

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

“Διατροφικές συνήθειες φοιτητών/τριών του Χαροκοπείου
Πανεπιστημίου: τμήμα Διαιτολογίας”.

Επιβλέπων

Πάσσος Μιχάλης

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής

Ματάλα Αντωνία

Σκοπούλη Φωτεινή

Κωστούλα Αρετή

ΑΘΗΝΑ 1998

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	1
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	2
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	3
I. Δειγματοληψία.....	3
II. Ερωτηματολόγια.....	3
4. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	10
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	10

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά τον κ. Μ. Πάσσο, Λέκτορα του τμήματος Διαιτολογίας, για την αμέριστη ηθική συμπαράσταση και τη βοήθεια που μου προσέφερε ως υπεύθυνος της πτυχιακής μου μελέτης.

Ευχαριστώ, επίσης, την κ. Φ. Σκοπούλη, Καθηγήτρια, και την κ. Α. Ματάλα, Επίκουρος Καθηγήτρια, ως μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.

Τέλος, ευχαριστώ τους φοιτητές του τμήματος Διαιτολογίας για την πρόθυμη συμμετοχή και τη βοήθεια που μου πρόσφεραν για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	1
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	2
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	
i. Δειγματοληψία.....	8
ii. Ερωτηματολόγια.....	8
4. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	10
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	
i. Ανθρωπομετρικά - Δημογραφικά στοιχεία των φοιτητών.....	11
ii. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών.....	15
iii. Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών.....	17
iv. Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων.....	22
v. Διατροφή στο κυλικείο του Πανεπιστημίου.....	24
6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	25
7. ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	27
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μελέτη είχε ως σκοπό τη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών, φοιτητών με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τις σπουδές, στο ανώτερο γνωστικό αντικείμενο.

Η συγκέντρωση των στοιχείων αυτών, πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια ερωτηματολογίου.

Το ερωτηματολόγιο περιείχε ενότητες που αφορούσαν στη συγκέντρωση δημογραφικών και κοινωνικο-οικονομικών στοιχείων καθώς και στοιχείων που αφορούσαν τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Χρησιμοποιήθηκε επίσης η μέθοδος συχνότητας κατανάλωσης τροφής για να διερευνηθεί η συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων και των έξι ομάδων (γάλα, φρούτα, λαχανικά, κρέας, δημητριακά, λίπη και έλαια).

Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από 76 φοιτητές και τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν, επεξεργάστηκαν με το σύστημα SAS (Statistical Analysis System).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία των φοιτητών, προέρχεται από την Αθήνα, καθώς και από οικογένειες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Επίσης, ο μέσος όρος βάρους και Δ.Μ.Σ. (Δείκτης Μάζας Σώματος) των φοιτητών, εμπίπτουν στις συνιστώμενες φυσιολογικές τιμές.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών, επίσης, καταναλώνει σχεδόν καθημερινά τρόφιμα και των έξι ομάδων. Καταναλώνουν επίσης, συνήθως τα γεύματά τους στο σπίτι, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό των φοιτητών, καταναλώνει συχνά και “πρόχειρα” φαγητά σε fast food.

Τέλος, η πλειοψηφία των φοιτητών, δεν ασχολείται συστηματικά με τη σωματική άσκηση και απέχει από το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Στη διεθνή βιβλιογραφία, υπάρχουν πολλά άρθρα που αφορούν έρευνες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, διαφόρων ηλικιακών και πληθυσμιακών ομάδων, τη σχέση μεταξύ διαφόρων κοινωνικοοικονομικών παραγόντων και διατροφής, καθώς και τις υγιεινές συνήθειες ή όχι των διαφόρων ομάδων.

Η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό τη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών, των φοιτητών του τμήματος διαιτολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, ομάδα νέων με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τις σπουδές στο ανώτερο γνωστικό αντικείμενο.

Η σημασία της διατροφής κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής είναι καθοριστική για την υγιή ανάπτυξη (φυσιολογική, διανοητική) του ανθρώπου. Ιδιαίτερα, επίσης, σημαντικός είναι ο ρόλος της διατροφής κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας της εφηβείας, δεδομένης της συνέχισης της φυσιολογικής ανάπτυξης που συντελείται στα νεαρά άτομα.

Ιδιαίτερο, επίσης, ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής των νέων ατόμων, δεδομένης της ανεξαρτητοποίησης που συντελείται στα άτομα κατά την περίοδο αυτή του κύκλου ζωής. Κατά συνέπεια διαφοροποιούνται και οι διατροφικές συνήθειες και επιλογές των νέων ατόμων. Οι πρώτες επιρροές του ατόμου, προέρχονται κυρίως από τον οικογενειακό του κύκλο. Με την ωρίμανση όμως του ατόμου, ο κύκλος αυτός διευρύνεται και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων συντρόφους και φίλους, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, το επαγγελματικό περιβάλλον κ.α. (14).

Για το λόγο αυτό λοιπόν, κρίνεται ενδιαφέρουσα η ανασκόπηση ορισμένων μελετών, οι οποίες αφορούν τις γενικότερες διατροφικές συνήθειες ομάδων κυρίως φοιτητών, καθώς και ομάδων ενηλίκων και εφήβων.

Σε ομάδα, λοιπόν, έφηβων Σουηδών (1), πραγματοποιήθηκε έρευνα βασισμένη στη μέθοδο του ερωτηματολογίου, με σκοπό τη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών αυτών. Από την έρευνα προέκυψε ότι η συγκεκριμένη ομάδα, κατανάλωνε καθημερινά είδη, από την ομάδα λίπη και έλαια, καθώς και από την ομάδα κρέας - ψάρι - αυγά. Επίσης, περισσότερο από μια φορά την ημέρα, καταναλώνονταν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς γλυκά και σνακς, ενώ αντίθετα τα φρούτα και τα λαχανικά κατανώνονταν πολύ πιο αραιά. Η προσλαμβανόμενη ενέργεια για τους έφηβους προέρχονταν επί το πλείστον από σνακς και πρόχειρα φαγητά - γεύματα, με όλες τις αρνητικές συνέπειες που έχει αυτός ο τρόπος διατροφής για την κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, καθώς και τη συσσώρευση λίπους στο λιπώδη ιστό και λιπιδίων στο αίμα.

Ανάλογα ήταν τα ευρήματα μελέτης, η οποία πραγματοποιήθηκε ανάμεσα σε νέους αγροτικής και αστικής περιοχής στην Ελλάδα (2). Σύμφωνα με την έρευνα, το παραδοσιακό μεσογειακό πρότυπο διατροφής των αγροτικών περιοχών της Ελλάδας, δηλαδή η ευρεία κατανάλωση ελαιολάδου, φρούτων και λαχανικών, δημητριακών και η χαμηλή κατανάλωση κρέατος, γλυκών και άλλων ειδών λίπους, σχετίζονται με ικανοποιητικό προφίλ λιπιδίων στο αίμα, καθώς και με την εμφάνιση μικρότερου ποσοστού παχυσαρκίας στους έφηβους των αγροτικών περιοχών. Στις αστικές περιοχές, ισχύει το ίδιο για τους έφηβους του υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, ενώ στα παιδιά οικογενειών χαμηλών κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων, το προφίλ λιπιδίων στο αίμα είναι ανησυχητικό, καθώς και η εμφάνιση παχυσαρκίας συχνότερη.

Η τάση των νέων να καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και όχι πάντα χρήσιμα για την κάλυψη των αναγκών του οργανισμού, καθώς και η παράλειψη σημαντικών γευμάτων, εμφανίζεται για μια ακόμη φορά μέσα από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε ομάδα έφηβων κοριτσιών στη Λοραίνη (3). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, στην κατανομή πρόσληψης, σύμφωνα με τις κύριες ομάδες, το πιο σημαντικό μέρος καταλαμβάνουν τα γαλακτοκομικά, το ψωμί όπως επίσης τα γλυκά και τα ζαχαρωτά. Το κύριο γεύμα είναι το μεσημεριανό για την πλειοψηφία των νέων κοριτσιών, ενώ τα σνακς προσφέρουν σε αυτά τόση ενέργεια όση και το πρωινό. Το τελευταίο, επίσης, είναι ανεπαρκές για το 20% των περιπτώσεων, ενώ από πολλούς παραλείπεται.

Το ίδιο παρατηρήθηκε και στους φοιτητές ιατρικής Πανεπιστημίου της Δ. Αυστραλίας (4). Οι φοιτητές αυτοί, αν και υποψήφιοι ιατροί, ελάχιστα γνωρίζουν για το σωστό τρόπο διατροφής, όπως έδειξε έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε με σκοπό τη διερεύνηση των υγιεινών συνηθειών και γενικότερα του τρόπου ζωής των φοιτητών. Συγκεκριμένα, από την έρευνα, προέκυψε ότι η πλειοψηφία των φοιτητών καταναλώνει συχνά τρόφιμα πλούσια σε λίπος και χωρίς ιδιαίτερη θρεπτική αξία. Πολλοί επίσης είναι αυτοί οι οποίοι παραλείπουν ορισμένα γεύματα, και κυρίως το πρωινό. Ακόμη και όταν υπάρχει πρωινό, συχνότατα είναι ανεπαρκές.

Άγνοια, επίσης, σε θέματα διατροφής εκδήλωσαν και φοιτητές ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης στην Ελλάδα, σε μελέτη που διεξήχθη το 1991 (5). Το 33% των φοιτητών και το 17% των φοιτητριών, παίρνουν πρωτεΐνες κυρίως από το κρέας και τα αυγά, σε ποσότητες που υπερβαίνουν το 200% της πρωτεΐνης που συνίσταται ημερησίως. Κρέας επίσης, καταναλώνεται σε περισσότερα από ένα γεύματα την ημέρα, από την πλειοψηφία των φοιτητών, ενώ στα μισά από τα εξετασθέντα άτομα, το ποσοστό των θερμίδων από κορεσμένο λίπος υπερβαίνει το 10% των ημερήσιων θερμίδων. Η πρόσληψη, επίσης, άλλων αναγκαίων θρεπτικών συστατικών δεν ήταν ικανοποιητική. Η συχνή κατανάλωση, επίσης, έτοιμων φαγητών και ζωικών τροφίμων, είχε ως συνέπεια την αυξημένη πρόσληψη αλατιού και ως εκ τούτου την αυξημένη συστολική πίεση σε αρκετούς φοιτητές. Τέλος, ένα άλλο αποτέλεσμα των άσχημων διατροφικών συνηθειών των φοιτητών, ήταν και η παχυσαρκία που παρατηρήθηκε σε μεγάλο ποσοστό κυρίως στις φοιτήτριες.

Όσον αφορά, επίσης, στη μελέτη των διατροφικών συνηθειών των Γαλλο-Καναδών στο Μόντρεαλ (6), παρατηρήθηκαν τα εξής : οι ερωτηθέντες, ξοδεύουν κατά μέσο όρο την εβδομάδα 89,9 Καναδικά δολλάρια για φαγητό, 26 δολλάρια για τσιγάρα και 13,5 για αλκοόλ. Επίσης, πρωινό τρώει το 90% των ερωτηθέντων, ενώ μεσημεριανό και βραδινό το 96% και 99% αυτών αντίστοιχα. Πρωινά σνάκς καταναλώνει το 36% του δείγματος και απογευματινά το 50%. Τις ημέρες της εβδομάδας το 8% του δείγματος, τρώει το κύριο γεύμα στο σπίτι, ενώ τα Σαββατοκύριακα το ποσοστό είναι 95%.

Ειδικές δίαιτες ακολουθούνται από το 7% όπως φυτοφάγοι, ενώ το 22% των ερωτηθέντων προσκολλάται σε υγιεινές δίαιτες.

Παρόμοια αποτελέσματα, με τις παραπάνω μελέτες, προέκυψαν και από την έρευνα των διατροφικών συνηθειών τμήματος Ουγγρικού πληθυσμού (7). Συγκεκριμένα, η έρευνα έδειξε ότι η δίαιτα των ανθρώπων που εξετάσθηκαν περιείχε περισσότερη πρωτεΐνη, λίπος και κυρίως λίπος ζωϊκής προέλευσης με υψηλή χοληστερόλη, λίγους συνολικούς υδατάνθρακες και πολύ πρόσθετη ζάχαρη. Η κάλυψη, επίσης, των αναγκαίων θρεπτικών συστατικών, δεν ήταν ικανοποιητική, ενώ παρατηρήθηκε και ένα σημαντικό ποσοστό υπέρβαρων (34,3%) και παχύσαρκων (21,1%).

Σε έρευνα, επίσης, που διερευνούσε τη στάση και τον τρόπο με τον οποίο 14.000 υπήκοοι από την Ευρωπαϊκή Ένωση, αντιμετωπίζουν τη διατροφή τους, προέκυψαν τα εξής (8,9) : η πλειοψηφία του δείγματος, δήλωσε ότι δε χρειάζεται να κάνει αλλαγές στη διατροφή του, την οποία θεωρεί ότι είναι ήδη υγιεινή. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό συμφώνησε ότι δε σκέφτεται τις διαιτητικές παραδοχές όταν τρώει. Με τη θέση αυτή διαφώνησαν οι περισσότερες γυναίκες, εκτός αυτών από την Πορτογαλία. Στις Μεσογειακές, επίσης, χώρες καθώς και στη Γερμανία, υπήρχαν περισσότεροι άνθρωποι οι οποίοι δε σκέφτονταν να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες, ενώ το αντίθετο συνέβη στις Σκανδιναβικές χώρες. Σύμφωνα με την έρευνα, επίσης, κυρίως οι γυναίκες και οι άνθρωποι με ανώτερο μορφωτικό επίπεδο εξέταζαν το ενδεχόμενο να κάνουν κάποιες αλλαγές στη διαίτά τους. Ομάδες τέλος, πρόσθετης σημασίας για την προώθηση προγραμμάτων υγιεινής διατροφής, αναγνωρίστηκαν κυρίως οι άντρες και οι υπήκοοι χαμηλού μορφωτικού επιπέδου.

Με στόχο, επίσης, τη διερεύνηση των υγιεινών διατροφικών συνηθειών φοιτητών του Πανεπιστημίου Πίτσμπουργκ, στις ΗΠΑ (10), πραγματοποιήθηκε έρευνα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο του ερωτηματολογίου. Υπολογίσθηκε για κάθε ένα φοιτητή ο δείκτης μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.) και σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο Δ.Μ.Σ. για το 8% των φοιτητών, βρισκονταν πολύ πιο πάνω από τη μέση συστινόμενη τιμή (~22) ενώ το 50% των φοιτητών είχε Δ.Μ.Σ. μικρότερο από τη συστινόμενη τιμή. Στο σύνολο των φοιτητών μόνο το 39% ασχολείται με φυσική άσκηση 3 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα, ενώ το 76% των φοιτητών, τρώει τα ίδια φαγητά μέρα παρά μέρα.

Όσον αφορά, επίσης, τις υγιεινές συνήθειες, έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές ιατρικής στη Δ.Αυστραλία (4), έδειξε ότι η πλειοψηφία των φοιτητών ακολουθούν σε γενικές γραμμές έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ενα όμως μεγάλο ποσοστό αυτών, είχε διάφορες ανθυγιεινές συνήθειες, των οποίων οι πιο συχνές ήταν η μη συστηματική φυσική άσκηση, η κατανάλωση “άχρηστων” τροφίμων και η παράλειψη γευμάτων.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές της ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης στην Ελλάδα (5) παρατηρήθηκε το πόσο λίγοι φοιτητές εφαρμόζουν τις αρχές της προληπτικής ιατρικής στον τρόπο ζωής και διατροφής τους. Η έρευνα έδειξε το μεγάλο ποσοστό των φοιτητών (38,5%) και φοιτητριών (23,5%) που καπνίζουν. Τα ποσοστά αυτά είναι μικρότερα από τα ποσοστά καπνιστών στο γενικό πληθυσμό, αλλά είναι απαράδεκτα υψηλά για υποψήφιους ιατρούς. Στο μεγαλύτερο ποσοστό τους οι φοιτητές καταναλώνουν συχνά καφέ, ενώ η άθληση αυτών είναι πολύ περιορισμένη. Μόνο το 25% των φοιτητών αθλούνται κανονικά μια με τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ ευτυχώς μόνο το 1% των φοιτητών καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ.

Παρόμοιες, επίσης, ανθυγιεινές συνήθειες παρατηρήθηκαν και σε φοιτητές ιατρικής στην Ουγγαρία (12). Η έρευνα πραγματοποιήθηκε, έδειξε ότι το 35% των φοιτητών καταναλώνουν καθημερινά μεγάλη ποσότητα καφέ, το 20,9% αυτών καπνίζει, ενώ το 6,8% των φοιτητών καταναλώνει αλκοόλ. Υπήρχαν, επίσης, μεγάλες αποκλίσεις όσον αφορά τη λιγότερο ή περισσότερο συχνή φυσική δραστηριότητα ανάμεσα στους φοιτητές. Παρ’ όλα αυτά οι ανθυγιεινές συνήθειες εμφανίζοντο πιο συχνά σε ομάδες υψηλής φυσικής δραστηριότητας. Η μελέτη επίσης έδειξε ότι αυτοί που κατατάσσονται στην υγεία τους υψηλότερα είναι αυτοί που επιδίδονται περισσότερο στη φυσική δραστηριότητα.

Σε ανάλογες, τέλος, έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχει βρεθεί ότι οι φοιτητές που εφαρμόζουν οι ίδιοι τις αρχές της προληπτικής ιατρικής στη ζωή τους, έχουν πεισθεί περισσότερο για την αξία και τα αποτελέσματα της υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής στους ασθενείς τους, σε σχέση με συναδέλφους τους που έχουν ανθυγιεινές συνήθειες (5).

Ερευνα, επίσης, που πραγματοποιήθηκε ανάμεσα σε νέους Ευρωπαίους από 21 διαφορετικές χώρες (11), είχε ως στόχο να εκτιμηθούν οι υγιεινές συνήθειες των νέων, η συναίσθηση του κινδύνου από μέρους αυτών, καθώς και η συσχέτιση των υγιεινών αυτών συνηθειών. Σύμφωνα με την έρευνα, το 73% κατά μέσο όρο των ανδρών, και το 68% κατά μέσο όρο των γυναικών, ασχολείται με τη φυσική άσκηση ενώ υπήρχαν και ακρότητες, φθάνοντας το 80% το περισσότερο και 60% το λιγότερο κατά μέσο όρο για τους άνδρες και τις γυναίκες αντίστοιχα, ανάμεσα στα δείγματα από διαφορετικές χώρες. Η πλειοψηφία επίσης των νέων, ασχολείται με τη γυμναστική, κυρίως λόγω της επιθυμίας τους να χάσουν βάρος. Το 52% των ανδρών και το 54% των γυναικών γνωρίζουν τις συνέπειες της φυσικής άσκησης στην προαγωγή της υγείας της καρδιάς, όμως ελάχιστα ασχολούνται με αυτή. Παρατηρήθηκαν, επίσης, συσχετίσεις ανάμεσα στην άσκηση, στο κάπνισμα, και τον ύπνο, αλλά υπήρχαν αντιφατικά αποτελέσματα όσον αφορά την κατανάλωση αλκοόλ. Τέλος οι συσχετίσεις της υγιεινής συμπεριφοράς με τη συναισθηματική υγεία, αποδεικνύουν τη συμβολή της φυσικής άσκησης σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Τον τρόπο ζωής και τις υγιεινές συνήθειες, τέλος, προσπάθησε να διερευνήσει και η μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Γενεύη (13), ανάμεσα σε νέους αστικής περιοχής, από τους οποίους το 41% ήταν φοιτητές Πανεπιστημίου. Στην έρευνα αυτή οι άνδρες, στην πλειοψηφία, τους εμφανίστηκαν πιο υγιείς από τις γυναίκες. Οι φοιτητές Πανεπιστημίου επίσης έδειχναν μεγαλύτερη φροντίδα για την υγεία σε σχέση με το σύνολο. Το 39% του συνόλου κάπνιζαν ενώ μόνο το 36% του δείγματος ασχολείται συστηματικά με τη φυσική άσκηση. Τα άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου τέλος ακολουθούσαν σε γενικές γραμμές έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα του δείγματος.

Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου, συλλέγει πληροφορίες για την ηλικία του πατέρα και της μητέρας των φοιτητών, για το επάγγελμα το οποίο εξασκούν οι γονείς και για το μορφωτικό επίπεδο αυτών. Ανακαλύπτεται επίσης, ο συνολικός αριθμός μελών της οικογένειας, ο αριθμός των παιδιών μέσα σε αυτή, καθώς και για το αν υπάρχουν και άλλα μέλη τα οποία ζουν μέσα στην οικογένεια. Ζητείται, επίσης, από τους φοιτητές να εκτιμήσουν τα μηνιαία έξοδά τους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Δειγματοληψία

Η παρούσα εργασία στηρίζεται, επί το πλείστον, σε πρωτογενή στοιχεία, τα οποία συγκεντρώθηκαν με τη βοήθεια ερωτηματολογίου.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο χώρο του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, με σκοπό τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών και της συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων των φοιτητών του Τμήματος Διαιτολογίας.

Συγκεκριμένα, στο σύνολο των 160 φοιτητών του Τμήματος, διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια από 76 φοιτητές και των 4 Ακαδημαϊκών ετών.

Για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, χρειάστηκαν περίπου 2 εβδομάδες, συγκεκριμένα από τις 15 μέχρι τις 31 Μαρτίου 1998.

Ερωτηματολόγιο

Το καθε ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε ενότητες (Παραρτήματα).

Η πρώτη ενότητα, αναφέρεται σε γενικές πληροφορίες, που αφορούν σε Δημογραφικά στοιχεία (στο έτος φοίτησης των φοιτητών, στην περιοχή διαμονής τους στην Αθήνα, στο φύλο και την ηλικία) καθώς και στα διάφορα ανθρωπομετρικά στοιχεία, (το βάρος και το ύψος).

Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου, αντλεί πληροφορίες για την ηλικία του πατέρα και της μητέρας των φοιτητών, για το επάγγελμα το οποίο εξασκούν οι γονείς και για το μορφωτικό επίπεδο αυτών. Διερευνάται επίσης, ο συνολικός αριθμός μελών της οικογένειας, ο αριθμός των παιδιών μέσα σε αυτή, καθώς και για το αν υπάρχουν και άλλα μέλη τα οποία ζουν μεσα στην οικογένεια. Ζητείται, επίσης, από τους φοιτητές να εκτιμήσουν τα μηνιαία έξοδά τους.

Στην τρίτη ενότητα, συγκεντρώνονται πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, όπως αριθμός των γευμάτων, η διάρκεια του κυρίου γεύματος, ο τόπος στον οποίο πραγματοποιείται το κύριο γεύμα και η συχνότητα σίτισης των φοιτητών εκτός σπιτιού και εστίας.

Επίσης, καταγράφονται πληροφορίες για το είδος των τροφών, τις οποίες οι φοιτητές-φοιτήτριες προτιμούν να καταναλώνουν κατά την περίοδο των εξετάσεων, τον τρόπο με τον οποίο μαγειρεύουν τα διάφορα τρόφιμα, τι είναι αυτό που τους “κεντρίζει” κυρίως στην επιλογή των τροφών και ποιοί παράγοντες κυρίως τους επηρεάζουν ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες.

Διερευνάται, ακόμη, αν υπάρχουν φοιτητές που καπνίζουν (αφού το κάπνισμα αποτελεί τύπο συμπεριφοράς που άπτεται της διατροφής και της υγείας γενικότερα), καθώς και το διάστημα το οποίο καπνίζουν ως και ο αριθμός των τσιγάρων ημερησίως.

Καταγράφονται επίσης πληροφορίες για το είδος των δραστηριοτήτων στις οποίες επιδίδονται οι φοιτητές, εκτός Πανεπιστημίου, καθώς και το πόσο συχνά ασχολούνται με αυτές.

Ακόμη, ερωτήθηκαν οι φοιτητές για το αν καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά, πόσο συχνά και τι είδους ποτά προτιμούν συνήθως.

Η τέταρτη ενότητα του ερωτηματολογίου, αναφέρεται στη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων. Ζητήθηκε από τους φοιτητές, να καταγράψουν πόσο συχνά καταναλώνουν τρόφιμα, τα οποία ανήκουν στις έξι ομάδες τροφίμων (γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, κρεας, λίπη και έλαια).

Η πέμπτη ενότητα είναι η ενότητα με την οποία διερευνάται, το είδος των τροφών που καταναλώνουν συνήθως οι φοιτητές από το κυλικείο του Πανεπιστημίου, κατά πόσο είναι ευχαριστημένοι από τις παρεχόμενες υπηρεσίες του και τι θα ήθελαν να αλλάξει σε αυτές.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν, έγινε με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή και πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SAS (STATISTICAL ANALYSIS SYSTEM).

Η μορφή, επίσης, του ερωτηματολογίου, και η ύπαρξη ποιοτικών μεταβλητών, οδήγησε στην επιλογή του ελέγχου χ^2 (chi-square) για τη διερεύνηση της ανεξαρτησίας ή της εξάρτησης διαφόρων χαρακτηριστικών, των διατροφικών συνηθειών των φοιτητών (Παραρτήματα).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ-ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Στο σύνολο των 76 φοιτητών που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια, ποσοστό 26,3% προέρχονται από το πρώτο έτος φοίτησης, 15,8% από το δεύτερο έτος φοίτησης, ενώ ποσοστό 36,8% και 21,1% προέρχονται από το τρίτο και τέταρτο έτος φοίτησης αντίστοιχα.

Όσον αφορά στο σύνολο των ερωτηθέντων μόνο ένα 19,7% είναι αγόρια ενώ το υπόλοιπο 80,3% είναι κορίτσια.

Το εύρος των ηλικιών του δείγματος είναι από 18 έως 28 έτη. Ο μέσος όρος της ηλικίας είναι 21,1 έτη (Σχήμα 3, Πίνακας 8). Το ύψος των φοιτητών κυμαίνεται από 1,57 έως 1.87m., ενώ ο μέσος όρος του ύψους είναι 1,69m. (Σχήμα 1, Πίνακας 8). Το βάρος επίσης των φοιτητών κυμαίνεται από 45 έως 95 κιλά. Ο μέσος όρος του βάρους είναι 62,1 κιλά (Σχήμα 2, Πίνακας 8). Ο μέσος όρος του ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) είναι 21,4 (Σχήμα 4, Πίνακας 8).

Η πλειοψηφία, των φοιτητών προέρχεται από την Αθήνα σε ποσοστό 67,1%, ενώ σε μικρότερα ποσοστά, περίπου 5,3%, 6,6% και 6,6% οι φοιτητές προέρχονται από την υπόλοιπη Στερεά Ελλάδα, τη Μακεδονία και την Θεσσαλία αντίστοιχα. Σε ποσοστό 11,7% οι φοιτητές προέρχονται από την Ηπειρο, την Κρήτη, την Πελοπόννησο και την Κύπρο, ενώ 2,6% των φοιτητών προέρχονται από τις Κυκλάδες και τα Δωδεκάνησα.

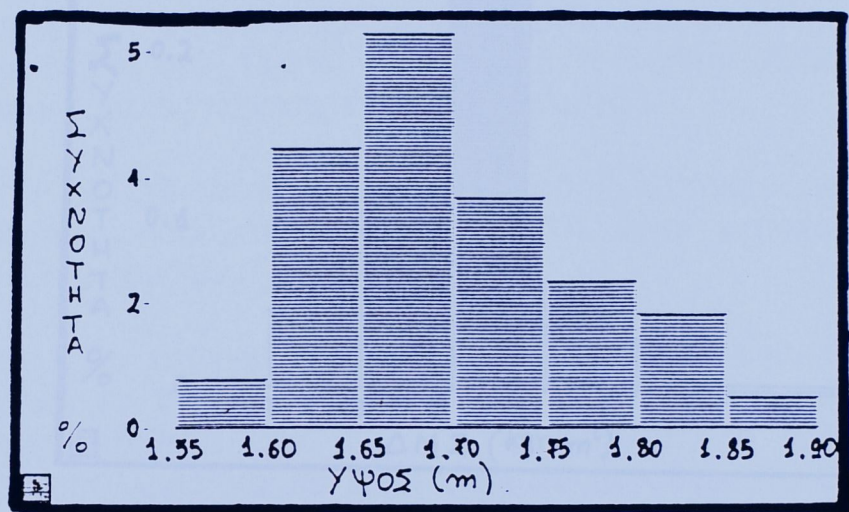
Στην ερώτηση, σε ποιά περιοχή της Αθήνας διαμένουν οι φοιτητές, το 22,4% απάντησε ότι διαμένει στην περιοχή της Καλλιθέας, ενώ οι υπόλοιποι φοιτητές διαμένουν τόσο στις κεντρικές όσο και στις Βόρειες και Νότιες περιοχές της Αθήνας.

Στο σύνολο, τέλος, των 76 φοιτητών το 40,8% αυτών, ζουν στην Αθήνα χωρίς την οικογένειά τους. Από αυτούς το 19,7% ζουν μόνοι τους ενώ το 22,4% συγκατοικούν με 1 ή 2 άτομα σε ποσοστό 17,1% και 2,6% αντίστοιχα.

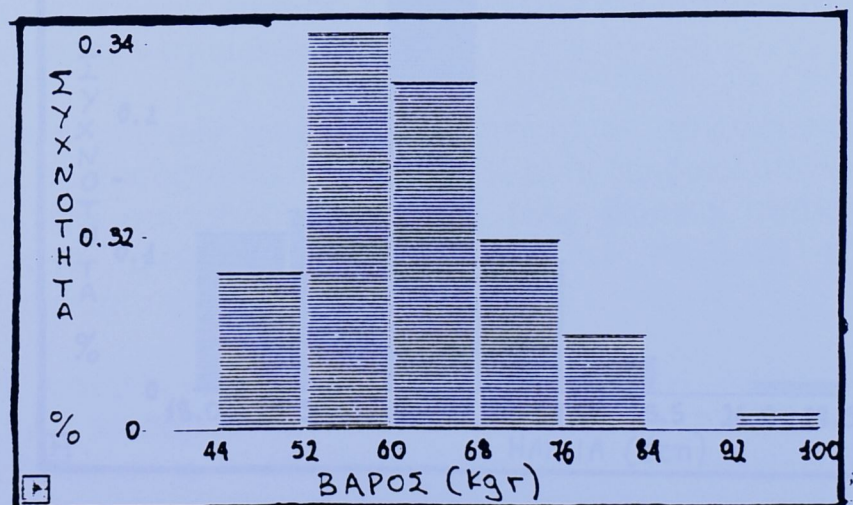
ΠΙΝΑΚΑΣ 8: ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΑΣ.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ +/- ΣΤΑΘΕΡΑ ΑΠΟΚΛΗΣΗ
Ηλικία (έτη)	21,1 +/- 1,7
Ύψος (m)	1,69 +/- 0,07
Βάρος (kgr)	62,1 +/- 9,8
ΔΣΜ (kgr/m2)	21,4 +/- 2,4

ΣΧΗΜΑ 1: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΥΨΟΥΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΑΣ

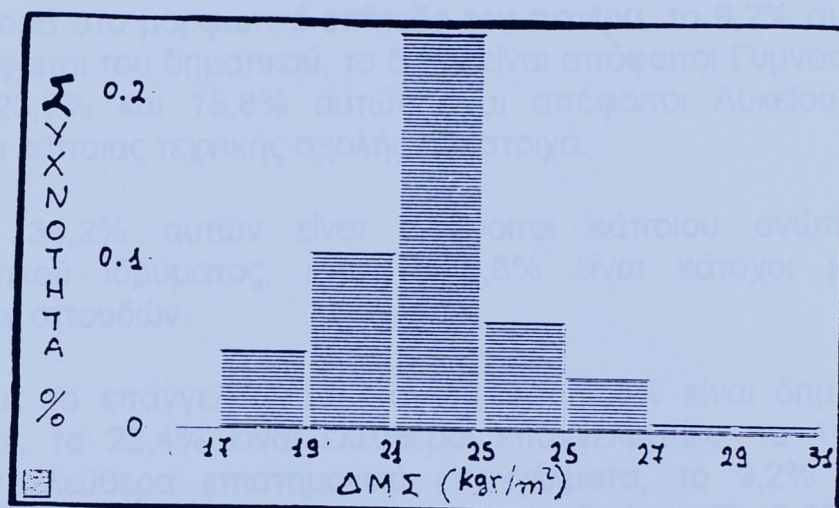


ΣΧΗΜΑ 2: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΑΣ

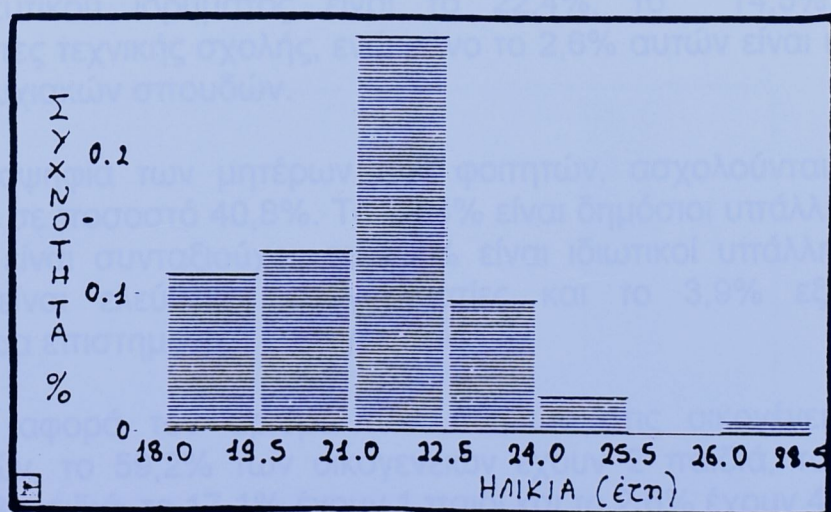


ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΣΧΗΜΑ 4: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΔΜΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΣΧΗΜΑ 3: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Ο μέσος όρος των ηλικιών του πατέρα των φοιτητών είναι 53,6 έτη (Σχήμα 5).

Σε ότι αφορά στο μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, το 9,2% αυτών είναι απόφοιτοι του δημοτικού, το 6,6% είναι απόφοιτοι Γυμνασίου, ενώ το 23,7% και 15,8% αυτών είναι απόφοιτοι Λυκείου και απόφοιτοι κάποιας τεχνικής σχολής αντίστοιχα.

Ποσοστό 34,2% αυτών είναι απόφοιτοι κάποιου ανώτερου εκπαιδευτικού ιδρύματος, ενώ το 6,6% είναι κάτοχοι μεταπτυχιακών σπουδών.

Σχετικά με το επάγγελμα του πατέρα, το 27,6% είναι δημόσιοι υπάλληλοι, το 22,4% είναι ελεύθεροι επαγγελματίες, το 10,5% εξασκούν ελεύθερα επιστημονικά επαγγέλματα, το 9,2% είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι και το 9,2% είναι συνταξιούχοι. Το 5,3%, το 3,9% και το 7,9% είναι έμποροι, εργάτες και αγρότες αντίστοιχα.

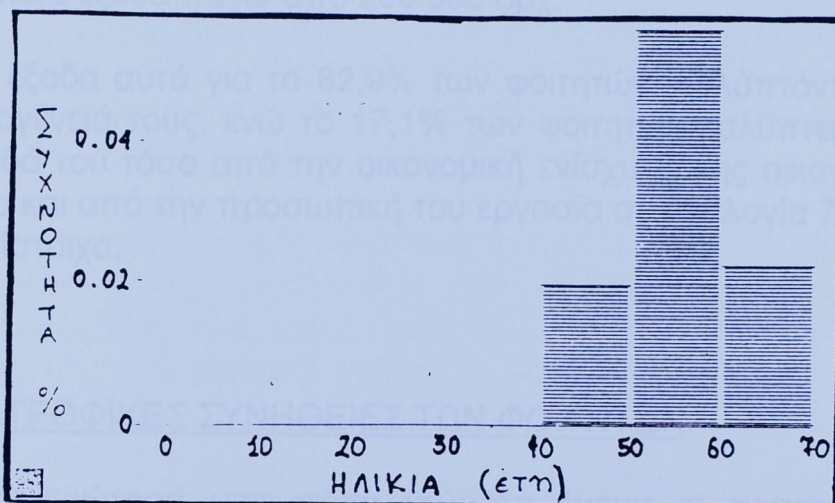
Ο μέσος όρος της ηλικίας της μητέρας των φοιτητών είναι 48,6 έτη (Σχήμα 6).

Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, το 10,5% είναι απόφοιτες δημοτικού, το 6,6% είναι απόφοιτες Γυμνασίου και το 36,8% είναι απόφοιτες Λυκείου. Πτυχιούχοι κάποιου ανώτερου εκπαιδευτικού ιδρύματος είναι το 22,4%, το 14,5%, είναι απόφοιτες τεχνικής σχολής, ενώ μόνο το 2,6% αυτών είναι κάτοχοι μεταπτυχιακών σπουδών.

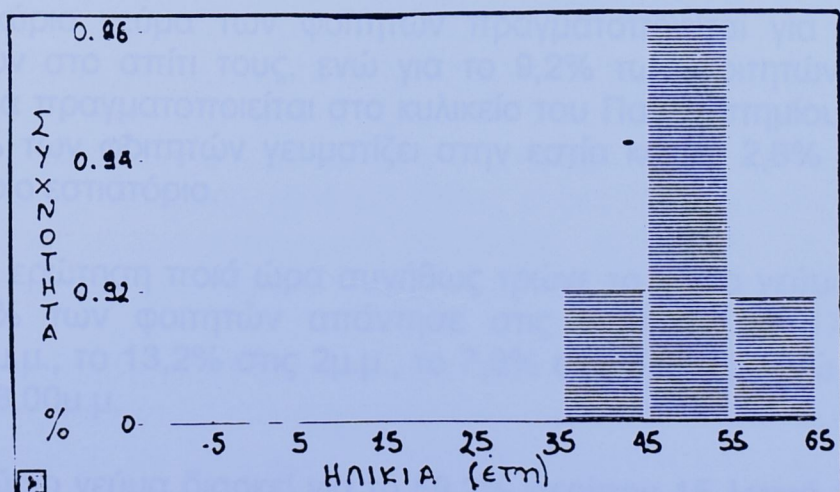
Η πλειοψηφία των μητέρων των φοιτητών, ασχολούνται με τα οικιακά σε ποσοστό 40,8%. Το 22,4% είναι δημόσιοι υπάλληλοι, το 10,5% είναι συνταξιούχοι, το 9,2% είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 6,6% είναι ελεύθεροι επαγγελματίες και το 3,9% εξασκούν ελεύθερα επιστημονικά επαγγέλματα.

Σε ότι αφορά τον αριθμό των παιδιών στις οικογένειες των φοιτητών, το 59,2% των οικογενειών έχουν 2 παιδιά, το 21,1% έχουν 3 παιδιά, το 17,1% έχουν 1 παιδί και το 2,6% έχουν 4 παιδιά.

ΣΧΗΜΑ 5: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΣΧΗΜΑ 6: ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΩΝ ΜΗΤΕΡΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ



Στο 7,9% των οικογενειών συγκατοικεί μαζί με την οικογένεια ο παππούς, ενώ στο 17,1% συγκατοικεί με την οικογένεια η γιαγιά.

Στην ερώτηση πόσα χρήματα ξοδεύουν κατά προσέγγιση οι φοιτητές μηνιαίως, το 43,4% των φοιτητών απάντησε ότι έχει μηνιαία έξοδα λιγότερο από 100.000 δρχ., το 30,3% 100.000 - 150.000 δρχ., το 15,8% 150.000 - 200.000 δρχ., ενώ το 10,5% έχει μηνιαία έξοδα πάνω από 200.000 δρχ.

Τα έξοδα αυτά για το 82,9% των φοιτητών, καλύπτονται από την οικογένειά τους, ενώ το 17,1% των φοιτητών καλύπτει τα μηνιαία έξοδά του τόσο από την οικονομική ενίσχυση της οικογένειάς του, όσο και από την προσωπική του εργασία σε αναλογία 70% με 30% αντίστοιχα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Στην ερώτησή μας πόσα γεύματα έχουν οι φοιτητές κατά τη διάρκεια της ημέρας, το 68,4% απάντησε ότι έχει πρωινό, το 46,1% έχει ενδιάμεσο, μεσημεριανό έχει το 90,8% ενώ απογευματινό και βραδινό έχουν το 52,6% και το 77,6% αντίστοιχα. (Πίνακας 1).

Το 69,7% των φοιτητών απάντησε ότι το κύριο γεύμα του είναι το μεσημεριανό, το 17,1% των φοιτητών έχει ως κύριο γεύμα το βραδινό, ενώ το 10,5% των φοιτητών έχει ως κύριο γεύμα του το απογευματινό.

Το κύριο γεύμα των φοιτητών πραγματοποιείται για το 84,2% αυτών στο σπίτι τους, ενώ για το 9,2% των φοιτητών το κύριο γεύμα πραγματοποιείται στο κυλικείο του Πανεπιστημίου. Μόνο το 2,6% των φοιτητών γευματίζει στην εστία και το 2,6% αυτών σε κάποιο εστιατόριο.

Στην ερώτηση ποιά ώρα συνήθως τρώνε το κύριο γεύμα τους, το 32,9% των φοιτητών απάντησε στις 3.00μ.μ., το 17,1% στις 4.00μ.μ., το 13,2% στις 2μ.μ., το 7,9% στις 5.00μ.μ, ενώ το 13,2% στις 8.00μ.μ.

Το κύριο γεύμα διαρκεί για το 59,2% περίπου 15 λεπτά της ώρας, ενώ για το 38,1% διαρκεί σχεδόν 30 λεπτά της ώρας.

Στην ερώτηση, που συνήθως τρώνε οι φοιτητές, εκτός σπιτιού και εστίας, το 69,7% των φοιτητών απάντησε ότι συνήθως τρώνε στο κυλικείο του Πανεπιστημίου, με δεύτερη επιλογή το Fast-Food όπου τρώει το 65,8%, ενώ το 28,9% και το 27,6% των φοιτητών απάντησαν ότι τρώνε σε εστιατόριο και σε ταβέρνα αντίστοιχα. Ένα 13,2% απάντησε ότι τρώει και σε σπίτια φίλων ή συγγενών (Πίνακας 2).

Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε εκτός σπιτιού ή εστίας, το 48,7% απάντησε 1-3 φορές την εβδομάδα, το 22,4% τρώει εκτός σπιτιού ή εστίας, κάθε μέρα, το 21,1% απάντησε 1-5 φορές το μήνα, ενώ το 7,9% τρώει εκτός σπιτιού ή εστίας σπάνια.

Στην ερώτηση ποιούς τρόπους μαγειρέματος προτιμούν για τη διατροφή τους, απάντησαν το 76,3% ότι τρώει συνήθως μαγειρευτά φαγητά, ψητά τρώει το 72,4%, τηγανητά φαγητά τρώει το 42,1%, ενώ βραστά προτιμάει μόνο ένα 28,9% των φοιτητών. (Πίνακας 3.).

Κατά την περίοδο επίσης των εξετάσεων, οι φοιτητές απάντησαν ότι καταναλώνουν ορισμένα τρόφιμα σε μεγαλύτερη ποσότητα και συχνότητα.

Συγκεκριμένα, το 51,2% καταναλώνει συχνότερα χυμούς φρούτων και το 28,9% των φοιτητών καταναλώνει φρούτα & λαχανικά. Γάλα και διάφορα γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνει συχνότερα το 22,4% αυτών. Το 34,2% των φοιτητών, κατά την περίοδο των εξετάσεων, αυξάνει την κατανάλωση καφέ και τσαγιού, ενώ το 18,4% των φοιτητών πίνει περισσότερα αναψυκτικά και νερό. Σοκολάτες και γλυκά τρώνε το 39,5% και το 34,2% αντίστοιχα, ενώ σουβλάκια, πίτσες και τόστ καταναλώνει το 22,4% των φοιτητών. Ζυμαρικά και μαγειρευτά φαγητά όπως κοκκινιστό, λεμονάτο, μπιφτέκια και άλλα καταναλώνει συχνότερα το 19,7% και το 28,9% αντίστοιχα. Διάφορα τρόφιμα όπως καραμέλες, ξηρούς καρπούς, ποπ-κορν κ.α. καταναλώνει το 22,4%, ενώ μόνο το 2,6% των φοιτητών δεν έχει κάποια ιδιαίτερη προτίμηση (Πίνακας 4).

Στην ερώτηση ποιο είναι το αγαπημένο φαγητό των φοιτητών, η πλειοψηφία αυτών και συγκεκριμένα το 26,3% προτιμάει το κρέας, μαγειρεμένο με διάφορους τρόπους, συνοδευμένο με πατάτες ή ζυμαρικά.

Το 10,5% των φοιτητών, προτιμάει τα ψάρια και τα θαλασσινά, το 17,1% τα ζυμαρικά, το 7,9% τα λαδερά φαγητά όπως γεμιστά, φασολάκια, κ.α., το 5,3% τον μουςακά, το 7,9% το κοτόπουλο με τα ζυμαρικά, το 7,9% το παστίσιο, ενώ το 9,2% των φοιτητών δεν έχει κάποια ιδιαίτερη προτίμηση.

Στην ερώτηση τι είναι αυτό που σας κεντρίζει, κυρίως στην διατροφή σας, το 63,2% των φοιτητών απάντησε ότι τους κεντρίζει η γεύση των τροφών, το 25% το κεντρίζει το άρωμα των τροφών, ενώ το 9,2% και το 2,6% το κεντρίζει το χρώμα και το σχήμα των τροφών, αντίστοιχα.

Στην ερώτηση ποιοί παράγοντες επηρεάζουν τη διατροφή των φοιτητών, το 69,7% αυτών απάντησε ότι η διατροφή τους επηρεάζεται κυρίως από την ψυχολογική τους κατάσταση, το 50% από το οικογενειακό περιβάλλον, το 27,6% από τις δραστηριότητές του, το 23,7% από την οικονομική του κατάσταση, το 39,5% από τις σπουδές, το 11,8% από τους φίλους, ενώ το 3,9% από τα Μ.Μ.Ε. (Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης) (Πίνακας 5).

Στην ερώτηση που αναφέρεται στο αν οι φοιτητές έχουν δραστηριότητες εκτός Πανεπιστημίου, ένα μεγάλο ποσοστό των φοιτητών απάντησε θετικά.

Συγκεκριμένα, με αθλητικές δραστηριότητες ασχολείται καθημερινά το 7,9%, 1-3 φορές την εβδομάδα το 38,2% και 1-3 φορές το μήνα το 13,2% και σπάνια το 22,4% των φοιτητών.

Με διάφορες καλλιτεχνικές δραστηριότητες ασχολείται καθημερινά το 5,3%, 1-3 φορές την εβδομάδα το 14,5% , 1-3 φορές το μήνα το 7,9% και σπάνια το 30,3%. Επίσης καθημερινά παρακολουθούν ξένες γλώσσες το 1,3%, 1-3 φορές την εβδομάδα το 6,6% και σπάνια το 1,3% των φοιτητών (Πίνακας 6).

Στην ερώτηση πόσες ώρες κοιμούνται οι φοιτητές ημερησίως το 31,6% απάντησε ότι κοιμάται 8 ώρες, το 30,3% κοιμάται 7 ώρες και το 17,1% κοιμούνται 6 ώρες. Ποσοστό 10,5% των φοιτητών κοιμάται μόνο 6 ώρες, ενώ το 9,2% και το 1,3% των φοιτητών κοιμάται 10 & 11 ώρες αντίστοιχα.

Στο σύνολο επίσης, των 76 φοιτητών μόνο το 21,1% καπνίζει.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: ΛΗΨΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΓΕΥΜΑΤΑ	% (n=76)
Πρωινό	68,4
Ενδιάμεσο	46,1
Μεσημεριανό	90,8
Ενδιάμεσο	52,6
Βραδυνό	77,6

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 : ΤΟΠΟΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΕΚΤΟΣ ΕΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΤΟΠΟΣ ΣΙΤΙΣΗΣ	% (.n = 76)
Εστιατόριο	27.6
Ταβέρνα	28.9
Fast - Food	65.8
Κυλικείο	69.7

ΠΙΝΑΚΑΣ 3 : ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΦΑΓΗΤΩΝ

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ	% (n = 76)
Βραστά	28.9
Ψητά	72.4
Τηγανητά	42.1
Μαγειρευτά	76.3

ΠΙΝΑΚΑΣ 4 : ΑΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΤΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΑΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ (%)	1-3 ΦΟΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (%)	1-3 ΦΟΡΕΣ ΜΗΝΑ (%)	ΣΠΑΝΙΑ (%)
Αρσενικές δραστηριότητες	7.9	38.2	13.2	22.4
Καθημερινές δραστηριότητες	6.3	14.5	7.9	30.3
Εξέως γλάσσας	1.3	6.6	—	1.3

ΠΙΝΑΚΑΣ 4 : ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΡΟΦΙΜΑ / ΡΟΦΗΜΑΤΑ	(%) (=76)
Καφές / Σοκολάτα/ Τσάϊ	34.2
Χυμός φρούτων	51.2
Γάλα / Γαλακτοκομικά	22.4
Αναψυκτικά / Νερό	18.4
Φρούτα	28.9
Σοκολάτες	39.5
Γλυκά	34.2
Πίτσες / Τοστ / Σουβλάκια	22.4
Ζυμαρικά	19.7
Σπιτικά μαγειρευτά φαγητά	28.9
Διάφορα	22.4
Οχι προτίμηση	2.6

ΠΙΝΑΚΑΣ 5 : ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	(%) (n = 76)
Οικογενειακό περιβάλλον	50.0
Φίλοι	11.8
Ψυχολογική κατάσταση	69.7
Οικονομική κατάσταση	23.7
Δραστηριότητες	27.6
M.M.E.	3.9
Γνωστικό αντικείμενο	39.5

ΠΙΝΑΚΑΣ 6 : ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΤΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ (%)	1-3 ΦΟΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (%)	1-3 ΦΟΡΕΣ ΜΗΝΑ (%)	ΣΠΑΝΙΑ (%)
Αθλητικές δραστηριότητες	7.9	38.2	13.2	22.4
Καλλιτεχνικές δραστηριότητες	5.3	14.5	7.9	30.3
Ξένες γλώσσες	1.3	6.6	—	1.3

Από αυτούς το 7,9% καπνίζει 2 χρόνια, το 2,6% καπνίζει 1 χρόνο, το 3,9% καπνίζει 3 χρόνια, ενώ το 6,5% καπνίζει 4 χρόνια και άνω. Ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζουν ανά ημέρα, είναι 5 τσιγάρα για το 5,3% των φοιτητών, 10 τσιγάρα για το 2,6% των φοιτητών, 15 τσιγάρα για το 3,9% και 20 τσιγάρα για το 2,6% των φοιτητών.

Στην ερώτηση αν καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά, το 72,4% απάντησε θετικά ενώ το 27,6% αρνητικά. Από αυτούς το 23,7% καταναλώνει αλκοολούχα ποτά 1-3 φορές την εβδομάδα, το 28,9% 1-2 φορές το μήνα, το 18,4% καταναλώνει αλκοολούχα ποτά περιστασιακά, ενώ μόνο το 1,3% των φοιτητών καταναλώνει αλκοολούχα ποτά καθημερινά.

Το είδος των αλκοολούχων ποτών, το οποίο προτιμάνε συνήθως οι φοιτητές είναι : το κρασί για το 19,7% των φοιτητών, η μπύρα για το 23,7% και το Whiskey, ή Vodka & το martini για το υπόλοιπο 28,9% των φοιτητών.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στην ερώτηση για το πόσο συχνά καταναλώνονται τα διάφορα είδη τροφίμων, οι απαντήσεις των φοιτητών για κάθε ομάδα τροφίμων, (Πίνακας 7) μπορούν να συνοψισθούν περαιτέρω στα κάτωθι :

Όσον αφορά την κατανάλωση γάλακτος, η πλειοψηφία των φοιτητών (72,4% του δείγματος), καταναλώνει γάλα καθημερινά, ενώ γιαούρτι καταναλώνει το 65,5% του δείγματος, μόνο λίγες φορές το μήνα.

Λαχανικά και φρούτα η πλειοψηφία των φοιτητών καταναλώνει σχεδόν καθημερινά (60,5% και 79% του δείγματος αντίστοιχα).

Από την ομάδα των δημητριακών, η πλειοψηφία των φοιτητών καταναλώνει δημητριακά, όσπρια και αμυλούχα λαχανικά, λίγες φορές το μήνα (59,2% - 89,5% - 75% του δείγματος αντίστοιχα).

Κρέας, πουλερικά, ψάρια και αυγά καταναλώνει μόνο λίγες φορές το μήνα η πλειοψηφία των φοιτητών (78,9% - 90,8% - 86,8% - 69,8% του δείγματος αντίστοιχα), ενώ το 65,6% των φοιτητών

ΠΙΝΑΚΑΣ 7: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΟΤΕ/ΣΠΑΝΙΑ (%)	1-3ΦΟΡΕΣ ΜΗΝΑ (%)	1-2ΦΟΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (%)	5-6ΦΟΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (%)	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ (%)
Γάλα	3,9	5,3	18,4	15,8	56,6
Γιαούρτι	25,0	17,1	47,4	2,6	7,9
Λαχανικά	3,9	10,5	25,0	19,7	40,8
Φρούτα	3,9	3,9	13,2	23,7	55,3
Ψωμί	-	-	6,6	21,1	72,4
Δημητριακά	5,3	17,1	42,1	15,8	19,7
Οσπριά	5,3	40,8	48,7	2,6	2,6
Αμυλούχα λαχανικά	1,3	23,7	51,3	15,8	7,9
Κρέας	-	17,1	61,8	15,8	5,3
Πουλερικά	2,6	39,5	51,3	-	6,6
Ψάρια	10,5	53,9	32,9	2,6	-
Τυρί	5,3	11,8	26,3	23,7	32,9
Αυγά	25,0	39,5	30,3	1,3	3,9
Λίπη&Ελαια	1,3	3,9	13,2	19,7	61,8
Σοκολάτες	22,4	34,2	19,7	19,7	3,9
Αναψυκτικά	34,2	23,7	26,3	11,8	3,9
Μπισκότα	43,4	26,3	25,0	2,6	2,6
Τσίπς/Γαριδά- κια	55,3	28,9	10,5	2,6	2,6
Αλλαντικά	55,3	26,3	13,2	2,6	2,6
Καραμέλες	60,5	18,4	18,4	2,6	-

καταναλώνει τυρί καθημερινά. Το 81,5% των φοιτητών περιλαμβάνει λίπη και έλαια στη διατροφή του σχεδόν καθημερινά.

Όσον αφορά τέλος την κατανάλωση σοκολάτων, αναψυκτικών, αλλαντικών, μπισκότων κ.α. η πλειοψηφία των φοιτητών δήλωσε ότι τα καταναλώνει σπάνια έως και ποτέ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Στην ερώτηση, για το αν οι υπηρεσίες που παρέχει το κυλικείο στους φοιτητές είναι καλές ή όχι, το 44,7% των φοιτητών απάντησε ότι είναι μέτριες, το 26,3% ότι είναι ανεπαρκείς, το 17,1% ότι είναι καλές, ενώ το 9,2% ότι είναι πολύ καλές.

Στην ερώτηση τι καταναλώνουν συνήθως οι φοιτητές από το κυλικείο, 64,5% των φοιτητών απάντησε καφέ, το 36,8% καταναλώνει χυμούς, το 69,7% τυρόπιτα ή σάντουϊτς, το 6,6% σοκολάτες ή κρουασάν, ενώ το 7,9% δήλωσε ότι δεν καταναλώνει τίποτα από το κυλικείο.

Στην ερώτηση τι θα ήθελαν να αλλάξει στις παρεχόμενες υπηρεσίες του κυλικείου, το 60,5% των φοιτητών δήλωσε ότι επιθυμεί μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων, το 38,2% επιθυμεί περισσότερο υγιεινές τροφές, το 30,3% θα ήθελε το κυλικείο να προσφέρει φρούτα και το 36,8% των φοιτητών θα ήθελε γάλα και γιαούρτι. Επίσης το 15,8% θα ήθελε το κυλικείο να προσφέρει παγωτά και γλυκά, ενώ ποσοστό 6,6% δεν απάντησε στην ερώτηση.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Θεωρήθηκε ενδιαφέρον να ελέγξουμε κατά πόσο διάφοροι κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες, όπως το εισόδημα και η συγκατοίκηση ή όχι των φοιτητών με την οικογένειά τους, επηρεάζουν ή όχι τη διατροφή τους και / ή τις διατροφικές τους συνήθειες (Παράρτημα).

Ελέγχουμε την υπόθεση : η συγκατοίκηση ή όχι των φοιτητών με την οικογένειά τους (A8), συσχετίζεται με τη συχνότητα διατροφής τους, εκτός σπιτιού ή εστίας (C7).

Η τιμή που έλαβε η στατιστική χ^2 , είναι 2,991 με πιθανότητα να παρατηρηθεί η τιμή αυτή 0,404, δηλαδή 40,4% > 5%. Η τιμή αυτή μας οδηγεί στο να δεχθούμε την υπόθεση H_0 , ότι δηλαδή οι δύο μεταβλητές είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους και να απορρίψουμε την H_1 , ότι δηλαδή οι δύο μεταβλητές συσχετίζονται. Επομένως συμπεραίνουμε ότι οι διατροφικές συνήθειες των νέων έχουν μεταβληθεί κατά πολύ και έχουν επηρεαστεί από τον σύγχρονο αστικό τρόπο διατροφής, όπου βασίζεται επι το πλείστον σε πρόχειρα γεύματα & σνακς.

Ελέγχουμε την υπόθεση : το ύψος του εισοδήματος/μηνιαίων εξόδων των φοιτητών (B9), αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει τη διατροφή τους (C124).

Η τιμή που έλαβε η στατιστική χ^2 είναι 3,722 με πιθανότητα να παρατηρηθεί η τιμή αυτή 0,435, δηλαδή 43,5% > 5%. Η τιμή αυτή μας οδηγεί στο να δεχθούμε την υπόθεση H_0 , ότι δηλαδή οι δύο μεταβλητές είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους και να απορρίψουμε την H_1 , ότι δηλαδή οι δύο μεταβλητές συσχετίζονται. Αρα, ο οικονομικός παράγων δεν επηρεάζει άμεσα τη διατροφή των φοιτητών.

Ελέγχουμε την υπόθεση : το ύψος του εισοδήματος των φοιτητών (B9), να σχετίζεται με την κατανάλωση κρέατος (D9) και ψαριών (D11).

ΕΥΧΕΤΙΣΜ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η τιμή που έλαβε η στατιστική χ^2 είναι 17,436, για το κρέας, με πιθανότητα να παρατηρηθεί η τιμή αυτή 0,134 δηλαδή 13,4% > 5%. Για το ψάρι, η τιμή που έλαβε η στατιστική χ^2 είναι 20,875, με πιθανότητα να παρατηρηθεί 0,052, δηλαδή 5,2% > 5%. Οι τιμές αυτές μας οδηγούν να δεχθούμε την υπόθεση H_0 , ότι δηλαδή οι δύο μεταβλητές είναι ανεξάρτητες και για τις δύο περιπτώσεις και να απορρίψουμε την H_1 , ότι δηλαδή οι δύο μεταβλητές συσχετίζονται. Επομένως, οι φοιτητές καταναλώνουν κρέας & ψάρι ανεξάρτητα από το εισόδημά τους, αν και παρατηρούμε ότι η τιμή (χ^2) για το ψάρι βρίσκεται πολύ κοντά στον δείκτη σημαντικότητας (οριακή τιμή).

Οι ερωτηθέντες είναι περίπου 21 ετών, ενώ τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος, βάρος, Δ.Μ.Σ. (δείκτης μάζας σώματος)) αυτών, προσεγγίζουν τις συνιστώμενες τιμές (15). Συγκεκριμένα, ο Δ.Μ.Σ. όπως υπολογίστηκε για το σύνολο των φοιτητών, βρέθηκε ίσος ή και μικρότερος της συνιστώμενης τιμής. Ο Δ.Μ.Σ. μεταξύ και άλλων παραμέτρων αποτελεί εκτίμηση του ποσοστού παχυσαρκίας. Στην παρούσα εργασία λοιπόν, το ποσοστό παχυσαρκίας στους φοιτητές διαπολογίας είναι ελάχιστο, σε αντίθεση με άλλες μελέτες, οι οποίες έδειξαν ότι το ποσοστό παχυσαρκίας σε φοιτητές ιατρικής καθώς και άλλων ειδικοτήτων, ήταν δυστυχώς ιδιαίτερα αυξημένο (10,6). Η πλειψηφία των φοιτητών επίσης, προέρχεται από την Αθήνα, καθώς και από οικογένειες με υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Ο μέσος όρος ηλικίας των πατέρων των παιδιών είναι 53,6 έτη. Η πλειψηφία αυτών έχει ανώτερη κυρίως μόρφωση, και εργάζεται στο Δημόσιο. Όσον αφορά τις μητέρες των φοιτητών, είναι κατά μέσο όρο 48,8 ετών, είναι κυρίως απόφοιτες Λυκείου και ασχολούνται στην πλειψηφία τους με τα οικιακά. Το υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο λοιπόν των οικογενειών, από τις οποίες προέρχονται οι φοιτητές, είναι πιθανόν να σχετίζεται με υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες, καθώς και με καλύτερη ποιότητα τροφών, που καταναλώνουν οι φοιτητές. Σε αντίστοιχες μελέτες (6, 9, 13) που έχουν διεξαχθεί, έχει βρεθεί ότι κυρίως οι γυναίκες και οι άνδρωτοι με υψηλό μορφωτικό επίπεδο, δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή και την υγεία τους.

Όσον αφορά, τώρα, τις γενικότερες διατροφικές συνήθειες της υπό μελέτη ομάδας, παρατηρήθηκε ότι η πλειψηφία των φοιτητών έχει ένα κύριο γεύμα την ημέρα, γύρω στις 3 μ.μ. διάρκειας περίπου 15 λεπτών για την πλειψηφία των φοιτητών. Αξιοσημείωτη ήταν

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα εργασία, επιδιώχθηκε η εκτίμηση των διατροφικών συνήθειών και τρόπου ζωής των φοιτητών διαιτολογίας, με τη βοήθεια ερωτηματολογίου, βασισμένο επί το πλείστον σε διατροφικές και άλλες συνήθειες των φοιτητών και όχι σε αντικειμενικά κριτήρια.

Όσον αφορά, λοιπόν, την εργασία, ο υπό μελέτη πληθυσμός θεωρείται ομοιόμορφος και συμπαγής. Το δείγμα που μελετήθηκε, αποτελείται από φοιτητές, κατά αποκλειστικότητα του τμήματος διαιτολογίας, στην πλειοψηφία τους κορίτσια. Ο μέσος όρος ηλικίας των φοιτητών είναι περίπου 21 ετών, ενώ τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά [ύψος, βάρος, Δ.Μ.Σ. (δείκτης μάζας σώματος)] αυτών, προσεγγίζουν τις συνιστώμενες τιμές (15). Συγκεκριμένα, ο Δ.Μ.Σ. όπως υπολογίσθηκε για το σύνολο των φοιτητών, βρέθηκε ίσος ή και μικρότερος της συνιστώμενης τιμής. Ο Δ.Μ.Σ. μεταξύ και άλλων παραμέτρων αποτελεί εκτίμηση του ποσοστού παχυσαρκίας. Στην παρούσα εργασία λοιπόν, το ποσοστό παχυσαρκίας στους φοιτητές διαιτολογίας, είναι ελάχιστο, σε αντίθεση με άλλες μελέτες, οι οποίες έδειξαν ότι το ποσοστό παχυσαρκίας σε φοιτητές ιατρικής καθώς και άλλων ειδικοτήτων, ήταν δυστυχώς ιδιαίτερα αυξημένο (10,5). Η πλειοψηφία των φοιτητών επίσης, προέρχεται από την Αθήνα, καθώς και από οικογένειες με υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Ο μέσος όρος ηλικίας των πατέρων των παιδιών είναι 53,6 έτη. Η πλειοψηφία αυτών έχει ανώτατη κυρίως μόρφωση, και εργάζεται στο Δημόσιο. Όσον αφορά τις μητέρες των φοιτητών, είναι κατά μέσο όρο 48,6 ετών, είναι κυρίως απόφοιτες Λυκείου και ασχολούνται στην πλειοψηφία τους με τα οικιακά. Το υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο λοιπόν των οικογενειών, από τις οποίες προέρχονται οι φοιτητές, είναι πιθανόν να σχετίζεται με υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες, καθώς και με καλύτερη ποιότητα τροφών, που καταναλώνουν οι φοιτητές. Σε αντίστοιχες μελέτες (8, 9, 13) που έχουν διεξαχθεί, έχει βρεθεί ότι κυρίως οι γυναίκες και οι άνθρωποι με υψηλό μορφωτικό επίπεδο, δείχνουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή και την υγεία τους.

Όσον αφορά, τώρα, τις γενικότερες διατροφικές συνήθειες της υπό μελέτη ομάδας, παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των φοιτητών έχει ένα κύριο γεύμα την ημέρα, γύρω στις 3 μ.μ. διάρκειας περίπου 15 λεπτών για την πλειοψηφία των φοιτητών. Αξιοσημείωτη ήταν

επίσης η παράλειψη μερικών γευμάτων για ένα σημαντικό ποσοστό των φοιτητών, κατά τη διάρκεια της ημέρας και ιδιαίτερα η παράλειψη του πρωινού, δεδομένης της σημασίας αυτού, για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Η παράλειψη του πρωινού όμως, εμφανίζεται συχνότατα και σε άλλες ανάλογες μελέτες των διατροφικών συνηθειών φοιτητών και νέων (3, 4, 6) που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια. Η πλειοψηφία, επίσης, των φοιτητών διαιτολογίας, πραγματοποιεί τα γεύματά της κυρίως στο σπίτι ("οικογενειακή" διατροφή). Αξιοσημείωτο όμως ποσοστό αυτών, τρώει και σε φαστ φουντ, μία με τρεις φορές την εβδομάδα, μη καλύπτοντας με τον τρόπο αυτό διατροφής (πρόχειρα γεύματα και σνακς), τις βασικές ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά.

Αγαπημένο, επίσης φαγητό για την πλειοψηφία των φοιτητών, είναι το κρέας συνοδευμένο με πατάτες ή ζυμαρικά. Μεγάλο ποσοστό επίσης των φοιτητών προτιμάει τα ψάρια και τα θαλασσινά, καθώς και ορισμένα ελληνικά φαγητά, όπως το παστίτσιο και ο μουςακάς. Οι προτιμήσεις αυτές των φοιτητών θα έλεγε κανείς ότι εντάσσονται στις γενικές διατροφικές συνήθειες πληθυσμιακών ομάδων, που κατοικούν Μεσογειακές περιοχές (Μεσογειακή δίαιτα). Το υψηλό επίσης κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των οικογενειών των φοιτητών, εξασφαλίζει σε αυτούς, τη συχνή κατανάλωση τροφών "κύρους" (14) δηλαδή τροφών ζωικής προέλευσης με αρκετά υψηλό κόστος όπως το κρέας και το ψάρι.

Επί πλέον όσον αφορά στις γενικότερες υγιεινές συνήθειες της υπό μελέτη ομάδας, παρατηρήθηκε ότι μόνο ένα 20% των φοιτητών καπνίζει, ποσοστό μικρότερο από τα ποσοστά καπνιστών στο γενικότερο πληθυσμό, καθώς και από τα ποσοστά καπνιστών ανάμεσα σε φοιτητές ιατρικής και άλλων ειδικοτήτων, όπως έχουν προκύψει από αντίστοιχες έρευνες (5,13). Επίσης, μόνο το 1,3% των φοιτητών διαιτολογίας καταναλώνει καθημερινά αλκοόλ, ενώ η πλειοψηφία των φοιτητών καταναλώνει αλκοολούχα ποτά μόνο λίγες φορές το μήνα. Η ανάπαυση των φοιτητών ανέρχεται για την πλειοψηφία αυτών στις 7 με 8 ώρες ημερησίως, ενώ η ενασχόληση των φοιτητών με τη φυσική άσκηση είναι ιδιαίτερα περιορισμένη. Μόνο το 23% των φοιτητών αθλούνται κανονικά μία με τρεις φορές την εβδομάδα, ποσοστό ιδιαίτερα χαμηλό και πολύ μικρότερο από το ποσοστό φοιτητών ιατρικής (4, 5) και άλλων νέων ατόμων (11,

13) που ασχολούνται με τη συστηματική φυσική άσκηση, όπως προέκυψε από ανάλογες μελέτες.

Η λεπτομερέστερη, επίσης, καταγραφή των διατροφικών συνηθειών, μέσω ενός ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, παρέχει εκτενέστερες πληροφορίες για τη διατροφή των φοιτητών και φοιτητριών διαιτολογίας. Η ανωτέρω προσέγγιση αποτελεί μια εκ των μεθόδων διαιτολογικού ιστορικού και δίνει στοιχεία ποιοτικού παρά ποσοτικού χαρακτήρα.

Οι διεθνείς συστάσεις επίσης, συνοψίζονται όσον αφορά το σωστό τρόπο διατροφής, στις εξής γενικές προτάσεις : δεδομένων των γενετικών καταβολών του ατόμου και συνυπολογίζοντας τη φυσική δραστηριότητα, η διατροφή ως περιβαλλοντικός παράγοντας, διαμορφώνει υγιείς λειτουργίες του οργανισμού, υπό τρεις βασικές προϋποθέσεις :

1. μέτρο στην ποσότητα κατανάλωσης τροφής
2. ποικιλία στην επιλογή των τροφίμων (ημερήσια κατανάλωση από όλες τις ομάδες τροφίμων : γαλακτοκομικά, κρέας, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, λίπη & έλαια)
3. ισοκατανομή γευμάτων (15, 16, 17)

Στην παρούσα μελέτη, η συχνότητα κατανάλωσης των επί μέρους τροφίμων συνοψίζεται στα εξής : οι φοιτητές διαιτολογίας καταναλώνουν το γάλα στην πλειοψηφία τους σχεδόν καθημερινά, ενώ το γιαούρτι μόνο λίγες φορές την εβδομάδα. Αξιοσημείωτο όμως ποσοστό των φοιτητών, δεν καταναλώνει γάλα καθημερινά, δεδομένης της θρεπτικής αξίας του γάλακτος, όσον αφορά την πρόσληψη ασβεστίου από αυτό και ιδιαίτερα για τις νέες γυναίκες οι οποίες αποτελούν την πλειοψηφία του υπο μελέτη πληθυσμού.

Η πλειοψηφία του δείγματος, καταναλώνει τα φρούτα και τα λαχανικά σχεδόν καθημερινά. Ποσοστό όμως της τάξεως του 20% καταναλώνει φρούτα και λαχανικά λίγες μόνο φορές την εβδομάδα, ποσοστό ιδιαίτερα υψηλό για φοιτητές διαιτολογίας. Σε ανάλογες επίσης μελέτες, παρατηρήθηκε η αραιή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών για την πλειοψηφία του δείγματος (1).

Το ψωμί επίσης, καταναλώνεται από το σύνολο των φοιτητών σχεδόν καθημερινά, δεδομένου ότι το ψωμί αποτελεί πολιτισμική “υπερ - τροφή” (14), αποτελεί δηλαδή τη διαιτητική βάση της ελληνικής κοινωνίας και είναι βασική πηγή ενέργειας.

Τα όσπρια, τα δημητριακά και τα αμυλούχα λαχανικά, καταναλώνονται από την πλειοψηφία των φοιτητών μια με δύο φορές την εβδομάδα. Οι συνήθειες αυτές, εντάσσονται στα πλαίσια των Μεσογειακών προτύπων διατροφής, δηλαδή της συχνής κατανάλωσης οσπρίων και δημητριακών. Το ίδιο ισχύει και για την κατανάλωση λιπών και ελαίων τα οποία καταναλώνονται καθημερινά από την πλειοψηφία των φοιτητών διαιτολογίας, δεδομένου του ότι η Μεσογειακή δίαιτα, βασίζεται στην ευρεία κατανάλωση ελαίων και ιδιαίτερα ελαιολάδου.

Από την ομάδα κρέας - ψάρι - αυγά, η πλειοψηφία των φοιτητών καταναλώνει είδη λίγες μόνο φορές την εβδομάδα, ενώ τυρί σχεδόν καθημερινά. Το αντίθετο παρατηρήθηκε “ε” ανάλογες μελέτες σε Έλληνες φοιτητές ιατρικής, καθώς και σε δείγμα του Ουγγρικού πληθυσμού (5,7) όπου η κατανάλωση κρέατος και ζωικών λιπών ήταν καθημερινή.

Τέλος, οι φοιτητές διαιτολογίας αποφεύγουν την κατανάλωση αναψυκτικών, σοκολάτων, αλλαντικών κ.α. καταναλώνοντάς τα στην πλειοψηφία τους μόνο περιστασιακά ή και ποτέ, σε αντίθεση με άλλους φοιτητές και νέους (5,3,4,7), οι οποίοι καταναλώνουν καθημερινά και σε μεγάλες ποσότητες ζάχαρη, γλυκά καθώς και τροφές χωρίς θρεπτική αξία.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε ότι οι φοιτητές διαιτολογίας καταναλώνουν στην πλειοψηφία τους καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, αποφεύγοντας σχεδόν στο σύνολό τους ορισμένες “άχρηστες” τροφές όπως γλυκά, αλλαντικά κ.α. Ωστόσο, υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό φοιτητών, της τάξεως του 40%, που δεν ακολουθεί τον ανωτέρω ενδεδειγμένο και συνιστώμενο τρόπο διατροφής, γεγονός που θα έπρεπε να απασχολήσει τους φοιτητές διαιτολογίας. Ας σημειωθεί επίσης, ότι το χρησιμοποιούμενο ερωτηματολόγιο δεν παρέχει στοιχεία για την ποσότητα (ισοδύναμα τροφίμων) καταναλωθέντων τροφίμων ανά ομάδα.

Τέλος, στο περιθώριο της μελέτης, εκτιμήθηκαν πολύ γενικά οι παρεχόμενες υπηρεσίες από το κυλικείο του Πανεπιστημίου και κρίθηκαν από την πλειοψηφία των φοιτητών ως μέτριες. Καταναλώνονται από αυτό κυρίως τυρόπιτες, σάντουιτς και καφέδες, ενώ οι ερωτώμενοι / ερωτώμενες επιθυμούν μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων.

- (2) E. Petridou, H. Malamou, S. Demichis, S. Panagoulas, G. Kanellopoulou, N. Toupadaki, A. Trichopoulos, G. Pappa, D. Trichopoulos, *Annals of epidemiology*, 5 (4), 266-81, 1995.
- (3) Y. Spycherelle, B. Herbert, L. Dikolot, Barthelme, J. Mahat, J. Deschamps, *Archives Francaises de pediatrie*, 47 (6) 455 - 9, 1989.
- (4) E. Kamien, R. Pover, *Australian Family Physician* 26-9, 1995.
- (5) Δ. Βασιλάκης, Χ. Θεοδώρου, Δ. Λομπιδάριος, Α. Κεφόρος, "Υγεία & διατροφή των φοιτητών της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης" *Ιατρική*, 495-501, 1991.
- (6) P. Chadian, B. Shatenstein, J. Lambert, J. Thouer, C. Pothier, M. Parent, M. Maillet, M. Goulet, *Journal of the American College of Nutrition* 14 (1) 37-45, 1997.
- (7) G. Bro, M. Antol, G. Zajkas, *European journal of clinical nutrition*, 50 (4) 201 - 8, 1996.
- (8) M. Kearney, M. Gibney, J. Martinez, M. Alenaido, D. Fribo, H. Zunft, K. Wichelma, M. Kearney, *European Journal of Clinical nutrition*, 50-5, 1997.
- (9) L. Lonnema, C. Graaf, M. Van de Gaag, A. Kafatos, J. Kearney, *European Journal of clinical nutrition*, 25, 47-56, 1997.
- (10) S. Haberman, D. Luffey, *Journal of American College health*, 45 (3) 159 - 61, 1999.
- (11) A. Siegle, J. Wardle, R. Fuller, A. Holte, J. Justin, R. Sanderson, L. Wichelma, *Preventive medicine*, 28 (6) 845 - 504, 1997.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- (1) G. Sumuelson, L. Bratteby, H. Enghardt, M. Hedgren, Acta Paediatrica Supplement, 415, 1-19, 1996.
- (2) E. Petridou, H. Malamou, S. Doxiadis, S. Pantelakis, G. Kanellopoulou, N. Toupadaki, A. Trichopoulou, U. Flytrani, D. Trichopoulos, Annals of epidemiology, 5 (4) 286-91, 1995.
- (3) Y. Spycerelle, B. Herbeth, L. Didelot, Barthelemy, I. Bairati, J. Deschamps, Actives Francaises de pediatrie, 47 (6) 455 - 9, 1989.
- (4) M. Kamien, R. Power, Australian Family Physician 26-9, 1996.
- (5) Δ. Βασιλάκης, Χ. Θεοδώρου, Δ. Λαμπαδάριος, Α. Καφάτος, "Υγεία & διατροφή των φοιτητών της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης" Ιατρική, 495-501, 1991.
- (6) P. Chadirian, B. Shatenstein, J. Lambert, J. Thouer, C. Petitclerc, M. Parent, M. Mailot, M. Goulet, Journal of the American College of Nutrition 14 (1) 37-45, 1997.
- (7) G. Biro, M. Antol, G. Zajkas, European journal of clinical nutrition, 50 (4) 201 - 8, 1996.
- (8) M. Kearney, M. Gibney, J. Martinez, M. Aleneido, D. Friebe, H. Zunft, K. Widhalm, M. Kearney, European Journal of Clinical nitrition, 30-5, 1997.
- (9) L. Lennerna, C. Graaf, M. Van de Gaag, A. Kafatos, J. Kearney, European Journal of clinical nitrition, 2S, 47-56, 1997.
- (10) S. Haberman, D. Luffey, Journal of American College health, 46 (4) 189 - 91, 1988.
- (11) A. Steptoe, J. Wardle, R. Fuller, A. Holte, J. Justo, R. Sanderman, L. Wichstrom, Preventive medicine, 26 (6) 845 - 554, 1997.

- (12) B. Piko, K. Barabas, J. Markos, Journal of the royal society of health, 116 (2) 97 - 100, 1996.
- (13) J. Etter, T. Perneger, Sozial - und praventivmedizin 42 (4) 195 - 203, 1997.
- (14) Α. Ματάλα, Σημειώσεις του μαθήματος "Ιστορία και γεωγραφία της διατροφής", σελ. 7, 1998.
- (15) Recommended Dietary Allowances, page 10-17, 1989.
- (16) S. Welsh, C. Daris, A. Shaw "Development of the food guide report", Nutrition Today (6), page 12-94, 1992.
- (17) Α. Sinopoulos, "Nutrition and Fitness a conference report" Nutrition Today (6) page 24-29, 1992.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α1: ΕΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΕΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	% (N=70)
1ο	26,3
2ο	15,8
3ο	16,3
4ο	41,1

ΠΙΝΑΚΑΣ Β2: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	% (N=70)
ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	27,6
ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	9,2
ΕΠΙΣΤΗΜ. ΕΛΕΥΘΕΡ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ	10,3
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	22,4

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ Β3: ΜΟΡΦΟΤΥΠΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΜΟΡΦΟΤΥΠΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	% (N=70)
ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	10,3
ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	6,8
ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ	36,8
ΑΠΟΦΩΓΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ	14,1
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΑΕΙ	22,4
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΕΙ	1,3
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ	7,6
ΑΛΛΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	2,9

ΠΙΝΑΚΑΣ Α1 : ΕΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΕΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	% (N=76)
1ο	26.3
2ο	15.8
3ο	36.8
4ο	21.1

ΠΙΝΑΚΑΣ Β2: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	% (N=76)
ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	27.6
ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	9.2
ΕΠΙΣΤΗΜ. ΕΛΕΥΘΡ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ	10.5
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	22.4
ΕΜΠΟΡΟΣ	5.4
ΕΡΓΑΤΗΣ	3.9
ΑΓΡΟΤΗΣ	7.9
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	9.2
ΑΝΕΡΓΟΣ	1.3

ΠΙΝΑΚΑΣ Β3 : ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	% (N=76)
ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	10.5
ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	6.6
ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ	36.8
ΑΠΟΦΟΙΤ. ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ	14.5
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΔΕΙ	22.4
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΕΙ	1.3
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ	2.6
ΑΛΛΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	3.9

ΠΙΝΑΚΑΣ Β5 : ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	% (N = 76)
ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	22.4
ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	9.2
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΛΕΥΘΕΡ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ	3.9
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	6.6
ΕΜΠΟΡΟΣ	1.3
ΕΡΓΑΤΡΙΑ	1.3
ΑΓΡΟΤΙΣΣΑ	2.6
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	10.5
ΑΝΕΡΓΗ	---
ΟΙΚΙΑΚΑ	40.8

ΠΙΝΑΚΑΣ Β6 : ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	% (N = 76)
ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	10.5
ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	6.6
ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΛΥΚΕΙΟΥ	36.8
ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΤΕΧΝΗΣ ΣΧΟΛΗΣ	14.5
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΑΕΙ	22.4
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΕΙ	1.3
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ	2.6
ΑΛΛΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	3.9

ΠΙΝΑΚΑΣ Β9 : ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΞΟΔΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΠΟΣΟ	% (N = 76)
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 100.000 δρχ.	43.4
100.000 - 150.000 δρχ.	30.3
150.000 - 200.000 δρχ.	15.8
200.000 - 250.000 δρχ.	6.6
300.000 ΚΑΙ ΠΑΝΩ δρχ.	3.9

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ2 : ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΓΕΥΜΑ	% (N = 76)
ΠΡΩΙΝΟ	1.3
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	69.7
ΒΡΑΔΥΝΟ	17.1
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	10.5
ΚΑΝΕΝΑ	1.3

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ3 : ΤΟΠΟΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΥΡΙΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΟΠΟΣ	% (N = 76)
ΣΠΙΤΙ	84.2
ΕΣΤΙΑ	2.6
ΚΥΛΙΚΕΙΟ	9.2
FAST-FOOD	1.3
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ	2.6
ΤΑΒΕΡΝΑ	---

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ4 : ΩΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΥΡΙΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΩΡΑ (h)	% (N = 76)
13 : 00	5.3
14 : 00	13.2
15 : 00	32.9
16 : 00	17.1
17 : 00	7.9
18 : 00	5.3
19 : 00	1.3
20 : 00	13.2
21 : 00	3.9

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ5 : ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΥΡΙΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ (min)	% (N=76)
15	59.2
30	36.8
60	1.3
60 ΚΑΙ ΠΑΝΩ	-

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ8 : ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΤΡΟΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΑΓΗΤΩΝ

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ	% (N=76)
ΒΡΑΣΤΑ	28.9
ΨΗΤΑ	72.4
ΤΗΓΑΝΗΤΑ	42.1
ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ	76.3

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ11 : ΤΙ “ΚΕΝΤΡΙΖΕΙ” ΚΥΡΙΩΣ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥΣ

	% (N=76)
ΓΕΥΣΗ	63.2
ΧΡΩΜΑ	9.2
ΑΡΩΜΑ	25.0
ΣΧΗΜΑ	2.6

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ14 : ΩΡΕΣ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ

ΩΡΕΣ (h)	% (N=76)
6	10.5
7	30.3
8	31.6
9	17.1
10	9.2
11	1.3

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ15: **ΠΟΣΟΣΤΟ** ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΖΕΙ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ	% (N=76)
ΝΑΙ	21.1
ΟΧΙ	78.9

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ17: ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙ ΑΛΚΟΟΛ

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ	% (N=76)
ΝΑΙ	72.4
ΟΧΙ	27.6

ΠΙΝΑΚΑΣ Γ18 : ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	% (N=76)
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	1.3
1-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	23.7
1-2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ	18.9
ΣΠΑΝΙΑ	18.4

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν, έγινε με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή και πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SAS (STATISTICAL ANALYSIS SYSTEM).

Θεωρητικό μοντέλο ανάλυσης

Η επεξεργασία των πρωτογενών στοιχείων, βασίστηκε στην αναζήτηση και στην επιλογή του κατάλληλου θεωρητικού μοντέλου για την ανάλυση των στοιχείων. Η μορφή του ερωτηματολογίου και η ύπαρξη ποιοτικών - variables weaswed on nominal scale - μεταβλητών, οδήγησε στην επιλογή του ελέγχου χ^2 για τη διερεύνηση της ανεξαρτησίας ή της εξάρτησης διαφόρων χαρακτηριστικών των διατροφικών συνηθειών των φοιτητών.

Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος χ^2 για να ελεγχθεί η υπόθεση :

H_0 : τα χαρακτηριστικά A' & B' των διατροφικών συνηθειών, κατανέμονται ανεξάρτητα στον πληθυσμό, κατά της H_1 : Τα χαρακτηριστικά A' & B' των διατροφικών συνηθειών, δεν κατανέμονται ανεξάρτητα στον πληθυσμό.

Χαρακτηριστικό B'

1	2	3	...	C	
O_{11}/E_{11}	O_{12}/E_{12}	O_{13}/E_{13}	...	O_{1c}/E_{1c}	R_1
O_{21}/E_{21}	O_{22}/E_{22}	O_{23}/E_{23}	...	O_{2c}/E_{2c}	R_2
O_{31}/E_{31}	O_{32}/E_{32}	O_{33}/E_{33}	...	O_{3c}/E_{3c}	R_3
	.	.	.	.	.
	.	.	.	.	.
	.	.	.	.	.
O_{r1}/E_{r1}	O_{r2}/E_{r2}	O_{r3}/E_{r3}	...	O_{rc}/E_{rc}	R_c
C_1	C_2	C_3	...	C_r	

Αν O_{ij} είναι η παρατηρούμενη συχνότητα στο δείγμα μεγέθους n για τον συνδυασμό (ij) των δυο χαρακτηριστικών και

$$E_{ij} = \frac{R_j C_i}{n} \quad (1)$$

η αναμενόμενη συχνότητα για τον ίδιο συνδυασμό των χαρακτηριστικών, τότε είναι γνωστό ότι η ποσότητα

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}} \quad (2)$$

ακολουθεί κατά προσέγγιση την κατανομή χ^2 με $(r-1) \times (c-1)$, βαθμούς ελευθερίας, όπου είναι r ο αριθμός των γραμμών και c ο αριθμός των στηλών του πίνακα διπλής εισόδου.

Στη συνέχεια η τιμή της ποσότητας χ^2 που υπολογίζεται από την (2), συγκρίνεται με τη θεωρητική τιμή της κατανομής χ^2 $(r-1) (c-1)$, που αντιστοιχεί στο επίπεδο σημαντικότητας α (π.χ., $\alpha=0,05$).

Τα αποτελέσματα της σύγκρισης οδηγούν στις εξής περιπτώσεις :

α) Αν $\chi^2 > \chi^2_{(r-1) (c-1), (1-\alpha)}$, τότε με πιθανότητα 100% απορρίπτεται η H_0 , υπέρ της H_1 , τα χαρακτηριστικά A' & B' των διατροφικών συνηθειών των φοιτητών, δεν κατανέμονται ανεξάρτητα στον πληθυσμό.

β) Αντίθετα αν $\chi^2 < \chi^2_{(r-1) (c-1), (1-\alpha)}$, τότε η πληροφόρηση που παρέχει το δείγμα δεν επιτρέπει την απόρριψη της H_0 και δεχόμαστε την πιθανότητα $(1-\alpha)$ 100% ότι τα χαρακτηριστικά A & B κατανέμονται ανεξάρτητα στον πληθυσμό.

Η χρησιμοποίηση ακόμη της πιθανότητας (p -value), κατά την παρατήρηση της τιμής χ^2 οδηγεί στα ίδια συμπεράσματα. Τιμή της p -value μεγαλύτερη από 0.05 ή 5% αντίστοιχα οδηγεί σε αποδοχή της H_0 , ενώ στην αντίθετη περίπτωση στην απόρριψή της.

Το ανωτέρω μοντέλο, χρήζει ευρείας εφαρμογής, εξαιτίας της αποτελεσματικότητας που εμφανίζει στην ανάλυση των ποιοτικών μεταβλητών. Η αξιοπιστία του, εξαρτάται κυρίως από ορισμένους παράγοντες, ο έλεγχος των οποίων καθίσταται απαραίτητος πριν από την εφαρμογή του. Οι σημαντικότεροι είναι :

1. Ο έλεγχος χ^2 είναι αρκετά αξιόπιστος αν οι περισσότερες από τις E_{ij} (αναμενόμενες συχνότητες) είναι μεγαλύτερες από 10.
2. Η αξιοπιστία του ελέγχου, βελτιώνεται όσο αυξάνονται οι βαθμοί ελευθερίας, δηλαδή ο αριθμός των γραμμών και στηλών.
3. Αν κάποιες από τις E_{ij} είναι μικρότερες από 0,5 συνίσταται η ενοποίηση των αντίστοιχων γραμμών ή στηλών του πίνακα διπλής εισόδου, έτσι ώστε $E_{ij} > 1$ ή $E_{ij} > 0,5$ όταν έχουμε αρκετούς βαθμούς ελευθερίας (> 20).
4. Γενικά ο έλεγχος χ^2 με περισσότερους από 1 βαθμούς, είναι αξιόπιστος αν όλες οι αναμενόμενες συχνότητες $E_{ij} > 1$ αν και μόνο για λιγότερο από 20% από αυτές ισχύει $E_{ij} < 5$.

TABLE OF 1 BY 4

AS	G7	1	2	3	4	Total
Frequency						
Percent						
Row Pct						
Col Pct						
1	5	21	12	3	43	
	10.53	27.63	15.79	6.28	59.21	
	17.78	46.87	26.83	8.89		
	47.06	56.76	75.00	66.67		
2	9	13	4	2	31	
	11.34	21.05	8.26	2.93	40.79	
	20.93	31.61	12.50	6.45		
	52.54	43.34	23.00	33.33		
Total	17	37	16	5	75	
	22.37	48.68	21.05	7.69	100.00	

ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Statistic	DF	Value	Prob
Chi-Square	3	2.921	0.404
Likelihood Ratio Chi-Square	3	3.008	0.390
Natali-Hemenzel Chi-Square	1	2.220	0.136
Phi Coefficient		0.196	
Contingency Coefficient		0.192	
Cramer's V		0.196	

Statistic	Value	ASE
Gamma	-0.300	0.176
Kendall's Tau-B	-0.171	0.104
Stuart's Tau-B	-0.190	0.118
Somers' D C/R	-0.200	0.132
Somers' D R/C	-0.146	0.085
Pearson Correlation	-0.172	0.111
Spearman Correlation	-0.169	0.111
Lambda Asymmetric C/R	0.000	0.000
Lambda Asymmetric R/C	0.002	0.131
Lambda Symmetric	0.014	0.052
Uncertainty Coefficient C/R	0.010	0.016
Uncertainty Coefficient R/C	0.029	0.033
Uncertainty Coefficient Symmetric	0.021	0.026

TABLE OF A8 BY G7

A8

G7

Frequency Percent Row Pct Col Pct	1	2	3	4	Total
1	8 10.53 17.78 47.06	21 27.63 46.67 56.76	12 15.79 26.67 75.00	4 5.26 8.89 66.67	45 59.21
2	9 11.84 29.03 52.94	16 21.05 51.61 43.24	4 5.26 12.90 25.00	2 2.63 6.45 33.33	31 40.79
Total	17 22.37	37 48.68	16 21.05	6 7.89	76 100.00

09:57 Friday, June 19, 1998

STATISTICS FOR TABLE OF A8 BY G7

Statistic	DF	Value	Prob
Chi-Square	3	2.921	0.404
Likelihood Ratio Chi-Square	3	3.008	0.390
Mantel-Haenszel Chi-Square	1	2.220	0.136
Phi Coefficient		0.196	
Contingency Coefficient		0.192	
Cramer's V		0.196	

Statistic	Value	ASE
Gamma	-0.300	0.178
Kendall's Tau-b	-0.171	0.104
Stuart's Tau-c	-0.193	0.118
Somers' D C R	-0.200	0.122
Somers' D R C	-0.146	0.088
Pearson Correlation	-0.172	0.111
Spearman Correlation	-0.183	0.111
Lambda Asymmetric C R	0.000	0.000
Lambda Asymmetric R C	0.032	0.131
Lambda Symmetric	0.014	0.058
Uncertainty Coefficient C R	0.016	0.018
Uncertainty Coefficient R C	0.029	0.033
Uncertainty Coefficient Symmetric	0.021	0.024

TABLE OF B9 BY G124

B9

G124

Frequency Percent Row Pct Col Pct	0	1	Total
1	26 34.21 78.79 44.83	7 9.21 21.21 38.89	33 43.42
2	16 21.05 69.57 27.59	7 9.21 30.43 38.89	23 30.26
3	8 10.53 66.67 13.79	4 5.26 33.33 22.22	12 15.79
4	5 6.58 100.00 8.62	0 0.00 0.00 0.00	5 6.58
5	3 3.95 100.00 5.17	0 0.00 0.00 0.00	3 3.95
Total	58 76.32	18 23.68	76 100.00

09:57 Friday, June 19, 1998

STATISTICS FOR TABLE OF B9 BY G124

Statistic	DF	Value	Prob
Chi-Square	4	3.792	0.435
Likelihood Ratio Chi-Square	4	5.557	0.235
Mantel-Haenszel Chi-Square	1	0.379	0.538
Phi Coefficient		0.223	
Contingency Coefficient		0.218	
Cramer's V		0.223	

Statistic	Value	ASE
Gamma	-0.025	0.197
Kendall's Tau-b	-0.012	0.098

Stuart's Tau-c	-0.012	0.098
Somers' D C R	-0.009	0.071
Somers' D R C	-0.017	0.135
Pearson Correlation	-0.071	0.089
Spearman Correlation	-0.013	0.106
Lambda Asymmetric C R	0.000	0.000
Lambda Asymmetric R C	0.000	0.000
Lambda Symmetric	0.000	0.000
Uncertainty Coefficient C R	0.067	0.030
Uncertainty Coefficient R C	0.028	0.013
Uncertainty Coefficient Symmetric	0.039	0.018

Sample Size = 76

08:57 Friday, June 19, 1998

STATISTICS FOR TABLE OF 59 BY 09

Statistic	DF	Value	Prob
Chi-Square	12	17.435	0.134
Likelihood Ratio Chi-Square	12	20.140	0.064
Fisher's Exact Test	1	0.939	0.333
Phi Coefficient		0.479	
Contingency Coefficient		0.432	
Cramer's V		0.277	

Statistic	Value	Prob
G-Square	0.271	0.152
Nagelkerke's Tau-b	0.177	0.032

TABLE OF B9 BY D9

B9

D9

Frequency Percent Row Pct Col Pct	2	3	4	5	Total
1	1 1.32 3.03 7.69	23 30.26 69.70 48.94	7 9.21 21.21 58.33	2 2.63 6.06 50.00	33 43.42
2	7 9.21 30.43 53.85	14 18.42 60.87 29.79	1 1.32 4.35 8.33	1 1.32 4.35 25.00	23 30.26
3	4 5.26 33.33 30.77	5 6.58 41.67 10.64	3 3.95 25.00 25.00	0 0.00 0.00 0.00	12 15.79
4	1 1.32 20.00 7.69	2 2.63 40.00 4.26	1 1.32 20.00 8.33	1 1.32 20.00 25.00	5 6.58
5	0 0.00 0.00 0.00	3 3.95 100.00 6.38	0 0.00 0.00 0.00	0 0.00 0.00 0.00	3 3.95
Total	13 17.11	47 61.84	12 15.79	4 5.26	76 100.00

09:57 Friday, June 19, 1998

STATISTICS FOR TABLE OF B9 BY D9

Statistic	DF	Value	Prob
Chi-Square	12	17.436	0.134
Likelihood Ratio Chi-Square	12	20.140	0.064
Mantel-Haenszel Chi-Square	1	0.939	0.333
Phi Coefficient		0.479	
Contingency Coefficient		0.432	
Cramer's V		0.277	

Statistic	Value	ASE
Gamma	-0.271	0.152
Kendall's Tau-b	-0.177	0.098

Stuart's Tau-c

Somers' D C R	-0.159	0.090
Somers' D R C	-0.196	0.107
Pearson Correlation	-0.112	0.110
Spearman Correlation	-0.197	0.113
Lambda Asymmetric C R	0.000	0.000
Lambda Asymmetric R C	0.140	0.061
Lambda Symmetric	0.083	0.036
Uncertainty Coefficient C R	0.127	0.043
Uncertainty Coefficient R C	0.100	0.035
Uncertainty Coefficient Symmetric	0.112	0.038

Sample Size = 76

	1	2	3	4	5
1	10.50	12.50	12.50	12.50	12.50
2	12.50	12.50	12.50	12.50	12.50
3	12.50	12.50	12.50	12.50	12.50
4	12.50	12.50	12.50	12.50	12.50
5	12.50	12.50	12.50	12.50	12.50
Total	50.00	62.50	62.50	62.50	62.50

STATISTICS FOR TABLE OF R2 BY D11

Statistic	DF	Value	Prob
Chi-Square	12	20.879	0.062
Likelihood Ratio Chi-Square	12	21.852	0.039
Natural Maximum Chi-Square	1	0.299	0.012
Phi Coefficient		0.524	
Contingency Coefficient		0.484	
Cramer's V		0.313	

Statistic	Value	ASE
Stuart's Tau-b	-0.439	0.143
Stuart's Tau-c	-0.290	0.104

TABLE OF B9 BY D11

B9

D11

Frequency Percent Row Pct Col Pct	1	2	3	4	Total
1	2	13	17	1	33
	2.63	17.11	22.37	1.32	43.42
	6.06	39.39	51.52	3.03	
	25.00	31.71	68.00	50.00	
2	1	18	3	1	23
	1.32	23.68	3.95	1.32	30.26
	4.35	78.26	13.04	4.35	
	12.50	43.90	12.00	50.00	
3	3	7	2	0	12
	3.95	9.21	2.63	0.00	15.79
	25.00	58.33	16.67	0.00	
	37.50	17.07	8.00	0.00	
4	1	1	3	0	5
	1.32	1.32	3.95	0.00	6.58
	20.00	20.00	60.00	0.00	
	12.50	2.44	12.00	0.00	
5	1	2	0	0	3
	1.32	2.63	0.00	0.00	3.95
	33.33	66.67	0.00	0.00	
	12.50	4.88	0.00	0.00	
Total	8	41	25	2	76
	10.53	53.95	32.89	2.63	100.00

STATISTICS FOR TABLE OF B9 BY D11

Statistic	DF	Value	Prob
Chi-Square	12	20.875	0.052
Likelihood Ratio Chi-Square	12	21.852	0.039
Mantel-Haenszel Chi-Square	1	6.269	0.012
Phi Coefficient		0.524	
Contingency Coefficient		0.464	
Cramer's V		0.303	

Statistic	Value	ASE
Gamma	-0.429	0.148
Kendall's Tau-b	-0.290	0.104

Stuart's Tau-c	-0.246	0.089
Somers' D C R	-0.268	0.098
Somers' D R C	-0.313	0.111
Pearson Correlation	-0.289	0.110
Spearman Correlation	-0.319	0.114
Lambda Asymmetric C R	0.171	0.152
Lambda Asymmetric R C	0.140	0.129
Lambda Symmetric	0.154	0.118
Uncertainty Coefficient C R	0.139	0.052
Uncertainty Coefficient R C	0.109	0.040
Uncertainty Coefficient Symmetric	0.122	0.045

Sample Size = 76

WARNING: 75% of the cells have expected counts less than 5. Chi-Square may not be a valid test.

Φοιτήτρια: Κωστούλα Αρετή

Υπεύθυνος: Μιχαήλ Πάσσος, Λέκτορας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ημερομηνία διεξαγωγής:

Αποτυπώθηκε πλήρως: ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΘΕΜΑ: "Διατροφικές συνήθειες φοιτητριών/των του Χαροκοπείου
Πανεπιστημίου: Τμήμα Διαιτολογίας"

Φοιτήτρια: Κωστούλα Αρετή

Υπεύθυνος: Μιχαήλ Πάσσος, Λέκτορας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ημερομηνία διεξαγωγής:

Απαντήθηκε πλήρως; : ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

A1. ΕΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:

A2. ΦΥΛΟ: ΑΓΟΡΙ ☐

ΚΟΡΙΤΣΙ ☐

A3. ΗΛΙΚΙΑ:

A4. ΒΑΡΟΣ (Kg):

A5. ΥΨΟΣ (m):

$\Delta M\Sigma = \frac{B}{\gamma^2}$ (Δεν απαντάτε)

A6. ΜΟΝΙΜΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ

Νομός:

Δήμος:

Κοινότητα:

A7. ΠΕΡΙΟΧΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ:

A8. ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

A8,. ΑΝ ΟΧΙ ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΕΙΤΑΙ; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

A8₂. ΑΝ ΝΑΙ, ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΜΕΛΩΝ ΠΟΥ

ΕΠΙΧΑ

B1. ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΕΙΤΑΙ:

B2. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ:

1. Δημόσιος Υπάλληλος	
2. Ιδιωτικός Υπάλληλος	
3. Επιστημονικά Ελεύθερα Επαγγέλματα	
4. Ελεύθερος Επαγγελματίας	
5. Εμπόρος	
6. Εργάτης	
7. Αγρότης	
8. Συναποδούχος	
9. Άνεργος	
10. Άλλο (καθορίστε)	

B3. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ

1. Λυκειαίος Δημοτικού	
2. Λυκειαίος Γυμνασίου	
3. Λυκειαίος Λυκείου	
4. Γραμματικός Τεχνικής Σχολής	
5. Γραμματικός Α.Ε.Ι.	
6. Γραμματικός Τ.Ε.Ι.	
7. Πανεπιστήμιο	
8. Άλλος (καθορίστε)	

Β. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

B1. ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΤΕΡΑ:

B2. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ:

1. Δημόσιος Υπάλληλος	
2. Ιδιωτικός Υπάλληλος	
3. Επιστημονικά Ελεύθερα Επαγγέλματα	
4. Ελεύθερος Επαγγελματίας	
5. Έμπορος	
6. Εργάτης	
7. Αγρότης	
8. Συνταξιούχος	
9. Άνεργος	
10. Άλλο (καθορίστε)	

B3. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ

1. Απόφοιτος Δημοτικού	
2. Απόφοιτος Γυμνασίου	
3. Απόφοιτος Λυκείου	
4. Απόφοιτος Τεχνικής Σχολής	
5. Πτυχιούχος Α.Ε.Ι.	
6. Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι.	
7. Μεταπτυχιακά	
8. Άλλες σπουδές (καθόρισε)	

B4. ΗΛΙΚΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ:

B5. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ:

1. Δημόσιος Υπάλληλος	
2. Ιδιωτικός Υπάλληλος	
3. Επιστημονικά Ελεύθερα Επαγγέλματα	
4. Ελεύθερος Επαγγελματίας	
5. Έμπορος	
6. Εργάτρια	
7. Αγρότισσα	
8. Συνταξιούχος	
9. Άνεργη	
10. Οικιακά	
11. Άλλο (καθορίστε)	

B6. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ

1. Απόφοιτη Δημοτικού	
2. Απόφοιτη Γυμνασίου	
3. Απόφοιτη Λυκείου	
4. Απόφοιτη Τεχνικής Σχολής	
5. Πτυχιούχος Α.Ε.Ι.	
6. Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι.	
7. Μεταπτυχιακά	
8. Άλλες σπουδές (καθορίστε)	

B7. ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ ΖΟΥΝ:

α.

Πατέρας	
Μητέρα	
Αδέλφια	
Παππούς	
Γιαγιά	

β.

Αδέλφια	Φύλο	Ηλικία
1ο		
2ο		
3ο		
4ο		

B8. ΤΑ ΕΞΟΔΑ ΣΑΣ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ:

ΑΝΑΛΟΓΙΑ

1. Από την οικογένειά σας		
2. Από την προσωπική σας εργασία		
3. Συνδυασμός των δύο παραπάνω		
4. Άλλο (καθορίστε)		

B9. ΚΑΤΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ, ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΜΗΝΙΑΙΩΝ ΕΞΟΔΩΝ

1. Λιγότερο από 100.000 δρχ.	
2. 100.000 - 150.000 δρχ.	
3. 150.000 - 200.000 δρχ.	
4. 200.000 - 250.000 δρχ.	
5. 300.000 και πάνω	
6. Άλλο (καθορίστε)	

Γ. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Γ1. ΠΟΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΕΧΕΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;

1. Πρωινό	
2. Ενδιάμεσο	
3. Μεσημεριανό	
4. Ενδιάμεσο	
5. Βραδυνό	

Γ2. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ ΣΑΣ;

1. Πρωινό	
2. Μεσημεριανό	
3. Βραδυνό	
4. Ενδιάμεσα (απογευματινό)	
5. Κανένα	

Γ3. ΠΟΥ ΠΙΝΕΤΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΟ ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ ΣΑΣ;

1. Σπίτι	
2. Εστία	
3. Κυλικείο	
4. Fast - Food	
5. Εστιατόριο	
6. Ταβέρνα	
7. Αλλού (καθορίστε)	

Γ4. ΠΟΙΑ ΩΡΑ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΡΩΤΕ ΤΟ ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ ΣΑΣ;

ΩΡΑ:

Γ5. ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΔΙΑΡΚΕΙ ΤΟ ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ ΣΑΣ;

1. 15 min	
2. 30 min	
3. 60 min	
4. 60 min και πάνω	

Γ6. ΕΚΤΟΣ ΕΣΤΙΑΣ και ΣΠΙΤΙΟΥ, ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΡΩΤΕ;

(Συμπληρώστε κατά προτεραιότητα)

1. Εστιατόριο	
2. Ταβέρνα	
3. Fast - Food	
4. Κυλικείο	
5. Αλλού (καθορίστε)	

Γ7. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΡΩΤΕ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ Ή ΕΣΤΙΑΣ;

1. Κάθε μέρα	
2. 1-3 φορές την εβδομάδα	
3. 1-5 φορές το μήνα	
4. Σπάνια	
5. Ποτέ	

Γ8. ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΙΝΑΙ:

(Δυνατότητα περισσότερων μίας επιλογής)

1. Βραστά	
2. Ψητά	
3. Τηγανητά	
4. Μαγειρευτά	
5. Άλλο (καθορίστε)	

Γ9. ΤΙ ΤΡΩΤΕ/ΠΙΝΕΤΕ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

1.

2.

3.

4.

Γ10. ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΣΑΣ ΦΑΓΗΤΟ;

.....

Γ11. ΤΙ ΣΑΣ "ΚΕΝΤΡΙΖΕΙ" ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ;

1. Γεύση	
2. Χρώμα	
3. Άρωμα	
4. Σχήμα	
5. Άλλο (καθορίστε)	

Γ12. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ:

1. Από το οικογενειακό σας περιβάλλον	
2. Από τους φίλους σας	
3. Από την ψυχολογική σας κατάσταση	
4. Από την οικονομική σας κατάσταση	
5. Από τις δραστηριότητές σας (π.χ. αθλητισμός)	
6. Από τα Μ.Μ.Ε.	
7. Από τις σπουδές σας	
8. Από κάτι άλλο (καθορίστε)	

Γ13. ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ ΕΚΤΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ:

	Κάθε μέρα	1-3 φορές εβδομάδα	1-3 φορές μήνα	Σπάνια
1. Αθλητικές δραστηριότητες				
2. Καλλιτεχνικές δραστ.				
3. Άλλες				

Γ14. ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ;

Γ15. ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ; : ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Γ16. ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΑΝΑ ΜΕΡΑ;

1. ΧΡΟΝΙΑ:

2. ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ:

Γ17. ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Γ18. ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ;

1. Καθημερινά	
2. 1 - 3 φορές την εβδομάδα	
3. 1 - 2 φορές το μήνα	
4. Σπάνια	

Γ19. ΤΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΙΝΕΤΕ;

.....

Δ. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πόσο συχνά καταναλώνετε	Ποτέ/σπάνια	1-3 φορές το μήνα	1-2 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Καθημερινά	Πόσες φορές την ημέρα
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
<u>ΟΜΑΔΑ 1: ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</u>						
α) Γάλα,						
β) Γιαούρτι						
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
<u>ΟΜΑΔΑ 2 : ΛΑΧΑΝΙΚΑ</u>						
Λαχανικά / Χορταρικά						
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
<u>ΟΜΑΔΑ 3 : ΦΡΟΥΤΑ</u>						
Φρούτα						
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
<u>ΟΜΑΔΑ 4 : ΨΩΜΙ /</u>						
<u>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ /</u>						
<u>ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</u>						
α) Ψωμί,						
β) Δημητριακά (μακαρόνια						
ρύζι, κορν φλέϊκς, κ.α,						
γ) Οσπρία,						
δ) Αμυλούχα λαχανικά						
(πατάτες)						
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
<u>ΟΜΑΔΑ 5 : ΚΡΕΑΣ &</u>						
<u>ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ</u>						
α) Κρέας,						
β) Πουλερικά,						
γ) Ψάρια,						
δ) Τυρί,						
ε) Αυγά						
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
<u>ΟΜΑΔΑ 6 : ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ</u>						
Λίπη & Ελαία						
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
<u>ΔΙΑΦΟΡΑ / ΆΛΛΑ</u>						
α) Σοκολάτες						
β) Αναψυκτικά						
γ) Μπισκότα						
δ) Τσιπς / γαριδάκια						
ε) Αλλαντικά						
στ) Καραμέλες						
=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====

Ε. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Ε1. ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ
ΕΙΝΑΙ:

1. ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΣ	
2. ΜΕΤΡΙΕΣ	
3. ΚΑΛΕΣ	
4. ΠΟΛΥ ΚΑΛΕΣ	

Ε2. ΤΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ;

.....

.....

.....

Ε3. ΤΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΠΙΝΟΥΝ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΟΥ
ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ;

1.

2.

3.

4.

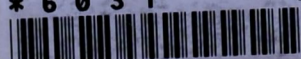
[illegible]

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Υπηρ.Βιβ/κης Χαροκόπειου Παν/μίου.957705

* 6 0 3 1 *



HU

