικούς κανόνες επισήμανσης σχετικά με το συγκεκριμένο προϊόν.³⁹

(Άρθρο 7)

1.2.5.3 Ονομασίες, σύμβολα και ενδείξεις³⁹

1. Οι προστατευόμενες ονομασίες προέλευσης και οι προστατευόμενες γεωγραφικές ενδείξεις μπορούν να χρησιμοποιούνται από οποιαδήποτε επιχείρηση διαθέτει στην αγορά προϊόν το οποίο είναι σύμφωνο προς τις αντίστοιχες προδιαγραφές.

2. Θεσπίζονται σύμβολα της Ένωσης για την προβολή των προστατευόμενων ονομασιών προέλευσης και των γεωγραφικών ενδείξεων.

3. Στην περίπτωση προϊόντων με προέλευση από την Ένωση, τα οποία διατίθενται στην αγορά με προστατευόμενη ονομασία προέλευσης ή γεωγραφική ένδειξη που έχει καταχωριστεί σύμφωνα με τις διαδικασίες του παρόντος κανονισμού, εμφανίζονται στην επισήμανση τα σχετικά σύμβολα της Ένωσης. Επιπρόσθετα, η καταχωρισμένη ονομασία του προϊόντος θα πρέπει να εμφανίζεται στο ίδιο οπτικό πεδίο. Μπορούν να αναγράφονται στην επισήμανση οι ενδείξεις «προστατευόμενη ονομασία προέλευσης» ή «προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη» ή τα αρκτικόλεξα «ΠΟΠ» ή «ΠΓΕ» αντιστοίχως.

4. Επιπλέον, στην επισήμανση μπορούν επίσης να περιλαμβάνονται: απεικονίσεις της γεωγραφικής περιοχής προέλευσης, καθώς και κείμενο, σχέδια ή σύμβολα που

παραπέμπουν στο κράτος μέλος και/ή την περιφέρεια στην οποία βρίσκεται η εν λόγω γεωγραφική περιοχή προέλευσης.

Επιτρέπεται η χρήση στην ετικέτα των συλλογικών γεωγραφικών σημάτων επιπλέον της προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης ή γεωγραφικής ένδειξης.³⁹

(Άρθρο 12)

1.2.6 Επιπτώσεις στη Δημοκρατία της Κύπρου⁵⁴

Το Υπουργείο Γεωργίας , Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος είναι η αρμόδια αρχή για την καταχώριση των γεωργικών ονόματων προϊόντων και τροφίμων στην Κύπρο. Η Κύπρος έχει υποβάλει αίτηση για δύο ΠΓΕ , για Κουφέτα Αμυγδάλου Γεροσκήπου και το Λουκούμι Γεροσκήπου και ένα ΠΟΠ για το τυρί χαλούμι . Μέχρι σήμερα , μόνο το Λουκούμι Γεροσκήπου έχει καταχωρηθεί.⁵⁴

1.2.7 Κίνα - η συνεργασία της ΕΕ για τις γεωγραφικές ενδείξεις⁵⁴

Έξω από την ΕΕ, στην Κίνα , ο αρμόδιος υφυπουργός για την Διοίκηση της Επιθεώρησης Εποπτείας Ποιότητας και Καραντίνας (AQSIQ), εξέφρασε την ικανοποίησή του για την προστασία των βασικών γεωγραφικών ενδείξεων στην Κίνα και την ΕΕ. Σύμφωνα με ένα μοναδικό πιλοτικό πρόγραμμα, τόσο η Κίνα όσο και η ΕΕ ανέλαβαν τη δέσμευση να καταχωρίσουν γεωργικά προϊόντα ποιότητας και τοπικές σπεσιαλιτέ.

Η εμπειρία που αποκτήθηκε στο πιλοτικό σχέδιο θα αποτελέσει τη βάση για τη μελλοντική ευρύτερη συνεργασία. Το πρόγραμμα, το οποίο ξεκίνησε τον Ιούλιο του 2007, έχει ως στόχο να προβάλει τα γεωργικά σχέδια της Κίνας και της ΕΕ στα εδάφη του άλλου. Βεβαίως, ενώ τα συστήματα είναι παρόμοια, σημαντικές διαφορές στις διαδικασίες και γλωσσικά προβλήματα έπρεπε να ξεπεραστούν. Παρ' όλα αυτά, το κοινό σχέδιο είναι ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση της αμοιβαίας συνεργασίας και σεβασμού.⁵⁴

1.2.8 Κατανάλωση Π.Ο.Π. στην Ελλάδα και την Ε.Ε.^{23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,36}

Τα ελληνικά αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα, μολονότι στην πλειονότητά τους είναι

υψηλής ποιότητας, διεισδύουν δύσκολα στις αγορές της Ευρώπης, κάτι που οφείλεται και στην έλλειψη σωστού μάρκετινγκ.

Το 2011 οι εξαγωγές αγροτικών προϊόντων έκαναν ιστορικό ρεκόρ, καθώς η αξία τους έφτασε στα 4,5 δισ. ευρώ και τα μηνύματα για τις προοπτικές ανάπτυξης του κλάδου είναι ενθαρρυντικά. Ιδιαίτερα δύσκολη για τους Έλληνες εξαγωγείς φαίνεται να είναι η αγορά της Γερμανίας, όπου το 2011 σημειώθηκε μείωση κατά 4% των εξαγωγών τροφίμων και ποτών.

Σύμφωνα με τον Τρύφωνα Κολιτσόπουλο, σύμβουλος επιχειρήσεων, η κρίση δεν έκανε τα ελληνικά τρόφιμα και γενικότερα τα ελληνικά αγροτικά προϊόντα πιο ανταγωνιστικά στην τιμή τους. «Αντίθετα η τιμή τους αυξήθηκε και έγιναν λιγότερο ανταγωνιστικά. Ανταγωνιστικότητα είναι η λέξη κλειδί που ακόμα την ψάχνουμε στην Ελλάδα και κάναμε το σφάλμα να πιστέψουμε ότι με την μείωση του κόστους της εργασίας θα έρθει από μόνη της», είπε. «Εμπιστοσύνη των ξένων πελατών, διαφοροποίηση από τους ανταγωνιστές μας, κυρίως από τη νότια Ευρώπη και ανταγωνιστικότητα είναι το τρίπτυχο που χρειαζόμαστε για να ενισχύσουμε τις εξαγωγές μας, όχι μόνο στη Γερμανία αλλά γενικότερα στην κεντρική Ευρώπη», τονίζει ο σύμβουλος επιχειρήσεων.²³

Το 2011, αν και υπήρξε μείωση της κατανάλωσης αγροτικών προϊόντων λόγω της οικονομικής κρίσης, συνεχίστηκε το εμπορικό ισοζύγιο εισαγωγών και εξαγωγών να είναι έντονα αρνητικό. Ειδικότερα οι εξαγωγές σε σχέση με το 2010 παρουσίασαν αύξηση προς τις χώρες της ΕΕ κατά 4,5% και μείωση προς τις τρίτες χώρες κατά -7,2%. Η συμμετοχή φυτικής και ζωικής παραγωγής συνεχίστηκε να είναι έντονα ανισοβαρής (72/28%), με την αξία των φυτικών προϊόντων να φθάνει τα 7,08 δισ. ευρώ και εκείνη των ζωικών προϊόντων τα 2,8 δισ. Ευρώ.²⁴ Την ισχυρότερη επίδοση στην Ευρωζώνη σε ό,τι αφορά την αύξηση των εξαγωγών σημείωσε η Ελλάδα στο δεκάμηνο Ιανουαρίου - Οκτωβρίου 2012 σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, που επεξεργάστηκε το Ινστιτούτο Εξαγωγικών Ερευνών και Σπουδών του Συνδέσμου Εξαγωγέων Βορείου Ελλάδος. Η Ελλάδα κατέγραψε τη μεγαλύτερη αύξηση εξαγωγών εντός Ευρωζώνης, για το δεκάμηνο Ιανουαρίου - Οκτωβρίου 2012, σημειώνοντας άνοδο 13%, φθάνοντας σε αξία στο ποσό των 26,7 δισ ευρώ.. Ωστόσο, όπως αναφέρουν παράγοντες της αγοράς, η Ελλάδα ξεκίνησε από πολύ μικρή βάση και τονίζουν την ανάγκη να καλύψει άμεσα το χαμένο έδαφος και αν ευθυγραμμιστεί με το μέσο όρο της υπόλοιπης Ευρώπης. Οι προϋποθέσεις και οι δυνατότητες υπάρχουν, ειδικά στον τομέα των αγροτικών προϊόντων που έχει τεράστιο συγκριτικό πλεονέκτημα.^{25,26}

Ιδιαίτερη έμφαση δίνει ο Τρύφων Κολιτσόπουλος οικονομολόγος στα «κατοχυρωμένα» ελληνικά προϊόντα. «Παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα που είναι κατοχυρωμένα με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης Π.Ο.Π, όπως η φέτα ή ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη Π.Γ.Ε., όπως παρά πολλά ελληνικά Ελαιόλαδα συγκεκριμένων περιοχών και ποικιλιών ελιάς, μπορούν να δώσουν τη λύση, καθώς είναι πολύ δύσκολο να τα αντιγράψουν οι ανταγωνιστές μας. Να βγάλουμε αυτά τα προϊόντα προς τα έξω και να ενισχύσουμε την ανάπτυξη».²³

Παρ' όλα αυτά, βαθιά «ανάσα» στην πολύπαθη ελληνική οικονομία αναμένεται να δώσουν για μια ακόμη χρονιά οι ελληνικές εξαγωγές, στέλνοντας μήνυμα αισιοδοξίας για τη δύσκολη συνέχεια. Ύστερα από το ιστορικό ρεκόρ που κατέγραψαν πέρυσι, εκτιμάται πως και φέτος θα σπάσουν όλα τα «κοντέρ», σημειώνοντας άνοδο 3% και υπερβαίνοντας σε αξία τα 25 δισ. ευρώ. Η συγκυρία είναι ευνοϊκή καθώς οι καταναλωτές σε διεθνές επίπεδο στρέφονται στη μεσογειακή διατροφή που είναι πιο υγιεινή για τον ανθρώπινο οργανισμό. Σε αυτό το πλαίσιο, πρέπει να προβάλλει το ελληνικό ελαιόλαδο που είναι μοναδικό σε παγκόσμιο επίπεδο, το γιαούρτι που κάνει «θραύση» ειδικά στις ΗΠΑ, τα τυροκομικά της προϊόντα που ξεχωρίζουν για την ποιότητα και τη γεύση τους αλλά και διάφορα άλλα παραδοσιακά προϊόντα όπως ο Κρόκος Κοζάνης και το αυγοτάραχο.²⁵

Προβλήματα για προϊόντα σε ξένες αγορές, αφού η ΠΟΠ ισχύει μόνο εντός Ε.Ε. «Φέτα» Τασμανίας, «φέτα» Ουισκόνσιν, «φέτα» Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων. Δυστυχώς δεν πρόκειται για ανέκδοτο, αλλά για προϊόντα που κατακλύζουν τα ράφια των σουπερ μάρκετ σε μεγάλες αγορές, όπως της Αυστραλίας και των ΗΠΑ, επιφέροντας ισχυρό πλήγμα στις ελληνικές εξαγωγές. Αν και δεν είναι εύκολο να υπολογισθούν τα διαφυγόντα κέρδη για τις ελληνικές επιχειρήσεις, ενδεικτικό του προβλήματος είναι ότι για παράδειγμα το 90% της κατανάλωσης τυριού τύπου «φέτας» στις ΗΠΑ καλύπτεται από παραγόμενα εκεί προϊόντα.

Η μόνη δυνατότητα κατοχύρωσης -για την ώρα τουλάχιστον- που έχουν οι ελληνικές επιχειρήσεις, οι οποίες εξαγουν φέτα στην Αυστραλία, είναι η κατοχύρωση εμπορικών επωνυμιών.

Στην αγορά της Αυστραλίας δραστηριοποιούνται μερικές από τις πιο γνωστές ελληνικές εταιρείες, όπως η Δωδώνη, η Ηπειρος, η Ρουσσάς, Κολιός κ.ά.

Οι προοπτικές κατοχύρωσης της ελληνικής φέτας στις ΗΠΑ φαίνεται μάλλον ακόμη πιο αδύνατη από ό,τι στην Αυστραλία.²⁷

Ένας από τους βασικότερους λόγους που έχουν συμβάλει στην ευρεία διάδοση της φέτας τα τελευταία χρόνια είναι το γεγονός ότι είναι από τα βασικά προϊόντα στο «καλάθι» της μεσογειακής διατροφής που έχει τις γνωστές πλέον σε όλους ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό. Τα βασικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής, που είναι μία από τις πιο υγιεινές παγκοσμίως, έχουν μεγάλη απήχηση στους Αμερικανούς καταναλωτές, οι οποίοι δείχνουν αυξημένο ενδιαφέρον για προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας – με τα βιολογικά προϊόντα να κερδίζουν συνεχώς έδαφος- καθώς έχουν γίνει ιδιαίτερα ευαίσθητοι σε θέματα υγιεινής διατροφής. Η μεσογειακή διατροφή είναι η νέα τάση στις γαστρονομικές συνήθειες και ιδιαίτερα όσων ανήκουν σε ανώτερα οικονομικά στρώματα υψηλής εισοδηματικής στάθμης.

Στα υψηλά επίπεδα κατανάλωσης φέτας έχει συμβάλει επίσης η ύπαρξη σημαντικής κοινότητας ομογενών πρώτης και δεύτερης γενιάς, οι οποίοι διατηρούν τις παραδοσιακές συνήθειες του ελληνικού και μεσογειακού τρόπου διατροφής.

Μεγάλες ποσότητες φέτας διακινούνται από τον συνεχώς αυξανόμενο αριθμό ελληνικών εστιατορίων ή εστιατορίων που ειδικεύονται στη μεσογειακή κουζίνα, που χρησιμοποιούν ή προσθέτουν φέτα ή άλλα λευκά τυριά (όπως ανθότυρο ή κατσικίσιο) στα περισσότερα ελληνικά πιάτα που σερβίρουν. Οι σεφ αυτών των εστιατορίων συνήθως προτιμούν τη χρήση αυθεντικής ελληνικής φέτας στις συνταγές τους ή άλλων ελληνικών λευκών ή κίτρινων τυριών με αλμυρή γεύση.²⁸

Η αρνητική επίπτωση από την κυριαρχία ψευδεπίγραφων προϊόντων σε ξένες αγορές δεν είναι μόνο ότι χάνουν μερίδια τζίρου οι ελληνικές επιχειρήσεις. Η παρασκευή των τροφίμων αυτών υπό διαφορετικές συνθήκες και από διαφορετικές πρώτες ύλες (για παράδειγμα η χρήση αγελαδινού και όχι αιγοπρόβειου γάλακτος στην παρασκευή φέτας) μπορεί να δώσει λανθασμένη εντύπωση, ίσως και αρνητική, στους καταναλωτές για το πώς πραγματικά είναι η φέτα. Ανάλογα ζητήματα μπορούν να δημιουργηθούν και με άλλα προϊόντα, όπως για παράδειγμα με ελιές που παράγονται στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ και φέρουν την επωνυμία «Ελιές Καλαμών», κάτι που επιτρέπει το αμερικανικό θεσμικό πλαίσιο. Μάλιστα, γύρω από την ελιά έχει αναπτυχθεί ισχυρό λόμπι που πιέζει για τη μείωση των εισαγωγών ελιάς και ελαιολάδου.²⁷

Προσδοκίες για την πορεία και του ελληνικού κρασιού στις αγορές του εξωτερικού προκαλεί η γενικότερη ευνοϊκή τάση που φαίνεται να καταγράφεται για τα αμέσως επόμενα χρόνια στις παγκόσμιες εξαγωγές του κλάδου, εκτιμά ο πρόεδρος του Συνδέσμου Ελληνικού Οίνου, Άγγελος Ρούβαλης.

Αναφερόμενος στην ελληνική αγορά οίνου ο πρόεδρος του ΣΕΟ ανέφερε ότι παρουσιάζει τέσσερα σημαντικά πλεονεκτήματα. «Πρώτον, διαθέτει στρατηγικό σχέδιο.

Δεύτερον, λόγω των ιδιαίτερων κλιματολογικών συνθηκών, όπως το ό,τι έχει νησιά και ορεινές περιοχές, παράγει συγκλονιστικά κρασιά. Το ελληνικό μικροκλίμα βοηθά να διαμορφωθούν πολλές γηγενείς ποικιλίες, οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για διαφοροποίηση στον παγκόσμιο αμπελώνα». Σε αυτές περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων το ασύρτικο, το ξινόμαυρο και η μαλαγουζιά.²⁹

Τρίτον, για πρώτη φορά η προβολή και προώθηση εξαγωγών κρασιού σε τρίτες χώρες έχει χρηματοδότηση μέσω της Κοινής Οργάνωσης Αγοράς με 4 εκ. ευρώ κάθε χρόνο για την περίοδο έως το 2015 που αναμένεται να γίνει 8 εκ. ευρώ μετά το 2015. Και τέταρτον, διαμορφώνεται παγκοσμίως μια νέα τάξη καταναλωτών κρασιού, οι οποίοι επιζητούν νέες γευστικές εμπειρίες στον οίνο και προτίθενται να πληρώσουν ακόμη και αδρά για να τις απολαύσουν».

Η θετική τάση, εν τω μεταξύ, που διαφαίνεται για το ελληνικό κρασί στην αγορά της Νέας Υόρκης, όπου καθιερώνεται σταδιακά στη συνείδηση των καταναλωτών ως ποιοτικό, αποτέλεσε καρπό μιας ευρύτερης προσπάθειας προβολής και το μοντέλο του θα ακολουθηθεί και σε άλλες αγορές στόχους σε όλο τον κόσμο.

Σταθερός στόχος για τους Έλληνες οινοπαραγωγούς παραμένει και η αγορά της Γερμανίας, όπου όμως οι δράσεις προώθησης-προβολής των ελληνικών κρασιών δεν χρηματοδοτούνται από την ΚΟΑ (η χρηματοδότηση αφορά μόνο προβολή σε τρίτες χώρες). Έτσι, στόχος των οινοπαραγωγών είναι να προσπαθήσουν να υπερκεράσουν αυτό το εμπόδιο, είτε μέσω ενός ειδικού προγράμματος χρηματοδότησης από τον ΟΠΕ είτε μέσω κονδυλίων των περιφερειών.²⁶

Ισχυρή εξαγωγική δυναμική παρουσιάζει ο κλάδος των τροφίμων και ποτών στην αγορά της Τουρκίας, όπου ο όγκος των ελληνικών εξαγωγών χρόνο με το χρόνο αυξάνει σημαντικά. Προϊόντα που εμφανίζονται να έχουν ευοίωνες προοπτικές στην αγορά της γειτονικής χώρας είναι το κακάο, τα σοκολατοειδή, ο καφές, το κρασί, τα κατεψυγμένα προϊόντα, τα προϊόντα κατεψυγμένης ζύμης, τα βιολογικά, έτοιμα για μαγείρεμα ή κατανάλωση τρόφιμα και τα gourmet, εθνικά προϊόντα και προϊόντα υγιεινής διατροφής, ανέφερε η γραμματέας Α' Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων Ευγενία Κετπά, προσφάτως επαναπατρισθείσα από την Πρεσβεία μας στην Τουρκία. [26]

Μικρή αύξηση της κατανάλωσης ελληνικού ελαιόλαδου από μέρους βελγικών οικογενειών διαπιστώνεται τα τελευταία χρόνια, όπως σημειώνεται σε έκθεση του Γραφείου

Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων της πρεσβείας μας στο Βέλγιο, ενώ οι εξαγωγές ελιών της χώρας μας στη συγκεκριμένη αγορά κατέχουν μερίδιο 22,2% των συνολικών βελγικών εισαγωγών, επί του προϊόντος αυτού.

Το Βέλγιο, χώρα καθαρά εισαγωγική σε ελαιόλαδο, καλύπτει τις ανάγκες της εσωτερικής ζήτησης με εισαγωγές κυρίως από την Ισπανία και την Ιταλία και σε μικρότερο βαθμό από την Γαλλία, την Ελλάδα και την Τυνησία. Παρά το γεγονός ότι το ελληνικό ελαιόλαδο αναγνωρίζεται για την ανώτερη ποιότητά του και την υψηλή διατροφική αξία του, και παρ' όλη τη σχετικά ανταγωνιστική τιμή του, παραδοσιακά ο Βέλγος καταναλωτής προτιμά το ισπανικό ή ιταλικό λάδι.

Στη μεγαλύτερη κατηγορία των βελγικών εισαγωγών ελαιόλαδου η Ελλάδα έχει μερίδιο 3,3%. Το ελληνικό ελαιόλαδο διοχετεύεται, κατά ποσοστό 90% περίπου, στην ελληνική κοινότητα και τα ελληνικά εστιατόρια του Βελγίου, αν και έχει σημειωθεί τα τελευταία χρόνια μια ελάχιστη αύξηση κατανάλωσης ελληνικού ελαιόλαδου από μέρους βελγικών οικογενειών.³⁰

Στην βασική κατηγορία ελιών που εξάγει η χώρα μας στο Βέλγιο, τις διατηρημένες σε άλμη, το 2011 το μερίδιο αγοράς ήταν 22,2% των συνολικών βελγικών εισαγωγών στο προϊόν αυτό.

Οι κυριότερες ανταγωνίστριες χώρες της Ελλάδας στη βελγική αγορά των επιτραπέζιων ελιών σε άλμη είναι πρωταρχικά το Μαρόκο, η Τουρκία και η Ισπανία. Όσον αφορά τις ελιές που είναι διατηρημένες σε ξύδι / οξικό οξύ, η χώρα μας κατείχε μικρό μερίδιο των βελγικών εισαγωγών το 2011, μόλις 3,6%. Οι επιτραπέζιες ελιές που εισάγονται από τις ανταγωνίστριες χώρες στο Βέλγιο, διαφοροποιούνται σημαντικά τόσο ως προς τις ποικιλίες και την ποιότητα, όσο και ως προς την τιμή τους. Συγκεκριμένα, οι ελιές από τις εν λόγω χώρες είναι αφαλατισμένες. Επιπλέον, είναι πολύ πιο λεπτές και μικρές από τις ελληνικές επιτραπέζιες ελιές με αποτέλεσμα να είναι και πιο φθηνές (περισσότερα κομμάτια ανά κιλό). Οι επιτραπέζιες ελιές ελληνικής προέλευσης είναι κατά ποσοστό 60% πράσινες ελιές (είτε ολόκληρες είτε εκπυρηνωμένες και γεμιστές με αμύγδαλο, φέτα ή κόκκινη πιπεριά) και κατά ποσοστό 40% ελιές Καλαμών και μαύρες ελιές.³⁰

Η μοναδική ελληνική εταιρεία τροφίμων μεταξύ των δέκα υποψηφίων που διεκδικούν στα European Business Awards 2012 - 2013 το πρώτο βραβείο στην κατηγορία The Import/ Export Award. Το βασικό της προϊόν είναι το τυποποιημένο ελαιόλαδο, που καλύπτει το 50% των πωλήσεών της, ακολουθούν οι τυποποιημένες βρώσιμες ελιές με

33% και το υπόλοιπο 17% είναι διάφορα άλλα προϊόντα (σάλτσες, πατέ κλπ). Πάντως είναι σημαντικό το γεγονός ότι στη γερμανική αγορά, τη μεγαλύτερη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα τελευταία χρόνια η Gaea AE είναι το νούμερο τρία στα brand names του ελαιολάδου. Κατέχει το 43,5% των συνολικών πωλήσεων τυποποιημένου ελληνικού ελαιολάδου στη Γερμανία, με 6,2% μερίδιο αγοράς. Αντιστοίχως κατέχει την πρώτη θέση στην αγορά της τυποποιημένης βρώσιμης ελιάς στη Νορβηγία και τη δεύτερη στην αγορά του τυποποιημένου ελαιολάδου. Οι εξαγωγές της γίνονται κυρίως στη Βόρεια Αμερική και στη Βόρεια Ευρώπη.³¹

Προτείνονται οι παρακάτω συνδυαστικές ενέργειες για την προώθηση της φέτας σε άλλες χώρες:

- Η πρόσκληση ειδικών – ομιλητών για τη διεξαγωγή σεμιναρίων παρουσίασης των ελληνικών τυριών.
- Η συμμετοχή καταξιωμένων σεφ από Ελλάδα για την προετοιμασία και επίδειξη εδεσμάτων και συνταγών σύγχρονης ελληνικής γαστρονομίας βασισμένων σε ελληνικά τυροκομικά προϊόντα.
- Η καταχώρηση ειδικού αφιερώματος για τα ελληνικά τυριά σε οδηγούς καθώς και η επιμέλεια καλαισθητού εντύπου για την παρουσίαση των κυριότερων ποικιλιών ελληνικών τυριών.
- Η πρόσκληση υπευθύνων των οικείων ομίλων να μεταβούν στη χώρα μας προκειμένου να επισκεφθούν σύγχρονες τυροκομικές μονάδες και να γνωρίσουν τα ποιοτικά προϊόντα τους.

Ο συντονισμός και η χρηματοδότηση παρόμοιων δράσεων και πρωτοβουλιών εκ μέρους του Υπουργείου σε συνεργασία με όλους τους αρμόδιους φορείς, θα βοηθούσε ουσιαστικά στην αύξηση του μεριδίου αγοράς για την ελληνική φέτα.²³

Οι καταναλωτές αποδίδουν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στην προέλευση και τις οργανοληπτικές ιδιότητες των τροφίμων, δημιουργώντας την απαίτηση για την ύπαρξη προϊόντων με αναγνωρίσιμη γεωγραφική προέλευση.³² Τα τρέχοντα συστήματα ποιότητας της ΕΕ προστατεύουν το όνομα του προϊόντος από την κατάχρηση και την απομίμηση και παρέχουν στους καταναλωτές πληροφορίες για τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των προϊόντων.³⁶

1.2.9 Προϊόντα Π.Ο.Π. και Π.Γ.Ε. τα οποία χρησιμοποιήθηκαν στα μικρογεύματα

Στα μικρογεύματα χρησιμοποιήθηκαν προϊόντα Π.Ο.Π. και Π.Γ.Ε. όπως:

- Ξηρά Σύκα Ταξιάρχη
- Μανούρι
- Τοματάκι Σαντορίνης
- Κατίκι Δομοκού
- Γραβιέρα Νάξου και
- Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Σέλινο Κρήτης / Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο "Τροιζηνία" /Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Θραψανό

1.2.9.1 Ξηρά Σύκα Ταξιάρχη^{40,41}

Είναι καταχωρημένο προϊόν Π.Ο.Π. από 01/06/2012 (EL/PDO/0005/0790).

Τα ξηρά σύκα «Ταξιάρχης Β. Εύβοιας» προέρχονται από συκώδεντρα της ποικιλίας Σμυρνέικη που καλλιεργούνται αποκλειστικά μέσα στη γεωγραφική ζώνη που καθορίζεται από τις κοινότητες Ταξιάρχη, Νέος Πύργος, Αγ. Γεώργιος, Ωρεοί, Ιστιαία, Καμάρια, Καστανιώτισσα. Η περιοχή στην οποία καλλιεργούνται περικλείεται από τα βουνά της Βόρειας Εύβοιας από τις τρεις πλευρές και από τη θάλασσα από την τέταρτη, έτσι ώστε να δημιουργείται ένα ξεχωριστό μικροκλίμα στην περιοχή.

Η συλλογή, επεξεργασία, μεταποίηση και συσκευασία των ξηρών σύκων «Ταξιάρχης Β. Εύβοιας» γίνεται εντός της ως άνω καθοριζόμενης ζώνης.

Η ιδιαιτερότητά τους οφείλεται στην αποξήρανση των σύκων με φυσικό τρόπο στον ήλιο, στην ιδιαίτερη γλυκιά γεύση της σάρκας και στο μέγεθος των καρπών. Τα «Ξηρά Σύκα Ταξιάρχης» έχουν ένα ομοιόμορφο υποκίτρινο χρώμα, λεπτό φλοιό και σάρκα μελιτώδους υφής, με ευχάριστη οσμή και γλυκιά γεύση. Το μέγεθός τους είναι μεγάλο, 45-55 τεμάχια ανά κιλό.

Τα ξηρά σύκα «Ταξιάρχης Β. Εύβοιας» πρέπει να προέρχονται από συκόδεντρα της ποικιλίας Σμυρνείκη που καλλιεργούνται υποχρεωτικά στην παραπάνω οριοθετημένη «Γεωγραφική Ζώνη» και στα οποία εφαρμόζονται ανελλιπώς όλες οι παραδοσιακές καλλιεργητικές φροντίδες των συκοκαλλιεργητών της περιοχής.

1.2.9.2 *Μανούρι*^{42,43}

Είναι καταχωρημένο προϊόν Π.Ο.Π. από 21/06/1996 (EL/PDO/0017/0441).

Είναι τυρί χρώματος λευκού με κυλινδρικό σχήμα, χωρίς εξωτερικό περίβλημα. Η μάζα του είναι συμπαγής χωρίς τρύπες.

Είναι τυρί τυρογάλακτος και παρασκευάζεται στις περιοχές Θεσσαλίας, Κεντρικής και Δυτικής Μακεδονίας από πρόβειο γάλα ή μίγμα πρόβειου με γίδινο. Παρασκευάζεται επίσης από μίγμα τυρογάλακτος και φρέσκου πλήρους γάλακτος η ακόμα από φρέσκια κρέμα γάλακτος. Παρουσιάζει μέγιστη υγρασία 60% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 70%. Η συνεκτικότητά του χαρακτηρίζεται ως μαλακή με συμπαγή δομή. Η γεύση του είναι ευχάριστη, γλυκιά, με χαρακτηριστικό άρωμα. Οι καλύτερες ποιότητες προέρχονται από τυρόγαλα σκληρών τυριών. Η λιποπεριεκτικότητα πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5%. Παράγεται στην Ήπειρο, Θεσσαλία, Κεντρική και Δυτική Μακεδονία.

1.2.9.3 *Τοματάκι Σαντορίνης*⁴⁴

Έχει υποβληθεί αίτηση για πιστοποίηση ως προϊόν Π.Ο.Π. στις 26/08/2011 . (GR/PDO/0005/00888)

Το σαντορινιό τοματάκι μικρόκαρπο χοντρόφλουδο με καρπούς σαν κεράσι, έχει μοναδική γεύση, λόγω του άνυδρου και ηφαιστιογενούς εδάφους. Η νωπή τομάτα της Σαντορίνης αλλά και τα προϊόντα της (τοματοπολτός, χυμός και αποξηραμένη), είναι πλούσια και σε πολύτιμα συστατικά (Λυκοπένιο) για τον ανθρώπινο οργανισμό.

1.2.9.4 Κατίκι Δομοκού^{45,46}

Είναι καταχωρημένο προϊόν Π.Ο.Π. από 21/06/1996. (EL/PDO/0017/0452)

Το Κατίκι Δομοκού παρασκευάζεται στην περιοχή του Δομοκού του Νομού Φωκίδας, από αγνό αιγοπρόβειο γάλα που παράγεται στις πιστοποιημένες φάρμες του Δομοκού, ακολουθώντας πιστά την παραδοσιακή συνταγή που μέχρι και σήμερα το καθιστά μοναδικό.

Φρέσκο τυρί, λευκό και ελαφρύ, με μοναδική υφή, ευχάριστο άρωμα και μόλις 13% λιπαρά, γι' αυτό είναι ιδανικό για δίαιτα και ισορροπημένη διατροφή αφού δεν την επιβαρύνει με επιπλέον κορεσμένα λιπαρά. Έχει μέγιστη υγρασία 75% και αλάτι 1%.

Διατηρεί ενεργά τα πολύτιμα γαλακτικά ένζυμα που ελέγχουν και διατηρούν την βιολογική μας ισορροπία.

1.2.9.5 Γραβιέρα Νάξου^{47,48}

Είναι καταχωρημένο προϊόν Π.Ο.Π. από 21/06/1996. (EL/PDO/0017/0434)

Η γραβιέρα Νάξου είναι η μόνη γραβιέρα που παρασκευάζεται από 80% αγελαδινό και 20% αιγοπρόβειο γάλα, το οποίο συλλέγεται καθημερινά από φυλές αγελάδων που μεγαλώνουν αποκλειστικά στο νησί, έχουν προσαρμοστεί στις ιδιαίτερες περιβαλλοντολογικές συνθήκες του και η διατροφή τους βασίζεται στην ιδιαίτερη χλωρίδα αυτού του νησιώτικου τόπου, με τη μεγάλη ποικιλία φυτών.

Τα γενικά χαρακτηριστικά της γραβιέρας Νάξου είναι ότι πρόκειται για ένα σκληρό τυρί με χρώμα χρυσοκίτρινο και με διάσπαρτες τρυπούλες μέσα στην συμπαγή του μάζα. Η υγρασία της γραβιέρας Νάξου είναι 38%, τα λιπαρά είναι 40%, ενώ η περιεκτικότητα σε αλάτι κυμαίνεται από 1,2-3%.

Το μυστικό είναι η παραδοσιακή τυροκόμιση σε ελεγχόμενες συνθήκες θερμοκρασίας και σχετικής υγρασίας για περισσότερες από 90 ημέρες, τοποθετημένο πάνω σε ξύλινα ράφια, όπως ορίζει η παράδοση. Η μοναδικότητα της παραδοσιακής επεξεργασίας και τυροκόμισης διαμορφώνει την εξαιρετικά ισορροπημένη ήπια και διακριτική γεύση και τη μακρά απολαυστική αίσθηση της επίγευσης.

1.2.9.6 Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Σέλινο Κρήτης^{49,50}

Είναι καταχωρημένο προϊόν Π.Ο.Π. από 12/05/2010. (EL/PDO/0005/0206)

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο με χρώμα σκούρο πράσινο ως πράσινο και μηδενική τιμή διάμεσης τιμής ελαττώματος, γεύση φρουτώδης και ελαφρά πικρή και πικάντικη και

φρουτώδες άρωμα ελιάς με ελάχιστη τιμή φρουτώδους 3,2. Μέγιστη τιμή οξύτητας 0,7 % . Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο Σέλινο Κρήτης αποτελείται κατά 60% από την ποικιλία Τσουνάτη και κατά 40% από την ποικιλία Κορωνέικη.

Ως βασικοί λόγοι για την καθιέρωση της Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης, αναφέρονται αφενός τα μνημειακά ελαιόδεντρα που μαρτυρούν την ύπαρξη ελαιοκαλλιέργειας στην περιοχή του Σελίνου από τους αρχαίους χρόνους και αφετέρου τα φυσικοχημικά και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του «Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Σέλινο Κρήτης» (Exeretiko Partheno Eleolado Selino Kritis) αποδίδονται κατά κύριο λόγο στις ιδιαίτερες κλιματολογικές (μεγάλη ηλιοφάνεια, υψηλές βροχοπτώσεις, χαμηλή σχετική υγρασία) και γεωμορφολογικές (επικλινή εδάφη με μεγάλες υψομετρικές διαφορές) συνθήκες της περιοχή. Καθώς, επίσης, και στην αξιοποίηση των συγκριτικών πλεονεκτημάτων που παρουσιάζονται στην έκφραση των χαρακτηριστικών των ποικιλιών «Τσουνάτη» και «Κορωνέικη» κατά την καλλιέργεια τους στις εκάστοτε υψομετρικές ζώνες της οριοθετημένης γεωγραφικής περιοχής.

1.2.9.7 Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο "Τροιζηνία"⁵¹

Είναι καταχωρημένο προϊόν Π.Ο.Π. από 13/07/2007. (EL/PDO/0005/0206)

Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) που παράγεται, είτε αποκλειστικά από την τοπική ποικιλία Μανάκη με την συμμετοχή της ποικιλίας Κορωνέικη, η οποία δεν δύναται να υπερβαίνει σε ποσοστό το 50%. Έχει χρώμα κίτρινο – πρασινοκίτρινο, φρουτώδες άρωμα φρεσκοκομμένου καρπού και γλυκόπικρη γεύση.

Ως οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή, στην οποία καλλιεργείται η ελιά και παράγεται ελαιόλαδο, ορίζονται τα διοικητικά όρια της περιοχής της Τροιζηνίας και συγκεκριμένα οι περιοχές:

- α) του Δήμου Μεθάνων με τα Μέθανα και τα Δημοτικά διαμερίσματα Κουνουπίτσας, Κυψέλης και Μεγαλοχωρίου.
- β) του Δήμου Πόρου και
- γ) του Δήμου Τροιζήνας με το Γαλατά και τα Δημοτικά Διαμερίσματα Άνω Φαναρίου, Δρυόπης, Καρατζά, Τακτικούπολης και Τροιζήνας.

1.2.9.8 Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Θραψανό^{52,53}

Είναι καταχωρημένο προϊόν Π.Ο.Π. από 11/07/2002. (EL/PDO/0005/0125)

Παράγεται από τις ποικιλίες Ψιλιολιά και Κορωνέικη. Έχει χρώμα πράσινο ανοιχτό,

σύνθετη γλυκόπικρη γεύση και έντονο φρουτώδες άρωμα με οξύτητα που δεν ξεπερνά το 0,3% κατά την παραγωγή.

Ως οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή παραγωγής ορίζονται τα διοικητικά όρια του δήμου Θραψανού.

2. Υλικά και μέθοδοι

2.1 Συνταγές μικρογευμάτων

Σνακ 1ο Μπαγκέτα Θεσσαλονίκης με τόνο και σολωμό και τραγανό αγγουράκι

- 1 μπαγκέτα Θεσσαλονίκης (με σουσάμι) 120 γρ
- 20 γρ pesto βασιλικού
- ½ αυγό (μικρό μέγεθος) βραστό
- 50 γρ αγγούρι φρέσκο με φλούδα
- 70 γρ τόνος νερού
- 10 γρ σολωμό καπνιστό (κομματάκια)
- 30 γρ φρέσκο κρεμμυδάκι
- 5 γρ ελιές μαύρες φετάκια
- 3 γρ πάπρικα σκόνη
- 4 χιλ extra παρθένο ελαιόλαδο

Σνακ 2ο Ψωμάκι καλαμποκιού με ζουμερή γαλοπούλα, ανθότυρο και μαριναρισμένα μανιτάρια με άρωμα μπέικον

- 1 μπομποτάκι 80γρ
- 4 κ.ε. extra παρθένο ελαιόλαδο
- 15 γρ γιαούρτι πρόβιο 2%
- 60 γρ φρέσκαμανιτάρια de paris (στρόγγυλα)
- 1 γρ πιπέρι κόκκινο τριμμένο
- 45 γρ ανθότυρο
- 0,5 γρ ξύσμα φρέσκου λεμονιού
- 32 γρ γαλοπούλα βραστή (2 φέτες)
- 4 γρ αμύγδαλο καβουρδισμένο
- 1γρ άρωμα μπέικον (νηστίσιμο)

Σνακ 3ο Γαλλική χωριάτικη μπαγκέτα με χαβιάρι καπνιστής μελιτζάνας και παστό χοιρινό

- 1 μπαγκέτα Μασσαλίας 120γρ
- 40 γρ ψημένη μελιτζάνα «χαβιάρι» με λίγο αλάτι
- 20 γρ φασόλια γίγαντες
- 20 γρ ρόκα μικρή (νεαρή)
- 60 γρ ανθότυρο
- 45 γρ πιπεριά κόκκινη ψητή
- 36 γρ μπριζόλα καπάκι (2 φέτες χοιρινό άπαχο)
- 4 γρ σουσάμι καβουρδισμένο
- 0,5 γρ γύρη λουλουδιών

Σνακ 4ο Τρίγωνο ψωμάκι βρώμης με φέτα light, μέλι πορτοκαλιάς, καρότο, κράνα και ταχίνι

- 1 τρίγωνο ψωμάκι βρώμης 80γρ
- 7γρ ταχίνι
- 70 γρ φέτα light
- 3 γρ μέλι πορτοκαλιάς

- 4 χιλ extra παρθένο ελαιόλαδο
- 40γρ καρότο
- 7 γρ κράνα
- 0,5γρ γύρη λουλουδιών

Σνακ 5ο Πολύσπορο ψωμάκι με ψητό κοτόπουλο, κατίκι Δομοκού, γραβιέρα Νάξου, ξηρό σύκο και ντοματάκι Σαντορίνης

- 1 πολύσπορο ψωμάκι 80γρ
- 20γρ τοματοπολτό 3ης συμπύκνωσης Σαντορίνης
- 45γρ κατίκι Δομοκού
- 15γρ μαρούλι (2 φυλλαράκια)
- 55γρ κοτόπουλο φιλέτο ψητό
- 15 γραβιέρα Νάξου (πικάντικη) σε βραχάκια
- 7γρ σύκο ξηρό (1 τεμάχιο)
- 3 γρ ηλιόσπορο

2.2 Συνθήκες υπό τις οποίες αξιολογήθηκαν τα μικρογεύματα

Στα πλαίσια του εργαστηρίου 'HEALTHY SNACKS' αξιολογήθηκαν τα παραπάνω πέντε μικρογεύματα. Πραγματοποιήθηκε μία σύντομη παρουσίαση για το κάθε ένα, η οποία συμπεριελάμβανε ενημέρωση για τη συνταγή, τη διατροφική αξία και ενδεικτική παρασκευή τους. Έπειτα, στους συμμετέχοντες-δοκιμαστές δώθηκαν ήδη έτοιμα μικρογεύματα και το ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α).

3. Αποτελέσματα-Συζήτηση

3.1 Διατροφική αξιολόγηση μικρογευμάτων

Η διατροφική αξιολόγηση των μικρογευμάτων γίνεται με βάση τα περιεχόμενα συστατικά και την απόδοσή τους σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά. Η απόδοση εκτιμάται σε σύγκριση με τα DRIs. Τα DRIs είναι ο γενικός όρος για ένα σύνολο τιμών αναφοράς που χρησιμοποιούνται για τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών των υγιών ατόμων.

Τα DRI βασίζονται στην ποσότητα βιταμινών, μετάλλων και άλλων ουσιών, όπως ίνες που χρειαζόμαστε - όχι μόνο για να αποφευχθούν ανεπάρκειες, αλλά και να μειωθεί ο κίνδυνος χρόνιων ασθενειών.⁵⁷ Αυτές οι τιμές, οι οποίες διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, περιλαμβάνουν:^{56,57}

- Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (RDA): μέσο ημερήσιο επίπεδο πρόσληψης που επαρκεί για να καλύψει τις διατροφικές απαιτήσεις σχεδόν για όλους (97% -98% των υγιών ατόμων). Αυτός είναι ο αριθμός που θα χρησιμοποιηθεί ως στόχος για τα άτομα.
- Επαρκής πρόσληψη (AI): μόνο όταν η EAR (και συνεπώς η RDA), δεν μπορεί να προσδιοριστεί, επειδή τα δεδομένα δεν είναι ξεκάθαρα αρκετά. Μια θρεπτική ουσία έχει είτε ένα RDA ή AI. Το AI βασίζεται σε πειραματικά δεδομένα ή προσδιορίζεται με υπολογισμό του ποσού του ενός θρεπτικού συστατικού που καταναλώνονται από

μια ομάδα υγιών ατόμων και με την παραδοχή ότι το ποσό που καταναλώνουν είναι κατάλληλο για την προώθηση της υγείας.

- Ανώτερο ανεκτό επίπεδο πρόσληψης (UL): η υψηλότερη ημερήσια πρόσληψη ενός θρεπτικού συστατικού που είναι πιθανό να ενέχουν κινδύνους για δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία για σχεδόν όλα τα άτομα. Καθώς αυξάνεται η πρόσληψη πάνω από την UL , ο κίνδυνος των αρνητικών επιπτώσεων αυξάνεται.
- Εκτιμώμενη Μέση Απαιτήση (EAR) - το ποσό ενός θρεπτικού συστατικού που εκτιμάται ότι θα ανταποκριθεί στην απαίτηση του ήμισυ του συνόλου των υγιών ατόμων σε μια συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα και φύλο. Η τιμή αυτή βασίζεται σε μια λεπτομερή ανασκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας.
- Αποδεκτό Εύρος Κατανομής Μακροθρεπτικών (AMDR) - το εύρος του ποσοστού πρόσληψης των πρωτεϊνών, του λίπους και των υδατανθράκων που σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο χρόνιων ασθενειών , παρέχοντας παράλληλα επαρκή πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Στους χρήστες των DRI περιλαμβάνονται οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης , ιδρύματα, όπως νοσοκομεία και οίκοι ευγηρίας , οι κυβερνήσεις και η βιομηχανία.

Τα τελευταία χρόνια , οι επιστήμονες έχουν μάθει περισσότερα για τα θρεπτικά συστατικά και την σύνδεσή τους με χρόνιες παθήσεις , όπως ο καρκίνος , ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες . Από το 1995 , οι επιστήμονες στον Καναδά και τις Ηνωμένες Πολιτείες έχουν εργαστεί μαζί για να αναπτύξουν διατροφικές συστάσεις με βάση τις τελευταίες πληροφορίες . Οι συστάσεις αυτές ονομάζονται διαιτητική πρόσληψη αναφοράς (DRI) .

Η διαιτητική πρόσληψη αναφοράς (DRI) είναι ένα ολοκληρωμένο σύνολο των διατροφικών τιμών αναφοράς για την υγεία των πληθυσμών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση και τον προγραμματισμό κάποιας δίαιτας . DRI έχουν δημοσιευθεί από το 1997 και έχουν αντικαταστήσει τις παλαιότερες συνιστώμενες προσλήψεις θρεπτικών ουσιών (RNI) . Καθιερώθηκαν από καναδούς και αμερικανούς επιστήμονες μέσα από μια διαδικασία αναθεώρησης που εποπτεύεται από το αμερικανικό National Academies , ο οποίος είναι ένας ανεξάρτητος , μη κυβερνητικός φορέας. Τα DRI αντικατοπτρίζουν την τρέχουσα κατάσταση των επιστημονικών γνώσεων σε σχέση με απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά.

3.1.1 DRIs για ενήλικες

Φύλο/DRIs	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Διαιτητικές Ύνες
Άνδρες(19-70χρ)	130 g/ημ	56 g/ημ (0,66 g/kg/ημ)	ΜΗ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ	19-50:38 g/ημ 51-70:30 g/ημ
Γυναίκες(19-70χρ)	130 g/ημ	46 g/ημ (0,66 g/kg/ημ)	ΜΗ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ	19-50:25 g/ημ 51-70:21 g/ημ

Πίνακας 1. DRIs μακροθρεπτικών συστατικών. ⁵⁸

Φύλο/DRIs	A-Τοκοφερόλη (Βιταμίνη Ε)
Άνδρες(19-70χρ)	12 mg/ημ
Γυναίκες(19-70χρ)	12 mg/ημ

Πίνακας 2. DRI α-τοκοφερόλης. ⁵⁸

DRIs/Φύλο	Άνδρες(19-70χρ)	Γυναίκες(19-70χρ)
Ασβέστιο, Ca	1000 mg/ημ	19-50:1000 mg/ημ 51-70:1200 mg/ημ
Κάλλιο, K	4,7 g/ημ	4,7 g/ημ
Μαγνήσιο, Mg	19-30: 400 mg/ημ	19-30: 310 mg/ημ

	31-70: 420 mg/ημ	31-70: 320 mg/ημ
Νάτριο, Na	19-50: 1,5 g/ημ 51-70: 1,3 g/ημ	19-50: 1,5 g/ημ 51-70: 1,3 g/ημ
Σελήνιο, Se	55 μg/ημ	55 μg/ημ
Σίδηρος, Fe	8 mg/ημ	19-50: 18 mg/ημ 51-70: 8 mg/ημ
Φώσφορος, P	700 mg/ημ	700 mg/ημ
Χρώμιο, Cr	19-50: 35 μg/ημ 51-70: 30 μg/ημ	19-50: 25 μg/ημ 51-70: 20 μg/ημ

Πίνακας 3. DRIs μετάλλων και ιχνοστοιχείων. ⁵⁸

Φύλο/DRI Θερμίδων	19-50 ετών	51-70 ετών
Άνδρες	2900	2300
Γυναίκες	2200	1900

Πίνακας 4. DRI θερμίδων. ⁵⁹

3.1.2 DRIs και μικρογεύματα

3.1.2.1 Ποσοστιαία σύσταση μικρογευμάτων σε βιταμίνες

ΣΝΑΚ 1ο

Μπαγκέτα Θεσσαλονίκης με τόνο και σολωμό και τραγανό αγγουράκι

Το πρώτο μικρογέυμα δίνει:

- 613 θερμίδες, που αντιστοιχούν στο 27,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 32,3% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 21,1% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 26,7% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 5,13 g διαιτητικής ίνας που αντιστοιχούν στο 20,5% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 24,4% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 13,5% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 17,1% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 2,48 mg α-τοκοφερόλης που αντιστοιχούν στο 20,1% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.

- 261,96 mg ασβεστίου που αντιστοιχούν στο 22% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρονών και για τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών και 26,2% για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών.
- 550,52 mg καλίου που αντιστοιχούν στο 11,7% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 76,50 mg μαγνησίου που αντιστοιχούν στο 24,7% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 30 χρονών, 23,9% για τις γυναίκες 31 έως 70 χρονών, 19,1% για άνδρες 19 έως 30 χρονών και 18,2% για άνδρες 31 έως 70 χρονών.
- 1326 mg νατρίου που αντιστοιχούν στο 88,4% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 100,2% για τις γυναίκες και άνδρες ηλικίας 51 έως 70 χρονών.
- 99,72 μg σεληνίου που αντιστοιχούν στο 180% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 7,15 mg σιδήρου που αντιστοιχούν στο 39,7% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 89,4% για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρόνων και για άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 363,26 mg φώσφορου που αντιστοιχούν στο 51,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.

ΣΝΑΚ 2ο

Ψωμάκι καλαμποκιού με ζουμερή γαλοπούλα, ανθότυρο και μαριναρισμένα μανιτάρια με άρωμα μπέικον

Το δεύτερο μικρογέυμα δίνει:

- 416,49 θερμίδες, που αντιστοιχούν στο 18,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 22% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 14,4% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 18,1% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 4,65 g διαιτητικής ίνας που αντιστοιχούν στο 18,6% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 22% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 12,3% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 15,5% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 2,42 mg α-τοκοφερόλης που αντιστοιχούν στο 20,2% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 197,66 mg ασβεστίου που αντιστοιχούν στο 16,5% των ημερήσιων αναγκών για

γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρονών και για τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών και 19,8% για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών.

- 570,62 mg καλίου που αντιστοιχούν στο 12,1% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 70,77 mg μαγνησίου που αντιστοιχούν στο 22,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 30 χρονών, 22,1% για τις γυναίκες 31 έως 70 χρονών, 17,7% για άνδρες 19 έως 30 χρονών και 16,9% για άνδρες 31 έως 70 χρονών.
- 875,05 mg νατρίου που αντιστοιχούν στο 58,3% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 67,3% για τις γυναίκες και άνδρες ηλικίας 51 έως 70 χρονών.
- 44,74 μg σεληνίου που αντιστοιχούν στο 81,3% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 3,26 mg σιδήρου που αντιστοιχούν στο 18,1% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 40,75% για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρόνων και για άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 544,65 mg φώσφορου που αντιστοιχούν στο 77,8% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.

ΣΝΑΚ 3ο

Γαλλική χωριάτικη μπαγκέτα με χαβιάρι καπνιστής μελιτζάνας και παστό χοιρινό

Το τρίτο μικρογεύμα δίνει:

- 598,92 θερμίδες, που αντιστοιχούν στο 27,2% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 31,5% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 20,7% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 26% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 7,44 g διαιτητικής ίνας που αντιστοιχούν στο 29,8% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 35% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 19,6% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 24,8% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 0,91 mg α-τοκοφερόλης που αντιστοιχούν στο 7,6% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 232,32 mg ασβεστίου που αντιστοιχούν στο 19,4% των ημερήσιων αναγκών για

γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρονών και για τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών και 23,2% για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών.

- 678,62 mg καλίου που αντιστοιχούν στο 14,4% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 89,92 mg μαγνησίου που αντιστοιχούν στο 29% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 30 χρονών, 28,1% για τις γυναίκες 31 έως 70 χρονών, 22,5% για άνδρες 19 έως 30 χρονών και 21,4% για άνδρες 31 έως 70 χρονών.
- 897,71 mg νατρίου που αντιστοιχούν στο 59,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 69% για τις γυναίκες και άνδρες ηλικίας 51 έως 70 χρονών.
- 102,33 μg σεληνίου που αντιστοιχούν στο 186% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 5,69 mg σιδήρου που αντιστοιχούν στο 31,6% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 71,1% για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρόνων και για άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 489,73 mg φώσφορου που αντιστοιχούν στο 70% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.

ΣΝΑΚ 4ο

Τρίγωνο ψωμάκι βρώμης με φέτα light, μέλι πορτοκαλιάς, καρότο, κράνα και ταχίνι

Το τέταρτο μικρογεύμα δίνει:

- 512 θερμίδες, που αντιστοιχούν στο 23,2% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 26,9% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 17,7% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 22,3% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 4,47 g διαιτητικής ίνας που αντιστοιχούν στο 17,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 21,3% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 11,8% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 14,9% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 0,49 mg α-τοκοφερόλης που αντιστοιχούν στο 4,1% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 400,86 mg ασβεστίου που αντιστοιχούν στο 33,4% των ημερήσιων αναγκών για

γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρονών και για τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών και 40,1% για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών.

- 196,95 mg καλίου που αντιστοιχούν στο 4,2% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 0,03 mg μαγνησίου που αντιστοιχούν στο 0% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 30 χρονών, 0% για τις γυναίκες 31 έως 70 χρονών, 0% για άνδρες 19 έως 30 χρονών και 0% για άνδρες 31 έως 70 χρονών.
- 932,81 mg νατρίου που αντιστοιχούν στο 62,2% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 71,8% για τις γυναίκες και άνδρες ηλικίας 51 έως 70 χρονών.
- 19,65 μg σελήνιου που αντιστοιχούν στο 35,7% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 4,85 mg σιδήρου που αντιστοιχούν στο 26,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 60,6% για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρόνων και για άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 115,24 mg φώσφορου που αντιστοιχούν στο 16,5% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.

ΣΝΑΚ 5ο

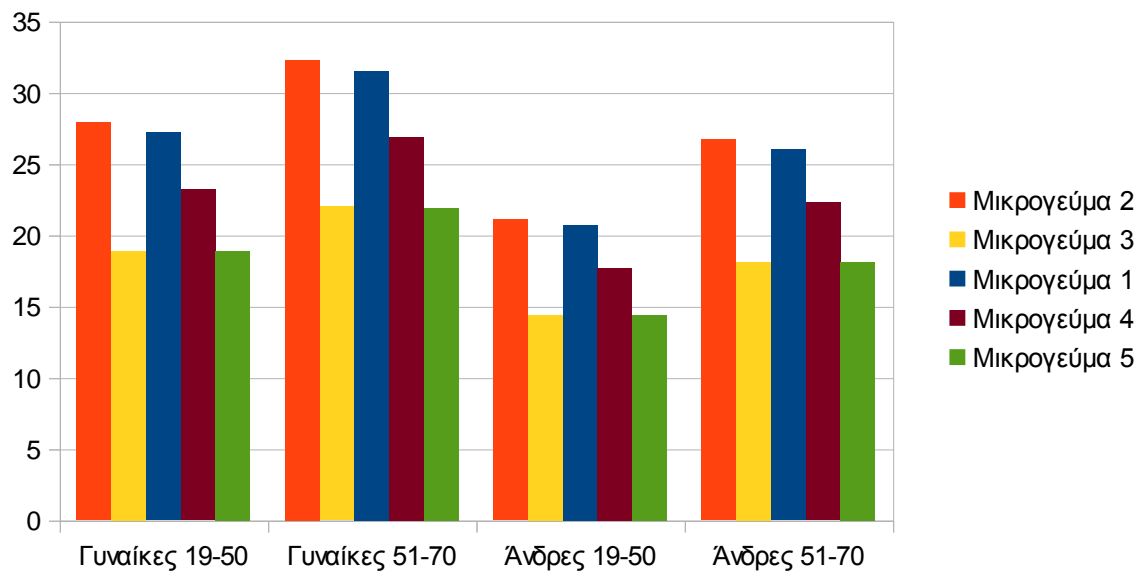
Πολύσπορο ψωμάκι με ψητό κοτόπουλο, κατίκι Δομοκού, γραβιέρα Νάξου, ξηρό σύκο και ντοματάκι Σαντορίνης

Το πέμπτο μικρογεύμα δίνει:

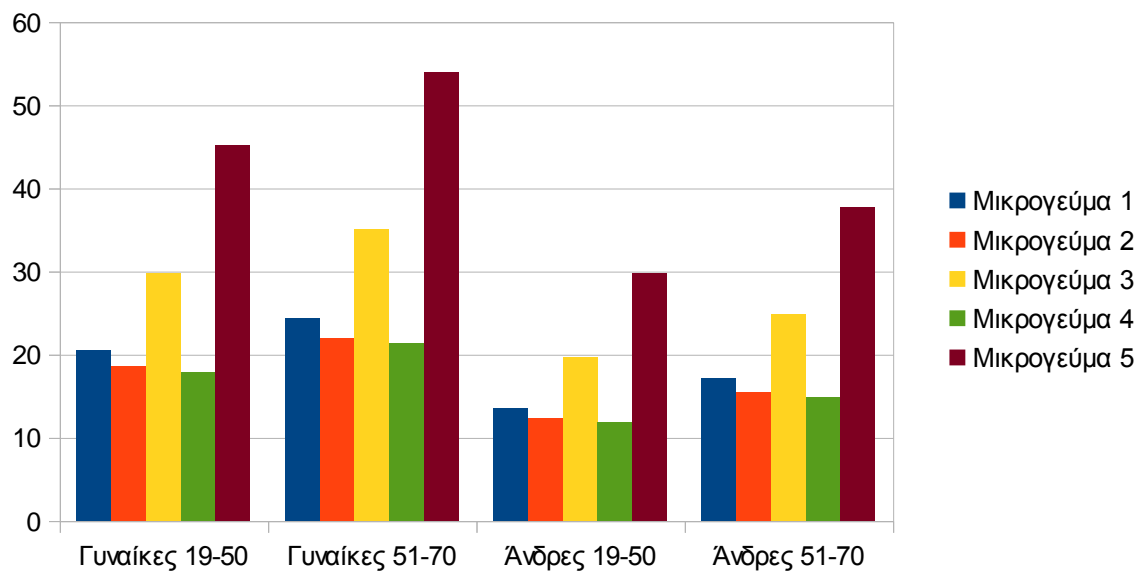
- 416 θερμίδες, που αντιστοιχούν στο 18,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 21,9% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 14,4% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 18,1% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 11,31 g διαιτητικής ίνας που αντιστοιχούν στο 45,2% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 53,9% για τις γυναίκες 51 έως 70 χρονών, 29,8% για άνδρες 19 έως 50 χρονών και 37,7% για άνδρες 51 έως 70 χρονών.
- 1,47 mg α-τοκοφερόλης που αντιστοιχούν στο 12,25% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 404,43 mg ασβεστίου που αντιστοιχούν στο 33,7% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρονών και για τους άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών και 40,4% για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών.

- 605,79 mg καλίου που αντιστοιχούν στο 12,9% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες αλλά και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 1,24 mg μαγνησίου που αντιστοιχούν στο 0,04% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 30 χρονών, 0,038% για τις γυναίκες 31 έως 70 χρονών, 0,031% για άνδρες 19 έως 30 χρονών και 0,029% για άνδρες 31 έως 70 χρονών.
- 817,14 mg νατρίου που αντιστοιχούν στο 54,5% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 62,9% για τις γυναίκες και άνδρες ηλικίας 51 έως 70 χρονών.
- 83,37 μg σελήνιου που αντιστοιχούν στο 151% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 8,62 mg σιδήρου που αντιστοιχούν στο 47,8% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 108% για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρόνων και για άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 805,11 mg φώσφορου που αντιστοιχούν στο 115% των ημερήσιων αναγκών για γυναίκες και άνδρες ηλικίας 19 έως 70 χρονών.
- 6,75 μg χρωμίου που αντιστοιχούν στο 27% για γυναίκες ηλικίας 19 έως 50 χρονών, 33,8% για γυναίκες ηλικίας 51 έως 70 χρονών, 19,3% για άνδρες ηλικίας 19 έως 50 χρονών και 22,5% για άνδρες ηλικίας 51 έως 70 χρονών.

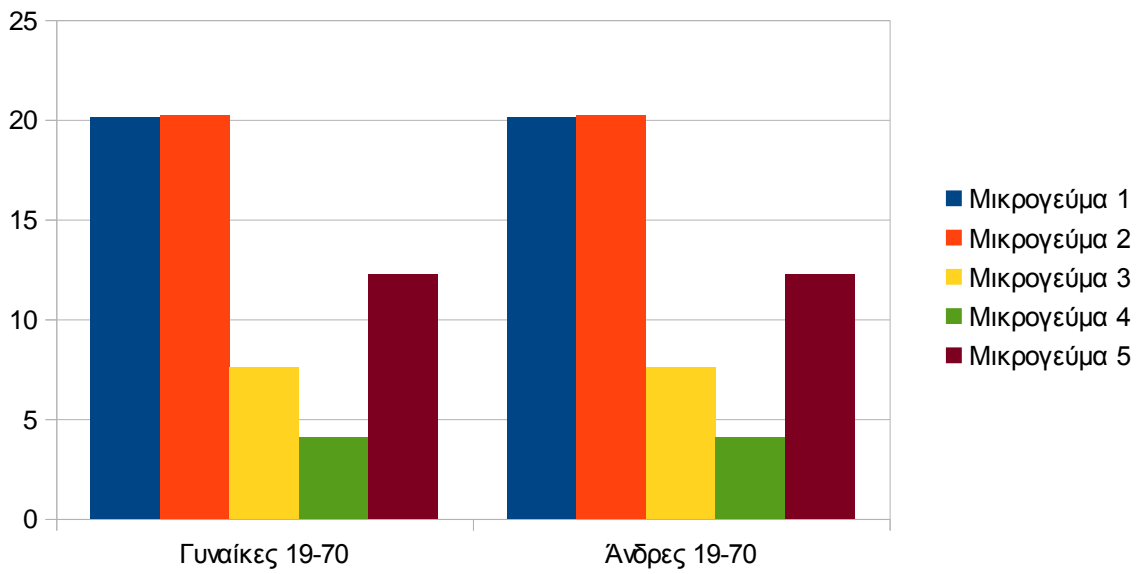
3.1.2.2 Διαγράμματα DRIs-μικρογευμάτων



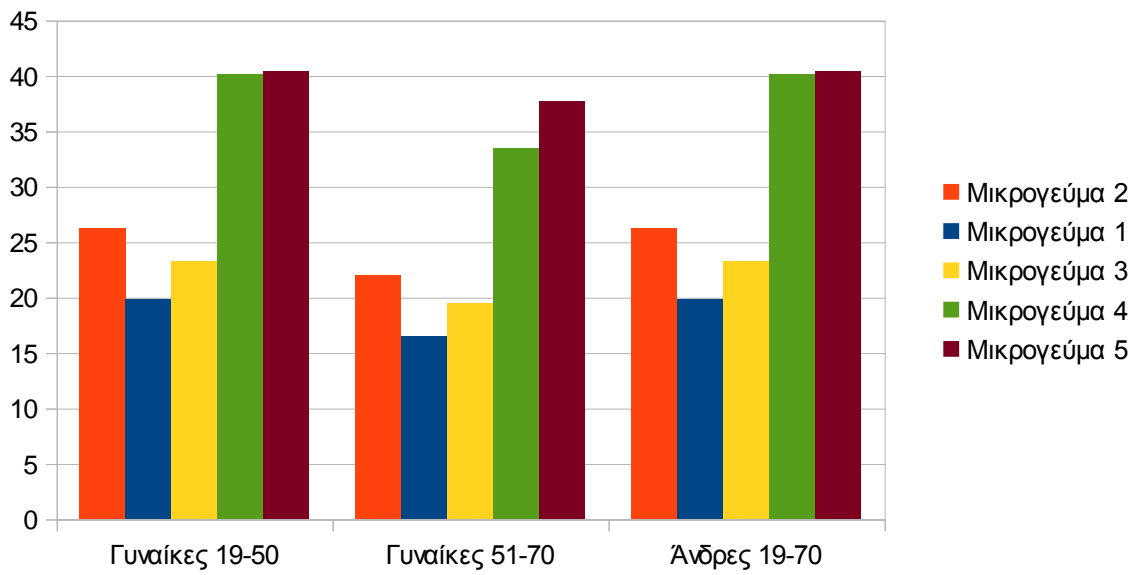
Διάγραμμα 1. Ποσοστό θερμίδων σε σύγκριση με DRI.



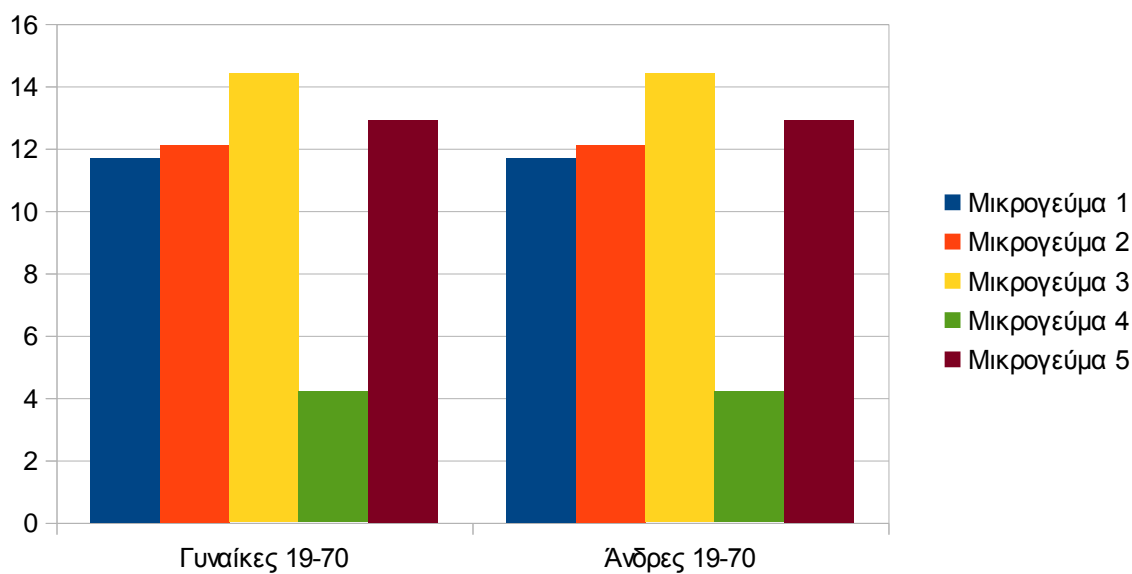
Διάγραμμα 2. Ποσοστό διαιτητικής ίνας σε σύγκριση με DRI.



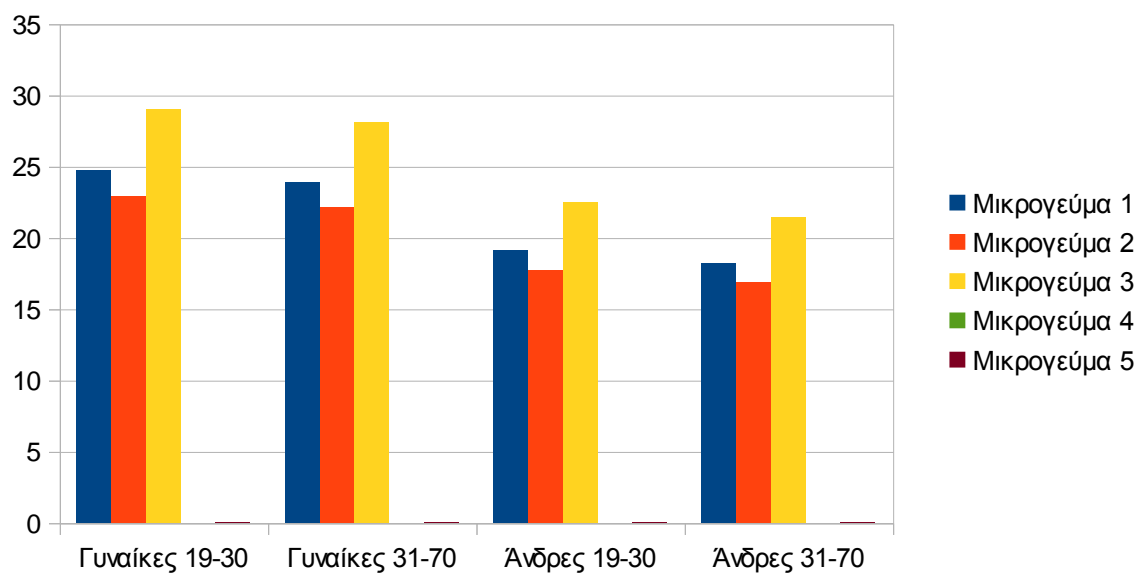
Διάγραμμα 3. Ποσοστό α-τοκοφερόλης σε σύγκριση με DRI.



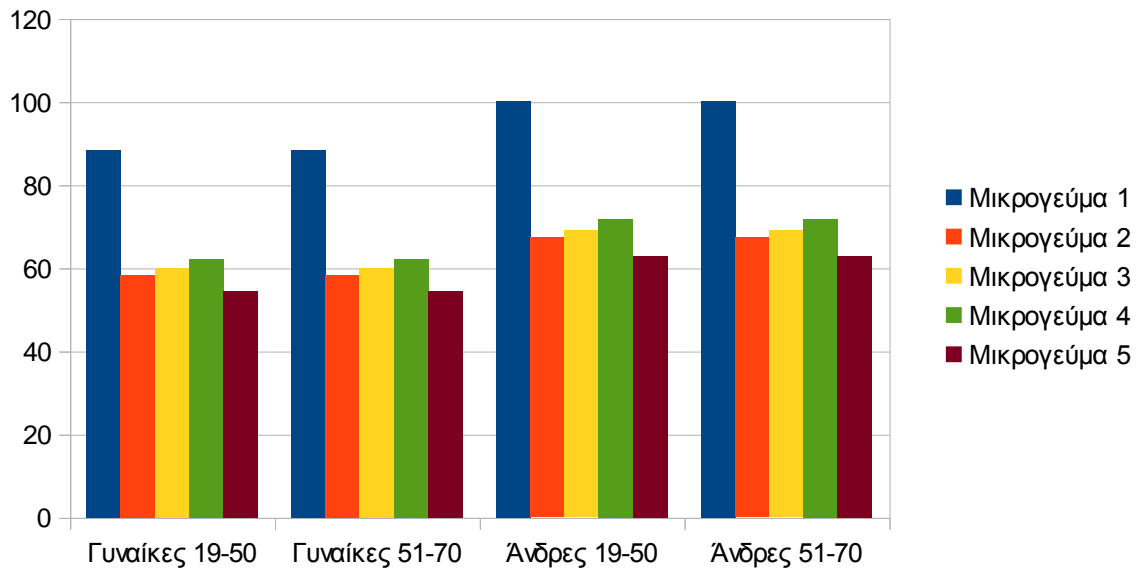
Διάγραμμα 4. Ποσοστό ασβεστίου σε σύγκριση με DRI.



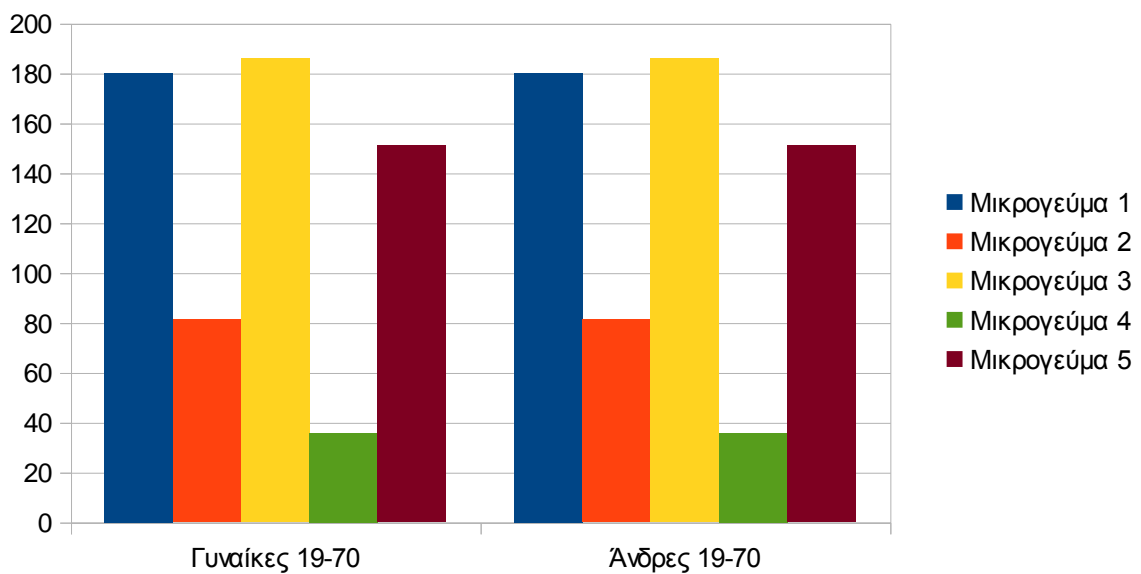
Διάγραμμα 5. Ποσοστό καλίου σε σύγκριση με DRI.



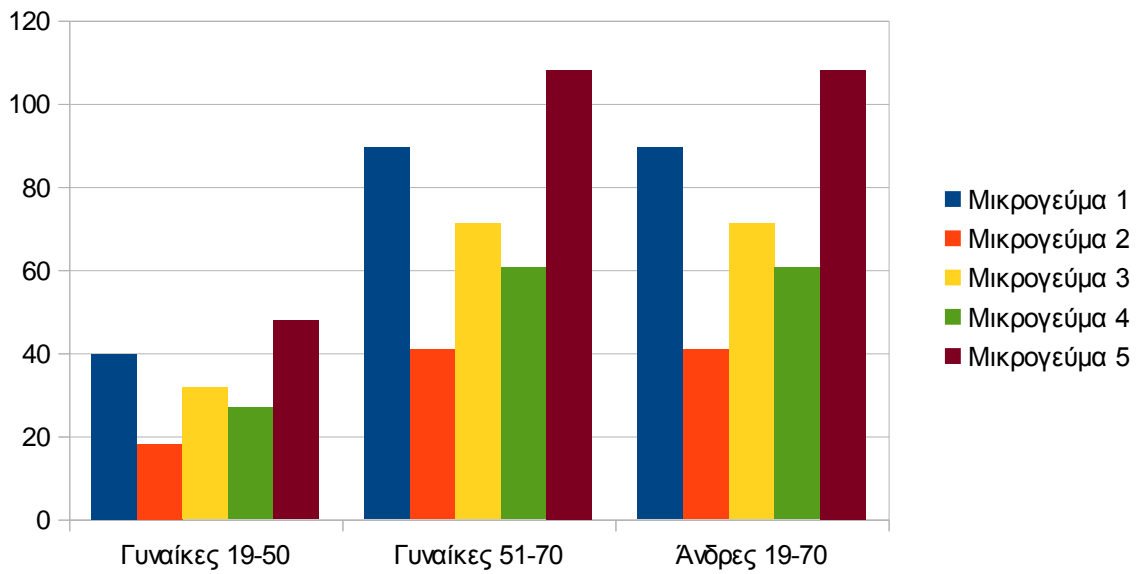
Διάγραμμα 6. Ποσοστό μαγνησίου σε σύγκριση με DRI.



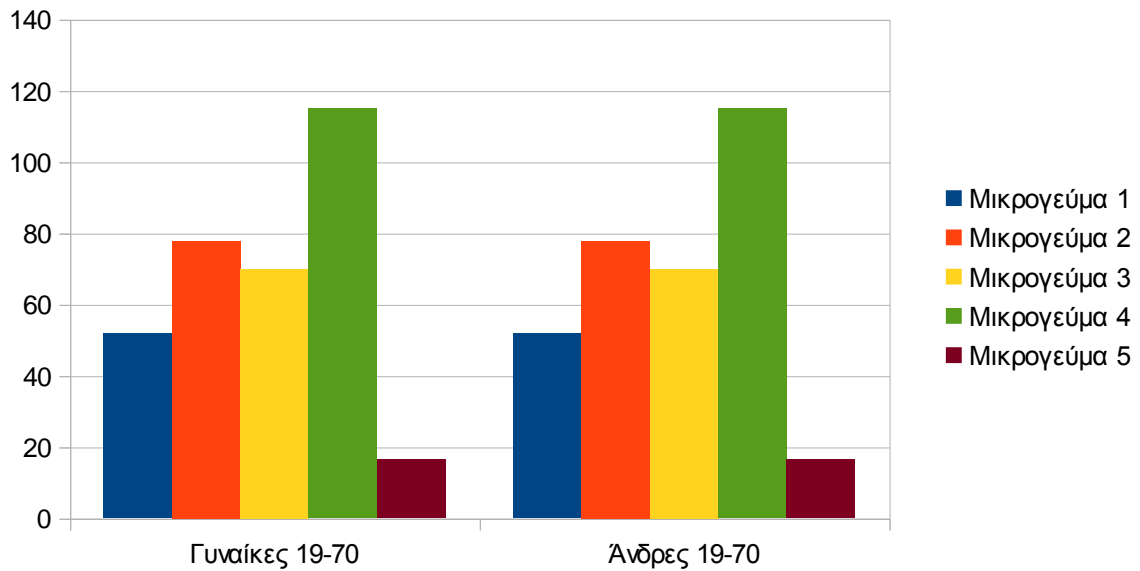
Διάγραμμα 7. Ποσοστό νατρίου σε σύγκριση με DRI.



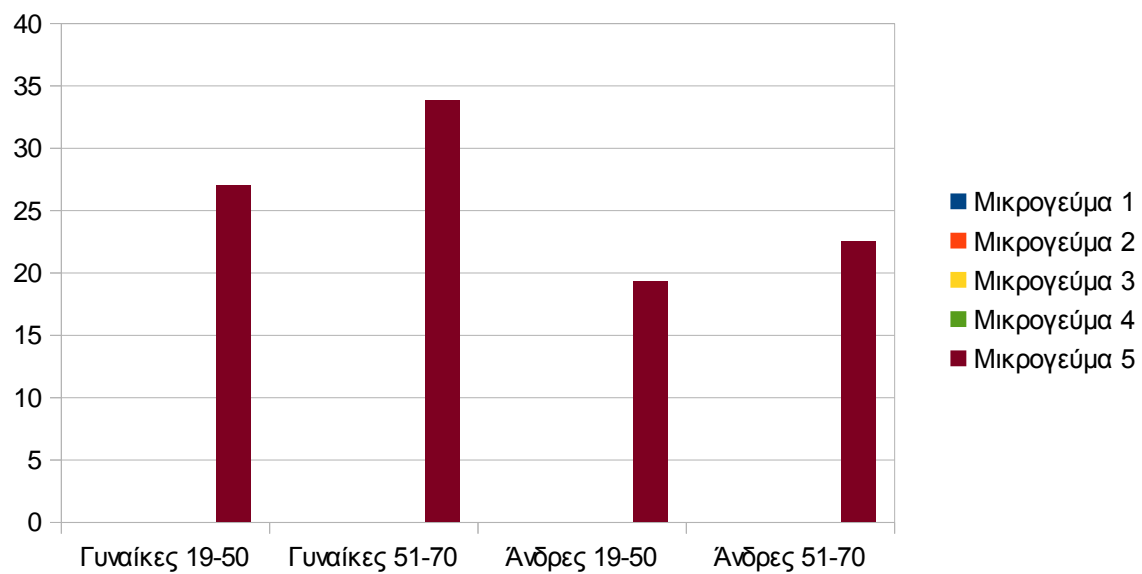
Διάγραμμα 8. Ποσοστό σεληνίου σε σύγκριση με DRI.



Διάγραμμα 9. Ποσοστό σιδήρου σε σε σύγκριση με DRI.



Διάγραμμα 10. Ποσοστό φωσφόρου σε σύγκριση με DRI.



Διάγραμμα 11. Ποσοστό χρωμίου σε σύγκριση με DRI.

3.2 Στατιστική ανάλυση ⁶⁰

Στατιστική είναι ο κλάδος των μαθηματικών ο οποίος ασχολείται με τις επιστημονικές μεθόδους συλλογής, οργάνωσης, ανάλυσης, ερμηνείας και παρουσίασης των αριθμητικών εκείνων στοιχείων, που αναφέρονται σε χαρακτηριστικές ιδιότητες διαφόρων οικονομικών, κοινωνικών, δημογραφικών, φυσικών φαινομένων και έχει ως σκοπό τη συστηματική μελέτη αυτών των στοιχείων, για την κατάληξη σε γενικά συμπεράσματα, που είναι χρήσιμα στη διαδικασία λήψης ορθών αποφάσεων. ⁶⁰

Οι μεταβλητές, οι οποίες συνέβαλαν στην επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων, είναι ποιοτικές (ταξινομούνται τα χαρακτηριστικά σε δύο ή περισσότερες κατηγορίες) και η κωδικοποίησή τους συνδέεται άμεσα με τις ιδιότητές τους. Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν δεκαπέντε στον αριθμό. Κατά την κωδικοποίηση δίνεται ένας ακέραιος αριθμός για κάθε πιθανή απάντηση του ερωτώμενου, δηλαδή για κάθε ιδιότητα της μεταβλητής. Η κωδικοποίηση προσφέρεται και ως μέσο ελέγχου της ορθότητας των απαντήσεων, καθώς επιτρέπει να διαπιστωθούν πιθανές αλληλοσυγκρουόμενες πληροφορίες και να αποκατασταθούν τα αληθινά δεδομένα. Το αρχείο των κωδικοποιημένων δεδομένων αποτέλεσε αντικείμενο επεξεργασίας, η οποία πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο Minitab 15.

Το Minitab 15 είναι ένα σύστημα ανάλυσης και διαχείρισης δεδομένων, το οποίο εργάζεται σε γραφικό περιβάλλον των Windows, χρησιμοποιώντας περιγραφικά μενού και πλαίσια διαλόγου, ώστε να διασφαλίζεται η φιλικότητά του προς τον χρήστη. Οι βασικές λειτουργίες του πακέτου, διαρθρώνονται δια μέσου μίας σειράς παραθύρων τα οποία μπορούν να ανοίγουν οποιαδήποτε στιγμή και τα οποία παρέχουν ισχυρές δυνατότητες στο χρήστη.

Με την ολοκλήρωση της κωδικοποίησης των δεδομένων αυτών στο στατιστικό πακέτο Minitab 15 και ακολούθησε η επεξεργασία και η ανάλυσή τους.

3.2.1 Σημαντικοί παράγοντες για την επιλογή των μικρογευμάτων

Η στατιστική ανάλυση των δεκαπέντε μεταβλητών των μικρογευμάτων έγινε σε τρεις ομάδες, οι οποίες χωρίστηκαν βάσει της φύσης της κάθε μεταβλητής. Η πρώτη ομάδα αποτελείται από τις πέντε γενικές ενότητες των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάθε μικρογεύμα. Η δεύτερη ομάδα αντιπροσωπεύει το πρακτικό κομμάτι της παρασκευής των μικρογευμάτων και εμπεριέχει μεταβλητές όπως η εύρεση των υλικών, ο απαιτούμενος χρόνος για την παρασκευή τους και η ευχέρεια μεταφοράς τους. Και τέλος η τρίτη ομάδα σύγκρισης αποτελείται από τους βασικούς άξονες αξιολόγησης συνολικής εικόνας και γεύσης.

3.2.1.1 Αξιολόγηση υλικών

Σύμφωνα με την στατιστική ανάλυση των υλικών (αλλαντικό-ψάρι, γαρνιτούρα, τυροκομικό-αυγό, σως, λαχανικό, ψωμί) προκύπτουν τα εξής συμπεράσματα:

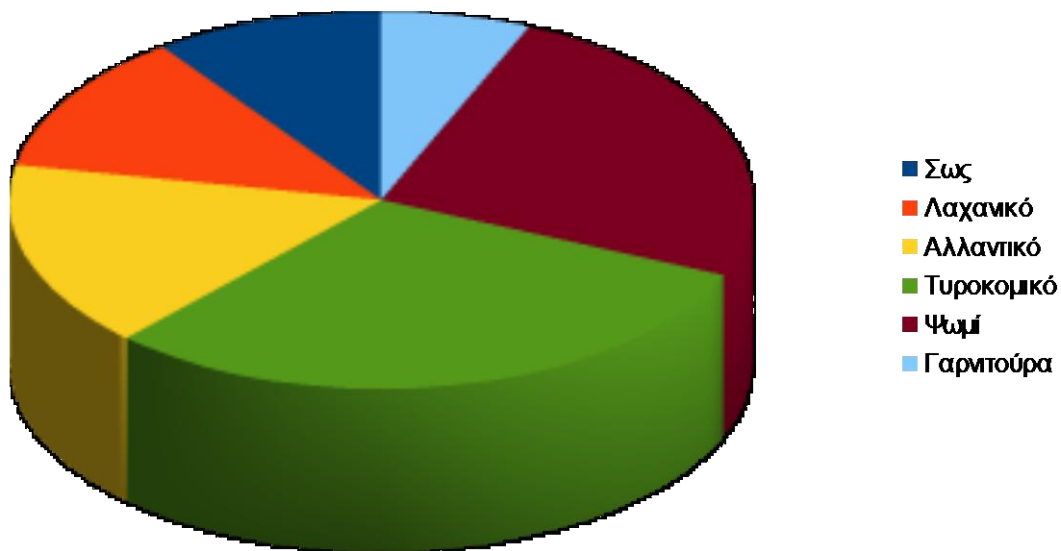
ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 1ο

Στην αξιολόγηση του πρώτου μικρογεύματος ξεχωρίζει ο τόνος έχοντας συγκεντρώσει τις υψηλότερες βαθμολογίες. Αρκετά σημαντική κρίθηκε και η συμβολή της μπαγκέτας Θεσσαλονίκης. Μέτρια συμβολή στην αξιολόγηση του συγκεκριμένου μικρογεύματος είχαν η σως, το αγγούρι και το αυγό, με μεταξύ τους παρόμοια βαθμολογία. Τη μικρότερη συμβολή στην αρέσκεια είχε η γαρνιτούρα, η οποία βαθμολογήθηκε αρκετά χαμηλά.



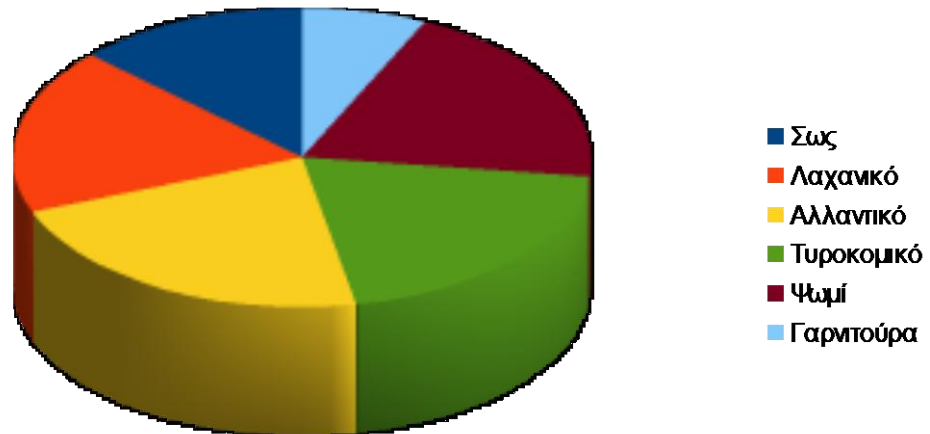
ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 2ο

Στο δεύτερο μικρογεύμα αξιολογήθηκαν ισότιμα ως τα πλέον σημαντικά στοιχεία το μπομποτάκι και το ανθότυρο. Με αρκετή διαφορά στη βαθμολογία ακολουθεί η βραστή γαλοπούλα. Μικρότερη συμβολή στην αξιολόγηση του συγκεκριμένου μικρογεύματος είχαν η σως και τα φρέσκα μανιτάρια. Τη χαμηλότερη βαθμολογία συγκέντρωσε η γαρνιτούρα.



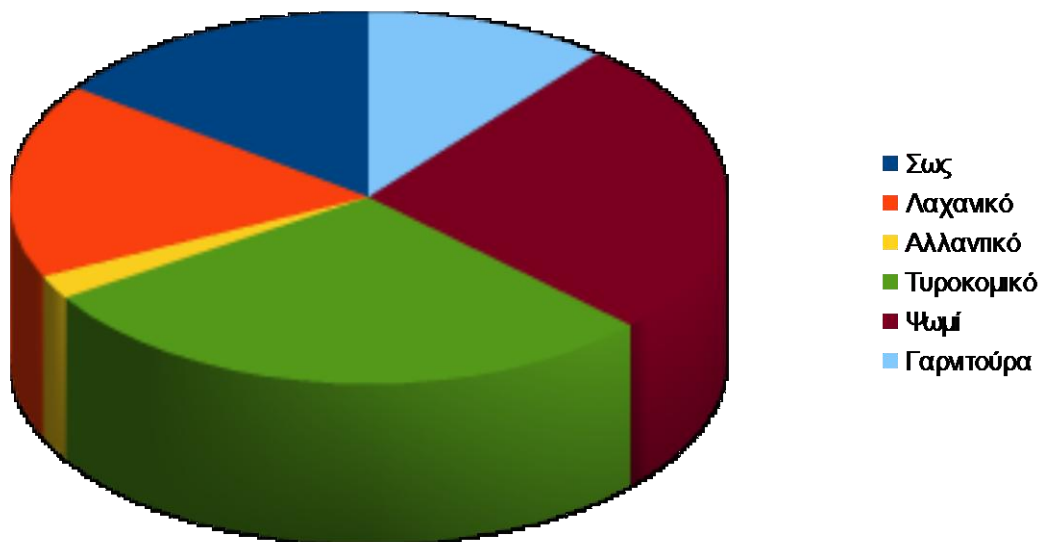
ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 3ο

Στο συγκεκριμένο μικρογεύμα τρία από τα έξι υλικά βαθμολογήθηκαν ισότιμα, αυτά είναι το μανούρι, η μπαγκέτα Μασσαλίας και η καπνιστή χοιρινή μπριζόλα. Έπειτα, σημαντικά θεωρήθηκαν η σως και η ψητή κόκκινη πιπεριά. Ως λιγότερο σημαντική κρίθηκε η γαρνιτούρα.



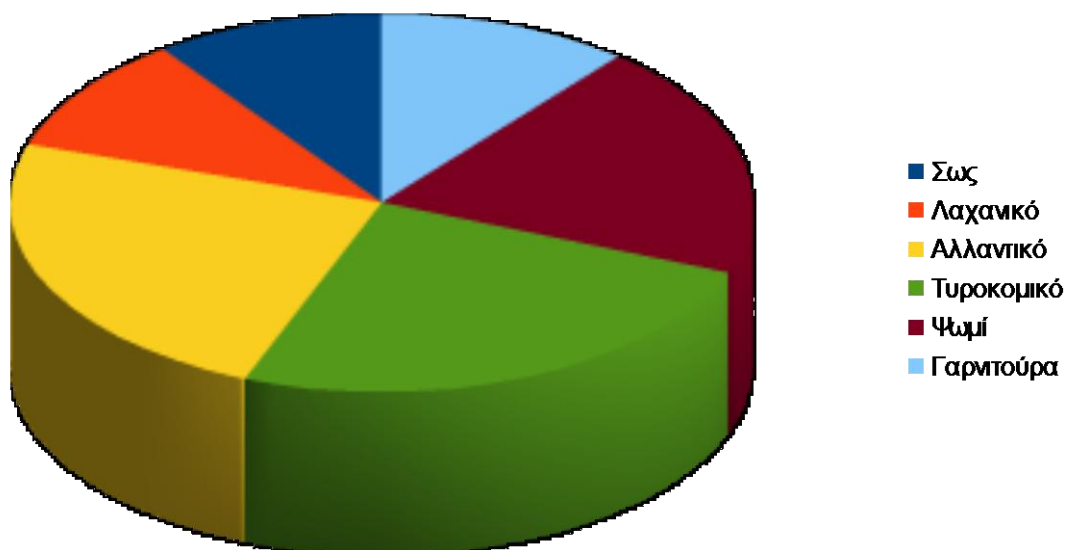
ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 4ο

Ως σημαντικότερα θεωρήθηκαν το ψωμάκι βρώμης και η φέτα με χαμηλά λιπαρά. Ακολουθούν στη βαθμολογία η σως και το καρότο. Κατ' αντιστοιχία με τα προηγούμενα μικρογεύματα με τη μικρότερη σημαντικότητα χαρακτηρίστηκε η γαρνιτούρα.



ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 5ο

Στο τελευταίο μικρογεύμα, το πλέον σημαντικό χαρακτηριστικό ήταν το κατίκι Δομοκού ακολουθούμενο από το ψητό φιλέτο κοτόπουλο και το πολύσπορο ψωμάκι. Μέτρια βαθμολογία, αλλά μεταξύ τους ισότιμη, συγκέντρωσαν η σως, το μαρούλι και η γαρνιτούρα.



3.2.1.2 Αξιολόγηση πρακτικού μέρους μικρογευμάτων

Σύμφωνα με την στατιστική ανάλυση του πρακτικού μέρους της παρασκευής των μικρογευμάτων προκύπτουν τα εξής συμπεράσματα:

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 1ο

Για το πρώτο μικρογεύμα όλες οι ενότητες του πρακτικού μέρους βαθμολογήθηκαν σχεδόν ισότιμα, με μικρή διαφορά να έχει η ευκολία της μεταφοράς στο σάκο έναντι των υπολοίπων χαρακτηριστικών.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 2ο

Για το δεύτερο μικρογεύμα οι δοκιμαστές θεώρησαν ότι η μεταφορά του είναι αρκετά εύκολη και ακολουθούν η διαδικασία σύνθεσης, το κόστος των υλικών και ο χρόνος προετοιμασίας, τα οποία παρουσιάζουν μια μικρή δυσκολία στην παρασκευή του μικρογεύματος. Μεγάλη πρακτική δυσχέρεια εμφανίζει η δυνατότητα εύρεσης των υλικών.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 3ο

Κατ' αντιστοιχία με το δεύτερο μικρογεύμα, η μεταφορά στο σάκο έχει συγκεντρώσει τη μεγαλύτερη βαθμολογία. Η διαδικασία σύνθεσης του μικρογεύματος, το κόστος των υλικών του και ο χρόνος προετοιμασίας του δεν δρουν ως ανασταλτικοί παράγοντες για την παρασκευή του, αλλά εμφανίζουν κάποιες πρακτικές δυσκολίες. Η εύρεση των υλικών

παρουσιάζεται ως αρκετά δύσκολη.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 4ο

Ομοίως με τα δύο προηγούμενα μικρογεύματα, η μεταφορά στο σάκο φαίνεται πολύ εύκολη σε αντιδιαστολή με την ευχέρεια εύρεσης των υλικών, που βαθμολογήθηκε αρκετά χαμηλά. Ίσης δυσκολίας χαρακτηρίζονται η διαδικασία σύνθεσης, το κόστος των υλικών και ο χρόνος προετοιμασίας των μικρογευμάτων.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 5ο

Στο τελευταίο μικρογεύμα, η αξιολόγηση εμφανίζεται ίδια με τα περισσότερα μικρογεύματα. Ξεχωρίζει η μεταφορά στο σάκο ως ιδιαίτερα εύκολη. Ακολουθούν η διαδικασία σύνθεσης, το κόστος των υλικών και ο χρόνος προετοιμασίας με μικρή πρακτική δυσκολία και τη μικρότερη βαθμολογία έχει συλλέξει η ευχέρεια εύρεσης των υλικών.

3.2.1.3 Συνολική αξιολόγηση μικρογευμάτων

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 1ο

Στο πρώτο μικρογεύμα ως κυριότερος παράγοντας επιλογής κρίθηκε η γενική αποδοχή και αρκετά κοντά βρίσκεται το food architecture. Ακολουθούν με όμοια βαθμολογία το food styling και η νοστιμιά.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 2ο

Στο δεύτερο μικρογεύμα αυξημένη βαρύτητα στην επιλογή του έχει το food architecture. Χαμηλότερη, αλλά μεταξύ τους ίση, βαθμολογία συγκέντρωσαν το food styling, η νοστιμιά και η γενική αποδοχή.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 3ο

Στο τρίτο μικρογεύμα, με μικρή διαφορά, βασικό στοιχείο επιλογής χαρακτηρίστηκε η νοστιμιά και ακολουθεί το food styling. Μικρότερη επιρροή στην επιλογή έχουν το food architecture και η γενική αποδοχή.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 4ο

Στο τέταρτο μικρογεύμα μεγαλύτερη βαρύτητα στην επιλογή του είχε το food styling. Ακολουθούν το food architecture, η νοστιμιά και η γενική αποδοχή με σαφώς μικρότερη βαρύτητα στην επιλογή του μικρογεύματος.

ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 5ο

Όμοια με το τέταρτο μικρογεύμα, το food styling επηρέασε σε μεγαλύτερο βαθμό του δοκιμαστές για την επιλογή του συγκεκριμένου μικρογεύματος. Ως λιγότερο σημαντικά κρίθηκαν το food architecture, η νοστιμιά και η γενική αποδοχή.

3.2.2 Σύγκριση μεταξύ των μικρογευμάτων

3.2.2.1 Αξιολόγηση υλικών

Στην σύγκριση μεταξύ των πέντε μικρογευμάτων για τα υλικά παρουσιάζεται η σειρά αξιολόγησης για κάθε ένα από τα υλικά όπως διαμορφώθηκε από όλα τα μικρογεύματα. Για την επιλογή των μικρογευμάτων φαίνεται να είχαν το τυροκομικό ή το αυγό που περιείχαν και το αρτοσκεύασμα. Έπειτα, αρκετά σημαντικό έχει θεωρηθεί το αλλαντικό ή ψάρι που περιείχε το κάθε ένα από αυτά. Ακολούθως, μέτρια επιρροή στην επιλογή του κάθε μικρογεύματος είχαν η σως και τα λαχανικά. Ως λιγότερο σημαντική βρέθηκε να είναι η γαρνιτούρα σε όλα τα μικρογεύματα.

3.2.2.2 Συνολική αξιολόγηση μικρογευμάτων

3.2.2.2.1 Νοστιμιά

Ως το πλέον νόστιμο από τα πέντε μικρογεύματα κρίθηκε η Γαλλική χωριάτικη μπαγκέτα με χαβιάρι καπνιστής μελιτζάνας και παστό χοιρινό και ακολουθούν με ίση βαθμολογία η μπαγκέτα Θεσσαλονίκης με τόνο και σολωμό και τραγανό αγγουράκι και το πολύσπορο ψωμάκι με ψητό κοτόπουλο, κατίκι Δομοκού, γραβιέρα Νάξου, ξηρό σύκο και ντοματάκι Σαντορίνη. Ως λιγότερο νόστιμο χαρακτηρίστηκε το τρίγωνο ψωμάκι βρώμης με φέτα light, μέλι πορτοκαλιάς, καρότο, κράνα και ταχίνι.

3.2.2.2.2 Γενική αποδοχή

Τη μέγιστη γενική αποδοχή συγκέντρωσε η Γαλλική χωριάτικη μπαγκέτα με χαβιάρι καπνιστής μελιτζάνας και παστό χοιρινό και ενώ το λιγότερο αποδενκτό από τα πέντε μικρογεύματα ήταν το ψωμάκι καλαμποκιού με ζουμερή γαλοπούλα, ανθότυρο και μαριναρισμένα μανιτάρια με άρωμα μπέικον.

3.2.2.2.3 Food styling

Το τρίγωνο ψωμάκι βρώμης με φέτα light, μέλι πορτοκαλιάς, καρότο, κράνα και ταχίни βαθμολογήθηκε υψηλότερα από τα υπόλοιπα μικρογεύματα για το food styling, ενώ τη χαμηλότερη βαθμολογία συγκέντρωσε και σε αυτό τον τομέα σύγκρισης το ψωμάκι καλαμποκιού με ζουμερή γαλοπούλα, ανθότυρο και μαριναρισμένα μανιτάρια με άρωμα μπέικον.

3.2.2.2.4 Food architecture

Η Γαλλική χωριάτικη μπαγκέτα με χαβιάρι καπνιστής μελιτζάνας και παστό χοιρινό κέρδισε τις εντυπώσεις όσον αφορά και το food architecture και το μικρογεύμα το οποίο δεν εντυπωσίασε ήταν το τρίγωνο ψωμάκι βρώμης με φέτα light, μέλι πορτοκαλιάς, καρότο, κράνα και ταχίни.

Συνοψίζοντας, το μικρογεύμα το οποίο συγκέντρωσε τη μεγαλύτερη βαθμολογία και είχε τη μέγιστη συνολική αποδοχή ήταν η Γαλλική χωριάτικη μπαγκέτα με χαβιάρι καπνιστής μελιτζάνας και παστό χοιρινό έχοντας λάβει την πρώτη θέση σε τρεις από τους τέσσερις βασικούς άξονες σύγκρισης και έχοντας τη μέγιστη συμβολή για την αύξηση της επιθυμίας για παρασκευή και δοκιμή παρόμοιων εδεσμάτων στους συμμετέχοντες δοκιμαστές. Τα μικρογεύματα (i) τρίγωνο ψωμάκι βρώμης με φέτα light, μέλι πορτοκαλιάς, καρότο, κράνα και ταχίни και (ii) ψωμάκι καλαμποκιού με ζουμερή γαλοπούλα, ανθότυρο και μαριναρισμένα μανιτάρια με άρωμα μπέικον ήταν εκείνα τα οποία δεν φάνηκαν να είναι αρεστά.

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη στατιστική επεξεργασία της επιμέρους βαθμολογίας του κάθε μικρογεύματος στις τρεις βασικές κατηγορίες σύγκρισης(υλικά-πρακτικό μέρος-συνολική αξιολόγηση) σε κάθε ένα χωριστά προκύπτουν τα εξής συμπεράσματα:

- Ως σημαντικότερα υλικά σε ένα μικρογεύμα αξιολογήθηκαν εκείνα τα οποία καταλαμβάνουν τον μεγαλύτερο όγκο τους και συμβάλουν στην αύξηση του αισθήματος του κορεσμού και είναι το αρτοσκεύασμα, το τυροκομικό ή αυγό και το αλλαντικό ή ψάρι, που έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή τους και δίνουν τα κύρια χαρακτηριστικά στη γεύση και την εικόνα του κάθε ενός από τα πέντε μικρογεύματα.
- Τη μικρότερη συμβολή στην επιλογή των δοκιμαστών είχε η γαρνιτούρα στα περισσότερα μικρογεύματα, έχοντας ένα αισθητικό ρόλο στην παρουσίαση τους και όχι ουσιαστικό στη γεύση.
- Ιδιαίτερα εύκολη κρίθηκε η μεταφορά για όλα τα μικρογεύματα, σε αντίθεση με την ευχέρεια εύρεσης των υλικών για την παρασκευή τους. Η δυσκολία στην πρόσβαση στα συγκεκριμένα υλικά λειτουργεί αποθαρρυντικά στην προσπάθεια των δοκιμαστών να παρασκευάσουν μόνοι τους παρόμοια εδέσματα.
- Στη γενική αποδοχή των μικρογευμάτων μεγάλο μερίδιο της επιρροής στους

δοκιμαστές είχε το food styling και το food architecture, καθιστώντας σαφή τη μεγάλη σημασία της εικόνας για την κατανάλωση των τροφίμων. Μία ελκυστική εικόνα από υλικά με ωραία χρώματα και καλή στοίχιση προκαλεί το ενδιαφέρον του καταναλωτή για δοκιμή κάποιου εδέσματος.

- Από τους τέσσερις βασικούς άξονες (γενική αποδοχή, food styling, food architecture, νοστιμιά) η νοστιμιά δεν 'κέρδισε' τους δοκιμαστές και στη συνολική αξιολόγηση των μικρογευμάτων χαρακτηρίστηκε ως ο παράγοντας που επηρέασε λιγότερο την επιλογή τους.

Από τη σύγκριση μεταξύ των μικρογευμάτων προέκυψαν τα εξής συμπεράσματα:

- Όσον αφορά τα υλικά, το μοτίβο βαθμολόγησης των δοκιμαστών είναι το ίδιο σε όλα τα μικρογεύματα, δίνοντας έτσι μια παρόμοια βαθμολογία σε όλα και μία τυπική κατάταξη τους. (1:τυροκομικό-αυγό, 2:αρτοσκεύασμα, 3:αλλαντικό-ψάρι, 4:λαχανικό, 5:σως, 6:γαρνιτούρα)
- Το μικρογέυμα με σαφή μεγαλύτερη προτίμηση των δοκιμαστών ήταν η Γαλλική χωριάτικη μπαγκέτα με χαβιάρι καπνιστής μελιτζάνας και παστό χοιρινό, έχοντας χαρακτηριστεί ως το πλέον νόστιμο από τα μικρογεύματα, με το καλύτερο food architecture και σε γενικές γραμμές έχει τη μεγαλύτερη γενική αποδοχή από όλα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. "Definition of Snack at Dictionary.com". Retrieved 2011-03-13.
2. "Smart Snacking - Canada's Food Guide". Retrieved 2011-03-13.
3. Mondelez International, <http://www.mondelezinternational.gr/our-snacking-adventure/the-three-snacking-needs>
4. 'Γιατί τρώμε ό,τι τρώμε: η βιολογία της επιλογής τροφίμων', FOOD TODAY 07/2004, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/food-choice/artid/biology-of-food-choice/>
5. 'Παράγοντες Διατροφής', <http://www.mynutritiontherapy.com/nutrition/paragontes.html>
6. 'Θέμα γεύσης', FOOD TODAY 11/2000, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/food-choice/artid/taste/>
7. 'Φαγητό και διάθεση', FOOD TODAY 12/2001, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/food-choice/artid/food-mood/>
8. 'Τρόφιμα και συναισθήματα', FOOD TODAY 09/2000, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/food-choice/artid/foods-emotions/>
9. 'Γιατί τρώμε ό,τι τρώμε: κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες που καθορίζουν την επιλογή τροφίμων', FOOD TODAY 10/2004, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/food-choice/artid/social-economic-determinants-food-choice/>
10. 'Γιατί τρώμε ό,τι τρώμε;', FOOD TODAY 06/1998, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/food-choice/artid/why-eat-what-we-eat-food-choice/>

11. 'Γιατί τρώμε ό,τι τρώμε: Επιλογή τροφίμων - μια σύνθετη συμπεριφορά, <http://lyk-limnis.eyv.sch.gr/agogygeias2/pliories/whyeat.htm>
12. 'Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων', <http://www.basketballacademy.gr/sample-sites/item/22-paragontes-poy-epireazoynti-diatrofiki-symperifora-efivon>
13. Βούτου Ελένη, Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών', [http://www.mednutrition.gr/paragontes-poy-epireazoynti-diatrofikes-synitheies-twn-
paidion](http://www.mednutrition.gr/paragontes-poy-epireazoynti-diatrofikes-synitheies-twn-paidion)
14. Σκλαβενίτη Δήμητρα, Θερμίδες μάς «φορτώνει» το αυξημένο μέγεθος των σνακ , <http://www.mednutrition.gr/mia-mikri-merida-snak-arkei>
15. Η διατροφή στην Ελλάδα, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthydiet/dietingreece/>
16. 'What Greeks eat', <http://www.olivetomato.com/food-in-greece/our-greece/#ixzz2WTLg8pUL>
17. Προφίλ Διατροφικών Συνηθειών των Παιδιών στην Ελλάδα, το 2007, Food consumption data, <http://www.efsa.europa.eu/en/datex/datexfoodcdb.htm>
18. Δήμητρα Μπιλάλη, Πίσω από την παιδική παχυσαρκία «κρύβονται» τα αλμυρά σνακ και ροφήματα πλούσια σε ζάχαρη, <http://www.zougla.gr/oikogenia/article/piso-apo-tin-pediki-paxisarkia-krivonte-ta-almira-snak>
19. Snack patterns of Greek adults 20–50 years of age, <http://www.efsa.europa.eu/en/datex/datexfoodcdb.htm>
20. Fruit and snack consumption related to sweet, sour and salty taste preferences, <http://www.emeraldinsight.com/journals.htm?articleid=17031223>
21. Έρευνα για τα ζαχαρώδη προϊόντα και σνακς στην Ελλάδα, <http://www.plant-management.gr/index.php?id=11435>
22. The Future of the Savory Snacks Market in Greece, Denmark, Canada, Australia, Mexico to 2017, <http://www.myhotarticles.net/article/the-future-of-the-savory-snacks-market-in-greece-denmark-canada-australia-mexico-to-2017> , accessed on 27 May 2013
23. Το σωστό μάρκετινγκ «κλειδί» για τις εξαγωγές αγροτικών προϊόντων, <http://www.kileler.com/el/news/item/67-to-sosto-marketingk-kleidi-gia-tis-eksagoges-agrotikon-proionton.html>
24. Σταύρος Παϊσιιάδης, 'Μικρή αύξηση των εξαγωγών αλλά και των εισαγωγών αγροτικών προϊόντων το 2011, δείχνουν τα στοιχεία της ΕΕ για την Ελλάδα', <http://www.agrotypos.gr/index.asp?mod=articles&id=78627>

25. 'ExportAcademy: Προς νέο ρεκόρ οι ελληνικές εξαγωγές, πάνω από 25 δισ. ευρώ το 2013', <http://export-academy.blogspot.gr/2013/01/25-2013.html#more>, accessed on 27 May 2013
26. http://www.triaina.com/TandP/weekly_newsletter/Newsletter_archive/archive_2013/new_sletter_13_13.pdf , accessed on 27 May 2013
27. 'Η «φέτα» Τασμανίας βλάπτει σοβαρά τις ελληνικές εξαγωγές', http://export-academy.blogspot.gr/2013/01/blog-post_19.html#more
28. american hellenic enterprise initiative, 'Η ΑΓΟΡΑ ΦΕΤΑΣ', http://ahei.amcham.gr/?page_id=564
29. 'ΤΟ ΒΗΜΑ: Οινοτουρισμός και εξαγωγές προτεραιότητα για το ελληνικό κρασί', http://export-academy.blogspot.gr/2013/01/blog-post_26.html#more
30. 'Αύξηση σημειώνει η κατανάλωση ελληνικού ελαιολάδου στο Βέλγιο', http://export-academy.blogspot.gr/2013/01/blog-post_18.html#more
31. 'ΤΟ ΒΗΜΑ: ΓΑΙΑ ΑΕ: Πρωταθλήτρια στις εξαγωγές ελαιολάδου', <http://export-academy.blogspot.gr/2013/01/ae.html#more>
32. 'ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ (ΠΟΠ)- ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΝΔΕΙΞΗ (ΠΓΕ)-ΙΔΙΟΤΥΠΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΡΟΪΟΝ (ΙΠΠ) ', Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων, <http://www.minagric.gr/index.php/el/for-farmer-2/2012-02-02-07-52-07>
33. European Commission (2011). Intellectual property. Geographical indications: <http://ec.europa.eu/trade/creating-opportunities/trade-topics/intellectual-property/geographical-indications/>
34. European Commission (2012). Geographical indications and traditional specialties:http://ec.europa.eu/agriculture/quality/schemes/index_en.htm
35. European Commission (2007). Factsheet - European policy for quality agricultural products: http://ec.europa.eu/agriculture/publi/fact/quality/2007_en.pdf
36. European Commission (2010). Newsletter – Τα γεωργικά προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ: κύκλος εργασιών 14,2 δισεκατομμυρίων ευρώ για περισσότερα από 800 προϊόντα:http://ec.europa.eu/agriculture/quality/schemes/newsletter-2010_el.pdf
37. Οργανισμός πιστοποίησης και επιβλεψής γεωργικών προϊόντων υπουργείο αγροτικής αναπτυξης και τροφίμων

<http://www.agrocert.gr/pages/content.asp?cntID=74&catID=48#anchor01>

38. FOOD TODAY 02/2013 Λογότυπα ποιότητας στην Ευρωπαϊκή Ένωση
<http://www.eufic.org/article/el/artid/Quality-logos-in-the-European-Union/>

39. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΕ) αριθ. 1151/2012 ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ της 21ης Νοεμβρίου 2012 για τα συστήματα ποιότητας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:343:0001:0029:el:PDF>

40. Αγροτικός Συναιερισμός Ταξιάρχη <http://www.figs-online.gr/content.php?version=gr&id=4>

41. <http://www.greekfood.tv/xira-syka-taxiarxi-eginan-a-2660.html> , accessed on 27 May 2013

42. <http://www.cheesenet.gr/greek-html/cheeses/manouri.htm> , accessed on 27 May 2013

43. www.greekfeta.com, , accessed on 27 May 2013

44. <http://www.oikosocial.gr/index.php/2011-05-15-07-50-59/475-2011-05-15-08-23-06> , accessed on 27 May 2013

45. <http://www.katiki-domokou.gr/content/view/66/63/> , accessed on 27 May 2013

46. http://www.katiki.gr/tyria_pop.html , accessed on 27 May 2013

47. <http://www.nissongji.gr/site/el/products/gruyere-naxos.html> , accessed on 27 May 2013

48. <http://www.naxosislandinfo.gr/naxosgenika/naxosproionta/gravieranaxou/index.html> , accessed on 27 May 2013

49. http://www.easselinou.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=10
Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Σελίνου

50. <http://www.agrotypos.gr/index.asp?mod=articles&id=55076> , accessed on 27 May 2013

51. <http://www.greekfnb.com/index.php/el/component/sobi2/?catid=585> , accessed on 27 May 2013

52. <http://www.greekfnb.com/index.php/el/component/sobi2/?catid=583> , accessed on 27 May 2013

53. <http://www.greekcompaniesonline.com/el/categories/food-and-related-products/olive-oil-and-olives/crete-island/item/192-agricultural-coop-of-thrapsano.html> , accessed on 27 May 2013

54. EU quality policy regarding geographical indications and traditional specialities
55. European legislation on protection of Geographical Indications, Overview of the EU Member States' Legal Framework for Protection of Geographical Indications
56. 'NUTRIENT RECOMMENDATIONS: DIETARY REFERENCE INTAKES (DRI)', Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health, http://ods.od.nih.gov/Health_Information/Dietary_Reference_Intakes.aspx
57. 'A Consumer's Guide to the DRIs (Dietary Reference Intakes)', Health Canada , http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/cons_info-guide_cons-eng.php
58. DRI tables, USDA NAL: United States Department of Agriculture National Agricultural Library, http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/~/_media/Files/Activity%20Files/Nutrition/DRIs/5_Summary%20Table%20Tables%201-4.pdf
59. US Department of Agriculture, IFA, <http://www.ifafitness.com/book/USDA-RDA.htm>
60. <http://en.wikipedia.org/wiki/Statistics> , , accessed on 27 May 2013

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΦΥΛΟ	1. ΑΝΔΡΑΣ	2. ΓΥΝΑΙΚΑ			
ΙΔΙΟΤΗΤΑ	1. ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ	2. ΤΕΧΝΟΛΟΓΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	3. ΧΗΜΙΚΟΣ	4. ΑΛΛΟ	
ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ WORKSHOP	1. ΝΑΙ	2. ΟΧΙ			

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

1. ΑΠΑΡΑΔΕΚΤΟ 2. ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ 3. ΜΕΤΡΙΟ 4. ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
5. ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ

WORKSHOP	
ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ	
ΧΩΡΟΣ	

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

1. ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ
2. ΔΙΑΦΩΝΩ
3. ΟΥΤΕ ΔΙΑΦΩΝΩ ΟΥΤΕ ΣΥΜΦΩΝΩ
4. ΣΥΜΦΩΝΩ
5. ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

FOOD STYLING

ΧΡΩΜΑΤΑ	
ΣΧΗΜΑΤΑ	
ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ	

FOOD ARCHITECTURE

ΣΤΟΙΧΙΣΗ ΥΛΙΚΩΝ	
ΥΦΗ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ	
ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ	

FOOD TASTE

ΝΟΣΤΙΜΙΑ	
-----------------	--

FOOD PRACTICAL

ΕΥΧΕΡΕΙΑ ΕΥΡΕΣΗΣ ΥΛΙΚΩΝ	
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ	
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ SNACK	

ΚΟΣΤΟΣ ΥΛΙΚΩΝ	
ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΣΑΚΟ ΜΟΥ	
ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ	

ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ (%) ΚΑΘΕ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΤΟΥ SNACK

ΣΩΣ	
ΛΑΧΑΝΙΚΟ	
ΑΛΛΑΝΤΙΚΟ-ΨΑΡΙ	
ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΟ-ΑΥΓΟ	
ΨΩΜΙ	
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ(ΦΡΟΥΤΟ, ΞΗΡΟΣ ΚΑΡΠΟΣ)	

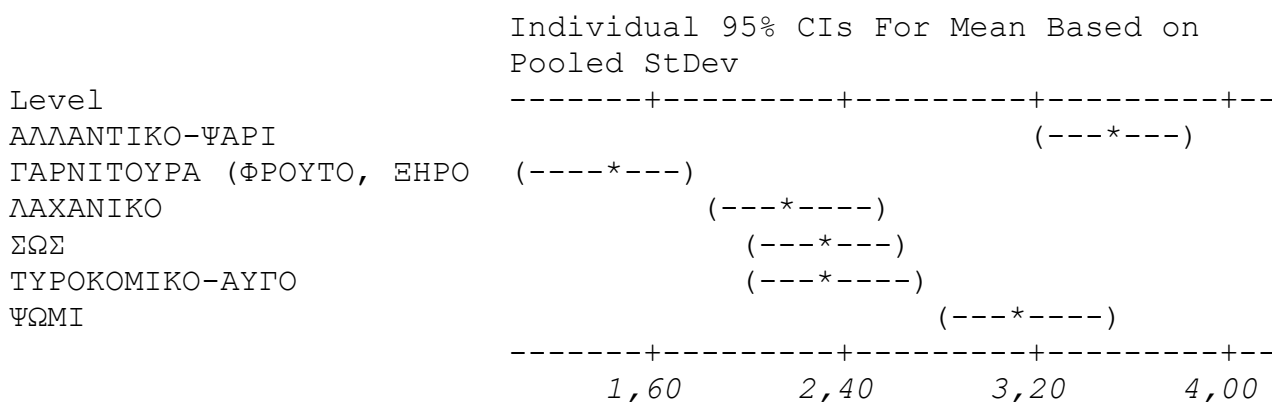
ΓΕΝΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΓΚΡΙΣΕΩΝ

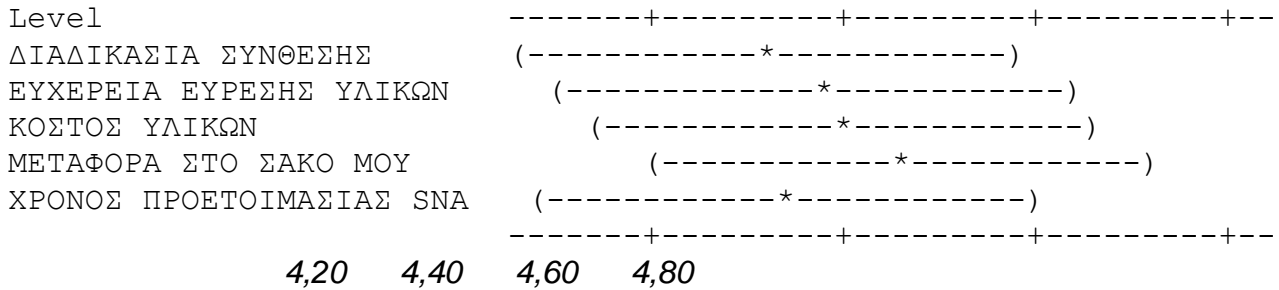
ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 1

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΛΙΚΩΝ



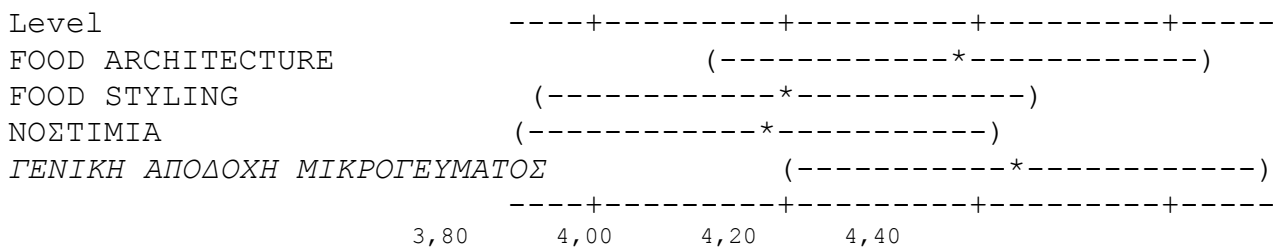
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

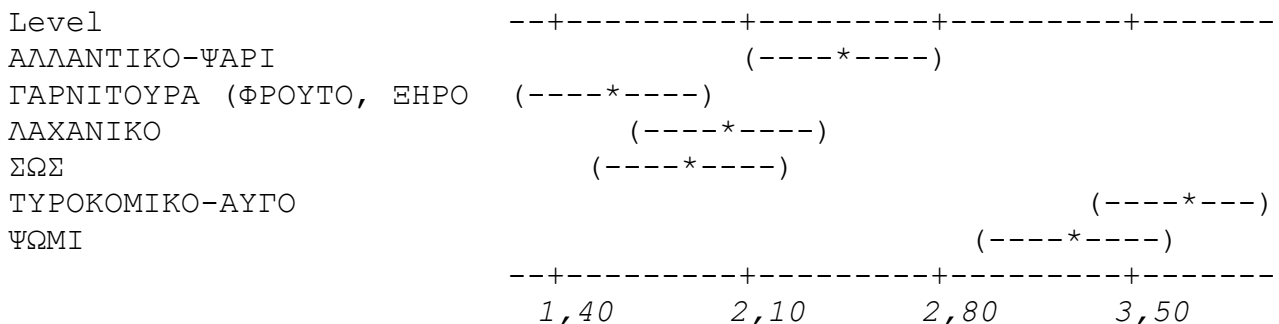
Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 2

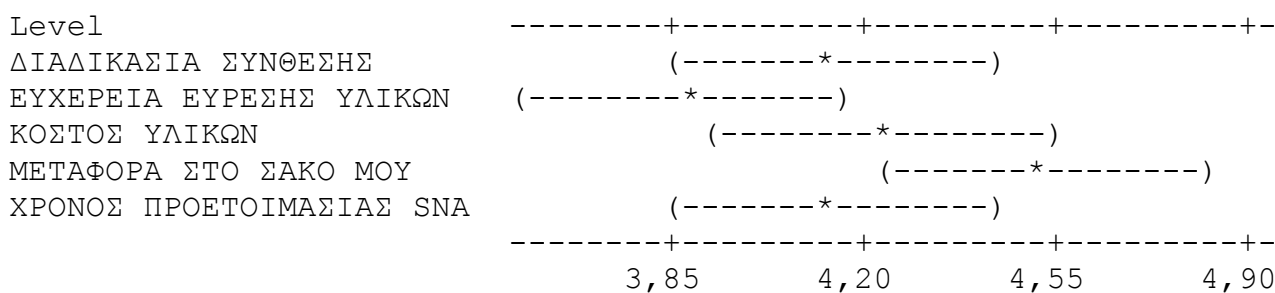
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΛΙΚΩΝ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



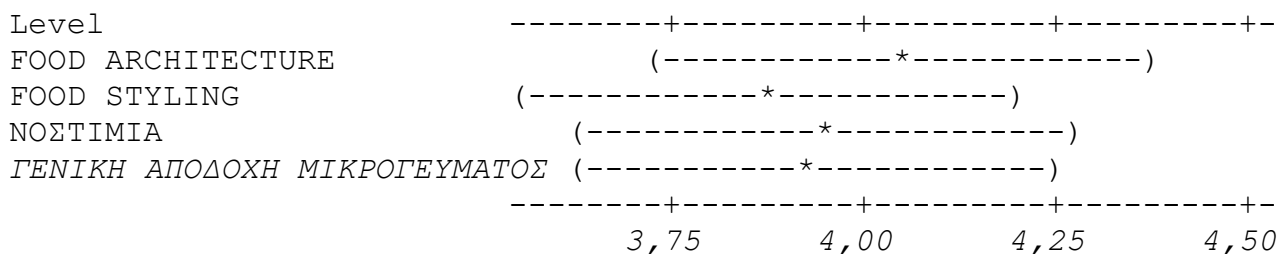
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

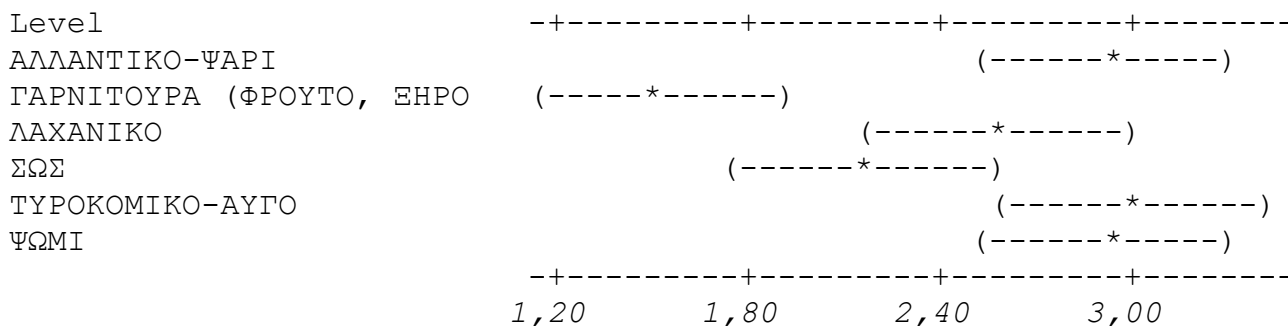
Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 3

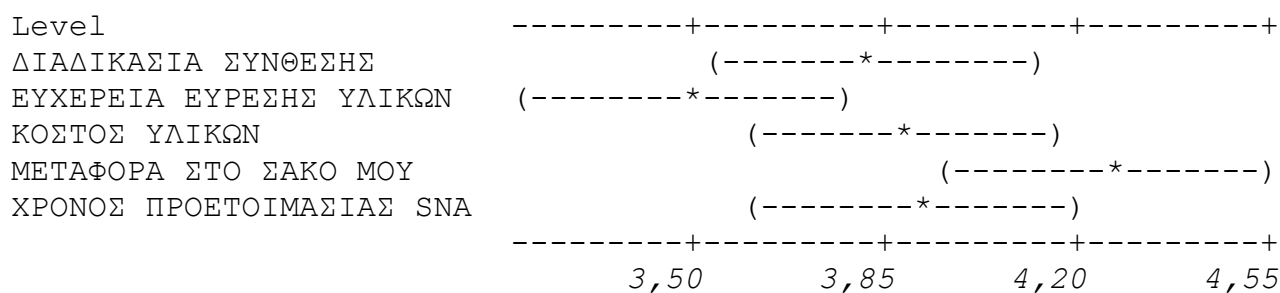
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΛΙΚΩΝ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



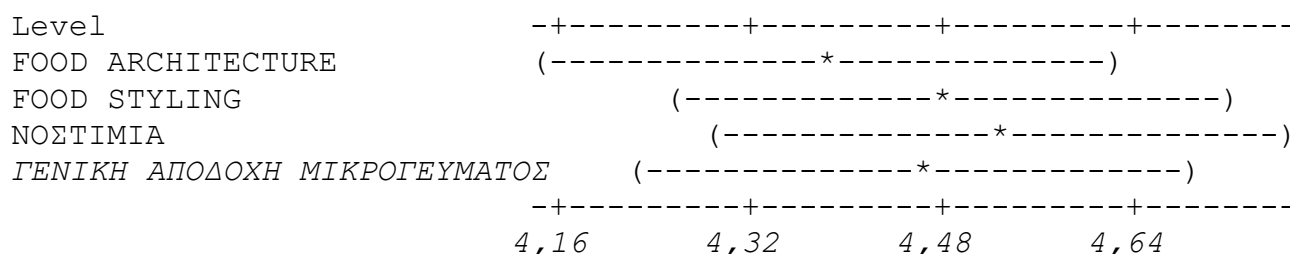
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

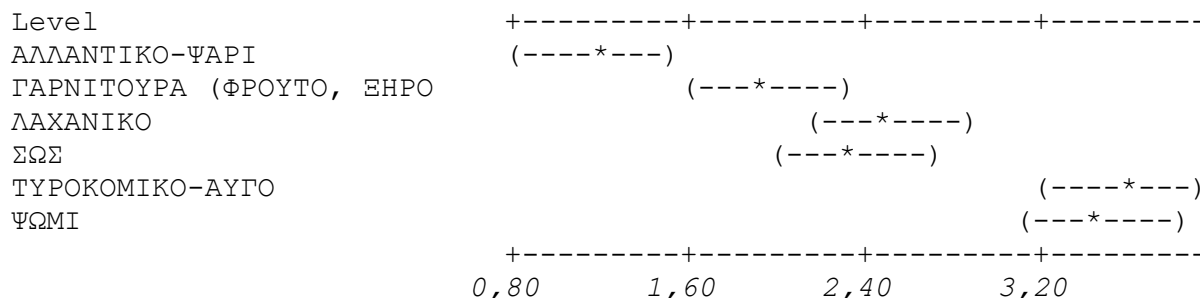
Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 4

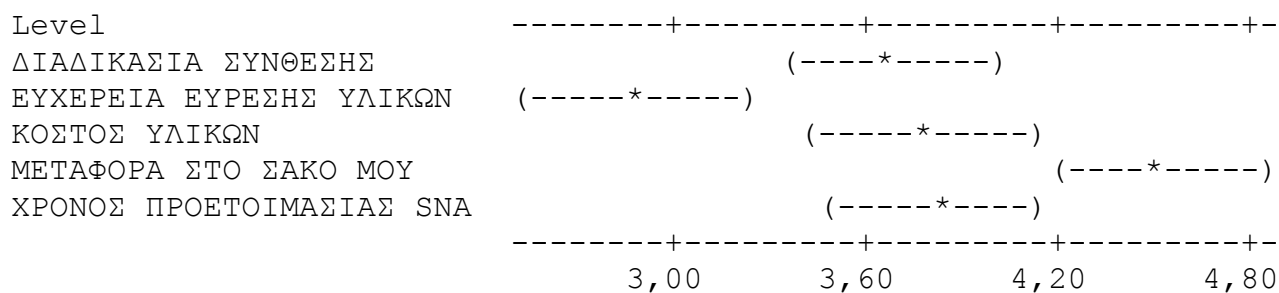
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΛΙΚΩΝ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



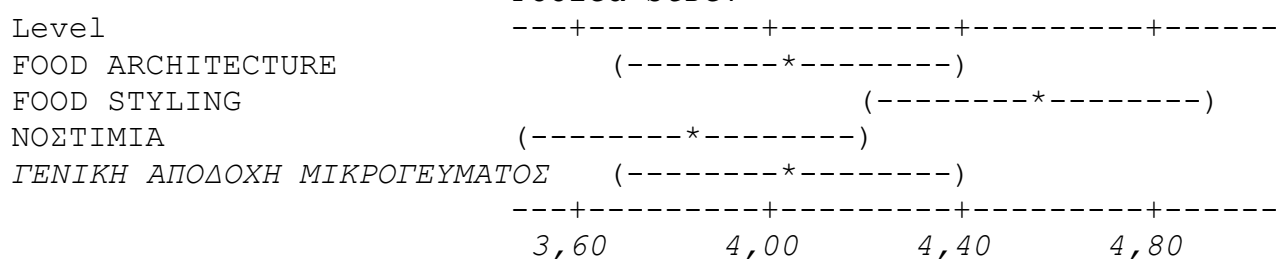
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

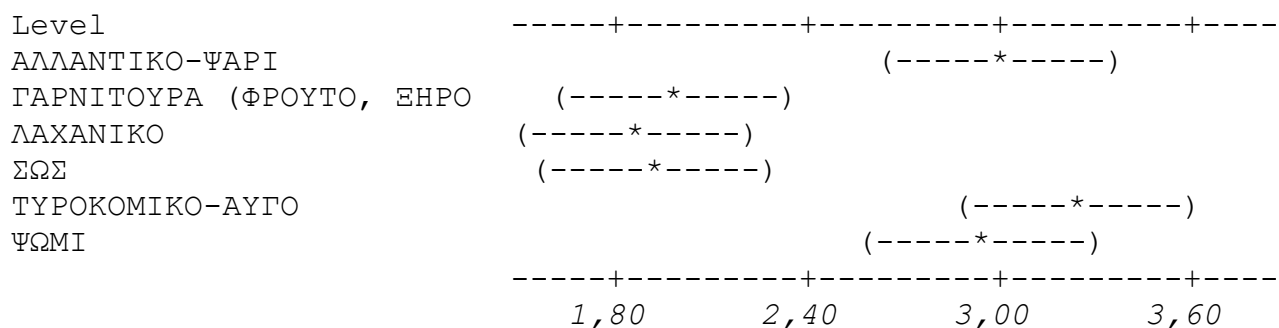
Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑ 5

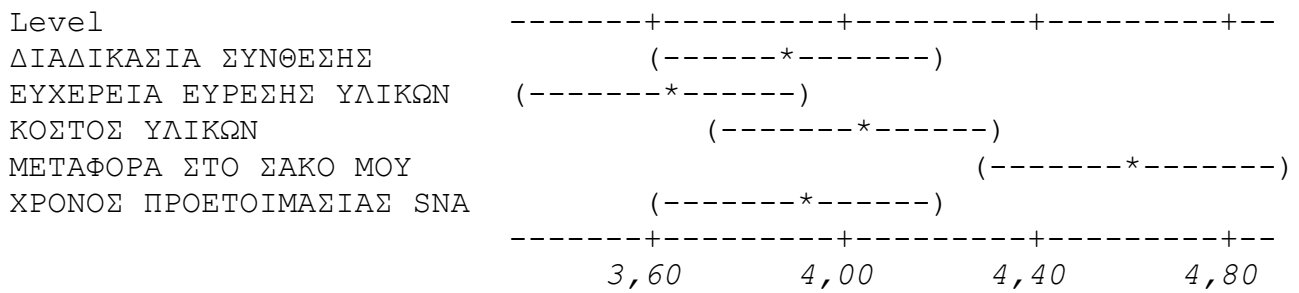
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΛΙΚΩΝ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



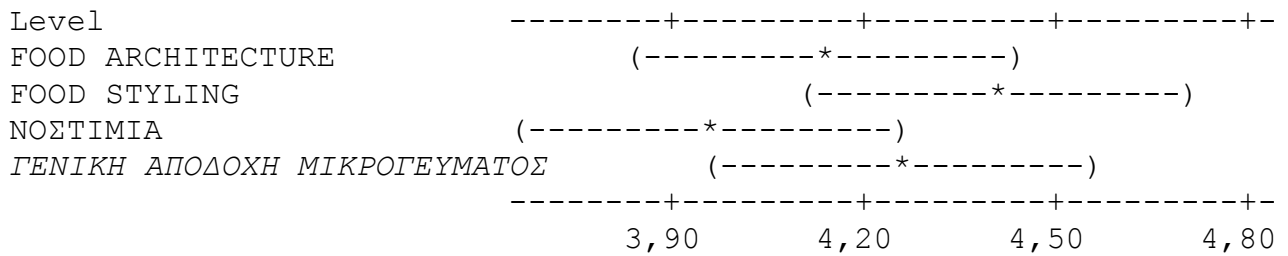
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



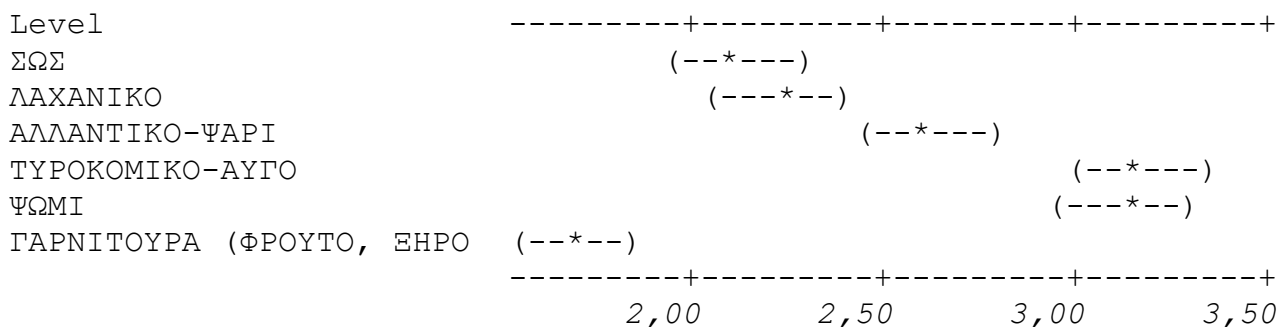
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev

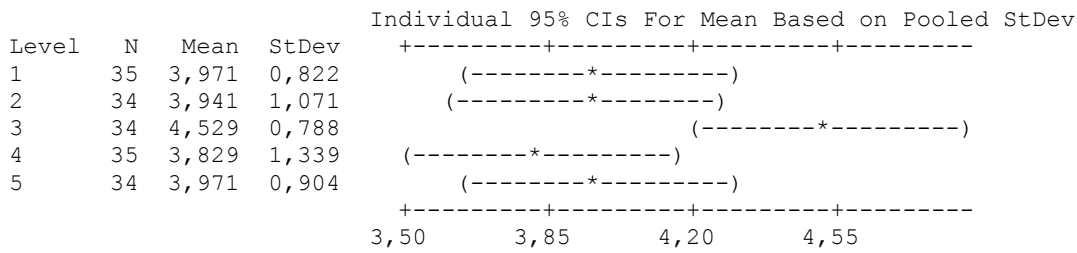


ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΩΝ-ΥΛΙΚΑ

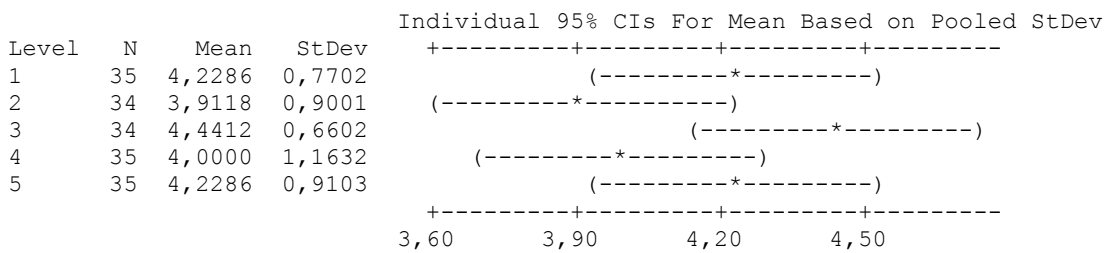
Individual 95% CIs For Mean Based on Pooled StDev



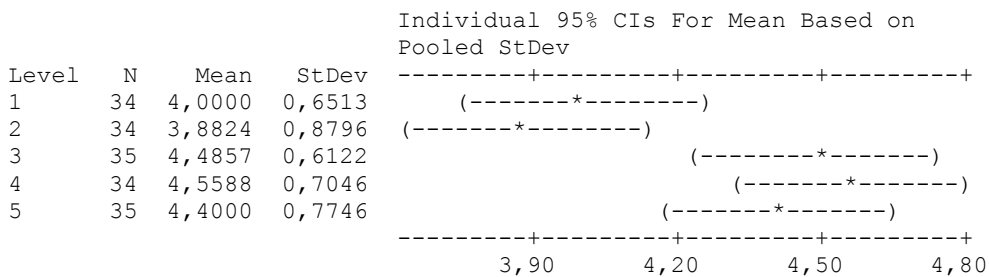
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΩΝ-ΝΟΣΤΙΜΙΑ



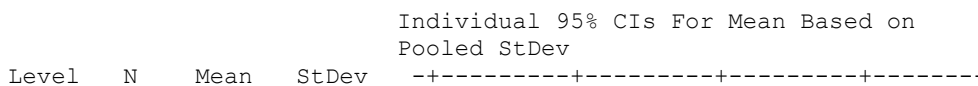
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΩΝ- ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΩΝ- FOOD STYLING



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΩΝ-FOOD ARCHITECTURE



1	33	4,1818	0,8083	(-----*-----)
2	34	4,0588	0,9516	(-----*-----)
3	34	4,3824	0,7392	(-----*-----)
4	35	4,0286	1,0706	(-----*-----)
5	35	4,1429	0,9745	(-----*-----)
				-+-----+-----+-----+-----
				3,75 4,00 4,25 4,50