

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**Σύγκριση Διατροφικών Συνηθειών  
μεταξύ δύο γενεών**

**Π**ΤΥΧΙΑΚΗ **Μ**ΕΛΕΤΗ

**Επιβλέπων**

**Α. Ματάλα**

**Καθηγήτριες**

**Τσολάκη Έλενα**

**Χλωρίδου Φρόσω**

**ΚΥΠΡΟΣ**

**Νοέμβριος 1998**

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

**ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**Σύγκριση Διατροφικών Συνηθειών  
μεταξύ δύο γενεών**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

**Επιβλέπων**

**Α. Ματάλα**

**Καθηγήτριες**

**Τσολάκη Έλενα**

**Χλωρίδου Φρόσω**

**ΚΥΠΡΟΣ**

**Νοέμβριος 1998**

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



|                         |          |
|-------------------------|----------|
| ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ |          |
| ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ              |          |
| Αρ. Κτημ:               |          |
| Αρ. Εισαγ:              | 6074     |
| Κωδ. Εγγραφής:          | 3768     |
| Τάξις μ. Αρ θμ:         | ΠΤΥΧ 750 |
|                         | 613.2    |

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                       | Σελ. |
|-----------------------|------|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ              | 1    |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ I            |      |
| Μεθοδολογία           | 6    |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ II           |      |
| Ανάλυση αποτελεσμάτων | 7    |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ III          |      |
| Συμπεράσματα          | 49   |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ          | 55   |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ             |      |
| Ερωτηματολόγιο        | 56   |



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τροφή είναι πρωταρχική ανάγκη για κάθε ζωντανό οργανισμό από το ατελέστερο ως το τελειότερο. Το ένστικτο της ζωής ταυτίζεται με το ένστικτο της αυτοσυντήρησης και η βασική του έκφραση είναι η εξεύρεση αρκετής και κατάλληλης τροφής.

Από τα πανάρχαια χρόνια, οι άνθρωποι είχαν αντιληφθεί τη σημασία της διατροφής. Ο πρωτόγονος άνθρωπος, οδηγούμενος από το ένστικτό του, αποζητούσε την τροφή και είχε την ικανότητα να διαλέγει ό,τι του ήταν ωφέλιμο. Έτρωγε, δηλαδή, την οποιαδήποτε τροφή στη φυσική κατάσταση και στην ποσότητα που χρειαζόταν, για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού του.

Με την πάροδο του χρόνου, καθώς οι συνθήκες διατροφής διαμορφώνονται, φέρουν τον άνθρωπο μακριά από τους απλούς και φυσικούς τρόπους ζωής σ' όλες τις εκδηλώσεις και φυσικά και από τον τρόπο διατροφής, έτσι που σήμερα ο τρόπος έχει γίνει μια πολυσύνθετη υπόθεση.

Κάθε λαός, ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες, την οικονομική κατάσταση και την πολιτιστική εξέλιξη, έχει διαμορφώσει τη δική του ιδιόμορφη διατροφή, που επηρεάζεται από τις παραδόσεις, τα έθιμα, θρησκευτικές δοξασίες, συνήθειες και συναισθηματικές καταστάσεις.

Η τροφή σήμερα δεν έχει σαν μοναδικό προορισμό να κορέσει το αίσθημα της πείνας και να συντηρήσει τον οργανισμό στη ζωή. Σκοπός της σωστής διατροφής είναι να εξασφαλίσει στον οργανισμό τόσο την ποσότητα όσο και την ποιότητα τροφής που έχει ανάγκη. Μέσα στις τροφές βρίσκονται ωφέλιμες και απαραίτητες ουσίες που ονομάζονται θρεπτικά συστατικά.



Η σημασία της διατροφής είναι μεγάλη, γιατί είναι ένα θέμα που ο καθένας πρέπει να κατέχει, αν θέλει να φθάσει στους αντικειμενικούς σκοπούς της ζωής που είναι η υγεία, η ευτυχία, η μακροζωία και η δραστηριότητα.

Κάθε άνθρωπος είναι απαραίτητο να γνωρίζει τον ανθρώπινο οργανισμό και τις λειτουργίες του, τι προσφέρει η τροφή και πώς χρησιμοποιείται. Οι γνώσεις όμως αυτές δεν είναι κάτι σταθερό και αμετάβλητο.

Διαρκείς επιστημονικές έρευνες και ανακοινώσεις δίνουν καινούργια δεδομένα και καθοδηγούν σε καλύτερους τρόπους διατροφής.

Σήμερα, όσο ποτέ άλλοτε, είναι αναγκαίες και απαραίτητες οι γνώσεις γύρω από τα θέματα της διατροφής.

Ορθές διατροφικές συνήθειες είναι η επιλογή ενός υγιεινού διαιτολογίου και ενός τρόπου διατροφής που προάγουν και συντηρούν την υγεία μας.

Το διαιτολόγιό μας πρέπει να είναι ισοζυγισμένο και να περιέχει ποικιλία τροφίμων στις ορθές αναλογίες και όλα τα απαραίτητα συστατικά για τις ανάγκες του οργανισμού.

Για μια υγιεινή διατροφή είναι ανάγκη να περιοριστεί η κατανάλωση κρέατος σε 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα κρέατα περιέχουν μεγάλη ποσότητα λίπους (κόκκινα κρέατα και λιπαρά). Προτιμούνται τα άσπρα κρέατα όπως το κοτόπουλο, το κουνέλι και το ψαχνό χοιρινό. Υπερβολική κατανάλωση λίπους αυξάνει τη χοληστερόλη στο αίμα.

Τα ψάρια είναι πολύ θρεπτικά και εύπεπτα. Πρέπει να περιλαμβάνονται στα γεύματα, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Είναι φτωχά σε λίπη και πλούσια σε άλατα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες.



Τα όσπρια πολλοί τα χρησιμοποιούν ως αντικατάσταση του κρέατος. Πρέπει να χρησιμοποιούνται 2-3 φορές την εβδομάδα. Δεν περιέχουν λίπος και είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες.

Τα λαχανικά είναι απαραίτητα στην καθημερινή διατροφή για τις φυτικές ίνες και τα πολύτιμα συστατικά τους. Στα γεύματα πρέπει να περιλαμβάνονται καθημερινά σαλάτες με ωμά και ψημένα λαχανικά.

Τα δημητριακά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και σε άλλα θρεπτικά συστατικά. Οι φυτικές ίνες καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα και διατηρούν τον εντερικό σωλήνα ανοικτό και σε καλή κατάσταση. Προτιμούνται τα δημητριακά προγεύματος ολικής αλέσεως.

Το γάλα είναι πλήρης τροφή, γι' αυτό είναι απαραίτητο για όλους. Το αποβουτυρωμένο γάλα διατηρεί τα θρεπτικά συστατικά του και είναι κατάλληλο για ενήλικες και παχύσαρκους.

Τα αυγά είναι μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Επειδή ο κρόκος περιέχει μεγάλη ποσότητα λίπους, γι' αυτό περιορίζεται η κατανάλωσή τους σε 2-3 αυγά την εβδομάδα.

Στη σύγχρονη κοινωνία που ζούμε, η τεχνολογική εξέλιξη έχει επηρεάσει τον τρόπο διατροφής του ανθρώπου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα σύγχρονα διατροφικά προβλήματα που μαστίζουν την κοινωνία. Τούτο οφείλεται κυρίως στην απότομη κοινωνικοοικονομική μας ανάπτυξη που επέφερε τις γνωστές ασθένειες του πολιτισμού, όπως π.χ. την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθειες, αύξηση χοληστερόλης του αίματος και διάφορες μορφές καρκίνου κ.α.

Οι πιο πάνω λόγοι μας οδήγησαν να διεξάγουμε αυτή την έρευνα. Στόχος της έρευνάς μας είναι η ενημέρωση για την υγιεινή διατροφή, η αξιολόγηση και εκτίμηση της σχέσης μεταξύ διατροφής και υγείας και η υιοθέτηση συνηθειών υγιεινής διατροφής.



Αναφορικά με παλαιότερες έρευνες που έχουν γίνει στην Κύπρο, με σκοπό την ενημέρωση και πληροφόρηση του κοινού σε θέματα υγείας, την πρόληψη των ασθενειών και γενικά τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και ευημερίας του λαού μας, το Υπουργείο Υγείας διεξήγαγε το 1993 μια επιδημιολογική έρευνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν ότι το κυπριακό διαιτολόγιο χρειάζεται αλλαγές, για να προσφέρει μια σωστή διατροφή. Οι καρδιοπάθειες είναι η πρώτη αιτία θανάτου στην Κύπρο και ο καρκίνος καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση.

Σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας, με δεδομένα τις διατροφικές συνήθειες των Κυπρίων και τις συστάσεις της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, η διατροφική πολιτική και οι διατροφικοί στόχοι διαμορφώθηκαν ως εξής:

- Η κατανάλωση υδατανθράκων θα πρέπει να καλύπτει το 50-55% των ημερησίων αναγκών του ατόμου σε θερμίδες.
- Η κατανάλωση λιπαρών ουσιών δεν πρέπει να ξεπερνά το 30% του συνόλου των ενεργειακών αναγκών. Το κρέας να μην περιέχεται στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο περισσότερο από δύο φορές.
- Η κατανάλωση των πρωτεϊνών να είναι τέτοια, ώστε μόνο το 15% των θερμίδων να προέρχεται από αυτές.
- Το αλάτι θα πρέπει να περιορισθεί σε 3-5 γρ την ημέρα.
- Τα οينوπνευματώδη ποτά και κυρίως αυτά που περιέχουν μεγάλο ποσοστό οينوπνεύματος θα πρέπει να περιορισθούν σε 1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα.
- Η συμπερίληψη φρούτων και λαχανικών στο καθημερινό διαιτολόγιο επιβάλλεται"



Αξιόλογο επίσης πρόγραμμα έρευνας, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή του Πανεπιστημίου Κρήτης, Μιχάλη Τορναρίτη, εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια στα δημοτικά σχολεία σε παιδιά της Στ' τάξης, με χορηγό τη Λαϊκή Τράπεζα και με συνεργασία του Υπουργείου Υγείας.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει έλεγχο της υγείας κάθε μαθητή από παιδίατρο, διαιτολόγο, γυμναστή και χημικό-βιοχημικό. Αναλυτικά, η βασική εξέταση περιλαμβάνει κλινική εξέταση, αναλύσεις αίματος για μέτρηση των επιπέδων χοληστερίνης, λιποπρωτεϊνών, τριγλυκεριδίων και σιδήρου στο αίμα.

Αναφερόμενος στα αποτελέσματα του προγράμματος, ο κ. Μιχάλης Τορναρίτης επισημαίνει ότι είναι ιδιαίτερα αποκαρδιωτικά. Όπως αποδείχτηκε, ποσοστό 32% των κοριτσιών και 47% των αγοριών είναι παχύσαρκα. Το 89% των παιδιών προσλαμβάνει λίπη πάνω από το μέγιστο επιτρεπόμενο όριο.

Εξάλλου, ποσοστό 53% των παιδιών έχουν ολική χοληστερόλη στο αίμα τους πάνω από το ανώτερο αποδεκτό όριο. Το 38% των παιδιών έχουν κακή χοληστερόλη που είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνη για το σχηματισμό αθηρωματικών πλακών στα αγγεία, ενώ το 5% των παιδιών έχουν αιμοσφαιρίνη κάτω του κατωτέρου φυσιολογικού ορίου.

Η Κύπρος, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί του προγράμματος, δεν υστερεί πολύ από τα επίπεδα των δυτικών χωρών, σε ό,τι αφορά τους προδιαθεσικούς παράγοντες των χρόνιων νοσημάτων φθοράς. Το σημαντικό όμως είναι ότι οι δυτικές χώρες έχουν βελτιώσει αισθητά, με προληπτικά προγράμματα, τα επίπεδα υγείας του πληθυσμού τους αντίθετα με την Κύπρο, στην οποία οι προδιαθεσικοί παράγοντες έχουν χειροτερέψει τα τελευταία χρόνια.



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι**

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Για την πραγματοποίηση της μελέτης αυτής χρησιμοποιήθηκε μια συγκεκριμένη διαδικασία. Ο χρόνος διεξαγωγής της μελέτης ήταν η αρχή της σχολικής χρονιάς 1998-99. Τόπος διεξαγωγής ήταν 4 γυμνάσια της πόλης Λεμεσού. Το γυμνάσιο Αγίου Ιωάννη, το γυμνάσιο Λινόπετρας, το γυμνάσιο Πολεμιδιών και το γυμνάσιο Καθολικής. Τα τρία πρώτα γυμνάσια είναι περιφερειακά σχολεία, ενώ το τέταρτο γυμνάσιο είναι αστικό σχολείο.

Ετοιμάστηκαν 400 ερωτηματολόγια όπου τα 200 δόθηκαν σε μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 12-16 χρόνων και τα υπόλοιπα 200 δόθηκαν στους γονείς των. Δείγμα του ερωτηματολογίου υπάρχει στο παράρτημα. Σκοπός των ερωτηματολογίων ήταν να συλλέξουμε τις διατροφικές τάσεις της Κυπριακής οικογένειας και να γίνουν συγκρίσεις μεταξύ της διατροφής των παιδιών και των γονέων. Μετά τη συλλογή και ταξινόμηση των ερωτηματολογίων αναλύθηκαν οι πληροφορίες που πάρθηκαν και εξήχθηκαν ορισμένα στατιστικά αποτελέσματα και συμπεράσματα.

Επίσης καταρτίσθηκαν ορισμένοι στατιστικοί πίνακες που βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση των δεδομένων μας.

Ένα πρόβλημα που αντιμετωπίσαμε ήταν ότι δεν υπήρχαν βιβλία σχετικά με το θέμα της έρευνάς μας. Βοήθεια είχαμε από εφημερίδες και διαφωτιστικά περιοδικά, τα οποία επισυνάπτονται στη σχετική βιβλιογραφία.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 18 ερωτήσεις. Στις παρακείμενες σελίδες θα γίνει μια ανάλυση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου, μέσα από τις οποίες μπορούν να διεξαχθούν κάποια συμπεράσματα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες της κυπριακής οικογένειας.



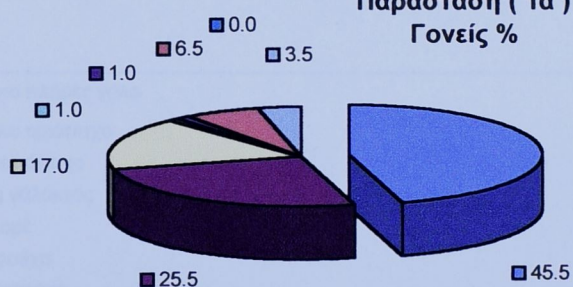
## Ερώτηση Νο 1.

Ποιο είδος γάλακτος συνηθίζεις να πίνεις;

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο1

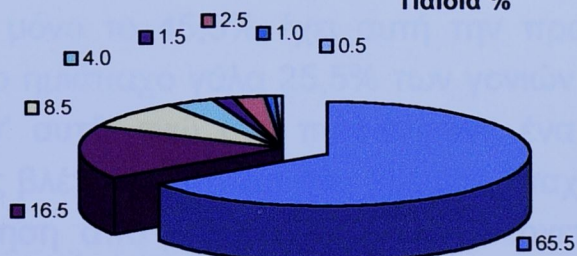
| Είδος                | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|----------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α Φρέσκο πλήρες γάλα | 91         | 45.5         | 131        | 65.5         |
| β Φρέσκο ημιάπαχο    | 51         | 25.5         | 33         | 16.5         |
| γ Φρέσκο άπαχο       | 34         | 17.0         | 17         | 8.5          |
| δ Σκόνη γάλακτος     | 2          | 1.0          | 8          | 4.0          |
| ε Εβαπορέ            | 2          | 1.0          | 3          | 1.5          |
| ζ Ζαχαρούχο          | 13         | 6.5          | 5          | 2.5          |
| η Σοκολατούχο        | 0          | 0.0          | 2          | 1.0          |
| θ Κανένα             | 7          | 3.5          | 1          | 0.5          |
| <b>Σύνολο</b>        | <b>200</b> | <b>100.0</b> | <b>200</b> | <b>100.0</b> |

Παράσταση ( 1α )  
Γονείς %



- Φρέσκο πλήρες γάλα
- Φρέσκο ημιάπαχο
- Φρέσκο άπαχο
- Σκόνη γάλακτος
- Εβαπορέ
- Ζαχαρούχο
- Σοκολατούχο
- Κανένα

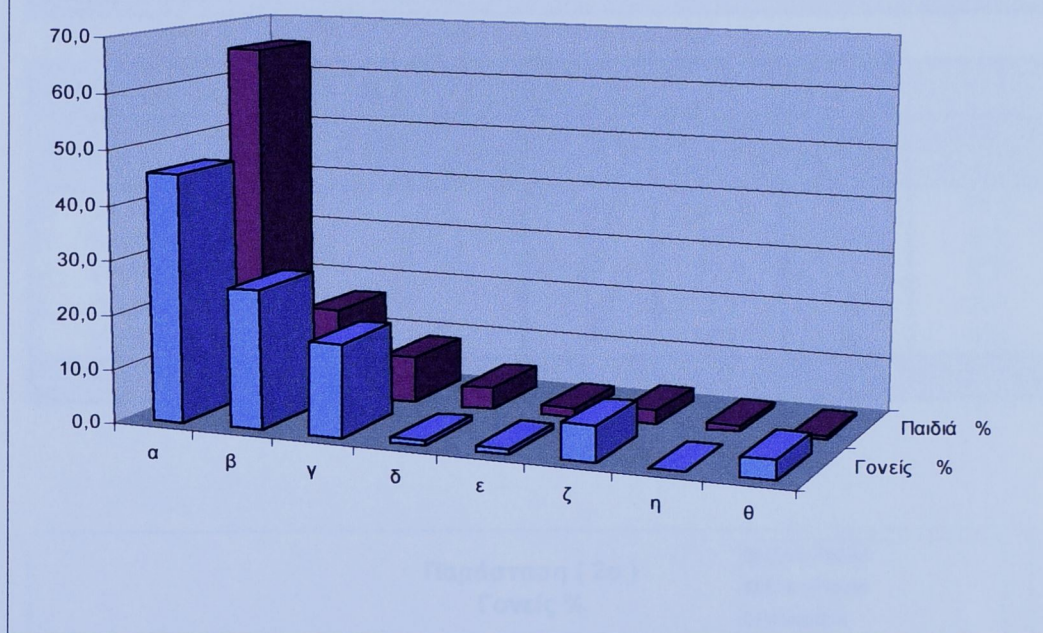
Παράσταση ( 1β )  
Παιδιά %



- Φρέσκο πλήρες γάλα
- Φρέσκο ημιάπαχο
- Φρέσκο άπαχο
- Σκόνη γάλακτος
- Εβαπορέ
- Ζαχαρούχο
- Σοκολατούχο
- Κανένα



Ιστόγραμμα (1)



- α Φρέσκο πλήρες γάλα
- β Φρέσκο ημιάπαχο
- γ Φρέσκο άπαχο
- δ Σκόνη γάλακτος
- ε Εβαπορέ
- ζ Ζαχαρούχο
- η Σοκολατούχο
- θ Κανένα

Σχετικά με το είδος του γάλακτος που συνηθίζουν να πίνουν παιδιά και γονείς, εδόθηκαν ποικίλες απαντήσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών το οποίο ανέρχεται στο 65,5% απάντησαν ότι προτιμούν το φρέσκο πλήρες γάλα, ενώ από τους γονείς μόνο το 45,5% έχει αυτή την προτίμηση. Αντίθετα στο φρέσκο ημιάπαχο γάλα 25,5% των γονιών έδειξαν την προτίμησή τους σ' αυτό, ενώ στα παιδιά μόνο ένα 16,5% το προτιμούν. Επίσης βλέπουμε ότι και στο φρέσκο άπαχο γάλα υπάρχει αρκετή προτίμηση από τους γονείς που ανέρχεται στο 17% ενώ στα παιδιά μόνο ένα ποσοστό 8,5% το προτιμούν. Ένα μικρό ποσοστό των γονιών 3,5% δεν πίνουν καθόλου γάλα, ενώ στα παιδιά το ποσοστό αυτό είναι 0,5%.

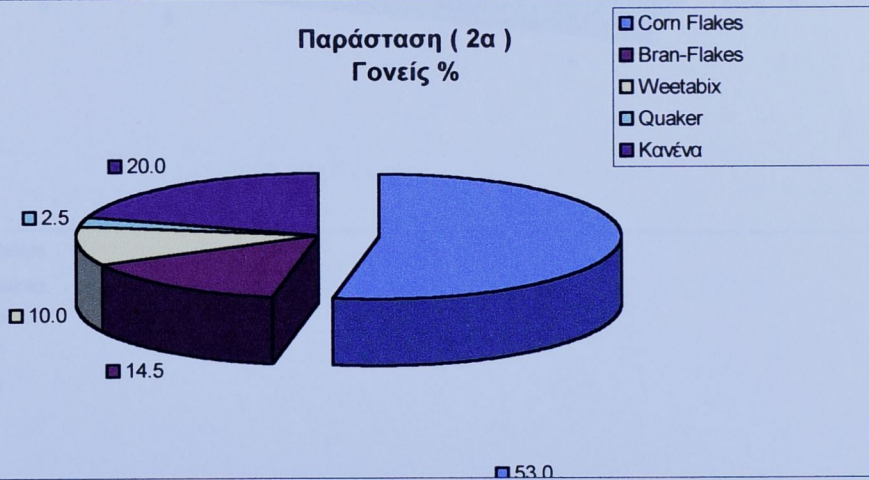
Ερώτηση Νο 2.

Από τα πιο κάτω δημητριακά προγεύματος, ποιο χρησιμοποιείς περισσότερο;

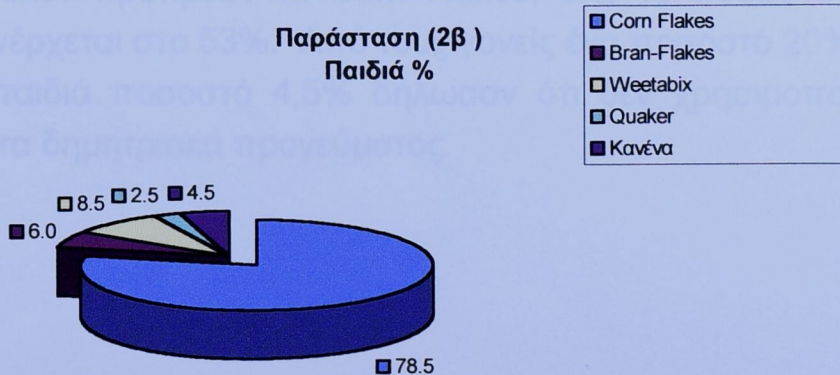
Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 2

|               | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|---------------|--------|----------|--------|----------|
| α Corn Flakes | 106    | 53.0     | 157    | 78.5     |
| β Bran-Flakes | 29     | 14.5     | 12     | 6.0      |
| γ Weetabix    | 20     | 10.0     | 17     | 8.5      |
| δ Quaker      | 5      | 2.5      | 5      | 2.5      |
| ε Κανένα      | 40     | 20.0     | 9      | 4.5      |
| Σύνολο        | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

Παράσταση ( 2α )  
Γονείς %

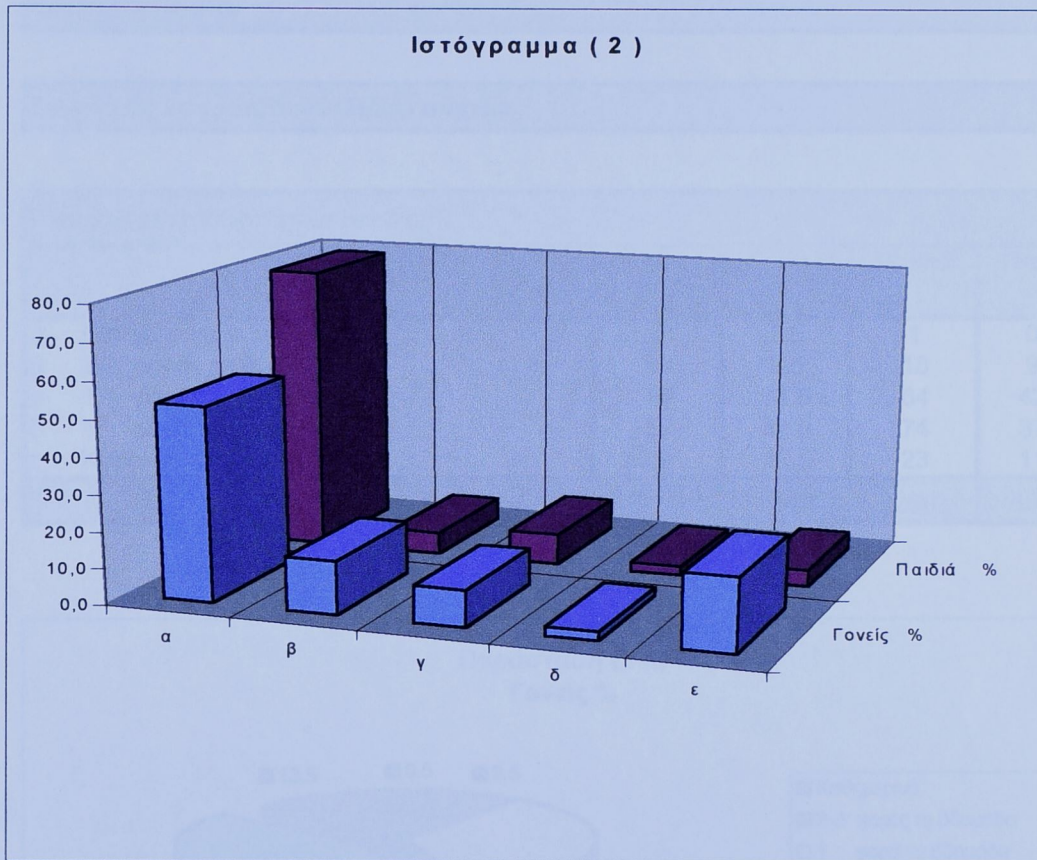


Παράσταση (2β )  
Παιδιά %





Ιστόγραμμα ( 2 )



- α Corn Flakes
- β Bran-Flakes
- γ Weetabix
- δ Quaker
- ε Κανένα

Όσο αφορά τα δημητριακά προγεύματος, απ' αυτά το 78,5% των παιδιών προτιμούν τα Corn Flakes, ενώ το ποσοστό των γονιών ανέρχεται στο 53%. Από τους γονείς ένα ποσοστό 20% και από τα παιδιά ποσοστό 4,5% δήλωσαν ότι δεν χρησιμοποιούν καθόλου τα δημητριακά προγεύματος.

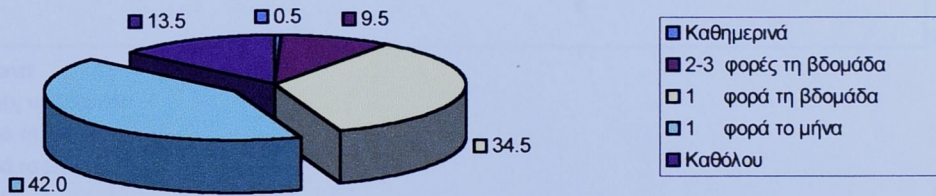
Ερώτηση Νο 3-α.

Συνηθίζεις να τρως αυγό; Πόσο συχνά;

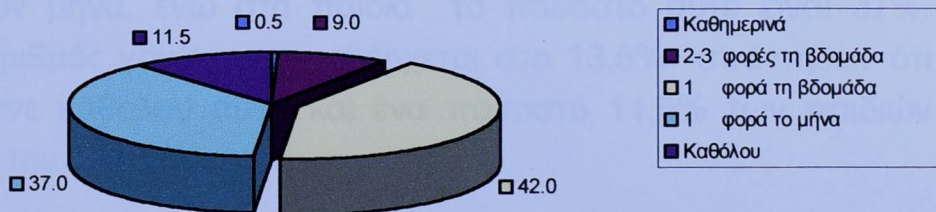
Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 3-α

|                        | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|------------------------|--------|----------|--------|----------|
| α Καθημερινά           | 1      | 0.5      | 1      | 0.5      |
| β 2-3 φορές τη βδομάδα | 19     | 9.5      | 18     | 9.0      |
| γ 1 φορά τη βδομάδα    | 69     | 34.5     | 84     | 42.0     |
| δ 1 φορά το μήνα       | 84     | 42.0     | 74     | 37.0     |
| ε Καθόλου              | 27     | 13.5     | 23     | 11.5     |
| Σύνολο                 | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

Παράσταση (3-α)  
Γονείς %

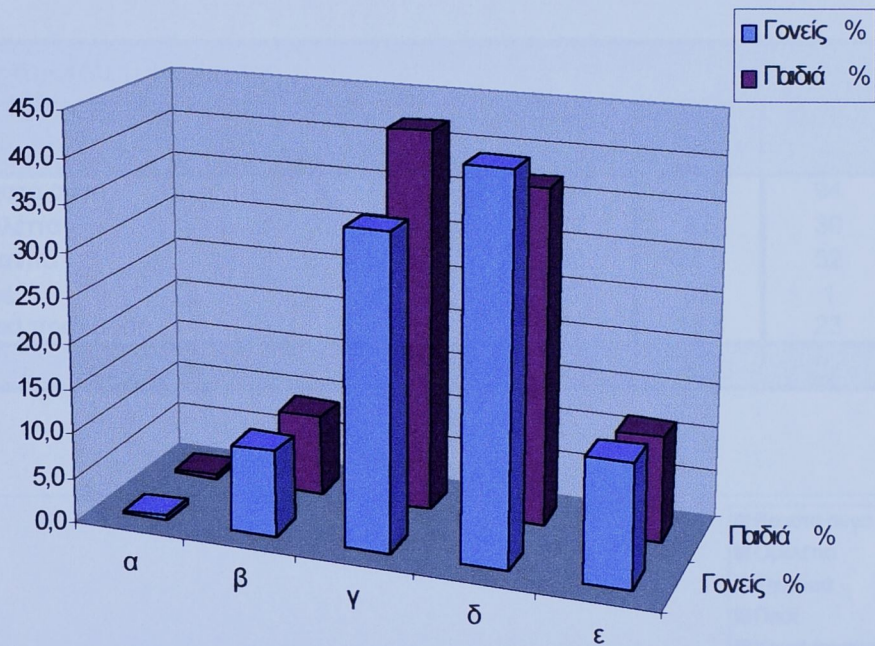


Παράσταση (3-α)  
Παιδιά %





Ιστογράμμο ( 3-α )



- α Καθημερινά
- β 2-3 φορές τη βδομάδα
- γ 1 φορά τη βδομάδα
- δ 1 φορά το μήνα
- ε Καθόλου

Ερωτήθηκαν γονείς και παιδιά πόσο συχνά συνηθίζουν να τρώνε αυγό. Σημαντικό ποσοστό παιδιών που ανέρχεται στο 42% συνηθίζουν να τρώνε αυγό 1 φορά την εβδομάδα, ενώ το ποσοστό των γονιών είναι 34,5%. Ποσοστό γονέων 42% τρώνε αυγό 1 φορά τον μήνα, ενώ στα παιδιά το ποσοστό αυτό είναι 37%. Ένας αριθμός γονέων που ανέρχεται στο 13,5% απάντησαν ότι δεν τρώνε καθόλου αυγό και ένα ποσοστό 11,5% των παιδιών έδωσαν την ίδια απάντηση.

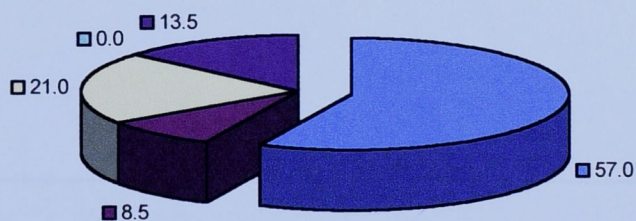
Ερώτηση Νο 3-β

Με ποιο τρόπο μαγειρεύματος συνηθίζεις να τρως το αυγό;

Πίνακας αποτελεσμάτων 3-β.

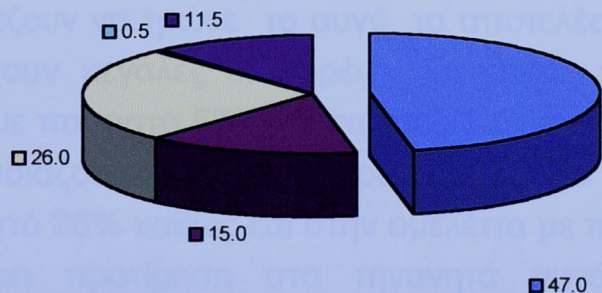
|                   | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|-------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α Βραστά αυγά     | 114        | 57.0         | 94         | 47.0         |
| β Ομελέττα        | 17         | 8.5          | 30         | 15.0         |
| γ Τηγανιτά        | 42         | 21.0         | 52         | 26.0         |
| δ Ποσέ            | 0          | 0.0          | 1          | 0.5          |
| ε Καμιά προτίμηση | 27         | 13.5         | 23         | 11.5         |
| <b>Σύνολο</b>     | <b>200</b> | <b>100.0</b> | <b>200</b> | <b>100.0</b> |

Παράσταση (3-β)  
Γονείς %



- Βραστά αυγά
- Ομελέττα
- Τηγανιτά
- Ποσέ
- Καμιά προτίμηση

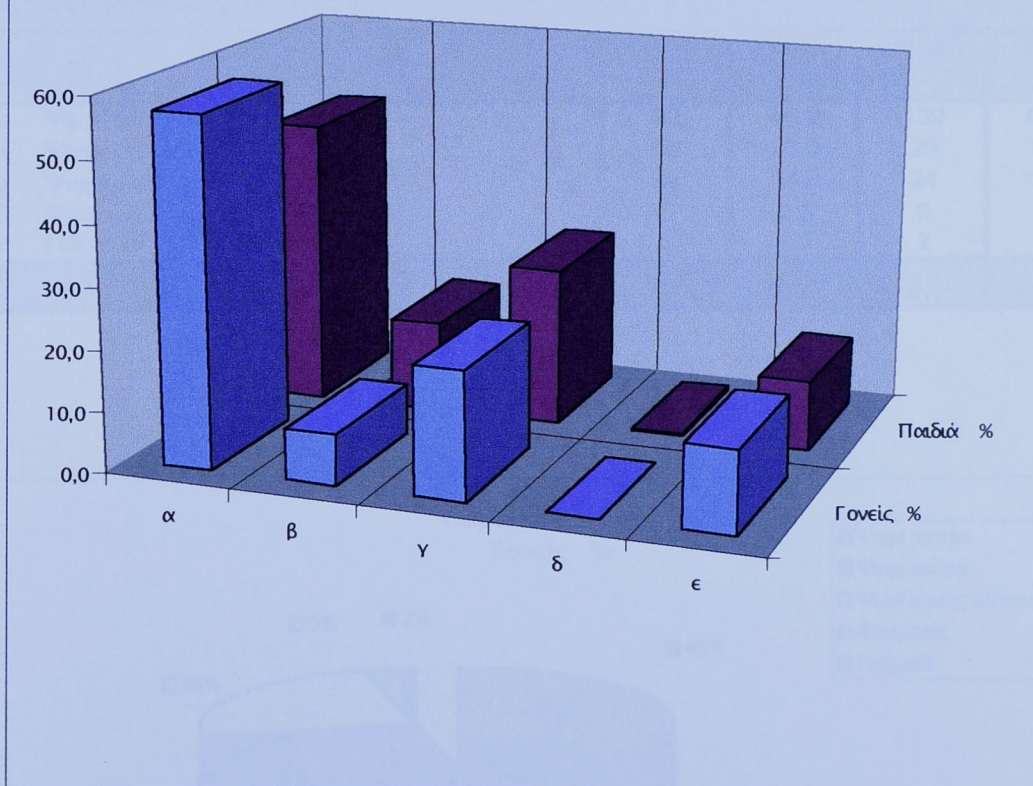
Παράσταση (3-β)  
Παιδιά %



- Βραστά αυγά
- Ομελέττα
- Τηγανιτά
- Ποσέ
- Καμιά προτίμηση



Ιστόγραμμα 3β



- α Βραστά αυγά
- β Ομελέττα
- γ Τηγανιτά
- δ Ποσέ
- ε Καμιά προτίμηση

Στην ερώτηση η οποία αναφέρεται σε ποιο τρόπο συνηθίζουν να τρώνε το αυγό, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές. Οι γονείς προτιμούν τα βραστά αυγά με ποσοστό 57% και τα παιδιά με ποσοστό 47%. Τα παιδιά παρουσιάζουν ιδιαίτερη προτίμηση στα τηγανητά αυγά με ποσοστό 26% καθώς και στην ομελέττα με ποσοστό 15%. Επίσης ιδιαίτερη προτίμηση στα τηγανητά αυγά με ποσοστό 21% παρουσιάζουν και οι γονείς.

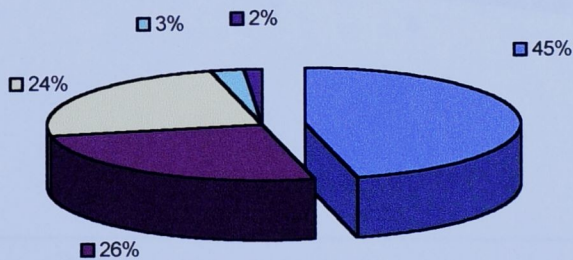
Ερώτηση Νο 4

Ποιο είδος ψωμιού συνηθίζεις στην καθημερινή σου διατροφή;

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 4

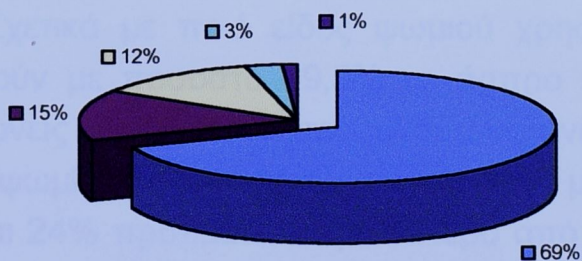
|        |                     | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|--------|---------------------|--------|----------|--------|----------|
| α      | Ψωμί άσπρο          | 92     | 46.0     | 139    | 69.5     |
| β      | Ψωμί μαύρο          | 52     | 26.0     | 29     | 14.5     |
| γ      | Ψωμί ολικής αλέσεως | 48     | 24.0     | 24     | 12.0     |
| δ      | Φρυγανιές           | 5      | 2.5      | 6      | 3.0      |
| ε      | Παξιμάδι            | 3      | 1.5      | 2      | 1.0      |
| Σύνολο |                     | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

Παράσταση ( 4α )  
Γονείς %



■ Ψωμί άσπρο  
■ Ψωμί μαύρο  
■ Ψωμί ολικής αλέσεως  
■ Φρυγανιές  
■ Παξιμάδι

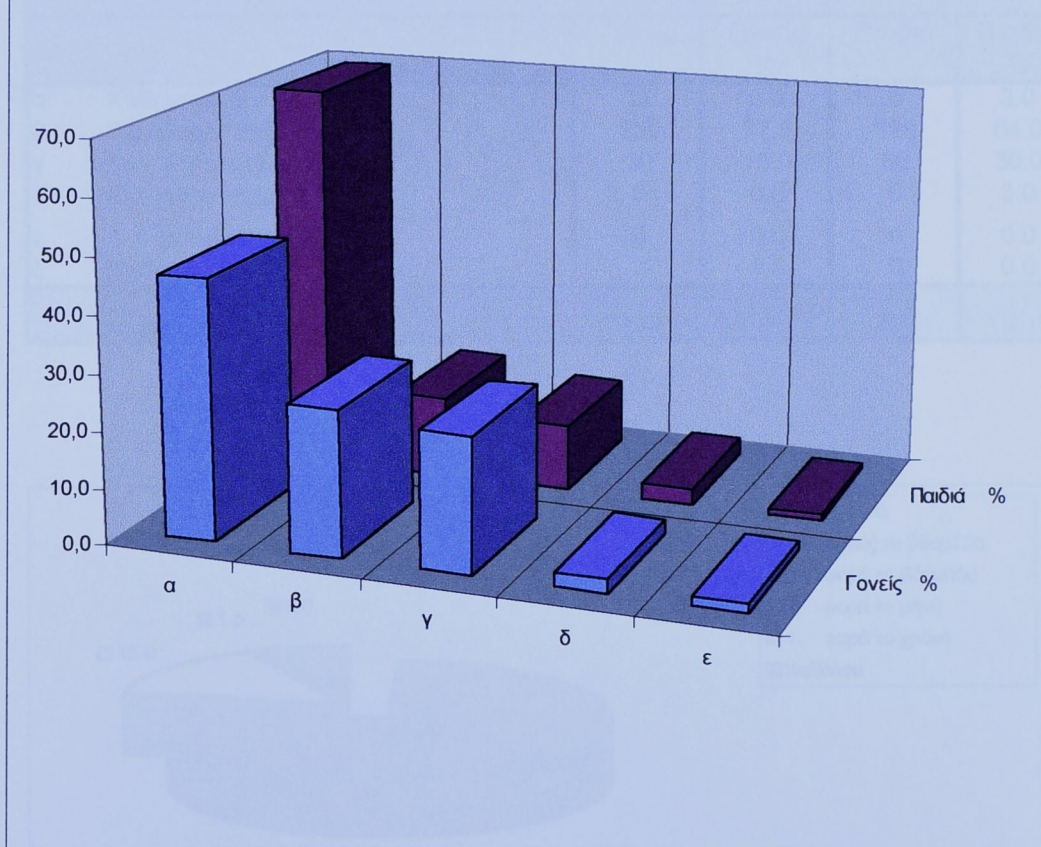
Παράσταση ( 4β )  
Παιδιά %



■ Ψωμί άσπρο  
■ Ψωμί μαύρο  
■ Ψωμί ολικής αλέσεως  
■ Φρυγανιές  
■ Παξιμάδι



Ιστόγραμμα ( 4 )



- α Ψωμί άσπρο
- β Ψωμί μαύρο
- γ Ψωμί ολικής αλέσεως
- δ Φρυγανιές
- ε Παξιμάδι

Σχετικά με ποιό είδος ψωμιού χρησιμοποιούν, τα παιδιά προτιμούν με ποσοστό 69,5% το άσπρο ψωμί σε σύγκριση με τους γονείς όπου το το ποσοστό τους ανέρχεται στο 46%. Το μαύρο ψωμί και το ψωμί ολικής αλέσεως με αντίστοιχα ποσοστά 26% και 24% προτιμάται περισσότερο από τους γονείς. Από τα παιδιά ποσοστό 14,5% προτιμά το μαύρο ψωμί και 12% το ολικής αλέσεως.

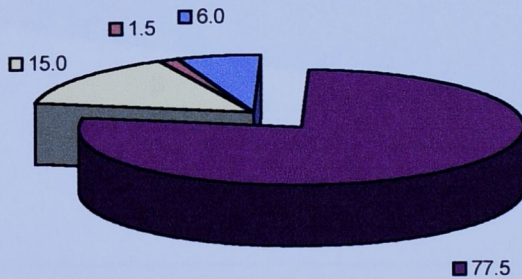
**Ερώτηση Νο 5**

**Πόσο συχνά χρησιμοποιείς το κρέας στη διατροφή σου;**

**Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 5**

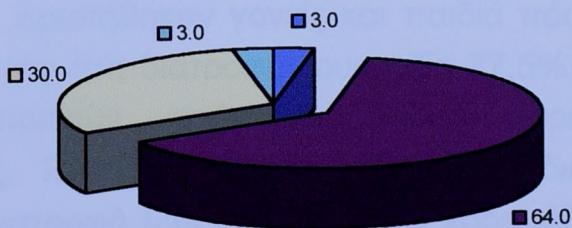
|               |                      | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|---------------|----------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α             | Καθημερινά           | 12         | 6.0          | 6          | 3.0          |
| β             | 2-3 φορές τη βδομάδα | 155        | 77.5         | 128        | 64.0         |
| γ             | 1 φορά τη βδομάδα    | 30         | 15.0         | 60         | 30.0         |
| δ             | 1 φορά το μήνα       | 0          | 0.0          | 6          | 3.0          |
| ε             | 1 φορά το χρόνο      | 0          | 0.0          | 0          | 0.0          |
| ζ             | Καθόλου              | 3          | 1.5          | 0          | 0.0          |
| <b>Σύνολο</b> |                      | <b>200</b> | <b>100.0</b> | <b>200</b> | <b>100.0</b> |

**Παράσταση (5α)  
Γονείς %**



- Καθημερινά
- 2-3 φορές τη βδομάδα
- 1 φορά τη βδομάδα
- 1 φορά το μήνα
- 1 φορά το χρόνο
- Καθόλου

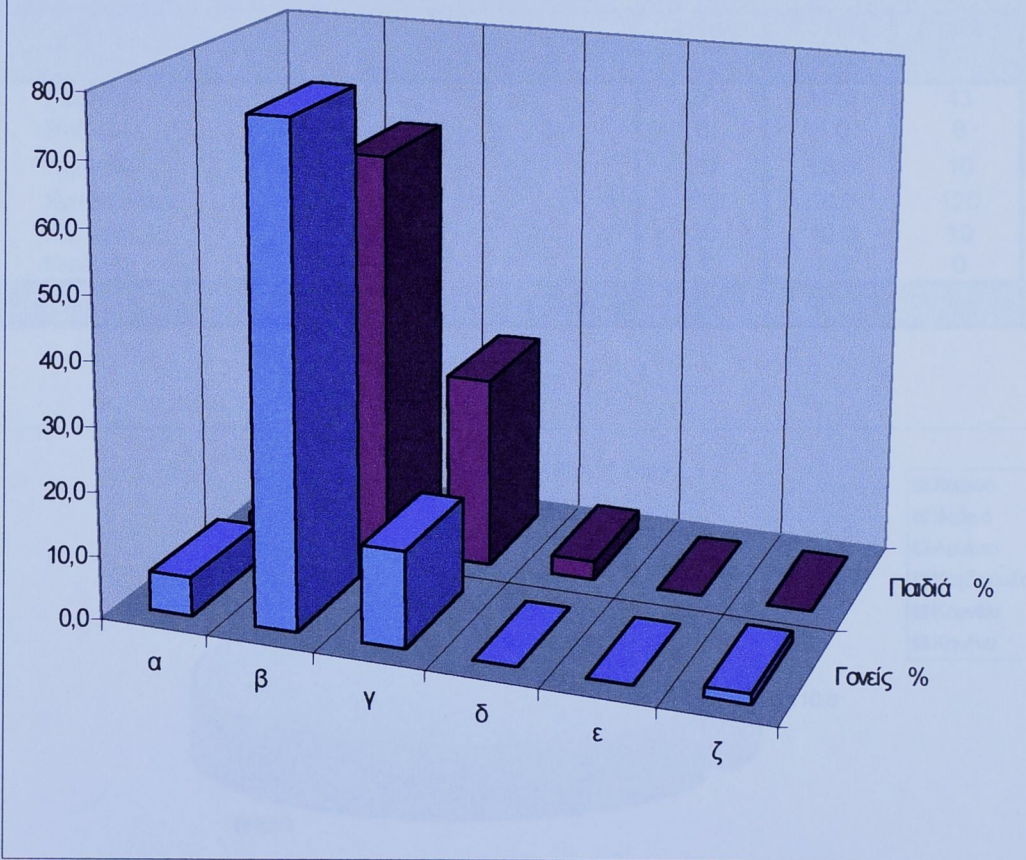
**Παράσταση ( 5β )  
Παιδιά %**



- Καθημερινά
- 2-3 φορές τη βδομάδα
- 1 φορά τη βδομάδα
- 1 φορά το μήνα
- 1 φορά το χρόνο
- Καθόλου



Ιστόγραμμα ( 5 )



- α Καθημερινά
- β 2-3 φορές τη βδομάδα
- γ 1 φορά τη βδομάδα
- δ 1 φορά το μήνα
- ε 1 φορά το χρόνο
- ζ Καθόλου

Ερωτήθηκαν γονείς και παιδιά πόσο συχνά χρησιμοποιούν το κρέας στη διατροφή τους. Το 77,5% των γονέων και το 64% των παιδιών απάντησαν ότι 2-3 φορές την εβδομάδα τρώνε κρέας. Επίσης ποσοστό 30% των παιδιών χρησιμοποιούν κρέας στη διατροφή τους μία φορά την εβδομάδα. Ακριβώς το διπλάσιο με εκείνο των γονέων που είναι μόνο 15%.



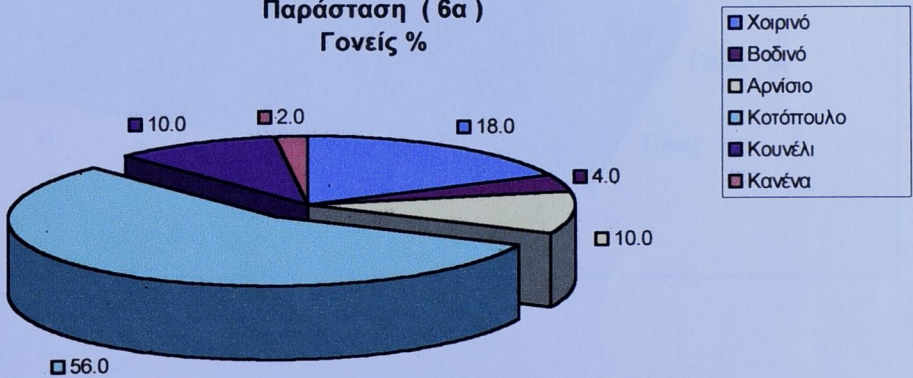
Ερώτηση Νο 6

Τί είδος κρέας συνηθίζεις να τρως περισσότερο;

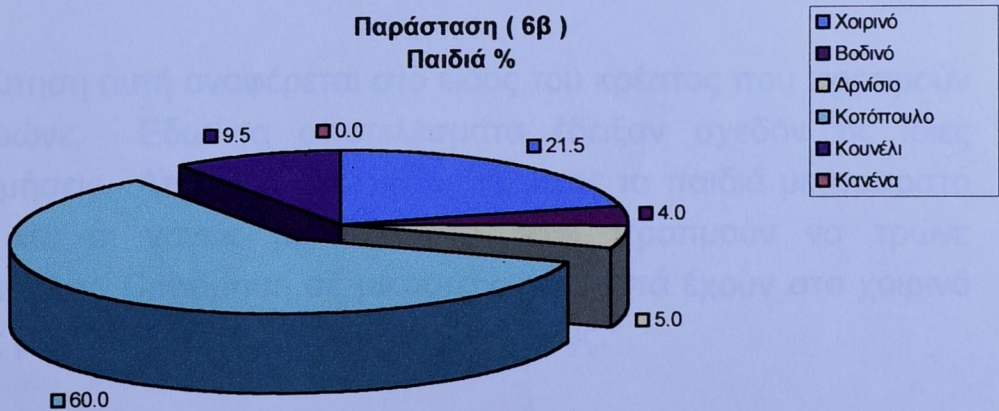
Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 6

|               | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|---------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α Χοιρινό     | 36         | 18.0         | 43         | 21.5         |
| β Βοδινό.     | 8          | 4.0          | 8          | 4.0          |
| γ Αρνίσιο     | 20         | 10.0         | 10         | 5.0          |
| δ Κοτόπουλο   | 112        | 56.0         | 120        | 60.0         |
| ε Κουνέλι     | 20         | 10.0         | 19         | 9.5          |
| ζ Κανένα      | 4          | 2.0          | 0          | 0.0          |
| <b>Σύνολο</b> | <b>200</b> | <b>100.0</b> | <b>200</b> | <b>100.0</b> |

Παράσταση ( 6α )  
Γονείς %

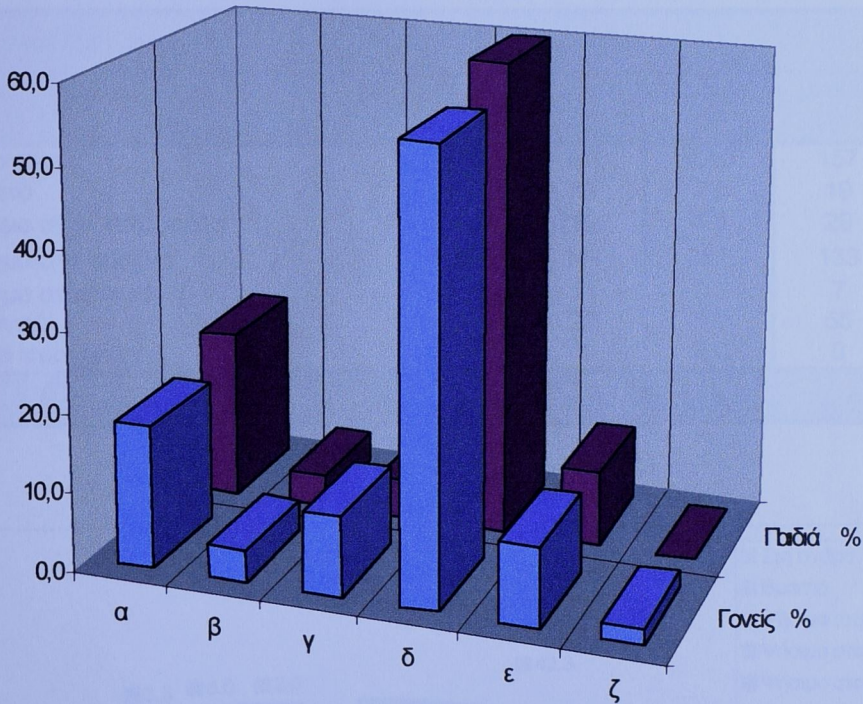


Παράσταση ( 6β )  
Παιδιά %





Ιστόγραμμα (6)



- α Χοιρινό
- β Βοδινό
- γ Αρνίσιο
- δ Κοτόπουλο
- ε Κουνέλι
- ζ Κανένα

Η ερώτηση αυτή αναφέρεται στο είδος του κρέατος που προτιμούν να τρώνε. Εδώ τα αποτελέσματα έδειξαν σχεδόν τις ίδιες προτιμήσεις. Από όλα τα είδη του κρέατος τα παιδιά με ποσοστό 60% και οι γονείς με ποσοστό 56% προτιμούν να τρώνε κοτόπουλο. Προτίμηση σε μικρότερα ποσοστά έχουν στο χοιρινό κρέας με 21,5% τα παιδιά και 18% οι γονείς.



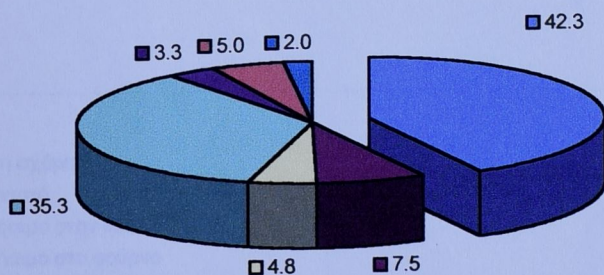
Ερώτηση Νο 7

Ποιες μεθόδους μαγειρεύματος του κρέατος συνηθίζεις;  
( Σημειώστε δύο μεθόδους)

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 7

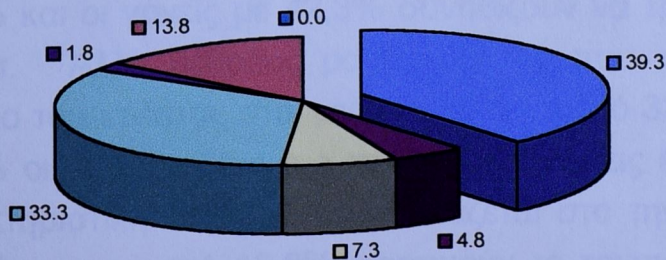
|                         | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|-------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α Στη σχάρα             | 169        | 42.3         | 157        | 39.3         |
| β Βραστό                | 30         | 7.5          | 19         | 4.8          |
| γ Ψήσιμο στην κατσαρόλα | 19         | 4.8          | 29         | 7.3          |
| δ Ψήσιμο στο φούρνο     | 141        | 35.3         | 133        | 33.3         |
| ε Ψήσιμο στον ατμό      | 13         | 3.3          | 7          | 1.8          |
| ζ Τηγανιτό              | 20         | 5.0          | 55         | 13.8         |
| η Καμιά προτίμηση       | 8          | 2.0          | 0          | 0.0          |
| <b>Σύνολο</b>           | <b>400</b> | <b>100.0</b> | <b>400</b> | <b>100.0</b> |

Παράσταση ( 7α )  
Γονείς %



- Στη σχάρα
- Βραστό
- Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- Ψήσιμο στο φούρνο
- Ψήσιμο στον ατμό
- Τηγανιτό
- Καμιά προτίμηση

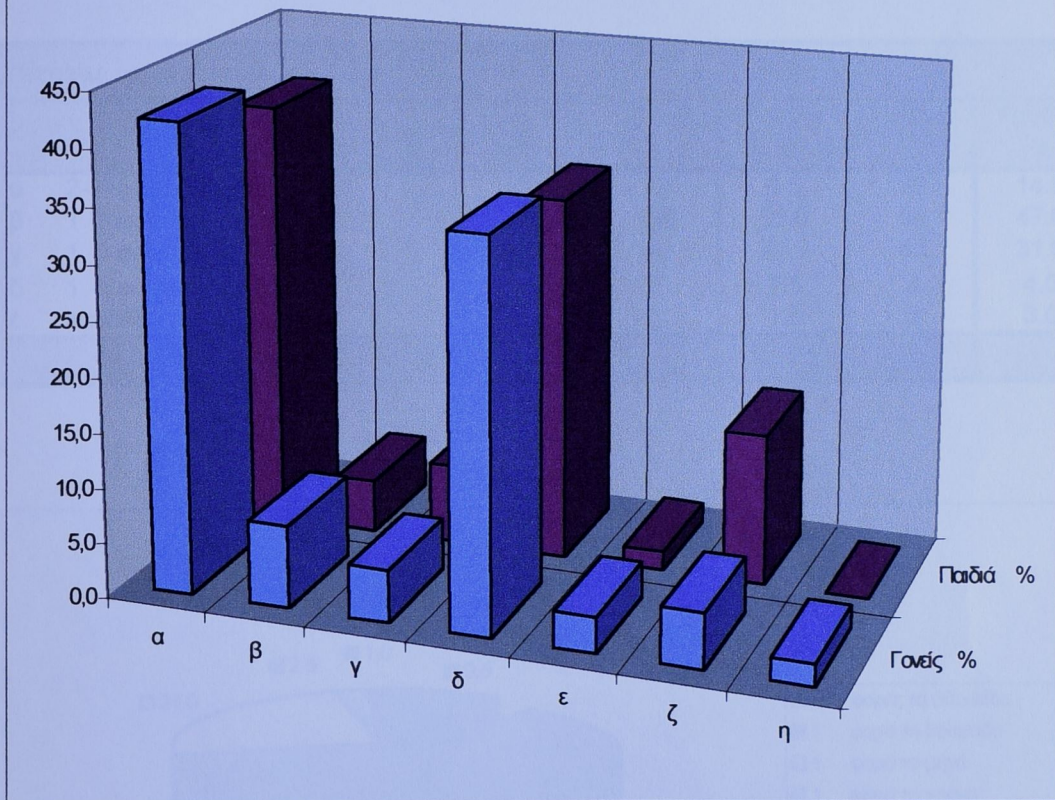
Παράσταση ( 7β )  
Παιδιά %



- Στη σχάρα
- Βραστό
- Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- Ψήσιμο στο φούρνο
- Ψήσιμο στον ατμό
- Τηγανιτό
- Καμιά προτίμηση



Ιστόγραμμα ( 7 )



- α Στη σχάρα
- β Βραστό
- γ Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- δ Ψήσιμο στο φούρνο
- ε Ψήσιμο στον ατμό
- ζ Τηγανιτό
- η Καμιά προτίμηση

Για τις μεθόδους μαγειρεύματος του κρέατος τα παιδιά με 39,3% και οι γονείς με 42,3% συνηθίζουν να τρώνε το κρέας στη σχάρα. Άλλη μέθοδος μαγειρεύματος που προτιμούν είναι το ψήσιμο του κρέατος στο φούρνο με ποσοστό 33,3% τα παιδιά και 35,3% οι γονείς. Στις πιο πάνω προτιμήσεις έχουμε ομοιότητες. χαρακτηριστική διαφορά παρουσιάζεται στο τηγανητό κρέας. Τα παιδιά με ποσοστό 13,8% προτιμούν το τηγανητό κρέας, ενώ οι γονείς με 5% έχουν αυτή την προτίμηση.



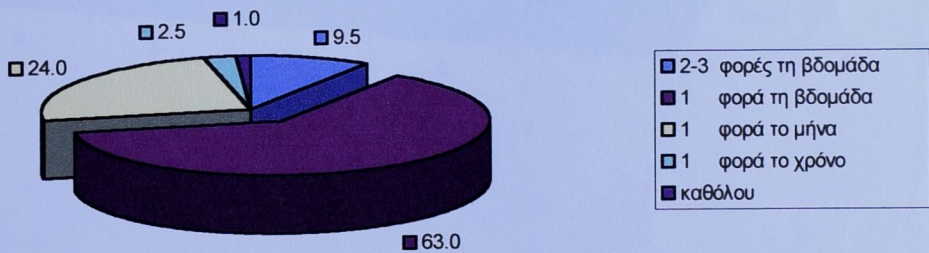
Ερώτηση Νο 8

Πόσο συχνά τρως ψάρι;

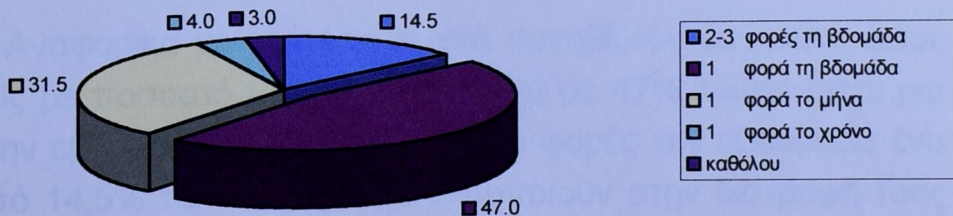
Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 8

|                        | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|------------------------|--------|----------|--------|----------|
| α 2-3 φορές τη βδομάδα | 19     | 9.5      | 29     | 14.5     |
| β 1 φορά τη βδομάδα    | 126    | 63.0     | 94     | 47.0     |
| γ 1 φορά το μήνα       | 48     | 24.0     | 63     | 31.5     |
| δ 1 φορά το χρόνο      | 5      | 2.5      | 8      | 4.0      |
| ε καθόλου              | 2      | 1.0      | 6      | 3.0      |
| Σύνολο                 | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

Παράσταση ( 8α )  
Γονείς %

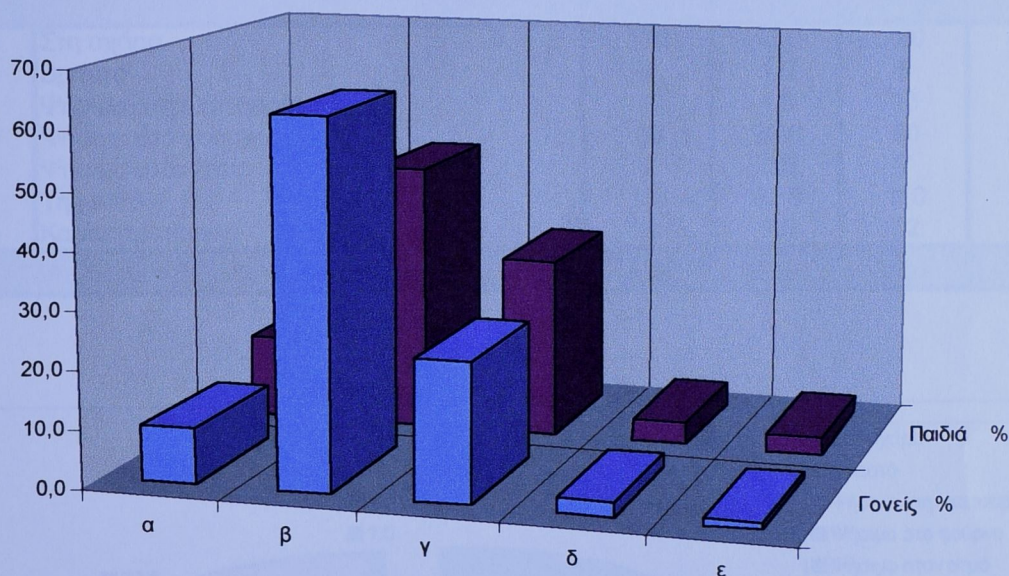


Παράσταση ( 8β )  
Παιδιά %





Ιστόγραμμα ( 8 )



- α 2-3 φορές τη βδομάδα  
β 1 φορά τη βδομάδα  
γ 1 φορά το μήνα  
δ 1 φορά το χρόνο  
ε καθόλου

Αναφορικά με το πόσο συχνά συνηθίζουν να τρώνε ψάρι, οι γονείς με ποσοστό 63% και τα παιδιά με 47% τρώνε ψάρι μια φορά την εβδομάδα. Στην επιλογή 2-3 φορές την εβδομάδα ένα ποσοστό 14,5% των παιδιών χρησιμοποιούν στην διατροφή τους το ψάρι, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους γονείς είναι 9,5%. Ένα ποσοστό 3% στα παιδιά και 1% στους γονείς δεν χρησιμοποιούν καθόλου στη διατροφή τους το ψάρι.



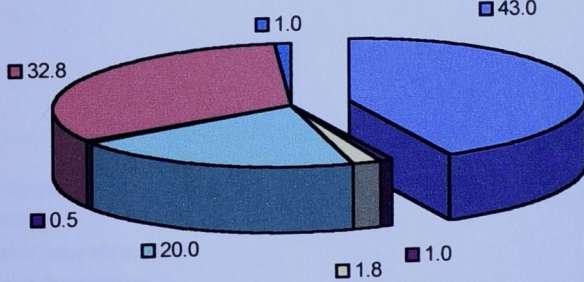
**Ερώτηση Νο 9**

**Ποιους τρόπους μαγειρεύματος του ψαριού συνηθίζεις;  
(Σημειώστε δύο τρόπους)**

**Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 9**

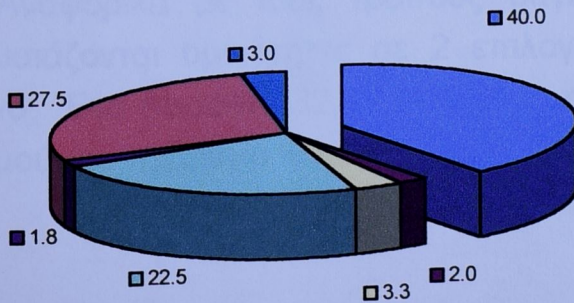
|               |                       | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|---------------|-----------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α             | Στη σχάρα             | 172        | 43.0         | 160        | 40.0         |
| β             | Βραστό                | 4          | 1.0          | 8          | 2.0          |
| γ             | Ψήσιμο στην κατσαρόλα | 7          | 1.8          | 13         | 3.3          |
| δ             | Ψήσιμο στο φούρνο     | 80         | 20.0         | 90         | 22.5         |
| ε             | Ψήσιμο στον ατμό      | 2          | 0.5          | 7          | 1.8          |
| ζ             | Τηγανιτό              | 131        | 32.8         | 110        | 27.5         |
| η             | Καμια προτίμηση       | 4          | 1.0          | 12         | 3.0          |
| <b>Σύνολο</b> |                       | <b>400</b> | <b>100.0</b> | <b>400</b> | <b>100.0</b> |

**Παράσταση ( 9α )  
Γονείς %**



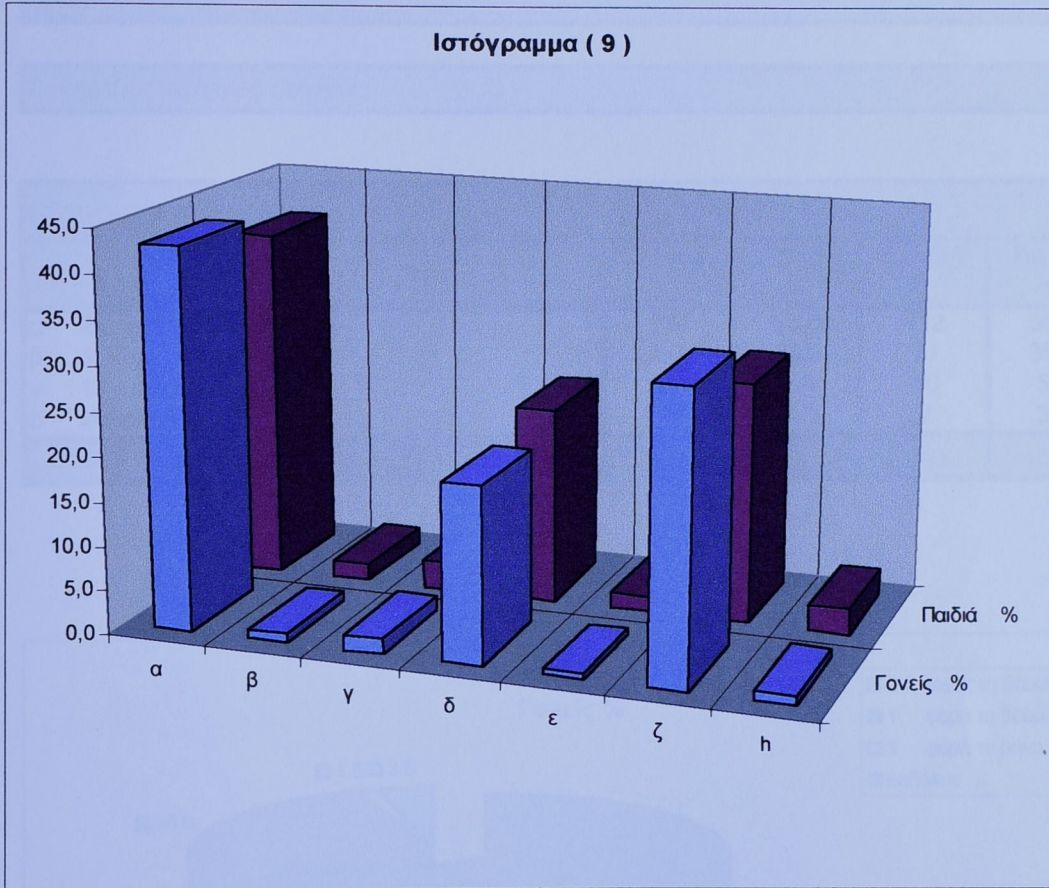
- Στη σχάρα
- Βραστό
- Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- Ψήσιμο στο φούρνο
- Ψήσιμο στον ατμό
- Τηγανιτό
- Καμια προτίμηση

**Παράσταση ( 9β )  
Παιδιά %**



- Στη σχάρα
- Βραστό
- Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- Ψήσιμο στο φούρνο
- Ψήσιμο στον ατμό
- Τηγανιτό
- Καμια προτίμηση





- α    Στη σχάρα
- β    Βραστό
- γ    Ψήσιμο στην κατσαρόλα
- δ    Ψήσιμο στο φούρνο
- ε    Ψήσιμο στον ατμό
- ζ    Τηγανιτό
- η    Καμία προτίμηση

Αναφορικά με τους τρόπους μαγειρεύματος του ψαριού, παρουσιάζονται ομοιότητες σε 2 επιλογές, στη σχάρα και στο φούρνο. Ένα ποσοστό 32,8% των γονέων και 27,5% των παιδιών προτιμούν το τηγανητό ψάρι.



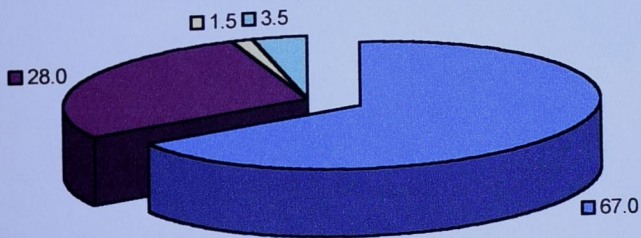
Ερώτηση Νο10

Συνηθίζεις να τρως όσπρια;

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 10

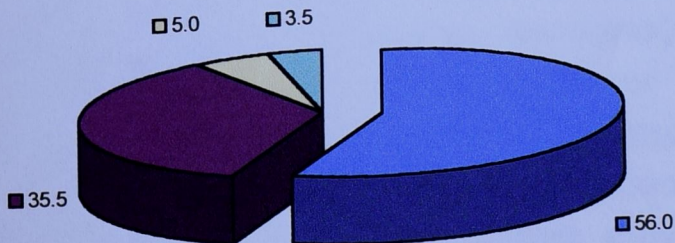
|                        | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|------------------------|--------|----------|--------|----------|
| α 2-3 φορές τη βδομάδα | 134    | 67.0     | 112    | 56.0     |
| β 1 φορά τη βδομάδα    | 56     | 28.0     | 71     | 35.5     |
| γ 1 φορά το μήνα       | 3      | 1.5      | 10     | 5.0      |
| δ καθόλου              | 7      | 3.5      | 7      | 3.5      |
| Σύνολο                 | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

Παράσταση ( 10α )  
Γονείς %



■ 2-3 φορές τη βδομάδα  
■ 1 φορά τη βδομάδα  
■ 1 φορά το μήνα  
■ καθόλου

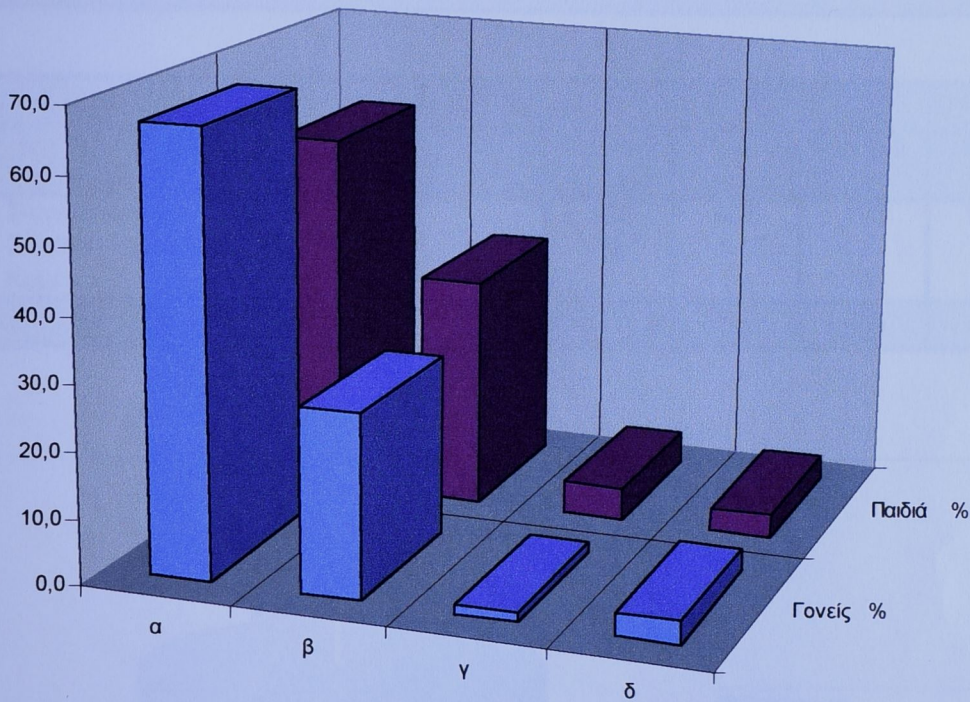
Παράσταση ( 10β )  
Παιδιά %



■ 2-3 φορές τη βδομάδα  
■ 1 φορά τη βδομάδα  
■ 1 φορά το μήνα  
■ καθόλου



Ιστόγραμμα ( 10 )



- α 2-3 φορές τη βδομάδα  
β 1 φορά τη βδομάδα  
γ 1 φορά το μήνα  
δ καθόλου

Στην ερώτηση πόσο συχνά χρησιμοποιούν τα όσπρια στην διατροφή τους, στα αποτελέσματα παρουσιάζονται ομοιότητες. Μεγάλο ποσοστό στους γονείς με 67% και 56% στα παιδιά χρησιμοποιούν 2-3 φορές την εβδομάδα τα όσπρια στην διατροφή τους. Ένα ποσοστό 3,5% τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς δεν χρησιμοποιούν καθόλου τα όσπρια στην διατροφή τους. Αναφορικά με την ερώτηση 11 ποιό είδος σαλάτας προτιμούν τα αποτελέσματα έδειξαν ομοιότητες. Γονείς και παιδιά προτιμούν την ωμή σαλάτα με αντίστοιχα ποσοστά 93,3% και 96,5%.

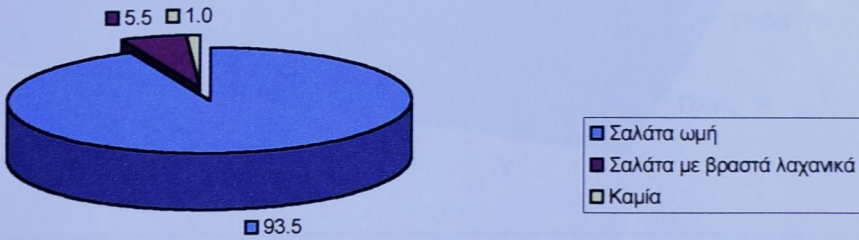
## Ερώτηση Νο11

Από τις σαλάτες (λαχανικά) ποιο είδος συνηθίζεις στο γεύμα σου;

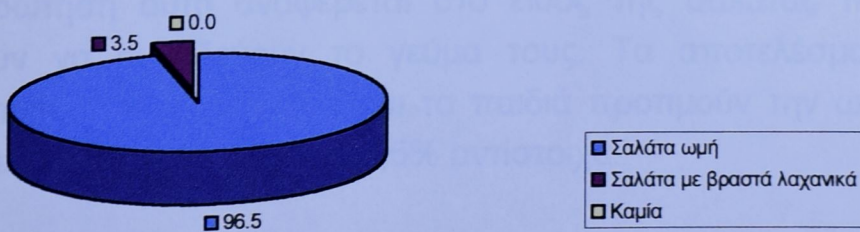
Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 11

|                             | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|-----------------------------|--------|----------|--------|----------|
| α Σαλάτα ωμή                | 187    | 93.5     | 193    | 96.5     |
| β Σαλάτα με βραστά λαχανικά | 11     | 5.5      | 7      | 3.5      |
| γ Καμία                     | 2      | 1.0      | 0      | 0.0      |
| Σύνολο                      | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

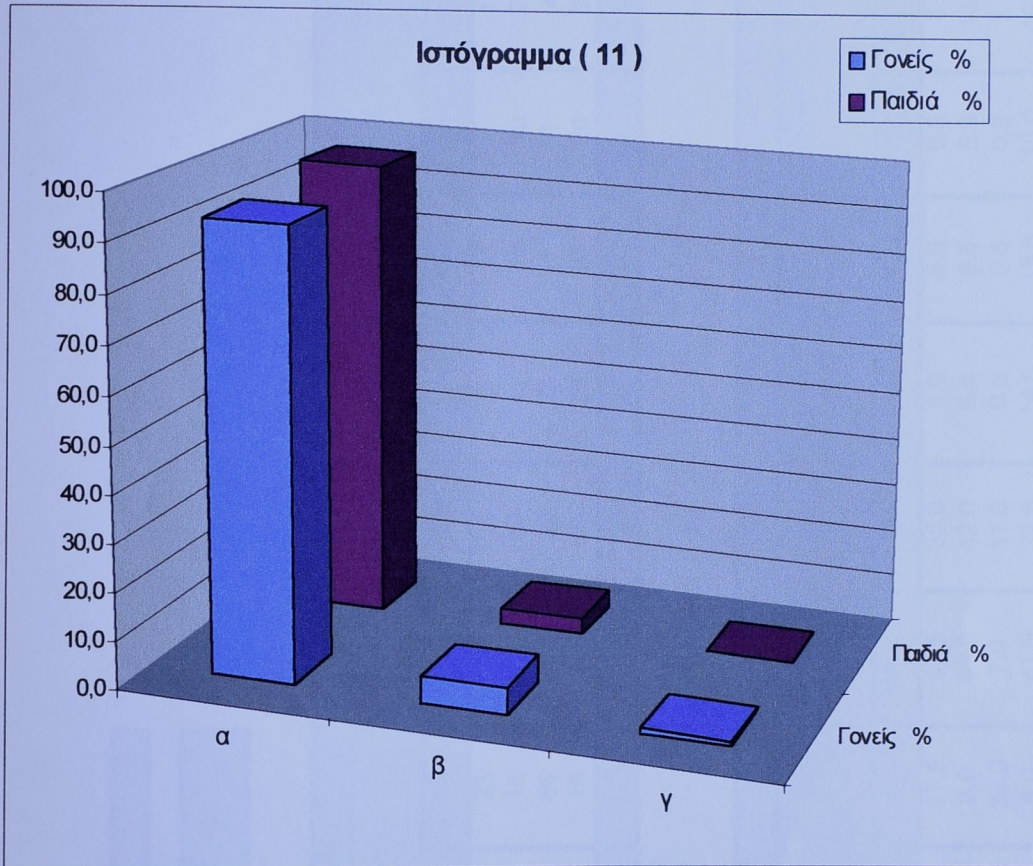
Παράσταση ( 11α )  
Γονείς %



Παράσταση ( 11β )  
Παιδιά %







- α Σαλάτα ωμή  
β Σαλάτα με βραστά λαχανικά  
γ Καμία

Η ερώτηση αυτή αναφέρεται στο είδος της σαλάτας που συνηθίζουν να συνοδεύουν το γεύμα τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά προτιμούν την ωμή σαλάτα με ποσοστά 93,3% και 96,5% αντίστοιχα.



Ερώτηση Νο 12

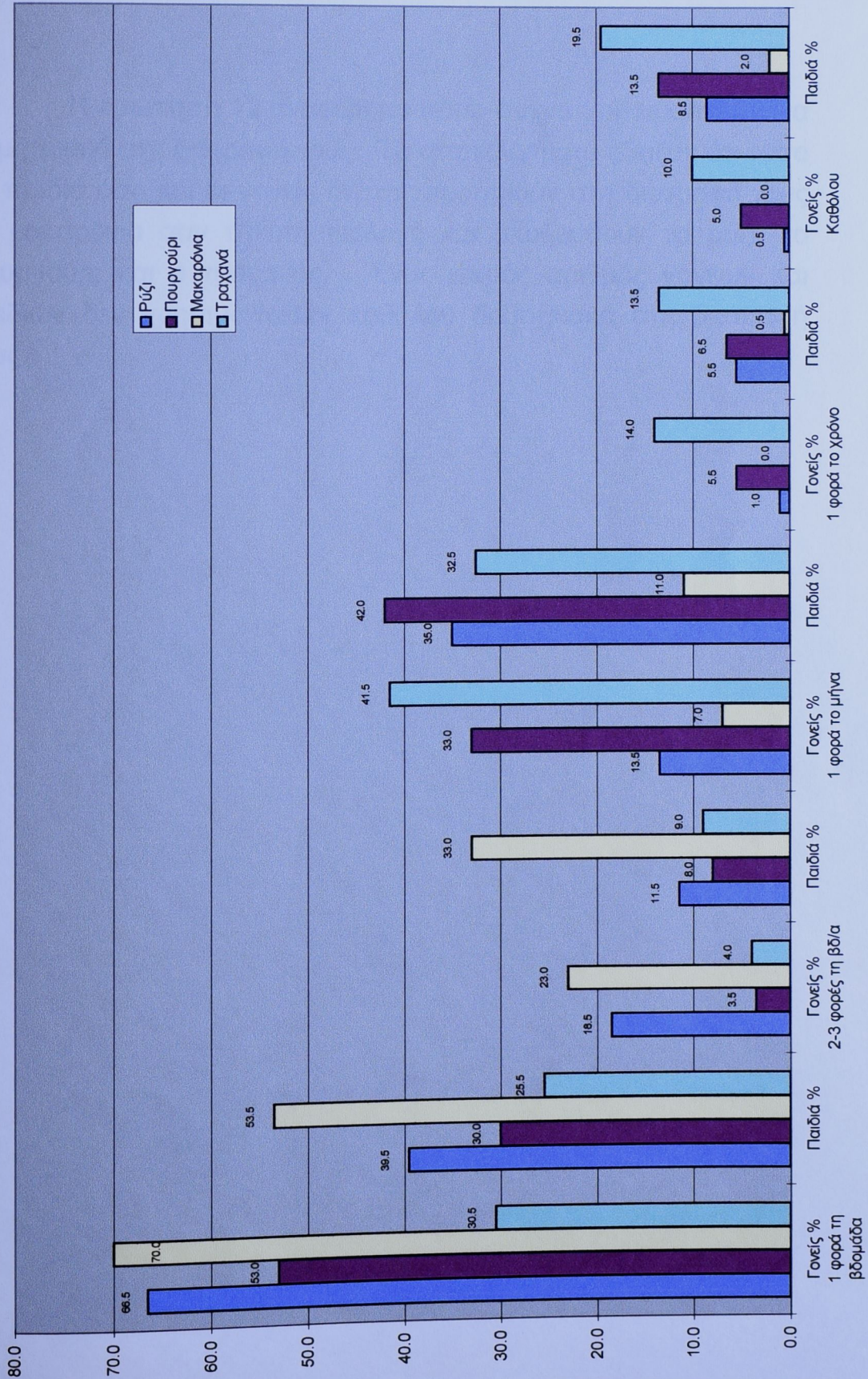
Πόσο συχνά χρησιμοποιείς στη διατροφή σου;  
(να βάλεις (v) στη αντίστοιχη στήλη.)

| Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 12 |                   |        |                   |        |                |        |                 |        |         |        |
|-----------------------------|-------------------|--------|-------------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|---------|--------|
| Είδος                       | 1 φορά τη βδομάδα |        | 2-3 φορές τη βδ/α |        | 1 φορά το μήνα |        | 1 φορά το χρόνο |        | Καθόλου |        |
|                             | Γονείς            | Παιδιά | Γονείς            | Παιδιά | Γονείς         | Παιδιά | Γονείς          | Παιδιά | Γονείς  | Παιδιά |
| α Ρύζι                      | 133               | 79     | 37                | 23     | 27             | 70     | 2               | 11     | 1       | 17     |
| β Πουργούρι                 | 106               | 60     | 7                 | 16     | 66             | 84     | 11              | 13     | 10      | 27     |
| γ Μακαρόνια                 | 140               | 107    | 46                | 66     | 14             | 22     | 0               | 1      | 0       | 4      |
| δ Τραχανά                   | 61                | 51     | 8                 | 18     | 83             | 65     | 28              | 27     | 20      | 39     |
| Σύνολο                      | 440               | 297    | 98                | 123    | 190            | 241    | 41              | 52     | 31      | 87     |

| Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 12 (σε ποσοστά %). |                   |          |                   |          |                |          |                 |          |          |          |
|---------------------------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------|----------------|----------|-----------------|----------|----------|----------|
| Είδος                                       | 1 φορά τη βδομάδα |          | 2-3 φορές τη βδ/α |          | 1 φορά το μήνα |          | 1 φορά το χρόνο |          | Καθόλου  |          |
|                                             | Γονείς %          | Παιδιά % | Γονείς %          | Παιδιά % | Γονείς %       | Παιδιά % | Γονείς %        | Παιδιά % | Γονείς % | Παιδιά % |
| α Ρύζι                                      | 66.5              | 39.5     | 18.5              | 11.5     | 13.5           | 35.0     | 1.0             | 5.5      | 0.5      | 8.5      |
| β Πουργούρι                                 | 53.0              | 30.0     | 3.5               | 8.0      | 33.0           | 42.0     | 5.5             | 6.5      | 5.0      | 13.5     |
| γ Μακαρόνια                                 | 70.0              | 53.5     | 23.0              | 33.0     | 7.0            | 11.0     | 0.0             | 0.5      | 0.0      | 2.0      |
| δ Τραχανά                                   | 30.5              | 25.5     | 4.0               | 9.0      | 41.5           | 32.5     | 14.0            | 13.5     | 10.0     | 19.5     |



Ιστογράμμα ( 12 )





**Η ερώτηση 12** αναφέρεται πόσο συχνά χρησιμοποιούν τα δημητριακά στη διατροφή τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς ότι χρησιμοποιούν στη διατροφή τους τα μακαρόνια σαν πρώτη επιλογή και ακολουθούν το ρύζι, το πουργούρι και ο τραχανάς. Ένας μικρός αριθμός γονέων και παιδιών δεν χρησιμοποιούν καθόλου δημητριακά στη διατροφή τους.



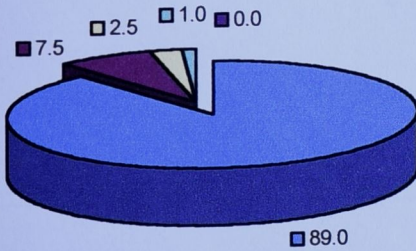
Ερώτηση Νο 13

Πόσο συχνά τρως φρούτα;

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 13

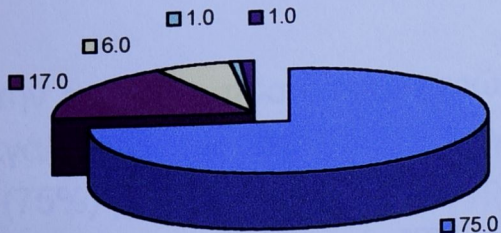
|                        | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|------------------------|--------|----------|--------|----------|
| α Καθημερινά           | 178    | 89.0     | 150    | 75.0     |
| β 2-3 φορές τη βδομάδα | 15     | 7.5      | 34     | 17.0     |
| γ 1 φορά τη βδομάδα    | 5      | 2.5      | 12     | 6.0      |
| δ 1 φορά το μήνα       | 2      | 1.0      | 2      | 1.0      |
| ε Καθόλου              | 0      | 0.0      | 2      | 1.0      |
| Σύνολο                 | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

Παράσταση ( 13α )  
Γονείς %



■ Καθημερινά  
■ 2-3 φορές τη βδομάδα  
■ 1 φορά τη βδομάδα  
■ 1 φορά το μήνα  
■ Καθόλου

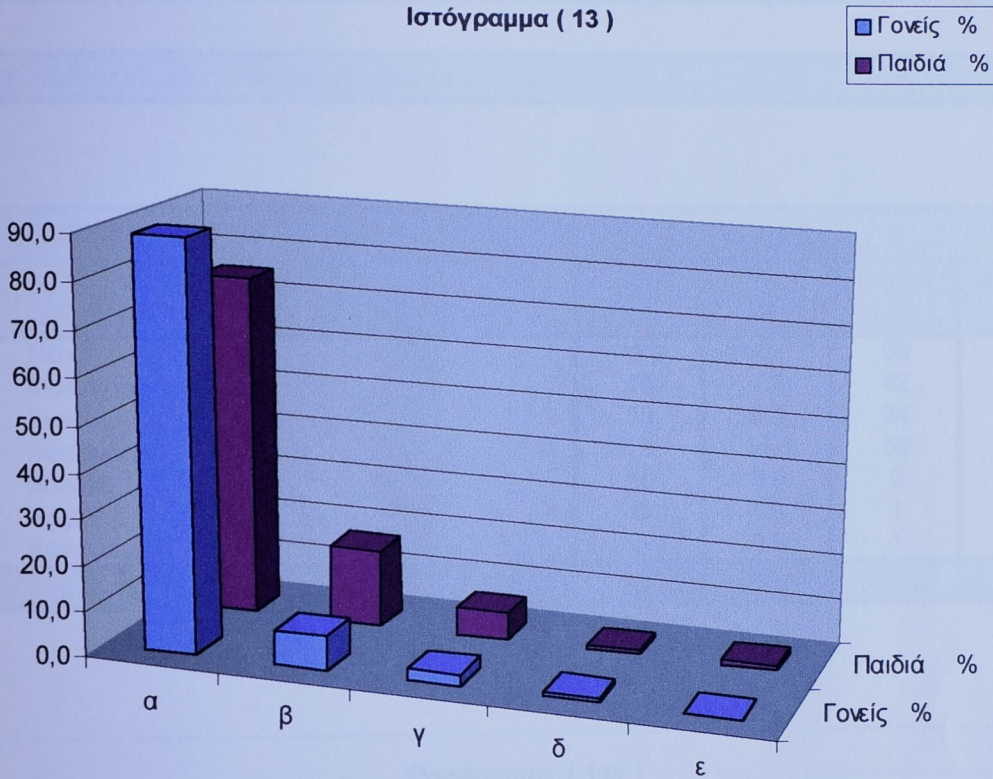
Παράσταση ( 13β )  
Παιδιά %



■ Καθημερινά  
■ 2-3 φορές τη βδομάδα  
■ 1 φορά τη βδομάδα  
■ 1 φορά το μήνα  
■ Καθόλου



Ιστόγραμμα ( 13 )



- α Καθημερινά  
β 2-3 φορές τη βδομάδα  
γ 1 φορά τη βδομάδα  
δ 1 φορά το μήνα  
ε Καθόλου

Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε φρούτα παρουσιάστηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό τόσο των γονέων (89%) όσο και των παιδιών (75%) χρησιμοποιούν καθημερινά στην διατροφή τους τα φρούτα. Επίσης ένα ποσοστό 17% των παιδιών και 7,5% των γονέων τρώνε 2 έως 3 φορές την εβδομάδα φρούτα. Ένα μικρό ποσοστό των παιδιών (1%) δεν τρώνε καθόλου φρούτα.



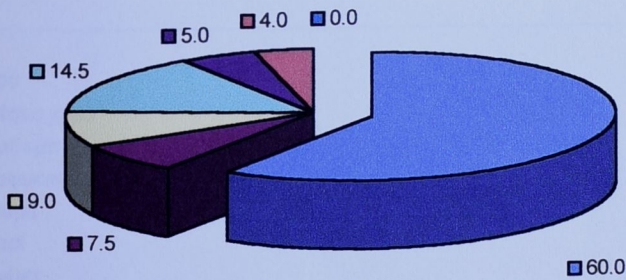
**Ερώτηση Νο 14**

**Με τι ποτό συνηθίζεις να συνοδεύεις το φαγητό σου;**

**Πίνακας αποτελεσμάτων Νο14**

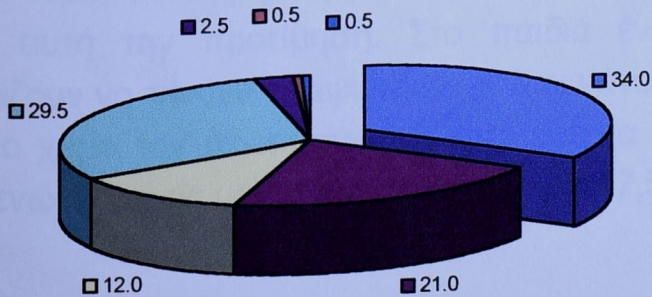
|                 | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|-----------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α Νερό          | 120        | 60.0         | 68         | 34.0         |
| β Φρέσκο χυμό   | 15         | 7.5          | 42         | 21.0         |
| γ Χυμό εμπορίου | 18         | 9.0          | 24         | 12.0         |
| δ Αναψυκτικό    | 29         | 14.5         | 59         | 29.5         |
| ε Μπύρα         | 10         | 5.0          | 5          | 2.5          |
| ζ Κρασί         | 8          | 4.0          | 1          | 0.5          |
| η Κανένα        | 0          | 0.0          | 1          | 0.5          |
| <b>Σύνολο</b>   | <b>200</b> | <b>100.0</b> | <b>200</b> | <b>100.0</b> |

**Παράσταση ( 14α )**  
**Γονείς %**



■ Νερό  
■ Φρέσκο χυμό  
■ Χυμό εμπορίου  
■ Αναψυκτικό  
■ Μπύρα  
■ Κρασί  
■ Κανένα

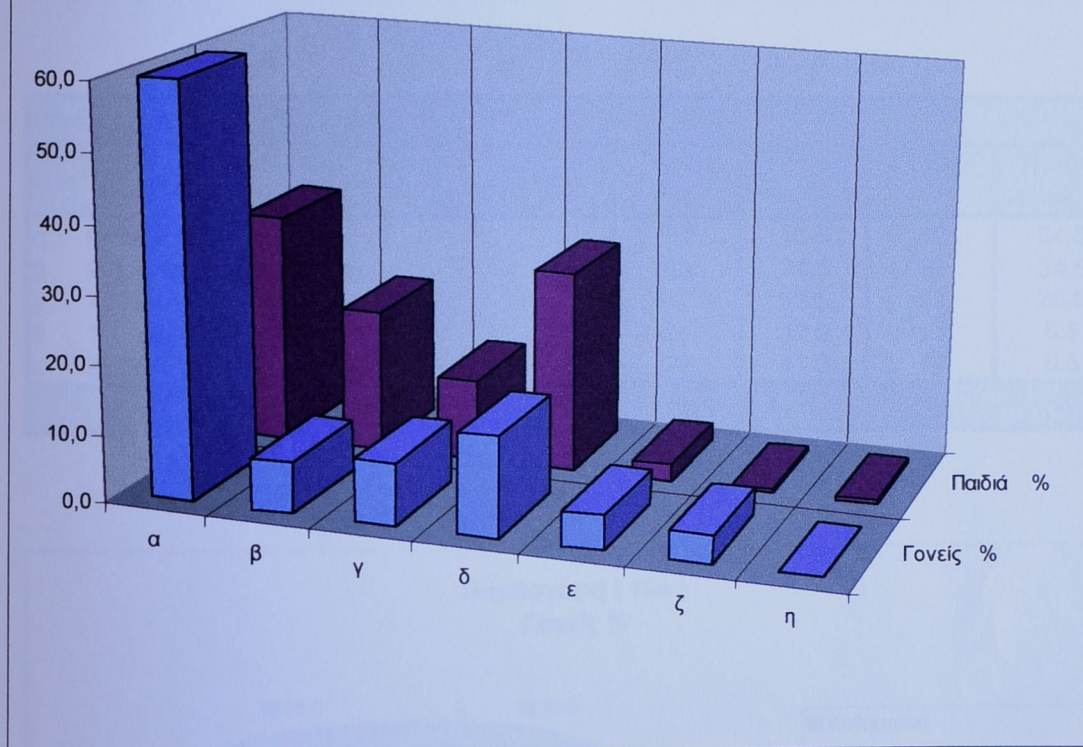
**Παράσταση ( 14β )**  
**Παιδιά %**



■ Νερό  
■ Φρέσκο χυμό  
■ Χυμό εμπορίου  
■ Αναψυκτικό  
■ Μπύρα  
■ Κρασί  
■ Κανένα



Ιστογράμμο ( 14 )



- α Νερό
- β Φρέσκο χυμό
- γ Χυμό εμπορίου
- δ Αναψυκτικό
- ε Μπύρα
- ζ Κρασί
- η Κανένα

Αναφορικά με ποιο ποτό συνηθίζουν να συνοδεύουν το φαγητό τους, 60% των γονέων απάντησαν ότι προτιμούν να πίνουν νερό, σε σύγκριση με τα παιδιά όπου ένα ποσοστό 34% έχουν αυτή την προτίμηση. Στα παιδιά ένα ποσοστό 29,5% συνηθίζουν να πίνουν αναψυκτικό, ενώ οι γονείς μόνο 14,5%. Τον φρέσκο χυμό τον προτιμούν περισσότερο τα παιδιά με ποσοστό 21%, ενώ οι γονείς μόνο ένα μικρό ποσοστό 7,5%.



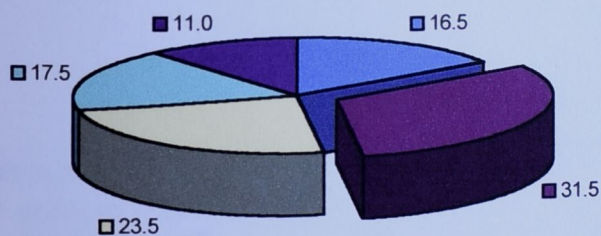
Ερώτηση Νο 15

Πόσο συχνά χρησιμοποιείς τα αλλαντικά στη διατροφή σου;

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 15

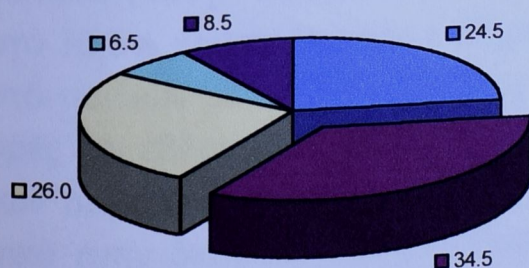
|                        | Γονείς     | Γονείς %     | Παιδιά     | Παιδιά %     |
|------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| α Καθημερινά           | 33         | 16.5         | 49         | 24.5         |
| β 2-3 φορές τη βδομάδα | 63         | 31.5         | 69         | 34.5         |
| γ 1 φορά τη βδομάδα    | 47         | 23.5         | 52         | 26.0         |
| δ 1 φορά το μήνα       | 35         | 17.5         | 13         | 6.5          |
| ε Καθόλου              | 22         | 11.0         | 17         | 8.5          |
| <b>Σύνολο</b>          | <b>200</b> | <b>100.0</b> | <b>200</b> | <b>100.0</b> |

Παράσταση ( 15α )  
Γονείς %



■ Καθημερινά  
■ 2-3 φορές τη βδομάδα  
■ 1 φορά τη βδομάδα  
■ 1 φορά το μήνα  
■ Καθόλου

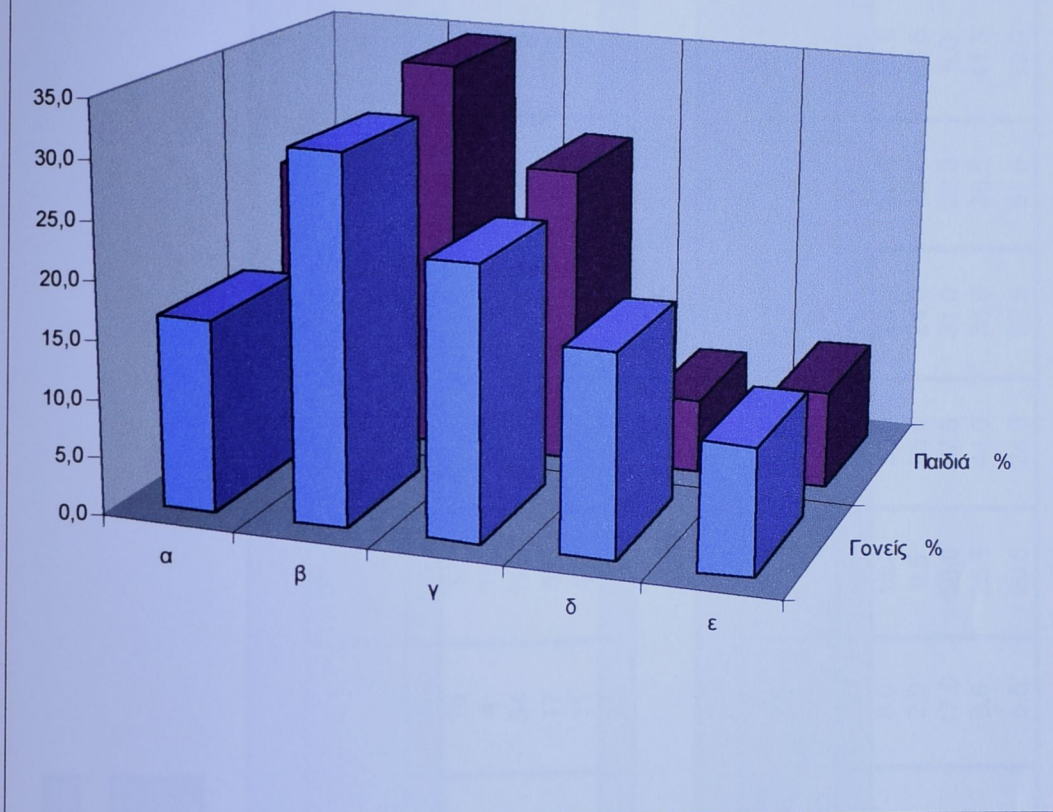
Παράσταση ( 15β )  
Παιδιά %



■ Καθημερινά  
■ 2-3 φορές τη βδομάδα  
■ 1 φορά τη βδομάδα  
■ 1 φορά το μήνα  
■ Καθόλου



Ιστόγραμμα ( 15 )



- α Καθημερινά
- β 2-3 φορές τη βδομάδα
- γ 1 φορά τη βδομάδα
- δ 1 φορά το μήνα
- ε Καθόλου

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά παρουσιάζουν προτίμηση στα αλλαντικά έν συγκρίσει με τους γονείς, παρ' όλο που και οι γονείς χρησιμοποιούν σε μεγάλο ποσοστό τα αλλαντικά στην διατροφή τους. Τα παιδιά με ποσοστό 24,5% και οι γονείς με ποσοστό 16,5% χρησιμοποιούν καθημερινά τα αλλαντικά. Μεγάλο ποσοστό παιδιών με 34,5% και γονείς με 31,5% τρώνε αλλαντικά 2-3 φορές την εβδομάδα. Επίσης 1 φορά την εβδομάδα ποσοστό 26% των παιδιών και ποσοστό 23,5% των γονιών συνηθίζουν τα αλλαντικά στην διατροφή τους . Γονείς και παιδιά με ποσοστό 11% και 8,5% αντίστοιχα δεν χρησιμοποιούν καθόλου αλλαντικά στην διατροφή τους.



## Ερώτηση Νο 16

Πόσο συχνά τρως έτοιμα φαγητά (Fast Food);  
( Σημείωσε ν στην αντίστοιχη στήλη )

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 16.

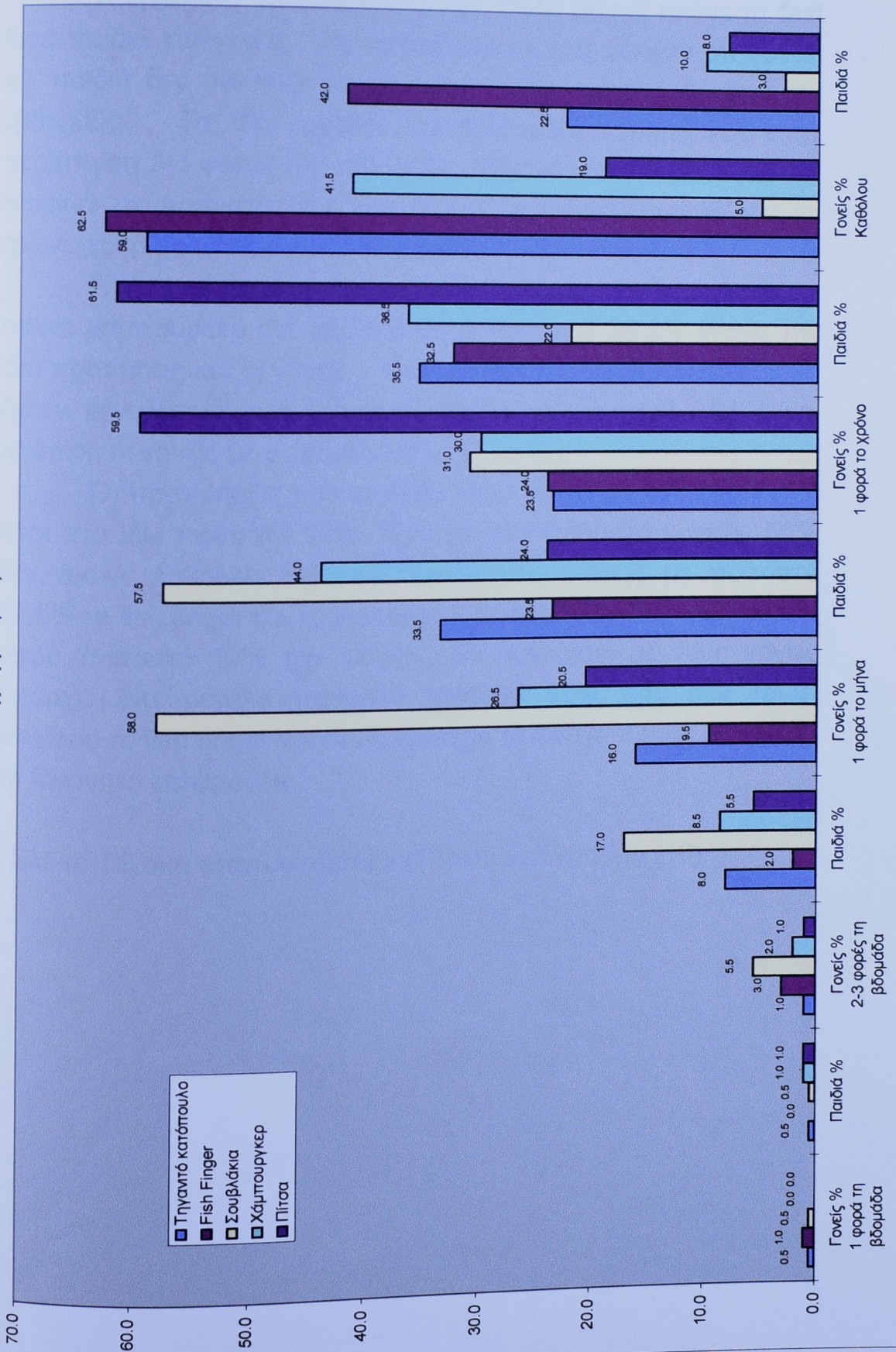
| Είδος                | 1 φορά τη βδομάδα |        | 2-3 φορές τη βδομάδα |        | 1 φορά το μήνα |        | 1 φορά το χρόνο |        | Καθόλου |        |
|----------------------|-------------------|--------|----------------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|---------|--------|
|                      | Γονείς            | Παιδιά | Γονείς               | Παιδιά | Γονείς         | Παιδιά | Γονείς          | Παιδιά | Γονείς  | Παιδιά |
| α Τηγανιτό κατόπουλο | 1                 | 1      | 2                    | 16     | 32             | 67     | 47              | 71     | 118     | 45     |
| β Fish Finger        | 2                 | 0      | 6                    | 4      | 19             | 47     | 48              | 65     | 125     | 84     |
| γ Σουβλάκια          | 1                 | 1      | 11                   | 34     | 116            | 115    | 62              | 44     | 10      | 6      |
| δ Χάμπουργκερ        | 0                 | 2      | 4                    | 17     | 53             | 88     | 60              | 73     | 83      | 20     |
| ε Πίτσα              | 0                 | 2      | 2                    | 11     | 41             | 48     | 119             | 123    | 38      | 16     |
| Σύνολο               | 4                 | 4      | 23                   | 71     | 220            | 317    | 217             | 253    | 336     | 155    |

Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 16 (σε ποσοστά %).

| Είδος                | 1 φορά τη βδομάδα |          | 2-3 φορές τη βδομάδα |          | 1 φορά το μήνα |          | 1 φορά το χρόνο |          | Καθόλου  |          |
|----------------------|-------------------|----------|----------------------|----------|----------------|----------|-----------------|----------|----------|----------|
|                      | Γονείς %          | Παιδιά % | Γονείς %             | Παιδιά % | Γονείς %       | Παιδιά % | Γονείς %        | Παιδιά % | Γονείς % | Παιδιά % |
| α Τηγανιτό κατόπουλο | 0.5               | 0.5      | 1.0                  | 8.0      | 16.0           | 33.5     | 23.5            | 35.5     | 59.0     | 22.5     |
| β Fish Finger        | 1.0               | 0.0      | 3.0                  | 2.0      | 9.5            | 23.5     | 24.0            | 32.5     | 62.5     | 42.0     |
| γ Σουβλάκια          | 0.5               | 0.5      | 5.5                  | 17.0     | 58.0           | 57.5     | 31.0            | 22.0     | 5.0      | 3.0      |
| δ Χάμπουργκερ        | 0.0               | 1.0      | 2.0                  | 8.5      | 26.5           | 44.0     | 30.0            | 36.5     | 41.5     | 10.0     |
| ε Πίτσα              | 0.0               | 1.0      | 1.0                  | 5.5      | 20.5           | 24.0     | 59.5            | 61.5     | 19.0     | 8.0      |



Ιστογράμμα ( 16 )





Η ερώτηση 16 αναφέρεται στο πόσο συχνά τρώνε τα fast food παιδιά και γονείς. Τα αποτελέσματα μας έδειξαν ότι γονείς και παιδιά δεν συνηθίζουν να τρώνε έτοιμα φαγητά 1 φορά την εβδομάδα. Τα ίδια σχεδόν αποτελέσματα έχουμε και στην περίπτωση 2-3 φορές την εβδομάδα. Μεγάλος αριθμός γονέων και παιδιών με ποσοστά 58% και 57,5% αντίστοιχα συνηθίζουν να τρώνε σουβλάκια μία φορά τον μήνα.

Επίσης μεγάλο ποσοστό παιδιών 44% συνηθίζουν να τρώνε χάμπουρκερ και σε μικρότερο ποσοστό 26,5% έχουν την ίδια προτίμηση και οι γονείς. Όσο αφορά το τηγανητό κοτόπουλο έχουν μεγαλύτερη προτίμηση τα παιδιά με ποσοστό 35,5% και λιγότερη οι γονείς με ποσοστό 16%.

Οι προτιμήσεις των παιδιών στην πίτσα και στο fish finger είναι στα ίδια ποσοστά 24%. Ένα μεγάλο ποσοστό γονέων 59% δεν τρώνε καθόλου τηγανητό κοτόπουλο επίσης με ποσοστό 62,5% το fish finger και με ποσοστό 41,5% τα χάμπουρκερ και ένα μικρό ποσοστό 19% την πίτσα. Εν συγκρίσει με τους γονείς υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών 42% που δεν τρώει καθόλου το fish finger και ένα μικρότερο ποσοστό 22,5% δεν τρώει το τηγανητό κοτόπουλο.

( Βλέπε Πίνακα αποτελεσμάτων (16) και Ιστόγραμμα (16) ).



Ερώτηση Νο 17

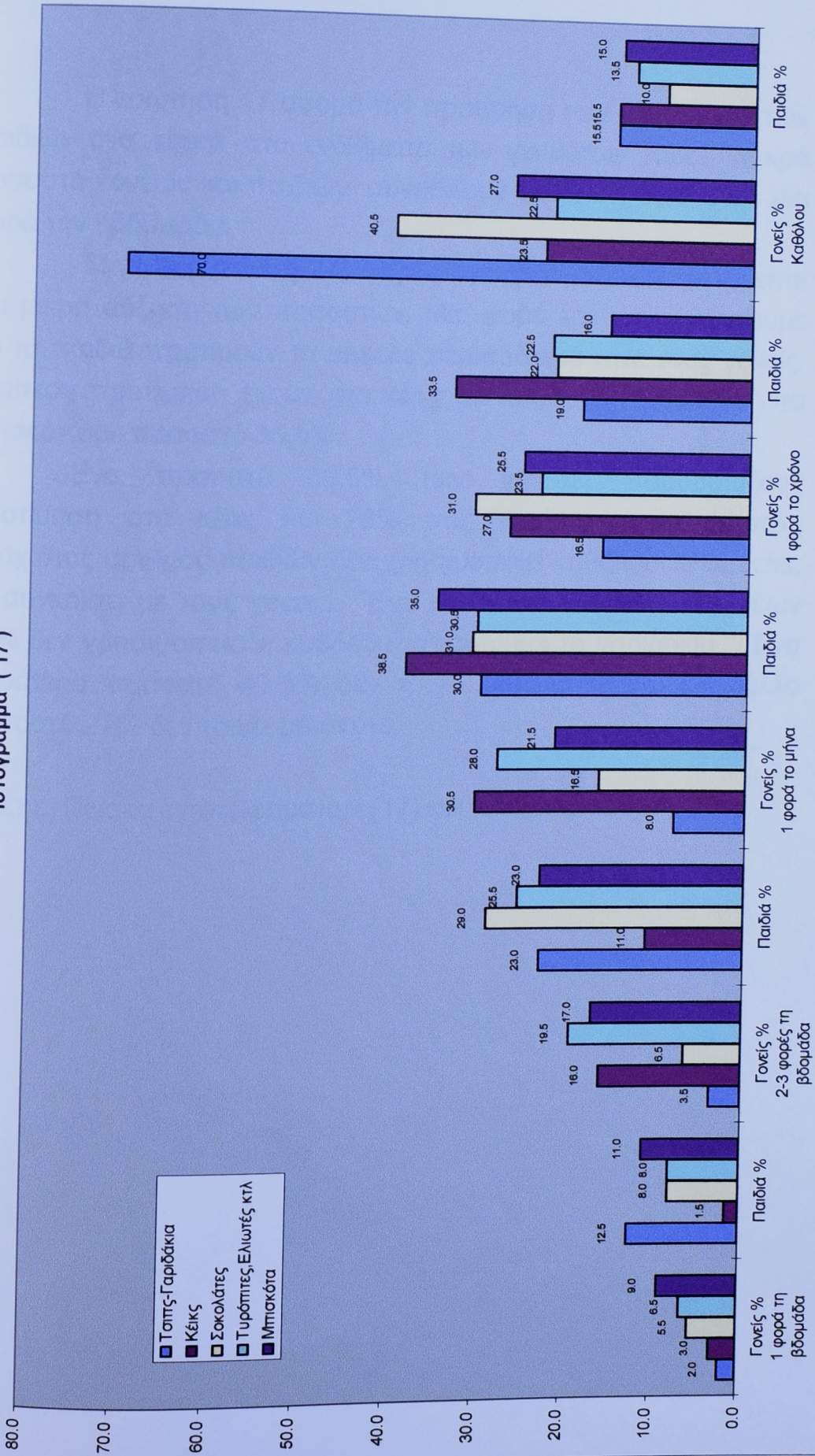
Πόσο συχνά τρως Snack στο ενδίδμεσο των γευμάτων;  
( Σημείωσε ν στην αντίστοιχη στήλη )

| Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 17 |                   |        |                   |        |                |        |                 |        |         |        |          |
|-----------------------------|-------------------|--------|-------------------|--------|----------------|--------|-----------------|--------|---------|--------|----------|
| Είδος                       | 1 φορά τη βδομάδα |        | 2-3 φορές τη βδ/α |        | 1 φορά το μήνα |        | 1 φορά το χρόνο |        | Καθόλου |        | Παιδιά % |
|                             | Γονείς            | Παιδιά | Γονείς            | Παιδιά | Γονείς         | Παιδιά | Γονείς          | Παιδιά | Γονείς  | Παιδιά |          |
| α Τσιπς-Γαριδάκια           | 4                 | 25     | 7                 | 46     | 16             | 60     | 33              | 38     | 140     | 31     | 31       |
| β Κέικς                     | 6                 | 3      | 32                | 22     | 61             | 77     | 54              | 67     | 47      | 31     | 31       |
| γ Σκολάτες                  | 11                | 16     | 13                | 58     | 33             | 62     | 62              | 44     | 81      | 20     | 20       |
| δ Τυρόπιτες,Ελιωτές κτλ     | 13                | 16     | 39                | 51     | 56             | 61     | 47              | 45     | 45      | 27     | 27       |
| ε Μπισκότα                  | 18                | 22     | 34                | 46     | 43             | 70     | 51              | 32     | 54      | 30     | 30       |
| Σύνολο                      | 34                | 60     | 91                | 177    | 166            | 260    | 196             | 194    | 313     | 109    | 109      |

| Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 17 (σε ποσοστά %). |                   |          |                      |          |                |          |                 |          |          |          |          |
|---------------------------------------------|-------------------|----------|----------------------|----------|----------------|----------|-----------------|----------|----------|----------|----------|
| Είδος                                       | 1 φορά τη βδομάδα |          | 2-3 φορές τη βδομάδα |          | 1 φορά το μήνα |          | 1 φορά το χρόνο |          | Καθόλου  |          | Παιδιά % |
|                                             | Γονείς %          | Παιδιά % | Γονείς %             | Παιδιά % | Γονείς %       | Παιδιά % | Γονείς %        | Παιδιά % | Γονείς % | Παιδιά % |          |
| α Τσιπς-Γαριδάκια                           | 2.0               | 12.5     | 3.5                  | 23.0     | 8.0            | 30.0     | 16.5            | 19.0     | 70.0     | 15.5     | 15.5     |
| β Κέικς                                     | 3.0               | 1.5      | 16.0                 | 11.0     | 30.5           | 38.5     | 27.0            | 33.5     | 23.5     | 15.5     | 15.5     |
| γ Σκολάτες                                  | 5.5               | 8.0      | 6.5                  | 29.0     | 16.5           | 31.0     | 31.0            | 22.0     | 40.5     | 10.0     | 10.0     |
| δ Τυρόπιτες,Ελιωτές κτλ                     | 6.5               | 8.0      | 19.5                 | 25.5     | 28.0           | 30.5     | 23.5            | 22.5     | 22.5     | 13.5     | 13.5     |
| ε Μπισκότα                                  | 9.0               | 11.0     | 17.0                 | 23.0     | 21.5           | 35.0     | 25.5            | 16.0     | 27.0     | 15.0     | 15.0     |



# Ιστόγραμμα ( 17 )





Η ερώτηση 17 αφορά την προτίμηση των γονέων και των παιδιών στα snack στο ενδιάμεσο των γευμάτων τους. Μικρό ποσοστό γονέων και παιδιών συνηθίζουν να τρώνε τα snacks μία φορά την εβδομάδα.

Στην περίπτωση 2-3 φορές την εβδομάδα, παρατηρείται μία μικρή αύξηση των ποσοστών. Μία φορά τον μήνα βλέπουμε ότι τα παιδιά προτιμούν τα snacks περισσότερο από τους γονείς. Ιδιαίτερη προτίμηση έχουν στα κέϊκς με ποσοστό 38,5% και στα μπισκότα με ποσοστό 35,5%.

Ένα ποσοστό 30,5% των γονέων παρουσιάζουν προτίμηση στα κέϊκς και 28% στις τυρόπιπτες και ελιότες. Ελάχιστος αριθμός παιδιών δεν χρησιμοποιεί καθόλου τα snacks, εν συγκρίσει με τους γονείς. Ένα μεγάλο ποσοστό των γονέων 70% δεν χρησιμοποιούν καθόλου τα τσιπς και τα γαριδάκια. Ένα μικρότερο ποσοστό 40,5% δεν τρώει σοκολάτες και ένα άλλο ποσοστό 27% δεν τρώει μπισκότα.

(Βλέπε Πίνακα αποτελεσμάτων (17) και Ιστόγραμμα (17) ).



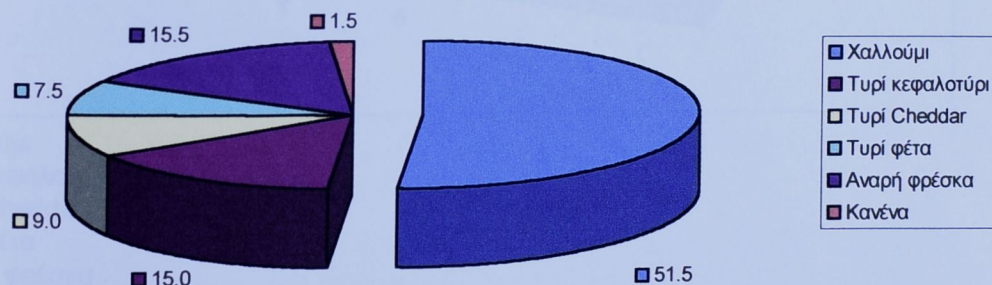
Ερώτηση Νο 18

Από τα πιο κάτω γαλακτοκομικά προϊόντα, ποια τρώτε περισσότερο;

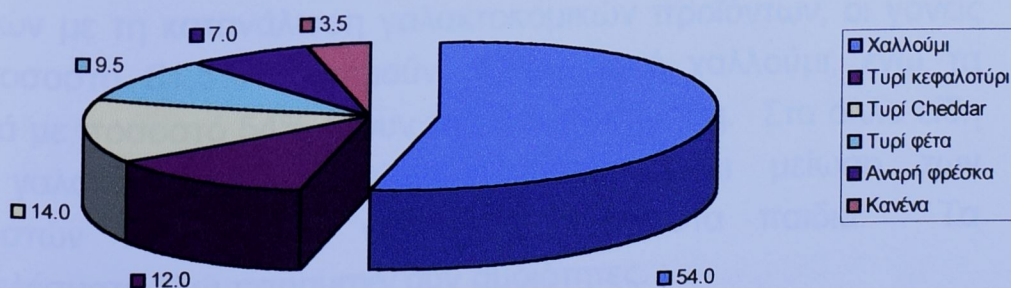
Πίνακας αποτελεσμάτων Νο 18.

|                   | Γονείς | Γονείς % | Παιδιά | Παιδιά % |
|-------------------|--------|----------|--------|----------|
| α Χαλλούμι        | 103    | 51.5     | 108    | 54.0     |
| β Τυρί κεφαλοτύρι | 30     | 15.0     | 24     | 12.0     |
| γ Τυρί Cheddar    | 18     | 9.0      | 28     | 14.0     |
| δ Τυρί φέτα       | 15     | 7.5      | 19     | 9.5      |
| ε Αναρή φρέσκα    | 31     | 15.5     | 14     | 7.0      |
| ζ Κανένα          | 3      | 1.5      | 7      | 3.5      |
| Σύνολο            | 200    | 100.0    | 200    | 100.0    |

Παράσταση ( 18α )  
Γονείς %

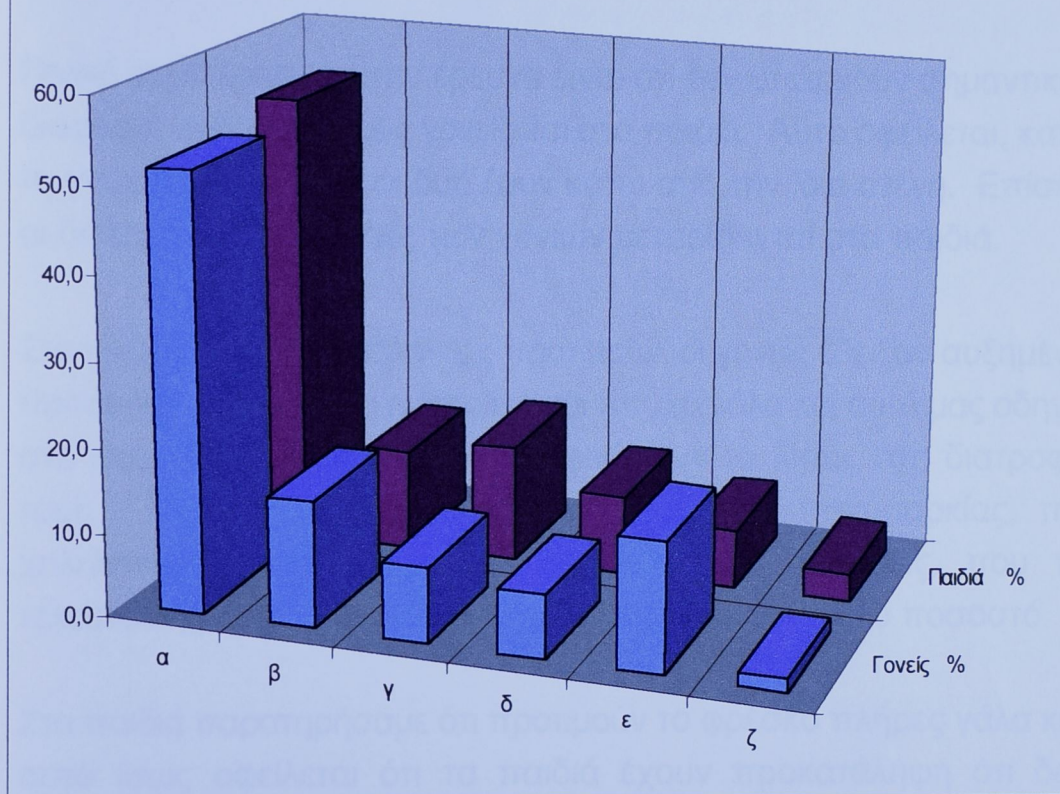


Παράσταση ( 18β )  
Παιδιά %





Ιστόγραμμα Νο 18



α Χαλλούμι  
β Τυρί κεφαλοτύρι  
γ Τυρί Cheddar  
δ Τυρί φέτα  
ε Αναρή φρέσκα  
ζ Κανένα

Αναφορικά με τις προτιμήσεις των γονέων και των παιδιών με τη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, οι γονείς με ποσοστό 51,5% προτιμούν το κυπριακό χαλλούμι, ενώ τα παιδιά με ποσοστό 54% έχουν την ίδια προτίμηση. Στα άλλα είδη των γαλακτοκομικών προϊόντων παρατηρείται μείωση των ποσοστών τόσο στους γονείς όσο και στα παιδιά. Τα αποτελέσματα εδώ παρουσιάζουν ομοιότητες.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ III

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Γενικό συμπέρασμα στην έρευνα είναι ότι δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους γονείς και στα παιδιά. Αυτό οφείλεται, κατά τη γνώμη μας, ότι και οι δυο ζουν κάτω από την ίδια στέγη. Επίσης οι διατροφικές συνήθειες των γονιών μεταδίδονται στα παιδιά.

Στο ερώτημα τι είδος γάλακτος προτιμούν, οι γονείς έδειξαν αυξημένη προτίμηση στο φρέσκο ημιάπαχο και άπαχο γάλα και αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι θέλουν να μειώσουν το λίπος στη διατροφή τους. Πιθανοί λόγοι είναι το πρόβλημα της παχυσαρκίας, της χοληστερόλης και διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις, που τα τελευταία χρόνια στην Κύπρο έχουν αυξηθεί σε μεγάλο ποσοστό.

Στα παιδιά παρατηρήσαμε ότι προτιμούν το φρέσκο πλήρες γάλα και αυτό ίσως οφείλεται ότι τα παιδιά έχουν προκατάληψη ότι δεν παίρνουν όλες τις θρεπτικές ουσίες από τις άλλες μορφές γάλακτος.

Πριν μερικά χρόνια στην Κύπρο, οι μητέρες μεγάλωναν τα παιδιά τους ταιίζοντάς τα κάθε μέρα ένα αυγό. Επικρατούσε η άποψη ότι το αυγό είναι πολύ ωφέλιμο και βοηθά στην ανάπτυξη των παιδιών. Σήμερα τα δεδομένα έχουν αλλάξει και επειδή μπήκε στη διατροφή μας αρκετό λίπος από άλλες τροφές, το οποίο ενοχοποιείται για τα ψηλά ποσοστά χοληστερόλης, έτσι το αυγό μειώθηκε στη διατροφή μας.

Στα αποτελέσματα έχουμε παρατηρήσει ότι καθημερινά δεν χρησιμοποιεί κανένας στη διατροφή του το αυγό. Χαμηλό ποσοστό παιδιών (42%) τρώνε αυγό μια φορά την εβδομάδα δεδομένου ότι μαθαίνουν πόσο θρεπτικό είναι. Επίσης πολύ χαμηλό ποσοστό παιδιών (9%) τρώνε αυγό 2-3 φορές την εβδομάδα. Παρατηρούμε ότι περίπου τις ίδιες διατροφικές συνήθειες έχουν και οι γονείς.

Όσον αφορά τις μεθόδους μαγειρεύματος χρησιμοποιούν τα βραστά



αυγά τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς. Δεύτερη επιλογή έρχονται τα τηγανητά αυγά, τα οποία δεν είναι υγιεινός τρόπος μαγειρεύματος. Ίσως αυτό να οφείλεται στις παλιές διατροφικές συνήθειες ή ότι ο τρόπος αυτός τα κάνει πιο νόστιμα.

Σχετικά με το είδος του ψωμιού που προτιμούν, σημαντικός αριθμός παιδιών δήλωσαν ότι προτιμούν το άσπρο ψωμί και όταν ρωτήθηκαν προφορικά, γιατί το προτιμούν απάντησαν ότι είναι πιο εύγεστο. Πιο μικρός αριθμός γονιών έχουν και αυτοί προτίμηση στο άσπρο ψωμί, ίσως για τους ίδιους λόγους. Υπάρχει αρκετό ποσοστό γονέων που χρησιμοποιούν το ψωμί ολικής αλέσεως και το μαύρο ψωμί. Πιθανοί λόγοι είναι ότι είναι ενημερωμένοι για την ωφελιμότητα του μαύρου ψωμιού (φυτικές ίνες) ή αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας (π.χ. δυσκοιλιότητα). Τα παιδιά δεν προτιμούν το ψωμί ολικής άλεσης και το μαύρο και αυτό οφείλεται ίσως ότι δεν το θεωρούν εύγεστο.

Στην ερώτηση για την κατανάλωση κρέατος, τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα. Το παράξενο σ' αυτό το αποτέλεσμα είναι ότι τα παιδιά που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη σε πρωτεΐνες χρησιμοποιούν σε μικρότερο ποσοστό το κρέας απ' ό,τι οι γονείς, οι οποίοι έχουν μικρότερη ανάγκη σε πρωτεΐνη, αλλά κυρίως και περισσότερα καρδιαγγειακά προβλήματα.

Όσον αφορά το είδος του κρέατος, ιδιαίτερη προτίμηση τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς έχουν στο κοτόπουλο, διότι το θεωρούν πιο υγιεινό είδος κρέατος. Από τους τρόπους μαγειρεύματος προτιμούν το ψήσιμο στη σχάρα, διότι είναι υγιεινή μέθοδος και δε χρησιμοποιείται λάδι. Δεύτερη προτίμηση είναι το ψήσιμο στο φούρνο και αυτή η προτίμηση ίσως να οφείλεται στο ότι είναι πιο εύγεστο και είναι ένας παραδοσιακός τρόπος μαγειρεύματος του κρέατος.



Όσο αφορά την κατανάλωση ψαριού, από τα αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι σε μεγάλο ποσοστό τόσο οι γονείς (63%) όσο και τα παιδιά (47%) τρώνε ψάρι μια φορά την εβδομάδα. Ο τρόπος μαγειρεύματος που προτιμούν είναι στη σχάρα, γιατί το θεωρούν υγιεινό τρόπο μαγειρεύματος.

Άλλη μέθοδος που προτιμούν γονείς και παιδιά είναι το τηγανητό, γιατί αυτός ο τρόπος το κάνει πιο νόστιμο και είναι και παραδοσιακός τρόπος μαγειρεύματος.

Τα αποτελέσματα εδώ είναι ενθαρρυντικά, διότι τα παιδιά και οι γονείς σε μεγάλο ποσοστό χρησιμοποιούν το ψάρι στη διατροφή τους, το οποίο μπορεί να αντικαταστήσει θαυμάσια το κρέας και είναι θρεπτικό.

Τα όσπρια αποτελούν σημαντικό είδος διατροφής στην Κυπριακή οικογένεια. Φαίνεται ότι τα όσπρια είναι πιο δημοφιλή στους γονείς (67%) απ' ό,τι στα παιδιά (56%) και αυτό ίσως να οφείλεται στη γεύση. Επίσης θεωρείται ότι είναι πλούσια τροφή σε σίδηρο και φυτικές ίνες.

Το κυριότερο είδος σαλάτας που συνηθίζεται στο γεύμα τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς είναι η ωμή σαλάτα, διότι θεωρείται πιο θρεπτική ένεκα του ότι δεν καταστρέφονται τα θρεπτικά συστατικά με το βρασμό. Επίσης ο καιρός στην Κύπρο, τους πιο πολλούς μήνες, ευνοεί τη δροσιστική ωμή σαλάτα, π.χ. στην Αγγλία προτιμούν πάντα βραστά λαχανικά.

Όσον αφορά τα δημητριακά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γονείς και τα παιδιά συνηθίζουν να χρησιμοποιούν μακαρόνια, ρύζι και πουργούρι στη διατροφή τους.



Μεγαλύτερη προτίμηση έχουν οι γονείς στα παραδοσιακά φαγητά, όπως το πουργούρι και τον τραχανά.

Γενικά τα δημητριακά αποτελούν βασικό γεύμα στη διατροφή της Κυπριακής οικογένειας.

Σχετικά με τα φρούτα παρατηρείται ότι τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά χρησιμοποιούν τα φρούτα καθημερινά στη διατροφή τους. Αυτό οφείλεται στο ότι και οι γονείς και τα παιδιά είναι ενημερωμένοι για την ωφελιμότητα των φρούτων. Άλλοι λόγοι που χρησιμοποιούνται συχνά τα φρούτα στη διατροφή της Κυπριακής οικογένειας είναι η μεγάλη ποικιλία και αφθονία φρούτων που υπάρχει στην Κύπρο και στο ότι είναι εύγεστα.

Αναφορικά με τι ποτό συνηθίζουν να συνοδεύουν το φαγητό τους, το συμπέρασμά μας είναι ότι οι γονείς θεωρούν πιο υγιεινό να συνοδεύουν το φαγητό τους με νερό. Επίσης αυτή την υγιεινή συνήθεια την έχει και ένας μικρότερος αριθμός παιδιών. Εκείνο που επισημάναμε είναι ότι τα παιδιά προτιμούν να συνοδεύουν το φαγητό τους με αναψυκτικό παρά με χυμό. Ο λόγος είναι ότι το αναψυκτικό, επειδή περιέχει αέριο, ταιριάζει περισσότερο με το φαγητό.

Στο ερώτημα αν χρησιμοποιούν τα αλλαντικά στη διατροφή τους, γονείς και παιδιά δήλωσαν ότι τα χρησιμοποιούν συχνά. Τα μεν παιδιά ίσως να αγοράζουν έτοιμα σάντουιτς από την καντίνα του σχολείου τους όπου περιέχουν διάφορα είδη αλλαντικών. Οι γονείς ίσως θεωρούν το σάντουιτς σαν εύκολο τρόπο διατροφής.

Από την έρευνά μας περιμέναμε να είχαμε σαν αποτέλεσμα η Κυπριακή οικογένεια να είχε μεγαλύτερη κατανάλωση στα "fast food" και ιδίως τα παιδιά. Ο λόγος που περιμέναμε αυτό το αποτέλεσμα ήταν ότι σήμερα σχεδόν όλες οι μητέρες είναι εργαζόμενες και θα είχαν τα "fast food" ως εύκολο τρόπο διατροφής. Απ' ό,τι επίσης



γνωρίζουμε, τα "fast food" είναι ένας σύγχρονος και μοντέρνος τρόπος διατροφής και είναι νόστιμα. Από τα αποτελέσματα όμως φαίνεται ότι γονείς και παιδιά δεν τα χρησιμοποιούν συχνά στη διατροφή τους και προτιμούν το σπιτικό φαγητό.

Στο ερώτημα πόσο συχνά χρησιμοποιούν τα Snacks, τα αποτελέσματα μας έδειξαν ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν στη διατροφή τους περισσότερο τα snacks από τους γονείς. Στην Κύπρο αυτή η τάση φαίνεται και σε πρόσφατη έρευνα στα δημοτικά σχολεία που έδειξε ότι μεγάλο ποσοστό των παιδιών (66%) έχει τάση ή ήδη παρουσιάζει προβλήματα χοληστερόλης. Ένας πολύ μεγάλος αριθμός γονέων απάντησαν ότι δε χρησιμοποιούν καθόλου τα τσιπς και τα γαριδάκια είτε λόγω υγείας ή λόγω γεύσεως.

Η Κυπριακή οικογένεια προτιμά απ'όλα τα γαλακτομικά προϊόντα το χαλούμι. Το χαλούμι είναι μέρος της παράδοσης που έχει διαδοθεί από γενεά σε γενεά μέχρι τις μέρες μας, σε αντίθεση με κάποια άλλα είδη τυριών που είναι ευρωπαϊκής προέλευσης.



## **Κατακλείδα συμπέρασμα**

Τα τελευταία χρόνια στην Κύπρο είχε παρατηρηθεί μια έξαρση ασθενειών όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες μορφές καρκίνου, υπέρταση, παχυσαρκία κ.α. που είχαν σαν αιτιολογικό παράγοντα τη διατροφή. Αυτό έρχεται να το επιβεβαιώσει η έρευνα που διεξήγαγε το Υπουργείο Υγείας της Κύπρου το 1993.

Από τότε διάφορα διαφωτιστικά φυλλάδια, οι εφημερίδες, τα περιοδικά και διάφορες συνεντεύξεις και συζητήσεις από την τηλεόραση επεσήμαναν ότι η πρόληψη όλων αυτών των ασθενειών βρίσκεται σε μεγάλο βαθμό στα δικά μας χέρια, αν αρχίσουμε να τρεφόμαστε υγιεινά.

Επίσης, μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας στα σχολεία, εκτός από γνώσεις, στόχος μας είναι να προσφέρουμε ορθές στάσεις και μηνύματα σχετικά με τη σωστή διατροφή. Τα παιδιά είναι καλοί δέκτες και πολλά από αυτά που μαθαίνουν τα μεταφέρουν και στους γονείς τους.

Μέσα από την έρευνα που διεξάγαμε βγάλαμε το συμπέρασμα ότι οι προσπάθειες αυτές έχουν αποδώσει καρπούς και ο Κύπριος έχει αρχίσει να προσέχει τη διατροφή του. Τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά σε γενικές γραμμές έχουν υιοθετήσει καλές διατροφικές συνήθειες. Με βάση αυτά περιμένουμε τα επόμενα χρόνια να παρατηρήσουμε μείωση στα ποσοστά υπερλιπιδαιμίας και παχυσαρκίας.

Τελειώνοντας, ευχόμαστε κάποιοι να δώσουν συνέχεια στην έρευνα μας, χρησιμοποιώντας μεγαλύτερο δείγμα για επιπρόσθετη επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων μας.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Οδηγός για σωστή διατροφή, Υπουργείο Υγείας, Ιούλιος 1993.
2. Εφημερίδα "ΣΗΜΕΡΙΝΗ", Κυριακή, 25 Οκτωβρίου 1998.  
Άρθρο: Μάθετε στα παιδιά σας τι πρέπει να τρώνε.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο



# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## Ερωτηματολόγιο



**ΘΕΜΑ :Σύγκριση διατροφικών συνηθειών δύο τουλάχιστον διαφορετικών γενεών.**

(Χρήση ερωτηματολογίου, συχνότητα τροφίμων και συλλογή στοιχείων απο παιδιά -γονείς).

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Μαθητής/τρια (12-16 ετών) ☐ Γονέας (30 και άνω) ☐

(Σημείωσε ( V ) στο αντίστοιχα τετράγωνο)

1.) Ποιο είδος γάλακτος συνηθίζεις να πίνεις;

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| α. Φρέσκο πλήρες γάλα | <input type="checkbox"/> |
| β. Φρέσκο ημιάπαχο    | <input type="checkbox"/> |
| γ. Φρέσκο άπαχο       | <input type="checkbox"/> |
| δ. Σκόνη γάλακτος     | <input type="checkbox"/> |
| ε. Εβαπορέ            | <input type="checkbox"/> |
| ζ. Ζαχαρούχο          | <input type="checkbox"/> |
| η. Σοκολατούχο        | <input type="checkbox"/> |
| θ. Κανένα             | <input type="checkbox"/> |

2.) Από τα πιο κάτω δημητριακά προγεύματος ποιο χρησιμοποιείς περισσότερο;

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| α. Corn Flakes | <input type="checkbox"/> |
| β. Bran-Flakes | <input type="checkbox"/> |
| γ. Weetabix    | <input type="checkbox"/> |
| δ. Quaker      | <input type="checkbox"/> |
| ε. Κανένα      | <input type="checkbox"/> |

3.) Συνηθίζεις να τρως αυγό; Πόσο συχνά;

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| α. καθημερινά           | <input type="checkbox"/> |
| β. 2-3 φορές τη βδομάδα | <input type="checkbox"/> |
| γ. 1 φορά τη βδομάδα    | <input type="checkbox"/> |
| δ. 1 φορά το μήνα       | <input type="checkbox"/> |
| ε. Καθόλου              | <input type="checkbox"/> |

Με ποιο τρόπο μαγειρεύματος συνηθίζεις να τρως το αυγό;

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| α. Βραστά αυγά     | <input type="checkbox"/> |
| β. Ομελέττα        | <input type="checkbox"/> |
| γ. Τηγανιτά        | <input type="checkbox"/> |
| δ. Ποσέ            | <input type="checkbox"/> |
| ε. Καμιά προτίμηση | <input type="checkbox"/> |

4.) Ποιο είδος ψωμιού συνηθίζεις στη καθημερινή σου διατροφή;

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| α. Ψωμί άσπρο          | <input type="checkbox"/> |
| β. Ψωμί μαύρο          | <input type="checkbox"/> |
| γ. Ψωμί ολικής αλέσεως | <input type="checkbox"/> |
| δ. Φρυγανιές           | <input type="checkbox"/> |
| ε. Παξιμάδι            | <input type="checkbox"/> |



5.) Πόσο συχνά χρησιμοποιείς το κρέας στη διατροφή σου;

- α. καθημερινά ☐
- β. 2-3 φορές τη βδομάδα ☐
- γ. 1 φορά τη βδομάδα ☐
- δ. 1 φορά το μήνα ☐
- ε. 1 φορά το χρόνο ☐
- ζ. καθόλου ☐

6.) Τί είδος κρέας συνηθίζεις να τρως περισσότερο;

- α. Χοιρινό ☐
- β. Βοδινό ☐
- γ. Αρνίσιο ☐
- δ. Κοτόπουλο ☐
- ε. Κουνέλι ☐
- ζ. Κανένα ☐

7.) Ποιες μεθόδους μαγειρεύματος του κρέατος συνηθίζεις;  
( Σημειώστε δύο μεθόδους)

- α. Στη σχάρα ☐
- β. Βραστό ☐
- γ. Ψήσιμο στη κατσαρόλα ☐
- δ. Ψήσιμο στο φούρνο ☐
- ε. Ψήσιμο στον ατμό ☐
- ζ. Τηγανιτό ☐
- η. Καμιά προτίμηση ☐

8.) Πόσο συχνά τρως ψάρι;

- α. 2-3 φορές τη βδομάδα ☐
- β. 1 φορά τη βδομάδα ☐
- γ. 1 φορά το μήνα ☐
- δ. 1 φορά το χρόνο ☐
- ε. Καθόλου ☐

9.) Ποιούς τρόπους μαγειρεύματος του ψαριού συνηθίζεις;  
(Σημειώστε δύο τρόπους)

- α. Στη σχάρα ☐
- β. Βραστό ☐
- γ. Ψήσιμο στη κατσαρόλα ☐
- δ. Ψήσιμο στο φούρνο ☐
- ε. Ψήσιμο στον ατμό ☐
- ζ. Τηγανιτό ☐
- η. Καμιά προτίμηση ☐

10.) Συνηθίζεις να τρως όσπρια;

- α. 2-3 φορές τη βδομάδα ☐
- β. 1 φορά τη βδομάδα ☐
- γ. 1 φορά το μήνα ☐
- δ. Καθόλου ☐



11.) Από τις σαλάτες (λαχανικά) ποιο είδος συνηθίζεις στο γεύμα σου;

- α. Σαλάτα ωμή ☐
- β. Σαλάτα με βραστά λαχανικά ☐
- γ. Καμιά ☐

12.) Πόσο συχνά χρησιμοποιείς στη διατροφή σου;

( Σημειώστε (V) στη αντίστοιχη στήλη )

| Είδος     | 1 φορά τη βδομάδα | 2-3 φορές τη βδ/α | 1 φορά το μήνα | 1 φορά το χρόνο | Καθόλου |
|-----------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------|---------|
| Ρύζι      |                   |                   |                |                 |         |
| Πουργούρι |                   |                   |                |                 |         |
| Μακαρόνια |                   |                   |                |                 |         |
| Τραχανά   |                   |                   |                |                 |         |

13.) Πόσο συχνά τρως φρούτα;

- α. καθημερινά ☐
- β. 2-3 φορές τη βδομάδα ☐
- γ. 1 φορά τη βδομάδα ☐
- δ. 1 φορά το μήνα ☐
- ε. καθόλου ☐

14.) Με τι ποτό συνηθίζεις να συνοδεύεις το φαγητό σου;

- α. Νερό ☐
- β. Φρέσκο χυμό ☐
- γ. Χυμό εμπορίου ☐
- δ. Αναψυκτικό ☐
- ε. Μπύρα ☐
- ζ. Κρασί ☐
- η. Κανένα ☐

15.) Πόσο συχνά χρησιμοποιείς τα αλλαντικά στη διατροφή σου;

- α. Καθημερινά ☐
- β. 2-3 φορές τη βδομάδα ☐
- γ. 1 φορά τη βδομάδα ☐
- δ. 1 φορά το μήνα ☐
- ε. Καθόλου ☐

16.) Πόσο συχνά τρως έτοιμα φαγητά (Fast Food);

( Σημειώστε (V) στην αντίστοιχη στήλη )

| Είδος              | 1 φορά τη βδομάδα | 2-3 φορές τη βδομάδα | 1 φορά το μήνα | 1 φορά το χρόνο | Καθόλου |
|--------------------|-------------------|----------------------|----------------|-----------------|---------|
| Τηγανιτό κατόπουλο |                   |                      |                |                 |         |
| Fish Finger        |                   |                      |                |                 |         |
| Σουβλάκια          |                   |                      |                |                 |         |
| Χάμπουργκερ        |                   |                      |                |                 |         |
| Πίτσα              |                   |                      |                |                 |         |

- 17.) Πόσο συχνά τρως Snack στο ενδιάμεσο των γευμάτων;  
( Σημείωσε (v) στην αντίστοιχη στήλη )

| Είδος                  | 1 φορά τη βδ/α | 2-3 φορές τη βδ/α | 1 φορά το μήνα | 1 φορά το χρόνο | Καθόλου |
|------------------------|----------------|-------------------|----------------|-----------------|---------|
| Τσιπς-Γαριδάκια        |                |                   |                |                 |         |
| Κέικς                  |                |                   |                |                 |         |
| Σοκολάτες              |                |                   |                |                 |         |
| Τυρόπιτες, Ελιωτές κτλ |                |                   |                |                 |         |
| Μπισκότα               |                |                   |                |                 |         |

- 18.) Από τα πιο κάτω γαλακτοκομικά προϊόντα, ποια τρώτε περισσότερο;

- α. Χαλλούμι ☐
- β. Τυρί κεφαλοτύρι ☐
- γ. Τυρί Cheddar ☐
- δ. Τυρί φέτα ☐
- ε. Αναρή φρέσκα ☐
- ζ. Κανένα ☐
-



ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

[illegible]



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΠΤΥ ΤΣΟ  
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ . . .  
Ε- Τ602254  
6074 3768

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

**ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ**



Υπ. Βιβλ. κης Χαροκοπέου Παν/μίου. 95/78

\* 6 0 7 4 \*



\*HU\*

