

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

«ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-
ΛΥΚΕΙΟΥ»

(Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΛΑΜΙΑΣ)

ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

Α. ΚΑΝΝΕΛΟΥ

Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥΣΗΣ

Ε. ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

Γ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ

ΑΘΗΝΑ 2001

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Αρ. Κτηρ :

Αρ. Βιβλ :

9806

Κωδ. Συγγραφ. :

6001

Ταξιμ. Αρ. βιβλ :

ΠΤΥ ΧΑΡ

Οχι! Είναι οι άνθρωποι της τριτογενούς που υπονοούμενους από
αυτά που με ενδιαφέρουν για την εξέλιξη της ανθρωπότητας. Το θέμα μου είναι η
εξέλιξη που με την εξέλιξη είναι και είναι από εξελικτικούς. Η εξέλιξη που
με την εξέλιξη εξελίσσεται της με είναι από την εξέλιξη της και εξελίσσεται
αυτή με εξελίσσεται με την εξέλιξη της εξέλιξης με είναι είναι

Στην οικογένειά μου!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	20
ΠΡΩΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	2
ΚΑΙΝΟΥΤΗΡΙΑΣ	3
1.1 ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ-ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	3
1.2 ΤΟ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΠΛΑΤΟΣ ΤΗΣ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑΣ	4
1.3 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΥΠΕΡ ΕΦΕΒΟΥΣ	5
1.4 ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΦΕΒΟΙ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑΣ	6
1.5 ΕΦΕΒΟΙ ΠΑΙΔΟΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΤΗΣ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑΣ	6
1.6 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ	7
1.7 ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑΣ	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΜΕΤΑ ΤΟΥ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ	14
ΕΥΡΩΣΤΙΑ	
2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
2.2 ΘΑ' ΘΕΛΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΩ ΤΙΣ ΘΕΡΜΕΣ ΜΟΥ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΣΤΑ	
άτομα που με στήριξαν για την εκπόνηση της πτυχιακής μου μελέτης. Τα άτομα αυτά είναι η	
οικογένειά μου για την αμέριστη ηθική και υλική τους συμπαράσταση, η καθηγήτριά μου	
για την πολύτιμη καθοδήγησή της, οι φίλοι μου για την κατανόησή τους και οι φορείς στους	
οποίους απευθύνθηκα για την παροχή πληροφοριών και στοιχείων.	
2.3 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ	17
2.4 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ	17
2.5 ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΙ	18
2.6 ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	21
2.7 ΟΙ ΥΠΕΡ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΙΝΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΕΙΣ	21
2.8 Η ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	22
2.9 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.10 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.11 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.12 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.13 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.14 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.15 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.16 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.17 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.18 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.19 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.20 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.21 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.22 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.23 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.24 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.25 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.26 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.27 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.28 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.29 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.30 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.31 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.32 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.33 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.34 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.35 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.36 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.37 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.38 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.39 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.40 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.41 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.42 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.43 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.44 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.45 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.46 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.47 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.48 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.49 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.50 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.51 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.52 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.53 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.54 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.55 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.56 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.57 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.58 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.59 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.60 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.61 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.62 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.63 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.64 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.65 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.66 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.67 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.68 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.69 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.70 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.71 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.72 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.73 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.74 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.75 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.76 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.77 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.78 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.79 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.80 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.81 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.82 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.83 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.84 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.85 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.86 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.87 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.88 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.89 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.90 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.91 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.92 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.93 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.94 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.95 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.96 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.97 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.98 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.99 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23
2.100 ΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	23

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	III
ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	
«ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ».....	3
1.1 ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	3
1.2 ΤΟ ΕΥΡΥΤΕΡΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	4
1.3 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΣ ΕΦΗΒΟΥΣ.....	5
1.4 ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ;.....	6
1.5 ΕΦΗΒΟΙ: ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ....	6
1.6 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ-ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ.....	7
1.7 Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	
«ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ»	14
2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	14
2.2 ΣΧΕΣΗ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ.....	16
2.3 ΑΠΟΥΣΙΑ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.....	16
2.4 ΣΧΟΛΕΙΑ.....	17
2.5 ΟΙ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ.....	17
2.6 ΦΙΛΟΙ-ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ.....	17
2.7 ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ....	18
2.8 ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	22
2.9 ΟΙ ΥΓΙΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΚΡΙΤΕΕΣ.....	23
2.10 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.....	23
2.10.1 ΕΙΣΟΔΗΜΑ.....	23
2.11 ΕΝΔΟΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	
ΥΓΙΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ-ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.....	25
3.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	25
3.2 ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.....	27

3.2.1 ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	28
3.3 ΚΥΤΤΑΡΙΝΗ-ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ.....	29
3.4 ΛΙΠΙΔΙΑ.....	31
3.4.1 ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	31
3.5 ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.....	33
3.5.1 ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	33
3.6 ΝΕΡΟ.....	36
3.6.1 ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.....	36
3.7 ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.....	38
3.8 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	41
3.9 ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ (RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES).....	42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

“ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ - FAST-FOOD”.....	44
4.1 ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ- ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ.....	44
4.2 ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	44
4.3 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	45
4.4 Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ FAST-FOOD.....	46
4.5 ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ FAST-FOOD.....	46

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

«ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ» (Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΛΑΜΙΑΣ).....	48
5.1 ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	48
5.2 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΟΘΕΝΤΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	48
5.3 ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	64
5.4 ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	66
5.5 ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ-ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ.....	70

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

«ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ».....	71
6.1 ΓΕΝΙΚΑ.....	71
6.2 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	71
6.2.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	71
6.3 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	73
6.3.1 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ.....	73
6.4 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΟΠΑΙΔΩΝ.....	74
6.5 ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.....	74
6.6 ΜΕΛΕΤΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ, ΤΙΣ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	76
6.7 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΘΑΣΟΥ.....	77
6.8 ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ.....	78
6.9 ΞΕΝΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ.....	81
6.9.1 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ.....	81
6.9.2 ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΕΝΑΡΞΗ ΣΤΗ Β' ΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	81
6.9.3 ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ STATUS ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΤΗΣ Ν. ΕΥΡΩΠΗΣ.....	82
6.9.4 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΚΥΛΙΚΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ.....	82
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	85

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ5:1 ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	63
ΠΙΝΑΚΑΣ Κ5:2 ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΘΗΚΑΝ ΕΚΤΟΣ ΟΙΚΕΙΑΣ.....	64

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:1	76
ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:2	76
ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:3	76
ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:4	76
ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:5	76
ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:6	76

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:7.....	80
ΠΙΝΑΚΑΣ Κ6:8	80
<u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄</u>	
ΠΙΝΑΚΑΣ 1	2
ΠΙΝΑΚΑΣ 2	3
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.....	4
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.....	5
<u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ΄</u>	
ΛΥΚΕΙΑ	2
ΤΕΕ	3
ΓΥΜΝΑΣΙΑ	4
ΣΥΝΟΛΟ.....	4
<u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ΄</u>	
ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1.....	2
ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2	2
ΠΙΝΑΚΑΣ 1.3	2
ΠΙΝΑΚΑΣ 1.4	3
ΠΙΝΑΚΑΣ 2.1	3
ΠΙΝΑΚΑΣ 2.2.....	4
ΠΙΝΑΚΑΣ 2.3	4
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1	5
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1	5
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2	5
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.3	6
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1	6
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2	7
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.3	8
ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1	8
ΠΙΝΑΚΑΣ 5.2	9
ΠΙΝΑΚΑΣ 5.3	9
ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1	10
ΠΙΝΑΚΑΣ 6.2	10
ΠΙΝΑΚΑΣ 6.3	10
ΠΙΝΑΚΑΣ 6.4	11
ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1	11
ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2	11
ΠΙΝΑΚΑΣ 7.3	11

ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1	12
ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2	13
ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3	13
ΠΙΝΑΚΑΣ 9.1	14
ΠΙΝΑΚΑΣ 9.2	14
ΠΙΝΑΚΑΣ 9.3	14
ΠΙΝΑΚΑΣ 9.4	15
ΠΙΝΑΚΑΣ 10.1	15
ΠΙΝΑΚΑΣ 10.2	16
ΠΙΝΑΚΑΣ 10.3	16
ΠΙΝΑΚΑΣ 11.1	17
ΠΙΝΑΚΑΣ 11.2	17
ΠΙΝΑΚΑΣ 11.3	17
ΠΙΝΑΚΑΣ 11.4	18
ΠΙΝΑΚΑΣ 12.1	18
ΠΙΝΑΚΑΣ 12.2	19
ΠΙΝΑΚΑΣ 12.3	19
ΠΙΝΑΚΑΣ 13.1	20
ΠΙΝΑΚΑΣ 13.2	20
ΠΙΝΑΚΑΣ 13.3	21
ΠΙΝΑΚΑΣ 13.4	22
ΠΙΝΑΚΑΣ 14.1	22
ΠΙΝΑΚΑΣ 14.2	22
ΠΙΝΑΚΑΣ 14.3	23
ΠΙΝΑΚΑΣ 15.1	23
ΠΙΝΑΚΑΣ 15.2	24
ΠΙΝΑΚΑΣ 15.3	24
ΠΙΝΑΚΑΣ 15.4	24
ΠΙΝΑΚΑΣ 16.1.....	25
ΠΙΝΑΚΑΣ 16.2	26
ΠΙΝΑΚΑΣ 16.3	26
ΠΙΝΑΚΑΣ 17.1.....	27
ΠΙΝΑΚΑΣ 17.2	27
ΠΙΝΑΚΑΣ 17.3	27
ΠΙΝΑΚΑΣ 17.4	28
ΠΙΝΑΚΑΣ 18.1.....	28
ΠΙΝΑΚΑΣ 18.2	29

ΠΙΝΑΚΑΣ 18.3	29
ΠΙΝΑΚΑΣ 19.1	30
ΠΙΝΑΚΑΣ 19.2	30
ΠΙΝΑΚΑΣ 19.3	30
ΠΙΝΑΚΑΣ 19.4	31
ΠΙΝΑΚΑΣ 20.1	31
ΠΙΝΑΚΑΣ 20.2	32
ΠΙΝΑΚΑΣ 20.3.....	32
ΠΙΝΑΚΑΣ 21.1	33
ΠΙΝΑΚΑΣ 21.2.....	33
ΠΙΝΑΚΑΣ 21.3	33
ΠΙΝΑΚΑΣ 21.4	34
ΠΙΝΑΚΑΣ 22.1	34
ΠΙΝΑΚΑΣ 22.2	35
ΠΙΝΑΚΑΣ 22.3	35
ΠΙΝΑΚΑΣ 23.1	36
ΠΙΝΑΚΑΣ 23.2.....	36
ΠΙΝΑΚΑΣ 23.3	36
ΠΙΝΑΚΑΣ 23.4	37
ΠΙΝΑΚΑΣ 24.1	37
ΠΙΝΑΚΑΣ 24.2	38
ΠΙΝΑΚΑΣ 24.3	38
ΠΙΝΑΚΑΣ 25.1	38
ΠΙΝΑΚΑΣ 25.2	39
ΠΙΝΑΚΑΣ 25.3	39
ΠΙΝΑΚΑΣ 25.4	39
ΠΙΝΑΚΑΣ 26.1	40
ΠΙΝΑΚΑΣ 26.2	40
ΠΙΝΑΚΑΣ 26.3	41
ΠΙΝΑΚΑΣ 27.1	41
ΠΙΝΑΚΑΣ 27.2	41
ΠΙΝΑΚΑΣ 27.3	42
ΠΙΝΑΚΑΣ 27.4	42
ΠΙΝΑΚΑΣ 28.1	42
ΠΙΝΑΚΑΣ 28.2	43
ΠΙΝΑΚΑΣ 28.3	43
ΠΙΝΑΚΑΣ 29.1	43

ΠΙΝΑΚΑΣ 29.2	44
ΠΙΝΑΚΑΣ 29.3	44
ΠΙΝΑΚΑΣ 29.4	44
ΠΙΝΑΚΑΣ 30.1	45
ΠΙΝΑΚΑΣ 30.2	45
ΠΙΝΑΚΑΣ 30.3	46
ΠΙΝΑΚΑΣ 31.1	46
ΠΙΝΑΚΑΣ 31.2	46
ΠΙΝΑΚΑΣ 31.3	47
ΠΙΝΑΚΑΣ 31.4	47
ΠΙΝΑΚΑΣ 32.1	47
ΠΙΝΑΚΑΣ 32.2	48
ΠΙΝΑΚΑΣ 32.3	48
ΠΙΝΑΚΑΣ 32.3	48
ΠΙΝΑΚΑΣ 33.1	49
ΠΙΝΑΚΑΣ 33.2	49
ΠΙΝΑΚΑΣ 33.3	49
ΠΙΝΑΚΑΣ 33.4	50
ΠΙΝΑΚΑΣ 34.1	50
ΠΙΝΑΚΑΣ 34.2	51
ΠΙΝΑΚΑΣ 34.3	51
ΠΙΝΑΚΑΣ 35.2	52
ΠΙΝΑΚΑΣ 35.2	52
ΠΙΝΑΚΑΣ 35.3	52
ΠΙΝΑΚΑΣ 35.4	53
ΠΙΝΑΚΑΣ 36.1	53
ΠΙΝΑΚΑΣ 36.2	54
ΠΙΝΑΚΑΣ 36.3	54
ΠΙΝΑΚΑΣ 37.1	55
ΠΙΝΑΚΑΣ 37.2	55
ΠΙΝΑΚΑΣ 37.2	55
ΠΙΝΑΚΑΣ 37.3	55
ΠΙΝΑΚΑΣ 37.4	56
ΠΙΝΑΚΑΣ 38.1	56
ΠΙΝΑΚΑΣ 38.2	57
ΠΙΝΑΚΑΣ 38.3	57
ΠΙΝΑΚΑΣ 39.1	58

ΠΙΝΑΚΑΣ 39.2	58
ΠΙΝΑΚΑΣ 39.3	58
ΠΙΝΑΚΑΣ 39.4	59
ΠΙΝΑΚΑΣ 40.1	59
ΠΙΝΑΚΑΣ 40.2	59
ΠΙΝΑΚΑΣ 40.3	60
ΠΙΝΑΚΑΣ 40.4	60
ΠΙΝΑΚΑΣ 41.1	60
ΠΙΝΑΚΑΣ 41.2	61
ΠΙΝΑΚΑΣ 41.3	61
ΠΙΝΑΚΑΣ 41.4	61
ΠΙΝΑΚΑΣ 42.1	62
ΠΙΝΑΚΑΣ 42.2	62
ΠΙΝΑΚΑΣ 42.3	62
ΠΙΝΑΚΑΣ 42.4	63
ΠΙΝΑΚΑΣ 43.1	63
ΠΙΝΑΚΑΣ 43.2	63
ΠΙΝΑΚΑΣ 43.3	64
ΠΙΝΑΚΑΣ 43.4	64
ΠΙΝΑΚΑΣ 44.1	64
ΠΙΝΑΚΑΣ 44.2	65
ΠΙΝΑΚΑΣ 44.3	65
ΠΙΝΑΚΑΣ 44.4	65
ΠΙΝΑΚΑΣ 45.1	66
ΠΙΝΑΚΑΣ 45.2	66
ΠΙΝΑΚΑΣ 45.3	66
ΠΙΝΑΚΑΣ 45.4	67
ΠΙΝΑΚΑΣ 46.1	67
ΠΙΝΑΚΑΣ 46.2	67
ΠΙΝΑΚΑΣ 46.3	68
ΠΙΝΑΚΑΣ 46.4	68
ΠΙΝΑΚΑΣ 47.1	68
ΠΙΝΑΚΑΣ 47.2	69
ΠΙΝΑΚΑΣ 47.3	69
ΠΙΝΑΚΑΣ 47.4	69
ΠΙΝΑΚΑΣ 48.1	70
ΠΙΝΑΚΑΣ 48.2	70

ΠΙΝΑΚΑΣ 48.3	70
ΠΙΝΑΚΑΣ 48.4	71
ΠΙΝΑΚΑΣ 49.1	71
ΠΙΝΑΚΑΣ 49.2	71
ΠΙΝΑΚΑΣ 49.3	72
ΠΙΝΑΚΑΣ 49.4	72
ΠΙΝΑΚΑΣ 50.1	72
ΠΙΝΑΚΑΣ 50.2	73
ΠΙΝΑΚΑΣ 50.3	73
ΠΙΝΑΚΑΣ 51.1	73
ΠΙΝΑΚΑΣ 51.2	74
ΠΙΝΑΚΑΣ 51.3	74
ΠΙΝΑΚΑΣ 52.1	74
ΠΙΝΑΚΑΣ 52.2	75
ΠΙΝΑΚΑΣ 52.3	76
ΠΙΝΑΚΑΣ 53.1	76
ΠΙΝΑΚΑΣ 53.2	76
ΠΙΝΑΚΑΣ 53.3	77
ΠΙΝΑΚΑΣ 53.4	77
ΠΙΝΑΚΑΣ 54.1	77
ΠΙΝΑΚΑΣ 54.2	78
ΠΙΝΑΚΑΣ 54.3	78
ΠΙΝΑΚΑΣ 55.1	79
ΠΙΝΑΚΑΣ 55.2	79
ΠΙΝΑΚΑΣ 55.3	79
ΠΙΝΑΚΑΣ 55.4	80
ΠΙΝΑΚΑΣ 56.1	80
ΠΙΝΑΚΑΣ 56.2	81
ΠΙΝΑΚΑΣ 56.3	81
ΠΙΝΑΚΑΣ 57.1	82
ΠΙΝΑΚΑΣ 57.2	82
ΠΙΝΑΚΑΣ 57.3	82
ΠΙΝΑΚΑΣ 57.4	83
ΠΙΝΑΚΑΣ 58.1	83
ΠΙΝΑΚΑΣ 58.2	84
ΠΙΝΑΚΑΣ 58.3	84
ΠΙΝΑΚΑΣ 59.1	85

ΠΙΝΑΚΑΣ 59.2	85
ΠΙΝΑΚΑΣ 59.3	85
ΠΙΝΑΚΑΣ 59.4	86
ΠΙΝΑΚΑΣ 60.1	86
ΠΙΝΑΚΑΣ 60.2	86
ΠΙΝΑΚΑΣ 60.3	87
ΠΙΝΑΚΑΣ 61.1.....	88
ΠΙΝΑΚΑΣ 61.2	88
ΠΙΝΑΚΑΣ 61.3.....	88
ΠΙΝΑΚΑΣ 61.4.....	89
ΠΙΝΑΚΑΣ 62.1	89
ΠΙΝΑΚΑΣ 62.2.....	90
ΠΙΝΑΚΑΣ 62.3.....	90
ΠΙΝΑΚΑΣ 63.1	91
ΠΙΝΑΚΑΣ 63.2	91
ΠΙΝΑΚΑΣ 63.3	91
ΠΙΝΑΚΑΣ 63.4	92
ΠΙΝΑΚΑΣ 64.1	92
ΠΙΝΑΚΑΣ 64.2	93
ΠΙΝΑΚΑΣ 64.3.....	93
ΠΙΝΑΚΑΣ 65.1	94
ΠΙΝΑΚΑΣ 65.2.....	94
ΠΙΝΑΚΑΣ 65.3.....	94
ΠΙΝΑΚΑΣ 65.4	95
ΠΙΝΑΚΑΣ 66.1.....	95
ΠΙΝΑΚΑΣ 66.2	96
ΠΙΝΑΚΑΣ 66.3	96
ΠΙΝΑΚΑΣ 67.1	97
ΠΙΝΑΚΑΣ 67.2	97
ΠΙΝΑΚΑΣ 67.3	97
ΠΙΝΑΚΑΣ 67.4	98
ΠΙΝΑΚΑΣ 68.1.....	98
ΠΙΝΑΚΑΣ 68.2	99
ΠΙΝΑΚΑΣ 68.3	99
ΠΙΝΑΚΑΣ 69.1	100
ΠΙΝΑΚΑΣ 69.2	100
ΠΙΝΑΚΑΣ 69.3.....	100

ΠΙΝΑΚΑΣ 69.4.....	101
ΠΙΝΑΚΑΣ 70.1.....	101
ΠΙΝΑΚΑΣ 70.2	101
ΠΙΝΑΚΑΣ 70.3	102
ΠΙΝΑΚΑΣ 71.1.....	102
ΠΙΝΑΚΑΣ 71.2	103
ΠΙΝΑΚΑΣ 71.3	103
ΠΙΝΑΚΑΣ 71.4	103

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ΄

ΠΙΝΑΚΑΣ 1*	2
ΠΙΝΑΚΑΣ 2*	3
ΠΙΝΑΚΑΣ 3*.....	4
ΠΙΝΑΚΑΣ 4*.....	5
ΠΙΝΑΚΑΣ 5*.....	6
ΠΙΝΑΚΑΣ 6*.....	7
ΠΙΝΑΚΑΣ 7*.....	8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΥΓΙΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ – ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

3.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

Οι ζωντανοί οργανισμοί αποτελούνται από δομικά συστατικά τα οποία δεν είναι αμετάβλητα, αλλά συνεχώς αποικοδομούνται είτε ανασυντίθενται. Οι ύλες οι οποίες βρίσκονται στα τρόφιμα και με την λήψη τους συντελούν στη συντήρηση και ανάπτυξη του οργανισμού, παρέχοντας τις απαραίτητες ενώσεις στον οργανισμό για να συνθέσει τα δομικά συστατικά του, ονομάζονται θρεπτικά συστατικά. Για τον άνθρωπο είναι απαραίτητα πάνω από 40 τέτοια χημικά συστατικά γνωστά και άγνωστα.

Οι έξι σπουδαιότερες τάξεις των θρεπτικών συστατικών είναι:

-Οι υδατάνθρακες ή σάκχαρα.

-Οι πρωτεΐνες.

-Τα λιπίδια.

-Τα ανόργανα συστατικά, μέταλλα.

- Οι βιταμίνες και

-Το νερό.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε και το οξυγόνο, το οποίο όμως δεν έχει επικρατήσει να θεωρείται θρεπτικό συστατικό αφού δεν παρέχεται στον οργανισμό μέσω του πεπτικού συστήματος, αλλά των πνευμόνων. Από τις παραπάνω θρεπτικές ύλες οι υδατάνθρακες, τα λιποειδή και οι πρωτεΐνες επεκράτησε να ονομάζονται κύριες τάξεις θρεπτικών υλών, αφού άλλωστε αποτελούν και το κύριο μέρος των στερεών συστατικών του σώματος.

Η συνεχής εισαγωγή στον οργανισμό νέων υλών και η απομάκρυνση των προϊόντων αποικοδόμησης τους ονομάζεται ανταλλαγή ύλης. Κατ'αυτήν, τα συστατικά της τροφής αποικοδομούνται σε απλούστερες ενώσεις, ένα μέρος των οποίων οξειδώνεται πλήρως (καίγεται) με ταυτόχρονη παραγωγή ενέργειας και προϊόντων καύσης, διοξείδιο του άνθρακα και νερό, που αποβάλλονται από τον οργανισμό, ενώ ένα άλλο μέρος χρησιμοποιείται για την σύνθεση νέων συστατικών του οργανισμού.

Σήμερα αντί του όρου ανταλλαγή της ύλης χρησιμοποιείται ο όρος μεταβολισμός, ο οποίος περιλαμβάνει το σύνολο των χημικών μεταβολών που γίνεται στα ζωντανά κύτταρα, δηλαδή τις χημικές μεταβολές των θρεπτικών υλών μετά από την πέψη και απορρόφησή τους από τον οργανισμό. Οι αντιδράσεις του μεταβολισμού που αναφέρονται στην σύνθεση νέων συστατικών και καταναλώνουν ενέργεια ονομάζονται αναβολισμός ενώ εκείνες που αναφέρονται στην αποικοδόμηση και αποδίδουν ενέργεια ονομάζονται καταβολισμός.

Για να θεωρηθεί μια ύλη θρεπτικό συστατικό θα πρέπει να έχει την ικανότητα να αναπληρώνει κάποιο συστατικό του σώματος, είτε όπως έχει στην αρχική της μορφή είτε μετά από κάποια μετατροπή της. Επιπλέον, αφ'ενός μεν να μπορεί να παραλειφθεί εύκολα από τον οργανισμό, αφ'εταίρου δε να μην είναι τοξική για τον οργανισμό, ούτε αυτή, ούτε τα προϊόντα αποικοδόμησης της.

Αν και οι συνήθειες και τα πρότυπα διατροφής ποικίλουν στα διάφορα άτομα ή ακόμα διαφέρουν οι δίαιτες ατόμων και λαών, εντούτοις όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από όλες τις τάξεις θρεπτικών υλών που αναφέρθηκαν παραπάνω. Αν εξαιρέσει κανείς κάποιες διαφορές λόγω φύλου, ηλικίας, μεγέθους σώματος, κλιματολογικών συνθηκών, κατάστασης υγείας και δραστηριότητας του οργανισμού, όλοι οι άνθρωποι έχουν ποσοτικά παραπλήσιες απαιτήσεις σε θρεπτικές ύλες. Τέλος είναι γνωστό, ότι οι διάφοροι λαοί αξιολογούν διαφορετικά τις θρεπτικές ύλες λόγω τοπικών, θρησκευτικών ή και κλιματολογικών συνθηκών.

Κάθε ουσία που περιέχει περισσότερο από μία θρεπτική ύλη λέγεται τρόφιμο, δηλαδή αποτελεί ένα φυσικό ή τεχνητό μίγμα διαφόρων θρεπτικών υλών. Κανένα τρόφιμο δεν παρέχει στον οργανισμό όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ύλες και μάλιστα στις αναγκαίες ποσότητες, γι'αυτό τα τρόφιμα δεν αποτελούν πλήρη τροφή. Το μόνο τρόφιμο που αποτελεί πλήρη τροφή είναι το μητρικό γάλα, αλλά και αυτό για συγκεκριμένη περίοδο της ζωής του ανθρώπου.

Τροφή, πλήρης είναι ο κατάλληλος συνδυασμός τροφίμων σε αναγκαίες ποσότητες, ώστε να παρέχονται στον οργανισμό ποιοτικά και ποσοτικά όλες οι τάξεις θρεπτικών υλών..

Σημαντικό στοιχείο της τροφής είναι και ο ρυθμός της απορρόφησης των θρεπτικών υλών από τον οργανισμό. Ο χρόνος κατά τον οποίο ένα τρόφιμο απασχολεί τα όργανα της πέψης αποτελεί τον βαθμό κορεσμού.

Η παρασκευή ενός «ιδανικού» τροφίμου που να καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του οργανισμού δεν μπορεί να χαρακτηριστεί σαν πλήρης τροφή, γιατί η συνεχής χρήση του ίδιου φαγητού αντιμετωπίζεται με άρνηση του οργανισμού στη λήψη του, δηλαδή άρνηση σε μια μονότονη διατροφή. Δεν πρέπει λοιπόν να παραγνωρίζεται το γεγονός ότι η τροφή θα πρέπει να παρουσιάζει κάποια ποικιλία και να είναι ευχάριστη στις αισθήσεις. Σ' αυτό συντείνουν τα ευφραντικά και αρτύματα, ουσίες που έστω κι αν δεν έχουν πάντα θρεπτική αξία, προσφέρουν την ποικιλία και την ευχάριστη γεύση στην τροφή, ώστε να διεγείρεται κατάλληλα η όρεξη. Συμπερασματικά η πλήρης τροφή πρέπει να περιέχει τις απαραίτητες θρεπτικές ύλες αλλά και τα κατάλληλα ευφραντικά και αρτύματα.

Όταν η τροφή που λαμβάνεται, δεν περιλαμβάνει έστω και μικρές ποσότητες από όλες τις τάξεις των θρεπτικών υλών, τότε το αποτέλεσμα είναι κακή διατροφή. Στην περίπτωση που η τροφή που λαμβάνεται περιέχει μεν όλες τις τάξεις των θρεπτικών υλών, αλλά όχι στις αναγκαίες ποσότητες το αποτέλεσμα είναι υποσιτισμός και βέβαια σε ακραίες περιπτώσεις ασιτία(8).

3.2 ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Είναι μια από τις κύριες τάξεις θρεπτικών υλών και αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος των οργανικών ουσιών στη γη και την καλύτερη πηγή ενέργειας για τους ζώντες οργανισμούς. Οι σημαντικότερες πηγές υδατανθράκων είναι τα δημητριακά, οι πατάτες, η ζάχαρη, το μέλι, το ψωμί, τα φρούτα, τα ζυμαρικά, οι ξηροί καρποί, τα λαχανικά κ.λ.π.

Οι υδατάνθρακες –ονομασία που προέρχεται από το ότι πολλοί από αυτούς έχουν στο μόριο τους το υδρογόνο και το οξυγόνο στην αναλογία του μορίου του νερού- σχηματίζονται στα φυτά με την φωτοσύνθεση, από διοξείδιο του άνθρακα και νερό και την βοήθεια της χλωροφύλλης.

Ανάλογα με τον αριθμό των απλών σακχάρων που περιέχουν στο μόριό τους διακρίνονται σε μονοσακχαρίτες, ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες(8).

3.2.1 ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την τάξη των θρεπτικών υλών που βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στην φύση και στα περισσότερα τρόφιμα.

Έτσι ο οργανισμός έχει συνήθως πάντα στη διάθεσή του αρκετή ποσότητα υδατανθράκων και δεν μπαίνει θέμα «ημερήσιων αναγκών του οργανισμού σε υδατάνθρακες», κάτι αντίστοιχο που συμβαίνει και για τις πρωτεΐνες. Ακόμα, οι υδατάνθρακες μπορούν να συντεθούν από το οργανισμό από τα αμινοξέα (γλυκογονικά) με την γλυκονογένεση. Πάντως για έναν έφηβο κανονικού βάρους, θεωρείται ότι ημερήσια είναι απαραίτητο σαν ελάχιστο ποσό 50-100mg υδατανθράκων, που απαλλάσσει τον οργανισμό από την υπερβολική αποικοδόμηση πρωτεϊνών (αμινοξέων), βοηθά στη συγκράτηση πολύτιμων στοιχείων (π.χ. Na) ή νερού, στην χρησιμοποίηση του αποθηκευμένου λίπους κ.λ.π.

Οι υδατάνθρακες διαδραματίζουν ποικίλους ρόλους στον οργανισμό: Αποτελούν κατά πρώτον τα κύρια καύσιμα του οργανισμού. Το 50% περίπου των θερμίδων που λαμβάνει ο άνθρωπος από την τροφή προέρχεται από τους υδατάνθρακες(6). Η γλυκόζη, ο σημαντικότερος θα μπορούσε να πει κανείς υδατάνθρακας, αποτελεί τη μοναδική πηγή ενέργειας του Εγκεφάλου και του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Ακόμα η γλυκόζη και άλλα σάκχαρα, καθώς και τα διάφορα ενδιάμεσα προϊόντα του μεταβολισμού των, είναι η πρώτη ύλη που χρησιμοποιείται από τον οργανισμό για να βιοσυνθέσει διάφορα συστατικά του με μεγάλη βιολογική σημασία, όπως τα νουκλεϊκά οξέα, μυκοπολυσακχαρίτες, διάφορα συνένζυμα (π.χ. ATP, NADH), αμινοξέα, λιπαρές ύλες κ.λ.π. Η ύπαρξη της γλυκόζης σε φυσιολογικά επίπεδα μέσα και έξω από το κύτταρο, επιδρά αποφασιστικά (με έμμεσο ή άμεσο τρόπο) σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του οργανισμού, αφού συμβάλλει στην μεταφορά (παθητική ή ενεργή) των συστατικών διαμέσω των μεμβρανών, στην διατήρηση της οσμωτικής ισορροπίας κ.λ.π. Τέλος, μερικοί υδατάνθρακες έχουν και κάποιο ειδικό ρόλο, όπως π.χ. η κυτταρίνη που αν και δεν πέπτεται από τον ανθρώπινο οργανισμό, έχει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του παχέος εντέρου, ή η λακτόζη που βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου κ.λ.π. Άλλη περίπτωση είναι εκείνη μερικών υδατανθράκων π.χ. άμυλο, λακτόζη, που υδρολύονται σχετικά αργά και η παραμονή τους στο έντερο είναι μεγαλύτερη από άλλους υδατάνθρακες, παίζοντας γι' αυτό το λόγο το λόγο των θρεπτικών υλικών για την ανάπτυξη μικροοργανισμών, που συνθέτουν χρήσιμα για τον άνθρωπο συστατικά (π.χ. διάφορες βιταμίνες του συμπλέγματος B)(8).

3.3 ΚΥΤΤΑΡΙΝΗ-ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Εκτός από τους υδατάνθρακες που πέπτονται από τον ανθρώπινο οργανισμό, δηλαδή που υδρολύονται, απορροφώνται και μεταβολίζονται κατά τα γνωστά, υπάρχουν και υδατάνθρακες που στην πραγματικότητα δεν πέπτονται από τον άνθρωπο και δεν έχουν ουσιαστική θρεπτική αξία. Τέτοιοι υδατάνθρακες είναι οι κυτταρίνες, οι ημικυτταρίνες, τα κόμια, οι πηκτίνες, οι λιγνίνες (που δεν είναι υδατάνθρακες, αλλά συνυπάρχουν με τους υδατάνθρακες στα φυτά) κ.λ.π.

Όλες οι παραπάνω ενώσεις αποτελούν τις φυτικές ίνες και είναι σύμπλοκα υδατανθράκων και άλλων ενώσεων, οι οποίες υπάρχουν κυρίως στα τοιχώματα των φυτικών κυττάρων των φυτών που χρησιμοποιούνται για τρόφιμα. Στις μη πεπτόμενες φυτικές ίνες συμπεριλαμβάνονται και πρόσθετα τροφίμων όπως φυσική φυτική κυτταρίνη τροποποιημένη (π.χ. μικροκρυσταλλική, καρβοξυ-, ή μεθυλο-κυτταρίνη, φυσικά τροποποιημένα ή μη κόμια, συνθετικά υλικά όπως μεθυλο-βυνιλεθαίρες του μηλικού οξέος κ.λ.π.)

Οι φυτικές ίνες έχει βρεθεί ότι έχουν ακόμα πολλές ευεργετικές φυσιολογικές δράσεις για τον οργανισμό, μερικές από τις οποίες αναφέρονται στη συνέχεια.

- Δρουν κατά της διάρροιας, γιατί κάποια από τα συστατικά τους (π.χ. πηκτίνες) αφ' ενός μεν καλύπτουν περιοχές του εντέρου που έχουν προσβληθεί από φλεγμονή, αφ' εταίρου υφίστανται ζυμώσεις που τα προϊόντα τους εμποδίζουν την ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών. Γι' αυτό άλλωστε αποτελούν και συστατικό φαρμάκων κατά της διάρροιας.

- Αναπτύσσουν ευεργετική δράση κατά τοξικών συστατικών της τροφής, γιατί συνδέονται με πολλές ουσίες που έχουν τοξική δράση για τον άνθρωπο. Με αυτόν τον τρόπο τις δεσμεύουν και ελαχιστοποιούν τις επιβλαβείς δράσεις για τον άνθρωπο.

- Παρουσιάζουν ευεργετική δράση στους διαβητικούς. Έχει παρατηρηθεί ότι τροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μειώνει στους διαβητικούς τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και τις ανάγκες τους σε λήψη διαβητικών φαρμάκων και ινσουλίνης.

- Έχουν ευεργετική δράση έναντι των αιμορροΐδων, γιατί όπως πιστεύεται τροφή πλούσια σε φυτικές ίνες δρα θετικά και στην πρόληψη αλλά και στην θεραπεία αυτών.

- Δρουν αποτρεπτικά στο σχηματισμό λίθων στη χολή. Η δράση τους οφείλεται, σύμφωνα με τις υπάρχουσες ενδείξεις, στη δέσμευση κάποιων χολικών αλάτων από αυτές με αποτέλεσμα να αυξάνει η διαλυτότητα της χοληστερίνης στη χολή. Έτσι μειώνεται η πιθανότητα σχηματισμού λίθων αφού η χοληστερίνη δεν επικάθεται αδιάλυτη στους λίθους, στους οποίους αποτελεί ένα από τα κύρια συστατικά.

- Μειώνει στο αίμα τα επίπεδα της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Υπάρχουν σαφές ενδείξεις, ότι κάποιες φυτικές ίνες δεσμεύουν μαζί με τα χολικά άλατα και λιπαρές ύλες (χοληστερίνη και τριγλυκερίδια), με αποτέλεσμα να αποβάλλονται από τα κόπρανα και να μειώνονται τα επίπεδά τους στο αίμα.

- Δρουν ευεργετικά κατά των ερεθισμών του εντέρου. Διάφορα συστατικά των φυτικών ινών (όπως τα κόμμεα) επικαλύπτουν περιοχές του εντέρου που έχουν ερεθιστεί και δρουν κατευναστικά και καταπραϋντικά.

Σήμερα πιστεύεται ότι οι φυτικές ίνες με την διευκόλυνση που παρέχουν στην απέκκριση από το έντερο, έχουν ανασταλτική επίδραση στην εμφάνιση διαφόρων ασθενειών του παχέος εντέρου, ακόμα και του καρκίνου.

Οι φυτικές ίνες όπως και άλλες ενώσεις, έχουν και επιβλαβείς δράσεις στον οργανισμό. Δεσμεύουν ανόργανα και άλλα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά.. για παράδειγμα περιέχουν βρογχοκληλογόνες ενώσεις που έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στον θυρεοειδή. Επίσης σε χειρουργικές επεμβάσεις στο έντερο ή σε σοβαρές φλεγμονές απαιτείται διαίτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες..

Απότομες αλλαγές της διαίτας, από φτωχής σε φυτικές ίνες , μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όπως διάρροια, πόνους, αέρια κ.λ.π. επίσης οι διαίτες οι πλούσιες σε φυτικές ίνες απαιτούν αυξημένες ποσότητες υγρών αφού οι φυτικές ίνες δεσμεύουν σημαντικές ποσότητες νερού. Σε αντίθετη περίπτωση, αν δηλαδή δεν ληφθεί η αναγκαία ποσότητα νερού μπορεί να παρουσιασθούν πεπτικά προβλήματα όπως πόνοι, ερεθισμοί κ.τ.λ.

Πηγές φυτικών ινών είναι τα φυτικά τρόφιμα και κυρίως τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, τα λαχανικά, τα φρούτα και οι ξηροί καρποί κ.λ.π (8).

3.4 ΛΙΠΙΔΙΑ

Τα λίπη και τα έλαια ανήκουν σε μια γενικότερη ομάδα ενώσεων που υπάρχουν στη φύση και είναι γνωστή σα λιποειδή. Ο ορισμός για το τι είναι λιποειδές είναι δύσκολος και γι' αυτό αποφεύγεται στη βιβλιογραφία. Η δυσκολία προέρχεται από το ότι τα λιποειδή δεν έχουν ομοιογενείς δομικές μονάδες όπως π.χ. οι πρωτεΐνες (που αποτελούνται από αμινοξέα) ή οι πολυσακχαρίτες (που αποτελούνται από μονοσάκχαρα). Σαν δομικές μονάδες τα λιποειδή, έχουν τα λιπαρά οξέα, τις λιπαρές αλκοόλες, τη γλυκερόλη, τις στερόλες, τα σάκχαρα, τους υδρογονάνθρακες κ.τ.λ.

Σήμερα τα λιποειδή χωρίζονται (με βάση την ύπαρξη ή μη πολικών ομάδων) σε δυο κατηγορίες, τα ουδέτερα λιποειδή (neutral lipids) ή απλά λιποειδή ή μη πολικά λιποειδή και τα πολικά λιποειδή (polar lipids) ή σύνθετα λιποειδή(8).

3.4.1 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Η βιολογική σημασία των λιποειδών είναι πολύ μεγάλη:

- Είναι δομικές μονάδες των μεμβρανών και συμμετέχουν στις διάφορες διεργασίες (π.χ. διαπερατότητα) που γίνονται μέσω των μεμβρανών.
- Είναι, όπως αναφέρθηκε, μια άριστη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.
- Αποτελούν, όπως είναι γνωστό, τον καλύτερο τρόπο αποθήκευσης ενέργειας (λιπώδης ιστός) στο ζωικό και φυτικό βασίλειο.
- Δρουν σαν προστατευτικός μανδύας στην επιφάνεια διαφόρων οργάνων και οργανισμών.
- Τα λιποειδή μεταφέρουν ακόμα κάποιες λιποδιαλυτές βιταμίνες ή έχουν ειδική δράση (π.χ. δρουν σαν ορμόνες –βιταμίνες κ.τ.λ.), συμμετέχουν αποφασιστικά στη γεύση και στο αίσθημα κόρου στα φαγητά, στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και βρίσκουν πολλές εφαρμογές στα τρόφιμα, όπως γαλακτοματοποιητές, μέσο θέρμανσης, βελτιωτικά των ιδιοτήτων των τροφίμων κ.τ.λ.

Κατά συνέπεια και ο ρόλος τους στην διατροφή είναι πολύ σημαντικός.

Οι λιπαρές ύλες αποτελούν την δεύτερη πηγή ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό, αφού το 40% περίπου των θερμίδων από την τροφή προέρχονται από τις λιπαρές ύλες. Η πρώτη πηγή ενέργειας, όπως αναφέρθηκε, είναι οι υδατάνθρακες, ενώ οι πρωτεΐνες αποτελούν την τρίτη πηγή (το 10% περίπου των θερμίδων από την τροφή). Οι λιπαρές ύλες είναι όμως η καλύτερη μορφή αποθήκευσης ενέργειας στον οργανισμό.

Τελικά δε θα πρέπει να αποκλείονται πλήρως οι λιπαρές ύλες από τη διατροφή, γιατί τότε αφ'ενός μεν δεν θα προσλάβει ο οργανισμός τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, αφ'εταίρου δε είναι απαραίτητη μια μικρή ποσότητα λιπαρών υλών για την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (σαν ένα είδος λιπαντικού).

Ένα θέμα που απασχολεί τα τελευταία χρόνια τη διεθνή επιστημονική κοινότητα, είναι το κατά πόσο τα trans- λιπαρά οξέα είναι επιβλαβή ή όχι για τον άνθρωπο. Μέχρι σήμερα, αν και υπάρχουν ενδείξεις για πιθανή επιβλαβή δράση των trans- λιπαρών οξέων, δεν έχει αποδειχθεί αναντίρρηση κάτι τέτοιο. Οι κυριότερες αρνητικές επιπτώσεις τους είναι η αύξηση της χαμηλής πυκνότητας των λιποπρωτεϊνών (LDL) και η μείωση της υψηλής πυκνότητας των λιποπρωτεϊνών (HDL). Μια άλλη πιθανή δυσμενής επίπτωση στον οργανισμό είναι ότι λόγω της παραπλήσιας στερεοχημικής δομής με τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, έχουν την τάση να τα υποκαθιστούν στη δομή των κυτταρικών μεμβρανών. Σαν ακόρεστα όμως οξέα, είναι πιο ευπρόσβλητα στις οξειδώσεις, με αποτέλεσμα και οι μεμβράνες να γίνονται πιο ευπρόσβλητες στις οξειδώσεις.

Ένα άλλο θέμα που απασχολεί τα τελευταία χρόνια την διεθνή επιστημονική κοινότητα, είναι η σημασία των ακόρεστων λιπαρών οξέων και των λιπαρών οξέων με μέσο μήκος αλυσίδας στην διατροφή.

Τέλος οι λιπαρές ύλες μεταφέρουν και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες (A,D,E,K) ή έχουν ειδική βιολογική δράση π.χ. δρουν σαν ορμόνες –μεσολαβητές κ.τ.λ(8).

3.5 ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες αποτελούν το κυριότερο συστατικό του πρωτοπλάσματος, δηλαδή της ζώσας ύλης. Το όνομά τους «πρωτεΐνες», προέρχεται από το ρήμα πρωτεύω και υποδηλώνει την πρωταρχική τους σημασία για την ζωή. Σήμερα βέβαια, θεωρείται ότι όλες οι τάξεις των βιομορίων είναι απαραίτητες. Οι πρωτεΐνες λέγονται και λευκώματα, από το λεύκωμα του αυγού (που είναι πρωτεΐνη μεγάλης βιολογικής αξίας) και θεωρείται τυπικός αντιπρόσωπος των πρωτεϊνών. Πάντως με εξαίρεση κάποια καθαρά φυσικοχημικά φαινόμενα, οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για όλες τις διεργασίες, σε επίπεδο ολόκληρου οργανισμού αλλά και κυττάρου και υποκυτταρικών στοιχείων π.χ. αναπαραγωγή, θρέψη, ανάπτυξη, κίνηση, κ.τ.λ. Τέλος στις πρωτεΐνες ανήκει και η σπουδαιότατη τάξη μορίων με καταλυτικές ιδιότητες, τα ένζυμα.

Οι πρωτεΐνες είναι μεγαλομοριακές ενώσεις (M.B.: 5.000 – 6.000.000), και έχουν στοιχειακή σύσταση, κυμαινόμενη στα παρακάτω όρια : C:50-52%, H:6,8-7,7%, N:15-18%, S:0,5-2% και O:21-24%(8).

3.5.1 ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι πρωτεΐνες είναι τάξη θρεπτικών υλών με ιδιαίτερη σημασία για τους ζωντανούς οργανισμούς, γιατί αποτελούν την κύρια δομική ύλη τους(22).

Για τον άνθρωπο π.χ. το 85% περίπου των στερεών συστατικών του σώματος του αποτελείται από πρωτεΐνες. Έτσι οι πρωτεΐνες της τροφής που με την πέψη διασπώνται σε αμινοξέα χρησιμοποιούνται:

- Για την διατήρηση και αναπλήρωση των καταναλισκομένων ή κατεστραμμένων πρωτεϊνών του οργανισμού. Με τον τρόπο αυτό αφ'ενός διατηρούνται τα συστατικά του σώματος σε ώριμους οργανισμούς, π.χ. αναπληρώνεται η εξώτατη στοιβάδα της επιδερμίδας, τα νύχια,, οι τρίχες κ.τ.λ., αφ'εταίρου αυξάνονται οι αναπτυσσόμενοι οργανισμοί.
- Για τη συμμετοχή στη σύνθεση διαφόρων απαραίτητων ενώσεων πρωτεϊνικής ή μη φύσεως, όπως ένζυμα, ορμόνες, νουκλεϊκά οξέα χρωστικές κ.τ.λ. και
- Για την παροχή ενέργειας με την οξείδωση της περίσσειάς τους. Αν όμως υπάρχουν ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, τότε καλύπτονται μερικά μόνο οι παραπάνω περιπτώσεις.

Επειδή ο οργανισμός δε μπορεί πάντα να συνθέτει τις πρωτεΐνες (αμινοξέα) από άλλες θρεπτικές ύλες και λόγω της ιδιαίτερης σημασίας τους, σε αντίθεση με τις λιπαρές ύλες και τους υδατάνθρακες, αφ' ενός απαιτείται μια «ελάχιστη ημερήσια ποσότητα πρωτεΐνης» αφ' εταίρου και κάποια ορισμένη – σε ευρέα όρια- ποιοτική σύσταση αυτής της πρωτεΐνης. Δηλαδή πρέπει να προσλαμβάνεται με την τροφή ποσότητα ικανή από τα απαραίτητα, αμινοξέα τα οποία δε μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός. Το ελάχιστο ποσό της ημερήσιας απαραίτητης ποσότητας πρωτεΐνης που πρέπει να λαμβάνεται με την τροφή είναι περίπου 1 g/kg βάρους του σώματος. Βέβαια, μια καλή διατροφή προϋποθέτει μεγαλύτερη λήψη πρωτεϊνών, δηλαδή 70-90 g για έναν ενήλικο άνθρωπο. Η μισή ποσότητα από την πρωτεΐνη αυτή πρέπει να είναι ζωικής προέλευσης, για να προσφέρονται έτσι στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα. Στην φύση, αν και οι πρωτεΐνες είναι διαδεδομένες, δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα για τον άνθρωπο αμινοξέα, σε ικανοποιητικές ποσότητες. Έτσι διακρίνονται σε μη πλήρεις πρωτεΐνες αν στις πρωτεΐνες λείπουν κάποια απαραίτητα αμινοξέα, και πλήρεις πρωτεΐνες αν δεν τους λείπουν απαραίτητα αμινοξέα. Πλήρεις πρωτεΐνες περιέχονται κυρίως σε ζωικά τρόφιμα, ενώ τα φυτικά τρόφιμα περιέχουν σχεδόν πάντα μη πλήρεις πρωτεΐνες. Εξαίρεση εδώ είναι η γλουτενίνη και οι πρωτεΐνες της σόγιας, που είναι πλήρεις πρωτεΐνες αν και περιέχονται σε φυτικά τρόφιμα.

Σαν βιολογική αξία μιας πρωτεΐνης θεωρείται το % άζωτό της που συγκρατείται από τον οργανισμό ή με άλλα λόγια το % της πραγματικά πεπτόμενης πρωτεΐνης που παραμένει στο σώμα και χρησιμοποιείται από τον οργανισμό, δηλαδή μετατρέπεται σε πρωτεΐνες του σώματος. Ο υπολογισμός της βιολογικής αξίας γίνεται από το ποσό του αζώτου που προσλαμβάνει και αποβάλλει ο οργανισμός, σύμφωνα με τον ακόλουθο τύπο, αφού το άζωτο που αποβάλλεται από τα ούρα αναφέρεται στις πρωτεΐνες που έχουν απορροφηθεί (τις έχει πέψει ο οργανισμός) και χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό, ενώ το άζωτο που απόβάλλεται από τα κόπρανα αναφέρεται στις πρωτεΐνες που δεν έχουν απορροφηθεί.

Βιολογική αξία = N που παρέμεινε στο σώμα / N που απορροφήθηκε από το σώμα * 100

= N τροφής – N (ούρων + κοπράνων) / N τροφής – N κοπράνων * 100

Σημασία όμως στην αξία μιας πρωτεΐνης για την διατροφή του ανθρώπου δεν έχει μόνο η βιολογική αξία της αλλά και αν ο άνθρωπος μπορεί και σε ποιο βαθμό να

αξιοποιεί αυτή, ή με άλλα λόγια, πόσο εύπεπτη είναι η πρωτεΐνη. Το ποσό λοιπόν του αζώτου μιας πρωτεΐνης που απορροφάται από τον οργανισμό κατά την πέψη, ορίζεται σαν «πεπτική αξία» (net protein utilization) της πρωτεΐνης δηλαδή:

$$\text{Πεπτική αξία} = \text{N που παρέμεινε στο σώμα} / \text{N της τροφής} * 100$$

Το γινόμενο της βιολογικής αξίας επί την πεπτική αξία μιας πρωτεΐνης, ορίζεται σαν «θρεπτική αξία» (nutritive value) της πρωτεΐνης αυτής σύμφωνα με την εξίσωση:

$$\text{Θρεπτική αξία} = \text{βιολογική αξία} * \text{πεπτική αξία}$$

Δείχνει την πραγματική αξιολόγηση της πρωτεΐνης για τον οργανισμό.

Εξετάζοντας γενικότερα το θέμα της διατροφής και της κάλυψης των απαιτήσεων του οργανισμού σε αμινοξέα, μπορούμε να βγάλουμε συμπεράσματα μετρώντας το ισοζύγιο αζώτου.

Λέγεται ότι υπάρχει ισοζύγιο αζώτου, όταν η διαφορά μεταξύ του αζώτου που προσλαμβάνεται με την τροφή και εκείνου που απεκκρίνεται με τα ούρα και τα κόπρανα είναι μηδέν. Αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός απλά αναπληρώνει τις ανάγκες του, κάτι που συμβαίνει σε φυσιολογικούς ενήλικες με κανονική διατροφή(8).

3.1.1 ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Αποτελεί κύριο συστατικό του σώματος όπου μεταφέρει τα θρεπτικά υλικά και το κυτταρικό σύστημα στα κύτταρα, καθώς και εξίσως τα προϊόντα απόκρισης από τα κύτταρα όπως ιστός από τους οποίους γίνεται η απέκκρισή τους. Δηλαδή το νερό μεταφέρει από τα κύτταρα στα νεφρά, σάκχα και άλατα. Είναι στα νεφρά απομακρύνονται τα επιβλαβή συστατικά διαλυμένα σε νερό, αλλά στη συνέχεια γίνεται μεγάλη επαναρρόφηση νερού και τα άλατα και η νεφρά εκπνέονται με πολύ μικρότερο νερό, όση χρειάζεται για να γίνει η απέκκρισή τους με την μερική ούρων. Δηλαδή η ποσότητα του νερού που αποβάλλεται εξαρτάται από τα προϊόντα απόκρισης τα οποία με την σειρά τους εξαρτώνται από την τροφή. Γι'αυτό ημερήσια ποσότητα σε άτομα και κριόειδες θεωρείται αυξημένες ανάγκες του οργανισμού σε νερό.

Το νερό βοηθάει και στη λειτουργία της πέψης αφού είναι κύριο συστατικό των πεπτικών υγρών αλλά και λόγω του ότι διαλύει ή βοηθάει τις θρεπτικές ύλες ώστε να διασπώνται η διάσπαση της τροφής από τα πεπτικά υγρά υλικά. Αλλά και στην απορρόφηση των θρεπτικών υλών παίζει πρωτεύοντα ρόλο αφού οι θρεπτικές ύλες

3.6 ΝΕΡΟ.

Όπως έχει ήδη αναφερθεί στις θρεπτικές ύλες περιλαμβάνεται και το νερό. Η θρεπτική αυτή ύλη είναι πάρα πολύ σημαντική για τον άνθρωπο, αν σκεφτεί κανείς ότι χωρίς τροφή ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει και ένα μήνα, ενώ χωρίς νερό μόνο λίγες μέρες.

Αποτελεί συστατικό όλων των ιστών του σώματος π.χ. 90% στο αίμα, 75% στον μυϊκό ιστό 20% στον λιπώδη ιστό κ.τ.λ. συνολικά αποτελεί περίπου το 75% στα παιδιά και 50-65% στο ανθρώπινο σώμα των ενηλίκων. Από αυτό ένα μέρος αποτελεί νερό που βρίσκεται μέσα στο κύτταρο (ενδοκυτταρικό) και είναι το 45% του βάρους του σώματος, ενώ ένα άλλο μέρος αποτελεί το νερό στον εξωκυτταρικό χώρο δηλαδή στην λέμφο, στο πλάσμα, στα υγρά της πέψης, στα οστά, ανάμεσα στα κύτταρα κ.τ.λ. και αποτελεί το 20% του βάρους του σώματος. Μικρές μεταβολές του ποσοστού του νερού στο σώμα προκαλούν προβλήματα υγείας, ενώ μεταβολές της τάξης του 20% προκαλούν τον θάνατο. Παρ'όλη τη μεγάλη περιεκτικότητα του σώματος σε νερό, αυτό δεν μεταβολίζεται όπως οι άλλες θρεπτικές ύλες. Ένα μικρό μόνο μέρος του συμμετέχει σε υδρολυτικές αντιδράσεις. Κατά συνέπεια η λειτουργία του μέσα στον οργανισμό είναι κυρίως έκφραση φυσικών και όχι χημικών ιδιοτήτων(8).

3.6.1 ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.

Αποτελεί κύριο συστατικό του αίματος, όπου μεταφέρει τις θρεπτικές ύλες από το πεπτικό σύστημα στα κύτταρα, καθώς και επίσης τα προϊόντα απέκκρισης από τα κύτταρα στους ιστούς από τους οποίους γίνεται η απέκκρισή τους. Δηλαδή το αίμα μεταφέρει από τα κύτταρα στα νεφρά, ουρία και άλατα. Έτσι στα νεφρά απομακρύνονται τα επιβλαβή συστατικά διαλυμένα σε νερό, αλλά στη συνέχεια γίνεται μεγάλη επαναρρόφηση νερού και τα άλατα και η ουρία παραμένουν με τόση ποσότητα νερού, όση χρειάζεται για να γίνει η απέκκρισή τους με την μορφή ούρων. Δηλαδή η ποσότητα του νερού που αποβάλλεται εξαρτάται από τα προϊόντα απέκκρισης τα οποία με την σειρά τους εξαρτώνται από την τροφή. Γι'αυτό τροφή πλούσια σε άλατα και πρωτεΐνες δημιουργεί αυξημένες ανάγκες του οργανισμού σε νερό.

Το νερό βοηθάει και στη λειτουργία της πέψης, αφού είναι κύριο συστατικό των πεπτικών υγρών αλλά και λόγω του ότι διαλύει ή εφυδατώνει τις θρεπτικές ύλες, ώστε να διευκολύνεται η διέλευση της τροφής από το γαστρεντερικό σωλήνα. Αλλά και στην απορρόφηση των θρεπτικών υλών παίζει πρωτεύοντα ρόλο, αφού οι θρεπτικές ύλες

τελικά απορροφώνται στο αίμα με την μορφή διαλυμάτων. Τέλος, βοηθά και στην απέκκριση από το παχύ έντερο των μη πεπτόμενων ουσιών που σχηματίζουν τα κόπρανα.

Με την βοήθεια του νερού ρυθμίζεται και η θερμοκρασία του σώματος . στη διαδικασία αυτή συμμετέχουν δυο νευρικά κέντρα, το κέντρο της δίψας και το κέντρο της εφίδρωσης, που βρίσκονται στον υποθάλαμο του εγκεφάλου.

Το κέντρο της δίψας διεγείρεται από την ξήρανση των βλεννογόνων του στόματος και του φάρυγγα και από την αύξηση της οσμωτικής πίεσης του αίματος. Αυτό έχει σαν συνέπεια να προκληθεί το αίσθημα της δίψας. Με την λήψη νερού μειώνεται και η θερμοκρασία του σώματος. Αν μάλιστα ληφθούν μεγάλες ποσότητες νερού, έχουμε και σημαντική πτώση της θερμοκρασίας του σώματος. Σ'αυτή την περίπτωση για να διατηρηθεί σταθερή η θερμοκρασία του σώματος αυξάνονται οι καύσεις, για να παραχθεί η απαιτούμενη ποσότητα.

Η διέγερση του κέντρου της εφίδρωσης γίνεται και με ελάχιστη αύξηση της θερμοκρασίας του αίματος. Με την εφίδρωση προκαλείται πτώση της θερμοκρασίας του δέρματος, λόγω εξάτμισης του ιδρώτα. Με αυτόν τον τρόπο είναι δυνατόν να χαθεί ποσό θερμότητας 12-18 kcal/hr(8).

3.7 ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Με τον όρο ανόργανα συστατικά χαρακτηρίζονται κάποια χημικά στοιχεία που βρίσκονται στην τέφρα των θρεπτικών συστατικών ή των ιστών του σώματος. Τα ανόργανα συστατικά αποτελούν το 4% του βάρους του ανθρώπινου σώματος. Τα χημικά αυτά στοιχεία που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και συντήρηση του οργανισμού, πέρα από τον άνθρακα, το οξυγόνο, το άζωτο και το υδρογόνο, , είναι δεκατέσσερα. Ανάλογα με την ποσότητα από τα στοιχεία αυτά που απαιτείται να λαμβάνεται από την διατροφή, διακρίνονται σε μακροστοιχεία και μικροστοιχεία ή ιχνοστοιχεία.

Ένα στοιχείο θεωρείται απαραίτητο στον οργανισμό όταν υπάρχει σε σταθερή συγκέντρωση στους ιστούς και η έλλειψη του από την τροφή δημιουργεί προβλήματα στον οργανισμό τα οποία εξαφανίζονται όταν το στοιχείο αυτό προστεθεί και πάλι στην τροφή.

Τα μακροστοιχεία που είναι το ασβέστιο, ο φώσφορος, το νάτριο, το χλώριο, το μαγνήσιο, το κάλιο και το θείο, απαιτούνται σε ποσότητες που κυμαίνονται από λίγα δέκατα του γραμμαρίου, μέχρι ένα ή περισσότερα γραμμάρια την ημέρα. Όπως είναι φυσικό τα παραπάνω στοιχεία υπάρχουν σε μεγάλες ποσότητες στον οργανισμό μας.

Τα μικροστοιχεία που είναι το χρώμιο, το κοβάλτιο, ο χαλκός, το φθόριο, το ιώδιο, ο σίδηρος, το μαγγάνιο, το μολυβδαίνιο, το σελήνιο, το πυρίτιο και ο ψευδάργυρος, απαιτούνται σε ποσότητες μικρογραμμαρίου (μg) μέχρι χιλιοστογραμμαρίου την ημέρα.

Πολύ πιθανόν, στην παραπάνω ομάδα των μικροστοιχείων, να προστεθούν σύντομα και το αρσενικό, το βανάδιο, ο κασσίτερος και το νικέλιο. Όπως είναι φυσικό τα παραπάνω στοιχεία υπάρχουν στον οργανισμό μας σε πολύ μικρές ποσότητες.

Τα μακροστοιχεία φαίνεται να εμπλέκονται σε περισσότερους του ενός ρόλους μέσα στον οργανισμό, ενώ τα μικροστοιχεία φαίνεται να έχουν κάποιους πολύ πιο εξειδικευμένους ρόλους.

Οι γενικές λειτουργίες των ανόργανων συστατικών είναι οι ακόλουθες:

- Συμμετέχουν και προσδίδουν αντοχή και σκληρότητα στους σκελετικούς και άλλους ιστούς π.χ. οστά, δόντια, αλλά αποτελούν και συστατικό των οργανικών ενώσεων και των μαλακών ιστών του οργανισμού.
- Συμμετέχουν στη ενεργοποίηση των ενζυμικών συστημάτων σαν μέρος του μορίου του ενζύμου (μεταλλοένζυμα) ή σαν συμπαράγοντες.

- Συμμετέχουν σε ρυθμιστικές λειτουργίες, όπως στη ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας, του ισοζυγίου του ύδατος, της οσμωτικής πίεσης και της έκκρισης κ.τ.λ.
- Συμμετέχουν σε εξειδικευμένες λειτουργίες, όπως στη μεταφορά του νευρικού ερεθίσματος στους μύες και στα νεύρα.
- Συμμετέχουν μαζί με τις ορμόνες, τις βιταμίνες κ.τ.λ. στη ρύθμιση του μεταβολισμού.

Πρόσφατα έχουν γεννηθεί υπόνοιες ότι ο άνθρωπος μπορεί να παρουσιάζει κάποιες ήπιες αλλά χρόνιες δηλητηριάσεις που οφείλονται στα ανόργανα συστατικά και οποίες μπορεί να σχετίζονται ή να προκαλούν διάφορες ασθένειες, όπως πέτρες στα νεφρά, πίεση, καρδιακές ανεπάρκειες κ.τ.λ. επίσης θεωρούν πιθανή και την ύπαρξη και ανωμαλιών στον μεταβολισμό των ανόργανων συστατικών, πέρα απ' αυτή που προκαλούν γνωστές ασθένειες του μεταβολισμού. Πρέπει να τονιστεί ότι τα όρια μεταξύ ωφέλιμης και ανωφελούς ή τοξικής δράσης των ανόργανων και μάλιστα για τα μικροστοιχεία είναι πολύ μικρά.

Δεν πρέπει τέλος να υποτιμώνται και κάποια φυσικά συστατικά της τροφής που δεσμεύουν τα ανόργανα συστατικά από τον οργανισμό. Αν μάλιστα το ποσό των ανόργανων συστατικών που λαμβάνονται με την συγκεκριμένη διατροφή του ατόμου είναι οριακό, τότε τα φυσικά αυτά συστατικά που δεσμεύουν ή ανταγωνίζονται την δράση των ανόργανων συστατικών μπορεί να προκαλέσουν ανωμαλίες που προέρχονται από την έλλειψη των συγκεκριμένων ανόργανων συστατικών.

Τα συνήθη φυσικά συστατικά της τροφής που έχουν την παραπάνω δράση είναι οι φυτικές ίνες, οι βρογχοκηλογόνοι ενώσεις, διάφορα συστατικά που σχηματίζουν χυλικές ενώσεις (chelating agents), τα οξαλικά, τα φυτικά οξέα κ.τ.λ.

- Οι φυτικές ίνες αφ' ενός μεν εγκλείουν ποσά ανόργανων συστατικών τα οποία περιβάλλονται από κυτταρινούχα τοιχώματα και τα οποία αποβάλλονται από τα μη πεπτόμενα συστατικά της τροφής, αφ' εταίρου δε, επειδή βοηθούν στη γρήγορη διέλευση της τροφής από τον πεπτικό σωλήνα, γίνεται μειωμένη απορρόφηση των ανόργανων συστατικών.

- Οι βρογχοκηλογόνοι ενώσεις υπάρχουν σε κάποια φυτικά τρόφιμα όπως τα λαχανάκια Βρυξελών, τα λάχανα κ.τ.λ. οι ενώσεις αυτές εμπλέκονται στο μεταβολισμό του ιωδίου από το θυρεοειδή αδέν, με αποτέλεσμα αυτός να μεγαλώνει και να προκαλείται βρογχοκήλη. Ακόμα και το γάλα των ζώων που τρέφονται με τα παραπάνω φυτά περιέχει τέτοιες ουσίες. Οι

3.3.1 ουσίες αυτές πολλές φορές με την θέρμανση κατά το μαγείρεμα γίνονται λιγότερο τοξικές, όπως στην περίπτωση της σόγιας.

- Η αλληλεπίδραση των ανόργανων συστατικών μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα. Για παράδειγμα μειωμένη απορρόφηση ανόργανων μπορεί να προκληθεί και από λήψη μεγάλης ποσότητας ενός κάποιου απαραίτητου ή μη ανόργανου συστατικού.

- Πολλά φυσικά συστατικά της τροφής, κυρίως οργανικά μόρια, σχηματίζουν χυλικά σύμπλοκα με τα μέταλλα, με αποτέλεσμα άλλοτε την διευκόλυνση της απορρόφησής του από τον οργανισμό και άλλοτε την παρεμπόδισή τους, γεγονός που μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να είναι ωφέλιμο και σε άλλες επιβλαβές για τον οργανισμό.

- Τα οξαλικά που συνδέονται με ασβέστιο και σίδηρο, έχουν αποτελέσει θέμα πολλών συζητήσεων κατά πόσον μπορούν να δημιουργήσουν ή όχι πρόβλημα. Συνήθως υπάρχουν σε τρόφιμα με πολύ ασβέστιο ή και σίδηρο όπως το σπανάκι κ.τ.λ. Σήμερα είναι παραδεκτό ότι τα οξαλικά δεν δημιουργούν πρόβλημα, εκτός αν η λήψη των ανόργανων συστατικών είναι οριακή και επιπλέον λαμβάνονται μεγάλες ποσότητες περισσότερων του ενός τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα σε οξαλικά.

- Τα άλατα του φυτικού οξέος (εξαφωσφορικοί εστέρες του ινοσίτη) που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό των κόκκων του σίτου κ.τ.λ. δεσμεύουν το ασβέστιο, το σίδηρο, τον ψευδάργυρο και εμπλέκονται στην απορρόφηση αυτών από τον οργανισμό. Έτσι σε αυτούς που τρέφονται κυρίως με ψωμί ολικής άλεσης μπορεί να παρατηρηθούν προβλήματα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα επίπεδα των ανόργανων στο νερό, στα τρόφιμα και στον αέρα(8).

3.8 BITAMINEΣ

Ένας σημαντικός σταθμός στην Διατροφή ήταν η ανακάλυψη, στις πρώτες δεκαετίες του εικοστού αιώνα, των βιταμινών και του σημαντικού τους ρόλου στον οργανισμό.

Οι βιταμίνες κατατάσσονται στην ίδια τάξη θρεπτικών υλών, για ιστορικούς και μόνο λόγους, αν και έχουν διαφορετικές χημικές δομές και έχουν διαφορετικό ρόλο στον οργανισμό και τον μεταβολισμό. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει, στην ποσότητα που του είναι απαραίτητη. Όπως έχει ήδη αναφερθεί δεν παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό, αλλά είναι απαραίτητες σε πολύ μικρές ποσότητες, για την ανάπτυξη και διατήρησή του σε καλή κατάσταση.

Σήμερα είναι γνωστό ότι πολλές βιταμίνες αποτελούν συστατικά των συνενζύμων που είναι απαραίτητα για να δράσουν τα ένζυμα και να συντελεστούν οι μεταβολικές πορείες μέσα στον οργανισμό. Η έλλειψη κάποιας βιταμίνης, σημαίνει ότι κάποιο ένζυμο δεν μπορεί να καταλύσει κάποια αντίδραση και όταν στον οργανισμό δεν γίνεται κάποια αντίδραση, που θα έπρεπε να γίνεται ή και αντίστροφα όταν γίνεται κάποια αντίδραση που δεν θα έπρεπε να γίνεται, δημιουργούνται κάποια προβλήματα στον οργανισμό που τα συμπτώματα τους χαρακτηρίζουν τις διάφορες ασθένειες.

Μερικές βιταμίνες υπάρχουν στα τρόφιμα σαν προβιταμίνες. Δηλαδή ουσίες που δεν έχουν δράση βιταμινών αλλά μπορούν να μετατραπούν σε βιταμίνες μέσα στο σώμα.

Οι βιταμίνες υπάρχουν σε πάρα πολλά τρόφιμα, αλλά σε μικρές ποσότητες και γενικά αλλοιώνονται εύκολα. Και σήμερα ακόμη, ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού της γης εμφανίζει ασθένειες που οφείλονται στην έλλειψη βιταμινών (στερητικές νόσοι, αβιταμινώσεις). Πάντως μια σωστή διατροφή παρέχει στον άνθρωπο όλες τις απαραίτητες βιταμίνες χωρίς να υπάρχει ανάγκη, πλην παθολογικών καταστάσεων, να λάβει πρόσθετες βιταμίνες. Πρέπει να τονισθεί ότι η αλόγιστη χρήση βιταμινών, χωρίς ιατρικές και διαιτολογικές συμβουλές, μπορεί να οδηγήσει σε άλλες ασθένειες γνωστές σαν υπερβιταμινώσεις, αφού σε μεγάλες δόσεις οι βιταμίνες είναι πολλές φορές τοξικές για τον οργανισμό.

Ανάλογα με την διαλυτότητά τους διακρίνονται σε δυο τάξεις. Τις υδατοδιαλυτές (βιταμίνες του συμπλέγματος Β και η βιταμίνη C) και τις λιποδιαλυτές (τις βιταμίνες Α, D, E, και Κ).

Στους φυτικούς ιστούς υπάρχουν όλες οι βιταμίνες. Μερικές από αυτές, οι λιποδιαλυτές, υπάρχουν σαν προβιταμίνες που μετατρέπονται σε βιταμίνες από τον ανθρώπινο οργανισμό. Όλες οι βιταμίνες, με εξαίρεση την C και την D, υπάρχουν και στους ζωικούς ιστούς, αφού τα ζώα τις προσλαμβάνουν από την τροφή ή έχουν μικροοργανισμούς στο πεπτικό τους σύστημα που τις βιοσυνθέτουν(8).

3.9 ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ (RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES)

Κατά καιρούς σε διάφορες χώρες έχουν προταθεί ποσοτικές διατροφικές συστάσεις με διάφορα ονόματα όπως recommended daily amounts, recommended daily allowances, recommended daily intakes, recommended nutrient intakes (RDA).

Οι συστάσεις αφορούν την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών σε επαρκή ποσότητα για να αντιμετωπιστούν οι θρεπτικές ανάγκες όλων πρακτικά των υγιών ατόμων.

Οι RDA, έχουν περιγραφεί και ως RDI (Recommended Dietary Intakes) με την διευκρίνιση ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση διαίτας ενός ασθενούς (κλινική ή εργαστηριακή ένδειξη ανεπάρκειας)ή σε περίπτωση τραυματιών.

Οι προτεινόμενες RDA έχουν σκοπό να καλύψουν τις ανάγκες των περισσότερων μελών μιας ομάδας πληθυσμού.

Η Επιστημονική Επιτροπή Τροφίμων (Scientific Committee for Food) της Ευρωπαϊκής Ένωσης, πρότεινε τον όρο (Population Reference Intake- PRI) που αφορά την επαρκή πρόσληψη για όλα τα υγιή άτομα σε μια πληθυσμιακή ομάδα και τον όρο Average Requirement – AR)

Επίσης όρισε ως (Lowest Threshold Intake –LTI) την πρόσληψη κάτω από την οποία είναι σχεδόν αδύνατον σε όλα τα άτομα του πληθυσμού να διατηρηθούν «βασικές μεταβολικές λειτουργίες» ανάλογα με τα κριτήρια έλλειψης θρεπτικών συστατικών.

Προς καθορισμό των PRI και LTI η επιτροπή έλαβε υπόψη το γεγονός ότι «βιολογικά χαρακτηριστικά» παρουσιάζουν συντελεστή μεταβλητότητας (coefficient of variation) 15%, ενώ για μερικά συστατικά έχουν βρεθεί διαφορετικοί συντελεστές μεταβλητότητας(6)(34).

Ο πίνακας (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α'(26)) δίνει μια εικόνα των συνιστώμενων διαιτητικών παροχών ανά ηλικία και φύλο:

5.1 ΓΑΛΙΚΟ ΚΑΙ ΝΕΥΡΩΣΗ

Οι διατηρητικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών στο σχολείο μελετήθηκαν σε 150 παιδιά ηλικίας 12-18 χρονών από 2^η Γυμνασίου και 2^η Λυκείου Λορέας. Για την ανίχνευση των συνήθειών διατροφής των παιδιών στο σχολείο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ερωτηματολογίου, σχετικά με τη διαίτη, τα θρεπτικά στοιχεία, τα χαρακτηριστικά της διαίτης (τύπος, βάρος), με τις συνήθειες της διατροφής τους και τις απαιτήσεις τους, τον τρόπο και ποσό που καταναλώνουν, καθώς και τη γνώση όσον αφορά τη διατροφή.

Στην πρώτη αυτή διαδοχική φάση, κατά τη διάρκεια αυτής αρχικά με τις προτιμήσεις και την συμπεριφορά των παιδιών ως προς τη διατροφή τους να συγκεντρώνεται επίσης και γνώση με τα παιδιά στην σχολική τους αίθουσα με παρουσία του καθηγητή και συντόμευση της εκδήλωσης και την διαμόρφωση της διαίτης.

Για την ανίχνευση αυτών των διατηρητικών στοιχείων χρησιμοποιήθηκαν κινητήρια προσφών (αυτά, μέθοδος, τρόπος, εισόδημα) ώστε να προσδιοριστεί οι ποσότητες των τροφών που καταναλώνονται, με μεγαλύτερη ακρίβεια.

5.2 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΕΡΕΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Στην εργασία αυτή περιλαμβάνεται τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν μετά την συλλογή των ερωτηματολογίων και στατιστική επεξεργασία των μεταβλητών που είναι περιλαμβανόμενα. Η ανάλυση αυτή περιλαμβάνει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ερωτημάτων, την ανάλυση της συχνότητας και της ποσότητας 26 προσφών στο κατά κύριο λόγο καταναλώνονται, καθώς και άλλες ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες τους, διαίτη, επιλογισμούς οι σχέσεις μεταξύ των διατηρητικών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

«ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ» (ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΟΜΟΥ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ)

5.1 ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ.

Οι διαιτητικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών στο σχολείο μελετήθηκαν σε 150 παιδιά ηλικίας 12-18 χρόνων του 2^{ου} Γυμνασίου και 2^{ου} Λυκείου Λαμίας. Για την εκτίμηση των συνηθειών διατροφής των παιδιών στο σχολείο, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ερωτηματολογίου, σχετικό με τα ιδιαίτερα σωματομετρικά χαρακτηριστικά τους (ηλικία, ύψος, βάρος), με τις συνήθειες της διατροφής τους και τις προτιμήσεις τους, για τρόφιμα και ποτά που καταναλώνουν, τόσο σε ποσότητα όσο και σε συχνότητα.

Στην έρευνα αυτή δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε οι πληροφορίες αυτές σχετικά με τις προτιμήσεις και την συμπεριφορά των παιδιών ως προς τα φαγώσιμα είδη, να συγκεντρωθούν ύστερα από συζήτηση με τα παιδιά στην σχολική τους αίθουσα με παρουσία του καθηγητή που συντόνιζε την συζήτηση και την διεξαγωγή της έρευνας.

Για την συγκέντρωση αυτών των διατροφολογικών στοιχείων χρησιμοποιήθηκαν μοντέλα τροφίμων (φέτες, μερίδες, τεμάχια, φλιτζάνια), ώστε να προσδιοριστούν οι ποσότητες των τροφών που καταναλώθηκαν, με μεγαλύτερη ακρίβεια.

5.2 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΟΘΕΝΤΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.

Στην εργασία αυτή παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που καταγράφηκαν μετά την συλλογή των ερωτηματολογίων και στατιστική επεξεργασία των μεταβλητών που αυτό περιελάμβανε. Η ανάλυση αυτή περιλαμβάνει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων, την ανάλυση της συχνότητας και της ποσότητας 26 τροφίμων που κατά κύριο λόγο καταναλώνονται, καθώς και άλλες ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές συνήθειές τους. Επιπλέον, υπολογίστηκαν οι σχέσεις κάποιων σωματομετρικών

χαρακτηριστικών των ερωτώμενων καθώς και οι σχέσεις μεταξύ διαφόρων διατροφικών συνηθειών.

Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα ηλεκτρονικού υπολογιστή STATGRAPHICS Plus4 και συγκεκριμένα οι μέθοδοι X^2 , Ανάλυση Μεταβλητότητας (Anova), Γραμμική Συσχέτιση (Regression Analysis), ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των εκάστοτε συσχετιζόμενων μεταβλητών (ποιοτικές, ποσοτικές, ανεξάρτητες ή μη) (20)(32).

Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων στη μελέτη αυτή συγκρίθηκε με τις ανάλογες μελέτες της βιβλιογραφίας (κεφάλαιο 6°).

Ακολουθεί μια ανάλυση των απαντήσεων που δόθηκαν βάσει του ερωτηματολογίου. Πληρέστερη ανάλυση ακολουθεί στο παράρτημα ΣΤ'.

ΦΥΛΟ: Από το σύνολο του δείγματος ($n= 150$) που παρατηρήθηκε χρησιμοποιήθηκαν 2 κωδικοί για τα 2 φύλα 0 για τα αγόρια και 1 για τα κορίτσια (πίνακας 1.1), καταγράφηκαν 69 αγόρια και 81 κορίτσια (πίνακας 1.2 και 1.4) σε ποσοστά 46% και 54% αντίστοιχα (πίνακας 1.3).

ΗΛΙΚΙΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή ηλικία που παρατηρήθηκε ήταν 12 έτη και η μεγαλύτερη 18 έτη, με μέσο όρο ηλικιών τα 14,833 και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 1,822 έτη (πίνακας 2.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 2.2 και 2.3).

ΥΨΟΣ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή ύψος που παρατηρήθηκε ήταν 1,43 cm και η μεγαλύτερη 1,85 cm, με μέσο όρο ύψους τα 1,649 cm και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,087 cm (πίνακας 3.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 3.2 και 3.3).

ΒΑΡΟΣ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή βάρος που παρατηρήθηκε ήταν 35 kg και η μεγαλύτερη 88 kg, με μέσο όρο βάρους τα 57,493 kg και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 11,107 kg (πίνακας 4.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 4.2 και 4.3).

ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΜΕΡΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή βάρος που παρατηρήθηκε ήταν 1 φορά

και η μεγαλύτερη 8 φορές, με μέσο όρο φορών τις 2,846 φορές και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,932 φορές (πίνακας 5.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 5.2 και 5.3).

ΠΡΩΙΝΟ: Από το σύνολο του δείγματος, χρησιμοποιήθηκαν 2 κωδικοί για τις 2 απαντήσεις 0 για το όχι και 1 για το ναι (πίνακας 6.1), καταγράφηκαν 65 αρνητικές απαντήσεις και 85 θετικές (πίνακας 6.2 και 6.4) σε ποσοστά 43,33% και 56,67% αντίστοιχα (πίνακας 6.3).

Για τις παρακάτω ερωτήσεις που αφορούν τη συχνότητα των τροφίμων χρησιμοποιήθηκαν 6 κωδικοί για τις 6 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ / σπάνια, 2 για τις 1 – 3 φορές τον μήνα, 3 για τις 1 – 2 φορές την εβδομάδα, 4 για τις 3 – 4 φορές την εβδομάδα, 5 για τις 5 – 6 φορές την εβδομάδα και 6 για την απάντηση κάθε μέρα.

ΨΩΜΙ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν ψωμί ήταν 70,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως ψωμιού. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 2% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση σε διάστημα 1-3 φορές το μήνα.(πίνακες 7.1, 7.2, 7.3 και 7.4)

ΨΩΜΙ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή ψωμί-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά φέτα (η φέτα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 17 φέτες, με μέσο όρο τις 2,873 φέτες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 2,349 φέτες (πίνακας 8.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 8.2 και 8.3).

ΖΥΜΑΡΙΚΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν ζυμαρικά ήταν 64% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 1,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 9.1, 9.2, 9.3 και 9.4)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή ζυμαρικά-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως

καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 4 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,48 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,652 μερίδες (πίνακας 10.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 10.2 και 10.3).

ΠΑΤΑΤΕΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν πατάτες ήταν 42% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 4,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως. (πίνακες 11.1, 11.2, 11.3 και 11.4)

ΠΑΤΑΤΕΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή πατάτες-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 6 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,446 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,728 μερίδες (πίνακας 12.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 12.2 και 12.3).

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν δημητριακά πρωινού ήταν 52,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 2% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 3-4 φορές την εβδομάδα. (πίνακες 13.1, 13.2, 13.3 και 13.4)

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή δημητριακά-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 3 μερίδες, με μέσο όρο τις 0,806 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,631 μερίδες (πίνακας 14.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 14.2 και 14.3).

ΚΡΕΑΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν κρέας ήταν 46% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 4% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια. (πίνακες 15.1, 15.2, 15.3 και 15.4)

ΚΡΕΑΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή κρέας-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 4 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,593 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,656 μερίδες (πίνακας 16.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 16.2 και 16.3).

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν κοτόπουλο ήταν 57,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 1,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 17.1, 17.2, 17.3 και 17.4)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή κοτόπουλο-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 4 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,42 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,637 μερίδες (πίνακας 18.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 18.2 και 18.3).

ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν αλλαντικά ήταν 35,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-3 φορές το μήνα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 4% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 19.1, 19.2, 19.3 και 19.4)

ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή αλλαντικά-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά φέτα (η φέτα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 5 φέτες, με μέσο όρο τις 2,04 φέτες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 1,241 φέτες (πίνακας 20.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 20.2 και 20.3).

ΨΑΡΙ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν ψάρια ήταν 47,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την

εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 0,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 21.1, 21.2, 21.3 και 21.4)

ΨΑΡΙ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή ψάρι-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 3 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,22 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,611 μερίδες (πίνακας 22.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 22.2 και 22.3).

ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν λαχανικά ήταν 25,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 5,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 5-6 φορές την εβδομάδα.(πίνακες 23.1, 23.2, 23.3 και 23.4)

ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή λαχανικά-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 3 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,093 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,648 μερίδες (πίνακας 24.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 24.2 και 24.3).

ΛΑΔΕΡΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν λαδερά ήταν 34,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 2% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 25.1, 25.2, 25.3 και 25.4)

ΛΑΔΕΡΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή λαδερά-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 3 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,173 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,631 μερίδες (πίνακας 26.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 26.2 και 26.3).

ΟΣΠΡΙΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν όσπρια ήταν 52% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 0,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 5-6 φορές την εβδομάδα.(πίνακες 27.1, 27.2, 27.3 και 27.4)

ΟΣΠΡΙΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή όσπρια-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 2 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,173 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,564 μερίδες (πίνακας 28.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 28.2 και 28.3).

ΦΡΟΥΤΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν φρούτα ήταν 50% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 4,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια.(πίνακες 29.1, 29.2, 29.3 και 29.4)

ΦΡΟΥΤΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή φρούτα-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν 1 τεμάχιο (το τεμάχιο αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 10 τεμάχια, με μέσο όρο τα 1,173 τεμάχια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,564 τεμάχια (πίνακας 30.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 30.2 και 30.3).

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν γαλακτοκομικά ήταν 57,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 4% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-3 φορές το μήνα.(πίνακες 31.1, 31.2, 31.3 και 31.4)

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή γαλακτοκομικά-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της

ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 8 μερίδες, με μέσο όρο μερίδων τις 1,906 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 1,260 μερίδες (πίνακας 32.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 32.2 και 32.3).

ΓΛΥΚΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν γλυκά ήταν 27,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 4,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια.(πίνακες 33.1, 33.2, 33.3 και 33.4)

ΓΛΥΚΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή γλυκά-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 5 μερίδες, με μέσο όρο μερίδων τις 1,686 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 1,956 μερίδες (πίνακας 34.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 34.2 και 34.3).

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν ξηρούς καρπούς ήταν 46,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 0,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια.(πίνακες 35.1, 35.2, 35.3 και 35.4)

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή ξηροί καρποί-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα φλιτζάνι (το φλιτζάνι αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 4 φλιτζάνια, με μέσο όρο μερίδων τις 0,98 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,699 μερίδες (πίνακας 36.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 36.2 και 36.3).

ΕΛΙΕΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν ελιές ήταν 58,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 2% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια.(πίνακες 37.1, 37.2, 37.3 και 37.4)

ΕΛΙΕΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή ελιές-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα τεμάχιο (το τεμάχιο αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 15 τεμάχια, με μέσο όρο τα 2,333 τεμάχια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 3,255 τεμάχια (πίνακας 38.1). Επιπλέον υπολογίστηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 38.2 και 38.3).

ΛΑΔΙ: Χρησιμοποιήθηκαν 4 κωδικοί για τις 4 πιθανές απαντήσεις 1 για το ελαιόλαδο, 2 για σπορέλαιο, 3 για σογιέλαιο και 4 για βούτυρο ή μαργαρίνη (πίνακας 39.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακες 39.2 και 39.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 39.3). Πάντως ποσοστό 88,67% επιμένει στο ελαιόλαδο το βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής και ποσοστό μόλις το 1,33% χρησιμοποιεί κατά κύριο λόγο σπορέλαια.

ΧΡΗΣΗ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ: Χρησιμοποιήθηκαν 3 κωδικοί για τις 3 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ ή σπάνια, 2 για μαγείρεμα, 3 για ζέσταμα (πίνακας 40.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακες 40.2 και 40.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 40.3). Οι πιο δημοφιλείς απαντήσεις που δόθηκαν ήταν

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: Όσον αφορά τον τρόπο μαγειρέματος, ο κάθε ερωτώμενος ή ερωτώμενη μπορούσε να δώσει έως και 2 απαντήσεις. Για τον λόγο αυτό δημιουργήθηκαν 2 στήλες για την ίδια ερώτηση, μία για κάθε πιθανή απάντηση. Η στήλη τρόπος μαγειρέματος¹ και η στήλη τρόπος μαγειρέματος². Από το σύνολο του δείγματος (n= 150) που παρατηρήθηκε χρησιμοποιήθηκαν 4 κωδικοί για τις 4 πιθανές απαντήσεις 1 για τα τηγανητά, 2 για τα ψητά ή της σχάρας, 3 για τα βραστά και 4 για τα μαγειρευτά (πίνακες 40.1 και 41.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακες 40.2, 41.2 και 40.4, 41.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακες 40.3 και 41.3). Οι πιο δημοφιλείς απαντήσεις που δόθηκαν ήταν ως πρώτη προτίμηση τα τηγανητά με ποσοστό 39,33% και ως δεύτερη προτίμηση τα μαγειρευτά με ποσοστό 44,67%.

ΓΑΛΑ: Χρησιμοποιήθηκαν 3 κωδικοί για τις 3 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ ή σπάνια, 2 για το 1-7 φορές την εβδομάδα και 3 για το 1-3 φορές τον μήνα (πίνακας 43.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακες 43.2 και 43.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 43.3). Ποσοστό 82% του ερωτηθέντος δείγματος καταναλώνουν γάλα 1-7 φορές την εβδομάδα και αντίστοιχα ποσοστό 4,67% καταναλώνει γάλα 1-3 φορές το μήνα.

ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ: Χρησιμοποιήθηκαν 3 κωδικοί για τις 3 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ ή σπάνια, 2 για το 1-7 φορές την εβδομάδα και 3 για το 1-3 φορές τον μήνα (πίνακας 44.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακας 44.2, 44.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 44.3). Ποσοστό 78% καταναλώνει φυσικούς χυμούς 1-7 φορές την εβδομάδα και αντίστοιχο ποσοστό 8,67% καταναλώνει φυσικούς χυμούς ποτέ ή σπάνια.

ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ: Χρησιμοποιήθηκαν 3 κωδικοί για τις 3 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ ή σπάνια, 2 για το 1-7 φορές την εβδομάδα και 3 για το 1-3 φορές τον μήνα (πίνακας 45.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακας 45.2, 45.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 45.3). Ποσοστό 53,33% καταναλώνει ανθρακούχα ποτά 1-7 φορές την εβδομάδα ενώ αντίστοιχο ποσοστό 22% καταναλώνει φυσικούς χυμούς 1-3 φορές το μήνα. Επίσης το ποσοστό του δείγματος που καταναλώνει ανθρακούχα ποτά κάθε μέρα εμφανίζεται εξαιρετικά υψηλό 24,67%.

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ: Χρησιμοποιήθηκαν 3 κωδικοί για τις 3 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ ή σπάνια, 2 για το 1-7 φορές την εβδομάδα και 3 για το 1-3 φορές τον μήνα (πίνακας 46.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακας 46.2 και 46.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 46.3). Ποσοστό 68% καταναλώνει αλκοολούχα ποτά ποτέ ή σπάνια ενώ αντίστοιχο ποσοστό 7,33% 1-7 φορές την εβδομάδα.

ΕΙΔΟΣ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ: Χρησιμοποιήθηκαν 8 κωδικοί για τις 8 πιθανές απαντήσεις 1 για τα τσιπς, γαριδάκια και διάφορα σνακ, 2 για τις σοκολάτες, 3 για τα μπισκότα, 4 για διάφορα κράκερ, 5 για άλλα γλυκά, 6 για την πιθανή απάντηση «ότι βρω στο ψυγείο», 7 για την πιθανή απάντηση φαγητό σπιτικό και 8 για μια άλλη απάντηση που δόθηκε και δεν συμπεριελήφθη στο ερωτηματολόγιο τα φρούτα (πίνακας 47.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακας 47.2 και 47.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 47.3). Ποσοστό 30% καταναλώνει σοκολάτες όταν «τσιμπολογάει» ενώ μόλις 0,067% καταναλώνει φρούτα.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΟΙΚΕΙΑΣ: Χρησιμοποιήθηκαν 4 κωδικοί για τις 4 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ ή σπάνια, 2 για συχνά (1-7 φορές την εβδομάδα), 3 για το μερικές φορές και 4 για το περιστασιακά (πίνακας 48.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακας 48.2 και 48.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 48.3). Ποσοστό 50% τρώει εκτός οικείας συχνά ενώ αντίστοιχο ποσοστό 13,33% τρώει εκτός οικείας περιστασιακά.

Για τις παρακάτω ερωτήσεις που αφορούν τη συχνότητα των τροφίμων χρησιμοποιήθηκαν 6 κωδικοί για τις 6 πιθανές απαντήσεις 1 για το ποτέ / σπάνια, 2 για τις 1 – 3 φορές τον μήνα, 3 για τις 1 – 2 φορές την εβδομάδα, 4 για τις 3 – 4 φορές την εβδομάδα, 5 για τις 5 – 6 φορές την εβδομάδα και 6 για την απάντηση κάθε μέρα.

ΠΙΤΕΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν πίτες κάθε είδους ήταν 38,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-3 φορές το μήνα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 4,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 49.1, 49.2, 49.3 και 49.4)

ΠΙΤΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή πίτα-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα τεμάχιο(το τεμάχιο αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 4 τεμάχια, με μέσο όρο τα 1,493 τεμάχια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,748 τεμάχια(πίνακας 50.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 50.2 και 50.3).

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν σουβλάκια ήταν 34,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-3 φορές το μήνα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 0,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 51.1, 51.2, 51.3 και 51.4)

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή σουβλάκια-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα τεμάχιο(το τεμάχιο αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 4 τεμάχια, με μέσο όρο τα 1,566 τεμάχια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,838 τεμάχια(πίνακας 52.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 52.2 και 52.3).

ΤΟΣΤ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν τост ήταν 22% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 8% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 3-4 φορές την εβδομάδα.(πίνακες 53.1, 53.2, 53.3 και 53.4)

ΤΟΣΤ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή τοςτ-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα τεμάχιο(το τεμάχιο αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 5 τεμάχια, με μέσο όρο τα 1,12 τεμάχια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,644 τεμάχια(πίνακας 54.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 54.2 και 54.3).

ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν τηγανητές πατάτες ήταν 36% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 6,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 55.1, 55.2, 55.3 και 55.4)

ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή τηγανητές πατάτες -ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 5 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,34 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 1,384 μερίδες (πίνακας 56.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 56.2 και 56.3).

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν αναψυκτικά ήταν 25,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 11,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 5-6 φορές την εβδομάδα.(πίνακες 57.1, 57.2, 57.3 και 57.4)

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή αναψυκτικά -ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα κουτάκι (το κουτάκι αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 6 κουτάκια, με μέσο όρο τα 1,353 κουτάκια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,803 κουτάκια (πίνακας 58.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 58.2 και 58.3).

ΓΛΥΚΑ ΕΚΤΟΣ ΟΙΚΕΙΑΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν γλυκά εκτός οικείας ήταν 28% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 10,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 5-6 φορές την εβδομάδα.(πίνακες 59.1, 59.2, 59.3 και 59.4)

ΓΛΥΚΑ ΕΚΤΟΣ ΟΙΚΕΙΑΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή γλυκά εκτός οικείας-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 6 μερίδες, με μέσο όρο τις 1,553 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,986 μερίδες (πίνακας 60.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 60.2 και 60.3).

ΣΑΛΑΤΕΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν σαλάτες ήταν 34% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-3 φορές το μήνα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 0,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-3 φορές την εβδομάδα.(πίνακες 61.1, 61.2, 61.3 και 61.4)

ΣΑΛΑΤΕΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή σαλάτες-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν καμιά μερίδα (η μερίδα αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 3 μερίδες, με μέσο όρο τις 0,966 μερίδες και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τις 0,617 μερίδες (πίνακας 62.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 62.2 και 62.3).

ΠΙΤΣΑ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν πίτσα ήταν 42% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 1-3 φορές το μήνα. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 0.33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 63.1, 63.2, 63.3 και 63.4)

ΠΙΤΣΑ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή πίτσα-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα κομμάτι (το κομμάτι αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 8 κομμάτια, με μέσο όρο τα

2,506 κομμάτια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 1,531 κομμάτια (πίνακας 64.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 64.2 και 64.3).

ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν χάμπουργκερ ήταν 50,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 2,67% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση επί καθημερινής βάσεως.(πίνακες 65.1, 65.2, 65.3 και 65.4)

ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή χάμπουργκερ-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα τεμάχιο(το τεμάχιο αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 3 τεμάχια, με μέσο όρο τα 0,96 τεμάχια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,643 τεμάχια(πίνακας 66.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 66.2 και 66.3).

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ-ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: Από τις απαντήσεις που δόθηκαν το μεγαλύτερο ποσοστό που καταγράφηκε για την συχνότητα κατά την οποία οι ερωτώμενοι καταναλώνουν σάντουιτς ήταν 35,33% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση ποτέ ή σπάνια. Αντίθετα το μικρότερο ποσοστό που καταγράφηκε ήταν 9% και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 5-6 φορές την εβδομάδα.(πίνακες 67.1, 67.2, 67.3 και 67.4)

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ-ΠΟΣΟΤΗΤΑ: Από το σύνολο του δείγματος που εξετάστηκε η μικρότερη τιμή για την μεταβλητή σάντουιτς-ποσότητα που παρατηρήθηκε ήταν κανένα τεμάχιο(το τεμάχιο αποτέλεσε μέτρο του προσδιορισμού της ποσότητας που συνήθως καταναλώνεται από τους ερωτηθέντες) και η μεγαλύτερη 3 τεμάχια, με μέσο όρο τα 0,96 τεμάχια και τυπική απόκλιση από την μέση τιμή τα 0,554 τεμάχια (πίνακας 68.1). Επιπλέον υπολογίσθηκε και η συχνότητα παρατήρησης της κάθε τιμής (πίνακες 68.2 και 68.3).

ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Χρησιμοποιήθηκαν 4 κωδικοί για τις 4 πιθανές απαντήσεις 1 για το φαγητό από το κυλικείο του σχολείου, 2 για το φαγητό από το σπίτι, 3 για το φαγητό από κατάστημα γύρω από το σχολείο και 4 για την πιθανή απάντηση «δεν τρώω» (πίνακας 69.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακες 69.2 και 69.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 69.3). Ποσοστό 66,67% τρώει κάτι που αγοράζει από το κυλικείο του σχολείου του ενώ αντίστοιχο ποσοστό 8,67% παίρνει κάτι από το σπίτι.

ΦΑΓΗΤΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: Χρησιμοποιήθηκαν 8 κωδικοί για τις 8 πιθανές απαντήσεις.. Ο για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι δεν έτρωγαν στο σχολείο, 1 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν σάντουιτς στο κυλικείο του σχολείου τους, 2 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν τοστ, 3 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν σοκολάτες, 4 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν κάθε είδους πίτες, 5 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν κρουασάν, 6 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έπιναν κάποιο χυμό από το κυλικείο του σχολείου τους και 7 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν μπισκότα (πίνακας 70.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακας 70.2 και 70.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 70.3). Ποσοστό 48% τρώει από το κυλικείο του σχολείου του σοκολάτες ενώ ποσοστό 0,67% τρώει μπισκότα ή πίνει χυμούς.

ΑΓΟΡΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΑΠΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Από το σύνολο του δείγματος ($n = 150$) που παρατηρήθηκε χρησιμοποιήθηκαν 8 κωδικοί για τις 8 πιθανές απαντήσεις.. 0 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι δεν έτρωγαν από καταστήματα γύρω από το σχολείο, 1 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν κρουασάν, 2 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν πίτσα, 3 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν χάμπουργκερ, 4 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν τσιπς και διάφορα σνακ, 5 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν κάθε είδους πίτες, 6 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν σάντουιτς, 7 για την πιθανή απάντηση που οι ερωτώμενοι έτρωγαν σοκολάτες (πίνακας 71.1), καταγράφηκαν επίσης οι αντίστοιχες συχνότητες (πίνακας 71.2 και 71.4) και τα αντίστοιχα ποσοστά (πίνακας 71.3). Ποσοστό 28,67% τρώει σοκολάτες όταν αγοράζει κάτι από κατάστημα γύρω από το σχολείο ενώ ποσοστό 4% τρώει χάμπουργκερ.

Οι παρακάτω πίνακες αφορούν τις ερωτήσεις συχνότητας και ποσότητας των τροφίμων και περιλαμβάνονται για την καλύτερη κατανόηση των παραπάνω:

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ5:1

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕΝΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΑ (%)						ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥ- ΜΕΝΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	ΠΟΤΕ/ ΣΠΑΝΙΑ	1-3 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΜΗΝΑ	1-2 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ.	3-4 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ.	5-6 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ.	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	
ΨΩΜΙ	7,33	2	8	5,33	6,67	70,67	(φέτες) 2,873
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΥΖΙ	4,67	18,67	64	8,67	2,67	1,33	(μερίδες) 1,48
ΠΑΤΑΤΕΣ	8,67	13,33	42	21,33	10	4,67	(μερίδες) 1,44
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ	52,67	11,33	12	2	4	18	(μερίδες) 0,806
ΚΡΕΑΣ	4	10,67	46	30	4,67	4,67	(μερίδες) 1,593
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	6	24	57,33	8,67	2,67	1,33	(μερίδες) 1,42
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	28	35,33	18,67	8	6	4	(φέτες) 2,04
ΨΑΡΙ	22,67	24	47,33	4,67	0,67	0,67	(μερίδες) 1,22
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	25,33	20	16,67	11,33	5,33	21,33	(μερίδες) 1,093
ΛΑΔΕΡΑ	21,33	27,33	34,67	10,67	4	2	(μερίδες) 1,173
ΟΣΠΡΙΑ	16	20,67	52	9,33	0,67	1,33	(μερίδες) 1,173
ΦΡΟΥΤΑ	4,67	6,67	10	15,33	13,33	50	(τεμάχια) 2,44
ΓΑΛΑΚΤΟΚ.	9,33	4	9,33	12	8	57,33	(μερίδες) 1,90
ΓΛΥΚΑ	10	14,67	27,33	17,33	11,33	19,33	(μερίδες) 0,686
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	46,67	33,33	12,67	5,33	1,33	0,67	(φλιτζ..) 0,98
ΕΛΙΕΣ	58,67	21,33	11,33	4	2,67	2	(τεμάχια) 2,33

ΠΑΙΧΝΙΑ-ΒΑΡΟΣ: Οι μεταβλητές βάρους-βάρους, κατά την διαδικασία της στατιστικής επεξεργασίας, έδειξαν πως οι δύο μεταβλητές είναι εξαρτημένες. Η τιμή P-value υπολογίστηκε 0, και με αυτό από 0,01. Έχοντας οι μεταβλητές αυτές παρουσιάζουν μια τριγωνική συσχέτιση είναι σε καλό βαθμό συσχετισμένες 99%.

Αν και οι μεταβλητές αυτές παρουσιάζουν μια σημαντική εξάρτηση, η στατιστική γραμμική συσχέτιση παραμένει σχετικά μικρή, αγνός είναι το 0,540576. Ο βαθμός αυτός και στατιστική γραμμική συσχέτισης μας δείχνει πως δεν υπάρχει καθόλου καλή σχέση μεταξύ των στατιστικών συντελεστών δεν μας δίνει την ευκαιρία να προβλέψουμε μελλοντικές τιμές των στατιστικών από την σχέση.

Οι παρακάτω πίνακες αφορούν τις ερωτήσεις συχνότητας και ποσότητας των τροφίμων που καταναλώνονται εκτός οικείας και περιλαμβάνονται για την καλύτερη κατανόηση των παραπάνω:

ΠΙΝΑΚΑΣ Κ5:2

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕΝΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΟΣΟΣΤΑ (%)						ΠΑΡΑΤΗΡΟΥ- ΜΕΝΗ ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ
	ΠΟΤΕ ΣΠΑΝΙΑ	1-3 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΜΗΝΑ	1-2 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ.	3-4 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΜΗΝΑ	5-6 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	
ΠΙΤΕΣ	17,33	38,67	26,67	8	4,67	4,67	(τεμάχια) 1,493
ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ	23,33	34,67	24	9,33	5,33	3,33	(τεμάχια) 1,566
ΤΟΣΤ	15,33	20,67	22	8	15,33	18,67	(τεμάχια) 1,12
ΤΗΓ. ΠΑΤΑΤΕΣ	14,67	16,67	36	17,33	8,67	6,67	(μερίδες) 1,246
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	14	14,67	24,67	10	11,33	25,33	(κουτάκια) 1,353
ΓΛΥΚΑ	18	17,33	28	12,67	10,67	13,33	(μερίδες) 1,533
ΣΑΛΑΤΕΣ	0,67	34	12,67	13,33	6	12,67	(μερίδες) 0,96
ΠΙΤΣΑ	14,67	42	22	12	6	3,33	(κομμάτια) 2,506
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ	50,67	23,33	15,33	4	4	2,67	(τεμάχια) 0,96
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	35,33	22	20	8	6	8,67	(τεμάχια) 0,96

5.3 ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Ακολουθεί μια ανάλυση των απαντήσεων που δόθηκαν βάσει του ερωτηματολογίου. Πληρέστερη ανάλυση ακολουθεί στο παράρτημα Ζ'.

ΗΛΙΚΙΑ-ΒΑΡΟΣ: Οι μεταβλητές ηλικία-βάρος, κατά την διαδικασία της στατιστικής επεξεργασίας, έδειξαν πως οι ίδιες μεταβλητές είναι εξαρτημένες. Η τιμή P-value εμφανίζεται 0, πολύ πιο κάτω από 0,01. Επομένως, οι μεταβλητές αυτές παρουσιάζουν μια σημαντική στατιστική σχέση σε επίπεδο εμπιστοσύνης 99%.

Αν και οι μεταβλητές αυτές παρουσιάζουν μια σημαντική εξάρτηση, ο συντελεστής γραμμικής συσχέτισης εμφανίζεται σχετικά μικρός, αγγίζει μόλις το 0,540576. Ο βαθμός αυτός του συντελεστή γραμμικής συσχέτισης μας δείχνει πως δεν υπάρχει ευθύγραμμη σχέση μεταξύ των συντελεστών συνεπώς δεν μας δίνει την ευκαιρία να προβλέψουμε μελλοντικές τιμές των συντελεστών από την σχέση:

$Y = a + b \cdot X$, που διέπει τις δύο αυτές μεταβλητές.(ΠΙΝΑΚΑΣ 1*,ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ').

ΥΨΟΣ-ΒΑΡΟΣ: : Οι μεταβλητές ηλικία-ύψος, κατά την διαδικασία της στατιστικής επεξεργασίας, έδειξαν πως οι ίδιες μεταβλητές είναι εξαρτημένες. Η τιμή P-value εμφανίζεται 0, πολύ πιο κάτω από 0,01. Επομένως, οι μεταβλητές αυτές παρουσιάζουν μια σημαντική στατιστική σχέση σε επίπεδο εμπιστοσύνης 99%.

Αν και οι μεταβλητές αυτές παρουσιάζουν μια σημαντική εξάρτηση, ο συντελεστής γραμμικής συσχέτισης εμφανίζεται σχετικά μεγάλος, αγγίζει το 0,839998. Ο βαθμός αυτός του συντελεστή γραμμικής συσχέτισης μας δείχνει πως υπάρχει ισχυρή ευθύγραμμη σχέση μεταξύ των συντελεστών συνεπώς μας δίνει την ευκαιρία να προβλέψουμε αμφίδρομα τις μελλοντικές τιμές των εξεταζόμενων συντελεστών από την σχέση:

$Y = a + b \cdot X$, που διέπει τις δύο αυτές μεταβλητές..(ΠΙΝΑΚΑΣ 2* ΚΑΙ 3* ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ').

ΕΙΔΟΣ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ-ΕΙΔΟΣ ΦΑΓΗΤΟΥ ΟΤΑΝ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Από το δείγμα των ερωτηθέντων (n=150), η τιμή P value εμφανίζεται 0,1360. αφού η τιμή αυτή είναι μεγαλύτερη από 0,10, δεχόμαστε την υπόθεση ότι οι δύο αυτές μεταβλητές είναι ανεξάρτητες και κάθε παρατήρηση της μεταβλητής «είδος τσιμπολογήματος» δεν εμφανίζει κάποια ιδιαίτερη σχέση με τις παρατηρούμενες της μεταβλητής «φαγητό εκτός σχολείου». ..(ΠΙΝΑΚΑΣ 4*,ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ').

ΕΙΔΟΣ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ-ΕΙΔΟΣ ΦΑΓΗΤΟΥ ΠΟΥ ΕΠΙΛΕΓΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: Από το δείγμα των ερωτηθέντων (n=150), η τιμή P value εμφανίζεται 0,0063. αφού η τιμή αυτή είναι μικρότερη από 0,01, δεχόμαστε την υπόθεση ότι οι δύο αυτές μεταβλητές είναι εξαρτημένες και κάθε παρατήρηση της μεταβλητής «είδος τσιμπολογήματος» εμφανίζει κάποια ιδιαίτερη σχέση με τις παρατηρούμενες της μεταβλητής «φαγητό στο σχολείο». ..(ΠΙΝΑΚΑΣ 5*,ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ').

ΠΡΩΙΝΟ-ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΜΕΡΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΕΥΜΑ: Από το δείγμα των ερωτηθέντων (n=150), η τιμή P value εμφανίζεται 0,0089. αφού η τιμή αυτή είναι μικρότερη από 0,10, δεχόμαστε την υπόθεση ότι οι δύο αυτές μεταβλητές είναι εξαρτημένες και κάθε παρατήρηση της μεταβλητής «πρωινό» εμφανίζει κάποια ιδιαίτερη σχέση με τις παρατηρούμενες της μεταβλητής «ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΜΕΡΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΕΥΜΑ».(ΠΙΝΑΚΑΣ 6*,ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ').

ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ-ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ: Από το δείγμα των ερωτηθέντων (n=150), η τιμή P value εμφανίζεται 0,00. αφού η τιμή αυτή είναι μικρότερη από 0,001, δεχόμαστε την υπόθεση ότι οι δύο αυτές μεταβλητές είναι εξαρτημένες και κάθε παρατήρηση της μεταβλητής «φαγητό στο σχολείο» εμφανίζει κάποια ιδιαίτερη σχέση με τις παρατηρούμενες της μεταβλητής «πόσες φορές την μέρα υπάρχει γεύμα».(ΠΙΝΑΚΑΣ 7*,ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ').

5.4 ΣΥΖΗΤΗΣΗ.

Η διατροφή αποτελεί βασική προϋπόθεση για την φυσιολογική για την φυσιολογική σωματική και ψυχοδιανοητική ανάπτυξη του εφήβου και, παράλληλα, θέτει τις βάσεις για την μελλοντική υγεία του (14).

Τελευταία το ενδιαφέρον των ερευνητών είναι αυξημένο στη διερεύνηση των παραγόντων κινδύνου που εγκαθίστανται στην εφηβική ηλικία ιδιαίτερα για την συσχέτιση της διατροφής με μελλοντικά καρδιαγγειακά νοσήματα της ενήλικης ζωής. Μια μελέτη σε παχύσαρκα αγόρια και κορίτσια, διάρκειας 40 ετών στη Σουηδία, έδειξε ότι ο βαθμός της παχυσαρκίας στην οικογένεια και ο βαθμός παχυσαρκίας στην εφηβεία ήταν οι σημαντικότεροι παράγοντες για το βάρος που αποκτήθηκε κατά την ενηλικίωση. Το υπερβολικά αυξημένο βάρος στην εφηβεία σχετιζόταν, πρόσθετα, με υψηλότερη από την αναμενόμενη νοσηρότητα και θνησιμότητα στην ενήλικη ζωή. Όλες οι ασθένειες (καρδιαγγειακά, Ca πεπτικού κ.λ.π.)εμφανίστηκαν νωρίτερα στα παχύσαρκα άτομα από ότι στα υπόλοιπα (14). Πολλοί υποστηρίζουν ότι οι διαιτητικές συνήθειες εγκαθίστανται στην παιδική και κατόπιν στην εφηβική ηλικία και παραμένουν μέχρι την ενήλικη ζωή. Κατά συνέπεια η διερεύνηση της επίδρασης των διαιτητικών συνηθειών στην μελλοντική τους υγεία πρέπει να αποτελεί μέριμνα κάθε χώρας ενώ η αποτύπωσή τους αποτελεί προϋπόθεση για την ανάλογη τροποποιητική παρέμβαση και βελτίωση των διαιτητικών συνηθειών (27).

Στη συγκεκριμένη μελέτη οι κύριες παρατηρήσεις μας συνοψίζονται στα εξής:

➤ Το 44,67% είναι το υψηλότερο ποσοστό των που καταναλώνουν 3 γεύματα ημερησίως, ακολουθεί ένα ποσοστό 34% εφήβων που καταναλώνουν 2 γεύματα ημερησίως και ένα ποσοστό 2,67% που έχει μόνο ένα γεύμα . Συνεπώς αγνοείται η σημασία των 5 γευμάτων ημερησίως (3 βασικά γεύματα και 2 μικρά ενδιάμεσα). Μόνο το 18,67% έχει πάνω από 3 γεύματα.

➤ Το 56,67% παίρνει πρωινό, το 43,33% όμως όχι.

➤ Το 85,34% τρώει κρέας 1-7 φορές την εβδομάδα με μέσο όρο μερίδων τις 1,6 περίπου μερίδες κατά μέσο όρο. Αντίστοιχα, το 70% τρώει κοτόπουλο 1-7 φορές την εβδομάδα με μέσο όρο τις 1,42 μερίδες. Έτσι λοιπόν έχουμε την απαραίτητη κατανάλωση σε κρέας εβδομαδιαίως.

➤ Ενθαρρυντικό είναι επίσης το γεγονός ότι, το 71% των εφήβων τρώει ψάρι 1-2 φορές την εβδομάδα και μόνο το 2,67% τρώει σπάνια ή και ποτέ με μέσο όρο μερίδων τις 1,22 μερίδες!

➤ Παρατηρείται σχετικά ψηλό ποσοστό 45,33% των ατόμων που τρώνε λαχανικά 1-3 φορές τον μήνα, σπάνια ή και ποτέ. Αντίθετα, ποσοστό 21,33% τρώει λαχανικά κάθε μέρα ο μέσος όρος των μερίδων λαχανικών που καταναλώνεται είναι 1,093 μερίδες.

➤ Ποσοστό 52% καταναλώνει όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα με μέσο όρο μερίδων τις 1,17 μερίδες. Αντίστοιχα ποσοστό 36,67% τρώει όσπρια 1-3 φορές τον μήνα, ποτέ ή σπάνια.

➤ Ποσοστό 50% τρώει φρούτα κάθε μέρα με μέσο όρο τα 2,44 τεμάχια. 88,67% τρώει φρούτα 1-7 φορές την εβδομάδα ενώ μόνο ένα 4% τρώει φρούτα ποτέ ή σπάνια.

➤ Τα γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονται σε πολύ καλά ποσοστά 65,33%, με μέσο όρο μερίδων 1,90 μερίδες. Αντίστοιχα, ποσοστό 13,33% καταναλώνει γαλακτοκομικά 1-3 φορές το μήνα , ποτέ ή σπάνια.

➤ Ποσοστό 80% καταναλώνει ξηρούς καρπούς 1-3 φορές το μήνα, ποτέ ή σπάνια. Μόλις το 2% καταναλώνει ξηρούς καρπούς 5-7 φορές την εβδομάδα με μέσο όρο τα 0,98 φλιτζάνια.

➤ Ποσοστό 80% καταναλώνει ελιές 1-3 φορές το μήνα, ποτέ ή σπάνια. Μόλις το 4,67% τρώει ελιές 5-7 φορές την εβδομάδα με μέσο όρο τις 2,33 ελιές.

➤ Το ελαιόλαδο, η βάση της μεσογειακής μας διατροφής καταναλώνεται σε ποσοστό 88,67%. Έχουν πια επιβεβαιωθεί οι ευεργετικές του δράσεις στην υγεία των ανθρώπων.

➤ Στις 2 απαντήσεις που ζητήθηκαν για τον τρόπο μαγειρέματος σαν πρώτη απάντηση με ποσοστό 39,33% ήταν τα τηγανητά και δεύτερη απάντηση δόθηκε τα μαγειρευτά 44,67%.

➤ Το 68,67% δε χρησιμοποιεί καθόλου ή χρησιμοποιεί σπάνια το φούρνο μικροκυμάτων. Το υπόλοιπο 26% χρησιμοποιεί τον φούρνο για ζέσταμα των φαγητών και το 5,33% τον χρησιμοποιεί και για μαγείρεμα.

➤ Το 82% πίνει γάλα 1-7 φορές την εβδομάδα συγκριτικά με το 18% που πίνει γάλα ποτέ ή σπάνια ή 1-3 φορές το μήνα.

➤ Το 78% πίνει φυσικούς χυμούς 1-7 φορές την εβδομάδα συγκριτικά με το 22% που πίνει φυσικούς χυμούς ποτέ ή σπάνια ή 1-3 φορές το μήνα.

➤ Ποσοστό 53,33% πίνει ανθρακούχα ποτά 1-7 φορές την εβδομάδα συγκριτικά με το εξισορροπητικό 46,67% που πίνει ανθρακούχα ποτά ποτέ ή σπάνια ή 1-3 φορές το μήνα.

➤ Ικανοποιητικό ποσοστό 7,33% πίνει αλκοολούχα ποτά 1-7 φορές την εβδομάδα συγκριτικά με το 92,67% που πίνει αλκοολούχα ποτά ποτέ ή σπάνια ή 1-3 φορές το μήνα.

➤ Το δημοφιλέστερο είδος «τσιμπολογήματος» σε ποσοστό 30% εμφανίζονται τα τσιπς και γενικά τα σνακ και ακολουθεί η απάντηση ότι βρω στο ψυγείο.

➤ Οι έφηβοι τρώνε εκτός οικείας σε αρκετά μεγάλο ποσοστό 50% συχνά όπως οι ίδιοι επέλεξαν ενώ μόλις 12% δεν τρώει εκτός οικείας.

➤ Κατά κύριο λόγο, οι έφηβοι του συγκεκριμένου δείγματος, της συγκεκριμένης μελέτης επιλέγουν να τρώνε εκτός οικείας από 1-2 φορές την εβδομάδα έως 1-3 φορές τον μήνα. Η συχνότητα επιλογής των τροφίμων της ερώτησης 14, είναι μεγαλύτερη γι' αυτές τις χρονικές περιόδους.

➤ Ποσοστό 25,33% του δείγματος πίνει αναψυκτικά κάθε μέρα με μέσο όρο κατανάλωσης τα 1,3533 κουτάκια.

➤ Ποσοστό 24% τρώει γλυκά σχεδόν κάθε μέρα (πάνω από 5 φορές την εβδομάδα), ενώ ποσοστό 18% δεν τρώει καθόλου γλυκά.

➤ Ποσοστό 34% τρώει ποτέ ή σπάνια σαλάτες 47,33% τρώει ή ποτέ ή σπάνια ενώ ένα εξισορροπητικό ποσοστό ίσο με 33,33% τρώει σαλάτες πάνω από 5 φορές την εβδομάδα με μέσο όρο τις 0,966 μερίδες.

➤ Ποσοστό 66,67% τρώει στο κυλικείο, ποσοστό 8,67% παίρνει κολατσιό από το σπίτι 10% αγοράζει κάτι εκτός σχολείου, ενώ ένα ποσοστό 14,67% δεν τρώει στο σχολείο.

➤ Στο κυλικείο, 27,33% αγοράζει τοστ, ενώ ένα 8,67% δεν τρώει από το κυλικείο.

➤ Όταν επιλέγεται από τον μαθητή η αγορά εκτός σχολείου η συντριπτική πλειοψηφία 28,67% παίρνει σοκολάτες.

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ.

Η διατροφή του δείγματος που εξετάστηκε, βρίσκεται μέσα στα όρια ασφαλείας ως προς όλα τα συστατικά που περιέχονται στις τροφές που καταναλώνουν καθημερινά. Η συγκεκριμένη μελέτη θα περιοριστεί σε κάποιες συστάσεις με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν.

Συνίσταται να τονισθεί η σημασία 5 ισορροπημένων γευμάτων ημερησίως (3 βασικά γεύματα και 3 ενδιάμεσα) καθώς και ο σημαντικός ρόλος του πρωινού στην διατροφή των εφήβων(15). Δε θα πρέπει να παραληφθεί η σημασία της ποικιλίας των προσλαμβανόμενων τροφών.

Η κατανάλωση κρέατος κάθε είδους κρίνεται ικανοποιητική. Όμως η κατανάλωση ψαριών είναι σχετικά μικρή και συνίσταται μεγαλύτερη κατανάλωσή τους. Το ίδιο ισχύει και για την κατανάλωση λαχανικών. Περισσότερο από το ¼ του δείγματος τρώει λαχανικά ποτέ ή σπάνια.

Ενώ το ποσοστό του δείγματος που πίνει γάλα είναι σε γενικές γραμμές ικανοποιητικό εμφανίζεται εξαιρετικά υψηλό το ποσοστό που πίνει ανθρακούχα ποτά και αναψυκτικά. Μια μείωση της κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών και αναψυκτικών θα ήταν πιο ενδεδειγμένη.

Ενδεδειγμένη επίσης θα ήταν κάποια αλλαγή στις προτιμήσεις των εφήβων ως προς το μαγείρεμα του φαγητού, κι αυτό γιατί οι προτιμήσεις τους ως προς τον τρόπο μαγειρέματος δεν είναι η καλύτερη δυνατή.

Συνίσταται η μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων από κεκορεσμένα λίπη και η αύξηση από σύμπλοκους υδατάνθρακες καθώς επίσης και η μείωση της κατανάλωσης των πλούσιων σε φώσφορο τροφών (κακάο, σοκολάτες, αναψυκτικά, γαριδάκια, τσιπς, και συντηρημένα τρόφιμα) για να επιτευχθεί η αναστολή της παρεμπόδισης της απορρόφησης ασβεστίου.

Κρίνεται ως αναγκαία η αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών με τη μορφή λαχανικών και φρούτων και ψωμιού άλεσης. Η κάλυψη των αυξημένων αναγκών σε σίδηρο θα επιτευχθεί με την κατανάλωση γάλακτος και δημητριακών εμπλουτισμένων με σίδηρο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄
ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ

Ηλικία	Ενεργειακή απόδοση kcal/ημέρα	Πρωτεΐνη g/ημέρα	Λιπαρά g/ημέρα	Ανθρακικά g/ημέρα	Ανθρακικά g/ημέρα	Ανθρακικά g/ημέρα	Ανθρακικά g/ημέρα
Αρσενικό 9 - 13 ετών	1300	1250	240	2	0,9	0,9	0,9
14-18 ετών	1300	1250	410	3	1,2	1,2	1,2
Κατάσταση 9 - 13 ετών	1300	1250	240	2	0,9	0,9	0,9
14 - 18 ετών	1300	1250	360	2	1,0	1,0	1,0

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄

Ηλικία	Νεφρική απόδοση Bé	Ενεργειακή απόδοση kcal/ημέρα	Πρωτεΐνη g/ημέρα	Λιπαρά g/ημέρα	Ανθρακικά g/ημέρα	Ανθρακικά g/ημέρα	Ανθρακικά g/ημέρα
Αρσενικό 9-13 ετών	12	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
14-18 ετών	16	1,3	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Κατάσταση 9-13 ετών	12	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
14-18 ετών	14	1,2	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

Ηλικία	Ασβέστιο μg/μέρα	Φώσφορος μg/μέρα	Μαγνήσιο μg/μέρα	Βιταμίνη D μg/μέρα	Φθόριο μg/μέρα	Θειαμίνη μg/μέρα	Ριβοφλαβίνη μg/μέρα
<u>Αγόρια</u> 9 – 13 ετών	1300	1250	240	5	2	0,9	0,9
14 – 18 ετών	1300	1250	410	5	3	1,2	1,3
<u>Κορίτσια</u> 9 – 13 ετών	1300	1250	240	5	2	0,9	0,9
14 – 18 ετών	1300	1250	360	5	3	1,0	1,0

ΠΙΝΑΚΑΣ 2.

Ηλικία	Νιασίνη μg/μέρα	Βιταμίνη B6 μg/μέρα	B12	ΒΙΤΑΜΙΝΗ μg/μέρα	οξύ	Φολικό μg/μέρα
<u>Αγόρια</u> 9-13 ετών	12	1,0		1,8		300
14-18 ετών	16	1,3		2,4		400
<u>Κορίτσια</u> 9-13 ετών	12	1,0		1,8		300
14-18	14	1,2		2,4		400

Ετών	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495	1496	1497	1498	1499	1500	1501	1
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	---

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.

Ηλικία	Παντοθενικό οξύ (μg/μέρα)	Βιοτίνη (μg/μέρα)	Χολίνη (μg/μέρα)	Βιταμίνη C (μg/μέρα)	Βιταμίνη E (μg/μέρα)	Σελήνιο (μg/μέρα)
<u>Αγόρια</u> 9 – 13 ετών	4	20	375	45	11	40
14 – 18 ετών	5	25	550	75	15	55
<u>Κορίτσια</u> 9 – 13 ετών	4	20	375	45	11	40
14 – 18 ετών	5	25	400	65	15	55

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.

Ηλικία	Βάρος (kg)	Ύψος (cm)	Πρωτεΐνη (g)	Βιταμίνη Α(μg)	Βιταμίνη Κ(μg)	Σίδηρος (μg)	Ψευδάργυρος (μg)	Ιώδιο (μg)
Αγόρια 11-14 ετών	45	157	45	1000	45	12	15	150
15-18 ετών	66	176	59	1000	65	12	15	150
Κορίτσια 11-14 ετών	46	157	46	800	45	15	12	150
15-18 ετών	55	163	44	800	55	15	12	150

Εκφώνη με την οποία η υπουργική απόφαση και διότι από λειτουργία των σχολικών κυλικίων ως και σήμερα είναι:

ΥΑ 425/1985 (Φ.Ε.Κ. 425/85) Κανονισμός για την λειτουργία των σχολικών κυλικίων.

ΟΙ ΥΠΟΥΡΓΟΙ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Εκφώνη με την οποία:

1. Το Π.Δ. 138 / 1992 (Φ.Ε.Κ. 68 Α') «Οργανισμός των Υπουργείων Υγείας - Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, όπως τροποποιήθηκε με την Π.Δ. 349/1993 (Φ.Ε.Κ. 144 Α' και 165/1993 Φ.Ε.Κ. 75 Α')

2. Την απόφαση με αριθμό Α/Ε 4577/83 (Φ.Ε.Κ. 328 Α' 25/8/83) και 47.

3. Το άρθρο 113 περί Ν. 1892 / 1990 (Φ.Ε.Κ. 165 Α' 25/8/1990) «Περί των εκπαιδευτικών και των ανδρών και γυναικών διδασκόντων».

4. Το άρθρο 5 περί Ν. 1894 / 90 (Φ.Ε.Κ. 165 Α' 25/8/90) «Περί των εκπαιδευτικών διδασκόντων».

5. Την με αριθμό 14/2.8.94, Φ.Ε.Κ. 306 Α' 25/8/94, τροποποίηση της απόφασης, όπως αυτή τροποποιήθηκε με την 14/425/24.8.96 (Φ.Ε.Κ. 165 Α' 25/8/96) «Περί των εκπαιδευτικών διδασκόντων».

6. Την με αριθμό 275/3.9.1996 (Φ.Ε.Κ. 337 Α' 25/9/96) απόφαση της Πρωθυπουργού και του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων και Υπουργού Υγείας και Πρόνοιας.

7. Την απόφαση Υ32/29/603.6.2.1997 «Περί συγχρηματοδότησης σχολικών κυλικίων των Υπουργείων Υγείας - Πρόνοιας

8. Την κοινή Υπουργική απόφαση αριθ. Α2/ με 2987/95 Σχολικά (Φ.Ε.Κ. 362/59 Α' Β') και αφορά τη λειτουργία των σχολικών κυλικίων και να σχολικά κυλικία, και πρέπει να ελεγχθούν κατά συνέπεια, όπως προαναφέρθηκε με την Υ36/

να διατίθενται από τη σχολική κοινότητα, με στόχο την προστασία της υγείας των μαθητών επισκευάζονται

7810/93, (Φ.Ε.Κ. 216/94 130) σχετικά.

9. Την ανάγκη καθαριότητας των σχολικών, και πρέπει να διατίθενται από τη σχολική κοινότητα, με στόχο την προστασία της κοινότητας μαθητών επισκευάζονται

ΝΟΜΟΣ ΠΟΥ ΔΙΕΠΕΙ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΚΥΛΙΚΕΙΩΝ

Σύμφωνα με την τελευταία υπουργική απόφαση που διέπει την λειτουργία των σχολικών κυλικείων ως και σήμερα είναι:

ΥΑ Α2Ε//1998 / Β-563 Κανόνες υγιεινής προϊόντων διατιθέμενων από σχολικά κυλικεία.

ΟΙ ΥΠΟΥΡΓΟΙ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Το Π.Δ. 138 / 1992 (Φ.Ε.Κ. 68 Α΄) «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας –Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων», όπως τροποποιήθηκε και συμπληρώθηκε με τα Π.Δ. 349/1993 (Φ.Ε.Κ. 148 Α΄) και 109/1995 (Φ.Ε.Κ. 71 Α΄).

2. Την ισχύουσα υπ αριθμ. Α1 Β / 8577/ 83, (Φ.Ε.Κ. 526 / 83τ. Β΄) άρθρο 42.

3. Το άρθρα 113 παρ.8 του Ν.1892 /1990 (Φ.Ε.Κ. 101 τΨ 31.7.1990) «Για τον εκσυγχρονισμό και την ανάπτυξη και άλλες διατάξεις».

4. Το άρθρο 5 παρ.13 του Ν.1894 /90 (Φ.Ε.Κ. 110 27.8.90) «Για την ακαδημία Αθηνών και άλλες παρόμοιες διατάξεις».

5. Την υπ'αριθμ. Δ4/2.6.94, ΦΕΚ 506 τΒ΄ /30.6.94, κοινή Υπουργική Απόφαση, όπως αυτή τροποποιήθηκε με την Δ4/425/24.6.96 (ΦΕΚ 664 τ. Β΄/1.8.96) όμοια «Λειτουργία κυλικείων δημοσίων σχολείων».

6. Την υπ' αριθμ. ΣΤ5/33/9. 10.96 (ΦΕΚ 937 τΒ΄/14. 10.96) Απόφαση του Πρωθυπουργού και του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων «Αρμοδιότητες Υφυπουργού ΥΠΕΠΘ».

7. Την Απόφαση Υ3Ε/οικ./603/6.2. 1997, «Περί συγκροτήσεως ομάδας εργασίας» του Υπουργείου Υγείας - Πρόνοιας.

8. Την κοινή Υπουργική απόφαση αριθ. Α2γ/οικ.2087/89 Σχετικά:(ΦΕΚ 362/89 τ. Β΄) που αφορά τα προϊόντα που διατίθενται από τα σχολικά Κυλικεία, και πρέπει να πληρούν τους κανόνες υγιεινής, όπως τροποποιήθηκε με την Υ3Ε/

να διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία, με στόχο την προστασία της υγείας των μαθητών αποφασίζουμε:

7810/93, (ΦΕΚ 216/94 τΒί) σχετική.

9. Την ανάγκη καθορισμού των προϊόντων , που πρέπει να διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία, με στόχο την προστασία της των υγείας μαθητών αποφασίζουμε

Α.Ορίζουμε, ότι τα αναφερόμενα στον παρακάτω κατάλογο, προϊόντα, πρέπει να πληρούν όλους τους κανόνες υγιεινής , οι δε μικροσκοπικοί και οργανοληπτικοί χαρακτήρες τους να είναι κανονικοί.

Β. Κατάλογος ειδών.

1.Σάντουιτς και τοστ με τυρί. Προαιρετική η προσθήκη

φρέσκου βουτύρου και εποχιακών λαχανικών (π.χ. ντομάτα, μαρούλι) .

2.Ψωμί και απλά αρτοσκευάσματα φρυγανιές, κουλούρια, φραντζολάκια, λαγάνες, παξιμάδια).

3.Σταφιδόψωμο σε ατομική συσκευασία.

4.Τυρόπιττα ή σπανακόπιτα.

5.Τυριά

6.Γάλα σε ατομική συσκευασία.

7.Γιαούρτι «παντός τύπου» (χωρίς συνθετικές- γλυκαντικές και χρωστικές ύλες) π.χ. με φρούτα, φρυγανιές,

δημητριακά, ξηρούς καρπούς.

8.Φρούτα εποχής, πλυμένα και τυλιγμένα σε σελοφάν.

9.Φυσικοί χυμοί φρούτων με περιεκτικότητα χυμού100%.

10.Ξηροί καρποί (σε μικρή συσκευασία).

11.Τσάι και λοιπά αφεψήματα.

12.Καφές (μόνο για το προσωπικό).

Γ. Τα προαναφερόμενα είδη, μπορούν να διατίθενται όλα ή και τμηματικά, κατά την κρίση των υπευθύνων οργάνων για την καλή λειτουργία των σχολικών κυλικείων.

Δ. Απαγορεύεται αυστηρά η διάθεση άλλων μη προβλεπομένων από την παρούσα προϊόντων.

Ε. Η παρούσα απόφαση αρχίζει να ισχύει πέντε (5) μήνες από τη δημοσίευση της, κάθε δε προηγούμενη σχετική απόφαση καταργείται.

Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της

Κυβερνήσεως.

Αθήνα, 20 Μαΐου 1998

ΟΙ ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΙ

ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΙΩΑΝ. ΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΜ. ΣΚΟΥΛΑΚΗΣ¹

¹ Φ.Ε.Κ. 20/05/1998,ΥΑ Α2Ε//1998 / Β-563

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

I

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Β΄ ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΣΧ.ΕΤΟΣ 2000- 2001																			
Πίνακας με το μαθητικό δυναμικό κατά τάξη και φύλο (φοιτώντες)																			
ΛΥΚΕΙΑ	Αριθμός τμημάτων κατά τάξη				Σύνολο τμημάτων	Αριθμός μαθητών κατά τάξη και φύλο													
	Α	Β	Γ	Δ		Α		Β		Γ		Δ		ΣΥΝΟΛΟ		ΓΕΝ. ΣΥΝ.			
						App	Θηλ.	A	B	App.	Θηλ.	ΣΥΝ.	Δ	App.	Θηλ.		ΣΥΝ.	Δ	App.
1 ^ο Λαμίας	5	5	5		15	55	75	130	56	74	130	66	75	141			177	224	401
2 ^ο Λαμίας	6	6	6		18	75	108	183	95	89	184	60	75	135			230	272	502
3 ^ο Λαμίας	5	4	4		13	49	62	111	44	60	104	41	47	88			134	169	303
4 ^ο Λαμίας	7	5	5		17	82	109	191	56	82	138	57	87	144			195	278	473
5 ^ο Λαμίας	5	5	5		15	58	68	126	58	74	132	62	67	129			178	209	387
Εσπερινό Λύκειο Λαμίας	2	2	1	1	6	44		44	54		54	29		29	17		144	0	144
ΣΥΝΟΛΟ	30	27	26	1	84	363	531	785	363	433	742	315	351	666	17	0	1058	1152	2210

	Αριθμός τμημάτων κατά τάξη				Αριθμός μαθητών κατά τάξη και φύλο Σχ. Έτος 2000-2001											
					ΣΥΝΟΛΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ											
	A´	B´	Γ´		App	Θηλ	A´	App	Θηλ	B´	App	Θηλ	B´κυκ			
ΤΕΕ	6	5	11	0	22											
ΤΕΕ 1 ^ο Λαμίας					92	78	170	51	71	122	33	59	92	0	0	384
ΤΕΕ 2 ^ο Λαμίας	5	6	8	0	19											
ΤΕΕ 3ο Εσπερ. Λαμίας	2	3	3	3	11											
ΤΕΕ 4 ^ο Λαμίας	4	7	0	0	11											
ΣΥΝΟΛΟ ΤΕΕ	17	21	22	3	63											
					313	226	539	142	146	288	80	90	170	7	0	1004

	Αριθμός τμημάτων κατά τάξη				ΣΥΝΟΛΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ	Αριθμός μαθητών κατά τάξη και φύλο Σχ.Έτος 2000-2001											
	Α΄	Β΄	Γ΄			Α΄		ΣΥΝ	Β΄		ΣΥΝ	Γ΄		ΣΥΝ	ΣΥΝ		ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ
						Θηλ	App	Θηλ	App	Θηλ	App	Θηλ	App	Θηλ	App		
ΓΥΜΝΑΣΙΑ	A΄	B΄	Γ΄			App	Θηλ	A΄	App	Θηλ	B΄	App	Θηλ	Γ΄	App	Θηλ	
1 ^ο Λαμίας	5	4	4	0	13	66	44	110	63	53	116	45	49	94	174	146	320
2 ^ο Λαμίας	6	6	6	0	18	71	70	141	77	71	148	80	76	156	228	217	445
3 ^ο Λαμίας	4	4	5	0	13	54	43	97	42	46	88	55	55	110	151	144	295
4 ^ο Λαμίας	5	4	4	0	13	64	56	120	43	43	86	65	38	103	172	137	309
5 ^ο Λαμίας	5	5	5	0	15	76	69	145	72	81	153	43	70	113	191	220	411
6 ^ο Λαμίας	5	4	5	0	14	59	51	110	57	36	93	61	70	131	177	157	334
7 ^ο Λαμίας	3	2	2	0	7	24	21	45	23	12	35	31	25	56	78	58	136
Εσπερινό	2	2	2	0	6	32	5	37	46	11	57	34	8	42	112	24	136
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ	35	31	33	0	99	446	359	805	423	353	776	414	391	805	1283	1103	2386

	Α΄	Β΄	Γ΄	Δ΄	ΣΥΝ. ΤΜΗΜ.	App	Θηλ	Ανδ	App	Θηλ	Β΄	App	Θηλ	Γ΄	App	Θηλ	Δ΄	App	Θηλ	ΣΥΝΟΛΟ
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ	82	79	81	4	246	1122	1115	2129	928	932	1806	809	832	1641	24	0	24	2883	2717	5600

7. Πόσο συχνά τρως και σε τι προϊόντες;

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο διενεργείται στα πλαίσια της εκπόνησης της πτυχιακής μελέτης με θέμα: «διατροφικές συνήθειες των μαθητών Γυμνασίου- Λυκείου και η συμβολή των προϊόντων των κυλικείων στη διατροφή». Οι ειλικρινείς και ακριβείς απαντήσεις σου θα βοηθήσουν στην διεξαγωγή της έρευνας.

Απάντησε (με συντομία ή βάζοντας ένα ✓ στο κουτάκι, όπου υπάρχει) στα παρακάτω ερωτήματα.

1. Φύλο: αγόρι ☐ κορίτσι ☐

2. Πόσο ετών είσαι;

3. Ποιο είναι το ύψος σου;

4. Ποιο είναι το βάρος σου;

5. Πόσες φορές την ημέρα τρως; (καθόρισε).....

6. Τρως πρωινό; Ναι ☐ όχι ☐

7. Πόσο συχνά τρώς και σε τι ποσότητες:

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ (σημείωσε με √)						ΠΟΣΟΤΗΤΑ
	ΠΟΤΕ/ ΣΠΑΝΙΑ	1-3 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΜΗΝΑ	1-2 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟ Μ.	3-4 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ.	5-6 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟ Μ.	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	
ΨΩΜΙ							(φέτες)
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΥΖΙ							(μερίδες)
ΠΑΤΑΤΕΣ							(μερίδες)
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ							(μερίδες)
ΚΡΕΑΣ							(μερίδες)
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ							(μερίδες)
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ							(φέτες)
ΨΑΡΙ							(μερίδες)
ΛΑΧΑΝΙΚΑ							(μερίδες)
ΛΑΔΕΡΑ							(μερίδες)
ΟΣΠΡΙΑ							(μερίδες)
ΦΡΟΥΤΑ							(τεμάχια)
ΓΑΛΑΚΤΟΚ.							(μερίδες)
ΓΛΥΚΑ							(μερίδες)
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ							(φλυτζ.)
ΕΛΙΕΣ							(τεμάχια)

8.Τι είδους λάδι ή λίπος χρησιμοποιείτε στα φαγητά σου;(1 απάντηση)

Ελαιόλαδο ☐, σπορέλαιο ☐, σογιέλαιο ☐, βούτυρο / μαργαρίνη ☐,

Άλλο(καθόρισε).....

.....

9.Ο τρόπος μαγειρέματος είναι κυρίως: (2 απαντήσεις)

Τηγανητά ☐, ψητά /σχάρας ☐, βραστά ☐, μαγειρευτά ☐

10. Χρησιμοποιείτε στο σπίτι φούρνο μικροκυμάτων;

Όχι / σπάνια ☐, για μαγείρεμα ☐, για ζέσταμα ☐

11.Πόσο συχνά πίνεις:

Γάλα; Ποτέ / σπάνια ☐, 1-7 φορές / 1 εβδομάδα ☐, 1-3 φορές / 1 μήνα ☐

Φυσιικούς χυμούς; Ποτέ / σπάνια ☐, 1-7 φορές / 1 εβδομάδα ☐, 1-3 φορές / 1 μήνα ☐

Ανθρακούχα ποτά; Ποτέ / σπάνια ☐, 1-7 φορές / 1 εβδομάδα ☐, 1-3 φορές / 1 μήνα ☐

Αλκοολούχα ποτά; Ποτέ / σπάνια ☐, 1-7 φορές / 1 εβδομάδα ☐, 1-3 φορές / 1 μήνα ☐

12.Τι τσιμπολογάς συνήθως;(1 απάντηση) Τσιπς / γαριδάκια /σνακ ☐, σοκολάτες ☐,

μπισκότα ☐, κράκερ ☐, άλλα γλυκά ☐, ότι βρω στο ψυγείο ☐, φαγητό σπιτιού ☐,

Άλλο(καθορίστε).....

.....

13.Πόσο συχνά τρως εκτός οικείας;

Ποτέ / σπάνια ☐, συχνά(1-7 φορές / 1 εβδομάδα) ☐, μερικές φορές(1-3 φορές / 1 μήνα),

περιστασιακά (1-3 φορές / 1 εξάμηνο) ☐

14. Όταν τρως εκτός οικείας τι προτιμάς: (απάντησε με √)

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ (ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΜΕ √)						ΠΟΣΟΤΗΤ Α
	ΠΟΤΕ ΣΠΑΝΙΑ	1-3 ΦΟΡΕ Σ ΑΝΑ ΜΗΝ Α	1-2 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ.	3-4 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΜΗΝΑ	5-6 ΦΟΡΕΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	
ΠΙΤΕΣ							(τεμάχια)
ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ							(τεμάχια)
ΤΟΣΤ							(τεμάχια)
ΤΗΓ. ΠΑΤΑΤΕΣ							(μερίδες)
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ							(κουτάκια)
ΓΛΥΚΑ							(μερίδες)
ΣΑΛΑΤΕΣ							(μερίδες)
ΠΙΤΣΑ							(κομμάτια)
ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ							(τεμαχια)
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ							(τεμάχια)
(άλλο).....							
(άλλο).....							

15.Τις ώρες που βρίσκεσαι στο σχολείο, συνήθως τρως κάτι από: Το κυλικείο ☐, από το σπίτι ☐, κατάστημα γύρω από το σχολείο ☐, δεν τρώω ☐

16.Όταν τρως κάτι από το κυλικείο του σχολείου σου, τι προτιμάς να πάρεις συνήθως;(καθόρισε).....

.....

17.Όταν τρως κάτι που αγόρασες έξω από το σχολείο, τι είναι αυτό συνήθως;(καθόρισε).....

.....

Ευχαριστώ για την βοήθειά σου!!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

από τον κόσμο περισσότερο

Στα καταστήματα Gaudy's συναντάς άτομα όλων ηλικιών, αλλά όπως είναι γεγονός ότι οι νέοι ηλικίας 12-22 προτιμούν τα Gaudy's για την καθημερινή τους αγορά. Δεν επισκέπτονται το κατάστημα μόνο για να φάνε τι συνηθίζουν τους πρόγοντα, αλλά για να συναντήσουν την παρέα τους, να δουν τους φίλους τους, μήπως οι δυο συνδυαστούν μανιέρο χόρα, άνετο και καθαρό. Ακόμη και η μουσική που ακούγεται μέσα σε κάθε κατάστημα της αλυσίδας είναι επιλεγμένη βάσει των προτιμήσεων των νέων. Ουσιαστικά τα Gaudy's παραδίδουν στους νέους και είναι το αγαπημένο τους σπίτι.

2. Τα φαγητά σας καταναλώνονται γρήγορα. Πόσο από τα προϊόντα σας προτιμούν οι καταναλωτές;

Εμείς έχουμε διαπιστώσει από καιρό ότι η διατήρηση των προϊόντων μας είναι εξαιρετικά σημαντική στις συνθήκες και στη γύση του Έλληνα καταναλωτή, γι' αυτό διαρκώς εργαζόμαστε για να παράγουμε προϊόντα με ένα επιπλέον επίπεδο ποιότητας, σε αντίθεση με το τυπικό αμερικάνικο fast food.

Πολύ διαφορετικά προϊόντα είναι το hamburger και οι cheeseburger, αλλά και οι special burgers όπως το golden, το green burger, το chiliburger, το Texas double και το wild-wild cheeseburger.

Επίσης πρέπει να τονίσουμε ότι το chicky's και το σουβλάκι μας είναι ιδιαίτερα διαφορετικά και αγαπημένα προϊόντα για τους νέους.

3. Κάθε πόλη γίνεται οργανωμένος διαγωνισμός

Υπάρχουν διάφοροι διαγωνισμοί που διοργανώνονται και πραγματοποιούνται. Οι οργανωμένοι διαγωνισμοί είναι αυτοί που φέρνουν αποτέλεσμα. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός, ότι τα ζώα μας προτιμούν έναν εξειδικευμένο κολλάει φορές από τα άλλα και φοιτητές της κτηνιατρικής σχολής να απασχολούνται διαρκώς με τα κατοικίδια μας. Η ανάγκη ότι οι λάβει τηρώντας τους διαγωνισμούς από τη στιγμή Τ.Ε.Ε., όπου εκδίδονται δείγματα αποκαθάρσιμα μέσα και όρα επιδοθούν.

4. Γίνονται σωστοί τρόποι συντήρησης των προϊόντων

Η παραγωγή, η μεταφορά και η αποθήκευση των προϊόντων ακολουθούν προδιαγραφές κατά πολύ αυστηρότερες από τους κρατικούς κανονισμούς.

5. Προσέλκυση των ατόμων των φαγητών σας. Σας ενδιαφέρει η υγιεινή των πελατών σας;

Απαντήσεις σε ερωτήσεις του υπεύθυνου της εταιρείας Goody's

1. Σε τι πιστεύετε ότι οφείλετε το γεγονός ότι αυτό το είδος τροφής προτιμάται από τον κόσμο περισσότερο;

Στα εστιατόρια Goody's συναντάς άτομα όλων των ηλικιών, όμως είναι γεγονός ότι οι νέοι ηλικίας 12-22 προτιμούν τα Goody's για την καθημερινή τους έξοδο. Δεν επισκέπτονται το εστιατόριο μόνο για να φάνε τα αγαπημένα τους προϊόντα, αλλά για να συναντήσουν την παρέα τους, να δουν τους φίλους τους, μέσα σε ένα αισθητικά μοντέρνο χώρο, άνετο και καθαρό. Ακόμη και η μουσική που ακούγεται μέσα σε κάθε κατάστημα της αλυσίδας είναι επιλεγμένη βάσει των προτιμήσεων των νέων. Ουσιαστικά τα Goody's ταιριάζουν στους νέους και είναι το αγαπημένο τους στέκι.

2. Τα φαγητά σας καταναλώνονται γρήγορα. Ποιο από τα προϊόντα σας προτιμούν οι καταναλωτές;

Εμείς έχουμε δημιουργήσει εδώ και χρόνια τη δική μας ταυτότητα που είναι προσαρμοσμένη στις συνήθειες και στη γεύση του Έλληνα καταναλωτή, έχοντας δημιουργήσει εστιατόρια γρήγορης εξυπηρέτησης με ένα ευρύ κατάλογο προϊόντων, σε αντίθεση με το τυπικό αμερικάνικο fast food.

Πολύ δημοφιλή προϊόντα είναι το hamburger και cheeseburger, αλλά και τα special burgers όπως το golden, το green burger, το chiliburger, το Texas double και το νέο star cheeseburger.

Επίσης πρέπει να τονίσουμε ότι το chiky's και το club sandwich αποτελούν διαφορετικά και αγαπημένα προϊόντα για τους νέους.

3. Κάθε πότε γίνεται υγειονομικός έλεγχος;

Υγειονομικοί έλεγχοι γίνονται πολύ συχνά και απροειδοποίητα. Οι απροειδοποίητοι έλεγχοι είναι αυτοί που φέρνουν αποτέλεσμα. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι τα ζωικά μας προϊόντα έχουν εξεταστεί πολλές φορές από καθηγητές και φοιτητές της κτηνιατρικής σχολής σε απροειδοποίητες δειγματοληψίες στα καταστήματά μας. Ή ακόμη ότι τα λάδια τηγανίσματος ελέγχονται απρογραμμάτιστα από τμήματα Τ.Ε.Ι., όπου παίρνονται δείγματα οποιαδήποτε μέρα και ώρα επιθυμούν.

4. Γίνονται σωστοί τρόποι συντήρησης των προϊόντων;

Η παραγωγή, η μεταφορά και η αποθήκευση των προϊόντων ακολουθούν προδιαγραφές κατά πολύ αυστηρότερες από τους κρατικούς κανονισμούς.

5. Προσέχετε την ποιότητα των φαγητών σας; Σας ενδιαφέρει η υγιεινή των πελατών σας;

Όλα τα προϊόντα Goody's παρασκευάζονται με τις αυστηρότερες προδιαγραφές ποιότητας και υγιεινής. Οι προδιαγραφές είναι αυστηρότερες από τους κρατικούς νόμους και τις αντίστοιχες ευρωπαϊκές προδιαγραφές. Οι προδιαγραφές Goody's προβλέπουν:

Τα καλύτερα, αγνότερα και πιο φρέσκα υλικά που επιλέγονται αυστηρά με κριτήριο την ποιότητά τους.

Συνεχή έλεγχο των προμηθευτών για την διατήρηση προδιαγραφών που έχει η Goody's.

Κανένα προϊόν που έχει η Goody's δεν προλαβαίνει να φτάσει την ημερομηνία λήξης του διότι λόγω της αυξημένης τους ζήτησης αντικαθίστανται αμέσως με φρέσκα.

Για τα τηγανητά χρησιμοποιείται μόνο αγνό λάδι που φιλτράρεται καθημερινά και που ανανεώνεται συνεχώς (πριν από τους χρόνους που προβλέπουν οι διεθνείς προδιαγραφές). Για κάθε είδος τηγανητού προϊόντος χρησιμοποιείται διαφορετική φριτέζα.

Τέλος, η καθαριότητα στην παραγωγή είναι παραπάνω από σχολαστική. Η Goody's ποτέ δεν συμβιβάζεται με κάτι που είναι απλώς καθαρό:πρέπει να λάμπει και να αστράφτει όπως την πρώτη φορά που χρησιμοποιήθηκε.

6.Τα προϊόντα σας καταναλώνονται γρήγορα;

Όλα τα προϊόντα Goody's παρασκευάζονται την στιγμή της παραγγελίας και γι'αυτό είναι πάντα φρέσκα και εύγεστα.

7.Έχουν ακουστεί παράπονα για τα φαγητά από τους πελάτες σας;

Καθημερινά σερβίρονται 300.000 γεύματα, δηλαδή εξυπηρετούνται περί τα 67.000.000 πελάτες το χρόνο. Οι περιπτώσεις για παράπονα είναι περιορισμένες και μεμονωμένες και έχουν να κάνουν με θέματα αισθητικής, μουσικής κ.τ.λ.

8.Από πού εισάγονται τα προϊόντα σας; Ποια χώρα σας προμηθεύει;

Τα προϊόντα μας εισάγονται από Γερμανία και Ολλανδία. Ο λόγος είναι ότι η ποιότητα που θέτει η Goody's και η ποσότητα για την κάλυψη των αναγκών της αλυσίδας είναι τέτοια που δυστυχώς η εγχώρια αγορά δεν μπορεί να μας καλύψει.

9.Πολλές μητέρες πιστεύουν ότι τα προϊόντα σας βλάπτουν την υγεία των παιδιών τους. Η άποψη σας;

Η γεύση και η υψηλών προδιαγραφών ποιότητα των προϊόντων είναι πάρα πολύ σημαντικό θέμα και πρέπει εδώ να τονιστεί ότι όλα τα προϊόντα Goody's παρασκευάζονται με τις αυστηρότερες προδιαγραφές ποιότητας και υγιεινής.

Όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά είναι μη διαπραγματεύσιμα. Στο ανθρώπινο δυναμικό της εταιρείας ανήκουν 15 τεχνολόγοι τροφίμων. Ενδεικτικά σας αναφέρουμε ότι κανένα προϊόν μας δεν μπορεί να χαρακτηριστεί από απουσία λαχανικών.

Οι προδιαγραφές Goody's είναι αυστηρότερες από τους κρατικούς νόμους και τις αντίστοιχες ευρωπαϊκές προδιαγραφές. Αξιοσημείωτο επίσης είναι, ότι οι παραγωγικές μονάδες του ομίλου εταιρειών Goody's Hellenic Catering και Select έχουν πιστοποιηθεί με ISO 9002.

Η επιλογή των συστατικών είναι η καλύτερη επιλογή, την οποία οι άνθρωποι κάνουν για να εξασφαλίσουν τον καλύτερο. Όταν όμως αναζητάμε το καλύτερο (και αυτό ήταν η αντίληψη κάποιων ανθρώπων) αρχίζουμε να έχουμε έναν υπερβολικό προβληματισμό στα προϊόντά τους. Ο ένας καλός μήνυμα τον άλλον να μην μπορεί να κάνει, η θέσπιση ενός νέου κανονισμού, η οποία επιβάλλεται, η οποία είναι για να τι έκανε και είναι τόσο που όχι μόνο κερδίζει αλλά θέλουν να είναι ακόμα καλύτερη από τα προηγούμενα, είναι μια πολύ καλή κατάσταση για όλους, αλλά προσηγορικά.

Κάθε ένα έχει κάποια άλλη κατάσταση, αλλά οι τις προτίψεις είναι για να τον κάνει το δραστηριοποιείται και παραμένει σε άλλον κόσμο. Τελικά όταν αναζητάμε ή για την ακρίβεια της διάταξης της θέσης να είναι ο καλύτερος των καταστάσεων ή ότι και είναι από και κατηγορηματικά ότι δεν τους ήταν επιτρεπτό και συνεπώς δεν μπορούσαν να απαντήσουν στις απαιτήσεις για λόγους καθαρά οικονομικούς. Δεν μπορούσαν όμως επιβληθεί να αλλάξουν την εταιρεία με τις απαιτήσεις τους και ότι οι ίδιοι είχαν να μπορούσαν να έχουν μια αντίληψη από την εταιρεία της δραστηριότητας. Τα λόγια τους ήταν αυστηρά, απλά, μηχανικά όπως της είχαν επιταχυνθεί από την εταιρεία. Η αποδοχή της κατάστασης οδηγείται και σε άλλους ανθρώπους. Είναι ότι καλύτερο μπορούσε να γίνει την στιγμή εκείνη.

Η αποδοχή της κατάστασης προήγαγε μετά από ένα μήνα ήταν απογοητευτική. Ο προϊστάμενος είπε ότι δεν είχαν όφελος ακόμη και ότι θα έπρεπε να επανεξετάσει η επιλογή ενός άλλου προϊόντος. Τελικά οι απαιτήσεις είχαν τον μετά από την παρέμβαση ενός μήνα και μετά από πολύ χρόνο. Η εταιρεία προσαρμόστηκε να ξεχάσει το θέμα, να το πάρει απασχολημένη να το κάνει κανείς. Στο τέλος οι απαιτήσεις κέρδησαν βάσει οι απαιτήσεις ήταν πολύ τυπικές, πολύ διαφορετικές από την κατάσταση για μια εταιρεία εργασία. Τα συμφέροντα της εταιρείας δεν έπρεπε να ξεχνάμε με κανένα τρόπο... Δεν επέτρεπαν ακόμη και τη λήψη αποφασιστικών από τον τύπο χαρακτηρισμός των γεγονότων. Γενικά ήταν μια εταιρεία που προβληματίζεται για το βάθος και την επένδυση των γεγονότων της αγοράς μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ 2^{ου} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΑΜΙΑΣ

Ερωτήσεις: Πώς είναι η κατάσταση των εργαζομένων στην εταιρεία;

Πώς είναι το προϊόν που έχουν μεγαλύτερη ζήτηση;

ΚΡΙΤΙΚΗ ΤΩΝ Goody's.

Βέβαιο είναι ότι για να παρθούν οι απαντήσεις που χρειάστηκαν από τα εστιατόρια Goody's της Λαμίας χρειάστηκε ολόκληρος «αγώνας».

Η καχυποψία των υπευθύνων καθώς και οι αυστηροί κανόνες στους οποίους πρέπει να υπακούουν τυφλά έκαναν ένα τόσο απλό και σχετικά εύκολο ερωτηματολόγιο να γίνει γι' αυτούς ένας εφιάλτης.

Αρχικά η στάση των υπευθύνων ήταν ευγενική, καλοπροαίρετη, φιλόξενη, ήταν έτοιμοι να κάνουν τα πάντα για να ευχαριστήσουν τον πελάτη τους. Όταν όμως αναφέρθηκε το ζητούμενο (και αυτό ήταν η απάντηση κάποιων ερωτήσεων) αμέσως διακρίθηκε ένας έντονος προβληματισμός στα πρόσωπά τους. Ο ένας υπεύθυνος ρώταγε τον άλλον για το τι έπρεπε να κάνουν, τηλεφωνήματα στην εταιρεία, ερωτήσεις, σωστή καθοδήγηση, υποδείξεις για το τι θα πουν και άλλα τόσα που όχι μόνο κούρασαν αλλά έδωσαν εύλογες απορίες γιατί τόση μυστικοπάθεια, τόσος μπελάς και τόση αναστάτωση για ένα τόσο απλό ερωτηματολόγιο.

Κάθε δυο λεπτά κάποιος άλλος υπεύθυνος ερχόταν, διάβαζε τις ερωτήσεις, ρώταγε για τον σκοπό του ερωτηματολογίου και παράπεμπε σε άλλον υπεύθυνο. Τελικά όταν αποφάσισαν ή για την ακρίβεια τους διέταξαν πως έπρεπε να φερθούν ο προϊστάμενος του εστιατορίου ήρθε και είπε ρητά και κατηγορηματικά ότι δεν τους ήταν επιτρεπτό και συνεπώς δεν μπορούσαν να απαντήσουν στις ερωτήσεις για λόγους καθαρά «τυπικούς». Δεν μπορούσαν όπως ισχυρίστηκε να εκθέσουν την εταιρεία με τον οποιοδήποτε τρόπο και ότι σε δέκα μέρες θα μπορούσαν να έχουν μια απάντηση από την εταιρεία στις ερωτήσεις. Τα λόγια του ήταν αυστηρά, απόλυτα, μηχανικά όπως της είχαν υπαγορευθεί από την εταιρεία. Η αποδοχή της κατάστασης οδήγησε και σε ανάλογες απορίες. Ήταν ότι καλύτερο μπορούσε να γίνει την στιγμή εκείνη.

Η επίσκεψη για τις πολυπόθητες ερωτήσεις μετά από δέκα μέρες ήταν απογοητευτική. Ο προϊστάμενος είπε ότι δεν είχαν έρθει ακόμη και ότι θα έπρεπε να επαναληφθεί η επίσκεψη εντός ολίγων ημερών. Τελικά οι απαντήσεις πάρθηκαν μετά από την παρέλευση ενός μήνα και αυτό μετά από πολύ πίεση. Η εταιρεία προσπαθούσε να ξεχάσει το θέμα, να το περάσει απαρατήρητο, να το «θάψει» κοινώς. Στο τέλος οι απαντήσεις πάρθηκαν! Βέβαια οι απαντήσεις ήταν πολύ τυπικές, πολύ δημοσιογραφικές, πολύ επίσημες για μια πτυχιακή εργασία. Τα συμφέροντα της εταιρείας δεν έπρεπε να θιχτούν με κανένα τρόπο... Δεν επέτρεπαν ακόμα και την λήψη φωτογραφιών από τον τόπο παρασκευής των γευμάτων. Γενικά ήταν μια εμπειρία, που προβλημάτισε για το βάθος και την επιφάνεια των γεγονότων της εποχής μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ 2^{ου} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΑΜΙΑΣ.

Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο που μου διαθέτεις!

Ποια είναι τα προϊόντα που έχουν μεγαλύτερη ζήτηση;

Τα παιδιά περισσότερο καταναλώνουν τα σάντουιτς και τοστ, τα οποία είναι πάντα φρέσκα λόγω της συνεχόμενης ζήτησης, και οι χυμοί έχουν μεγάλη ζήτηση, αφού δεν προτιμάται η κατανάλωση ανθρακούχων αναψυκτικών. Τους καλοκαιρινούς μήνες υπάρχει μεγάλη κατανάλωση σε νερό.

Αναφέρατε τα σάντουιτς και τα τοστ, τι υλικά βάζετε; Σκέφτεστε να βάξετε λαχανικά μέσα;

Κοιτάζτε να δείτε, εγώ στα σάντουιτς βάζω τυρί, ζαμπόν, ντομάτα και λίγο μαρούλι, πόσο πιο πολύ πράσινο να βάλω;

Έχετε σκεφτεί να φέρετε υγιεινά προϊόντα; (γάλα, γιαούρτι, φρούτα, κ.τ.λ.)

Πάντα έχω γάλα ή γιαούρτι στο ψυγείο, φρούτα όχι. Τα παιδιά όμως δεν τρώνε εύκολα τέτοια πράγματα στο σχολείο. Είναι δύσκολο να φάνε μια κρέμα ή να πουν άσπρο γάλα, είναι και θέμα ανατροφής. Μη ξεχνάτε ότι τα παιδιά συνήθως είναι πολύ προσεκτικά ως προς το τι θα πουν οι άλλοι...

Έχουν αναφερθεί παράπονα από παιδιά που είχαν ενοχλήσεις ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα από τα προϊόντα σας;

Εγώ προσωπικά δεν έχω δεχτεί παράπονα, γιατί άλλωστε δεν κάνω ατυπίες. Φροντίζω να παίρνω λίγα προϊόντα, ώστε σε μια εβδομάδα να μου τελειώνουν. Τα τυριά, τα ζαμπόν και τα αρτοποιήματα τα αλλάζω κάθε μέρα. Ό,τι και να περισσέψει το δίνω σε ένα γηροκομείο της περιοχής μου.

Οι περίφημοι κανόνες υγιεινής τηρούνται;

Από ότι μπορείτε να δείτε... Χρησιμοποιώ δίσκους μιας χρήσεως για να βάζω τα προϊόντα, έτσι ώστε να μην μένουν κάθε είδους μικρόβια. Ό,τι αγγιχτεί από κάποιον μπαίνει απ'ευθείας στον νεροχύτη. Σκουπίζω σε κάθε διάλειμμα και στο τέλος της ημέρας καθαρίζω την τοστιέρα.

Πότε έγινε ο τελευταίος υγειονομικός έλεγχος;

Τον περασμένο Ιούνιο, όμως είναι στην ευθύνη του διευθυντή του σχολείου να καλέσει την υγειονομία. Πάντως με τον δικό μας τον διευθυντή έχω κανονίσει να με ελέγχει στο τέλος της εβδομάδας για να είμαι τυπική. Δεν έχω τίποτα να φοβηθώ άλλωστε.

Ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο που μου διαθέσατε!

Εγώ σας ευχαριστώ που με αφήσατε να δείξω το πώς λειτουργεί ένα σωστό κυλικείο. Δυστυχώς όμως πολλά κυλικεία ούτε τους στοιχειώδεις κανόνες υγιεινής.

Ποια είναι τα προϊόντα που έχουν μεγαλύτερη ζήτηση;

Ποιότητα περισσότερο κι απαιτούν, τα τροφικά, ζεμυνομηχανήτες, πιάτα. Πάντα τα συσκευασμένα έχουν περισσότερη ζήτηση. Το Milko έχει ζήτηση, η Coca-Cola επίσης, γενικά όλα τα αναψυκτικά.

Έχετε σκεφτεί να πάρите τη γενιά προϊόντα/πιάτα, γιαούρτι, φρούτα κ.λπ.;

Νομίζω ότι τώρα με δουλεύει. Με είναι δύσκολο να πάρω τέτοια πράγματα στο κυλικείο. Αφού δεν πουλάνται.

Έχουν αναφερθεί κατά παράταξη από παιδιά που είναι ενάδελφοι ή απομακρύνει άλλο πρόβλημα από προϊόντα σας;

Δεν ξέρω. Δεν έχει φτάσει στ' αυτιά μου κάτι τέτοιο.

Τι κάνουν με τους κατόνους υγιεινής;

Ότι μπορώ, δεν μπορώ να ασφαλέσω μ' αυτό όλα την ώρα. Πάντα με βοηθά την εβδομάδα καθαρίζει. Τι άλλο να κάνω;

Πότε έγινε ο τελευταίος υγιεινωτικός έλεγχος;

Έχει να γίνει εδώ κι έναν χρόνο. Όπως δεν φαίνεται τον έλεγχο. Αλλά να συμβεί αλλούσε.

ΚΡΙΤΙΚΗ

Είναι προφανές, οι διαφορές των δυο συνεντεύξεων. Η πρώτη εστιασμένη, με ενδιαφέρον για τον καταναλωτή, η δεύτερη βιαστική, με ενδιαφέρον μόνο για το συμφέρον. Που οδηγεί όμως αυτή η κατάσταση; Η δεύτερη κυρία χαρακτηριστικό παράδειγμα της οδυνηρότητας για τον καταναλωτή, δεν είναι η χρηστική των σχολείων. Σε πολλά σχολεία οι συνθήκες είναι χειρότερες. Πάντα η πρώτη κυρία είναι με τον τρόπο της το ερώς, τα παιδιά θα φάνε ό,τι τους δώσει, γι' αυτό φροντίζω να μην έσο αναγκασιά προϊόντα. Όπως όλα τα υλόμενα καλύτερα «πεθαίνουν» στα παιδιά ό,τι πιο συμφέρον για το πορτοφόλι τους!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΤΟΥ 2^{ου} ΛΥΚΕΙΟΥ ΛΑΜΙΑΣ

Ποια είναι τα προϊόντα που έχουν μεγαλύτερη ζήτηση;

Πουλάω περισσότερο τα πατατάκια, τα κρουασάν, ζαμπονοτυρόπιτες, τυρόπιτες. Πάντως τα συσκευασμένα έχουν περισσότερη ζήτηση. Το Milko έχει ζήτηση, η Coca-Cola επίσης, γενικά όλα τα αναψυκτικά.

Έχετε σκεφτεί να φέρετε υγιεινά προϊόντα;(γάλα, γιαούρτι, φρούτα κ.τ.λ.)

Νομίζω ότι τώρα με δουλεύετε. Μα είναι δυνατόν να φέρω τέτοια πράγματα στο κυλικείο. Αφού δεν πουλιούνται.

Έχουν αναφερθεί ποτέ παράπονα από παιδιά που είχαν ενοχλήσεις ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα από προϊόντα σας;

Δεν ξέρω. Δεν έχει φτάσει στ'αυτιά μου κάτι τέτοιο.

Τι κάνετε με τους κανόνες υγιεινής;

Ό,τι μπορώ, δεν μπορώ να ασχολούμαι μ'αυτά όλη την ώρα. Πάντως μια φορά την εβδομάδα καθαρίζω. Τι άλλο να κάνω;

Πότε έγινε ο τελευταίος υγειονομικός έλεγχος;

Έχει να γίνει εδώ κι έναν χρόνο. Όμως δεν φοβάμαι τον έλεγχο. Τι μπορεί να συμβεί άλλωστε;

ΚΡΙΤΙΚΗ

Είναι προφανείς οι διαφορές των δυο συνεντεύξεων. Η πρώτη ειλικρινής, με ενδιαφέρον για τον καταναλωτή, η δεύτερη βιαστική, με ενδιαφέρον μόνο για το συμφέρον. Που οδηγεί όμως αυτή η κατάσταση; Η δεύτερη κυρία, χαρακτηριστικό παράδειγμα της αδιαφορίας για τον καταναλωτή, δεν είναι η χειρότερη των υπολοίπων. Σε πολλά σχολεία οι συνθήκες είναι χειρότερες. Πάντως η πρώτη κυρία είπε με τον τρόπο της το εξής: τα παιδιά θα φάνε ό,τι τους δώσεις, γι'αυτό φροντίζω να μην έχω ανθυγιεινά προϊόντα. Όμως όλα τα υπόλοιπα κυλικεία «πασάρουν» στα παιδιά ό,τι πιο συμφέρον για το πορτοφόλι τους!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ' ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Analysis Summary

Data variable: sex

Number of observations: 150

Number of unique values: 2

The Distribution

This procedure counts the number of times each of the 2 unique values of sex occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

TABLE 1.2

Frequency table for sex

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	49	0.3267	49	0.3267
2	1	51	0.3400	100	0.6667

The Distribution

This table shows the number of times each value of sex occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 49 rows of the data file sex equaled 0. This represents 49/150 of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

TABLE 1.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1

Analysis Summary

Data variable: sex

Number of observations: 150

Number of unique values: 2

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 2 unique values of sex occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2

Frequency Table for sex

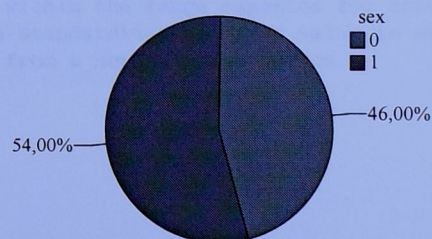
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	69	0,4600	69	0,4600
2	1	81	0,5400	150	1,0000

The StatAdvisor

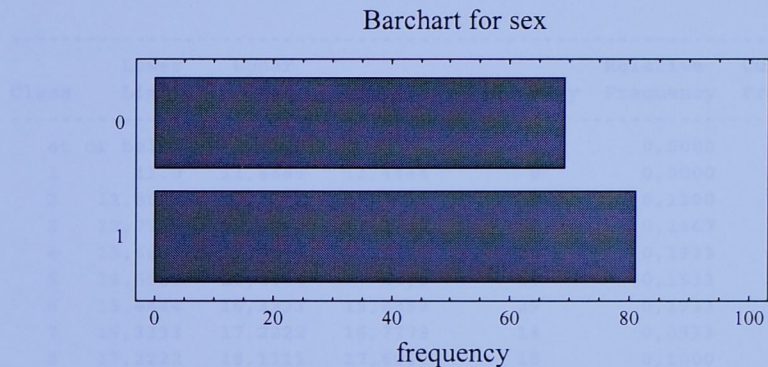
This table shows the number of times each value of sex occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 69 rows of the data file sex equaled 0. This represents 46,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.3

Piechart for sex



ΠΙΝΑΚΑΣ 1.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 2.1

Summary Statistics for age

Count = 150
 Average = 14,8333
 Variance = 3,32103
 Standard deviation = 1,82237
 Minimum = 12,0
 Maximum = 18,0
 Range = 6,0
 Stnd. skewness = 0,579442
 Stnd. kurtosis = -2,43774

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for age. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2.2
Frequency Tabulation for age

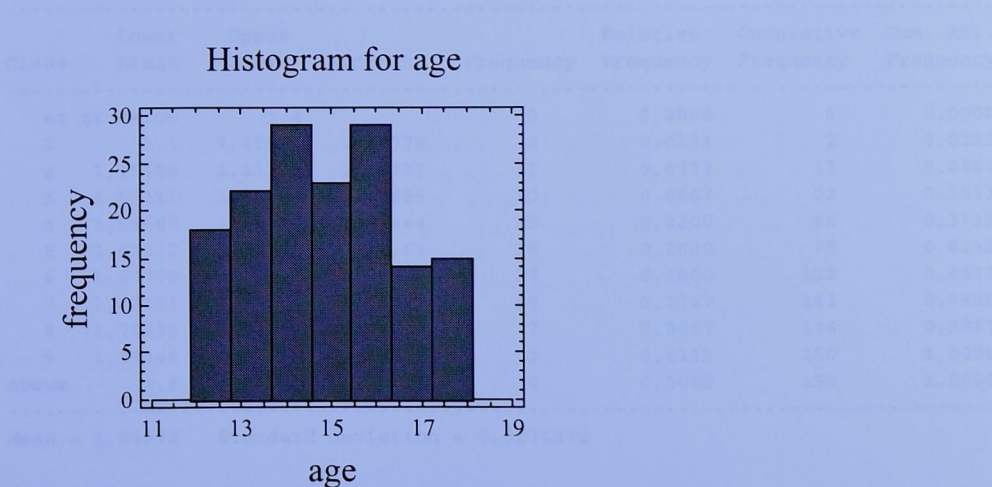
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		11,0		0	0,0000	0	0,0000
1	11,0	11,8889	11,4444	0	0,0000	0	0,0000
2	11,8889	12,7778	12,3333	18	0,1200	18	0,1200
3	12,7778	13,6667	13,2222	22	0,1467	40	0,2667
4	13,6667	14,5556	14,1111	29	0,1933	69	0,4600
5	14,5556	15,4444	15,0	23	0,1533	92	0,6133
6	15,4444	16,3333	15,8889	29	0,1933	121	0,8067
7	16,3333	17,2222	16,7778	14	0,0933	135	0,9000
8	17,2222	18,1111	17,6667	15	0,1000	150	1,0000
9	18,1111	19,0	18,5556	0	0,0000	150	1,0000
above	19,0			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 14,8333 Standard deviation = 1,82237

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of age into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2.3



The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of height into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1

Summary Statistics for height

Count = 150
Average = 1,64993
Variance = 0,00767852
Standard deviation = 0,0876272
Minimum = 1,43
Maximum = 1,85
Range = 0,42
Std. skewness = -0,192291
Std. kurtosis = -0,859241

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for height. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2

Frequency Tabulation for height

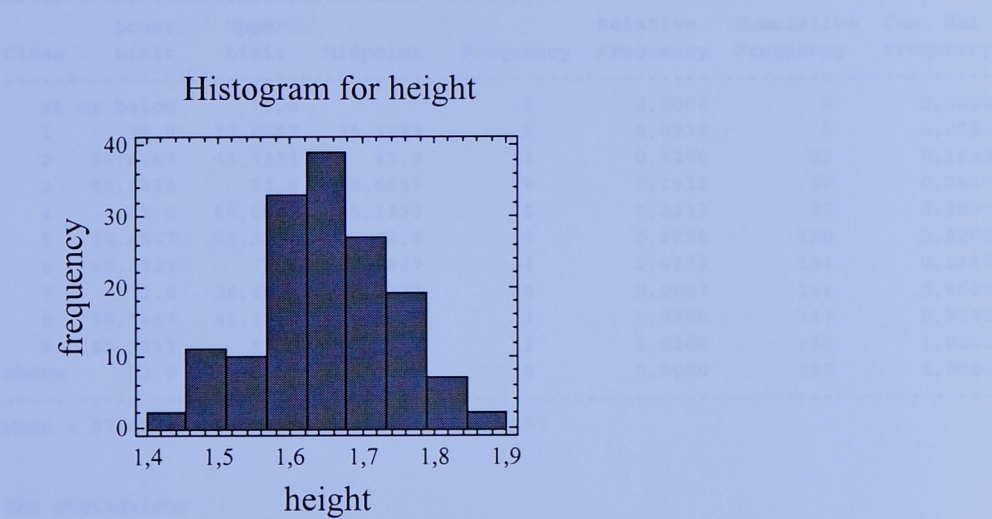
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		1,4		0	0,0000	0	0,0000
1	1,4	1,45556	1,42778	2	0,0133	2	0,0133
2	1,45556	1,51111	1,48333	11	0,0733	13	0,0867
3	1,51111	1,56667	1,53889	10	0,0667	23	0,1533
4	1,56667	1,62222	1,59444	33	0,2200	56	0,3733
5	1,62222	1,67778	1,65	39	0,2600	95	0,6333
6	1,67778	1,73333	1,70556	27	0,1800	122	0,8133
7	1,73333	1,78889	1,76111	19	0,1267	141	0,9400
8	1,78889	1,84444	1,81667	7	0,0467	148	0,9867
9	1,84444	1,9	1,87222	2	0,0133	150	1,0000
above	1,9			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 1,64993 Standard deviation = 0,0876272

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of height into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1

Summary Statistics for weight

Count = 150
Average = 57,4933
Variance = 123,366
Standard deviation = 11,107
Minimum = 35,0
Maximum = 88,0
Range = 53,0
Std. skewness = 2,28442
Std. kurtosis = 0,183667

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for weight. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2

Frequency Tabulation for weight

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		32,0		0	0,0000	0	0,0000
1	32,0	38,6667	35,3333	5	0,0333	5	0,0333
2	38,6667	45,3333	42,0	18	0,1200	23	0,1533
3	45,3333	52,0	48,6667	29	0,1933	52	0,3467
4	52,0	58,6667	55,3333	35	0,2333	87	0,5800
5	58,6667	65,3333	62,0	33	0,2200	120	0,8000
6	65,3333	72,0	68,6667	14	0,0933	134	0,8933
7	72,0	78,6667	75,3333	10	0,0667	144	0,9600
8	78,6667	85,3333	82,0	3	0,0200	147	0,9800
9	85,3333	92,0	88,6667	3	0,0200	150	1,0000
above	92,0			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 57,4933 Standard deviation = 11,107

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of weight into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

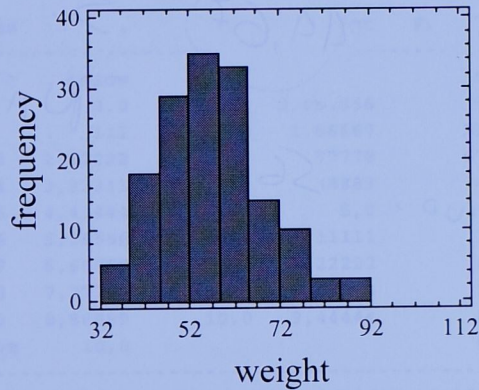
Range = 60
 Std. deviation = 11.1073
 Std. variance = 123.362

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for testtires. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -3 to +3 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical tests regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.3

Histogram for weight



ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1

Summary Statistics for eat?times

Count = 150
Average = 2,84667
Variance = 0,868949
Standard deviation = 0,932174
Minimum = 1,0
Maximum = 8,0
Range = 7,0
Std. skewness = 7,10006
Std. kurtosis = 14,6102

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for eat?times. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.2

Frequency Tabulation for eat?times

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		0,0		0	0,0000	0	0,0000
1	0,0	1,11111	0,555556	4	0,0267	4	0,0267
2	1,11111	2,22222	1,66667	51	0,3400	55	0,3667
3	2,22222	3,33333	2,77778	67	0,4467	122	0,8133
4	3,33333	4,44444	3,88889	24	0,1600	146	0,9733
5	4,44444	5,55556	5,0	2	0,0133	148	0,9867
6	5,55556	6,66667	6,11111	1	0,0067	149	0,9933
7	6,66667	7,77778	7,22222	0	0,0000	149	0,9933
8	7,77778	8,88889	8,33333	1	0,0067	150	1,0000
9	8,88889	10,0	9,44444	0	0,0000	150	1,0000
above	10,0			0	0,0000	150	1,0000

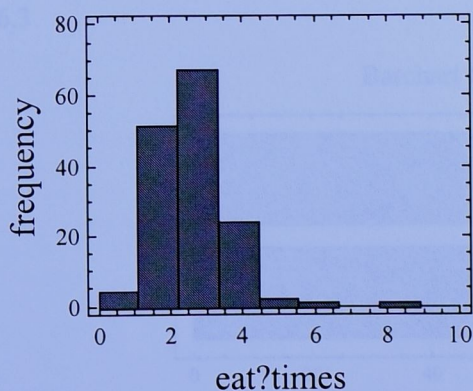
Mean = 2,84667 Standard deviation = 0,932174

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of eat?times into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.3

Histogram for eat?times



ΠΙΝΑΚΑΣ 6.1

Analysis Summary

Data variable: breakfast?

Number of observations: 150

Number of unique values: 2

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 2 unique values of breakfast? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 6.2

Frequency Table for breakfast?

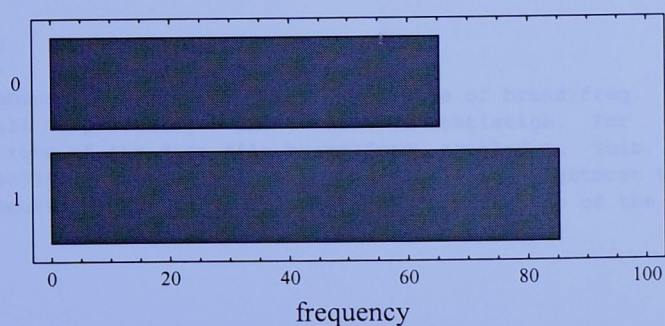
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	65	0,4333	65	0,4333
2	1	85	0,5667	150	1,0000

The StatAdvisor

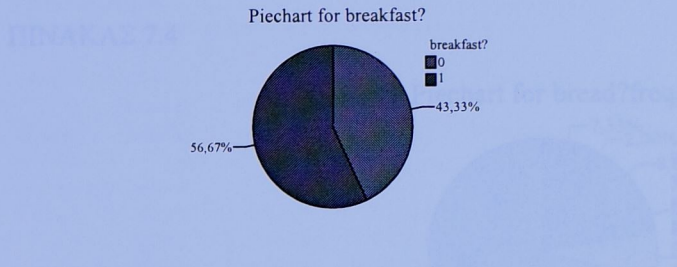
This table shows the number of times each value of breakfast? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 65 rows of the data file breakfast? equaled 0. This represents 43,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 6.3

Barchart for breakfast?



ΠΙΝΑΚΑΣ 6.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1

Analysis Summary

Data variable: bread?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of bread?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2

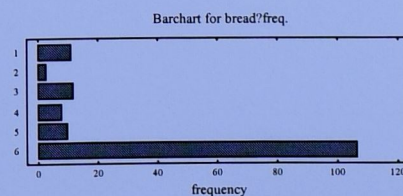
Frequency Table for bread?freq.

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	11	0,0733	11	0,0733
2	2	3	0,0200	14	0,0933
3	3	12	0,0800	26	0,1733
4	4	8	0,0533	34	0,2267
5	5	10	0,0667	44	0,2933
6	6	106	0,7067	150	1,0000

The StatAdvisor

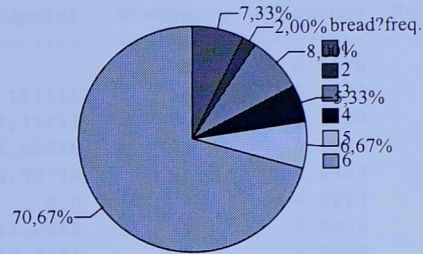
This table shows the number of times each value of bread?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 11 rows of the data file bread?freq. equaled 1. This represents 7,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 7.3



ΠΑΝΑΚΑΣ 7.4

Piechart for bread?freq.



ΠΑΝΑΚΑΣ 8.1

Summary Statistics for bread?quantity

Count = 150
 Average = 2,87333
 Variance = 5,52076
 Standard deviation = 2,34963
 Minimum = 0,0
 Maximum = 17,0
 Range = 17,0
 Stnd. skewness = 14,4726
 Stnd. kurtosis = 31,5769

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for bread?quantity. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2

Frequency Tabulation for bread?quantity

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-1,0		0	0,0000	0	0,0000
1	-1,0	1,22222	0,111111	36	0,2400	36	0,2400
2	1,22222	3,44444	2,33333	75	0,5000	111	0,7400
3	3,44444	5,66667	4,55556	23	0,1533	134	0,8933
4	5,66667	7,88889	6,77778	10	0,0667	144	0,9600
5	7,88889	10,1111	9,0	4	0,0267	148	0,9867
6	10,1111	12,3333	11,2222	0	0,0000	148	0,9867
7	12,3333	14,5556	13,4444	0	0,0000	148	0,9867
8	14,5556	16,7778	15,6667	1	0,0067	149	0,9933
9	16,7778	19,0	17,8889	1	0,0067	150	1,0000
above	19,0			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 2,87333 Standard deviation = 2,34963

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of bread?quantity into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3

Histogram for bread?quantity



ΠΙΝΑΚΑΣ 9.1

Analysis Summary

Data variable: zymarika?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of zymarika?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 9.2

Frequency Table for zymarika?freq.

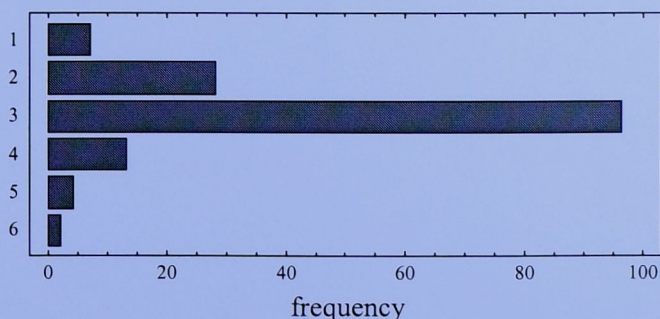
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	7	0,0467	7	0,0467
2	2	28	0,1867	35	0,2333
3	3	96	0,6400	131	0,8733
4	4	13	0,0867	144	0,9600
5	5	4	0,0267	148	0,9867
6	6	2	0,0133	150	1,0000

The StatAdvisor

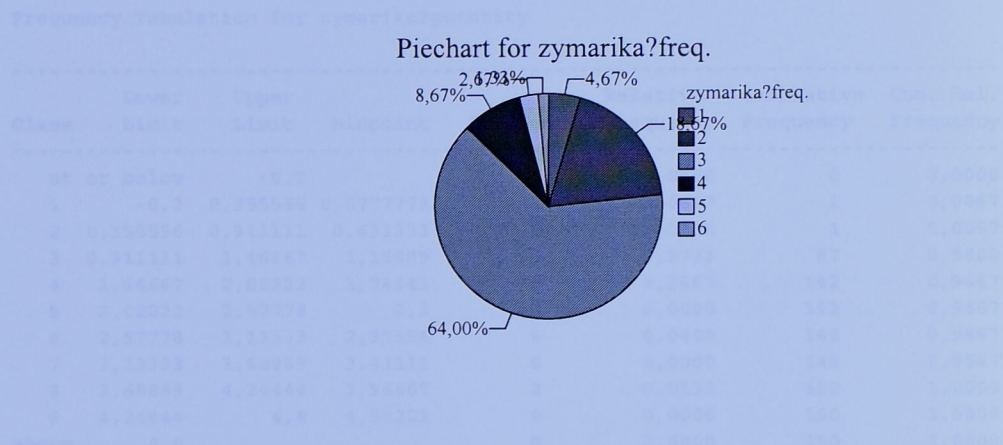
This table shows the number of times each value of zymarika?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 7 rows of the data file zymarika?freq. equaled 1. This represents 4,66667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 9.3

Barchart for zymarika?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 9.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 10.1

Summary Statistics for zymarika?quantity

Count = 150
Average = 1,48
Variance = 0,425772
Standard deviation = 0,652512
Minimum = 0,0
Maximum = 4,0
Range = 4,0
Std. skewness = 5,88315
Std. kurtosis = 4,49423

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for zymarika?quantity. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 10.2

Frequency Tabulation for zymarika?quantity

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,355556	0,0777778	1	0,0067	1	0,0067
2	0,355556	0,911111	0,633333	0	0,0000	1	0,0067
3	0,911111	1,46667	1,18889	86	0,5733	87	0,5800
4	1,46667	2,02222	1,74444	55	0,3667	142	0,9467
5	2,02222	2,57778	2,3	0	0,0000	142	0,9467
6	2,57778	3,13333	2,85556	6	0,0400	148	0,9867
7	3,13333	3,68889	3,41111	0	0,0000	148	0,9867
8	3,68889	4,24444	3,96667	2	0,0133	150	1,0000
9	4,24444	4,8	4,52222	0	0,0000	150	1,0000
above	4,8			0	0,0000	150	1,0000

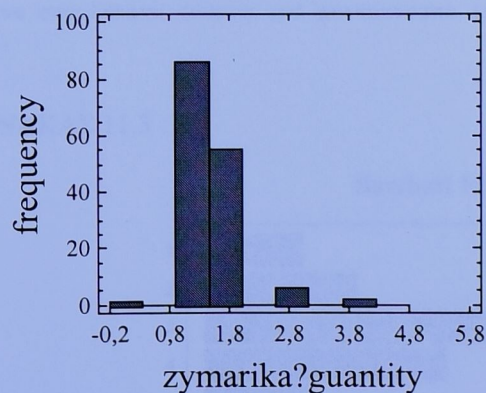
Mean = 1,48 Standard deviation = 0,652512

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of zymarika?quantity into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 10.3

Histogram for zymarika?quantity



ΠΙΝΑΚΑΣ 11.1

Analysis Summary

Data variable: potatoes?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of potatoes?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ

Frequency Table for potatoes?freq.

11.2

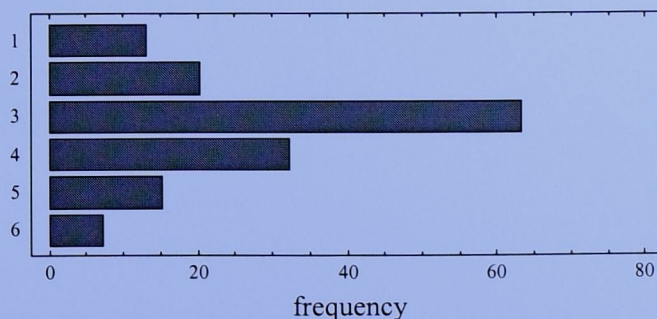
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	13	0,0867	13	0,0867
2	2	20	0,1333	33	0,2200
3	3	63	0,4200	96	0,6400
4	4	32	0,2133	128	0,8533
5	5	15	0,1000	143	0,9533
6	6	7	0,0467	150	1,0000

The StatAdvisor

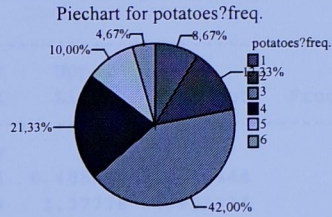
This table shows the number of times each value of potatoes?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 13 rows of the data file potatoes?freq. equaled 1. This represents 8,66667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 11.3

Barchart for potatoes?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 11.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 12.1

Summary Statistics for potatoes?quant.

Count = 150
 Average = 1,44667
 Variance = 0,530694
 Standard deviation = 0,728487
 Minimum = 0,0
 Maximum = 6,0
 Range = 6,0
 Std. skewness = 12,2875
 Std. kurtosis = 26,5104

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for potatoes?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 13.1

ΠΙΝΑΚΑΣ 12.2
Frequency Tabulation for potatoes?guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,4		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,4	0,488889	0,0444444	1	0,0067	1	0,0067
2	0,488889	1,37778	0,933333	93	0,6200	94	0,6267
3	1,37778	2,26667	1,82222	49	0,3267	143	0,9533
4	2,26667	3,15556	2,71111	4	0,0267	147	0,9800
5	3,15556	4,04444	3,6	2	0,0133	149	0,9933
6	4,04444	4,93333	4,48889	0	0,0000	149	0,9933
7	4,93333	5,82222	5,37778	0	0,0000	149	0,9933
8	5,82222	6,71111	6,26667	1	0,0067	150	1,0000
9	6,71111	7,6	7,15556	0	0,0000	150	1,0000
above	7,6			0	0,0000	150	1,0000

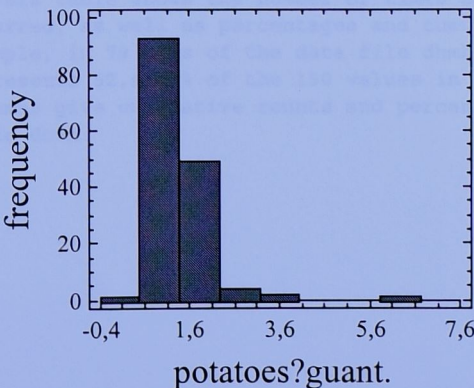
Mean = 1,44667 Standard deviation = 0,728487

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of potatoes?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 12.3

Histogram for potatoes?guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 13.1

Analysis Summary

Data variable: dhmhtriaka?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of dhmhtriaka?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 13.2

Frequency Table for dhmhtriaka?freq.

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	79	0,5267	79	0,5267
2	2	17	0,1133	96	0,6400
3	3	18	0,1200	114	0,7600
4	4	3	0,0200	117	0,7800
5	5	6	0,0400	123	0,8200
6	6	27	0,1800	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of dhmhtriaka?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 79 rows of the data file dhmhtriaka?freq. equaled 1. This represents 52,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 13.3

ΠΙΝΑΚΑΣ 14.1

Summary Statistics for dhmhtriaka?freq.

Count = 157

Average = 0.8064

Variance = 1.3317

Standard deviation = 1.1540

Minimum = 0.0

Maximum = 1.0

Range = 1.0

Skewness = 0.0

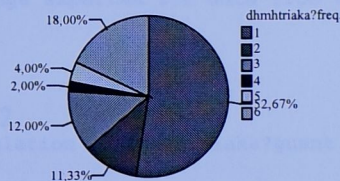
Std. kurtosis = 0.0

The Statistician

This table shows summary statistics for dhmhtriaka?freq.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant non-normality, which would tend to invalidate any inferences regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution, and the standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 13.4

Piechart for dhmhtriaka?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 14

Frequency Table for dhmhtriaka?freq.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		0.0		0	0.0000	0	0.0000
1	0.0	0.250000	0.125000	44	0.2803	44	0.2803
2	0.250000	0.500000	0.375000	4	0.0255	48	0.2977
3	0.500000	0.750000	0.625000	33	0.2102	81	0.5079
4	0.750000	1.000000	0.875000	3	0.0050	84	0.5129
5	1.000000	1.250000	1.125000	0	0.0000	84	0.5129
6	1.250000	1.500000	1.375000	0	0.0000	84	0.5129
7	1.500000	1.750000	1.625000	0	0.0000	84	0.5129
8	1.750000	2.000000	1.875000	0	0.0000	84	0.5129
9	2.000000	2.250000	2.125000	0	0.0000	84	0.5129
above	2.25			0	0.0000	84	0.5129

Mean = 0.806400 Standard Deviation = 1.154000

The Statistician

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of dhmhtriaka?freq. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate modes button and selecting Range Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 14.1

ΠΙΝΑΚΑΣ 14.2

Summary Statistics for dhmhtriaka?quant.

Count = 150
Average = 0,806667
Variance = 0,398613
Standard deviation = 0,631358
Minimum = 0,0
Maximum = 3,0
Range = 3,0
Std. skewness = 3,31528
Std. kurtosis = 4,0484

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for dhmhtriaka?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 14.2

Frequency Tabulation for dhmhtriaka?quant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,244444	0,0222222	44	0,2933	44	0,2933
2	0,244444	0,688889	0,466667	0	0,0000	44	0,2933
3	0,688889	1,13333	0,911111	94	0,6267	138	0,9200
4	1,13333	1,57778	1,35556	0	0,0000	138	0,9200
5	1,57778	2,02222	1,8	9	0,0600	147	0,9800
6	2,02222	2,46667	2,24444	0	0,0000	147	0,9800
7	2,46667	2,91111	2,68889	0	0,0000	147	0,9800
8	2,91111	3,35556	3,13333	3	0,0200	150	1,0000
9	3,35556	3,8	3,57778	0	0,0000	150	1,0000
above	3,8			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 0,806667 Standard deviation = 0,631358

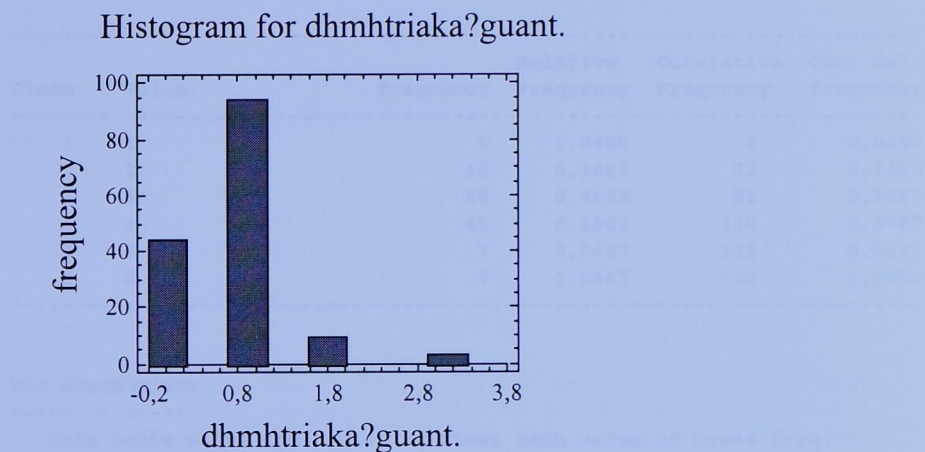
The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of dhmhtriaka?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 14.3

ΠΙΝΑΚΑΣ 14.3

Frequency Table for kreas?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 15.1

Analysis Summary

Data variable: kreas?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of kreas?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 15.4

ΠΙΝΑΚΑΣ 15.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 16.1

Frequency Table for kreas?freq.

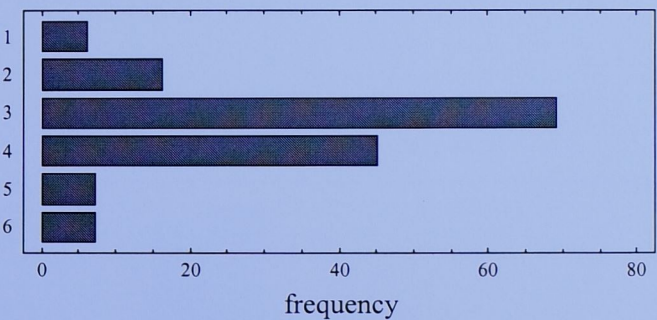
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	6	0,0400	6	0,0400
2	2	16	0,1067	22	0,1467
3	3	69	0,4600	91	0,6067
4	4	45	0,3000	136	0,9067
5	5	7	0,0467	143	0,9533
6	6	7	0,0467	150	1,0000

The StatAdvisor

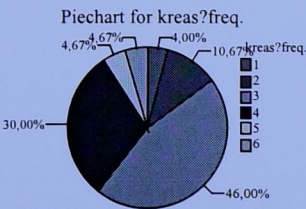
This table shows the number of times each value of kreas?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 6 rows of the data file kreas?freq. equaled 1. This represents 4,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 15.3

Barchart for kreas?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 15.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 16.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 16.1

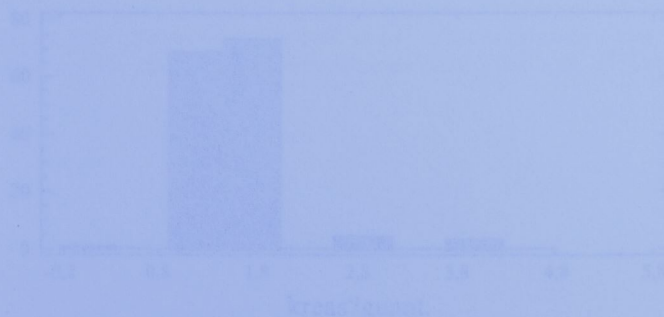
Summary Statistics for kreas?quant.

Count = 150
Average = 1,59333
Variance = 0,430828
Standard deviation = 0,656375
Minimum = 0,0
Maximum = 4,0
Range = 4,0
Std. skewness = 4,73911
Std. kurtosis = 4,89123

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for kreas?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

Histogram for kreas?quant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 16.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 17.1

Frequency Tabulation for kreas?quant.

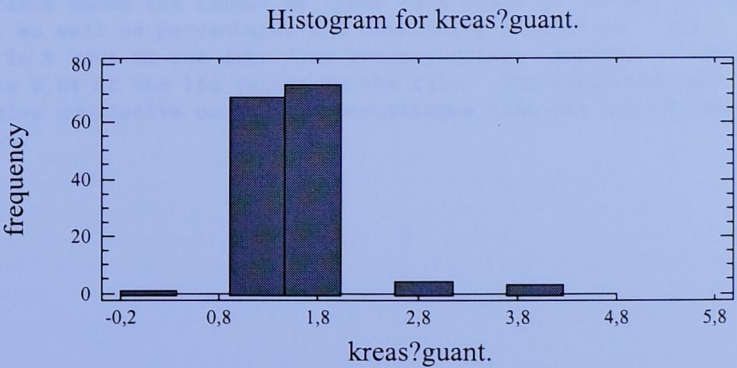
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,355556	0,0777778	1	0,0067	1	0,0067
2	0,355556	0,911111	0,633333	0	0,0000	1	0,0067
3	0,911111	1,46667	1,18889	69	0,4600	70	0,4667
4	1,46667	2,02222	1,74444	73	0,4867	143	0,9533
5	2,02222	2,57778	2,3	0	0,0000	143	0,9533
6	2,57778	3,13333	2,85556	4	0,0267	147	0,9800
7	3,13333	3,68889	3,41111	0	0,0000	147	0,9800
8	3,68889	4,24444	3,96667	3	0,0200	150	1,0000
9	4,24444	4,8	4,52222	0	0,0000	150	1,0000
above	4,8			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 1,59333 Standard deviation = 0,656375

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of kreas?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 16.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 17.3

ΠΙΝΑΚΑΣ 17.1

Analysis Summary

Data variable: kotopoylo?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of kotopoylo?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 17.2

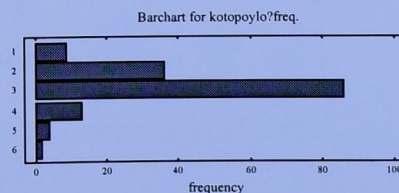
Frequency Table for kotopoylo?freq.

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	9	0,0600	9	0,0600
2	2	36	0,2400	45	0,3000
3	3	86	0,5733	131	0,8733
4	4	13	0,0867	144	0,9600
5	5	4	0,0267	148	0,9867
6	6	2	0,0133	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of kotopoylo?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 9 rows of the data file kotopoylo?freq. equaled 1. This represents 6,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

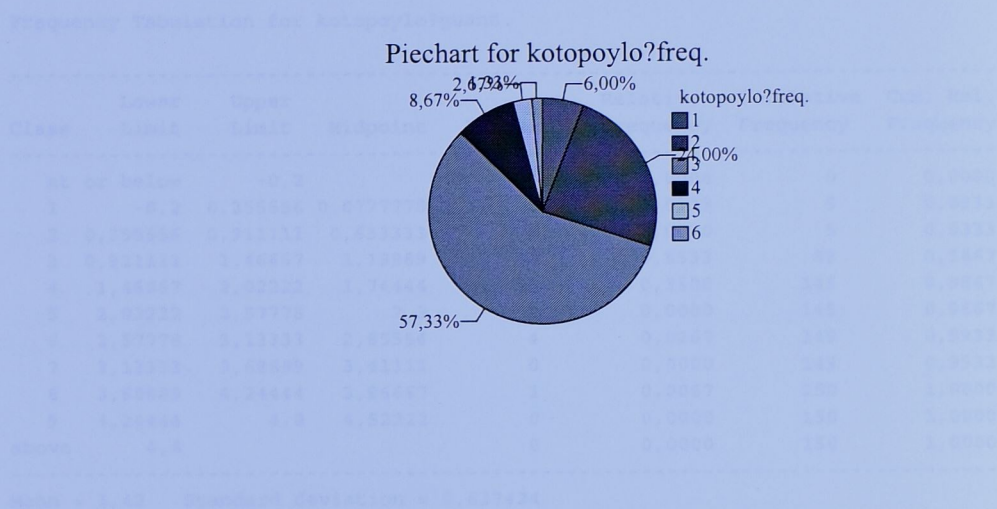
ΠΙΝΑΚΑΣ 17.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 18.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 17.4

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ'
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ



ΠΙΝΑΚΑΣ 18.1

Summary Statistics for kotopoylo?quant.

Count = 150
Average = 1,42
Variance = 0,406309
Standard deviation = 0,637424
Minimum = 0,0
Maximum = 4,0
Range = 4,0
Std. skewness = 3,09998
Std. kurtosis = 2,77936

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for kotopoylo?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 18.2

Frequency Tabulation for kotopoylo?guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,355556	0,0777778	5	0,0333	5	0,0333
2	0,355556	0,911111	0,633333	0	0,0000	5	0,0333
3	0,911111	1,46667	1,18889	83	0,5533	88	0,5867
4	1,46667	2,02222	1,74444	57	0,3800	145	0,9667
5	2,02222	2,57778	2,3	0	0,0000	145	0,9667
6	2,57778	3,13333	2,85556	4	0,0267	149	0,9933
7	3,13333	3,68889	3,41111	0	0,0000	149	0,9933
8	3,68889	4,24444	3,96667	1	0,0067	150	1,0000
9	4,24444	4,8	4,52222	0	0,0000	150	1,0000
above	4,8			0	0,0000	150	1,0000

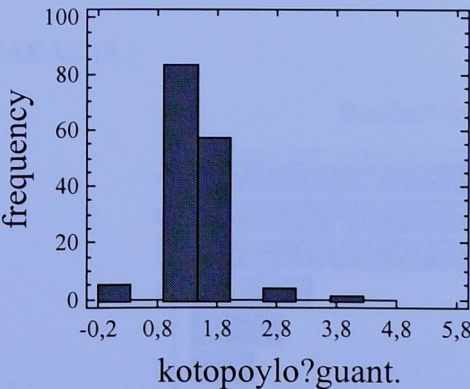
Mean = 1,42 Standard deviation = 0,637424

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of kotopoylo?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 18.3

Histogram for kotopoylo?guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 19.1

Analysis Summary

Data variable: allantika?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of allantika?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 19.2

Frequency Table for allantika?freq.

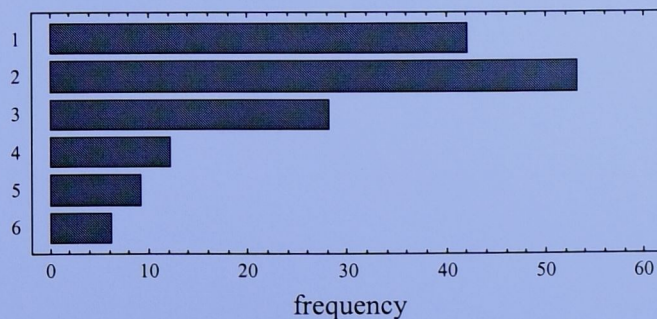
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	42	0,2800	42	0,2800
2	2	53	0,3533	95	0,6333
3	3	28	0,1867	123	0,8200
4	4	12	0,0800	135	0,9000
5	5	9	0,0600	144	0,9600
6	6	6	0,0400	150	1,0000

The StatAdvisor

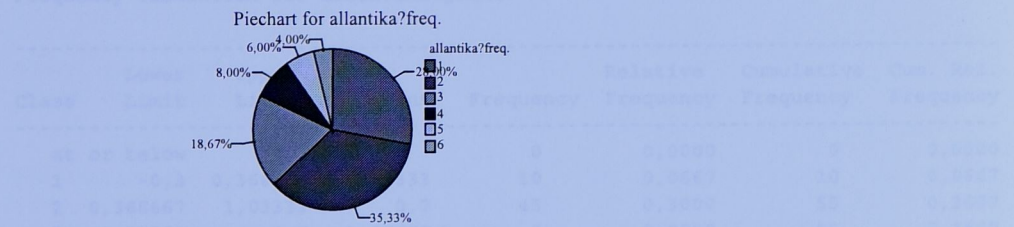
This table shows the number of times each value of allantika?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 42 rows of the data file allantika?freq. equaled 1. This represents 28,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 19.3

Barchart for allantika?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 19.4



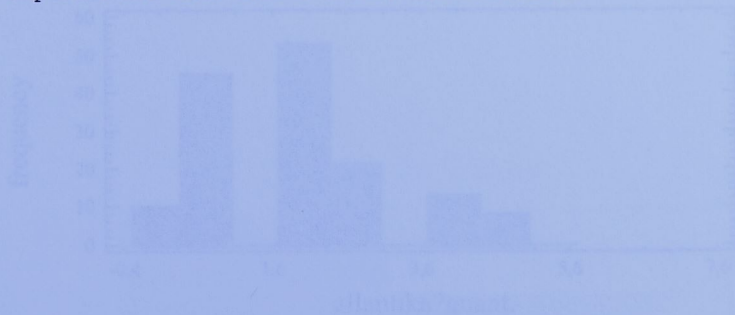
ΠΙΝΑΚΑΣ 20.1

Summary Statistics for allantika?quant.

Count = 150
 Average = 2,04
 Variance = 1,54201
 Standard deviation = 1,24178
 Minimum = 0,0
 Maximum = 5,0
 Range = 5,0
 Std. skewness = 3,34662
 Std. kurtosis = 0,0575779

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for allantika?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.



ΠΙΝΑΚΑΣ 21.1

ΠΙΝΑΚΑΣ 20.2

Frequency Tabulation for allantika?quant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,3		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,3	0,366667	0,0333333	10	0,0667	10	0,0667
2	0,366667	1,03333	0,7	45	0,3000	55	0,3667
3	1,03333	1,7	1,36667	0	0,0000	55	0,3667
4	1,7	2,36667	2,03333	53	0,3533	108	0,7200
5	2,36667	3,03333	2,7	21	0,1400	129	0,8600
6	3,03333	3,7	3,36667	0	0,0000	129	0,8600
7	3,7	4,36667	4,03333	13	0,0867	142	0,9467
8	4,36667	5,03333	4,7	8	0,0533	150	1,0000
9	5,03333	5,7	5,36667	0	0,0000	150	1,0000
above	5,7			0	0,0000	150	1,0000

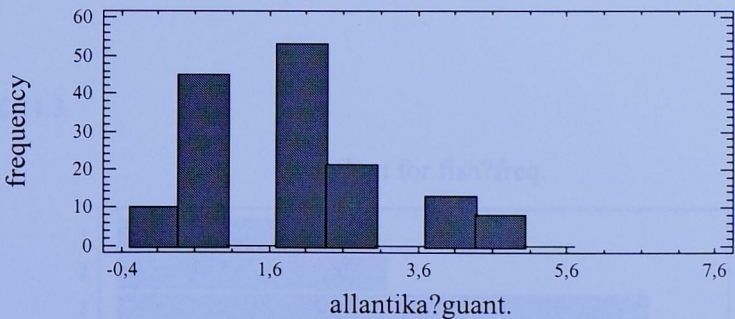
Mean = 2,04 Standard deviation = 1,24178

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of allantika?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 20.3

Histogram for allantika?quant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 21.1

Analysis Summary

Data variable: fish?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of fish?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 21.2

Frequency Table for fish?freq.

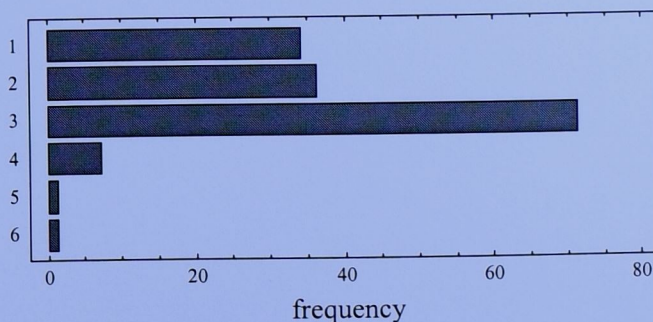
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	34	0,2267	34	0,2267
2	2	36	0,2400	70	0,4667
3	3	71	0,4733	141	0,9400
4	4	7	0,0467	148	0,9867
5	5	1	0,0067	149	0,9933
6	6	1	0,0067	150	1,0000

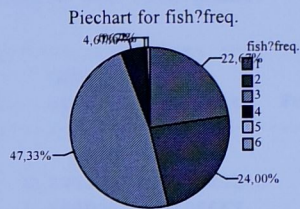
The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of fish?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 34 rows of the data file fish?freq. equaled 1. This represents 22,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 21.3

Barchart for fish?freq.





ΠΙΝΑΚΑΣ 22.1

Summary Statistics for fish?quant.

Count = 150
 Average = 1,22
 Variance = 0,374094
 Standard deviation = 0,611632
 Minimum = 0,0
 Maximum = 3,0
 Range = 3,0
 Std. skewness = 3,65874
 Std. kurtosis = 2,9314

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for fish?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 22.2

Frequency Tabulation for fish?guant.

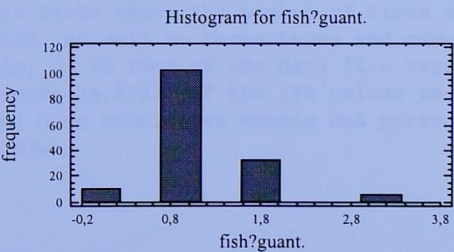
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,244444	0,0222222	10	0,0667	10	0,0667
2	0,244444	0,688889	0,466667	0	0,0000	10	0,0667
3	0,688889	1,13333	0,911111	102	0,6800	112	0,7467
4	1,13333	1,57778	1,35556	0	0,0000	112	0,7467
5	1,57778	2,02222	1,8	33	0,2200	145	0,9667
6	2,02222	2,46667	2,24444	0	0,0000	145	0,9667
7	2,46667	2,91111	2,68889	0	0,0000	145	0,9667
8	2,91111	3,35556	3,13333	5	0,0333	150	1,0000
9	3,35556	3,8	3,57778	0	0,0000	150	1,0000
above	3,8			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 1,22 Standard deviation = 0,611632

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of fish?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 22.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 23.1

Analysis Summary

Data variable: vegetables?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of vegetables?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 23.2

Frequency Table for vegetables?freq.

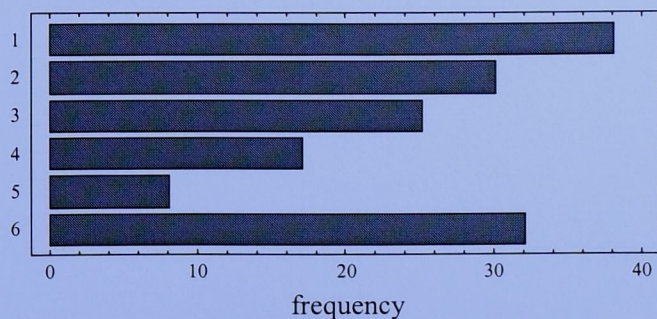
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	38	0,2533	38	0,2533
2	2	30	0,2000	68	0,4533
3	3	25	0,1667	93	0,6200
4	4	17	0,1133	110	0,7333
5	5	8	0,0533	118	0,7867
6	6	32	0,2133	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of vegetables?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 38 rows of the data file vegetables?freq. equaled 1. This represents 25,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 23.3

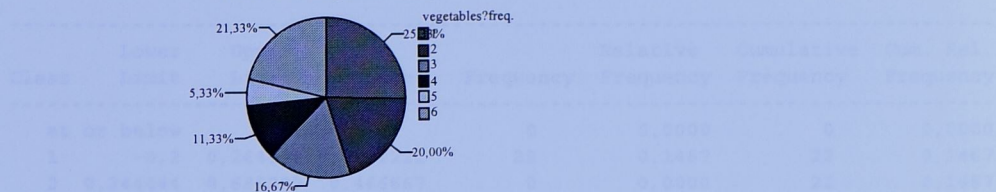
Barchart for vegetables?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 23.4

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ'
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Frequency Table for vegetables?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 24.1

Summary Statistics for vegetables?guant.

Count = 150
 Average = 1,09333
 Variance = 0,420761
 Standard deviation = 0,648661
 Minimum = 0,0
 Maximum = 3,0
 Range = 3,0
 Std. skewness = 1,78493
 Std. kurtosis = 1,36125

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for vegetables?guant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 24.1

Analysis Summary

Data variable: vegetables?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

 This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of vegetables?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 24.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 25.2

Frequency Tabulation for vegetables?quant.

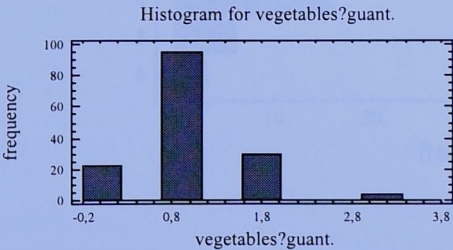
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,244444	0,022222	22	0,1467	22	0,1467
2	0,244444	0,688889	0,466667	0	0,0000	22	0,1467
3	0,688889	1,13333	0,911111	95	0,6333	117	0,7800
4	1,13333	1,57778	1,35556	0	0,0000	117	0,7800
5	1,57778	2,02222	1,8	30	0,2000	147	0,9800
6	2,02222	2,46667	2,24444	0	0,0000	147	0,9800
7	2,46667	2,91111	2,68889	0	0,0000	147	0,9800
8	2,91111	3,35556	3,13333	3	0,0200	150	1,0000
9	3,35556	3,8	3,57778	0	0,0000	150	1,0000
above	3,8			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 1,09333 Standard deviation = 0,648661

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of vegetables?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 24.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 25.1

Analysis Summary

Data variable: ladera?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of ladera?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 25.2

Frequency Table for ladera?freq.

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	32	0,2133	32	0,2133
2	2	41	0,2733	73	0,4867
3	3	52	0,3467	125	0,8333
4	4	16	0,1067	141	0,9400
5	5	6	0,0400	147	0,9800
6	6	3	0,0200	150	1,0000

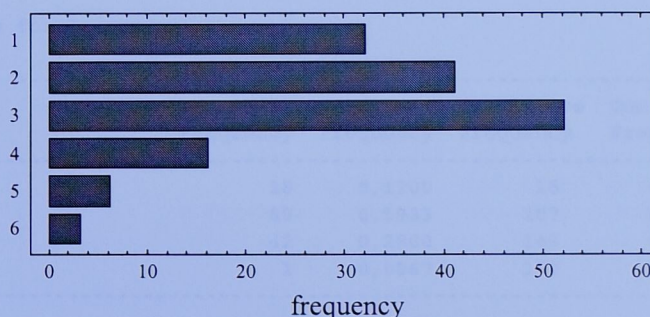
The StatAdvisor

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of ladera?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 32 rows of the data file ladera?freq. equaled 1. This represents 21,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

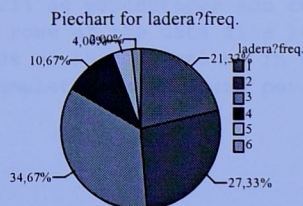
ΠΙΝΑΚΑΣ 25.3

Barchart for ladera?freq.



The StatAdvisor

ΠΙΝΑΚΑΣ 25.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 26.1

Summary Statistics for ladera?quant.

Count = 150
Average = 1,17333
Variance = 0,399284
Standard deviation = 0,631889
Minimum = 0,0
Maximum = 3,0
Range = 3,0
Std. skewness = 0,0380556
Std. kurtosis = -0,53768

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for ladera?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 26.2

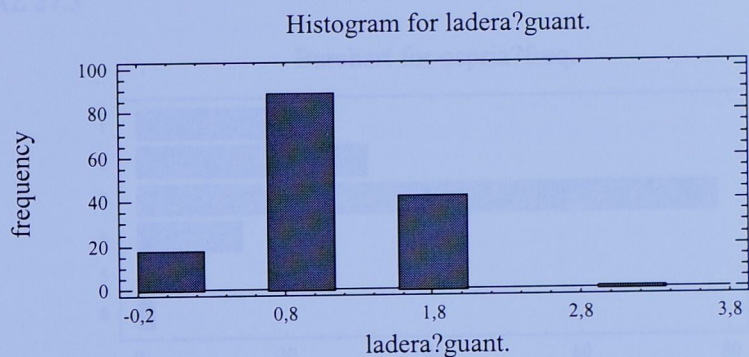
Frequency Table for ladera?quant.

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	18	0,1200	18	0,1200
2	1	89	0,5933	107	0,7133
3	2	42	0,2800	149	0,9933
4	3	1	0,0067	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of ladera?quant. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 18 rows of the data file ladera?quant. equaled 0. This represents 12,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 26.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 27.1

Analysis Summary

Data variable: ospria?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of ospria?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 27.2

Frequency Table for ospria?freq.

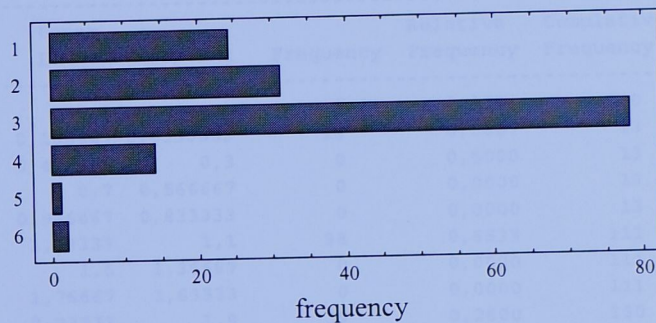
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	24	0,1600	24	0,1600
2	2	31	0,2067	55	0,3667
3	3	78	0,5200	133	0,8867
4	4	14	0,0933	147	0,9800
5	5	1	0,0067	148	0,9867
6	6	2	0,0133	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of ospria?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 24 rows of the data file ospria?freq. equaled 1. This represents 16,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

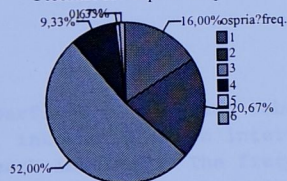
ΠΙΝΑΚΑΣ 27.3

Barchart for ospria?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 27.4

Piechart for ospria?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 28.1

Summary Statistics for ospria?quant.

Count = 150
Average = 1,17333
Variance = 0,318747
Standard deviation = 0,564577
Minimum = 0,0
Maximum = 2,0
Range = 2,0
Std. skewness = 0,0987127
Std. kurtosis = -0,270586

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for ospria?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 28.2

Frequency Tabulation for ospria?quant.

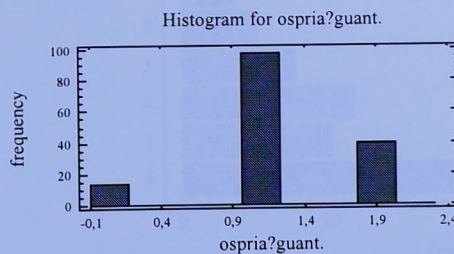
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,1		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,1	0,166667	0,0333333	13	0,0867	13	0,0867
2	0,166667	0,433333	0,3	0	0,0000	13	0,0867
3	0,433333	0,7	0,566667	0	0,0000	13	0,0867
4	0,7	0,966667	0,833333	0	0,0000	13	0,0867
5	0,966667	1,23333	1,1	98	0,6533	111	0,7400
6	1,23333	1,5	1,36667	0	0,0000	111	0,7400
7	1,5	1,76667	1,63333	0	0,0000	111	0,7400
8	1,76667	2,03333	1,9	39	0,2600	150	1,0000
9	2,03333	2,3	2,16667	0	0,0000	150	1,0000
above	2,3			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 1,17333 Standard deviation = 0,564577

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of ospria?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 28.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 29.1

Analysis Summary

Data variable: fruits?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of fruits?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 29.2

Frequency Table for fruits?freq.

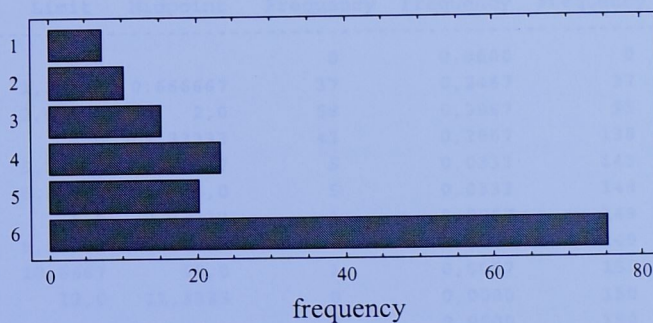
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	7	0,0467	7	0,0467
2	2	10	0,0667	17	0,1133
3	3	15	0,1000	32	0,2133
4	4	23	0,1533	55	0,3667
5	5	20	0,1333	75	0,5000
6	6	75	0,5000	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of fruits?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 7 rows of the data file fruits?freq. equaled 1. This represents 4,66667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

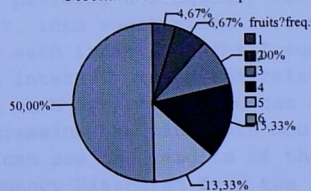
ΠΙΝΑΚΑΣ 29.3

Barchart for fruits?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 29.4

Piechart for fruits?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 30.1

Summary Statistics for fruits?quant.

Count = 150
Average = 2,44
Variance = 2,01987
Standard deviation = 1,42122
Minimum = 1,0
Maximum = 10,0
Range = 9,0
Std. skewness = 9,1458
Std. kurtosis = 13,5493

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for fruits?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 30.2

Frequency Tabulation for fruits?quant.

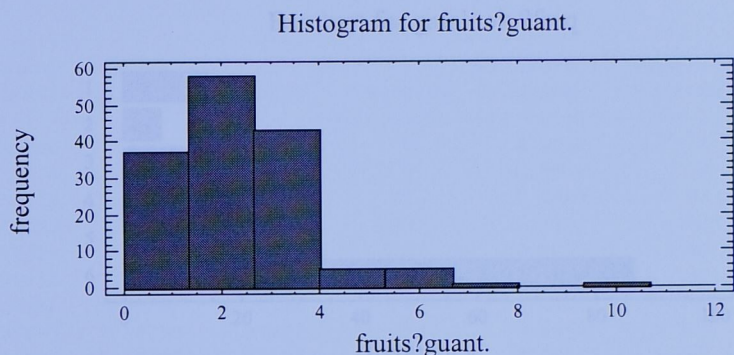
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		0,0		0	0,0000	0	0,0000
1	0,0	1,33333	0,666667	37	0,2467	37	0,2467
2	1,33333	2,66667	2,0	58	0,3867	95	0,6333
3	2,66667	4,0	3,33333	43	0,2867	138	0,9200
4	4,0	5,33333	4,66667	5	0,0333	143	0,9533
5	5,33333	6,66667	6,0	5	0,0333	148	0,9867
6	6,66667	8,0	7,33333	1	0,0067	149	0,9933
7	8,0	9,33333	8,66667	0	0,0000	149	0,9933
8	9,33333	10,6667	10,0	1	0,0067	150	1,0000
9	10,6667	12,0	11,3333	0	0,0000	150	1,0000
above	12,0			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 2,44 Standard deviation = 1,42122

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of fruits?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 30.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 31.1

Analysis Summary

Data variable: galaktok.?freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of galaktok.?freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 31.2

Frequency Table for galaktok.?freq

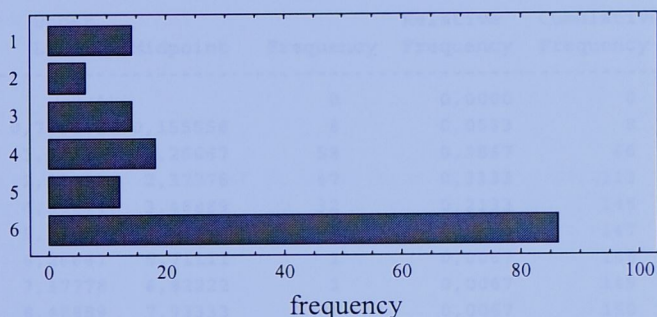
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	14	0,0933	14	0,0933
2	2	6	0,0400	20	0,1333
3	3	14	0,0933	34	0,2267
4	4	18	0,1200	52	0,3467
5	5	12	0,0800	64	0,4267
6	6	86	0,5733	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of galaktok.?freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 14 rows of the data file galaktok.?freq equaled 1. This represents 9,33333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

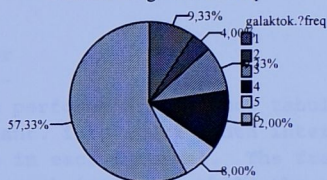
ΠΙΝΑΚΑΣ 31.3

Barchart for galaktok.?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 31.4

Piechart for galaktok.?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 32.1

Summary Statistics for galaktok.guant.

Count = 150
Average = 1,90667
Variance = 1,58855
Standard deviation = 1,26038
Minimum = 0,0
Maximum = 8,0
Range = 8,0
Std. skewness = 8,22838
Std. kurtosis = 11,9396

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for galaktok.guant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 32.2

Frequency Tabulation for galaktok.guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,4		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,4	0,711111	0,155556	8	0,0533	8	0,0533
2	0,711111	1,82222	1,26667	58	0,3867	66	0,4400
3	1,82222	2,93333	2,37778	47	0,3133	113	0,7533
4	2,93333	4,04444	3,48889	32	0,2133	145	0,9667
5	4,04444	5,15556	4,6	2	0,0133	147	0,9800
6	5,15556	6,26667	5,71111	1	0,0067	148	0,9867
7	6,26667	7,37778	6,82222	1	0,0067	149	0,9933
8	7,37778	8,48889	7,93333	1	0,0067	150	1,0000
9	8,48889	9,6	9,04444	0	0,0000	150	1,0000
above	9,6			0	0,0000	150	1,0000

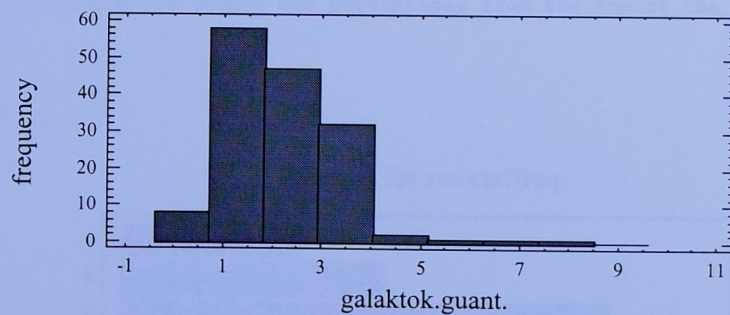
Mean = 1,90667 Standard deviation = 1,26038

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of galaktok.guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 32.3

Histogram for galaktok.guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 33.1

Analysis Summary

Data variable: sweets?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of sweets?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 33.2

Frequency Table for sweets?freq.

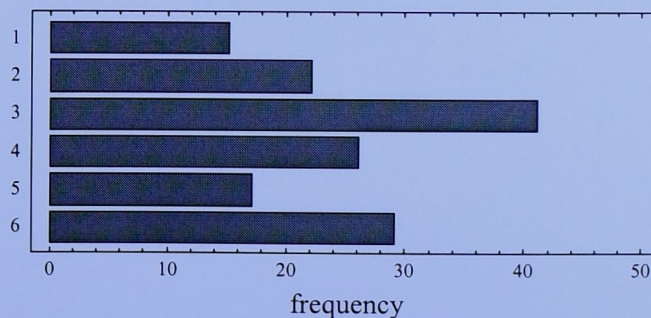
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	15	0,1000	15	0,1000
2	2	22	0,1467	37	0,2467
3	3	41	0,2733	78	0,5200
4	4	26	0,1733	104	0,6933
5	5	17	0,1133	121	0,8067
6	6	29	0,1933	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of sweets?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 15 rows of the data file sweets?freq. equaled 1. This represents 10,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 33.3

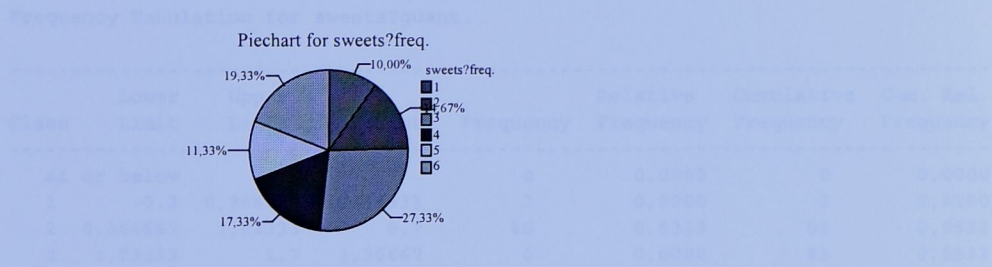
Barchart for sweets?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 33.4

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ'
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ



ΠΙΝΑΚΑΣ 34.1

Summary Statistics for sweets?quant.

Count = 150
 Average = 1,68667
 Variance = 0,914586
 Standard deviation = 0,95634
 Minimum = 0,0
 Maximum = 5,0
 Range = 5,0
 Stnd. skewness = 5,19929
 Stnd. kurtosis = 1,3026

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for sweets?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 34.2

Frequency Tabulation for sweets?quant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,3		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,3	0,366667	0,0333333	3	0,0200	3	0,0200
2	0,366667	1,03333	0,7	80	0,5333	83	0,5533
3	1,03333	1,7	1,36667	0	0,0000	83	0,5533
4	1,7	2,36667	2,03333	37	0,2467	120	0,8000
5	2,36667	3,03333	2,7	22	0,1467	142	0,9467
6	3,03333	3,7	3,36667	0	0,0000	142	0,9467
7	3,7	4,36667	4,03333	7	0,0467	149	0,9933
8	4,36667	5,03333	4,7	1	0,0067	150	1,0000
9	5,03333	5,7	5,36667	0	0,0000	150	1,0000
above	5,7			0	0,0000	150	1,0000

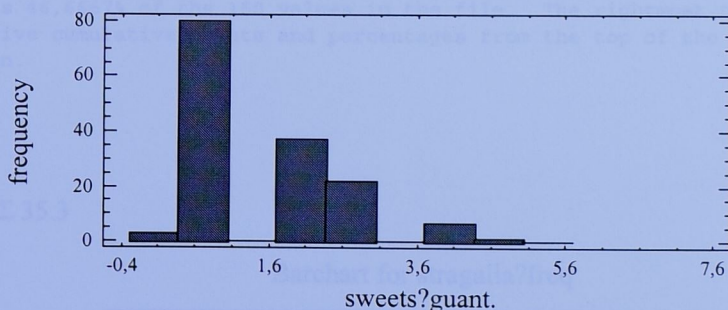
Mean = 1,68667 Standard deviation = 0,95634

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of sweets?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 34.3

Histogram for sweets?quant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 35.1

Analysis Summary

Data variable: stragalia?freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of stragalia?freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 35.2

Frequency Table for stragalia?freq

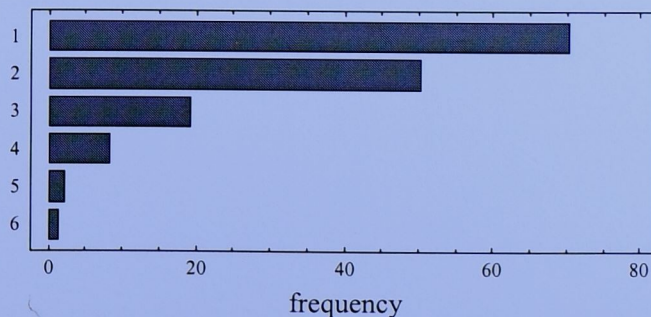
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	70	0,4667	70	0,4667
2	2	50	0,3333	120	0,8000
3	3	19	0,1267	139	0,9267
4	4	8	0,0533	147	0,9800
5	5	2	0,0133	149	0,9933
6	6	1	0,0067	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of stragalia?freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 70 rows of the data file stragalia?freq equaled 1. This represents 46,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

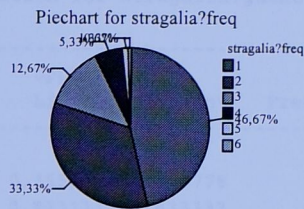
ΠΙΝΑΚΑΣ 35.3

Barchart for stragalia?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 35.4

ΠΙΝΑΚΑΣ 36.2



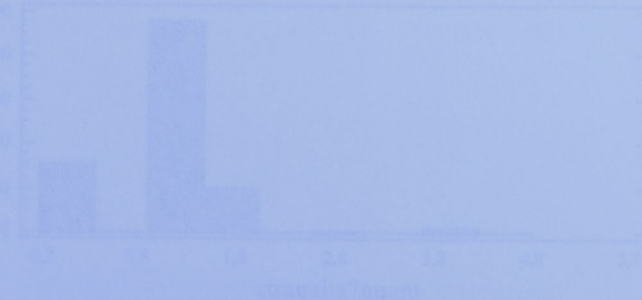
ΠΙΝΑΚΑΣ 36.1

Summary Statistics for stragalia?quant

Count = 150
 Average = 0,98
 Variance = 0,48953
 Standard deviation = 0,699664
 Minimum = 0,0
 Maximum = 4,0
 Range = 4,0
 Std. skewness = 5,49893
 Std. kurtosis = 9,34919

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for stragalia?quant. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.



ΠΙΝΑΚΑΣ 36.2

Frequency Tabulation for stragalia?quant

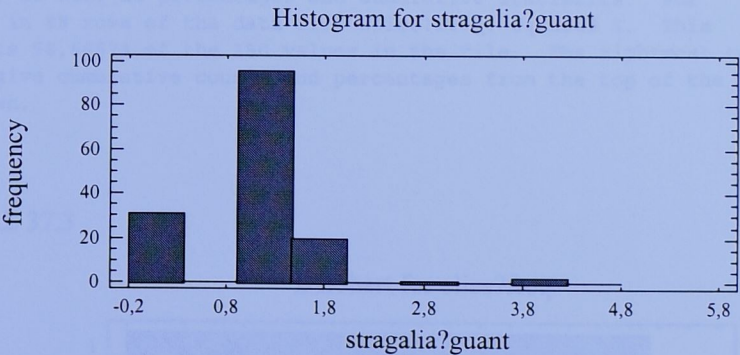
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,355556	0,0777778	31	0,2067	31	0,2067
2	0,355556	0,911111	0,633333	0	0,0000	31	0,2067
3	0,911111	1,46667	1,18889	96	0,6400	127	0,8467
4	1,46667	2,02222	1,74444	20	0,1333	147	0,9800
5	2,02222	2,57778	2,3	0	0,0000	147	0,9800
6	2,57778	3,13333	2,85556	1	0,0067	148	0,9867
7	3,13333	3,68889	3,41111	0	0,0000	148	0,9867
8	3,68889	4,24444	3,96667	2	0,0133	150	1,0000
9	4,24444	4,8	4,52222	0	0,0000	150	1,0000
above	4,8			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 0,98 Standard deviation = 0,699664

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of stragalia?quant into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 36.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 37.1

Analysis Summary

Data variable: elies?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of elies?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 37.2

Frequency Table for elies?freq.

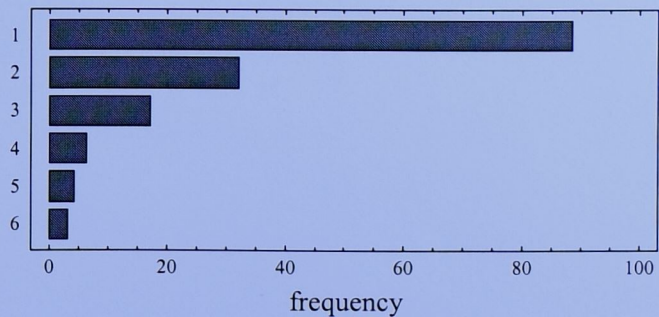
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	88	0,5867	88	0,5867
2	2	32	0,2133	120	0,8000
3	3	17	0,1133	137	0,9133
4	4	6	0,0400	143	0,9533
5	5	4	0,0267	147	0,9800
6	6	3	0,0200	150	1,0000

The StatAdvisor

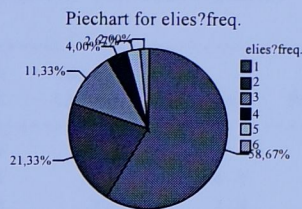
This table shows the number of times each value of elies?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 88 rows of the data file elies?freq. equaled 1. This represents 58,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 37.3

Barchart for elies?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 37.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 38.1

Summary Statistics for elies?quant.

Count = 150
 Average = 2,33333
 Variance = 10,5996
 Standard deviation = 3,2557
 Minimum = 0,0
 Maximum = 15,0
 Range = 15,0
 Stnd. skewness = 9,7522
 Stnd. kurtosis = 9,59835

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for elies?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 38.2

Frequency Tabulation for elies?guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-1,0		0	0,0000	0	0,0000
1	-1,0	1,0	0,0	89	0,5933	89	0,5933
2	1,0	3,0	2,0	24	0,1600	113	0,7533
3	3,0	5,0	4,0	18	0,1200	131	0,8733
4	5,0	7,0	6,0	6	0,0400	137	0,9133
5	7,0	9,0	8,0	2	0,0133	139	0,9267
6	9,0	11,0	10,0	8	0,0533	147	0,9800
7	11,0	13,0	12,0	0	0,0000	147	0,9800
8	13,0	15,0	14,0	3	0,0200	150	1,0000
9	15,0	17,0	16,0	0	0,0000	150	1,0000
above	17,0			0	0,0000	150	1,0000

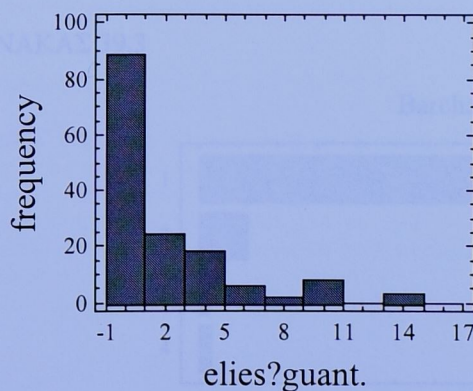
Mean = 2,33333 Standard deviation = 3,2557

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of elies?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 38.3

Histogram for elies?guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 39.1

Analysis Summary

Data variable: ladi?

Number of observations: 150

Number of unique values: 4

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 4 unique values of ladi? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 39.2

Frequency Table for ladi?

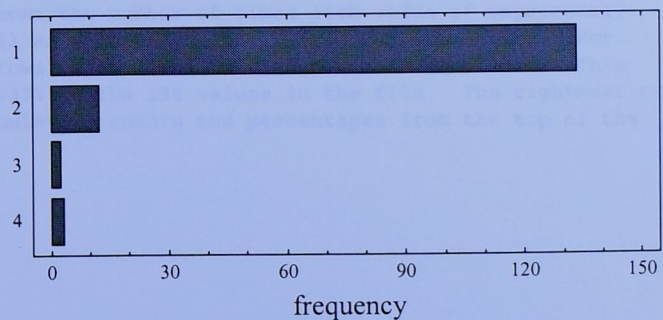
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	133	0,8867	133	0,8867
2	2	12	0,0800	145	0,9667
3	3	2	0,0133	147	0,9800
4	4	3	0,0200	150	1,0000

The StatAdvisor

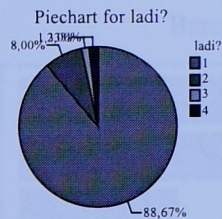
This table shows the number of times each value of ladi? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 133 rows of the data file ladi? equaled 1. This represents 88,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 39.3

Barchart for ladi?



ΠΙΝΑΚΑΣ 39.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 40.1

Analysis Summary

Data variable: mageiremal?

Number of observations: 150

Number of unique values: 4

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 4 unique values of mageiremal? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 40.2

Frequency Table for mageiremal?

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	59	0,3933	59	0,3933
2	2	41	0,2733	100	0,6667
3	3	16	0,1067	116	0,7733
4	4	34	0,2267	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of mageiremal? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 59 rows of the data file mageiremal? equaled 1. This represents 39,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 40.3

Frequency Table for mageirema1?

Class Value

1 1

2 2

3 3

4 4

ΠΙΝΑΚΑΣ 40.4

This table shows the number of times each value of mageirema1? occurs. The values are all as percentages and cumulative statistics. The values are all as percentages of the total number of observations. The values are all as percentages of the total number of observations. The values are all as percentages of the total number of observations.

ΠΙΝΑΚΑΣ 41.1

Analysis Summary

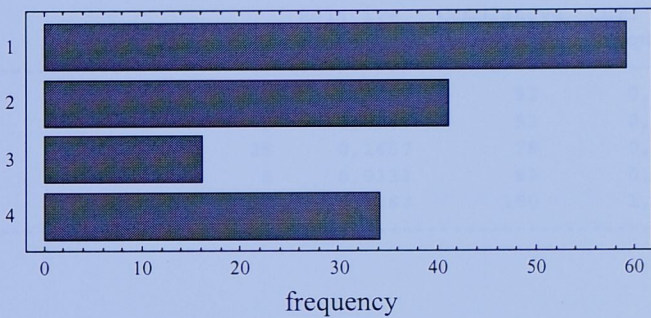
Data variable: mageirema2?

Number of observations: 150

Number of unique values: 5

The StatAdvisor

Barchart for mageirema1?



This table shows the number of times each value of mageirema1? occurs. The values are all as percentages and cumulative statistics. The values are all as percentages of the total number of observations. The values are all as percentages of the total number of observations.

ΠΙΝΑΚΑΣ 40.4

This table shows the number of times each value of mageirema1? occurs. The values are all as percentages and cumulative statistics. The values are all as percentages of the total number of observations. The values are all as percentages of the total number of observations.

ΠΙΝΑΚΑΣ 41.1

Analysis Summary

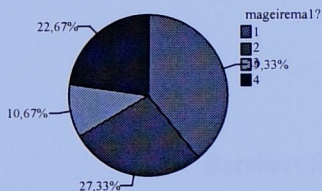
Data variable: mageirema2?

Number of observations: 150

Number of unique values: 5

The StatAdvisor

Piechart for mageirema1?



ΠΙΝΑΚΑΣ 41.1

Analysis Summary

Data variable: mageirema2?

Number of observations: 150

Number of unique values: 5

The StatAdvisor

ΠΙΝΑΚΑΣ 41.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 41.1

Frequency Table for mageirema2?

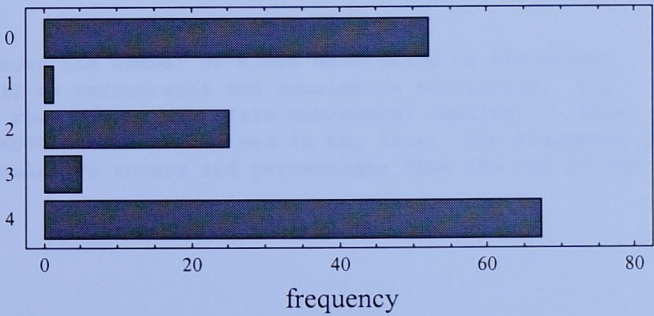
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	52	0,3467	52	0,3467
2	1	1	0,0067	53	0,3533
3	2	25	0,1667	78	0,5200
4	3	5	0,0333	83	0,5533
5	4	67	0,4467	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of mageirema2? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 52 rows of the data file mageirema2? equaled 0. This represents 34,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

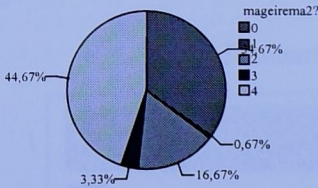
ΠΙΝΑΚΑΣ 41.3

Barchart for mageirema2?



ΠΙΝΑΚΑΣ 41.4

Piechart for mageirema2?



ΠΙΝΑΚΑΣ 42.1

Analysis Summary

Data variable: mikrowave?

Number of observations: 150

Number of unique values: 3

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 3 unique values of mikrowave? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 42.2

Frequency Table for mikrowave?

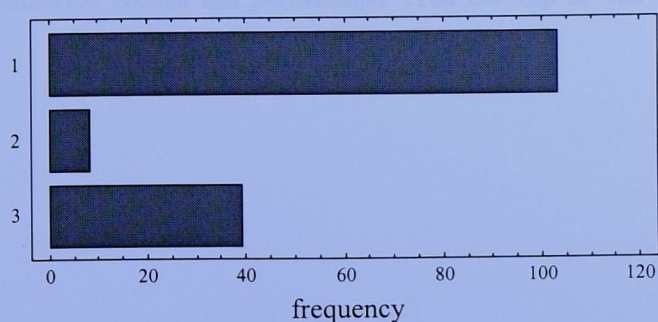
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	103	0,6867	103	0,6867
2	2	8	0,0533	111	0,7400
3	3	39	0,2600	150	1,0000

The StatAdvisor

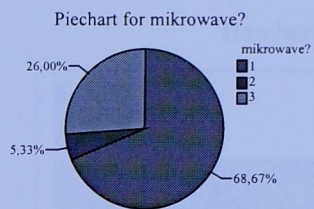
This table shows the number of times each value of mikrowave? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 103 rows of the data file mikrowave? equaled 1. This represents 68,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 42.3

Barchart for mikrowave?



ΠΙΝΑΚΑΣ 42.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 43.1

Analysis Summary

Data variable: milk?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 3

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 3 unique values of milk?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 43.2

Frequency Table for milk?freq.

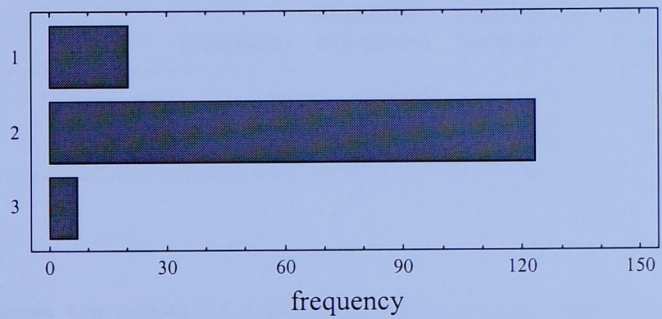
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	20	0,1333	20	0,1333
2	2	123	0,8200	143	0,9533
3	3	7	0,0467	150	1,0000

The StatAdvisor

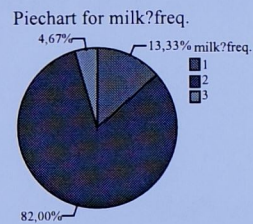
This table shows the number of times each value of milk?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 20 rows of the data file milk?freq. equaled 1. This represents 13,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 43.3

Barchart for milk?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 43.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 44.1

Analysis Summary

Data variable: fys.xymoi?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 3

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 3 unique values of fys.xymoi?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 44.2

Frequency Table for fys.xymoi?freq.

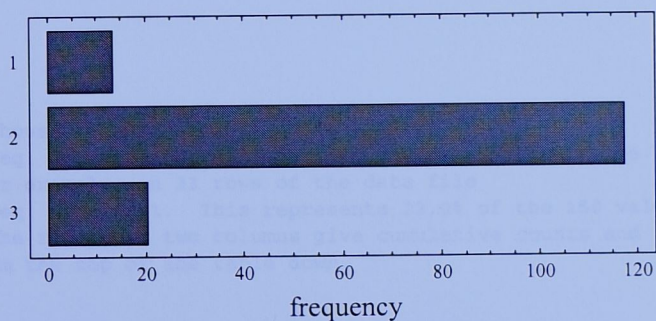
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	13	0,0867	13	0,0867
2	2	117	0,7800	130	0,8667
3	3	20	0,1333	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of fys.xymoi?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 13 rows of the data file fys.xymoi?freq. equaled 1. This represents 8,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

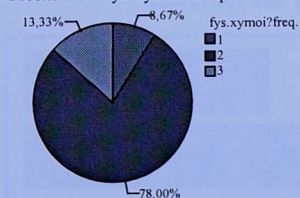
ΠΙΝΑΚΑΣ 44.3

Barchart for fys.xymoi?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 44.4

Piechart for fys.xymoi?freq.



Data variable: anthrak.pota?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 3

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 3 unique values of anthrak.pota?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 45.2

Frequency Table for anthrak.pota?freq.

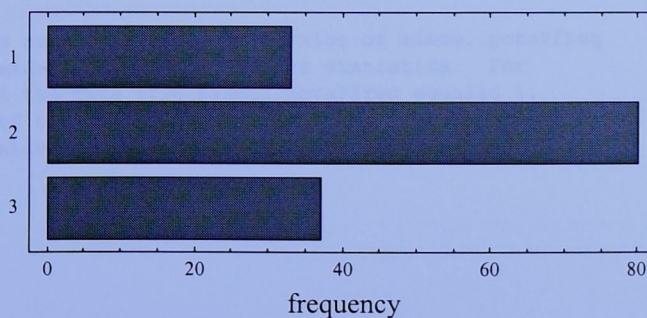
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	33	0,2200	33	0,2200
2	2	80	0,5333	113	0,7533
3	3	37	0,2467	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of anthrak.pota?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 33 rows of the data file anthrak.pota?freq. equaled 1. This represents 22,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

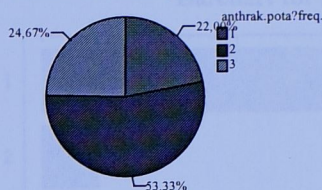
ΠΙΝΑΚΑΣ 45.3

Barchart for anthrak.pota?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 45.4

Piechart for anthrak.pota?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 46.1

Analysis Summary

Data variable: alkool.pota?freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 3

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 3 unique values of alkool.pota?freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ

46.2

Frequency Table for alkool.pota?freq

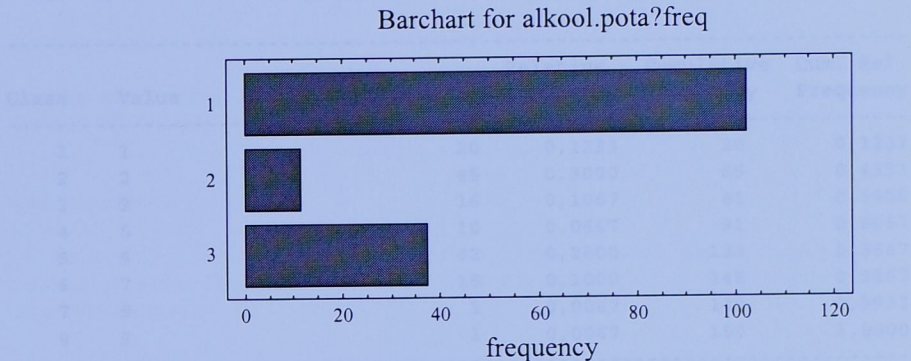
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	102	0,6800	102	0,6800
2	2	11	0,0733	113	0,7533
3	3	37	0,2467	150	1,0000

The StatAdvisor

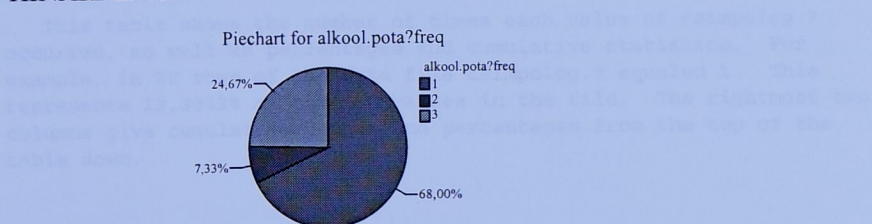
This table shows the number of times each value of alkool.pota?freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 102 rows of the data file alkool.pota?freq equaled 1. This represents 68,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 46.3

Frequency Table for alkool.pota?freq

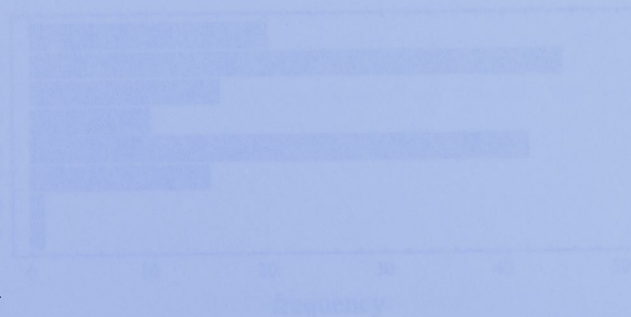


ΠΙΝΑΚΑΣ 46.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 47.1

Barchart for tsimpolog.?



ΠΙΝΑΚΑΣ 47.1

Analysis Summary

Data variable: tsimpolog.?

Number of observations: 150

Number of unique values: 8

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 8 unique values of tsimpolog.? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 47.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 48.1

Frequency Table for tsimpolog.?

Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	20	0,1333	20	0,1333
2	2	45	0,3000	65	0,4333
3	3	16	0,1067	81	0,5400
4	5	10	0,0667	91	0,6067
5	6	42	0,2800	133	0,8867
6	7	15	0,1000	148	0,9867
7	8	1	0,0067	149	0,9933
8	9	1	0,0067	150	1,0000

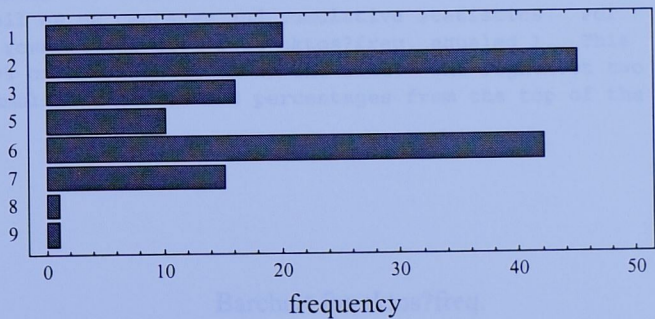
ΠΙΝΑΚΑΣ 47.2

The StatAdvisor

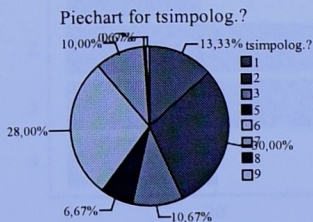
This table shows the number of times each value of tsimpolog.? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 20 rows of the data file tsimpolog.? equaled 1. This represents 13,333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 47.3

Barchart for tsimpolog.?



ΠΙΝΑΚΑΣ 47.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 48.1

Analysis Summary

Data variable: etkos?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 4

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 4 unique values of etkos?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 48.2

Frequency Table for etkos?freq.

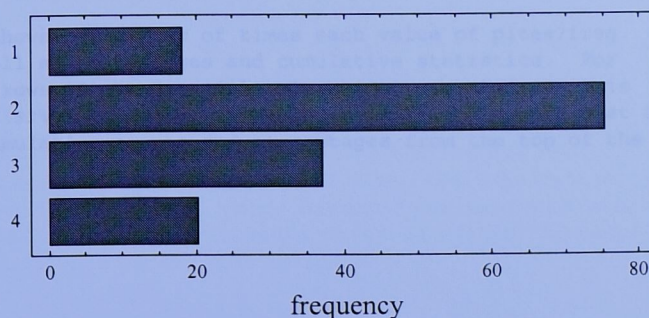
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	18	0,1200	18	0,1200
2	2	75	0,5000	93	0,6200
3	3	37	0,2467	130	0,8667
4	4	20	0,1333	150	1,0000

The StatAdvisor

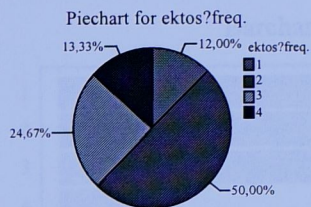
This table shows the number of times each value of etkos?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 18 rows of the data file etkos?freq. equaled 1. This represents 12,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 48.3

Barchart for etkos?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 48.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 49.1

Analysis Summary

Data variable: pites?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of pites?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 49.2

Frequency Table for pites?freq.

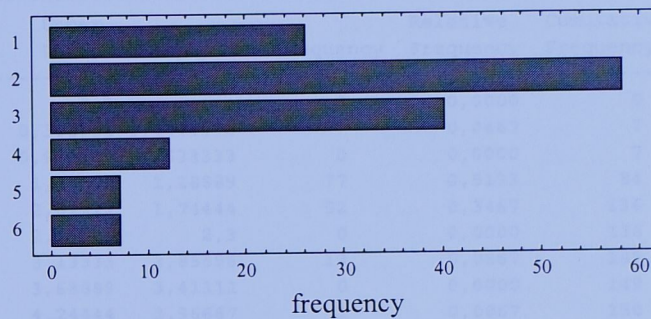
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	26	0,1733	26	0,1733
2	2	58	0,3867	84	0,5600
3	3	40	0,2667	124	0,8267
4	4	12	0,0800	136	0,9067
5	5	7	0,0467	143	0,9533
6	6	7	0,0467	150	1,0000

The StatAdvisor

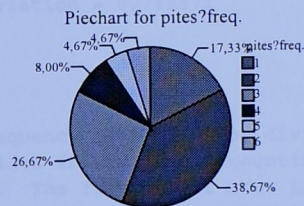
This table shows the number of times each value of pites?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 26 rows of the data file pites?freq. equaled 1. This represents 17,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 49.3

Barchart for pites?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 49.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 50.1

Summary Statistics for pites?quant.

Count = 150
 Average = 1,49333
 Variance = 0,560358
 Standard deviation = 0,748571
 Minimum = 0,0
 Maximum = 4,0
 Range = 4,0
 Std. skewness = 2,79077
 Std. kurtosis = 0,650571

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for pites?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 50.2

Frequency Tabulation for pites?quant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,355556	0,0777778	7	0,0467	7	0,0467
2	0,355556	0,911111	0,633333	0	0,0000	7	0,0467
3	0,911111	1,46667	1,18889	77	0,5133	84	0,5600
4	1,46667	2,02222	1,74444	52	0,3467	136	0,9067
5	2,02222	2,57778	2,3	0	0,0000	136	0,9067
6	2,57778	3,13333	2,85556	13	0,0867	149	0,9933
7	3,13333	3,68889	3,41111	0	0,0000	149	0,9933
8	3,68889	4,24444	3,96667	1	0,0067	150	1,0000
9	4,24444	4,8	4,52222	0	0,0000	150	1,0000
above	4,8			0	0,0000	150	1,0000

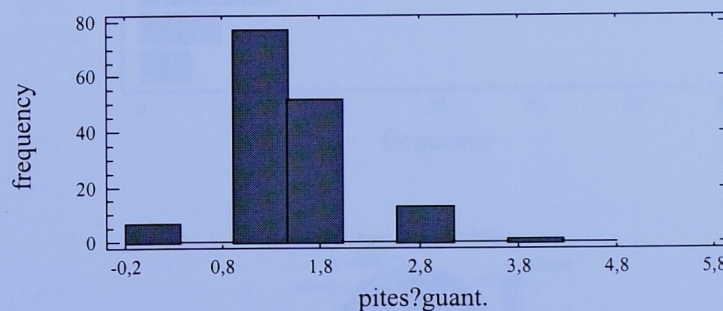
Mean = 1,49333 Standard deviation = 0,748571

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of pites?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 50.3

Histogram for pites?quant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 51.1

Analysis Summary

Data variable: soybl.?freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of soybl.?freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 51.2

Frequency Table for soybl.?freq

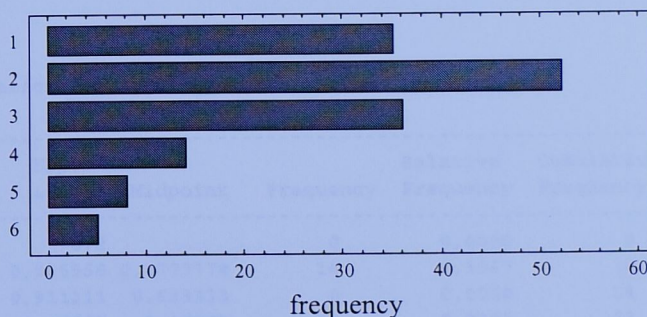
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	35	0,2333	35	0,2333
2	2	52	0,3467	87	0,5800
3	3	36	0,2400	123	0,8200
4	4	14	0,0933	137	0,9133
5	5	8	0,0533	145	0,9667
6	6	5	0,0333	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of soybl.?freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 35 rows of the data file soybl.?freq equaled 1. This represents 23,333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

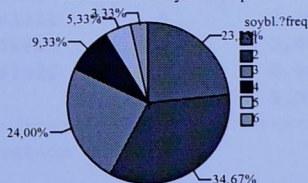
ΠΙΝΑΚΑΣ 51.3

Barchart for soybl.?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 51.4

Piechart for soybl.?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 52.1

Summary Statistics for soybl.?quant.

Count = 150
Average = 1,56667
Variance = 0,703579
Standard deviation = 0,838796
Minimum = 0,0
Maximum = 4,0
Range = 4,0
Std. skewness = -0,375231
Std. kurtosis = -0,514364

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for soybl.?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 52.2

Frequency Tabulation for soybl.?quant.

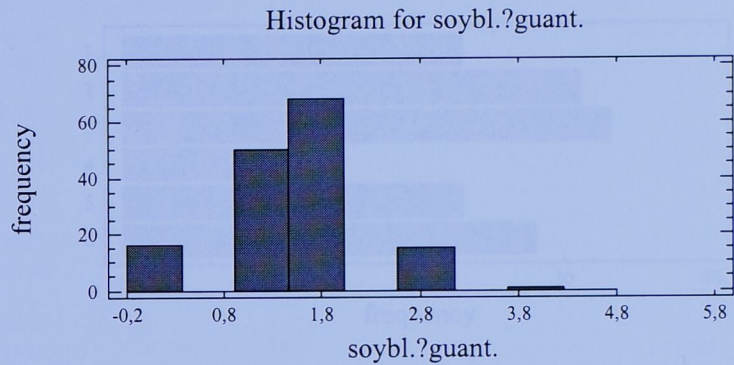
Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,355556	0,0777778	16	0,1067	16	0,1067
2	0,355556	0,911111	0,633333	0	0,0000	16	0,1067
3	0,911111	1,46667	1,18889	50	0,3333	66	0,4400
4	1,46667	2,02222	1,74444	68	0,4533	134	0,8933
5	2,02222	2,57778	2,3	0	0,0000	134	0,8933
6	2,57778	3,13333	2,85556	15	0,1000	149	0,9933
7	3,13333	3,68889	3,41111	0	0,0000	149	0,9933
8	3,68889	4,24444	3,96667	1	0,0067	150	1,0000
9	4,24444	4,8	4,52222	0	0,0000	150	1,0000
above	4,8			0	0,0000	150	1,0000

Mean = 1,56667 Standard deviation = 0,838796

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of soybl.?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 52.3



ΠΙΝΑΚΑΣ 53.1

Analysis Summary

Data variable: toast?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of toast?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 53.2

Frequency Table for toast?freq.

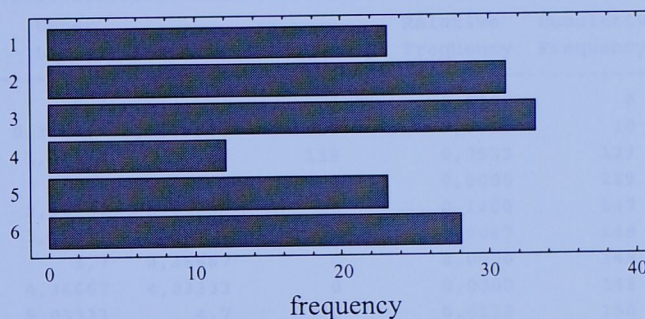
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	23	0,1533	23	0,1533
2	2	31	0,2067	54	0,3600
3	3	33	0,2200	87	0,5800
4	4	12	0,0800	99	0,6600
5	5	23	0,1533	122	0,8133
6	6	28	0,1867	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of toast?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 23 rows of the data file toast?freq. equaled 1. This represents 15,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

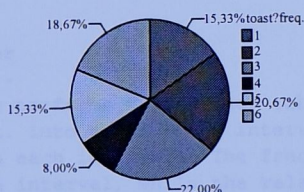
ΠΙΝΑΚΑΣ 53.3

Barchart for toast?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 53.4

Piechart for toast?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 54.1

Summary Statistics for toast?quant.

Count = 150
 Average = 1,12
 Variance = 0,415034
 Standard deviation = 0,644231
 Minimum = 0,0
 Maximum = 5,0
 Range = 5,0
 Stnd. skewness = 15,4521
 Stnd. kurtosis = 42,2719

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for toast?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

Frequency Tabulation for toast?guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,3		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,3	0,366667	0,0333333	10	0,0667	10	0,0667
2	0,366667	1,03333	0,7	119	0,7933	129	0,8600
3	1,03333	1,7	1,36667	0	0,0000	129	0,8600
4	1,7	2,36667	2,03333	18	0,1200	147	0,9800
5	2,36667	3,03333	2,7	1	0,0067	148	0,9867
6	3,03333	3,7	3,36667	0	0,0000	148	0,9867
7	3,7	4,36667	4,03333	0	0,0000	148	0,9867
8	4,36667	5,03333	4,7	2	0,0133	150	1,0000
9	5,03333	5,7	5,36667	0	0,0000	150	1,0000
above	5,7			0	0,0000	150	1,0000

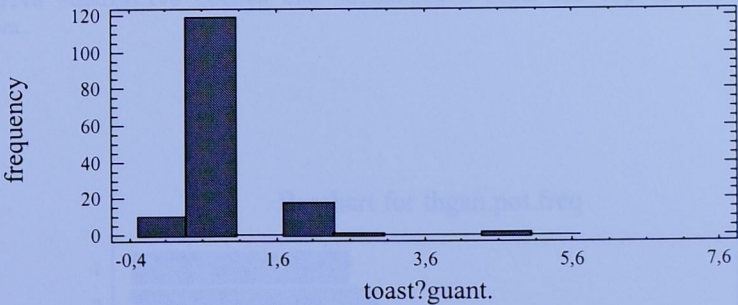
Mean = 1,12 Standard deviation = 0,644231

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of toast?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 54.3

Histogram for toast?guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 55.1

Analysis Summary

Data variable: thgan.pot.freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of thgan.pot.freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 55.2

Frequency Table for thgan.pot.freq

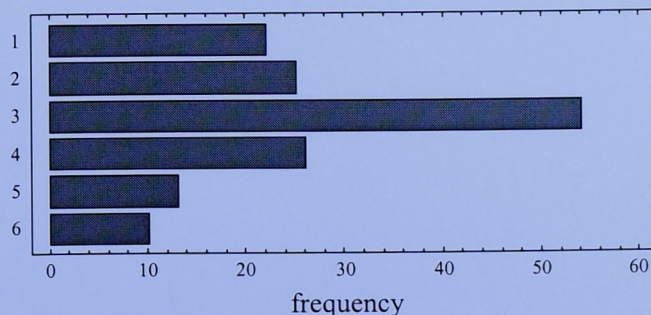
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	22	0,1467	22	0,1467
2	2	25	0,1667	47	0,3133
3	3	54	0,3600	101	0,6733
4	4	26	0,1733	127	0,8467
5	5	13	0,0867	140	0,9333
6	6	10	0,0667	150	1,0000

The StatAdvisor

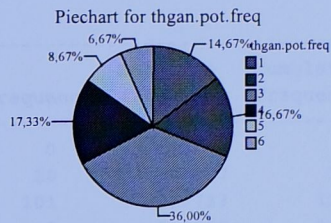
This table shows the number of times each value of thgan.pot.freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 22 rows of the data file thgan.pot.freq equaled 1. This represents 14,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 55.3

Barchart for thgan.pot.freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 55.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 56.1

Summary Statistics for thganpot.guant.

Count = 150
 Average = 1,24667
 Variance = 0,468949
 Standard deviation = 0,684798
 Minimum = 0,0
 Maximum = 5,0
 Range = 5,0
 Stnd. skewness = 7,73573
 Stnd. kurtosis = 14,6563

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for thganpot.guant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 56.2

Frequency Tabulation for thganpot.guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,3		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,3	0,366667	0,0333333	10	0,0667	10	0,0667
2	0,366667	1,03333	0,7	101	0,6733	111	0,7400
3	1,03333	1,7	1,36667	0	0,0000	111	0,7400
4	1,7	2,36667	2,03333	33	0,2200	144	0,9600
5	2,36667	3,03333	2,7	5	0,0333	149	0,9933
6	3,03333	3,7	3,36667	0	0,0000	149	0,9933
7	3,7	4,36667	4,03333	0	0,0000	149	0,9933
8	4,36667	5,03333	4,7	1	0,0067	150	1,0000
9	5,03333	5,7	5,36667	0	0,0000	150	1,0000
above	5,7			0	0,0000	150	1,0000

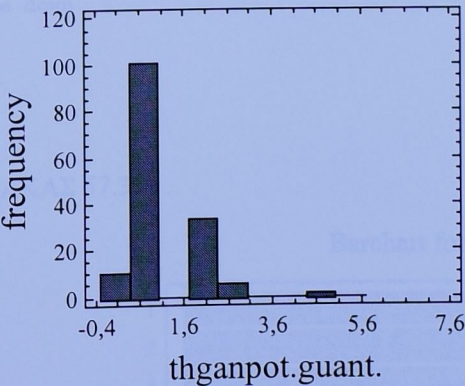
Mean = 1,24667 Standard deviation = 0,684798

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of thganpot.guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 56.3

Histogram for thganpot.guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 57.1

Analysis Summary

Data variable: anapsikt.?freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of anapsikt.?freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 57.2

Frequency Table for anapsikt.?freq

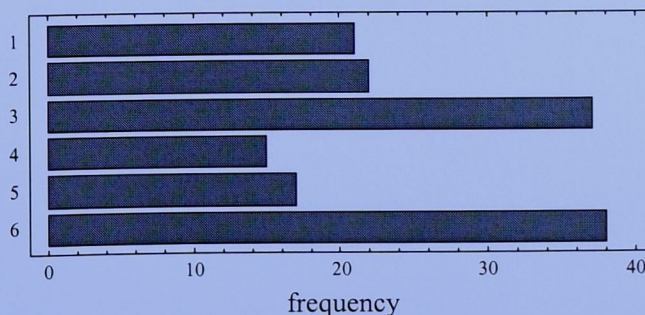
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	21	0,1400	21	0,1400
2	2	22	0,1467	43	0,2867
3	3	37	0,2467	80	0,5333
4	4	15	0,1000	95	0,6333
5	5	17	0,1133	112	0,7467
6	6	38	0,2533	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of anapsikt.?freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 21 rows of the data file anapsikt.?freq equaled 1. This represents 14,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

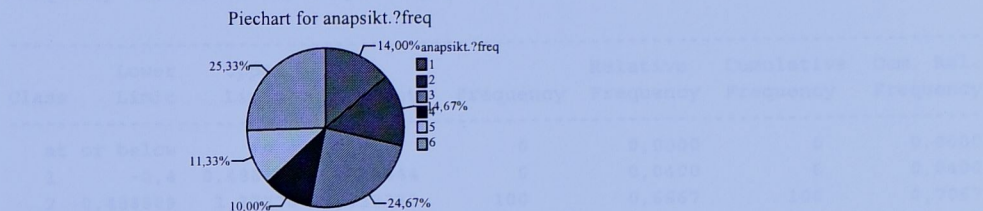
ΠΙΝΑΚΑΣ 57.3

Barchart for anapsikt.?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 57.4

Frequency Distribution of anapsikt.?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 58.1

Summary Statistics for anapsikt.guant.

Count = 150
 Average = 1,35333
 Variance = 0,64613
 Standard deviation = 0,803822
 Minimum = 0,0
 Maximum = 6,0
 Range = 6,0
 Stnd. skewness = 12,0709
 Stnd. kurtosis = 24,3141

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for anapsikt.guant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 59.1

ΠΙΝΑΚΑΣ 58.2

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ'
 ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Frequency Tabulation for anapsikt.guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,4		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,4	0,488889	0,0444444	6	0,0400	6	0,0400
2	0,488889	1,37778	0,933333	100	0,6667	106	0,7067
3	1,37778	2,26667	1,82222	35	0,2333	141	0,9400
4	2,26667	3,15556	2,71111	6	0,0400	147	0,9800
5	3,15556	4,04444	3,6	1	0,0067	148	0,9867
6	4,04444	4,93333	4,48889	0	0,0000	148	0,9867
7	4,93333	5,82222	5,37778	1	0,0067	149	0,9933
8	5,82222	6,71111	6,26667	1	0,0067	150	1,0000
9	6,71111	7,6	7,15556	0	0,0000	150	1,0000
above	7,6			0	0,0000	150	1,0000

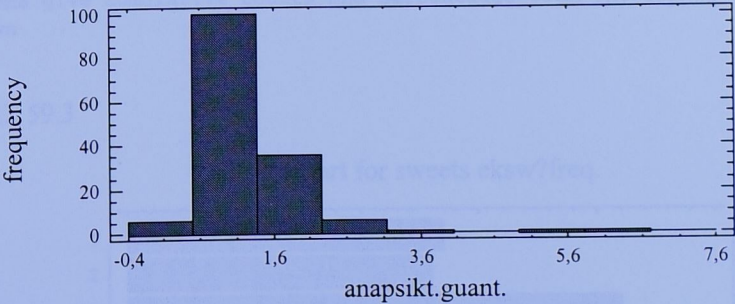
Mean = 1,35333 Standard deviation = 0,803822

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of anapsikt.guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 58.3

Histogram for anapsikt.guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 59.1

Analysis Summary

Data variable: sweets eksw?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of sweets eksw?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 59.2

Frequency Table for sweets eksw?freq.

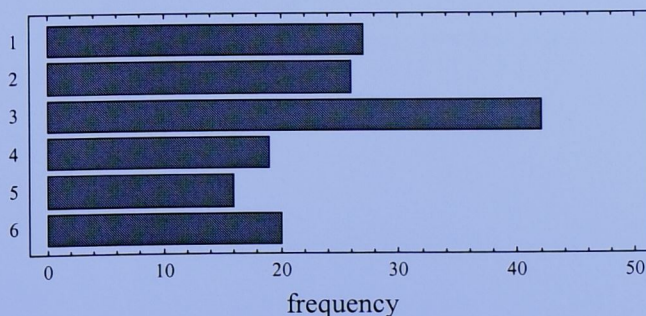
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	27	0,1800	27	0,1800
2	2	26	0,1733	53	0,3533
3	3	42	0,2800	95	0,6333
4	4	19	0,1267	114	0,7600
5	5	16	0,1067	130	0,8667
6	6	20	0,1333	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of sweets eksw?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 27 rows of the data file sweets eksw?freq. equaled 1. This represents 18,0% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

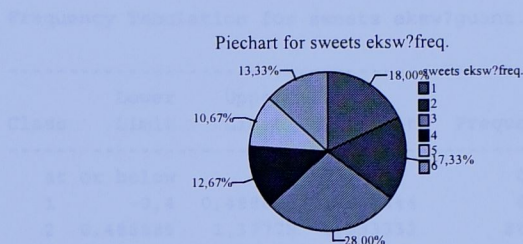
ΠΙΝΑΚΑΣ 59.3

Barchart for sweets eksw?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 59.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 59.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 60.1

Summary Statistics for sweets eksw?quant.

Count = 150
 Average = 1,55333
 Variance = 0,973647
 Standard deviation = 0,986735
 Minimum = 0,0
 Maximum = 6,0
 Range = 6,0
 Stnd. skewness = 8,16925
 Stnd. kurtosis = 8,92423

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for sweets eksw?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 60.2

Frequency Tabulation for sweets eksw?guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,4		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,4	0,488889	0,0444444	6	0,0400	6	0,0400
2	0,488889	1,37778	0,933333	88	0,5867	94	0,6267
3	1,37778	2,26667	1,82222	33	0,2200	127	0,8467
4	2,26667	3,15556	2,71111	17	0,1133	144	0,9600
5	3,15556	4,04444	3,6	3	0,0200	147	0,9800
6	4,04444	4,93333	4,48889	0	0,0000	147	0,9800
7	4,93333	5,82222	5,37778	2	0,0133	149	0,9933
8	5,82222	6,71111	6,26667	1	0,0067	150	1,0000
9	6,71111	7,6	7,15556	0	0,0000	150	1,0000
above	7,6			0	0,0000	150	1,0000

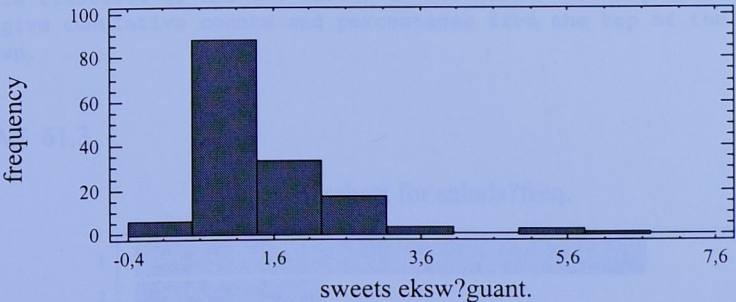
Mean = 1,55333 Standard deviation = 0,986735

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of sweets eksw?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 60.3

Histogram for sweets eksw?guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 61.1

Analysis Summary

Data variable: salads?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of salads?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 61.2

Frequency Table for salads?freq.

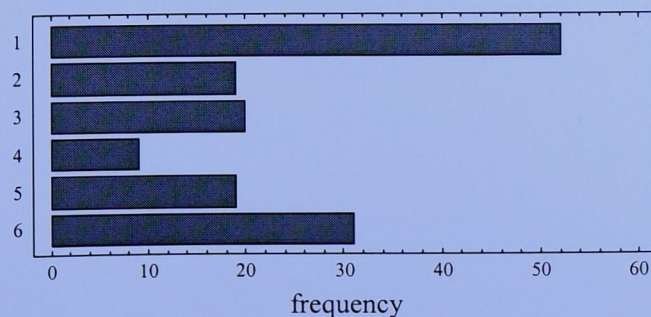
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	1	0,0067	1	0,0067
2	1	51	0,3400	52	0,3467
3	2	19	0,1267	71	0,4733
4	3	20	0,1333	91	0,6067
5	4	9	0,0600	100	0,6667
6	5	19	0,1267	119	0,7933
7	6	31	0,2067	150	1,0000

The StatAdvisor

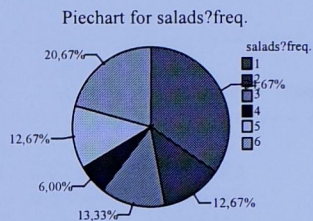
This table shows the number of times each value of salads?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 1 rows of the data file salads?freq. equaled 0. This represents 0,666667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 61.3

Barchart for salads?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 61.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 62.1

Summary Statistics for salads?quant.

Count = 150
 Average = 0,966667
 Variance = 0,381432
 Standard deviation = 0,617602
 Minimum = 0,0
 Maximum = 3,0
 Range = 3,0
 Stnd. skewness = 1,83194
 Stnd. kurtosis = 2,22931

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for salads?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 62.2

Frequency Tabulation for salads?quant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,244444	0,0222222	29	0,1933	29	0,1933
2	0,244444	0,688889	0,466667	0	0,0000	29	0,1933
3	0,688889	1,13333	0,911111	99	0,6600	128	0,8533
4	1,13333	1,57778	1,35556	0	0,0000	128	0,8533
5	1,57778	2,02222	1,8	20	0,1333	148	0,9867
6	2,02222	2,46667	2,24444	0	0,0000	148	0,9867
7	2,46667	2,91111	2,68889	0	0,0000	148	0,9867
8	2,91111	3,35556	3,13333	2	0,0133	150	1,0000
9	3,35556	3,8	3,57778	0	0,0000	150	1,0000
above	3,8			0	0,0000	150	1,0000

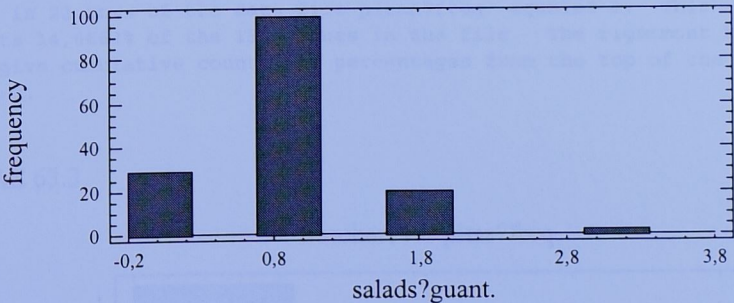
Mean = 0,966667 Standard deviation = 0,617602

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of salads?quant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 62.3

Histogram for salads?quant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 63.1

Analysis Summary

Data variable: pitsa?freq.

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of pitsa?freq. occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 63.2

Frequency Table for pitsa?freq.

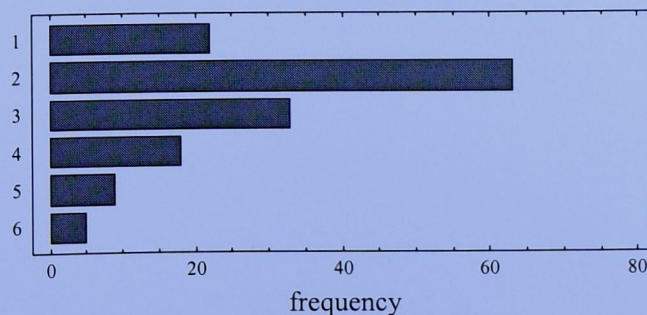
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	22	0,1467	22	0,1467
2	2	63	0,4200	85	0,5667
3	3	33	0,2200	118	0,7867
4	4	18	0,1200	136	0,9067
5	5	9	0,0600	145	0,9667
6	6	5	0,0333	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of pitsa?freq. occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 22 rows of the data file pitsa?freq. equaled 1. This represents 14,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

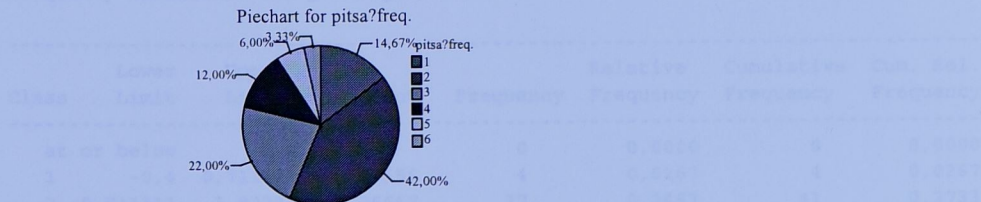
ΠΙΝΑΚΑΣ 63.3

Barchart for pitsa?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 63.4

Frequency Tabulation for pitsa?freq.



ΠΙΝΑΚΑΣ 64.1

Summary Statistics for pitsa?quant.

Count = 150
 Average = 2,50667
 Variance = 2,34559
 Standard deviation = 1,53153
 Minimum = 0,0
 Maximum = 8,0
 Range = 8,0
 Stnd. skewness = 6,12792
 Stnd. kurtosis = 5,08458

The StatAdvisor

 This table shows summary statistics for pitsa?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 64.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 64.2

Frequency Tabulation for pitsa?guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,4		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,4	0,711111	0,155556	4	0,0267	4	0,0267
2	0,711111	1,82222	1,26667	37	0,2467	41	0,2733
3	1,82222	2,93333	2,37778	45	0,3000	86	0,5733
4	2,93333	4,04444	3,48889	51	0,3400	137	0,9133
5	4,04444	5,15556	4,6	6	0,0400	143	0,9533
6	5,15556	6,26667	5,71111	2	0,0133	145	0,9667
7	6,26667	7,37778	6,82222	3	0,0200	148	0,9867
8	7,37778	8,48889	7,93333	2	0,0133	150	1,0000
9	8,48889	9,6	9,04444	0	0,0000	150	1,0000
above	9,6			0	0,0000	150	1,0000

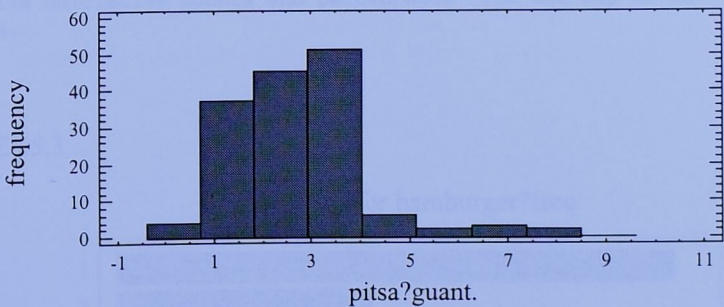
Mean = 2,50667 Standard deviation = 1,53153

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of pitsa?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 64.3

Histogram for pitsa?guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 65.1

Analysis Summary

Data variable: hamburger?freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of hamburger?freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 65.2

Frequency Table for hamburger?freq

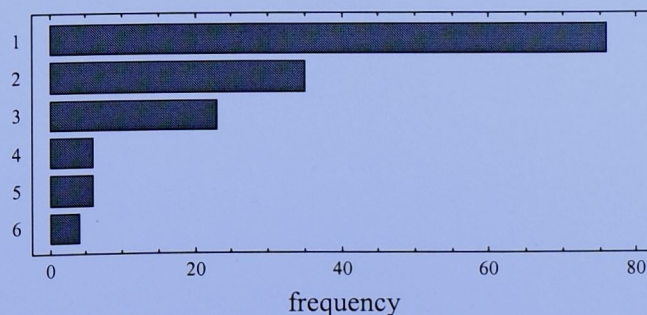
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	76	0,5067	76	0,5067
2	2	35	0,2333	111	0,7400
3	3	23	0,1533	134	0,8933
4	4	6	0,0400	140	0,9333
5	5	6	0,0400	146	0,9733
6	6	4	0,0267	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of hamburger?freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 76 rows of the data file hamburger?freq equaled 1. This represents 50,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 65.3

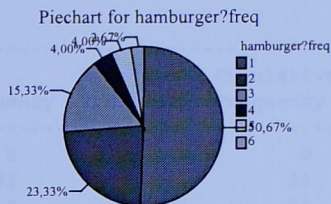
Barchart for hamburger?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 65.4

Frequency Tabulation for hamburger?quant.

Lower	Upper	Type	Midpoint	Freq	Rel. Freq	Cum. Freq	Prob.
Class	Limit	Limit	Midpoint	Freq			Frequency
at or below							
1	-0,5	0,5	-0,5	1	0,0067%	1	0,0067
2	0,5	1,5	1,0	2	0,0133%	3	0,0200
3	1,5	2,5	2,0	3	0,0200%	6	0,0400
4	2,5	3,5	3,0	4	0,0267%	10	0,0667
5	3,5	4,5	4,0	5	0,0333%	15	0,1000
6	4,5	5,5	5,0	6	0,0400%	21	0,1400
7	5,5	6,5	6,0	7	0,0467%	28	0,1867
8	6,5	7,5	7,0	8	0,0533%	36	0,2400
9	7,5	8,5	8,0	9	0,0600%	45	0,3000
10	8,5	9,5	9,0	10	0,0667%	55	0,3667
11	9,5	10,5	10,0	11	0,0733%	66	0,4400
12	10,5	11,5	11,0	12	0,0800%	78	0,5200
13	11,5	12,5	12,0	13	0,0867%	91	0,6067
14	12,5	13,5	13,0	14	0,0933%	105	0,7000
15	13,5	14,5	14,0	15	0,1000%	120	0,8000
16	14,5	15,5	15,0	16	0,1067%	136	0,9067
17	15,5	16,5	16,0	17	0,1133%	153	1,0000



ΠΙΝΑΚΑΣ 66.1

Summary Statistics for hamburger?quant.

Count = 150
Average = 0,96
Variance = 0,414497
Standard deviation = 0,643814
Minimum = 0,0
Maximum = 3,0
Range = 3,0
Std. skewness = 2,47513
Std. kurtosis = 2,56605

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for hamburger?quant.. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 66.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 67.1

Frequency Tabulation for hamburger?guant.

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,244444	0,022222	31	0,2067	31	0,2067
2	0,244444	0,688889	0,466667	0	0,0000	31	0,2067
3	0,688889	1,133333	0,911111	97	0,6467	128	0,8533
4	1,133333	1,57778	1,35556	0	0,0000	128	0,8533
5	1,57778	2,02222	1,8	19	0,1267	147	0,9800
6	2,02222	2,46667	2,24444	0	0,0000	147	0,9800
7	2,46667	2,91111	2,68889	0	0,0000	147	0,9800
8	2,91111	3,35556	3,13333	3	0,0200	150	1,0000
9	3,35556	3,8	3,57778	0	0,0000	150	1,0000
above	3,8			0	0,0000	150	1,0000

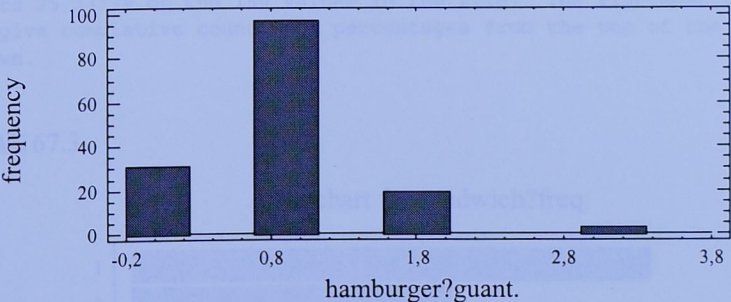
Mean = 0,96 Standard deviation = 0,643814

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of hamburger?guant. into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 66.3

Histogram for hamburger?guant.



ΠΙΝΑΚΑΣ 67.1

Analysis Summary

Data variable: sandwich?freq

Number of observations: 150

Number of unique values: 6

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 6 unique values of sandwich?freq occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 67.2

Frequency Table for sandwich?freq

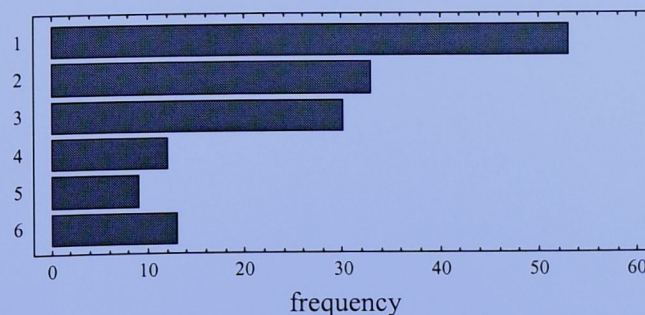
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	53	0,3533	53	0,3533
2	2	33	0,2200	86	0,5733
3	3	30	0,2000	116	0,7733
4	4	12	0,0800	128	0,8533
5	5	9	0,0600	137	0,9133
6	6	13	0,0867	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of sandwich?freq occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 53 rows of the data file sandwich?freq equaled 1. This represents 35,3333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

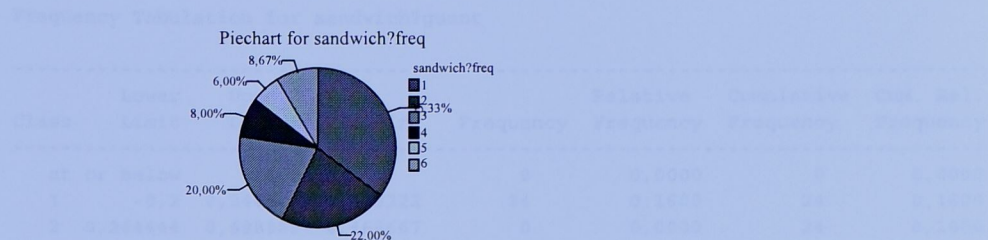
ΠΙΝΑΚΑΣ 67.3

Barchart for sandwich?freq



ΠΙΝΑΚΑΣ 68.2

ΠΙΝΑΚΑΣ 67.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 68.1

Summary Statistics for sandwich?guant

Count = 150
 Average = 0,96
 Variance = 0,307114
 Standard deviation = 0,554179
 Minimum = 0,0
 Maximum = 3,0
 Range = 3,0
 Stnd. skewness = 2,29822
 Stnd. kurtosis = 5,57003

The StatAdvisor

This table shows summary statistics for sandwich?guant. It includes measures of central tendency, measures of variability, and measures of shape. Of particular interest here are the standardized skewness and standardized kurtosis, which can be used to determine whether the sample comes from a normal distribution. Values of these statistics outside the range of -2 to +2 indicate significant departures from normality, which would tend to invalidate any statistical test regarding the standard deviation. In this case, the standardized skewness value is not within the range expected for data from a normal distribution. The standardized kurtosis value is not within the range expected for data from a normal distribution.

ΠΙΝΑΚΑΣ 68.2

Frequency Tabulation for sandwich?guant

Class	Lower Limit	Upper Limit	Midpoint	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
at or below		-0,2		0	0,0000	0	0,0000
1	-0,2	0,244444	0,0222222	24	0,1600	24	0,1600
2	0,244444	0,688889	0,466667	0	0,0000	24	0,1600
3	0,688889	1,13333	0,911111	110	0,7333	134	0,8933
4	1,13333	1,57778	1,35556	0	0,0000	134	0,8933
5	1,57778	2,02222	1,8	14	0,0933	148	0,9867
6	2,02222	2,46667	2,24444	0	0,0000	148	0,9867
7	2,46667	2,91111	2,68889	0	0,0000	148	0,9867
8	2,91111	3,35556	3,13333	2	0,0133	150	1,0000
9	3,35556	3,8	3,57778	0	0,0000	150	1,0000
above	3,8			0	0,0000	150	1,0000

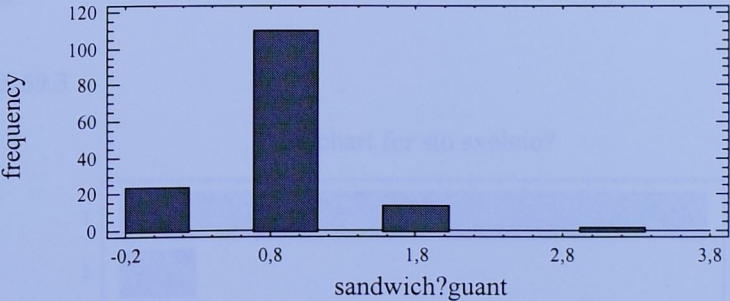
Mean = 0,96 Standard deviation = 0,554179

The StatAdvisor

This option performs a frequency tabulation by dividing the range of sandwich?guant into equal width intervals and counting the number of data values in each interval. The frequencies show the number of data values in each interval, while the relative frequencies show the proportions in each interval. You can change the definition of the intervals by pressing the alternate mouse button and selecting Pane Options. You can see the results of the tabulation graphically by selecting Frequency Histogram from the list of Graphical Options.

ΠΙΝΑΚΑΣ 68.3

Histogram for sandwich?guant



ΠΙΝΑΚΑΣ 69.1

Analysis Summary

Data variable: sto sxoleio?

Number of observations: 150
Number of unique values: 4

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 4 unique values of sto sxoleio? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 69.2

Frequency Table for sto sxoleio?

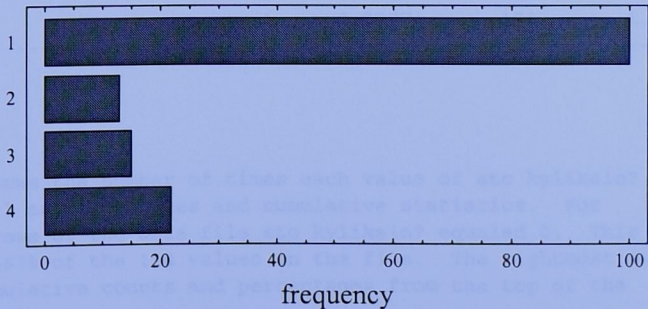
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	1	100	0,6667	100	0,6667
2	2	13	0,0867	113	0,7533
3	3	15	0,1000	128	0,8533
4	4	22	0,1467	150	1,0000

The StatAdvisor

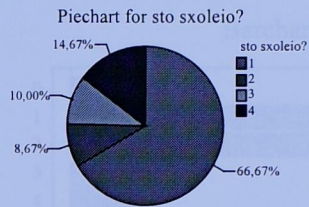
This table shows the number of times each value of sto sxoleio? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 100 rows of the data file sto sxoleio? equaled 1. This represents 66,6667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 69.3

Barchart for sto sxoleio?



ΠΙΝΑΚΑΣ 69.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 70.1

Analysis Summary

Data variable: sto kylikeio?

Number of observations: 150

Number of unique values: 8

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 8 unique values of sto kylikeio? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 70.2

Frequency Table for sto kylikeio?

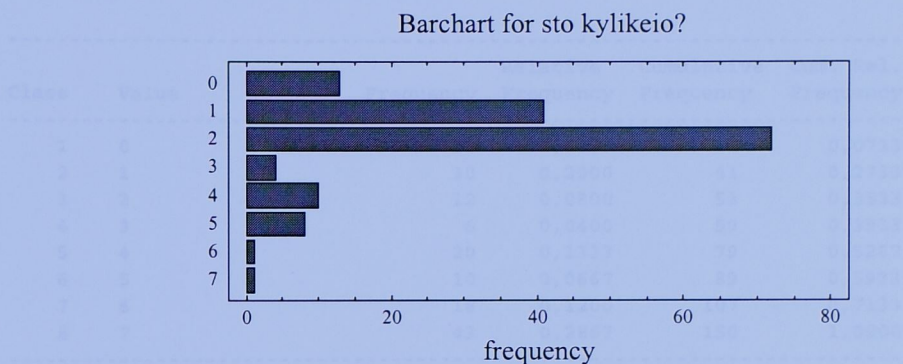
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	13	0,0867	13	0,0867
2	1	41	0,2733	54	0,3600
3	2	72	0,4800	126	0,8400
4	3	4	0,0267	130	0,8667
5	4	10	0,0667	140	0,9333
6	5	8	0,0533	148	0,9867
7	6	1	0,0067	149	0,9933
8	7	1	0,0067	150	1,0000

The StatAdvisor

This table shows the number of times each value of sto kylikeio? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 13 rows of the data file sto kylikeio? equaled 0. This represents 8,66667% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 70.3

Frequency Table for ekstos sxoleioly?



ΠΙΝΑΚΑΣ 70.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 71.1

ΠΙΝΑΚΑΣ 71.1

Analysis Summary

Data variable: ekstos sxoleioly?

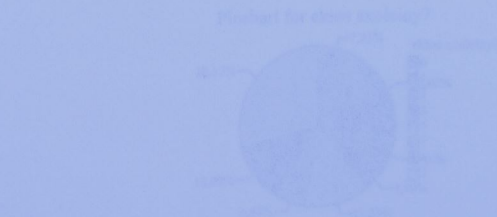
Number of observations: 150

Number of unique values: 8

The StatAdvisor

This procedure counts the number of times each of the 8 unique values of ekstos sxoleioly? occurs. It then displays tables and graphs of the tabulation.

ΠΙΝΑΚΑΣ 71.4



ΠΙΝΑΚΑΣ 71.2

Frequency Table for ekstos sxoleioy?

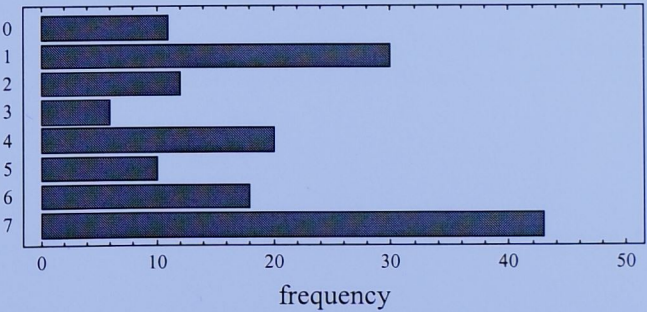
Class	Value	Frequency	Relative Frequency	Cumulative Frequency	Cum. Rel. Frequency
1	0	11	0,0733	11	0,0733
2	1	30	0,2000	41	0,2733
3	2	12	0,0800	53	0,3533
4	3	6	0,0400	59	0,3933
5	4	20	0,1333	79	0,5267
6	5	10	0,0667	89	0,5933
7	6	18	0,1200	107	0,7133
8	7	43	0,2867	150	1,0000

The StatAdvisor

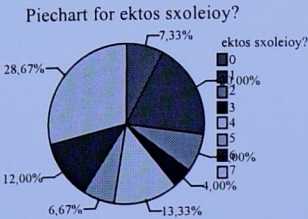
This table shows the number of times each value of ekstos sxoleioy? occurred, as well as percentages and cumulative statistics. For example, in 11 rows of the data file ekstos sxoleioy? equaled 0. This represents 7,33333% of the 150 values in the file. The rightmost two columns give cumulative counts and percentages from the top of the table down.

ΠΙΝΑΚΑΣ 71.3

Barchart for ekstos sxoleioy?



ΠΙΝΑΚΑΣ 71.4



ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ'

```

Regression Analysis - Linear Model: Y = a + bX
-----
Dependent variable: age
Independent variable: weight
-----

            Standard      F
Variable      Estimate      Error      Statistic      P-value
-----
Intercept      2.714      0.004122      66.413      0.0000
Slope      0.0000041      0.0000004      9.9133      0.0000
-----

```

```

Analysis of Variance
-----
Source      Sum of Squares      DF      Mean Square      F-value      P-value
-----
Model      104.491      1      104.491      61.31      0.0000
Residual      330.432      143      2.3106
-----
Total (Corrected)      434.923      144

Coefficient of correlation = 0.98576
R-squared = 97.9137 percent
Standard Error of Est. = 1.51932

```

The Regression

The output shows the results of fitting a linear model to describe the relationship between age and weight. The equation of the fitted model is

$$\text{age} = 2.714 + 0.0000041 \times \text{weight}$$

Since the F-value in the ANOVA table is lower than 0.01, there is a statistically significant relationship between age and weight at the 0.01 significance level.

The adjusted statistic indicates that the model as fitted explains 97.91% of the variability in age. The coefficient of correlation equals 0.98576, indicating a moderately strong relationship between the variables. The standard error of the estimate gives the standard deviation of the residuals to be 1.51932. This value can be used by teachers to predict for future low new observations by selecting the average of ages from the test sets.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1*

Regression Analysis - Linear model: $Y = a + b \cdot X$

Dependent variable: age

Independent variable: weight

Parameter	Estimate	Standard Error	T Statistic	P-Value
Intercept	9,734	0,664322	14,6525	0,0000
Slope	0,0886943	0,0113464	7,81698	0,0000

Analysis of Variance

Source	Sum of Squares	Df	Mean Square	F-Ratio	P-Value
Model	144,601	1	144,601	61,11	0,0000
Residual	350,232	148	2,36643		
Total (Corr.)	494,833	149			

Correlation Coefficient = 0,540576

R-squared = 29,2222 percent

Standard Error of Est. = 1,53832

The StatAdvisor

The output shows the results of fitting a linear model to describe the relationship between age and weight. The equation of the fitted model is

$$\text{age} = 9,734 + 0,0886943 \cdot \text{weight}$$

Since the P-value in the ANOVA table is less than 0.01, there is a statistically significant relationship between age and weight at the 99% confidence level.

The R-Squared statistic indicates that the model as fitted explains 29,2222% of the variability in age. The correlation coefficient equals 0,540576, indicating a moderately strong relationship between the variables. The standard error of the estimate shows the standard deviation of the residuals to be 1,53832. This value can be used to construct prediction limits for new observations by selecting the Forecasts option from the text menu.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2*

Regression Analysis - Linear model: $Y = a + b \cdot X$

Dependent variable: height

Independent variable: weight

Parameter	Estimate	Standard Error	T Statistic	P-Value
Intercept	1,26892	0,0206017	61,593	0,0000
Slope	0,00662704	0,00035187	18,8338	0,0000

Analysis of Variance

Source	Sum of Squares	Df	Mean Square	F-Ratio	P-Value
Model	0,807273	1	0,807273	354,71	0,0000
Residual	0,336827	148	0,00227586		
Total (Corr.)	1,1441	149			

Correlation Coefficient = 0,839998

R-squared = 70,5597 percent

Standard Error of Est. = 0,0477059

The StatAdvisor

The output shows the results of fitting a linear model to describe the relationship between height and weight. The equation of the fitted model is

$$\text{height} = 1,26892 + 0,00662704 \cdot \text{weight}$$

Since the P-value in the ANOVA table is less than 0.01, there is a statistically significant relationship between height and weight at the 99% confidence level.

The R-Squared statistic indicates that the model as fitted explains 70,5597% of the variability in height. The correlation coefficient equals 0,839998, indicating a moderately strong relationship between the variables. The standard error of the estimate shows the standard deviation of the residuals to be 0,0477059. This value can be used to construct prediction limits for new observations by selecting the Forecasts option from the text menu.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3*

Regression Analysis - Linear model: $Y = a + b \cdot X$

Dependent variable: weight

Independent variable: height

Parameter	Estimate	Standard Error	T Statistic	P-Value
Intercept	-118,179	9,34056	-12,6522	0,0000
Slope	106,472	5,65326	18,8338	0,0000

Analysis of Variance

Source	Sum of Squares	Df	Mean Square	F-Ratio	P-Value
Model	12969,9	1	12969,9	354,71	0,0000
Residual	5411,57	148	36,5647		
Total (Corr.)	18381,5	149			

Correlation Coefficient = 0,839998

R-squared = 70,5597 percent

Standard Error of Est. = 6,04687

The StatAdvisor

The output shows the results of fitting a linear model to describe the relationship between weight and height. The equation of the fitted model is

$$\text{weight} = -118,179 + 106,472 \cdot \text{height}$$

Since the P-value in the ANOVA table is less than 0.01, there is a statistically significant relationship between weight and height at the 99% confidence level.

The R-Squared statistic indicates that the model as fitted explains 70,5597% of the variability in weight. The correlation coefficient equals 0,839998, indicating a moderately strong relationship between the variables. The standard error of the estimate shows the standard deviation of the residuals to be 6,04687. This value can be used to construct prediction limits for new observations by selecting the Forecasts option from the text menu.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4*

Analysis Summary

Row variable: tsimpolog.?
Column variable: ektos sxoleioly?

Number of observations: 150
Number of rows: 8
Number of columns: 8

The StatAdvisor

This procedure constructs a two-way table showing the frequency of occurrence of unique pairs of values for tsimpolog.? and ektos sxoleioly?. It constructs a 8 by 8 contingency table for the data and displays the results in various ways. Of particular interest is the test for independence between rows and columns, which you can run by choosing Chi-Square Test on the list of Tabular Options.

Chi-Square Test

Chi-Square	Df	P-Value
59,94	49	0,1360

Warning: some cell counts < 5.

The StatAdvisor

The chi-square test performs a hypothesis test to determine whether or not to reject the idea that the row and column classifications are independent. Since the P-value is greater than or equal to 0.10, we cannot reject the hypothesis that rows and columns are independent. Therefore, the observed value of tsimpolog.? for a particular case may bear no relation to its value for ektos sxoleioly?.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5*

Analysis Summary

Row variable: tsimpolog.?
Column variable: sto sxoleio?

Number of observations: 150
Number of rows: 8
Number of columns: 4

The StatAdvisor

This procedure constructs a two-way table showing the frequency of occurrence of unique pairs of values for tsimpolog.? and sto sxoleio?. It constructs a 8 by 4 contingency table for the data and displays the results in various ways. Of particular interest is the test for independence between rows and columns, which you can run by choosing Chi-Square Test on the list of Tabular Options.

Chi-Square Test

Chi-Square	Df	P-Value
40,59	21	0,0063

Warning: some cell counts < 5.

The StatAdvisor

The chi-square test performs a hypothesis test to determine whether or not to reject the idea that the row and column classifications are independent. Since the P-value is less than 0.01, we can reject the hypothesis that rows and columns are independent at the 99% confidence level. Therefore, the observed value of tsimpolog.? for a particular case is related to its value for sto sxoleio?.

ΠΙΝΑΚΑΣ 6*

Analysis Summary

Row variable: sto kylikeio?
Column variable: sto sxoleio?

Number of observations: 150
Number of rows: 8
Number of columns: 4

The StatAdvisor

This procedure constructs a two-way table showing the frequency of occurrence of unique pairs of values for sto kylikeio? and sto sxoleio?. It constructs a 8 by 4 contingency table for the data and displays the results in various ways. Of particular interest is the test for independence between rows and columns, which you can run by choosing Chi-Square Test on the list of Tabular Options.

Chi-Square Test

Chi-Square	Df	P-Value
62,03	21	0,0000

Warning: some cell counts < 5.

The StatAdvisor

The chi-square test performs a hypothesis test to determine whether or not to reject the idea that the row and column classifications are independent. Since the P-value is less than 0.01, we can reject the hypothesis that rows and columns are independent at the 99% confidence level. Therefore, the observed value of sto kylikeio? for a particular case is related to its value for sto sxoleio?.

ΠΙΝΑΚΑΣ 7*

Analysis Summary

Row variable: breakfast?

Column variable: eat?times

Number of observations: 150

Number of rows: 2

Number of columns: 7

The StatAdvisor

This procedure constructs a two-way table showing the frequency of occurrence of unique pairs of values for breakfast? and eat?times. It constructs a 2 by 7 contingency table for the data and displays the results in various ways. Of particular interest is the test for independence between rows and columns, which you can run by choosing Chi-Square Test on the list of Tabular Options.

Chi-Square Test

Chi-Square	Df	P-Value
10,98	6	0,0889

Warning: some cell counts < 5.

The StatAdvisor

The chi-square test performs a hypothesis test to determine whether or not to reject the idea that the row and column classifications are independent. Since the P-value is less than 0.10, we can reject the hypothesis that rows and columns are independent at the 90% confidence level. Therefore, the observed value of breakfast? for a particular case is related to its value for eat?times.

[illegible]

Υπηρ.Βιβ/κης Χαρακόπειου Παν/μίου.954916

* 9 8 0 6 *



HU

