

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΔΑΠΑΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ»**

Φοιτητής: Χρήστος Ζιώγας

ΑΜ: 20110

Τριμελής Επιτροπή

Επιβλέπων: Αναπλ. Καθηγητής Γ. Χονδρογιάννης

Μέλη: Λέκτορας Α. Τσίτουρας

Λέκτορας Β. Κωσταρέλλη

ΑΘΗΝΑ 2007

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Μέσω εμπειρικής προσέγγισης, η παρούσα μελέτη καταγράφει τις διατροφικές συνήθειες και δαπάνες των φοιτητών. Με χρήση ερωτηματολογίου που αφορούν δείγμα 100 φοιτητών εξετάζεται: το μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο τους, οι διατροφικές συνήθειες τους, η οικογενειακή τους κατάσταση και τα χρήματα που ξοδεύουν για την ικανοποίηση των προσωπικών τους αναγκών.

Το αποτέλεσμα της έρευνας αυτής είναι ότι οι φοιτητές δεν προσέχουν όσο θα έπρεπε τη διατροφή τους αφού καπνίζουν και καταναλώνουν αλκοόλ σε μεγάλο ποσοστό, δεν αγοράζουν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και προτιμούν τις εύκολες λύσεις των έτοιμων γευμάτων. Αυτό το οποίο παρατηρήθηκε είναι ότι αυτοί οι οποίοι δεν ζουν υγιεινά δεν είναι ικανοποιημένοι με τον οργανισμό τους, ενώ παράλληλα δεν κάνουν κάτι για να το αλλάξουν αν και θέλουν να αδυνατίσουν.

Όλα αυτά τα αποτελέσματα μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι, ενώ οι φοιτητές γνωρίζουν ποια τρόφιμα θα πρέπει να καταναλώνουν και ποια να αποφεύγουν, ακολουθούν ένα μη υγιεινό τρόπο διατροφής, αφού οι διατροφικές τους συνήθειες εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες, όπως η ευκολία, η γεύση αλλά και ο περιορισμένος χρόνος.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
---------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

2.1 Θεωρητικό μέρος.....	7
2.2 Εμπειρικές μελέτες για τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών	7
2.2.1 Έρευνες σε ευρωπαϊκές χώρες.....	8
2.2.2 Έρευνες στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.....	12
2.2.3 Έρευνες στην Κίνα, Ιαπωνία και Αφρική.....	23

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

3.1 Μεθοδολογία δειγματοληπτικής έρευνας.	26
3.1.1 Επιλογή δείγματος.	26
3.1.2 Τα ερωτηματολόγια που διανεμήθηκαν στους φοιτητές.	26
3.2 Αποτελέσματα συχνοτήτων για τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών του δείγματος.....	27
3.3 Αποτελέσματα πινάκων διπλής εισόδου.....	35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4.1 Θεωρητικό μοντέλο.....	56
4.2 Αποτελέσματα εκτίμησης παλινδρομήσεων για τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών.....	57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	71
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α': Το ερωτηματολόγιο της δειγματοληπτικής έρευνας	73
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β': Πίνακες κωδικοποίησης μεταβλητών.....	86
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ': Πίνακες συχνοτήτων.....	91
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ': Πίνακες θεωρίας.....	130

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια γίνονται πολλές μελέτες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών. Η ανάγκη υιοθέτησης των αρχών της μεσογειακής διατροφής κρίνεται πλέον επιτακτική, έχοντας ως στόχο την διασφάλιση της ποιότητας ζωής του καταναλωτή. Οι φοιτητές αποτελούν μια ιδιαίτερη διατροφική ομάδα, η οποία πρέπει να τύχει ιδιαίτερης έρευνας.

Παράλληλα όμως με τα προβλήματα που παρουσιάζονται στη διατροφή των φοιτητών το ζήτημα της σωστής διατροφής και της εξασφάλισης αρκετής υγιεινής διατροφής απασχολούν σήμερα περισσότερο από κάθε άλλη φορά τον άνθρωπο, ο οποίος καταβάλει πολλές προσπάθειες για την αύξηση παραγωγής τροφίμων για την κάλυψη των αναγκών της διαρκώς αυξανόμενης και πεινώσας ανθρωπότητας. Η τροφή καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού και του παρέχει τα κατάλληλα υλικά για την κατασκευή και επισκευή των ιστών του, καθώς και για τη συνεχή παραγωγή ορμονών και ενζύμων. Σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς και επομένως και στον άνθρωπο, εξασφαλίζεται με την πρόσληψη της τροφής, αφ' ενός η διατήρηση και αφ' ετέρου η αύξηση του οργανισμού, με την αναπλήρωση των συνεχώς φθειρομένων συστατικών του, κατά τρόπο ώστε η μάζα του σώματος να παραμένει σταθερή. Συνεπώς ο άνθρωπος εξαρτάται κατά απόλυτο τρόπο από την τροφή του, επειδή με αυτή οικοδομεί τα κύτταρα του οργανισμού του και τα διατηρεί σε καλή κατάσταση για όλη του τη ζωή.

Ειδικότερα στη χώρα μας η καθημερινή διατροφή, έχει διαφοροποιηθεί και εξελιχθεί σημαντικά την τελευταία 40ετία. Συμβαδίζει με την οικονομική εξέλιξη του τόπου και οι συνήθειες διατροφής του γενικού πληθυσμού έχουν αλλάξει από κυρίως φυτικά προϊόντα σε ζωικά και ακόμη περισσότερο σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα. Δηλαδή από την καθημερινή τροφή με όσπρια, ελιές, λάδι και ψωμί και με περιορισμένη χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων, περάσαμε στην άφθονη ζωική διαίτα όχι μόνο ποιοτικά αλλά και ποσοτικά. Συγχρόνως από τη λήψη κρασιού οι περισσότεροι κάτοικοι όχι μόνο στις πόλεις αλλά και στην ύπαιθρο πέρασαν γρήγορα στην άφθονη πόση οινοπνευματωδών ποτών.

Σκοπός της πτυχιακής εργασίας είναι η μελέτη των παραγόντων που επηρεάζουν τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών αφού στις μέρες μας πληθαίνουν ολοένα και περισσότερο οι αναφορές σε διατροφικές διαταραχές που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και φοιτήτριες, όπως η ανορεξία και η βουλιμία.

Για τη παρούσα πτυχιακή εργασία η αυξανόμενη παρατήρηση των φαινομένων που συνδέονται με την κακή διατροφή και τις διατροφικές διαταραχές των φοιτητών αποτελεί το ερέθισμα για την πραγματοποίησή της. Πιο συγκεκριμένα μέσω του προσδιορισμού των παραγόντων που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τις συνήθειες διατροφής των φοιτητών είναι δυνατόν να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα αυτά. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε είναι τόσο η θεωρητική προσέγγιση του θέματος όσο και η εμπειρική δια μέσω της πραγματοποίησης δειγματοληπτικής έρευνας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται μια εκτενής αναφορά σε εμπειρικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε Ευρωπαϊκές χώρες, στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και σε Κίνα και Αφρική και οι οποίες εξέτασαν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών.

Η δομή και τα αποτελέσματα της εμπειρικής έρευνας, που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας, παρουσιάζονται στο τρίτο κεφάλαιο. Συγκεκριμένα, στο κεφάλαιο παρουσιάζεται το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε για την έρευνα, ενώ παρατίθενται τα αποτελέσματα των κατανομών συχνοτήτων, των πινάκων διπλής εισόδου και του ελέγχου ανεξαρτησίας καθώς και τα αποτελέσματα των εκτιμήσεων των παλινδρομήσεων για τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών του δείγματος.

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την θεωρητική και εμπειρική προσέγγιση του θέματος της πτυχιακής εργασίας παρατίθενται στο τέταρτο κεφάλαιο. Η πτυχιακή εργασία ολοκληρώνεται με την παράθεση των βιβλιογραφικών πηγών που χρησιμοποιήθηκαν και επισυνάπτονται στα παραρτήματα, το ερωτηματολόγιο της δειγματοληπτικής έρευνας, τα αποτελέσματα συχνοτήτων για κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου καθώς και οι πίνακες με την κωδικοποίηση των μεταβλητών του ερωτηματολογίου καθώς και της βιβλιογραφίας και των άρθρων που χρησιμοποιήθηκαν στην πτυχιακή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

2.1 Θεωρητικό μέρος

Σύμφωνα με την βιβλιογραφική προσέγγιση οι συνήθειες διατροφής των φοιτητών, είναι συνάρτηση, κυρίως των ακόλουθων παραγόντων. Σύμφωνα με Makino et.al (2006), η διατροφή των φοιτητών επηρεάζεται από συνήθειες, όπως το κάπνισμα και η σωματική άσκηση. Φοιτητές που διαμένουν μόνοι τους, παρατηρήθηκε ότι είχαν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες από αυτούς που διαμένουν μαζί με την οικογένεια τους. Ένας ακόμα παράγοντας που παρατηρήθηκε, είναι ο τρόπος διασκέδασης που επιλέγουν οι φοιτητές καθώς και ο χρόνος που διαθέτουν για ύπνο.

Οι Driskell and Goebel (2005), υποστηρίζουν ότι οι φοιτητές επιλέγουν τα «έτοιμα τρόφιμα», λόγω ευκολίας, εξοικονόμησης χρόνου και γεύσης. Το χαμηλό κόστος του 'έτοιμου φαγητού' παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή τους. Κάποιοι φοιτητές θέτουν ως κριτήριο τον υγιεινό τρόπο διατροφής ενώ άλλη μερίδα θέτει ως κριτήριο τον έλεγχο του βάρους του. Τέλος, σύμφωνα με τους Driskell and Goebel (2005), οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και των φίλων επηρεάζουν την διατροφή των φοιτητών.

Οι Davy et.al (2006), αναφέρουν ότι η διατροφή επηρεάζεται από παράγοντες, όπως το φύλο του φοιτητή και τα αξιολογικά κριτήρια τα οποία ο ίδιος θέτει. Οι Thome and Espelage (2004), αναφέρουν ότι η διατροφή των φοιτητών είναι συνάρτηση της σωματικής άσκησης. Οι Kinzl and Mangweth υποστηρίζουν ότι η διατροφή των φοιτητών επηρεάζεται από το οικογενειακό υπόβαθρο, το οποίο περιλαμβάνει παράγοντες, οικονομικούς και κοινωνικούς. Οι Hendricks and Herbold (2004) αναφέρουν ότι οι φοιτητές επιλέγουν τα τρόφιμα, ανάλογα με το αν κατοικούν μόνοι τους ή με τους γονείς τους. Οι Anderson et al. (2005) αναφέρουν, ότι οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών επηρεάζεται από την κατανάλωση αλκοόλ. Σε πρόσφατη έρευνα ο Unusan (2006) αναφέρει ότι οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών επηρεάζονται από την πίεση, δηλαδή το άγχος που έχουν να αντιμετωπίσουν οι φοιτητές, κατά τη διάρκεια της φοίτησης.

2.2 Εμπειρικές μελέτες για τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά προηγούμενες εμπειρικές έρευνες κατά χώρα. Οι έρευνες αυτές πραγματοποιήθηκαν με δείγματα φοιτητών ή μαθητών στις

αντίστοιχες χώρες, προκειμένου να προσδιοριστεί η επίδραση των κοινωνικών και οικονομικών παραμέτρων που αναφέρονται στη θεωρία, στις συνήθειες διατροφής και στις δαπάνες διατροφής.

Αναλυτικά παρουσιάζονται προηγούμενες εμπειρικές μελέτες για τους παράγοντες που διαμορφώνουν τις συνήθειες διατροφής και το ύψος των δαπανών διατροφής των φοιτητών, αρχικά για τις ευρωπαϊκές χώρες. Στη συνέχεια παρουσιάζονται έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και τέλος παρουσιάζονται έρευνες που έγιναν στην Αφρική και στην Ασία.

2.2.1 Έρευνες σε ευρωπαϊκές χώρες

Οι έρευνες για τις Ευρωπαϊκές χώρες πραγματοποιήθηκαν για την Αυστρία, την Τουρκία και την Ελλάδα.

2.2.1.A

Συγκεκριμένα στην Αυστρία, πραγματοποιήθηκε η έρευνα από τους Kinzl and Mangweth et al. (1996). Στη έρευνα αυτή, συμμετείχαν 301 φοιτητές από το πανεπιστήμιο του Innsbruck. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 22,4 έτη. Η μεταβλητή “γονική σχέση” εξετάζει το οικογενειακό υπόβαθρο στην παιδική ηλικία, τη γονική αλληλεπίδραση, τη γονική συμπεριφορά και τη γονική στάση απέναντι στις επαφές στον κόσμο γύρω από τους. Ένα υψηλό αποτέλεσμα, σημαίνει έλλειψη γονικής αλληλεπίδρασης και μικρή γονική υποκίνηση κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Ένα χαμηλό αποτέλεσμα σημαίνει μια ευνοϊκή γονική σχέση, μια καλή σχέση των γονέων στο περιβάλλον και την ευνοϊκή γονική υποκίνηση κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Τα στοιχεία άλλων ερευνητών, σε γυναίκες δείγματα προτείνουν ότι ένα δυσμενές οικογενειακό υπόβαθρο μπορεί να είναι ένας σημαντικός αιτιολογικός παράγοντας για την ανάπτυξη μιας διατροφικής διαταραχής. Η μεταβλητή σχέση γονέα-παιδιού, εξετάζει τη γονική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Ένα υψηλό αποτέλεσμα δείχνει μια αρνητική γονική συμπεριφορά εκπαίδευσης και μια ανεπαρκή αλληλεπίδραση γονέα-παιδιού. Ένα χαμηλό αποτέλεσμα σημαίνει μια ευνοϊκή γονική συμπεριφορά που ενθαρρύνει την ανάπτυξη των παιδιών και την καλή αλληλεπίδραση με το γονέα. Τα υψηλά αποτελέσματα και στις δύο μεταβλητές σημαίνουν ένα δυσμενές οικογενειακό υπόβαθρο, αποκαλούμενο σύνδρομο οικογενειακής ανεπάρκειας και τα άτομα που εξέθεσαν μια θετική οικογενειακή ατμόσφαιρα, καθώς επίσης και μεταξύ των ατόμων με την αυστηρή σωματική κακοποίηση των ατόμων χωρίς ή της μέτριας φυσικής εμπειρίας κατάχρηση, τα αποτελέσματα της σεξουαλικής δώξης είναι δύσκολο να διαφοροποιηθούν από τη δυσλειτουργική οικογενειακή εμπειρία με την οποία

συνυπάρχουν συχνά, μπορεί να οδηγήσει στην αδυναμία, τον ανεπαρκή αυτοσεβασμό, και την ασταθή επικοινωνία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει όμως στην χρόνια υπερκατανάλωση τροφής, και το labilization, όταν βρίσκεται αντιμέτωπο το άτομο με μερικούς παράγοντες, όπως το άγχος. Στην έρευνα αυτή σημειώθηκαν και ορισμένες διατροφικές συνήθειες. Το 30% των ασθενών με τις διατροφικές διαταραχές είχε κακοποιηθεί σεξουαλικά στην παιδική του ηλικία. Από τα 12 άτομα που δέχτηκαν τις σεξουαλικές επιθέσεις, 3 διαπράχτηκαν από ένα μέλος της άμεσης οικογένειας, 3 από ένα μέλος της εκτεταμένης οικογένειας, 2 από μια εξοικείωση, και 4 από έναν ξένο. Με μια εξαίρεση (μια μητέρα), όλοι οι δράστες ήταν άντρες. Ένα οικογενειακό σύνδρομο ανεπάρκειας αναφέρθηκε από 79 (26,2%) άτομα.

2.2.1.B

Στην παρακάτω εργασία που έγινε στην Τουρκία από τον Unusan (2006), συμμετείχαν (n = 88, Konya state), Ankara University (n = 104, Ankara state), Bilkent University (n = 84, Ankara Private) Marmara University (n = 120, Istanbul state) Cumhuriyet University (n = 107, Sivas, state) Kqltqr University (n = 116, Istanbul private). Οι φοιτητές είχαν ηλικία μεταξύ 17 έως 35 χρονών. Η μέση ηλικία των σπουδαστών ήταν 21 έτη. Στην έρευνα αυτή παρατηρήθηκαν οι εξής διατροφικές συνήθειες. Η αυξανόμενη πίεση συνδέθηκε έντονα με την μη κατανάλωση φρούτων και τη μη κατανάλωση λαχανικών μεταξύ των τουρκικών πανεπιστημιακών σπουδαστών. Οι άνθρωποι με τα ίδια πολιτιστικά, οικονομικά και φυσικά γνωρίσματα δεν κάνουν τις ίδιες επιλογές τροφίμων. Γενικά, οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων εκφράζονται μέσω των ψυχοκοινωνικών γνωρισμάτων του προσώπου. Είναι πιθανό ότι η πίεση έχει επιπτώσεις στην υγεία όχι μόνο μέσω των άμεσων ψυχοκοινωνικών διαδικασιών, αλλά και με την τροποποίηση των συμπεριφορών που έχουν επιπτώσεις στην υγεία, όπως η σωματικές άσκηση, το κάπνισμα και οι επιλογές τροφίμων. Οι περισσότερες μελέτες για την πίεση και την κατανάλωση διαπιστώνουν ότι μερικά άτομα τρώνε ουσιαστικά περισσότερο κατά τη διάρκεια μιας περιόδου πίεσης και άλλα τρώνε πολύ λιγότερο. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι πίεση συνδέεται περισσότερο με εισαγωγή λιπαρών τροφίμων, λιγότερο φρούτων, περισσότερο σνακ και μειωμένη πιθανότητα για καθημερινή κατανάλωση προγεύματος. Οι σπουδαστές μπορεί να είναι φτωχά εξοπλισμένοι για να προετοιμάσουν τα τρόφιμά τους. Επιπλέον, οι σπουδαστές είναι αναμφισβήτητα ελλειπείς των χρημάτων ή, όπως είναι τόσο συχνά η περίπτωση, εκλεκτικότεροι στο πώς ξοδεύουν τα περιορισμένα χρήματά τους. Το οινόπνευμα και η ψυχαγωγία έρχονται πρώτα και έπειτα τα τρόφιμα. Μόνο το 4% των φοιτητών καταναλώνει 5 ή και περισσότερα φρούτα και λαχανικά την ημέρα. Οι περισσότεροι σπουδαστές δεν καταναλώνουν το συνιστώμενο αριθμό φρούτων. Η παρούσα μελέτη αποκάλυψε μια σημαντική επιρροή των

φρούτων και λαχανικών στη συμπεριφορά κατανάλωσης κάτω από την πίεση. Υποτίθεται ότι οι σχέσεις μεταξύ της πίεσης και της κατανάλωσης φρούτων και της φυτικής εισαγωγής είναι αμοιβαίες. Η κατανάλωση λιγότερο από 5 μερίδων των φρούτων και λαχανικών θα μπορούσε να προκαλέσει τα συμπτώματα της πίεσης και τα συμπτώματα της πίεσης θα μπορούσαν να το καταστήσουν δύσκολο να στηρίξουν ένα υγιεινό διαιτητικό σχέδιο. Η κατανάλωση μιας ανθυγιεινής διατροφής είναι εύκολη και προσιτή. Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να είναι διαθέσιμα στους σπουδαστές (δηλ., μεγάλη δυνατότητα για τις καντίνες) . Κάποιος πρέπει να έχει μια θετική στάση απέναντι και μια πρόθεση να αυξήσει τα φρούτα και τη φυτική κατανάλωση επίσης, κάποιος πρέπει να φάει τα φρούτα και τα λαχανικά συχνότερα.

2.2.1.Γ

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα από τον Καραδήμα, το 2003, συμμετείχαν 2000 φοιτητές. Τα συμπεράσματα της έρευνας ήταν τα εξής :

- το 60% δήλωσε ότι το φαγητό είναι απόλαυση
- το 28% ότι θα έπαιρνε διατροφικό χάπι αντί γεύματος
- το 20% βρισκόταν σε δίαιτα
- το 44% συνδυάζει το φαγητό με υγεία παρά με την ευχαρίστηση
- το 43% σκεφτόταν πάντα το βάρος του
- το 61% θεωρούσε ότι η διατροφή επιδρά στην υγεία
- το 35% θεωρούσε ότι η γεύση αποτελεί σημαντικό κριτήριο στην επιλογή
- το 24% έτρωγαν τροφές από τις οποίες είχαν αφαιρεθεί τα λίπη
- το 76% θεωρούσε τις φυσικές τροφές πιο υγιεινές
- το 4% θεωρούσε ότι όσοι έτρωγαν γλυκά δεν ήταν τόσο καλοί άνθρωποι σε σχέση με αυτούς που δεν έτρωγαν
- το 11% ήταν ελλιποβαρείς
- το 48% είχε κανονικό βάρος
- το 31% ήταν υπέρβαροι
- το 10% ήταν παχύσαρκοι
- το 65% ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι

Παράγοντες που επιδρούν στο βάρος :

- μεταβολισμός
- στρες
- ηλικία
- τρόπος ζωής(άσκηση)

- συνήθειες και πρότυπα
- ώρες τηλεθέασης
- χαρακτηριστικά προσωπικότητας
- οι μεγάλες μερίδες φαγητού
- η κατανάλωση φαγητού και πέρα από το σημείο κορεσμού
- ελλιπή εναρμόνιση μεταξύ φυσιολογίας και σημερινού περιβάλλοντος

Στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε επίσης μια έρευνα από τον Πολυχρονόπουλο, το 2006, από την οποία βγήκαν ορισμένα συμπεράσματα. Ένα από αυτά είναι ότι οι πολιτισμικές και κλιματικές συνθήκες διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες στις διάφορες περιοχές του πλανήτη. Οι τρέχουσες μελέτες κατανάλωσης τροφίμων δείχνουν ότι οι γυναίκες κολεγίων αποτυγχάνουν να ικανοποιήσουν τις καθημερινές ανάγκες τους για το ασβέστιο, το μαγνήσιο και τον ψευδάργυρο. Η Tartamella- Kimmel προτείνει μερικούς πολύ απλούς κανόνες όταν ο έξυπνος σπουδαστής κάνει έξυπνες επιλογές τροφίμων: Μην ξεχνάτε να παίρνετε τα γεύματα και ειδικά το πρόγευμα. Πάρτε ένα μικρό ψυγείο και εφοδιάστε το με είδη τροφίμων όπως το γιαούρτι, ολόκληρα ξηρά δημητριακά σιταριού, κονσερβοποιημένοι ή ξηροί καρποί ή το βούτυρο φιστικιών. Να περιλαμβάνεται ένα φρούτο ή λαχανικό σε κάθε γεύμα. Μετά το πρόγευμα, πιείτε ένα ποτήρι από φυσικό χυμό πορτοκάλι, προσθέστε μια τεμαχισμένη ντομάτα σε ένα σάντουιτς, περιλαμβάνεται μια σαλάτα με το γεύμα. Ισορροπήστε τις υψηλότερες παχιές επιλογές τροφίμων με τις χαμηλότερες επιλογές θερμίδας όπως τα λαχανικά και τους νωπούς καρπούς. Οι περισσότερες πανεπιστημιούπολεις κολεγίων και καφετέριες γυμνασίου έχουν γίνει πιο συνειδητές των τροφίμων που εξυπηρετούν και είναι πιθανό εσείς θα βρει τις υγιέστερες επιλογές στις επιλογές. Επιλέξτε τα ποτά σας σοφά. Δεν υπάρχει κανένα υποκατάστατο της αφθονίας κατανάλωσης του νερού. Να γνωρίζετε ότι ο καφές ή η πολλή καφεΐνη μπορούν να προκαλέσουν την αϋπνία, την ανησυχία, την πίεση, την ενόχληση στομαχίων και τους πονοκέφαλους. Προ πάντων, άσκηση. Το καλύτερο πρόγραμμα διατροφής συνδυάζει ένα ισορροπημένο σύνταγμα της κατάλληλης και λογικής θερμιδικής εισαγωγής με ένα πρόγραμμα άσκησης.

Στην έρευνα του Πολυχρονόπουλου σημειώθηκαν και ορισμένες δαπάνες διατροφής. Σύμφωνα με τα στοιχεία της UBS, το μέσο κόστος διατροφής για ένα καλάθι 39 ειδών τροφίμων σε 71 πόλεις ανέρχεται στα 479 δολάρια. Στο Τόκιο εμφανίζεται το υψηλότερο κόστος διατροφής με 723 δολάρια, ενώ στη Βομβάη το χαμηλότερο με 174 δολάρια. Στην Αθήνα, το κόστος διατροφής είναι χαμηλότερο κατά 21% έναντι του μέσου των 71 πόλεων στα 376 δολάρια. Στην Ευρώπη παρατηρείται ότι το κόστος διατροφής στις δυτικές χώρες

είναι διπλάσιο έναντι των ανατολικών. Ενδεικτικά, αξίζει να αναφερθεί ότι το υψηλότερο κόστος παρατηρείται στο Όσλο της Νορβηγίας με 623 δολάρια, ενώ το χαμηλότερο στο Βίλνους της Λιθουανίας με 218 δολάρια. Η ελληνική αγορά διατροφής χαρακτηρίζεται από την κοινή τάση με αυτή των περισσότερων ευρωπαϊκών χωρών. Αναλυτικά, το μερίδιο της καταναλωτικής δαπάνης, που διοχετεύεται σε είδη διατροφής ακολουθεί πτωτική πορεία, γεγονός που καταδεικνύει ότι στη μελλοντική άνοδο της ιδιωτικής κατανάλωσης οι δαπάνες για διατροφή θα αντιπροσωπεύουν μειωμένο ποσοστό. Όμως, οι διαφορές μεταξύ ελληνικής και ευρωπαϊκής αγοράς εστιάζεται στο μέγεθος, στην αποδοτικότητα, και στην παραγωγικότητα στο πλαίσιο της μέσης επιχείρησης.

2.2.2 Έρευνες στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής

Οι έρευνες για τις Αμερικάνικες χώρες πραγματοποιήθηκαν, στο Τέξας, στο Οντάριο και στο Καναδά. Συγκεκριμένα, στο Καναδά πραγματοποιήθηκε έρευνα από τους Benson and Engs (1995). Στην έρευνα, συμμετείχαν 1150 προπτυχιακοί φοιτητές εκ των οποίων 484 άνδρες και 631 γυναίκες και ηλικίας μεταξύ 17-35 χρονών και με μέση ηλικία 19.6 ± 3.2 έτη. Επίσης σημειώθηκαν ορισμένες διατροφικές συνήθειες. Περίπου 80% όλων των σπουδαστών, καταναλώνουν το οινόπνευμα τουλάχιστον μία φορά το μήνα με τους άνδρες να καταναλώνουν περισσότερο από τις γυναίκες. Περίπου 20% των σπουδαστών είναι βαριοί πότες. Το μέσο ποσό οινόπνευματος που καταναλώθηκε για τη συνολική ομάδα ήταν 10,4 ποτά την εβδομάδα. Οι άνδρες κατανάλωσαν περισσότερα ποτά την εβδομάδα από τις γυναίκες (15,7 και 5,7 αντίστοιχα). Αυτή η κατανάλωση είναι παρόμοια με μια εθνική μελέτη των σπουδαστών κολεγίων που χρησιμοποιούν το ίδιο ερωτηματολόγιο όπου το συνολικό ποσό που καταναλώθηκε ήταν 11,4 ποτά την εβδομάδα για το συνολικό δείγμα, 16,3 ποτά την εβδομάδα για τους άνδρες και 8,2 για τις γυναίκες. Με βάση τα παραπάνω βγαίνει το συμπέρασμα ότι η κατανάλωση πάνω από 22 ποτών εβδομαδιαίως συνδέεται με αυξανόμενες ανώτερες αναπνευστικές μολύνσεις και πάνω από 28 ποτά την εβδομάδα που συνδέονται με την οξεία ασθένεια στο σύνολο μεταξύ αυτού του δείγματος των πανεπιστημιακών σπουδαστών. Επίσης η έρευνα αυτή, ασχολήθηκε και με το εισόδημα των φοιτητών. Πάνω από το 53,9% των σπουδαστών άντλησαν το εισόδημα από εργασία. Οι περισσότεροι σπουδαστές εξαρτώνται από τις πολλαπλές πηγές εισοδήματος προκειμένου να ακολουθηθούν μια εκπαίδευση, με την προσωπική αποταμίευση (52,2%), τα χρήματα από τους γονείς (45,0%), τα δάνεια κυβερνητικών σπουδαστών (32,4%) και τις κυβερνητικές φοιτητικές επιχορηγήσεις /τις υποτροφίες (17,6%) που είναι οι πιο κοινές πηγές εισοδήματος. Ενώ μόνο το ένα τρίτο των σπουδαστών κολεγίων έλαβε τα δάνεια κυβερνητικών

σπουδαστών, η πλειοψηφία των παραληπτών κυβερνητικού δανείου στηρίχθηκε στο να καταβάλει μια μεγάλη μερίδα των διδάκτρων και των δαπανών τους.

Ακόμα σε άλλη έρευνα στο Οντάριο της Αμερικής, από τους Taylor and De Wit et.al (1998), συμμετείχαν 3.642 γυναίκες από 6 πανεπιστήμια. Οι διατροφικές συνήθειες που σημειώθηκαν ήταν οι παρακάτω. Το 24% των φοιτητριών δήλωσαν ότι δέχτηκαν φυσική επίθεση και το 15% ανέφερε ότι δέχτηκε σεξουαλική επίθεση το προηγούμενο έτος. Η επίθεση συνδέεται με τους παράγοντες (Έτος –Οικογενειακή κατάσταση- Κατανάλωση οινόπνευματος-Χρήση φαρμάκων- Χρήση ναρκωτικών). Τα ποσοστά ύπαρξης σεξουαλικής επίθεσης κυμαίνονται από 15%-78%. Τα φυσικά μέτρα επιθέσεων περιέλαβαν την ώθηση, το χτύπημα, ή την επίθεση από κάποιον που έπινε και από κάποιον που δεν έπινε. Οι σπουδαστές κλήθηκαν να δείξουν το μέσο αριθμό των ωρών που ξοδεύουν στις δραστηριότητες, χαρακτηριστικές στην ηλικία και τον τρόπο ζωής τους. Αυτοί περιέλαβαν τη μεμονωμένη σωματική άσκηση, την ομαδική άσκηση, την μελέτη, τις κοινωνικές δραστηριότητες και την απασχόληση. Συνολικά, το 24% των φοιτητριών ήταν θύματα κάποιου τύπου φυσικής επίθεσης και το 15% ήταν θύματα κάποιου τύπου σεξουαλικής επίθεσης. Όταν όλα τα μέτρα της επίθεσης συνδυάστηκαν για αυτήν την ανάλυση, το 32% των φοιτητριών ήταν θύματα τουλάχιστον ενός τύπου επίθεσης που μετρήθηκε σε αυτήν την μελέτη στο προηγούμενο έτος. Από το συνολικό ποσοστό των γυναικών που ήταν θύματα οποιουδήποτε τύπου επίθεσης στο προηγούμενο έτος, σχεδόν 40% εξέθεσε την ύπαρξη δύο ή περισσότερων μέτρων επιθέσεων στο προηγούμενο έτος. Ένα σημαντικά υψηλό ποσοστό των επιτιθέμενων γυναικών που συμμετείχαν να κάνει δίαιτα (28% έναντι 23%), υπερκατανάλωση τροφής (33% έναντι 24%), και ανορεξία ή βουλιμικές συμπεριφορές κατανάλωσης (3% έναντι 2%) από γυναίκες που δεν είχαν δεχτεί επίθεση. Τα υψηλά ποσοστά των επιτιθέμενων γυναικών σπουδαστών αναφέρουν ότι έχουν πολύ άγχος (64% έναντι 57%), αισθάνονται λυπημένα ή καταθλιπτικά (31% έναντι 22%) και που χρησιμοποιούν το αλκοόλ για να μειώσουν την πίεση (9% έναντι 5%) έναντι γυναικών που δεν έχουν δεχτεί επίθεση. Το 33% των επιτιθέμενων γυναικών σπουδαστών ήπιαν 15 ή περισσότερα ποτά την εβδομάδα, έναντι 19% των γυναικών που δεν δέχτηκαν επίθεση. Ο μέσος όρος, επιτιθέμενων γυναικών σπουδαστών κατανάλωσαν 12 ποτά την εβδομάδα, έναντι με 8 ποτά την εβδομάδα για γυναίκες σπουδαστές που δεν δέχτηκαν επιθέσεις. Οι γυναίκες σπουδαστές που είχαν δεχτεί επίθεση κατανάλωσαν περισσότερο αλκοόλ την εβδομάδα από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν είχαν δεχτεί επίθεση ανεξάρτητα από το έτος μελέτης. Οι γυναίκες σπουδαστές που είχαν δεχτεί επίθεση ήταν πιθανότερο να έχουν χρησιμοποιήσει κάνναβης (27% έναντι 18%), παραισθησιογόνα (7% έναντι 5%), lsd (6% έναντι 3%), βαρβιτουρικά (4% έναντι 3%),

και τονωτικά (3% εναντίον 2%) στο προηγούμενο έτος από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν είχαν δεχτεί επίθεση. Δεν υπάρχει καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων γυναικών σπουδαστών από την άποψη της χρήσης φαρμάκων συνταγών χωρίς μια συνταγή παθολόγων. Συγκρίνοντας τους σπουδαστές του 4^{ου} έτους, οι γυναίκες σπουδαστές 1ου-έτους ήταν 1,5 φορές πιθανότερο να είναι θύματα επίθεσης και οι σπουδαστές 2ου-έτους ήταν 1,4 φορές πιθανότερο να είναι θύματα επίθεσης. Οι γυναίκες σπουδαστές που πέρασαν λιγότερες από 10 ώρες την εβδομάδα για να κάνουν εργασία ή για να μελετήσουν, ήταν 1,4 φορές πιθανότερο να τους επιτεθούν από τις γυναίκες σπουδαστές που περνούν περισσότερο από 10 ώρες την εβδομάδα κάνοντας εργασία ή μελέτη. Επιπλέον, οι γυναίκες σπουδαστές που ασχολήθηκαν περισσότερο από 20 ώρες την εβδομάδα με τις κοινωνικές δραστηριότητες ήταν 1,3 φορές πιθανότερο να τους επιτεθούν από τις γυναίκες σπουδαστές που ασχολήθηκαν λιγότερο από 10 ώρες την εβδομάδα που περιλαμβάνονται στις κοινωνικές δραστηριότητες. Η χρήση αλκοόλ από τα θύματα αλλά και από τους δράστες βρέθηκε επίσης να είναι σημαντικοί παράγοντες που συνδέθηκαν με την επίθεση. Οι γυναίκες που έχουν δεχτεί επίθεση συμπεριφέρονται στη διατροφή τους, σύμφωνα με τα παρακάτω:

- Δίαιτα
- Υπερκατανάλωση τροφής
- ανορεξία

Γυναίκες που έχουν δεχτεί επίθεση πως νοιώθουν :

- άγχος
- λύπη ή κατάθλιψη
- χρήση αλκοόλ

Σε μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hertzler and Bruce (2002) στην Αμερική, συμμετείχε περίπου ίσος αριθμός ανδρών (45%, 130) και γυναικών (55%, 162) οι οποίοι ζούσαν σε εστίες. Οι περισσότεροι από τους σπουδαστές ήταν 20 ετών (61%, $n = 179$), 38% μεταξύ 21 και 35 ετών ($n = 111$), ενώ 3 άτομα ήταν 50 ετών. Στην παραπάνω έρευνα σημειώθηκαν οι εξής διατροφικές συνήθειες. Οι Αμερικάνοι, συμπεριλαμβανομένων των σπουδαστών κολεγίων, συνηθίζουν να τρώνε έξω περισσότερο. Έναντι με τα οικιακά τρόφιμα, τα μη οικιακά τρόφιμα περιέχουν περισσότερες θρεπτικές ουσίες (παχύ και κορεσμένο λίπος) και λιγότερο θρεπτικές ουσίες (ασβέστιο, ίνα, σίδηρος). Η έρευνα θυρωρών του Lewin έδειξε ότι στη δεκαετία του '40, οι γυναίκες στις αμερικανικές οικογένειες ήταν πρώτιστα αρμόδιες για την αγορά και την προετοιμασία οικογενειακών τροφίμων. Οι άνδρες κολεγίων έτειναν να καταναλώσουν περισσότερο το κρέας, το

κοτόπουλο, τα ψάρια και αυγά από τις γυναίκες κολεγίων που τείνουν να καταναλώσουν περισσότερα τα λαχανικά και τα φρούτα. Περίπου οι μισοί από όλους τους εναγομένους έδειξαν να φάει έξω τις περισσότερες εβδομάδες (δηλ. 47% των γυναικών σπουδαστών 53% των ανδρών σπουδαστών 67%). Περίπου, το ένα τέταρτο των φοιτητών (24% των ανδρών 27% των γυναικών) έδειξε να φάει έξω τουλάχιστον μία φορά το μήνα.

Στην έρευνα των Timko and Perone (2004), που έλαβε μέρος σε ένα κολεγιακό πληθυσμό, από τους οποίους τα 472 (ή 74%) ήταν γυναίκες και 167 (ή 26%) ήταν άνδρες, που ήταν μεταξύ των ηλικιών 18 και 65. Η πλειοψηφία τους ήταν Καυκάσιοι (538, ή 84%)-3% Ασιάτες, 2% Ισπανοί και το 2% είχε άλλη εθνικότητα. Οι γυναίκες σε αυτό το δείγμα είχαν ένα μέσο BMI (δείκτης μάζας σώματος) 22,67 και οι άνδρες στο δείγμα είχαν ένα μέσο BMI: 24,61. Το 6% του ολόκληρου δείγματος ήταν πολύ αδύνατο, το 68% είχε κανονικό βάρος, το 21% ήταν υπέρβαρο και το 5% ήταν παχύσαρκο.

Στην ακόλουθη έρευνα των Thome and Espelage (2004), συμμετείχαν 235 γυναίκες και 86 άνδρες προπτυχιακοί φοιτητές. Οι συμμετέχοντες ήταν από 17 έως και 43 χρόνων. Οι 215 συμμετέχοντες (66%) ήταν Καυκάσιοι, οι 62 (19%) ήταν Αφρικανοαμερικάνοι, οι 19 (6%) ήταν Ασιάτες-Αμερικάνοι, οι 13 (4%) ήταν Ισπανοί, οι 8 (3%) ταξινομήθηκαν ως άλλη φυλετική προέλευση και οι 4 (1%) δεν έδειξαν το φυλετικό /εθνικό υπόβαθρό τους. Στην έρευνα παρατηρήθηκαν ορισμένες διατροφικές συνήθειες. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι σχέσεις μεταξύ της άσκησης, και του φαγητού είναι σύνθετες. Η άσκηση αφορούσε τη θετική ψυχολογική υγεία στους άνδρες, ενώ η άσκηση στις γυναίκες συνδέθηκε και με τη θετική και αρνητική ψυχολογική υγεία. Ενώ η άσκηση αναγνωρίζεται εύκολα ως συμπεριφορά υγείας, πρόσφατη έρευνα προτείνει ότι η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μηχανισμός αντιμετώπισης από μερικά άτομα για να διαχειριστεί την πίεση και να προωθήσει την ψυχολογική υγεία. Σαν ομάδα, οι άνδρες έδειξαν ότι συχνότερα πηγαίνουν στο γυμναστήριο όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με μια δύσκολη κατάσταση από ότι οι γυναίκες.

Σε άλλη έρευνα που έγινε στην Αμερική από τους Hendricks et al. (2004), συμμετείχαν προπτυχιακοί σπουδαστές του πρώτου έτους φοίτησης που ήταν γυναίκες, από 18 έως 20 χρονών. Η μέση ηλικία των σπουδαστών ήταν 18 έτη και 7 μήνες. Στην συγκεκριμένη έρευνα παρατηρήθηκαν κάποιες διατροφικές συνήθειες των φοιτητών οι οποίες θα αναφερθούν στην συνέχεια. Εξήντα έξι τοις εκατό των σπουδαστών δήλωσαν ότι δεν κάπνιζαν ποτέ. Το 10% δήλωσε ότι κάπνιζε για να ελέγξει το βάρος του. Οι καπνιστές είχαν την υψηλότερη χρήση οινοπνεύματος. Ακόμα το 40% θεώρησε ότι ήταν υπέρβαρο και το 57% ότι έκανε δίαιτα. Η διατροφή και ο τρόπος ζωής διαδραματίζουν συχνά έναν σημαντικό ρόλο στην παθογένεση σημαντικών χρόνιων παθήσεων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η

τροποποίηση αυτών των παραγόντων κινδύνου μπορεί ουσιαστικά να μειώσει τον κίνδυνο ασθενειών . Τρεις από τις 10 κύριες αιτίες του θανάτου στις Ηνωμένες Πολιτείες που συσχετίζονται με τη διατροφή είναι οι εξής: στεφανιαίες καρδιακές παθήσεις, καρκίνος και διαβήτης. Η παχυσαρκία και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας συνεχίζουν να είναι ένα πρόβλημα. Η τρίτη εθνική έρευνα εξέτασης υγείας και διατροφής, βρήκε σημαντικές αυξήσεις από το (1976-1980) στο ποσοστό των εφήβων και των ενηλίκων που είναι υπέρβαροι. Άλλοι κίνδυνοι υγείας που υπάρχουν στο χώρο της πανεπιστημιακής κοινότητας είναι η χρήση καπνών και η κατάχρηση ουσιών. Πολλοί έφηβοι χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως μέτρο ελέγχου του βάρους τους. Το οινόπνευμα συνεχίζει να είναι ένα πρόβλημα στις πανεπιστημιούπολεις όπου η βαριά κατανάλωση συνδέεται με την απρόσεκτη και επικίνδυνη συμπεριφορά των φοιτητών. Το ένα τρίτο των σπουδαστών είπαν ότι πίνουν πάνω από τέσσερα ποτά σε κάθε έξοδο τους. Το κολέγιο αντιπροσωπεύει μια σημαντική μεταβατική περίοδο στις ζωές των περισσότερων νέων και πρέπει να είναι ένα σημαντικό χρονικό σημείο για να μειώσει τον χρόνιο κίνδυνο ασθενειών. Οι καπνιστές είχαν τις χαμηλότερες λήψεις σε λαχανικά και φρούτα και τις υψηλότερες εισαγωγές οινόπνευματος από τους μη καπνιστές. Εκείνοι οι σπουδαστές που είπαν ότι ποτέ δεν αισθάνθηκαν παχύσαρκοι εξέθεσαν επίσης μια υψηλότερη εισαγωγή οινόπνευματος από εκείνους που κάνουν δίαιτα. Ακόμα ένα 50% δήλωσε ότι ασκείται περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα. Οι αναφερόμενες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου ποίκιλλαν, αλλά ουσιαστικά, όλοι οι σπουδαστές περπάτησαν (97%) και 90% έκανε γυμναστική. Εβδομήντα τοις εκατό των σπουδαστών έκαναν τρέξιμο. Αν και 30% των σπουδαστών δεν έβλεπε τηλεόραση, 15% έβλεπε τηλεόραση παραπάνω από 3 ώρες ημερησίως και μόλις μόνο ένα 7% εξέθεσε ότι πηγαίνει βόλτα με φίλους ή σε σπίτια φίλων. Ογδόντα τοις εκατό των σπουδαστών δήλωσαν ότι κοιμούνται λιγότερο από οχτώ ώρες ημερησίως. Στην έρευνα αναφέρθηκαν και ορισμένες δαπάνες διατροφής. Το 76,4% των σπουδαστών ξόδεψε \$5.000 ή λιγότερα στην εκπαίδευση. Οι σπουδαστές ήταν πλέον πιθανοί να ξοδέψουν περισσότερο από \$200 το μήνα στα τρόφιμα (41,6%), τις πληρωμές χρέους (27,4%), τη μεταφορά (27,3%) και τους λογαριασμούς χρησιμότητας (26,6%). Το μέσο οικογενειακό εισόδημα των σπουδαστών κυμαίνεται από \$25.000 έως \$35.000 ετησίως.

Σε άλλη έρευνα από τους Driskell and Goebel το 2005 στο πανεπιστήμιο του Nebraska συμμετείχαν 114 φοιτητές με υψηλές επιδόσεις και 144 φοιτητές με χαμηλές επιδόσεις. Οι φοιτητές ήταν μεταξύ 19 και 25 χρόνων. Στην έρευνα αυτή παρατηρήθηκαν οι εξής διατροφικές συνήθειες. Οι συνήθειες κατανάλωσης γίνονται συχνά χειρότερες κατά τη διάρκεια των ετών της φοίτησης. Μια γρήγορη μείωση της σωματικής δραστηριότητας

εμφανίζεται επίσης μεταξύ των ηλικιών 18 και 24 ετών και κατά συνέπεια, πολλοί σπουδαστές κολεγίων έχουν στατικούς τρόπους ζωής. Συνολικά, 57,1% ανέφερε χαρακτηριστικά ότι έτρωγε πρόγευμα, 19,9% ότι έπαιρνε πρωινό, το 87,4% ότι είχε μεσημεριανό γεύμα και το 54,4% ότι έπαιρνε απογευματινό και 67% ότι έτρωγε βραδινό. Καμία διαφορά δεν παρατηρήθηκε μεταξύ των ομάδων για τις συχνότητες χαρακτηριστικά να φάει στα εστιατόρια, στα μαγαζιά γρήγορου γεύματος, στα σπίτια /τα δωμάτια κοιτώνων και από τις μηχανές πώλησης φαγητού. Τα δύο τρίτα και των δύο ομάδων εξέθεσαν χαρακτηριστικά να φάνε τα γεύματα στα σπίτια /τα δωμάτια κοιτώνων τους τουλάχιστον έξι έως οκτώ φορές εβδομαδιαία. Κατά τρόπο ενδιαφέροντα, το 95,1% των φοιτητών με χαμηλούς βαθμούς και το 91,9% των φοιτητών με υψηλούς βαθμούς, εξέθεσαν χαρακτηριστικά να φάνε τα γεύματα στα εστιατόρια γρήγορου γεύματος έξι έως οκτώ φορές εβδομαδιαία. Οι σπουδαστές το 1991 ανέφεραν ότι τρώνε στα εστιατόρια γρήγορου γεύματος 2,1 φορές την εβδομάδα. Και οι δυο κατηγορίες των φοιτητών εξέθεσαν την ίδια συχνότητα στη συμμετοχή τους σε αερόβιες δραστηριότητες και γενικότερα στη γυμναστική. Παρατηρήθηκαν και ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της διατροφής όπως η ευκολία 53,4%, η προτίμηση 42,9%, το κόστος 40,3%, η υγεία 31,9%, ο έλεγχος βάρους (κέρδος, απώλεια, συντήρηση) 23,5% και οικογένεια /φίλοι 5,7%.

Στην ακόλουθη έρευνα που έγινε στην Αμερική από τους Anderson and Simmons et al. (2005), συμμετείχαν 257 φοιτήτριες, με μέσο όρο ηλικίας 19.8 ± 2.8 έτη. Ο μέσος μαζικός δείκτης σωμάτων τους (BMI) ήταν 22.8 ± 3.3 . Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν λευκοί (73,9%) ενώ το 8,9% ήταν μαύροι και το 5,1% ισπανοί. Η έρευνα απέδειξε ότι οι αναταραχές χρήσης αλκοόλ και οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συχνά.

Στην έρευνα των Edman and Yates et al. (2005), συμμετείχαν 88 φοιτητές και 102 φοιτήτριες από πανεπιστήμια της Χαβάης, της Καλιφόρνια και από το Μισούρι. Η μέση ηλικία των ανδρών ήταν 23,68 έτη και η μέση ηλικία των γυναικών ήταν 26,34 έτη. Το 28% των φοιτητών ήταν καυκάσιοι, το 22% Αμερικάνοι, το 19% από τον Ινδικό Ωκεανό, το 16% ήταν Ασιάτες και το 8% δήλωσαν άλλη εθνικότητα. Οι διατροφικές συνήθειες που παρατηρήθηκαν στην έρευνα αυτή είναι οι ακόλουθες. Οι γυναίκες εξέθεσαν τα πιο υψηλά επίπεδα διαταραγμένης κατανάλωσης και τη δυσαρέσκεια των σωμάτων τους. Επίσης οι γυναίκες συνηθίζουν να κάνουν δίαιτα πιο συχνά από τους άνδρες. Ακόμα διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο διαταραγμένης κατανάλωσης από τους άνδρες και επίσης προτείνεται ότι η διαχείριση θυμού μπορεί να είναι ένα σημαντικό συστατικό στην επεξεργασία της διαταραγμένης κατανάλωσης μεταξύ των παχύσαρκων νέων ενηλίκων. Οι πολυάριθμες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι άνδρες είναι πιο ικανοποιημένοι με τους οργανισμούς τους από τις

γυναίκες. Οι γυναίκες που κάνουν δίαιτα είναι πιο δυσαρεστημένες με το σώμα τους απ' ό,τι οι άνδρες.

Στην ακόλουθη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Marquis (2005), συμμετείχαν 319 σπουδαστές. Από αυτούς το 71% ήταν γυναίκες και το 29 % άνδρες. Η ευκολία εμφανίζεται στις διατροφικές συνήθειες να είναι το σημαντικότερο κίνητρο τροφίμων που ακολουθείται από την τιμή, την ευχαρίστηση, την υγεία και την ανησυχία για το βάρος. Οι διαφορετικές μελέτες έχουν δώσει έμφαση στην αναζήτηση για την ευκολία ως σημαντικό κίνητρο που εξηγεί τις επιλογές τροφίμων ενηλίκων. Οι νέοι ενήλικες που αντιμετωπίζουν τους χρονικούς περιορισμούς λόγω των προσωπικών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων αναπτύσσουν τις στρατηγικές για να περιορίσουν το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνονται σε χρονοβόρες δραστηριότητες, όπως το μαγείρεμα. Τα καναδικά στοιχεία όσον αφορά την καταναλωτική συμπεριφορά αποκαλύπτουν ότι η έλλειψη χρόνου είναι ένα σημαντικό ζήτημα. Και για τον άνδρα και για την γυναίκα, η ευκολία εμφανίζεται να είναι το σημαντικότερο κίνητρο τροφίμων που διατηρείται από τους σπουδαστές που ζουν στην κατοικία, που ακολουθείται από την τιμή, την ευχαρίστηση, την υγεία και την ανησυχία για το βάρος. Η ανάλυση έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας σε τέσσερις από τους πέντε παράγοντες, με την υγεία να είναι η μόνη σταθερά μεταξύ των 2 φύλων. Για κάθε παράγοντα, οι εκτιμήσεις για τη γυναίκα ήταν σημαντικά υψηλότερες απ' ό,τι για τον άνδρα. Οι σπουδαστές βεβαιώνουν ότι η έλλειψη χρόνου είναι μια δυσκολία που συνδέεται με τη διαβίωση στην εστία και το λιγότερο χρόνο που ξοδεύουν το μαγείρεμα.

Στην ακόλουθη έρευνα που έλαβε μέρος στην Αμερική από τους Aruguete and Debord et al. (2005), συμμετείχαν 225 μαύροι και 199 λευκοί σπουδαστές που επιλέχτηκαν από ένα ιστορικά 'μαύρο' πανεπιστήμιο. Το 37% ήταν άντρες και το 63% γυναίκες. Η μέση ηλικία ήταν 22 χρονών. Το BMI στο δείγμα μας κυμαίνεται από 15,70 έως 51,23. Το 57% του δείγματος ήταν ταξινομημένα ως κανονικό βάρος, 34,1% ήταν ταξινομημένο ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο, ενώ μόνο 9,4% ταξινομήθηκε ως ελλιποβαρές. Οι διατροφικές συνήθειες που παρατηρήθηκαν ήταν οι εξής. Τα κορίτσια εξέθεσαν τον υψηλότερο κίνδυνο διαταραγμένης κατανάλωσης από τα αγόρια. Το 98% των κοριτσιών προτίμησαν μικρότερο το σώμα τους ενώ μόνο το 2% τους άρεσε αυτό που είχαν. Αντίθετα στα αγόρια το 81% προτίμησε μικρότερο το σώμα του ενώ το 14% ικανοποιήθηκε με το σώμα του και το 14% το ήθελε μεγαλύτερο. Οι παχύσαρκες γυναίκες εξέθεσαν τα πιο υψηλά επίπεδα διαταραγμένης κατανάλωσης από τους άνδρες. Οι γυναίκες εξέθεσαν επίσης την υψηλότερη δυσαρέσκεια σωμάτων. Σχεδόν όλες οι γυναίκες προτίμησαν έναν μικρότερο αριθμό, ενώ σχεδόν 20% των

ανδρών είτε ικανοποιήθηκαν είτε προτιμήθηκαν έναν μεγαλύτερο αριθμό, ακόμα κι αν ταξινομήθηκαν ως παχύσαρκοι. Αυτά τα συμπεράσματα είναι σύμφωνα με τις προηγούμενες μελέτες που έχουν βρει ότι οι γυναίκες διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο διατροφικών διαταραχών από τους άνδρες. Τα παρόντα στοιχεία θεμελιώνουν τα προηγούμενα συμπεράσματα ότι οι άνδρες γυμνάζονται περισσότερο από τις γυναίκες.

Στην ακόλουθη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική εκ των Warren and Strauss et al. (2005), συμμετείχαν 91 γυναίκες από ένα δημόσιο κολέγιο στις βορειοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν Καυκάσιοι (74,7%), Ισπανοί /Λατίνοι (13,2%), Αφρικανοαμερικάνοι (7,7%) και Ασιάτες /Αμερικάνοι (4,4%). Στην έρευνα σημειώθηκαν οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών αλλά και ορισμένα συμπεράσματα. Οι νεαροί ενήλικες που μαγειρεύουν συχνά μόνοι το φαγητό τους τρώνε πολύ πιο υγιεινά απ' όσο οι συνομήλικοί τους που δεν... πατάνε στην κουζίνα, σύμφωνα με τη μελέτη. Ωστόσο, λίγοι είναι εκείνοι που αφιερώνουν συστηματικά χρόνο για την αγορά, την προετοιμασία και το μαγείρεμα του φαγητού τους. «Είναι πραγματικά σημαντικό να μαγειρεύει κανείς και να τρώει στο σπίτι», δήλωσε στο Ρόιτερς η επικεφαλής ερευνήτρια Νικόλ Ι. Λάρσον, από το Πανεπιστήμιο της Μινεσότα. «Η μελέτη μας έδειξε ότι όσοι εθελοντές έτρωγαν στο σπίτι τους μαγειρευτό φαγητό είχαν πολύ περισσότερες πιθανότητες να πληρούν τα κριτήρια της υγιεινής διατροφής». Δυστυχώς, όμως, μόλις το 21% των νεαρών ανδρών και το 36% των νεαρών γυναικών που συμμετείχαν στη μελέτη είπαν ότι αγοράζουν φρέσκα λαχανικά κάθε εβδομάδα, ενώ μόλις το 44% των ανδρών είπαν ότι τρώνε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα στο σπίτι κοτόπουλο, ψάρι ή λαχανικά. Όπως ήταν αναμενόμενο, οι γυναίκες είπαν ότι μαγειρεύουν συχνότερα, με το 56% να λένε ότι τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα φτιάχνουν ένα γεύμα με κοτόπουλο, ψάρι ή λαχανικά. Επιπλέον, το 45% είπε ότι άλλη μία φορά ετοιμάζουν ένα γεύμα για δύο, ενώ το 23% δήλωσαν ότι κάθε εβδομάδα πηγαίνουν στο σούπερ μάρκετ με λίστα για ό,τι τους λείπει – έναντι του 13% των ανδρών. Οι εθελοντές της μελέτης που συμμετείχαν περισσότερο στην προετοιμασία των γευμάτων τους είχαν τις λιγότερες πιθανότητες να τρώνε πρόχειρα φαγητά και τις περισσότερες να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες ασβεστίου, φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Είχαν επίσης τις περισσότερες πιθανότητες να διατηρούν υπό έλεγχο την κατανάλωση λίπους, σύμφωνα με τη μελέτη. Ωστόσο, ακόμα και μεταξύ αυτών των εθελοντών, τα κριτήρια της υγιεινής διατροφής πληρούσε απολύτως η μειονότητα: μόλις το 31% έτρωγαν καθημερινά τις πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών (ισοδυναμούν σε δύο σαλάτες και τρία φρούτα) που συνιστώνται για καλή υγεία. Αντίστοιχα, μόλις το 18% των «μαγειρών» έτρωγε καθημερινά βαθυκίτρινα και σκουροπράσινα λαχανικά έναντι του 2%

των... εχθρών της κουζίνας. Το αξιοπερίεργο είναι ότι η συντριπτική πλειονότητα των νέων δήλωσαν ότι ξέρουν να μαγειρεύουν, άλλο αν δεν το κάνουν. Όσον αφορά τις κύριες αιτίες που ωθούν τους νέους μακριά από την κουζίνα, το 25% είπαν ότι δεν έχουν χρήματα για να αγοράσουν και να μαγειρέψουν το φαγητό τους και το 33% ότι δεν έχουν χρόνο. Ωστόσο, η πρώτη δικαιολογία μάλλον δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, αφού είναι καλά γνωστό ότι το φαγητό που μαγειρεύουμε μόνοι μας είθισται να κοστίζει λιγότερο από το «ετοιμαζίδικο» - αναλόγως βέβαια με το τι αγοράζει κανείς.

Στην έρευνα των Davy and Benes et al. (2006), συμμετείχαν 105 άνδρες και 181 γυναίκες. Οι άνδρες είχαν μεγαλύτερες τιμές στο ύψος, βάρος και τιμές μαζικών δεικτών σωματών. Απ' ότι γνωρίζουμε οι συνήθειες κατανάλωσης τείνουν να γίνουν χειρότερες κατά τη διάρκεια του κολεγίου και της νέας ενηλικίωσης. Η διατροφή των φοιτητών είναι υψηλή στο λίπος και το νάτριο και χαμηλή στα φρούτα αλλά υψηλή στα λαχανικά. Οι νέες γυναίκες επιθυμούν χαρακτηριστικά να χάσουν το βάρος ενώ οι νεαροί άνδρες θέλουν χαρακτηριστικά να κερδίσουν. Οι γυναίκες δοκιμάζουν άλλες πρακτικές απώλειας βάρους από τους άνδρες. Οι άνδρες εάν θέλουν να χάσουν κιλά γυμνάζονται ενώ οι γυναίκες κάνουν δίαιτα. Οι διάφοροι παράγοντες που καθορίζουν την επιλογή των σπουδαστών κολεγίων στα τρόφιμα: είναι η έλλειψη του χρόνου, η άνεση, το κόστος, η υγεία, το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον και ο έλεγχος του βάρους.

Σε άλλη έρευνα στην Αμερική των Driskell and Meckna et al. (2006), συμμετείχαν 113 άντρες και 113 γυναίκες από το πανεπιστήμιο του Nebraska-Lincoln. Οι φοιτητές ήταν 19 χρονών και μεγαλύτεροι. Το 13% των φοιτητών ήταν πρωτοετής, το 24% δευτεροετής φοιτητές, το 44% τριτοετής φοιτητές και το 19% πρεσβύτεροι. Στην έρευνα παρατηρήθηκαν τα εξής. Το υψηλότερο το ποσοστό των ανδρών (84%) από τις γυναίκες (58%) εξέθεσε χαρακτηριστικά να φάει τα γρήγορα τρόφιμα την εβδομάδα για μεσημεριανό γεύμα τουλάχιστον μια φορά. Από τους άνδρες (70%) και από τις γυναίκες (63%) εξέθεσε χαρακτηριστικά ότι τρώνε χάμπουργκερ την εβδομάδα τουλάχιστον μια φορά. Ένα σημαντικό μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών (34%) από τους άνδρες (13%) ανέφεραν ότι τρώνε μαζί με φίλους ή με την οικογένεια τους. Περισσότεροι άνδρες (44%) σε σχέση με τις γυναίκες (40%) δεν ήταν ικανοποιημένοι από τα εστιατόρια γρήγορου φαγητού σε αντίθεση με τις γυναίκες που τους άρεσε. Το 1995 η εθνική έρευνα συμπεριφοράς κινδύνου υγείας κολεγίου διαπίστωσε, ότι το 74% των φοιτητών δεν έφαγε τα συνιστώμενα ποσά φρούτων και λαχανικών ανά ημέρα και 22% είχε φάει 3 ή περισσότερα πλούσια σε λίπη τρόφιμα καθημερινά. Οι άντρες κολεγίου έχουν αναφερθεί ότι καταναλώνουν τα πιο υψηλής ενέργειας και πλούσια σε λίπη τρόφιμα από τις γυναίκες.

Σε αυτήν την έρευνα που έγινε στον Καναδά από τους Goldfield and Lege (2006), συμμετείχαν 100 σπουδαστές από το πανεπιστήμιο Carleton. Οι 50 ήταν λευκοί και οι άλλοι μαύροι. Οι λευκοί συμμετέχοντες ήταν πιο δυσαρεστημένοι με τους οργανισμούς τους και έκαναν δίαιτα περισσότερο από τους μαύρους. Ομοίως, οι γυναίκες ήταν πιο δυσαρεστημένες με τους οργανισμούς τους, έκαναν δίαιτα περισσότερο και παρουσίασαν μεγαλύτερη κίνηση για αδυνάτισμα από τους άνδρες. Οι λευκές γυναίκες παραδοσιακά είναι πιθανά περισσότερες επιρρεπείς σε διατροφικές διαταραχές από τις μαύρες γυναίκες. Οι μαύρες γυναίκες εκθέτουν τη μεγαλύτερη μάζα σωμάτων, τη μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα τους και τη λιγότερη ανησυχία σχετικά με να κάνει δίαιτα και τη μορφή σωμάτων. Περίπου οι μισοί από τους συμμετέχοντες έδειξαν μια επιθυμία να χάσει βάρος (49%), αν και αρκετοί έδειξαν μια επιθυμία να αποκτηθεί βάρος (15,4%). Από εκείνους που επιθυμούν το κέρδος βάρους, το 62% ήταν άνδρες. Επίσης στους άνδρες παρουσιάστηκε μεγαλύτερη μάζα σώματος απ' ότι στις γυναίκες.

Στην επόμενη έρευνα που έγινε στην Αμερική από τους Stroebele and De Castro et al. (2006), συμμετείχαν 133 σπουδαστές προπτυχιακών κολεγίων του Georgia State University. Οι γυναίκες ήταν 104 και οι άνδρες 29. Η μέση ηλικία ήταν 21,5 έτη. Αυτή η μελέτη ερευνήσε την επιρροή της φυσιολογικής και υποκειμενικής διέγερσης στους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων, όπως η θέση κατανάλωσης, η παρουσία άλλων ανθρώπων, ο ήχος και ο χρόνος της ημέρας. Η έρευνα δείχνει ότι ο αριθμός των ανθρώπων που είναι παρών και ο χρόνος της ημέρας έχουν επιπτώσεις στη συμπεριφορά κατανάλωσης των ανθρώπων, με υψηλότερη εισαγωγή τροφίμων στα εστιατόρια το βράδυ σε σύγκριση με την εγχώρια κατανάλωση και με τα γεύματα που τρώγονται το πρωί. Με άλλα λόγια, η επιλογή τροφίμων του ατόμου μέσα σε ένα ορισμένο περιβάλλον επηρεάζεται από το συναισθηματικό κράτος που προκαλείται από το περιβάλλον. Η έρευνα έχει δείξει ότι, στα καταστήματα, η ατμόσφαιρα αγορών ή το περιβάλλον καταστημάτων μπορεί να επηρεάσει τις προθέσεις αγορών. Το περιβάλλον στο οποίο το άτομο καταναλώνει ένα γεύμα μπορεί να τον επηρεάσει συναισθηματικά, μέσω μιας διέγερσης, η οποία στη συνέχεια επηρεάζει το ποσό εισαγωγής των τροφίμων. Προβλέπεται ότι η υψηλότερη διέγερση θα οδηγήσει στη μεγαλύτερη λήψη τροφίμων. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν, ότι οι διαφορετικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες έχουν μια επίδραση στη φυσιολογική διέγερση. Περισσότερο οι άνδρες από τις γυναίκες σπουδαστές είχαν υψηλά καθημερινά αποτελέσματα δραστηριότητας και υπήρξε μια τάση για ένα υψηλότερο αποτέλεσμα μαζικών δεικτών σωμάτων σε εκείνους τους σπουδαστές που είχαν τα χαμηλότερα καθημερινά αποτελέσματα δραστηριότητας.

Ορισμένοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η κοινωνική επίδραση διευκόλυνσης ή η θέση όπου πραγματοποιείται η κατανάλωση τροφίμων, εμφανίζονται να είναι πολύ ισχυρότεροι προάγγελοι της λήψης τροφίμων από την εσωτερική εμπειρία των θεμάτων της διέγερσης. Αν και εκείνοι οι συναισθηματικοί παράγοντες μπορούν θετικά ή αρνητικά να συμβάλουν σε μια αύξηση ή σε μια μείωση στην εισαγωγή τροφίμων για τη λήψη ενέργειας, η θέση και ο αριθμός των ανθρώπων που είναι παρών φάνηκαν να είναι οι πιο κυρίαρχοι παράγοντες και να ενεργούν στην εισαγωγή τροφίμων ανεξάρτητα μεταξύ τους και από τα συναισθηματικά κράτη των ανθρώπων. Παραδείγματος χάρη, η υψηλότερη λήψη τροφίμων στα εστιατόρια, θα μπορούσε να εξηγηθεί από τη διαφορά στην επιλογή τροφίμων και το μέγεθος της μερίδας στα εστιατόρια έναντι με τα εγχώρια γεύματα. Τα εστιατόρια προσφέρουν συνήθως μεγαλύτερες μερίδες σε σχέση με αυτά που προετοιμάζονται στο σπίτι. Επιπλέον, τα γεύματα στα εστιατόρια προετοιμάζονται συνήθως με περισσότερο λίπος. Η μεγαλύτερη ποικιλία στις επιλογές των τροφίμων θα μπορούσε να είναι κατά ένα μεγάλο μέρος αρμόδια για την αυξανόμενη εισαγωγή των τροφίμων.

2.2.3 Έρευνες στην Κίνα, Ιαπωνία και Αφρική

Η έρευνα στο Κέϊπ Τάουν, από τους Temple and Steyn et al. (2006), μας έδωσε τις παρακάτω πληροφορίες για την διατροφή των μαθητών, στην Αφρική. Συμμετείχαν 476 μαθητές, με βαθμούς 7 έως 10, από 14 σχολεία του Κέϊπ Τάουν, στη Νότια Αφρική. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 14.5 χρονών. Οι σπουδαστές που παρακολούθησαν τα σχολεία της υψηλής κοινωνικοοικονομικής θέσης ήταν δύο φορές πιθανό να φέρουν τα τρόφιμα στο σχολείο και σημείωσαν υψηλότερες γνώσεις στο διαγωνισμό γνώσεων για τα υγιεινά έναντι των ανθυγιεινών τροφίμων. Οι εκθέσεις από διαφορετικές χώρες με χαμηλά και υψηλά εισοδήματα έχουν δείξει ότι πολλά παιδιά καταναλώνουν συνήθως, μια διατροφή θρεπτικά φτωχή. Στην έρευνα αυτή σημειώθηκαν ορισμένες διατροφικές συνήθειες. Οι μαθητές που έπαιρναν πρωινό πριν το σχολείο ήταν 77.8%. Οι μαθητές που έπαιρναν πρωινό στο σχολείο είναι 79.7% ενώ το 69.3% των μαθητών αγόραζε τρόφιμα στο σχολείο και το 41%-56% έφερνε τρόφιμα από το σπίτι. Ακόμα τα ανθυγιεινά τρόφιμα βρέθηκαν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τα υγιεινά σε ποσοστό 2:1. Μεταξύ των σπουδαστών που αγόρασαν τα τρόφιμα στο σχολείο, 70,0% δεν αγόρασε κανένα υγιές τρόφιμο, ενώ 73,2% αγόρασε δύο ή περισσότερα ανθυγιεινά τρόφιμα. Η μεγάλη πλειοψηφία των τροφίμων που τρώγονται από τους μαθητές στο Κέϊπ Τάουν είναι ταξινομημένη ως ανθυγιεινή επιλογή. Αυτό ισχύει για τα τρόφιμα που παρουσιάζονται στις αγορές σχολείων.

Ακόμα σε μια άλλη έρευνα που έγινε στην Νότια Αφρική, από τους Grangre and Telch et al. (1998), συμμετείχαν 1435 φοιτητές από τους οποίους οι 739 ήταν Καυκάσιοι και οι 696 μη-Καυκάσιοι. Η πλειοψηφία των κοινοτικών μελετών που έχουν εξετάσει την επικράτηση των παθολογικών συμπεριφορών κατανάλωσης έχει επιλέξει τους Καυκασίους στη Βόρεια Αμερική και τη δυτική Ευρώπη. Οι διατροφικές διαταραχές έχουν αντιληφθεί ως ασθένειες από τις δυτικές βιομηχανικές χώρες, όπου οι λευκές γυναίκες δοκιμάζουν τις κοινωνικές πιέσεις προς αδυνάτισμα. Μέσα σε αυτές τις κοινωνίες, οι λευκές γυναίκες θεωρούνται σε κίνδυνο για διατροφικές διαταραχές, ενώ οι μαύρες γυναίκες δεν εκτίθενται στις ίδιες κοινωνικές πιέσεις σχετικά με το βάρος.

Σε μια άλλη έρευνα που έλαβε μέρος στην Κίνα, από τους Sakamaki and Toyama et al. (2005), συμμετείχαν 540 φοιτητές εκ των οποίων 135 άνδρες και 150 γυναίκες από το πανεπιστήμιο του Beijing και 95 άνδρες και 160 γυναίκες από το πανεπιστήμιο Kunming. Το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε 540 σπουδαστές, που κυμαίνονται από 19 έως 24 έτη. Οι Κινέζες σπουδαστές είχαν μια μεγαλύτερη επιθυμία να είναι πιο αδύνατες (62,0%) από τους άντρες (47,4%). Το αυξανόμενο πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει παρατηρηθεί σε πολλές χώρες χαμηλού εισοδήματος κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών. Η Κίνα έχει

υιοθετήσει μια πολιτική ελεύθερης αγοράς και μια έμπειρη εκρηκτική οικονομική ανάπτυξη. Το 80,5% των σπουδαστών είχε ένα κανονικό BMI και 16,6% των σπουδαστών ήταν ελλιπή. Στην έρευνα σημειώθηκαν οι εξής διατροφικές συνήθειες-1) (παχυσαρκία-χώρες χαμηλού εισοδήματος). Το αυξανόμενο πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει παρατηρηθεί σε πολλές χαμηλού εισοδήματος χώρες κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών. Η Κίνα έχει υιοθετήσει μια πολιτική ελεύθερης αγοράς και μια έμπειρη εκρηκτική οικονομική ανάπτυξη. 2) Έναντι στους κορεατικούς υπηκόους, τα ιαπωνικά αναφερόμενα γεύματα κατανάλωσης συχνότερα και ήταν επίσης πιθανότερο να φάνε το πρόγευμα καθημερινά 3) Περισσότεροι από τους μισούς Κορεάτες σπουδαστές εξέθεσαν να φάνε γεύματα 2 φορές ανά ημέρα (58,9%), ενώ η πλειοψηφία των Ιάπωνων σπουδαστών (81.0%) να φάει τα κατάλληλα γεύματα τρεις φορές ανά ημέρα. 4) Οι Κορεάτες σπουδαστές βρέθηκαν να τρώνε τα φρούτα και να καταναλώνουν το αλκοόλ συχνότερα από τους Ιάπωνες σπουδαστές. Και οι Ιάπωνες σπουδαστές (85,4%) και οι Κορεάτες (77,0%) σπουδαστές τείνουν να φάνε με τους φίλους ή με οικογενειακά μέλη καθημερινά ή τρεις έως τέσσερις φορές ανά εβδομάδα.

Τέλος σε μια έρευνα που έγινε στην Ιαπωνία, από τους Makino and Hashizume et.al (2006), συμμετείχαν 7812 φοιτήτριες από κολέγια του Τόκιο. Η μέση ηλικία των φοιτητριών ήταν 19,6 έτη. Σύμφωνα με την έρευνα, ο τρόπος διαμονής παίζει σημαντικό ρόλο στη διατροφική συμπεριφορά (με γονείς ή μόνος). Στην ακόλουθη έρευνα σημειώθηκαν οι εξής συνήθειες διατροφής.

1) Η επικράτηση των ανώμαλων τοποθετήσεων κατανάλωσης μεταξύ των γυναικών σε αυτήν την μελέτη ήταν χαμηλότερη από αυτή των γυναικών στην Ιαπωνία και χαμηλότερη από αυτή που αναφέρθηκε για τους σπουδαστές κολεγίων και των δυτικών και μη-δυτικών χωρών.

2) Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συνήθεια :

- Κάπνισμα
- Άσκηση
- Βόλτα σε μπαρ και εστιατόρια
- Λιγότερες ώρες ύπνου
- Ανώμαλες συνήθειες γεύματος
- Αντίληψη σώματος

3) Οι καπνιστές τσιγάρων και οι πότες οινοπνεύματος είναι πιθανότερο να παραλείψουν τα γεύματα και να μην παρατηρήσουν την πείνα τους ή μπορούν να καπνίσουν και να πιουν αντί να καταναλώσουν γεύματα.

4) Η υπερβολική άσκηση που παρακινείται από την ανησυχία για την εικόνα των -σωμάτων συνδέεται με τις διατροφικές διαταραχές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

3.1 Μεθοδολογία δειγματοληπτικής έρευνας.

Βασικός στόχος της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι να μελετήσουμε τις διατροφικές συνήθειες και τις δαπάνες των φοιτητών. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην στατιστική ανάλυση είναι τα εξής :

- Συχνότητες.
- Πίνακες διπλής εισόδου.
- Έλεγχος ανεξαρτησίας (χ^2), όπου χρησιμοποιείται για να εκτιμηθεί αν δυο η περισσότερες μεταβλητές διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους.

Πιο συγκεκριμένα, τα χαρακτηριστικά του δείγματος και η σύνθεσή του, προκύπτουν από την ανάλυση δεδομένων σε πίνακες συχνοτήτων και πίνακες διπλής εισόδου δίνοντας μια εικόνα για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών των πανεπιστημίων.

Με ανάλυση σε πίνακες διπλής εισόδου και χρήση του έλεγχου ανεξαρτησία (χ^2) δίνονται πληροφορίες κατά πόσο μεταβλητές όπως για παράδειγμα το κάπνισμα, το αλκοόλ, η γυμναστική, η διατροφή και άλλα είναι εξαρτημένα μεταξύ τους.

3.1.1 Επιλογή δείγματος.

Τα πρωτογενή δεδομένα συγκεντρώθηκαν με την χρήση ερωτηματολογίου στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο και στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο.

Διανεμήθηκε ερωτηματολόγιο σε δείγμα 100 ατόμων και το ποσοστό αποδοχής ήταν 100%. Η επιλογή των ατόμων ήταν τυχαία και ολοκληρώθηκε στον διάστημα μεταξύ 25/01/2007 και 05/02/2007.

3.1.2 Διάρθρωση Ερωτηματολογίων.

Τα ερωτηματολόγια διαμορφώθηκαν βάση του θεωρητικού μέρους και με τρόπο ώστε να ανταποκρίνονται στις διατροφικές συνήθειες και δαπάνες των φοιτητών. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 75 ερωτήσεις. Το πρώτο μέρος των ερωτήσεων, αναφέρεται σε κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών όπως το φύλο, η ηλικία, η εθνικότητα, το σωματικό βάρος, το ύψος, το επίπεδο σπουδών, η οικογενειακή κατάσταση, ο αριθμός των παιδιών (εάν έχουν), η γονική σχέση με τους γονείς, ο τρόπος διαμονής, το έτος φοίτησης, η παρούσα κατάσταση απασχόλησης, η πηγή του εισοδήματος,

το μηνιαίο ατομικό εισόδημα, διαθέσιμο ποσό για μηνιαία αποταμίευση, το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα.

Επίσης ερωτούνται οι διατροφικές συνήθειες και οι δαπάνες διατροφής των φοιτητών με ερωτήσεις όπως, εάν τρώνε πρωινό, πόσα γεύματα καταναλώνουν την ημέρα, τι περιλαμβάνει το πρωινό, πόσες φορές την ημέρα πίνουν καφέ, εάν καταναλώνουν γάλα, τις μερίδες λαχανικών και φρούτων που καταναλώνουν, πόσα lt νερό καταναλώνουν την ημέρα, εάν τρώνε καθημερινά σαλάτα, ποια γεύματα περιλαμβάνουν στη διατροφή τους, εάν πίνουν αναψυκτικά, το είδος αναψυκτικών που προτιμούν, αν γνωρίζουν να μαγειρεύουν, αν συνηθίζουν να έχουν γεύματα εντός και εκτός του σπιτιού, πόσες φορές την εβδομάδα πηγαίνουν στα fast food, ποιοι οι λόγοι επιλογής των fast food, εάν πίνουν αλκοόλ, το είδος αλκοόλ που προτιμούν να πίνουν, εάν καπνίζουν, εάν έχουν ελεύθερο χρόνο, τις ώρες που διαθέτουν για ύπνο, εάν έχουν ακολουθήσει ποτέ κάποια δίαιτα, εάν παίρνουν συμπληρώματα διατροφής, εάν ζυγίζονται συχνά, εάν είναι ικανοποιημένοι με το βάρος τους, από που προμηθεύονται τα τρόφιμα, εάν πηγαίνουν βόλτες σε μπαρ και εστιατόρια, εάν ναι, πόσες φορές την εβδομάδα, το ποσό που καταβάλουν στις παραπάνω εξόδους, το ποσό που χρειάζονται το μήνα για την διατροφή τους, το ποσό που χρειάζονται για τα γεύματα γρήγορου γεύματος το μήνα, τα χρήματα που ξοδεύουν την εβδομάδα για ψάρι, για γαλακτοκομικά είδη, για τσιγάρα, για λαχανικά, για φρούτα, για αναψυκτικά, για καφέ αλλά και για κρέας.

3.2 Αποτελέσματα συχνοτήτων για τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών του δείγματος

3.2.1 Δημογραφικά και οικονομικά χαρακτηριστικά των φοιτητών:

Η πλειοψηφία των φοιτητών, 59% ανήκει στο γυναικείο φύλο ενώ το υπόλοιπο 41% είναι άνδρες. Επιπρόσθετα η πλειοψηφία των φοιτητών 41% είχαν ηλικία 23 χρονών. Μόνο έξι άτομα είχαν ηλικία πάνω από 30 χρονών. Όλο το δείγμα της έρευνας είχε Ελληνική υπηκοότητα. Ακόμα όλοι οι φοιτητές γνώριζαν το σωματικό τους βάρος και το ύψος τους. Από το σύνολο των φοιτητών το 83% είναι προπτυχιακοί φοιτητές ενώ μόλις το 17% μεταπτυχιακοί φοιτητές. Η πλειοψηφία των φοιτητών, ήταν φοιτητές του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου(76%)και συγκεκριμένα του τμήματος Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας(61%). Το υπόλοιπο 15% φοιτούσε στο τμήμα Γεωγραφίας (11%) και Διαιτολογίας (4%).Υπήρχε και ένα ποσοστό φοιτητών από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο (13%) αλλά και από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο(11%). Όλο το δείγμα (98%) ήταν ανύπανδρο εκτός από 2 άτομα τα οποία αντίστοιχα είχαν από ένα και δύο παιδιά.

Από το σύνολο του δείγματος το 99% μεγάλωσε σε οικογένεια η οποία αποτελείται από δύο γονείς.

Το 88% των φοιτητών δήλωσε ότι η σχέση με τους γονείς τους είναι πολύ καλή. Μόνο το 3% δήλωσε ότι έχουν μια άσχημη (1%) ή μέτρια (2%) σχέση με τους γονείς τους. Η πλειοψηφία των φοιτητών ζει με τους γονείς του (67%) σε αντίθεση με ένα 26% που ζουν μόνοι τους και με ένα 7% που συγκατοικεί. Ένας μεγάλος αριθμός φοιτητών διανύει το 5^ο ή και μεγαλύτερο έτος φοίτησης (43%), ενώ μόνο το 4% ανέφερε ότι διανύει το 1^ο έτος φοίτησης. Το 32% του δείγματος δήλωσε ότι είναι άνεργος, το 5% άεργος, το 25% ιδιωτικός υπάλληλος, το 4% ελεύθερος επαγγελματίας, το 23% ούτε εργαζόταν ούτε αναζητούσε εργασία ενώ ένα ποσοστό του 11% συμπλήρωσε την επιλογή 'άλλο'. Το 66% των φοιτητών ανέφερε ότι δεν δουλεύει καμία ώρα ημερησίως, ενώ το 22% δήλωσε ότι δουλεύει από 5 έως 8 ώρες ημερησίως. Το 63% του δείγματος ανέφερε ως πηγή του εισοδήματος του το χαρτζιλίκι και το 35% την εργασία. Το μηνιαίο ατομικό εισόδημα των φοιτητών είναι σε πλειοψηφία 53% από 200-401€ και μόλις το 32% πάνω από 400€. Η πλειοψηφία των φοιτητών 64% απάντησε ότι δεν πληρώνει τίποτα στη ΔΕΗ σε αντίθεση με τους λογαριασμούς των κινητών όπου το 70% των φοιτητών πληρώνει πάνω από 30€. Το 10% των φοιτητών δαπανά στην διασκέδαση μέχρι 40€, το 27% από 50 €-70€, το 6% από 80€-90€, το 38% από 100€-150€ και ένα 17% δήλωσε ότι ξοδεύει από 200€ έως 300€. Από το σύνολο των φοιτητών το 30% δήλωσε ότι ξοδεύει για διατροφή μέχρι 30€, το 37% ότι ξοδεύει από 40€-80€, το 23% ξοδεύει 100€ και μόλις το 10% ξοδεύει από 101€-300€. Στην ερώτηση που αφορούσε τα λοιπά έξοδα, το 45% του δείγματος δεν ξόδευε χρήματα, ενώ το 47% δήλωσε ότι ξοδεύει από 10€-100€. Το υπόλοιπο 8% ξόδευε από 120€-400€. Η πλειοψηφία των φοιτητών 69% δεν κάνει αποταμίευση χρημάτων, σε αντίθεση με ένα 19% που αποταμιεύει μέχρι 100€ το μήνα. Το 26% των φοιτητών δήλωσε ότι το ετήσιο οικογενειακό τους εισόδημα κυμαίνεται από 5.000€-20.000€, το 52% από 20.001€-45.000€ και το 22% από 45.001€-65.000€ και άνω.

3.2.2 Συνήθειες και δαπάνες διατροφής των φοιτητών :

Ένας μεγάλος αριθμός φοιτητών 39% καταναλώνει δυο γεύματα την ημέρα και το 38% καταναλώνει από 3-4 γεύματα ημερησίως, σε αντίθεση με το 17% που καταναλώνει μόνο ένα γεύμα ημερησίως. Η πλειοψηφία του δείγματος 57% τρώει πρωινό σε αντίθεση με το 43% του δείγματος που δεν τρώει πρωινό. Η μειοψηφία του δείγματος 42% περιλαμβάνει γάλα στο πρωινό του, σε αντίθεση με το 58% που δεν περιλαμβάνει. Η πλειοψηφία των φοιτητών (90%) δεν περιλαμβάνει χυμό στο πρωινό του, όπως και γιαούρτι (96%).

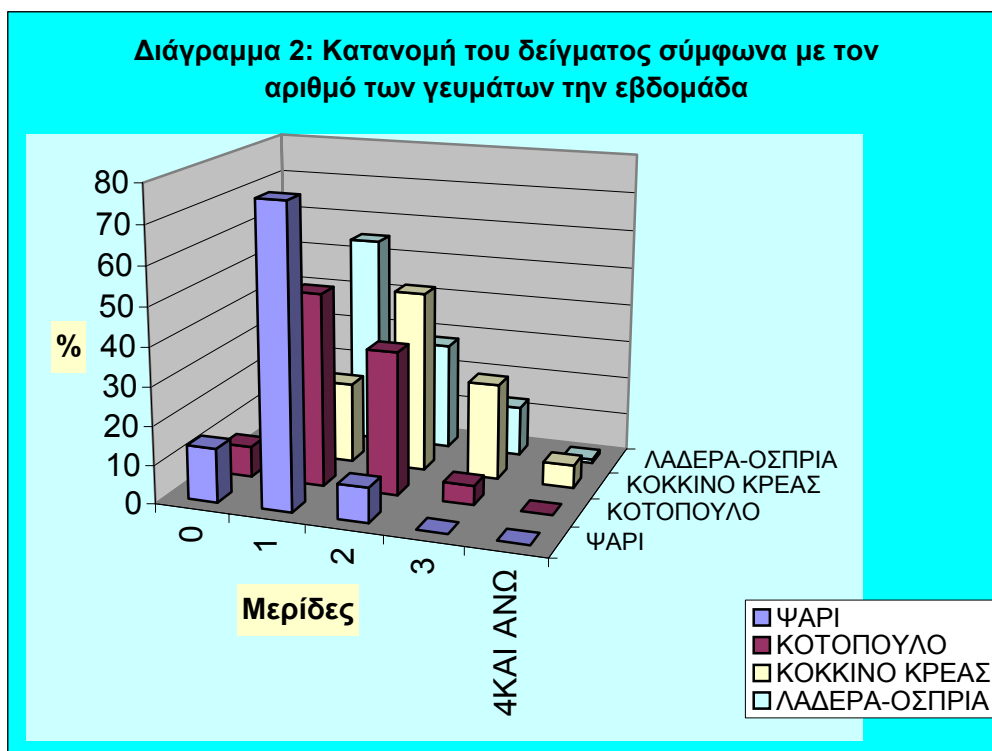
Δημητριακά καταναλώνει μόνο το 29%, αυγό μόνο το 2%, καφέ το 44%, ψωμί το 29%, φρούτα το 4%, μαρμελάδα το 20%, μέλι το 20% και βούτυρο το 13%.



Ο καφές σαν καθημερινό ρόφημα από τους φοιτητές συνηθίζεται με συχνότητα 1 έως 2 για 49 άτομα (49%), ενώ δεν πίνουν καφέ 11 άτομα και οι άλλοι 40% πίνουν από 3 έως 4 φλιτζάνια καφέ την ημέρα. Το 58 % των φοιτητών καταναλώνουν γάλα ενώ το υπόλοιπο 42 % δεν πίνει γάλα. Οι λόγοι που δεν πίνουν γάλα είναι οι εξής : το 14% απάντησε ότι δεν του αρέσει , το 3% ότι είναι άνοστο και το 1% ότι πίνει χυμούς. Η συχνότητα κατανάλωσης άλλων γαλακτοκομικών ειδών έδωσε τα εξής στοιχεία : το 99% απάντησε ότι καταναλώνει άλλα γαλακτοκομικά είδη, ενώ μόλις το 1% απάντησε ότι δεν δοκιμάζει. Η γιαούρτι συνηθίζεται για καθημερινή χρήση από 1 έως 2 φορές την ημέρα από 48 φοιτητές ενώ οι υπόλοιποι 52 δεν καταναλώνουν γιαούρτι. Το τυρί συνηθίζεται για καθημερινή χρήση από 1 έως 3 φορές την ημέρα από 94 φοιτητές ενώ οι υπόλοιποι 6 φοιτητές δεν καταναλώνουν τυρί. Το παγωτό συνηθίζεται για καθημερινή χρήση από 1 έως 2 φορές την ημέρα από το 22% των φοιτητών ενώ το υπόλοιπο 78% δεν καταναλώνει παγωτό καθημερινά. Όσον αφορά την ημερήσια κατανάλωση φρούτων, το 23% κατανάλωνε 1 μερίδα φρούτων, το 18% 2 μερίδες,

το 10% 3 μερίδες, το 5% 6 μερίδες και το 44% δεν κατανάλωνε φρούτα κάθε μέρα. Η συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών την ημέρα ήταν η εξής : το 28% κατανάλωνε μια μερίδα, το 20% 2 μερίδες ,το 13% από 3 έως 6 μερίδες και το 39% δεν κατανάλωνε λαχανικά κάθε μέρα. Οι απαντήσεις που πήραμε για την πόση νερού κατά τη διάρκεια μιας ημέρας ήταν :από 0,3 L έως 0,8 L πίνει το 16%, 1 L πίνει το 33%, από 1,5 L έως 3 L πίνει το 43% και το υπόλοιπο 8% πίνει από 4 L έως 7 L την ημέρα. Η συχνότητα κατανάλωσης σαλάτας καθημερινά είναι η εξής : το 32% καταναλώνει καθημερινά σαλάτα, ενώ το 68% δεν καταναλώνει κάθε μέρα.

Η συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων ήταν η εξής: το 56% κατανάλωνε πρωινό, το 26% κατανάλωνε δεκατιανό, το 81% κατανάλωνε μεσημεριανό, το 32% κατανάλωνε απογευματινό ενώ το 72% κατανάλωνε βραδινό. Το ερώτημα σχετικά με την κατανάλωση ομάδων φαγητών έδωσε τις εξής απαντήσεις: από το δείγμα των φοιτητών το 14 % δεν τρώει ψάρι, το 8% κοτόπουλο, το 1% κόκκινο κρέας και το 3% όσπρια και λαδερά. Από μια φορά την εβδομάδα τρώνε ψάρι το 77%, κοτόπουλο το 50%, κόκκινο κρέας το 21%, ενώ όσπρια και λαδερά το 55%. Από 2 έως 3 φορές την εβδομάδα, καταναλώνουν ψάρι το 9%, κοτόπουλο το 42%, κόκκινο κρέας το 72%, ενώ λαδερά και όσπρια το 41%. Από 4 φορές την εβδομάδα τρώνε κόκκινο κρέας το 6% ενώ όσπρια και λαδερά το 1%.



Στην κατανάλωση αναψυκτικών τα αποτελέσματα είναι τα εξής : το 65% πίνει αναψυκτικά ενώ το 35% δεν τα καταναλώνει. Το 46% του δείγματος καταναλώνει από 0,33L έως 0,66 L αναψυκτικών, το 17% από 1 L έως 1,5 L και το 35% δεν καταναλώνει καθόλου. Το είδος των αναψυκτικών που προτιμάτε είναι το κανονικό σε ποσοστό 47%, σε αντίθεση με το 18% που προτιμάει τα light αναψυκτικά. Οι απαντήσεις που πήραμε για τη γνώση μαγειρικής ήταν : το 33% ήξερε να μαγειρεύει λίγο, το 36% ήξερε να μαγειρεύει αρκετά, ενώ το 7% δεν ήξερε να μαγειρεύει καθόλου. Το 23% γνώριζε να μαγειρεύει πολύ ή πάρα πολύ. Η πλειοψηφία του δείγματος είχε γεύματα εντός οικίας (πολύ-πάρα πολύ) σε ποσοστό 57%, ενώ το 41% είχε γεύματα στο σπίτι λίγο ή αρκετά. Το 100% των φοιτητών διέθετε ηλεκτρική κουζίνα στο σπίτι του. Το 88% των φοιτητών ανέφερε ότι έχει και γεύματα εκτός σπιτιού. Αυτά συνηθίζει να τα έχει σε ποσοστό 65% σε fast food, 41% σε εστιατόρια, 8% στην εστία, 39% στο κυλικείο και 35% σε σπίτια φίλων. Η συχνότητα που πηγαίνουν οι φοιτητές στα fast food έδωσε τα εξής στοιχεία: το 46% πηγαίνει μια φορά την εβδομάδα, το 28% 2 έως 3 φορές και ένα 25% των φοιτητών δεν πηγαίνει καθόλου.

Στην ερώτηση που αφορούσε τους λόγους επιλογής των fast food τα αποτελέσματα είναι τα εξής: το 39 % ανέφερε τον περιορισμένο χρόνο, το 30% την απόλαυση της γεύσης, το 35 % το φαγητό με φίλους, το 4% την έλλειψη δεξιοτήτων στο μαγείρεμα, το 17% την ποικιλία στις επιλογές, το 1% τις διαφημίσεις και το 43% την ευκολία. Στη πόση του αλκοόλ τα αποτελέσματα ήταν τα εξής: το 83% δήλωσε ότι καταναλώνει αλκοόλ ενώ το 17% ότι δεν καταναλώνει. Από αυτούς που πίνουν αλκοόλ το 23% ανέφερε ότι το καταναλώνει μια φορά την εβδομάδα, το 35% δυο φορές την εβδομάδα και το 25% από 3 έως 7 φορές την εβδομάδα. Στην ερώτηση πόσα ποτήρια καταναλώνουν συνήθως πήραμε τα παρακάτω αποτελέσματα. Το 27% κατανάλωνε 1 ποτήρι, το 39% δυο ποτήρια, το 13% τρία ποτήρια και το 4% τέσσερα ποτήρια. Το είδος αλκοόλ που προτιμάτε από του φοιτητές είναι το κρασί σε ποσοστό 47%. Ακολουθεί η μύρα με 28%, το ουίσκι με 27% και η βότκα με 24%. Η πλειοψηφία του δείγματος έχει ως βασική του συνήθεια, το κάπνισμα σε ποσοστό 64%. Το 7% του δείγματος καπνίζει από 3 έως 5 τσιγάρα την ημέρα, το 24% από 10 έως 15 τσιγάρα, το 16% από 17 έως 20 τσιγάρα και το 16% ένα πακέτο τσιγάρα ή και περισσότερο.

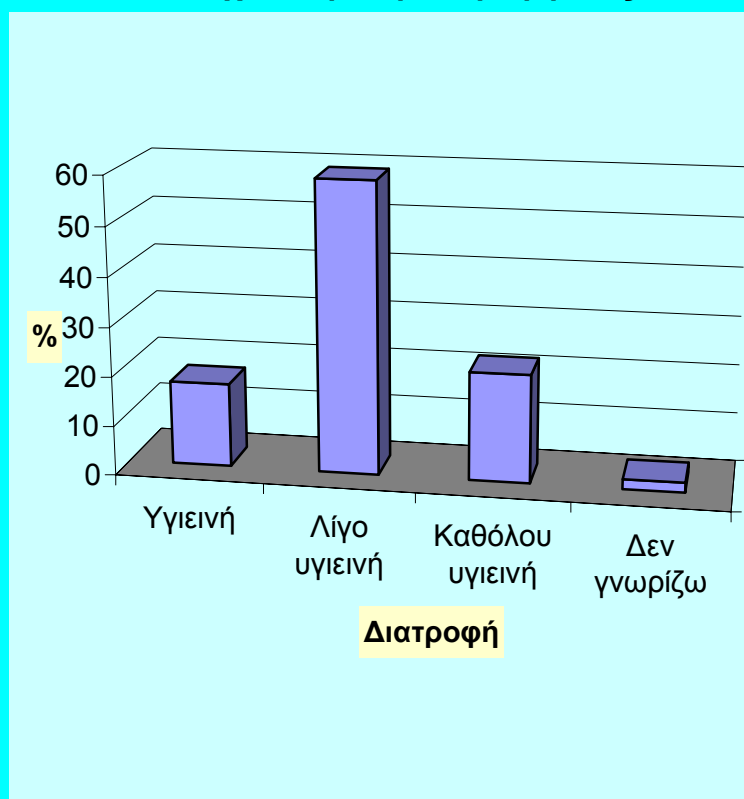
Η πλειοψηφία των φοιτητών 90%, ανέφερε ότι έχει ελεύθερο χρόνο τον οποίο διαθέτει σε ποσοστό 15% για γυμναστική, το 10% για διάβασμα περιοδικών, το 60% για να δει τηλεόραση ή DVD και το 66% για να βγει βόλτα με φίλους. Το 56% του δείγματος ανέφερε ότι δεν γυμνάζεται καθόλου. Το 19% των φοιτητών που γυμνάζονται, κάνει γυμναστική 1 με 2 φορές την εβδομάδα, το 8% 3 με 4 φορές ενώ το 8% 5 με 6 φορές. Το

12% των φοιτητών κοιμούνται 5-6 ημερησίως, το 77% 7 με 9 ώρες ενώ το 11% 9 με 11 ώρες. Οι απαντήσεις που πήραμε για τους παράγοντες που πιστεύουν ότι επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες ήταν: το 60% θεώρησε ως βασικό παράγοντα την ευκολία, το 69% την γεύση, το 25% το κόστος, το 40% το υγιεινό, το 33% τον έλεγχο του βάρους, το 4% οι αλλεργίες, το 6% οι άλλες παθήσεις και το 63% ανέφερε ότι η επιλογή της διατροφής επηρεάζεται από την οικογένεια και τους φίλους του.



Η συχνότητα χρήσης φαρμάκων και ναρκωτικών ήταν η εξής: το 67% έχει χρησιμοποιήσει φάρμακα ενώ το 23% έχει κάνει χρήση ναρκωτικών. Η μειοψηφία του δείγματος 16% έχει καταναλώσει συμπληρώματα διατροφής, όπως συμπληρώματα σιδήρου το 2%, πολυβιταμίνες το 3%, το 3% βιταμίνες, το 7% συμπληρώματα διατροφής για δίαιτα, ενώ το 1% χρησιμοποίησε βιταμίνες συμπλέγματος B. Η πλειοψηφία των φοιτητών 52% έχει ακολουθήσει δίαιτα για να χάσει βάρος. Η συχνότητα δίαιτας έδωσε τα εξής αποτελέσματα: το 27% ακολούθησε δίαιτα για 1 μήνα, το 19% από 2 μήνες μέχρι 5 μήνες, το 5% από 12 μήνες μέχρι 15 μήνες και μόλις ένας φοιτητής ακολούθησε δίαιτα για 36 μήνες. Το 41% του δείγματος ζυγίζεται συχνά και το 56% θέλει να χάσει κιλά. Μόνο το 33% είναι ικανοποιημένο με το βάρος του. Από το σύνολο των φοιτητών, το 59% πιστεύει ότι η διατροφή του είναι λίγο υγιεινή, το 22% καθόλου υγιεινή, το 17% υγιεινή και ένα ποσοστό του 2% δεν γνωρίζει τι διατροφή ακολουθεί.

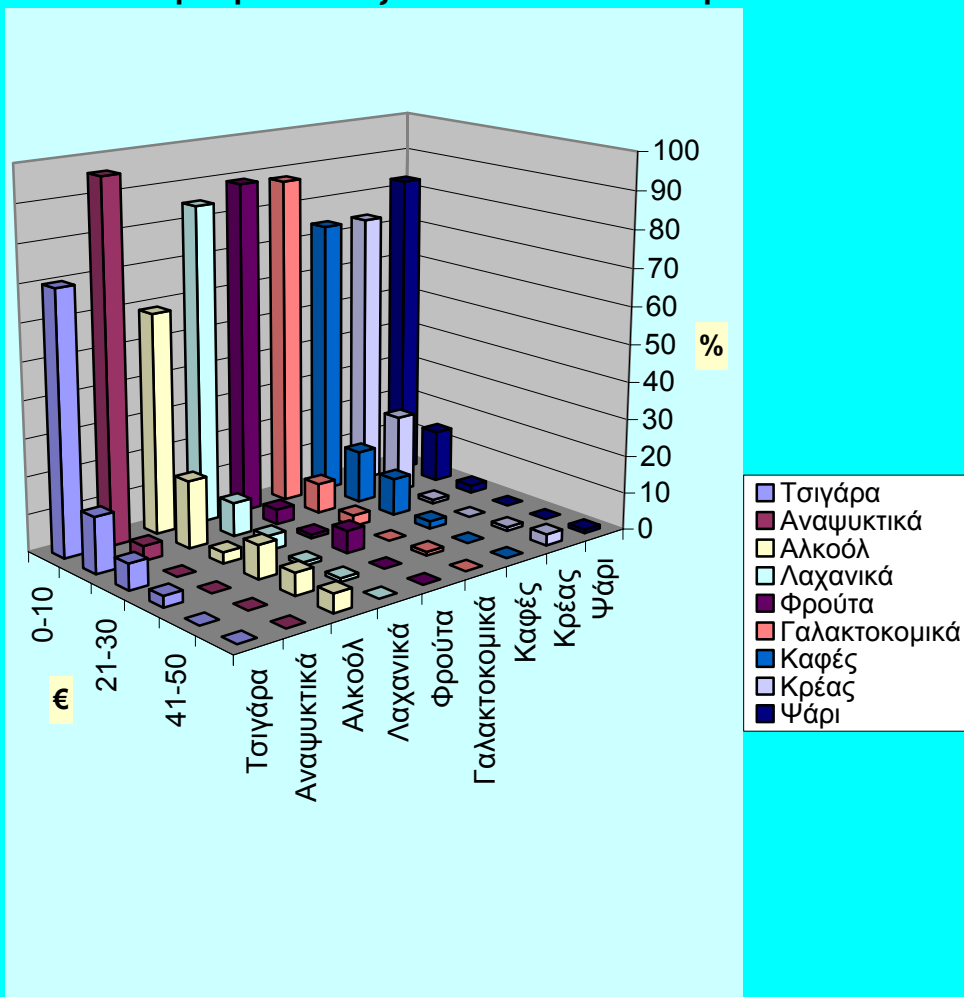
Διάγραμμα 4 : Κατανομή του δείγματος σύμφωνα με την άποψη των ερωτώμενων σχετικά με τη διατροφή τους



Στην ερώτηση, από που προμηθεύεστε τα τρόφιμα, πήραμε τα εξής αποτελέσματα : το 34% ανέφερε ότι αγοράζει τα τρόφιμα από την λαϊκή αγορά, το 87% από το Super Market, το 3% από το μπακάλικο και το 19% από το μανάβικο. Η πλειοψηφία των φοιτητών 96%, δήλωσε ότι πηγαίνει βόλτες σε μπαρ και εστιατόρια σύμφωνα με τις ακόλουθες συχνότητες : το 60% μία με δύο φορές την εβδομάδα, το 28% τρεις φορές, ενώ το 8% τέσσερις με πέντε φορές. Το ποσό που καταβάλουν οι φοιτητές στις παραπάνω εξόδους κυμαίνεται από 16€ έως 25€ για το 31% του δείγματος, από 26€ έως 31€ για το 24% ,από 32€ έως 37€ για το 14%, από 38 € και πάνω το 18%. Μόλις το 13% αναφέρει ότι ξοδεύει έως 25€. Από το σύνολο του δείγματος το 34% χρησιμοποιεί καθημερινά το αμάξι του ενώ το 49% δεν έχει αυτοκίνητο. Στην ερώτηση, πόσα είναι τα έξοδα διατροφής ανά μήνα έχουμε τα εξής αποτελέσματα: το 47% ξοδεύει έως 100€, το 37% από 101€ έως 200€, το 8% από 201€ έως 300€ και το 8% από 301€ και πάνω. Το 21% των φοιτητών ξοδεύουν εβδομαδιαίως για τσιγάρα από 3€ έως 8€, το 28% από 10€ έως 20€ και το 12% από 21€ μέχρι 30€. Η πλειοψηφία των φοιτητών 23% ξοδεύουν για αναψυκτικά 5€ εβδομαδιαίως, το 10% από 2€ έως 4€ και το 15% από 7€ έως 10€. Το 28% των φοιτητών ξοδεύει για αλκοόλ την εβδομάδα από 20€ έως 60€. Το 23% του δείγματος ξοδεύει για λαχανικά την εβδομάδα από 10€ έως

30€, το 20% ξοδεύει 10€ για φρούτα, το 40% ξοδεύει από 5 € έως 10€ για γαλακτοκομικά, το 20% ξοδεύει 5 € για καφέ, το 36% ξοδεύει από 10€ έως 20€ για κρέας και το 23% ξοδεύει από 10€ έως 20€ για ψάρι.

Διάγραμμα 5 : Κατανομή του δείγματος σύμφωνα με τα εβδομαδιαία έξοδα στα ακόλουθα προϊόντα



3.3 Αποτελέσματα πινάκων διπλής εισόδου

Στην ενότητα αυτή παρατίθενται τα αποτελέσματα των πινάκων διπλής εισόδου, προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ των δημογραφικών και οικονομικών χαρακτηριστικών των φοιτητών και φοιτητριών με τις συνήθειες διατροφής τους και τις δαπάνες τους για την διατροφή τους.

Πίνακας 1

Κατανάλωση καφέ ως προς την συνήθεια του καπνίσματος(%)

		Κάπνισμα		%
		Ναι	Όχι	
Καφές	Όχι	31	25	56
	Ναι	33	11	44
Σύνολο		64	36	100

Συσχετίζοντας το κάπνισμα με την πόση του καφέ σαν πρωινό ρόφημα πήραμε τα εξής αποτελέσματα: το 44% αυτών που δηλώνουν ότι πίνουν καφέ ,το 33% δηλώνουν επίσης ότι καπνίζουν.

Πίνακας 2

Κατανάλωση αλκοόλ ως προς την συνήθεια του καπνίσματος(%)

		Αλκοόλ		%
		Ναι	Όχι	
Κάπνισμα	Ναι	61	3	64
	Όχι	22	14	36
Σύνολο		83	17	100

Η συσχέτιση μεταξύ καπνίσματος και πόσης οινοπνεύματος, έδειξε τα παρακάτω στοιχεία: Από το 64% των φοιτητών που δηλώνουν ότι καπνίζουν, το 61% δηλώνει επίσης ότι καταναλώνει αλκοόλ. Ακόμα το 36% των φοιτητών που δεν καπνίζουν ,το 22% καταναλώνει αλκοόλ

Πίνακας 3**Κατανάλωση φρούτων ως προς την συνήθεια της γυμναστικής(%)**

		Κατανάλωση φρούτων/ανά ημέρα(μερίδες)					%
		1	2	3	5 και πάνω	Δεν τρώω φρούτα κάθε μέρα	
Γυμναστική	Καθόλου	11	9	6	3	27	56
	Μέτρια	7	7	3	0	12	29
	Πολύ συχνά	5	2	1	2	5	15
Σύνολο		23	18	10	5	44	100

Η συσχέτιση «γυμναστική – κατανάλωση φρούτων» μας έδωσε τα εξής αποτελέσματα: από τους φοιτητές που δεν γυμνάζονται καθόλου το 27% δηλώνει ότι δεν τρώει φρούτα κάθε μέρα. Ακόμα από το 15% του δείγματος που γυμνάζεται πολύ συχνά, μόνο το 5% δηλώνει ότι τρώει 1 μερίδα φρούτων κάθε μέρα.

Πίνακας 4**Δίαιτα και ικανοποίηση ως προς το επιθυμητό βάρος(%)**

		Δίαιτα		%
		Ναι	Όχι	
Επιθυμητό βάρος	Να πάρω κιλά	0	11	11
	Να χάσω κιλά	41	15	56
	Είμαι ικανοποιημένος	11	22	33
Σύνολο		52	48	100

Η συσχέτιση «υπέρβαρος–δίαιτα» μας έδωσε τα εξής αποτελέσματα: από το 56 % των φοιτητών που θέλουν να χάσουν κιλά το 41 % έχει ακολουθήσει κάποιο είδος δίαιτα.

Πίνακας 5
Φύλο και διατροφή των φοιτητών(%)

		Φύλο		%
		Άνδρας	Γυναίκα	
Διατροφή	Υγιεινή	9	8	17
	Λίγο υγιεινή	18	41	59
	Καθόλου υγιεινή	12	10	22
	Δεν γνωρίζω	2	0	2
Σύνολο		41	59	100

Η συσχέτιση «Διατροφή - Φύλο» μας έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 59 % του δείγματος που θεωρούσε ότι είχε λίγο υγιεινή διατροφή το 41% ήταν γυναίκες και το 18% άνδρες. Από το 22 % του δείγματος που θεωρούσε ότι είχε καθόλου υγιεινή διατροφή το 12 % ήταν άνδρες και το 10 % γυναίκες

Πίνακας 6
Κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού και την γνώση για μαγειρική(%)

		Γεύματα εκτός σπιτιού		%
		Ναι	Όχι	
Γνώση για μαγειρική	Καθόλου	6	1	7
	Λίγο	31	2	33
	Αρκετά	33	3	36
	Πολύ	12	1	13
	Πάρα πολύ	6	5	11
Σύνολο		88	12	100

Η συσχέτιση «Γνώση για μαγειρική – Γεύματα εκτός σπιτιού» μας έδωσε τα εξής αποτελέσματα: από τους 7 φοιτητές που δεν γνωρίζουν καθόλου να μαγειρεύουν οι 6 συνηθίζουν να έχουν γεύματα εκτός του σπιτιού. Από το 33 % των φοιτητών που γνωρίζουν

λίγο να μαγειρεύουν το 31 % έχει γεύματα εκτός σπιτιού. Ακόμα από το 11 % των φοιτητών που γνωρίζουν να μαγειρεύουν πάρα πολύ το 6 % συνηθίζει να έχει γεύματα εκτός οικίας.

Πίνακας 7

Κατανάλωση πρωινού και τη συνήθεια του καπνίσματος(%)

		Κατανάλωση πρωινού		%
		Ναι	Όχι	
Κάπνισμα	Ναι	32	32	64
	Όχι	25	11	36
Σύνολο		57	43	100

Η συσχέτιση «Κάπνισμα-Κατανάλωση πρωινού» μας έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 64 % των φοιτητών που καπνίζουν ,το 32 % τρώει πρωινό και το 32 % δεν τρώει πρωινό. Ακόμα από το 36 % του δείγματος που δεν καπνίζει 36 % , το 25 % τρώει πρωινό.

Πίνακας 8
Αποταμίευση και το εισόδημα(%)

		Αποταμίευση				%
		0€	Έως 100€	Από 201€- 400€	Από 401€ και άνω	
Εισόδημα	Έως 200€	14	1	0	0	15
	201€ - 400€	41	11	1	0	53
	401€ - 600€	4	6	2	0	12
	601€ - 800€	6	0	2	0	8
	801€ και άνω	4	1	6	1	12
Σύνολο		69	19	11	1	100

Στη συσχέτιση «Μηνιαίο εισόδημα - Αποταμίευση» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 53 % των φοιτητών που έχουν μηνιαίο εισόδημα , από 201€-400€,το 11 % αποταμιεύει κάθε μήνα μέχρι 100€,ενώ το 41 % δεν αποταμιεύει τίποτα. Επίσης από το 12 % των φοιτητών που έχουν εισόδημα πάνω από 800€, το 6% αποταμιεύει από 201€ έως 400€,το 4 % δεν αποταμιεύει τίποτα , το 1 % αποταμιεύει μέχρι 100€ και το % πάνω από 401€ μηνιαίως

Πίνακας 9

Τρόπος κατοίκησης και τα εβδομαδιαία έξοδα για φρούτα(%)

		Τρόπος διαμονής			%
		Με γονείς	Μόνος	Συγκατοίκηση	
Έξοδα σε €	0	37	10	1	48
	1	1	0	0	1
	2	1	1	0	2
	3	1	1	0	2
	4	0	2	0	2
	5	8	5	0	13
	7	1	0	0	1
	10	12	5	3	20
	15	0	0	1	1
	20	2	1	0	3
	30	0	0	1	1
	40	4	1	1	6
Σύνολο		67	26	7	100

Στη συσχέτιση «έξοδα για φρούτα την εβδομάδα– Τρόπος κατοίκησης» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 48 % των φοιτητών που ξοδεύουν λεφτά για αγορά φρούτων, το 37 % μένει μαζί με τους γονείς και το 10 % μόνο του.

Πίνακας 10**Τρόπος κατοίκησης και τα εβδομαδιαία έξοδα για λαχανικά(%)**

		Τρόπος διαμονής			%
		Με γονείς	Μόνος	Συγκατοίκηση	
Έξοδα σε €	0	40	8	0	48
	1	2	0	0	2
	2	3	1	0	4
	3	2	0	1	3
	5	8	4	1	13
	8	2	2	1	5
	10	4	5	1	10
	15	1	0	1	2
	20	4	2	1	7
	30	1	3	0	4
	40	0	1	0	1
	50	0	0	1	1
Σύνολο		67	26	7	100

Στη συσχέτιση «Εβδομαδιαία έξοδα για φρούτα – Τρόπος κατοίκησης» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 48 % των φοιτητών που δεν ξοδεύουν χρήματα για αγορά λαχανικών , το 40 % είναι φοιτητές που ζουν με τους γονείς τους και 8% ζουν μόνοι τους. Ακόμα από το 10 % των φοιτητών που καταναλώνουν 10€ για αγορά λαχανικών , το 4 % ζει με τους γονείς του ,το 5 % ζει μόνο του και το 1% με συγκατοίκηση.

Πίνακας 11**Τρόπος διαμονής και τα εβδομαδιαία έξοδα για γαλακτοκομικά είδη (%)**

		Τρόπος διαμονής			%
		Με γονείς	Μόνος	Συγκατοίκηση	
Έξοδα σε €	0	37	6	0	43
	2	1	0	0	1
	3	1	0	0	1
	4	2	1	0	3
	5	11	3	1	15
	6	0	2	0	2
	8	2	1	1	4
	10	8	9	2	19
	12	0	3	0	3
	15	1	1	1	3
	20	2	0	0	2
	30	1	0	2	3
	50	1	0	0	1
Σύνολο		67	26	7	100

Στη συσχέτιση «Μηνιαία έξοδα για γάλα – τρόπος διαμονής» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 43 % των φοιτητών που ζουν με τους γονείς τους , το 37 % δεν ξοδεύει καθόλου χρήματα για γάλα. Ακόμα από το 19 % των φοιτητών που ξοδεύουν 10€ εβδομαδιαίως για γάλα , το 9 % είναι φοιτητές που ζουν μόνοι τους και το 8 % με τους γονείς τους

Πίνακας 12**Τρόπος διαμονής και τα εβδομαδιαία έξοδα για κρέας(%)**

		Τρόπος διαμονής			%
		Με γονείς	Μόνος	Συγκατοίκηση	
Έξοδα σε €	0	41	11	1	53
	1	0	1	0	1
	2	2	0	1	3
	5	0	2	0	2
	10	10	4	1	15
	15	5	2	0	7
	18	0	1	0	1
	20	6	5	2	13
	25	0	0	1	1
	50	0	0	1	1
	80	1	0	0	1
	100	2	0	0	2
Σύνολο		67	26	7	100

Στη συσχέτιση «Μηνιαία έξοδα για κρέας– τρόπος διαμονής» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 53 % των φοιτητών που δεν ξοδεύουν € σε αγορά κρέατος ,το 41 % ζει με τους γονείς του και μόλις το 11 % ζει μόνο του.

Πίνακας 13**Διατροφή και την αγορά προϊόντων από την λαϊκή αγορά(%)**

		Διατροφή				%
		Υγιεινή	Λίγο υγιεινή	Καθόλου υγιεινή	Δεν γνωρίζω	
Λαϊκή αγορά	Όχι	5	41	19	1	66
	Ναι	12	18	3	1	34
Σύνολο		17	59	22	2	100

Στη συσχέτιση «Αγορά προϊόντων από την λαϊκή αγορά - Διατροφή» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 34 % των φοιτητών που δηλώνουν ότι ψωνίζουν από την λαϊκή αγορά το 18 % δηλώνει ότι ακολουθεί υγιεινή διατροφή και 12 % υγιεινή διατροφή. Αντίθετα όσοι δεν αγοράζουν από την λαϊκή αγορά (66 %) θεωρούν σε ποσοστό 19 % ότι ακολουθούν καθόλου υγιεινή διατροφή.

Πίνακας 14**Διατροφή ως προς την χρήση ναρκωτικών(%)**

		Διατροφή				%
		Υγιεινή	Λίγο υγιεινή	Καθόλου υγιεινή	Δεν γνωρίζω	
Ναρκωτικά	Όχι	17	47	13	0	77
	Ναι	0	12	9	2	23
Σύνολο		17	59	22	2	100

Στη συσχέτιση «Χρήση ναρκωτικών - Διατροφή» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 23 % των φοιτητών που δηλώνουν ότι έχουν κάνει χρήση ναρκωτικών, το 12 % θεωρεί ότι έχει υγιεινή διατροφή ,το 9 % καθόλου υγιεινή διατροφή και το 2 % δεν γνωρίζει.

Πίνακας 15

Καταναλισκόμενα φλιτζάνια καφέ ως προς τον αριθμό των τσιγάρων(%)

		Καφές (φλιτζάνια)					%
		0	1	2	3	4	
Τσιγάρα	0	8	17	6	5	0	36
	3	0	0	0	0	3	3
	4	0	0	3	0	0	3
	5	1	0	0	0	0	1
	10	0	3	6	3	1	13
	12	0	0	1	0	0	1
	15	0	3	2	6	0	11
	17	0	0	2	0	1	3
	18	1	0	0	0	0	1
	20	0	0	2	5	5	12
	25	1	0	2	4	4	11
	30	0	0	1	2	1	4
	32	0	0	1	0	0	1
Σύνολο		11	23	26	25	15	100

Στη συσχέτιση «Αριθμός τσιγάρων την ημέρα – Κατανάλωση καφέ την ημέρα» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 11 % των που δηλώνουν ότι καπνίζουν 25 τσιγάρα την ημέρα ,το 10 % δηλώνει ότι πίνει 3-4 φλιτζάνια καφέ την ημέρα και το 2% ότι πίνει 2 φλιτζάνια ανά ημέρα. Ακόμα από το 36 % του δείγματος που δηλώνει ότι δεν καπνίζει ,το 17 % αναφέρει ότι πίνει 1 φλιτζάνι καφέ την ημέρα και το 11 % από 2 φλιτζάνια μέχρι 3.

Πίνακας 16**Κατανάλωση αλκοόλ σε σχέση με το τμήμα φοίτησης(%)**

		Αλκοόλ		%
		Ναι	Όχι	
Τμήμα	Οικιακής Οικ. & Οικολογίας	53	8	61
	Γεωγραφίας	8	3	11
	Διαιτολογίας	1	3	4
	Ιστορία & Φιλοσοφία	11	1	12
	Μηχανολόγων Μηχανικών	9	2	11
	Οικονομικό Νομικής	1	0	1
Σύνολο		83	17	100

Στη συσχέτιση «Τμήμα σχολής – Κατανάλωση αλκοόλ» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 83 % των φοιτητών που καταναλώνουν αλκοόλ ,το 53 % είναι φοιτητές του τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας.

Πίνακας 17**Κατανάλωση αλκοόλ ως προς το έτος φοίτησης(%)**

		Αλκοόλ		%
		Ναι	Όχι	
Έτος	1	3	1	4
	2	13	10	23
	3	12	3	15
	4	14	1	15
	5 και πάνω	41	2	43
Σύνολο		83	17	100

Στη συσχέτιση «Έτος φοίτησης – Κατανάλωση αλκοόλ» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 83 % των φοιτητών που καταναλώνουν αλκοόλ, το 41 % διανύει το 5^ο έτος φοίτησης ή και παραπάνω. Γενικά παρατηρείται μια αύξηση στην κατανάλωση αλκοόλ μετά το 2^ο έτος φοίτησης.

Πίνακας 18

Κατανάλωση αλκοόλ σε σχέση με το επίπεδο σπουδών(%)

		Αλκοόλ		%
		Ναι	Όχι	
Επίπεδο	Προπτυχιακός	72	11	83
	Μεταπτυχιακός	11	6	17
Σύνολο		83	17	100

Στη συσχέτιση «Επίπεδο σπουδών – Κατανάλωση αλκοόλ» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα: από το 83 % των φοιτητών που καταναλώνουν αλκοόλ, το 72 % είναι προπτυχιακοί φοιτητές και το 11 % μεταπτυχιακοί .

Πίνακας 19
Κατανάλωση αλκοόλ σε σχέση με την ηλικία(%)

		Αλκοόλ		%
		Ναι	Όχι	
Ηλικία	18	1	0	1
	19	1	0	1
	20	8	6	14
	21	8	2	10
	22	6	0	6
	23	40	1	41
	24	6	3	9
	25	3	0	3
	26	3	0	3
	27	1	1	2
	28	3	0	3
	29	0	1	1
	30	0	1	1
	31	0	1	1
	33	1	0	1
	34	1	0	1
	35	1	0	1
	41	0	1	1
Σύνολο		83	17	100

Στη συσχέτιση «Επίπεδο σπουδών – Κατανάλωση αλκοόλ» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 83 % των φοιτητών που καταναλώνουν αλκοόλ, το 40 % είναι φοιτητές που έχουν ηλικία 23 χρονών

Πίνακας 20**Χρήση ναρκωτικών σε σχέση με την συνήθεια του καπνίσματος(%)**

		Ναρκοτικά		%
		Όχι	Ναι	
Κάπνισμα	Ναι	42	22	64
	Όχι	35	1	36
Σύνολο		77	23	100

Στη συσχέτιση «Κάπνισμα – Χρήση ναρκωτικών» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 23 % των φοιτητών που έχουν κάνει χρήση ναρκωτικών ,το 22 % καπνίζει.

Πίνακας 21**Εβδομαδιαία έξοδα για ψάρι σε σχέση με το επίπεδο σπουδών(%)**

		Επίπεδο		%
		Προπτυχιακός	Μεταπτυχιακός	
Έξοδα σε €	0	59	10	69
	5	4	0	4
	6	1	0	1
	10	8	1	9
	15	6	3	9
	17	3	0	3
	20	0	2	2
	25	0	1	1
	30	1	0	1
	56	1	0	1
Σύνολο		83	17	100

Στη συσχέτιση «Εβδομαδιαία έξοδα για ψάρι – Επίπεδο σπουδών» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 83 % των προπτυχιακών φοιτητών ,το 59 % δηλώνει ότι δεν ξοδεύει τίποτα για ψάρια. Το ίδιο συμβαίνει και με τους μεταπτυχιακούς 17 %, αφού το 10% δηλώνει ότι δεν ξοδεύει επίσης τίποτα για αγορά ψαριών.

Πίνακας 22**Εβδομαδιαία έξοδα για λαχανικά σε σχέση με το επίπεδο σπουδών(%)**

		Επίπεδο		%
		Προπτυχιακός	Μεταπτυχιακός	
Έξοδα σε €	0	43	5	48
	1	2	0	2
	2	4	0	4
	3	2	1	3
	5	10	3	13
	8	4	1	5
	10	8	2	10
	15	0	2	2
	20	5	2	7
	30	4	0	4
	40	1	0	1
	50	0	1	1
Σύνολο		83	17	100

Στη συσχέτιση «Εβδομαδιαία έξοδα για λαχανικά – Επίπεδο σπουδών» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 83 % των προπτυχιακών φοιτητών , το 43 % δηλώνει ότι δεν ξοδεύει τίποτα για αγορά λαχανικών. Το 22 % όμως ξοδεύει από 5€ έως 10€ εβδομαδιαίως για αγορά λαχανικών. Η πλειοψηφία των μεταπτυχιακών φοιτητών ξοδεύει από 8€ έως 20€ για αγορά λαχανικών, την εβδομάδα.

Πίνακας 23**Εβδομαδιαία έξοδα για γαλακτοκομικά είδη σε σχέση με το επίπεδο σπουδών(%)**

		Επίπεδο		%
		Προπτυχιακός	Μεταπτυχιακός	
Έξοδα σε €	0	40	3	43
	2	1	0	1
	3	1	0	1
	4	3	0	3
	5	13	2	15
	6	1	1	2
	8	2	2	4
	10	16	3	19
	12	3	0	3
	15	1	2	3
	20	0	2	2
	30	1	2	3
	50	1	0	1
Σύνολο		83	17	100

Στη συσχέτιση «Εβδομαδιαία έξοδα για γαλακτοκομικά είδη – Επίπεδο σπουδών» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 83 % των προπτυχιακών φοιτητών ,το 40 % δεν ξοδεύει για αγορά γαλακτοκομικών ειδών. Από τους μεταπτυχιακούς φοιτητές μόνο το 3 % δεν ξοδεύει στα γαλακτοκομικά είδη. Η πλειοψηφία τους ξοδεύει από 15€ έως 30 € την εβδομάδα σε αντίθεση με τους προπτυχιακούς που ξοδεύουν από 5€ σε ποσοστό 13%, έως και 10€ σε ποσοστό 16%

Πίνακας 24**Καταναλισκόμενα φλιτζάνια καφέ σε σχέση την κατανάλωση γάλακτος(%)**

		Γάλα			%
		Δεν απαντώ	Ναι	Όχι	
Καφές	0	0	7	4	11
	1	1	16	6	23
	2	0	22	4	26
	3	0	8	17	25
	4	0	4	11	15
Σύνολο		1	57	42	100

Στη συσχέτιση «Κατανάλωση καφέ ανά ημέρα – Κατανάλωση γάλακτος» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 26 % του δείγματος που καταναλώνει 2 φλιτζάνια καφέ την ημέρα, το 22 % αναφέρει ότι πίνει και γάλα. Ακόμα από το 25% των φοιτητών που καταναλώνουν 3 φλιτζάνια καφέ την ημέρα, το 8 % πίνει γάλα.

Πίνακας 25**Διατροφή των φοιτητών σε σχέση με την συνήθεια του καπνίσματος(%)**

		Κάπνισμα		%
		Ναι	Όχι	
Διατροφή	Υγιεινή	10	7	17
	Λίγο υγιεινή	33	26	59
	Καθόλου υγιεινή	19	3	22
	Δεν γνωρίζω	2	0	2
Σύνολο		64	36	100

Στη συσχέτιση «Διατροφή - Κάπνισμα» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 64 % των φοιτητών που καπνίζουν, το 33% πιστεύει ότι ακολουθεί λίγο υγιεινή διατροφή, ενώ το 19 % πιστεύει ότι ακολουθεί μια καθόλου υγιεινή διατροφή.

Πίνακας 26

Μηνιαίο ατομικό εισόδημα σε σχέση με τα γεύματα στο κυλικείο(%)

		Κυλικείο		%
		Όχι	Ναι	
Εισόδημα	Έως 200€	3	12	15
	201€-400€	33	20	53
	401€ - 600€	8	4	12
	601€ - 800€	7	1	8
	801€ και άνω	10	2	12
Σύνολο		61	39	100

Στη συσχέτιση «Μηνιαίο ατομικό εισόδημα- Γεύματα στο κυλικείο » η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 39 % των φοιτητών που έχουν γεύματα στο κυλικείο , το 20% δηλώνει ότι έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 201€ - 400€.Ακόμα από το 15 % των φοιτητών που έχουν μηνιαίο ατομικό εισόδημα μέχρι 200€, το 12% έχει συνήθως γεύματα στο κυλικείο.

Πίνακας 27

Εβδομαδιαία έξοδα για ψάρι σε σχέση με το μηνιαίο ατομικό εισόδημα(%)

		Κατανάλωση ψαριού			%
		0	1	2	
Εισόδημα	Έως 200€	0	12	3	15
	201€-400€	13	38	2	53
	401€ - 600€	1	10	1	12
	601€ - 800€	0	8	0	8
	801€ και άνω	0	9	3	12
Σύνολο		14	77	9	100

Στη συσχέτιση «Μηνιαίο ατομικό εισόδημα- Εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού» η επεξεργασία των απαντήσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα : από το 77% των φοιτητών που καταναλώνουν 1 φορά την εβδομάδα το ψάρι, το 38 % αναφέρει ότι έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 201€ - 400€.Ακόμα οι φοιτητές που έχουν εισόδημα από 601€ - 800€ κάθε εβδομάδα καταναλώνουν 1 μερίδα ψαριού. Γενικότερα μόνο το 14 % του δείγματος δεν καταναλώνει ποσότητες ψαριού επί εβδομαδιαίας βάσης.

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για τον έλεγχο χ^2 όλων των παραπάνω συσχετίσεων καθώς και αν είναι στατιστικά σημαντικές ή όχι.

Πίνακας συσχετίσεων χ^2

Μεταβλητή	Μεταβλητή	χ^2	P-value
coffee	smoke	4,1263**	0,042
Smoke	alcohol	19,1004***	0,000
gym	quant_fruits	6,2967*	0,0614
pounds	diet	26,625***	0,000
nutrition	sex	8,2335**	0,041
cook	no home	13,482***	0,009
smoke	breakfast	3,5541*	0,059
income	saving	47,238***	0,000
Fruits_C	home	42,467***	0,005
Vegetable_C	home	45,3749***	0,002
Milk_C	home	52,5475***	0,001
Kreas_C	home	50,033***	0,001
agora	nutrition	14,755***	0,002
drugs	nutrition	15,9937***	0,001
how many_c	Freq_cof	105,314***	0,000
department	alcohol	11,8662**	0,037
year	alcohol	17,4877***	0,002
level	alcohol	4,85810**	0,028
age	alcohol	39,7294***	0,001
smoke	drugs	12,988***	0,000
Fish_C	level	18,9254**	0,026
Vegetable_C	level	20,04183**	0,045
Milk_C	level	29,95265***	0,003
Freq_cof	milk	26,0963***	0,001
income	kilikio	15,6739***	0,003
Income	fish 4	49,3850*	0,068

Όταν P-value < 0,01 τότε ***

Όταν P-value < 0,05 τότε **

Όταν P-value < 0,10 τότε *

Ανάλυση πίνακα συσχετίσεων

Από τον πίνακα συσχετίσεων χ^2 παρατηρούμε ότι η μεταβλητή coffee, σε σχέση με τη μεταβλητή smoke είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Επίσης παρατηρήθηκε ότι η μεταβλητή smoke σε σχέση με τη μεταβλητή alcohol είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή rounds παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή diet, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή nutrition παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή sex, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή cook παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή no home, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή smoke παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή breakfast, σε επίπεδο σημαντικότητας 10%.

Η μεταβλητή income παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή saving, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή fruits_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή home, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή vegetable_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή home, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή milk_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή home, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή kreas_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή home, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή agora παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή nutrition, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή drugs παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή nutrition, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή how_many_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή freq_cof, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή department παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή alcohol, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή year παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή alcohol, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή level παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή alcohol, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή age παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή alcohol, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή smoke παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή drugs, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή fish_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή level, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή veget_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή level, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή milk_C παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή level, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή freq_cof παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή milk, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή income παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή kilikio, σε επίπεδο σημαντικότητας 1%.

Η μεταβλητή income παρατηρήθηκε ότι είναι στατιστικά σημαντική με την μεταβλητή fish_C, σε επίπεδο σημαντικότητας 10%.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ

4.1 Θεωρητικό υπόδειγμα

Αντικειμενικό σκοπό αυτού του κεφαλαίου αποτελεί η εξακρίβωση της σχέσης μεταξύ τριών ή περισσότερων μεταβλητών, έτσι ώστε να διαπιστωθεί πως μεταβάλλονται οι τιμές της μιας μεταβλητής, που ονομάζεται *εξαρτημένη*, όταν γνωρίζουμε τις τιμές των άλλων μεταβλητών που ονομάζονται *ανεξάρτητες* ή *ερμηνευτικές*, και δευτερευόντως, την ένταση με την οποία η διαμόρφωση των τιμών της εξαρτημένης μεταβλητής σχετίζεται με τις τιμές και με τις μεταβολές των ανεξάρτητων μεταβλητών. Η σχέση που συνδέει μια εξαρτημένη μεταβλητή με περισσότερες από δύο ανεξάρτητες μεταβλητές ονομάζεται *πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση*. Η εξίσωση της γραμμικής αυτής παλινδρόμησης έχει την ακόλουθη μορφή:

$$Xi = \alpha + \beta_1 x_2 + \beta_2 x_3 + \dots + \beta_n x_{n+1}$$

Η παράμετρος α είναι η σταθερά, ενώ β_j ($j=1,2,3,\dots,n$) είναι οι συντελεστές παλινδρόμησης, καθένας από τους οποίους εκφράζει το ποσό κατά το οποίο μεταβάλλεται η εξαρτημένη μεταβλητή, από κατά μία μονάδα μεταβολή της ανεξάρτητης. Οι συντελεστές παλινδρόμησης $\alpha, \beta_1, \beta_2, \dots, \beta_n$ στην πράξη είναι άγνωστοι και προσπαθούμε να τους βρούμε με τη βοήθεια του δείγματος, ενώ ως εκτιμήσεις των συντελεστών παλινδρόμησης λαμβάνονται οι σταθερές της γραμμικής εξίσωσης. Στην διαμόρφωση των μεταβλητών λαμβάνεται υπόψη το τυπικό σφάλμα. Κριτήριο για τον προσδιορισμό στατιστικής σημαντικότητας των μεταβλητών αποτελεί η τιμή P-value, η οποία αποδύκνυει στατιστική σημαντικότητα σε ποσοστό 1%, 5% και 10%. Τέλος, ο δείκτης R^2 δίνει την αναλογία της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής που οφείλεται στην γραμμική επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Δηλαδή ο δείκτης R^2 δείχνει την καλή τοποθέτηση της παλινδρόμησης στις παρατηρήσεις και όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή του, οι παρατηρήσεις πλησιάζουν στο επίπεδο παλινδρόμησης και τόσο μικρότερη είναι η διακύμανση των σημείων από τη γραμμή της παλινδρόμησης.

4.2 Αποτελέσματα της εκτίμησης παλινδρομήσεων για τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών

Στον πίνακα 4.2.1 αναφέρονται τα αποτελέσματα παλινδρόμησης για την εξαρτημένη μεταβλητή smoke με ανεξάρτητες τις μεταβλητές alcohol, sex, nutrition, satisfaction, quant_veget, quant_fruits, coffee, pounds, age.

Πίνακας 4.2.1: Εκτίμηση Παλινδρόμησης για τη μεταβλητή κάπνισμα (smoke)

Μεταβλητές	Μοντέλο 1	Μοντέλο 2
Σταθερά	0,343 (0,878)	0,503 (2,721)
Alcohol	0,519*** (4,467)	0,495*** (0,000)
Sex	-0,34 (-0,384)	-
Nutrition	0,109 (0,884)	-
Satisfaction	-0,44 (-0,438)	-
Quant_veget	0,029** (1,766)	0,029** (0,072)
Quant_fruits	0,000 (-0,009)	-
Coffee	0,158** (1,738)	0,173** (0,040)
Pounds	-0,211** (-2,637)	-0,209** (0,002)
Age	0,007 (0,508)	-
R ²	0,317	0,305
F	4,64***	10,446***

Σημείωση: Στις παρενθέσεις παρουσιάζεται η στατιστική t

***, ** και * υποδηλώνουν στατιστική σημαντικότητα σε ποσοστό 1%, 5% και 10% αντίστοιχα

Η μεταβλητή smoke παίρνει την τιμή 1 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος καπνίζει και την τιμή 0 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος δεν καπνίζει.

Από την εκτίμηση της παλινδρόμησης προέκυψε ότι οι μεταβλητές sex, nutrition, satisfaction, quant_fruits και age δεν ερμηνεύουν την εξαρτημένη μεταβλητή smoke.

Η μεταβλητή quant_veget παίρνει την τιμή 0 όταν οι ερωτώμενοι δεν καταναλώνουν λαχανικά κάθε μέρα την τιμή 1 όταν καταναλώνεται μια μερίδα λαχανικών, την τιμή 2 όταν καταναλώνονται 2 μερίδες λαχανικών, την τιμή 3 όταν καταναλώνονται 3 μερίδες, την τιμή 4 όταν καταναλώνονται 4 μερίδες, την τιμή 5 όταν καταναλώνονται 5 μερίδες, την τιμή 6 όταν

καταναλώνονται 5 μερίδες και πάνω. Η μεταβλητή `quant_veget` είναι στατιστικά σημαντική, δηλαδή ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `smoke` σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή `quant_fruits` παίρνει την τιμή 0 όταν οι ερωτώμενοι δεν καταναλώνουν φρούτα κάθε μέρα, την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος καταναλώνει 1 μερίδα φρούτων ημερησίως, την τιμή 2 όταν καταναλώνει 2 μερίδες, την τιμή 3 όταν καταναλώνει 3 μερίδες, την τιμή 4 όταν καταναλώνει 4 μερίδες, την τιμή 5 όταν καταναλώνει 5 μερίδες, την τιμή 6 όταν καταναλώνει 5 μερίδες και πάνω. Η μεταβλητή `quant_fruits` δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `smoke`.

Η μεταβλητή `coffee` παίρνει την τιμή 1 όταν καταναλώνεται καφές και την τιμή 0 όταν δεν καταναλώνεται καφές.

Η μεταβλητή `pounds`, λαμβάνει την τιμή 1 στην περίπτωση εκείνη που ο ερωτώμενος θέλει να πάρει κιλά, την τιμή 2 όταν θέλει να χάσει κιλά και την τιμή 3 όταν ο ερωτώμενος είναι ικανοποιημένος με το βάρος του.

Η μεταβλητή `alcohol`, παίρνει την τιμή 1 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος καταναλώνει αλκοόλ και την τιμή 0 στην αντίθετη περίπτωση. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε για τη συγκεκριμένη εκτίμηση παλινδρόμησης ως στατιστικά σημαντική και μάλιστα σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, ως εκ τούτου ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `smoke`.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι οι φοιτητές που καταναλώνουν αλκοόλ συνηθίζουν και να καπνίζουν. Επιπλέον οι φοιτητές που δεν τρώνε καθημερινά λαχανικά συνηθίζουν να καπνίζουν. Συν τοις άλλοις, αποδεικνύεται, πως τα άτομα που είναι ικανοποιημένα με το βάρος τους δεν συνηθίζουν να καπνίζουν. Επιπλέον τα άτομα που συνηθίζουν να πίνουν καφέ είναι και καπνιστές.

Στον πίνακα 4.2.2 αναφέρονται τα αποτελέσματα παλινδρόμησης για την εξαρτημένη μεταβλητή `diet` με ανεξάρτητες τις μεταβλητές `sex`, `quant_fruits`, `quant_veget`, `salat`, `nohome`, `at home`, `alcohol`, `smoke`, `satisfaction`, `nutrition`, `pounds`.

Πίνακας 4.2.2: Εκτίμηση Παλινδρόμησης για τη μεταβλητή διαίτα (diet)

Μεταβλητές	Μοντέλο 1	Μοντέλο 2
Σταθερά	0,730*** (2,147)	0,857*** 5,547
Sex	-0,145 (-1,490)	
Quant_fruits	0,039** (2,076)	0,036** (1,981)
Quant_veget	-0,022 (-1,072)	
salat	-0,236** (-2,046)	-0,193** (-1,866)
Nohome	-0,048 (-0,308)	
At home	0,018 (0,449)	
alcohol	-0,307** (-2,189)	-0,378** (-3,051)
Smoke	-0,071 (-0,620)	
satisfaction	-0,399*** (-3,633)	-0,273*** (-2,900)
Nutrition	0,146 1,100	
R ²	0,146	0,220
F	3,215***	6,688***

Σημείωση: Στις παρενθέσεις παρουσιάζεται η στατιστική t

***, ** και * υποδηλώνουν στατιστική σημαντικότητα σε ποσοστό 1%, 5% και 10% αντίστοιχα

Η εξαρτημένη μεταβλητή diet παίρνει την τιμή 1 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος έχει ακολουθήσει διαίτα και την τιμή 0 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος δεν έχει ακολουθήσει ποτέ διαίτα.

Από την εκτίμηση την παλινδρόμησης προέκυψε ότι η μεταβλητή sex, η οποία λαμβάνει την τιμή 1 για τους άνδρες και την τιμή 2 για τις γυναίκες, δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή diet.

Η μεταβλητή quant_fruits παίρνει την τιμή 0 όταν οι ερωτώμενοι δεν καταναλώνουν φρούτα κάθε μέρα, την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος καταναλώνει 1 μερίδα φρούτων ημερησίως, την τιμή 2 όταν καταναλώνει 2 μερίδες, την τιμή 3 όταν καταναλώνει 3 μερίδες, την τιμή 4 όταν καταναλώνει 4 μερίδες, την τιμή 5 όταν καταναλώνει 5 μερίδες, την τιμή 6 όταν καταναλώνει 5 μερίδες και πάνω. Η μεταβλητή quant_fruits είναι στατιστικά σημαντική μεταβλητή, δηλαδή ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή quant_veget παίρνει την τιμή 0 όταν οι φοιτητές δεν καταναλώνουν λαχανικά κάθε μέρα, την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος καταναλώνει 1 μερίδα λαχανικών

ημερησίως, την τιμή 2 όταν καταναλώνει 2 μερίδες, την τιμή 3 όταν καταναλώνει 3 μερίδες, την τιμή 4 όταν καταναλώνει 4 μερίδες, την τιμή 5 όταν 5 μερίδες, την τιμή 6 όταν καταναλώνει 5 μερίδες και πάνω. Η μεταβλητή `quant_veget` δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `diet`.

Η μεταβλητή `salat`, λαμβάνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος καταναλώνει καθημερινά σαλάτα και την τιμή 2 όταν δεν καταναλώνει καθημερινά σαλάτα. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή `nohome`, λαμβάνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος συνηθίζει να έχει γεύματα εκτός της οικίας του και την τιμή 2 όταν δεν συνηθίζει να έχει γεύματα εκτός της οικίας του. Η μεταβλητή `nohome` δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `diet`.

Η μεταβλητή `alcohol`, λαμβάνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος καταναλώνει αλκοόλ και την τιμή 2 όταν δεν καταναλώνει αλκοόλ. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 5%.

Η μεταβλητή `smoke` παίρνει την τιμή 1 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος καπνίζει και την τιμή 0 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος δεν καπνίζει. Η μεταβλητή αυτή δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `diet`.

Η μεταβλητή `satisfaction`, λαμβάνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος είναι ικανοποιημένος με το βάρος του και την τιμή 2 όταν δεν είναι ικανοποιημένος με το βάρος του. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε για τη συγκεκριμένη εκτίμηση παλινδρόμησης ως στατιστικά σημαντική και μάλιστα σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, ως εκ τούτου ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `diet`.

Η μεταβλητή `nutrition`, παίρνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος πιστεύει ότι ακολουθεί υγιεινή διατροφή και την τιμή 2 όταν ακολουθεί μη υγιεινή διατροφή. Η μεταβλητή `nutrition` δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή `diet`.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι οι φοιτητές που συνηθίζουν να πίνουν αλκοόλ δεν ακολουθούν κάποια δίαιτα. Επιπλέον οι φοιτητές που καταναλώνουν φρούτα, συνηθίζουν να ακολουθούν κάποια δίαιτα. Αποδεικνύεται πως οι φοιτητές που δεν καταναλώνουν σαλάτα δεν έχουν ακολουθήσει κάποια δίαιτα.

Στον πίνακα 4.2.3 αναφέρονται τα αποτελέσματα παλινδρόμησης για την εξαρτημένη μεταβλητή `coca 4` με ανεξάρτητες τις μεταβλητές `sex`, `kg`, `income`, `f_income`, `nutrition`, `diet`.

Πίνακας 4.2.3: Εκτίμηση Παλινδρόμησης για τη μεταβλητή εβδομαδιαία έξοδα για αναψυκτικά (fanta_c)

Μεταβλητές	Μοντέλο 1	Μοντέλο 2
Σταθερά	3,636* (1,457)	2,059** (2,064)
Sex	2,004 (1,574)	
Kg	-0,052 (-1,316)	
Income	,367 (1,090)	
F_income	0,235** (1,925)	0,263** (2,215)
Nutrition	-3,414*** (-3,199)	-3,081*** (-2,964)
R ²	0,131	0,127
F	3,483***	8,196***

Σημείωση: Στις παρενθέσεις παρουσιάζεται η στατιστική t

***, ** και * υποδηλώνουν στατιστική σημαντικότητα σε ποσοστό 1%, 5% και 10% αντίστοιχα

Η εξαρτημένη μεταβλητή fanta_c δηλώνει τα εβδομαδιαία έξοδα των φοιτητών και λαμβάνει τιμές από 0 έως 15€.

Από την εκτίμηση την παλινδρόμησης προέκυψε ότι η μεταβλητή sex, η οποία λαμβάνει την τιμή 1 για τους άνδρες και την τιμή 2 για τις γυναίκες, δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fanta_c .

Η μεταβλητή fanta_c λαμβάνει τιμές από 0€ έως 15€ και εκφράζει το κόστος για την εβδομαδιαία κατανάλωση αναψυκτικών από τους φοιτητές.

Η μεταβλητή income παίρνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα έως 200€, την τιμή 2 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 201€-400€, την τιμή 3 όταν το εισόδημα είναι 401€-600€, την τιμή 4 όταν το εισόδημα είναι μεταξύ 601€-800€ και την τιμή 5 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 801€ και πάνω. Από την εκτίμηση την παλινδρόμησης προέκυψε ότι η μεταβλητή income δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fanta_c.

Η μεταβλητή f-income που παίρνει τιμές από το 1 έως το 14 ανάλογα με το ύψος του ετήσιου οικογενειακού εισοδήματος, είναι στατιστικά σημαντική μεταβλητή, δηλαδή ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fanta_c σε επίπεδο σημαντικότητας 10%.

Η μεταβλητή nutrition, παίρνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος πιστεύει ότι ακολουθεί υγιεινή διατροφή και την τιμή 2 όταν ακολουθεί μη υγιεινή διατροφή. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε για τη συγκεκριμένη εκτίμηση παλινδρόμησης ως στατιστικά σημαντική και

μάλιστα σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, ως εκ τούτου ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fanta_c.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, οι φοιτητές που ακολουθούν υγιεινή διατροφή πραγματοποιούν μικρότερες δαπάνες για την αγορά αναψυκτικών. Επιπλέον, όσο αυξάνεται το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα τόσο οι φοιτητές αυξάνουν τις δαπάνες τους για αναψυκτικά.

Στον πίνακα 4.2.4 αναφέρονται τα αποτελέσματα παλινδρόμησης για την εξαρτημένη μεταβλητή vegetable 4 με ανεξάρτητες τις μεταβλητές sex, kg, income, f_income.

Πίνακας 4.2.4: Εκτίμηση Παλινδρόμησης για τη μεταβλητή εβδομαδιαία έξοδα για λαχανικά(vegetable_c)

Μεταβλητές	Μοντέλο 1	Μοντέλο 2
Σταθερά	-5,430 (-0,904)	1,616 (0,749)
Sex	-4,533 (-1,516)	
Kg	0,079 (0,837)	
Income	2,012*** (2,524)	1,777*** (2,276)
F_income	0,409 (1,447)	
R ²	0,056	0,041
F	2,475***	5,179***

Σημείωση: Στις παρενθέσεις παρουσιάζεται η στατιστική t

***, ** και * υποδηλώνουν στατιστική σημαντικότητα σε ποσοστό 1%, 5% και 10% αντίστοιχα

Η εξαρτημένη μεταβλητή vegetable_c δηλώνει τα εβδομαδιαία έξοδα των φοιτητών και λαμβάνει τιμές από 0€ έως 50€.

Από την εκτίμηση την παλινδρόμησης προέκυψε ότι η μεταβλητή sex, η οποία λαμβάνει την τιμή 1 για τους άνδρες και την τιμή 2 για τις γυναίκες, δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή vegetable_c.

Η μεταβλητή vegetable_c λαμβάνει τιμές από 0€ έως 50€ και αποτελεί τα εβδομαδιαία έξοδα των φοιτητών για κατανάλωση λαχανικών.

Η μεταβλητή kg λαμβάνει τιμές 43 έως και 121 ανάλογα με το σωματικό βάρος που δηλώνει ότι είναι κάθε φοιτητής. Η μεταβλητή kg δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή vegetable_c.

Η μεταβλητή income παίρνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα έως 200€, την τιμή 2 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 201€-

400€, την τιμή 3 όταν το εισόδημα είναι 401€-600€, την τιμή 4 όταν το εισόδημα είναι μεταξύ 601€-800€ και την τιμή 5 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 801€ και πάνω. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε για τη συγκεκριμένη εκτίμηση παλινδρόμησης ως στατιστικά σημαντική και μάλιστα σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, ως εκ τούτου ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή vegetable_c.

Η μεταβλητή f-income που παίρνει τιμές από το 1 έως το 14 ανάλογα με το ύψος του ετήσιου οικογενειακού εισοδήματος δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή vegetable 4.

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι όσο αυξάνεται το μηνιαίο ατομικό εισόδημα τόσο αυξάνονται και οι δαπάνες για τα λαχανικά.

Στον πίνακα 4.2.5 αναφέρονται τα αποτελέσματα παλινδρόμησης για την εξαρτημένη μεταβλητή kreas 4 με ανεξάρτητες τις μεταβλητές sex, kg, income, f_income.

Πίνακας 4.2.5: Εκτίμηση Παλινδρόμησης για τη μεταβλητή εβδομαδιαία έξοδα για κρέας (kreas_c)

Μεταβλητές	Μοντέλο 1	Μοντέλο 2
Σταθερά	3,450 (0,320)	-7,762 (-1,422)
Sex	1,719 (0,320)	
Kg	-0,196 (-1,156)	
Income	4,506*** (3,149)	4,104*** (2,947)
F_income	0,932 (1,838)	0,898 (1,770)
R ²	0,088	0,087
F	3,373***	5,693***

Σημείωση: Στις παρενθέσεις παρουσιάζεται η στατιστική t

***, ** και * υποδηλώνουν στατιστική σημαντικότητα σε ποσοστό 1%, 5% και 10% αντίστοιχα

Η εξαρτημένη μεταβλητή kreas_c δηλώνει τα εβδομαδιαία έξοδα των φοιτητών και λαμβάνει τιμές από 0€ έως 100€.

Από την εκτίμηση την παλινδρόμησης προέκυψε ότι η μεταβλητή sex, η οποία λαμβάνει την τιμή 1 για τους άνδρες και την τιμή 2 για τις γυναίκες, δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή kreas_c.

Η μεταβλητή kreas_c λαμβάνει τιμές από 0€ έως 100€ και δηλώνει τα εβδομαδιαία έξοδα των φοιτητών για κατανάλωση κρέατος.

Η μεταβλητή kg λαμβάνει τιμές 43 έως και 121 ανάλογα με το σωματικό βάρος που δηλώνει ότι είναι κάθε φοιτητής. Η μεταβλητή kg δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή kreas_c.

Η μεταβλητή income παίρνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα έως 200€, την τιμή 2 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 201€-400€, την τιμή 3 όταν το εισόδημα είναι 401€-600€, την τιμή 4 όταν το εισόδημα είναι μεταξύ 601€-800€ και την τιμή 5 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 801€ και πάνω. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε για τη συγκεκριμένη εκτίμηση παλινδρόμησης ως στατιστικά σημαντική και μάλιστα σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, ως εκ τούτου ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή kreas_c.

Η μεταβλητή f-income που παίρνει τιμές από το 1 έως το 14 ανάλογα με το ύψος του ετήσιου οικογενειακού εισοδήματος, είναι στατιστικά σημαντική μεταβλητή, δηλαδή ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή kreas_c σε επίπεδο σημαντικότητας 10%.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι οι φοιτητές όσο μεγαλύτερο μηνιαίο ατομικό εισόδημα έχουν τόσο μεγαλύτερες ποσότητες κρέατος καταναλώνουν, με αποτέλεσμα την αυξημένη δαπάνη στο κρέας. Το αντίστοιχο εμφανίζεται να συμβαίνει και με το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα. Όσο μεγαλύτερο είναι το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα των φοιτητών τόσο μεγαλύτερες δαπάνες πραγματοποιούν στο κρέας.

Στον πίνακα 4.2.6 αναφέρονται τα αποτελέσματα παλινδρόμησης για την εξαρτημένη μεταβλητή fish 4 με ανεξάρτητες τις μεταβλητές sex, kg, income, f_income, nutrition.

Πίνακας 4.2.6: Εκτίμηση Παλινδρόμησης για τη μεταβλητή εβδομαδιαία έξοδα για ψάρι (fish_c)

Μεταβλητές	Μοντέλο 1	Μοντέλο 2
Σταθερά	5,298 (0,994)	1,091 (0,566)
Sex	0,707 (0,260)	
Kg	-0,129 (-1,519)	
Income	1,331*** (1,849)	1,048**** (1,467)
F_income	,465 (1,780)	
nutrition	5,916*** (2,595)	4,880 2,147
Diet	-0,182 (-0,105)	
R ²	0,092	0,062
F	2,671***	4,256***

Σημείωση: Στις παρενθέσεις παρουσιάζεται η στατιστική t

***, ** και * υποδηλώνουν στατιστική σημαντικότητα σε ποσοστό 1%, 5% και 10% αντίστοιχα

Η εξαρτημένη μεταβλητή fish_c δηλώνει τα εβδομαδιαία έξοδα των φοιτητών για την κατανάλωση ψαριού και λαμβάνει τιμές από 0€ έως 56€.

Από την εκτίμηση την παλινδρόμησης προέκυψε ότι η μεταβλητή sex, η οποία λαμβάνει την τιμή 1 για τους άνδρες και την τιμή 2 για τις γυναίκες, δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fish_c.

Η μεταβλητή kg λαμβάνει τιμές 43kg έως 121kg ανάλογα με το σωματικό βάρος που δηλώνει ότι είναι κάθε φοιτητής. Η μεταβλητή kg δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fish_c.

Η μεταβλητή income παίρνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα έως 200€, την τιμή 2 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 201€-400€, την τιμή 3 όταν το εισόδημα είναι 401€-600€, την τιμή 4 όταν το εισόδημα είναι μεταξύ 601€-800€ και την τιμή 5 όταν ο ερωτώμενος έχει μηνιαίο ατομικό εισόδημα από 801€ και πάνω. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε για τη συγκεκριμένη εκτίμηση παλινδρόμησης ως στατιστικά σημαντική και μάλιστα σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, ως εκ τούτου ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fish_c.

Η μεταβλητή f-income που παίρνει τιμές από το 1 έως το 14 ανάλογα με το ύψος του ετήσιου οικογενειακού εισοδήματος, δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fish_c.

Η μεταβλητή nutrition, παίρνει την τιμή 1 όταν ο ερωτώμενος πιστεύει ότι ακολουθεί υγιεινή διατροφή και την τιμή 2 όταν ακολουθεί μη υγιεινή διατροφή. Η μεταβλητή αυτή βρέθηκε για τη συγκεκριμένη εκτίμηση παλινδρόμησης ως στατιστικά σημαντική και μάλιστα σε επίπεδο σημαντικότητας 1%, ως εκ τούτου ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fish_c.

Η εξαρτημένη μεταβλητή diet παίρνει την τιμή 1 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος έχει ακολουθήσει δίαιτα και την τιμή 0 στην περίπτωση που ο ερωτώμενος δεν έχει ακολουθήσει ποτέ δίαιτα. Η μεταβλητή diet δεν ερμηνεύει την εξαρτημένη μεταβλητή fish_c.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, οι φοιτητές που θεωρούν ότι ακολουθούν υγιεινή διατροφή συνηθίζουν να καταναλώνουν ψάρι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην μελέτη αυτή είχαμε ως στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις συνήθειες διατροφής και τις δαπάνες διατροφής των φοιτητών, αφού στις μέρες μας πληθαίνουν ολοένα και περισσότερο οι αναφορές σε διατροφικές αναταραχές που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές. Από την έρευνα μας παρατηρήσαμε ορισμένα συμπεράσματα τα οποία θα αναφέρουμε παρακάτω.

Η διατροφή των φοιτητών επηρεάζεται από συνήθειες, όπως το κάπνισμα και η σωματική άσκηση. Φοιτητές που διαμένουν μόνοι τους, παρατηρήθηκε ότι είχαν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες από αυτούς που διαμένουν μαζί με την οικογένεια τους. Ένας ακόμα παράγοντας που παρατηρήθηκε, είναι ο τρόπος διασκέδασης που επιλέγουν οι φοιτητές καθώς και ο χρόνος που διαθέτουν για ύπνο.

Παρατηρείται ότι οι φοιτητές επιλέγουν τα «έτοιμα τρόφιμα», λόγω ευκολίας, εξοικονόμησης χρόνου και γεύσης. Το χαμηλό κόστος του «έτοιμου φαγητού» παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή τους. Το 88% του δείγματος μας, συνηθίζει να έχει γεύματα στα εστιατόρια γρήγορου γεύματος. Αν και το 93% των φοιτητών γνωρίζει να μαγειρεύει έστω και λίγο, οι φοιτητές προτιμούν τις έτοιμες λύσεις των Fast food. Κάποιοι άλλοι φοιτητές θέτουν ως κριτήριο τον υγιεινό τρόπο διατροφής ενώ άλλη μερίδα θέτει ως κριτήριο τον έλεγχο του βάρους του. Οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και των φίλων φαίνεται πως επηρεάζουν την διατροφή των φοιτητών. Οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών επηρεάζεται ακόμα από την κατανάλωση αλκοόλ αλλά και από την πίεση, δηλαδή το άγχος που έχουν να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια της φοίτησης.

Επιπρόσθετα παρατηρήθηκε, ότι από το 64% των φοιτητών που καπνίζουν, το 61% καταναλώνει ποσότητες αλκοόλ. Από το 36% των φοιτητών που δεν καπνίζουν, το 14% δεν καταναλώνει αλκοόλ. Άρα βγαίνει το συμπέρασμα ότι οι καπνιστές έχουν την υψηλότερη κατανάλωση αλκοόλ, κάτι το οποίο παρατηρήθηκε και στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική από τους Hendricks et al. το 2004.

Από τη δειγματοληπτική έρευνα προκύπτουν τα ακόλουθα συμπεράσματα: παρατηρείται ότι ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζουν οι φοιτητές εξαρτάται από τους καφέδες που καταναλώνουν καθημερινά, κάτι το οποίο δείχνει ότι οι δυο αυτές μεταβλητές είναι άμεσα εξαρτημένες. Οι μισοί από αυτούς που καπνίζουν πίνουν και καφέ, οπότε το συμπέρασμα μας είναι ότι οι φοιτητές συνδυάζουν την ποσότητα της καφεΐνης με αυτή των τσιγάρων. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται να συμπληρώσει η έρευνα του Πολυχρονόπουλου,

που αναφέρει ότι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καφεΐνης, οδηγεί στην πίεση. Η αυξημένη πίεση που δημιουργείται, σύμφωνα με τον Unusan, έχει ως αποτέλεσμα τη λήψη λιπαρών τροφίμων, τη μη κατανάλωση φρούτων αλλά και τη μειωμένη πιθανότητα κατανάλωσης προγεύματος. Αυτό φαίνεται να ισχύει στην έρευνα μας, αφού μόνο το 26% του δείγματος μας καταναλώνει δεκατιανο. Ακόμα η πλειοψηφία των φοιτητών οι οποίοι καταναλώνουν αλκοόλ καπνίζουν παράλληλα, σε ποσοστό 61%. Όμως η συνήθεια του καπνίσματος δεν ελαττώνεται ούτε κατά τη διάρκεια του πρωινού καθώς οι περισσότεροι από τους μισούς φοιτητές συνδυάζουν το πρωινό με το κάπνισμα. Αυτό μας δείχνει οι καπνιστές δεν υπολογίζουν ώρες και συνθήκες για τη συνήθεια τους αυτή, αφού οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία. Επίσης η άγνοια τους οδηγεί να δηλώνουν ότι η διατροφή που ακολουθούν είναι υγιεινή κάτι το οποίο αναιρέθηκε προηγουμένως.

Όσον αφορά την άσκηση οι περισσότεροι από τους μισούς δεν γυμνάζονται καθόλου (56%). Παράλληλα με αυτό ένα μεγάλο ποσοστό των φοιτητών δεν τρώει φρούτα καθημερινά και σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή η πλειοψηφία των ερωτηθέντων θέλει να χάσει κιλά (56%). Το συμπέρασμα που εξάγεται είναι ότι οι περισσότεροι θεωρούν τον εαυτό τους υπέρβαρο και δεν κάνουν κάτι για αυτό αφού προφανώς δεν τους απασχολεί η υγεία τους και δεν μπαίνουν στη διαδικασία να ζυγιστούν ώστε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα (59%).

Παρόλο που η πλειοψηφία των φοιτητών γνωρίζει ότι η διατροφή του είναι λίγο έως καθόλου υγιεινή (81%), ενώ ταυτόχρονα γνωρίζει να μαγειρεύει έστω και λίγο, προτιμάει τα έτοιμα γεύματα εκτός σπιτιού με αποτέλεσμα η αποταμίευση χρημάτων να παραμένει στην πλειοψηφία της (88%) έως 100€. Αυτό δείχνει ότι οι φοιτητές προτιμούν τις έτοιμες και εύκολες λύσεις των Fast food παρόλο που πολλοί από αυτούς τους φοιτητές δεν ζουν μαζί με τους γονείς τους και έχουν μειωμένες οικονομικές δυνατότητες. Από αυτούς που έχουν μειωμένες οικονομικές δυνατότητες, δηλαδή μηνιαίο ατομικό εισόδημα, από 200€-400€, γευματίζουν στο κυλικείο του πανεπιστημίου, όπου οι τιμές των προϊόντων είναι χαμηλές σε σχέση με αυτές που υπάρχουν στην αγορά. Επιπρόσθετα από τους φοιτητές που ζουν με την οικογένεια τους (67%), μόνο οι μισοί από αυτούς ξοδεύουν χρήματα για φρούτα ενώ για άλλα είδη διατροφής όπως λαχανικά, κρέας και γάλα τα έξοδα τους είναι σχεδόν μηδενικά. Αυτό αποδεικνύεται από τα περιττά κιλά και τη μέτρια υγιεινή διατροφή καθώς τα προαναφερθέντα βασικά είδη διατροφής είναι πλούσια σε σίδηρο, ασβέστιο και πρωτεΐνες.

Το αλκοόλ συνδέεται άμεσα με το επίπεδο σπουδών και την ηλικία, καθώς στο δείγμα μας παρατηρήσαμε ότι, οι περισσότεροι που καταναλώνουν αλκοόλ είναι κυρίως στο

πέμπτο έτος φοίτησης και ποιο συγκεκριμένα στην ηλικία των 23 ετών αφού παρατηρείται μια αύξηση στην κατανάλωση αλκοόλ μετά το δεύτερο έτος φοίτησης. Αυτό μας δείχνει ότι οι φοιτητές της μικρότερης ηλικίας δεν προσέχουν τον εαυτό τους καθώς καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους.

Παρατηρήθηκε επίσης ότι δίαιτα ακολουθούν οι φοιτητές που καταναλώνουν φρούτα ενώ αυτοί που δεν ξοδεύουν χρήματα για λαχανικά δεν έχουν ακολουθήσει κάποιο είδος δίαιτας. Επιπρόσθετα οι φοιτητές που ακολουθούν υγιεινή διατροφή πραγματοποιούν μικρότερες δαπάνες για την κατανάλωση αναψυκτικών ενώ αν αυξηθεί το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα αυξάνονται και οι δαπάνες για αναψυκτικά αλλά και για τρόφιμα που είναι πολύτιμα σε θρεπτικά συστατικά, όπως το κρέας, τα λαχανικά αλλά και το ψάρι, το οποίο αποτελεί τρόφιμο άμεσα συνυφασμένο με την υγιεινή διατροφή.

Στην έρευνα μας παρατηρήσαμε, ότι οι φοιτητές συνηθίζουν να έχουν ως πηγή του εισοδήματος τους, το χαρτζιλίκι (63%). Μόνο το 35% του δείγματος ανέφερε, ότι η πηγή του εισοδήματος του είναι η εργασία. Από όλα αυτά συμπαίρνουμε ότι η πλειοψηφία των φοιτητών κατά τη διάρκεια της φοίτησης σε κάποιο πανεπιστήμιο ή σχολή, συνηθίζουν να έχουν ως πηγή εισοδήματος, το χαρτζιλίκι, ενώ ελάχιστοι είναι οι φοιτητές που συνδυάζουν τις σπουδές με την εργασία.

Η πλειοψηφία των φοιτητών απάντησε ότι διαθέτει ελεύθερο χρόνο (90%) τον οποίο προτιμούν να διαθέτουν, για να βλέπουν DVD και ταινίες (60%) και το 66% για να πάει βόλτα με φίλους σε μπαρ και εστιατόρια. Από όλα αυτά γίνεται αντιληπτόν ότι παρόλο που οι φοιτητές διαθέτουν ελεύθερο χρόνο ακολουθούν μια καθιστική ζωή, πράγμα το οποίο, σε συνδυασμό με την μη εκγύμναση του σώματος τους, δημιουργούνται πολλά προβλήματα στον οργανισμό τους, σε θέματα υγείας, όπως η παχυσαρκία.

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, η πλειοψηφία των φοιτητών διαθέτει ελεύθερο χρόνο. Αν και συμβαίνει αυτό, η πλειοψηφία των φοιτητών κοιμάται λιγότερο από οχτώ ώρες την ημέρα, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ολοένα και περισσότερο η πίεση στους φοιτητές. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι περιορισμένες ώρες ύπνου έχουν σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία πίεσης στον άνθρωπο. Αυτό σημαίνει ότι οι φοιτητές δεν ακολουθούν μόνο ένα μη υγιεινό τρόπο διατροφής, αλλά τον ακολουθούν και στην μεγαλύτερη διάρκεια της ημέρας. Το συμπέρασμα αυτό παρατηρήθηκε και στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hendricks et. al στην Αμερική .

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Anderson D.A., Simmons A.M., Martens M .P., Ferrier A. G., Sheedy M. J., (2005), “The relationship between disordered eating behavior and drinking motives in college-age women” , *Eating behaviors* Vol. 7, pp. 419-422
2. Aruguete M.S., Debord K. A., Yates A., Edman J. (2005), “Ethnic and gender differences in eating attitudes among black and white college students”, *Eating Behaviors* , Vol. 6, pp. 328-336
3. Benson, M.A, Engs, R. C. (1995), “The association of alcohol consumption with self reported illness”, *Psychological reports* , Vol. 76, pp. 727-736.
4. Cullen, K.W. Danielle M .A., Warneke C ., De Moor C., (2002), “Intake of soft drinks , fruit-flavored beverages and fruits and vegetables by children in grades 4 through 6”, *American Journal of public health*, Vol. 92(9), pp. 1475-1478
5. Davy S.R., Benes B. A., Driskell J. A., (2006), “Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of midwestern college students”, *American dietetic association*, Vol. 106, pp. 1673-1677
6. Dixon Z., Himburg S., Huffman F., (1999), “Asian students change their eating patterns after living in the United States”, *Journal of the American dietetic association*, Vol. 99, pp. 54-57
7. Driskell J. A., Goebel.J., (2005), “Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students”, *Journal of the American dietetic association*, Vol. 105, pp. 798-801
8. Driskell J. A., Meckna B. R., Scales N.E. (2006), “Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants”, *Nutrition research* Vol. 26, pp. 524-530
9. Edman J . L., Yates A., Aruguete M.S., Debort K . A., (2005), “Negative emotion and disordered eating among obese college students”, *Eating behaviours*, Vol. 6, pp. 308-317
10. Edman J. l., Yates A., Aruguete M. S., Debord K. A., (2005), “Negative emotion and disordered eating among obese college students”, *Eating behaviors*, Vol. 6, pp. 308-317.

11. Goldfield G. S., Lege C., (2006), "Dietary restraint ,anxiety, and the negative reinforcing value of snack food in non-obese women" , *Eating Behaviors*, Vol. 7, pp. 323-332
12. Grangre, D., Telch, C., Tibbs J., (1998), "Eating Attitudes and Behaviors in 1,435 South African Caucasian and non-Caucasian college students", *American Journal of Psychiatry*, Vol. 155, pp. 250-254.
13. Hayhoe C.,L., Leach L., J., Turner P.R., Bruin M.J., Lawrence F.C., (2000), "Differences in spending habits and credit use of college students" , *The journal of consumer affairs*, Vol. 34, No1 pp. 113-136.
14. Hendricks K.M.,Herbold N., Fung T., (2004), "Diet and other lifestyle behavior in young college women", *Nutrition research*, Vol.24.,pp. 981-991
15. Hertzler A. A., Bruce F. A., (2002), "Cooking, recipe use and food habits of college students and nutrition educators", *International Journal of Consumer Studies*, Vol. 26, pp. 340-345
16. Johnston, A. (2004) "Food for thought: UW Dorm Students' Expenditure on HFS Food", *Econometrics*, Vol. 482, pp. 1-10
17. Kinzl J. F., Mangweth B., Traweger C. M., Biebl W., (1996), "Eating -disordered behavior in males: the impact of adverse childhood experiences", *Eating disorders* , Vol. 22, pp. 131-138
18. Kjelsas E., Augestad L .B., (2004), "Gender, Eating behavior , and personality characteristics in physically active students", *Scandinavian Journal of Medicine and & Science in sport*, Vol. 14, pp. 258-268
19. Makino M.,Hashizume M., Yasushi M.,Tsuboi K., Dennerstein L., (2006), "Factors associated with abnormal eating attitudes among female college students in Japan", *Archives of women's mental health* , Vol . 9, pp. 203-208
20. Makowske M., Feinman R., (2005), "Nutrition education: a questionnaire for assessment and teaching", *Nutrition Journal*, Vol. 4, pp. 1-17
21. Marquis M., (2005), "Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls", *International Journal of Consumer studies* ,Vol. 29, pp. 55-63

22. Nishizawa, Y., Kida, Hashiba S., Saito K., Mita R., K.,Katzunori N., (2003), "Perception of self –physique and eating behavior of high-school students in Japan", *Psychiatry and Clinic Neurosciences*, Vol. 57, pp. 189-196.
23. Prairie Research Associates, (2005), "Canadian college student finances : third edition", *Published by the Canada Millennium Scholarship Foundation* Vol. 19, pp.1-113
24. Rozin P., Fischler C., Imada S., Sarubin A., Wrzesniewski A., (1999), "Attitudes to food and the role of food in life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France :Possible implications for the diet-health debate", *Appetite*, Vol. 33, pp.163-180
25. Sakamaki R.,Toyama K., Amanoto R., Chuan –Jun Liu, Shinfuku N., (2005), "Nutritonal knowledge , food habits and health attitude of Chinese university students –a cross sectional study", *Nutrition Journal*, Vol. 4, pp. 1-6
26. Smead V. S., Bloyd J. R ., (1987), "Correlates of eating related difficulties among college students : a preliminary investigation", *Addictive behaviors* Vol.12, pp. 185-188
27. Souleles N. S ., (1999), "College tuition and household savings and consumption", *Journal of public economics* , Vol. 77, pp. 185-207
28. Stroebele Nanette , De Castro J. M ., (2006), "Influence of physiological and subjective arousal on food intake in humans", *Nutrition*, Vol. 22, pp. 996-1004
29. Taylor B. N., MA , De Wit D., Phd , Gliksman L., (1998),"Prevalence and factors associated with physical and sexual assault of female university students in Ontario", *Health care for women international*, Vol. 19, pp. 155-164
30. Temple N.J. Rh.D , Steyn N .P. , M. P H ., Myburgh N. G., B.CH., D., M. CH .D., Nel .J. H., D.Sc., (2006), "Food items consumed by students attending schools in different socioeconomic areas in Cape Town , South Africa", *Nutrition*, Vol. 22, pp. 252-258
31. Thome J., Espelage D. L., (2004), "Relations among exercise ,coping ,disordered eating ,and psychological health among college students", *Eating behaviors*, Vol. 5, pp. 337-351
32. Timko C . A. , Perone J., (2004), "Rigid and flexible control of eating behavior in a college population", *Eating behaviors*, Vol. 6, pp. 119-125
33. Unusan N., (2006), "Linkage between stress and fruit and vegetable intake among university students : an empirical analysis on Turkish students", *Nutrition research*, Vol. 26, pp. 385-390

34. Warren C. S., Strauss J., Taska J., Sullivan S. J., (2005), “Inspiring or Dispiriting? The effect of diet commercials on snack food consumption in high- school and college-aged women”, *Eating Disorders*, Vol. 37, pp. 266-270
35. Malatest, R.A., & Associates Ltd, (2003), “Canadian college student finances”, *Published by the Canada Millennium Scholarship Foundation*

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

36. Γαλανός, Δ. (2001), *Η διατροφή μας*, Επιμέλεια έκδοσης: Κ. Δημόπουλος, Αθήνα: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
37. Καραδήμας Ε.Χ.,(2005), *Διατροφή και υγεία*
38. Πολυχρονόπουλος Δ. (2006), “Το κόστος διατροφής στην Ελλάδα και τον κόσμο”, *Καθημερινή*

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

Ερωτηματολόγιο

«Το παρόν ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο. Τα στοιχεία που θα προκύψουν, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για διπλωματική εργασία και είναι αυστηρά εμπιστευτική. Η συνεργασία σας είναι πολύτιμη για την ολοκλήρωση της έρευνας. Σας ευχαριστώ πολύ εκ των προτέρων»

Αριθμός ερωτηματολογίου:.....

Περιοχή διεξαγωγής της έρευνας:.....

Ημερομηνία:.....

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε πλήρως:

☐

Φοιτητής: Χρήστος Ζιώγας

Α. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ- ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**1. Φύλο**

Ανδρας	
Γυναίκα	

2. Ποια είναι η ηλικία σας:**3. Ποια είναι η εθνικότητα σας;.....****4. Γνωρίζετε ποιο είναι το σωματικό σας βάρος;**

Ναι	
Όχι	

5. Αν ναι πόσα kg είστε;.....**6. Γνωρίζετε ποιο είναι το ύψος σας;**

Ναι	
Όχι	

7. Αν ναι, τι ύψος έχετε;.....**8. Ποιο είναι το επίπεδο σπουδών σας;**Προπτυχιακός φοιτητής ☐Μεταπτυχιακός φοιτητής ☐**9. Σε ποια σχολή είστε φοιτητής;**

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο	Τμήμα:
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο	Τμήμα:
Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο	Τμήμα:
Πάντειο Πανεπιστήμιο	Τμήμα:
Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών	Τμήμα:
Πανεπιστήμιο Πειραιώς	Τμήμα:
Γεωπονικό Πανεπιστήμιο	Τμήμα:

10. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Ανύπανδρος /η	
Παντρεμένος/η	
Χήρος/α	
Διαζευγμένος/η	
Εν διαστάσει	
Συμβίωση	

11. Έχετε παιδιά;

Ναι	
Όχι	

12. Αν ναι, πόσα παιδιά έχετε;.....

13. Μεγαλώσατε σε οικογένεια η οποία αποτελείται :

2 γονείς		Πατέρα	
Μητέρα		Άλλο	

14. Ποιά είναι η σχέση σας με τους γονείς σας;

άσχημη ☐ Μέτρια ☐ καλή ☐ Πολύ καλή ☐

Δεν επιθυμώ να απαντήσω ☐

15. Αυτή την στιγμή μένετε :

Με γονείς ☐

Μόνος ☐

Συγκατοίκηση ☐

16. Ποιο έτος φοίτησης διανύετε;

1^ο ☐ 2^ο ☐ 3^ο ☐ 4^ο ☐ 5^ο και πάνω ☐

17. Παρούσα κατάσταση απασχόλησης: (Μπορείτε να επιλέξετε πάνω από 1 απαντήσεις με ένα ✓)

Άνεργος	
Έργος	
Ιδιωτικός υπάλληλος	
Ελεύθερος επαγγελματίας	
Ούτε εργάζεσθε ούτε αναζητάτε εργασία	
Άλλο	

18. Αν δουλεύετε, πόσες ώρες ημερησίως;

19. Ποια είναι η πηγή του εισοδήματός σας; (Μπορείτε να επιλέξετε πάνω από 1 απαντήσεις)

Εργασία ☐

Χαρτζιλίκι ☐

Άλλη

20. Ποιο είναι περίπου το μηνιαίο ατομικό σας εισόδημα;

Έως 200 €	
201€ - 400€	
401€ - 600€	
601€ - 800€	
801€ και άνω	

21. Πόσα € περίπου καταναλώνετε στις παρακάτω δραστηριότητες σας;

Λογαριασμοί (ΔΕΗ, ΟΤΕ κ.τ.λ)	€
Κινητό	€
Διασκέδαση	€
Διατροφή	€
Άλλο	€

22. Ποιο από τα παρακάτω ποσά διαθέτετε μηνιαίως για αποταμίευση από το εισόδημα σας;

0 €	
Έως 100 €	
Από 201 € - 400 €	
Από 401 € και άνω	

23. Ποιο είναι το ετήσιο οικογενειακό σας εισόδημα;

Έως 5000 €			Από 35.001 € - 40.000 €	
Από 5001 € - 10.000 €			Από 40.001 € - 45.000 €	
Από 10.001 € - 15.000 €			Από 45.001 € - 50.000 €	
Από 15.001 € - 20.000 €			Από 50.001 € - 55.000 €	
Από 20.001 € - 25.000 €			Από 55.001 € - 60.000 €	
Από 25.001 € - 30.000 €			Από 60.001 € - 65.000 €	
Από 30.001 € - 35.000 €			Πάνω από 65.001 €	

B. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΑΠΑΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

24. Πόσα γεύματα καταναλώνετε την ημέρα;.....

25. Τρώτε συνήθως πρωινό;

Ναι	
Όχι	

26. Αν ναι, τι περιλαμβάνει το πρωινό σας; (Σημειώστε με ένα ✓)

Γάλα		Ψωμί	
Χυμός		Φρούτα	
Γιαούρτι		Μαρμελάδα	
Δημητριακά		Μέλι	
Αυγό		Βούτυρο	
Καφές		Άλλο	

27. Πόσες φορές την ημέρα πίνετε καφέ;.....

28. Καταναλώνετε γάλα;

Ναι	
Όχι	

29. Αν όχι ποιοί οι λόγοι;.....

30. Άλλα γαλακτοκομικά είδη καταναλώνετε;

Ναι	
Όχι	

31. Εάν ναι, ποιά και πόσες φορές την ημέρα;

Είδη		Συχνότητα
Γιαούρτι		
Τυρί		
Παγωτό		
Άλλο		

32. Πόσες μερίδες φρούτων καταναλώνεται ημερησίως; (1 μερίδα φρούτων = 1 μέτριο φρούτο)

1	2	3	4	5	5 και πάνω	Δεν τρώω φρούτα κάθε μέρα

33. Πόσες μερίδες λαχανικών καταναλώνετε ημερησίως; (1 μερίδα λαχανικών = 100gr)

1	2	3	4	5	5 και πάνω	Δεν τρώω λαχανικά κάθε μέρα

34. Πόσα lt νερό καταναλώνετε την ημέρα; (Υπόψιν ότι 0,5 lt νερού ισοδυναμεί με 2 ποτήρια νερό)

.....

35. Τρώτε καθημερινά σαλάτα;

Ναι	
Όχι	

36. Ποιο από τα παρακάτω γεύματα περιλαμβάνεται στη διατροφή σας; (Σημειώστε με ένα ✓)

Γεύματα	
Πρωινό	
Δεκατιανό	
Μεσημεριανό	
Απογευματινό	
Βραδινό	

37. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε:

Είδη	1	2	3	4 και άνω
Ψάρι				
Κοτόπουλο				
Κόκκινο κρέας				
Λαδερά - όσπρια				

38. Πίνετε αναψυκτικά;

Ναι	
Όχι	

39. Αν ναι, τι ποσότητα καταναλώνετε; (0,33lt=1 κουτάκι αναψυκτικού=1 ποτήρι)

.....

40. Τι είδους αναψυκτικών προτιμάτε να καταναλώνετε;

Κανονικό	
Light	

41. Γνωρίζετε να μαγειρεύετε;

Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ

42. Συνηθίζετε να παίρνετε το δείπνο στο σπίτι σας;

Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ

43. Διαθέτει η κατοικία σας ηλεκτρική κουζίνα;

Ναι	
Όχι	

44. Έχετε γεύματα εκτός του σπιτιού σας;

Ναι	
Όχι	

45. Αν ναι, πού; (Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μια απαντήσεις)

Fast Food	
Εστιατόρια	
Εστία	
Στο κυλικείο	
Σε σπίτια φίλων	

46. Αν τρώτε στα fast food, πόσο συχνά πηγαίνετε την εβδομάδα;.....

47. Ποιοι είναι οι λόγοι επιλογής των Fast Food; (Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μια απαντήσεις)

Περιορισμένος χρόνος	
Απόλαυση της γεύσης	
Φαγητό με φίλους	
Έλλειψη δεξιοτήτων στο μαγείρεμα	
Ποικιλία στις επιλογές	
Διαφημίσεις	
Ευκολία	

48. Πίνετε αλκοόλ;

Ναι	
Όχι	

49. Αν ναι, πόσες φορές την εβδομάδα;.....

50. Πόσα ποτήρια αλκοόλ καταναλώνετε συνήθως;

1 ποτήρι	
2-3 ποτήρια	
4-5 ποτήρια	
Παραπάνω	

51. Τι είδος αλκοόλ προτιμάτε να πίνετε; (Σημειώστε με ένα ✓)

Ουίσκι		Βότκα		Κρασί		Μπύρα		Άλλο	
--------	--	-------	--	-------	--	-------	--	------	--

52. Καπνίζετε;

Ναι	
Όχι	

53. Εάν ναι, πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;.....

54. Έχετε ελεύθερο χρόνο;

Ναι	
Όχι	

55. Με ποιες δραστηριότητες ασχολείστε στον ελεύθερο σας χρόνο και πόσο συχνά;

		καθόλου	Μέτρια	Πολύ συχνά
Γυμναστική				
Διαβάζω περιοδικά				
Βλέπω τηλεόραση-DVD				
Βγαίνω βλέπω τους φίλους μου				
Άλλο				

56. Εάν κάνετε γυμναστική, πόσο συχνά γυμνάζεστε ;.....

57. Πόσες ώρες διαθέτετε για ύπνο;.....

58. Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες;

Ευκολία	Έλεγχος βάρους	
Γεύση	Οικογένεια-Φίλοι	
Κόστος	Αλλεργίες	
Υγιεινό	Άλλες παθήσεις	

59. Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ: (Σημειώστε με ένα ✓)

Φάρμακα	
Ναρκωτικά	

60. Παίρνετε συμπληρώματα διατροφής ;

Ναι	
Όχι	

61. Αν ναι, τι είδους;.....

62. Έχετε ακολουθήσει ποτέ δίαιτα για να χάσετε βάρος;

Ναι	
Όχι	

63. Αν ναι, για πόσο χρονικό διάστημα;.....

64. Ζυγίζεστε συχνά;

Ναι	
Όχι	

65. Είστε ικανοποιημένοι με το βάρος σας;

Ναι	
Όχι	

66. Θα θέλατε να πάρετε κιλά ή να χάσετε;

Να πάρω	
Να χάσω	
Είμαι ικανοποιημένος με το βάρος μου	

67. Νομίζετε ότι η διατροφή σας είναι :

Υγιεινή	
Λίγο υγιεινή	
Καθόλου υγιεινή	
Δεν γνωρίζω	

68. Από πού προμηθεύεστε τα τρόφιμα συνήθως;

Λαϊκή αγορά	
Super Market	
Μπακάλικα	
Μανάβικα	

69. Πηγαίνετε βόλτες σε bar και σε εστιατόρια;

Ναι	
Όχι	

70. Αν ναι, πόσες φορές πηγαίνετε την εβδομάδα;.....

71. Τι ποσό καταβάλετε κατά μέσο στις παραπάνω εξόδους σας;

Έως 15 €	
Από 16 € - 25 €	
Από 26 € -31 €	
Από 32 € - 37 €	
Από 38 € και άνω	

72. Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας;

Καθημερινά	
3 – 4 φορές την εβδομάδα	
5 – 10 φορές το μήνα	
Σχεδόν καθόλου	
Δεν έχω αυτοκίνητο	

73. Τι ποσό πιστεύετε ότι χρειάζεστε το μήνα για την διατροφή σας ;

Έως 100 €	
Από 101 € - 200 €	
Από 201 € - 300 €	
Από 301 € και άνω	

74. Τι ποσό πιστεύετε ότι χρειάζεστε το μήνα για τα εστιατόρια γρήγορου γεύματος;

Έως 20€	
Από 21 €- 40 €	
Από 41 € - 60 €	
Από 61 € και άνω	

75. Παρακαλώ σημειώστε πόσα χρήματα ξοδεύετε κατά μέσο όρο την εβδομάδα για να αγοράσετε κάθε ένα από τα παρακάτω:

	€
Τσιγάρα	
Αναψυκτικά	
Αλκοόλ	
Λαχανικά	
Φρούτα	
Γαλακτοκομικά	
Καφέ	
Κρέας	
Ψάρι	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ	ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ
sex	φύλο
age	ηλικία
nationality	εθνικότητα
weight	σωματικό βάρος
kg	κιλά
height	ύψος
cm	εκατοστά
level	επίπεδο σπουδών
university	πανεπιστήμιο
department	τμήμα
family	οικογενειακή κατάσταση
kids	παιδιά
number	αριθμός παιδιών
type f	οικογένεια
relation	σχέση με γονείς
home	τρόπος κατοίκησης
year	έτος φοίτησης
occupation	παρούσα κατάσταση απασχόλησης
number-w	ώρες εργασίας
money	πηγή εισοδήματος
income	ατομικό μηνιαίο εισόδημα
dei	ΔΕΗ
mobile	κινητό
fun	διασκέδαση

diet	διατροφή
else	άλλα έξοδα
saving	μηνιαία αποταμίευση
f-income	ετήσιο οικογενειακό εισόδημα
dinner	αριθμός γευμάτων την ημέρα
breakfast	πρωινό
gala	γάλα
juice	χυμός
giaourti	γιαούρτι
dimitrik	δημητριακά
egg	αυγό
coffee	καφές
bread	ψωμί
fruit	φρούτα
jam	μαρμελάδα
honey	μέλι
butter	βούτυρο
else1	άλλο
freq_cof	κατανάλωση καφέ ανά ημέρα
milk	κατανάλωση γάλατος
reasons_milk	αν οχι,ποιοί οι λόγοι
dairy	κατανάλωση άλλων γαλακτοκομικών ειδών
yogurt-f	συχνότητα κατανάλωσης γιαουρτιού
cheese-f	συχνότητα κατανάλωσης τυριού
ice-cream-f	συχνότητα κατανάλωσης παγωτού
else 2-f	κατανάλωση άλλων γαλακτοκομικών ειδών
quant_fruits	μερίδες φρούτων την ημέρα
quant_veget	μερίδες λαχανικών ανά ημέρα
H2O	λίτρα νερό ανά ημέρα

salat	καθημερινή κατανάλωση σαλάτας
proino	κατανάλωση πρωινού
dekatiano	κατανάλωση δεκατιανού
mesimeriano	κατανάλωση μεσημεριανού
apogeymatino	κατανάλωση απογευματινού
bradino	κατανάλωση βραδινού
fish-f	εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού
chicken-f	εβδομαδιαία κατανάλωση κοτόπουλου
red meat-f	εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος
ladera-f	εβδομαδιαία κατανάλωση λαδερών -οσπρίων
coca	κατανάλωση αναψυκτικών
quant_fanta	ποσότητα αναψυκτικών
kind_fanta	είδος αναψυκτικών
cook	γνώση για μαγειρική
at home	δείπνο στο σπίτι
cousin	γεύματα εκτός σπιτιού
no home	γεύματα σε fast food
fast food	γεύματα σε εστιατόρια
restaurant	γεύματα στην εστία
estia	γεύματα στο κυλικείο
kilikio	γεύματα σε σπίτια φίλων
friends	πόσο συχνά την εβδομάδα πηγαίνετε στα fast food
how often_fftime	περιορισμένος χρόνος
geusi	απόλαυση της γεύσης
with friends	φαγητό με φίλους
deksiotittes	έλλειψη δεξιοτήτων στο μαγείρεμα
poikilia	ποικιλία στις επιλογές
diafimiseis	διαφημίσεις
eukolia	ευκολία

alcohol	κατανάλωση αλκοόλ
h_alcohol	συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ την εβδομάδα
glasses	πόσα ποτήρια αλκοόλ καταναλώνετε συνήθως
ouiski	ουίσκι
botka	βότκα
krasi	κρασί
mpira	μπύρα
allo	άλλο
smoke	καπνίζετε
how many_c	αριθμός τσιγάρων την ημέρα
free time	ελεύθερος χρόνος
gym	γυμναστική
periodika	περιοδικά
dvd	τηλεόραση
out	βγαίνω-βλέπω τους φίλους μου
else 3	άλλο 3
how often_fftime	συχνότητα γυμναστικής
sleep	πόσες ώρες διαθετέτε για ύπνο
easy	ευκολία
flavor	γεύση
cost	κόστος
healthy	υγιεινό
control	έλεγχος βάρους
family-friends	οικογένεια-φίλοι
allergy	αλλεργίες
pathiseis	άλλες παθήσεις
farmaka	χρήση φαρμάκων
drugs	χρήση ναρκωτικών
simplir	χρήση συμπληρωμάτων διατροφής

knd -simplir	είδος συμπληρωμάτων
diet	δίαιτα
how long	διάρκεια δίαιτας
zigaria	ζύγισμα
satisfaction	ικανοποίηση με το βάρος
pounds	χάνω η' παίρνω κιλά
nutrition	διατροφή
agora	προμήθεια τροφίμων από λαϊκή αγορά
market	προμήθεια τροφίμων από super market
mpakaliko	προμήθεια τροφίμων από μπακάλικο
manaviko	προμήθεια τροφίμων από μανάβικο
bar	βόλτες σε μπαρ και εστιατόρια
bar often	πόσες φορές την εβδομάδα
exodos	τι ποσό καταβάλετε κατά μέσο όρο
car	χρήση αμαξιού
amount	έξοδα διατροφής ανά μήνα
fast food-a	έξοδα για fast food ανά μήνα
Smoke_C	έξοδα για κάπνισμα ανά μήνα
Alcohol_C	έξοδα για αλκοόλ ανά μήνα
Vegetable_C	έξοδα για λαχανικά ανά μήνα
Fruits_C	έξοδα για φρούτα ανά μήνα
Milk_C	έξοδα για γαλακτοκομικά ανά μήνα
Fanta_C	Έξοδα για αναψυκτικά ανά μήνα
Coffee_C	έξοδα για καφέ ανά μήνα
Kreas_C	έξοδα για κρέας ανά μήνα
Fish_C	έξοδα για ψάρια ανά μήνα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Πίνακας 1:Φύλο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ανδρας	41	41,0	41,0
Γυναίκα	59	59,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 2:Ηλικία

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
18	1	1,0	1,0
19	1	1,0	2,0
20	14	14,0	16,0
21	10	10,0	26,0
22	6	6,0	32,0
23	41	41,0	73,0
24	9	9,0	82,0
25	3	3,0	85,0
26	3	3,0	88,0
27	2	2,0	90,0
28	3	3,0	93,0
29	1	1,0	94,0
30	1	1,0	95,0
31	1	1,0	96,0
33	1	1,0	97,0
34	1	1,0	98,0
35	1	1,0	99,0
41	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 3:Εθνικότητα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ελληνική	100	100,0	100,0

Πίνακας 4:Σωματικό βάρος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναι	100	100,0	100,0

Πίνακας 5:Κιλά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
43	1	1,0	1,0
49	1	1,0	2,0
50	1	1,0	3,0
51	6	6,0	9,0
52	3	3,0	12,0
53	4	4,0	16,0
54	6	6,0	22,0
55	5	5,0	27,0
56	6	6,0	33,0
57	7	7,0	40,0
58	3	3,0	43,0
59	2	2,0	45,0
60	7	7,0	52,0
61	2	2,0	54,0
62	1	1,0	55,0
65	3	3,0	58,0
68	2	2,0	60,0
69	1	1,0	61,0
70	1	1,0	62,0
72	3	3,0	65,0
73	1	1,0	66,0
76	4	4,0	70,0
77	1	1,0	71,0
78	6	6,0	77,0
79	1	1,0	78,0
80	2	2,0	80,0
82	3	3,0	83,0
83	1	1,0	84,0
84	1	1,0	85,0
85	2	2,0	87,0
86	1	1,0	88,0
87	1	1,0	89,0
89	1	1,0	90,0
90	3	3,0	93,0
94	1	1,0	94,0
97	3	3,0	97,0
106	1	1,0	98,0
110	1	1,0	99,0
121	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 6:Ύψος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναι	100	100,0	100,0

Πίνακας 7:Εκατοστά(cm)

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
152	1	1,0	1,0
155	2	2,0	3,0
157	5	5,0	8,0
158	6	6,0	14,0
160	11	11,0	25,0
161	6	6,0	31,0
163	1	1,0	32,0
165	4	4,0	36,0
168	1	1,0	37,0
169	2	2,0	39,0
170	8	8,0	47,0
171	1	1,0	48,0
172	4	4,0	52,0
173	1	1,0	53,0
174	6	6,0	59,0
175	5	5,0	64,0
176	2	2,0	66,0
178	4	4,0	70,0
179	6	6,0	76,0
180	12	12,0	88,0
182	1	1,0	89,0
183	3	3,0	92,0
184	2	2,0	94,0
185	2	2,0	96,0
187	1	1,0	97,0
190	2	2,0	99,0
192	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 8:Επίπεδο σπουδών

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Προπτυχιακός	83	83,0	83,0
Μεταπτυχιακός	17	17,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 9:Πανεπιστήμιο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο	76	76,0	76,0
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο	13	13,0	89,0
Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο	11	11,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 10:Τμήμα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας	61	61,0	61,0
Γεωγραφίας	11	11,0	72,0
Διαιτολογίας	4	4,0	76,0
Ιστορίας & Φιλοσοφίας	12	12,0	88,0
Μηχανολόγων Μηχανικών	11	11,0	99,0
Οικονομικό Νομικής	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 11:Οικογενειακή κατάσταση

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ανύπανδρος/η	98	98,0	98,0
Παντρεμένος/η	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 12:Παιδιά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναι	2	2,0	2,0
Οχι	98	98,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 13:Αριθμός παιδιών

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Κανένα	98	98,0	98,0
1	1	1,0	99,0
2	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 14:Οικογένεια

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
2 γονείς	99	99,0	99,0
Άλλο	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 15:Σχέση με γονείς

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Άσχημη	1	1,0	1,0
Μέτρια	2	2,0	3,0
Καλή	9	9,0	12,0
Πολύ καλή	88	88,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 16:Τρόπος κατοίκησης

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Με γονείς	67	67,0	67,0
Μόνος	26	26,0	93,0
Συγκατοίκηση	7	7,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 17: Έτος φοίτησης

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
1 ^ο	4	4,0	4,0
2 ^ο	23	23,0	27,0
3 ^ο	15	15,0	42,0
4 ^ο	15	15,0	57,0
5 ^ο και άνω	43	43,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 18: Παρούσα κατάσταση απασχόλησης

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Άνεργος	32	32,0	32,0
Αεργος	5	5,0	37,0
Ιδιωτικός υπάλληλος	25	25,0	62,0
Ελεύθερος επαγγελματίας	4	4,0	66,0
Ούτε εργάζεσθε ούτε αναζητάτε εργασία	23	23,0	89,0
Άλλο	11	11,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 19: Ώρες εργασίας

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	66	66,0	66,0
1	1	1,0	67,0
2	2	2,0	69,0
3	2	2,0	71,0
4	1	1,0	72,0
5	11	11,0	83,0
7	2	2,0	85,0
8	9	9,0	94,0
9	1	1,0	95,0
10	3	3,0	98,0
13	1	1,0	99,0
14	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 20: Πηγή εισοδήματος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Εργασία	35	35,0	35,0
Χαρτζιλίκι	63	63,0	98,0
Άλλη	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 21: Ατομικό μηνιαίο εισόδημα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Εώς 200 €	15	15,0	15,0
201-400 €	53	53,0	68,0
401-600 €	12	12,0	80,0
601-800 €	8	8,0	88,0
801 € και πάνω	12	12,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 22: ΔΕΗ

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 €	64	64,0	64,0
35	1	1,0	65,0
40	2	2,0	67,0
50	5	5,0	72,0
60	7	7,0	79,0
75	1	1,0	80,0
80	1	1,0	81,0
100	5	5,0	86,0
120	1	1,0	87,0
130	5	5,0	92,0
150	6	6,0	98,0
170	1	1,0	99,0
180	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 23: Κινητό

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 €	9	9,0	9,0
10	11	11,0	20,0
20	10	10,0	30,0
25	2	2,0	32,0
30	26	26,0	58,0
35	2	2,0	60,0
40	7	7,0	67,0
45	1	1,0	68,0
50	12	12,0	80,0
55	1	1,0	81,0
60	5	5,0	86,0
70	5	5,0	91,0
90	1	1,0	92,0
100	5	5,0	97,0
120	1	1,0	98,0
150	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 24: Διασκέδαση

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 €	3	3,0	3,0
20	5	5,0	8,0
30	1	1,0	9,0
40	1	1,0	10,0
50	23	23,0	33,0
60	4	4,0	37,0
70	1	1,0	38,0
80	3	3,0	41,0
85	2	2,0	43,0
90	1	1,0	44,0
100	30	30,0	74,0
150	8	8,0	82,0
200	11	11,0	93,0
250	4	4,0	97,0
300	3	3,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 25:Διατροφή

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 €	25	25,0	25,0
10	1	1,0	26,0
20	3	3,0	29,0
25	1	1,0	30,0
30	4	4,0	34,0
40	6	6,0	40,0
50	17	17,0	57,0
60	2	2,0	59,0
65	1	1,0	60,0
70	2	2,0	62,0
80	5	5,0	67,0
100	23	23,0	90,0
150	1	1,0	91,0
200	8	8,0	99,0
300	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 26:Άλλα έξοδα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 €	45	45,0	45,0
10	1	1,0	46,0
20	5	5,0	51,0
30	1	1,0	52,0
40	8	8,0	60,0
50	11	11,0	71,0
60	6	6,0	77,0
100	15	15,0	92,0
120	1	1,0	93,0
200	3	3,0	96,0
270	1	1,0	97,0
300	1	1,0	98,0
350	1	1,0	99,0
400	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 27:Μηνιαία αποταμίευση

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 €	69	69,0	69,0
Εώς 100 €	19	19,0	88,0
Από 201-400 €	11	11,0	99,0
Από 401 € και άνω	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 28:Ετήσιο οικογενειακό εισόδημα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Εώς 5000 €	1	1,0	1,0
Από 5001-10.000 €	5	5,0	6,0
Από 10.001-15.000 €	9	9,0	15,0
Από 15.001-20.000 €	11	11,0	26,0
Από 20.001-25.00 €	4	4,0	30,0
Από 25.001-30.000 €	10	10,0	40,0
Από 30.001-35.000 €	10	10,0	50,0
Από 35.001-40.000 €	15	15,0	65,0
Από 40.001-45.000 €	13	13,0	78,0
Από 45.001-50.00 €	2	2,0	80,0
Από 50.001-55.000 €	2	2,0	82,0
Από 55.001-60.000 €	13	13,0	95,0
Από 60.001-65.000 €	2	2,0	97,0
Από 65.001 € και άνω	3	3,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 29:Αριθμός γευμάτων την ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
1	17	17,0	17,0
2	39	39,0	56,0
3	27	27,0	83,0
4	11	11,0	94,0
5	3	3,0	97,0
6	3	3,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 30:Πρωινό

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	57	57,0	57,0
Οχι	43	43,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 31:Γάλα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Οχι	58	56,0	56,0
Ναι	42	44,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 32:Χυμός

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Οχι	90	90,0	90,0
Ναι	10	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 33:Γιαούρτι

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Οχι	96	96,0	96,0
Ναι	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 34:Δημητριακά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	71	71,0	71,0
Ναι	29	29,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 35:Αυγό

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	98	98,0	98,0
Ναι	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 36:Καφές

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	56	56,0	56,0
Ναί	44	44,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 37:Ψωμί

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	71	71,0	71,0
Ναί	29	29,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 38:Φρούτα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	96	96,0	96,0
Ναί	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 39:Μαρμελάδα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	80	80,0	80,0
Ναί	20	20,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 40:Μέλι

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	89	89,0	89,0
Ναί	11	11,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 41:Βούτυρο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	87	87,0	87,0
Ναί	13	13,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 42:Άλλο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	96	96,0	96,0
Ναί	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 43:Κατανάλωση καφέ ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	11	11,0	11,0
1	23	23,0	34,0
2	26	26,0	60,0
3	25	25,0	85,0
4	15	15,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 44:Κατανάλωση γάλατος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	58	58,0	58,0
Όχι	42	42,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 45:Αν όχι,ποιοί οι λόγοι

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Δεν μ'αρέσει	14	14,0	14,0
Άνοστο	3	3,0	17,0
Πίνω χυμούς	1	1,0	18,0
Δεν απάντησε	82	82,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 46:Κατανάλωση άλλων γαλακτοκομικών ειδών

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	99	99,0	99,0
Όχι	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 47:Συχνότητα κατανάλωσης γιαουρτού ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 φορές	52	52,0	52,0
1 φορά	43	43,0	95,0
2 φορές	5	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 48:Συχνότητα κατανάλωσης τυριού ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 φορές	6	6,0	6,0
1 φορά	74	74,0	80,0
2 φορές	17	17,0	97,0
3 φορές	3	3,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 49: Συχνότητα κατανάλωσης παγωτού ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 φορές	78	78,0	78,0
1 φορά	21	21,0	99,0
2 φορές	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 50: Συχνότητα κατανάλωσης άλλων γαλακτοκομικών ειδών ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0 φορές	91	91,0	91,0
1 φορά	3	3,0	94,0
2 φορές	6	6,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 51: Μερίδες φρούτων ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
1	23	23,0	23,0
2	18	18,0	41,0
3	10	10,0	51,0
6	5	5,0	56,0
7	44	44,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 52: Μερίδες λαχανικών ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
1	28	28,0	28,0
2	20	20,0	48,0
3	7	7,0	55,0
4	1	1,0	56,0
6	5	5,0	61,0
7	39	39,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 53:Λίτρα νερού ανά ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0,3L	1	1,0	1,0
0,5L	14	14,0	15,0
0,8L	1	1,0	16,0
1,0L	33	33,0	49,0
1,5L	10	10,0	59,0
2,0L	29	29,0	88,0
3,0L	4	4,0	92,0
4,0L	4	4,0	96,0
5,0L	1	1,0	97,0
6,0L	2	2,0	99,0
7,0L	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 54:Καθημερινή κατανάλωση σαλάτας

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	32	32,0	32,0
Όχι	68	68,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 55:Κατανάλωση πρωινού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	44	44,0	44,0
Ναί	56	56,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 56:Κατανάλωση δεκατιανού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	74	74,0	74,0
Ναί	26	26,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 57:Κατανάλωση μεσημεριανού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	19	19,0	19,0
Ναί	81	81,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 58:Κατανάλωση απογευματινού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	68	68,0	68,0
Ναί	32	32,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 59:Κατανάλωση βραδινού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	28	28,0	28,0
Ναί	72	72,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 60:Εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	14	14,0	14,0
1	77	77,0	91,0
2	9	9,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 61:Εβδομαδιαία κατανάλωση κοτόπουλου

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	8	8,0	8,0
1	50	50,0	58,0
2	37	37,0	95,0
3	5	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 62:Εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	1	1,0	1,0
1	21	21,0	22,0
2	47	47,0	69,0
3	25	25,0	94,0
4	6	6,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 63:Εβδομαδιαία κατανάλωση λαδερών-οσπρίων

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	3	3,0	3,0
1	55	55,0	58,0
2	28	28,0	86,0
3	13	13,0	99,0
4	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 64:Κατανάλωση αναψυκτικών

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	65	65,0	65,0
Όχι	35	35,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 65:Ποσότητα αναψυκτικών

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0,00	35	35,0	35,0
0,33	34	34,0	69,0
0,50	7	7,0	76,0
0,66	5	5,0	81,0
1,00	12	12,0	93,0
1,50	5	5,0	98,0
2,00	1	1,0	99,0
3,00	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 66:Είδος αναψυκτικών

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	35	35,0	35,0
Κανονικό	47	47,0	82,0
Light	18	18,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 67:Γνώση για μαγειρική

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	7	7,0	7,0
Λίγο	33	33,0	40,0
Αρκετά	36	36,0	76,0
Πολύ	13	13,0	89,0
Πάρα πολύ	11	11,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 68:Δείπνο στο σπίτι

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	2	2,0	2,0
Λίγο	17	17,0	19,0
Αρκετά	24	24,0	43,0
Πολύ	23	23,0	66,0
Πάρα πολύ	34	34,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 69:Ηλεκτρική κουζίνα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	100	100,0	100,0

Πίνακας 70:Γεύματα εκτός σπιτιού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	88	88,0	88,0
Όχι	12	12,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 71:Γεύματα σε fast food

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	35	35,0	35,0
Ναί	65	65,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 72:Γεύματα σε εστιατόρια

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	59	59,0	59,0
Ναί	41	41,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 73:Γεύματα στην εστία

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	92	92,0	92,0
Ναί	8	8,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 74:Γεύματα στο κυλικείο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	61	61,0	61,0
Ναί	39	39,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 75:Γεύματα σε σπίτια φίλων

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	65	65,0	65,0
Ναί	35	35,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 76:Πόσες φορές την εβδομάδα στα fast food

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	25	25,0	25,0
1	46	46,0	71,0
2	12	12,0	83,0
3	16	16,0	99,0
10	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 77:Περιορισμένος χρόνος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	61	61,0	61,0
Ναί	39	39,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 78:Απόλαυση της γεύσης

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	70	70,0	70,0
Ναί	30	30,0	100,0
Σύνολο I	100	100,0	

Πίνακας 79:Φαγητό με φίλους

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	65	65,0	65,0
Ναί	35	35,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 80:Έλλειψη δεξιοτήτων στο μαγείρεμα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	96	96,0	96,0
Ναί	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 81:Ποικιλία στις επιλογές

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	83	83,0	83,0
Ναί	17	17,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 82:Διαφημίσεις

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	99	99,0	99,0
Ναί	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 83:Ευκολία

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	57	57,0	57,0
Ναί	43	43,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 84:Κατανάλωση αλκοόλ

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	83	83,0	83,0
Όχι	17	17,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 85:Συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ την εβδομάδα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	17	17,0	17,0
1	23	23,0	40,0
2	35	35,0	75,0
3	10	10,0	85,0
4	3	3,0	88,0
5	5	5,0	93,0
6	2	2,0	95,0
7	5	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 86:Κατανάλωση αλκοόλ σε ποτήρια

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	17	17,0	17,0
1	27	27,0	44,0
2	39	39,0	83,0
3	13	13,0	96,0
4	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 87:Κατανάλωση ούισκι

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	73	73,0	73,0
Ναί	27	27,0	100,0
Σύνολο l	100	100,0	

Πίνακας 88:Κατανάλωση βότκας

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	76	76,0	76,0
Ναί	24	24,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 89:Κατανάλωση κρασιού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	53	53,0	53,0
Ναί	47	47,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 90:Κατανάλωση μπύρας

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	72	72,0	72,0
Ναί	28	28,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 91:Κατανάλωση άλλου είδους ποτού

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	87	87,0	87,0
Ναί	13	13,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 92:Κάπνισμα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	64	64,0	64,0
Όχι	36	36,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 93:Αριθμός τσιγάρων την ημέρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	36	36,0	36,0
3	3	3,0	39,0
4	3	3,0	42,0
5	1	1,0	43,0
10	13	13,0	56,0
12	1	1,0	57,0
15	11	11,0	68,0
17	3	3,0	71,0
18	1	1,0	72,0
20	12	12,0	84,0
25	11	11,0	95,0
30	4	4,0	99,0
32	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 94:Ελεύθερος χρόνος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	90	90,0	90,0
Όχι	10	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 95:Γυμναστική

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	56	56,0	56,0
Μέτρια	29	29,0	85,0
Πολύ συχνά	15	15,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 96: Διαβάζω περιοδικά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	46	46,0	46,0
Μέτρια	44	44,0	90,0
Πολύ συχνά	10	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 97: Βλέπω τηλεόραση-DVD

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	10	10,0	10,0
Μέτρια	30	30,0	40,0
Πολύ συχνά	60	60,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 98: Βγαίνω-Βλέπω τους φίλους μου

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	6	6,0	6,0
Μέτρια	28	28,0	34,0
Πολύ συχνά	66	66,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 99: Άλλο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	84	84,0	84,0
Μέτρια	6	6,0	90,0
Πολύ συχνά	10	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 100: Συχνότητα γυμναστικής(φορές την εβδομάδα)

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	56	56,0	56,0
1	7	7,0	63,0
2	12	12,0	75,0
3	6	6,0	81,0
4	2	2,0	83,0
5	5	5,0	88,0
6	3	3,0	91,0
7	9	9,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 101: Ώρες ύπνου

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
5	5	5,0	5,0
6	7	7,0	12,0
7	23	23,0	35,0
8	29	29,0	64,0
9	25	25,0	89,0
10	7	7,0	96,0
11	3	3,0	99,0
12	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 102: Ευκολία

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	40	40,0	40,0
Ναί	60	60,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 103: Γεύση

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	31	31,0	31,0
Ναί	69	69,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 104:Κόστος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	75	75,0	75,0
Ναί	25	25,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 105:Υγιεινό

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	60	60,0	60,0
Ναί	40	40,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 106:Έλεγχο βάρους

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	67	67,0	67,0
Ναί	33	33,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 107:Οικογένεια -Φίλοι

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	37	37,0	37,0
Ναί	63	63,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 108:Αλλεργίες

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	96	96,0	96,0
Ναί	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 109: Άλλες παθήσεις

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	94	94,0	94,0
Ναί	6	6,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 110: Χρήση φαρμάκων

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	33	33,0	33,0
Ναί	67	67,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 111: Χρήση ναρκωτικών

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	77	77,0	77,0
Ναί	23	23,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 112: Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	16	16,0	16,0
Όχι	84	84,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 113:Είδη συμπληρωμάτων διατροφής

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Συμπληρώματα σιδήρου	2	2,0	2,0
Βιτ. συμπλέγματος Β	1	1,0	3,0
Πολυβιταμίνες	3	3,0	6,0
Για δίαιτα	7	7,0	13,0
Βιταμίνες	3	3,0	16,0
0	84	84,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 114:Δίαιτα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	52	52,0	52,0
Όχι	48	48,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 115:Διάρκεια δίαιτας(σε μήνες)

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	48	48,0	48,0
1	27	27,0	75,0
2	4	4,0	79,0
3	11	11,0	90,0
4	1	1,0	91,0
5	3	3,0	94,0
12	4	4,0	98,0
15	1	1,0	99,0
36	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 116:Ζύγισμα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	41	41,0	41,0
Όχι	59	59,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 117:Ικανοποίηση με το βάρος

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	43	43,0	43,0
Όχι	57	57,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 118:Κερδίζω ή χάνω κιλά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Να πάρω	11	11,0	11,0
Να χάσω	56	56,0	67,0
Είμαι ικανοποιημένος με το βάρος μου	33	33,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 119:Διατροφή

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Υγιεινή	17	17,0	17,0
Λίγο υγιεινή	59	59,0	76,0
Καθόλου υγιεινή	22	22,0	98,0
Δεν γνωρίζω	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 120: Προμήθεια τροφίμων από λαϊκή αγορά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	66	66,0	66,0
Ναί	34	34,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 121: Προμήθεια τροφίμων από Super Market

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	13	13,0	13,0
Ναί	87	87,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 122: Προμήθεια τροφίμων από μπακάλικο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	97	97,0	97,0
Ναί	3	3,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 123: Προμήθεια τροφίμων από μανάβικο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Όχι	81	81,0	81,0
Ναί	19	19,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 124: Βόλτες σε μπαρ και εστιατόρια

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Ναί	96	96,0	96,0
Όχι	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 125:Πόσες φορές την εβδομάδα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0	4	4,0	4,0
1	31	31,0	35,0
2	29	29,0	64,0
3	28	28,0	92,0
4	6	6,0	98,0
5	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 126:Ποσό που καταβάλεται κατά μέσο όρο

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Εώς 15€	13	13,0	13,0
Από 16-25€	31	31,0	44,0
Από 26-31€	24	24,0	68,0
Από 32-37€	14	14,0	82,0
Από 38 € και πάνω	18	18,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 127:Χρήση αμαξίου

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Καθημερινά	34	34,0	34,0
3-4 φορές την εβδομάδα	12	12,0	46,0
5-10 φορές το μήνα	4	4,0	50,0
Σχεδόν καθόλου	1	1,0	51,0
Δεν έχω αυτοκίνητο	49	49,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 127: Έξοδα διατροφής ανά μήνα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Εώς 100€	47	47,0	47,0
Από 101-200€	37	37,0	84,0
Από 201-300€	8	8,0	92,0
Από 301€ και άνω	8	8,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 128: Έξοδα για Fast Food ανά μήνα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
Εώς 20€	42	42,0	42,0
Από 21-40€	39	39,0	81,0
Από 41-60€	13	13,0	94,0
Από 61€ και άνω	6	6,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 129:Εβδομαδιαία έξοδα για τσιγάρα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	36	36,0	36,0
3€	2	2,0	38,0
4€	1	1,0	39,0
5€	4	4,0	43,0
6€	4	4,0	47,0
7€	7	7,0	54,0
8€	3	3,0	57,0
10€	13	13,0	70,0
12€	4	4,0	74,0
14€	3	3,0	77,0
15€	1	1,0	78,0
20€	7	7,0	85,0
21€	5	5,0	90,0
24€	1	1,0	91,0
25€	3	3,0	94,0
30€	3	3,0	97,0
31€	3	3,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 130:Εβδομαδιαία έξοδα για αναψυκτικά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	47	47,0	47,0
2€	3	3,0	50,0
3€	4	4,0	54,0
4€	4	4,0	58,0
5€	23	23,0	81,0
7€	4	4,0	85,0
10€	11	11,0	96,0
15€	4	4,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 131:Εβδομαδιαία έξοδα για αλκοόλ

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	53	53,0	53,0
5€	3	3,0	56,0
10€	3	3,0	59,0
15€	9	9,0	68,0
20€	9	9,0	77,0
25€	1	1,0	78,0
30€	2	2,0	80,0
40€	9	9,0	89,0
50€	6	6,0	95,0
60€	1	1,0	96,0
65€	1	1,0	97,0
70€	2	2,0	99,0
100€	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 132:Εβδομαδιαία έξοδα για λαχανικά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	48	48,0	48,0
1€	2	2,0	50,0
2€	4	4,0	54,0
3€	3	3,0	57,0
5€	13	13,0	70,0
8€	5	5,0	75,0
10€	10	10,0	85,0
15€	2	2,0	87,0
20€	7	7,0	94,0
30€	4	4,0	98,0
40€	1	1,0	99,0
50€	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 133:Εβδομαδιαία έξοδα για φρούτα

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	48	48,0	48,0
1€	1	1,0	49,0
2€	2	2,0	51,0
3€	2	2,0	53,0
4€	2	2,0	55,0
5€	13	13,0	68,0
7€	1	1,0	69,0
10€	20	20,0	89,0
15€	1	1,0	90,0
20€	3	3,0	93,0
30€	1	1,0	94,0
40€	6	6,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 134:Εβδομαδιαία έξοδα για γαλακτοκομικά

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	43	43,0	43,0
2€	1	1,0	44,0
3€	1	1,0	45,0
4€	3	3,0	48,0
5€	15	15,0	63,0
6€	2	2,0	65,0
8€	4	4,0	69,0
10€	19	19,0	88,0
12€	3	3,0	91,0
15€	3	3,0	94,0
20€	2	2,0	96,0
30€	3	3,0	99,0
50€	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 135:Εβδομαδιαία έξοδα για καφέ

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	35	35,0	35,0
1€	1	1,0	36,0
3€	4	4,0	40,0
4€	4	4,0	44,0
5€	20	20,0	64,0
7€	2	2,0	66,0
10€	8	8,0	74,0
15€	4	4,0	78,0
20€	10	10,0	88,0
25€	3	3,0	91,0
30€	7	7,0	98,0
40€	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 136:Εβδομαδιαία έξοδα για κρέας

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	53	53,0	53,0
1€	1	1,0	54,0
2€	3	3,0	57,0
5€	2	2,0	59,0
10€	15	15,0	74,0
15€	7	7,0	81,0
18€	1	1,0	82,0
20€	13	13,0	95,0
25€	1	1,0	96,0
50€	1	1,0	97,0
80€	1	1,0	98,0
100€	2	2,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακας 137:Εβδομαδιαία έξοδα για ψάρι

	Συχνότητα	%	Αθροιστικό ποσοστό
0€	69	69,0	69,0
5€	4	4,0	73,0
6€	1	1,0	74,0
10€	9	9,0	83,0
15€	9	9,0	92,0
17€	3	3,0	95,0
20€	2	2,0	97,0
25€	1	1,0	98,0
30€	1	1,0	99,0
56€	1	1,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	

Πίνακες θεωρίας

Anderson D.A., Simmons A. M., Martens M. P., Ferrier A.G ., Sheehy M.J., (2006), "The relationship between disordered eating behavior and drinking motives in college-age women	Αμερική	257 φοιτήτριες Eating Attitudes Test-26 (EAT-26),	Εθνικότητα Ηλικία BMI Φύλο Κατανάλωση αλκοόλ χρήση οινόπνευματος διατροφικές διαταραχές κατανάλωση φαγητού κατανάλωση αλκοόλ	73,9% λευκοί 8,9% μαυροί 5,1% ισπανοί μέσος όρος ηλικίας συμμετοχόντων είναι 19.8±2.8 μέσος μαζικός δείκτης σωμάτων τους (BMI) ήταν 22.8±3.3 Συνολικά 257 γυναίκες ολοκλήρωσαν τις τοποθετήσεις δοκιμή-26 κατανάλωσης (τρώω- 26), το δείκτη προβλημάτων οινόπνευματος Rutgers (RAPI), και μέτρο κινήτρων κατανάλωσης Μια αρκετά εκτενής γραμμή έρευνας έχει τεκμηριώσει ότι οι αναταραχές χρήσης οινόπνευματος και οι διατροφικές διαταραχές ομο-εμφανίζονται συχνά Συνολικά 49 (19,1%) των συμμετεχόντων είχαν τα αποτελέσματα στα τρώω- 26 υποδηλωτικά της σημαντικής παθολογίας κατανάλωσης (δηλ., ένα αποτέλεσμα 20 ή ανωτέρω), 84 (32,7%) είχαν τα αποτελέσματα στο RAPI υποδηλωτικό των οινόπνευμα-
--	----------------	---	---	---

				σχετικών με την προβλημάτων (δηλ., ένα αποτέλεσμα επάνω από 15), και 27 (10,5%) είχε ανυψώσει τα αποτελέσματα και στα δύο μέτρα
Edman J. I., Yates A., Aruguete M. S., Debord K. A., (2005) , “Negative emotion and disordered eating among obese college students, <i>Eating behaviors</i>	Αμερική	Οι συμμετέχοντες περιέλαβαν συνολικά 88 αρσενικούς και 102 θηλυκούς σπουδαστές κολλεγίων, οι οποίοι επιλέχτηκαν από ένα μεγαλύτερο δείγμα των σπουδαστών περισσότερο από το 1900	φύλο διαταραγμένη κατανάλωση δίαιτα φύλο άσκηση εθνικότητα θυμός κατανάλωση φύλο φύλο θυμός διαταραγμένη κατανάλωση φύλο ικανοποίηση με τον οργανισμό	οι Γυναίκες εξέθεσαν τα πιο υψηλά επίπεδα διαταραγμένης κατανάλωσης, τη δυσαρέσκεια σωμάτων, και συχνότερα να κάνουν δίαιτα από τα αρσενικά και όπως προβλέπονται, τα αρσενικά εξέθεσαν τα πιο υψηλά επίπεδα συμπεριφορών άσκησης Το δείγμα περιέλαβε τις ακόλουθες εθνικές ομάδες: 28% καυκάσιο, 22% αφρικανικός Αμερικανός, ο ειρηνικός Islander 19%, 16% Ασιάτης, πολλαπλό έθνος 7%, και 8% άλλο έθνος. Η ταιριαστικότητα θυμού ήταν η μόνη μεταβλητή για να προβλέψει τη διαταραγμένη κατανάλωση και για τα δύο γένη τα θηλυκά διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο διαταραγμένης κατανάλωσης από τα αρσενικά, και επίσης προτείνουν ότι η διαχείριση θυμού μπορεί να είναι ένα σημαντικό συστατικό στην επεξεργασία της διαταραγμένης κατανάλωσης μεταξύ των παχύσαρκων νέων ενηλίκων

			φύλο δίαιτα ικανοποίηση με το σώμα φύλο βάρος γεύματα Φύλο Διαταραγμένη κατανάλωση ηλικία	Οι πολυάριθμες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι άνδρες είναι πιο ικανοποιημένοι με τους οργανισμούς τους από τις γυναίκες Οι γυναίκες που κάνουν δίαιτα είναι πιο δυσαρεστυμένες με το σώμα τους απ'ότι οι άνδρες Μια μελέτη μεταξύ των παχύσαρκων γυναικών ανέφερε ότι τα γεύματα πουφαγώθηκαν κατά τη διάρκεια των συναισθηματικών κρατών ήταν μεγαλύτερα από τα γεύματα κατά τη διάρκεια των ουδέτερων κρατών θηλυκά θα εξέθεταν τον υψηλότερο κίνδυνο διαταραγμένης κατανάλωσης από τα αρσενικά Η μέση ηλικία για τα αρσενικά ήταν 23,68 και θηλυκά 26,34
Makino M., Hashizume M., Yasushi M., Tsuboi K., Dennerstein L., (2006), Factors associated with abnormal eating attitudes among female college students in Japan	Ιαπωνία	7812 φοιτήτριες κολλεγίων στο Τόκιο(2002) Body perception- 'ωρες ύπνου(δεν είμαι σίγουρος)	διαταραγμενη κατανάλωση φύλο εθνικότητα Παράγοντες πουεπιρεάζουν τη διατροφικη συνήθεια-	Η επικράτηση των ανώμαλων τοποθετήσεων κατανάλωσης μεταξύ των θηλυκών σπουδαστών κολλεγίων σε αυτήν την μελέτη ήταν χαμηλότερη από αυτή των ιαπωνικών θηλυκών σπουδαστών γυμνασίου και χαμηλότερη από αυτή

			Καπνισμα Άσκηση Βόλτα σε μπαρς και εστιατορια Λιγότερες ώρες ύπνου Ανώμαλες συνήθειες γεύματος Αντίληψη σώματος Ηλικια Τρόπος διαμονής	που αναφέρθηκε για τους σπουδαστές κολλεγίων και των δυτικών και μη- δυτικών χωρών. Οι καπνιστές τσιγάρων και οι πότες οινοπνεύματος είναι πιθανότερο να πηδήσουν τα γεύματα και να μην παρατηρήσουν την πείνα τους, ή μπορούν να καπνίσουν και να πιουν αντί της κατανάλωσης των γευμάτων Η υπερβολική άσκηση που παρακινείται από την ανησυχία για την εικόνα σωμάτων συνδέεται με τις διατροφικές διαταραχές Η μέση ηλικία των γυναικών σπουδαστών ήταν 19,6 έτος Ο τρόπος διαμονής παιζει σημαντικό ρόλο στη διατροφική συμπεριφορά(με γονείς η ‘ μόνος)
Rozin P., Fischler C., Imada S., Sarubin A., Wrzesniewski A.,(1999), “Attitudes to food and the role of food in life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France :Possible implications for the diet-health debate	Αμερική	Δυο ομάδες ανθρώπων:φοιτητές και ενήλικες ανθρωποι	Παραγοντες:χώρα- ηλικια-	Καλο για εισαγωγή

Driskell J. A., Goebel.J., (2005), Few differences found in the typical eating and psysical activity habits of lower-level and upper-level university students	Αμερική	(University of Nebraska) 114 φοιτητές upper level και 144 φοιτητές upper level φοιτητές lower level	Κατανάλωση Κολλέγιο Σωματική δραστηριότητα Ηλικία Ηλικία Snacks φοιτητές upper level φοιτητές lower level πρόγευμα πρόχειρο φαγητό πρωινού μεσημεριανό απογευματινό πρωινά πρόχειρα φαγητά νύχτας περιεδικότητα upper-level σπουδαστών τσιπς φρούτα	Οι συνήθειες κατανάλωσης γίνονται συχνά χειρότερες κατά τη διάρκεια των ετών κολλεγίων Μια γρήγορη μείωση της σωματικής δραστηριότητας εμφανίζεται επίσης μεταξύ των ηλικιών 18 και 24 ετών κατά συνέπεια, πολλοί σπουδαστές κολλεγίων έχουν στατικούς τρόπους ζωής ηλικίας 19-25 Ιδιο ποσοστό που τρώνε snacks Αλλά διαφορεικό ποσοστό (59.9% vs 47.4%) upper level than lower level τρώγανε afternoon snack Συνολικά, 57,1% αναφερόμενο χαρακτηριστικά τρώγοντας το πρόγευμα 19,9%, πρόχειρο φαγητό πρωινού 87,4%, μεσημεριανό γεύμα 54,4%, πρόχειρο φαγητό απογεύματος 95,0%, γεύμα και 72,8%, να εξισώσει/πρόσφατος- νύχτας πρόχειρο φαγητό Άλλες εκθέσεις σχετικά με τους σπουδαστές κολλεγίων δείχνουν ότι πάντα 33,9%/συχνά' έφαγε

			λαχανικά γλυκά γάλα-γιαούρτι-τυρί χυμός νερό φαγητό σε σεστιατόρια φαγητό σε σπίτια Παραγοντες που επηρεάζουν την επιλογή διατροφής: Οι δύο παράγοντες οι περισσότερες επηρεάζοντας επιλογές τροφίμων των ομάδων ήταν παρόμοιοι. Αυτοί οι παράγοντες ήταν ευκολία, 53,4% προτίμηση, 42,9% κόστος, 40,3% υγεία, 31,9% έλεγχος βάρους (κέρδος, απώλεια, συντήρηση), 23,5% και οικογένεια/φίλοι, επιλογές επιλογών 5,7%, κόστος. εστιατόρια γρήγορου γεύματος περιεδικότητα δραστηριότητες άσκηση	τα πρωινά πρόχειρα φαγητά και 32,5% έφαγε τα πρόχειρα φαγητά πρόσφατος- νύχτας (21), 79% κατανάλωσαν τουλάχιστον ένα πρόχειρο φαγητό καθημερινά (14), και ελαφρώς περισσότερο από τα δύο τρίτα μία φορά ή δύο φορές καθημερινά Τα ποσοστά των χαμηλότερων και upper-level σπουδαστών που εξέθεσαν χαρακτηριστικά να φάνε τα επιλεγμένα τρόφιμα ως πρόχειρα φαγητά ποτέ, μια έως δύο, τρεις έως τέσσερις, και πέντε ή περισσότερες ήταν φορές καθημερινά παρόμοια. ομοια τα ποσοστά των θεμάτων που εξέθεσαν χαρακτηριστικά ποτέ και μια έως δύο φορές καθημερινά, αντίστοιχα, ήταν 59,6% και 38,1% για τα τσιπ, 27,2% και 55,2% για τα φρούτα, 48,5% και 39,2% για τα λαχανικά, 29,6% και 52,3% για τα γλυκά/καραμέλα, 33,5% και 47,9% για τις κροτίδες/το φραγμό/porcorn granola, και 19,6% και 48,5% για yogurt/milk/cheese ομοια συχνότητα καταναλώσης για χυμούς ,γαλα,νερο και απο τους δυο Καμία διαφορά δεν παρατηρήθηκε μεταξύ των ομάδων για τις συχνότητες χαρακτηριστικά να
--	--	--	--	---

			κατανάλωση	φάει στα κάθομαι-κάτω εστιατόρια, στα ιδρύματα γρήγορου γεύματος, στα σπίτια/τα δωμάτια κοιτώνων, και από τις μηχανές πώλησης. Α
			πρόχειρο φαγητό απογεύματος	Διαφορά παρατηρήθηκε μεταξύ των ομάδων όσον αφορά τα γεύματα πουφαγώθηκαν στις πανεπιστημιακές καφετέριες, με 74,8% του επιπέδου και 84,4% upper-level που εκθέτει όχι
			διατροφή ευκολία προτίμηση κόστος υγεία έλεγχος βάρους	χαρακτηριστικά να φάει τα γεύματα στις πανεπιστημιακές καφετέριες αυτό είναι πιθανό που εξηγείται από την αρμοστεία των σπουδαστών Τα δύο τρίτα και των δύο ομάδων εξέθεσαν χαρακτηριστικά να φάνε τα γεύματα στα σπίτια/τα δωμάτια κοιτώνων τους τουλάχιστον έξι έως οκτώ φορές εβδομαδιαία
				Κατά τρόπο ενδιαφέροντα, 95,1% του επιπέδου και 91,9% upper-level των σπουδαστών εξέθεσαν χαρακτηριστικά να φάνε τα γεύματα στα εστιατόρια γρήγορου γεύματος έξι έως οκτώ φορές εβδομαδιαία
				Οι σπουδαστές κολλεγίου αναφέρθηκαν το 1991 για να φάνε στα εστιατόρια γρήγορου γεύματος που 2,1 φορές εβδομαδιαία
				Και οι δύο ομάδες εξέθεσαν την παρόμοιες διάρκεια

				και τη συχνότητα της χαρακτηριστικής συμμετοχής, την κατάρτιση αντίστασης/βάρους, τον αθλητισμό ομάδων, το περπάτημα, και άλλες αεροβικές δραστηριότητες (δηλ., κατηγορία ικανότητας, δύναμη που περπατά, ρογ, που κολυμπά), με δύο εξαιρέσεις: σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκε για τις διανομές απάντησης κατά τη χαρακτηριστική διάρκεια να περπατήσει καθημερινά και τη συχνότητα να εκτελέσει άλλες αεροβικές δραστηριότητες εβδομαδιαία Λίγες διαφορές στις συνήθειες χαρακτηριστικής κατανάλωσης και σωματικής δραστηριότητας παρατηρήθηκαν μεταξύ των προπτυχιακών σπουδαστών επιπέδου και upper-level, δείχνοντας την πιθανότητα λίγων αλλαγών σε αυτές τις συνήθειες σε όλη την εμπειρία κολλεγίων. Οι σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων παρατηρήθηκαν για τη συχνότητα χαρακτηριστικά να φάνε ένα πρόχειρο φαγητό απογεύματος, συχνότητα χαρακτηριστικά στις πανεπιστημιακές καφετέριες, χαρακτηριστικό χρονικό διάστημα
--	--	--	--	--

				αυτοί περπάτησαν χαρακτηριστικά, χαρακτηριστική συχνότητα της εκτέλεσης άλλων αεροβικών δραστηριοτήτων, και των λόγων γιαστη σωματική δραστηριότητα Παραγοντες που επηρεάζουν την επιλογή διατροφής: Οι δύο παράγοντες οι περισσότερες επηρεάζοντας επιλογές τροφίμων των ομάδων ήταν παρόμοιοι. Αυτοί οι παράγοντες ήταν ευκολία, 53,4% προτίμηση, 42,9% κόστος, 40,3% υγεία, 31,9% έλεγχος βάρους (κέρδος, απώλεια, συντήρηση), 23,5% και οικογένεια/φίλοι, επιλογές επιλογών 5,7%, κόστος.
Driskell J. A., Meckna B. R., Scales N.E.,(2006), Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants	Αμερική	113 men and 113 women. πανεπιστήμιο Nebraska-Lincoln	Φύλο(άνδρας – γυναίκα) ηλικια ετος φοιτησης Φυλο Fast food	Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από 113 άνδρες και 113 γυναί ηλικία 19 χρονών και μεγαλύτεροι Δέκα τρία τοις εκατό των θεμάτων ήταν καινούριος 24%, δευτεροετείς φοιτητές 44%, νεώτεροι και 19%, πρεσβύτεροι υψηλότερο το ποσοστό των ανδρών (84%) από τις γυναίκες (58%) εξέθεσε χαρακτηριστικά να φάει τα γρήγορα τρόφιμα την εβδομαδα για μεσημεριανο γεύμα τουλάχιστον μία φορά

			Φυλο Ικανοποίηση απο τα Fast food Φυλο Μεγεθος μερίδας Φρουτα Λιπαρες τροφες Φυλο(ανδρες)υψηλης ενεργεια τροφιμα Λογοι επιλογης των fast food: Περιορισμενος χρονος Απολαυση της γευσης που προσφερουν τα fast food Οι φοιτητες θελουν να φανε με τους φιλους τους Ελλειψη δεξιοτητων στο μαγειρεμα Ποικιλια στις επιλογες Διαφημισεις περιοδικοτητα	Από τους άνδρες (70%) από τις γυναίκες (63%) εξέθεσε χαρακτηριστικά οτι τρωνε αμερικανικές burger/ τη βδομαδα τηγανητών τουλάχιστον μία φορά . Ένα σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών (34%) από τους άνδρες (13%) έδωσε την κατανάλωση με την οικογένεια/τους φίλους ως 1 2 κύριων λόγων για στα εστιατόρια γρήγορου γεύματος Περισσότεροι άνδρες (44%) σε σχέση με τις γυναίκες (40%) δεν ηταν ικανοποιημενοι απο τα food restaurants σε αντιθεση με τις γυναικες που τους αρεσε Πενήντα τοις εκατό των ανδρών εξέθεσαν όχι χαρακτηριστικά να εξετάσουν τα μεγέθη μερίδας, και 53% τον των γυναικών εξέθεσε χαρακτηριστικά να εξετάσει τα μικρά μεγέθη μερίδας Οι δίαιτες των περισσότερων σπουδαστών κολλεγίων δεν συναντούν τις καθημερινές συστάσεις για τις περισσότερες από τις ομάδες τροφίμων 1995 η εθνική έρευνα συμπεριφοράς κινδύνου υγείας κολλεγίου διαπίστωσε ότι 74% των σπουδαστών κολλεγίων δεν έφαγε
--	--	--	---	--

				τα συνιστώμενα ποσά φρούτων και λαχανικών ανά ημέρα και 22% είχε φάει 3 ή περισσότερα πλούσια σε λίπη τρόφιμα καθημερινά Οι άνδρες κολλεγίου έχουν αναφερθεί για να καταναλώσουν τα πιο υψηλής ενέργειας και πλούσια σε λίπη τρόφιμα από τις γυναίκες Λόγοι επιλογής των fast food restaurants: 1) ο περιορισμένος χρόνος (71%) 2)απολαμβάνει τη γεύση(41%) Άλλοι λιγότερο συχνά επιλεγμένοι λόγοι ήταν να φάνε με τους φίλους ή την οικογένεια, τη θέση, το κόστος, την έλλειψη δεξιοτήτων μαγειρέματος, την ποικιλία των επιλογών, τις διαφημίσεις, και άλλους λόγους Οι σπουδαστές κολλεγίου δεν παίρνουν σύμφωνα με τις υπάρχουσες πληροφορίες τα γεύματα, ειδικά πρόγευμα Λίγοι σπουδαστές στην τρέχουσα μελέτη (11%) εξέθεσαν χαρακτηριστικά να φάνε το πρόγευμα σε ένα εστιατόριο γρήγορου γεύματος, αν και μπορεί να είχαν φάει το πρόγευμα αλλού Οι σπουδαστές κολλεγίου στην παρούσα μελέτη ποικίλοι τύποι εστιατορίων γρήγορου γεύματος τουλάχιστον
--	--	--	--	---

				1 έως 2 φορές εβδομαδιαίος
Sakamaki R., Toyama K., Amanoto R., Chuan –Jun Liu, Shinfuku N., (2005) , Nutritional knowledge , food habits and health attitude of Chinese university students –a cross sectional study-	Κίνα	540 φοιτητές στο πανεπιστήμιο Beijing University- 135 άνδρες και 150 γυναίκες Kunming Medical College in southern China—95 άνδρες και 160 γυναίκες	ηλικία φυλο Φυλο(γυναίκες) κιλά Παχυσαρκία Χώρες χαμηλού εισοδήματος Χώρα(Ιαπωνία- Κορέα) Σχέδια γεύματος Συχνότητα γεύματος Φρουτά Αλκοολ Εθνος BMI	το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε 540 σπουδαστές, που κυμαίνονται στην ηλικία από 19- 24 έτη. Beijing University - 135 άνδρες και 150 γυναίκες Kunming Medical College in southern China—95 άνδρες και 160 γυναίκες Οι κινεζικές γυναίκες σπουδαστές είχαν μια μεγαλύτερη επιθυμία να είναι λεπτότερες (62,0%) από τα αρσενικά (47,4%) Το αυξανόμενο πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει παρατηρηθεί σε πολλές χαμηλού εισοδήματος χώρες κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών. Η Κίνα έχει υιοθετήσει μια πολιτική ελεύθερης αγοράς και μια έμπειρη εκρηκτική οικονομική ανάπτυξη Τα σχέδια γεύματος βρέθηκαν για να είναι σημαντικά διαφορετικά μεταξύ των δύο χωρών. Έναντι στους κορεατικούς υπηκόους, τα ιαπωνικά αναφερόμενα γεύματα κατανάλωσης συχνότερα και ήταν επίσης πιθανότερο να φάνε το πρόγευμα καθημερινά(Japan, 79.0%; Korea, 36.2%) Περισσότερο από οι

				μισοί από τους κορεατικούς σπουδαστές εξέθεσαν να φάει τα γεύματα 2 φορές ανά ημέρα (58,9%), ενώ η πλειοψηφία των ιαπωνικών σπουδαστών (81.0%) φάτε τα κατάλληλα γεύματα τρεις φορές ανά ημέρα Οι κορεατικοί σπουδαστές βρέθηκαν για να τρώνε τα φρούτα και το οινόπνευμα ποτών συχνότερα από τους ιαπωνικούς σπουδαστές. Και οι ιαπωνικοί (85,4%) και κορεατικοί (77,0%) σπουδαστές τείνουν να φάνε με τους φίλους ή οικογενειακά μέλη καθημερινά ή τρεις έως τέσσερις φορές ανά εβδομάδα Τα αποτελέσματά μας έδειξαν ότι 80,5% των σπουδαστών είχε ένα κανονικό BMI και 16,6% των σπουδαστών ήταν ελλειπή
Anderson D.A., Simmons A.M., Martens M .P., Ferrier A. G., Sheedy M. J., (2005) , The relationship between disordered eating behavior and drinking motives in college-age women	Αμερική(Ουασιγκτον)	257 γυναίκες ο μέσος μαζικός δείκτης σωμάτων τους (BMI) ήταν 22.8±3.3 κλ/τετρ.μέτρο.	Φυλο Χρηση οينوπνευματος Διατροφικες διαταραχες	257 γυναίκες προηγούμενη έρευνα έχει τεκμηριώσει ότι οι αναταραχές χρήσης οينوπνεύματος και οι διατροφικές διαταραχές ομο-εμφανίζονται συχνά. Ένας πιθανός λόγος για αυτά τα υψηλά ποσοστά ομο-περιστατικού είναι ότι η προβληματική χρήση κατανάλωσης

			Εθνικότητα	και οινόπνεύματος εξυπηρετεί τις παρόμοιες λειτουργίες για τα πρόσωπα που συμμετέχουν σε αυτά. Μια αρκετά εκτενής γραμμή έρευνας έχει τεκμηριώσει ότι οι αναταραχές χρήσης οινόπνεύματος και οι διατροφικές διαταραχές ομο-εμφανίζονται συχνά
			Ηλικία	
			Eating attitude test 26	Η πλειοψηφία προσδιορίστηκε τόσο άσπρος (73,9%), με 8,9% προσδιορισμένος όσο και μαύρος και 5,1% όπως ισπανικό
			Διαίτα Βουλιμία Έλεγχος για το βάρος (δεν είμαι σίγουρος αν εννοεί αυτο???)	η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν έτη 19.8±2.8 eating attitude test 26- →>>>----- →
			BMI	→παραγοντες που το επηρεαζουν:--- τρεις παράγοντες 1) κάνοντας δίαιτα, σχετική με μια αποφυγή των παχαίνοντας τροφίμων και μια ανησυχία με την ύπαρξη λεπτότερος 2) βουλιμία και ανησυχία τροφίμων σχετικός με την απεικόνιση των σκέψεων για τα τρόφιμα και τη βουλιμία 3) προφορικός έλεγχος σχετική με τον μόνος-έλεγχο για την κατανάλωση και την αντιληπτή πίεση από κερδισμένο βάρος
				Αυτή η μελέτη

				διαπίστωσε ότι, όπως υποτιθέμενη, η προβληματική διατροφή και η προβληματική κατανάλωση ποτου συσχετίστηκαν σημαντικά. ο μέσος μαζικός δείκτης σωμάτων τους (BMI) ήταν 22.8 ± 3.3 κλ/τετρ.μέτρο.
Smead V. S., Bloyd J. R. ,(1987), Correlates of eating related difficulties among college students : a preliminary investigation	Αμερική	47 αγορια και 69 κοριτσια συμμετείχαν (Western Illinois University) μέση ηλικία : 20.3	Φυλο Ηλικια Εκταση διαιτας στο παρελθον Τροπος καταναλωσης	Δεν καταλαβα τι θελει εδω
Edman J . L., Yates A., Aruguete M.S., Debort K . A., (2005), Negative emotion and disordered eating among obese college students	Αμερική	88 φοιτητές 102 φοιτήτριες (in Missouri, Hawaii, Guam, and California.) 28% Caucasian, 22% African American, 19% Pacific Islander, 16% Asian, 7% multiple ethnicity, and 8% αλλη εθνικοτητα μέση ηλικία ανδρών : 23,68 μέση ηλικία γυναικών :26,34	Παράγοντες: μαζικός δείκτης σώματος	Τα κοριτσια θα εξέθεταν τον υψηλότερο κίνδυνο διαταραγμένης κατανάλωσης από τα αγορια τα κοριτσια εξέθεσαν τα πιό υψηλά επίπεδα πτυ οδηγουν σε αδυνατισμα 98% των κοριτσιων προτιμησαν μικροτερο το σωμα τους ενω μονο το 2% τους αρεσε αυτο που ειχαν αντιθετα στα αγορια το 81% προτίμησαν μικρότερο το σώμα τους ενώ το 14% ικανοποιήθηκε με το σώμα τους και το 14% το ήθελε μεγαλύτερο το σώμα τους οι παχύσαρκες γυναίκες εξέθεσαν τα

				πιό υψηλά επίπεδα διαταραγμένης κατανάλωσης από τους άνδρες Οι γυναίκες εξέθεσαν επίσης την υψηλότερη δυσαρέσκεια σωματών Σχεδόν όλες οι γυναίκες προτίμησαν έναν μικρότερο αριθμό, ενώ σχεδόν 20% των ανδρών είτε ικανοποιήθηκαν είτε προτιμήθηκαν έναν μεγαλύτερο αριθμό, ακόμα κι αν ταξινομήθηκαν ως παχύσαρκοι Αυτά τα συμπεράσματα είναι σύμφωνα με τις προηγούμενες μελέτες που έχουν βρεί ότι τα θηλυκά διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο διατροφικών διαταραχών από τα αρσενικά Τα παρόντα στοιχεία θεμελιώνουν τα προηγούμενα συμπεράσματα ότι τα αρσενικά γυμνάζονται περισσότερο από τα θηλυκά τα αρσενικά εξέθεσαν τα πιο υψηλά επίπεδα άσκησης, ενώ τα θηλυκά τα υψηλότερα αποτελέσματα δυσαρέσκειας.
--	--	--	--	--

Davy S.R., Benes B. A., Driskell J. A ., (2006), Sex differences in dieting trends , eating habits , and nutrition beliefs of a group of midwestern college students	Αμερική	105 άνδρες και 181 γυναίκες (Midwestern university) οι άνδρες είχαν μεγαλύτερες τιμές στο ύψος, βάρος, και τιμές μαζικών δεικτών σωμάτων	Παράγοντες: 1)η επιρροή που φύλου στις διαιτητικές τάσεις 2)συνήθειες κατανάλωσης 3)αυτοαξιολόγηση διατροφής 4)πεποιθήσεις Οι διάφοροι παράγοντες καθορίζουν την επιλογή των σπουδαστών κολλεγίων στα τρόφιμα: είναι έλλειψη του χρόνου άνεση, κόστος την υγεία , το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, και τον έλεγχο βάρους	Οι συνήθειες κατανάλωσης τείνουν να γίνουν χειρότερες κατά τη διάρκεια του κολλεγίου και της νέας ενηλικίωσης Η χαρακτηριστική διατροφή σπουδαστών κολλεγίων είναι υψηλή στο λίπος και το νάτριο και χαμηλή στα φρούτα και τα λαχανικά καταναλώνονται συχνά Οι νέες γυναίκες επιθυμούν χαρακτηριστικά να χάσουν το βάρος οι νεαροί άνδρες θέλουν χαρακτηριστικά να κερδίσουν.Οι γυναίκες δοκιμάζουν άλλες πρακτικές βάρους- απώλειας απο τους άνδρες Οι άνδρες εαν θελουν να; Χάσουν κιλα γυμνάζονται ενώ οι γυναίκες κάνουν δίαιτα!
Souleles N. S ., (1999), College tuition and household savings and consumption	USA			ΝΑ ΤΟ ΚΟΙΤΑΞΩ ΓΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ
Timko C . A. , Perone J., (2004), Rigid and flexible control of eating behavior in a college population	Αμερική	639 underweight to obese male and female college students. 6% του ολόκληρου δείγματος ήταν υποβαρο, 68% ήταν κανονικό βάρος, 21% ήταν υπέρβαρο, και 5% ήταν παχύσαρκο Μαζικός δείκτης σώματος=BMI	ΗΛΙΚΙΑ Φυλο Εθνικότητα	Τα στοιχεία συλλέχθηκαν από τους πανεπιστημιακούς άνδρες και γυναίκες σπουδαστές που ήταν μεταξύ των ηλικιών 18 και 65 472 (ή 74%) ήταν γυναίκες και 167 (ή 26%) ήταν άνδρες η πλειοψηφία ήταν καυκάσιοι (538, ή 84%)-of 3% Asian, 2% Hispanic, and 2% άλλη εθνικότητα

			Βαρος	Οι γυναίκες σε αυτό το δείγμα είχαν ένα μέσο BMI 22,67 Οι άνδρες στο δείγμα είχαν ένα μέσο BMI 24,61 6% του ολόκληρου δείγματος ήταν υποβαρο, 68% ήταν κανονικό βάρος, 21% ήταν υπέρβαρο, και 5% ήταν παχύσαρκο
--	--	--	-------	---

Temple N.J. Rh.D , Steyn N .P. , M. P H ., Myburgh N. G., B.CH., D., M. CH .D., ,Nel .J. H., D.Sc., (2006), “Food items consumed by students attending schools in different socioeconomic areas in Cape Town , South Africa”	Cape Town	476 σπουδαστές, με βαθμούς 7 και 10, από 14 σχολεία στο Καίηπ Τάουν, Νότια Αφρική το 1992	Ηλιία Πρωινό πριν το σχολείο Πρωινό στο σχολείο τρόφιμα ανθυγιεινά τροφιμα	Μέσος όρος ηλικίας: 14.5 χρόνων Οι μαθητές που έπαιρναν πρωινό πριν το σχολείο είναι 77.8% Οι μαθητές που έπαιρναν πρωινό στο σχολείο είναι 79.7% 69.3% των μαθητών αγόραζε τρόφιμα στο σχολείο ενώ 41%-56% έφερνε τρόφιμα εκτός σχολείου τα ανθυγιεινά τρόφιμα βρέθηκαν σε μεγαλύτερο ποσοστό απο τα υγιεινα σε ποσοστό 2:1 Μεταξύ των σπουδαστών που αγόρασαν τα τρόφιμα στο σχολείο, 70,0% δεν αγόρασε κανένα υγιές τρόφιμο, ενώ 73,2% αγόρασε δύο ή περισσότερα ανθυγιεινά τρόφιμα Με έξι τρόφιμα 84% των σπουδαστών σωστά δήλωσε εάν ήταν υγιείς ή ανθυγιεινοί _ εντούτοις, με κόλα ποτό, σαμοοσας (τσιγαρίζω ζύμη με πικάντικος γεμίζω), και πίτα, μόνο 47% 61% ξέρω ότι αυτός είμαι λιγότερος υγιής επιλογή Οι σπουδαστές που παρακολούθησαν τα σχολεία
---	-----------	--	---	---

			κοινωνικοοικονομική θέση	της υψηλής κοινωνικοοικονομικής θέσης ήταν δύο φορές τόσο πιθανό να φέρουν τα τρόφιμα στο σχολείο σημειωμένα υψηλότερα σημάδια στο διαγωνισμό γνώσεων των υγιών εναντίον ανθυγιεινών τροφίμων Η μεγάλη πλειοψηφία των τροφίμων που τρώνται από τους εφηβικούς σπουδαστές στο Καίμπ Τάουν είναι ταξινομημένη ως ανθυγιεινές επιλογές. Αυτό ισχύει για τα τρόφιμα που παρουσιάζονται στις αγορές σχολείων και τροφίμων Εκτίμηση πρέπει να δοθεί στα πολιτικά μέτρα για να βελτιωθεί αυτή η κατάσταση και για να βελτιωθεί η εκπαίδευση των σπουδαστών και των γονέων τους Οι εκθέσεις από τις διαφορετικές χώρες με τα χαμηλά και υψηλά εισοδήματα έχουν δείξει ότι πολλά παιδιά καταναλώνουν συνήθως μια θρεπτικά φτωχή διατροφή 10% τους ήταν παχύσαρκα
			Τελιοκο συμπέρασμα→	
			Χώρες με χαμηλό εισόδημα	
			παχυσαρκία	
Kinzl J. F., Mangweth B., Traweger C. M.,	Austria	Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν σε 450 λευκούς άνδρες σπουδαστές, και ολοκληρώθηκαν από 301	σχέση των διατροφικών διαταραχών με την προηγούμενη εμπειρία της σωματικής και σεξουαλικής κακοποίησης	30% των ασθενών με τις διατροφικές διαταραχές δεν είχε χρησιμοποιηθεί σωστά σεξουαλικά στην παιδική ηλικία Οι περισσότερες μελέτες, εντούτοις, δεν

Biebl W., (1996), "Eating - disordered behavior in males: the impact of adverse childhood experiences"		(67%) Πανεπιστήμιο Innsbruck Κάθε συμμετέχων συμπλήρωσε επίσης το βιογραφικό κατάλογο για τη διάγνωση των συμπεριφοριστικών διαταραχών (BIV Jaeger, Lischer, Muenster, & Ritz, 1976), ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης με 97 στοιχεία σχετικά με το περιβάλλον, την ιστορία, και την προσωπικότητα. Με σκοπό αυτήν την έρευνα, χρησιμοποιήσαμε μόνο τις δύο κλίμακες μετρώντας την οικογενειακή εμπειρία παιδικής ηλικίας, δηλαδή κλίμακα 1 `` γονική σχέση " και κλίμακα 4 σχέση γονέας-παιδιών	Οικογενειακό υπόβαθρο ηλικία γονική σχέση	εξέθεσαν μια ισχυρή σχέση Τα στοιχεία άλλων ερευνητών στις γυναίκες δείγματα προτείνουν ότι CSA δεν είναι ούτε απαραίτητο ούτε ικανοποιητικό για την ανάπτυξη μιας διατροφικής διαταραχής, ενώ ένα δυσμενές οικογενειακό υπόβαθρο μπορεί να είναι ένας σημαντικός αιτιολογικός παράγοντας Η μέση ηλικία των ατόμων ήταν 22,4 έτη Η μεταβλητή `` γονική σχέση " εξετάζει σε 15 στοιχεία το οικογενειακό υπόβαθρο στην παιδική ηλικία, τη γονική αλληλεπίδραση, τη γονική συμπεριφορά, και τη γονική στάση απέναντι στις επαφές στον κόσμο γύρω από τους. Ένα υψηλό αποτέλεσμα σημαίνει μια έλλειψη γονικής αλληλεπίδρασης, μια λείποντας σχέση των γονέων στο παγκόσμιο εξωτερικό η οικογένεια, και μικρή γονική υποκίνηση κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Ένα χαμηλό αποτέλεσμα σημαίνει μια ευνοϊκή γονική σχέση, μια καλή σχέση των γονέων στο περιβάλλον, και την ευνοϊκή γονική υποκίνηση κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Η μεταβλητή `` parentchild σχέση " εξετάζει σε 20 στοιχεία τη γονική συμπεριφορά εκπαίδευσης και τη σχέση του θέματος στους γονείς κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας Ένα υψηλό αποτέλεσμα δείχνει μια αρνητική γονική συμπεριφορά εκπαίδευσης και μια ανεπαρκή αλληλεπίδραση γονέας-παιδιών. Ένα χαμηλό αποτέλεσμα σημαίνει μια ευνοϊκή γονική συμπεριφορά εκπαίδευσης που ενθαρρύνει την ανάπτυξη παιδιών, και την καλή αλληλεπίδραση γονέας-παιδιών
---	--	--	--	--

			Σχέση γονεα-παιδιου	Τα υψηλά αποτελέσματα και στις δύο μεταβλητές σημαίνουν ένα δυσμενές οικογενειακό υπόβαθρο, αποκαλούμενο σύνδρομο οικογενειακής ``ανεπάρκειας.''' Το ποσοστό επικράτησης για τη στενή σεξουαλική δίωξη σε αυτό το nonclinical αρσενικό δείγμα ήταν 4% Από τα 12 άτομα που εξέθεσαν τις σεξουαλικές επιθέσεις, 3 διαπράχτηκαν από ένα μέλος της άμεσης οικογένειας, 3 από ένα μέλος της εκτεταμένης οικογένειας, 2 από μια εξοικείωση, και 4 από έναν ξένο. Με μια εξαίρεση (μητέρα), όλοι οι δράστες ήταν αρσενικοί.
			Και οι δυο μεταβλητές μαζί	Ένα οικογενειακό σύνδρομο ανεπάρκειας αναφέρθηκε από 79 (26,2%) άτομα
			Σεξουαλική δίωξη	υπήρξαν σημαντικές διαφορές στο συνολικό αποτέλεσμα EDI μεταξύ των ατόμων που εξέθεσαν ένα δυσμενές οικογενειακό υπόβαθρο και τα άτομα που εξέθεσαν μια θετική οικογενειακή ατμόσφαιρα, καθώς επίσης και μεταξύ των ατόμων με την αυστηρή σωματική κακοποίηση και των ατόμων χωρίς ή της μέτριας φυσικής εμπειρίας κατάχρησης
			Απο ποιον δεχτηκαν σεξουαλικη επιθεση	τα αποτελέσματα της σεξουαλικής δίωξης είναι δύσκολο να διαφοροποιηθούν από τη δυσλειτουργική οικογενειακή εμπειρία με την οποία συνυπάρχουν συχνά
			οικογενειακό σύνδρομο ανεπάρκειας	μπορεί να οδηγήσει στην αδυναμία εγώ, τον ανεπαρκή αυτοσεβασμό, και την ασταθή

		μέσα στο έτος από μελέτη (δηλ., 500 από κάθε ένα από τα 4 έτη).-→-----→ Το όργανο που αναπτύχθηκε για τη μελέτη μας ήταν ένα ερωτηματολόγιο 13-σελίδων ρωτώντας για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά σπουδαστών, το οινόπνευμα και άλλες χρήση φαρμάκων, ακαδημαϊκές και κοινωνικές δραστηριότητες, συμπεριφορές κατανάλωσης και πίεσης, γεγονότα ζωής, απόψεις για τα προβλήματα στην πανεπιστημιούπολη, απόψεις για το οινόπνευμα και άλλη χρήση φαρμάκων, συνέπειες της χρήσης οινοπνεύματος και τοποθετήσεις και απόψεις για το AIDS	Μετρα επιθεσεων Μεσος αριθμος ωρων που αξιοποιουν οι φοιτητες Οιεπιτιθεμενοι ειχαν καταναλωσει ποτο(φυσικη επιθεση) Οι επιτιθεμενοι δεν ειχαν πει Ο επιτιθεμενος δεν ειχε πει(σεξουαλικη επιθεση) Εξαναγκασμος Φυσικη και σεξουαλικη επιθεση	Τα φυσικά μέτρα επιθέσεων περιέλαβαν την ώθηση, το χτύπημα, ή την επίθεση από κάποιον που έπινε και από κάποιον που δεν έπινε Οι σπουδαστές κλήθηκαν να δείξουν το μέσο αριθμό ωρών που ξοδεύουν στις δραστηριότητες χαρακτηριστικές στην ηλικία και τον τρόπο ζωής τους. Αυτοί περιέλαβαν τη μεμονωμένη σωματική άσκηση, σωματική άσκηση ομάδων, που κάνει την εργασία ή που μελετά, ακούοντας τη μουσική, την τηλεόραση προσοχής, τις κοινωνικές δραστηριότητες, και την απασχόληση. 19% των φοιτητριων που δερχτηκαν φυσικη επίθεση ανεφεραν οτι αθτοι που τις βιασαν ειχαν πει 11%>>απο καποιον που δεν ειχε πει 7% των φοιτητριων που δεχτηκαν σεξουαλικη επιθεση δηλωσαν οτιο επιτιθεμενος δεν ειχε πει 12% των γυναικων εξαναγκαστηκε να βιασται Συνολικά, 24% των θηλυκών πανεπιστημιακών σπουδαστών ήταν θύματα κάποιου τύπου φυσικής επίθεσης, και 15% ήταν θύματα κάποιου τύπου σεξουαλικής επίθεσης. Όταν όλα τα μέτρα της επίθεσης συνδυάστηκαν για αυτήν την ανάλυση, 32% των θηλυκών πανεπιστημιακών σπουδαστών ήταν θύματα τουλάχιστον ενός τύπου
--	--	---	---	---

			Τουλάχιστον ένα είδος βιασμού Υπαρξη τουλάχιστον 2 η περισσοτερων μετρων επιθεσης Γυναικες που εχουν δεχτει επιθεση-πως συμπεριφερονται στη διατροφη τους – • Διαιτα • Υπερκαταναλωση τροφης • ανορεξια Γυναικες που εχουν δεχτει επιθεση πως νοιωθουν : • αγχος • λυπη • η καταθλιψη • χρηση αλκοολ αλκοολ Χρηση αλκοολ	επίθεσης που μετρήθηκε σε αυτήν την μελέτη στο προηγούμενο έτος. Από το συνολικό ποσοστό των γυναικών που ήταν θύματα οποιουδήποτε τύπου επίθεσης στο προηγούμενο έτος, σχεδόν 40% εξέθεσε την ύπαρξη το θύμα δύο ή περισσότεροι μέτρων επιθέσεων τουλάχιστον μία φορά στο προηγούμενο έτος Ένα σημαντικά υψηλό ποσοστό των επιτεθειμένων γυναικών που συμμετείχαν να κάνει δίαιτα (28% εναντίον 23%), υπερκατανάλωση τροφής (33% εναντίον 24%), και ανορεξία ή βουλιμικές συμπεριφορές κατανάλωσης (3% εναντίον 2%) από γυναίκες που δεν είχαν δεχτεί επιθεση Τα υψηλά ποσοστά των επιτεθειμένων γυναικών σπουδαστών αναφέρουν ότι έχουν πολυ αγχος (64% εναντίον 57%), αισθάνονται λυπημένα ή καταθλιπτικά (31% εναντίον 22%), και που χρησιμοποιούν το οινόπνευμα για να μειώσουν την πίεση (9% εναντίον 5%) έναντι γυναικων που δεν εχουν δεχτει επιθεση 33% των επιτεθειμένων γυναικών σπουδαστών ήπιαν 15 ή περισσότερα ποτά την εβδομάδα, έναντι 19% των γυναικων που δεν δεχτηκαν επιθεση. Ο μεσος ορος , επιτεθειμένων γυναικών σπουδαστων κατανάλωσαν 12 ποτά την εβδομάδα, έναντι με 8 ποτά την εβδομάδα για γυναίκες σπουδαστές που δεν δεχτηκαν επιθες. Οι γυναίκες σπουδαστές που ήταν επιτεθειμένων κατανάλωσαν περισσότερο οινόπνευμα την εβδομάδα από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν ήταν επιτεθειμένων ανεξάρτητα από το έτος μελέτης
--	--	--	---	--

			• Κανναβις • Παριασθησιογο να • Βαρβιτουρικα • Τονωτικα	Οι γυναίκες σπουδαστές που ήταν επιτεθειμένων ήταν πιθανότερο να έχουν χρησιμοποιήσει τις καννάβεις (27% εναντίον 18%), τα παραισθησιογόνα (7% εναντίον 5%), lsd (6% εναντίον 3%), τα βαρβιτουρικά (4% εναντίον 3%), και τα τονωτικά (3% εναντίον 2%) στο προηγούμενο έτος από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν ήταν επιτεθειμένων Τα μέτρα χρήσης φαρμάκων συνδυάστηκαν σε τρία συνοπτικά μέτρα της χρήσης οι επιτεθειμένες γυναίκες σπουδαστές ήταν πιθανότερο να χρησιμοποιήσουν τα παράνομα φάρμακα (27% εναντίον 18%) και τα φάρμακα συνταγών με μια συνταγή παθολόγων "s (8% εναντίον 5%) από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν ήταν επιτεθειμένων. δενυπαρχει καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων γυναικών σπουδαστών από την άποψη της χρήσης φαρμάκων συνταγών χωρίς μια συνταγή παθολόγων ,οι εννιαιες γυναίκες σπουδαστές ήταν 1,76 φορές πιθανότερο να τους επιτεθούν από παντρεμένες, χωρισμένες, διαζευγμένες, ή χηρευάμενες σπουδαστές συγκρίνοντας τους σπουδαστές του 4^{ου} έτους, οι γυναίκες σπουδαστές 1ου-έτους ήταν 1,5 φορές πιθανότερο να είναι θύματα της επίθεσης, και οι σπουδαστές 2ου-έτους ήταν 1,4 φορές πιθανότερο να είναι θύματα της επίθεσης Οι γυναίκες σπουδαστές που πέρασαν έναν λιγότερο από μέσο όρο 10 ωρών την εβδομάδα που κάνουν την
			Μετρα χρησης φαρμακων	οι επιτεθειμένες γυναίκες σπουδαστές ήταν πιθανότερο να χρησιμοποιήσουν τα παράνομα φάρμακα (27% εναντίον 18%) και τα φάρμακα συνταγών με μια συνταγή παθολόγων "s (8% εναντίον 5%) από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν ήταν επιτεθειμένων.
			Χρηση παρανομων φαρμακων και συνταγων παθολογων	δενυπαρχει καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων γυναικών σπουδαστών από την άποψη της χρήσης φαρμάκων συνταγών χωρίς μια συνταγή παθολόγων
			Χρηση φαρμακων χωρις μια συνταγη παθολογων	,οι εννιαιες γυναίκες σπουδαστές ήταν 1,76 φορές πιθανότερο να τους επιτεθούν από παντρεμένες, χωρισμένες, διαζευγμένες, ή χηρευάμενες σπουδαστές
			Επιθεση σε εννιαιες γυναικες σπουδαστες και παντρεμενες και χωρισμενες	συγκρίνοντας τους σπουδαστές του 4 ^{ου} έτους, οι γυναίκες σπουδαστές 1ου-έτους ήταν 1,5 φορές πιθανότερο να είναι θύματα της επίθεσης, και οι σπουδαστές 2ου-έτους ήταν 1,4 φορές πιθανότερο να είναι θύματα της επίθεσης
			Σπουδαστες 1 ^{ου} ετους	Οι γυναίκες σπουδαστές που πέρασαν έναν λιγότερο από μέσο όρο 10 ωρών την εβδομάδα που κάνουν την

			Ωρες εργασιας Ωρες σε κοινωνικες δραστηριοτητες Χρηση κανναβις ,ηρωινης κ.τ.λ και παθολογικων φαρμακων Χρηση οιοπνευματος απο τα θυματα και τους δραστες	εργασια ή που μελετούν ήταν 1,4 φορές πιθανότερο να τους επιτεθούν από τις γυναίκες σπουδαστές που περνούν περισσότερο από 10 ώρες την εβδομάδα κάνοντας την εργασία Επιπλέον, οι γυναίκες σπουδαστές που πέρασαν περισσότερο από 20 ώρες την εβδομάδα που ασχολήθηκαν με τις κοινωνικές δραστηριότητες ήταν 1,3 φορές πιθανότερο να τους επιτεθούν από τις γυναίκες σπουδαστές που πέρασαν λιγότερο από 10 ώρες την εβδομάδα που περιλαμβάνονται στις κοινωνικές δραστηριότητες. Οι γυναίκες σπουδαστές που χρησιμοποίησαν τουλάχιστον ένα παράνομο φάρμακο (καννάβης, ηρωίνη, methamphetamine, κοκαΐνη, lsd, ή παραισθησιογόνα) κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους ήταν 1,3 τ imes πιθανότερα να δοκιμάσουν assaul το τ από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν χρησιμοποίησαν οποιαδήποτε παράνομα φάρμακα κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους. Επιπλέον, οι γυναίκες σπουδαστές που χρησιμοποιούν τα παθολόγος-ορισμένα φάρμακα κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους ήταν 1,5 φορές πιθανότερο να επιτεθούν από τις γυναίκες σπουδαστές που δεν χρησιμοποιούν τα φάρμακα συνταγών κατά τη διάρκεια του ίδιου χρονικού διαστήματος. Η χρήση οιοπνεύματος θυμάτων και δραστών βρέθηκε επίσης για να είναι σημαντικοί παράγοντες που συνδέθηκαν με την επίθεση
--	--	--	--	---

Kjelsas E., Augestad L .B., (2004),“Gender, Eating behavior , and personality characteristics in physically active students”	Νορβηγία	Οι συμμετέχοντες (n=1482: 905 γυναίκες και 577 άνδρες) ήταν σπουδαστές από τέσσερα πανεπιστήμια στη Νορβηγία Eating Disorder Inventory (EDI)=καταλογος το τι τρώνε Karolinska Scales of Personality (KSP),= Κλίμακες Karolinska της προσωπικότητας	Φυλο Αναλογία κινδύνου Συμπεριφορά ED Υψηλα αποτελεσματα EDI Οι σημαντικότεροι παραγοντες για σωματική ασκηση Παραγοντες που επηρεαζοθν το EDI είναι • Νεύρωση • BMI • φύλο • ηλικία	905 γυναίκες και 577 άνδρες Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αναλογία κινδύνου για τις γυναίκες που σημείωσαν 40 ή υψηλότερος στο EDI ήταν τρεις φορές υψηλότερη έναντι με τους άνδρες Η συμπεριφορά των ED δεν φάνηκε να συνδέεται με τις υψηλές εβδομαδιαίες ώρες της σωματικής δραστηριότητας γενικά Εντούτοις, οι γυναίκες και οι άνδρες με τα υψηλά αποτελέσματα στο EDI δεν παρουσίασαν καμία διαφορά στις κλίμακες KSP, εκτός από `` την αποσύνδεση " και `` έμμεση επιθετικότητα Οι σημαντικότεροι προάγγελοι για τις εβδομαδιαίες ώρες της σωματικής δραστηριότητας were the EDI scales “drive for thinness” and “body dissatisfaction”, and the personality Οι παράγοντες που συνέβαλαν πίο πολύ στις διαφορές μεταξύ των σπουδαστών που σημείωσαν 40 ή υψηλότερος στο EDI και εκείνοι που σημείωσαν κάτω από 40 στο EDI ήταν νεύρωση, BMI, φύλο, και ηλικία Υπήρξαν διαφορές αναμεσα στα 2 φυλα στις ώρες της εβδομαδιαιας προπονησης ς και BMI. Οι γυναίκες με τη συμπεριφορά των ΕΔ ήταν νεώτερες και είχαν υψηλότερο BMI από τις γυναίκες με τα χαμηλότερα αποτελέσματα στο
---	-----------------	---	---	---

			• φυλο • ηλικια • BMI • EDI	EDI. Οι ανδρες με τη συμπεριφορά των ΕΔ είχαν υψηλότερο BMI από τα άτομα με τα χαμηλότερα αποτελέσματα στο EDI 20,2% των γυναικών και 7,2% των ανδρών σημείωσαν 40 ή υψηλότερος στο ED Οι γυναίκες σημείωσαν γενικό, υψηλότερο από τους άνδρες στο EDI, καθώς επίσης και στη δυσαρέσκεια σωμάτων nervosa ", `` βουλιμίας κλιμάκων `` ", και την κίνηση `` για thinness' ". Η συχνότητα της συμπεριφοράς των ΕΔ μεταξύ των γυναικών και των ανδρών που συμμετέχουν σε οποιοδήποτε από τους τύπους σωματικών δραστηριοτήτων δεν ήταν διαφορετική από το συνολικό δείγμα. Εντούτοις, η συχνότητα της συμπεριφοράς των ΕΔ ήταν δύο φορές υψηλότερη μεταξύ των γυναικών που ανέφεραν ότι κανουν χορό/αερόμπικ και την ισχύ/τη δύναμη άσκησης και έναντι στη συχνότητα μεταξύ άλλων γυναικών
			EDI	
			ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ED(μεταξύ ανδρών και γυναικών)	
			Χορός –αερομπικ- δύναμη της άσκησης	

Thome J., Espelage D. L., (2004), "Relations among exercise ,coping ,disordered eating ,and psychological health among college students"	Αμερική	235 γυναίκες και 86 άνδρες- προπτυχιακοί σπουδαστές	Φαγητο Ασκηση Ασκηση(διαφορα αναμεσα στα 2 φυλα) Φυλο Υψηλα επιπεδα ET Φυλο Χαμηλ EAT Ασκηση Ηλικια Φυλή	Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι σχέσεις μεταξύ της άσκησης, και του φαγητου ειναι συνθετες Η άσκηση αφορούσε τη θετική ψυχολογική υγεία στα αρσενικά, ενώ η άσκηση στα θηλυκά συνδέθηκε και με τη θετική και αρνητική ψυχολογική υγεία. Για τις γυναίκες με υψηλά τρώω- 26) αποτελέσματα δοκιμής τοποθετήσεων κατανάλωσης (, η άσκηση συνδέθηκε σημαντικά με την αρνητική επιρροή, και μια τάση υπήρξε σε αυτήν την ομάδα έτσι ώστε η άσκηση συνδέθηκε με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και ανησυχίας για τις γυναίκες με χαμηλό EAT τα αποτελέσματα, η άσκηση συνδέθηκε με θετικές επιπτώσεις. Ενώ η άσκηση αναγνωρίζεται εύκολα ως συμπεριφορά υγείας, πρόσφατη έρευνα προτείνει ότι επίσης να χρησιμοποιηθεί ως μηχανισμός αντιμετώπισης από μερικά άτομα για να διαχειριστεί την πίεση και να προωθήσει την ψυχολογική υγεία Οι συμμετέχοντες ήταν 17-43 ετών 215 συμμετέχοντες (66%) ήταν καυκάσιοι, 62 (19%) ήταν αφρικανικός Αμερικανός, 19 (6%) ήταν ασιατικός Αμερικανός, 13 (4%) ήταν ισπανικά, 3 (1%) ήταν biracial, 8 (3%) ταξινομήθηκαν ως `` άλλη φυλετική προέλευση", και 4 (1%) δεν έδειξαν το φυλετικό/εθνικό υπόβαθρό τους. Τα αρσενικά και τα θηλυκά συγκρίθηκαν στα τρία στοιχεία άσκησης που προστέθηκαν στο
---	----------------	--	---	--

			Φυλο(ανδρες)γυμναστικη Γυμναστικη Φυλο-ασκηση(αντρες) Φυλο(ασκηση)γυναικες	CISS χρησιμοποιώντας τις δοκιμές τριών τ. Σαν ομάδα, τα αρσενικά έδειξαν ότι συχνότερα `` πηγαίνουν στη γυμναστική να επιλύσουν " όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με μια δύσκολη κατάσταση από τα θηλυκά Εντούτοις, τα αρσενικά και τα θηλυκά δεν διέφεραν στο ποσό άσκησης που υπέβαλαν έκθεση κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Για τα αρσενικά, η συμπεριφορά άσκησης συνδέθηκε συγκρατημένα με την υψηλότερη ικανοποίηση ζωής, το χαμηλότερες κράτος και την ανησυχία γνωρίσματος. η συμπεριφορά άσκησης και η άσκηση-προσανατολισμένη στον αντιμετώπιση συνδέθηκαν με την καλύτερη ψυχολογική υγεία στους αρσενικούς σπουδαστές κολλεγίων Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για τα τρώω-διαταραγμένα θηλυκά, η άσκηση συνδέθηκε με την αρνητική επιρροή Αυτά τα αποτελέσματα προτείνουν ότι η άσκηση συσχετίζεται συγκρατημένα με το θετικό έχει επιπτώσεις στα θηλυκά χωρίς κατανάλωση της παθολογίας. Αντιθέτως, αν και όχι στατιστικά σημαντική λόγω στο μικρό μέγεθος δειγμάτων, μια τάση η ομάδα υπήρξε έτσι ώστε η άσκηση συνδέθηκε με τα πιο υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και ανησυχίας και συσχετίστηκε σημαντικά με την αρνητική επιρροή. Ως εκ τούτου, μεταξύ των θηλυκών με την κατανάλωση της παθολογίας, η άσκηση συσχετίζεται πραγματικά με την αρνητική επιρροή Αυτά τα αποτελέσματα προτείνουν ότι οι σχέσεις μεταξύ της άσκησης και της ψυχολογικής υγείας να επηρεαστούν κατά φύλο καθώς επίσης και την παρουσία ή την απουσία κατανάλωσης της
--	--	--	--	---

			Τελικο συμπερασμα φυλο	παθολογίας.
Makowske M., Feinman R., (2005), “Nutrition education :a questionnaire for assessment and teaching”	{Εχει ζραια εισαγωγή- γενικότερα για το προβλημα της οχι καλης ενημερωσης των φοιτητων για την διατροφη τους} εχει και ερωτηματολογιο!!!! Αμερικη	ιατρικούς σπουδαστές του πρώτου έτους στο ιατρικό κέντρο SUNY Downstate Τα ερωτηματολόγια συλλέχθηκαν από 111 σπουδαστές, όλοι εκτός από 6 απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις.	Γνωση Αναφερεται το κειμενο αθτο σε συγκεκριμενα πραγματα οσον αφορα στην γνωση των φοιτητων πανω στο θεμα της διατροφής και οχι στο τι τρωνε	Οι μισοί από τους παθολόγους δεν ήξεραν ότι το πετρέλαιο canola είναι μια καλή πηγή λίπους -26% δεν ήξερε ότι το ελαιόλαδο είναι επίσης; Ενενήντα τρία τοις εκατό (84% των καρδιολόγων εναντίον 96% internists) δεν ήξεραν ότι μια χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά διατροφή, γενικά, θα αύξανε triglycerides. αίματος; Περίπου τα τρία τέταρτα (70% των καρδιολόγων εναντίον 77% internists) δεν ήξεραν ότι μια χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά διατροφή θα μείωνε HDL σχεδόν κατά το ήμισυ (45%) σκέφτηκε ότι μια χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά διατροφή δεν θα άλλαζε HDL.
Unusan N.,(2006), “Linkage between stress and fruit and vegetable intake among university students : an empirical analysis on Turkish students”	Τουρκία	Τυχαία επιλεγμένοι πανεπιστημιακοί σπουδαστές ηλικίας 17 έως 35 έτη από το πανεπιστήμιο Selcuk (n = 88, Konya, state),	Μη καταναλωση φρουτων και λαχανκων Πολιτιστικά-οικονομικά- φυσικά γνωρίσματα αλλα και	η αυξανόμενη πίεση συνδέθηκε έντονα με τα εμπόδια των φρούτων και της φυτικής εισαγωγής μεταξύ των τουρκικών πανεπιστημιακών σπουδαστών Οι άνθρωποι με τα ίδια πολιτιστικά, οικονομικά, και φυσικά γνωρίσματα δεν κάνουν τις ίδιες επιλογές τροφίμων.

		Ankara University (n = 104, Ankara, state), Bilkent University (n = 84, Ankara, Private) Marmara University (n = 120, Istanbul, state) Cumhuriyet University (n = 107, Sivas, state) Kqiltqr University (n = 116, Istanbul, private)	ψυχοκοινωνικά γνωρίσματα του ανθρώπου Η πίεση που οδηγεί→ ----→ Ανησυχία & Χαμηλή κοινωνική υποστήριξη που οδηγεί Πίεση	Γενικά, οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων εκφράζονται μέσω των ψυχοκοινωνικών γνωρισμάτων του προσώπου Είναι πιθανό ότι η πίεση έχει επιπτώσεις στην υγεία όχι μόνο μέσω των άμεσων psychophysiological διαδικασιών, αλλά και με την τροποποίηση των συμπεριφορών που έχουν επιπτώσεις στην υγεία, όπως η σωματικές άσκηση, το κάπνισμα, και οι επιλογές τροφίμων Οι περισσότερες μελέτες για την πίεση και την κατανάλωση διαπιστώνουν ότι μερικά άτομα τρώνε ουσιαστικά περισσότερων κατά τη διάρκεια μιας περιόδου πίεσης και άλλα τρώνε πολύ λιγότερους Μια μελέτη έδειξε ότι οι σπουδαστές που ήταν υψηλοί στην ανησυχία και χαμηλοί στην κοινωνική υποστήριξη ήταν πιθανό να παρουσιάσουν hyperphagic απάντηση Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι πίεση συνδέεται περισσότερο με λιπαρά τρόφιμα για εισαγωγή, λιγότερο φρούτο και φυτική εισαγωγή, περισσότερο snacking και μειώνω πιθανότητα καθημερινά πρόγευμα κατανάλωση Στις πανεπιστημιακές κατοικίες, όλα τα γεύματα παρέχονται, ενώ εάν οι σπουδαστές ζουν έξω από την πανεπιστημιούπολη, μπορεί να πρέπει να παρέχουν τα τρόφιμά τους. Οι σπουδαστές μπορεί να είναι φτωχα εξοπλισμένοι για να προετοιμάσουν τα τρόφιμά τους και, εκτός αν η κατάρτιση παρέχθηκε στο σπίτι, είναι απίθανο να μαγειρεύουν [16].
--	--	---	---	---

			Οργάνωση της κατοικίας του φοιτητή(εξοπλισμός)αλλ και διαθεση χρηματων	Επιπλέον, οι σπουδαστές είναι αναμφισβήτητα ελλειπείς των χρημάτων ή, όπως είναι τόσο συχνά η περίπτωση, εκλεκτικότεροι στο πώς ξοδεύουν τα περιορισμένα χρήματά τους. Το οινόπνευμα και η ψυχαγωγία έρχονται πρώτα, κρατά έπειτα και τρόφιμα. Το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε μέσα σε 20-25 λεπτά Η μέση ηλικία των σπουδαστών ήταν 21 έως 24 έτη Τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο έδειξαν ότι η μέση εισαγωγή ήταν 3,67 servings φ 1,81 των φρούτων και των λαχανικών ανά ημέρα Η κατανάλωση απο ανδρών σπουδαστών ήταν 3,70 (για τα φρούτα, 1,83 +- 0,98 για τα λαχανικά, 1,90 +- 1.08) ανά ημέρα Για τις γυναίκες σπουδαστριες η χρήση ήταν 3.64 (για φρούτα, 1.79 F 0.99; for λαχανικά, 1.83 F 0.98) ανα καθε μερα μονο 4% των φοιτητωνκαταναλωνει 5 ακι περισσοτερα φρουτα και λαχανικα την ημερα Μεταξύ των θηλυκών και ανδρών σπουδαστών, καθημερινά servings φρούτων συνδέθηκαν θετικά με λαχανικά servings Δεν υπήρξε καμία διαφορά στα φρούτα ($\varphi = 0,002$, SIG =
--	--	--	---	--

			Φυλο(γυναίκες) 5 και περισσότερα λαχανικά και φρούτα την ημέρα-ποσοτητα Χρηση λαχανικων και φρουτων μεταξυ των 2 φυλων-(φυλο)	0.966) και λαχανικό ($\phi = 0,71$, $SIG = 0.399$) servings μεταξύ των θηλυκών και ανδρών σπουδαστών. Αυτά τα αποτελέσματα προτείνουν ότι οι περισσότεροι σπουδαστές δεν καταναλώνουν το συνιστώμενο αριθμό φρούτων και φυτικά servings. η παρούσα μελέτη αποκάλυψε μια σημαντική επιρροή των φρούτων και του φυτικού περιορισμού στη συμπεριφορά κατανάλωσης κάτω από την πίεση. Υποτίθεται ότι οι ενώσεις μεταξύ της πίεσης και των φρούτων και της φυτικής εισαγωγής είναι αμοιβαίες. Η κατανάλωση λιγότερο από 5 μερίδων των φρούτων και του λαχανικού θα μπορούσε να προκαλέσει τα συμπτώματα της πίεσης, και τα συμπτώματα της πίεσης θα μπορούσαν να το καταστήσουν δύσκολο να στηρίξουν ένα υγιεινό διαιτητικό σχέδιο Η κατανάλωση μιας ανθυγιεινής διατροφής είναι εύκολη και προσιτή. Οι σπουδαστές που είναι ανοικτότεροι στην εμπειρία να είναι πιθανότερο να φάνε τα τρόφιμα που δεν είναι εύκολα διαθέσιμα για προτίμηση για τα ξινά τρόφιμα, και τους ανθρώπους που έχουν μια προτίμηση για την ξινή προτίμηση να καταναλώσει περισσότερα φρούτα. Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να είναι διαθέσιμα στους σπουδαστές (δηλ., μεγάλη δυνατότητα για τις καντίνες). Κάποιος πρέπει να έχει μια θετικές στάση απέναντι και μια πρόθεση να αυξήσει τα φρούτα και τη φυτική κατανάλωση επίσης, κάποιος πρέπει να φάει τα φρούτα και τα λαχανικά συχνότερα Ξινή τροφή=soul food
Goldfield G. S., Lege C.,(2006), "Dietary restraint ,anxiety, and the	Καναδάς	Τριάντα σπουδαστές από το πανεπιστήμιο Carleton, που βρέθηκε στην Οττάβα, Καναδάς,	- Μη καπνίζοντες - BMI(18-29) - Πρωτη φορα συμμετοχη σε ερευνα	Τα κριτήρια συνυπολογισμού περιέλαβαν τα non-smoking θηλυκά με έναν μαζικό δείκτη σωματών (BMI) 18-29, καμίας ιστορίας της συμμετοχής σε μια ερευνητική μελέτη, καμία

negative reinforcing value of snack food in non-obese women”		που προσφέρθηκε εθελοντικά για να συμμετέχει	Καμία αλλεργία Δημογραφικά και ανθρωποκεντρικά χαρακτηριστικά	αλλεργία για να εξετάσουν τα τρόφιμα, εκτιμώντας τουλάχιστον ένα από τα τρόφιμα πρόχειρων φαγητών και τα φρούτα και τα λαχανικά Δεν υπήρξε καμία διαφορά ομάδας στα δημογραφικά ή ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (πίνακας 1), πείνα ή ηδονικές εκτιμήσεις
Hendricks K.M.,Herbold N., Fung T.,(2004), “Diet and other lifestyle behavior in young college women”	Αμερική Εχει και ερωτηματολογιο!!	προπτυχιακοί σπουδαστές του πρώτου έτους που ήταν γυναίκες Από τα 220 που εισάγουν τους σπουδαστές του πρώτου έτους, 93 έστειλαν τα έντυπα ερευνών που θεωρήθηκε χρησιμοποιήσιμο (επιστροφής ποσοστό 44%)	- Καπνισμα - Καταναλωση αλκοολ - Διατροφή(Αμερική)	Εξήντα έξι τοις εκατό των σπουδαστών δεν καπνίζουν ποτέ -10% καπνίζει για να ελέγξει το βάρος τους. Οι καπνιστές είχαν τη χαμηλότερη ίνα και τις υψηλότερες εισαγωγές οιοπνεύματος. Εξήντα ένα τοις εκατό των σπουδαστών ήπιαν και 50% ήταν μεθυσμένο τον περασμένο μήνα. Σαράντα τοις εκατό θεώρησαν ότι ήταν υπέρβαροι, 57% έκαναν δίαιτα, και 29% εξέθεσε την εκτός ελέγχου κατανάλωση. Η διατροφή και ο τρόπος ζωής διαδραματίζουν συχνά έναν σημαντικό ρόλο στην παθογένεση σημαντικές χρόνιες πάθηση στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η τροποποίηση αυτών των παραγόντων κινδύνου μπορεί ουσιαστικά να μειώσει τον κίνδυνο ασθνειών [1]. Τέσσερις από τις 10 κύριες αιτίες του θανάτου στις Ηνωμένες Πολιτείες συσχετίζονται με τη διατροφή: στεφανιαίοι καρδιακές παθήσεις, καρκίνος, διαβήτης, και κτύπημα. Πρόσφατα, η αμερικανική κυβέρνηση εξέδωσε τις αναθεωρημένες διαιτητικές

			οδηγίες για να μειώσει το χρόνιο κίνδυνο ασθενειών Η παχυσαρκία και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας συνεχίζουν να είναι ένα πρόβλημα. Η τρίτη εθνική έρευνα εξέτασης υγείας και διατροφής , βρήκε τις σημαντικές αυξήσεις από το (1976-1980) στο ποσοστό των εφήβων και των ενηλίκων που είναι υπέρβαροι Κατά συνέπεια, αυτές οι περιοχές ήταν αρχικοί στόχοι μείωσης κινδύνου για το υγιές έτος 2000 στόχοι και συνεχίζουν τους δείκτες υγείας για τους υγιείς ανθρώπους το 2010 Άλλοι κίνδυνοι υγείας στον πληθυσμό κολλέγιο-ηλικίας περιλαμβάνουν τη χρήση καπνών και την κατάχρηση ουσιών. Πολλοί έφηβοι καπνίζουν τα τσιγάρα και μερικοί έφηβοι χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως μέτρο ελέγχου βάρους . Τριάντα πέντε τοις εκατό των teens το 1999 ήταν καπνιστές τσιγάρων . Το οινόπνευμα συνεχίζει να είναι ένα πρόβλημα στις πανεπιστημιούπολεις κολλεγίων όπου η βαριά κατανάλωση συνδέεται με την απρόσεκτη και επικίνδυνη συμπεριφορά Το κολλέγιο αντιπροσωπεύει μια σημαντική μεταβατική περίοδο στις ζωές των περισσότερων νέων και πρέπει να είναι ένα σημαντικό χρονικό σημείο για τις επεμβάσεις για να μειώσει το χρόνιο κίνδυνο ασθενειών. γυναίκες που κυμαίνονται στην ηλικία από 18 έως 20 έτη Η μέση ηλικία των σπουδαστών ήταν 18 έτη και 7 μήνες, ύψος 5 FT 5 μέσα-βάρος 137,6 λίβρες (Μ.Ο= 29,5 λίβρες BMI 22,9 (,Μ.Ο=4.6).
--	--	--	--

- Καπνισμα
- Χρηση ουσιων
- Αλκοολισμος

Κολλεγιο

			Ηλικία	Οι νέες γυναίκες στη μελέτη μας εξέθεσαν την υψηλότερη μέση ίνα, το ασβέστιο, το σίδηρο, και τις folate εισαγωγές και σημαίνουν χαμηλότερα τη συνολική και διαποτισμένη λήψη λίπους και νατρίου
			- Μεση ηλικια - Υψος - Βαρος - BMI	Οι καπνιστές είχαν τις χαμηλότερες λήψεις ινών και τις υψηλότερες εισαγωγές οινοπνεύματος από τους μη καπνιστές
			- ΗΛΙΚΙΑ - ΑΣΒΕΣΤΙΟ - ΣΙΔΗΡΟ - ΛΙΠΟΣ - ΝΑΤΡΙΟ	Εκείνοι οι σπουδαστές που τους είπαν οτι ποτε δεν αισθάνθηκαν παχυ qεξέθεσε επίσης μια υψηλότερη εισαγωγή οινοπνεύματος
			ΚΑΠΝΙΣΜΑ	από εκείνους που κάνουν δίαιτα, 50% που ασκείται περισσότερο από μία φορά μια εβδομάδα
			Αλκοολ	Κανένας σπουδαστής δεν εξέθεσε τη χρησιμοποίηση των καθαρτικών, χάπια διατροφής, ή προκάλεσε τον εμετό ως αρχική μέθοδο ελέγχου βάρους, αν και οι σπουδαστές εξέθεσαν αυτές τις συμπεριφορές
			Διαιτα-ασκηση	Περίπου 7% νήστεψε μία φορά την εβδομάδα και ένα παρόμοιο ποσοστό ανέφερε ότι αλλάζουν συχνά τις συνήθειες κατανάλωσής τους όταν είναι γύρω από τα άτομα.
			- Καθαρτικα - Χαπια διατροφης - Εμετο	Οι αναφερόμενες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου ποίκιλαν, αλλά ουσιαστικά, όλοι οι σπουδαστές περπάτησαν (97%) και 90% έκανε την ανύψωση σωματικής αγωγής ή/και βάρους. Εβδομήντα τοις εκατό των σπουδαστών έτρεξαν, 70% χόρεψε, και 60%. Πενήντα τοις εκατό συμμετείχαν δραστηριότητα, 50% που επιλύθηκε στην αεροβική των πορτών, 40% κολύμπησε, 25%

			Νηστεία Δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο • Τηλεόραση • Βίντεο • Τηλεφωνο • Διαβασμα	παιγμένη αντισφαίριση, και 25% κάνουν. Αν και 30% των σπουδαστών δεν εβλεπε τηλεόρασης, 15% πρόσεξε μεγαλύτερο από 3 ώρες ημερησίως στις εργάσιμες μέρες. Οι σπουδαστές εξέθεσαν την προσοχή περισσότερων βίντεο στα Σαββατοκύριακα. Η περισσότερη αναφερόμενη ομιλία σπουδαστών (95%) στο τηλέφωνο για περισσότερο από 1 ώρα ημερησίως και ένα 7% εξέθεσε έξω με friendsQ περισσότερο από 5 ώρες ημερησίως. Οι περισσότεροι σπουδαστές αναφερόμενοι να περάσουν περισσότερο από 4 ώρες ημερησίως στην εργασία ακόμα περισσότερο από 70% των σπουδαστών έκαναν επίσης την ανάγνωση για την ευχαρίστηση Εξήντα τοις εκατό των σπουδαστών εξέθεσαν κάποια κατανάλωση οινοπνεύματος και 53% εξέθεσε πάντα να χρησιμοποιήσει τα φάρμακα. Μόνο ένα μεμονωμένο αναφερόμενο χρησιμοποιώντας οινοπνευμα ή ναρκωτικά γύρω από το χρόνο κατηγορίας. Το ένα τρίτο των σπουδαστών εξέθεσε περισσότερα από 4 ποτά συγχρόνως και περισσότερο από των μισοί από εκείνους που ήπιαν την αναφερόμενη κατανάλωση τον περασμένο μήνα. Εβδομήντα τοις εκατό αναφερόμενης ποτέ οδήγησης με κάποιο που έπινε, και μια παρόμοια αναλογία αποκρίθηκαν ότι δεν θα οδηγούσαν μετά από να πιουν. Εξήντα έξι τοις εκατό των σπουδαστών δεν εξέθεσαν ποτέ να καπνίσουν, 10% που καπνίστηκαν καθημερινά, και 10% που καπνίστηκε για να ελέγξει ή να χάσει το βάρος. Σχεδόν οι μισοί από τους εναγομένους είχαν καπνίσει τη μαριχουάνα πολύ λίγοι σπουδαστές εξέθεσαν πάντα να χρησιμοποιήσουν άλλα φάρμακα.
--	--	--	--	--

			Αλκοολ Φαρμακα Καπνισμα Μαριχουανα	Σπουδαστές που εργάζονται οι περισσότεροι (N75%). Οι περισσότεροι δεν αισθάνθηκαν ότι συγκρούστηκε με το σχολείο, και schoolwork ήταν μια προτεραιότητα για την πλειοψηφία. Ογδόντα τοις εκατό των σπουδαστών εξέθεσαν να πάρουν λιγότερο από 8 ώρες του ύπνου στα weeknights, και κοιμήθηκαν πιά πολύ περισσότερο στα Σαββατοκύριακα. Σαράντα τοις εκατό των σπουδαστών εξέθεσαν τη δυσκολία κοιμισμένος περισσότερες από μια νύχτες την εβδομάδα η υψηλότερη σωματική δραστηριότητα συνδέθηκε με την αυξανόμενη εισαγωγή των βασικών μικροτροφικών
			Εργασία ωρες υπνου	

			Ασκηση	
Warren C. S., Strauss J., Taska J., Sullivan S. J., (2005), "Inspiring or Dispiriting ? The effect of diet commercials on snack food consumption in high- school and college-aged women"	Αμερική Γίνονται ταυτόχρονα 2 μελετες	Ενενήντα μια γυναίκες σπουδαστές από ένα δημόσιο γυμνάσιο στις βορειοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες στρατολογήθηκαν από 16 ακαδημαϊκά διαφορετικές ταξεις Μελετη 1 _____-> Μελετη 2 ____> Οι συμμετέχοντες ήταν 102 θηλυκοί προπτυχιακοί φοιτητές που παρευρίσκονται μικρό κολλέγιο στις midwestern Ηνωμένες Πολιτείες	Βαθμοι • Φυλετική • Εθνική διακρίση Snack food • Βαθμος μαθηματος • Ηλικια • Φυλη • Εθνος	Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (73,6%) ήταν στους βαθμούς 11 και 12. η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν καυκάσια ([74,7%]) με λιγότερο ισπανικό/το Λατίνα [13,2%]), αφρικανικό Αμερικανό [7,7%]), τους ασιατικούς αμερικανικούς 4,4%]) In Study 1, we demonstrated that women high in dietary restraint eat more snack food when exposed to commercials emphasizing dieting, fitness, and the thin-ideal image course credit (n = 52, mean age = 18.6 years, SD = 0.8) or \$10 (n = 50, mean age = 20.2 years, SD = 1.1) for Από τις 78 γυναίκες που παρείχαν τις πληροφορίες για τη φυλή/το έθνος τους, 69,2% (n = 54) προσδιορίστηκε όπως καυκάσιος, 10,3% (n = 8) όπως αφρικανικό, αφρικανικό Αμερικανό, ή Afro Καραϊβικές Θάλασσες, 7,7% (n = 6) όπως ασιατικό ή ασιατικό Αμερικανό, 3,8% (n = 3) όπως ισπανικό, και 9,0%
Aruguete M.S., Debord K. A.,	Αμερική	Οι συμμετέχοντες ήταν 225 μαύροι και	Φυλη Εθνος	Ασπρος οι συμμετέχοντες ήταν πιο δυσαρεστημένοι με τους

Yates A., Edman J., (2005), “Ethnic and gender differences in eating attitudes among black and white college students”		199 λευκοί σπουδαστές που επιλέχτηκαν από ένα ιστορικά μαύρο πανεπιστήμιο-475 συνολικά φοιτητές- 37%άντρες και 63%γυναίκες-	Χρώμα δερματος Φυλο φυλη Ο ενδοατομικός θυμός Φυλη Φυλο	οργανισμούς τους, συμμετείχαν σε περισσότερη μόνος-απαίχθεια, και έκαναν δίαιτα περισσότερο από τους Μαύρους. Ομοίως, οι γυναίκες ήταν πιο δυσαρεστημένες με τους οργανισμούς τους, που ασχολήθηκαν με περισσότερη μόνος-απαίχθεια, έκαναν δίαιτα περισσότερο, και παρουσίασαν μεγαλύτερη κίνηση για thinness από τους άνδρες. Ο ενδοατομικός θυμός πρόβλεψε την κίνηση για thinness στα λευκά άτομα, που προσθέτουν σε ένα αυξανόμενο σώμα της έρευνας που προτείνει μια σύνδεση μεταξύ του θυμού και των διατροφικών διαταραχών Οι λευκές γυναίκες παραδοσιακά είναι πιθανά περισσότερες επιρρεπείς σε διατροφικές διαταραχές από τις μαύρες γυναίκες Οι μαύρες γυναίκες εκθέτουν τη μεγαλύτερη μάζα σωμάτων-μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σώμα τους - λιγότερη ανησυχία σχετικά με να κάνει δίαιτα και τη μορφή σωμάτων Εντούτοις, διάφοροι συντάκτες έχουν προκαλέσει πρόσφατα την υπόθεση ότι οι μαύρες γυναίκες προστατεύονται από την κατανάλωση των διαταραχών Πρόσφατα, οι ερευνητές έχουν συντάξει τις εκθέσεις περίπτωσης των διατροφικών διαταραχών στις ομάδες ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ μειονότητας και έχουν καταδείξει ότι οι μειονότητες με την κατανάλωση των διαταραχών μπορούν να παρουσιάσουν διαφορετικό σχήδιο των συμπτωμάτων και των παραγόντων κινδύνου από εκείνοι που τεκμηριώνονται για το λευκό πληθυσμό στον οποίο τα διαγνωστικά πρότυπα έχουν
---	--	--	---	---

				βασιστεί Σε αντίθεση, δεν βρήκε καμία σημαντική εθνική διαφορά στα ποσοστά βουλιμίας ή binge κατανάλωσης. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι αν και τα μαύρα θηλυκά περισσότερο ικανοποιήθηκαν με τους οργανισμούς τους, μπορούν επίσης να είναι πιθανότερο να εξαγνίσουν μετά από να παραφάνε από τα λευκά θηλυκά. Εάν υπάρχουν εθνικές διαφορές στην έκφραση των διατροφικών διαταραχών, κάποια να προβλέψει ότι οι σχετικοί παράγοντες κινδύνου θα διέφεραν για τους Μαύρους και τα λευκά. Η έρευνα που εξετάζει τις διεθνείς πολιτιστικές διαφορές έχει δείξει ότι μερικοί ασθενείς με το nervosa ανορεξίας δεν παρουσιάζουν παράγοντα κινδύνου της κίνησης για thinness, που οδηγεί μερικών για να προτείνουν ότι ο φόβος του λίπους μπορεί να είναι μια συνδεδεμένη διάσταση της ανορεξίας η δυσaréσκεια για το βάρος και τη μορφή σωμάτων κάποιου πρόβλεψε την κατανάλωση των διαταραγμένων συμπτωμάτων και στους μαύρους και λευκούς σπουδαστές κολλεγίων. Ομοίως- Εντούτοις, η διαθέσιμη έρευνα δείχνει ότι οι διαφορές μεταξύ των μαύρων και λευκών ανδρών μπορούν να παραλληλίσουν εκείνων μεταξύ των μαύρων και λευκών γυναικών. Παραδείγματος χάριν, τα λευκά άτομα και τα αγόρια είναι πιθανότερο να θεωρηθούν το υπερβολικό βάρος- και παρουσιάστε λιγότερη ικανοποίηση με τους οργανισμούς τους αποτι με τους μαυρους μεση ηλικια-22 Τα έθνη των συμμετεχόντων ήταν ταξινομημένα ως εξής: 225 Ο Μαύρος, 199 λευκό, 35 Multiethnic, και 22 άλλο
--	--	--	--	--

			το μέσο οικογενειακό εισόδημα των σπουδαστών κυμαίνεται από \$25.000 έως \$35.000 ετησίως BMI στο δείγμα μας που κυμαίνεται από 15,70 έως 51,23 Πενήντα επτά τοις εκατό του δείγματος ήταν ταξινομημένα δεδομένου ότι το κανονικό βάρος, 34,1% ήταν ταξινομημένο όπως υπέρβαρο ή παχύσαρκο, ενώ μόνο 9,4% ταξινομήθηκαν όπως ΥΠΟΒΑΡΟ Ακόμα κι αν η πλειοψηφία του δείγματος ήταν κανονικού βάρους, μόνο 33,7% ικανοποιήθηκαν με το βάρος τους Περίπου οι μισοί από τους συμμετέχοντες έδειξαν μια επιθυμία να χαθεί το βάρος (49%), αν και αρκετοί έδειξαν μια επιθυμία να κερδηθεί το βάρος (15,4%). Από εκείνους που επιθυμούν το κέρδος βάρους, 62% ήταν άτομα. Εννέα συμμετέχοντες (2,1% 7 λευκές γυναίκες και 2 μαύρες γυναίκες) παρουσίασαν κατανάλωση των διαταραχών στην παθολογική σειρά - Πρίν εξετάζουμε τις υποθέσεις μας, αξιολογήσαμε εάν οι ομάδες μας διέφεραν στην ηλικία. Βρήκαμε μια σημαντική επίδραση του έθνους για την ηλικία στην οποία οι μαύροι συμμετέχοντες ήταν νεώτεροι Δεν υπήρξε καμία σημαντική διαφορά ηλικίας μεταξύ των ανδρών και των γυναικών. Προκειμένου να ελέγξουν για τα αποτελέσματα της ηλικίας στο έθνος, όλες οι επόμενες αναλύσεις περιέλαβαν την ηλικία ως covariate. Οι
		ηλικία Εθνιος	
		Εισοδημα γονεων	
		BMI	
		ΒΑΡΟΣ	
		Ικανοποιηση	

			Ηλικια Εθνος Ανδρες –γυναικες Ηλικά BMI ΕΘΝΟΣ Γενος	διαφορές ομάδας αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας το 2-way γένος Η υπόθεση ένα πρόβλεψε ότι οι Μαύροι θα παρουσίαζαν υψηλότερο BMIs από τα λευκά. Δεν βρήκαμε μια σημαντική επίδραση του έθνους για αυτό το μέτρο. Αν και δεν προσδοκήσαμε μια διαφορά φύλου, βρήκαμε μια σημαντική κύρια επίδραση για το γένος στα αποτελέσματα BMI- σε ποιους άνδρες που παρουσιάζονται υψηλότερη μάζα σωματών από τις γυναίκες
Stroebele Nanette , De Castro J. M .,(2006), “Influence of physiological and subjective arousal on food intake in humans”	Αμερικη Μέθοδοι: Οι σπουδαστές κολλεγίου κλήθηκαν να φορέσουν τα όργανα ελέγχου ποσοστού καρδιών και να καταγράψουν την εισαγωγή τροφίμων τους σε ένα ημερολόγιο	133 σπουδαστές προπτυχιακών κολλεγίων του Georgia State University- (104 women and 29 men)	• Η θέση καταναλωσης • Η παρουσία άλλων ανθρωπων • Ο ηχος • Ο χρονος της ημερας • Κοινωνικες μεταβλητες	Αυτή η μελέτη ερευνήσε την επιρροή της φυσιολογικής και υποκειμενικής διέγερσης στους περιβαλλοντικούς παράγοντες του περιβάλλοντος τροφίμων, όπως η θέση κατανάλωσης, η παρουσία άλλων ανθρώπων, ο ήχος, και ο χρόνος της ημέρας και στην εισαγωγή τροφίμων. η έρευνα δείχνει ότι ο τύπος κατανάλωσης της θέσης , ο αριθμός ανθρώπων παρόντων , και ο χρόνος της ημέρας έχουν

	διατροφής 7-δ. Η υποκειμενική διέγερση (έξαρση και ενθουσιασμός) και οι πτυχές του περιβάλλοντος κατανάλωσης καταγράφηκαν για κάθε περίπτωση γεύματος.		• Συναισθηματισμός(κλίμα σε ένα χώρο) • Περιβάλλον • Η διέγερση	επιπτώσεις στη συμπεριφορά κατανάλωσης των ανθρώπων, με την υψηλότερη εισαγωγή τροφίμων στα εστιατόρια και το βράδυ σε σύγκριση με την εγχώρια κατανάλωση και με τα γεύματα που τρώονται το πρωί Με άλλα λόγια, η απάντηση του ατόμου μέσα σε ένα ορισμένο περιβάλλον επηρεάζεται από το συναισθηματικό κράτος που προκαλείται από το περιβάλλον. Η έρευνα έχει δείξει ότι, στα παραδοσιακά λιανικά καταστήματα, η ατμόσφαιρα αγορών ή το περιβάλλον καταστημάτων μπορεί να επηρεάσει το ξεφύλλισμα, τις προθέσεις αγορών, και το χρόνο αγορών Το περιβάλλον στο οποίο το άτομο καταναλώνει ένα γεύμα μπορεί να επηρεάσει το άτομο συναισθηματικά, που εκφράστηκε στη σωματική αίσθησή κάποιου (διέγερση), η οποία στη συνέχεια να επηρεάσει το ποσό εισαγωγής τροφίμων Προβλέπεται ότι η υψηλότερη διέγερση θα οδηγήσει στη μεγαλύτερη λήψη ενέργειας τροφίμων. Και οι τρεις περιβαλλοντικοί παράγοντες, δηλ., που τρώνε τη θέση, τον αριθμό ανθρώπων παρόντων, και το χρόνο της ημέρας, επίσης να αφορούν τη διέγερση των ανθρώπων Υπάρχουν στοιχεία ότι οι διαφορετικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες έχουν μια επίδραση στη φυσιολογική διέγερση [20 -22]. Το Vøgele και το φλορίνι [20] διαπίστωσαν ότι η psychophysiology απάντηση διέγερσης στην έκθεση τροφίμων, που μετρήθηκε από το ποσοστό καρδιάς, πίεση αίματος, electrodermal δραστηριότητα, και ποσοστό αναπνοής, ήταν υψηλότερη στους τρώγοντες binge απ'ό,τι μη -μη-ψηνγε στους τρώγοντες
--	---	--	---	--

			Περιβαλλοντικοί παραγοντες	(104 women and 29 men) Female students had a mean age $\pm$ SEM of 21.5 $\pm$ 0.61 y, mean weight $\pm$ SEM of 64.36 $\pm$ 1.6 kg, and a mean body mass index $\pm$ SEM of 24.6 $\pm$ 0.56 kg/m². Male students had a mean age $\pm$ SEM of 20.6 $\pm$ 0.83 y, mean weight $\pm$ SEM of 74.68 $\pm$ 2.09 kg, and a mean body mass index $\pm$ SEM of 25.3 $\pm$ 0.72 kg/m² Daily food energy intake over the 7-d period was lower for the female subjects (1817 $\pm$ 48 kcal) than for the male subjects (2360 $\pm$ 98.619 kcal; με τους άνδρες και τις γυναίκες που διαφέρουν στην καθημερινή λήψη ενέργειας τροφίμων-καθημερινός υδατάνθρακας-λιπος
			φυλο	Περισσότερο αρσενικό από τις γυναίκες σπουδαστές είχε τα υψηλά καθημερινά αποτελέσματα δραστηριότητας
			- φυλο - ηλικια - βαρος	υπήρξε μια τάση για ένα υψηλότερο αποτέλεσμα μαζικών δεικτών σωμάτων σε εκείνους τους σπουδαστές που είχαν τα χαμηλότερα καθημερινά αποτελέσματα δραστηριότητας
			ληψη τροφης σ ε 7 μερες	Ορισμένοι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η κοινωνική επίδραση διευκόλυνσης ή η θέση όπου η κατανάλωση τροφίμων πραγματοποιείται, εμφανίζονται να είναι πολύ ισχυρότεροι προάγγελοι της λήψης ενέργειας τροφίμων από την εσωτερική εμπειρία των θεμάτων της διέγερσης. Αν και οι ενώσεις μεταξύ της υποκειμενικής διέγερσης και των περιβαλλοντικών
			- ληψη ενεργειας - ληψη υδατατανθρακων - ληψη λιπους	

			φυλο-δραστηριότητες Μαζικός δείκτης	ερεθισμάτων όπως η θέση και ο αριθμός ανθρώπων παρόντων βρέθηκαν, και οι δύο παράγοντες εμφανίστηκαν να επηρεάζουν τη λήψη ενέργειας τροφίμων ανεξάρτητα από το επίπεδο των ανθρώπων διέγερσης. Αν και εκείνοι οι συναισθηματικοί παράγοντες μπορούν θετικά ή αρνητικά να συμβάλουν σε μια αύξηση ή να μειωθούν στα τρόφιμα η λήψη ενέργειας, η θέση και ο αριθμός ανθρώπων παρόντων τρώγοντας φάνηκαν να είναι οι πιο κυρίαρχοι παράγοντες και να ενεργούν στην εισαγωγή τροφίμων ανεξάρτητα μεταξύ τους και από τα συναισθηματικά κράτη των ανθρώπων. Παραδείγματος χάριν, η υψηλότερη λήψη ενέργειας τροφίμων στα εστιατόρια θα μπορούσε να εξηγηθεί από τη διαφορά στην επιλογή τροφίμων και το μέγεθος μερίδας στα εστιατόρια έναντι με τα εγχώρια γεύματα. Τα εστιατόρια προσφέρουν συνήθως τις μεγαλύτερες μερίδες από εμφανίζονται με τα γεύματα που προετοιμάζονται στο σπίτι [53]. Επιπλέον, τα γεύματα στα εστιατόρια προετοιμάζονται συνήθως με περισσότερο λίπος, και η μεγαλύτερη ποικιλία των τροφίμων στις επιλογές θα μπορούσε να είναι κατά ένα μεγάλο μέρος αρμόδια για την αύξηση στην εισαγωγή τροφίμων
--	--	--	---	--

			Εστιατορία	
--	--	--	------------	--

Συγγραφείς –Έρευνα	Χώρα	Δεδομένα	Μεταβλητές-Παραγοντές	Συμπεράσματα
Grangre, D., Telch, C., J. Tibbs (1998), “Eating Attitudes and Behaviors in 1,435 South African	South Africa	1,435 South African college students 739 Καυκάσιοι και 696 μη-καυκάσιοι από έξι πανεπιστήμια σε δύο αστικά κέντρα-1996	έθνος κατά φύλο	Η πλειοψηφία των κοινοτικών μελετών που έχουν εξετάσει την επικράτηση των παθολογικών συμπεριφορών κατανάλωσης έχει επιλέξει του Καυκασίους στη Βόρεια Αμερική και τη δυτική Ευρώπη (1-3). Τα θεωρητικά πρότυπα έχουν υπογραμμίσει τους δυτικούς κοινωνικοπολιτιστικούς παράγοντες όπως κεντρικός στην ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών (4, 5). Συνεπώς, διατροφικός οι διαταραχές έχουν αντιληφθούν ως ασθένειες από τις δυτικές βιομηχανικές χώρες όπου οι λευκές γυναίκες δοκιμάζουν τις κοινωνικές πιέσεις προς thinness (6) Μέσα σε αυτές τις κοινωνίες, οι λευκές γυναίκες θεωρούνται σε κίνδυνο διατροφικός τις διαταραχές, ενώ οι μαύρες γυναίκες δεν εκτίθενται στις ίδιες κοινωνικές πιέσεις σχετικά με το βάρος
Γαλανός, Δ. (2001), <i>Η διατροφή μας</i> , Επιμέλεια έκδοσης: Κ. Δημόπουλος, Αθήνα: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	Ελλάδα			
Cullen, K. W., Danielle	Αμερική	University of Texas-Houston 1998	φύλο	207 αγόρια και 297 κορίτσια

M.A., Warneke C., Carl de Moor(2002), "Intake of soft drinks , fruit-flavored beverages and fruits and vegetables by children in grades 4 through 6		(παιδιά στους βαθμούς 4 μέχρι 6) 504 φοιτητές - 207 αγόρια και 297 κορίτσια	εθνος καταναλωση αλκοολ - Καταναλωση αλκοολ - Βαθμος Μαθητές 6^{ου} βαθμου - Καθημερινή κατανάλωση αλκοολ Βαθμός - Εθνικότητα	Οι Μεξικανοαμερικάνοι σπουδαστές είχαν τη μεγαλύτερη κατανάλωση μη αλκοολούχων ποτών Οι αμερικανικοί σπουδαστές εξέθεσαν τη μεγαλύτερη φρούτο-αρωματική κατανάλωση ποτών, και οι αφρικανικοί αμερικανικοί και μεξικάνικοι αμερικανικοί σπουδαστές εξέθεσαν τη μεγαλύτερη συνολική γλυκαμένη κατανάλωση ποτών Οι μαθητές 6^{ου} βαθμού κατανάλωναν περισσότερα μη αλκοολούχα ποτά από αυτούς του 4^{ου} βαθμού καθημερινή κατανάλωση γλυκαμένων ποτών που αναφέρεται από τους σπουδαστές στους βαθμούς 4 μέχρι 6 25% ήταν αφρικανικός Αμερικανός, 32% ήταν ευρωπαϊκός Αμερικανός, 33% ήταν μεξικάνικος Αμερικανός, και 10% ήταν Ασιάτης Αμερικανός
Benson, M.A ,Engs, R.C.,(1995)" The association of alcohol consumption with self reported illness	Αμερική	University of Indianapolis 1150 προπτυχιακοί φοιτητές 484 άνδρες και 631 γυναίκες	Ηλικία Φύλο - Κατανάλωση αλκοολ - Πόσες φορές το χρόνο - Φύλο(πιο πολυ οι ανδρες) - Βαρυ ποτες	Ηλικία :17-35 χρονών Κύρια ηλικία: 19.6 ± 3.2 484 άνδρες και 631 γυναίκες περίπου 80% όλων των σπουδαστών κολλεγία καταναλώνουν το οινόπνευμα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο με τους άνδρες που καταναλώνουν περισσότερα από τις γυναίκες. Περίπου 20% των σπουδαστών είναι βαριότες Το μέσο ποσό οινόπνευμα που καταναλώθηκε για τ

			• Ποσό οινοπνεύματος που καταναλώθηκε απο όλους • Φύλο(πιο πολύ οι άνδρες	συνολική ομάδα ήταν 10, ποτά την εβδομάδα οι άνδρες καταναλώσαν σημαντικά περισσότερα ποτά την εβδομάδα από τις γυναίκες (15,7 και 5,7 αντίστοιχα). Αυτή η κατανάλωση είναι παρόμοια με μια εθνική μελέτη των σπουδαστών κολλεγίων που χρησιμοποιούν το ίδιο ερωτηματολόγιο όπου το συνολικό ποσό που καταναλώθηκε ήταν 11,4 ποτά την εβδομάδα για το συνολικό δείγμα, 16,3 ποτά την εβδομάδα για τους άνδρες και 8,2 για τις γυναίκες (Engs 1990). Συνήχθη το συμπέρασμα ότι η κατανάλωση πάνω από 2 ποτών εβδομαδιαίως συνδέεται με αυξανόμενες ανώτερες αναπνευστικές μολύνσεις και πάνω από 28 ποτά την εβδομάδα που συνδέονται με την οξεία ασθένεια στο σύνολο μεταξύ αυτού του δείγματος των πανεπιστημιακών σπουδαστών.
Malatest, R.,A., & Associates Ltd. (2003), "Canadian college student finance	Καναδάς	16 κολλέγια -93.175 φοιτητές		Σχήματα με ανάλυση γαι μηνιαίο εισόδημα Πηγές εισοδήματος(διπλα) Πάνω απο το 53,9% των σπουδαστών άντλησαν το εισόδημα απο εργασία

			• εργασι • Προσωπική αποταμίευση(52,5%) • Χρήματα απο γονείς (45%) • Δάνεια κυβερνητικών σπουδαστών (32,4%) • Υποτροφίες (17,6%)	οι περισσότεροι σπουδαστές εξαρτώνται από τις πολλαπλές πηγές εισοδήματος προκειμένου να ακολουθηθούν μια εκπαίδευση, με τη προσωπική αποταμίευση (52,2%), τα χρήματα από τους γονείς (45,0%), τα δάνεια κυβερνητικών σπουδαστών (32,4%) και τις κυβερνητικές φοιτητικές επιχορηγήσεις/υποτροφίες (17,6%) που είναι οι πιο κοινές πηγές εισοδήματος. Ενώ μόνο το ένα τρίτο των σπουδαστών κολλεγίων έλαβε τα δάνεια κυβερνητικών σπουδαστών, πλειοψηφία των παραληπτών κυβερνητικού δανείου στηρίχθηκε σε τα για να καταβάλει μια μεγάλη μερίδα των διδασκόντων και των δαπανών τους 76,4% των σπουδαστών ξόδεψε \$5.000 ή λιγότερο στις εκπαίδευση-σχετικές με την δαπάνες κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους του 2002 Οι σπουδαστές ήταν πιθανοί να ξοδεύουν περισσότερο από \$200 το μήνα στα τρόφιμα (41,6%), τις πληρωμές χρέους (27,4%), τη μεταφορά (27,3%) και του λογαριασμούς χρησιμότητας (26,6%).
			• Κόστος για την εκπαίδευση • Φοιτητές	
			• Φοιτητές • Κόστος για τρόφιμα • Πληρωμές χρέους • Μεταφορά • Λογαριασμούς χρησιμότητας	

Johnston, A., (2004) “Food for thought: UW Dorm Students’ Expenditure on HFS Food	Αμερική	Πόσα χρονια ζει σταdorms	Έτος φοίτησης Οικιότητα με την πανεπιστιμιακή περιοχή - Υψηλή τιμή HFS τροφίμων - Ποιος είναι ο λόγος που οι φοιτητές τρώνε εκεί - Φύλο - Χρηματικό ποσό στην κάρτα	31 δευτεροετείς φοιτητές, και 35 πρωτοετοί Εάν έχουν αμάξι Εάν έχουν κουζίνα Εάν έχουν ψυγείο Λαμβάνοντας υπόψη την υψηλή τιμή των τροφίμων που πωλήθηκε στις θέσεις υπηρεσιών κατοικίας και τροφίμων (HFS) και την τάση των σπουδαστών dorm να δειπνήσουν στα ιδρύματα HFS στην πανεπιστημιούπολη σε συχνή βάση, ο στόχος μου ήταν να βρώ ένα πρότυπο που εξηγεί την κατανάλωση τροφίμων HFS ενός dorm σπουδαστή. Άνδρας –γυναίκα Το χρηματικό ποσό στην κάρτα τροφίμων ενός σπουδαστή στην αρχή του τετάρτου. Υπέθεσα ότι εκείνοι με περισσότερα χρήματα στην κάρτα τροφίμων τους στην αρχή του τετάρτου θα ξόδευαν ένα υψηλότερο ποσοστό του προϋπολογισμού τροφίμων τους στα τρόφιμα HFS, δεδομένου ότι η κάρτα τους μπορεί μόνο να χρησιμοποιηθεί στις θέσεις HFS Τα έτη κολλεγίου ένας σπουδαστής dorm έχει ολοκληρώσει. Είναι πιθανό ότι δεδομένου ότι οι σπουδαστές παρευρίσκονται στο κολλέγιο για μια μακρύτερη χρονική περίοδο, θα είναι σε θέση να εντοπίσουν τα υποκατάστατα των τακτικά καταναλωμένων προϊόντων Το εισόδημα ένας σπουδαστής κάνει την εβδομάδα. Ήμουν αβέβαιος ώστε εάν η σχέση μεταξύ του εισοδήματος και των τοις εκατό του προϋπολογισμού ενός σπουδαστή που ξοδεύεται στα τρόφιμα HFS θα είχε μια θετική ή αρνητική σχέση, επειδή εάν

			• Τα ετη που ειναι στη σχολή ενας φοιτητής • Πιο πολλα χρονια στη σχολη→καλύτερος στο να ξέρει ποιά είναι τα υποκατάστατα • Εισόδημα φοιτητή • Πόσο καλά γνωρίζουν τον πανεπιστημιακό χώρο	dorm οι κάτοικοι κερδίζουν περισσότερα χρήματα, μπορούν να την ξοδεψουν είτε στις θέσεις HFS είτε τις θέσεις μη-hfs επιπλέον, μπορούν να μην ξοδεψουν ακόμη και το εισόδημά τους στα τρόφιμα πόσο καλά οι σπουδαστές ξέρουν την πανεπιστημιακή περιοχή.
Prairie Research Associates(2005),” Canadian college student finances : third edition	Καναδάς	25 κολλέγια-περισσότεροι απο 9,400 φοιτητές		Φοιτητές που ζούνε μονοι τους και φοιτητές που ζουν με τους γονείς τους

		Το 1999 στον ευρωπαϊκό πληθυσμό έγινε έρευνα→ Έρευνα στον Αμερικανικό πληθυσμό το 2004-----→	• 35% θεωρούσε ότι η γεύση αποτελεί σημαντικό κριτήριο στην επιλογή • 24% έτρωγαν τροφές από τις οποίες είχαν αφαιρεθεί τα λίπη • 76% θεωρούσε τις φυσικές τροφές πιο υγιεινές • 4% θεωρούσε ότι όσοι έτρωγαν γλυκά δεν ήταν τόσο καλοί άνθρωποι σε σχέση με αυτούς που δεν έτρωγαν → • 11% ελλιποβαρείς • 48% κανονικό βάρος 1. 31% υπέρβαροι 2. 10% παχύσαρκοι -→ 65% υπέρβαροι ή παχύσαρκοι	
		Αποτελέσματα EHBS-IHBS →(2002 ΣΕ φοιτητές)	Παράγοντες που επιδρούν στο βάρος : • μεταβολισμός • στρες • ηλικία • τρόπος ζωής(άσκηση) • συνήθειες και πρότυπα • ώρες τηλεθέασης • χαρακτηριστικά προσωπικότητας • οι μεγάλες μερίδες φαγητού • η κατανάλωση φαγητού και	<<Χορταίνει το μυαλό και όχι το στομάχι>>

			πέρα από το σημείο κορεσμού • ελλιπή εναρμόνιση μεταξύ φυσιολογίας και σημερινού περιβάλλοντος δες στο αρχικό τον πίνακα	
Eating Disorders and problems	Αμερική	Φοιτήτριες	Πολλές γυναίκες κολλέγιο-ηλικίας περιορίζουν την εισαγωγή τροφίμων, με συνέπεια την αυστηρή απώλεια βάρους. Τα δέκα 20% των γυναικών κολλέγιο-ηλικίας binge στα μεγάλα ποσά τροφίμων και αποβάλλουν τα τρόφιμα με τον εμετό, τη χρησιμοποίηση των καθαρτικών, την αυστηρή νηστεία, ή/και την πέρα από-άσκηση. Αυτές οι πρακτικές οδηγούν στη μυστικότητα και την απομόνωση, την ενοχή και την ντροπή, και άλλα αρνητικά συναισθήματα Είδη διατροφικών διαταραχών • νευρική ανορεξία • νευρική βουλιμία • Binge-Eating Disorder Σημαδια γαι καθε διαταραχή υπα'ρχουν στη κεντρική Σελίδα	
Eating disorders-Myths and Campus Resources		Μύθοι: • ΔΕΔΟΜΕΝΟΥ ΌΤΙ οι ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΥΦΥΕΙΣ ΚΑΙ ΜΟΡΦΩΜΕΝΟΙ, ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ τις		52% των εφήβων αρχίζουν πριν από την ηλικία 14, Μεταξύ των θηλυκών κολλεγίων, 78% η αναφερόμενη bingeing εμπειρία και 8,2% χρησιμοποίησε τον αυτεπαγόμενο εμετό για να ελέγξει το βάρος.

		ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ - Μόνο οι γυναίκες έχουν διατροφικές διαταραχές Η ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΒΑΡΟΣ-ΑΠΩΛΕΙΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΙΤΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΙ ΜΟΝΙΜΟ ΕΛΕΓΧΟ ΒΑΡΟΥΣ - Επειδη οι ανθρωποι με διατρ.διαταραχές τείνουν να παραμείνουν μυστικοπαθείς γαι τις συμπεριφ.καταναλωσης τους ειναι δύσκολο να ερεθνηθει αυτος ο πληθυσμός - Μόνο αυτοί που εόναι προφανώς θποβαροι η'υπερβαροι ίσως έχουν η'θα εχουν διατρποφικές διαταραχές - Οι διατροφικες διαταραχέςδεν μπορεί να ειανι μοιραιες - Με μια λογικη διατροφή η γυναικα μπορεί να παραμεινει λεπτη		
--	--	--	--	--

Hertzler A. A., Bruce F. A., (2002), "Cooking, recipe use and food habits of college students and nutrition educators"	Αμερική	ΕΣΤΙΑ Με τι ασχολείται το ερωτηματολόγιο: (1) δυνατότητα μαγειρέματος (2) πηγές συνταγής και (3) επιλογές κατανάλωσης τροφίμων.	Πώς συμπεριφέρονται οι αμερικάνικες οικογένειες στην εποχή μας στο θέμα του φαγητού	Οι αμερικανικές οικογένειες αλλάζουν τα παραδοσιακά σχέδια θυρωρών σχετικά με την αγορά και την προετοιμασία τροφίμων. Αμερικανοί, συμπεριλαμβανομένων των σπουδαστών κολλεγίων, τρώνε έξω περισσότερο από πάντα πριν από (γρήγορα τρόφιμα, σχολεία, εστιατόρια, και πολλά άλλα είδη δημόσιων τρώω-θέσεων) ή λαμβάνουν τα μη οικιακά για τη χρήση εγχώριου γεύματος. Έναντι με τα σπίτι-προετοιμασμένα τρόφιμα, τα μη οικιακά τρόφιμα περιέχουν
--	---------	---	---	---

			• Σπιτικά φαγητά(περιέχουν περισσότερες θρεπτικές ουσίες) • Μη οικιακά φαγητά(φτωχά σε θρεπτικά συστατικά)	χαρακτηριστικά περισσότερων οι θρεπτικές ουσίες (παχύ και κορεσμένο λίπος) και λιγότερο οι θρεπτικές ουσίες (ασβέστιο, ίνα, σίδηρος). οι συνταγές είναι ένας ακέραιος τρόπος να διευκρινιστούν οι αρχές της διατροφής, της αγοράς τροφίμων και της προετοιμασίας για πάνω από 100 έτη
			• Συνταγές	οι πιο νεαροί άνδρες αναμειγνύονται περισσότερο με την αγορά και την προετοιμασία τροφίμων
			• Ηλικία • Φύλο • Αγορά και προετοιμασία φαγητών	Η έρευνα θυρωρών του Lewin έδειξε ότι στη δεκαετία του '40, οι γυναίκες στις αμερικανικές οικογένειες ήταν πρώτιστα αρμόδιες για την αγορά και την προετοιμασία οικογενειακών τροφίμων.
			• Εθνικότητα • Αγορά και προετοιμασία φαγητών	Με βάση τις προηγούμενες εκθέσεις των σπουδαστών κολλεγίων, 2 εναγόμενοι κλήθηκαν να περιγράψουν τη δυνατότητα μαγειρέματός τους χρησιμοποιώντας την κλίμακα: 1 = λίγα ή κανένα 2 = ξέρουν αρκετών να πάρουν κοντά, αλλά όχι πώς να προετοιμάσουν μια μεγάλη ποικιλία των τροφίμων 3 = μπορούν να προετοιμάσουν ένα απλό γεύμα χωρίς πολύ πρόβλημα και 4 = μπορούν να προετοιμάσουν πολλά πιάτα και όπως για να πειραματιστούν με τις νέες συνταγές. Αν και μην καθορίζοντας τη χρήση των διευκρινισμένων τεχνικών ή των συνταγών προετοιμασιών, οι κατηγορίες απάντησης προορίστηκαν να συλλάβουν την αντίληψη του ατόμου
			• Φύλο	
			• Ηλικία	
			Σε τι απαντούσαν οι ερωτηθέντες(δυνατότητα	

			μαγειρέματος) • Λίγο • Αρκετά • Προετοιμάζουν ένα γεύμα χωρίς καμία δυσκολία • Ετοιμάζουν πολλά πιάτα χωρίς καμία δυσκολία	μέσα στον πολιτιστικούς καθορισμό και τον τρόπο ζωής τους. Οι σπουδαστές δεν ρωτήθηκαν για την τρέχουσα ρύθμιση διαβίωσης πανεπιστημιούπολεων (κοιτώνας, διαμέρισμα) επειδή οι προηγούμενες μελέτες έδειξαν μια έλλειψη σχέσης στην εμπειρία τροφίμων Η πυραμίδα οδηγών(guide pyramid) έχει χρησιμοποιηθεί ως ποσοτικός δείκτης των συνηθειών τροφίμων για να συγκρίνει τους πληθυσμούς με τις διαφορετικές πολιτιστικές επιλογές τροφίμων Τα καθημερινά αποτελέσματα επιλογής τροφίμων υπολογίστηκαν από τις ερωτήσεις ζητώντας από τους εναγομένους για να υπολογίσουν τον αριθμό τροφίμων που καταναλώθηκαν την προηγούμενη ημέρα (1-5 ή περισσότερες φορές) από τις κατηγορίες πυραμίδων οδηγών τροφίμων: (1) γάλα, γιαούρτι, και τυρί (2) κρέας, πουλερικά, ψάρια και αυγά (3) λαχανικά και φρούτα (4) ψωμί, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά και (5) επιδόρπια και συμπληρώματα. οι εναγόμενοι κλήθηκαν να υπολογίσουν τη συχνότητά τους τρώω-έξω, με 1 = σπάνια ή ποτέ 2 = τουλάχιστον μία φορά το μήνα 3 = οι περισσότερες εβδομάδες και 4 = οι περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Οι εναγόμενοι ρωτήθηκαν από που απέκτησαν τις συνταγές που χρησιμοποίησαν στο μαγείρεμά τους κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα: 10.11 (1) οικογένεια
			• Gide pyramid • Πολιτιστικές διαφορές	
			• Καθημερινά αποτελέσματα επιλογής τροφίμων	

			• Γάλα-γιαούρτι-τυρί • Κρέας-πυλερικά-ψάρια-αυγά • Λαχανικά-φρούτα • Ψωμί-δημητριακά-ρύζι-ζυμαρικά • Επιδόρπια συμπληρώματα	(2) η συσκευασία και μπορεί ετικέτες (3) cookbooks (4) περιοδικό/εφημερίδα και (5) το Διαδίκτυο. Οι επιλογές απάντησης για κάθε μια από αυτές τις πηγές συνταγής ήταν: 1 = καθόλου 2 = μιά φορά ή δύο φορές και 3 = τρεις ή περισσότερες φορές. Ίδιο ποσοστό των αρσενικών και γυναικών σπουδαστών (14% και 15% αντίστοιχα) έδειξαν την κατοχή ελάχιστης ή καμίας εμπειρίας μαγειρέματος, η συντριπτική πλειοψηφία των αρσενικών και γυναικών σπουδαστών (85% και 86% αντίστοιχα) αντιληπτών έχοντας αρκετά τουλάχιστον την εμπειρία μαγειρέματος για να πάρουν από το σχεδόν ίδιο ποσοστό του αρσενικού (31%) και των θηλυκών (30%) σπουδαστών η πολύ συχνά χρησιμοποιημένη πηγή συνταγής από τους σπουδαστές κολλεγίων, και άνδρες και γυναίκες ήταν οικογένεια, ακολουθούμενος στενά από τη συσκευασία/μπορέστε ετικέτες. Από την άποψη των καθημερινών επιλογών τροφίμων (πίνακας 2), για το ένα τέταρτο των γυναικών σπουδαστών και του ενός τρίτου των ανδρών σπουδαστών που υποδεικνύονται την κατανάλωση των τροφίμων γάλακτος/γιαουρτιού/τυριών; τρεις φορές την προηγούμενη ημέρα. Οι άνδρες κολλεγίων έτειναν να καταναλώσουν το περισσότερα κρέας, τα πυλερικά, τα ψάρια, και αυγά από τις γυναίκες
			• Φαγητό εκτός σπιτιού • 1)σπάνια ή ποτέ • 2)τουλάχιστον μια φορά το μήνα • 3)πολλές φορές την εβδομάδα	
			• συνταγές μαγειρέματος→ερωτήσεις	
			• 1)οικογένεια • 2)συσκευασία • διαδίκτυο • βιβλία μαγειρικής	
			->απαντήσεις • καθόλου • 1 ή 2 φορές • 3 ή περισσότερες φορές	

			• τρώω έξω • φύλο	
Marquis M.,(2005), “Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls”,	Καναδάς		• Κίνητρο για φαγητό(παράγοντες) • Ευκολία • Τιμή • Ευχαρίστηση • Υγεία • Ανησυχία για το βάρος • Χρόνος • Ευκολία Η ευκολια διαιρείται σε 1)	Η ευκολία εμφανίζεται να <u>είναι το σημαντικότερο κίνητρο</u> τροφίμων που ακολουθείται από την τιμή, την ευχαρίστηση, την υγεία και την ανησυχία για το βάρος. Οι θετικοί συσχετισμοί λήφθηκαν μεταξύ της ευκολίας και: η απόφαση τι να φάει, έχοντας μια ποικίλες διατροφή και μια έλλειψη χρόνου, που θεωρήθηκε δυσκολίες σύνδεσε με τη διαβίωση στην κατοικία. Οι διαφορετικές μελέτες έχουν δώσει έμφαση στην αναζήτηση για την ευκολία ως σημαντικό κίνητρο που εξηγεί τις επιλογές τροφίμων ενηλίκων, 1.2 νέων ενηλίκων 3 και των σπουδαστών. 4 Η αναζήτηση για την ευκολία είναι γνωστή για να είναι μια καταναλωτική προτίμηση που εξηγεί τις συμπεριφορές και τη στάση αγορών απέναντι στα τρόφιμα και τις σχετικές υπηρεσίες. Η ευκολία πρόκειται να θεωρηθεί εδώ για να καλύψει τις διάφορες χρησιμότητες, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου, τόπου, της απόκτησης και της χρήσης ενός προϊόντος, όπως τα τρόφιμα, ή η υπηρεσία. Το κατασκευάσμα της ευκολίας έχει δύο κύριες διαστάσεις: χρόνος και ενέργεια. 6,7 Η χρονική διάσταση αναφέρεται συνήθως στην έλλειψη χρόνου ή στη

			- Χρονο - Και ενέργεια	χρονική πίεση, είτε ποιων μολύβδων στην ευκολία-προσανατολισμένη στον συμπεριφορά, ενώ η ενέργεια υποδιαιρείται στη διανοητική ενέργεια, συνήθως υπό μορφή προσπάθειας που περιλαμβάνεται να προγραμματίσει μπροστά, και τη φυσική ενέργεια, η οποία περιλαμβάνει να κάνει κάτι για να λάβει ένα επιθυμητή προϊόν ή μια υπηρεσία
			- Χρονικός περιορισμός - Μαγείρεμα	Οι νέοι ενήλικοι που αντιμετωπίζουν τους χρονικούς περιορισμούς λόγω των προσωπικών και επαγγελματικών δραστηριοτήτων 4 είναι γνωστοί για να αναπτύσσουν τις στρατηγικές για να περιορίσουν το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνονται στα καθήκοντα αντιληπτά όπως χρονοβόρα, όπως το μαγείρεμα.
			Χρόνος Φύλο	Ακριβέστερα, οι μελέτες έχουν τεκμηριώσει την έλλειψη Καναδών χρόνου και στρατηγικών για να περιορίσουν την προετοιμασία τροφίμων και την κατανάλωση τροφίμων. Τα καναδικά στοιχεία όσον αφορά την καταναλωτική συμπεριφορά (n = γυναίκες 1261, 71%, άνδρες 29%) 9 αποκαλύπτουν ότι η έλλειψη χρόνου είναι ένα σημαντικό ζήτημα. Κατά συνέπεια, μεταξύ εκείνων κάτω των 25 ετών, ιδιότητες 49% στην έλλειψη χρόνου η απόφασή τους ως προς το εάν για να προετοιμάσει ένα γεύμα στο σπίτι, η αναλογία που είναι 39% για το μέσο Καναδό Και για το αρσενικό και για το θηλυκό, η ευκολία

			• Φύλο • Σημαντικότερο κίνητρο η ευκολία	εμφανίζεται να είναι το σημαντικότερο κίνητρο τροφίμων που διατηρείται από τους σπουδαστές που ζουν στην κατοικία, που ακολουθείται από την τιμή, την ευχαρίστηση, την υγεία και την ανησυχία για το βάρος. Η ανάλυση της διαφοράς έδειξε τις στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του αρσενικού και του θηλυκού σε τέσσερις από τους πέντε παράγοντες, με την υγεία που είναι η μόνη σταθερά μεταξύ των φύλων. Για κάθε παράγοντα, οι εκτιμήσεις για το θηλυκό ήταν σημαντικά υψηλότερες από,τι για το αρσενικό
			• Ελλειψη χρόνου για τους φοιτητές το σημαντικότερο πρόβλημα • Αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στο μαγείρεμα	σπουδαστές βεβαιώνουν ότι η έλλειψη χρόνου είναι μια δυσκολία που συνδέεται με τη διαβίωση στην κατοικία και το λιγότερο χρόνο που ξοδεύουν το μαγείρεμα
Πολυχρονόπουλος Δ.(2006), “Το κόστος διατροφής στην Ελλάδα και τον κόσμο”	Ελλάδα		Διατροφικές συνήθειες – • Πολιτισμικές συνθήκες • Κλιματικές συνθήκες • Κόστος διατροφής - →479 \$	Οι πολιτισμικές και κλιματικές συνθήκες διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες στις διάφορες περιοχές του πλανήτη. Σύμφωνα με τα στοιχεία της UBS, το μέσο κόστος διατροφής για ένα καλάθι 39 ειδών τροφίμων σε 71 πόλεις ανέρχεται στα 479 δολάρια.

			• Έθνος • Κόστος διατροφής • Στο Τόκιο το υψηλότερο κόστος διατροφής • Στη βομβάη το χαμηλότερο • Στην αθήνα το κόστος διατροφής είναι χαμηλότερο κατά 21% έναντι του μέσου των 71 πόλεων στα 376\$ • Κόστος διατροφής στις δυτικές χώρες είναι διπλάσιο έναντι των δυτικών • Ελληνική αγορά • Χαρακτηρίζεται από την κοινή τάση με αυτή των περισσότερων ευρωπαϊκών χωρών • Καταναλωτική δαπάνη μειώνεται Διαφορές ελληνικής και ευρωπαϊκής αγοράς --> • Μέγεθος • -αποδοτικότητα	Στο Τόκιο εμφανίζεται το υψηλότερο κόστος διατροφής με 723 δολάρια, ενώ στη Βομβάη το χαμηλότερο με 174. Στην Αθήνα, το κόστος διατροφής είναι χαμηλότερο κατά 21% έναντι του μέσου των 71 πόλεων στα 376 δολάρια. Στην Ευρώπη παρατηρείται ότι το κόστος διατροφής στις δυτικές χώρες είναι διπλάσιο έναντι των ανατολικών. Ενδεικτικά, αξίζει να αναφερθεί ότι το υψηλότερο κόστος παρατηρείται στο Όσλο της Νορβηγίας με 623 δολάρια, ενώ το χαμηλότερο στο Βίλνους της Λιθουανίας με 218. Η ελληνική αγορά διατροφής χαρακτηρίζεται από την κοινή τάση με αυτή των περισσότερων ευρωπαϊκών χωρών. Αναλυτικά, το μερίδιο της καταναλωτικής δαπάνης, που διοχετεύεται σε είδη διατροφής ακολουθεί πτωτική πορεία, γεγονός που καταδεικνύει ότι στη μελλοντική άνοδο της ιδιωτικής κατανάλωσης οι δαπάνες για διατροφή θα αντιπροσωπεύουν μειωμένο ποσοστό. Όμως, οι διαφορές μεταξύ ελληνικής και ευρωπαϊκής αγοράς εστιάζεται στο μέγεθος, στην αποδοτικότητα, και στην παραγωγικότητα στο πλαίσιο της μέσης επιχείρησης.
--	--	--	--	---

			• παραγωγικότητα • φυλο • καθημερινές ανάγκες • συμβουλές για την διατροφή των φοιτητών	Οι διατροφές τους τείνουν επίσης να είναι χαμηλές στην ίνα και υψηλές στην αρτηρία-απόφραξη του κορεσμένου λίπους. Οι τρέχουσες μελέτες κατανάλωσης τροφίμων δείχνουν ότι οι γυναίκες κολλεγίων αποτυγχάνουν επίσης να ικανοποιήσουν τις καθημερινές ανάγκες τους για το ασβέστιο, το μαγνήσιο και τον ψευδάργυρο Ταρταμελλα- Kimmel προτείνει μερικούς πολύ απλούς κανόνες όταν τον εξυπνώτερο σπουδαστή που κάνει τις εξυπνώτερες επιλογές τροφίμων. Μεταξύ των ακρών της για το πλήθος γυμνασίου και κολλεγίων: Μην πηδήστε τα γεύματα, ειδικά πρόγευμα. Για το πλήθος κολλεγίων, πάρτε ένα μικρό ψυγείο dorm και το εφοδιάστε με τα στοιχεία τροφίμων όπως το γιαούρτι, ολόκληρα τα ξηρά δημητριακά σιταριού, το μίγμα ιχνών, οι κονσερβοποιημένοι ή ξηροί καρποί ή το βούτυρο φυσιτικών. Αυτά τα ίδια, φορητά τρόφιμα μπορούν να λειτουργήσουν για τα κατσίκια γυμνασίου που δεν μπορούν να το κάνουν στον πίνακα κουζινών. Περιλάβετε τα ένα φρούτα ή λαχανικό σε κάθε γεύμα. Πλύντε κάτω το πρόγευμα με ένα ποτήρι του χυμού από πορτοκάλι, προσθέστε μια τεμαχισμένη ντομάτα σε ένα σάντουιτς, περιλάβετε μια σαλάτα με το γεύμα και το πρόχειρο φαγητό σε ένα κομμάτι των φρέσκων φρούτων -φρούτο-βου'λλ συναντά πέντε servings σας ημερησίως χωρίς πραγματικά να προσπαθήσει. Ο έλεγχος μερίδας πρακτικής και παίρνει τα μικρότερα ποσά των
--	--	--	--	---

				πραγμάτων που θέλετε πραγματικά. Ισορροπήστε τις υψηλότερες παχιές επιλογές τροφίμων με τις χαμηλότερες επιλογές θερμίδας όπως τα λαχανικά και τους νωπούς καρπούς. Οι περισσότερες πανεπιστημιούπολεις κολλεγίων και καφετέριες γυμνασίου έχουν γίνει πιο συνειδητές των τροφίμων που εξυπηρετούν και είναι πιθανό εσείς θα βρείτε τις υγιέστερες επιλογές στις επιλογές. Όψιμα πρόχειρα φαγητά νύχτας ορίου. Κατάλληλα να τροφοδοτήσει με καύσιμα το σώμα σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας κρατά τον πόθο και τις θερμίδες πρόσφατος-νύχτας Επιλέξτε τα ποτά σας σοφά. Δεν υπάρχει κανένα υποκατάστατο της αφθονίας κατανάλωσης του ύδατος. Τα colas ρολογιών και καφές-επίσης πολλή καφεΐνη μπορούν να προκαλέσουν την αύπνια, την ανησυχία, την πίεση, την ενόχληση στομαχιών και τους πονοκέφαλους. Επίσης προσέξτε τις θερμίδες οινοπνεύματος, οι οποίες μπορούν να προσθέσουν επάνω πολύ γρήγορα. Προ πάντων, άσκηση. Το καλύτερο πρόγραμμα διατροφής συνδυάζει ένα ισορροπημένο σύνταγμα της κατάλληλης και λογικής θερμιδικής εισαγωγής με ένα πρόγραμμα άσκησης, ποιες βοήθειες μειώνουν το κέρδος και τις πράξεις βάρους ως reliever πίεσης επίσης.
--	--	--	--	--