



**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**“ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ, ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ ΚΑΙ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ”**

ΚΑΛΛΙΑΝΙΩΤΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ-ΕΛΕΝΗ



ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΛΑΜΠΡΟΣ ΣΥΝΤΩΣΗΣ
ΜΕΛΗ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΑΣΣΗΣ
ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ**

ΑΘΗΝΑ 2006

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Οφείλω να καταθέσω τον σεβασμό, την εκτίμηση και τις ολόψυχες ευχαριστίες μου προς όλους τους καθηγητές που μου μεταλαμπάδευσαν εμπειρία και γνώση καθ' όλη τη διάρκεια της φοίτησής μου στη σχολή.

Θα σταθώ όμως ξεχωριστά στους αρωγούς στην προσπάθειά μου για τη συγγραφή της πτυχιακής μου μελέτης οι οποίοι συνέβαλλαν καθοριστικά στην ολοκλήρωσή της.

Κατ' αρχήν θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Λάμπρο Συντώση για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε, την καθοδήγηση και την ενθάρρυνσή του.

Ευχαριστώ τον κ. Γιώργο Νάσση που, όντας δίπλα μου από την αρχή του έτους, μου έδινε κάθε φορά τις απαντήσεις που χρειαζόμουν.

Ευχαριστώ τον κ. Δημοσθένη Παναγιωτάκο για την καθοριστική συμβολή του στη διεξαγωγή της στατιστικής ανάλυσης και για την αδιάκοπη και ωφέλιμη για μένα επικοινωνία.

Ευχαριστώ τη Γλυκερία Ψαρρά για την προθυμία και τη συνεργασία της.

Ευχαριστώ τέλος τη Χριστίνα Παπάζογλου για τη βοήθεια και τη συμπαράσταση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	7
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
2.1 Παιδική ηλικία.....	9
2.1.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τις διαιτητικές επιλογές των παιδιών.....	9
2.1.2 Διαιτητικές επιλογές παιδιών σχολικής ηλικίας.....	9
2.1.3 Ανάγκες σε ενέργεια, πρωτεΐνη και μικρο-θρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.....	11
2.2 Εφηβική ηλικία.....	12
2.2.1 Αλλαγές στο βάρος και στο ύψος κατά την εφηβεία.....	12
2.2.2 Διαιτητική συμπεριφορά των εφήβων.....	12
2.2.3 Ανάγκες σε ενέργεια και μικρο-θρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας.....	13
2.3 Παιδική και εφηβική παχυσαρκία	15
2.3.1 Ορισμός.....	15
2.3.2 Γενικά.....	15
2.3.3 Διαγνωστικά κριτήρια της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας....	18
Καμπύλες ανάπτυξης.....	18
Δείκτης Μάζας Σώματος.....	20
Άλλες μέθοδοι.....	20
2.3.4 Αίτια της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας.....	22
Διατροφή-κατανάλωση λίπους.....	22
Κατανάλωση αναψυκτικών.....	22
Κατανάλωση fast-food.....	22
Καθιστική ζωή/ μειωμένη φυσική δραστηριότητα.....	23
Διατροφικές συνήθειες των γονιών.....	23
Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης-Διαφήμιση.....	23
Ψυχολογικοί-κοινωνικοί παράγοντες.....	23
2.3.5 Επιπτώσεις της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας.....	24
Παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή.....	24
Νοσήματα όπως διαβήτης τύπου 2, υπερλιπιδαιμία, καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση.....	24
Μεταβολικό σύνδρομο.....	25
Ηπατικά προβλήματα.....	25

Ψυχολογικά προβλήματα.....	25
Αναπνευστικά προβλήματα-άσθμα.....	25
Ορθοπεδικά προβλήματα.....	25
Ορμονικές διαταραχές.....	26
Τερηδόνα.....	26
Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος.....	26
2.3.6 Μέθοδοι διαχείρισης παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας.....	27
Γενικά.....	27
Συμπεριφορικές θεραπείες.....	28
Πολυ-ειδικές παρεμβάσεις.....	28
Μακροθρεπτική σύσταση δίαιτας.....	29
Άσκηση.....	30
Φαρμακευτική αγωγή.....	30
Χειρουργική επέμβαση.....	30
3. ΣΚΟΠΟΣ.....	32
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	33
4.1 Δείγμα.....	33
4.2 Ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων.....	33
4.3 Ανάστημα.....	33
4.4 Σωματικό βάρος.....	33
4.5 Δείκτης μάζας σώματος.....	34
4.6 Καθορισμός ελλιποβαρών, υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών....	34
4.7 Κατανομή των τροφίμων σε ομάδες.....	34
4.8 Στατιστική ανάλυση.....	35
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	37
5.1 Πίνακες συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων.....	37
5.2 Θερμιδική πρόσληψη και κατανάλωση μακροθρεπτικών συστατικών παιδιών και εφήβων σε σχέση με τον Δείκτη Μάζας Σώματος.....	62
5.3 Πίνακες ομάδων τροφίμων.....	64
6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	87
6.1 Ενεργειακή πρόσληψη.....	89
6.2 Κατανάλωση υδατανθράκων.....	89
6.3 Κατανάλωση πρωτεΐνης.....	89
6.4 Κατανάλωση λίπους.....	90
6.5 Γαλακτοκομικά υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος.....	91
6.6 Ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά.....	91
6.7 Αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά.....	92

6.8 Τυρί υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος.....	92
6.9 Αμυλούχα τρόφιμα.....	93
6.10 Γλυκά.....	93
6.11 Αναψυκτικά light.....	94
Συμπεράσματα	95
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	99
8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	103

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παχυσαρκία είναι ένα από τα συχνότερα και σημαντικότερα προβλήματα υγείας παιδιών και εφήβων.

Τα σημαντικότερα αίτια της παχυσαρκίας σε νεαρές ηλικίες είναι η κακή διατροφή, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα καθώς και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες. Η παχυσαρκία κατά την παιδική και εφηβική ζωή σχετίζεται με διάφορα προβλήματα υγείας στην παιδική, εφηβική αλλά και ενήλικη ζωή.

Ορισμένες από τις γνωστότερες μεθόδους διαχείρισης της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας είναι τα συμπεριφοριστικά προγράμματα, οι πολύ-ειδικές παρεμβάσεις, υποθερμιδικές δίαιτες, δίαιτες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, κετονικές δίαιτες, η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, φαρμακευτική αγωγή και πολύ σπάνια χειρουργική επέμβαση.

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι η καταγραφή των διατροφικών συνηθειών και χαρακτηριστικών παιδιών και εφήβων, ο έλεγχος της πιθανής διαφοροποίησης στην θερμιδική πρόσληψη και στην πρόσληψη μακροθρεπτικών στοιχείων κατά την διάκρισής τους με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος και η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην κατανάλωση των τροφίμων και τον Δείκτη Μάζας Σώματος.

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 1003 παιδιά 8,5-15 ετών, αγόρια και κορίτσια που φοιτούν σε ιδιωτικό εκπαιδευτήριο. Για την καταγραφή των διατροφικών τους συνηθειών συμπλήρωσαν ένα ημερολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων με αναφορά στον ένα χρόνο. Στις ανθρωπομετρικές μετρήσεις συμπεριλήφθηκε η μέτρηση του αναστήματος, του βάρους, ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος και ο διαχωρισμός του δείγματος σε ελλειποβαρείς, φυσιολογικούς, υπέρβαρους και παχύσαρκους. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS 10.0. Ως μέτρο της γραμμικής συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (chi-square test) με επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας το 0,05. Για τη διερεύνηση διαφορών ανάμεσα στην θερμιδική και μακροθρεπτική πρόσληψη χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ανάλυσης διακύμανσης (ANOVA).

Τα αποτελέσματα περιλαμβάνουν πίνακες συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, πίνακες όπου εμφανίζεται η κατανάλωση στις ομάδες τροφίμων σε σχέση με τον ΔΜΣ των ατόμων του δείγματος και πίνακες όπου συγκρίνονται η πρόσληψη μακροθρεπτικών στοιχείων και η θερμιδική πρόσληψη ανάμεσα σε φυσιολογικά, υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά.

Στη σύγκριση της θερμιδικής και μακροθρεπτικής πρόσληψης σε σχέση με τον ΔΜΣ προέκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, με τα φυσιολογικά παιδιά να εμφανίζουν υψηλότερες προσλήψεις απ' ό,τι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα. Στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα εμφανίστηκαν επίσης στις 7 από τις συνολικά 23 ομάδες τροφίμων, όταν διερευνήθηκε η σχέση της κατανάλωσης με τον ΔΜΣ. Φάνηκε ότι τα φυσιολογικά παιδιά καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες παχυντικών τροφίμων σε σχέση με τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα, ενώ το αντίστροφο ισχύει για τα άπαχα τρόφιμα, κάτι που δεν ήταν αναμενόμενο. Από ανασκόπηση παλαιότερων ερευνών προέκυψαν παρόμοια αποτελέσματα.

Μία πιθανή ερμηνεία των αποτελεσμάτων είναι η μη αληθής καταγραφή των συνηθειών (υπό και υπερκαταγραφή).

Μία άλλη εξήγηση είναι ότι η υψηλή ενεργειακή πρόσληψη στα φυσιολογικά παιδιά αντισταθμίζεται με αυξημένη φυσική δραστηριότητα, γι' αυτό και δεν αυξάνει το βάρος τους, κάτι που δεν συμβαίνει στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά.

Βλέπουμε δηλαδή ότι η παχυσαρκία είναι ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα.

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2.1 ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

2.1.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τις διαιτητικές επιλογές των παιδιών

Οι διατροφικές συνήθειες, οι προτιμήσεις και οι αποστροφές όσον αφορά σε συγκεκριμένα τρόφιμα δημιουργούνται συνήθως στα πρώτα στάδια της ζωής και μεταφέρονται στη συνέχεια στην ενήλικη ζωή. Οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την αποδοχή της τροφής είναι ο βαθμός κορεσμού, οι προηγούμενες εμπειρίες, τα ατομικά πιστεύω για συγκεκριμένα τρόφιμα καθώς και οι οικογενειακές συνήθειες ή οι συνήθειες άλλων συνομηλίκων. Επίσης, τα χαρακτηριστικά των τροφίμων, όπως η υφή, το σχήμα, το άρωμα, το χρώμα και η γεύση, επηρεάζουν την αποδοχή τους από τα παιδιά [1].

2.1.2 Διαιτητικές επιλογές παιδιών σχολικής ηλικίας

Σε αυτή την ηλικία η ανάπτυξη του παιδιού γίνεται με αργό αλλά σταθερό ρυθμό όπως σταθερά αυξάνεται και η διαιτητική του πρόσληψη. Δέχεται επιρροές από συνομηλίκους του και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Η σημαντικότερη διατροφική συνήθεια που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί είναι η λήψη ενός πλήρους πρωινού.

Πίνακας 2.1. Κατανάλωση τροφών και θρεπτικών συστατικών από παιδιά της Κρήτης σε σχέση με τη λήψη ή μη πρωινού. Πηγή: *Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής*

Τροφές	Λήψη πρωινού	Μη λήψη πρωινού	Τιμή P
Γάλα	242	212	*
Τυρί-γιαούρτι	82	80	
Κόκκινο κρέας	90	106	*
Λευκό κρέας	85	85	
Αβγά	57	46	*
Δημητριακά	311	290	*
Λαχανικά	214	174	*
Φρούτα	253	212	
Γλυκά-αναψυκτικά	250	265	*
Μικρογεύματα-(snacks)	44	53	
Θρεπτικά συστατικά	Λήψη πρωινού	Μη λήψη πρωινού	Τιμή P
Ενέργεια (kcal)	1794	1529	**
Πρωτεΐνες (% ενέργεια)	14,2	14	
Υδατάνθρακες (% ενέργεια)	48	48	
Φυτικές ίνες (γραμ.)	15,6	12,8	**
Διαιτητική χοληστερόλη (mg)	203	169	**
Ολικό λίπος (% ενέργεια)	39	39	
Κορεσμένο λίπος (% ενέργεια)	13,7	12,8	**
Μονοακόρεστα λίπη (% ενέργεια)	16,1	16,3	
Μονοακόρεστα λίπη (% ενέργεια)	4,5	5,1	**
Πολυακόρεστα λίπη (% ενέργεια)	0,8	0,8	
Πολυακόρεστα λίπη (% ενέργεια)	7,2	7,0	**
Trans λιπαρά οξέα (% ενέργεια)	0,54	0,53	**
ω-3 (γραμ.)			
ω-6 (γραμ.)			
*P≤0.05, **P≤0.001 (Mann-Whitney test)			

Άλλος σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών σχολικής ηλικίας είναι τα τρόφιμα που διατίθενται στα κυλικεία των σχολείων. Οι μελέτες που έχουν γίνει έως σήμερα δείχνουν ότι οι μαθητές προτιμούν τρόφιμα που διατίθενται στα κυλικεία τα οποία είναι πλούσια σε λίπος και ζάχαρη. Τα πλέον κατάλληλα τρόφιμα για σχολικά κυλικεία είναι το ψωμί (προτιμότερα ολικής άλεσης), τυρί (με λίγα λιπαρά), κιμάς χωρίς λίπος, ψάρι (πχ, τόνος συσκευασμένος), φρούτα και λαχανικά εποχής, πατάτες ψητές, χυμοί φρούτων, γάλα με λίγα λιπαρά, παγωμένα επιδόρπια με βάση το γάλα (πχ, γιαούρτι) και νερό.

Πίνακας 2.2. Οδηγός σύστασης γεύματος κατά την παιδική ηλικία που μπορεί να προσλαμβάνεται από το σχολείο. Κατάλληλα προσαρμοσμένο από: Pipes P and Trahms CM. Nutrition in Childhood. Από: Worthington-Roberts BS and Williams SR (3rd ed) Nutrition throughout the life cycle, Mosby: McGraw-Hill, 1996: 303[2].

Τρόφιμο	Σχολική ηλικία (7-12 ετών)
Γάλα	1 φλιτζάνι
Άπαχο κρέας, πουλερικά και ψάρια	90 γραμ.
Τυρί	90 γραμ.
Μεγάλα αυγά	3
Φρούτα και λαχανικά	$\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού
Ψωμί και παράγωγα	10 μερίδες/ εβδομάδα
1 φλιτζάνι=240ml=240 γραμ.	

2.1.3 Ανάγκες σε ενέργεια, μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας

- **Ενέργεια:** Οι ενεργειακές ανάγκες κάθε παιδιού ποικίλουν ανάλογα με το βαθμό ανάπτυξής τους και με τη φυσική του δραστηριότητα. Παιδιά 6-11 ετών χρειάζονται περίπου 14-17kcal/ kg σωματικού βάρους/ ημέρα [3]. Σε αυτή την ηλικία οι ενεργειακές ανάγκες ανά κιλό σωματικού βάρους αρχίζουν σταδιακά να μειώνονται.
- **Μακροθρεπτικά συστατικά:** Οι γενικές συστάσεις παγκοσμίως για παιδιά έως 12 ετών αναφέρουν πρόσληψη ~1g πρωτεΐνης/ kg σωματικού βάρους. Ο υπολογισμός των αναγκών σε πρωτεΐνη σχετίζεται με το ποσό της καταναλωμένης πρωτεΐνης και με τις επιπρόσθετες ανάγκες σε πρωτεΐνη για τη σωματική ανάπτυξη. Υπολογίζεται ότι 50-60% της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες, το 20-35% από λίπος και το 10-15% από πρωτεΐνη [3].
- **Μικροθρεπτικά συστατικά:** Οι ανάγκες των παιδιών σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία αυξάνονται με το πέρας της ηλικίας. Μία ισορροπημένη διαίτα μπορεί εύκολα να καλύψει αυτές τις ανάγκες, με μόνη εξαίρεση τον σίδηρο. Για την αποφυγή έλλειψης σιδήρου, συστήνεται πρόσληψη 10mg/ ημέρα σε παιδιά 1-10 ετών. Οι ανάγκες των παιδιών σε μικροθρεπτικά συστατικά φαίνεται στον παρακάτω πίνακα [4].

Πίνακας 2.3. Ανάγκες σε μικροθρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας

Μικροθρεπτικά συστατικά	Μονάδες/ ημέρα	Παιδιά 4-10 ετών	Γυναίκες 10-50 ετών	Άντρες 10-50 ετών
Βιταμίνη Α	RE	700	800	1000
Βιταμίνη D	IU	200	200	200
Βιταμίνη Ε	mg	7	8	10
Βιταμίνη Κ	ug	30	65	80
Βιταμίνη C	mg	45	60	60
Φυλλικό οξύ	ug	200	400	400
Θειαμίνη	mg	1	1.1	1.5
Ριβοφλαβίνη	mg	1.2	1.3	1.7
Νιασίνη	mg	13	15	19
Βιταμίνη Β6	mg	1.4	1.6	2
Βιταμίνη Β12	ug	1.4	2.4	2.4
Βιοτίνη	ug	30	30-100	30-100
Παντοθενικό όξύ	mg	5	4.0-7.0	4.0-7.0
Ασβέστιο	mg	800	1000	1000
Φώσφορος	mg	800	800	800
Ιώδιο	ug	120	150	150
Σίδηρος	mg	10	15	10
Μαγνήσιο	mg	170	320	420
Χαλκός	mg	1.0-2.0	1.5-3.0	1.5-3.0
Ψευδάργυρος	mg	10	12	15
Σελήνιο	ug	30	55	70
Χρώμιο	ug	50-200	50-200	50-200
Μολυβδένιο	ug	50-150	75-250	75-250
Μαγγάνιο	mg	2.0-3.0	2.0-5.0	2.0-5.0
Φθόριο	mg	1.5-2.5	1.5-4.0	1.5-4.0
Νάτριο	mg	400	500	500
Χλώριο	mg	600	750	750
Κάλιο	mg	1600	2000	2000

Πηγή: www.hcf-nutrition.org [5]

2.2 ΕΦΗΒΕΙΑ

2.2.1 Αλλαγές στο βάρος και στο ύψος κατά την εφηβεία

- Συνολικά ο έφηβος θα αυξήσει το ύψος του κατά 20% του τελικού ύψους που θα έχει ως ενήλικας και το βάρος του κατά 50% κατά τη διάρκεια τη εφηβείας. Τα κορίτσια φτάνουν στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης στα 10-11 χρόνια ενώ τα αγόρια στα 12-13 χρόνια.
- Σύσταση σώματος: Ενώ στην προ-ηβική περίοδο το ποσοστό λίπους στο σώμα είναι 19% για τα κορίτσια και 15% για τα αγόρια και ο μυϊκός ιστός κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα και στα δύο φύλα, κατά τη διάρκεια της εφηβείας τα κορίτσια αποκτούν περισσότερο λίπος ενώ τα αγόρια σχεδόν διπλασιάζουν τον μυϊκό τους ιστό.

2.2.2 Διαιτητική συμπεριφορά των εφήβων

Οι σημαντικότεροι από τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι οι εξής:

- οι διαιτητικές συνήθειες της οικογένειάς του.
- τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και πιο συγκεκριμένα οι διαφημίσεις.
- τα σωματικά πρότυπα (κοινωνικοί λόγοι).
- η εικόνα του σώματος.
- οι προσωπικές αξίες και αντιλήψεις.
- η γεύση, η μυρωδιά το χρώμα και η υφή των τροφίμων.
- η διαθεσιμότητα των τροφίμων.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι διαιτητικές επιλογές μπορούν να παίξουν πολύ βασικό ρόλο στην προσπάθεια του εφήβου να προσδιορίσει την ταυτότητά του. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι καταναλώνουν με μεγάλη συχνότητα και σε σημαντικές ποσότητες τρόφιμα εύληπτα, πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και νάτριο και λιγότερο πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Συνήθως τα άτομα που βρίσκονται στο στάδιο της εφηβείας δεν ακολουθούν τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειάς τους και συχνά προτιμούν τα λεγόμενα «έτοιμα γεύματα», δηλαδή γεύματα εκτός σπιτιού. Επιπλέον, οι έφηβοι παραλείπουν γεύματα, συχνότερα τα κορίτσια. Το πρωινό είναι το πιο συχνά παραλειπόμενο γεύμα, γεγονός που σχετίζεται με παχυσαρκία λόγω του ότι ο έφηβος καταναλώνει περισσότερο φαγητό κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας.

2.2.3 Ανάγκες σε ενέργεια, μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας

- **Ενέργεια:** Οι ενεργειακές ανάγκες των εφήβων ποικίλλουν. Οι γενικές συστάσεις είναι 2500kcal/ μέρα για αγόρια 11-14 ετών, 2200 kcal/ ημέρα για κορίτσια 11-14 ετών, 3000 kcal/ ημέρα για αγόρια 15-18 ετών και 2200 kcal/ ημέρα για κορίτσια 15-18 ετών [4].
- **Μακροθρεπτικά συστατικά:** δεν υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για την πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών. Ισχύουν οι συστάσεις του γενικού πληθυσμού.
- **Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία:** οι ανάγκες των εφήβων σε μικροθρεπτικά συστατικά φαίνονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 2.4. Ανάγκες σε μικροθρεπτικά συστατικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας

Μικροθρεπτικά συστατικά	Μονάδες/ ημέρα	Γυναίκες 10-50 ετών	Άντρες 10-50 ετών
Βιταμίνη Α	RE	800	1000
Βιταμίνη D	IU	200	200
Βιταμίνη Ε	mg	8	10
Βιταμίνη Κ	ug	65	80
Βιταμίνη C	mg	60	60
Φυλλικό οξύ	ug	400	400
Θειαμίνη	mg	1.1	1.5
Ριβοφλαβίνη	mg	1.3	1.7
Νιασίνη	mg	15	19
Βιταμίνη Β6	mg	1.6	2
Βιταμίνη Β12	ug	2.4	2.4
Βιοτίνη	ug	30-100	30-100
Παντοθενικό όξύ	mg	4.0-7.0	4.0-7.0
Ασβέστιο	mg	1000	1000
Φώσφορος	mg	800	800
Ιώδιο	ug	150	150
Σίδηρος	mg	15	10
Μαγνήσιο	mg	320	420
Χαλκός	mg	1.5-3.0	1.5-3.0
Ψευδάργυρος	mg	12	15
Σελήνιο	ug	55	70
Χρώμιο	ug	50-200	50-200
Μολυβδένιο	ug	75-250	75-250
Μαγγάνιο	mg	2.0-5.0	2.0-5.0
Φθόριο	mg	1.5-4.0	1.5-4.0
Νάτριο	mg	500	500
Χλώριο	mg	750	750
Κάλιο	mg	2000	2000

Πηγή: www.hcf-nutrition.org [5]

2.3 ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

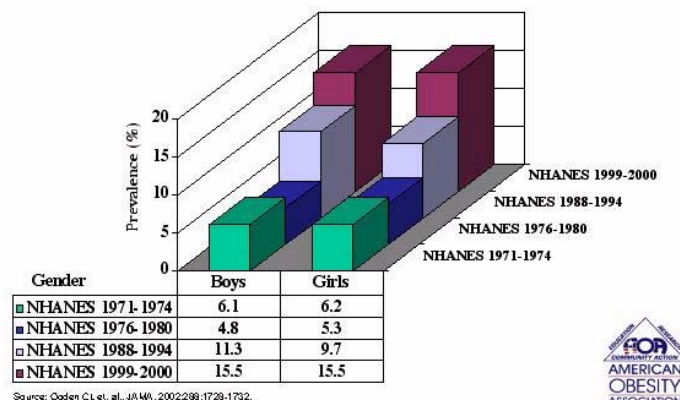
2.3.1 Ορισμός

Ως παχυσαρκία ορίζεται η κατάσταση ενός ατόμου το οποίο έχει σωματικό βάρος 20% υψηλότερο από το ιδανικό και εμφανίζει υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Αλλιώς, ορίζεται ως η κατάσταση ενός ατόμου που εμφανίζει Δείκτη Μάζας Σώματος $>30 \text{ kg/m}^2$ [6].

2.3.2 Γενικά

Η παχυσαρκία φαίνεται να είναι το επικρατέστερο πρόβλημα σε άτομα μεταξύ 12 και 17 ετών. Σύμφωνα με τελευταία στοιχεία το 27% των παιδιών και το 21% των εφήβων παγκοσμίως είναι παχύσαρκοι. [2]. Στην Αμερική, έρευνα που έλαβε χώρα σε όλες τις ΗΠΑ έδειξε ότι το 24% παιδιών και εφήβων είναι υπέρβαρα και το 12% παχύσαρκα [7]. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, τα ποσοστά παιδιών 11-17 ετών που εμφανίζουν υπερβάλλον βάρος κυμαίνεται στο 19% και των παιδιών ίδιας ηλικίας που εμφανίζουν παχυσαρκία στο 2,6%. [8].

Obesity Prevalence Trend (1971 to 2000)
for U.S. Adolescents (Aged 12 to 19)



Γράφημα 2.1. Ποσοστό παχυσαρκίας για αγόρια και κορίτσια στις ΗΠΑ

Πηγή: American Obesity Association (www.obesity.org)

Η φύση και τα αίτια της παχυσαρκίας είναι θέμα εντατικής και συνεχούς έρευνας. Τόσο οι γενετικοί όσο και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν με διάφορες παραμέτρους όπως οι ψυχολογικές και πολιτισμικές επιρροές. Οι γενετικοί παράγοντες επηρεάζουν το πότε ένα άτομο νιώθει κορεσμό, την κατανομή του λίπους στο σώμα και τον ρυθμό με τον οποίο το σώμα “καίει” τον λιπώδη ιστό. Η γενετική προδιάθεση ορισμένων ατόμων για παχυσαρκία μπορεί να μεταβληθεί μέσω κατάλληλης δίαιτας και φυσικής δραστηριότητας, κάτι που απαιτεί συνεχή προσπάθεια. Η αύξηση του επιπολασμού της παιδικής παχυσαρκίας είναι ένα φαινόμενο που οφείλεται καθαρά σε περιβαλλοντικούς παράγοντες και αποτελεί ένδειξη ότι η οικογένεια και οι κοινωνικοί φορείς δεν έχουν εφοδιάσει τα παιδιά με την απαιτούμενη αγωγή και καθοδήγηση ούτως ώστε να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Εδώ και χρόνια έχουν αναπτυχθεί πολλές θεωρίες στην προσπάθεια εξήγησης του γιατί ορισμένοι άνθρωποι παχαίνουν ενώ άλλοι καταφέρνουν να παραμείνουν αδύνατοι καθώς και γιατί οι παχύσαρκοι άνθρωποι που έχουν χάσει βάρος δυσκολεύονται να διατηρήσουν αυτή την απώλεια. Οι περισσότερες από αυτές τις θεωρίες αναφέρονται στο θετικό ισοζύγιο ενέργειας αλλά σε καμία από αυτές δεν έχει αναλυθεί πλήρως η πολύπλοκη φύση αυτής της κατάστασης. Το πλεόνασμα βάρους προκύπτει όταν η προσλαμβανόμενη ενέργεια μέσω του φαγητού είναι μεγαλύτερη από την ενέργεια που καταναλώνεται από το σώμα για φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη. Η υπερβάλλουσα ενέργεια αποθηκεύεται στο σώμα με τη μορφή λίπους. Το να γίνει κανείς υπέρβαρος και κατά προέκταση παχύσαρκος είναι μία σταδιακή διαδικασία και το υπερβάλλον βάρος δεν είναι πάντα εμφανές. Για παράδειγμα, αν ένας έφηβος καταναλώνει καθημερινά 50-100kcal παραπάνω από όσες χρειάζεται για να διατηρήσει το βάρος του υπολογίζεται ότι θα πάρει 2,5-5 κιλά λίπους σε έναν χρόνο.

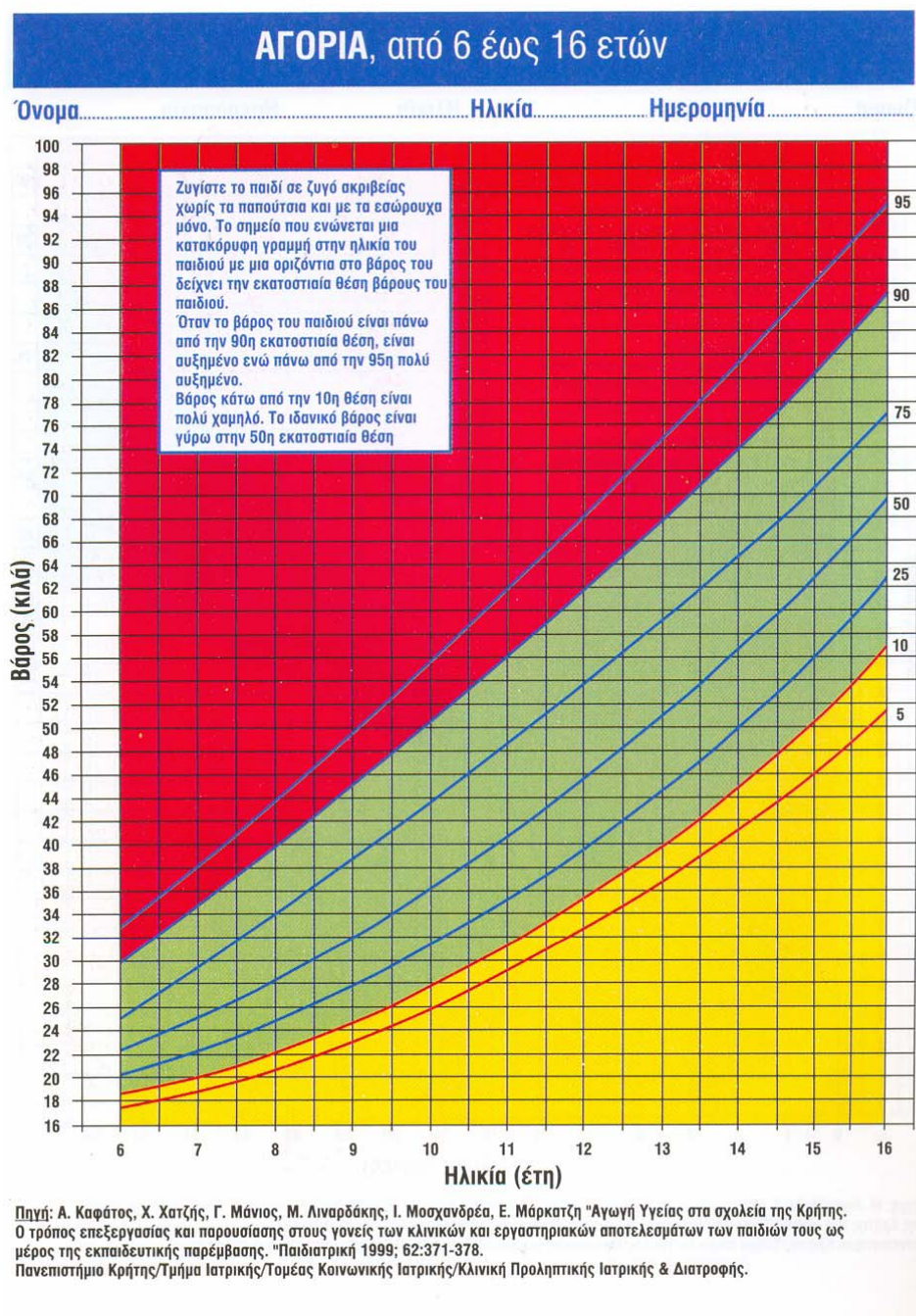
Τέσσερις πιθανές περίοδοι έχουν αναγνωριστεί ως κρίσιμες για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Αυτές οι περίοδοι είναι η κύηση, η νηπιακή ηλικία, η περίοδος μεταξύ 5 και 7 ετών και η εφηβεία [9].

Περίπου το 25% των παιδιών και εφήβων 6-17 ετών είναι είτε υπέρβαροι είτε παχύσαρκοι. Παιδιά που εμφανίζουν αυξημένο βάρος μπορούν με ασφάλεια να χάσουν από 4 έως 5 κιλά τον χρόνο μέχρι να

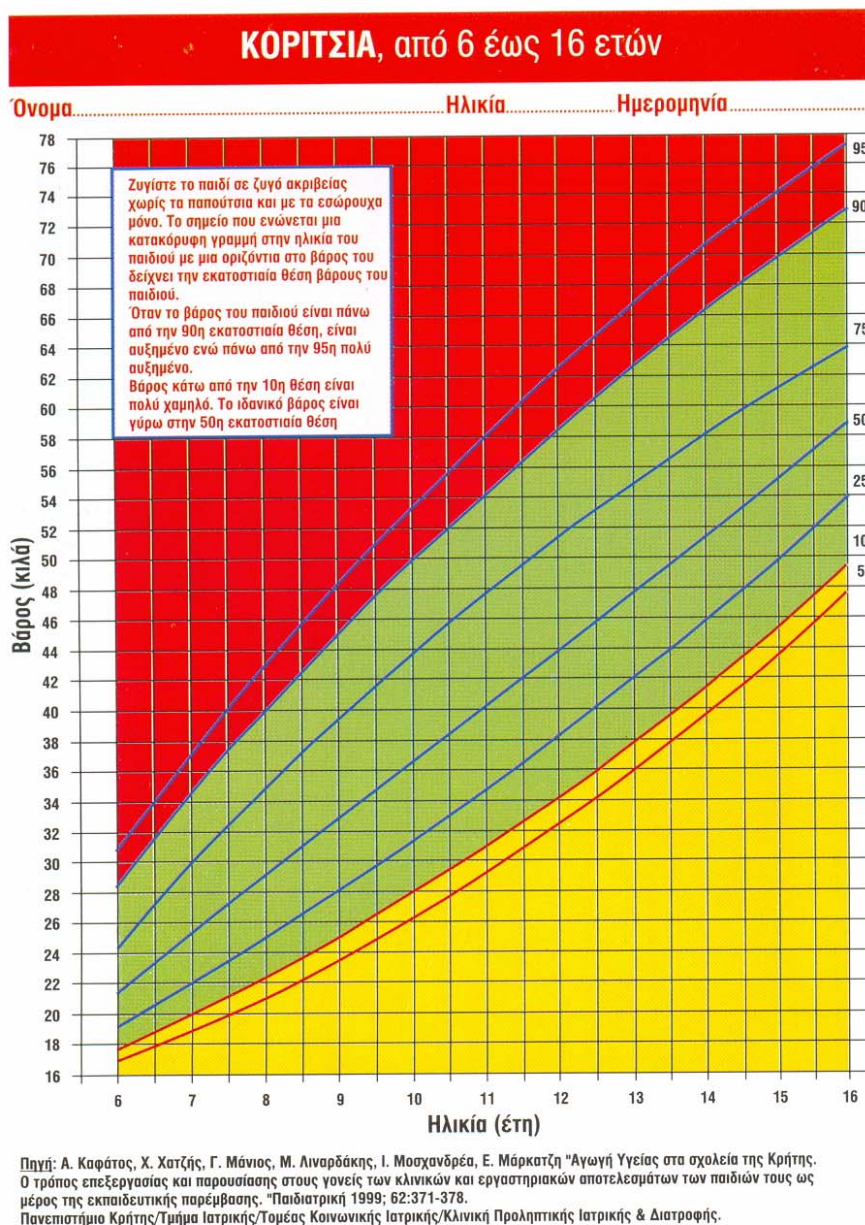
φτάσουν στο επιθυμητό βάρος ως ενήλικες. Προφανώς, τα παιδιά που πρέπει να μειώσουν το σωματικό τους βάρος χρειάζονται αυξημένη προσοχή από τους γονείς και τους επιστήμονες υγείας. Αυτή η προσοχή θα πρέπει να προσανατολίζεται κατ' αρχήν στην κινητοποίηση των γονιών για υιοθέτηση υγιεινότερων διατροφικών συνηθειών.

2.3.3 Διαγνωστικά κριτήρια της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας

- **Καμπύλες ανάπτυξης:** Η εκτίμηση του βαθμού παχυσαρκίας γίνεται με βάση τις παρακάτω καμπύλες ανάπτυξης (παχυσαρκία→BMI>95^ο εκατοστημόριο)



Γράφημα 2.2. Πηγή: Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής (Αντώνης Ζαμπέλας)



Γράφημα 2.3. Πηγή: Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής (Αντώνης Ζαμπέλας)

- **Δείκτης Μάζας Σώματος:** Ισούται με τον λόγο του σωματικού βάρους (σε kg) δια το τετράγωνο του ύψους (σε m). ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος καθορισμού της παχυσαρκίας. Παρ' όλα αυτά, το κυριότερο μειονέκτημα του ΔΜΣ όταν χρησιμοποιείται σε εφήβους και παιδιά είναι ότι δεν μπορεί να υπολογίσει το σωματικό λίπος [10].

Πίνακας 2.5. Διεθνείς οριακές τιμές (κριτήρια) για τον Δείκτη Μάζας Σώματος για υπέρβαρους και παχύσαρκους εφήβους, αντίστοιχες με τις οριακές τιμές ΔΜΣ των 25kg/ m² και των 30kg/ m² που έχουν οριστεί για τους ενήλικες. Από: Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide and obesity worldwide: international survey. BMJ 2000, 320: 1-6. [11]

	Δείκτης Μάζας Σώματος 25kg/m ²		Δείκτης Μάζας Σώματος 30kg/m ²	
Ηλικία(έτη)	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
10	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	20,20	20,29	24,57	24,77
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29
16	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	24,19	24,54	29,14	29,56
17	24,46	24,7	29,41	29,69
17,5	24,73	24,85	29,70	29,84
18	25,00	25,00	30,00	30,00

- **Άλλες μέθοδοι:** Ένας άλλος απλός τρόπος για να καθορίσουμε την κατανομή λίπους είναι να υπολογίσουμε τον λόγο της περιφέρειας μέσης προς την περιφέρεια γλουτών. Ο λόγος αυτός είναι ιδιαίτερα χρήσιμος γιατί διαχωρίζει την κεντρική από την περιφερική παχυσαρκία. Παρόλα αυτά, ο λόγος περιφέρειας μέσης προς περιφέρεια γλουτών δεν είναι ενδεικτικός για την κατανομή λίπους σε

παιδιά κι εφήβους και γι' αυτό προτιμάται η χρήση μαγνητικής απεικόνισης [12]. Άλλες μέθοδοι υπολογισμού της παιδικής παχυσαρκίας είναι η πυκνομετρία, η απορροφησιομετρία διπλής ενέργειας (DXA) , η βιοηλεκτρική εμπέδηση (BIA), ο υπέρηχος, ο υπολογισμός του ολικού νερού σώματος και η δερματοπτυχομέτρηση [13].

2.3.4 Αίτια της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας

- **Αυξημένη κατανάλωση λίπους:** κύριος παράγοντας που σχετίζεται με την ανάπτυξη της εφηβικής παχυσαρκίας είναι και η υψηλή κατανάλωση λίπους επειδή όχι μόνο το λίπος είναι ενεργειακά πυκνότερο από τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες, αλλά επιπλέον αποθηκεύεται στο σώμα ως λιπώδης ιστός [9].
- **Κατανάλωση αναψυκτικών:** έχει διαπιστωθεί ότι η κατανάλωση συγκεκριμένων προϊόντων, όπως τα ζαχαρούχα ποτά, σχετίζεται άμεσα με την προώθηση της παχυσαρκίας. Έχει βρεθεί ότι η υπερβολική κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών συνεπάγεται θετικό ισοζύγιο ενέργειας και μείωση της κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων σε εφήβους, γεγονός που συνεπάγεται μικρότερη πρόσληψη πρωτεΐνης, ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και βιταμινών [14]. Έχει επίσης δειχθεί ότι για κάθε επιπλέον μερίδα καταναλισκόμενου ζαχαρούχου ποτού σημειώνεται αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος και της συχνότητας της παχυσαρκίας [15].
- **Κατανάλωση fast-food:** η κατανάλωση γρήγορου φαγητού (fast-food) έχει πολλές φορές κατηγορηθεί ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες προαγωγής της παχυσαρκίας. Πράγματι, έχει δειχθεί σε έρευνες πως παιδιά και έφηβοι που τρέφονταν με fast-food κατανάλωναν κατά μέσο όρο 200 kcal παραπάνω από παιδιά που δεν τρέφονταν έτσι. Επιπλέον, κατανάλωναν περισσότερο λίπος, υδατάνθρακες, πρόσθετα σάκχαρα και ανθρακούχα ποτά αλλά λιγότερο σίδηρο, γάλα, φρούτα και πράσινα λαχανικά [16]. Αντιθέτως, έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων σχετίζεται με ύπαρξη χαμηλού σωματικού λίπους και με χαμηλή κατανάλωση αναψυκτικών σε έφηβα κορίτσια [17].

- **Καθιστική ζωή/ μειωμένη φυσική δραστηριότητα:** το πρόσθετο βάρος προκύπτει όταν η ενεργειακή πρόσληψη μέσω της τροφής δεν αντισταθμίζεται από την αντίστοιχη ενεργειακή απώλεια μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, όπως προαναφέρθηκε, η καθιστική ζωή και κυρίως η υπερβολική παρακολούθηση τηλεόρασης συμβάλλουν στην εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την παιδική ηλικία [2].
- **Διατροφικές συνήθειες των γονιών:** η ανάπτυξη της παχυσαρκίας στα παιδιά οφείλεται κατά πολύ στις συνήθειες και στον τρόπο ζωής των γονιών τους. Οι περισσότερες συμπεριφοριστικές θεραπείες διαχείρισης βάρους σε παιδιά και εφήβους περιλαμβάνουν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες παιδιών και γονιών καθώς και στο επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας. Έχει βρεθεί πως, σε μία οικογένεια, η απώλεια βάρους των γονιών προωθεί και μια ανάλογη απώλεια βάρους στα παιδιά [14]. Επιπλέον, η ύπαρξη παχυσαρκίας στους γονείς μειώνει τις πιθανότητες επιτυχίας ενός συμπεριφοριστικού προγράμματος αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας.
- **Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης-Διαφήμιση:** ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης αποτελεί ισχυρό προδιαθεσικό παράγοντα για την εφηβική παχυσαρκία. Όσο περισσότερο χρόνο περνάει ένα παιδί μπροστά στην τηλεόραση, τόσο λιγότερο χρόνο αφιερώνει στην φυσική δραστηριότητα. Επιπλέον, ορισμένες διαφημίσεις που προβάλλονται στην τηλεόραση προωθούν την κατανάλωση φαγητού και επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κι εφήβων [9].
- **Ψυχολογικοί-κοινωνικοί παράγοντες:** άλλοι ψυχοκοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της παχυσαρκίας είναι η συναισθηματική κατάσταση των ατόμων (δυσάρεστα συναισθήματα που οδηγούν στην αυξημένη κατανάλωση φαγητού), καθώς και η καλή ή κακή σχέση των παιδιών και εφήβων με τους γονείς τους [9].

2.3.5 Επιπτώσεις της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας

- **Παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή:** Η παιδική παχυσαρκία είναι ισχυρός προδιαθεσικός παράγοντας για παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή. Έχει βρεθεί ότι υψηλός δείκτης μάζας σώματος σε μικρή ηλικία εμφανίζει θετική συσχέτιση με αυξημένο ΔΜΣ ενηλίκων, με αυξημένη ινσουλινοαντίσταση και υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα [18]. Σε πιο εξειδικευμένες έρευνες έχουν μελετηθεί οι επιπτώσεις της ύπαρξης παχυσαρκίας κατά τη μεταβατική περίοδο πέντε ετών μεταξύ εφηβείας και ενηλικίωσης. Βρέθηκε πως οι άνθρωποι που είναι παχύσαρκοι κατά την εφηβεία έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να παραμείνουν παχύσαρκοι ή να αυξήσουν περισσότερο το βάρος τους κατά την ενήλικη ζωή σε σχέση με τους μη υπέρβαρους εφήβους [20].
- **Νοσήματα όπως διαβήτης τύπου 2, υπερλιπιδαιμία, καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση κατά τη διάρκεια της παιδικής, εφηβικής και ενήλικης ζωής:** Η παιδική και εφηβική παχυσαρκία σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων νόσων κατά την παιδική και εφηβική ζωή. Μεγάλος αριθμός παχύσαρκων παιδιών εμφανίζει υψηλό κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, υψηλές τιμές λιπιδίων ορού και υψηλή αρτηριακή πίεση [21]. Σε μελέτες όπου μετρήθηκε η ύπαρξη ινσουλινοαντίστασης ανάμεσα σε αντιπροσωπευτικό δείγμα παχύσαρκων εφήβων βρέθηκε ότι η εμφάνιση της ινσουλινοαντίστασης σχετίζεται με υψηλές τιμές του ΔΜΣ [22]. Τα παιδιά και οι έφηβοι που πάσχουν από παθολογικής μορφής παχυσαρκία εμφανίζουν υψηλό κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2 και στεφανιαία νόσο (αυξημένα λιπίδια ορού και υψηλή αρτηριακή πίεση). Αυτή η κατάσταση συνεπάγεται και υψηλό κίνδυνο εμφάνισης αθηροσκλήρυνσης [19]. Έφηβοι με παχυσαρκία τύπου 1 και 2 έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση και εμφανίζουν υψηλή συσχέτιση μεταξύ αρτηριακής πίεσης και υψηλού ποσοστού σωματικού λίπους [23]. Η εφηβική παχυσαρκία μπορεί να

έχει διαφορετικές επιπτώσεις σε άντρες και γυναίκες κατά την ενήλικη ζωή. Στους άντρες η παιδική παχυσαρκία είναι προδιαθεσικός παράγοντας για καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο στο κόλον. Στις γυναίκες εμφανίζει και κοινωνικές επιπτώσεις, καθώς σχετίζεται με λιγότερα χρόνια εκπαίδευσης, υψηλότερα ποσοστά φτώχειας, μικρότερες πιθανότητες γάμου και χαμηλό οικογενειακό εισόδημα. Και στα δύο φύλα υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη [19].

- **Μεταβολικό σύνδρομο:** Έχει επίσης ερευνηθεί ευρέως το κατά πόσο η εφηβική παχυσαρκία σχετίζεται με την εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου. Το μεταβολικό σύνδρομο χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη των εξής παθολογικών καταστάσεων: υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία, υπερτριγλυκεριδαιμία, χαμηλή HDL-χοληστερόλη και ινσουλινοαντίσταση. Αποτελέσματα του τεστ ανοχής γλυκόζης σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν δείξει πως η ένταση του μεταβολικού συνδρόμου αυξάνεται ανάλογα με τη σοβαρότητα της παχυσαρκίας και η εμφάνισή της μπορεί να φτάσει ακόμη και στο 50% σε πολύ παχύσαρκους εφήβους [24].
- **Ηπατικά προβλήματα:** Σε παχύσαρκα παιδιά και εφήβους η υπερινσουλιναίμία είναι βασικός παράγοντας δημιουργίας λιπώδους ήπατος. Επιπλέον, η υπερλινσουλιναίμία σχετίζεται με την δημιουργία στεάτωσης [25].
- **Ψυχολογικά προβλήματα:** όπως διαταραχές της εικόνας του σώματος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και αίσθημα απόρριψης. Αυτά τα προβλήματα σε συνδυασμό με τις κοινωνικές συνέπειες που έχει η παχυσαρκία αποτελούν και τις πιο άμεσες επιπτώσεις στους εφήβους.
- **Αναπνευστικά προβλήματα-άσθμα**
- **Ορθοπεδικά προβλήματα** κατά την εφηβεία.

- **Ορμονικές διαταραχές:** τέτοια προβλήματα εμφανίζονται συχνότερα σε αγόρια στα οποία παρατηρείται καθυστέρηση ανάπτυξης των γεννητικών οργάνων. Σε έφηβα κορίτσια μπορεί να εμφανιστούν άστατος κύκλος και αμηνόρροια.
- **Τερηδόνα:** η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης, που παρατηρείται συχνότερα σε υπέρβαρα ή και παχύσαρκα παιδιά, σχετίζεται με τη δημιουργία τερηδόνας.
- **Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος:** η παχυσαρκία κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως στην ανοσοσφαιρίνη IgA.

2.3.6 Μέθοδοι διαχείρισης και αντιμετώπισης παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας

Γενικά

Στην προσπάθεια διαχείρισης και αντιμετώπισης της εφηβικής παχυσαρκίας έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες και έχουν σχεδιαστεί συμπεριφοριστικά προγράμματα και διατροφικά πρωτόκολλα που δεν συμπίπτουν απαραίτητως με αυτά που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των ενηλίκων. Οι γενικές συστάσεις που υπάρχουν σχετικά με την καταπολέμηση της εφηβικής παχυσαρκίας δίνουν έμφαση σε υποθερμιδικές δίαιτες με χαμηλά λιπαρά, στην κατανάλωση μικρότερων μερίδων, σε αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και σε αλλαγές συμπεριφοράς με τη σύμπραξη των γονιών.

Η American Heart Association έχει συντάξει ορισμένες κλινικές συστάσεις που συνοψίζουν τους κυριότερους τρόπους αντιμετώπισης της εφηβικής παχυσαρκίας.

- ✓ Επιλογή μίας υγιούς δίαιτας όπου το λίπος να παρέχει λιγότερο από το 30% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης
- ✓ Διατροφή με μέτρο, όχι περιορισμοί, ούτως ώστε τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών να μη θεωρούνται απαγορευμένα
- ✓ Μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων αλλά όχι στέρηση
- ✓ Τα σνακ είναι αποδεκτά όταν καταναλώνονται ως τέτοια τροφές όπως φρούτα και λαχανικά
- ✓ Το φαγητό δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως επιβράβευση
- ✓ Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας συμπεριλαμβανομένων και του περπατήματος και της ποδηλασίας
- ✓ Προσθήκη ενός επίσημου προγράμματος άσκησης στο ημερήσιο πρόγραμμα του παιδιού
- ✓ Εξατομίκευση αυτού του προγράμματος άσκησης ούτως ώστε να είναι ευχάριστο στον εκάστοτε έφηβο

- ✓ Η άσκηση θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα και όχι κάτι που απλώς θα συμπληρώνει τον χρόνο του παιδιού
 - ✓ Οι γονείς θα πρέπει να αποτελούν υγιή πρότυπα με κατάλληλες διατροφικές και αθλητικές δραστηριότητες
 - ✓ Επίτευξη ρεαλιστικών προσδοκιών όσον αφορά στην αλλαγή της εξωτερικής εμφάνισης
- **Συμπεριφοριστικές θεραπείες:** οι συμπεριφοριστικές θεραπείες για τη διαχείριση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας σχετίζονται με αλλαγή στον τρόπο ζωής και συνήθως περιλαμβάνουν και τη συμμετοχή μελών της οικογένειας. Είναι τα προγράμματα παρέμβασης τα οποία σημειώνουν την μεγαλύτερη επιτυχία. Υπάρχουν δύο τρόποι τέτοιας διαχείρισης. Πρώτον, το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχει τουλάχιστον ένας γονιός (προτιμούνται και οι δύο) και ο έφηβος. Στο άλλο είδος προγράμματος τα παιδιά και οι έφηβοι χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με την ηλικία τους και γίνεται ομαδική θεραπεία. Οι γονείς λαμβάνουν μέρος σε μία ξεχωριστή ομάδα. Η αλλαγή τρόπου ζωής, εκτός από τις επιδράσεις που εμφανίζει στην ενεργειακή πρόσληψη και την φυσική δραστηριότητα, προκαλεί και ανθρωπομετρικές αλλαγές. Συχνά σε συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις σε παχύσαρκους εφήβους, μετά το τέλος του προγράμματος, οι συμμετέχοντες εμφανίζουν μείωση των ανωμαλιών στον μεταβολισμό της πρωτεΐνης που οφείλονται στο υπερβάλλον βάρος [26].
 - **Πολυ-ειδικές παρεμβάσεις:** οι πολυ-ειδικές παρεμβάσεις για απώλεια βάρους είναι μέθοδοι στις οποίες συμμετέχουν επιστήμονες υγείας διαφόρων ειδικοτήτων (γιατροί, διαιτολόγοι, ψυχολόγοι). Οι παρεμβάσεις οι οποίες περιλαμβάνουν άσκηση και διαιτητική αγωγή φαίνεται ότι, παρά την μεγάλη απώλεια βάρους και λιπώδους μάζας σώματος που προκαλούν, καταφέρνουν να διατηρήσουν την άλιπη μάζα σώματος καθώς και να εξασφαλίσουν την σωστή ανάπτυξη των εφήβων [27]. Παράδειγμα τέτοιας παρέμβασης αποτελεί το πρόγραμμα

“OBELDICKS” που περιελάμβανε αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, διατροφική παρέμβαση και συμπεριφοριστική θεραπεία. Τα αποτελέσματα όσον αφορά την απώλεια βάρους, τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και τη μείωση περιπτώσεων υπέρτασης και υπερλιπιδαιμίας ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητικά [28].

- **Μακροθρεπτική σύσταση δίαιτας:** ιδιαίτερη βάση έχει δοθεί στη σύσταση της δίαιτας που χορηγείται στα παχύσαρκα παιδιά και εφήβους. Ο πιο κλασσικός τύπος δίαιτας είναι η υποθερμιδική-υπολιπιδαιμική δίαιτα που φαίνεται να έχει αρκετά ικανοποιητικά αποτελέσματα (εφαρμόζεται σε εφήβους αλλά όχι συχνά σε παιδιά). Παρ’ όλα αυτά, έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες που ερευνούν την επίδραση της σύστασης και των υπόλοιπων μακροθρεπτικών συστατικών στη δίαιτα. Στις μελέτες αυτές συνήθως επιλέγεται ως ομάδα ελέγχου ένα σύνολο ατόμων που ακολουθούν μία κλασσική υποθερμιδική δίαιτα. Για παράδειγμα, σε έρευνα για το κατά πόσο ο γλυκαιμικός δείκτης σχετίζεται με την παχυσαρκία, η ομάδα παρέμβασης ακολούθησε μία δίαιτα με τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και η ομάδα ελέγχου μία δίαιτα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Το αποτέλεσμα ήταν πως η ομάδα παρέμβασης εμφάνισε μεγαλύτερη απώλεια βάρους από την ομάδα ελέγχου και οι διαφορές στο σωματικό βάρος και στον μέσο δείκτη μάζας σώματος μεταξύ των δύο ομάδων ήταν στατιστικά σημαντικές [29]. Σε διατροφική παρέμβαση με μία δίαιτα πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες (<30g/ ημέρα) και απεριόριστη πρόσληψη στα υπόλοιπα μακροθρεπτικά συστατικά και στις θερμίδεςδείχθηκε ότι ήταν πιο αποτελεσματική στην απώλεια βάρους παχύσαρκων εφήβων απ’ ότι μία υποθερμιδική δίαιτα [30]. Σε μελέτες που πραγματεύονται σύσταση δίαιτας έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί υποκατάστατα γεύματος. Κατά τη σύγκριση ενός υποκατάστατος γεύματος χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη με ένα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη αποδείχθηκε πως υπήρχαν διαφορές στην αντίδραση της ινσουλίνης μετά από κάθε γεύμα [31].

- **Άσκηση/ μείωση της καθιστικής ζωής:** η άσκηση από μόνη της δεν μπορεί να προκαλέσει την ίδια απώλεια βάρους που θα προκαλούσε μία διατροφική παρέμβαση. Παρ' όλα αυτά , υποθερμιδικές δίαιτες δεν είναι αρμόζουσες κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης ενός ατόμου. Έχει παρατηρηθεί συσχέτιση της μείωσης της καθιστικής ζωής με τη μείωση της παχυσαρκίας και του συνολικού ποσοστού λίπους του σώματος. Επίσης, η συμμετοχή της φυσικής δραστηριότητας σε προγράμματα διαχείρισης βάρους αυξάνει της πιθανότητες επιτυχίας της παρέμβασης. Τέλος, η άσκηση αποτελεί προστατευτικό παράγοντα ενάντια στην απώλεια άλιπης μάζας σώματος, αυξάνει την ενεργειακή κατανάλωση, βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική κατάσταση των ατόμων, ενδυναμώνει του μύες, ενισχύει τον μεταβολισμό των υδατανθράκων και βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ [32].
- **Φαρμακευτική αγωγή:** έχει δοκιμαστεί η χορήγηση ορλιστάτης, ενός ειδικού αναστολέα της παγκρεατικής λίπασης σε παχύσαρκους εφήβους η οποία, ενώ επιφέρει σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά την απώλεια βάρους και σωματικού λίπους, προσκαλεί έλλειψη σε λιποδαλυτές βιταμίνες. Έτσι, όταν γίνεται λήψη ορλιστάτης, συστήνεται και η ταυτόχρονη λήψη συμπληρωμάτων λιποδιαλυτών βιταμινών [33]. Αν η διατροφή του ατόμου είναι πλούσια σε λίπος, η λήψη ορλιστάτης μπορεί να προκαλέσει στεατόρροια. Επιπλέον, η σιβουτραμίνη, ένα φάρμακο που επηρεάζει τη σεροτονίνη, έχει μικρότερη αποτελεσματικότητα όσον αφορά στην απώλεια σωματικού βάρους.
- **Χειρουργική επέμβαση:** αν και η βαριατρική επέμβαση (γαστρικό bypass) συνίστατο αρχικά μόνο σε ενήλικες, τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί ισχυρίζονται ότι σε ιδιαίτερα σοβαρές περιπτώσεις εφηβικής παχυσαρκίας, αλλά όχι παιδικής, αυτή η χειρουργική επέμβαση θα μπορούσε να είναι ωφέλιμη και ασφαλής για τους πάσχοντες. Μέσα σε χρονικό διάστημα 10 ετών, 19 έφηβοι υποβλήθηκαν σε γαστρικό

bypass και στο 5χρονο follow-up φάνηκε ότι ο μέσος δείκτης μάζας σώματος έφτασε στα 28kg/m^2 και κάθε παθολογική κατάσταση είχε εξαφανιστεί. Συμπερασματικά, δείχθηκε ότι μία τέτοιου είδους χειρουργική επέμβαση σε νεαρή ηλικία θα μπορούσε να μειώσει τις συναισθηματικές και σωματικές επιπτώσεις της παθολογικής παχυσαρκίας σε εφήβους [34].

3. ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι η καταγραφή των διατροφικών χαρακτηριστικών και των διατροφικών συνηθειών παιδιών και εφήβων, ο έλεγχος της πιθανής διαφοροποίησης της θερμιδικής πρόσληψης και της πρόσληψης μακροθρεπτικών συστατικών κατά την διάκρισής τους με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος και η εξέταση ύπαρξης στατιστικά σημαντικής σχέσης ανάμεσα στην κατανάλωση τροφίμων και στον Δείκτη Μάζας Σώματος.

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1 Δείγμα

Το δείγμα αποτελούσαν μαθητές του ιδιωτικού εκπαιδευτηρίου «Κωστέας Γείτονας». Στη έρευνα συμμετείχαν 1003 μαθητές και των δύο φύλων, ηλικίας 8,5 έως και 15 ετών οι οποίοι φοιτούσαν από την 3^η τάξη του Δημοτικού έως και την 3^η τάξη του Γυμνασίου. Η επιλογή των συγκεκριμένων ηλικιακών ομάδων έγινε για να μελετηθούν οι διάφορες μεταβολές στη συμπεριφορά των μαθητών, καθώς και οι στάσεις που αυτοί υιοθετούν σε θέματα διατροφής από την προ-εφηβεία ως τη μέση της εφηβείας.

4.2 Ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων

Το ερωτηματολόγιο 23 σελίδων περιέχει 66 ερωτήσεις ποιοτικού και ποσοτικού χαρακτήρα, συμπεριλαμβανομένων των ανθρωπομετρικών στοιχείων, του είδους των καταναλισκόμενων τροφίμων (άπαχο-πλήρες) και της συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Οι περισσότερες απαντήσεις ήταν τυποποιημένες, έτσι ώστε να μπορεί να σημειωθεί η απάντηση που επιλέγει ο μαθητής με ένα Χ. Ζητήθηκε καταγραφή των συνηθειών με αναφορά στον ένα χρόνο (Παράρτημα).

4.3 Ανάστημα

Η μέτρηση του αναστήματος πραγματοποιήθηκε με τη χρήση αναστημόμετρου (Seca, Αφοι Συμεωνίδη, Ελλάδα) με μετακινούμενη ράβδο και με ακρίβεια χιλιοστού. Ο εξεταζόμενος μετρήθηκε χωρίς παπούτσια, σε επίπεδη επιφάνεια, με το κεφάλι σε ευθεία θέση. Η μέτρηση του ύψους καταγράφηκε στο πλησιέστερο 0,5 εκατοστό.

4.4 Σωματικό βάρος

Η μέτρηση του βάρους έγινε με τη χρήση ψηφιακής ζυγαριάς με ακρίβεια γραμμαρίου (Tanita, Body Composition Analyzer, Model TBF-300,

England). Ο εξεταζόμενος μετρήθηκε με ελαφρύ ρουχισμό ισομερίζοντας το βάρος του στα δυο πόδια. Η μέτρηση του βάρους καταγράφηκε στο πλησιέστερο 0,1 κιλό.

4.5 Δείκτης Μάζας Σώματος

Ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) έγινε διαιρώντας το βάρος (σε κιλά) του εξεταζόμενου με το ύψος του (σε μέτρα) στο τετράγωνο. Ο ΔΜΣ χρησιμοποιήθηκε ως ένας δείκτης εκτίμησης της σωματικής διάπλασης των εξεταζομένων (ελλιποβαρείς/ υπέρβαροι/ παχύσαρκοι).

4.6 Καθορισμός ελλιποβαρών, υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών

Ο καθορισμός των ελλιποβαρών παιδιών έγινε χρησιμοποιώντας ως κριτήριο την τιμή του Δείκτη Μάζας Σώματος που αντιστοιχεί στο 5^ο εκατοστημόριο των καμπύλων ανάπτυξης από τους Must και συνεργάτες (1991) ανά φύλο και ηλικία (Must et al.. 1991). Ο καθορισμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών έγινε χρησιμοποιώντας ως κριτήριο τις τιμές του Δείκτη Μάζας Σώματος που αντιστοιχούν σε ΔΜΣ ενηλίκων στο 25 kg/m² και το 30 kg/m², αντίστοιχα, αναπτυγμένα από τους Cole και συνεργάτες (2000).

4.7 Κατανομή των τροφίμων σε ομάδες

Για τη διεξαγωγή των αποτελεσμάτων χρειάστηκε να διαχωριστούν αυτά τα τρόφιμα του ερωτηματολογίου σε ομάδες τροφίμων. Οι ομάδες διαμορφώθηκαν ως εξής:

1)Γαλακτοκομικά υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος: γάλα και γιαούρτι πλήρη σε λίπος.

2)Γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος: γάλα, γιαούρτι και σοκολατούχο γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.

3)Αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά: αποβουτυρωμένο γάλα, γιαούρτι και σοκολατούχο γάλα.

- 4)**Fast food:** pizza, hot dog, hamburger.
- 5)**Κρέας υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος:** κοτόπουλο με πέτσα, μοσχάρι, αρνί, ομελέτα.
- 6)**Κρέας μέτριας περιεκτικότητας σε λίπος:** χοιρινό, κοτόπουλο με μέρος της πέτσας, μπιφτέκια, συκώτι, σουβλάκια καλαμάκια.
- 7)**Άπαχο κρέας:** κοτόπουλο χωρίς πέτσα, θαλασσινά, ψάρι, βραστό αυγό
- 8)**Τυρί υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος:** φέτα, κίτρινο τυρί.
- 9)**Τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος:** cottage 4%.
- 10)**Αμυλούχα:** δημητριακά, ρύζι, πατάτες ψητές, βραστές, μαγειρευτές και τηγανιτές.
- 11)**Ψωμί:** ψωμί λευκό και ολικής άλεσης.
- 12)**Όσπρια**
- 13)**Φρούτα:** φρούτα, χυμός.
- 14)**Λαχανικά με ελαιόλαδο:** λαχανικά με ελαιόλαδο, πράσινα φασολάκια.
- 15)**Λαχανικά χωρίς ελαιόλαδο.**
- 16)**Σνακ:** πατατάκια, pop corn.
- 17)**Γλυκά:** σοκολάτα, παγωτό-milk shake, κρουασάν, μπισκότα.
- 18)**Αναψυκτικά**
- 19)**Αναψυκτικά light**
- 20)**Αθλητικά ποτά**
- 21)**Αφεψήματα:** καφές, τσάι.
- 22)**Μαγιονέζα**
- 23)**Σύνθετα φαγητά:** τοστ ζαμπόν-τυρί, τυρόπιτα, σπανακόπιτα, σουβλάκι πίτα, μακαρονάδα με κιμά και τυρί, μακαρονάδα με τυρί, γεμιστά, σπανακόρυζο, μουςακάς, παστίτσιο.

4.8 Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 10.0 for Windows. Από την ανάλυση αποκλείστηκαν άτομα με ενεργειακή πρόσληψη $\geq 5000\text{kcal/}$ ημέρα, η οποία θεωρήθηκε ως υπερκαταγραφή. Έτσι, αποκλείστηκαν 22 παιδιά και η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τα εναπομείναντα 981. Ως μέτρο της γραμμικής συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής

συσχέτισης Pearson (chi-square test). Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p=0,05$. Για τον έλεγχο της πιθανής διαφοροποίησης στην θερμιδική πρόσληψη και στην πρόσληψη μακροθρεπτικών στοιχείων κατά την διάκρισής τους με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος των παιδιών χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ανάλυσης διακύμανσης (One Way Analysis of Variance - ANOVA)

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

5.1 Πίνακες συχνότητας κατανάλωσης που αντιστοιχούν σε κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου (εκτός των ανθρωπομετρικών).

- Σε ορισμένους πίνακες, το σύνολο των παιδιών εμφανίζεται μικρότερο από το σύνολο παιδιών το οποίο συμπεριλήφθηκε στην στατιστική ανάλυση, δηλαδή 981 άτομα. Αυτό οφείλεται σε σφάλματα κατά την καταγραφή των δεδομένων στο αρχείο SPSS (λάθη στην πληκτρολόγηση). Έτσι, σε ορισμένα παιδιά δεν αντιστοιχούσαν έγκυρες απαντήσεις, οι οποίες και παραλήφθηκαν.

Πίνακας 5.1.1 Κατανάλωση πρωινού

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Ποτέ	76	7,7	7,7
1-2 φορές/ εβδομάδα	149	15,2	22,9
3-4 φορές/ εβδομάδα	59	6,0	29,0
5-6 φορές/ εβδομάδα	50	5,1	34,0
Κάθε μέρα	647	66,0	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.2 Αριθμός γευμάτων

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
1-2	191	19,5	19,5
3	394	40,2	59,7
Πάνω από 3	395	40,3	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.3 Φαγητό εκτός σπιτιού

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Ποτέ	395	40,3	40,3
1-2/ εβδομάδα	540	55,1	95,4
3-4/ εβδομάδα	38	3,9	99,3
5 <= / εβδομάδα	7	,7	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.4 Παραγγελίες

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Ποτέ	331	33,8	33,8
2-3/ μήνα	493	50,3	84,1
2-3/ εβδομάδα	146	14,9	99
4<=/ μήνα	10	1,0	100
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.5 Τρόποι μαγειρέματος

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Ψητό	89	9,1	9,1
Τηγανιτό, βραστό	4	,4	9,5
Μαγειρευτό	108	11,0	20,5
Τηγανιτό	35	3,6	24,1
Βραστό	12	1,2	25,3
Ψητό, μαγειρευτό	412	42,1	67,4
Ψητό, τηγανιτό	118	12,0	79,4
Ψητό, βραστό	42	4,3	83,7
Μαγειρευτό, τηγανιτό	110	11,2	94,9
Μαγειρευτό, βραστό	49	5,1	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.6 Φαγητά από καντίνα κατά τη διάρκεια του γεύματος

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Ναι	563	57,5	57,4
Όχι	416	42,5	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.7 Σπιτικά φαγητά κατά τη διάρκεια του γεύματος

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	566	57,8	57,8
Ναι	290	29,6	87,4
Όχι	123	12,6	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.8 Πλήρες γάλα (1 ποτήρι)

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	316	32,2	32,2
1/ μήνα	43	4,4	36,6
1/ εβδομάδα	37	3,8	40,4
2-6/ εβδομάδα	69	7,0	47,4
1/ μέρα	203	20,7	68,1
2-3/ μέρα	270	27,5	95,6
4<=/ μέρα	43	4,4	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.9 Ημιαποβουτυρωμένο γάλα (1 ποτήρι)

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	750	76,5	76,5
1/ μήνα	5	,5	77,0
1/ εβδομάδα	9	,9	77,9
2-6/ εβδομάδα	23	2,3	80,2
1/ μέρα	78	8,0	88,2
2-3/ μέρα	95	9,7	97,9
4<=/ μέρα	21	2,1	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.10 Αποβουτυρωμένο γάλα (1 ποτήρι)

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	894	91,2	91,2
1/ μήνα	34	3,6	94,8
1/ εβδομάδα	11	1,1	95,9
2-6/ εβδομάδα	8	,8	96,7
1/ μέρα	15	1,5	98,2
2-3/ μέρα	17	1,7	99,9
4<=/ μέρα	1	,1	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.11 Σοκολατούχο γάλα 1% (1 ποτήρι)

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	309	31,5	31,5
1/ μήνα	397	40,5	72,0
1/ εβδομάδα	93	9,5	81,5
2-6/ εβδομάδα	65	6,6	88,1
1/ μέρα	79	8,1	96,2
2-3/ μέρα	29	3,0	99,2
Πάνω από 3 την ημέρα	8	,8	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.12 Σοκολατούχο γάλα 0% (1 ποτήρι)

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	672	68,6	68,6
1/ μήνα	203	20,7	89,3
1/ εβδομάδα	38	3,9	93,2
2-6/ εβδομάδα	26	2,7	95,8
1/ μέρα	25	2,6	98,4
2-3/ μέρα	16	1,6	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.13 Πλήρες γιαούρτι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	578	58,9	58,9
1/ μήνα	126	12,8	71,8
2-3/ εβδομάδα	99	10,1	81,9
1/ εβδομάδα	95	9,7	91,5
2-6/ εβδομάδα	44	4,5	96,0
1/ μέρα	31	3,2	99,2
2<=/ μέρα	8	,8	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.14 Ημίπαχο γιαούρτι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	736	75,1	75,1
1/ μήνα	43	4,4	79,5
2-3/ εβδομάδα	90	9,2	88,7
1/ εβδομάδα	63	6,4	95,1
2-6/ εβδομάδα	36	3,7	98,8
1/ μέρα	11	1,1	99,9
2<=/ μέρα	1	,1	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.15 Άπαχο γιαούρτι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	645	65,8	65,8
1/ μήνα	260	26,5	92,3
2-3/ εβδομάδα	36	3,7	96,0
1/ εβδομάδα	24	2,4	98,5
2-6/ εβδομάδα	7	,7	99,2
1/ μέρα	6	,6	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.16 Τυρί κότατζ 4%

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	1	,1	,1
1/ μήνα	540	55,0	55,1
2-3/ εβδομάδα	159	16,2	71,4
1/ εβδομάδα	138	14,1	85,4
2-6/ εβδομάδα	94	9,6	95,0
1/ μέρα	41	4,2	99,2
2<=/ μέρα	8	,8	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.17 Κίτρινο τυρί

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	204	20,8	20,8
1-3/ μήνα	177	18,0	38,8
1/ εβδομάδα	215	21,9	60,8
2-6/ εβδομάδα	237	24,2	84,9
1/ μέρα	126	12,8	97,8
2<=/ μέρα	22	2,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.18 Τυρί φέτα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	187	19,1	19,1
1-3/ μήνα	139	14,2	33,2
1/ εβδομάδα	202	20,6	53,8
2-6/ εβδομάδα	247	25,2	79,0
1/ μέρα	155	15,8	94,8
2<=/ μέρα	51	5,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.19 Μαγιονέζα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	702	71,6	71,6
1-3/ μήνα	165	16,8	88,4
1/ εβδομάδα	76	7,7	96,1
2-6/ εβδομάδα	29	3,0	99,1
1/ μέρα	6	,6	99,7
2<=/ μέρα	3	,3	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.20 Hamburger

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	526	53,6	53,6
1-3/ μήνα	307	31,3	84,9
1/ εβδομάδα	116	11,8	96,7
2-6/ εβδομάδα	24	2,4	99,2
1/ μέρα	6	,6	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.21 Pizza

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	222	22,6	22,6
1-3/ μήνα	553	56,4	79,0
1/ εβδομάδα	159	16,2	95,2
2-6/ εβδομάδα	38	3,9	99,1
1/ μέρα	4	,4	99,5
2<=/ μέρα	5	,5	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.22 Hot dog

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	758	77,3	77,3
1-3/ μήνα	192	19,6	96,8
1/ εβδομάδα	22	2,2	99,1
2-6/ εβδομάδα	5	,5	99,6
1/ μέρα	3	,3	99,9
2<=/ μέρα	1	,1	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.23 Τοστ με ζαμπόν και τυρί

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	111	11,3	11,3
1-3/ μήνα	202	20,6	31,9
1/ εβδομάδα	265	27,0	58,9
2-6/ εβδομάδα	255	26,0	84,9
1/ μέρα	138	14,1	99,0
2<=/ μέρα	10	1,0	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.24 Τυρόπιτα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	263	26,8	26,8
1-3/ μήνα	362	36,9	63,7
1/ εβδομάδα	210	21,4	85,1
2-6/ εβδομάδα	105	10,7	95,8
1/ μέρα	37	3,8	99,6
2<=/ μέρα	4	,4	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.25 Σπανακόπιτα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	426	43,7	43,7
1-3/ μήνα	381	39,0	82,7
1/ εβδομάδα	127	13,0	95,7
2-6/ εβδομάδα	39	4,0	99,7
1/ μέρα	1	,1	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	976	100,0	

Πίνακας 5.1.26 Κοτόπουλο-γαλοπούλα με πέτσα-ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	927	72,6	94,5	94,5
Καθόλου	2	,2	,2	94,7
1-3/ μήνα	13	1,0	1,3	96,0
1/ εβδομάδα	30	2,4	3,1	99,1
2-6/εβδομάδα	8	,6	,8	99,9
1/ μέρα	1	,1	,1	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.27 Κοτόπουλο-γαλοπούλα με πέτσα-χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	943	73,9	96,1	96,1
Καθόλου	3	,2	,3	96,4
1-3/ μήνα	16	1,3	1,6	98,1
1/ εβδομάδα	16	1,3	1,6	99,7
2-6/εβδομάδα	1	,1	,1	99,8
1/ μέρα	2	,2	,2	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.28 Κοτόπουλο-γαλοπούλα με μέρος της πέτσας-ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	922	72,3	94,0	94,0
Καθόλου	2	,2	,2	94,2
1-3/ μήνα	20	1,6	2,0	96,2
1/ εβδομάδα	24	1,9	2,4	98,7
2-6/εβδομάδα	13	1,0	1,3	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.29 Κοτόπουλο-γαλοπούλα με μέρος της πέτσας-χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	923	72,3	94,2	94,2
Καθόλου	5	,4	,5	94,7
1-3/ μήνα	29	2,3	3,0	97,7
1/ εβδομάδα	13	1,0	1,3	99,0
2-6/εβδομάδα	9	,7	,9	99,9
1/ μέρα	1	,1	,1	100,0
Σύνολο	980	76,8	100,0	

Πίνακας 5.1.30 Κοτόπουλο-γαλοπούλα χωρίς πέτσα-ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	548	42,9	55,9	55,9
Καθόλου	17	1,3	1,7	57,6
1-3/ μήνα	119	9,3	12,1	69,7
1/ εβδομάδα	232	18,2	23,6	93,4
2-6/εβδομάδα	63	4,9	6,4	99,8
1/ μέρα	2	,2	,2	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.31 Κοτόπουλο-γαλοπούλα χωρίς πέτσα-χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	627	64,0	64,0
Καθόλου	33	3,4	67,3
1-3/ μήνα	120	12,2	79,6
1/ εβδομάδα	159	16,2	95,8
2-6/εβδομάδα	36	3,7	99,5
1/ μέρα	2	,2	99,7
2<=/ μέρα	3	,3	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.32 Ψάρι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	96	9,8	9,8
1-3/ μήνα	336	34,3	44,1
1/ εβδομάδα	437	44,6	88,7
2-6/εβδομάδα	103	10,5	99,2
1/ μέρα	4	,4	99,6
2<=/ μέρα	4	,4	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.33 Χοιρινό

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	162	16,5	16,5
1-3/ μήνα	343	35,0	51,5
1/ εβδομάδα	355	36,3	87,8
2-6/ εβδομάδα	109	11,1	98,9
1/ μέρα	6	,6	99,5
2<=/ μέρα	5	,5	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.34 Μπιφτέκια

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	100	10,2	10,2
1-3/ μήνα	393	40,1	50,3
1/ εβδομάδα	385	39,2	89,5
2-6/εβδομάδα	95	9,7	99,2
1/ μέρα	5	,5	99,7
2<=/ μέρα	3	,3	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.35 Μοσχάρι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	226	23,0	23,0
1-3/ μήνα	383	39,0	62,1
1/ εβδομάδα	292	29,8	91,8
2-6/εβδομάδα	74	7,5	99,4
1/ μέρα	3	,3	99,7
2<=/ μέρα	3	,3	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.36 Συκώτι

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	844	66,1	86,0	86,0
1-3/ μήνα	119	9,3	12,1	98,2
1/ εβδομάδα	18	1,4	1,8	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.37 Αρνί

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	564	57,6	57,6
1-3/ μήνα	357	36,4	94,0
1/εβδομάδα	59	6,0	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.38 Θαλασσινά

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	277	28,2	28,2
1-3/ μήνα	477	48,6	76,9
1/ εβδομάδα	197	20,1	96,9
2-6/ εβδομάδα	30	3,1	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.39 Σουβλάκια καλαμάκια

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	337	34,4	34,4
1-3/ μήνα	437	44,5	78,9
1/ εβδομάδα	160	16,3	95,2
2-6/εβδομάδα	36	3,7	98,9
1/ μέρα	7	,7	99,6
2<=/ μέρα	4	,4	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.40 Σουβλάκι πίτα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	211	21,6	21,6
1-3/ μήνα	478	48,8	70,4
1/ εβδομάδα	222	22,7	93,1
2-6/εβδομάδα	56	5,7	98,8
1/ μέρα	8	,8	99,6
2<=/ μέρα	4	,4	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.41 Μακαρονάδα με τυρί και κιμά/ με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	444	45,3	45,3
Καθόλου	68	6,9	52,2
1-3/ μήνα	232	23,7	75,9
1/ εβδομάδα	200	20,4	96,3
2<=/ εβδομάδα	36	3,7	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.42 Μακαρονάδα με τυρί και κιμά/ με βούτυρο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	533	54,4	54,4
Καθόλου	66	6,7	61,2
1-3/ μήνα	161	16,4	77,6
1/ εβδομάδα	180	18,4	96,0
2<=/ εβδομάδα	39	4,0	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.43 Μακαρονάδα με τυρί/ με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	445	45,4	45,4
Καθόλου	91	9,3	54,6
1-3/ μήνα	209	21,3	75,9
1/ εβδομάδα	203	20,7	96,6
2<=/ εβδομάδα	33	3,4	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.44 Μακαρονάδα με τυρί/ με βούτυρο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
0	532	54,3	54,3
Καθόλου	111	11,3	65,6
1-3/ μήνα	153	15,6	81,2
1/ εβδομάδα	144	14,7	95,9
2<=/ εβδομάδα	40	4,1	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.45 Παστίσιο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	325	33,1	33,1
1-3/ μήνα	525	53,5	86,6
1/ εβδομάδα	118	12,0	98,7
2<=/ εβδομάδα	13	1,3	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.46 Βραστό αυγό

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	269	27,4	27,4
1-3/ μήνα	286	29,2	56,6
1/ εβδομάδα	247	25,2	81,8
2-6/ εβδομάδα	140	14,3	96,0
1/ μέρα	36	3,7	99,7
2<=/ μέρα	3	,3	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.47 Ομελέτα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	397	40,5	40,5
1-3/ μήνα	361	36,8	77,3
1/ εβδομάδα	166	17,0	94,3
2-6/ εβδομάδα	45	4,6	98,9
1/ μέρα	9	,9	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.48 Άσπρο ψωμί

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	147	15,0	15,0
1/ εβδομάδα	187	19,1	34,0
2-6/ εβδομάδα	241	24,6	58,6
1/ μέρα	239	24,4	83,0
2-3/ μέρα	136	13,9	96,8
4<=/ μέρα	31	3,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.49 Ψωμί ολικής άλεσης

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	579	59,1	59,1
1/ εβδομάδα	171	17,4	76,5
2-6/ εβδομάδα	107	10,9	87,4
1/ μέρα	84	8,6	96,0
2-3/ μέρα	37	3,8	99,8
4<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.50 Corn flakes

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	232	23,6	23,6
1-3/ μήνα	126	12,8	36,5
1/ εβδομάδα	150	15,3	51,8
2-6/ εβδομάδα	192	19,6	71,4
1/ μέρα	242	24,7	96,0
2<=/ μέρα	39	4,0	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.51 Ρύζι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	118	12,0	12,0
1-3/ μήνα	372	37,9	49,9
1/ εβδομάδα	374	38,1	88,1
2-6/ εβδομάδα	101	10,3	98,4
1/ μέρα	14	1,4	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.52 Πατάτες βραστές-ψητές

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	258	26,4	26,4
1-3/ μήνα	385	39,3	65,7
1/ εβδομάδα	244	24,9	90,6
2-6/ εβδομάδα	72	7,4	98,0
1/ μέρα	18	1,8	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.53 Πατάτες τηγανιτές-μαγειρευτές

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	109	11,1	11,1
1-3/ μήνα	297	30,3	41,4
1/ εβδομάδα	372	37,9	79,3
2-6/ εβδομάδα	173	17,6	96,9
1/ μέρα	26	2,7	99,6
2<=/ μέρα	4	,4	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.54 Πουρές πατάτας

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	483	49,2	49,2
1-3/ μήνα	368	37,5	86,7
1/ εβδομάδα	106	10,8	97,6
2-6/ εβδομάδα	19	1,9	99,5
1/ μέρα	5	,5	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.55 Όσπρια

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	171	17,5	17,5
1-3/ μήνα	272	27,7	45,2
1/ εβδομάδα	434	44,3	89,5
2<=/ εβδομάδα	103	10,5	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.56 Πράσινα φασολάκια

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	330	33,6	33,6
1-3/ μήνα	358	36,5	70,1
1/ εβδομάδα	252	25,7	95,8
2<=/ εβδομάδα	41	4,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.57 Γεμιστά

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	284	29,0	29,0
1-3/ μήνα	539	55,0	84,0
1/ εβδομάδα	147	15,0	99,0
2<=/ εβδομάδα	10	1,0	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.58 Σπανακόρυζο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	575	58,7	58,7
1-3/ μήνα	291	29,7	88,4
1/ εβδομάδα	103	10,5	98,9
2<=/ εβδομάδα	10	1,0	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.59 Μήλο-αχλάδι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	88	9,0	9,0
1/ μήνα	64	6,5	15,5
2-3/ μήνα	104	10,6	26,1
1/ εβδομάδα	167	17,0	43,1
2-5/ εβδομάδα	245	25,0	68,1
1/ μέρα	256	26,1	94,2
2<=/ μέρα	57	5,8	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.60 Πορτοκάλι-μανταρίνι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	109	11,1	11,1
1/ μήνα	75	7,7	18,8
2-3/ μήνα	98	10,0	28,8
1/ εβδομάδα	168	17,1	45,9
2-5/ εβδομάδα	217	22,1	68,1
1/ μέρα	252	25,7	93,8
2<=/ μέρα	61	6,2	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.61 Βερίκοκο-ροδάκινο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	209	21,3	21,3
1/ μήνα	69	7,0	28,3
2-3/ μήνα	113	11,5	39,9
1/ εβδομάδα	148	15,1	54,9
2-5/ εβδομάδα	206	21,0	75,9
1/ μέρα	169	17,2	93,2
2<=/ μέρα	67	6,8	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.62 Σταφύλια

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	141	14,4	14,4
1/ μήνα	71	7,2	21,6
2-3/ μήνα	89	9,1	30,7
1/ εβδομάδα	139	14,2	44,9
2-5/ εβδομάδα	206	21,0	65,9
1/ μέρα	218	22,2	88,2
2<=/ μέρα	116	11,8	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.63 Πεπόνι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	240	24,5	24,5
1/ μήνα	55	5,6	30,1
2-3/ μήνα	93	9,5	39,6
1/ εβδομάδα	146	14,9	54,4
2-5/ εβδομάδα	208	21,2	75,6
1/ μέρα	156	15,9	91,5
2<=/ μέρα	83	8,5	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.64 Καρπούζι

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	106	10,8	10,8
1/ μήνα	59	6,0	16,8
2-3/ μήνα	80	8,2	25,0
1/ εβδομάδα	140	14,3	39,3
2-5/ εβδομάδα	253	25,8	65,1
1/ μέρα	217	22,1	87,2
2<=/ μέρα	125	12,8	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.65 Σύκα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	439	44,8	44,8
1/ μήνα	75	7,6	52,4
2-3/ μήνα	80	8,2	60,6
1/ εβδομάδα	96	9,8	70,3
2-5/ εβδομάδα	120	12,2	82,6
1/ μέρα	102	10,4	93,0
2<=/ μέρα	69	7,0	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.66 Φράουλες

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	143	14,6	14,6
1/ μήνα	46	4,7	19,3
2-3/ μήνα	91	9,3	28,5
1/ εβδομάδα	134	13,7	42,2
2-5/ εβδομάδα	252	25,7	67,9
1/ μέρα	203	20,7	88,6
2<=/ μέρα	112	11,4	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.67 Κεράσια

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	169	17,2	17,2
1/ μήνα	68	6,9	24,2
2-3/ μήνα	82	8,4	32,5
1/ εβδομάδα	147	15,0	47,5
2-5/ εβδομάδα	217	22,1	69,6
1/ μέρα	196	20,0	89,6
2<=/ μέρα	102	10,4	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.68 Μπανάνα

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	148	15,1	15,1
1/ μήνα	76	7,7	22,8
2-3/ μήνα	95	9,7	32,5
1/ εβδομάδα	177	18,0	50,6
2-5/ εβδομάδα	209	21,3	71,9
1/ μέρα	206	21,0	92,9
2<=/ μέρα	70	7,1	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.69 Χυμός

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	76	7,7	7,7
1/ μήνα	165	16,8	24,6
2-3/ μήνα	247	25,2	49,7
1/ εβδομάδα	388	39,6	89,3
2-5/ εβδομάδα	88	9,0	98,3
1/ μέρα	17	1,7	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.70 Τομάτα με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	120	12,2	12,2
1/ μήνα	122	12,5	24,7
2-3/ μήνα	32	3,3	28,0
1/ εβδομάδα	101	10,3	38,3
2-5/ εβδομάδα	241	24,6	62,9
1/ μέρα	303	30,9	93,8
2<=/ μέρα	61	6,2	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.71 Τομάτα χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	859	87,7	87,7
1/ μήνα	28	2,9	90,5
2-3/ μήνα	7	,7	91,2
1/ εβδομάδα	20	2,0	93,3
2-5/ εβδομάδα	27	2,8	96,0
1/ μέρα	32	3,3	99,3
2<=/ μέρα	7	,7	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.72 Αγγούρι με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	120	12,2	12,2
1/ μήνα	96	9,8	22,0
2-3/ μήνα	56	5,7	27,7
1/ εβδομάδα	108	11,0	38,7
2-5/ εβδομάδα	248	25,3	64,0
1/ μέρα	293	29,9	93,9
2<=/ μέρα	60	6,1	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.73 Αγγούρι χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	860	87,8	87,8
1/ μήνα	28	2,9	90,6
2-3/ μήνα	5	,5	91,1
1/ εβδομάδα	16	1,6	92,8
2-5/ εβδομάδα	27	2,8	95,5
1/ μέρα	35	3,6	99,1
2<=/ μέρα	9	,9	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.74 Λάχανο με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	119	12,1	12,1
1/ μήνα	265	27,0	39,2
2-3/ μήνα	115	11,7	50,9
1/ εβδομάδα	156	15,9	66,8
2-5/ εβδομάδα	171	17,4	84,3
1/ μέρα	135	13,8	98,1
2<=/ μέρα	19	1,9	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.75 Λάχανο χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	859	87,7	87,7
1/ μήνα	49	5,0	92,7
2-3/ μήνα	10	1,0	93,8
1/ εβδομάδα	18	1,8	95,6
2-5/ εβδομάδα	26	2,7	98,3
1/ μέρα	14	1,4	99,7
2<=/ μέρα	3	,3	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.76 Μαρούλι με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	120	12,2	12,2
1/ μήνα	258	26,3	38,5
2-3/ μήνα	100	10,2	48,7
1/ εβδομάδα	168	17,1	65,9
2-5/ εβδομάδα	194	19,8	85,6
1/ μέρα	122	12,4	98,1
2<=/ μέρα	19	1,9	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.77 Μαρούλι χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	861	87,9	87,9
1/ μήνα	54	5,5	93,4
2-3/ μήνα	11	1,2	94,6
1/ εβδομάδα	19	1,9	96,5
2-5/ εβδομάδα	21	2,1	98,6
1/ μέρα	10	1,0	99,6
2<=/ μέρα	4	,4	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.78 Ραδίκια με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	120	12,2	12,2
1/ μήνα	457	46,6	58,8
2-3/ μήνα	148	15,1	73,9
1/ εβδομάδα	124	12,6	86,5
2-5/ εβδομάδα	83	8,5	95,0
1/ μέρα	41	4,2	99,2
2<=/ μέρα	8	,8	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.79 Ραδίκια χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	861	87,9	87,9
1/ μήνα	82	8,4	96,2
2-3/ μήνα	8	,8	97,0
1/ εβδομάδα	14	1,4	98,5
2-5/ εβδομάδα	8	,8	99,3
1/ μέρα	6	,6	99,9
2<=/ μέρα	1	,1	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.80 Κουνουπίδι-μπρόκολο με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	120	12,3	12,3
1/ μήνα	521	53,2	65,5
2-3/ μήνα	118	12,0	77,5
1/ εβδομάδα	113	11,5	89,0
2-5/ εβδομάδα	72	7,4	96,4
1/ μέρα	25	2,5	98,9
2<=/ μέρα	11	1,1	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.81 Κουνουπίδι-μπρόκολο χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	862	87,9	87,9
1/ μήνα	82	8,4	96,2
2-3/ μήνα	13	1,3	97,6
1/ εβδομάδα	10	1,0	98,6
2-5/ εβδομάδα	8	,8	99,4
1/ μέρα	5	,5	99,9
2<=/ μέρα	1	,1	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.82 Καρότο με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	119	12,2	12,2
1/ μήνα	263	26,9	39,1
2-3/ μήνα	153	15,6	54,7
1/ εβδομάδα	166	17,0	71,7
2-5/ εβδομάδα	146	14,9	86,6
1/ μέρα	109	11,2	97,8
2<=/ μέρα	22	2,2	100,0
Σύνολο	978	100,0	

Πίνακας 5.1.83 Καρότο χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	859	87,7	87,7
1/ μήνα	42	4,3	92,0
2-3/ μήνα	19	1,9	94,0
1/ εβδομάδα	22	2,2	96,2
2-5/ εβδομάδα	26	2,7	98,9
1/ μέρα	8	,8	99,7
2<=/ μέρα	3	,3	100,0
Σύνολο	979	100,0	

Πίνακας 5.1.84 Κολοκυθάκια με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	120	12,2	12,2
1/ μήνα	494	50,4	62,6
2-3/ μήνα	146	14,9	77,5
1/ εβδομάδα	118	12,0	89,5
2-5/ εβδομάδα	70	7,2	96,7
1/ μέρα	28	2,9	99,6
2<=/ μέρα	4	,4	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.85 Κολοκυθάκια χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	862	87,9	87,9
1/ μήνα	74	7,5	95,4
2-3/ μήνα	16	1,6	97,0
1/ εβδομάδα	13	1,3	98,4
2-5/ εβδομάδα	8	,8	99,2
1/ μέρα	6	,6	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.86 Πιπεριά με ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	120	12,2	12,2
1/ μήνα	486	49,6	61,8
2-3/ μήνα	112	11,5	73,3
1/ εβδομάδα	97	9,9	83,2
2-5/ εβδομάδα	76	7,8	91,0
1/ μέρα	70	7,1	98,1
2<=/ μέρα	19	1,9	100,0
Σύνολο	980	100,0	

Πίνακας 5.1.87 Πιπεριά χωρίς ελαιόλαδο

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	862	87,9	87,9
1/ μήνα	90	9,2	97,0
2-3/ μήνα	9	,9	98,0
1/ εβδομάδα	10	1,0	99,0
2-5/ εβδομάδα	5	,5	99,5
1/ μέρα	3	,3	99,8
2<=/ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.88 Πατατάκια

	Συχνότητα	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	423	43,1	43,1
1-3/ μήνα	327	33,3	76,5
1/ εβδομάδα	167	17,0	93,5
2-6/ εβδομάδα	48	4,9	98,4
1/ μέρα	14	1,4	99,8
1</ μέρα	2	,2	100,0
Σύνολο	981	100,0	

Πίνακας 5.1.89 Μπισκότα

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	193	15,1	19,7	19,7
1-3/ μήνα	338	26,5	34,5	54,1
1/ εβδομάδα	213	16,7	21,7	75,8
2-6/ εβδομάδα	137	10,7	14,0	89,8
1/ μέρα	71	5,6	7,2	97,0
1</ μέρα	29	2,3	3,0	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.90 Κρουασάν

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	221	17,3	22,5	22,5
1-3/ μήνα	344	27,0	35,1	57,6
1/ εβδομάδα	199	15,6	20,3	77,9
2-6/ εβδομάδα	140	11,0	14,3	92,2
1/ μέρα	72	5,6	7,3	99,5
1</ μέρα	5	,4	,5	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.91 Popcorn

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	443	34,7	45,2	45,2
1-3/ μήνα	410	32,1	41,8	87,0
1/ εβδομάδα	98	7,7	10,0	96,9
2-6/ εβδομάδα	24	1,9	2,4	99,4
1/ μέρα	6	,5	,6	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.92 Σοκολάτα γάλακτος (1 μπάρα)

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	184	14,4	18,8	18,8
1-3/ μήνα	291	22,8	29,7	48,4
1/ εβδομάδα	224	17,6	22,8	71,3
2-6/ εβδομάδα	148	11,6	15,1	86,3
1/ μέρα	106	8,3	10,8	97,1
1</ μέρα	28	2,2	2,9	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.93 Παγωτό-milk shake

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	80	6,3	8,2	8,2
1-3/ μήνα	217	17,0	22,1	30,3
1/ εβδομάδα	265	20,8	27,0	57,3
2-6/ εβδομάδα	238	18,7	24,3	81,5
1/ μέρα	150	11,8	15,3	96,8
1</ μέρα	31	2,4	3,2	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.94 Coca cola, fanta, sprite

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	251	19,7	25,6	25,6
1-3/ μήνα	227	17,8	23,1	48,7
1/ εβδομάδα	208	16,3	21,2	69,9
2-6/ εβδομάδα	178	13,9	18,1	88,1
1/ μέρα	94	7,4	9,6	97,7
1</ μέρα	23	1,8	2,3	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.95 Coca cola light

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	698	54,7	71,2	71,2
1-3/ μήνα	141	11,1	14,4	85,5
1/ εβδομάδα	53	4,2	5,4	90,9
2-6/ εβδομάδα	55	4,3	5,6	96,5
1/ μέρα	26	2,0	2,7	99,2
1</ μέρα	8	,6	,8	100,0
Σύνολο	981	76,9	100,0	

Πίνακας 5.1.96 Αθλητικά ποτά (Gatorade, Powerade)

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	730	57,2	74,6	74,6
1-3/ μήνα	137	10,7	14,0	88,6
1/ εβδομάδα	59	4,6	6,0	94,6
2-6/ εβδομάδα	30	2,4	3,1	97,7
1/ μέρα	17	1,3	1,7	99,4
1</ μέρα	6	,5	,6	100,0
Σύνολο	979	76,7	100,0	

Πίνακας 5.1.97 Καφές

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	759	59,5	77,5	77,5
1-3/ μήνα	98	7,7	10,0	87,5
1/ εβδομάδα	66	5,2	6,7	94,3
2-6/ εβδομάδα	34	2,7	3,5	97,8
1/ μέρα	15	1,2	1,5	99,3
1</ μέρα	7	,5	,7	100,0
Σύνολο	979	76,7	100,0	

Πίνακας 5.1.98 Τσάι

	Συχνότητα	Ποσοστό	Ισχύον ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Καθόλου	530	41,5	54,1	54,1
1-3/ μήνα	297	23,3	30,3	84,5
1/ εβδομάδα	80	6,3	8,2	92,6
2-6/ εβδομάδα	44	3,4	4,5	97,1
1/ μέρα	21	1,6	2,1	99,3
1</ μέρα	7	,5	,7	100,0
Σύνολο	979	76,7	100,0	

5.2 Θερμιδική πρόσληψη και κατανάλωση μακροθρεπτικών συστατικών παιδιών και εφήβων σε σχέση με τον Δείκτη Μάζας Σώματος

- Για τη διερεύνηση των διαφορών ανάμεσα στην θερμιδική και μακροθρεπτική πρόσληψη φυσιολογικών, υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης της διακύμανσης (ANOVA). Μέσω αυτής της μεθόδου μπορούμε να υπολογίσουμε τη στατιστική σημαντικότητα των αποτελεσμάτων αλλά όχι την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών.
- Το σύνολο των παιδιών είναι 936 άτομα αντί για 981. Αυτό συμβαίνει κυρίως γιατί σε ορισμένα παιδιά δεν είχε γίνει καταγραφή των ανθρωπομετρικών τους στοιχείων κι έτσι δεν ήταν δυνατόν να υπολογιστεί ο ΔΜΣ. Οφείλεται επίσης σε προβλήματα κατά την ανάλυση των δεδομένων (αδυναμία αντιστοίχισης ονόματος με κωδικό).

Ο Πίνακας 5.2.1 παρουσιάζει την θερμιδική πρόσληψη (σε kcal) σε σχέση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$)

Πίνακας 5.2.1 Θερμιδική πρόσληψη (kcal)

Ομάδες παιδιών	Μέσος όρος	N
φυσιολογικά	2468,5475	628
υπέρβαρα	2158,1550	251
παχύσαρκα	2174,4975	57
Σύνολο	2367,4050	936

Ο Πίνακας 5.2.2 παρουσιάζει την κατανάλωση υδατανθράκων (σε g) σε σχέση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$)

Πίνακας 5.3.2. Κατανάλωση υδατανθράκων (g)

Ομάδες παιδιών	Μέσος όρος	N
φυσιολογικά	296,9429	628
υπέρβαρα	261,4373	251
παχύσαρκα	259,3639	57
Σύνολο	285,1332	936

Ο Πίνακας 5.2.3 παρουσιάζει την κατανάλωση πρωτεΐνης (σε g) σε σχέση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$)

Πίνακας 5.3.3 Κατανάλωση πρωτεΐνης (g)

Ομάδες παιδιών	Μέσος όρος	N
φυσιολογικά	100,8720	628
υπέρβαρα	89,4980	251
παχύσαρκα	98,0602	57
Σύνολο	97,6507	936

Ο Πίνακας 5.2.4 παρουσιάζει την κατανάλωση λίπους (σε g) σε σχέση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$)

Πίνακας 5.3.4 Κατανάλωση λίπους (g)

Ομάδες παιδιών	Μέσος όρος	N
φυσιολογικά	100,1476	628
υπέρβαρα	85,7202	251
παχύσαρκα	84,4665	57
Σύνολο	95,3238	936

5.3 Κατανομή των διατροφικών συνηθειών παιδιών και εφήβων με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος

- Όλες οι ποσότητες των ομάδων τροφίμων έχουν αναχθεί στον έναν μήνα.
- Στην ομάδα των φυσιολογικών ατόμων έχουν συμπεριληφθεί και τα ελλιποβαρή άτομα.
- Το σύνολο των παιδιών είναι 936 άτομα αντί 981 για τον λόγο που έχει ήδη αναφερθεί στην παράγραφο 5.2
- Ως μέτρο της γραμμικής συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (*chi-square test*) ο οποίος μπορεί να υπολογίσει την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών αλλά όχι την κατεύθυνση (θετική ή αρνητική συσχέτιση).
- Η διερεύνηση της θετικής ή αρνητικής συσχέτισης έγινε έπειτα από μελέτη των ποσοστών που εμφανίζονται στους πίνακες (ποσοστά «μέσα στις ομάδες παιδιών»).

Ο Πίνακας 5.3.1 παρουσιάζει την κατανάλωση γαλακτοκομικών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Το 27% των παιδιών δεν τα καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης γαλακτοκομικών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,001$)

Πίνακας 5.3.1. Κατανάλωση γαλακτοκομικών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N % μέσα στα «πλήρη γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	141 55,7% 22,5%	92 36,4% 36,7%	20 7,9% 35,1%	253 100,0% 27,0%
1 μερίδα*	N % μέσα στα «πλήρη γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	46 61,3% 7,3%	23 30,7% 9,2%	6 8,0% 10,5%	75 100,0% 8,0%
4 μερίδες	N % μέσα στα «πλήρη γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	117 66,5% 18,6%	39 22,2% 15,5%	20 11,4% 35,1%	176 100,0% 18,8%
8-24 μερίδες	N % μέσα στα «πλήρη γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	198 76,2% 31,5%	54 20,8% 21,5%	8 3,1% 14,0%	260 100,0% 27,8%
30 μερίδες	N % μέσα στα «πλήρη γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	102 71,3% 16,2%	39 27,3% 15,5%	2 1,4% 3,5%	143 100,0% 15,3%
60-90 μερίδες	N % μέσα στα «πλήρη γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	24 82,8% 3,8%	4 13,8% 1,6%	1 3,4% 1,8%	29 100,0% 3,1%
Σύνολο	N % μέσα στα «πλήρη γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	628 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	936 100,0% 100,0%

*1 μερίδα = ~210 ml

Ο Πίνακας 5.3.2 παρουσιάζει την κατανάλωση ημιαποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών. Το 40,1% των παιδιών δεν τα καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης ημιαποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,017$)

Πίνακας 5.3.2 Κατανάλωση ημιαποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρο	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N % μέσα στα «ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	256 68,3% 40,8%	100 26,7% 39,8%	19 5,1% 33,3%	375 100,0% 40,1%
1 μερίδα*	N % μέσα στα «ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	218 66,7% 34,7%	90 27,5% 35,9%	19 5,8% 33,3%	327 100,0% 34,9%
4 μερίδες	N % μέσα στα «ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	128 66,7% 20,4%	48 25,0% 19,1%	16 8,3% 28,1%	192 100,0% 20,5%
8-24 μερίδες	N % μέσα στα «ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	26 63,4% 4,1%	13 31,7% 5,2%	2 4,9% 3,5%	41 100,0% 4,4%
30 μερίδες	N % μέσα στα «ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	0 0 0	0 0 0	1 100,0% 1,8%	1 100,0% ,1%
Σύνολο	N % μέσα στα «ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	628 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	936 100,0% 100,0%

*1 μερίδα = ~210 ml

Ο Πίνακας 5.3.3 παρουσιάζει την κατανάλωση αποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών. Το 75% των παιδιών δεν τα καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης αποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,001$)

Πίνακας 5.3.3 Κατανάλωση αποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	503	165	34	702
	% μέσα στα «αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά»	71,7%	23,5%	4,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	80,1%	65,7%	59,6%	75,0%
1 μερίδα*	N	88	59	17	164
	% μέσα στα «αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά»	53,7%	36,0%	10,4%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	14,0%	23,5%	29,8%	17,5%
4 μερίδες	N	24	20	4	48
	% μέσα στα «αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά»	50,0%	41,7%	8,3%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	3,8%	8,0%	7,0%	5,1%
8-24 μερίδες	N	11	6	1	18
	% μέσα στα «αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά»	61,1%	33,3%	5,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,8%	2,4%	1,8%	1,9%
30 μερίδες	N	2	1	1	4
	% μέσα στα «αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά»	50,0%	25,0%	25,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,3%	,4%	1,8%	,4%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*1 μερίδα = ~210 ml

Ο Πίνακας 5.3.4 παρουσιάζει την κατανάλωση fast food (π.χ. hamburger, pizza). Το 47,5% των παιδιών δεν καταναλώνει fast food. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης fast food με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,886$)

Πίνακας 5.3.4 Κατανάλωση Fast food και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N % μέσα στο «fast food» % μέσα στις ομάδες παιδιών	300 67,4% 47,8%	115 25,8% 45,8%	30 6,7% 52,6%	445 100,0% 47,5%
1-3 τεμάχια	N % μέσα στο «fast food» % μέσα στις ομάδες παιδιών	277 66,7% 44,1%	115 27,7% 45,8%	23 5,5% 40,4%	415 100,0% 44,3%
4 τεμάχια	N % μέσα στο «fast food» % μέσα στις ομάδες παιδιών	45 66,2% 7,2%	19 27,9% 7,6%	4 5,9% 7,0%	68 100,0% 7,3%
8-24 τεμάχια	N % μέσα στο «fast food» % μέσα στις ομάδες παιδιών	4 80,0% ,6%	1 20,0% ,4%	0	5 100,0% ,5%
30 τεμάχια	N % μέσα στο «fast food» % μέσα στις ομάδες παιδιών	2 100,0% ,3%	0	0	2 100,0% ,2%
60 τεμάχια	N % μέσα στο «fast food» % μέσα στις ομάδες παιδιών	0	1 100,0% ,4%	0	1 100,0% ,1%
Σύνολο	N % μέσα στο «fast food» % μέσα στις ομάδες παιδιών	628 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	936 100,0% 100,0%

Ο Πίνακας 5.3.5 παρουσιάζει την κατανάλωση κρέατος υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος (πχ κοτόπουλο με πέτσα, αρνί). Το 31,3% των παιδιών δεν το καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης κρέατος υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,110$)

Πίνακας 5.3.5 Κατανάλωση κρέατος υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου/ λιγότερο από 1 μερίδα	N	192	83	18	293
	% μέσα στο «πλήρες κρέας»	65,5%	28,3%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	30,6%	33,1%	31,6%	31,3%
1-3 μερίδες	N	412	162	33	607
	% μέσα στο «πλήρες κρέας»	67,9%	26,7%	5,4%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	65,6%	64,5%	57,9%	64,9%
4 μερίδες	N	22	6	6	34
	% μέσα στο «πλήρες κρέας»	64,7%	17,6%	17,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	3,5%	2,4%	10,5%	3,6%
30 μερίδες	N	2	0	0	2
	% μέσα στο «πλήρες κρέας»	100,0%			100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,3%			,2%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στο «πλήρες κρέας»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

1 μερίδα= 150g

Ο Πίνακας 5.3.6 παρουσιάζει την κατανάλωση κρέατος μέτριας περιεκτικότητας σε λίπος (πχ μοσχάρι). Το 58,2% των παιδιών δεν το καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης κρέατος μέτριας περιεκτικότητας σε λίπος με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,653$)

Πίνακας 5.3.6 Κατανάλωση κρέατος μέτριας περιεκτικότητας σε λίπος και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου/ λιγότερο από 1 μερίδα*	N	358	155	31	544
	% μέσα στο «ημίπαχο κρέας»	65,8%	28,5%	5,7%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	57,0%	62,0%	54,4%	58,2%
1-3 μερίδες	N	263	93	25	381
	% μέσα στο «ημίπαχο κρέας»	69,0%	24,4%	6,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	41,9%	37,2%	43,9%	40,7%
4 μερίδες	N	7	2	1	10
	% μέσα στο «ημίπαχο κρέας»	70,0%	20,0%	10,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,1%	,8%	1,8%	1,1%
Σύνολο	N	628	250	57	935
	% μέσα στο «ημίπαχο κρέας»	67,2%	26,7%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*1 μερίδα= 150g

Ο Πίνακας 5.3.7 παρουσιάζει την κατανάλωση άπαχου κρέατος (πχ, κοτόπουλο χωρίς πέτσα). Το 26% των παιδιών δεν καταναλώνει άπαχο κρέας. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης άπαχου κρέατος με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,185$)

Πίνακας 5.3.7 Κατανάλωση άπαχου κρέατος και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου/ λιγότερο από 1 μερίδα*	N	156	71	16	243
	% μέσα στο «άπαχο κρέας»	64,2%	29,2%	6,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	24,8%	28,3%	28,1%	26,0%
1-3 μερίδες	N	417	166	33	616
	% μέσα στο «άπαχο κρέας»	67,7%	26,9%	5,4%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	66,4%	66,1%	57,9%	65,8%
4 μερίδες	N	55	14	8	77
	% μέσα στο «άπαχο κρέας»	71,4%	18,2%	10,4%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	8,8%	5,6%	14,0%	8,2%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στο «άπαχο κρέας»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*1 μερίδα= 150g

Ο Πίνακας 5.3.8 παρουσιάζει την τυριού πλήρους σε λίπος (π.χ. κίτρινο τυρί, τυρί φέτα). Το 7,9% των παιδιών δεν καταναλώνει τυρί πλήρες σε λίπος. Όπως προέκυψε από την ανάλυση υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης τυριού πλήρους σε λίπος με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,022$)

Πίνακας 5.3.8 Κατανάλωση τυριού πλήρους σε λίπος και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	45	25	4	74
	% μέσα στο «πλήρες τυρί»	60,8%	33,8%	5,4%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	7,2%	10,0%	7,0%	7,9%
1-3 μερίδες*	N	97	36	9	142
	% μέσα στο «πλήρες τυρί»	68,3%	25,4%	6,3%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	15,4%	14,3%	15,8%	15,2%
4 μερίδες	N	200	77	13	290
	% μέσα στο «πλήρες τυρί»	69,0%	26,6%	4,5%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	31,8%	30,7%	22,8%	31,0%
8-24 μερίδες	N	190	91	17	298
	% μέσα στο «πλήρες τυρί»	63,8%	30,5%	5,7%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	30,3%	36,3%	29,8%	31,8%
30 μερίδες	N	86	22	11	119
	% μέσα στο «πλήρες τυρί»	72,3%	18,5%	9,2%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	13,7%	8,8%	19,3%	12,7%
60 μερίδες<=	N	10	0	3	13
	% μέσα στο «πλήρες τυρί»	76,9%		23,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,6%		5,3%	1,4%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στο «πλήρες τυρί»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*1 μερίδα=1 σπιρτόκουτο

Ο Πίνακας 5.3.9 παρουσιάζει την κατανάλωση ημίπαχου τυριού (π.χ. cottage 4%). Το 54,7% των παιδιών δεν καταναλώνει ημίπαχο τυρί. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης ημίπαχου τυριού με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,325$)

Πίνακας 5.3.9 Κατανάλωση ημίπαχου τυριού και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	339	146	28	513
	% μέσα στο «ημίπαχο τυρί»	66,2%	28,3%	5,5%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	54,0%	57,8%	49,1%	54,7%
1-3 μερίδες*	N	116	35	7	158
	% μέσα στο «ημίπαχο τυρί»	73,4%	22,2%	4,4%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	18,5%	13,9%	12,3%	16,9%
4 μερίδες	N	89	34	8	131
	% μέσα στο «ημίπαχο τυρί»	67,9%	26,0%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	14,2%	13,5%	14,0%	14,0%
8-24 μερίδες	N	56	25	9	90
	% μέσα στο «ημίπαχο τυρί»	62,2%	27,8%	10,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	8,9%	10,0%	15,8%	9,6%
30 μερίδες	N	23	11	4	38
	% μέσα στο «ημίπαχο τυρί»	60,5%	28,9%	10,5%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	3,7%	4,4%	7,0%	4,1%
60 μερίδες<=	N	5	0	1	6
	% μέσα στο «ημίπαχο τυρί»	83,3%		16,7%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,8%		1,8%	,6%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στο «ημίπαχο τυρί»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*Μερίδα= 1 σπιρτόκουτο

Ο Πίνακας 5.3.10 παρουσιάζει την κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων (π.χ. ρύζι, πατάτες, δημητριακά). Το 4,8% των παιδιών δεν καταναλώνει αμυλούχα. Όπως προέκυψε από την ανάλυση υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης αμυλούχων με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,001$)

Πίνακας 5.3.10 Κατανάλωση αμυλούχων και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου/ λιγότερο από 1 φλιτζάνι	N	20	21	4	45
	% μέσα στα «αμυλούχα»	44,4%	46,7%	8,9%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	3,2%	8,4%	7,0%	4,8%
1-3 φλιτζάνια	N	288	136	28	452
	% μέσα στα «αμυλούχα»	63,7%	30,1%	6,2%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	45,9%	54,2%	49,1%	48,3%
4 φλιτζάνια	N	288	80	22	390
	% μέσα στα «αμυλούχα»	73,8%	20,5%	5,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	45,9%	31,9%	38,6%	41,7%
8-24 φλιτζάνια	N	32	14	3	49
	% μέσα στα «αμυλούχα»	65,3%	28,6%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	5,1%	5,6%	5,3%	5,2%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «αμυλούχα»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Ο Πίνακας 5.3.11 παρουσιάζει την κατανάλωση ψωμιού (π.χ. λευκού και ολικής άλεσης). Το 6,9% των παιδιών δεν καταναλώνει ψωμί ή το καταναλώνει σε ποσότητες μικρότερες της μίας φέτας τον μήνα. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης ψωμιού με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,168$)

Πίνακας 5.3.11 Κατανάλωση ψωμιού και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου/ λιγότερο από 1 φέτα	N % μέσα στο «ψωμί» % μέσα στις ομάδες παιδιών	40 61,5% 6,4%	22 33,8% 8,8%	3 4,6% 5,3%	65 100,0% 6,9%
4 φέτες	N % μέσα στο «ψωμί» % μέσα στις ομάδες παιδιών	190 63,1% 30,3%	93 30,9% 37,1%	18 6,0% 31,6%	301 100,0% 32,2%
8-24 φέτες	N % μέσα στο «ψωμί» % μέσα στις ομάδες παιδιών	304 69,1% 48,4%	110 25,0% 43,8%	26 5,9% 45,6%	440 100,0% 47,0%
30 φέτες	N % μέσα στο «ψωμί» % μέσα στις ομάδες παιδιών	73 68,2% 11,6%	24 22,4% 9,6%	10 9,3% 17,5%	107 100,0% 11,4%
60-90 φέτες	N % μέσα στο «ψωμί» % μέσα στις ομάδες παιδιών	19 90,5% 3,0%	2 9,5% ,8%	0	21 100,0% 2,2%
120 φέτες<=	N % μέσα στο «ψωμί» % μέσα στις ομάδες παιδιών	2 100,0% ,3%	0	0	2 100,0% ,2%
Σύνολο	N % μέσα στο «ψωμί» % μέσα στις ομάδες παιδιών	628 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	936 100,0% 100,0%

Ο Πίνακας 5.3.12 παρουσιάζει την κατανάλωση οσπρίων. Το 17,5% των παιδιών δεν τα καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης οσπρίων με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,730$)

Πίνακας 5.3.12 Κατανάλωση οσπρίων και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N % μέσα στα «όσπρια» % μέσα στις ομάδες παιδιών	104 63,4% 16,6%	45 27,4% 17,9%	15 9,1% 26,3%	164 100,0% 17,5%
1-3 πιάτα	N % μέσα στα «όσπρια» % μέσα στις ομάδες παιδιών	175 68,4% 27,9%	65 25,4% 25,9%	16 6,3% 28,1%	256 100,0% 27,4%
4 πιάτα	N % μέσα στα «όσπρια» % μέσα στις ομάδες παιδιών	278 66,8% 44,3%	117 28,1% 46,6%	21 5,0% 36,8%	416 100,0% 44,4%
8 πιάτα<=	N % μέσα στα «όσπρια» % μέσα στις ομάδες παιδιών	70 70,7% 11,1%	24 24,2% 9,6%	5 5,1% 8,8%	99 100,0% 10,6%
Σύνολο	N % μέσα στα «όσπρια» % μέσα στις ομάδες παιδιών	627 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	935 100,0% 100,0%

Ο Πίνακας 5.3.13 παρουσιάζει την κατανάλωση φρούτων. Το 2,2% των παιδιών δεν καταναλώνει φρούτα. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης φρούτων με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,228$)

Πίνακας 5.3.13 Κατανάλωση φρούτων και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	13	7	1	21
	% μέσα στα «φρούτα»	61,9%	33,3%	4,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	2,1%	2,8%	1,8%	2,2%
1 μερίδα	N	50	36	5	91
	% μέσα στα «φρούτα»	54,9%	39,6%	5,5%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	8,0%	14,3%	8,8%	9,7%
2-3 μερίδες	N	116	48	9	173
	% μέσα στα «φρούτα»	67,1%	27,7%	5,2%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	18,5%	19,1%	15,8%	18,5%
4 μερίδες	N	201	79	21	301
	% μέσα στα «φρούτα»	66,8%	26,2%	7,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	32,0%	31,5%	36,8%	32,2%
8-20 μερίδες	N	186	52	15	253
	% μέσα στα «φρούτα»	73,5%	20,6%	5,9%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	29,6%	20,7%	26,3%	27,0%
30 μερίδες	N	55	27	5	87
	% μέσα στα «φρούτα»	63,2%	31,0%	5,7%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	8,8%	10,8%	8,8%	9,3%
60 μερίδες	N	7	2	1	10
	% μέσα στα «φρούτα»	70,0%	20,0%	10,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,1%	,8%	1,8%	1,1%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «φρούτα»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Ο Πίνακας 5.3.14 παρουσιάζει την κατανάλωση λαχανικών χωρίς ελαιόλαδο. Το 87,7% των παιδιών δεν τα καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης λαχανικών χωρίς ελαιόλαδο με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,092$)

Πίνακας 5.3.14 Κατανάλωση λαχανικών χωρίς ελαιόλαδο και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	561	212	48	821
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»	68,3%	25,8%	5,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	89,3%	84,5%	84,2%	87,7%
1 μερίδα*	N	15	10	1	26
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»	57,7%	38,5%	3,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	2,4%	4,0%	1,8%	2,8%
2-3 μερίδες	N	17	16	6	39
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»	43,6%	41,0%	15,4%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	2,7%	6,4%	10,5%	4,2%
4 μερίδες	N	26	9	1	36
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»	72,2%	25,0%	2,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	4,1%	3,6%	1,8%	3,8%
8-20 μερίδες	N	7	3	1	11
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»	63,6%	27,3%	9,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,1%	1,2%	1,8%	1,2%
30 μερίδες	N	2	0	0	2
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»	100,0%			100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,3%			,2%
60 μερίδες<=	N	0	1	0	1
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»		100,0%		100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών		,4%		,1%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «λαχανικά χωρίς ελ.»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*1 μερίδα=1 ισοδύναμο λαχανικών

Ο Πίνακας 5.3.15 παρουσιάζει την κατανάλωση λαχανικών με ελαιόλαδο. Το 12,2% των παιδιών δεν τα καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης λαχανικών με ελαιόλαδο με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,606$)

Πίνακας 5.3.15 Κατανάλωση λαχανικών με ελαιόλαδο και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	67	38	9	114
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	58,8%	33,3%	7,9%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	10,7%	15,1%	15,8%	12,2%
1 μερίδα*	N	41	19	4	64
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	64,1%	29,7%	6,3%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	6,5%	7,6%	7,0%	6,8%
2-3 μερίδες	N	209	91	22	322
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	64,9%	28,3%	6,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	33,3%	36,3%	38,6%	34,4%
4 μερίδες	N	213	73	16	302
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	70,5%	24,2%	5,3%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	33,9%	29,1%	28,1%	32,3%
8-20 μερίδες	N	82	27	6	115
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	71,3%	23,5%	5,2%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	13,1%	10,8%	10,5%	12,3%
30 μερίδες	N	12	2	0	14
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	85,7%	14,3%		100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,9%	,8%		1,5%
60 μερίδες<=	N	4	1	0	5
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	80,0%	20,0%		100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,6%	,4%		,5%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «λαχανικά με ελ.»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*1 μερίδα=1 ισοδύναμο λαχανικών

Ο Πίνακας 5.3.16 παρουσιάζει την κατανάλωση σνακ (π.χ. πατατάκια). Το 29,5% των παιδιών δεν καταναλώνει σνακ. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης σνακ με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,461$)

Πίνακας 5.3.16 Κατανάλωση σνακ και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Ποτέ/ λιγότερο από 1 σακουλάκι	N % μέσα στα «σνακ» % μέσα στις ομάδες παιδιών	172 62,3% 27,4%	84 30,4% 33,5%	20 7,2% 35,1%	276 100,0% 29,5%
1-3 σακουλάκια	N % μέσα στα «σνακ» % μέσα στις ομάδες παιδιών	304 67,6% 48,4%	118 26,2% 47,0%	28 6,2% 49,1%	450 100,0% 48,1%
4 σακουλάκια	N % μέσα στα «σνακ» % μέσα στις ομάδες παιδιών	120 71,4% 19,1%	39 23,2% 15,5%	9 5,4% 15,8%	168 100,0% 17,9%
8-24 σακουλάκια	N % μέσα στα «σνακ» % μέσα στις ομάδες παιδιών	27 77,1% 4,3%	8 22,9% 3,2%	0	35 100,0% 3,7%
30 σακουλάκια	N % μέσα στα «σνακ» % μέσα στις ομάδες παιδιών	5 71,4% ,8%	2 28,6% ,8%	0	7 100,0% ,7%
Σύνολο	N % μέσα στα «σνακ» % μέσα στις ομάδες παιδιών	628 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	936 100,0% 100,0%

Ο Πίνακας 5.3.17 παρουσιάζει την κατανάλωση γλυκών (π.χ. σοκολάτα, παγωτό). Το 4,9% των παιδιών δεν καταναλώνει γλυκά. Όπως προέκυψε από την ανάλυση υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης γλυκών με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,001$)

Πίνακας 5.3.17 Κατανάλωση γλυκών και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου/ λιγότερο από 1 μερίδα	N	23	21	2	46
	% μέσα στα «γλυκά»	50,0%	45,7%	4,3%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	3,7%	8,4%	3,5%	4,9%
1-3 μερίδες	N	171	90	26	287
	% μέσα στα «γλυκά»	59,6%	31,4%	9,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	27,2%	35,9%	45,6%	30,7%
4 μερίδες	N	245	95	24	364
	% μέσα στα «γλυκά»	67,3%	26,1%	6,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	39,0%	37,8%	42,1%	38,9%
8-24 μερίδες	N	141	38	3	182
	% μέσα στα «γλυκά»	77,5%	20,9%	1,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	22,5%	15,1%	5,3%	19,4%
30 μερίδες	N	43	7	2	52
	% μέσα στα «γλυκά»	82,7%	13,5%	3,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	6,8%	2,8%	3,5%	5,6%
30<=μερίδες	N	5	0	0	5
	% μέσα στα «γλυκά»	100,0%			100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,8%			,5%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «γλυκά»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Ο Πίνακας 5.3.18 παρουσιάζει την κατανάλωση αναψυκτικών. Το 24,8% των παιδιών δεν καταναλώνει αναψυκτικά. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης αναψυκτικών με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,186$)

Πίνακας 5.3.18 Κατανάλωση αναψυκτικών και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N % μέσα στα «αναψυκτικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	147 63,4% 23,4%	73 31,5% 29,1%	12 5,2% 21,1%	232 100,0% 24,8%
1-3 ποτήρια	N % μέσα στα «αναψυκτικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	154 71,0% 24,5%	53 24,4% 21,1%	10 4,6% 17,5%	217 100,0% 23,2%
4 ποτήρια	N % μέσα στα «αναψυκτικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	130 65,0% 20,7%	53 26,5% 21,1%	17 8,5% 29,8%	200 100,0% 21,4%
8-24 ποτήρια	N % μέσα στα «αναψυκτικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	119 68,8% 18,9%	47 27,2% 18,7%	7 4,0% 12,3%	173 100,0% 18,5%
30 ποτήρια	N % μέσα στα «αναψυκτικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	60 65,2% 9,6%	22 23,9% 8,8%	10 10,9% 17,5%	92 100,0% 9,8%
30 ποτήρια<	N % μέσα στα «αναψυκτικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	18 81,8% 2,9%	3 13,6% 1,2%	1 4,5% 1,8%	22 100,0% 2,4%
Σύνολο	N % μέσα στα «αναψυκτικά» % μέσα στις ομάδες παιδιών	628 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	936 100,0% 100,0%

Ο Πίνακας 5.3.19 παρουσιάζει την κατανάλωση αναψυκτικών light. Το 71,2% των παιδιών δεν καταναλώνει αναψυκτικά light. Όπως προέκυψε από την ανάλυση υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης αναψυκτικών light με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,03$)

Πίνακας 5.3.19 Κατανάλωση αναψυκτικών light και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	468	171	27	666
	% μέσα στα «αναψυκτικά light»	70,3%	25,7%	4,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	74,5%	68,1%	47,4%	71,2%
1-3 ποτήρια	N	82	39	15	136
	% μέσα στα «αναψυκτικά light»	60,3%	28,7%	11,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	13,1%	15,5%	26,3%	14,5%
4 ποτήρια	N	28	16	6	50
	% μέσα στα «αναψυκτικά light»	56,0%	32,0%	12,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	4,5%	6,4%	10,5%	5,3%
8-24 ποτήρια	N	33	15	3	51
	% μέσα στα «αναψυκτικά light»	64,7%	29,4%	5,9%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	5,3%	6,0%	5,3%	5,4%
30 ποτήρια	N	12	8	5	25
	% μέσα στα «αναψυκτικά light»	48,0%	32,0%	20,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,9%	3,2%	8,8%	2,7%
30 ποτήρια<	N	5	2	1	8
	% μέσα στα «αναψυκτικά light»	62,5%	25,0%	12,5%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,8%	,8%	1,8%	,9%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «αναψυκτικά light»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Ο Πίνακας 5.3.20 παρουσιάζει την κατανάλωση αθλητικών ποτών (π.χ. Gatorade, Powerade). Το 74% των παιδιών δεν καταναλώνει αθλητικά ποτά. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης αθλητικών ποτών με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,246$)

Πίνακας 5.3.20 Κατανάλωση αθλητικών ποτών και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N	477	174	43	694
	% μέσα στα «αθλητικά ποτά»	68,7%	25,1%	6,2%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	76,1%	69,6%	75,4%	74,3%
1-3 μπουκάλια	N	80	45	8	133
	% μέσα στα «αθλητικά ποτά»	60,2%	33,8%	6,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	12,8%	18,0%	14,0%	14,2%
4 μπουκάλια	N	41	14	3	58
	% μέσα στα «αθλητικά ποτά»	70,7%	24,1%	5,2%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	6,5%	5,6%	5,3%	6,2%
8-24 μπουκάλια	N	14	13	1	28
	% μέσα στα «αθλητικά ποτά»	50,0%	46,4%	3,6%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	2,2%	5,2%	1,8%	3,0%
30 μπουκάλια	N	12	3	1	16
	% μέσα στα «αθλητικά ποτά»	75,0%	18,8%	6,3%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,9%	1,2%	1,8%	1,7%
30 μπουκάλια<	N	3	1	1	5
	% μέσα στα «αθλητικά ποτά»	60,0%	20,0%	20,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	,5%	,4%	1,8%	,5%
Σύνολο	N	627	250	57	934
	% μέσα στα «αθλητικά ποτά»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Ο Πίνακας 5.3.21 παρουσιάζει την κατανάλωση αφεψημάτων (π.χ. καφές, τσάι). Το 44% των παιδιών δεν καταναλώνει αφεψήματα. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης αφεψημάτων με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,742$)

Πίνακας 5.3.21 Κατανάλωση αφεψημάτων και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N % μέσα στα «αφεψήματα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	277 67,2% 44,2%	115 27,9% 46,0%	20 4,9% 35,1%	412 100,0% 44,1%
1-3 φλιτζάνια	N % μέσα στα «αφεψήματα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	259 68,9% 41,3%	94 25,0% 37,6%	23 6,1% 40,4%	376 100,0% 40,3%
4 φλιτζάνια	N % μέσα στα «αφεψήματα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	69 62,7% 11,0%	30 27,3% 12,0%	11 10,0% 19,3%	110 100,0% 11,8%
8-24 φλιτζάνια	N % μέσα στα «αφεψήματα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	17 60,7% 2,7%	9 32,1% 3,6%	2 7,1% 3,5%	28 100,0% 3,0%
30 φλιτζάνια	N % μέσα στα «αφεψήματα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	4 57,1% ,6%	2 28,6% ,8%	1 14,3% 1,8%	7 100,0% ,7%
30 φλιτζάνια<	N % μέσα στα «αφεψήματα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	1 100,0% ,2%	0	0	1 100,0% ,1%
Σύνολο	N % μέσα στα «αφεψήματα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	627 67,1% 100,0%	250 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	934 100,0% 100,0%

Ο Πίνακας 5.3.22 παρουσιάζει την κατανάλωση μαγιονέζας. Το 71,5% των παιδιών δεν καταναλώνει μαγιονέζα. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης μαγιονέζας με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,778$)

Πίνακας 5.3.22 Κατανάλωση μαγιονέζας και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου	N % μέσα στη «μαγιονέζα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	449 67,1% 71,5%	182 27,2% 72,5%	38 5,7% 66,7%	669 100,0% 71,5%
1-3 κουταλάκια	N % μέσα στη «μαγιονέζα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	110 69,6% 17,5%	39 24,7% 15,5%	9 5,7% 15,8%	158 100,0% 16,9%
4 κουταλάκια	N % μέσα στη «μαγιονέζα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	45 62,5% 7,2%	20 27,8% 8,0%	7 9,7% 12,3%	72 100,0% 7,7%
8-24 κουταλάκια	N % μέσα στη «μαγιονέζα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	19 65,5% 3,0%	7 24,1% 2,8%	3 10,3% 5,3%	29 100,0% 3,1%
30 κουταλάκια	N % μέσα στη «μαγιονέζα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	4 80,0% ,6%	1 20,0% ,4%	0	5 100,0% ,5%
60 κουταλάκια<=	N % μέσα στη «μαγιονέζα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	1 33,3% ,2%	2 66,7% ,8%	0	3 100,0% ,3%
Σύνολο	N % μέσα στη «μαγιονέζα» % μέσα στις ομάδες παιδιών	628 67,1% 100,0%	251 26,8% 100,0%	57 6,1% 100,0%	936 100,0% 100,0%

Ο Πίνακας 5.3.23 παρουσιάζει την κατανάλωση σύνθετων τροφίμων (πχ, πίτες, παστίσιο). Το 21,3% των παιδιών δεν τα καταναλώνει. Όπως προέκυψε από την ανάλυση δεν υπάρχει ισχυρή συσχέτιση της κατανάλωσης σύνθετων τροφίμων με τον ΔΜΣ των παιδιών ($p=0,078$)

Πίνακας 5.3.23 Κατανάλωση σύνθετων τροφίμων και ΔΜΣ

Ποσότητα		Φυσιολογικά	Υπέρβαρα	Παχύσαρκα	Σύνολο
Καθόλου/ λιγότερο από 1 μερίδα*	N	123	64	12	199
	% μέσα στα «σύνθετα τρόφιμα»	61,8%	32,2%	6,0%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	19,6%	25,5%	21,1%	21,3%
1-3 μερίδες	N	496	183	42	721
	% μέσα στα «σύνθετα τρόφιμα»	68,8%	25,4%	5,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	79,0%	72,9%	73,7%	77,0%
4 μερίδες	N	9	4	3	16
	% μέσα στα «σύνθετα τρόφιμα»	56,3%	25,0%	18,8%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	1,4%	1,6%	5,3%	1,7%
Σύνολο	N	628	251	57	936
	% μέσα στα «σύνθετα τρόφιμα»	67,1%	26,8%	6,1%	100,0%
	% μέσα στις ομάδες παιδιών	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

*Η μερίδα δεν αναφέρεται σε κάποια σταθερή ποσότητα, αλλά στη μερίδα του εκάστοτε φαγητού

6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Δεν πραγματοποιείται σχολιασμός των πινάκων όπου παρατίθεται η συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων (παράγραφος 5.1). Αυτή η ανάλυση έγινε για την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών.

Όσον αφορά στη θερμιδική και μακροθρεπτική πρόσληψη των παιδιών και των εφήβων, εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όταν η κατανάλωση διαχωρίστηκε με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος.

Όσον αφορά στις ομάδες τροφίμων, μόνο σε 7 από τις συνολικά 23 παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της κατανάλωσης με τον Δείκτη Μάζας Σώματος. Οι ομάδες αυτές είναι τα γαλακτοκομικά υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά, τα αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά, το τυρί υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, τα αμυλούχα τρόφιμα, τα γλυκά και τα αναψυκτικά light. Στις υπόλοιπες 16 ομάδες δε διαπιστώθηκε σχέση ανάμεσα στους δύο αυτούς παράγοντες

Παρακάτω παρατίθεται ο σχολιασμός των στατιστικά σημαντικών αποτελεσμάτων.

6.1 Ενεργειακή πρόσληψη

Βρίσκεται στον πίνακα 5.3.1

Η ενεργειακή πρόσληψη εμφανίζει στατιστικά σημαντικές διαφορές όταν διακρίνεται με βάση τον ΔΜΣ ($p < 0,05$). Παρατηρούμε ότι τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν μεγαλύτερη ενεργειακή πρόσληψη σε σχέση με τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά. Η διαφορά είναι στατιστικά σημαντική ανάμεσα στα φυσιολογικά και τα υπέρβαρα παιδιά ($p = 0,001$), ανάμεσα στα φυσιολογικά και στα παχύσαρκα ($p = 0,001$) αλλά όχι ανάμεσα σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ($p = 0,991$).

6.2 Κατανάλωση υδατανθράκων

Βρίσκεται στον πίνακα 5.3.2

Η κατανάλωση υδατανθράκων εμφανίζει στατιστικά σημαντικές διαφορές όταν διακρίνεται με βάση τον ΔΜΣ. Παρατηρούμε ότι τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν υψηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων σε σχέση με τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά. Η ύπαρξη στατιστικής σημαντικότητας εντοπίζεται ανάμεσα στα φυσιολογικά και τα υπέρβαρα παιδιά ($p = 0,033$), ανάμεσα στα φυσιολογικά και στα παχύσαρκα ($p = 0,001$) αλλά όχι ανάμεσα σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ($p = 0,991$).

6.3 Κατανάλωση πρωτεΐνης

Βρίσκεται στον πίνακα 5.3.3

Η κατανάλωση πρωτεΐνης εμφανίζει στατιστικά σημαντικές διαφορές όταν διακρίνεται με βάση τον ΔΜΣ. Παρατηρούμε ότι τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν υψηλότερη κατανάλωση πρωτεΐνης σε σχέση με τα υπέρβαρα και περίπου ίδια επίπεδα κατανάλωσης με τα παχύσαρκα παιδιά. Η ύπαρξη στατιστικής σημαντικότητας εντοπίζεται ανάμεσα στα φυσιολογικά και τα υπέρβαρα παιδιά ($p = 0,001$) αλλά όχι ανάμεσα στα φυσιολογικά και στα παχύσαρκα ($p = 0,844$) ούτε ανάμεσα σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ($p = 0,249$).

6.4 Κατανάλωση λίπους

Βρίσκεται στον πίνακα 5.3.4

Η κατανάλωση λίπους εμφανίζει στατιστικά σημαντικές διαφορές όταν διακρίνεται με βάση τον ΔΜΣ ($p < 0,05$). Παρατηρούμε ότι τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν υψηλότερη κατανάλωση λίπους σε σχέση με τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά. Η ύπαρξη στατιστικής σημαντικότητας εντοπίζεται ανάμεσα στα φυσιολογικά και τα υπέρβαρα παιδιά ($p = 0,001$), ανάμεσα στα φυσιολογικά και στα παχύσαρκα ($p = 0,009$) αλλά όχι ανάμεσα σε υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ($p = 0,973$).

6.5 Γαλακτοκομικά πλήρους περιεκτικότητας σε λίπος

Βρίσκονται στον πίνακα 5.2.1. Περιέχουν τα εξής τρόφιμα: πλήρες γάλα και πλήρες γιαούρτι.

Η κατανάλωση τους εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$). Το 27% του συνόλου των παιδιών δεν τα καταναλώνει και το 3,1% τα καταναλώνει σε ποσότητες ίσες με 60-90 μερίδες.

Παρατηρούμε ότι στις χαμηλές προσλήψεις (καθόλου-4 μερίδες) τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά απ' ότι τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα. Το αντίθετο συμβαίνει στις υψηλές προσλήψεις (8-90 μερίδες) όπου τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά πρόσληψης.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε την ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της κατανάλωσης γαλακτοκομικών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και της παχυσαρκίας.

6.6 Ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά

Βρίσκονται στον πίνακα 5.2.2. Περιέχουν τα εξής τρόφιμα: ημιαποβουτυρωμένο γάλα, ημιαποβουτυρωμένο σοκολατούχο γάλα, ημιαποβουτυρωμένο γιαούρτι.

Η κατανάλωση τους εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον ΔΜΣ ($p=0,017$). Το 40,1% του συνόλου των παιδιών δεν τα καταναλώνει και το 0,1% τα καταναλώνει σε ποσότητα ίση με 30 μερίδες.

Παρατηρούμε ότι στις χαμηλές προσλήψεις (καθόλου-1 μερίδα) τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά απ' ότι τα παχύσαρκα και παρόμοια ποσοστά με τα υπέρβαρα. Σε υψηλότερες προσλήψεις (4 ποτήρια και 30 ποτήρια) τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά πρόσληψης απ' ότι τα παχύσαρκα ενώ για πρόσληψη της τάξης των 8-24 ποτηριών υψηλότερο ποσοστό όλων εμφανίζουν τα υπέρβαρα παιδιά.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε την ύπαρξη θετικής συσχέτισης μεταξύ της κατανάλωσης ημιαποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών και της παχυσαρκίας.

6.7 Αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά

Βρίσκονται στον πίνακα 5.2.3. Περιέχουν τα εξής τρόφιμα: αποβουτυρωμένο γάλα, αποβουτυρωμένο σοκολατούχο γάλα, αποβουτυρωμένο γιαούρτι.

Η κατανάλωση τους εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$). Το 75%% του συνόλου των παιδιών δεν τα καταναλώνει και το 0,4% τα καταναλώνει σε ποσότητα ίση με 30 μερίδες.

Παρατηρούμε ότι για καθόλου πρόσληψη τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν υψηλότερο ποσοστό απ' ότι τα παχύσαρκα και τα υπέρβαρα. Στις υπόλοιπες προσλήψεις (1-30 μερίδες) τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά πρόσληψης απ' ότι τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα με εξαίρεση την ποσότητα 8-24 μερίδες όπου εμφανίζουν ίσο ποσοστό με τα παχύσαρκα και χαμηλότερο από τα υπέρβαρα.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε την ύπαρξη θετικής συσχέτισης μεταξύ της κατανάλωσης αποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών και της παχυσαρκίας.

6.8 Τυρί υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος

Βρίσκεται στον πίνακα 5.2.8. Περιέχει τα εξής τρόφιμα: τυρί φέτα και κίτρινο τυρί.

Η κατανάλωση τους εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον ΔΜΣ ($p=0,022$). Το 7,9% του συνόλου των παιδιών δεν το καταναλώνει και το 1,4% το καταναλώνει σε ποσότητες άνω των 60 μερίδων (60 σπιρτόκουτα).

Παρατηρούμε ότι στις χαμηλές προσλήψεις (καθόλου και 1-3 μερίδες) τα φυσιολογικά, τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν περίπου ίδια ποσοστά. Σε υψηλότερες προσλήψεις (8-60 μερίδες) τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά κατανάλωσης απ' ότι τα φυσιολογικά ενώ για ποσότητα ίση με 4 μερίδες (μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση) το μεγαλύτερο ποσοστό το εμφανίζουν τα φυσιολογικά παιδιά.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε την ύπαρξη θετικής συσχέτισης μεταξύ της κατανάλωσης ημιαποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών και της παχυσαρκίας.

6.9 Αμυλούχα τρόφιμα

Βρίσκονται στον πίνακα 5.2.10. Περιέχουν τα εξής τρόφιμα: ρύζι, πατάτες τηγανιτές και ψητές, δημητριακά, πουρές πατάτας.

Η κατανάλωση τους εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$). Το 4,8% του συνόλου των παιδιών δεν τα καταναλώνει και το 5,2% τα καταναλώνει σε ποσότητες άνω των 8-24 φλιτζανιών.

Παρατηρούμε ότι στις χαμηλές προσλήψεις (καθόλου-3 φλιτζάνια) τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν υψηλότερη κατανάλωση απ' ό,τι τα φυσιολογικά. Σε μέτρια πρόσληψη (4 μερίδες) τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν μικρότερη κατανάλωση απ' ό,τι τα φυσιολογικά ενώ για ποσότητα ίση με 8-24 μερίδες όλα τα παιδιά εμφανίζουν περίπου ίσα ποσοστά.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε την ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της κατανάλωσης αμυλούχων τροφίμων και της παχυσαρκίας.

6.10 Γλυκά

Βρίσκονται στον πίνακα 5.2.17. Περιέχουν τα εξής τρόφιμα: σοκολάτα, παγωτό-milk shake, μπισκότα, κρουασάν.

Η κατανάλωση τους εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον ΔΜΣ ($p=0,001$). Το 4,9% του συνόλου των παιδιών δεν τα καταναλώνει και το 0,5% τα καταναλώνει σε ποσότητες άνω των 30 μερίδων.

Παρατηρούμε ότι στις χαμηλές προσλήψεις (καθόλου-4 μερίδες) τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν ελαφρώς υψηλότερα ποσοστά απ' ό,τι τα φυσιολογικά. Σε υψηλότερες προσλήψεις (8-30 και άνω μερίδες) τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν μικρότερα ποσοστά κατανάλωσης απ' ό,τι τα φυσιολογικά.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε την ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της κατανάλωσης γλυκών και της παχυσαρκίας.

6.11 Αναψυκτικά light

Βρίσκονται στον πίνακα 5.2.19.

Η κατανάλωση τους εμφανίζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον ΔΜΣ ($p=0,03$). Το 71,2% του συνόλου των παιδιών δεν τα καταναλώνει και το 0,9% τα καταναλώνει σε ποσότητες άνω των 30 ποτηριών.

Παρατηρούμε ότι για καθόλου πρόσληψη τα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά απ' ότι τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα. Σε όλες τις υπόλοιπες ποσότητες (1 – 30 ποτήρια και άνω) τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά πρόσληψης απ' ότι τα φυσιολογικά.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε την ύπαρξη θετικής συσχέτισης μεταξύ της κατανάλωσης light αναψυκτικών και της παχυσαρκίας.

Συμπεράσματα

Από τη στατιστική ανάλυση προκύπτουν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά στην θερμιδική και μακροθρεπτική κατανάλωση ανάμεσα στα φυσιολογικά, υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά. Στα φυσιολογικά παιδιά εμφανίζεται υψηλότερη (κατά μέσο όρο) θερμιδική πρόσληψη καθώς και κατανάλωση υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους. Προφανώς, στα φυσιολογικά παιδιά, μία αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη αντισταθμίζεται με αυξημένη φυσική δραστηριότητα, κάτι που δεν συμβαίνει με τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά.

Όσον αφορά στα αποτελέσματα των ομάδων τροφίμων, βλέπουμε πως τρόφιμα που θεωρούνται παχυντικά (γαλακτοκομικά υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, αμυλούχα και γλυκά) εμφανίζουν αρνητική συσχέτιση με την παχυσαρκία. Αντιθέτως, τα άπαχα και light προϊόντα (light αναψυκτικά, ημιαποβουτυρωμένα και αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά) σχετίζονται θετικά με την παχυσαρκία. Σε αυτά τα αποτελέσματα υπάρχει θεωρητικά μία παραδοξότητα καθώς θα ήταν αναμενόμενη μία αντίθετη συσχέτιση, με εξαίρεση το τυρί υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος το οποίο εμφανίζει θετική συσχέτιση με τον αυξημένο ΔΜΣ.

Παρακάτω παρατίθεται ένας πίνακας που περιλαμβάνει έρευνες οι οποίες έχουν διεξαχθεί στο παρελθόν με παρόμοιο αντικείμενο.

Πίνακας 6.1. Έρευνες σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες παιδιών και εφήβων και με τη συσχέτιση της κατανάλωσης τροφίμων με την παχυσαρκία

Ερευνητές	Δείγμα	Κριτήρια	Αποτελέσματα
Kaufmann NA et al. Israel, 1975	N=482 ♂, ♀ 13-14 ετών	Μέτρηση δερματικών πτυχών/ 8% των αγοριών και 9% των κοριτσιών >120% προβλεπόμενου βάρους για την ηλικία τους	Τα υπέρβαρα παιδιά ανέφεραν χαμηλότερη κατανάλωση ψωμιού, γλυκών και πρόσθετης ζάχαρης απ' ό,τι τα φυσιολογικά/ τα παχύσαρκα παιδιά προσέχουν τη διατροφή τους περισσότερο από τα φυσιολογικά
Barba G. Et al Italy, 2005	N=884 ♂, ♀ 7,5 ετών (sd: 2.1 έτη)	Μέτρηση βάρους και ύψους/ ερωτηματολόγιο ffq/ διαχωρισμός παιδιών σε ομάδες σύμφωνα με ΔΜΣ	Αποκλεισμός παιδιών που κατανάλωναν αποκλειστικά αποβουτυρωμένο γάλα/ στατιστικά σημαντική και αρνητική συσχέτιση μεταξύ υψηλού ΔΜΣ και κατανάλωσης πλήρους γάλακτος
Isasi CR et al. USA, 2006	N=169 ♂, ♀ 17 ετών	Δεν υπολογίστηκε ΔΜΣ/ λήφθηκε υπ' όψιν η προσπάθεια ενός μέρους των μαθητών (n=77) για απώλεια βάρους	Τα άτομα που προσπαθούσαν να χάσουν βάρος κατανάλωναν περισσότερο συχνά ημίπαχα γαλακτοκομικά και λιγότερο συχνά ζαχαρούχα ποτά από εκείνα που δεν προσπαθούσαν να χάσουν βάρος
Newby PK. et al USA	N=1345 ♂, ♀ 2-5 ετών	Υπολογισμός ΔΜΣ	Δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης χυμού, αναψυκτικών, αναψυκτικών light και γάλακτος και αλλαγών στον ΔΜΣ

Παρατηρούμε ότι και στις παραπάνω έρευνες βρέθηκε αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στα τρόφιμα που θεωρούνται παχυντικά και στην παχυσαρκία. Συγκεκριμένα, σε αυτές τις μελέτες τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά καταναλώνουν γλυκά, ψωμί και πρόσθετη ζάχαρη λιγότερο συχνά απ' ότι τα φυσιολογικά παιδιά. Επίσης, τα παιδιά που επιθυμούν να χάσουν βάρος, ανεξαρτήτως ΔΜΣ, καταναλώνουν περισσότερα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά και λιγότερα ζαχαρούχα ποτά σε σύγκριση με εκείνα που δεν επιθυμούν απώλεια βάρους. Επιπλέον, σε μία έρευνα έχειδειχθεί αρνητική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης γαλακτοκομικών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και στον υψηλό ΔΜΣ. Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία δεν βρέθηκε κάποια μελέτη στη οποία να ερευνάται η συσχέτιση του ΔΜΣ παιδιών σχολικής ηλικίας και εφήβων με την κατανάλωση light αναψυκτικών. Μία έρευνα που αφορούσε την κατανάλωση light αναψυκτικών, όπου το δείγμα αποτελούσαν παιδιά προσχολικής ηλικίας (2-5 ετών) δεν έδειξε ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην κατανάλωση light αναψυκτικών και στην αύξηση του ΔΜΣ.

Μία πιθανή εξήγηση για τα παραπάνω θα ήταν η διαφορετική διατροφική συμπεριφορά φυσιολογικών, υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων. Συνήθως τα άτομα με φυσιολογικό Δείκτη Μάζας Σώματος δεν ανησυχούν ιδιαίτερα για το σωματικό τους βάρος κι έτσι μπορούν πιθανώς να καταναλώνουν παχυντικά τρόφιμα σε μεγαλύτερες ποσότητες απ' ότι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα τα οποία πρέπει να προσέχουν τη διατροφή τους. Ομοίως, υπάρχει η τάση στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα να καταναλώνουν "light" τρόφιμα, κι επειδή τα θεωρούν μη παχυντικά, να τα καταναλώνουν πιθανώς σε μεγάλες ποσότητες προσλαμβάνοντας έτσι συνολικά περισσότερες θερμίδες. Αυτή όμως η εκδοχή απορρίπτεται στην παρούσα έρευνα γιατί έχουμε ήδη δείξει ότι, στο δείγμα μας, τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν κατά μέσο όρο χαμηλότερη ενεργειακή πρόσληψη απ' ότι τα φυσιολογικά.

Ενδέχεται οι απαντήσεις που κατέγραψαν οι μαθητές στο ημερολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων να ήταν αναληθείς. Αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε από κακή εκτίμηση της προσλαμβανόμενης ποσότητας (υπέρ- και υπό- εκτίμηση), είτε ηθελημένα. Κάτι τέτοιο εντοπίζεται ως συμπεριφορά κυρίως στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά που μπορεί να δηλώνουν ότι

καταναλώνουν διαφορετικό είδος τροφίμου (άπαχο αντί πλήρους σε λίπος) και ότι καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες παχυντικών τροφίμων απ' ότι στη πραγματικότητα [39].

Τέλος, μία πολύ πιθανή εξήγηση είναι και η προαναφερθείσα αντισταθμιστική δράση της φυσικής δραστηριότητας. Ενδέχεται τα φυσιολογικά παιδιά να εξισορροπούν την αυξημένη κατανάλωση φαγητού με αυξημένη φυσική δραστηριότητα, συνήθεια την οποία δεν ακολουθούν συνήθως τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά [40].

Συμπερασματικά μπορούμε να καταλήξουμε στο ότι η λήψη τροφής δεν είναι ο μόνος παράγοντας που σχετίζεται με την παχυσαρκία, αφού από τα παραπάνω φαίνεται ότι η διατροφή και η παχυσαρκία δεν εμφανίζουν πάντα συνεπαγωγική σχέση (αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη ↔ υπερβάλλον βάρος) λόγω της συνύπαρξης και άλλων παραγόντων όπως είναι η φυσική δραστηριότητα ή πιθανόν και ιδιαιτερότητες του μεταβολισμού του κάθε ατόμου. Μπορούμε λοιπόν, σαν κατακλείδα, να πούμε ότι **η παχυσαρκία είναι ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο** και είναι αναγκαία η μελέτη όλων των συμβαλλόμενων στοιχείων για τη διεξαγωγή ασφαλών και έγκυρων συμπερασμάτων.

Βιβλιογραφία

- 1)Ζαμπέλας Αντώνης. *Η Διατροφή στα Στάδια της Ζωής. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης*, ISBN 960-399-149-X. Αθήνα 2003
- 2)Pipes P and Trahms CM. *Nutrition in Childhood*. Από: Worthington-Roberts BS and Williams SR (3rd ed) *Nutrition throughout the life cycle*, Mosby:McGraw-Hill, 1996
- 3)Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. *Krause's Food Nutrition and Diet Therapy*, 11th ed. Elsevier ISBN: 0-7216-9784-4. USA 2004
- 4)Sharon Rady Rolfes et al. *Life Span Nutrition (conception throughout life) Second Edition*; 1998 Wodsworth Publishing
- 5)HCF Nutrition Foundation; www.hcf-nutrition.org
- 6) sportsmedicine.about.com/library/glossary/blglossaryO.htm
- 7) Andersen RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M. *Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the NHANES III*. JAMA 1998 Mar 25; 279 (12): 938-42.
- 8)Krassas et al. *Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolescents in Thessaloniki, Greece*. Journal Of Pediatrics; 2001 14 Suppl 5:1319-26; discussion 1365.
- 9) William V. Tamborlane MD. *The Yale Guide to children's nutrition*; Yale University Press; 1999 ISBN: 0-300-06965-0
- 10) Eto et al.. *Validity of the body mass index and fat mass index as an indicator of obesity in children aged 3-5 year*. Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science; 2004 Jan 23(1):25-30
- 11) Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide and obesity worldwide: international survey*. BMJ; 2000 May 6;320(7244):1240-3.
- 12)Γιάννης Μανιός. *Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο - Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας / Σημειώσεις για το μάθημα «Διατροφική αξιολόγηση»*. Αθήνα 2005
- 13) Wrotniak, B.H., Epstein, L.H., Paluch, R.A., Roemmich, J.N., "Parent Weight Change as a Predictor of Child Weight Change in Family-Based Behavioral Obesity Treatment," Arch Pediatr Adolesc Med, 158(4), 2004

- 14) Mrdjenovic G, Levitsky DA. *Nutritional and energetic consequences of sweetened drink consumption in 6- to 13-year-old children. Journal of Pediatrics*; 2003 Jun;142(6):604-10.
- 15) Ludwig DS. *Relation Between Consumption of Sugar-Sweetened Drinks and Childhood Obesity: A Prospective, Observational Analysis. Lancet*; 2001 Feb 17;357(9255):505-8
- 16) Shanthy A. Bowman, PhD. *Effects of Fast-Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality Among Children in a National Household Survey. Pediatrics*; 2003 Jan;113(1 Pt 1):112-8
- 17)) Barba G. et al. *Inverse association between body mass and frequency of milk consumption in children. The British Journal of Nutrition*; 2005 Jan;93(1):159.
- 18) Steinberg J. et al. *Diagnosis of the metabolic syndrome in children. Curr. Opin. Lipidol*; 2004; 14 (6):555-559
- 19) Dietz WH . *Childhood weight affects adult morbidity and mortality. The Journal of Nutrition*; 1998 Feb;128(2 Suppl):411S-414S
- 20) Penny Gordon-Larsen, Linda S. Adair. *Five-year obesity incidence in the transition period between adolescence and adulthood: the National Longitudinal/ Study of Adolescent Health. American Journal of Clinical Nutrition*; 2004 Sep;80(3):569-75
- 21) Freedman DS. *Clustering of Coronary Heart Disease Risk Factors Among Obese Children. Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*; 2002 Sep-Oct;15(8):1099-108.
- 22) Lampert M, Paradis G. *Insulin resistance syndrome in a representative sample of children and adolescents from Quebec, Canada. International Journal of Obesity*; 2004 Jul;28(7):833-41.
- 23) Venegas HL, Perez CM. *Prevalence of obesity and its association with blood pressure, serum lipids and selected lifestyles in a Puerto Rican population of adolescents 12-16 years of age. PRHSJ*; 2003 Jun;22(2):137-43
- 24) Weiss, R., Dziura, J., Burgert, T.S., et al. *Obesity and the Metabolic Syndrome in Children and Adolescents. New England Journal of Medicine*, 350(23), 2004 Jun 3;350(23):2362-74.

- 25) Steinberger et al. Adiposity in childhood predicts obesity and insulin resistance in young adulthood. *The Journal of Pediatrics*; 2001 Apr;138(4):469-73.
- 26) Sager B, Russel L. Effect of lifestyle changes on whole-body protein turnover in obese adolescents; *International Journal of Obesity*; 2003 Oct;27(10):1250-7.
- 27) Dao HH, Frelut ML. Effects of a multidisciplinary weight loss intervention on body composition in obese adolescents. *International Journal of Obesity*; 2004 Jul;28(7):870-8.
- 28) Reinehr T, Kersting M. Evaluation of the training program "OBELDICKS" for obese children and adolescents; *Klin Padiatr*; 2005 Jan-Feb;217(1):1-8.
- 29) Spieth LE, Harnish LD. A Low-glycemic Index Diet in the Treatment of Pediatric Obesity, *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*; 2000 Sep;154(9):947-51.
- 30) James R. Bailes Jr, Misty T. Strow. Effect of Low-Carbohydrate, Unlimited Calorie Diet on the Treatment of Childhood Obesity: A Prospective Controlled Study. *Metabolic Syndrome and related disorders*; 2003 Sept; Vol. 1, No. 3: 221-225.
- 31) Darlene M. Dreon, Harriett A. Fernstrom. Reduced LDL particle size in children consuming a very-low-fat diet is related to parental LDL-subclass patterns. *American Journal of Clinical Nutrition*; 2000 Jun;71(6):1611-6.
- 32) Bar-Or, O., & Baranowski, T. (1994). Physical activity, adiposity, and obesity among adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 348–360.
- 33) Mc Duffie JR, Calis KA, Booth SL. Effects of orlistat on fat-soluble vitamins in obese adolescents. *Pharmacotherapy publications*; 2002 Jul;22(7):814-22.
- 34) Capella JF, Capella RF. Bariatric surgery in adolescence. is this the best age to operate? *Obesity surgery*; 2003 Dec;13(6):826-32.
- 35) Kaufmann NA et al. Eating habits and opinions of teen-agers on nutrition and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*; 1975 Mar;66(3):264-8.
- 36) Isasi CR. Et al. Youth WAVE Screener: addressing weight-related behaviours with school-age children. *The Diabetes educator*; 2006 May-Jun;32(3):415-22.

- 37) [Newby PK](#), [Peterson KE](#) et al. Beverage consumption is not associated with changes in weight and body mass index among low-income preschool children in North Dakota. *J Am Diet Assoc.* 2004 Jul; 104(7):1086-94.
- 38) American Obesity Association; www.obesity.org
- 39) American Heart Association; www.americanheart.org
- 40) [Pikholz C.](#) et al. Under-reporting of energy intake in the 1997 National Nutrition Survey. *N Z Med J.* 2004 Sep 24;117(1202):U1079.
- 41) Sidossis L., Nassis G.P et al. Effect of eating frequency on body composition in 9-11 year old children. Υπό δημοσίευση.

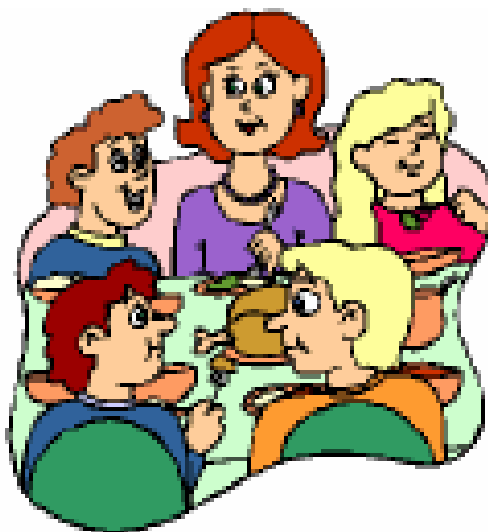
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ΡΙΑΣ :

Τάξη _____



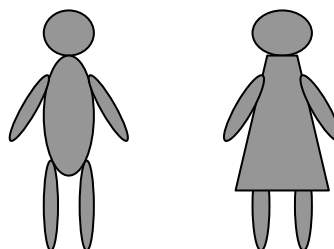
Α. Εγώ και η οικογένειά μου

Πόσο χρονών είσαι; _____ ετών

Είσαι ΑΓΟΡΙ ☐ ΚΟΡΙΤΣΙ ☐

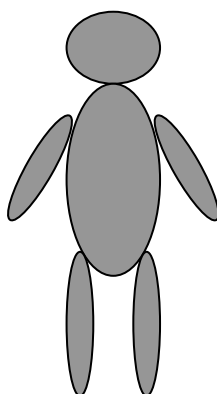
Πόσο είναι το ύψος σου; _____ μέτρα

Πόσο είναι το βάρος σου; _____ κιλά

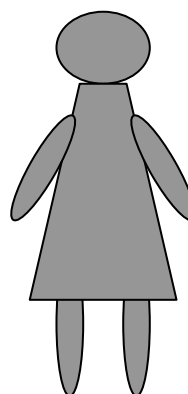


ΕΓΩ

ΥΨΟΣ _____ μέτρα
ΒΑΡΟΣ _____ κιλά



ΜΠΑΜΠΑΣ

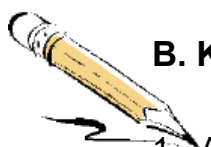


MAMA

ΥΨΟΣ _____ μέτρα
ΒΑΡΟΣ _____ κιλά

Υπάρχουν τρόφιμα τα οποία συνηθίζετε να τρώτε συχνά στην οικογένειά σου;
Ανάφερε μερικά :

Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να αλλάξεις στις διατροφικές συνήθειες της οικογένειάς σου; Κάνε μια περιγραφή των αλλαγών.



Β. Καταγραφή διαιτητικής πρόσληψης

1. Διάβασε προσεκτικά **ΟΛΕΣ** τις ερωτήσεις
2. Προσπάθησε να είσαι ειλικρινής και να θυμηθείς όσα περισσότερα μπορείς
3. Για οποιαδήποτε απορία ρώτησε τη δασκάλα σου

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

1. α) Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως πρωινό:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| α. Ποτέ ή σχεδόν ποτέ | ☐ |
| β. 1 – 2 φορές την εβδομάδα | ☐ |
| γ. 3 – 4 φορές την εβδομάδα | ☐ |
| δ. 5 – 6 φορές την εβδομάδα | ☐ |
| ε. Κάθε μέρα | ☐ |

β) Αν τρως πρωινό, σημείωσε ποιο ή ποια από τα παρακάτω τρόφιμα τρως συνήθως το πρωί :

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| α. Γάλα | ☐ |
| β. Γιαούρτι | ☐ |
| γ. Δημητριακά | ☐ |
| δ. Χυμός φρούτων | ☐ |
| ε. Μέλι/ Μαρμελάδα | ☐ |
| στ. Ψωμί/ φρυγανιές | ☐ |
| ζ. Βούτυρο/ μαργαρίνη | ☐ |
| η. Κέϊκ/ τσουρέκι/ κουλούρια | ☐ |
| θ. Άλλο | ☐ |

2. Πόσα γεύματα έχεις συνήθως σε μία ημέρα, συμπεριλαμβανομένων και

μικρογευμάτων (σνακς) ;

α. 1 – 2 ☐

β. 3 ☐

γ. Πάνω από 3 ☐

3. Πόσες φορές την εβδομάδα (καθημερινές και σαββατοκύριακο) τρως εκτός σπιτιού (πχ. εστιατόριο, φαστ φουντ);

α. Ποτέ/ σπάνια ☐

β. 1-2 φορές την εβδομάδα ☐

γ. 3-4 φορές την εβδομάδα ☐

δ. 5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ☐

4. Πόσες φορές την εβδομάδα (καθημερινές και σαββατοκύριακο) παραγγέλλετε φαγητό από έξω;

α. Ποτέ/ σπάνια ☐

β. 2-3 φορές το μήνα ☐

γ. 2-3 φορές την εβδομάδα ☐

δ. 4 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ☐

5. Σημείωσε τους 2 πιο συχνούς τρόπους με τους οποίους είναι μαγειρεμένο το φαγητό που τρως:

α. Ψητό στο φούρνο ☐

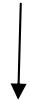
β. Μαγειρεμένο στην κατσαρόλα ☐

γ. Τηγανητό ☐

δ. Βραστό ☐

6. Κατά τη διάρκεια του σχολείου τρως στο διάλειμμα από τη καντίνα;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐ → β) Αν όχι, τρως κάτι που έχεις ετοιμάσει στο σπίτι; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐



α) Αν ναι, ανέφερε τα 2 είδη τρόφιμα που αγοράζεις πιο συχνά από την καντίνα του σχολείου :

α. _____

β. _____

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

7. Τι είδος γάλακτος πίνεις;

- α. Πλήρες ☐
- β. Ημιαποβουτυρωμένο (1 - 2% λιπαρά) ☐
- γ. Αποβουτυρωμένο (0% λιπαρά) ☐
- δ. Δεν πίνω καθόλου γάλα ☐

8. Πόσα  άσπρο γάλα πίνεις (σκέτο ή με δημητριακά) ;

- α. 1 το μήνα ☐
- β. 1 την εβδομάδα ☐
- γ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- δ. 1 την ημέρα ☐
- ε. 2 – 3 την ημέρα ☐
- στ. 4 ή και περισσότερα την ημέρα ☐

9. Πόσα  σοκολατούχο γάλα πίνεις;

- α. 1 το μήνα ☐
- β. 1 την εβδομάδα ☐
- γ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- δ. 1 την ημέρα ☐
- ε. 2 – 3 την ημέρα ☐
- στ. Πάνω από 3 την ημέρα ☐

10. Τι είδος γιαουρτιού τρως;

- α. Πλήρες/ παραδοσιακό (10% λιπαρά) ☐
- β. Ημιαποβουτυρωμένο (2-4 % λιπαρά) ☐
- γ. Αποβουτυρωμένο (0% λιπαρά) ☐
- δ. Δεν τρώω καθόλου γιαούρτι ☐

11. Πόσα  γιαούρτι τρως;

- α. 1 το μήνα ☐
- β. 2 – 3 την εβδομάδα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 ή περισσότερα την ημέρα ☐

12. Πόσες φορές τρως άπαχο τυρί – κότατζ, άπαχη μυζήθρα ;

(1 μερίδα /φορά = λίγο μεγαλύτερη από 1 σπιρτόκουτο)

- α. Δεν τρώω καθόλου / τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερες την ημέρα ☐

13. Πόσες φορές τρώς κίτρινο τυρί (κασέρι, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ένταμ) ;

(1 μερίδα /φορά = λίγο μεγαλύτερη από 1 σπιρτόκουτο)

- α. Δεν τρώω καθόλου / τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερες την ημέρα ☐

14. Πόσες φορές τρώς φέτα ;

(1 μερίδα /φορά = λίγο μεγαλύτερη από 1 σπιρτόκουτο)

- α. Δεν τρώω καθόλου / τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερες την ημέρα ☐

ΣΣ

15. Τι είδος λαδιού χρησιμοποιείτε στη σαλάτα ;

- α. Ελαιόλαδο ☐
- β. Σπορέλαιο ☐
- γ. Δεν γνωρίζω ☐
- δ. Δεν χρησιμοποιώ λάδι στη σαλάτα ☐

16. Τι είδος λίπους χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα;

- α. Βούτυρο ☐
- β. Μαργαρίνη ☐
- γ. Ελαιόλαδο ☐
- δ. Σπορέλαιο ☐
- ε. Δεν γνωρίζω ☐
- στ. Δεν χρησιμοποιώ λίπος στο μαγείρεμα ☐

17. Τι είδος λίπους χρησιμοποιείτε στο τηγάνισμα;

- α. Βούτυρο ☐
- β. Μαργαρίνη ☐
- γ. Ελαιόλαδο ☐
- δ. Σπορέλαιο ☐
- ε. Δεν γνωρίζω ☐

18. Πόση μαγιονέζα τρως (1 κουταλάκι του γλυκού)

- α. Καθόλου / Λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερο την ημέρα ☐

19. Όταν τρως κρέας ή κοτόπουλο τι κάνεις με το ορατό λίπος (πέτσα);

- α. Το τρώω όλο ☐
- β. Τρώω ένα μέρος ☐
- γ. Αφαιρώ το περισσότερο ☐
- δ. Το αφαιρώ όλο ☐

ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑΤΑ

(σε κάθε τρόφιμο εννοείται η ερώτηση «Πόσο τρως;»)

20. Χάμπουργκερ (1)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

21. Πίτσα (ζαμπόν, τυρί, ντομάτα) (2 κομμάτια)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

22. Χοτ ντογκ (1)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

23. Τοστ ή σάντουιτς με τυρί και ζαμπόν (1)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

24. Τυρόπιτα (σπιτική ή έτοιμη) (1 κομμάτι)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

25. Σπανακόπιτα, χορτόπιτα (σπιτική ή έτοιμη) (1 κομμάτι)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

26. Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (1 μπούτι ή 1 στήθος)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

27. Ψάρι (1 μέτριο ψάρι ή 1 πιάτο μικρά ψάρια)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

28. Χοιρινό (1 μέτρια μπριζόλα ή 1 μέτριο κομμάτι μαγειρευτό)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

29. Μπιφτέκια (2 μέτρια μπιφτέκια)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

30. Μοσχάρι (1 μέτρια μπριζόλα ή 1 μέτριο κομμάτι μαγειρευτό)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

31. Συκώτι (μοσχαρίσιο, κοτόπουλο, αρνίσιο) (1 μέτριο κομμάτι)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐

32. Αρνί – Κατσίκι (1 μέτριο κομμάτι μαγειρευτό ή ψητό)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐

33. Θαλασσινά (γαρίδες, χταπόδι, καλαμαράκια) (1 πιάτο)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐

34. Σουβλάκια καλαμάκια χοιρινά, χωρίς πίτα (2 σουβλάκια)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

35. Σουβλάκι (χοιρινό) με πίτα (1)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 την εβδομάδα ☐
- ε. 1 την ημέρα ☐
- στ. 2 και περισσότερα την ημέρα ☐

36. Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο (1 μερίδα)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. Πάνω από 2 την εβδομάδα ☐

37. Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο (1 μερίδα)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. Πάνω από 2 την εβδομάδα ☐

38. Παστίτσιο (1 κομμάτι)

- α. Καθόλου / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 την εβδομάδα ☐
- δ. Πάνω από 2 την εβδομάδα ☐

39. Αυγά (βραστά) (1 αυγό)

- α. **Καθόλου** / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. **1 – 3** το μήνα ☐
- γ. **1** την εβδομάδα ☐
- δ. **2 – 6** την εβδομάδα ☐
- ε. **1** την ημέρα ☐
- στ. **2 και περισσότερα** την ημέρα ☐

40. Αυγά ομελέτα (1 ομελέτα με 2 αυγά)

- α. **Καθόλου** / λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. **1 – 3** το μήνα ☐
- γ. **1** την εβδομάδα ☐
- δ. **2 – 6** την εβδομάδα ☐
- ε. **1** την ημέρα ☐
- στ. **2 και περισσότερα** την ημέρα ☐

ΨΩΜΙ – ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ - ΑΜΥΛΩΔΗ

41. Λευκό ψωμί

- α. **Καθόλου** ή λιγότερο από 1 φέτα το μήνα ☐
- β. **1 φέτα** την εβδομάδα ☐
- γ. **2 – 6 φέτες** την εβδομάδα ☐
- δ. **1 φέτα** την ημέρα ☐
- ε. **2 – 3 φέτες** την ημέρα ☐
- στ. **4 και περισσότερες φέτες** την ημέρα ☐

42. Μαύρο ψωμί

- α. Καθόλου ή λιγότερο από 1 φέτα το μήνα ☐
- β. 1 φέτα την εβδομάδα ☐
- γ. 2 – 6 φέτες την εβδομάδα ☐
- δ. 1 φέτα την ημέρα ☐
- ε. 2 – 3 φέτες την ημέρα ☐
- στ. 4 και περισσότερες φέτες την ημέρα ☐

43. Δημητριακά πρωινού σκέτα – όλα τα είδη - (1 φλιτζάνι)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 φορές την εβδομάδα ☐
- ε. 1 φορά την ημέρα ☐
- στ. 2 ή περισσότερες φορές την ημέρα ☐

44. Ρύζι (1 φλιτζάνι)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 φορές την εβδομάδα ☐
- ε. 1 φορά την ημέρα ☐
- στ. 2 ή περισσότερες φορές την ημέρα ☐

45. Πατάτες βραστές ή ψητές (1 μεγάλη)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 φορές την εβδομάδα ☐
- ε. 1 φορά την ημέρα ☐
- στ. 2 ή περισσότερες φορές την ημέρα ☐

46. Πατάτες τηγανιτές ή φούρνου (1 μερίδα)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 φορές την εβδομάδα ☐
- ε. 1 φορά την ημέρα ☐
- στ. 2 ή περισσότερες φορές την ημέρα ☐

47. Πουρές πατάτας (1 φλιτζάνι)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 φορές την εβδομάδα ☐
- ε. 1 φορά την ημέρα ☐
- στ. 2 ή περισσότερες φορές την ημέρα ☐

48. Όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια) (1 πιάτο)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα ☐

49. Φασολάκια, Αρακάς, Μπάμιες, Αγκινάρες (1 πιάτο)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα ☐

50. Γεμιστά (2 μέτρια)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα ☐

51. Μουσακάς, Παπουτσάκια, Μελιτζάνες (1 μερίδα)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα ☐

52. Σπανακόρυζο, Λαχανόρυζο, Πρασόρυζο (1 πιάτο)

- α. Καθόλου ή λιγότερο από μία φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 φορές το μήνα ☐
- γ. 1 φορά την εβδομάδα ☐
- δ. 2 και περισσότερες φορές την εβδομάδα ☐

53. ΦΡΟΥΤΑ

	Σπάνια /Ποτέ	1 φορά/ ΜΗΝΑ	2–3 φορές/ ΜΗΝΑ	1 φορά/ ΕΒΔΟΜ.	2–5 φορές/ ΕΒΔΟΜ.	1 φορά/ ΗΜΕΡΑ	>2 φορές/ ΗΜΕΡΑ
α. Μήλο/ Αχλάδι							
β. Πορτοκάλι Μανταρίνι (2 μικρά)							
γ. Βερίκοκο (2) Ροδάκινο							
δ. Σταφύλι (10 ρόγες)							
ε. Πεπόνι (1 φέτα)							

	Σπάνια/ Ποτέ	1 φορά/ ΜΗΝΑ	2–3 φορές/ ΜΗΝΑ	1 φορά/ ΕΒΔΟΜ.	2–5 φορές/ ΕΒΔΟΜ.	1 φορά/ ΗΜΕΡΑ	>2 φορές/ ΗΜΕΡΑ
στ. Καρπούζι (1 φέτα)							
ζ. Σύκο (2 μικρά)							
η. Φράουλες (5)							
θ. Κεράσια (10)							
ι. Μπανάνα							

Στα καλοκαιρινά φρούτα βάλτε ένα * και σημειώσε την κατανάλωση κατά τους θερινούς μήνες

54. Φυσικούς χυμούς

α. Καθόλου ή λιγότερο από 1 ποτήρι το μήνα

β. 1 ποτήρι την εβδομάδα

γ. 2 – 6 ποτήρια την εβδομάδα

δ. 1 ποτήρι την ημέρα

ε. 2 – 3 ποτήρια την ημέρα

στ. 4 και περισσότερα ποτήρια την ημέρα

☐
☐
☐
☐
☐

55. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

	1 φορά/ ΜΗΝΑ	2–3 φορές/ ΜΗΝΑ	1 φορά/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2–5 φορές/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1 φορά/ ΗΜΕΡΑ	>2 φορές/ ΗΜΕΡΑ
α. Ντομάτα						
β. Αγγούρι						
γ. Λάχανο						
δ. Μαρούλι/ Σπανάκι / Ρόκα						
ε. Χόρτα/ Παντζάρια						
στ. Κουνουπίδι Μπρόκολο						
ζ. Καρότο						
η. Κολοκυθάκια						
θ. Πιπεριά						

Στα εποχιακά λαχανικά αναφέρετε κατανάλωση για την εποχή που υπάρχουν

ΣΝΑΚΣ – ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

56. Πατατάκια / τσιπς / γαριδάκια / ντορίτος (1 σακουλάκι)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 σακουλάκια το μήνα ☐
- γ. 1 σακουλάκι κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 σακουλάκια κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 σακουλάκι κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα σακουλάκι την ημέρα ☐

57. Μπισκότα (2 μπισκότα)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

58. Κρουασάν, κέικ (1 τεμάχιο)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

59. Ποπ κορν (1 μικρό σακουλάκι ή 1 κύπελλο)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

60. Σοκολάτα, γκοφρέτα (1 μεσαία)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

61. Παγωτό (1 μπάλα), Μιλκ σέικ (1 ποτήρι)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

62. Αναψυκτικά (1 κουτάκι)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

63. Αναψυκτικά λάιτ (1 κουτάκι)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

64. Αθλητικά ποτά (Gatorade, Isostar, Powerade, Lucozade)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

65. Καφές (1 ποτήρι)

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

66. Αφεψήματα, τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο, κ.λ.π.

- α. Ποτέ / λιγότερο από 1 φορά το μήνα ☐
- β. 1 – 3 το μήνα ☐
- γ. 1 κάθε εβδομάδα ☐
- δ. 2 – 6 κάθε εβδομάδα ☐
- ε. 1 κάθε μέρα ☐
- στ. Περισσότερο από ένα την ημέρα ☐

67. Άλλο φαγητό, σνακ ή ποτό που καταναλώνεις

Φαγητό	Συχνότητα
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ
ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ**