

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ: ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ:

« ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΡΟΦΗΣ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»

Εξεταστική επιτροπή:

κα. Ματάλα Α. (Επιβλέπουσα)

Αναπληρώτρια καθηγήτρια τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφής

κα. Γιαννακούλια Μ.

Επίκουρη καθηγήτρια τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφής

κος. Παναγιωτάκος Δ.

Αναπληρωτής καθηγητής τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφής

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΚΑΠΙΡΗ ΕΛΠΙΝΙΚΗ

A.M: 20511

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ: ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ:

**« ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΡΟΦΗΣ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»**

Εξεταστική επιτροπή:

κα. Ματάλα Α. (Επιβλέπουσα)

Αναπληρώτρια καθηγήτρια τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφής

κα. Γιαννακούλια Μ.

Επίκουρη καθηγήτρια τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφής

κος. Παναγιωτάκος Δ.

Αναπληρωτής καθηγητής τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφής

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΚΑΠΡΗ ΕΛΠΙΝΙΚΗ

A.M: 20511

“Laughter is brightest in the place where the food is.”

Irish proverb



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Αρ. Σελίδας
Περίληψη	6
1. Εισαγωγή	8
1.1 Παράγοντες που επιδρούν στη διαιτητική συμπεριφορά	9
1.1.1 Πολιτισμικοί – Θρησκευτικοί	9
1.1.2 Γενετικοί	10
1.1.3 Προσωπικοί	10
1.1.4 Κοινωνικο – Ψυχολογικοί	10
1.1.5 ‘Ο χρόνος είναι ο χειρότερος γιατρός’	12
1.1.6 Καταστάματα και προσβασιμότητα	13
1.2 Εργασιακός χώρος	14
1.2.1 Ο εργασιακός χώρος, ένα παχυσαρκογενές περιβάλλον	14
1.3 Η νομοθεσία	15
1.3.1 Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ILO)	15
1.3.2 WHO/FAO/ILO	15
1.3.3 Η πραγματικότητα	15
1.3.4 Χώροι ανάπαυσης στην Ελλάδα	16
1.4 Επιλογές σίτισης στο χώρο εργασίας	17
1.4.1 Εστιατόρια	17
1.4.2 Κουπόνια τροφίμων – εισιτήρια γευμάτων	18
1.4.3 Ειδικοί χώροι τύπου τραπεζαρία	18

1.4.4 Κουζινάκι	18
1.5 Διατροφικές συνήθειες στο χώρο εργασίας	20
1.5.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τις γευματικές συνήθειες των εργαζομένων	20
1.5.2 Προέλευση των τροφίμων κατανάλωσης εκτός σπιτιού – Μία γενική εικόνα	22
1.5.3 Προέλευση των τροφίμων κατανάλωσης στο χώρο εργασίας	24
1.6 Παρέμβαση στο χώρο εργασίας	27
1.7 Διατροφή – Απόδοση – Παραγωγικότητα	29
2. Σκοπός	30
3. Μέθοδος	31
3.1 Ερωτηματολόγιο	31
3.2 Κωδικοποίηση απαντήσεων ερωτηματολογίου	31
3.3 Στατιστική ανάλυση	34
4. Αποτελέσματα	35
4.1 Περιγραφική ανάλυση του ερωτηματολογίου	35
4.1.1 Κοινωνικο – δημογραφικά χαρακτηριστικά	35
4.1.2 Χαρακτηριστικά αναφορικά με την εργασία	37
4.1.3 Γευματικές συνήθειες εκτός χώρου εργασίας	38
4.1.4 Γευματικές συνήθειες στο χώρο εργασίας	39
4.1.5 Ερωτήσεις αναφορικά με τον τρόπο διατροφής	42
4.2 Συσχέτιση παραγόντων	45

5. Συζήτηση	62
5.1 Μειονεκτήματα μελέτης και προτάσεις	71
6. Παράρτημα	72
7. Βιβλιογραφικές – Ηλεκτρονικές πηγές	78

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Ο εργασιακός χώρος είναι το περιβάλλον όπου περισσότερο από το ήμισυ του παγκόσμιου πληθυσμού περνά το ένα τέταρτο της ζωής του. Αναπόφευκτα λοιπόν, οι συνθήκες εργασίας επηρεάζουν άμεσα και έμμεσα τις διατροφικές συνήθειες των εργαζομένων. Σκοπός της μελέτης μας είναι να ερευνήσουμε αν οι εργαζόμενοι έχουν την δυνατότητα, τόσο από άποψη χώρου όσο και από άποψη χρόνου, να γευματίζουν όσο βρίσκονται στο χώρο εργασίας τους, και αν ναι με ποια κριτήρια επιλέγουν τα τρόφιμα τα οποία καταναλώνουν.

Μεθοδολογία: Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία διανεμήθηκαν σε υπαλλήλους από διάφορους χώρους εργασίας. Από τη μελέτη αποκλείστηκαν 13 υποκείμενα λόγω ελλিপών στοιχείων ή λάθος τρόπου απαντήσεων. Τελικά, το δείγμα μας αποτελείτο από 149 εργαζόμενους, ηλικίας 19-64 ετών. Αρχικά πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των απαντήσεων των ερωτηματολογίων και στη συνέχεια μέσω πινάκων συνάφειας και του υπολογισμού του κριτηρίου χ^2 ελέγχθηκαν οι παράγοντες που επηρεάζουν την λήψη γεύματος στο χώρο εργασίας και την επιλογή των τροφίμων κατανάλωσης.

Αποτελέσματα: Βρέθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εργαζομένων γευματίζει στο χώρο εργασίας του σε καθημερινή βάση και μάλιστα το τρόφιμο με τη μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης είναι η επιλογή 'τοστ – σάντουιτς'. Το 65,1% δήλωσε ότι υπάρχει ειδικός χώρος σίτισης (τύπου κουζίνα) στο χώρο εργασίας ενώ μόλις το 17,4% απάντησε θετικά στην ύπαρξη εστιατορίου. Ο αριθμός διαλειμμάτων φάνηκε να είναι ένας τελείως ανεξάρτητος παράγοντας και με τα δύο σκέλη της μελέτης, ενώ το κύριο κριτήριο με το οποίο επιλέγουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν είναι το ωράριο. Οι νέοι σε ηλικία, άγαμοι και άτεκνοι εργαζόμενοι φαίνεται να είναι οι πιο επιρρεπείς ομάδες σε ανθυγιεινές τροφές, ενώ, αναφορικά με το αντικείμενο εργασίας, οι υπάλληλοι γραφείου είναι αυτοί που τρέφονται με ορθότερο τρόπο. Το φύλο στη μελέτη μας δεν παίζει αξιόλογο ρόλο.

Συμπεράσματα: Οι παράγοντες οι οποίοι φάνηκε να συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά με το αν τρώνε ή όχι στο χώρο εργασίας είναι η οικογενειακή κατάσταση, ο συνολικός αριθμός γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, η πρόσληψη πρωινού και η εκδήλωση ενδιαφέροντος για έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. Οι κύριοι παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με την επιλογή των τροφίμων είναι η ηλικία, το αντικείμενο εργασίας, το μορφωτικό

επίπεδο, το εισόδημα, η ύπαρξη παιδιών-οικογενειακή κατάσταση και ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος στην καθημερινότητα. Εντούτοις, οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τον τρόπο διατροφής των εργαζομένων είναι πολλοί και χρειάζεται να γίνει μεγαλύτερη διερεύνηση και σε μεγαλύτερο πληθυσμό για να μπορέσουμε να οδηγηθούμε σε ασφαλή και αξιοπρεπή συμπεράσματα.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή ορίζεται ως το σύνολο των διεργασιών που εμπλέκονται στην πρόσληψη και εκμετάλλευση ουσιών της τροφής από τους ζώντες οργανισμούς. Ο σύγχρονος κλάδος της επιστήμης της διατροφής αναπτύχθηκε αρχικά από ενδιαφέρον για τη μελέτη των κλινικών νόσων που προκαλούνται από μια συγκεκριμένη διατροφική ανεπάρκεια, όπως π.χ. το σκορβούτο (προκαλείται από έλλειψη βιταμίνης C). Σήμερα, αναγνωρίζεται η προληπτική και θεραπευτική αξία της διατροφής απέναντι στην ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών όπως σακχαρώδης διαβήτης, στεφανιαία νόσος, υπέρταση, παχυσαρκία.¹

Η διατροφή είναι μία βιολογική ανάγκη αλλά και τρόπος ζωής. Είναι ένας τομέας που απασχολεί όλους τους ανθρώπους καθημερινά συνειδητά και υποσυνείδητα. Ένας ευρύτερος ορισμός της επιστήμης της Διατροφής του Ανθρώπου περιλαμβάνει και τη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε σχέση με την τροφική επιλογή.²



1.1 Παράγοντες που επιδρούν στη διαιτητική συμπεριφορά

1.1.1 Πολιτισμικοί-Θρησκευτικοί

Κάθε χώρα από την οποία κατάγεται ένας άνθρωπος έχει διαφορετικά γεωμορφολογικά χαρακτηριστικά, διαφορετικό κλίμα, διαφορετική οικονομική επιφάνεια, διαφορετική ιστορία, όπως επίσης διαφορετικά ήθη, έθιμα, παραδόσεις και γενικότερα πολιτισμικά στοιχεία. Όλα αυτά συνηγορούν στο να καλλιεργηθεί μία συγκεκριμένη κουλτούρα, ιδεολογία πλαισιωμένη από ταμπού και μύθους που τελικά καθορίζουν και τον τρόπο ζωής. Μέσω αυτών των πολιτισμικών στοιχείων επηρεάζεται άμεσα η διαθεσιμότητα των τροφίμων, η τοπική κουζίνα, άρα και η τελική μας τροφική επιλογή. Για παράδειγμα το ελληνικό παραδοσιακό διαιτολόγιο είναι πλούσιο σε όσπρια και ελαιόλαδο, ενώ σε χώρες της Αφρικής ή της Ασίας, η εντομοφαγία αποτελεί μια πολύ ευρεία συνήθεια.

Σύμφωνα με τον Levi –Strauss, ο οποίος έγινε γνωστός για τη θεωρία του σχετικά με την ερμηνεία των γαστρονομικών συνηθειών και μεθόδων παρασκευής φαγητού που έχουν επικρατήσει στις διάφορες εθνότητες, η κουζίνα κάθε λαού ενέχει ρόλο ανάλογο με τη γλώσσα του.³

Καθοριστικό ρόλο στη διαιτητική μας επιλογή παίζει και η θρησκεία. Κάθε θρησκεία, μέσα από τη δική της φιλοσοφία θεσπίζει και ανάλογους κανόνες συμπεριφοράς. Αυτοί με τη σειρά τους δε θα μπορούσαν να μην επηρεάζουν και τη διαιτητική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, στον ιουδαϊσμό επιτρέπεται να καταναλωθούν μόνο εκείνα τα ζώα που διαιρούν την οπλή τους και μηρυκάζουν την τροφή, ενώ στον ισλαμισμό απαγορεύονται όλα τα τετράποδα που συλλαμβάνουν τα θύματά τους με τα δόντια. Στη χριστιανική θρησκεία το κόκκινο κρασί συμβολίζει το αίμα του Χριστού, ενώ στη μουσουλμανική η κατανάλωσή του απαγορεύεται.^{3,4}

1.1.2 Γενετικοί

Η προτίμηση ή αποστροφή του ατόμου σε διάφορες γεύσεις και η επιλογή των τροφίμων σχετίζεται μερικώς και με γενετικούς παράγοντες. Έρευνες υποστηρίζουν ότι τα ανθρώπινα γονίδια επηρεάζουν την προτίμηση ή όχι στη γλυκιά και στην πικρή γεύση καθώς και την επιθυμία για αλάτι.⁴ Τέλος, ασθένειες οι οποίες οφείλονται σε γενετικές παραλλαγές όπως δυσανεξία στη λακτόζη, φαινυλκετονουρία είναι υπεύθυνες για την επιλογή τροφίμων προς κατανάλωση.

1.1.3 Προσωπικοί

Η διαιτητική μας συμπεριφορά καθορίζεται και από τις προσωπικές μας επιλογές. Αυτές έπονται από τις διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις του καθενός, από τις προσωπικές του αξίες και από το σύνολο των χαρακτηριστικών που ορίζουν την προσωπικότητά του. Σημαντικό ρόλο επίσης διαδραματίζει και η κατάσταση της υγείας του ατόμου. Άλλες επιλογές τροφίμων πρέπει να κάνει ένας νεφροπαθής ή ένας διαβητικός και άλλες ένας καρδιοπαθής. Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται οι προβληματισμοί που αφορούν στη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας να επηρεάζουν κατά πολύ τις επιλογές των τροφίμων που καταναλώνουμε.⁴ Τέλος, η διάθεση του ατόμου για ενημέρωση, προβληματισμό και εναρμόνιση με έναν υγιεινό τρόπο διατροφής έχει και τον ανάλογο αντίκτυπο στη διαιτητική του συμπεριφορά.

1.1.4 Κοινωνικο - ψυχολογικοί

Οι ίδιοι κοινωνικο – ψυχολογικοί παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην κοινωνικοποίηση και στη διαμόρφωση της προσωπικότητας ενός ατόμου, συντελούν και στη διαμόρφωση των διαιτητικών συνηθειών. Έτσι, ο οικογενειακός κύκλος, ο κοινωνικός περίγυρος, η κοινωνική θέση, η μόρφωση, οι εργασιακές συνθήκες, ο ελεύθερος χρόνος, η ηλικία, το φύλο, η ψυχολογική μας διάθεση⁵, ακόμα και τα βιώματα που έχουμε από τις αρχικές κιόλας φάσεις της ζωής μας είναι παράγοντες που καθορίζουν άμεσα ή έμμεσα τις διατροφικές μας επιλογές. Συμπληρωματικά να αναφέρουμε ότι όσο περισσότερα άτομα γευματίζουν μαζί στο ίδιο τραπέζι, τόσο περισσότερη τροφή καταναλώνουν. Μάλιστα, όσο πιο οικεία νιώθουν μεταξύ τους οι συνδαιτυμόνες, τόσο εντείνεται αυτή η σχέση.⁶

Επιπρόσθετα, τα ίδια τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων όπως η εμφάνιση, η υφή, η γεύση και η οσμή μας προδιαθέτουν θετικά ή αρνητικά προς την κατανάλωσή τους.^{7,8,9} Μία πανευρωπαϊκή μελέτη για τη συμπεριφορά των καταναλωτών απέναντι στα τρόφιμα, τη διατροφή και την υγεία σε 15 ευρωπαϊκά κράτη – μέλη έδειξε ότι οι 5 πρώτοι παράγοντες που καθορίζουν την επιλογή των τροφίμων είναι «η ποιότητα – φρεσκάδα του προϊόντος» (74%), «το κόστος» (43%), «η γεύση» (38%), «η προσπάθεια για υγιεινή διατροφή» (32%) και «οι οικογενειακές προτιμήσεις» (29%). Αυτά είναι τα μέσα αριθμητικά στοιχεία που προκύπτουν από την ομαδοποίηση των αποτελεσμάτων από 15 ευρωπαϊκά κράτη-μέλη, τα οποία διέφεραν σημαντικά από χώρα σε χώρα. Στην Πανευρωπαϊκή αυτή μελέτη, φαίνεται ακόμα ότι για τις γυναίκες, για τους ηλικιωμένους ασθενείς, και για αυτούς με υψηλό μορφωτικό επίπεδο, η «προσπάθεια για υγιεινή διατροφή» είχε τη μεγαλύτερη σημασία. Οι άντρες συχνότερα επέλεξαν τη «γεύση» και τη «συνήθεια» ως πιο καθοριστικούς παράγοντες για την επιλογή των τροφίμων τους. Ενώ, η επιλογή «το κόστος» φάνηκε να είναι πιο σημαντική για τους ανέργους και τους συνταξιούχους.¹⁰

Μελέτη που έγινε στη Βρετανία, σε 1671 γυναίκες και 1026 άντρες ηλικίας 20 έως 45 ετών που είχαν παιδιά κάτω των 17 ετών, έδειξε ότι η κοινωνική «τάξη» είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την συμπεριφορά των ατόμων σε θέματα υγείας. Μάλιστα, οι κύριοι παράγοντες που φαίνεται να ασκούν μεγαλύτερη επίδραση στη σχέση αυτή ήταν το μορφωτικό επίπεδο, η διαμονή - κατοικία και ο τρόπος ζωής.¹¹

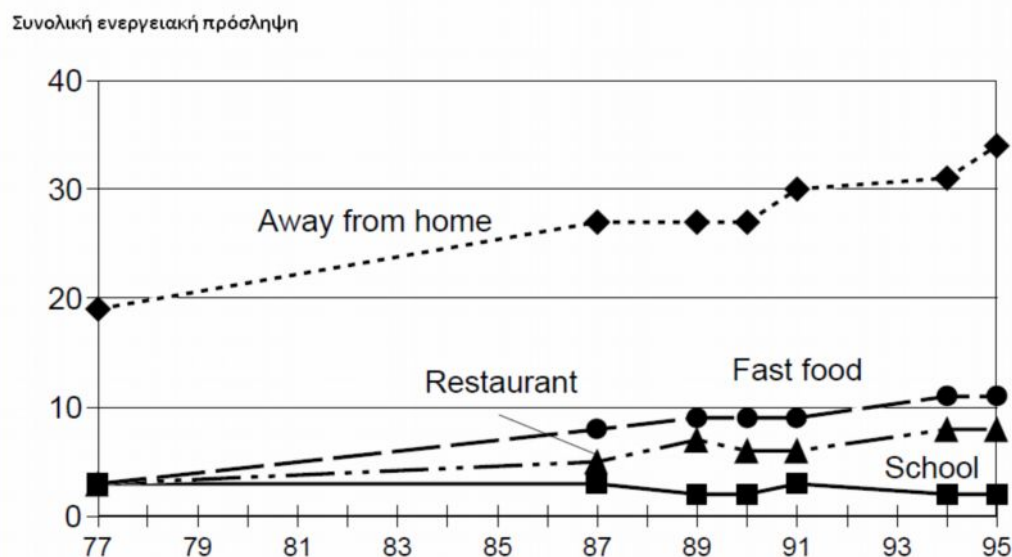
Πολιτισμικοί-Θρησκευτικοί	Προσωπικές επιλογές	Κοινωνικο-ψυχολογικοί
Ιδεολογία	Προτίμηση-Γεύση	Συναισθήματα
Μύθοι, προκαταλήψεις	Θεραπευτικές ανάγκες	Κοινωνική θέση (status)
Ταμπού	Προσωπικότητα	Κοινωνικά πρότυπα
Ήθη και Έθιμα	Προσωπικές αξίες	Επικοινωνία
Τοπική κουζίνα		Επιβράβευση και τιμωρία

Σχήμα 1.Παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοχή τροφίμων.⁴

Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζουν και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μέσω των μηνυμάτων που προωθούν στο δέκτη. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι εταιρείες τροφίμων ξοδεύουν δισεκατομμύρια για να διαφημίσουν τα προϊόντα τους.⁴

1.1.5 Ο χρόνος είναι ο χειρότερος γιατρός

Η ταχύρυθμη καθημερινότητα, οι πολλές ώρες εργασίας, τα ακανόνιστα ωράρια απασχόλησης και η αίσθηση της έλλειψης χρόνου περιγράφουν μερικώς τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Αυτομάτως, τα χαρακτηριστικά αυτά συμβάλλουν στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών. Τα τελευταία χρόνια έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση στην κατανάλωση γρήγορου φαγητού (απ' έξω) ή έτοιμων προπαρασκευασμένων τροφίμων, ενώ τα οικογενειακά γεύματα τείνουν να παραγκωνιστούν. Οι συνθήκες αυτές συνοδεύονται συνήθως από μη υγιεινές διατροφικές επιλογές και συμβάλλουν στην εμφάνιση παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων προβλημάτων υγείας όπως καρδιαγγειακά, διαβήτη, καρκίνο.¹² Πλέον, σε πολλές οικογένειες εργάζονται και οι δύο γονείς ξοδεύοντας μάλιστα πολλές και συχνά ακαθόριστες ώρες στην εργασία τους. Περισσότερο από το ένα τρίτο των γονιών στην Αμερική δηλώνουν ότι τρώνε τακτικά έτοιμο φαγητό απ' έξω. Το 12% της συνολικής τους ενεργειακής πρόσληψης προέρχεται από ταχυφαγητά (φαστ φουντ), ενώ το ένα πέμπτο όλων των γευμάτων τους καταναλώνονται στο αυτοκίνητο¹³.



Σχήμα 2. Φαγητό εκτός σπιτιού από το 1977- 1995(αναφέρεται σε αμερικάνικο πληθυσμό)¹³

Ωστόσο, η εκπαίδευση και η σωστή πληροφόρηση πάνω σε θέματα διατροφής φαίνεται να εξισορροπεί λίγο τα πράγματα μεταξύ διαχείρισης χρόνου και τροφικών επιλογών.¹⁴

Σε μία μελέτη που έγινε σε 15 κράτη – μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης φάνηκε ότι η έλλειψη χρόνου είναι η κυριότερη αιτία που δυσκολεύεται κανείς να ακολουθήσει έναν υγιεινό τρόπο διατροφής (24%) και ιδιαίτερα για τους νέους και για αυτούς με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Λιγότερο δημοφιλείς απαντήσεις ήταν η «αδυναμία να εγκαταλείψουν τα αγαπημένα τους τρόφιμα» (23%) και η «δύναμη της θέλησης» (18%). Η υγιεινή διατροφή λοιπόν, δεν φαίνεται να θεωρείται ως μια εύκολη και ελκυστική εναλλακτική λύση για τα σημερινά δεδομένα.¹⁵

1.1.6 Καταστήματα και προσβασιμότητα

Το είδος και ο αριθμός των καταστημάτων τροφίμων που βρίσκονται στο κοντινό μας περιβάλλον καθώς και το φάσμα των διαθέσιμων υγιεινών τροφίμων που παρέχουν συμβάλλουν στη διαμόρφωση των αγοραστικών και τροφικών μας επιλογών.¹⁶ Μελέτη στην Αμερική έδειξε ότι άτομα που ζούσαν σε περιοχές που είχαν πρόσβαση μόνο σε παντοπωλεία ή ταχυφαγεία και όχι σε σούπερ μαρκετ, διέτρεχαν 35% υψηλότερο κίνδυνο παχυσαρκίας.¹⁷

Ακόμα, η προσβασιμότητα στα καταστήματα τροφίμων, η οποία εξαρτάται από τη γεωγραφική τους θέση και από τα διαθέσιμα μεταφορικά μέσα, είναι άλλη μία σημαντική παράμετρος. Πολλές φορές δεν καταναλώνουμε αυτό που επιλέγουμε, αλλά αυτό που μας παρέχεται.^{18,19}

Σύμφωνα με μελέτη που έγινε στην Αγγλία, η οποία διερευνούσε την αλλαγή των διαιτητικών προτύπων και τη μεταβολή του Δείκτη Μάζας Σώματος σε συνάρτηση με τη διαθεσιμότητα των τροφίμων από το 1980-2000, φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ ποσοστιαίας μεταβολής του ΔΜΣ και διαθεσιμότητας τροφίμων. Ωστόσο, δεν βρέθηκε να επηρεάστηκαν τα διαιτητικά πρότυπα. Συνάμα, ο συνολικός αριθμός καταστημάτων λιανικής πώλησης αυξήθηκε κατά 79,4%. Το εντυπωσιακότερο όμως είναι ότι τα καταστήματα που προορίζονται για κατανάλωση φαγητού έξω από το σπίτι αυξήθηκαν κατά 259%.²⁰

1.2 Εργασιακός χώρος

Ως **χώροι εργασίας** ορίζονται οι χώροι που προορίζονται να περιλάβουν θέσεις εργασίας μέσα στα κτίρια της επιχείρησης ή/και της εγκατάστασης, περιλαμβανομένου και κάθε άλλου μέρους στην περιοχή της επιχείρησης ή/και της εγκατάστασης όπου ο εργαζόμενος έχει πρόσβαση στα πλαίσια της εργασίας του ²¹.

Ως **εργαζόμενος** ορίζεται κάθε πρόσωπο που απασχολείται από έναν εργοδότη με οποιαδήποτε σχέση εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των ασκούμενων και των μαθητευομένων, εκτός από το οικιακό υπηρετικό προσωπικό ²¹.

Η προώθηση της υγείας και η πρόληψη των νοσημάτων στους χώρους εργασίας είναι πολύ σημαντική. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα και την ευκαιρία να κάνουν υγιεινές επιλογές, προκειμένου να μειώσουν την έκθεσή τους σε κινδύνους. Επιπλέον, το κόστος για τους εργοδότες, λόγω νοσηρότητας των μη μεταδοτικών ασθενειών, αυξάνεται ταχέως. Τόσο η σωματική δραστηριότητα όσο και η σωστή ποιότητα διατροφής πρέπει να ενθαρρύνονται στους χώρους εργασίας. (WHO, *Global strategy on diet, physical activity and health*, 2004)

1.2.1 Ο εργασιακός χώρος, ένα παχυσαρκογενές περιβάλλον

Ο εργασιακός χώρος είναι το περιβάλλον όπου περισσότερο από το ήμισυ του παγκόσμιου πληθυσμού περνά το ένα τέταρτο της ζωής του. Σήμερα χαρακτηρίζεται ως παχυσαρκογενές. Αυτό οφείλεται τόσο στις συνθήκες εργασίας, όσο και στο ότι η ίδια η φύση της εργασίας έχει γίνει περισσότερο καθιστική και αυτοματοποιημένη. (Φυσικά, όχι σε όλους τους τομείς). Οι εργαζόμενοι υφίστανται άγχος και πίεση, διανύουν πολλές φορές μεγάλες αποστάσεις για να φτάσουν στον τόπο εργασίας τους, εργάζονται υπερωριακά, ενώ παράλληλα έχουν λιγότερες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα και σωστή διατροφή. ²²



Είναι φανερό ότι οι συνθήκες εργασίας μπορούν να επηρεάσουν άμεσα και έμμεσα τις διατροφικές συνήθειες των εργαζομένων. Η μελέτη, λοιπόν, των παραμέτρων που επιδρούν στην επιλογή τροφής και τις γευματικές συνήθειες στο χώρο εργασίας καθίσταται απαραίτητη.

1.3 Η ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

1.3.1 Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ILO)

Το 1956 η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας (ILO) ενέκρινε το **Welfare Facilities Recommendation (No. 102)**, το οποίο προσδιορίζει τις κατευθυντήριες γραμμές για την δημιουργία κυλικείων, καφετεριών, και άλλων αιθουσών, καθώς και συστάσεις προς τους εργαζόμενους και τους εργοδότες, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η διατροφή στο χώρο εργασίας.

1.3.2 WHO/FAO/ILO

Το 1971 οι τρεις οργανισμοί WHO/FAO/ILO δημοσιοποίησαν μία νέα διάταξη σε σχέση με τη σίτιση των εργαζομένων. Αυτή, ορίζει εκτός των άλλων ότι κάθε κυβέρνηση οφείλει να συντάξει νόμους και κανονισμούς οι οποίοι θα επιβάλλουν τη δημιουργία προγραμμάτων σίτισης με σκοπό την προώθηση της υγείας, της πρόνοιας και της παραγωγικότητας των εργαζομένων. Οι νόμοι αυτοί θα πρέπει να έχουν ως στόχο την επαρκή διατροφή του εργαζόμενου και της οικογένειάς του, την ανάπτυξη κατάλληλων υπηρεσιών διατροφής, λαμβάνοντας υπόψη την οικονομική κατάσταση του εργαζομένου, της επιχείρησης-βιομηχανίας, καθώς και της κάθε χώρας.^{23,24,25} Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν λίγοι νόμοι που να κατοχυρώνουν το πότε, πού και πώς μπορούν οι εργαζόμενοι να τρέφονται.

1.3.3 Η πραγματικότητα

Μόνο 19 από τις 50 πολιτείες της Αμερικής έχουν θεσπίσει νομοθεσία σχετικά με το διάλειμμα για φαγητό. Καθένας από αυτούς τους νόμους έχει πολλές συνθήκες και επιτρέπουν μόνο 20 - 30 λεπτά διάλειμμα. Εξαίρεση αποτελεί η Νέα Υόρκη, η οποία κατοχυρώνει μία ώρα για μεσημεριανό διάλειμμα στους εργαζόμενους των εργοστασίων.²⁶

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σύμφωνα με την οδηγία για την οργάνωση του χρόνου εργασίας **(93/104/ΕΚ)** ορίζεται για κάθε εργαζόμενο χρόνος διαλείμματος όταν ο χρόνος ημερήσιας εργασίας υπερβαίνει τις έξι ώρες.²⁶

Στη Βραζιλία το διάλειμμα ορίζεται σε 1-2 ώρες ανά 6 ώρες εργασίας, στη Νιγηρία και στην Αραβική Δημοκρατία της Λιβύης 1 ώρα ανά 6 ώρες εργασίας, στην Ιαπωνία 45 λεπτά ανά 6 ώρες, στο Ηνωμένο Βασίλειο 20 λεπτά ανά 6 ώρες, στη Νότια Αφρική και στις Φιλιππίνες ορίζεται 60- λεπτο διάλειμμα για γεύμα.²⁶

Άλλες χώρες προβλέπουν ότι το διάλειμμα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30 λεπτά για διάρκεια βάρδιας περισσότερο από 5 ώρες. Ωστόσο, σε ορισμένες επιχειρήσεις η ώρα του μονόωρου διαλείμματος δεν πληρώνεται παρά μόνο για 30 λεπτά. Περαιτέρω λεπτομέρειες σχετικά με τα διαλείμματα για φαγητό και τους χώρους που πρέπει να διατίθενται για το γεύμα των εργαζομένων κατοχυρώνονται, συνήθως, μετά από συλλογικές διαπραγματεύσεις. Αρκετά προοδευτικό παράδειγμα αποτελεί αυτό της Ινδίας, όπου οδηγία του 1948 καθιστά τις εταιρείες υποχρεωμένες να εξασφαλίζουν την πρόσβαση του προσωπικού σε τρόφιμα και γεύματα υψηλής θρεπτικής αξίας.²⁶

Στη Φιλανδία οι Υπηρεσίες τροφοδοσίας σε χώρους εργασίας αναπτύχθηκαν ιδιαίτερα τη δεκαετία του 1970. Το 1971, το Φινλανδικό Ινστιτούτο Επαγγελματικής Υγείας, με βάση τις συστάσεις της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (ΔΟΕ), κατέθεσε προτάσεις οι οποίες υποστήριζαν ότι πρέπει σε κάθε εργαζόμενο να δίνεται η δυνατότητα να τρέφεται σωστά κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας. Οι διατάξεις σχετικά με τα γεύματα στον εργασιακό χώρο συμπεριλήφθηκαν στις συμφωνίες των συνδικαλιστικών οργανώσεων, τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Ωστόσο, από τις αρχές της δεκαετίας του '80 η οικονομική στήριξη των γευμάτων εργασίας έχει μειωθεί. Παρ' όλα αυτά, οι καντίνες και τα εστιατόρια του χώρου εργασίας εξακολουθούν να επιδοτούνται καθώς και να υπογράφονται διαφορετικές φορολογικές συμβάσεις. Βέβαια, τα γεύματα που προσφέρονται πρέπει να συνετίζονται με τις διατροφικές συστάσεις. Σημειώνεται, ότι δωρεάν γεύματα εργασίας παρέχονται μόνο στις Δυτικές χώρες, κυρίως στη Φιλανδία και τη Σουηδία.²⁷

1.3.4 Χώροι ανάπαυσης στην Ελλάδα

Σύμφωνα με το Προεδρικό Διάταγμα 16/1996 "Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας στους χώρους εργασίας" σε συμμόρφωση με την οδηγία 89/654/ΕΟΚ, ορίζεται η ανάγκη ύπαρξης χώρου ανάπαυσης εφόσον ο αριθμός των εργαζομένων ξεπερνά τους 50 ή εφόσον επιβάλλεται από το είδος της ασκούμενης δραστηριότητας για την υγεία και ασφάλεια

των εργαζομένων. Αυτή η διάταξη δεν εφαρμόζεται εφόσον το προσωπικό εργάζεται σε γραφεία ή σε παρόμοιους χώρους εργασίας, οι οποίοι προσφέρουν τις ίδιες δυνατότητες ανάπαυσης στη διάρκεια του διαλλείματος. Ακόμα, ορίζει μεταξύ άλλων ότι οι χώροι ανάπαυσης πρέπει να διαθέτουν ψυγείο και πόσιμο νερό. Χώρος ανάπαυσης θεωρείται και το εστιατόριο της εργασίας.

1.4 ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι εργοδότες έχουν σημαντική ευθύνη για την διατροφή των εργαζομένων. Οι περισσότερες από τις επιχειρήσεις μεγάλης εμβέλειας έχουν μεριμνήσει. Συνήθως διατίθεται κυλικείο ή άλλοι ειδικοί χώροι όπως εστιατόρια και τραπεζαρίες. Τα εστιατόρια λειτουργούν είτε με υπηρεσίες τροφοδοσίας φαγητού (κέτερινγκ), είτε με δικό τους μαγειρικό προσωπικό. Άλλες διαθέτουν μηχανήματα αυτόματης πώλησης. Αυτά, ωστόσο, τροφοδοτούν τους υπαλλήλους με σνακ πλούσια σε λιπαρά όπως μπισκότα, σοκολάτες ή άλλα πρόχειρα και συνήθως αλμυρά φαγητά. Στην περίπτωση που οι εργαζόμενοι δεν είναι ικανοποιημένοι από τις τροφικές επιλογές της εταιρίας, έχουν την επιλογή να φέρουν ένα συσκευασμένο γεύμα από το σπίτι τους ή να αγοράσουν κάτι απ' έξω.²⁶

1.4.1 Εστιατόρια

Είναι εγκαταστάσεις στις οποίες σερβίρεται φρέσκο φαγητό σύμφωνα με το μενού της ημέρας. Μπορεί να είναι και σε στυλ μπουφέ όπου οι εργαζόμενοι αυτό - σερβίρονται. Τα συναντούμε κυρίως σε επιχειρήσεις μεγάλης εμβέλειας. Σημειώνεται, ότι πολλές κυβερνήσεις προσφέρουν φορολογικές ελαφρύνσεις για τον εξοπλισμό τους. Εκεί, οι εργαζόμενοι μπορούν να γευματίσουν σε ένα ευχάριστο περιβάλλον με φίλους και συναδέλφους. Τα εστιατόρια



πλεονεκτούν ως προς το ότι μπορούν να προσφέρουν ένα πλούσιο, γευστικό και υγιεινό γεύμα καθώς και σωματική και ψυχική ανάπαυση έστω και για 30 λεπτά. Αποτελούν ιδανική λύση για εργασιακούς χώρους που βρίσκονται σε απομακρυσμένες περιοχές και δεν διατίθενται άλλες επιλογές τροφίμων. Συν τοις άλλοις, μπορεί να γίνει έλεγχος της κοστολόγησης και της ποιότητας των τροφίμων.²⁶

1.4.2 Κουπόνια τροφίμων – εισιτήρια γευμάτων

Κουπόνια παρέχονται από τους εργοδότες στους μισθωτούς ή μπορεί και στις οικογένειές τους, για κατανάλωση τροφίμων ή γευμάτων σε επιλεγμένα καταστήματα και εστιατόρια. Τα κουπόνια αποτελούν μία κοινωνική παροχή που ρυθμίζεται από την εκάστοτε εθνική νομοθεσία. Είναι μία τακτική που υιοθετήθηκε για πρώτη φορά το 1950 από το Ηνωμένο Βασίλειο. Αυτά συνήθως είναι σε έντυπη μορφή και γίνεται αυστηρός έλεγχος για παραποίηση ή απομίμηση των στοιχείων. Οι εργοδότες συνήθως συμβάλλουν από 50 μέχρι 100 τοις εκατό της ονομαστικής αξίας του δελτίου. Τα είδη καταστημάτων και εστιατορίων στα οποία μπορούν να απευθυνθούν οι εργαζόμενοι καθώς και ο τύπος των προϊόντων που μπορούν να αγοραστούν (απαγορεύεται η αγορά καπνού ή αλκοόλ) καθορίζονται από νόμους. Η έκδοση κουπονιών είναι ιδανική για τις επιχειρήσεις που αδυνατούν να παρέχουν γεύματα εντός του χώρου εργασίας. Τέλος, με αυτόν τον τρόπο οι εργαζόμενοι αποκομίζουν μεγάλο όφελος καθώς εξοικονομούν αρκετά χρήματα.²⁶



1.4.3 Ειδικό χώρο τύπου τραπεζαρία

Είναι χώροι στους οποίους οι εργαζόμενοι μπορούν να καταναλώσουν τρόφιμα που είναι παρασκευασμένα αλλού. Διαθέτει συνήθως ελάχιστο αποθηκευτικό χώρο, ενώ μπορεί να είναι εξοπλισμένος και με μηχανήματα αυτόματης πώλησης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως χώρος ανάπαυσης.²⁶



1.4.4 Κουζίνα

Είναι μια μικρή κουζίνα, συχνά με παράπλευρο χώρο τραπεζαρίας, όπου οι εργαζόμενοι μπορούν να αποθηκεύσουν, να μαγειρέψουν ή να αναθερμάνουν τρόφιμα που φέρνουν από το σπίτι. Συνήθεις



συσκευές που περιλαμβάνει είναι ψυγείο, φούρνος μικροκυμάτων, ηλεκτρική εστία ή μια μικρή κουζίνα. Ακόμα, μπορεί να εξοπλιστεί και με συσκευές ψυχαγωγίας όπως τηλεόραση και ραδιόφωνο.²⁶

Παρ' όλα αυτά, σε πολλές περιπτώσεις τα γεύματα εργασίας αποτελούν πολυτέλεια. Αρκετοί είναι αυτοί που εργάζονται πραγματοποιώντας λίγα και μικρά διαλείμματα, χωρίς όμως αυτά να περιλαμβάνουν κάποια τροφική πρόσληψη. Άλλοι καταναλώνουν διάφορα σνακ (συχνά πλούσια σε λιπαρά) μέχρι το βραδινό γεύμα στο σπίτι τους, το οποίο μπορεί να μην είναι και θρεπτικό. Πολλοί είναι αυτοί που κάτω από την πίεση του χρόνου δεν διακόπτουν την εργασία τους και γευματίζουν στο γραφείο τους.²⁵ Ακόμα, δεν είναι λίγοι αυτοί που αναγκάζονται να παραλείψουν ή ακόμα και να ξεχάσουν να καταναλώσουν κάποια από τα γεύματα της ημέρας.²⁸

Το 70% των Βρετανών και το 67% των Αμερικανών υπαλλήλων παίρνουν το γεύμα τους πάνω στο γραφείο τους.²⁶



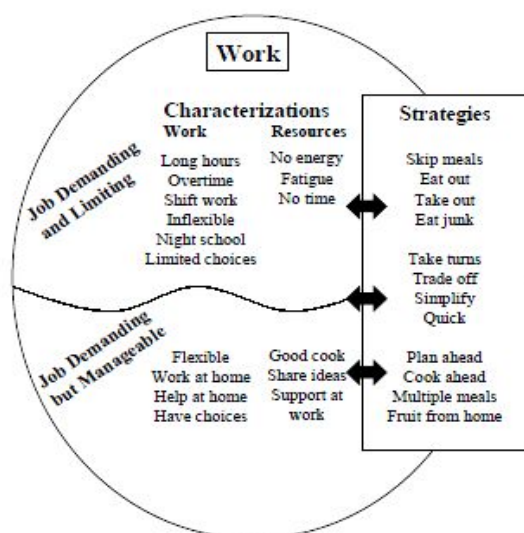
1.5 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1.5.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τις γευματικές συνήθειες των εργαζομένων

Οι τροφικές επιλογές των εργαζομένων έχουν συσχετιστεί με τα επαγγελματικά τους χαρακτηριστικά όπως είναι το αντικείμενο και η θέση εργασίας. Εργαζόμενοι σε χαμηλόβαθμες θέσεις, με χαμηλές απολαβές, με κακές επαγγελματικές συνθήκες, και μικρή δύναμη εξουσίας, φαίνεται να ακολουθούν λιγότερο υγιεινή διατροφή σε σχέση με άτομα που κατέχουν θέσεις εργασίας υψηλότερου καθεστώτος και με λιγότερες απαιτήσεις.²⁹ Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Φιλανδία, σε 8.960 άτομα από το Ελσίνκι, έδειξε ότι οι διατροφικές συνήθειες των εργαζομένων συσχετίζονται και με την κοινωνικο - οικονομική τους θέση. Άτομα που κατείχαν χαμηλότερες οικονομικά θέσεις ήταν λιγότερο πιθανό να αναφέρουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.³⁰ Η ίδια διάκριση παρατηρείται και στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Οι υψηλόμισθοι τείνουν να καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά από τους χαμηλόμισθους.²⁹

Επιπλέον, το εργασιακό ωράριο, η επαγγελματική ιδιότητα, ο τρόπος πληρωμής (ωριαίοι έναντι μισθωτοί) και τέλος η πίεση που υφίσταται ο εργαζόμενος είναι παράμετροι που συνηγορούν στην αύξηση του σωματικού βάρους.^{29,31} Σημειώνεται ότι οι εργαζόμενοι που εκτίθενται σε ρυπογόνους παράγοντες τείνουν να επιλέγουν τρόφιμα χαμηλής διατροφικής αξίας. Η λανθασμένη διαιτητική συμπεριφορά δεν φαίνεται να είναι λόγω άγνοιας των συστάσεων, απλώς το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων δυσκολεύεται να τις ενσωματώσει στον απαιτητικό τρόπο ζωής του.²⁹

Οι απαιτητικές συνθήκες εργασίας «επιτρέπουν» ελάχιστο ελεύθερο χρόνο, με αποτέλεσμα να παραλείπονται γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Συν τοις άλλοις, εξαντλούνται οι ψυχικές και σωματικές δυνάμεις του ατόμου, χάνει τη διάθεση του για μαγείρεμα ή προετοιμασία φαγητού και τελικά καταφεύγει στη γρήγορη και εύκολη λύση των ταχυφαγείων. Από την άλλη μεριά, οι επιδεκτικές διαχείρισης εργασιακές συνθήκες φέρνουν ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα.²⁹



Σχήμα 3.

Σχέση εργασίας και τροφικής επιλογής
από Carol et al. με τροποποιήσεις²⁹

Για τους εργαζόμενους γονείς τα πράγματα δυσχεραίνουν, καθώς πρέπει να ανταπεξέλθουν τόσο στις απαιτήσεις της δουλειάς, όσο και στους ρόλους τους μέσα στην οικογένεια. Πολλοί είναι αυτοί οι οποίοι απουσιάζουν από τα οικογενειακά γεύματα. Αυτό κατ' αντιστοιχία επηρεάζει τις γευματικές συνήθειες και των υπόλοιπων μελών. Εδώ πρέπει να αναφερθεί, ότι η παράλειψη ή η απουσία των οικογενειακών γευμάτων είναι ένας από τους παράγοντες που συμβάλουν στην παιδική παχυσαρκία.²⁸

Πάνω σε αυτό, οι Devine et al.³¹ μελέτησαν τη σχέση μεταξύ συνθηκών εργασίας και στρατηγικών αντιμετώπισης των γονιών σε σχέση με την επιλογή τροφίμων.

Strategies	Fathers (n=25)	Mothers (n=25)
Food prepared at/away from home		
>5 home-cooked main meals/wk	14 (56)	10 (40)
≥1 fast-food main meal/wk	15 (60)	19 (76)
≥1 take-out main meal/wk	13 (52)	14 (56)
≥0.5 restaurant main meal/wk	12 (48)	12 (48)
Eat in car when busy	8 (32)	13 (52)
Missing meals		
Miss eating meals with family because of job	12 (48)	12 (48)
Miss breakfast between work and family	15 (60)	17 (68)
Miss lunch because of work	10 (40)	13 (52)
Grab quick food after work	7 (28)	11 (44)
Overeat later after missing a meal	12 (48)	12 (48)
Individualizing meals		
Different meals for different family members	8 (32)	8 (32)
Family watches TV at main meal	11 (44)	14 (56)
Eat main meal with whole family together (often)	18 (72)	16 (64)
Feed children separately	11 (44)	13 (52)
Speeding up		
Family meals are quick to prepare (often)*	6 (24)	13 (52)
Family meals include canned, frozen, boxed entrees	15 (60)	13 (52)
Eat while working	13 (52)	16 (64)
Grab quick food at work instead of a meal	16 (64)	19 (76)
Planning		
Family cooks enough for leftovers (often)	18 (72)	14 (56)
Pack a lunch to take to work	15 (60)	15 (60)
Keep food on hand at work*	11 (44)	22 (88)
Cook more on days off	20 (80)	17 (68)

Σχήμα 4.

Στρατηγικές
αντιμετώπισης
επιλογής τροφίμων³¹

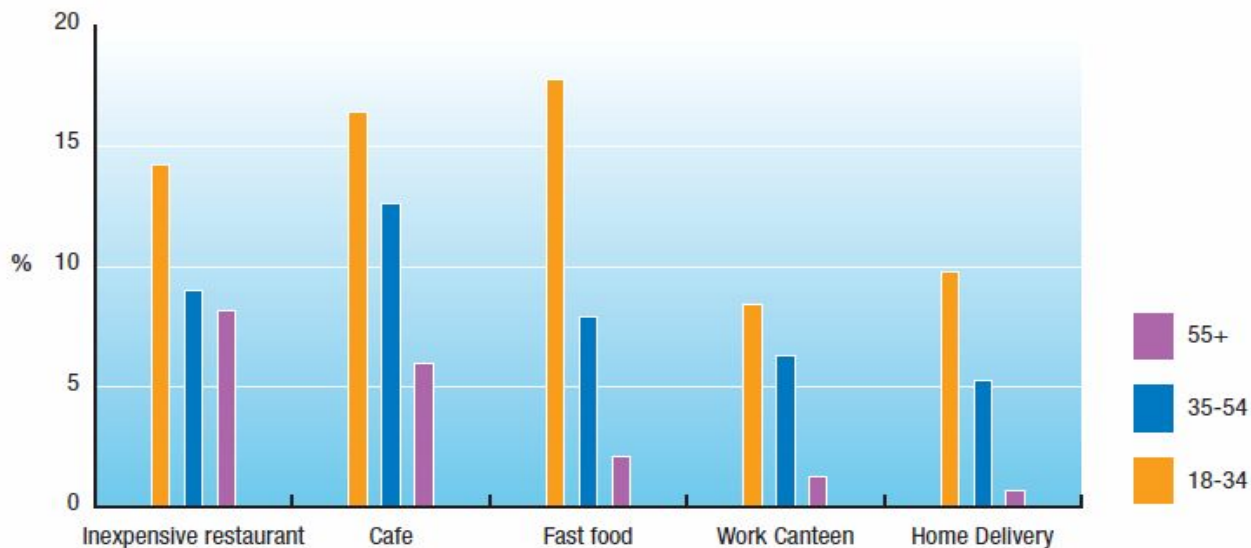
Στη μελέτη αυτή, τα κύρια οικογενειακά γεύματα συνήθως δεν παρασκευάζονταν στο σπίτι αλλά προέρχονταν από άλλες πηγές. Πολλές φορές το πρωινό παραλειπόταν, έτρωγαν στο αυτοκίνητο, ενώ η πιο συχνή τακτική ήταν να καταναλώνουν κάτι γρήγορο και απλό στη δουλειά αντί για γεύμα. Σχεδόν οι μισοί από αυτούς απείχαν από τα οικογενειακά γεύματα. Τέλος, το ένα τέταρτο περίπου των γονιών δήλωσαν ότι όσο βρίσκονται στη δουλειά δεν έχουν πρόσβαση σε υγιεινά, και σε οικονομική τιμή τρόφιμα.

1.5.2 Προέλευση των τροφίμων κατανάλωσης εκτός σπιτιού – Μία γενική εικόνα

Οι ολοένα αυξανόμενες ανάγκες του σύγχρονου τρόπου ζωής, κυρίως λόγω των εργασιακών συνθηκών και του χρόνου που ξοδεύουμε στις μετακινήσεις έχουν οδηγήσει σε ραγδαία αύξηση τόσο της ζήτησης, όσο και της προσφοράς σε προπαρασκευασμένα τρόφιμα που είναι έτοιμα να μαγειρευτούν ή τρόφιμα που παρασκευάζονται εκτός σπιτιού. Στην Ιρλανδία για παράδειγμα, τα ταχυφαγεία έχουν πολλαπλασιαστεί. Ενώ τα φρούτα, τα λαχανικά και άλλες υγιεινές επιλογές είναι επίσης διαθέσιμα, η επιθυμία για έτοιμα ή προμαγειρεμένα τρόφιμα φαίνεται να υπερνικά. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η συνολική ενέργεια, τα λιπαρά, και η περιεκτικότητα σε νάτριο των τροφίμων που παρασκευάζονται έξω από το σπίτι είναι σημαντικά υψηλότερη σε σχέση με αυτή των σπιτικών φαγητών. Αυτό αποδεικνύεται και από το ότι οι Αμερικανοί οι οποίοι έχουν την τάση να τρώνε σε εστιατόρια έχουν υψηλότερο ΔΜΣ από αυτούς που τείνουν να τρώνε στο σπίτι. Από την άλλη μεριά, οι Βρετανοί καταναλώνουν τρόφιμα τύπου φαστ φουντ, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη χώρα στη Δυτική Ευρώπη. Μάλιστα, λέγεται ότι ο τομέας αυτός αναμένεται να αυξηθεί κατά 30% τα επόμενα δέκα χρόνια.²²

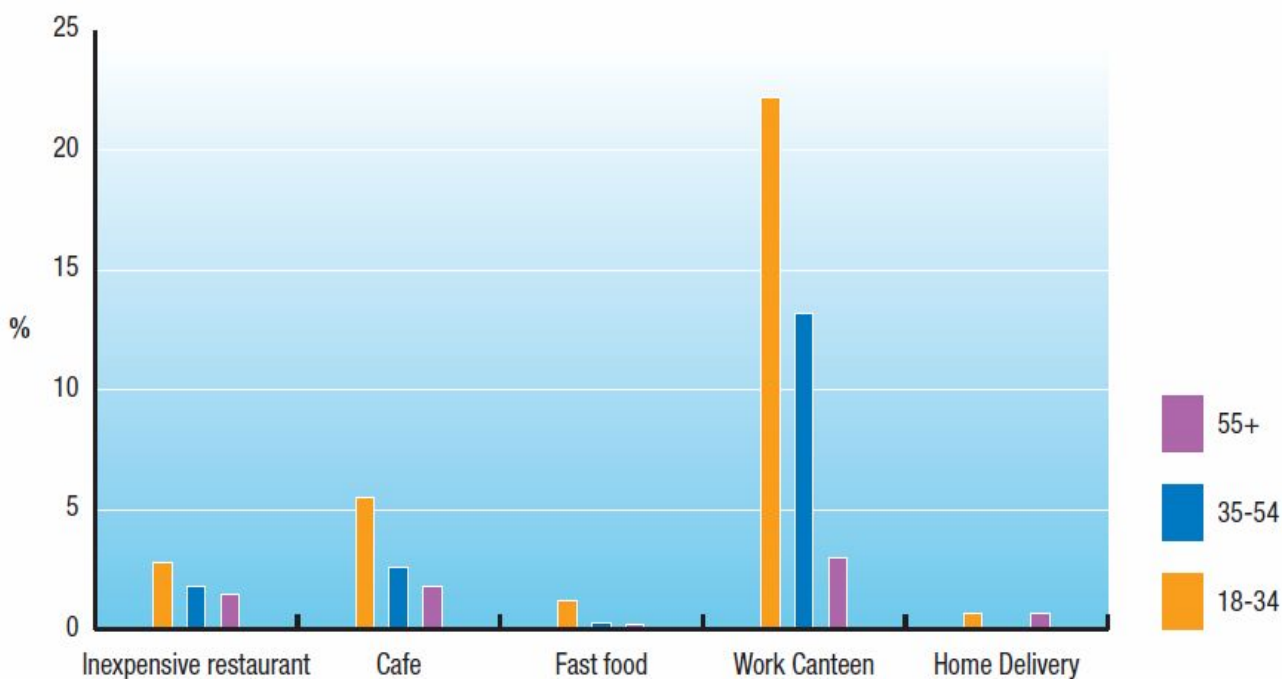
Η πλειοψηφία του πληθυσμού δεν συνηθίζει να τρώει σε ακριβά εστιατόρια σε τακτική βάση, ενώ το 19% καταναλώνει τρόφιμα στο κυλικείο - εστιατόριο του χώρου εργασίας, το 12% σε άλλα εστιατόρια, το 15% σε καφετέριες, το 10% σε φαστ φουντ, ενώ το 6% παραγγέλνει φαγητό από εταιρίες παράδοσης (delivery) τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Σε γενικές γραμμές, οι άνδρες τείνουν να καταναλώνουν τρόφιμα που παρασκευάζονται εκτός σπιτιού περισσότερο, σε σχέση με τις γυναίκες. Ακόμα, το ηλικιακό γκρουπ που καταναλώνει συχνότερα έτοιμα φαγητά, είναι άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 έως 34 χρονών.²²

Σε εβδομαδιαία βάση, τα φαστ – φουντ, οι καφετέριες και τα εστιατόρια είναι τα πιο πολυσύχναστα.



Σχήμα 5. Κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού σε εβδομαδιαία βάση, ανά ηλικιακή ομάδα ²²

Ωστόσο, σε καθημερινή βάση τα εστιατόρια στο χώρο εργασίας είναι η κύρια πηγή των τροφίμων που καταναλώνονται εκτός σπιτιού. Συγκεκριμένα, το 22,2% των ατόμων ηλικίας 18 έως 34 ετών και το 13% των ατόμων ηλικίας 35 έως 54 ετών επισκέπτονται τα εστιατόρια εργασίας σε καθημερινή βάση.



Σχήμα 6. Κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού καθημερινά ανά ηλικιακή ομάδα ²²

1.5.3 Προέλευση των τροφίμων κατανάλωσης στο χώρο εργασίας

Οι Raulio et al. μελέτησαν τη συχνότητα χρήσης των εστιατορίων στο χώρο εργασίας καθώς και τη σχέση μεταξύ διατροφικών συνηθειών και μεσημεριανού γεύματος σε αυτά. (Η μελέτη αναφέρεται και στα κυλικεία των σχολείων). Σε συνολικό δείγμα 4.740 εργαζομένων φάνηκε ότι το 54% των ανδρών και το 61% των γυναικών έχουν εστιατόριο στον επαγγελματικό τους χώρο. Το 30% του συνόλου των εργαζόμενων γευματίζουν εκεί σε καθημερινή βάση, ενώ το 30% των αντρών και το 45% των γυναικών καταφεύγουν σε πακεταρισμένα τρόφιμα από το σπίτι. Το 17% των αντρών και το 5% των γυναικών προτιμούν εστιατόρια ή καφετέριες εκτός χώρου εργασίας, ενώ το 14% των αντρών και το 11% των γυναικών τρώνε στο σπίτι και όχι στο χώρο εργασίας. Επιπροσθέτως, τα άτομα που γευματίζουν στο εστιατόριο του χώρου εργασίας τείνουν να κάνουν καλύτερες επιλογές τροφίμων σε σχέση με εκείνους που γευματίζουν αλλού. Ενδεικτικά αναφέρεται, ότι οι πρώτοι καταναλώνουν λαχανικά, όσπρια και ψάρια συχνότερα από τους δεύτερους.²⁷

Η μελέτη των Roos et al. κατέληξε σχεδόν στα ίδια συμπεράσματα. Εξετάζοντας 3065 εργαζόμενους ηλικίας 40-60 χρονών είδαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ ύπαρξης κυλικείου στο χώρο εργασίας και ποιότητας διατροφής. Στη μελέτη αυτή, περίπου το 50% από όσους δήλωσαν ότι έχουν κυλικείο - εστιατόριο στο χώρο εργασίας τους, γευματίζουν εκεί. Το 19% των ανδρών και το 39% των γυναικών προτιμούσαν φαγητό σε πακέτο, το 15% των ανδρών και το 10% των γυναικών δεν έτρωγαν καθόλου στις εργάσιμες ώρες, ενώ λιγότερο από το 5% των ανδρών και το 2% των γυναικών γευματίζουν σε άλλο εστιατόριο ή καφέ. Σημειώνεται, ότι αυτοί που έπαιρναν το γεύμα τους στο εστιατόριο της εργασίας τους, ήταν αυτοί με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Τέλος, η μελέτη έδειξε ότι η ύπαρξη κυλικείου επηρεάζει θετικά τη συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών και ψαριών.³²

Γενικότερα, οι περισσότερες μελέτες^{27,32,33} δείχνουν ότι οι εργαζόμενοι που γευματίζουν στο εστιατόριο – κυλικείο του χώρου εργασίας τους τείνουν να ακολουθούν και στην καθημερινότητά τους έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής. Αυτό συμβαίνει, τόσο γιατί σερβίρεται φαγητό μεγαλύτερης διατροφικής αξίας, όσο και γιατί ο εργαζόμενος ακολουθεί μια πιο προσεγμένη διατροφή κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μελέτη που διενήργησε η Alco για λογαριασμό των Europe Corporate Games 2007 και της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, για τις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής

των εργαζομένων στην Ελλάδα, έδειξε μεταξύ άλλων ότι οι Έλληνες εργαζόμενοι τρώνε έτοιμο ή πρόχειρο φαγητό, κατά μέσο όρο τέσσερις φορές την εβδομάδα.³⁴

Οι Raulio et al. μελέτησαν τη σχέση μεταξύ εργασιακών συνθηκών και γεύματος κατά τη διάρκεια της εργασίας σε 6.369 εργαζόμενους στη Φιλανδία ηλικίας 25-64 ετών.³³

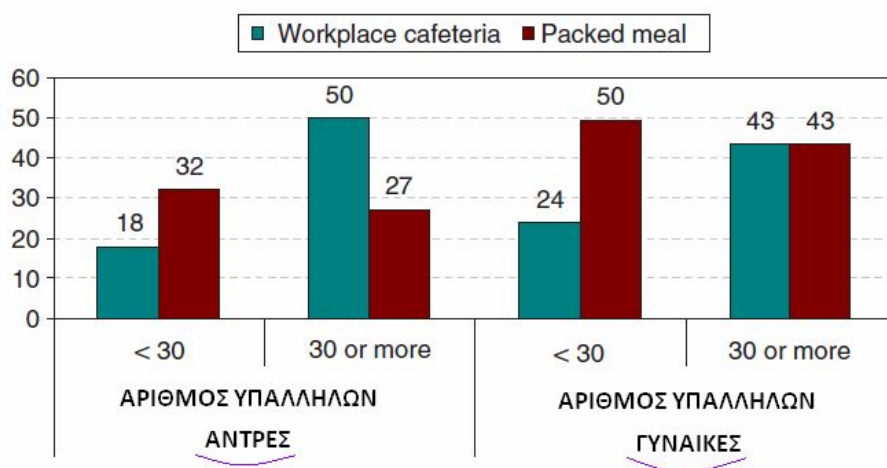
Χώρος γεύματος	Άντρες %	Γυναίκες %
Εστιατόριο εργασίας	33	31
Συσκευασμένο γεύμα*	29	45
Καφέ - εστιατόριο εκτός εργασίας	17	5
Σπίτι	14	11
Άλλο	8	7

Σχήμα 7. Χώρος γεύματος
Φιλανδών εργαζομένων
ηλικίας 25-64 ετών.³³

*Συσκευασμένο γεύμα: Γεύμα που παρασκευάζεται στο σπίτι ή αλλού και καταναλώνεται στο χώρο εργασίας, αλλά όχι στο εστιατόριο.

Απ' ότι φαίνεται, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες προτιμούν περίπου ισόποσα το εστιατόριο, ενώ τα συσκευασμένα γεύματα είναι περισσότερο γυναικεία συνήθεια.³³

Η ίδια μελέτη έδειξε ότι οι εργαζόμενοι σε μεγάλες επιχειρήσεις (άνω των 30 ατόμων) προτιμούν περισσότερο να γευματίζουν στο εστιατόριο της δουλειάς σε σχέση με αυτούς που εργάζονται σε μικρότερες επιχειρήσεις.³³



Σχήμα 8.
Προέλευση γεύματος
σε σχέση με το
μέγεθος της
επιχείρησης.

Επιπροσθέτως, στις μικρές επιχειρήσεις τα εστιατόρια προτιμώνται περισσότερο από άτομα που απασχολούνται στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής πρόνοιας, καθώς και από τους υπαλλήλους γραφείου. Ακόμα, οι άντρες που ασχολούνται με το εμπόριο, την παροχή υπηρεσιών ή άλλη δουλειά γραφείου τρώνε λιγότερο συχνά συσκευασμένα γεύματα από άντρες που απασχολούνται σε άλλους τομείς. Το τελευταίο ισχύει και για τις μεγάλες επιχειρήσεις τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες.³³

Παράλληλα, οι εργαζόμενοι με σταθερά ωράρια τείνουν να γευματίζουν πιο συχνά στο εστιατόριο εργασίας σε σχέση με αυτούς με ακανόνιστα ωράρια, ανεξάρτητα από το μέγεθος της επιχείρησης.³³

Επιπλέον, η υψηλή σωματική και πνευματική καταπόνηση στους άνδρες συνδέεται με αύξηση στην κατανάλωση συσκευασμένων γευμάτων ανεξάρτητα από το μέγεθος της επιχείρησης, ενώ οι γυναίκες των μικρών επιχειρήσεων σε συνθήκες υψηλής σωματικής καταπόνησης έτρωγαν στο εστιατόριο συχνότερα από αυτές με χαμηλή σωματική καταπόνηση.³³

Τέλος, οι χαμηλόβαθμες γυναίκες των μικρών επιχειρήσεων τείνουν να γευματίζουν στο εστιατόριο εργασίας πιο συχνά από τις υψηλόβαθμες.³³

1.6 ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο χώρος εργασίας αποτελεί ένα γόνιμο και εύφορο έδαφος για να πραγματοποιηθεί παρέμβαση από τους επαγγελματίες υγείας για τους εξής λόγους: ²⁶

- Αναφέρεται σε ενήλικο πληθυσμό
- Εύκολη εύρεση συμμετεχόντων καθώς οι περισσότεροι βρίσκονται στο χώρο εργασίας για τουλάχιστον 8 ώρες την ημέρα και 5 ημέρες την εβδομάδα.
- Οι περισσότεροι καταναλώνουν κάτι πόσιμο ή βρώσιμο κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας, οπότε η προαγωγή της υγείας στο χώρο εργασίας δεν είναι κάτι ξενικό για αυτούς.
- Στον ίδιο τόπο εργασίας οι εργαζόμενοι έχουν συνήθως παρόμοιο εκπαιδευτικό υπόβαθρο και πολλές φορές τις ίδιες ανησυχίες.

Εμπόδια ή προκλήσεις για την επιτυχία της προαγωγής της υγείας στο χώρο εργασίας. ³⁵

- Έλλειψη ενδιαφέροντος από τους εργαζόμενους
- Έλλειψη προσωπικού
- Έλλειψη χρηματοδότησης
- Έλλειψη συμμετοχής εργαζομένων υψηλού κινδύνου
- Έλλειψη στήριξης της παρέμβασης από την επιχείρηση



Οι πιο επιτυχείς παρεμβάσεις είναι συνήθως αυτές που συνδυάζουν τόσο την εκπαίδευση των ατόμων σε θέματα διατροφής όσο και τις αλλαγές στον περιβάλλοντα χώρο των υποκειμένων (π. χ σε καντίνες /μηχανήματα αυτόματης πώλησης) ³⁶

Σύμφωνα μάλιστα με τη μελέτη των Lassen et al.³⁷ που έγινε σε κυλικεία από 5 διαφορετικούς χώρους εργασίας στη Δανία, φάνηκε ότι αυξάνοντας τη διαθεσιμότητα των κυλικείων με φρούτα και λαχανικά, αυξήθηκε σημαντικά και η κατανάλωσή τους. Ενώ σύμφωνα με τη μελέτη των French et al.³⁸, η μείωση των τιμών κατά 10%, 25% και 50% σε χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρά σνακ σχετίστηκε με σημαντικές αυξήσεις στην κατανάλωσή τους. Συγκεκριμένα, οι πωλήσεις αυξήθηκαν κατά 9%, 39% και 93%, αντίστοιχα. Μελέτη που έγινε σε εργαζόμενους που έπαιρναν τακτικά το μεσημεριανό τους γεύμα στο χώρο εργασίας, έδειξε ότι η βελτίωση των τροφικών επιλογών σε κυλικεία – εστιατόρια (π. χ. τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά) είχε θετικό αντίκτυπο στη συνολική πρόσληψη ενέργειας, υδατανθράκων και λιπών.³⁸ Γενικότερα, όσο μεγαλύτερη είναι η διαθεσιμότητα σε υγιεινά τρόφιμα και όσο διευκολύνεται η πρόσβαση των ατόμων σε αυτά, τόσο πιο πολύ αυξάνεται και η κατανάλωσή τους.⁶

Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι για να προωθηθεί πιο έμπρακτα και με μεγαλύτερη επιτυχία μια πιο υγιεινή διατροφή στους χώρους εργασίας θα πρέπει ταυτόχρονα να διευκολυνθεί η πρόσβαση των εργαζομένων σε σωστές διατροφικές επιλογές και σε ελκυστικές τιμές. Το να κατανοήσουμε πώς οι άνθρωποι λαμβάνουν αποφάσεις που αφορούν στην υγεία τους μπορεί να βοηθήσει στη διεκπεραίωση στρατηγικών προγραμμάτων προαγωγής της υγείας.

Ωστόσο, η αλλαγή της διαιτητική μας συμπεριφοράς δεν είναι εύκολη, καθώς απαιτεί αλλαγές σε συνήθειες που έχουν δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια μιας ολόκληρης ζωής.

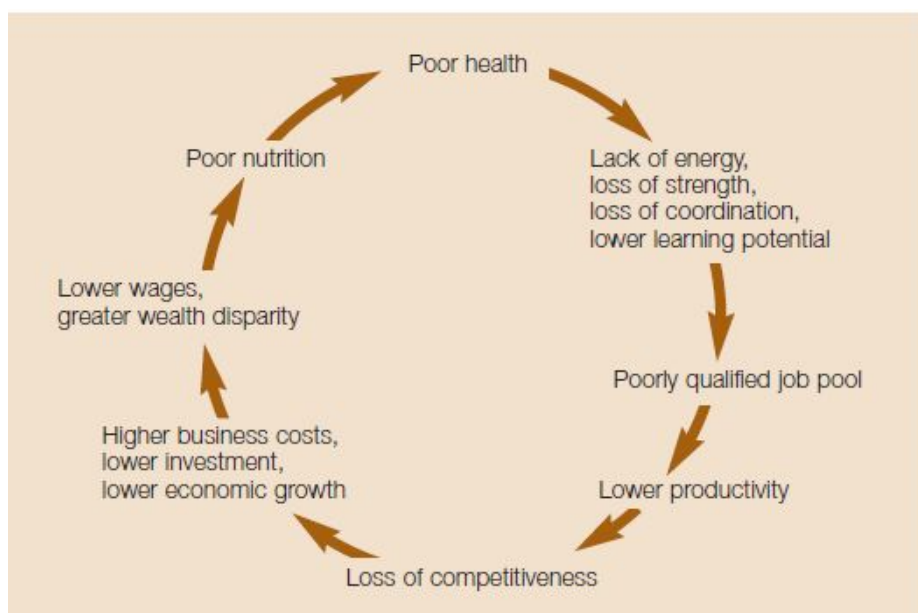
Τόσο στην Αμερική, όσο και στην Ευρώπη πραγματοποιούνται κατά καιρούς διάφορες παρεμβατικές μελέτες οι οποίες αποσκοπούν στην πρόληψη της παχυσαρκίας ή στον έλεγχο του βάρους, την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, την πρόληψη του διαβήτη ή τη βελτίωση των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου στο χώρο εργασίας. Το επίκεντρο των δοκιμών αυτών αποτελούν η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα, ή συνδυασμός και των δύο, με ή χωρίς περιβαλλοντικές αλλαγές.

1.7 Διατροφή – Απόδοση – Παραγωγικότητα

Η σωστή διατροφή στο χώρο εργασίας φαίνεται να αυξάνει την παραγωγικότητα και την αποδοτικότητα των εργαζομένων, ενώ βοηθά στο να προσαρμόζονται και να αντεπεξέρχονται στις εργασιακές απαιτήσεις.²⁶

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ	ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ
Καλά οργανωμένο και ασφαλές περιβάλλον	Υγιές και ασφαλές περιβάλλον εργασίας
Θετική εικόνα φροντίδας	Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
Βελτίωση του ηθικού του προσωπικού	Μείωση άγχους
Μείωση κύκλων εργασιών προσωπικού	Βελτίωση προσωπικού ηθικού
Μείωση απουσιών	Αύξηση ικανοποίησης από την εργασία
Αύξηση παραγωγικότητας	Βελτίωση άμυνας για την προστασία της υγείας
Μείωση ασφαλιστικού κόστους και υγειονομικής περίθαλψης	Βελτίωση υγείας
Μειωμένος κίνδυνος προστίμων ή προσφυγών στο δικαστήριο	Υγιής οικογένεια και κοινωνία

Σχήμα 9. Πλεονεκτήματα υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος²³



Σχήμα 10. Φτωχική διατροφή – Χαμηλή παραγωγικότητα²⁶

2. ΣΚΟΠΟΣ

Οι συνθήκες εργασίας μπορούν να επηρεάσουν άμεσα και έμμεσα τις διατροφικές συνήθειες των εργαζομένων. Η μελέτη, λοιπόν, των παραμέτρων που επιδρούν στην επιλογή τροφής και τις γευματικές συνήθειες στο χώρο εργασίας καθίσταται απαραίτητη. Αυτός είναι και ο σκοπός της μελέτης μας. Συγκεκριμένα, μελετάμε αν οι εργαζόμενοι γευματίζουν στο χώρο εργασίας τους, και αν ναι με ποια κριτήρια επιλέγουν τα τρόφιμα τα οποία καταναλώνουν.



3. ΜΕΘΟΔΟΣ

Το δείγμα της μελέτης αποτελείται από 149 εργαζόμενους, ηλικίας 19-64 ετών, εκ των οποίων το 34,9% ήταν άντρες και το 65,1% γυναίκες.

Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία διανεμήθηκαν στις περισσότερες περιπτώσεις από κάποιον υπεύθυνο κάθε επαγγελματικού χώρου, στους υπαλλήλους.

Από τη μελέτη αποκλείστηκαν 13 υποκείμενα τα οποία είτε είχαν δώσει ελλιπή στοιχεία, είτε είχαν συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο με λανθασμένο τρόπο.

3.1 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο αποτελείτο από 30 ερωτήσεις. Μεταξύ άλλων περιελάμβανε ερωτήσεις αναφορικά με κοινωνικο – δημογραφικά χαρακτηριστικά (ηλικία, φύλο, οικογενειακή κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο περιοχή διαμονής). Ακόμα, καταγράφηκε το αντικείμενο εργασίας, το ωράριο εργασίας καθώς και ο τρόπος και ο χρόνος μετακίνησης από την κατοικία στο χώρο εργασίας. Σχετικά με την καταγραφή των διαιτητικών συνηθειών εξετάστηκε ο αριθμός γευμάτων ανά ημέρα, η πρόσληψη πρωινού και η συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων εντός του χώρου εργασίας. Συν τοις άλλοις, συλλέχθηκαν πληροφορίες που αφορούσαν στην προέλευση των τροφίμων κατανάλωσης στην εργασία (π.χ. σπίτι, εστιατόριο, ταχυφαγείο), στα κριτήρια επιλογής τροφίμων (π.χ. κόστος, θρεπτική αξία, ωράριο), στην ύπαρξη ειδικών χώρων σίτισης (π.χ. κουζίνα, τραπεζαρία), καθώς και στον αριθμό διαλλειμάτων κατά τη διάρκεια της εργασίας. Τέλος, καταγράφηκαν οι αντιλήψεις των υποκειμένων αναφορικά με τον τρόπο διατροφής τους.

3.2 ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Εδώ καταγράφεται πώς έγινε η κωδικοποίηση των απαντήσεων στο στάδιο της επεξεργασίας των ερωτηματολογίων. (η δημιουργία των κατηγοριών έγινε με βάση τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων)

Το **φύλο** χωρίστηκε σε 2 κατηγορίες : άντρες, γυναίκες.

Η **ηλικία** χωρίστηκε σε 3 ηλικιακές ομάδες: 19-24 ετών, 25-34 ετών και 35-64 ετών.

Η **οικογενειακή κατάσταση** χωρίστηκε σε 3 κατηγορίες: άγαμοι, έγγαμοι, διαζευγμένοι.

Ο αριθμός παιδιών χωρίστηκε σε 2 κατηγορίες: 1-2 παιδιά, 3-4 παιδιά.

Η περιοχή διαμονής χωρίστηκε σε οκτώ ενότητες της περιφέρειας Αττικής, με βάση το πρόγραμμα Καλλικράτης:

- 1. Περιφερειακή ενότητα Κεντρικού Τομέα Αθηνών που περιλαμβάνει τους δήμους Αθηναίων, Φιλαδέλφειας-Χαλκηδόνας, Γαλατσίου, Ζωγράφου, Καισαριανής, Βύρωνος, Ηλιούπολης, Δάφνης-Υμηττού.
- 2. Περιφερειακή ενότητα Νοτίου Τομέα Αθηνών που περιλαμβάνει τους δήμους Γλυφάδας, Ελληνικού-Αργυρούπολης, Αλίμου, Νέας Σμύρνης, Μοσχάτου-Ταύρου, Καλλιθέας, Παλαιού Φαλήρου, Αγίου Δημητρίου.
- 3. Περιφερειακή ενότητα Βορείου Τομέα Αθηνών που περιλαμβάνει τους δήμους Πεντέλης, Κηφισιάς, Μεταμορφώσεως, Πεύκης-Λυκόβρυσης, Αμαρουσίου, Ψυχικού-Φιλοθέης, Χολαργού-Παπάγου, Νέας Ιωνίας, Βριλησίων, Αγ. Παρασκευής, Χαλανδρίου.
- 4. Περιφερειακή ενότητα Δυτικού Τομέα Αθηνών που περιλαμβάνει τους δήμους Αιγάλεω, Περιστερίου, Πετρούπολης, Χαϊδαρίου, Αγίας Βαρβάρας, Ιλίου, Αγίων Αναργύρων-Καματερού.
- 5. Περιφερειακή ενότητα Πειραιώς που περιλαμβάνει τους δήμους Πειραιώς, Κορυδαλλού, Νίκαιας-Αγίου Ιωάννη Ρέντη, Κερατσινίου-Δραπετσώνας, Περάματος.
- 6. Περιφερειακή ενότητα Ανατολικής Αττικής περιλαμβάνει τους δήμους Παλλήνης, Αγίου Στεφάνου, Αναβύσσου, Αρτέμιδος, Αυλώνα, Αχαρνών, Βάρης, Βούλας, Βουλιαγμένης, Γέρακα, Γλυκών Νερών, Καλυβίων Θορικού, Κερατέας, Κρωπίας, Λαυρεωτικής, Μαραθώνος, Μαρκοπούλου Μεσογαίας, Νέας Μάκρης, Παιανίας, Ραφήνας, Σπάτων-Λούτσας.
- 7. Περιφερειακή ενότητα Δυτικής Αττικής που περιλαμβάνει τους δήμους Ελευσίνας, Άνω Λιοσίων, Ασπροπύργου, Βιλίων, Ερυθρών, Ζεφυρίου, Μάνδρας, Μεγαρέων, Νέας Περάμου.
- 8. Περιφερειακή ενότητα Νήσων που περιλαμβάνει τους δήμους Αίγινας, Τροιζηνίας, Κυθήρων, Αγκιστριού, Σαλαμίνας, Σπετσών, Ύδρας Πόρου.

Η **εθνικότητα** χωρίστηκε σε 3 κατηγορίες: ημεδαποί, Έλληνες διπλής υπηκοότητας, αλλοδαποί.

Το **αντικείμενο εργασίας** (συνυπολογισμένο με τη θέση εργασίας) χωρίστηκε σε 10 κατηγορίες με βάση την κατάταξη των επαγγελμάτων της **Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας Ελλάδος**:

- 1. Ένοπλες δυνάμεις
- 2. Ανώτερα διοικητικά στελέχη δημοσίου και ιδιωτικού τομέα
- 3. Πρόσωπα που ασκούν επιστημονικά, καλλιτεχνικά και συναφή επαγγέλματα
- 4. Τεχνολόγοι, τεχνικοί βοηθοί
- 5. Υπάλληλοι γραφείου
- 6. Απασχολούμενοι στην παροχή υπηρεσιών, πωλητές
- 7. Γεωργοί, κτηνοτρόφοι, δασοκόμοι και αλιείς
- 8. Ειδικευμένοι τεχνίτες
- 9. Χειριστές σταθερών βιομηχανικών εγκαταστάσεων, μηχανημάτων και εξοπλισμού
- 10. Ανειδίκευτοι εργάτες και χειρώνακτες

Το **μορφωτικό επίπεδο** χωρίστηκε σε 5 κατηγορίες:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| • Βασική εκπαίδευση | • AEI |
| • IEK | • M.Sc. ή Ph.D. |
| • TEI | |

Το **ωράριο εργασίας** χωρίστηκε σε 2 κατηγορίες: ≤ 8 ωρο, > 8 ωρο.

Ο **χρόνος μετακίνησης** χωρίστηκε σε 3 κατηγορίες: 1-30 λεπτά, 31-60 λεπτά, > 61 λεπτά.

Ο **τρόπος μετακίνησης** από την κατοικία προς το χώρο εργασίας χωρίστηκε σε 3 κατηγορίες: περπάτημα, Μ.Μ.Μ, ιδιωτικό μέσο.

Ο **αριθμός γευμάτων ανά ημέρα** χωρίστηκε σε 2 κατηγορίες: ≤ 3 και > 3 .

Το **είδος πρωινού** χωρίστηκε σε 2 κατηγορίες: σκέτο (μόνο καφές ή χυμός ή γάλα), όχι σκέτο (περιλαμβάνει τουλάχιστον 1 αμυλούχο τρόφιμο).

Η **συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων στο χώρο εργασίας** κατηγοριοποιήθηκε σε: 1=καθημερινά, 2=3-4 φορές/εβδ., 3=1-2 φορές/εβδ., 4=2-3 φορές/μήνα, 5= ≤ 1 φορά/μήνα.

Ο **αριθμός διαλειμμάτων για γεύμα** κατά τη διάρκεια της εργασίας χωρίστηκε σε 2 κατηγορίες: τουλάχιστον 1 φορά και ≥ 2 φορές.

3.3 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Στην παρούσα εργασία οι συνεχείς μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέση τιμή $\pm$ τυπική απόκλιση. Οι ποιοτικές – κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως απόλυτες και σχετικές (%) συχνότητες. Οι συσχετίσεις μεταξύ κατηγορικών μεταβλητών ελέγχθηκαν μέσω πινάκων συνάφειας και του υπολογισμού του κριτηρίου χ^2 (Pearson's chi-squared test). Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε ως $P < 0,05$.

Η καταγραφή των δεδομένων έγινε με το πρόγραμμα Microsoft Office Excel 2007. Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το πρόγραμμα SPSS version 16.0.

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Περιγραφική ανάλυση του ερωτηματολογίου

4.1.1 Κοινωνικο - δημογραφικά χαρακτηριστικά

Το δείγμα μας αποτελείται από 149 άτομα ηλικίας 19-64 ετών εκ των οποίων το 34,9% (n=52) ήταν άντρες και το 65,1% (n=97) ήταν γυναίκες. Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος είναι 34,9 έτη (τ.α. $\pm$ 10,22). Το 59,1% δήλωσε ότι είναι άγαμος, ενώ το 64,4% δεν έχει παιδιά. Ακόμα, το 29,5% κατοικεί στην περιφερειακή ενότητα Νοτίου τομέα Αθηνών και το 22,1% στην περιφερειακή ενότητα Πειραιώς. Όσον αφορά στην καταγωγή, το 97,3% δήλωσε ελληνική. Τέλος, αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο το 27,5% είναι απόφοιτοι ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, ενώ το 26,8% έχει ολοκληρώσει τη βασική εκπαίδευση. (Τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά παρατίθενται αναλυτικά στον πίνακα 1).

Χαρακτηριστικά	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Ηλικία (έτη)		
19 – 24	7	4,7
25 – 34	87	58,4
35 – 64	55	36,9
Σύνολο	149	100
Οικογενειακή Κατάσταση		
Άγαμος	88	59,1
Έγγαμος	57	38,3
Διαζευγμένος	4	2,7
Σύνολο	149	100
Αριθμός παιδιών		
0	96	64,4
1	14	9,4
2	35	23,5

3	3	2,0
4	1	0,7
Σύνολο	149	100
Περιοχή Διαμονής		
Κεντρικός τομέας Αθηνών	24	16,1
Νότιος τομέας Αθηνών	44	29,5
Βόρειος τομέας Αθηνών	17	11,4
Δυτικός τομέας Αθηνών	9	6,0
Πειραιάς	33	22,1
Δυτική Αττική	21	14,1
Ανατολική Αττική	1	0,7
Σύνολο	149	100
Εθνικότητα		
Ημεδαποί	145	97,3
Διπλή Υπηκοότητα	2	1,3
Αλλοδαποί	2	1,3
Σύνολο	149	100
Μορφωτικό επίπεδο		
Βασική εκπαίδευση	40	26,8
IEK	21	14,1
TEI	21	14,1
AEI	41	27,5
M.Sc. ή Ph.D.	26	17,4
Σύνολο	149	100,0

Πίνακας 1. Κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

4.1.2 Χαρακτηριστικά αναφορικά με την εργασία

Το 49% του δείγματος είναι υπάλληλοι γραφείου και ο μέσος όρος εργασίας είναι 8,30 ώρες (τ.α. $\pm 1,27$). Παράλληλα, το 64,4% χρησιμοποιεί ιδιωτικό μέσο για να φτάσει στην εργασία του, ενώ ο μέσος χρόνος μετακίνησης προς την εργασία είναι 36,26 λεπτά (τ.α. $\pm 24,35$). (Τα χαρακτηριστικά αναφορικά με την εργασία παρατίθενται αναλυτικά στον Πίνακα 2)

Χαρακτηριστικά	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Αντικείμενο εργασίας		
Ανώτερα Διοικ. Στελέχη δημ–ιδιωτ. τομέα	13	8,7
Επιστήμονες-καλλιτέχνες και συναφή	28	18,8
Τεχνολόγοι, τεχνικοί βοηθοί	3	2,0
Υπάλληλοι γραφείου	73	49,0
Παροχή υπηρεσιών-πωλητές	29	19,5
Ειδικευμένοι τεχνίτες	2	1,3
Ανειδίκευτοι εργάτες, χειρώνακτες	1	0,7
Σύνολο	149	100
Ωράριο εργασίας		
≤ 8 ωρο	105	70,5
> 8 ωρο	44	29,5
Σύνολο	149	100
Χρόνος μετακίνησης σε λεπτά (κατοικία-εργασία)		
1 – 30	88	59,1
31 – 60	53	35,6
≥ 61	8	5,4
Σύνολο	149	100

Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)		
Περπάτημα	10	6,7
M.M.M	43	28,9
Ιδιωτικό μέσο	96	64,4
Σύνολο	149	100

Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά δείγματος αναφορικά με την εργασία.

4.1.3 Γευματικές συνήθειες εκτός χώρου εργασίας

Το 56,4% του δείγματος δήλωσε ότι παίρνει πρωινό, εκ των οποίων το 7,4% λέγοντας πρωινό εννοούσε την κατανάλωση μόνο ενός ροφήματος (π.χ. καφές), ενώ το 83,9% του δείγματος δήλωσε ότι λαμβάνει τουλάχιστον 3 γεύματα την ημέρα. (Οι γευματικές συνήθειες εκτός χώρου εργασίας παρατίθενται αναλυτικά στον πίνακα 3)

Χαρακτηριστικά	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Αριθμός γευμάτων/ημέρα		
≤ 3	125	83,9
>3	24	16,1
Σύνολο	149	100
Πρόσληψη πρωινού		
Ναι	84	56,4
Όχι	33	22,1
Μερικές φορές	32	21,5
Σύνολο	149	100

Είδος πρωινού		
Μόνο ρόφημα	11	7,4
Ρόφημα + αμυλούχο	105	70,5
Σύνολο	116	77,9

Πίνακας 3. Γευματικές συνήθειες δείγματος εκτός χώρου εργασίας.

4.1.4 Γευματικές συνήθειες στο χώρο εργασίας

Το 69,8% του δείγματος δήλωσε ότι καταναλώνει κάποιο τρόφιμο στο χώρο εργασίας, ενώ το 34,2% διακόπτει παραπάνω από 1 φορά την εργασία του για να γευματίσει. (Τα χαρακτηριστικά αυτά παρατίθενται αναλυτικά στον πίνακα 4 και 5)

Χαρακτηριστικά	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
«Τρώτε κάτι στο χώρο εργασίας σας;»		
Ναι	104	69,8
Όχι	7	4,7
Μερικές φορές	38	25,5
Σύνολο	149	100

Πίνακας 4. Κατανάλωση τροφίμου στο χώρο εργασίας.

Χαρακτηριστικά	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Αριθμός διαλειμμάτων για γεύμα κατά τη διάρκεια εργασίας		
1 φορά	91	61,1
≥ 2 φορές	51	34,2
Σύνολο	142	95,3

Πίνακας 5. Αριθμός διαλειμμάτων για γεύμα κατά τη διάρκεια εργασίας.

Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 6.) παρουσιάζεται η συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων στο χώρο εργασίας εκφρασμένη σε κλίμακα συχνότητας κατανάλωσης από 1 έως 5, όπου 1=καθημερινά, 2=3-4 φορές/εβδ., 3=1-2 φορές/εβδ., 4=2-3 φορές/μήνα, 5= ≤1 φορά/μήνα.

Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Μαγειρεμένο φαγητό	1,23	± 1,42
Σαλάτα	1,32	± 1,60
Τοστ-σάντουιτς	1,74	± 1,54
Τυρόπιτα και συναφή	1,71	± 1,91
Γλυκό	1,69	± 1,77
Αναψυκτικό	1,55	± 1,96
Πατατάκια και συναφή	1,52	± 2,16
Χυμό-φρούτα	1,42	± 1,44
Άλλο	0,26	± 0,87

Πίνακας 6. Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων στο χώρο εργασίας.

Με σκοπό να εξετάσουμε τις γευματικές συνήθειες των εργαζομένων, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν την προέλευση των τροφίμων που καταναλώνουν στο χώρο εργασίας. Οι επιλογές που είχαν ήταν: σπίτι, εστιατόριο, φούρνος, ταχυφαγείο, περίπτερο. Σημειώνεται ότι τα υποκείμενα είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν έως και τρεις από τις παραπάνω επιλογές. (Οι απαντήσεις παρατίθενται αναλυτικά στον πίνακα 7.)

Προέλευση τροφίμων	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Σπίτι	94	63,1
Εστιατόριο	33	22,1
Φούρνος	74	49,7
Ταχυφαγείο	50	33,6

Περίπτερο	28	18,8
Άλλο	0	0

Πίνακας 7. Προέλευση τροφίμων κατανάλωσης επί του συνόλου του δείγματος.

Όπως φαίνεται στον πίνακα 7. η πιο δημοφιλής επιλογή αναφορικά με την προέλευση των τροφίμων κατανάλωσης στο χώρο εργασίας είναι το «σπίτι» (63,1%), ενώ η αμέσως λιγότερο δημοφιλής απάντηση είναι ο «φούρνος» (49,7%).

Στη συνέχεια, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τους παράγοντες που θεωρούν ότι επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουν στο χώρο εργασίας. Οι επιλογές που είχαν ήταν: χρόνος μετακίνησης, τρόπος μετακίνησης, ωράριο εργασίας, κόστος τροφίμων, συνάδελφοι, ευκολία αγοράς τροφίμων, θρεπτική αξία τροφίμων. Σημειώνεται ότι οι εργαζόμενοι είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν έως και τρεις από τις παραπάνω επιλογές, (Οι απαντήσεις παρατίθενται αναλυτικά στον πίνακα 8).

Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Χρόνος μετακίνησης	20	13,4
Τρόπος μετακίνησης	17	11,4
Ωράριο εργασίας	91	61,1
Κόστος τροφίμων	31	20,8
Συνάδελφοι	20	13,4
Ευκολία αγοράς τροφίμων	57	38,3
Θρεπτική αξία τροφίμων	49	32,9
Άλλο	5	3,4

Πίνακας 8. Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων κατανάλωσης επί του συνόλου του δείγματος.

Όπως φαίνεται από τον πίνακα 8. το ωράριο εργασίας δείχνει να είναι ο κυριότερος παράγοντας που καθορίζει την επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουν οι εργαζόμενοι στο χώρο εργασίας (61,1%).

Έπειτα, το 65,1% δήλωσε ότι υπάρχει ειδικός χώρος τύπου κουζίνα, τραπεζαρία ,εντός του χώρου εργασίας, όπου μπορεί κανείς να καταφύγει για να γευματίσει, ενώ μόλις το 17,4% δήλωσε ότι υπάρχει εστιατόριο στο οποίο ετοιμάζονται γεύματα για τους εργαζόμενους, (Οι απαντήσεις παρατίθενται αναλυτικά στον πίνακα 9 και 10.)

Υπαρξη ειδικού χώρου (π.χ. κουζίνα, τραπεζαρία)	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Ναι	97	65,1
Όχι	52	34,9
Σύνολο	149	100

Πίνακας 9. Υπαρξη ειδικού χώρου (π.χ. κουζίνα, τραπεζαρία) εντός του χώρου εργασίας.

Υπαρξη εστιατορίου	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Ναι	26	17,4
Όχι	123	82,6
Σύνολο	149	100

Πίνακας 10. Υπαρξη εστιατορίου εντός του χώρου εργασίας.

4.1.5 Ερωτήσεις αναφορικά με τον τρόπο διατροφής

Το 89,9% του δείγματος επιθυμεί να ακολουθεί έναν υγιεινό τρόπο διατροφής γενικότερα στη ζωή του, ενώ το 74,5% δηλώνει ότι ενημερώνεται για το πώς να το πράξει αυτό. Όσον αφορά στο εισόδημα των συμμετεχόντων, το 79,9% θεωρεί ότι έχει την οικονομική ευχέρεια να τρέφεται σωστά, σε αντίθεση με τον διαθέσιμο χρόνο τους, όπου το 57,7% θεωρεί ότι αποτελεί τροχοπέδη. (Τα στοιχεία αυτά παρατίθενται αναλυτικά στους παρακάτω πίνακες).

«Σας ενδιαφέρει να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής γενικότερα στη ζωή σας;»	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Ναι	134	89,9
Όχι – Δε με απασχολεί	15	10,1
Σύνολο	149	100

Πίνακας 11. Εκδήλωση ενδιαφέροντος για τον τρόπο διατροφής.

	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
«Ενημερώνεστε για το πώς να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής;»		
Ναι	111	74,5
Όχι	32	21,5
Δε με απασχολεί	6	4,0
Σύνολο	149	100
«Αν ναι, από πού ενημερώνεστε;»		
Επαγγελματίες υγείας	50	33,6
Μ.Μ.Ε	91	61,1
Φίλοι	8	5,4
Σύνολο	149	100

Πίνακας 12. Ενημέρωση για τον τρόπο διατροφής.

Αισθάνεστε ότι το εισόδημά σας, σας επιτρέπει να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής;	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Ναι	119	79,9
Όχι	30	20,1
Σύνολο	149	100

Πίνακας 13. Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινό τρόπο διατροφής

Αισθάνεστε ότι ο χρόνος σας, σας επιτρέπει να ακολουθείτε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής;	Συχνότητες	Ποσοστά (%)
Ναι	63	42,3
Όχι	86	57,7
Σύνολο	149	100

Πίνακας 14. Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινό τρόπο διατροφής

4.2 Συσχέτιση παραγόντων

Στην ενότητα αυτή, θα μελετήσουμε αρχικά τους παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν το αν οι εργαζόμενοι τρώνε ή όχι στο χώρο εργασίας. Κατόπιν, θα εξετάσουμε τα κριτήρια με τα οποία οι εργαζόμενοι επιλέγουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν όσο βρίσκονται στο χώρο εργασίας.

Εφαρμόζοντας τον έλεγχο Pearson χ^2 βρέθηκε ότι οι παράγοντες, που σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με το αν οι εργαζόμενοι γευματίζουν στο χώρο εργασίας ή όχι, είναι η οικογενειακή κατάσταση ($\chi^2=4,09$, $p=0,043$), ο αριθμός γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας ($\chi^2=9,19$, $p=0,002$), η πρόσληψη πρωινού ($\chi^2=7,03$, $p=0,008$) και τέλος η εκδήλωση ενδιαφέροντος για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής ($\chi^2=4,23$, $p=0,040$).

Συγκεκριμένα, οι άγαμοι εργαζόμενοι είναι πιο πιθανό να γευματίζουν στο χώρο εργασίας σε σχέση με τους παντρεμένους ή με τους διαζευγμένους. Έπειτα, εκείνοι οι οποίοι καταναλώνουν ≤ 3 γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, τείνουν να λαμβάνουν το ένα από αυτά τα γεύματα εντός του χώρου εργασίας τους. Επιπροσθέτως, τα υποκείμενα τα οποία προσλαμβάνουν πρωινό είναι πιο πιθανό να γευματίζουν και στον εργασιακό τους χώρο. Τέλος, βρέθηκε να υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ ενδιαφέροντος για σωστή διατροφή και λήψη γεύματος κατά τη διάρκεια της εργασίας.

Αντίθετα, δε φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με άλλους παράγοντες όπως με την ύπαρξη ειδικού χώρου ή εστιατορίου στο χώρο εργασίας ($p=0,165$ και $p=0,180$ αντίστοιχα).

Στη συνέχεια, για να ερευνήσουμε τους παράγοντες που συσχετίζονται με τις επιλογές τροφίμων των εργαζομένων βγάλαμε εκτός μελέτης τα 7 άτομα που δήλωσαν ότι δεν τρώνε στο χώρο εργασίας.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘μαγειρεμένο φαγητό’

Παράγοντας	χ^2	p-value
Ηλικία	2,78	0,248
Φύλο	1,24	0,265
Οικογενειακή κατάσταση	2,98	0,224
Ύπαρξη παιδιών	1,76	0,184
Περιοχή διαμονής	11,08	0,086
Εθνικότητα	4,37	0,112
Μορφωτικό επίπεδο	6,96	0,138
Αντικείμενο εργασίας	15,58	0,016
Ωράριο εργασίας	0,09	0,753
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,57	0,749
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,51	0,775
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	0,45	0,502
Πρόσληψη πρωινού	3,52	0,171
Είδος πρωινού	4,88	0,087
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	10,84	0,001
Εστιατόριο	16,57	0,000
Φούρνος	6,13	0,013
Ταχυφαγείο	0,15	0,698
Περίπτερο	0,71	0,398
Άλλο	-----	-----
Επιρροή		

Χρόνος μετακίνησης	0,86	0,352
Τρόπος μετακίνησης	0,02	0,876
Ωράριο εργασίας	3,83	0,050
Κόστος τροφίμων	0,25	0,611
Συνάδελφοι	0,86	0,352
Ευκολία αγοράς τροφίμων	4,32	0,038
Θρεπτική αξία τροφίμων	2,43	0,118
Άλλο	0,00	0,979
Ειδικός χώρος για γεύμα	0,06	0,796
Ύπαρξη εστιατορίου	2,08	0,149
Αριθμός διαλειμμάτων	0,00	0,968
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,45	0,502
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,98	0,612
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	8,25	0,004
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	0,00	0,926

Πίνακας 15. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘μαγειρεμένο φαγητό’

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα (Πίνακας 15.), η επιλογή μαγειρεμένο φαγητό σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με το αντικείμενο εργασίας και το εισόδημα. Η προέλευση του μαγειρεμένου φαγητού είναι συνήθως η επιλογή ‘σπίτι’, και όχι κάποιο εστιατόριο ή φούρνος, γι’ αυτό και τα άτομα που καταναλώνουν συχνότερα μαγειρεμένο φαγητό δεν φαίνεται να προβληματίζονται για το πόσο εύκολο τους είναι να αγοράσουν τρόφιμα όσο βρίσκονται στο χώρο εργασίας.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘σαλάτα’

Παράγοντας	x ²	p-value
Ηλικία	0,97	0,613
Φύλο	4,09	0,043
Οικογενειακή κατάσταση	1,89	0,388
Ύπαρξη παιδιών	1,30	0,254
Περιοχή διαμονής	15,23	0,018
Εθνικότητα	4,04	0,133
Μορφωτικό επίπεδο	6,04	0,196
Αντικείμενο εργασίας	15,52	0,017
Ωράριο εργασίας	0,00	0,983
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,57	0,749
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	2,47	0,290
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	2,00	0,157
Πρόσληψη πρωινού	1,58	0,452
Είδος πρωινού	2,15	0,340
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	5,66	0,017
Εστιατόριο	13,83	0,000
Φούρνος	1,87	0,171
Ταχυφαγείο	0,21	0,641
Περίπτερο	0,70	0,401
Άλλο	---	---
Επιρροή		

Χρόνος μετακίνησης	1,23	0,267
Τρόπος μετακίνησης	1,18	0,277
Ωράριο εργασίας	4,14	0,042
Κόστος τροφίμων	0,32	0,566
Συνάδελφοι	2,54	0,111
Ευκολία αγοράς τροφίμων	4,22	0,040
Θρεπτική αξία τροφίμων	1,78	0,182
Άλλο	0,08	0,767
Ειδικός χώρος για γεύμα	0,62	0,430
Ύπαρξη εστιατορίου	0,82	0,364
Αριθμός διαλειμμάτων	0,06	0,805
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,00	0,980
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,76	0,683
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	6,00	0,014
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	0,77	0,379

Πίνακας 16. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘σαλάτα’

Οι παράγοντες οι οποίοι παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την επιλογή ‘σαλάτα’ ως τρόφιμο κατανάλωσης στο χώρο εργασίας είναι το φύλο, η περιοχή διαμονής, το αντικείμενο εργασίας και το εισόδημα. Η προέλευση των λαχανικών είναι συνήθως το σπίτι των ατόμων και η επιλογή ‘το ωράριο εργασίας’ είναι ο πιο συχνός αυτοδηλούμενος παράγοντας επιρροής για την κατανάλωσή τους.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘τοστ-σάντουιτς’

Παράγοντας	χ^2	p-value
Ηλικία	7,28	0,026
Φύλο	0,11	0,735
Οικογενειακή κατάσταση	7,85	0,020
Ύπαρξη παιδιών	18,84	0,000
Περιοχή διαμονής	12,10	0,060
Εθνικότητα	1,13	0,567
Μορφωτικό επίπεδο	16,55	0,002
Αντικείμενο εργασίας	9,94	0,127
Ωράριο εργασίας	0,68	0,409
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,90	0,638
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,28	0,866
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	0,08	0,770
Πρόσληψη πρωινού	2,05	0,359
Είδος πρωινού	2,00	0,367
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	0,11	0,735
Εστιατόριο	0,27	0,600
Φούρνος	0,04	0,839
Ταχυφαγείο	18,88	0,000
Περίπτερο	1,41	0,235
Άλλο	-----	-----
Επιρροή		

Χρόνος μετακίνησης	0,03	0,848
Τρόπος μετακίνησης	0,81	0,366
Ωράριο εργασίας	1,47	0,225
Κόστος τροφίμων	5,90	0,015
Συνάδελφοι	0,54	0,461
Ευκολία αγοράς τροφίμων	2,39	0,122
Θρεπτική αξία τροφίμων	0,56	0,452
Άλλο	2,92	0,087
Ειδικός χώρος για γεύμα	1,80	0,180
Ύπαρξη εστιατορίου	0,26	0,609
Αριθμός διαλειμμάτων	0,28	0,593
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,94	0,331
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,12	0,940
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	0,22	0,633
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	12,55	0,000

Πίνακας 17. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘τοστ-σάντουιτς’

Όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα, οι παράγοντες οι οποίοι παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την επιλογή ‘τοστ-σάντουιτς’ ως τρόφιμο κατανάλωσης στο χώρο εργασίας είναι η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια, το μορφωτικό επίπεδο, και τέλος ο διαθέσιμος χρόνος για να ακολουθήσει κανείς μια σωστή διατροφή. Η προέλευση του τροφίμου αυτού είναι συνήθως κάποιο ταχυφαγείο, ενώ ο αυτοδηλούμενος παράγοντας επιρροής ‘κόστος’ φαίνεται να είναι ήσσονος σημασίας γι’ αυτούς που καταναλώνουν συχνότερα ‘τοστ-σάντουιτς’.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘τυρόπιτα και συναφή τρόφιμα’

Παράγοντας	χ^2	p-value
Ηλικία	6,59	0,037
Φύλο	0,49	0,483
Οικογενειακή κατάσταση	6,58	0,037
Ύπαρξη παιδιών	14,02	0,000
Περιοχή διαμονής	1,92	0,927
Εθνικότητα	0,03	0,985
Μορφωτικό επίπεδο	3,90	0,419
Αντικείμενο εργασίας	6,80	0,339
Ωράριο εργασίας	1,05	0,304
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,96	0,617
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,42	0,809
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	0,79	0,372
Πρόσληψη πρωινού	0,56	0,754
Είδος πρωινού	2,04	0,359
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	2,00	0,157
Εστιατόριο	0,70	0,401
Φούρνος	12,32	0,000
Ταχυφαγείο	4,52	0,033
Περίπτερο	6,06	0,014
Άλλο	-----	-----
Επιρροή		

Χρόνος μετακίνησης	0,31	0,576
Τρόπος μετακίνησης	0,16	0,685
Ωράριο εργασίας	0,59	0,442
Κόστος τροφίμων	0,00	0,938
Συνάδελφοι	2,33	0,127
Ευκολία αγοράς τροφίμων	2,55	0,110
Θρεπτική αξία τροφίμων	0,25	0,612
Άλλο	0,42	0,516
Ειδικός χώρος για γεύμα	1,87	0,170
Ύπαρξη εστιατορίου	1,82	0,177
Αριθμός διαλειμμάτων	2,32	0,127
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	1,29	0,255
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,17	0,915
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	5,59	0,018
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	5,71	0,017

Πίνακας 18. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘τυρόπιτα και συναφή τρόφιμα’

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα οι παράγοντες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την επιλογή ‘τυρόπιτα και συναφή τρόφιμα’ είναι η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια, το εισόδημα και ο διαθέσιμος χρόνος για μια σωστή διατροφή. Αυτή η ομάδα τροφίμων αγοράζεται συνήθως από φούρνο και όχι από ταχυφαγείο ή περίπτερο.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘γλυκό’

Παράγοντας	χ^2	p-value
Ηλικία	9,36	0,009
Φύλο	0,24	0,621
Οικογενειακή κατάσταση	3,88	0,143
Ύπαρξη παιδιών	10,18	0,001
Περιοχή διαμονής	5,52	0,479
Εθνικότητα	0,08	0,959
Μορφωτικό επίπεδο	11,61	0,020
Αντικείμενο εργασίας	8,21	0,223
Ωράριο εργασίας	0,05	0,819
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	1,98	0,371
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	1,03	0,595
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	2,24	0,134
Πρόσληψη πρωινού	4,09	0,129
Είδος πρωινού	4,07	0,130
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	0,24	0,621
Εστιατόριο	6,14	0,013
Φούρνος	0,04	0,828
Ταχυφαγείο	0,33	0,562
Περίπτερο	2,94	0,086
Άλλο	-----	-----
Επιρροή		

Χρόνος μετακίνησης	0,60	0,438
Τρόπος μετακίνησης	1,44	0,22
Ωράριο εργασίας	5,49	0,019
Κόστος τροφίμων	0,01	0,897
Συνάδελφοι	0,60	0,438
Ευκολία αγοράς τροφίμων	1,98	0,159
Θρεπτική αξία τροφίμων	0,11	0,735
Άλλο	0,01	0,892
Ειδικός χώρος για γεύμα	0,77	0,379
Ύπαρξη εστιατορίου	0,90	0,342
Αριθμός διαλειμμάτων	0,14	0,700
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,06	0,807
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	5,05	0,080
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	5,97	0,014
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	1,58	0,209

Πίνακας 19. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή 'γλυκό'

Αναφορικά με την επιλογή 'γλυκό' οι παράγοντες οι οποίοι παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση είναι η ηλικία, η ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια, το μορφωτικό επίπεδο και το εισόδημα. Η προέλευση των γλυκών δεν φαίνεται να είναι από κάποιο εστιατόριο, και η επιλογή 'ωράριο εργασίας' φαίνεται να είναι ο πιο συχνός αυτοδηλούμενος παράγοντας επιρροής για την κατανάλωσή τους.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘αναψυκτικά’

Παράγοντας	χ^2	p-value
Ηλικία	8,74	0,013
Φύλο	0,01	0,896
Οικογενειακή κατάσταση	4,77	0,092
Ύπαρξη παιδιών	10,38	0,001
Περιοχή διαμονής	6,86	0,334
Εθνικότητα	0,04	0,980
Μορφωτικό επίπεδο	13,17	0,010
Αντικείμενο εργασίας	12,05	0,061
Ωράριο εργασίας	1,71	0,190
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	1,85	0,395
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	0,31	0,853
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	2,05	0,152
Πρόσληψη πρωινού	1,08	0,580
Είδος πρωινού	0,04	0,977
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	0,01	0,896
Εστιατόριο	10,53	0,001
Φούρνος	0,41	0,521
Ταχυφαγείο	8,89	0,003
Περίπτερο	0,34	0,558
Άλλο	-----	-----
Επιρροή		

Χρόνος μετακίνησης	0,22	0,633
Τρόπος μετακίνησης	0,48	0,487
Ωράριο εργασίας	3,62	0,057
Κόστος τροφίμων	0,17	0,675
Συνάδελφοι	0,92	0,336
Ευκολία αγοράς τροφίμων	2,69	0,100
Θρεπτική αξία τροφίμων	0,10	0,745
Άλλο	0,46	0,495
Ειδικός χώρος για γεύμα	5,21	0,022
Ύπαρξη εστιατορίου	0,09	0,754
Αριθμός διαλειμμάτων	0,00	0,996
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,00	0,934
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,78	0,676
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	7,16	0,007
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	5,08	0,024

Πίνακας 20. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘αναψυκτικά’

Όπως φαίνεται και στον παραπάνω πίνακα οι παράγοντες που σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με την επιλογή ‘αναψυκτικά’ είναι η ηλικία, η ύπαρξη παιδιών, το μορφωτικό επίπεδο, η ύπαρξη ειδικού χώρου σίτισης, το εισόδημα και ο διαθέσιμος χρόνος για σωστή διατροφή. Τέλος, αυτοί που δεν συχνάζουν σε εστιατόριο, καταναλώνουν λιγότερο συχνά αναψυκτικά.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘πατατάκια και συναφή τρόφιμα’

Παράγοντας	χ^2	p-value
Ηλικία	5,39	0,067
Φύλο	0,90	0,343
Οικογενειακή κατάσταση	2,60	0,272
Ύπαρξη παιδιών	8,47	0,004
Περιοχή διαμονής	5,65	0,463
Εθνικότητα	0,317	0,853
Μορφωτικό επίπεδο	7,89	0,095
Αντικείμενο εργασίας	17,66	0,007
Ωράριο εργασίας	0,00	0,996
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	3,35	0,187
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	4,60	0,100
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	2,22	0,136
Πρόσληψη πρωινού	1,65	0,436
Είδος πρωινού	1,82	0,402
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	0,27	0,600
Εστιατόριο	5,95	0,015
Φούρνος	0,19	0,659
Ταχυφαγείο	5,59	0,018
Περίπτερο	0,10	0,744
Άλλο	-----	-----

Επιρροή		
Χρόνος μετακίνησης	0,11	0,735
Τρόπος μετακίνησης	0,01	0,904
Ωράριο εργασίας	0,54	0,460
Κόστος τροφίμων	2,36	0,124
Συνάδελφοι	3,38	0,066
Ευκολία αγοράς τροφίμων	0,28	0,595
Θρεπτική αξία τροφίμων	0,56	0,451
Άλλο	0,02	0,873
Ειδικός χώρος για γεύμα	0,96	0,327
Ύπαρξη εστιατορίου	0,46	0,493
Αριθμός διαλειμμάτων	0,01	0,906
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,02	0,885
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,62	0,733
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	8,95	0,003
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	7,22	0,007

Πίνακας 21. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή ‘πατατάκια και συναφή τρόφιμα’

Τα παραπάνω δεδομένα δείχνουν ότι οι παράγοντες που σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με την επιλογή ‘πατατάκια και συναφή τρόφιμα’ είναι η ύπαρξη παιδιών, το αντικείμενο εργασίας, το εισόδημα και ο διαθέσιμος χρόνος για σωστή διατροφή. Η προέλευση των τροφίμων αυτών δεν είναι κάποιο εστιατόριο ή ταχυφαγείο.

Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή 'χυμό-φρούτα'

Παράγοντας	x ²	p-value
Ηλικία	9,67	0,008
Φύλο	3,20	0,073
Οικογενειακή κατάσταση	8,58	0,014
Ύπαρξη παιδιών	9,91	0,002
Περιοχή διαμονής	2,33	0,887
Εθνικότητα	1,26	0,533
Μορφωτικό επίπεδο	16,03	0,003
Αντικείμενο εργασίας	22,92	0,001
Ωράριο εργασίας	0,19	0,655
Χρόνος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	1,59	0,450
Τρόπος μετακίνησης (κατοικία-εργασία)	2,98	0,225
Αριθμός γευμάτων/ημέρα	5,85	0,016
Πρόσληψη πρωινού	9,39	0,009
Είδος πρωινού	6,49	0,039
Προέλευση τροφίμων		
Σπίτι	2,00	0,157
Εστιατόριο	6,68	0,010
Φούρνος	0,05	0,810
Ταχυφαγείο	0,69	0,404
Περίπτερο	0,46	0,494
Άλλο	-----	-----
Επιρροή		

Χρόνος μετακίνησης	0,80	0,369
Τρόπος μετακίνησης	0,01	0,890
Ωράριο εργασίας	5,59	0,018
Κόστος τροφίμων	0,42	0,514
Συνάδελφοι	1,98	0,159
Ευκολία αγοράς τροφίμων	0,15	0,698
Θρεπτική αξία τροφίμων	0,02	0,871
Άλλο	1,58	0,207
Ειδικός χώρος για γεύμα	1,16	0,281
Ύπαρξη εστιατορίου	0,00	0,923
Αριθμός διαλειμμάτων	3,75	0,053
Ενδιαφέρον για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,13	0,709
Ενημέρωση για υγιεινό τρόπο διατροφής	0,25	0,881
Επιτρεπτό εισόδημα για υγιεινή διατροφή	9,63	0,002
Επιτρεπτός χρόνος για υγιεινή διατροφή	0,548	0,459

Πίνακας 22. Παράγοντες που συσχετίζονται με την επιλογή 'χυμό-φρούτα'

Τέλος, αναφορικά με την επιλογή 'χυμό-φρούτα', οι παράγοντες που σχετίζονται στατιστικά σημαντικά είναι η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, τα παιδιά, το μορφωτικό επίπεδο, το αντικείμενο εργασίας, ο αριθμός γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, η πρόσληψη πρωινού, το είδος του πρωινού, και το εισόδημα. Οι εργαζόμενοι συνήθως τα φρούτα τα φέρνουν από το σπίτι τους. Ενώ το 'ωράριο εργασίας' αποτελεί το συχνότερο αυτοδηλούμενο παράγοντα επιρροής για την κατανάλωσή τους.

5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η εργασία, όπως και άλλοι κοινωνικοί ρόλοι, ασκούν αξιόλογη επιρροή τόσο στη σωματική υγεία των ανθρώπων, όσο και στη στάση τους αναφορικά με θέματα υγείας. Ένα από αυτά είναι η διατροφή και οι τροφικές επιλογές των εργαζομένων. Έτσι λοιπόν, η μελέτη αυτή είχε σα σκοπό να ερευνήσει το κατά πόσο οι εργαζόμενοι τρώνε στο χώρο εργασίας τους και εκτενέστερα ποιοι είναι οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τις τροφικές επιλογές των ατόμων όσο βρίσκονται στον εργασιακό τους χώρο.

Κύρια συμπεράσματα...

Το 69,8% του δείγματος της μελέτης μας γευματίζει σε καθημερινή βάση όσο βρίσκεται στο χώρο εργασίας του και μάλιστα, σε μεγαλύτερη συχνότητα καταναλώνονται τρόφιμα τύπου τοστ ή σάντουιτς. Τα άτομα συνήθως φέρνουν από το σπίτι τους τα τρόφιμα που πρόκειται να καταναλώσουν, ενώ ο κύριος παράγοντας που επηρεάζει την επιλογή των τροφίμων είναι το ωράριο εργασίας τους. Ο αριθμός διαλειμμάτων για γεύμα κατά τη διάρκεια της εργασίας φάνηκε να είναι ένας εντελώς ανεξάρτητος παράγοντας.

i) Αναφορικά με το αν γευματίζουν ή όχι στο χώρο εργασίας τους, οι παράγοντες οι οποίοι φαίνεται να συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά είναι **η οικογενειακή κατάσταση, ο συνολικός αριθμός γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, η πρόσληψη πρωινού και η εκδήλωση ενδιαφέροντος για έναν υγιεινό τρόπο διατροφής.** (παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω)

ii) Αναφορικά με τους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τις τροφικές επιλογές των ατόμων, εκείνοι οι οποίοι φαίνεται να συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά είναι κυρίως **η ηλικία, το αντικείμενο εργασίας, το μορφωτικό επίπεδο, το εισόδημα, η ύπαρξη παιδιών-οικογενειακή κατάσταση και ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος στην καθημερινότητα.** (παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω)

i

Οικογενειακή κατάσταση

Μελέτες δείχνουν ότι ο κοινωνικός περίγυρος, και ειδικότερα ο οικογενειακός κύκλος, ασκούν ευεργετική επιρροή στις τροφικές επιλογές των ατόμων.²⁹ Η διαιτητική συμπεριφορά των ατόμων φαίνεται να είναι διαφορετική ανάλογα με το αν τα άτομα είναι παντρεμένα,

διαζευγμένα ή χήρα, με παιδιά ή χωρίς παιδιά.⁴⁰ Συγκεκριμένα, ο γάμος παρουσιάζει θετική συσχέτιση με τη συμπεριφορά των ατόμων αναφορικά με τη διατροφή. Οι παντρεμένοι άνδρες και γυναίκες τείνουν να ακολουθούν έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής σε σχέση με τους ανύπαντρους και ιδίως οι γυναίκες διότι συνήθως αυτές είναι υπεύθυνες (κατά τα πρότυπα της κοινωνίας) για τον έλεγχο της διατροφής και της υγείας των άλλων μελών της οικογένειας.^{41,42} Συν τοις άλλοις έρευνες υποστηρίζουν ότι η οικογενειακή κατάσταση δεν επηρεάζει μόνο το σωματικό βάρος, αλλά και άλλους δείκτες υγείας και συμπεριφοράς. Ειδικότερα, μη παντρεμένα άτομα, σε σύγκριση με παντρεμένα, παρουσιάζουν υψηλότερο δείκτη καρδιαγγειακών παθήσεων ή άλλων νόσων που προκαλούν θνησιμότητα, καθώς και δυσμενέστερο προφίλ καρδιαγγειακού κινδύνου. Οι διαζευγμένοι ή χήροι, έχουν και αυτοί συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, δυσμενές λιπιδαιμικό προφίλ, υψηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και υψηλότερους δείκτες φλεγμονής. Επίσης, διαζευγμένα άτομα εντοπίζονται να παρουσιάζουν μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου.⁴³

Μολαταύτα, στη δική μας μελέτη οι άγαμοι είναι αυτοί οι οποίοι τείνουν να τρώνε πιο συχνά στο χώρο εργασίας τους σε σύγκριση με τους διαζευγμένους και τους παντρεμένους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι οι παντρεμένοι, λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων, ίσως να προτιμούν να γευματίζουν στο σπίτι. Από την άλλη μεριά όμως, αυτό μπορεί να αποτελεί ένα τυχαίο συμπέρασμα λόγω του μικρού μεγέθους του δείγματός μας.

Αριθμός γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας

Έρευνες δείχνουν να υπάρχει μια αντίστροφη σχέση μεταξύ διατροφικής συχνότητας και ενεργειακής πρόσληψης, σύστασης σώματος και συνολικού βάρους του σώματος.⁴⁴ Η υψηλή συχνότητα γευμάτων συνδέεται με μείωση του σωματικού βάρους τόσο σε παχύσαρκους όσο και σε φυσιολογικού βάρους άτομα.⁴⁵ Έχει προταθεί ακόμα, ότι η συχνή κατανάλωση γευμάτων μπορεί να βελτιώσει τη διαχείριση του σωματικού βάρους διευκολύνοντας τον έλεγχο της πείνας και επομένως, τη βελτίωση της ενεργειακής αποταμίευσης.⁴⁶

Στη δική μας μελέτη, το 83,9% του δείγματος καταναλώνει τουλάχιστον 3 γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό μάλιστα, φάνηκε να έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το αν οι εργαζόμενοι τρώνε ή όχι στο χώρο εργασίας τους. Άτομα που καταναλώνουν ≤ 3 γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι πιο πιθανό να γευματίζουν όσο βρίσκονται στον εργασιακό

τους χώρο σε σύγκριση με άτομα που καταναλώνουν περισσότερα από 3 γεύματα μέσα στην ημέρα. Μολονότι οι πρώτοι λαμβάνουν μικρότερο αριθμό γευμάτων απ' ό τι συνιστάται (3 κύρια γεύματα και 2 μικρογεύματα), φαίνεται να καταμερίζουν κάπως τη συνολική τους ενεργειακή πρόσληψη, σε σύγκριση με τους δεύτερους οι οποίοι τείνουν να λαμβάνουν συσσωρευμένα γεύματα μετά το πέρας του εργασιακού ωραρίου.

Πρόσληψη πρωινού

Η πρόσληψη πρωινού καθώς και η συχνότητα με την οποία αυτό λαμβάνεται έχει ευεργετικές επιδράσεις στον έλεγχο της πείνας, στη συνολική ενεργειακή πρόσληψη και στην ποιότητα της διατροφής γενικότερα. Η παράλειψη του πρωινού μπορεί να οδηγήσει τόσο σε αύξηση της όρεξης, ενδεχομένως και σε αύξηση του σωματικού βάρους με την πάροδο του χρόνου, όσο και σε επιβάρυνση των παραγόντων κινδύνου για διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις. Παράλληλα, η παράλειψη του πρωινού έχει συνδεθεί με κακή ποιότητα διατροφής καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ⁴⁷. Αντίθετα, η πρόσληψη πρωινού συνδέεται αφενός μεν με τη βελτίωση των ικανοτήτων μάθησης και με καλύτερη απόδοση στο σχολείο στα παιδιά ⁴⁷, αφετέρου δε με αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας ⁴⁸. Η συνολική πρόσληψη μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών αυτών που λαμβάνουν πρωινό φαίνεται να είναι υψηλότερη, ανεξάρτητα από την ηλικία ⁴⁹.

Στη δική μας μελέτη, τα άτομα που καταναλώνουν πρωινό είναι πιο πιθανό να γευματίζουν και στο χώρο εργασίας. Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τις παραπάνω μελέτες, αναφορικά με την επίδραση του πρωινού στη συχνότητα πρόσληψης γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εκδήλωση ενδιαφέροντος για τον τρόπο διατροφής

Μελέτες δείχνουν ότι οι προβληματισμοί που αφορούν στη διατήρηση ή τη βελτίωση της υγείας φαίνεται να επηρεάζουν κατά πολύ τις επιλογές των τροφίμων που καταναλώνουμε. ⁴ Μελέτη στη Νορβηγία έδειξε ότι άτομα που ενδιαφέρονταν πολύ για θέματα υγείας, παρουσίαζαν υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ⁵⁰. Φαίνεται λοιπόν ότι, η διάθεση του ατόμου για ενημέρωση, προβληματισμό και εναρμόνιση με έναν υγιεινό τρόπο διατροφής έχει και τον ανάλογο αντίκτυπο στη διαιτητική του συμπεριφορά. ⁴ Στη δική μας μελέτη, βρέθηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ εκδήλωσης ενδιαφέροντος για τον τρόπο διατροφής και λήψης γεύματος κατά τη διάρκεια της εργασίας, κάτι που έρχεται σε σύμπτωση με τα

παραπάνω δεδομένα. Αναλυτικότερα, τα άτομα που δήλωσαν ότι ενδιαφέρονται να ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής γενικότερα στη ζωή τους, ήταν πιο πιθανό να γευματίζουν και όσο βρίσκονται στον εργασιακό τους χώρο.

ii

Ηλικία

Συσχετίζοντας την ηλικία των εργαζομένων με συγκεκριμένα τρόφιμα κατανάλωσης, διαπιστώνουμε ότι άτομα νεαρής ηλικίας είναι πιο πιθανό να συνδέονται με ‘κακές’ διατροφικές επιλογές και πρόχειρες λύσεις εδεσμάτων. Φαίνεται λοιπόν, ότι άτομα ηλικίας 25-34 ετών τείνουν να καταναλώνουν συχνότερα τρόφιμα όπως τοστ – σάντουιτς (τα οποία συνήθως προμηθεύονται από ταχυφαγείο), είδη αρτοποιείου τύπου τυρόπιτα, γλυκά και αναψυκτικά (τα οποία συνήθως προμηθεύονται από μηχανήματα αυτόματης πώλησης). Οι κακές διατροφικές επιλογές των νέων, όπως αποτυπώθηκαν στη μελέτη μας επιβεβαιώνονται από έρευνες οι οποίες δείχνουν ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εργαζόμενοι έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες σε σύγκριση με τους νεότερους^{29,51} και ότι η ηλικιακή ομάδα που καταναλώνει συχνότερα έτοιμα φαγητά είναι άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18 έως 34 χρονών.²² Ωστόσο, βρήκαμε ότι τα άτομα αυτά έρχονται πρώτα και στην κατανάλωση φρούτων ή χυμών, τα οποία δε φαίνεται να τα προμηθεύονται από κάποιο εστιατόριο. Αυτό μας δείχνει, ότι οι ηλικίες αυτές ίσως να προτιμούν να φέρνουν μαζί τους φρούτα στο χώρο εργασίας. Μολαταύτα, το εύρημα αυτό θα πρέπει να διερευνηθεί περισσότερο καθώς μπορεί να αποτελεί ένα τυχαίο συμπέρασμα.

Φύλο

Μελέτες δείχνουν να υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συνήθειες μεταξύ ανδρών και γυναικών. Φαίνεται μάλιστα, ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να ακολουθούν τις διατροφικές συστάσεις, σε αντίθεση με τους άνδρες όπου η διατροφή τους συχνά χαρακτηρίζεται ως φτωχική⁵². Οι λόγοι που προτείνονται για τη συμπεριφορά αυτή των γυναικών και τη μεγαλύτερη συνειδησή τους σε θέματα υγείας περιλαμβάνουν τόσο την ανησυχία για την εμφάνισή τους και την εναρμόνισή τους με τα κοινωνικά πρότυπα, όσο και την ανάγκη να ανταπεξέλθουν στους γονεϊκούς ρόλους που η κοινωνία μας αποδίδει⁴¹. Ωστόσο, στη δικιά μας μελέτη δε φάνηκε να υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ φύλου και κατανάλωσης τροφίμων στο

χώρο εργασίας. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί η περίπτωση των λαχανικών, όπου οι γυναίκες φαίνεται να καταναλώνουν συχνότερα σαλάτες όσο βρίσκονται στο χώρο εργασίας τους σε σχέση με τους άνδρες, τις οποίες μάλιστα, συνήθως, τις φέρνουν από το σπίτι και δεν τις προμηθεύονται από κάποιο εστιατόριο.

Οικογενειακή κατάσταση – Παιδιά

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η οικογενειακή κατάσταση επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων αναφορικά με θέματα υγείας. Τα άτομα που είναι παντρεμένα τείνουν να έχουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες σε σχέση με άγαμα, διαζευγμένα ή χείρα άτομα. Η δική μας μελέτη, έρχεται σε συμφωνία με τα ευρήματα αυτά, καθώς βρήκαμε ότι τα άγαμα άτομα τείνουν να καταναλώνουν συχνότερα τρόφιμα τύπου τοστ-σάντουιτς (τα οποία συνήθως τα προμηθεύονται από ταχυφαγείο) και είδη αρτοποιείου τύπου τυρόπιτα. Εντούτοις, οι άγαμοι του δείγματός μας έτειναν να καταναλώνουν συχνότερα φρούτα ή χυμούς σε σύγκριση με τους έγγαμους ή διαζευγμένους, τα οποία δεν φαίνεται να τα προμηθεύονται από κάποιο εστιατόριο. Εδώ όμως, πρέπει να λάβουμε υπόψη και προηγούμενο εύρημα της μελέτης μας, σύμφωνα με το οποίο οι άγαμοι γευματίζουν συχνότερα στο χώρο εργασίας σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες. Συνεπώς δεν μπορούμε να οδηγηθούμε με ασφάλεια στο συμπέρασμα ότι οι άγαμοι επιλέγουν πιο ανθυγιεινές τροφές, καθώς δεν μπορούμε να πούμε με σιγουριά τι θα επέλεγαν οι παντρεμένοι και οι διαζευγμένοι αν γευμάτιζαν το ίδιο συχνά.

Αναφορικά με τα παιδιά, μελέτες δείχνουν ότι η ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια έχει ευεργετικά αποτελέσματα στον τρόπο διατροφής των ενηλίκων. Οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών, όσο και στις αντιλήψεις των παιδιών αναφορικά με θέματα διατροφής^{53,54}. Πιθανόν, αυτός να είναι και ο λόγος που οι έχοντες παιδιά τείνουν να ακολουθούν έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής σε σχέση με αυτούς που δεν έχουν. Τα ευρήματα της μελέτης μας επιβεβαιώνουν τις παραπάνω υποθέσεις, αφού φάνηκε ότι τα άτομα που δεν είχαν παιδιά κατανάλωναν συχνότερα τρόφιμα τύπου τοστ-σάντουιτς (τα οποία προμηθεύονταν συνήθως από ταχυφαγείο), είδη αρτοποιείου τύπου τυρόπιτα, γλυκά, αναψυκτικά (τα οποία αναψυκτικά συνήθως προμηθεύονταν από ειδικούς χώρους τύπου τραπεζαρία). Ωστόσο, οι άτεκνοι φάνηκε να καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα φρούτα ή χυμούς (τα οποία δεν συνηθίζουν να τα προμηθεύονται από κάποιο εστιατόριο). Η εξαίρεση των φρούτων μας δείχνει ότι η ομάδα αυτή ίσως επιλέγει να φέρνει φρούτα στο χώρο εργασίας, μιας και τα φρούτα είναι πιο εύκολο να μεταφερθούν. Από την άλλη πλευρά όμως, μπορεί να

αποτελεί και ένα τυχαίο γεγονός. Τέλος, φάνηκε να υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ άτεκνων και κατανάλωσης τροφίμων τύπου πατατάκια, γαριδάκια.

Εισόδημα-Περιοχή διαμονής

Μελέτες δείχνουν ότι άτομα χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου είναι πιο πιθανό να δηλώνουν τροφικές επιλογές ασύμφωνες με τις διατροφικές συστάσεις και γενικότερα να υιοθετούν κακή ποιότητα διατροφής ^{29,41} σε σχέση με άτομα υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου. Μελέτες απευθυνόμενες στον ευρωπαϊκό πληθυσμό δείχνουν ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι μεγαλύτερη στις υψηλές κοινωνικές τάξεις. Συν τοις άλλοις, άτομα χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου συνδέονται με αυξανόμενη εμφάνιση παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων όπως, υπέρταση, καθιστική ζωή, ανθυγιεινές διαιτητικές συνήθειες, κάπνισμα ⁵⁵, ενώ παρουσιάζουν και 1,60 φορές υψηλότερο κίνδυνο θνησιμότητας από άτομα υψηλότερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου.⁵⁶ Στη δική μας μελέτη δεν μπορούμε να βγάλουμε ασφαλή συμπεράσματα για το οικονομικό υπόβαθρο του δείγματος καθώς για λόγους διακριτικότητας η μόνη ερώτηση που αφορούσε στο εισόδημα ήταν, αν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι το εισόδημά τους, τους επιτρέπει να ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. Οπότε, οι πληροφορίες μας είναι ελλιπείς και δεν μπορούμε να οδηγηθούμε σε ασφαλή συμπεράσματα. Ωστόσο, βρήκαμε ότι αυτοί που δήλωσαν ότι νιώθουν πως έχουν την οικονομική ευχέρεια για έναν υγιεινό τρόπο διατροφής καταναλώνουν συχνότερα μαγειρεμένο φαγητό (το οποίο το φέρνουν από το σπίτι τους), είδη αρτοποιείου τύπου τυρόπιτα, γλυκά, φρούτα και χυμούς. Ενώ, τείνουν να μην καταναλώνουν τόσο συχνά λαχανικά, σνακ τύπου πατατάκια και αναψυκτικά.

Η περιοχή διαμονής αποτελεί ένα ακόμη στοιχείο που χαρακτηρίζει το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των ανθρώπων ⁴¹. Έτσι με ανάλογο τρόπο όπως και με το εισόδημα, άτομα που διαμένουν σε περιοχές υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου τείνουν να ακολουθούν καλύτερη ποιότητα διατροφής σε σχέση με άτομα που διαμένουν σε περιοχές χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου (δεν έχει αποδειχθεί ακόμα κάτι ανάλογο που να αναφέρεται σε ελληνικό πληθυσμό). Το μοναδικό εύρημα της μελέτης μας που σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την περιοχή διαμονής είναι αυτό που δείχνει ότι οι κάτοικοι περιφέρειας Πειραιά καταναλώνουν συχνότερα σαλάτα σε σχέση με άτομα που διαμένουν σε άλλες περιοχές. Ωστόσο, το εύρημα αυτό χρειάζεται μεγαλύτερη διερεύνηση για να φτάσουμε σε κάποιο ασφαλές συμπέρασμα, δεδομένου κιόλας ότι η περιφέρεια Πειραιά δεν χαρακτηρίζεται ως

περιοχή υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου. Είναι πολύ πιθανό να παίζουν και άλλοι παράγοντες ρόλο όπως το μορφωτικό επίπεδο και το αντικείμενο εργασίας των ατόμων αυτών.

Μορφωτικό επίπεδο

Το μορφωτικό επίπεδο αποτελεί ένα συνεπή δείκτη κοινωνικοοικονομικής κατάστασης. Η εκπαίδευση αποκτιέται από νωρίς στη ζωή και μπορεί να επηρεάσει το πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται τις πληροφορίες σχετικά με θέματα υγείας και διατροφής και καθορίζει συνήθως τις μακροπρόθεσμες συμπεριφορές⁵⁷. Άτομα υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου συνδέονται με ένα πιο υγιεινό διαιτητικό προφίλ σε σχέση με άτομα χαμηλού μορφωτικού επιπέδου^{29,34}. Ωστόσο, τα αποτελέσματα της δικής μας μελέτης δε φαίνεται να έρχονται σε συμφωνία με τα παραπάνω δεδομένα, καθώς οι εργαζόμενοι που ήταν απόφοιτοι AEI φάνηκε να καταναλώνουν συχνότερα τοστ-σάντουιτς (τα οποία τα προμηθεύονται από ταχυφαγείο) και γλυκά σε σχέση με άτομα χαμηλότερης εκπαιδευτικής βαθμίδας. Ενώ, άτομα που είχαν ολοκληρώσει τη βασική εκπαίδευση φάνηκε να πίνουν λιγότερο συχνά αναψυκτικά σε σχέση με άτομα υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου. Το μόνο εύρημα που έρχεται σε συμφωνία με τις μελέτες είναι ότι οι απόφοιτοι των AEI καταναλώνουν συχνότερα φρούτα και χυμούς. Εδώ, ίσως να έχει σημασία το γεγονός ότι τα άτομα που είχαν ολοκληρώσει τη βασική εκπαίδευση ήταν κυρίως άτομα άνω των 34 ετών, που όπως αναφέραμε και παραπάνω τα άτομα αυτά τείνουν να κάνουν πιο θρεπτικές επιλογές.

Αντικείμενο εργασίας

Η εργασία αποτελεί το βασικό πόρο του εισοδήματος και επομένως καθορίζει και την πρόσβαση σε τρόφιμα. Παράλληλα δημιουργεί ένα κοινωνικό δίκτυο, το οποίο μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική συμπεριφορά των ατόμων⁵⁷. Χαμηλές θέσεις εργασίας, υψηλές εργασιακές απαιτήσεις καθώς και έλλειψη ελέγχου στην εργασία συνδέονται με μη υγιεινές διατροφικές επιλογές σε σχέση με άτομα που κατέχουν θέσεις εργασίας υψηλού καθεστώτος. Για παράδειγμα, ανώτερα διοικητικά στελέχη υπηρεσιών δεν φαίνεται να αντιμετωπίζουν συχνά οικονομικά εμπόδια αναφορικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε σχέση με το υπόλοιπο εργατικό δυναμικό^{58,29}. Συν τοις άλλοις οι πιεστικές και αγχώδεις συνθήκες εργασίας καθώς και οι έντονες εργασιακές απαιτήσεις μπορούν να συνδεθούν με δυσμενείς συμπεριφορές αναφορικά με θέματα υγείας, ενώ αυξάνουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά^{59,60}. Άλλες μελέτες,

πάλι, δεν βρίσκουν στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ δείκτη μάζας σώματος και εργασιακού περιβάλλοντος⁶¹.

Τα ευρήματα της δικής μας μελέτης δείχνουν ότι οι υπάλληλοι γραφείου φαίνεται να πραγματοποιούν πιο υγιεινές τροφικές επιλογές σε σύγκριση με άλλα επαγγέλματα όπως απασχολούμενοι στην παροχή υπηρεσιών, ανώτερα διοικητικά στελέχη και καθηγητές. Συγκεκριμένα οι υπάλληλοι γραφείου τείνουν να καταναλώνουν συχνότερα μαγειρεμένο φαγητό, σαλάτα, φρούτα και χυμούς, ενώ δεν καταναλώνουν συχνά σνακ τύπου πατατάκια. Αυτό προφανώς οφείλεται στο ότι οι υπάλληλοι γραφείου έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα να γευματίσουν κατά τη διάρκεια της εργασίας τους σε σχέση με άτομα όπως είναι οι πωλητές οι οποίοι κατά κύριο λόγο, είναι αναγκασμένοι να είναι όρθιοι και να εξυπηρετούν πελάτη.

Διαθέσιμος χρόνος

Στις μέρες μας, η έλλειψη χρόνου είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες που εμποδίζουν τους εργαζόμενους να ενσωματώσουν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα, η έλλειψη χρόνου αποτελεί τροχοπέδη για την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, ιδίως για τους χαμηλόμισθους ενήλικες^{12,28}. Στα ίδια συμπεράσματα καταλήγει και η δική μας μελέτη. Θέλοντας να μελετήσουμε τις αντιλήψεις των εργαζομένων σχετικά με το διαθέσιμο χρόνο τους σε συνάρτηση με τον τρόπο διατροφής τους, ρωτήσαμε το δείγμα αν αισθάνεται ότι ο διαθέσιμος χρόνος του, του επιτρέπει να ακολουθεί έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. Το 86% έδωσε αρνητική απάντηση. Ακόμα, βρήκαμε ότι αυτοί που διαθέτουν ελάχιστο ελεύθερο χρόνο στην καθημερινότητά τους τείνουν να καταναλώνουν συχνότερα τοστ-σάντουιτς, είδη αρτοποιείου τύπου τυρόπιτα και αναψυκτικά όσο βρίσκονται στο χώρο εργασίας τους.

Αυτοδηλούμενοι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων

Το 61,1% του δείγματός μας επιλέγει τα τρόφιμα που καταναλώνει με βασικό κριτήριο το ωράριο εργασίας του, ενώ το αμέσως λιγότερο δημοφιλές κριτήριο (38,3%) είναι η ευκολία αγοράς τροφίμων. Ωστόσο, άλλες μελέτες δείχνουν ότι η γεύση και άλλες αισθητικές πτυχές των τροφίμων αποτελούν τους σημαντικότερους προσδιοριστικούς παράγοντες των διατροφικών επιλογών. Οι νέοι κυρίως εργαζόμενοι φαίνεται να δίνουν ελάχιστη σημασία στη διατροφική αξία των τροφίμων που καταναλώνουν, ενώ η ευκολία αγοράς τροφίμων θεωρείται ήσσονος σημασίας⁸.

Χώρος σίτισης

Αναφορικά με το χώρο σίτισης, το 65,1% του δείγματος δήλωσε ότι υπάρχει ειδικός χώρος τύπου κουζίνα, τραπεζαρία, εντός του χώρου εργασίας, όπου μπορεί κανείς να καταφύγει για να γευματίσει, ενώ μόλις το 17,4% δήλωσε ότι υπάρχει εστιατόριο στο οποίο ετοιμάζονται γεύματα για τους εργαζόμενους. Ένα ακόμα εύρημα της μελέτης μας ήταν ότι άτομα που δήλωσαν ότι υπάρχει ειδικός χώρος τύπου κουζίνα, τραπεζαρία στο χώρο εργασίας τους, καταναλώναν συχνότερα αναψυκτικά σε σύγκριση με άτομα που δεν είχαν πρόσβαση σε τέτοιους χώρους. Είναι πιθανό, οι χώροι αυτοί να περιελάμβαναν είτε ψυγείο, είτε κάποιο μηχάνημα αυτόματης πώλησης. Το εύρημα αυτό ισχυροποιείται από έρευνες που δείχνουν ότι το είδος των καταστημάτων που βρίσκεται γύρω από το περιβάλλον στο οποίο δρούμε αλλά και η πρόσβαση που έχουμε σε κάθε είδους πηγή που μπορεί να μας προμηθεύσει με τρόφιμα επηρεάζουν κατά πολύ τις αγοραστικές και τροφικές μας προτιμήσεις.^{17,18,19,20}

Εν κατακλείδι, μπορούμε να πούμε ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι γευματίζουν στο χώρο εργασίας τους σχεδόν καθημερινά και μάλιστα, η δημοφιλέστερη επιλογή τροφίμου φαίνεται να είναι ‘τοστ-σάντουιτς’. Ο αριθμός διαλειμμάτων έδειξε να είναι ένας τελείως ανεξάρτητος παράγοντας και με τα 2 σκέλη της μελέτης, ενώ το ωράριο εργασίας είναι το κυριότερο αυτοδηλούμενο κριτήριο με το οποίο γίνεται η επιλογή των τροφίμων τους. Από άποψη χώρου, ελάχιστοι είναι αυτοί που δήλωσαν ότι τους παρέχεται εστιατόριο στο χώρο εργασίας, παρά μόνο άλλοι ειδικοί χώροι τύπου κουζινάκι. Μάλιστα, η ύπαρξη ειδικού χώρου σίτισης βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά μόνο με την πόση των αναψυκτικών. Οι νέοι σε ηλικία, άγαμοι και άτεκνοι εργαζόμενοι φαίνεται να είναι οι πιο επιρρεπείς ομάδες σε ανθυγιεινές τροφές, ενώ, αναφορικά με το αντικείμενο εργασίας, οι υπάλληλοι γραφείου είναι αυτοί που τρέφονται με ορθότερο τρόπο. Το φύλο στη μελέτη μας δεν παίζει αξιολογικό ρόλο. Γενικότερα όμως, οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τον τρόπο διατροφής των εργαζομένων είναι πολλοί και χρειάζεται να γίνει μεγαλύτερη διερεύνηση και σε μεγαλύτερο πληθυσμό για να μπορέσουμε να οδηγηθούμε σε ασφαλή και αξιοπρεπή συμπεράσματα.

5.1 Μειονεκτήματα μελέτης και προτάσεις

- Το δείγμα της μελέτης είναι αρκετά μικρό και έτσι ενέχεται κίνδυνός για διεξαγωγή λανθασμένων συμπερασμάτων.
- Το δείγμα της μελέτης είναι αρκετά μικρό οπότε δεν μπορούν να γίνουν γενικεύσεις.
- Η διανομή των ερωτηματολογίων καθώς και η συμπλήρωσή τους έγινε, σε αρκετές περιπτώσεις, χωρίς την παρουσία κάποιου από τους απασχολούντες με την πτυχιακή μελέτη, λόγω του ότι δεν επιτρεπόταν να εισέλθουμε στους χώρους εργασίας, οπότε δεν υπήρχε η δυνατότητα για τυχόν βοήθεια ή διευκρινίσεις.
- Υπήρχε ελλιπής πληροφόρηση αναφορικά με το εισόδημα των ερωτηθέντων, οπότε δεν μπορούν να βγουν ασφαλή συμπεράσματα για την οικονομική κατάσταση του δείγματος.
- Θα μπορούσε να διερευνηθεί το είδος των μαγαζιών που βρίσκονται γύρω από το χώρο εργασίας, με σκοπό να ληφθεί μια πιο ακριβής εικόνα της προσβασιμότητας των εργαζομένων σε τρόφιμα.
- Θα μπορούσε να διανεμηθεί μαζί με το ερωτηματολόγιο και ένα ενημερωτικό φυλλάδιο με χρήσιμες συμβουλές και λύσεις για μια ισορροπημένη διατροφή στο χώρο εργασίας.



6. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ





ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Αθήνα 5-02-2010

Αγαπητοί,

Με την παρούσα επιστολή επιθυμούμε να σας ενημερώσουμε για τη μελέτη που πραγματοποιούμε στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο με τίτλο «Παράγοντες που επιδρούν στην επιλογή τροφής και τις γευματικές συνήθειες στο χώρο εργασίας». Σκοπός της έρευνάς μας είναι να μελετήσουμε αν οι εργαζόμενοι έχουν τη δυνατότητα, τόσο από άποψη χώρου όσο και από άποψη χρόνου, να γευματίζουν όσο βρίσκονται στο χώρο εργασίας τους, και αν ναι με ποια κριτήρια επιλέγουν τα τρόφιμα τα οποία καταναλώνουν.

Σας καλούμε λοιπόν να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο για να μπορέσουμε να συλλέξουμε τα απαιτούμενα στοιχεία. Για να το συμπληρώσετε μπορείτε απλά να σημειώσετε με ένα ✓ την απάντηση που σας ταιριάζει μέσα στα κουτάκια ή να συμπληρώσετε τα κενά όπου χρειάζεται. Η συμπλήρωσή του θα απαιτήσει πέντε λεπτά από το χρόνο σας. Τα προσωπικά στοιχεία που θα δηλώσετε θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για το σκοπό της έρευνάς μας και θα είναι αυστηρά εμπιστευτικά.

Αν χρειάζεστε περισσότερες διευκρινίσεις παρακαλώ επικοινωνήστε με τους ερευνητές παρακάτω. Εφόσον το επιθυμείτε, μπορούμε να σας ενημερώσουμε σχετικά με τα αποτελέσματα της μελέτης, μετά την ολοκλήρωση της. Αρκεί να σημειώσετε στο τέλος του ερωτηματολογίου τη διεύθυνση του ηλεκτρονικού σας ταχυδρομείου.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ματάλα Αντωνία, Αναπλ. Καθηγήτρια amatala@hua.gr

Πετρούτσα Ειρήνη, PhD eirinipetroutsa@yahoo.com

Καπίρη Ελπινίκη, φοιτήτρια elkapiri@gmail.com



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1.ΚΩΔΙΚΟΣ (ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΜΗ ΣΗΜΕΙΩΝΕΤΕ ΕΔΩ)

2.ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

3.ΗΛΙΚΙΑ

4.ΦΥΛΟ

5.ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

6. ΕΧΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ;

ΝΑΙ ☐

ΟΧΙ ☐

7.ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΑ ;

8.ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΤΤΙΚΗΣ ΠΟΥ ΜΕΝΕΤΕ

9.ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ

10.ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΒΑΣΙΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΙΕΚ ☐

ΤΕΙ ☐

ΑΕΙ ☐

M.Sc.
ή Ph.D. ☐

11.ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

12.ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

13.ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

14.ΜΕΣΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

15.ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ

16.ΠΟΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;

17.ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΠΡΩΙΝΟ;

ΝΑΙ		ΟΧΙ		ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	
-----	--	-----	--	---------------	--

18.ΤΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ;

19.ΤΡΩΤΕ ΚΑΤΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ;

ΝΑΙ		ΟΧΙ		ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	
-----	--	-----	--	---------------	--

20.ΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ;

	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	3-4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1-2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ	1 ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ Η ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΥΧΝΑ
ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΦΑΓΗΤΟ					
ΣΑΛΑΤΑ					
ΤΟΣΤ-ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ					
ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΚΛΠ					
ΓΛΥΚΟ					
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ					
ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΚΛΠ					
ΧΥΜΟ-ΦΡΟΥΤΑ					
ΑΛΛΟ (ΕΞΗΓΗΣΤΕ)					

21.ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ; (ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΛΟΓΕΣ, ΤΙΣ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ)

ΣΠΙΤΙ		ΤΑΧΥΦΑΓΕΙΟ	
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ		ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ	
ΦΟΥΡΝΟΣ		ΑΛΛΟ (ΕΞΗΓΗΣΤΕ)	

22.ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ; (ΤΣΕΚΑΡΕΤΕ ΕΩΣ ΚΑΙ ΤΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΛΟΓΕΣ, ΤΙΣ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ)

ΧΡΟΝΟΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ		ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ	
ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ		ΕΥΚΟΛΙΑ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	
ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ		ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	
ΚΟΣΤΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ			
ΑΛΛΟ (ΕΞΗΓΗΣΤΕ)			

23.ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΙΔΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΥΜΑΤΙΣΕΤΕ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ;
(π.χ. ΚΟΥΖΙΝΑ, ΤΡΑΠΕΖΑΡΙΑ)

ΝΑΙ		ΟΧΙ	
-----	--	-----	--

24.ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ;

ΝΑΙ		ΟΧΙ	
-----	--	-----	--

25.ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΥΜΑΤΙΣΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ;

--

26.ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ;

ΝΑΙ		ΟΧΙ		ΔΕΝ ΜΕ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ	
-----	--	-----	--	------------------	--

27.ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

ΝΑΙ		ΟΧΙ		ΔΕΝ ΜΕ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ	
-----	--	-----	--	------------------	--

28.ΑΝ ΝΑΙ, ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΣΤΕ;
(πχ. ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ, ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ, ΓΙΑΤΡΟ...)

--

29.ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΣΑΣ,
ΣΑΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΕΝΑΝ
ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

ΝΑΙ		ΟΧΙ	
-----	--	-----	--

30.ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΟΤΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΑΣ,
ΣΑΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΕΝΑΝ
ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

ΝΑΙ		ΟΧΙ	
-----	--	-----	--

ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΘΩ ΓΙΑ ΤΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

email:

--

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΑΣ

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ – ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

1. **Melvin H. Williams.** *Διατροφή: Υγεία, Ευρωστία και Αθλητική Απόδοση.* Ιατρικές Εκδόσεις, Π. Χ. ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ.
2. **Ματάλα Α.-Α.,** (2005), *Εισαγωγή στη Διατροφή,* Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.
3. **Ματάλα Α.-Α.,** (2003), *Ιστορία και Γεωγραφία της Διατροφής,* Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.
4. **Ζαμπέλας Α.,** *Η διατροφή στα στάδια της ζωής,* Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.
5. **Eufic.** *The Determinants of Food Choice;* www.eufic.org
6. **Stroebele N, De Castro JM.** *Effect of ambience on food intake and food choice.* Nutrition. 2004 Sep;20(9):821-38.
7. **Μανιός Γ.,** *Διατροφική Αγωγή: Θεωρίες και Μοντέλα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας,* Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ Πασχαλίδης.
8. **Stewart B, Tinsley A .** *Importance of Food Choice Influences for Working Young Adults;* J Am Diet Assoc. 1995 Feb; 95(2):227-30.
9. **Draper A. K.** *FOOD CHOICE, INFLUENCING FACTORS;* University of Westminster, London, UK; 2005 Elsevier Ltd.
10. **Lennernäs M, Fjellström C, Becker W, Giachetti I, Schmitt A, Remaut de Winter A, Kearney M.** *Influences on food choice perceived to be important by nationally-representative samples of adults in the European Union.* Eyroepean Journal of Clinical Nutrition. 1997 Jun; 51 Suppl 2:S8-15.
11. **Pill R, Peters TJ, Robling MR.** *Social class and preventive health behaviour: a British example.* J Epidemiol Community Health. 1995 Feb;49(1):28-32.
12. **Jabs J, Devine CM.** *Time scarcity and food choices: an overview.* Appetite. 2006 Sep; 47(2):196-204.
13. **USDA,** Economic Research Service; www.ers.usda.gov/

14. **Mothersbaugh, D. L., Herrmann, R. O., & Warland, R. H.** *Perceived time pressure and recommended dietary practices: The moderating effect of knowledge of nutrition.* (1993). *Journal of Consumer Affairs*, 27(1), 106–126.
15. **Lappalainen R, Saba A, Holm L, Mykkanen H, Gibney MJ, Moles A.** *Difficulties in trying to eat healthier: descriptive analysis of perceived barriers for healthy eating.* (1997) *Eur J Clin Nutr.* Jun;51 Suppl 2:S36.
16. **Gittelsohn J, Sharma S.** *Physical, consumer, and social aspects of measuring the food environment among diverse low-income populations.* *Am J Prev Med.* 2009 Apr;36(4 Suppl):S161-5.
17. **Elinder LS, Jansson M.** *Obesogenic environments--aspects on measurement and indicators.* *Public Health Nutr.* 2009 Mar;12 (3):307-15.
18. **Donkin AJ, Dowler EA, Stevenson SJ, Turner SA (2000).** *Mapping access to food in a deprived area: the development of price and availability indices.* *Public Health Nutr.* 3(1):31-8.
19. **David J. Mela.** *Symposium on 'Functionality of nutrients and behaviour; Food choice and intake: the human factor.* *Proceedings of the Nutrition Society* (1999), 58, 513–521
20. **Burgoine T, Lake AA, Stamp E, Alvanides S, Mathers JC, Adamson AJ.** *Changing foodscapes 1980-2000, using the ASH30 Study.* *Appetite.* 2009 Oct;53 (2):157-65.
21. **ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 16/1996.** "Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας στους χώρους εργασίας σε συμμόρφωση με την οδηγία 89/654/ΕΟΚ". (Φ.Ε.Κ. 10/Α/18-1-1996)
22. *Obesity the Policy Challenges- The Report of The National Taskforce On Obesity*, Ireland 2005.
23. **World Health Organization;** <http://www.who.int>
24. **Food and Agriculture Organization of the United Nations;** <http://www.fao.org/>
25. **International Labour Organization;** <http://www.ilo.org>
26. **Wanijek C.** *Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases.* Geneva: International Labour Organization, 2005.

27. **Raulio S, Roos E, Prättälä R.** *School and workplace meals promote healthy food habits.* Public Health Nutr. 2010 Jun;13(6A):987-92.
28. **Utter J, Scragg R, Schaaf D, Mhurchu CN.** *Relationships between frequency of family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents.* Int J Behav Nutr Phys Act. 2008 Oct 23; 5:50.
29. **Devine CM, Connors MM, Sobal J, Bisogni CA.** *Sandwiching it in: spillover of work onto food choices and family roles in low- and moderate-income urban households.* Soc Sci Med. 2003 Feb;56(3):617-30.
30. **Lallukka T, Laaksonen M, Rahkonen O, Roos E, Lahelma E.** *Multiple socio-economic circumstances and healthy food habits.* Eur J Clin Nutr. 2007 Jun;61(6):701-10.
31. **Devine CM, Farrell TJ, Blake CE, Jastran M, Wethington E, Bisogni CA.** *Work conditions and the food choice coping strategies of employed parents.* J Nutr Educ Behav. 2009 Sep-Oct;41(5):365-70.
32. **Roos E, Sarlio-Lähteenkorva S, Lallukka T.** *Having lunch at a staff canteen is associated with recommended food habits.* Public Health Nutr. 2004 Feb;7(1):53-61.
33. **Raulio S, Roos E, Mukala K, Prättälä R.** *Can working conditions explain differences in eating patterns during working hours?* Public Health Nutr. 2008 Mar;11(3):258-70. Epub 2007 Jul 5.
34. **GPOW; Guidelines for the Prevention of Obesity at the Workplace.** <http://www.gpow.eu>
35. **Birken BE, Linnan LA.** *Implementation challenges in worksite health promotion programs.* N C Med J. 2006 Nov-Dec;67(6):438-41.
36. **British Nutrition Foundation.** *A critical review of the psychosocial basis of food choice and identification of tools to effect positive food choice: a summary NO9017 ; March 2004*
37. **Lassen A, Thorsen AV, Trolle E, Elsig M, Ovesen L.** *Successful strategies to increase the consumption of fruits and vegetables: results from the Danish '6 a day' Work-site Canteen Model Study.* Public Health Nutr. 2004 Apr;7(2):263-70
-

38. **French SA, Jeffery RW, Story M, Breitlow KK, Baxter JS, Hannan P, Snyder MP.** *Pricing and promotion effects on low-fat vending snack purchases: the CHIPS Study.* Am J Public Health. 2001 Jan;91(1):112-7.
39. **Lowe MR, Tappe KA, Butryn ML, Annunziato RA, Coletta MC, Ochner CN, Rolls BJ.** *An intervention study targeting energy and nutrient intake in worksite cafeterias.* Eat Behav. 2010 Aug;11(3):144-51.
40. **Lawrence W, Barker M.** *A review of factors affecting the food choices of disadvantaged women.* Proc Nutr Soc. 2009 May;68(2):189-94.
41. **Roos E, Lahelma E, Virtanen M, Prättälä R, Pietinen P.** *Gender, socioeconomic status and family status as determinants of food behaviour. (Mäkelä, 1996).* Soc Sci Med. 1998 Jun;46(12):1519-29.
42. **Wickrama K, Conger RD, Lorenz FO.** *Work, marriage, lifestyle, and changes in men's physical health.* J Behav Med. 1995 Apr;18(2):97-111.
43. **Yannakoulia M, Panagiotakos D, Pitsavos C, Skoumas Y, Stefanadis C.** *Eating patterns may mediate the association between marital status, body mass index, and blood cholesterol levels in apparently healthy men and women from the ATTICA study.* Soc Sci Med. 2008 Jun;66(11):2230-9.
44. **Mattes RD.** *Food palatability, rheology, and meal patterning.* JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2008 Sep-Oct;32(5):572-4.
45. **Koletzko B, Toschke AM.** *Meal patterns and frequencies: do they affect body weight in children and adolescents?* Crit Rev Food Sci Nutr. 2010 Feb;50(2):100-5.
46. **Yannakoulia M, Melistas L, Solomou E, Yiannakouris N.** *Association of eating frequency with body fatness in pre- and postmenopausal women.* Obesity (Silver Spring). 2007 Jan;15(1):100-6.
47. **Giovannini M, Agostoni C, Shamir R.** *Symposium overview: Do we all eat breakfast and is it important?* Crit Rev Food Sci Nutr. 2010 Feb;50(2):97-9.

48. **Cho S, Dietrich M, Brown CJ, Clark CA, Block G.** *The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III).* J Am Coll Nutr. 2003 Aug;22(4):296-302.
49. **Nicklas TA, Bao W, Webber LS, Berenson GS.** *Breakfast consumption affects adequacy of total daily intake in children.* J Am Diet Assoc. 1993 Aug;93(8):886-91.
50. **Wandel M.** *Dietary intake of fruits and vegetables in Norway: influence of life phase and socio-economic factors.* Int J Food Sci Nutr. 1995 Aug;46(3):291-301.
51. **Nakagawa K, Ishitake T, Iwamoto J, Suenaga T, Mori C, Matoba T, Takaki M, Hara H.** *Difference in perceived health between blue- and white-collar workers of a manufacturing factory by a self-administered questionnaire.* Sangyo Igaku. 1993 May;35(3):188-97.
52. **Abel, T. and McQueen, D. V., (1994).** *Determinants of selected unhealthy eating behaviours among male and female adults.* European Journal of Public Health 4, pp. 27–32
53. **Lessard J, Greenberger E, Chen C.** *Adolescents' response to parental efforts to influence eating habits: when parental warmth matters.* J Youth Adolesc. 2010 Jan;39 (1):73-83.
54. **Lazarou C, Kalavana T, Matalas AL.** *The influence of parents' dietary beliefs and behaviours on children's dietary beliefs and behaviours.* Appetite. 2008 Nov;51(3):690-6. The CYKIDS study.
55. **Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysohooou C, Vlismas K, Skoumas Y, Palliou K, Stefanadis C.** *Dietary habits mediate the relationship between socio-economic status and CVD factors among healthy adults: the ATTICA study.* Public Health Nutr. 2008 Dec;11(12):1342-9.
56. **Stringhini S, Sabia S, Shipley M, Brunner E, Nabi H, Kivimaki M, Singh-Manoux A.** *Association of socioeconomic position with health behaviors and mortality.* JAMA. 2010 Mar 24;303(12):1159-66.
57. **Boylan S, Lallukka T, Lahelma E, Pikhart H, Malvutina S, Pajak A, Kubinova R, Bragina O, Stepaniak U, Gillis-Januszezka A, Simonova G, Peasey A, Bobak M.** *Socio-economic circumstances and food habits in Eastern, Central and Western European populations.* Public Health Nutr. 2010 Sep 15:1-10.

58. **Hellerstedt WL, Jeffery RW.** *The association of job strain and health behaviours in men and women.* Int J Epidemiol. 1997 Jun;26(3):575-83.
59. **Kouvonen A, Kivimäki M, Väänänen A, Heponiemi T, Elovainio M, Ala-Mursula L, Virtanen M, Pentti J, Linna A, Vahtera J.** *Job strain and adverse health behaviors: the Finnish Public Sector Study.* J Occup Environ Med. 2007 Jan;49(1):68-74.
60. **Cheng Y, Kawachi I, Coakley EH, Schwartz J, Colditz G.** *Association between psychosocial work characteristics and health functioning in American women: prospective study.* **BMJ.** 2000 May 27;320(7247):1432-6.
61. **Overgaard D, Gyntelberg F, Heitmann BL.** *Psychological workload and body weight: is there an association? A review of the literature.* Occup Med (Lond). 2004 Jan;54(1):35-41.