

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ, ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ & ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ (Νοέμβριος 2007)

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- **Τύπος και μέθοδος:** Ποσοτική έρευνα, με τηλεφωνικές συνεντεύξεις, στα νοικοκυριά των ερωτώμενων και χρήση δομημένου ερωτηματολογίου, σε δύο κύματα.
- **Αριθμός μεταβλητών:** Το σύνολο των μεταβλητών (ερωτήσεων) της έρευνας ανέρχεται σε 85, εκ των οποίων οι 30 διερευνήθηκαν και στα δύο κύματα.
- **Περιοχή:** Το σύνολο της χώρας, συμπεριλαμβανομένων των νήσων Αιγαίου και Ιονίου.
- **Πληθυσμός:** Γενικός πληθυσμός 15 ετών και άνω.
Με βάση την απογραφή της ΕΣΥΕ του 2001, ο εν λόγω πληθυσμός ανέρχεται σε 9.271.237 άτομα
- **Μέγεθος δείγματος:** 2.023 άτομα (σε δύο κύματα των 1.019 & 1.004 ατόμων).
- **Δειγματοληψία:** Ακολουθήθηκε η μέθοδος της στρωματοποιημένης δειγματοληψίας.
- **Χρόνος διεξαγωγής:** 17 έως 25 Οκτωβρίου 2007.

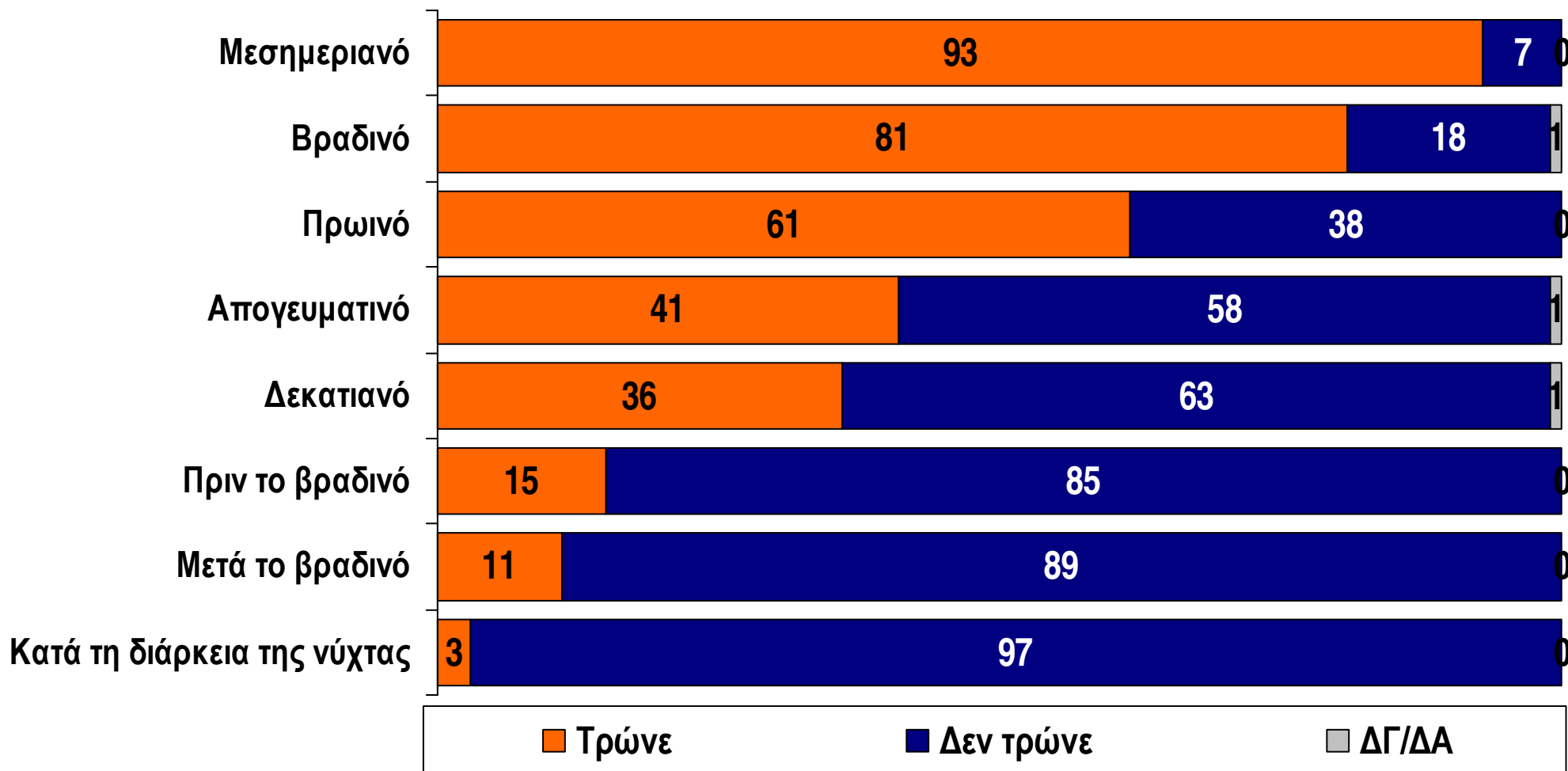
ΑΞΟΝΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Α. Γενικές διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού
- Β. Διατροφικές συνήθειες του μαθητικού – φοιτητικού πληθυσμού & στάσεις των γονέων
- Γ. Στάσεις απέναντι στη μεσογειακή διατροφή
- Δ. Στάσεις απέναντι στην κατανάλωση τροφίμων
- Ε. Υποκειμενικές εκτιμήσεις για το σωματικό βάρος, τη δίαιτα & την άσκηση

Α. Γενικές διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού

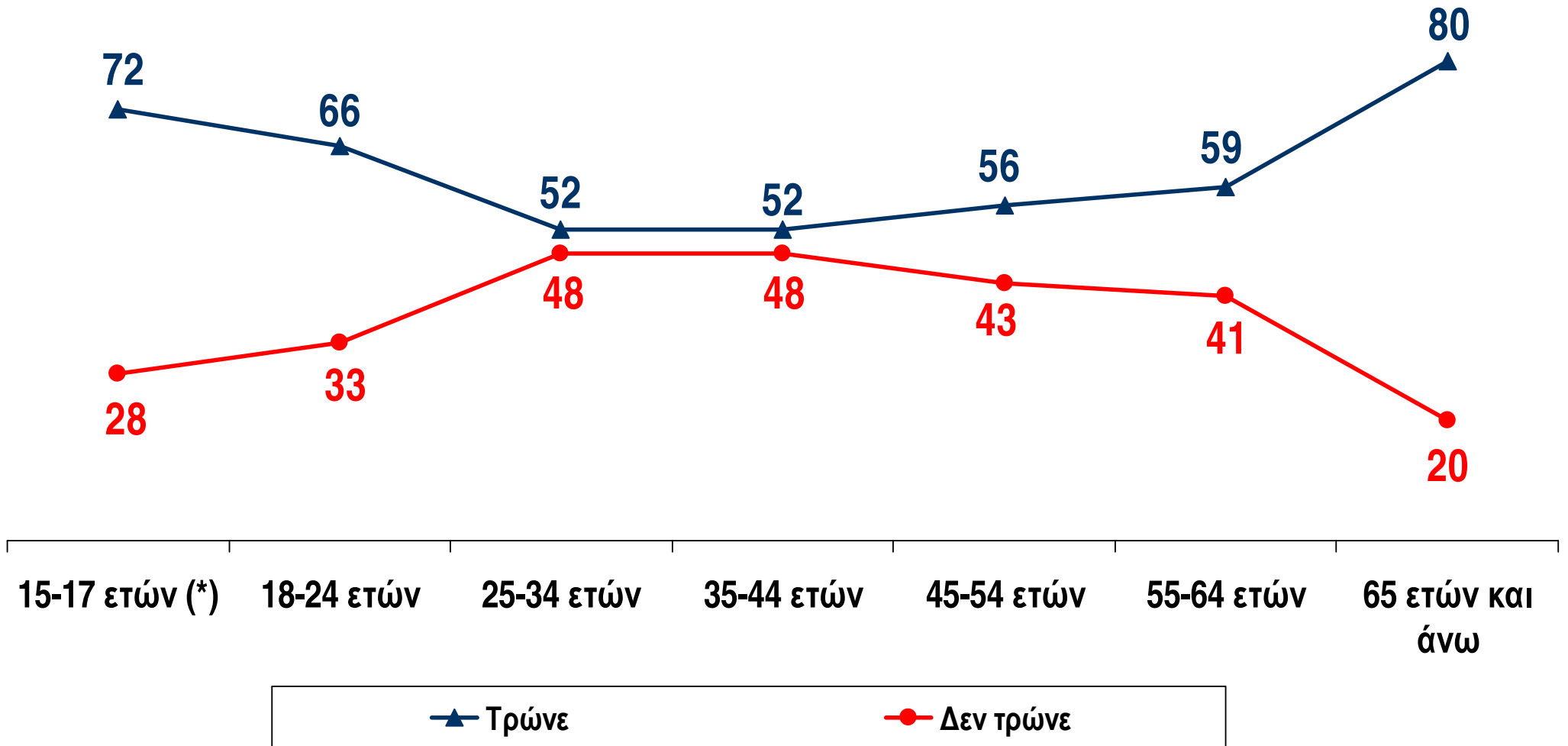
ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ποιες από τις παρακάτω ώρες της ημέρας, κατά τη διάρκεια των οποίων οι άνθρωποι τρώνε συνήθως, εσείς κάνετε το ίδιο;



ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

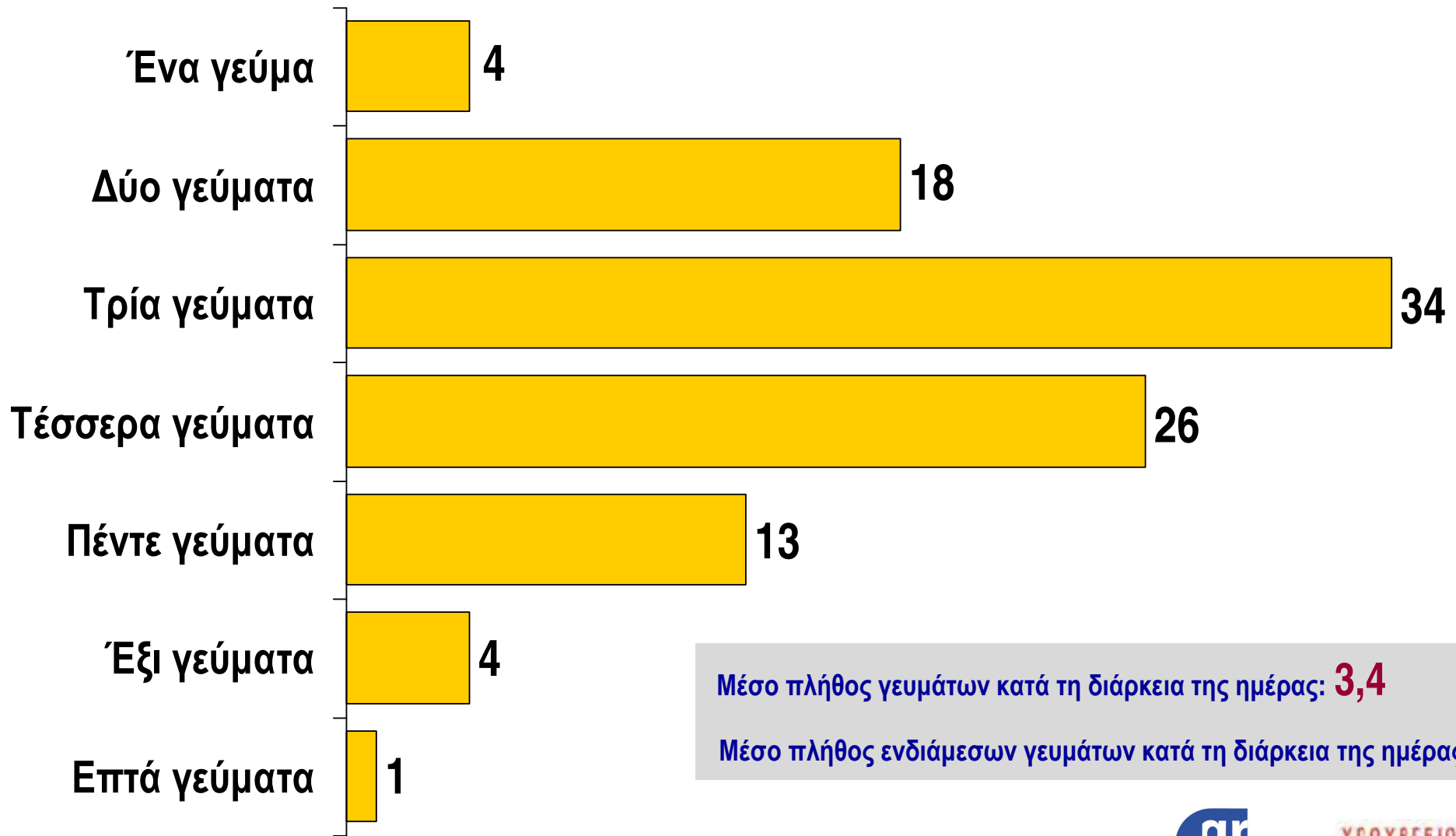
Τρώτε συνήθως πρωινό;
(Κατά ηλικιακή κατηγορία)



* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Πλήθος γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας

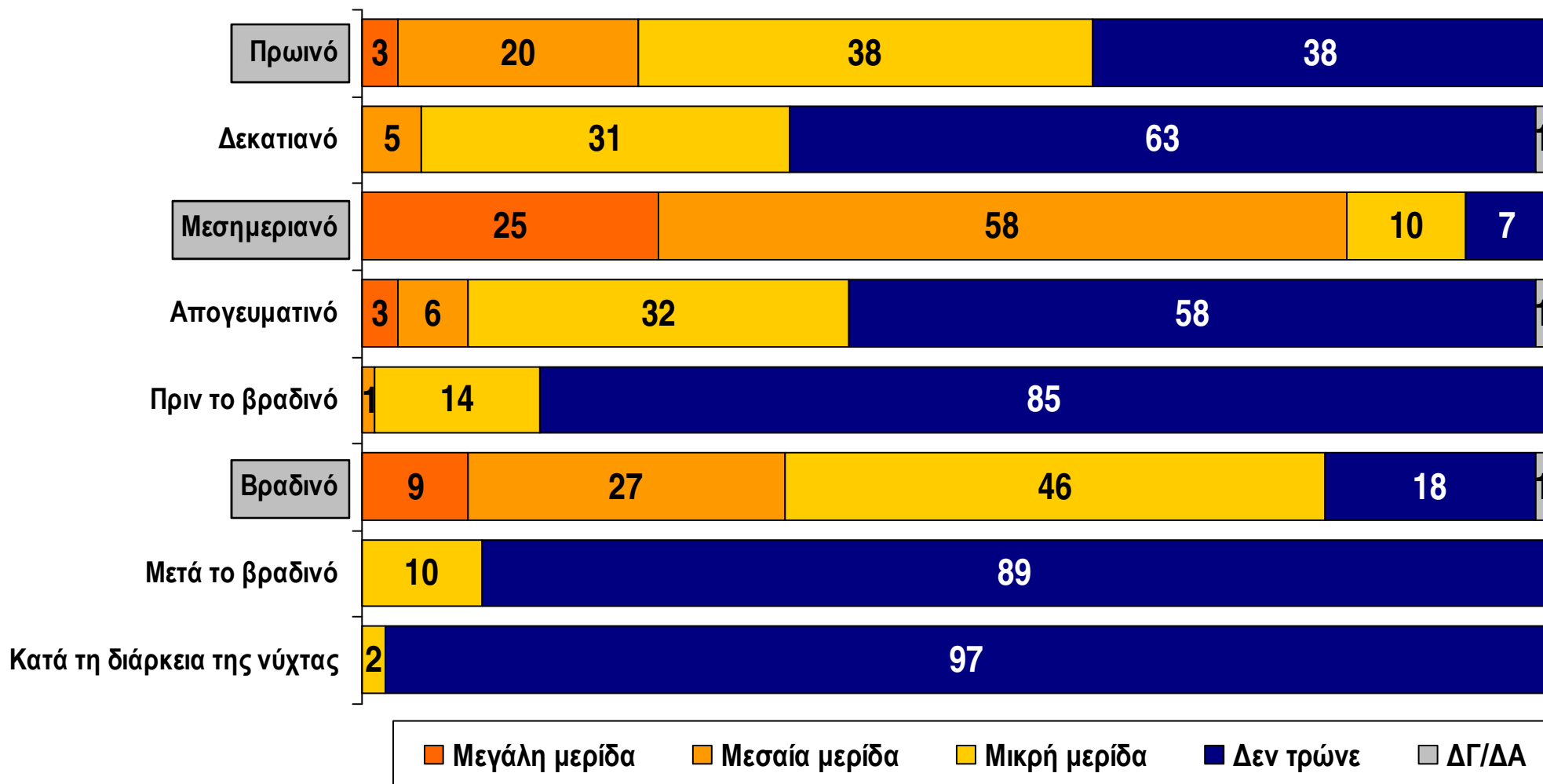


Μέσο πλήθος γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας: **3,4**

Μέσο πλήθος ενδιάμεσων γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας: **1,1**

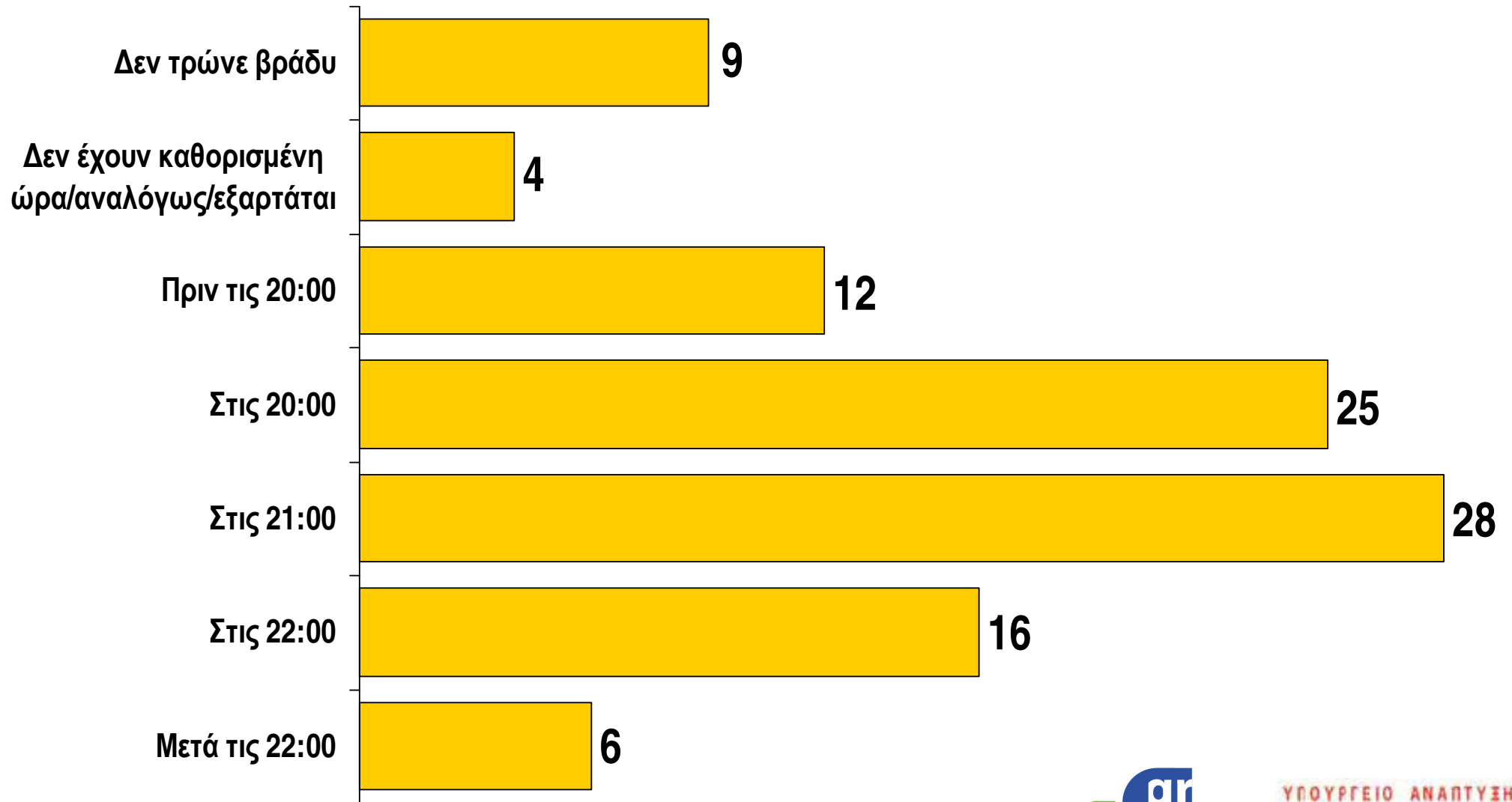
ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ποιες από τις παρακάτω ώρες της ημέρας, κατά τη διάρκεια των οποίων οι άνθρωποι τρώνε συνήθως, εσείς κάνετε το ίδιο; (ΕΑΝ ΝΑΙ) Ποιο είναι το μέγεθος της μερίδας που καταναλώνετε;



ΒΡΑΔΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

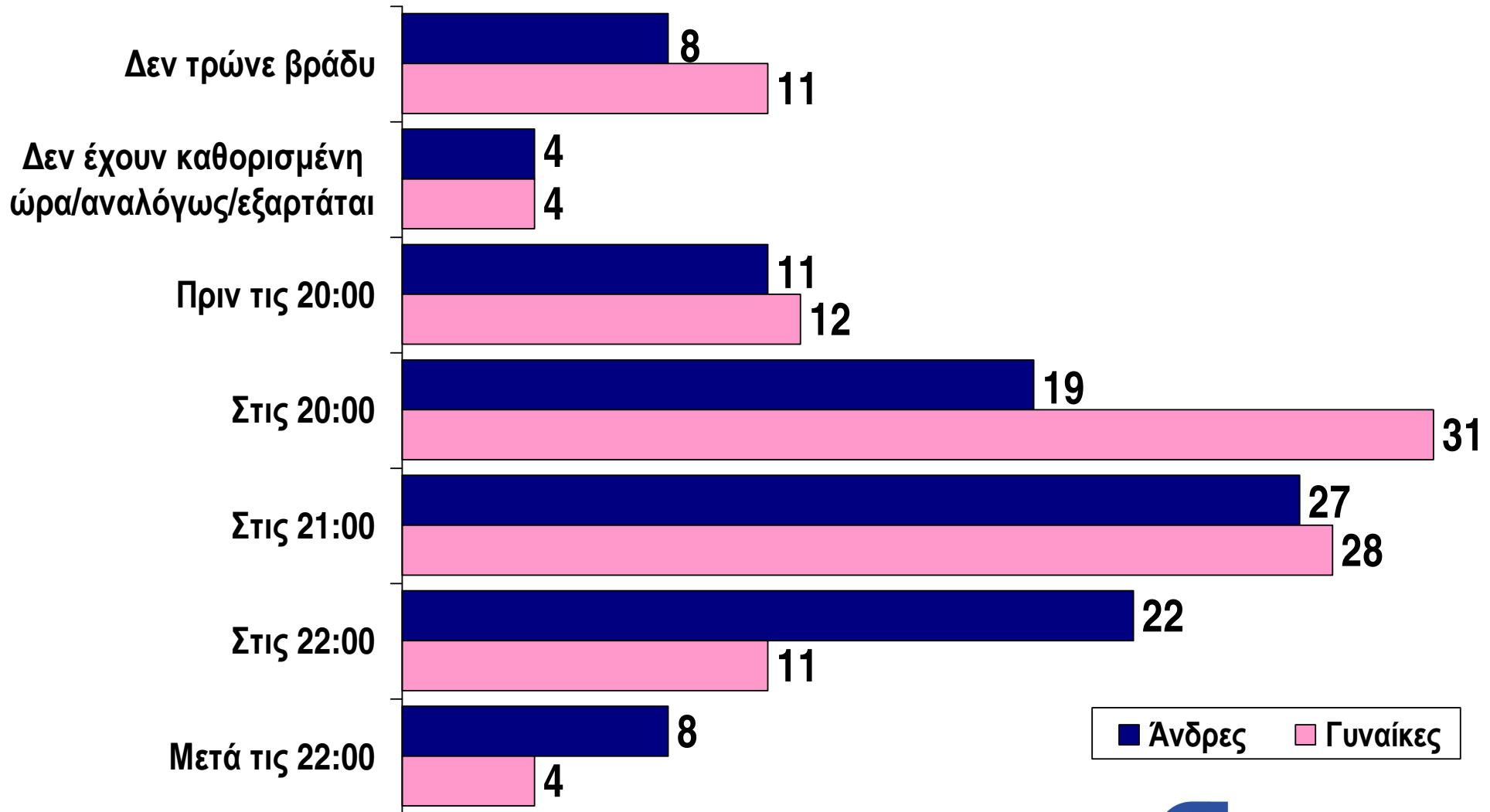
Το βράδυ συνήθως τι ώρα τρώτε;



ΒΡΑΔΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

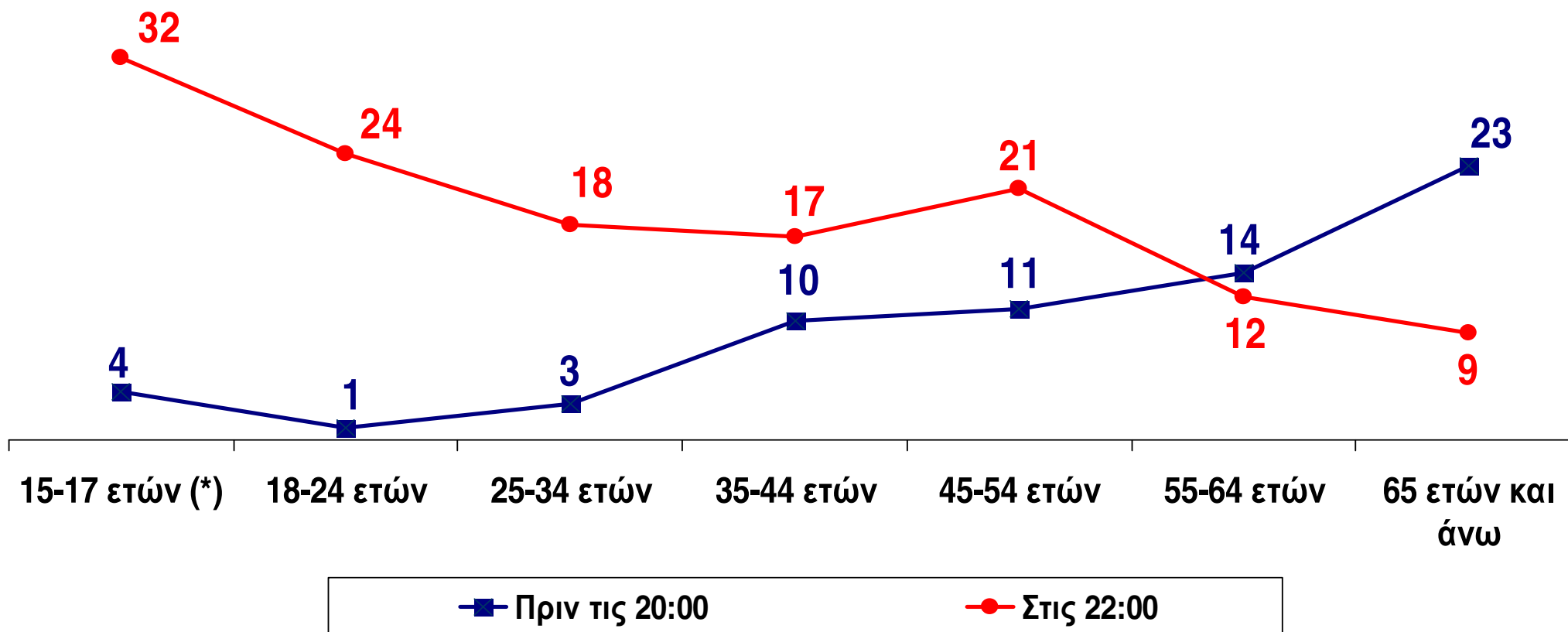
Το βράδυ συνήθως τι ώρα τρώτε;

(Κατά φύλο)



ΒΡΑΔΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

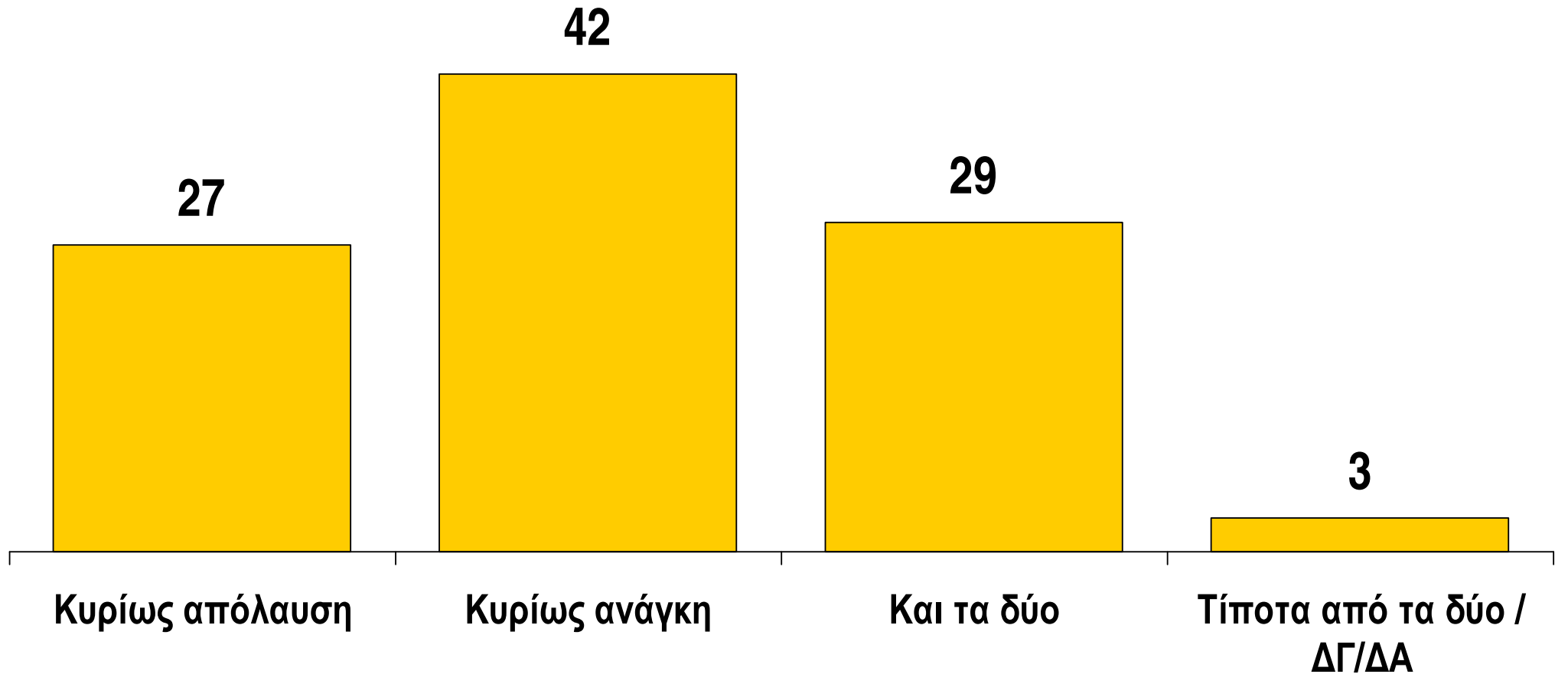
Το βράδυ συνήθως τι ώρα τρώτε;
(Κατά ηλικιακή κατηγορία)



* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

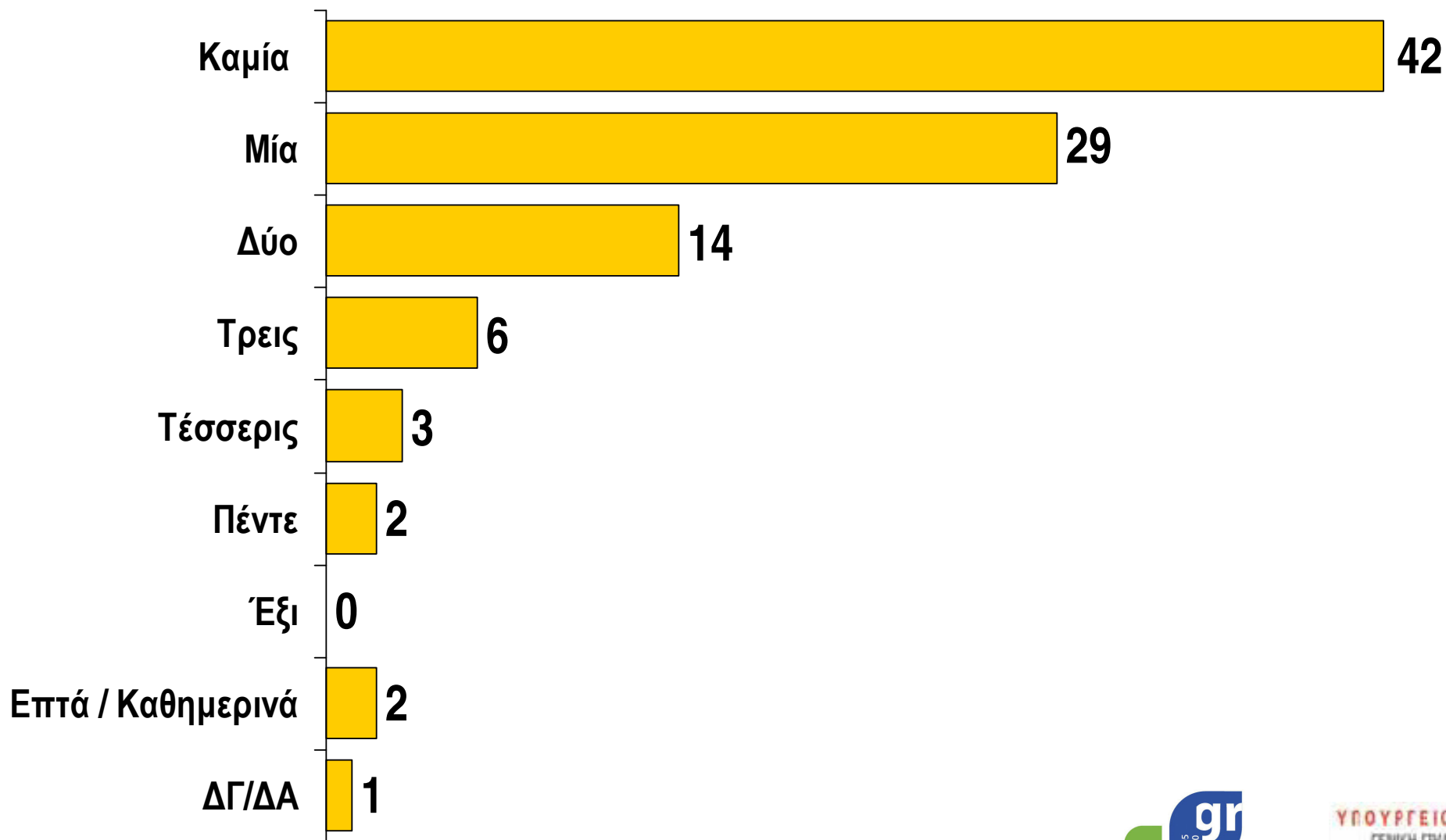
ΓΝΩΜΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Για εσάς προσωπικά, το φαγητό αποτελεί κυρίως απόλαυση, ή κυρίως ανάγκη;



ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα θα λέγατε ότι τρώτε εκτός σπιτιού;



ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα θα λέγατε ότι τρώτε εκτός σπιτιού;

(Μέση συχνότητα ημερών)

Μέση συχνότητα, στο γενικό πληθυσμό	1,2
Μέση συχνότητα, στο σύνολο όσων δηλώνουν ότι τρώνε εκτός σπιτιού	2,0

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα θα λέγατε ότι τρώτε εκτός σπιτιού;

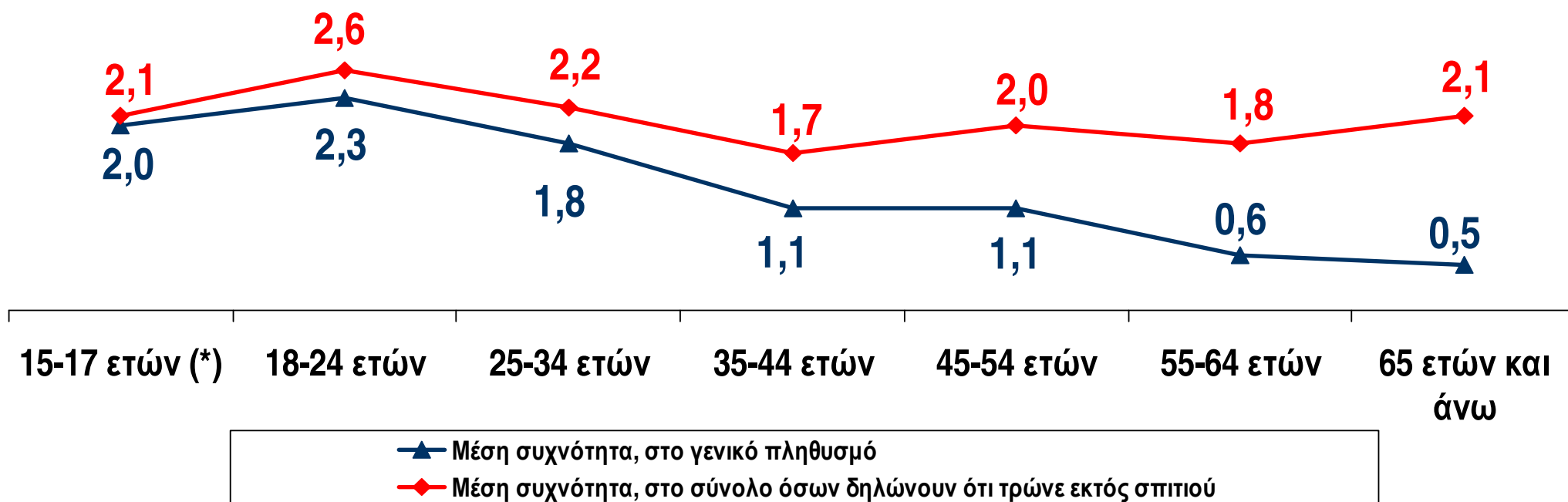
(Μέση συχνότητα ημερών, κατά φύλο)

	Άνδρες	Γυναίκες
Μέση συχνότητα, στο γενικό πληθυσμό	1,5	0,8
Μέση συχνότητα, στο σύνολο όσων δηλώνουν ότι τρώνε εκτός σπιτιού	2,3	1,7

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα θα λέγατε ότι τρώτε εκτός σπιτιού;

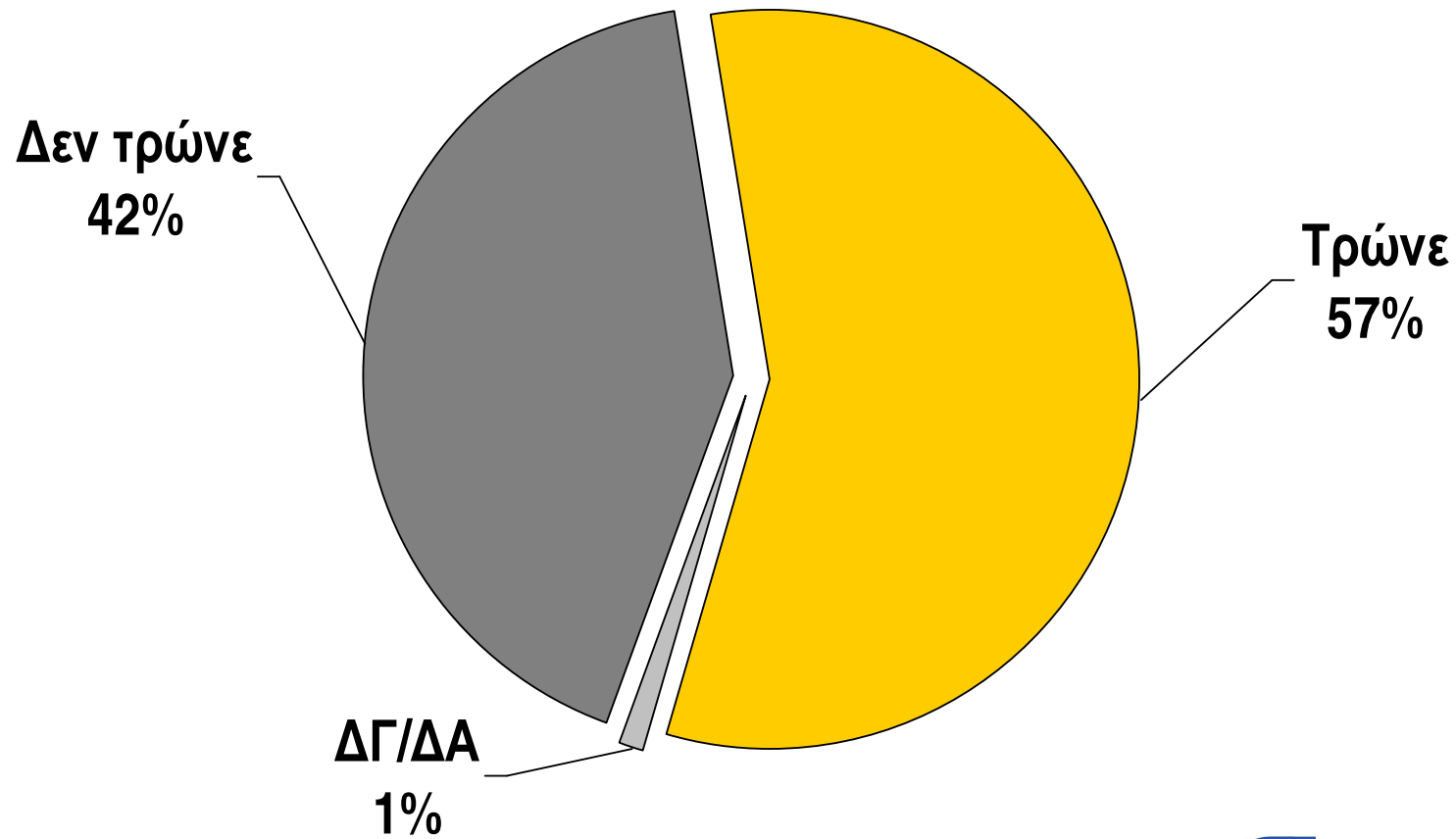
(Μέση συχνότητα ημερών, κατά ηλικιακή κατηγορία)



* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Τρώτε εκτός σπιτιού;



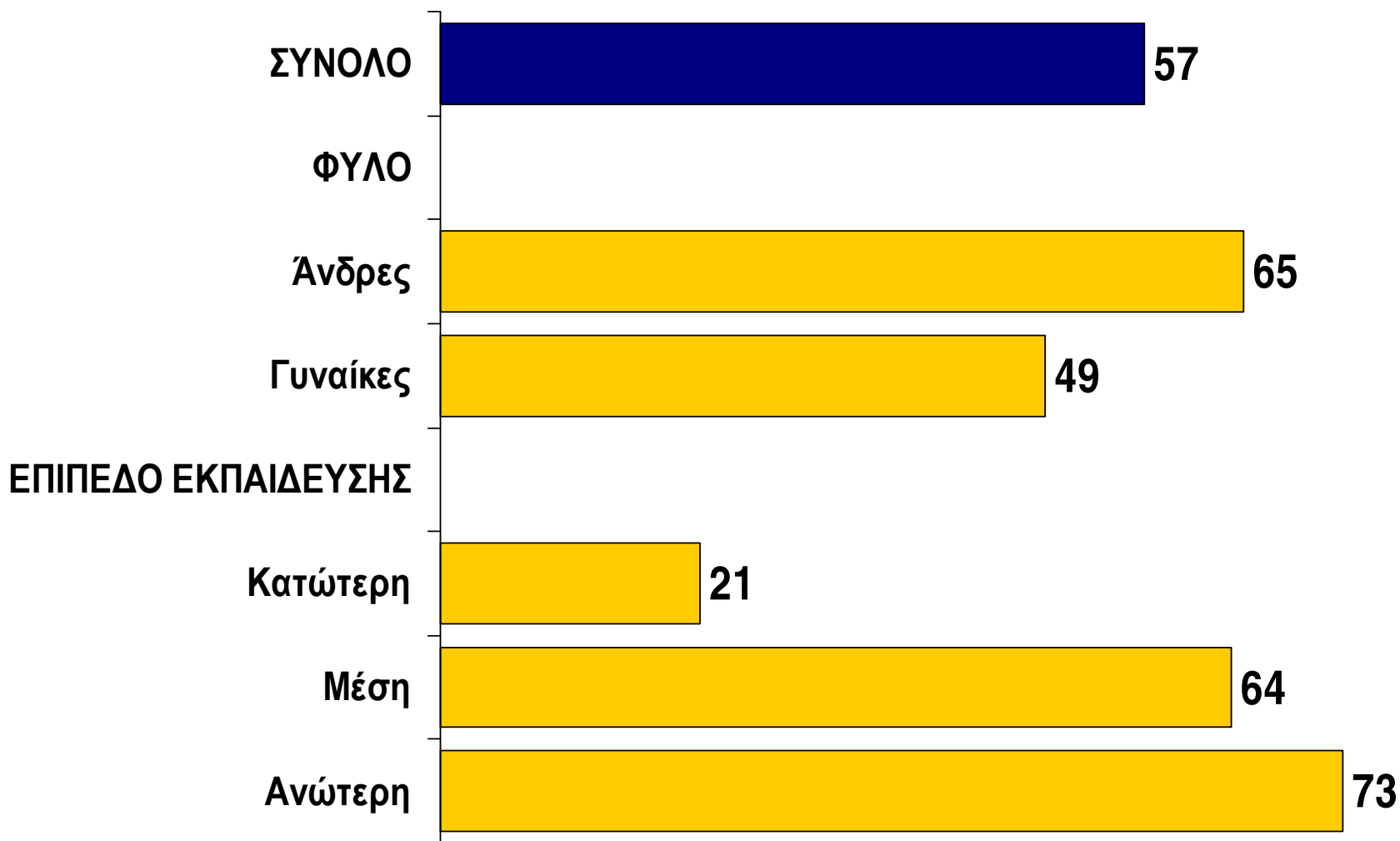
ΠΟΙΟΙ ΤΡΩΝΕ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

(Κοινωνικές κατηγορίες με ποσοστά 65% και άνω)

- ✓ Άνδρες (65%)
- ✓ Απόφοιτοι Γ΄βάθμιας εκπαίδευσης (73%)
- ✓ Ηλικίες 15 – 24 ετών (91-92%)
- ✓ Ηλικίες 25 – 34 ετών (85%)
- ✓ Ηλικίες 35 – 44 ετών (66%)
- ✓ Μισθωτοί IT & ΔΤ (72-75%)
- ✓ Φοιτητές (95%)
- ✓ Ανύπαντροι που μένουν μόνοι, ή συζούν (81-87%)
- ✓ Παντρεμένοι χωρίς παιδιά (84%)
- ✓ Ζουν άνετα με το εισόδημα που έχουν (69%)

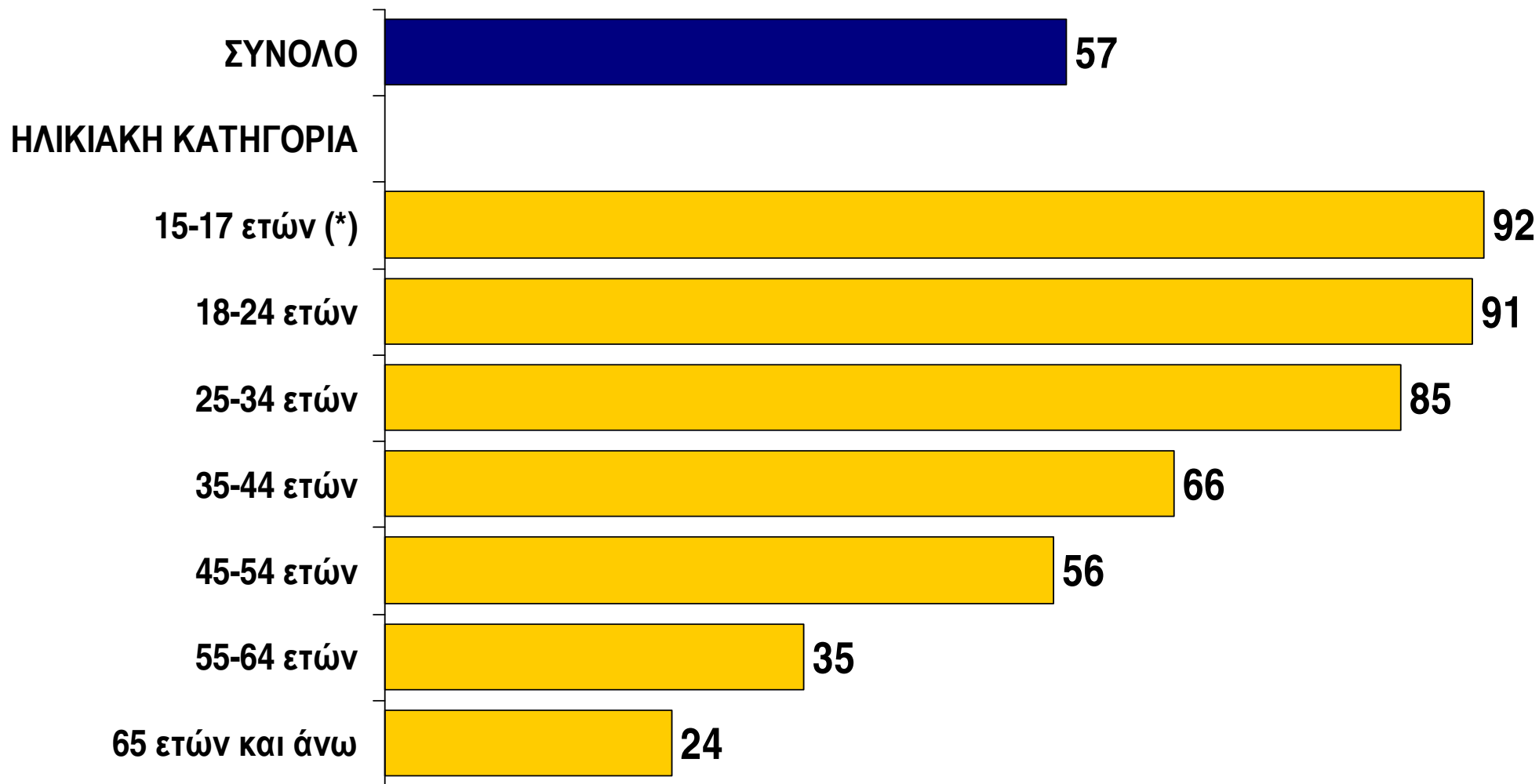
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ -1

(Κατά φύλο & επίπεδο εκπαίδευσης)



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ -2

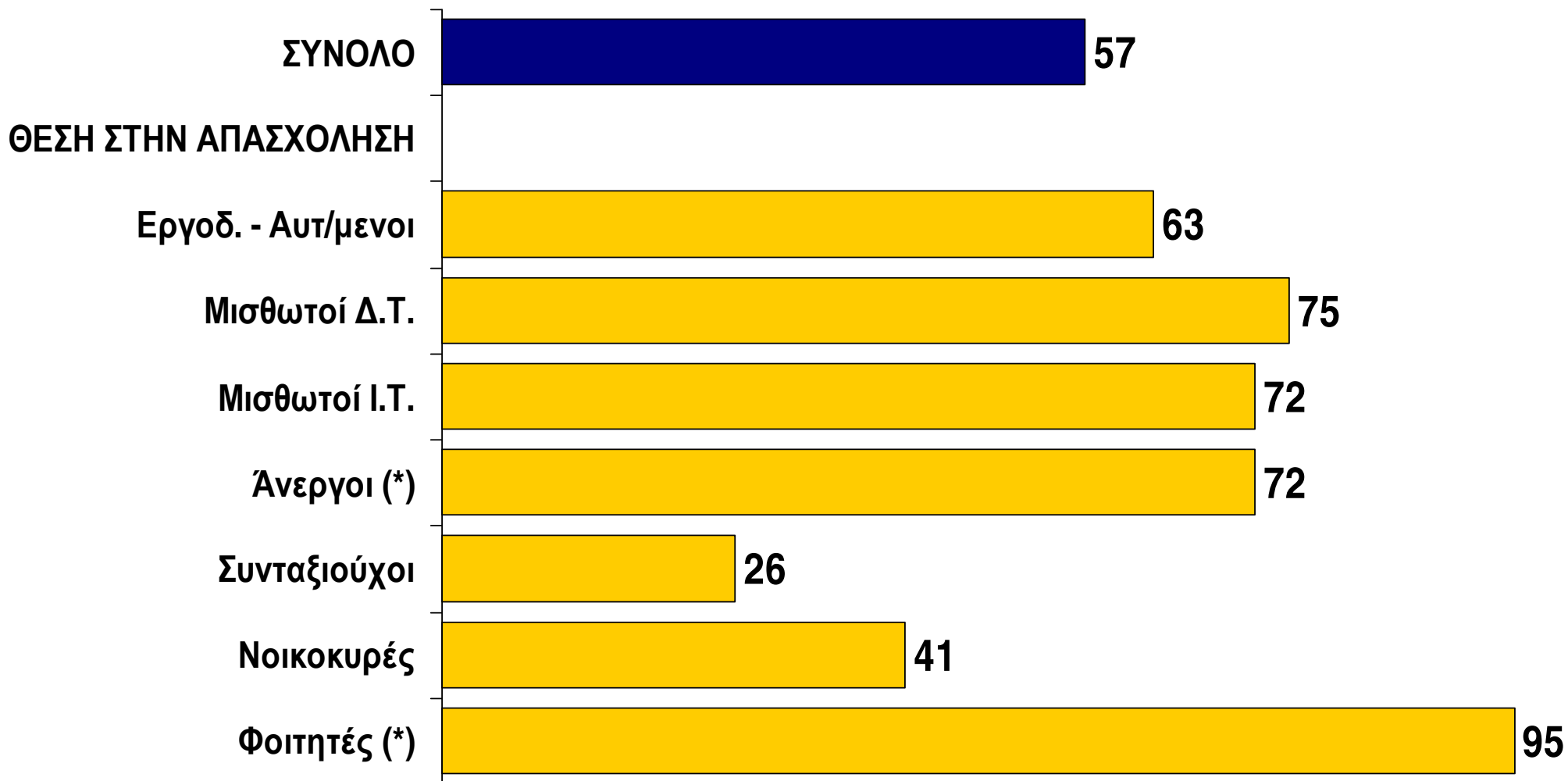
(Κατά ηλικιακή κατηγορία)



* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ -3

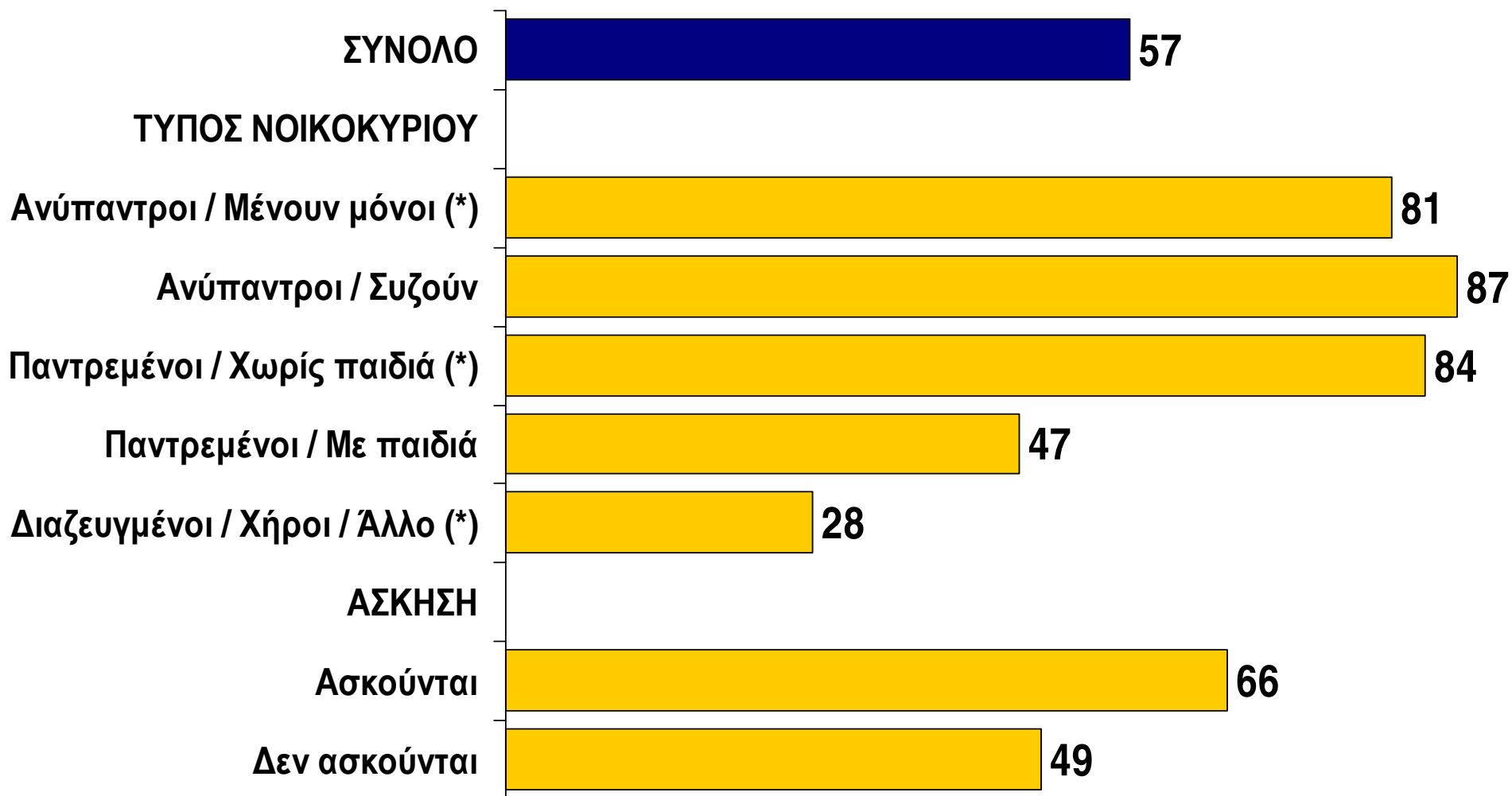
(Κατά θέση στην απασχόληση)



* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ -4

(Κατά τύπο νοικοκυριού & άσκηση)



* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ -5

(Κατά αστικότητα & υποκειμενική παράσταση εισοδήματος)



ΣΥΝΗΘΗ ΜΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

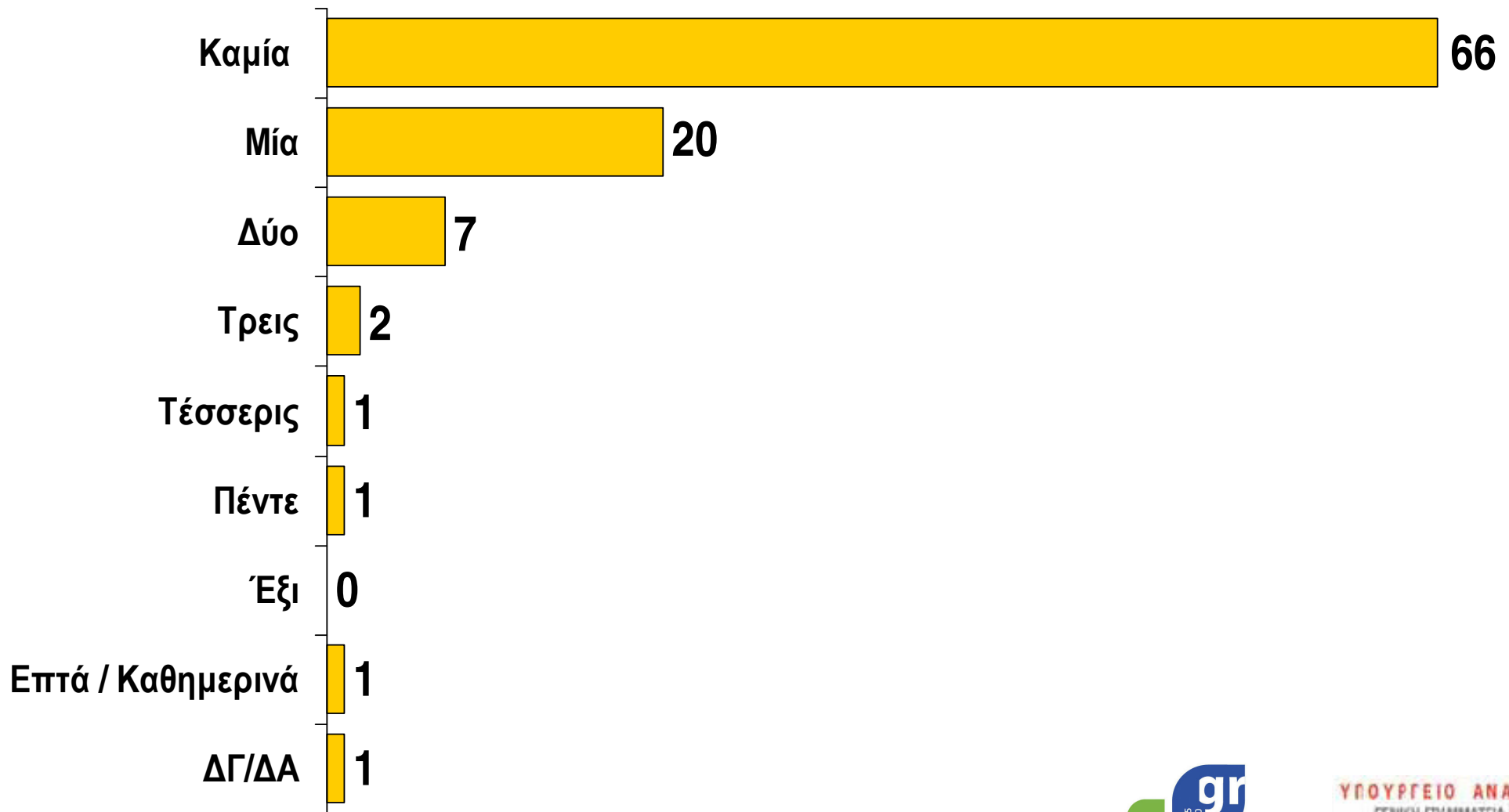
Και όταν βγαίνετε έξω, συνήθως που τρώτε;

(Απαντούν όσοι τρώνε εκτός σπιτιού, αυθόρμητες, πολλαπλές απαντήσεις)



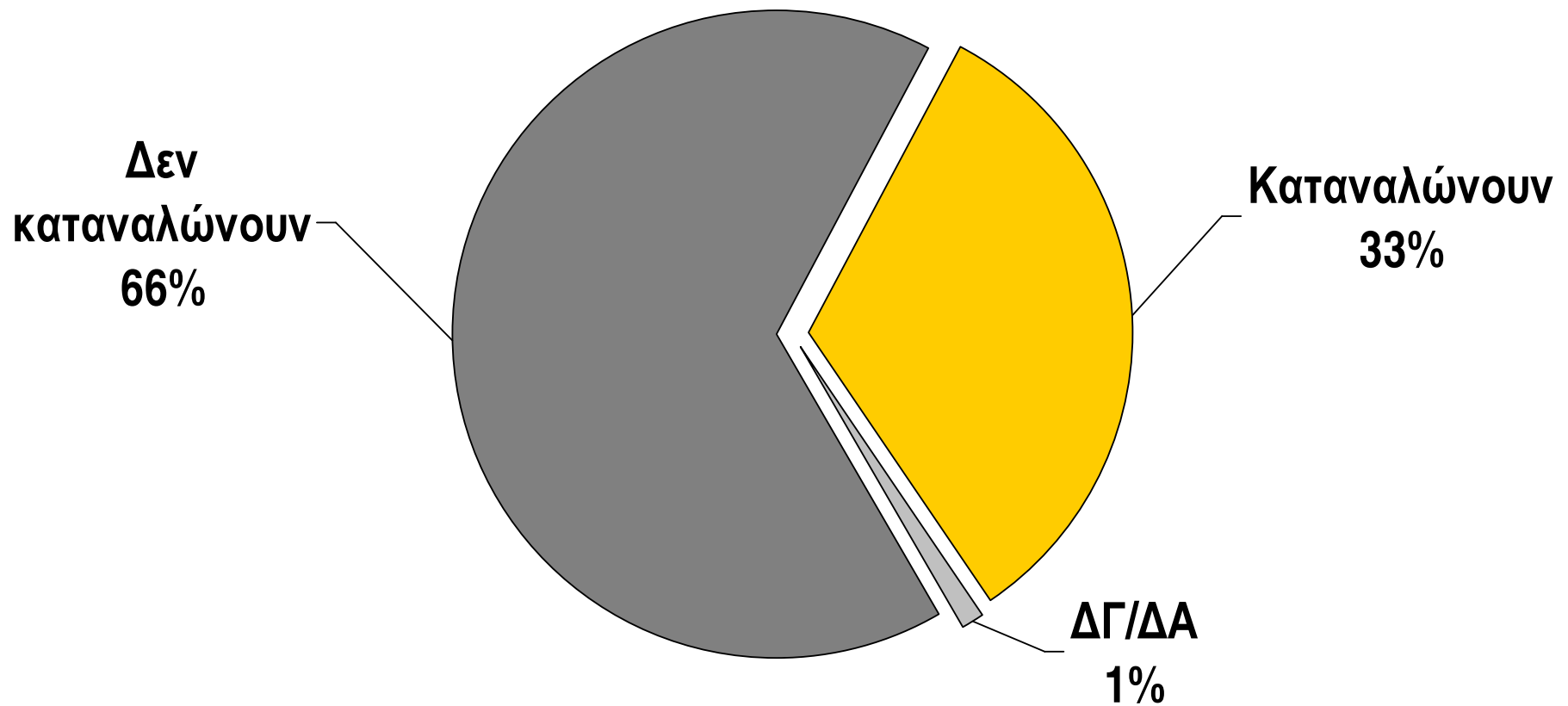
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΤΟΙΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα παίρνετε στο σπίτι, ή στη δουλειά έτοιμο φαγητό απ' έξω;



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΤΟΙΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Παίρνετε στο σπίτι, ή στη δουλειά έτοιμο φαγητό απ' έξω;



ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΤΟΙΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

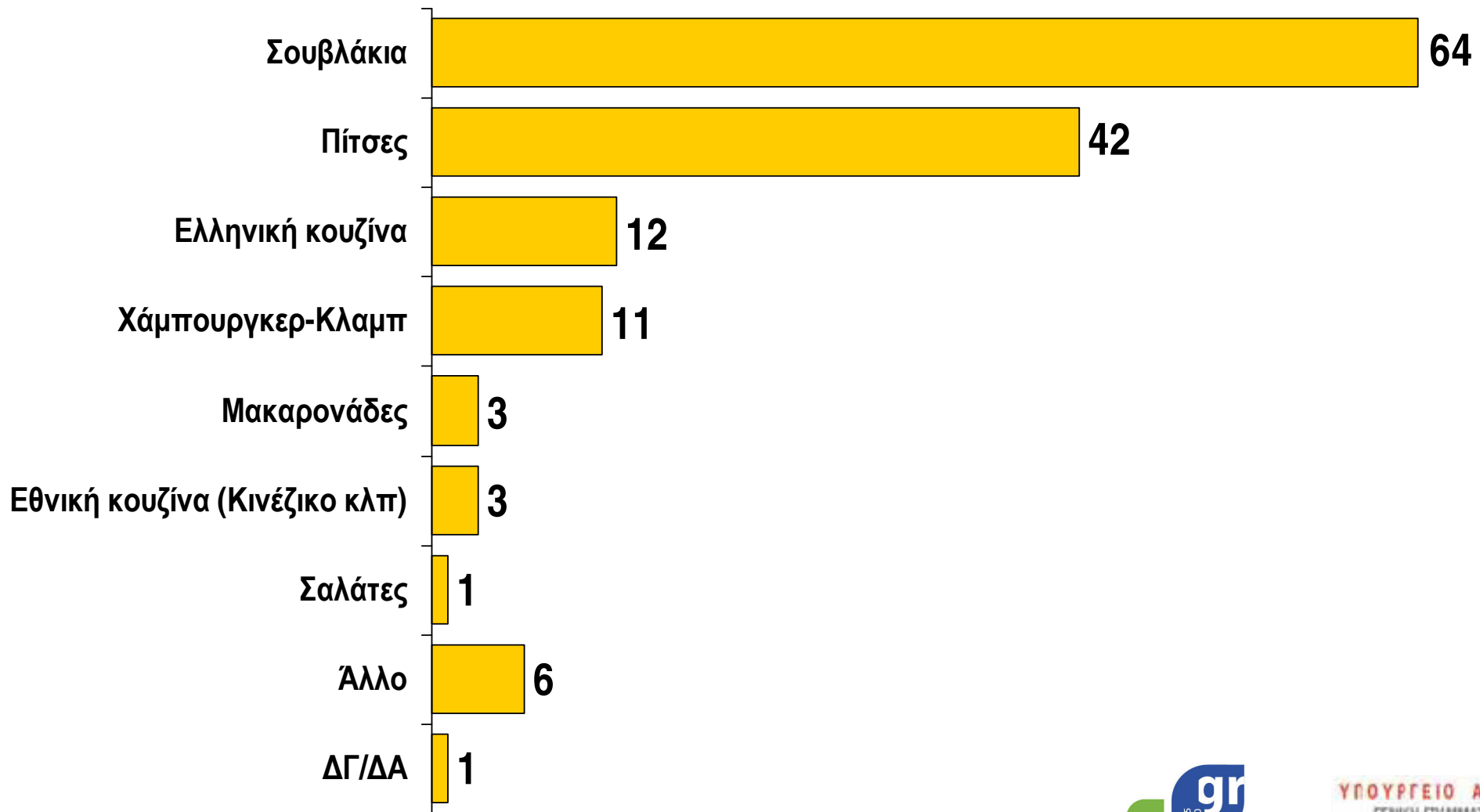
Πόσες ημέρες την εβδομάδα παίρνετε στο σπίτι, ή στη δουλειά
έτοιμο φαγητό απ' έξω;
(Μέση κατανάλωση)

Μέση κατανάλωση έτοιμου φαγητού, στο γενικό πληθυσμό	0,6
Μέση κατανάλωση έτοιμου φαγητού, στο σύνολο των θετικών απαντήσεων	1,8

ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΕΤΟΙΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

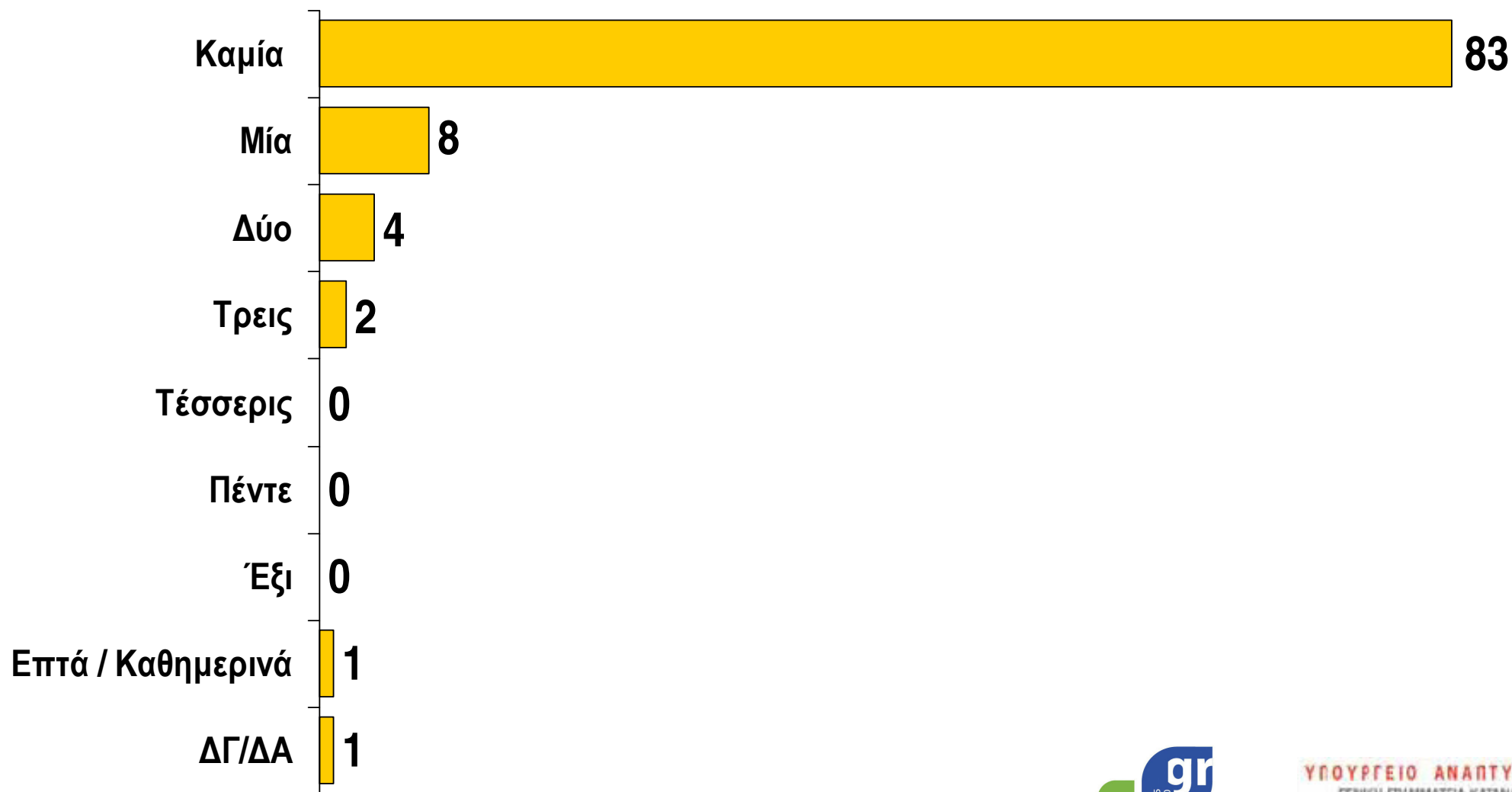
Και όταν παίρνετε φαγητό από έξω, συνήθως τι προτιμάτε;

(Απαντούν όσοι παίρνουν στο σπίτι, ή στη δουλειά έτοιμο φαγητό από έξω, αυθόρμητες, πολλαπλές απαντήσεις)



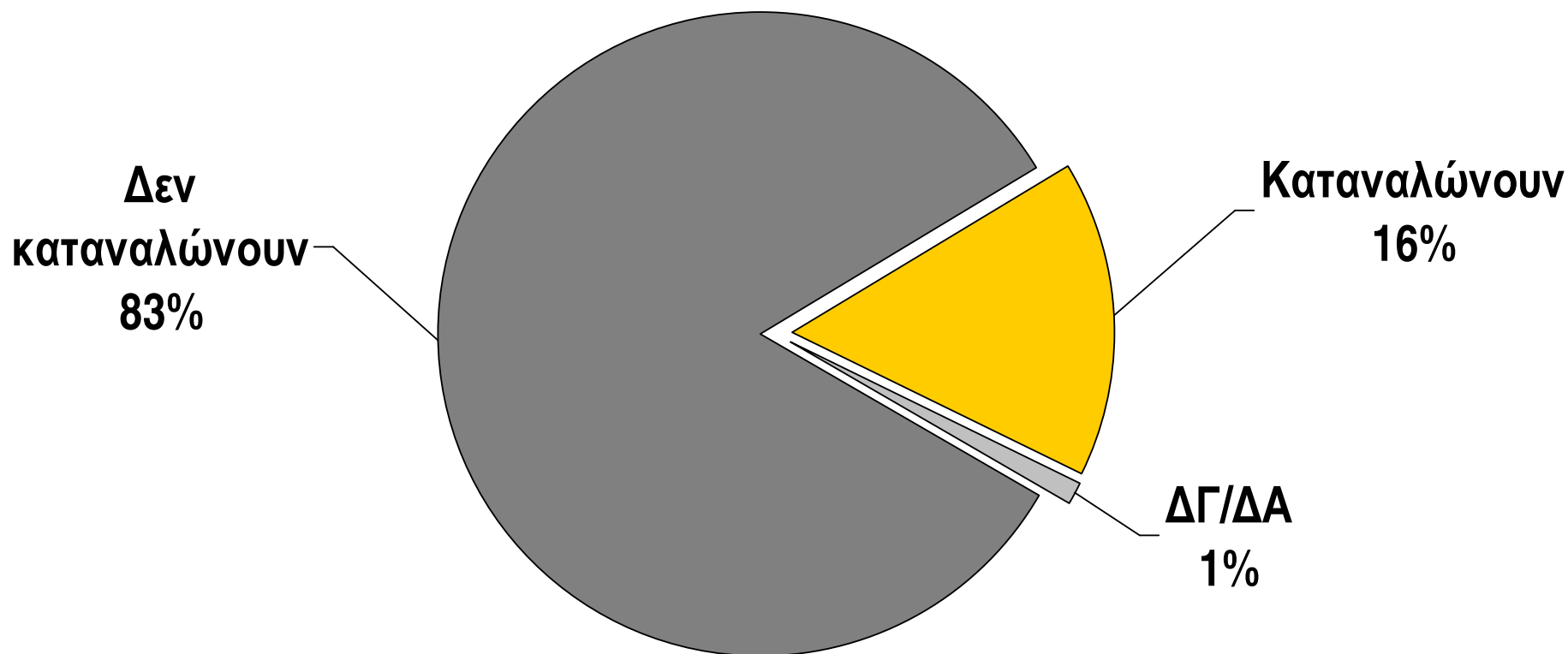
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα καταναλώνετε προμαγειρεμένα,
ή προτηγανισμένα τρόφιμα;



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

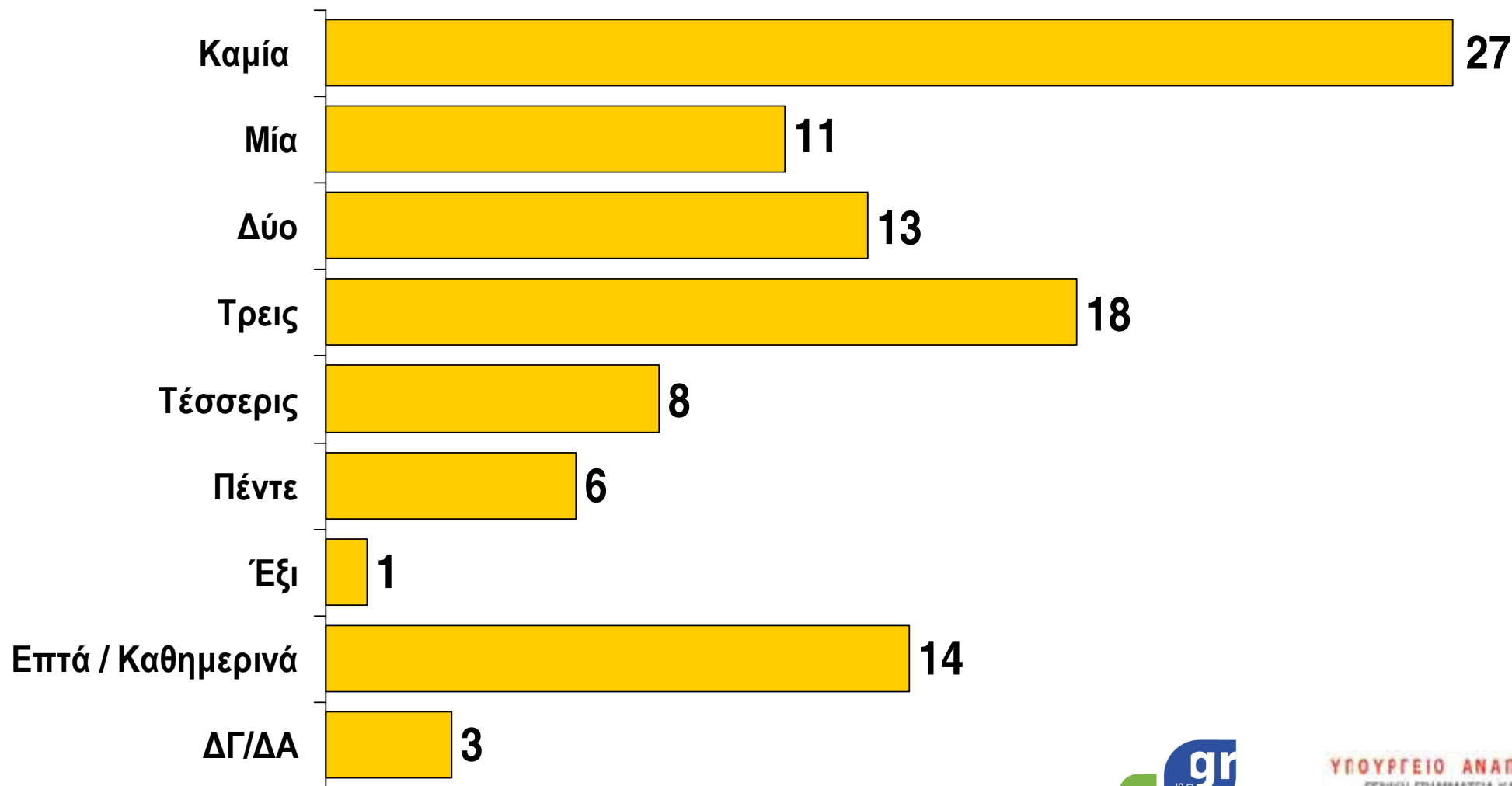
Καταναλώνετε προμαγειρεμένα, ή προτηγανισμένα τρόφιμα;



B1. Διατροφικές συνήθειες του μαθητικού – φοιτητικού πληθυσμού (Μαθητές, Σπουδαστές, Φοιτητές, Φαντάροι)

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε φαγητά, ή σνακ από το κυλικείο του σχολείου/ πανεπιστημίου/ σχολής / στρατοπέδου;
(Απαντούν μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, φαντάροι)



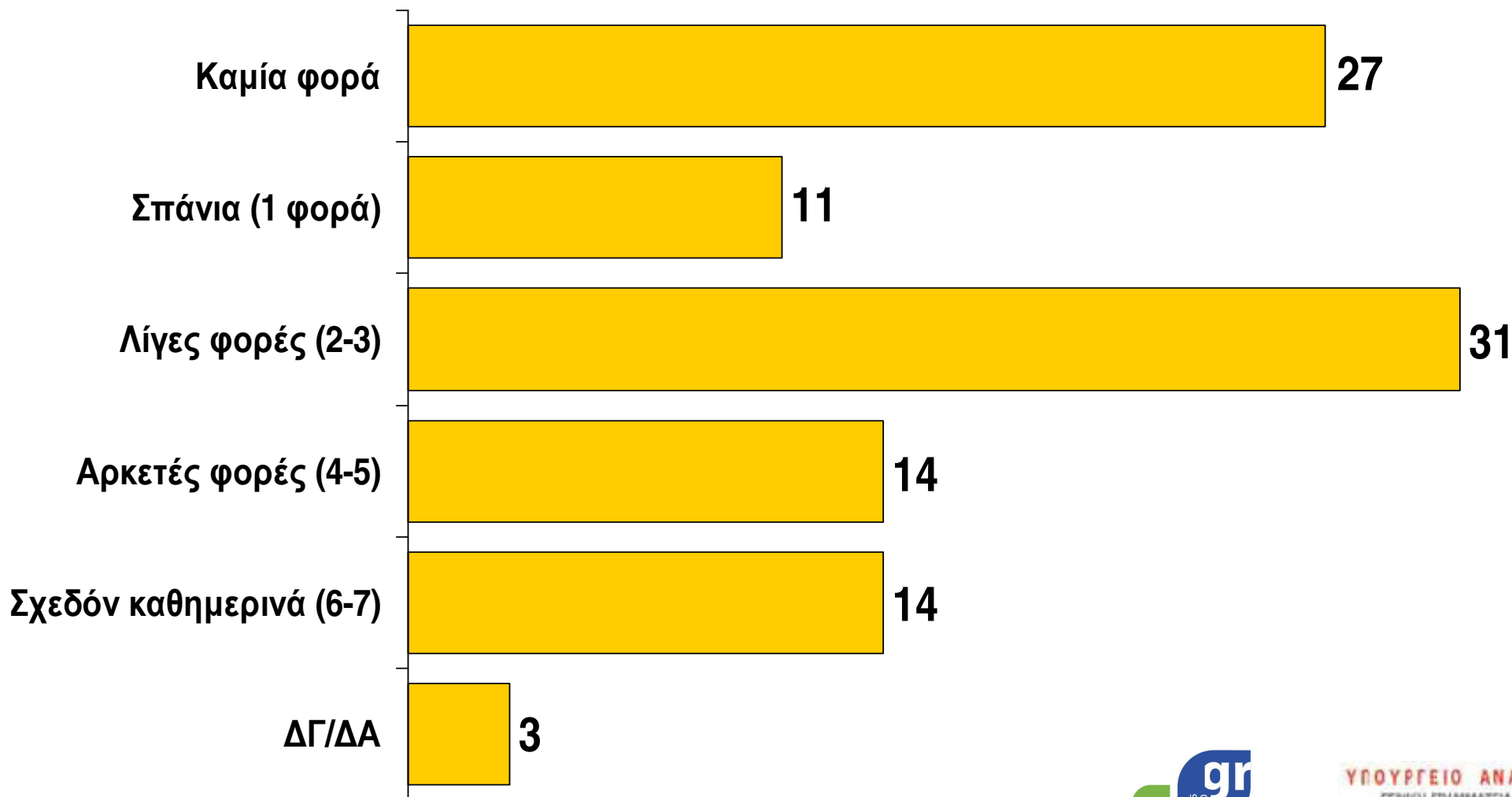
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε φαγητά, ή σνακ από το κυλικείο του σχολείου/ πανεπιστημίου/ σχολής / στρατοπέδου;
(Απαντούν μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, φαντάρτοι, Μέση συχνότητα)

Μέση συχνότητα σίτισης από το κυλικείο, στο γενικό πληθυσμό μαθητών / σπουδαστών / φοιτητών / φαντάρτων	2,6
Μέση συχνότητα σίτισης από το κυλικείο, στο σύνολο των θετικών απαντήσεων μαθητών / σπουδαστών / φοιτητών / φαντάρτων	3,6

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

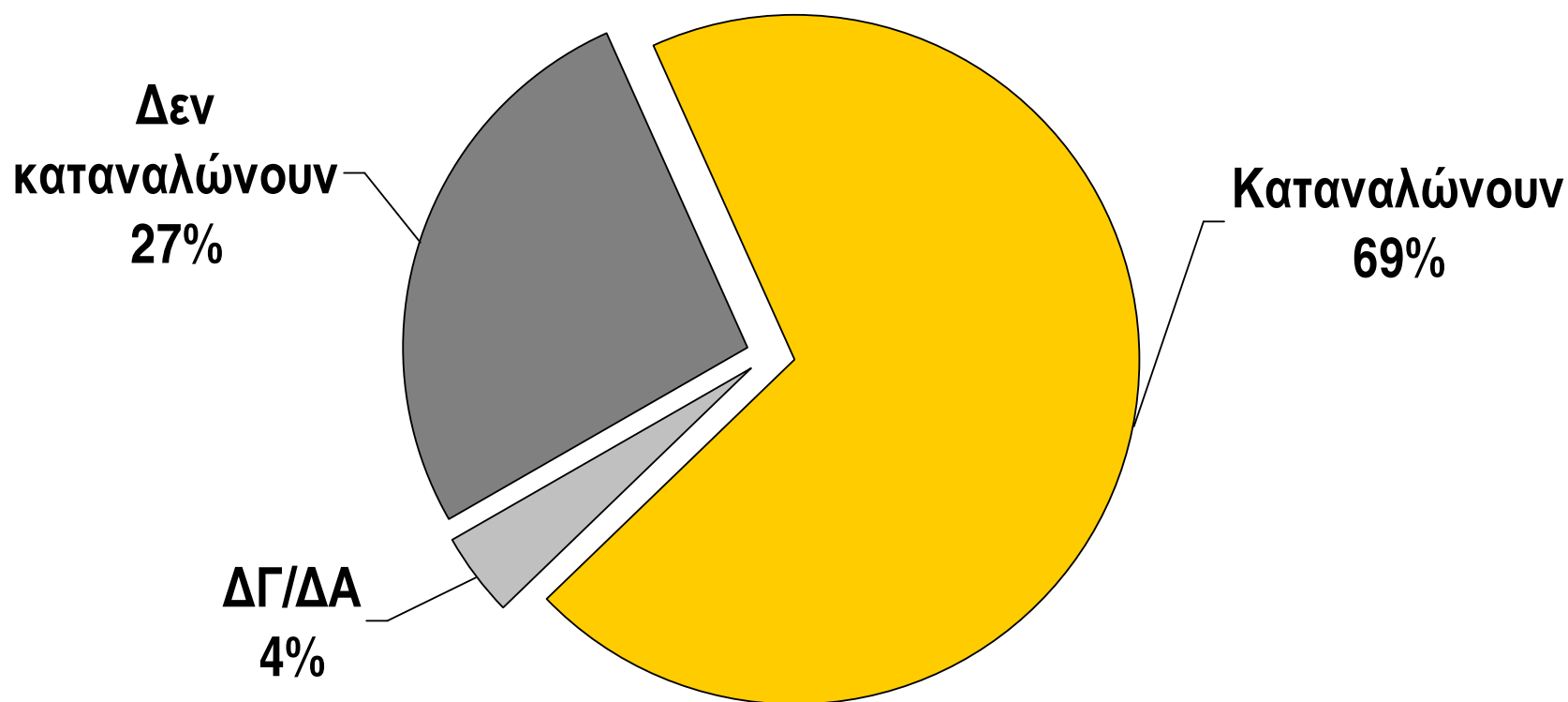
Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρώτε φαγητά, ή σνακ από το κυλικείο του σχολείου/ πανεπιστημίου/ σχολής / στρατοπέδου;
(Απαντούν μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, φαντάροι)



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

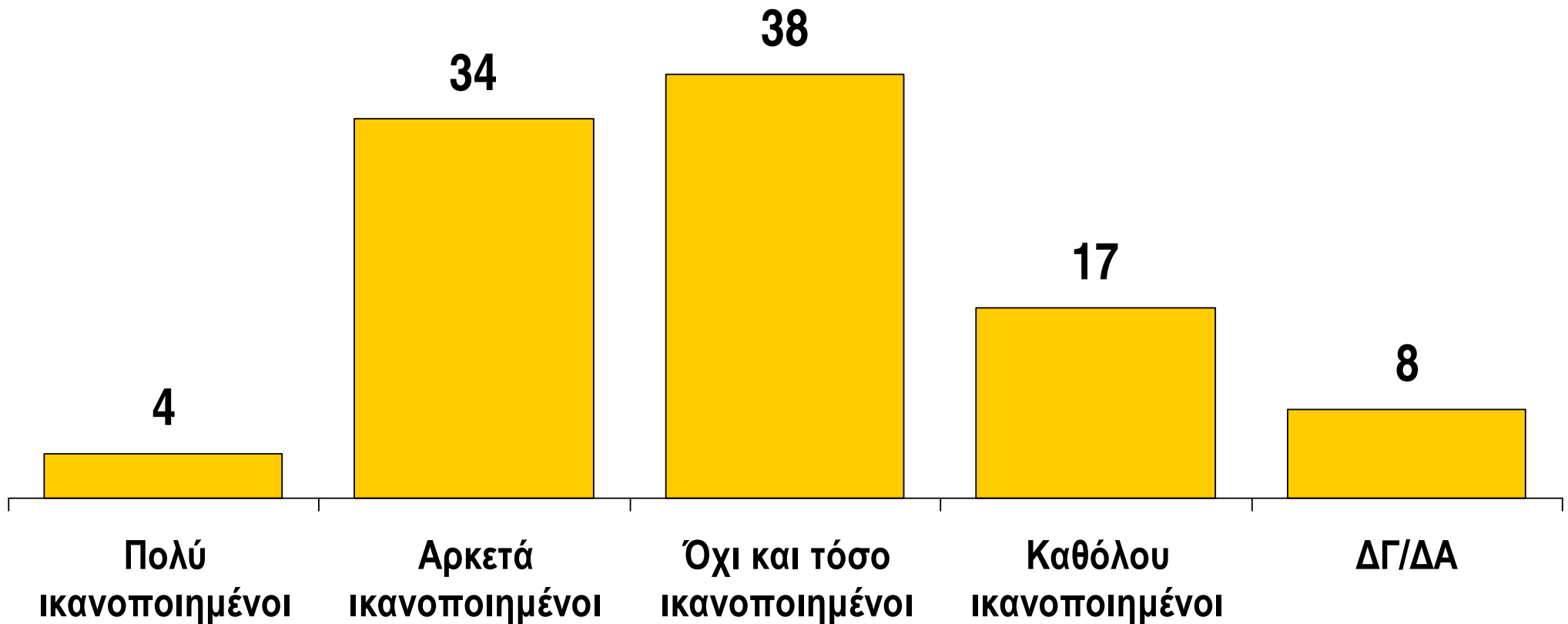
Τρώτε φαγητά, ή σνακ από το κυλικείο του σχολείου/ πανεπιστημίου/ σχολής / στρατοπέδου;

(Απαντούν μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, φαντάροι)



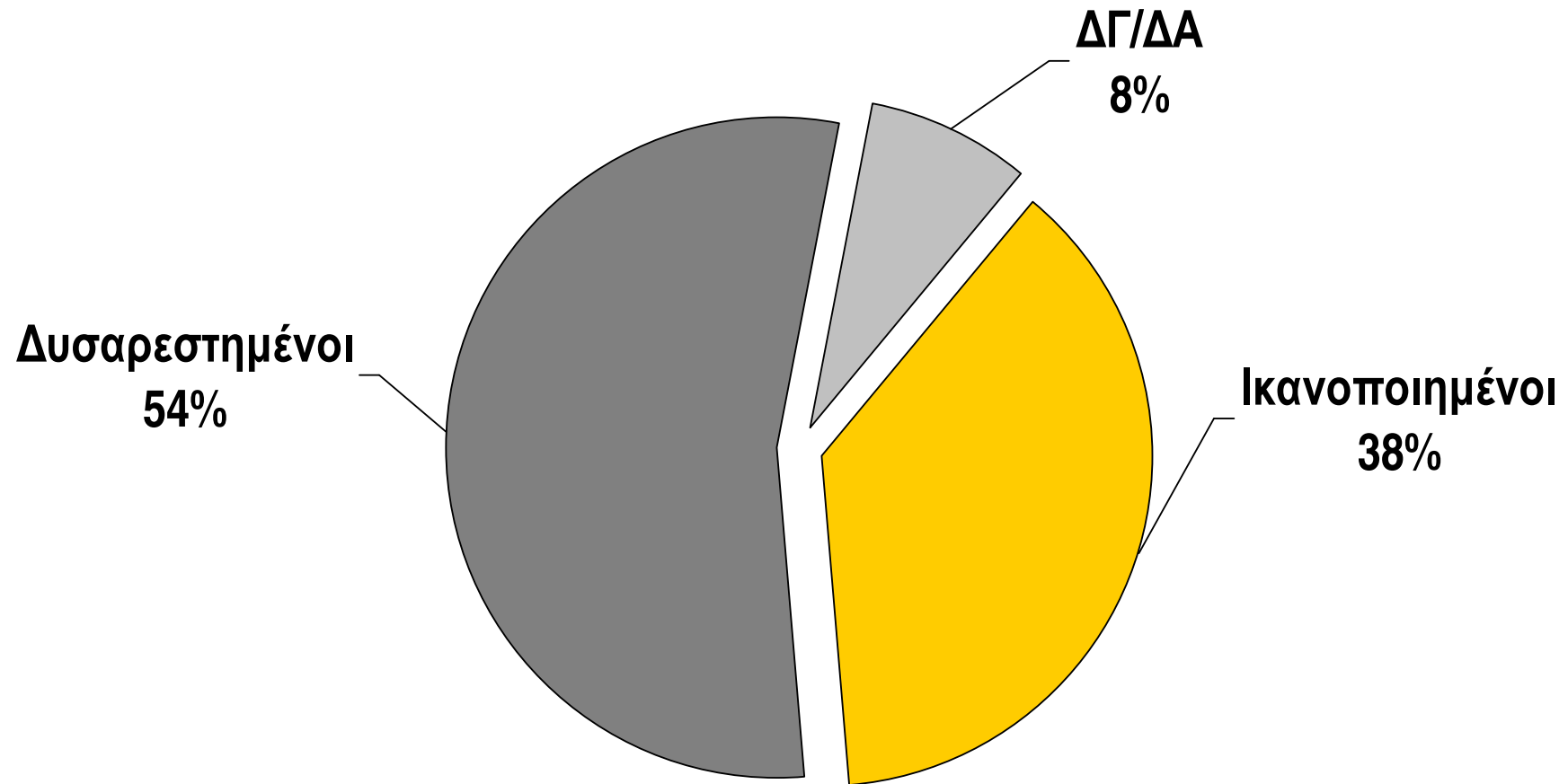
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ

Ανεξάρτητα με το αν τρώτε, ή όχι φαγητά, ή σνακ από το κυλικείο, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από την ποιότητα των τροφίμων που πωλούνται στο κυλικείο; Θα λέγατε ότι είστε...
(Απαντούν μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, φαντάροι)



ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ

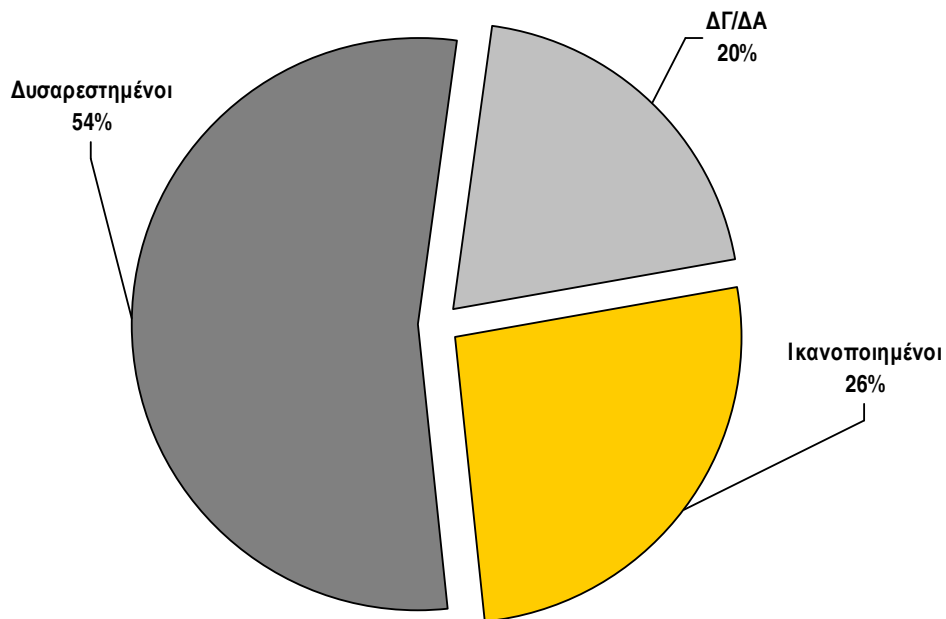
Ανεξάρτητα με το αν τρώτε, ή όχι φαγητά, ή σνακ από το κυλικείο, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από την ποιότητα των τροφίμων που πωλούνται στο κυλικείο; Θα λέγατε ότι είστε...
(Απαντούν μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, φαντάροι)



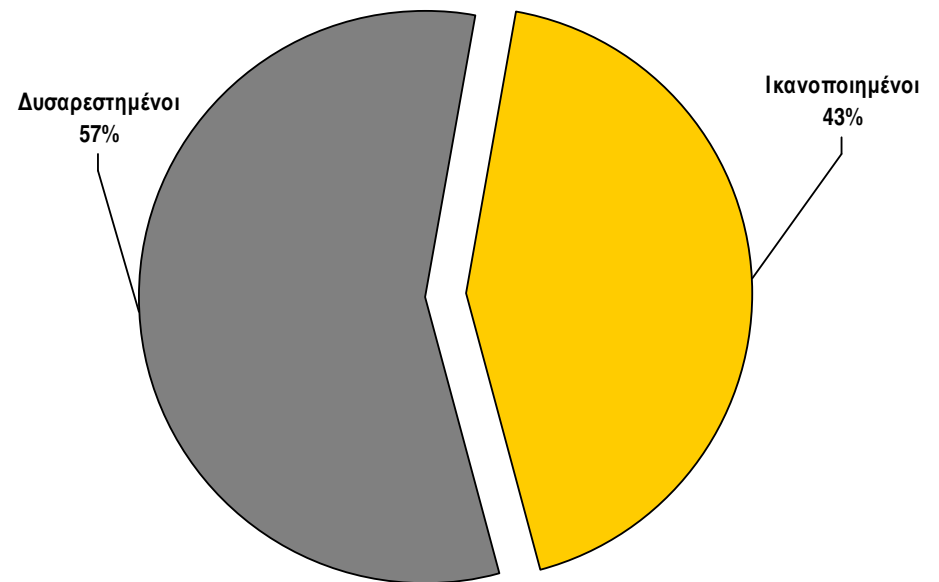
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ

Ανεξάρτητα με το αν τρώτε, ή όχι φαγητά, ή σνακ από το κυλικείο, πόσο ικανοποιημένος/η είστε από την ποιότητα των τροφίμων που πωλούνται στο κυλικείο; Θα λέγατε ότι είστε...
(Απαντούν μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, φαντάροι)

Όσοι δεν τρώνε από το κυλικείο



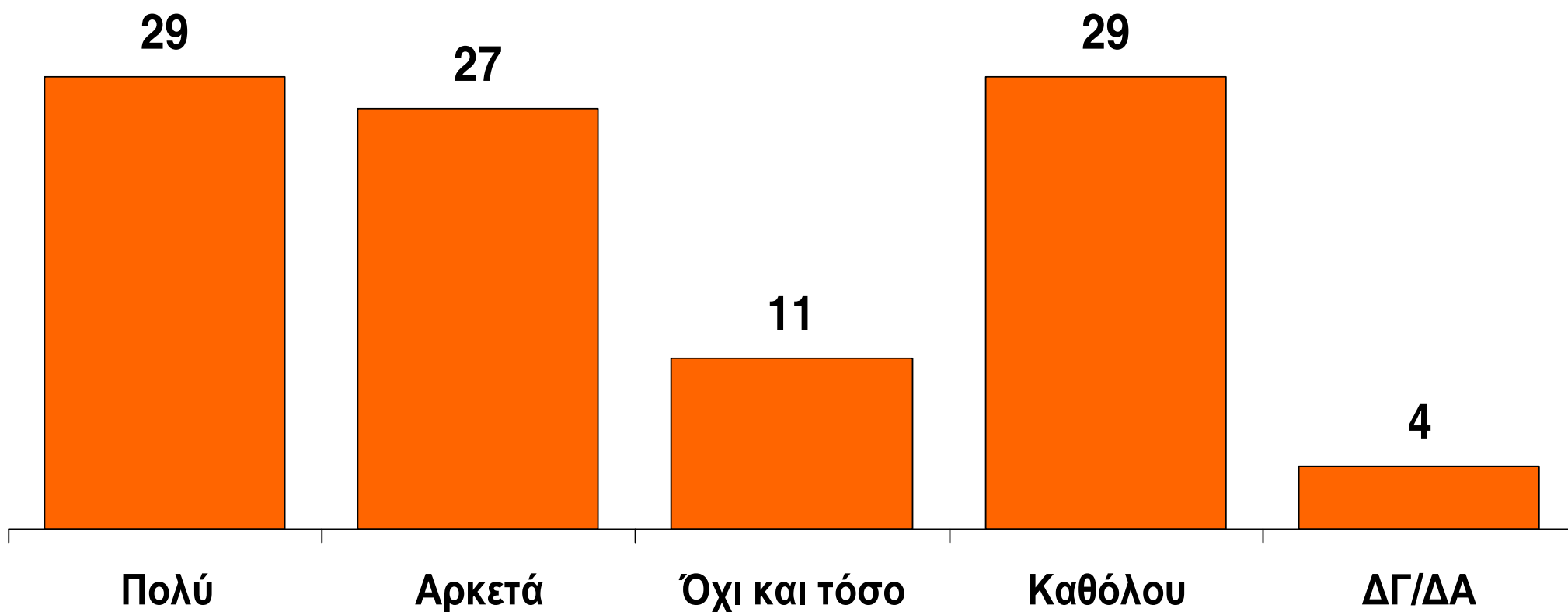
Όσοι τρώνε από το κυλικείο



B2. Έλεγχος της διατροφής των παιδιών από τους γονείς

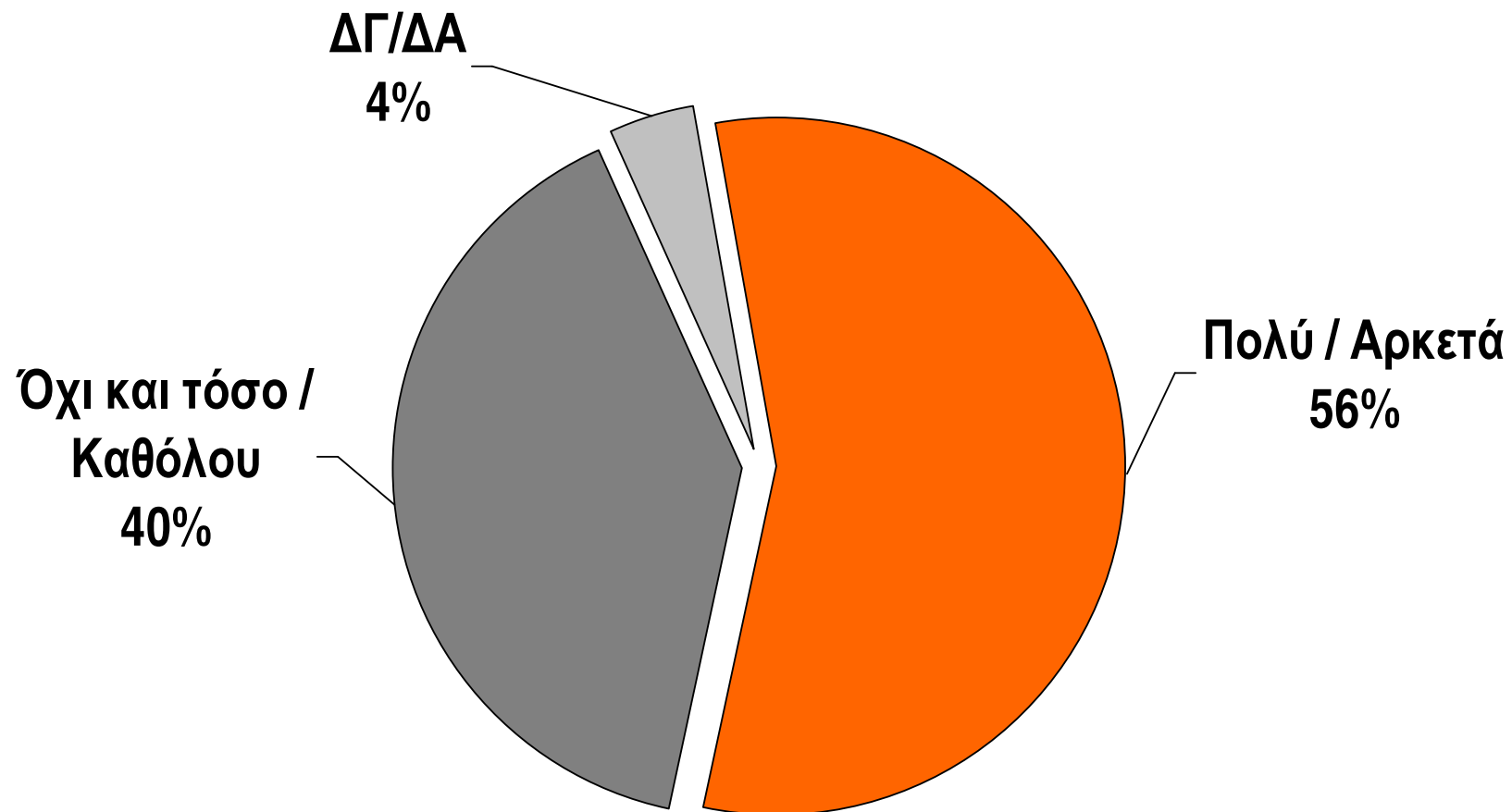
ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τη διατροφή των παιδιών σας, πόσο την ελέγχετε;
Πολύ, αρκετά, όχι και τόσο, ή καθόλου;
(Απαντούν όσοι έχουν παιδιά)



ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

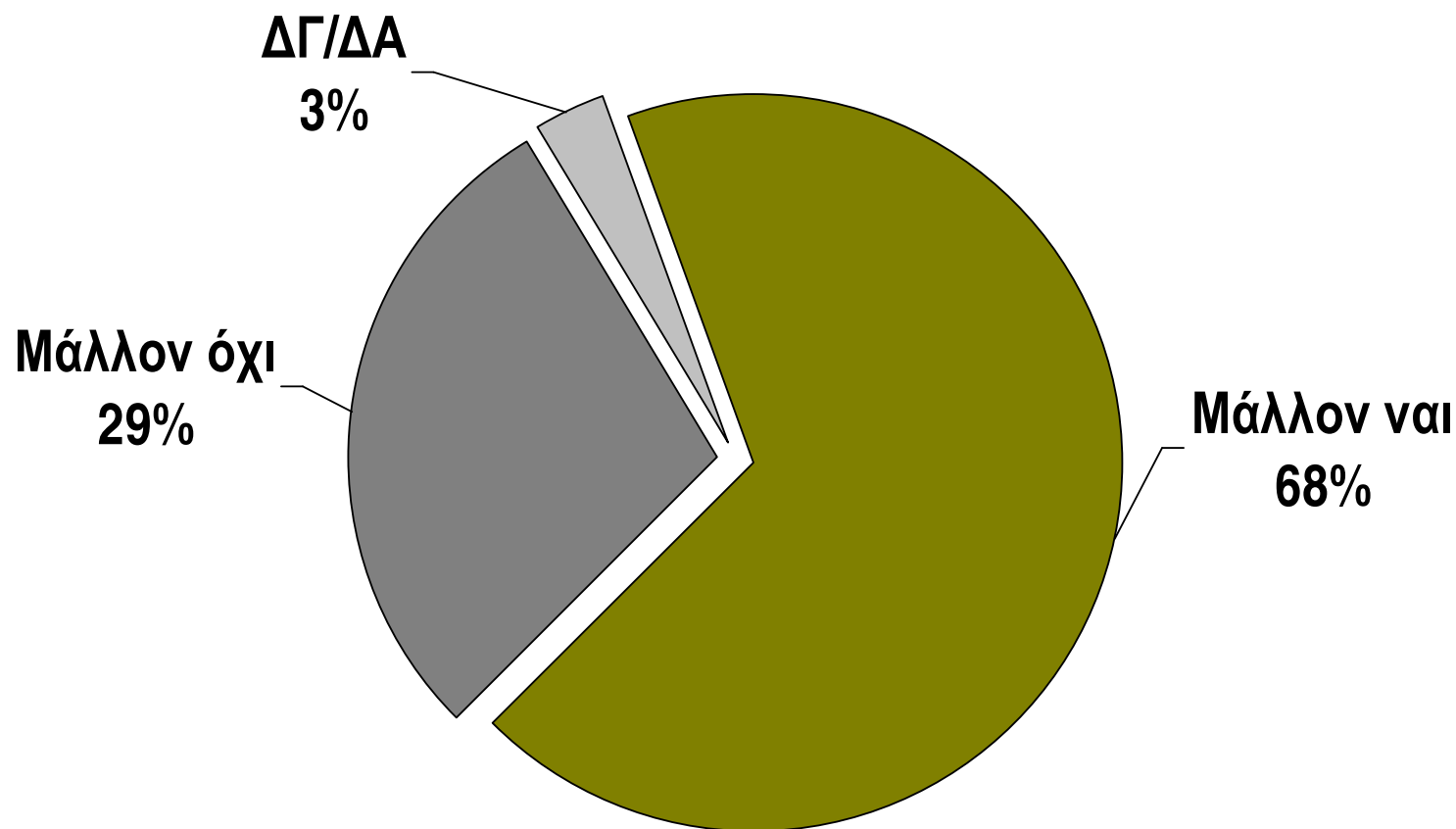
Τη διατροφή των παιδιών σας, πόσο την ελέγχετε;
Πολύ, αρκετά, όχι και τόσο, ή καθόλου;
(Απαντούν όσοι έχουν παιδιά)



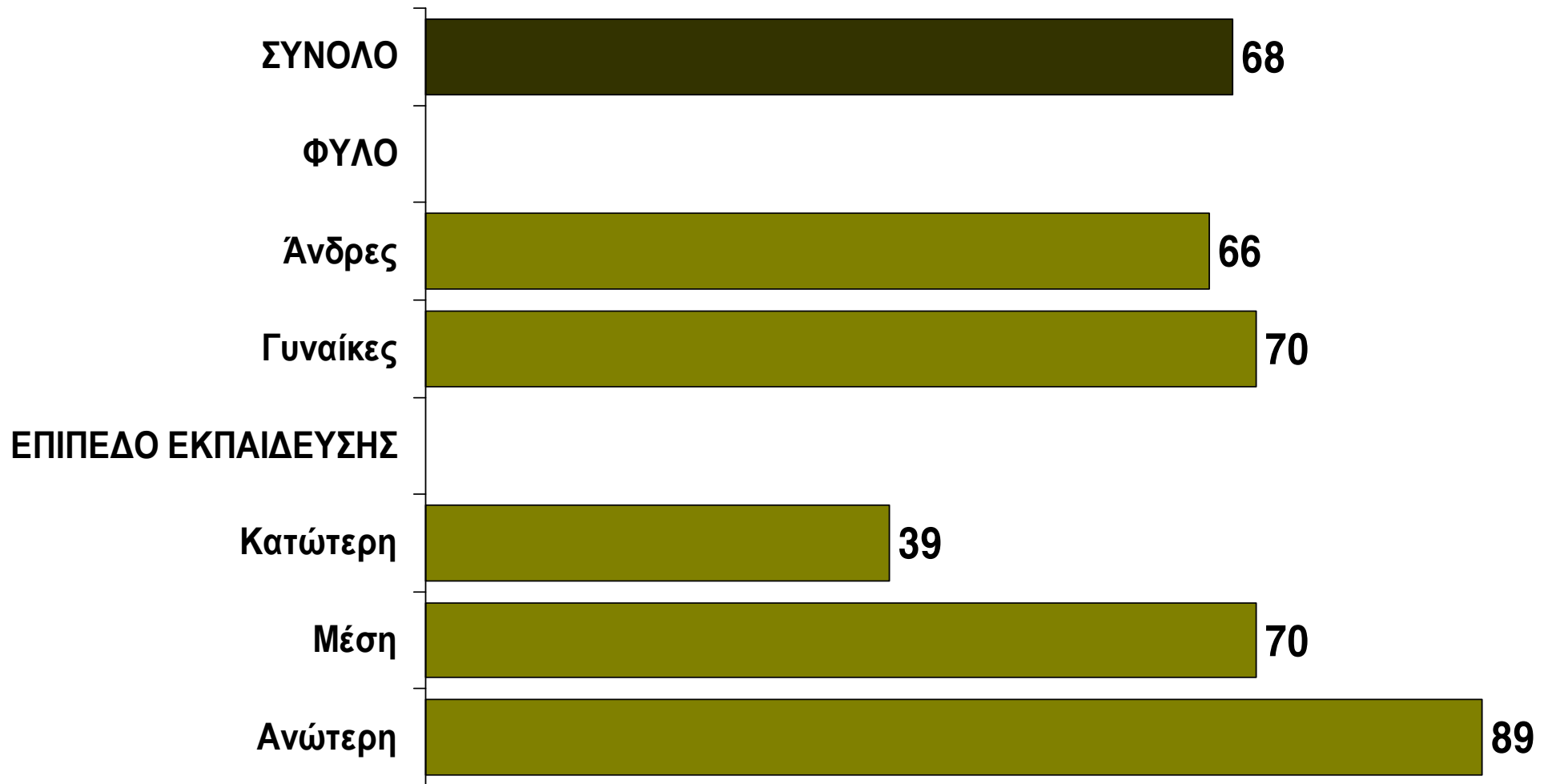
Γ. Στάσεις απέναντι στη μεσογειακή διατροφή

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

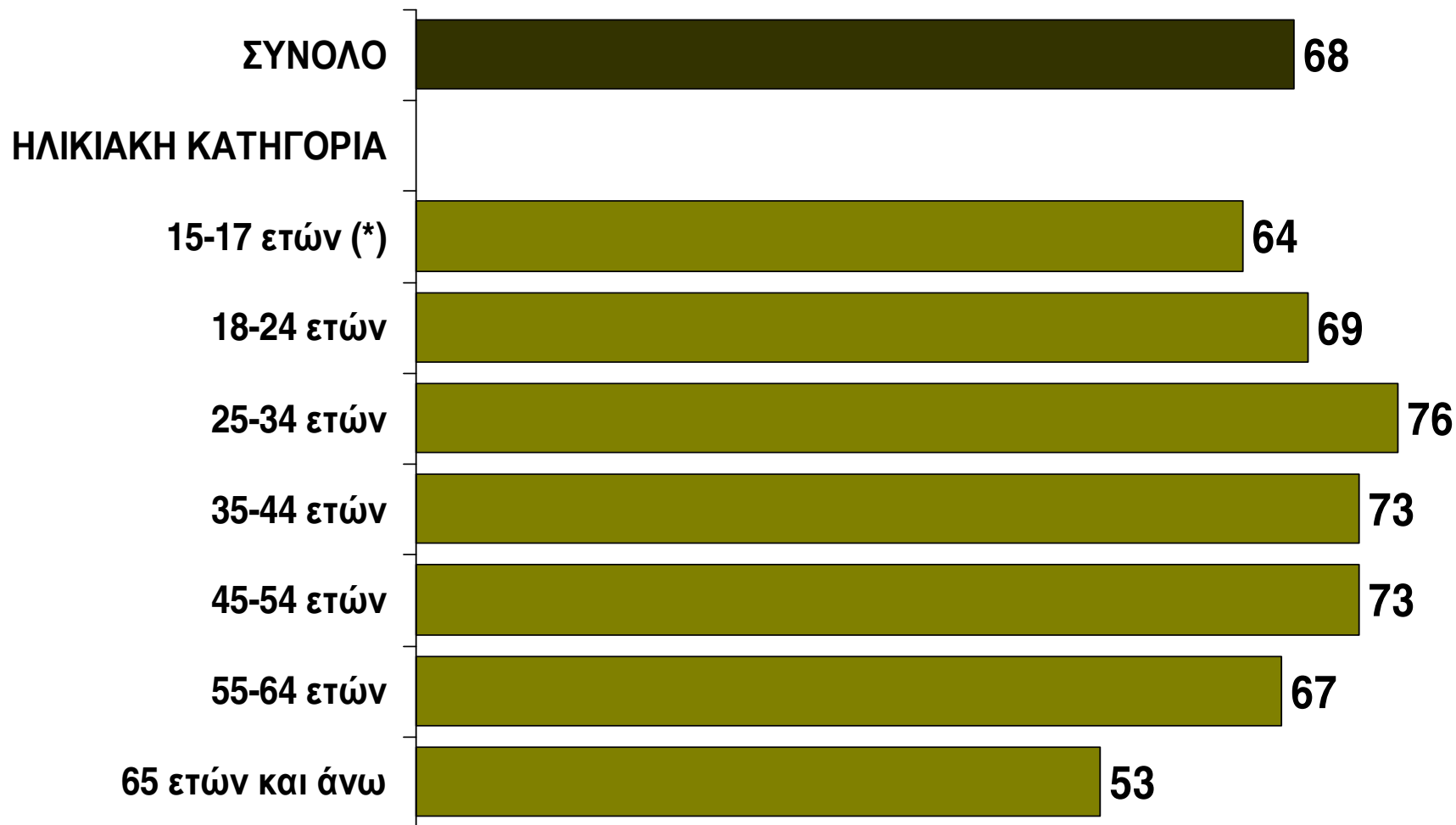
Από ότι έχετε ακούσει, ή διαβάσει, θα λέγατε πως γνωρίζετε τις βασικές κατηγορίες τροφίμων που ανήκουν στη λεγόμενη Μεσογειακή διατροφή;
Μάλλον ναι, ή μάλλον όχι;



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ -1 (Κατά φύλο & επίπεδο εκπαίδευσης)



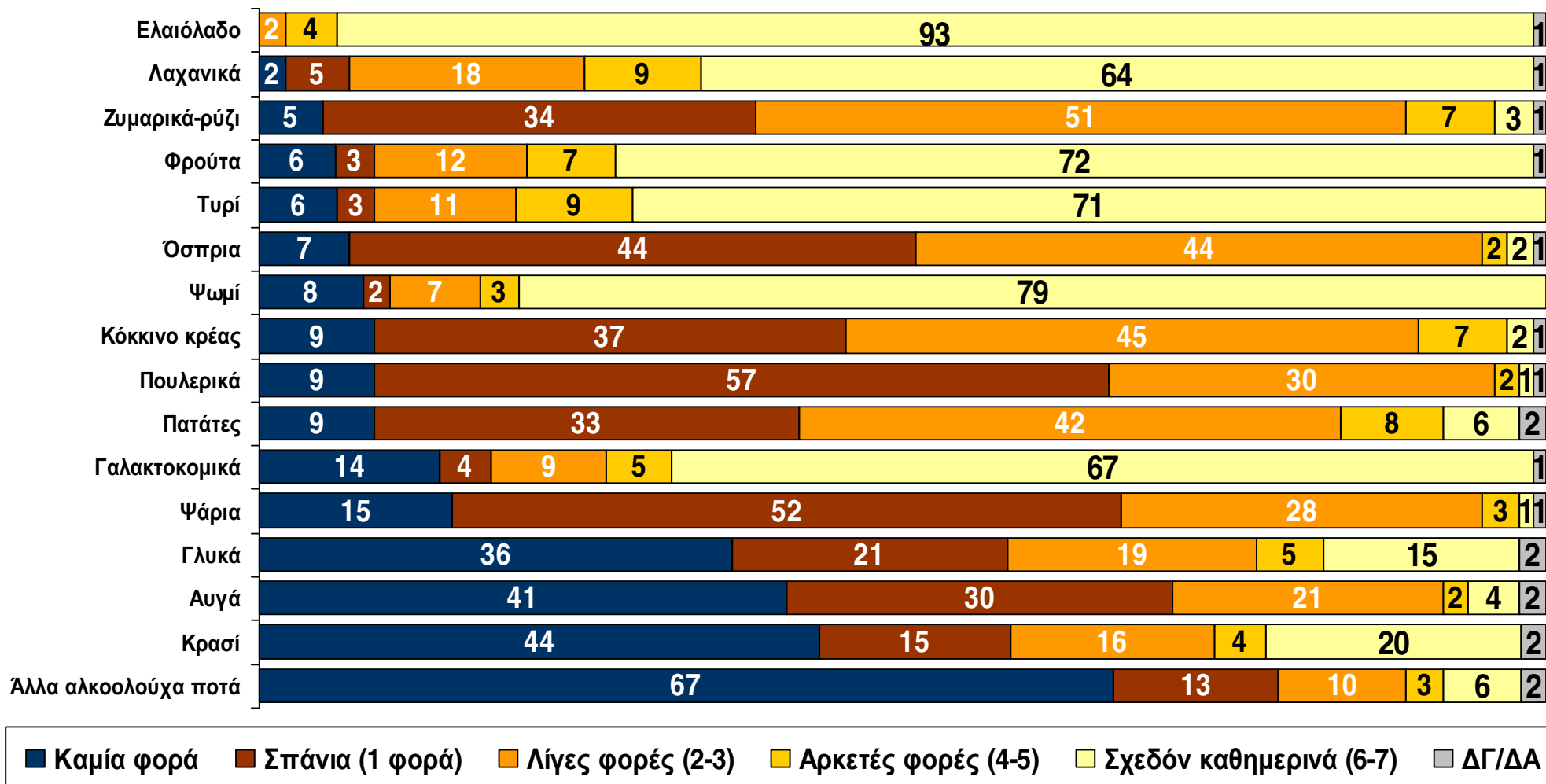
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ -2 (Κατά ηλικιακή κατηγορία)



* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Περίπου πόσες ημέρες την εβδομάδα καταναλώνετε τις παρακάτω ομάδες τροφίμων;



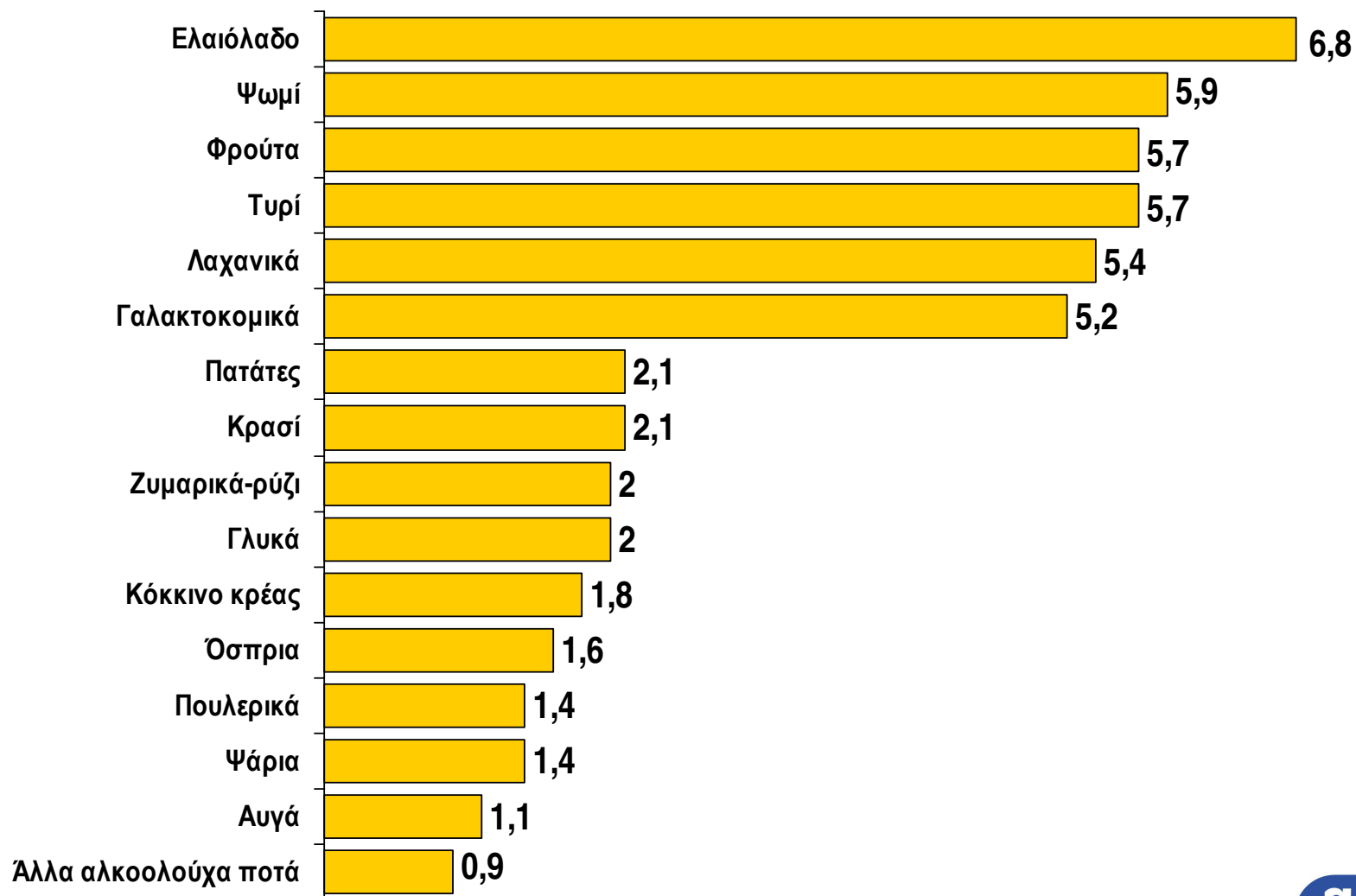
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Καταναλώνετε τις παρακάτω ομάδες τροφίμων;



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

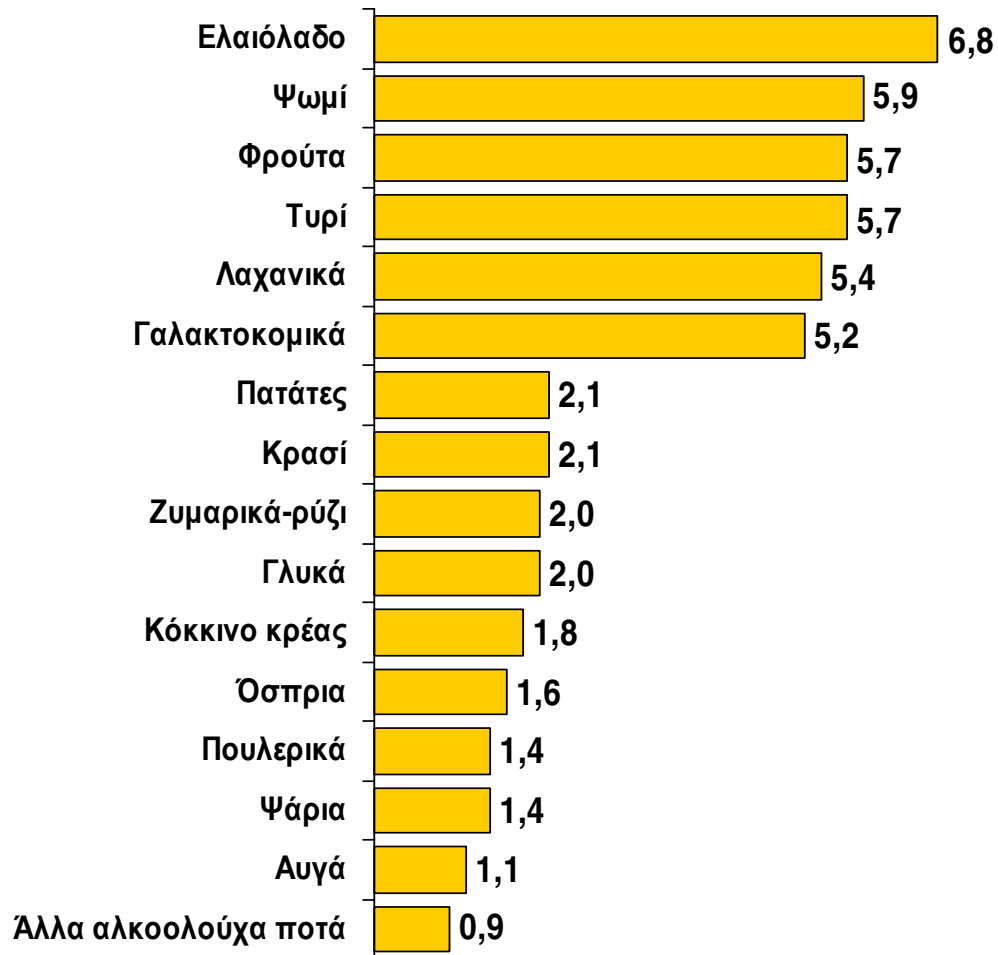
Μέση κατανάλωση τροφίμων σε ημέρες
(Γενικός πληθυσμός)



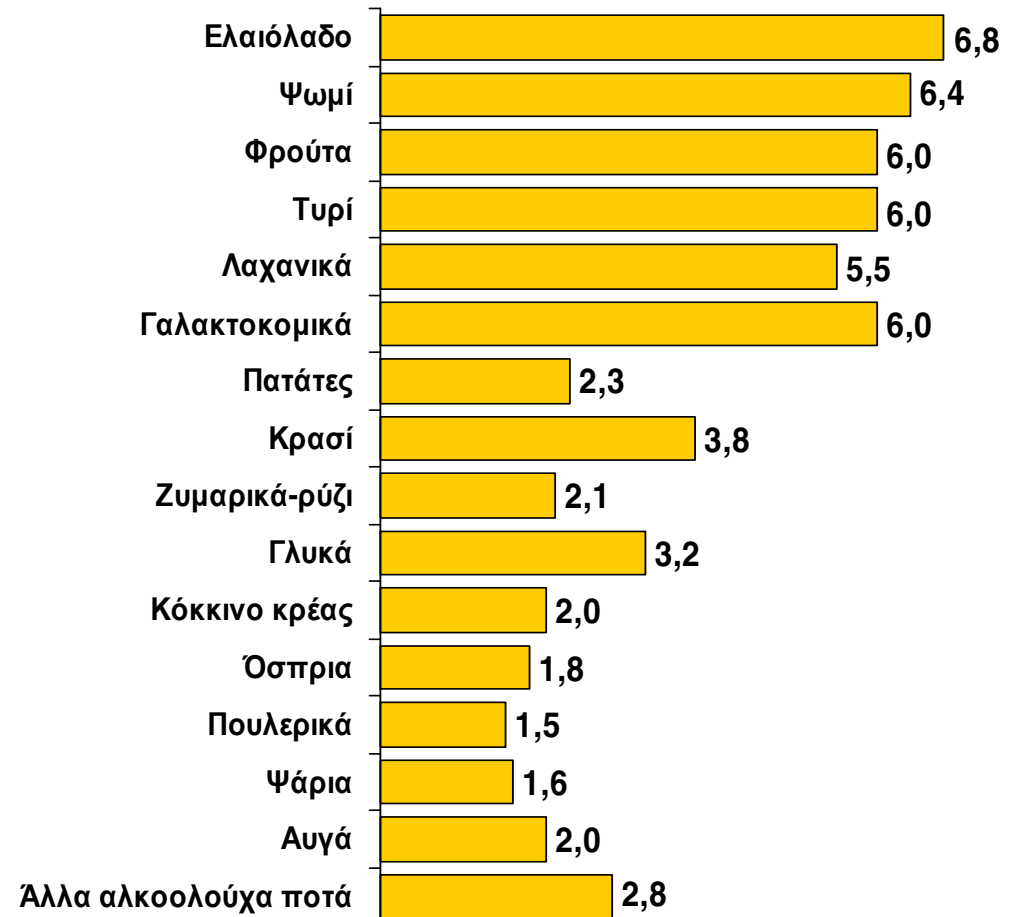
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μέση κατανάλωση τροφίμων σε ημέρες Σύγκριση γενικού πληθυσμού / καταναλωτών

Γενικός πληθυσμός

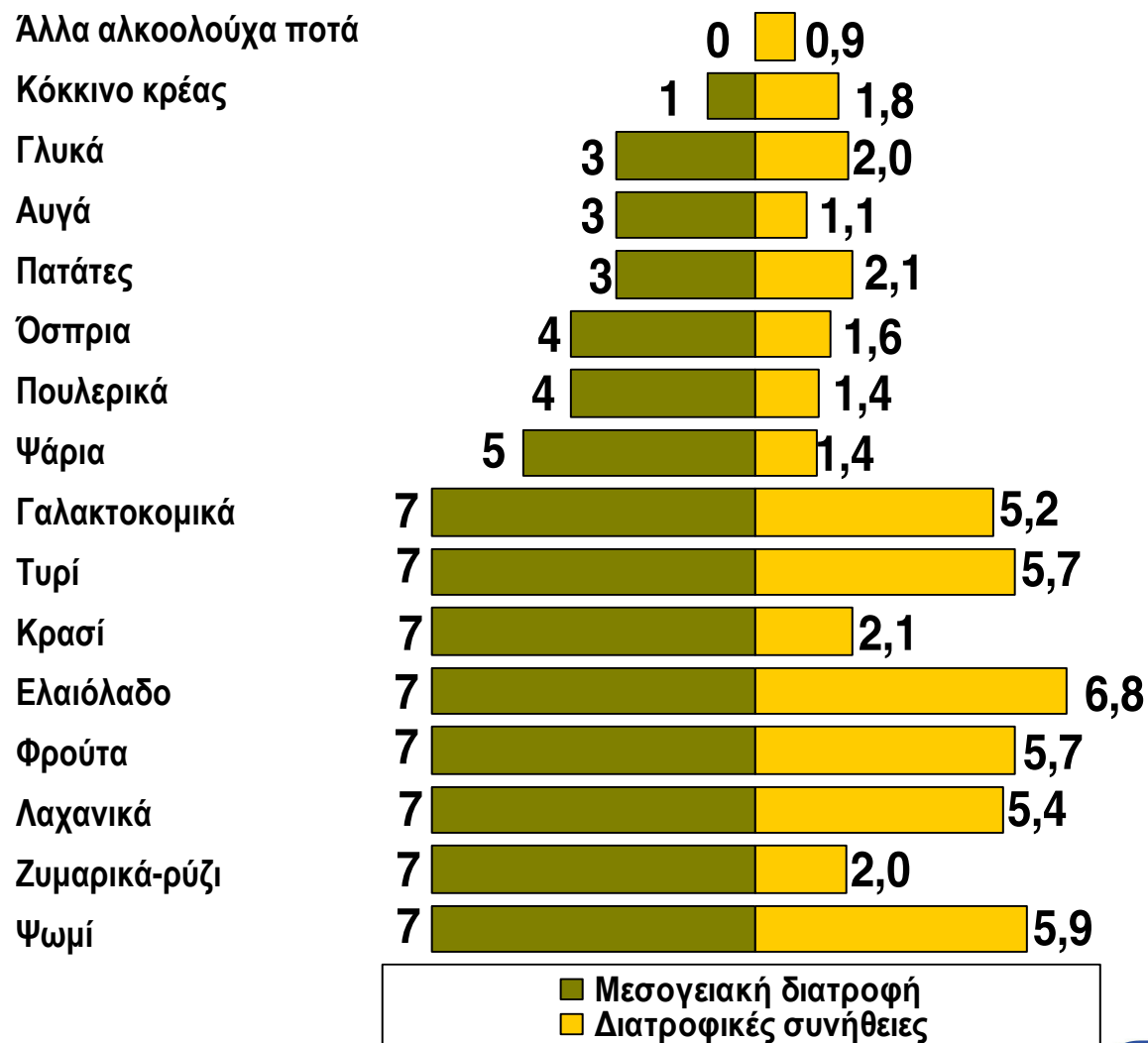


Όσοι καταναλώνουν τις συγκεκριμένες τροφές



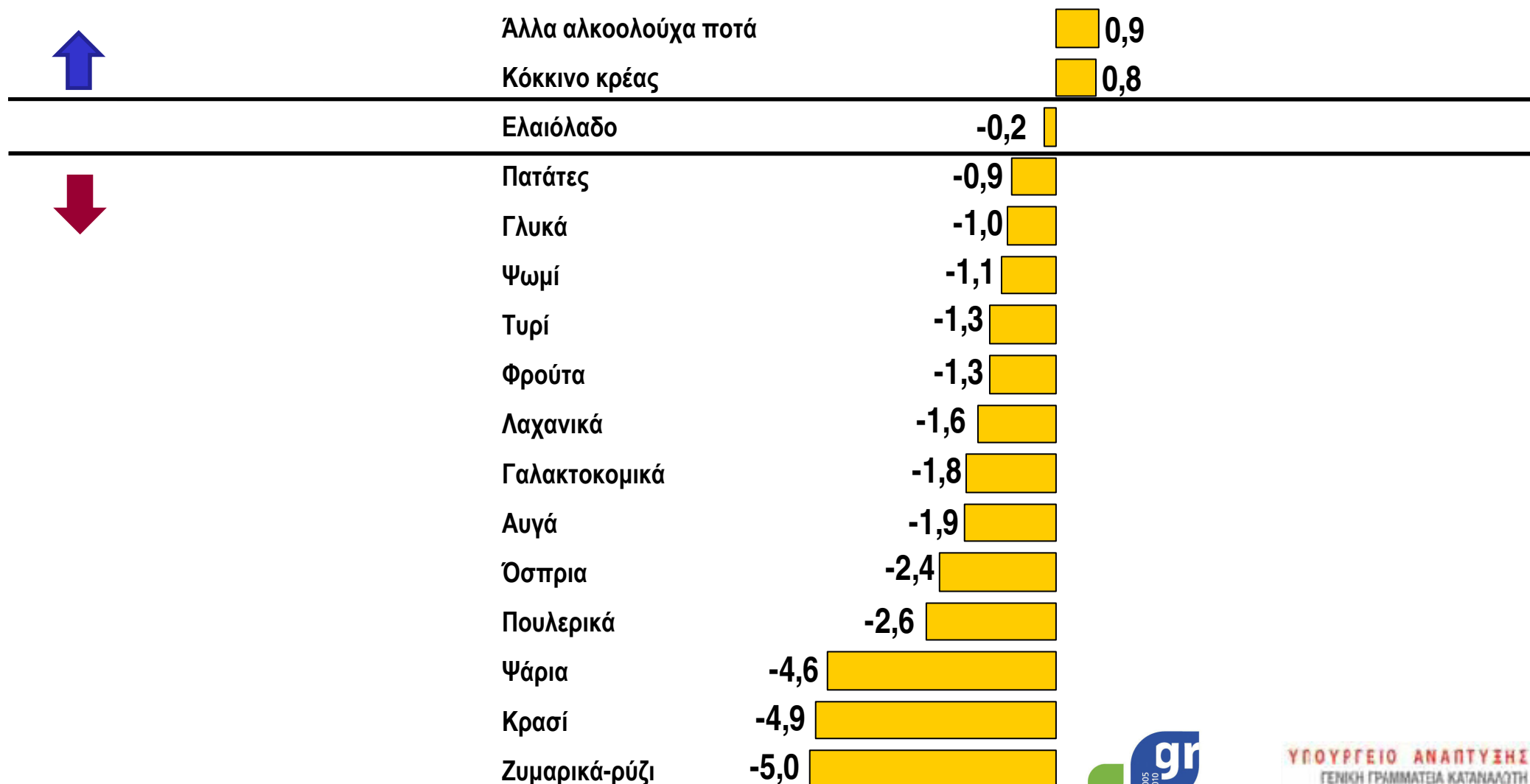
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Συνιστώμενες ημέρες κατανάλωσης τροφίμων σύμφωνα με τη Μεσογειακή διατροφή & μέσοι όροι ημερών κατανάλωσης όπως προκύπτουν από τις γενικές διατροφικές συνήθειες



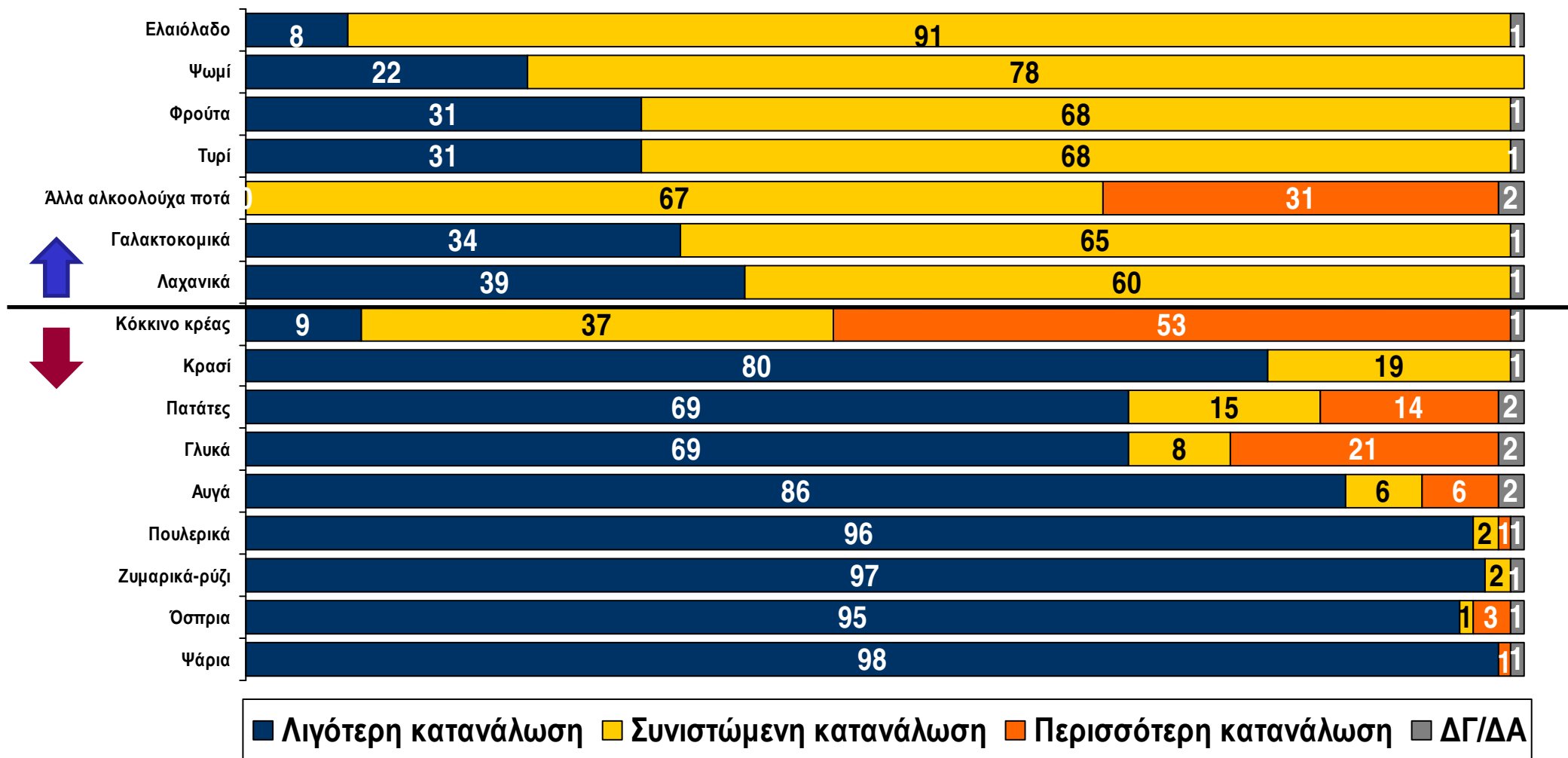
ΔΕΙΚΤΗΣ ΑΠΟΚΛΙΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Μέσος όρος ημερών

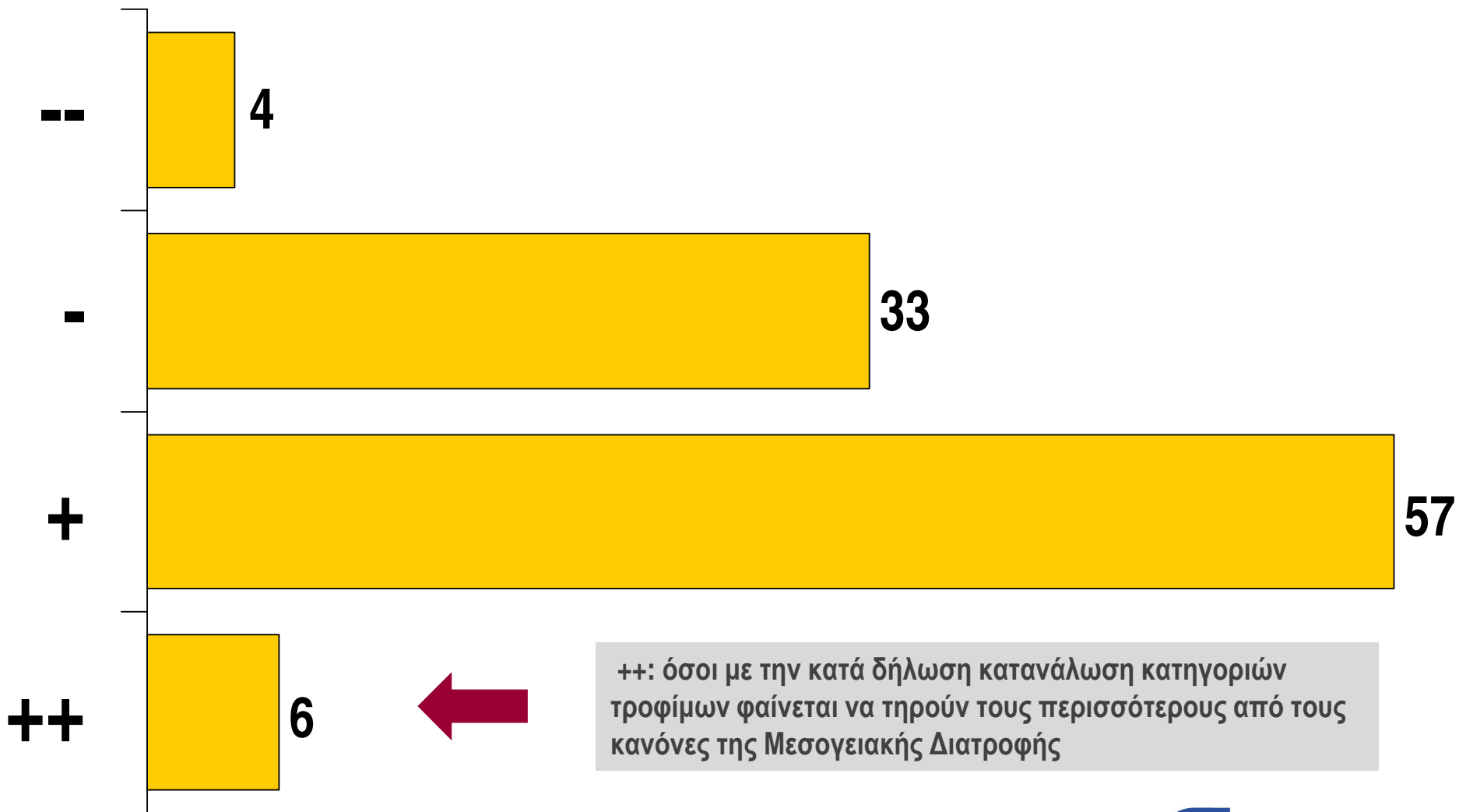


ΔΕΙΚΤΕΣ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ

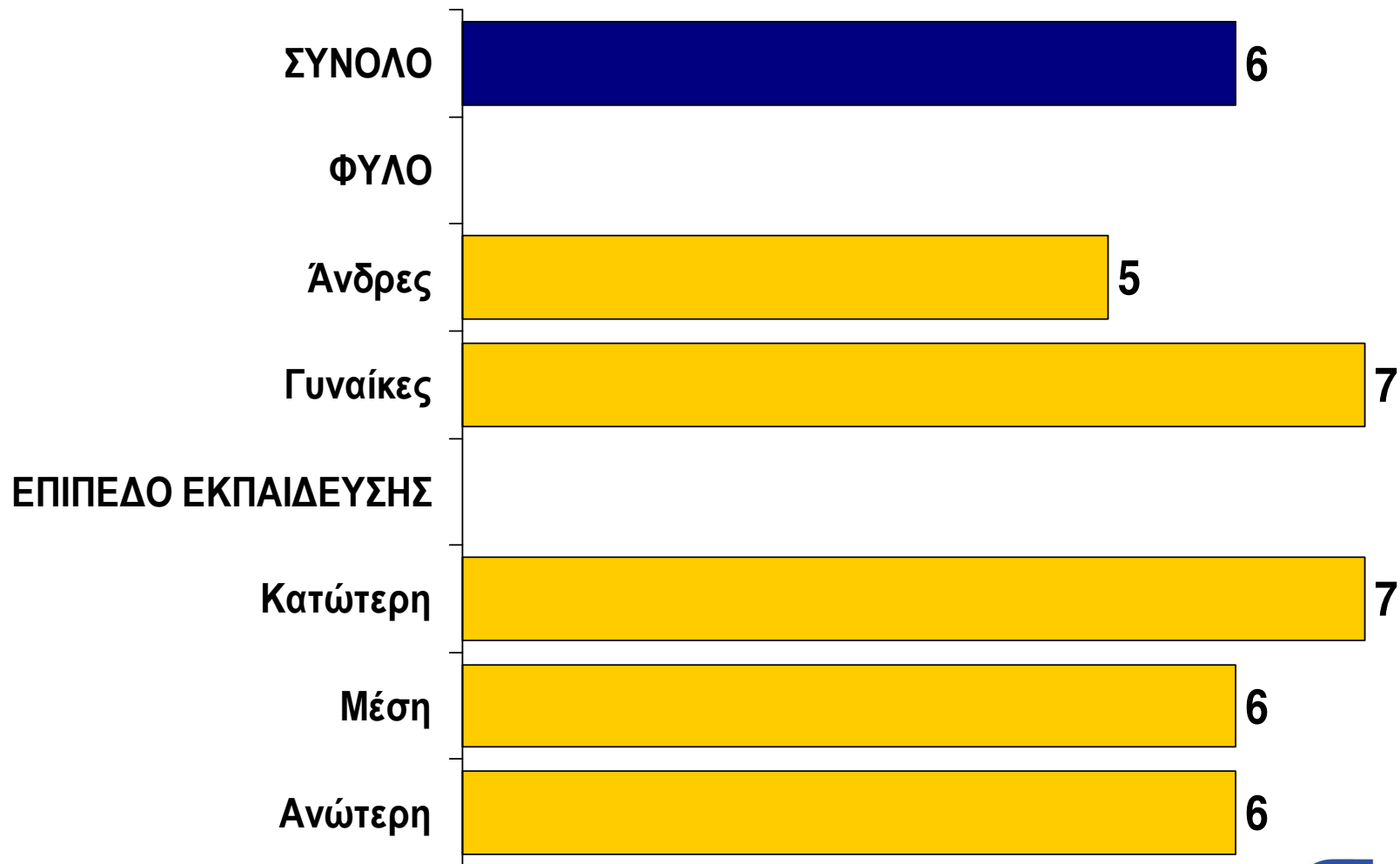
Κατανάλωση τροφίμων, σε σχέση με τους κανόνες Μεσογειακής Διατροφής



ΤΕΤΡΑΘΕΣΙΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



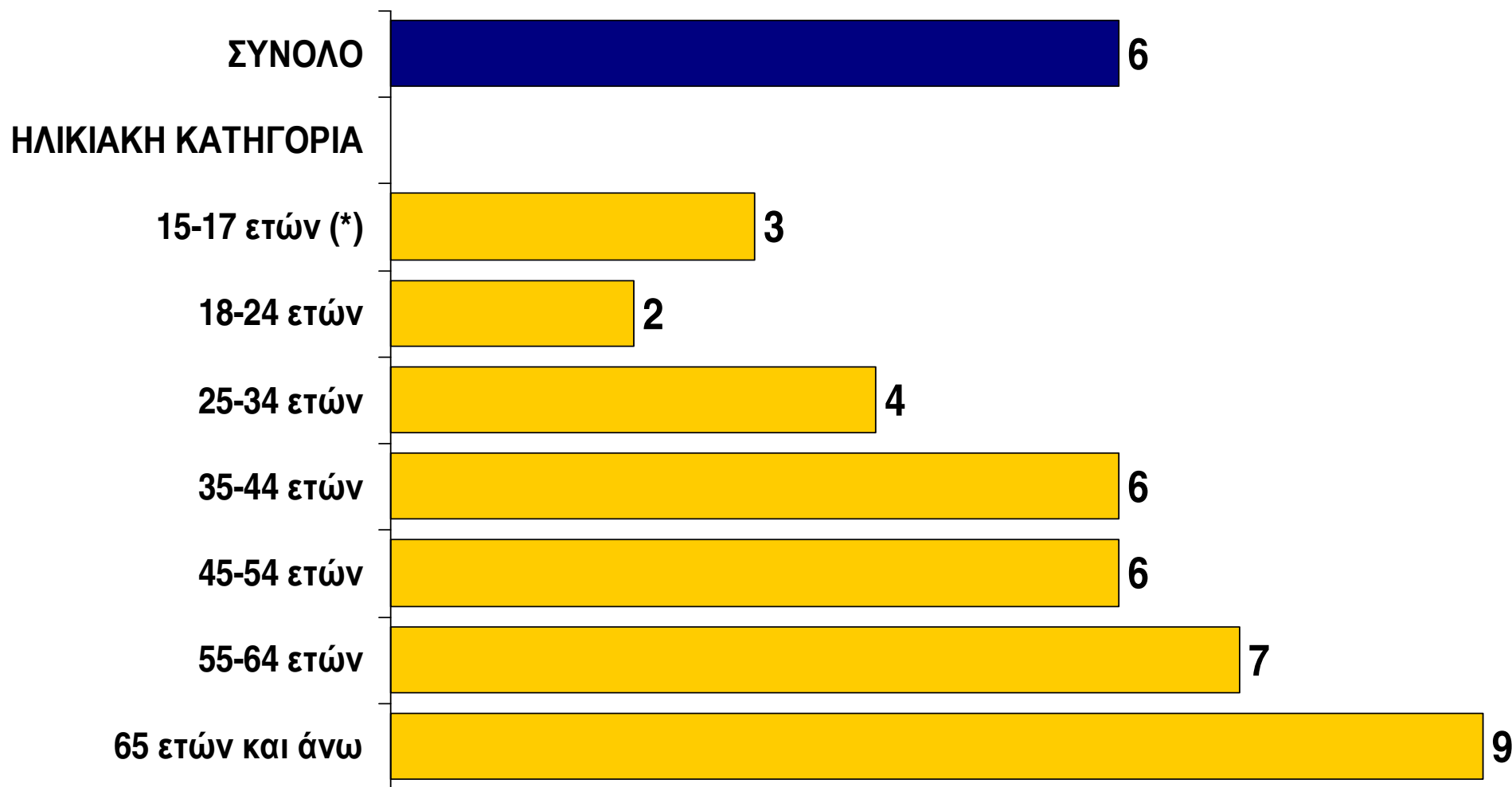
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΕΤΡΑΘΕΣΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (++) -1 (Κατά φύλο & επίπεδο εκπαίδευσης)



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΤΕΤΡΑΘΕΣΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (++) -2

(Κατά ηλικιακή κατηγορία)

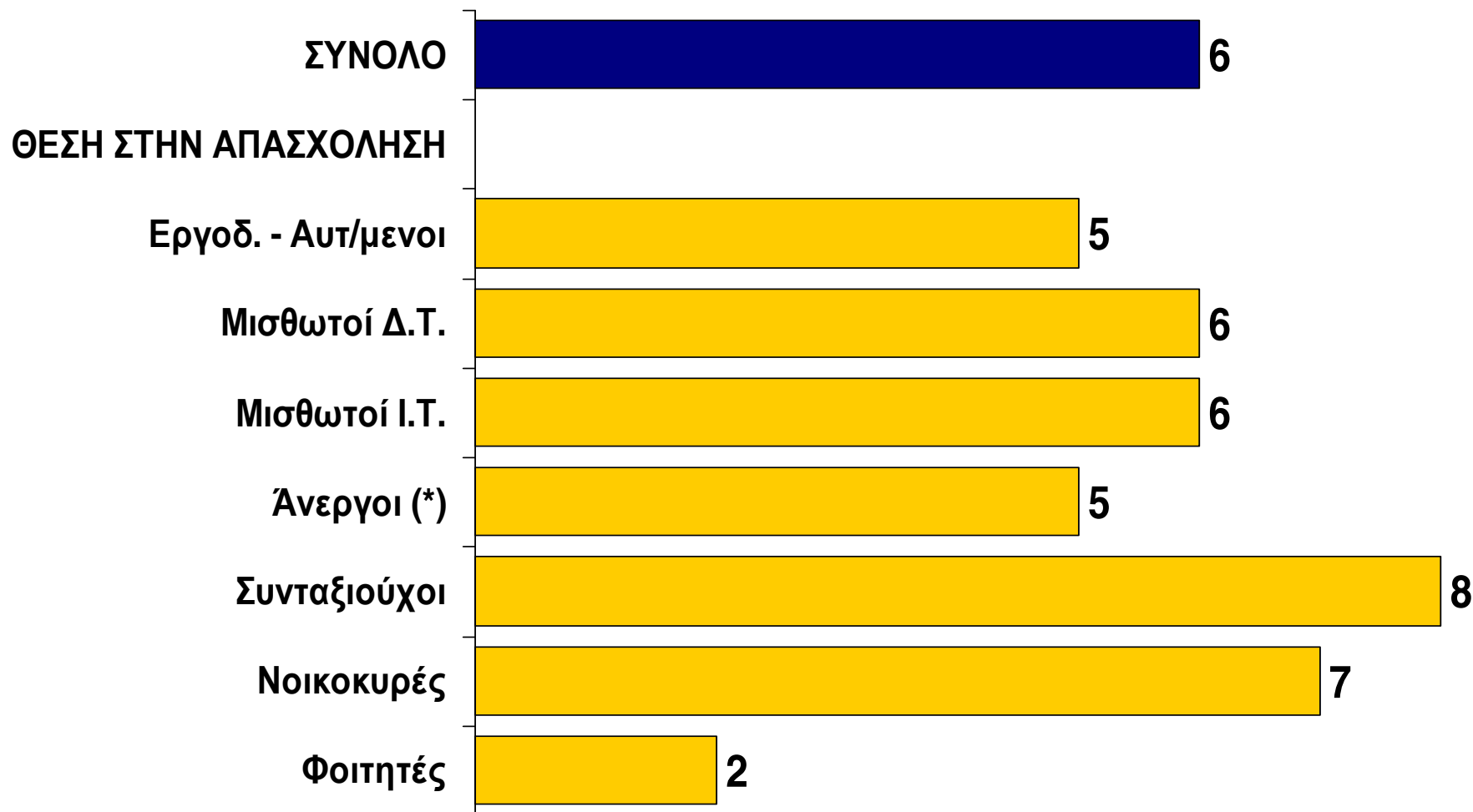


* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΤΕΤΡΑΘΕΣΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (++) -3

(Κατά θέση στην απασχόληση)

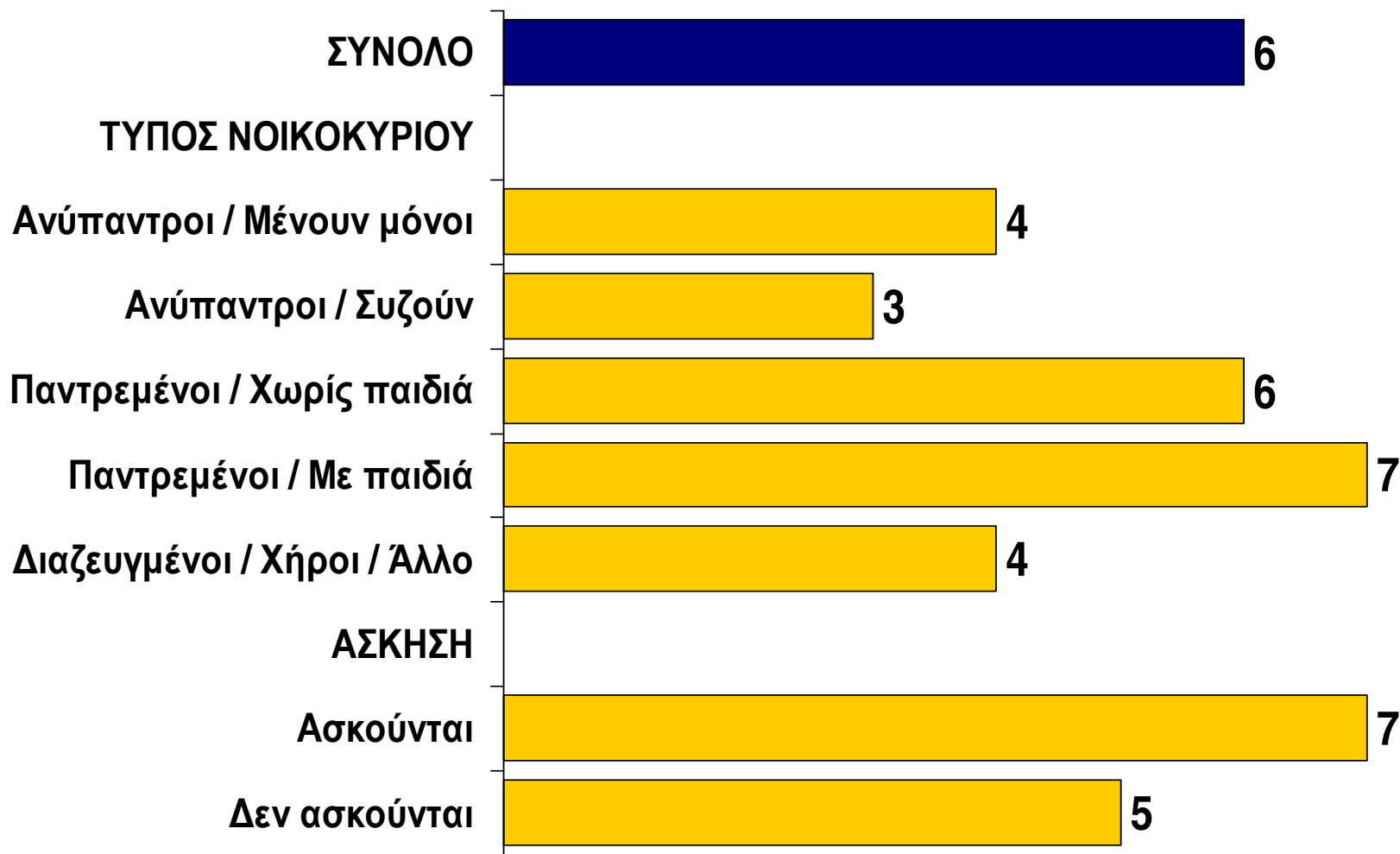


* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΤΕΤΡΑΘΕΣΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (++) -4

(Κατά τύπο νοικοκυριού & άσκηση)



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΤΕΤΡΑΘΕΣΙΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (++) -5

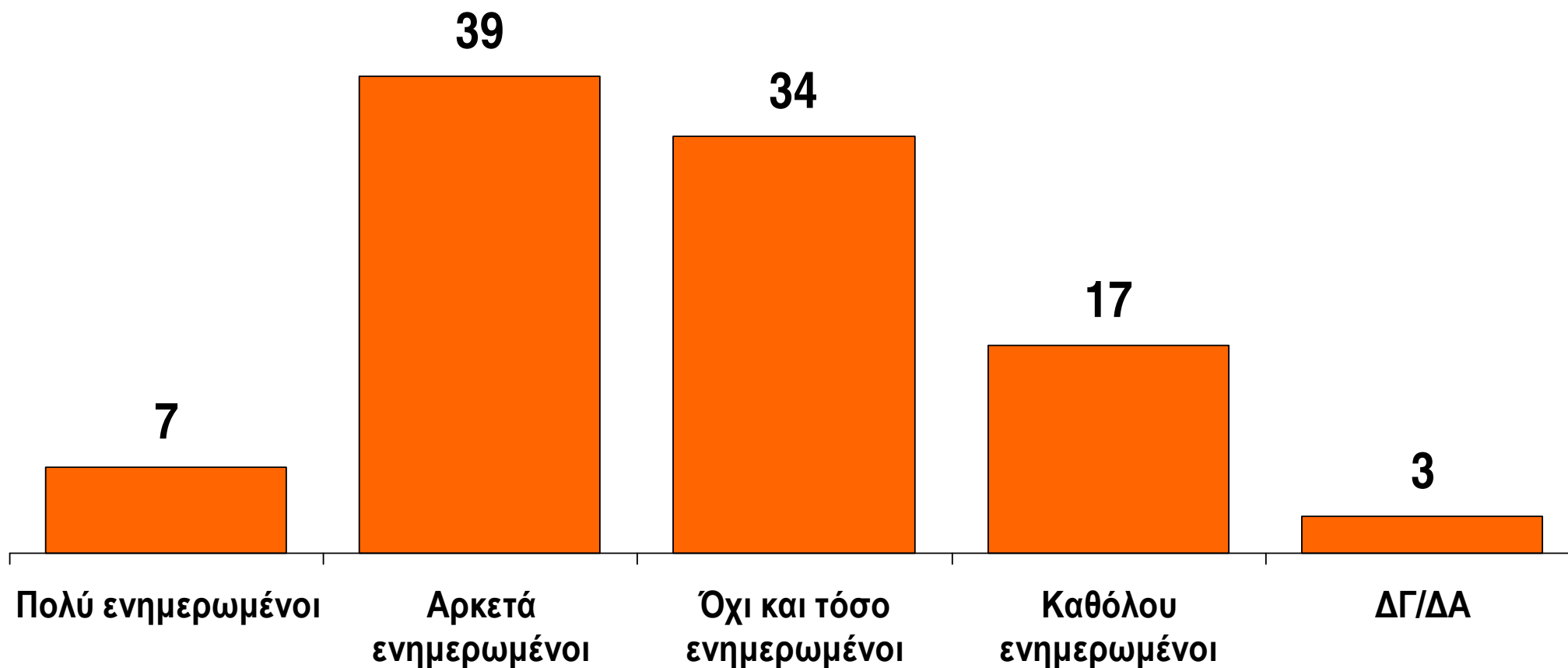
(Κατά αστικότητα & υποκειμενική παράσταση εισοδήματος)



Δ1. Στάσεις απέναντι στην κατανάλωση τροφίμων

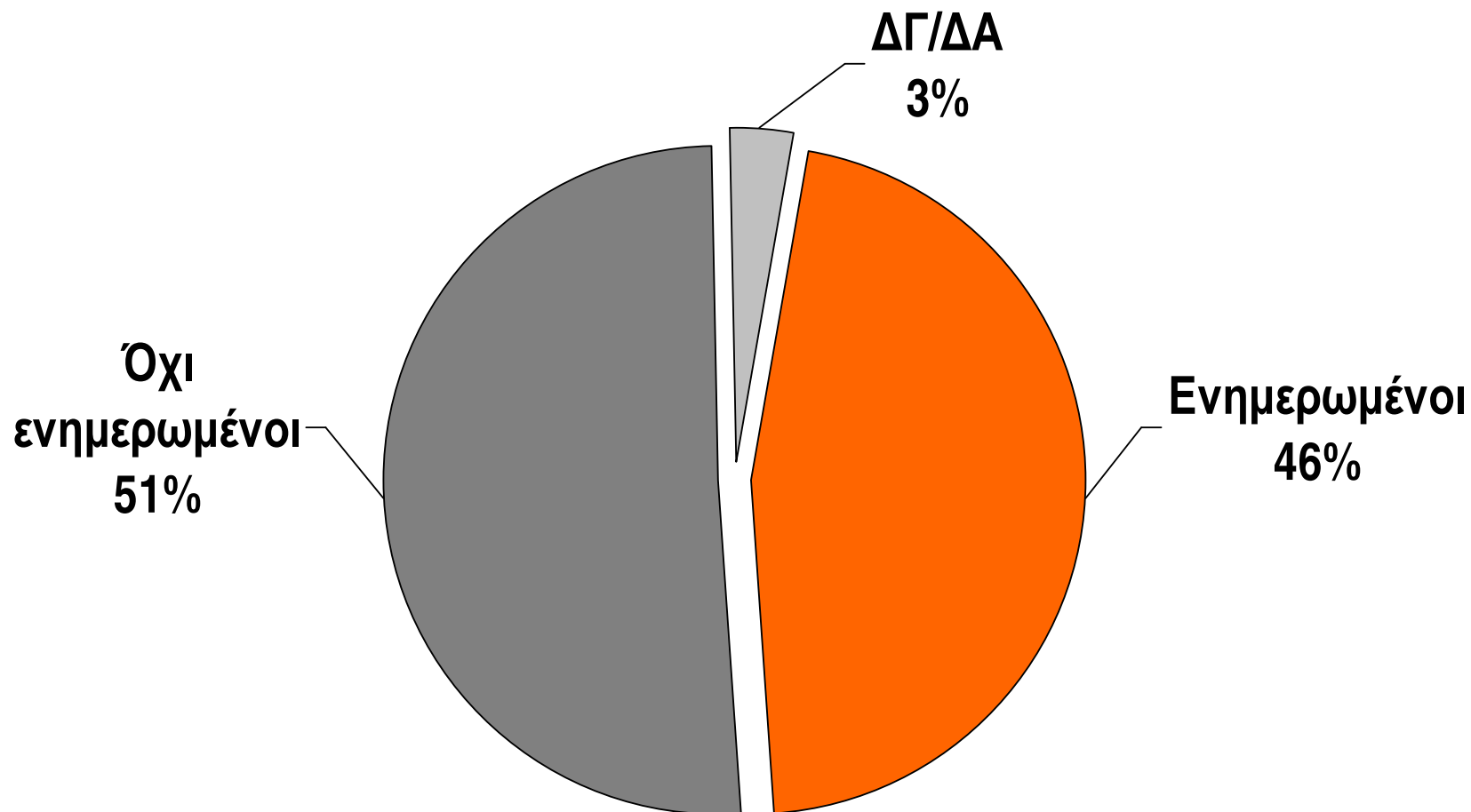
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σε γενικές γραμμές, πόσο ενημερωμένος/η αισθάνεστε για τη σήμανση των τροφίμων, δηλαδή το σύνολο των πληροφοριών που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφίμων; Θα λέγατε ότι αισθάνεστε...



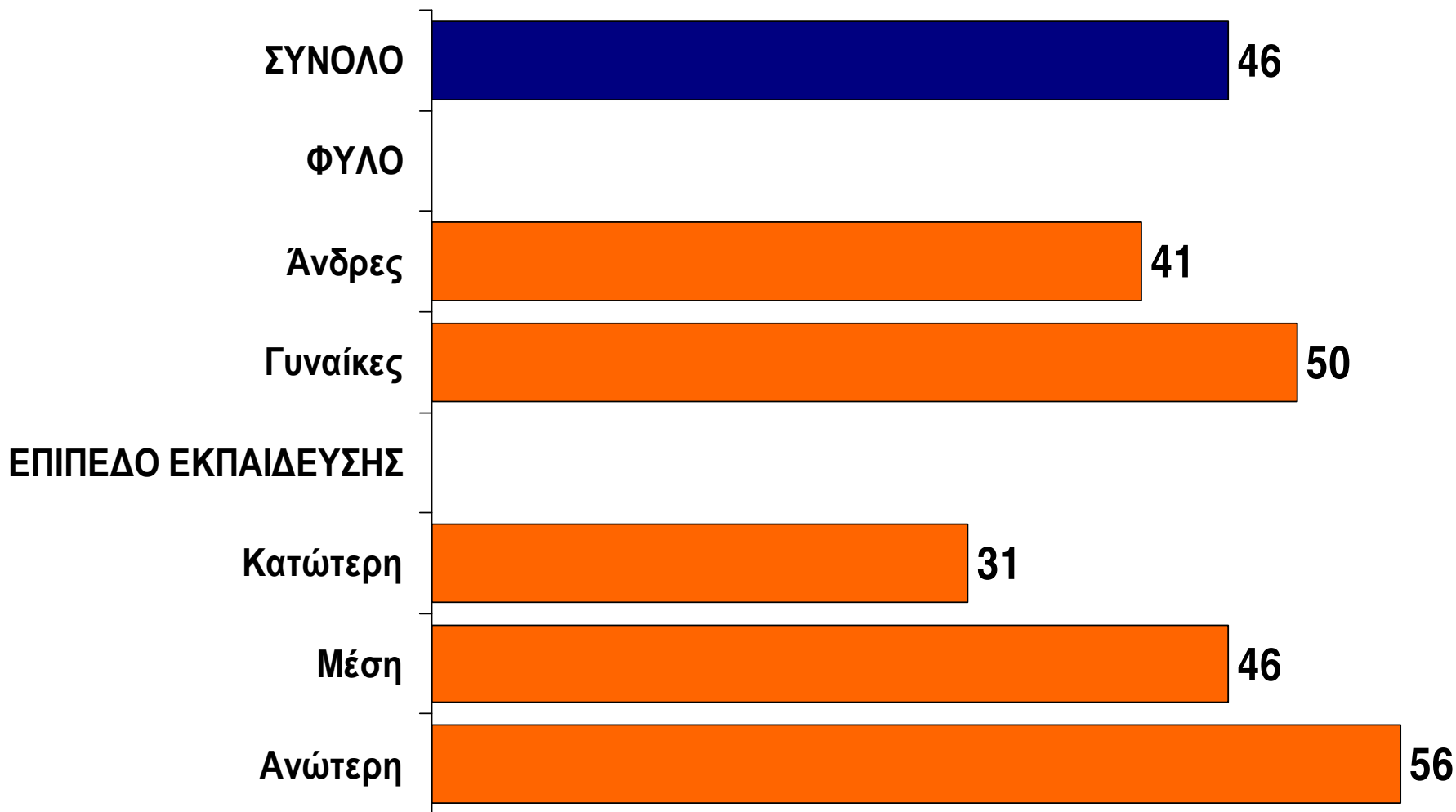
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σε γενικές γραμμές, πόσο ενημερωμένος/η αισθάνεστε για τη σήμανση των τροφίμων, δηλαδή το σύνολο των πληροφοριών που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφίμων; Θα λέγατε ότι αισθάνεστε...

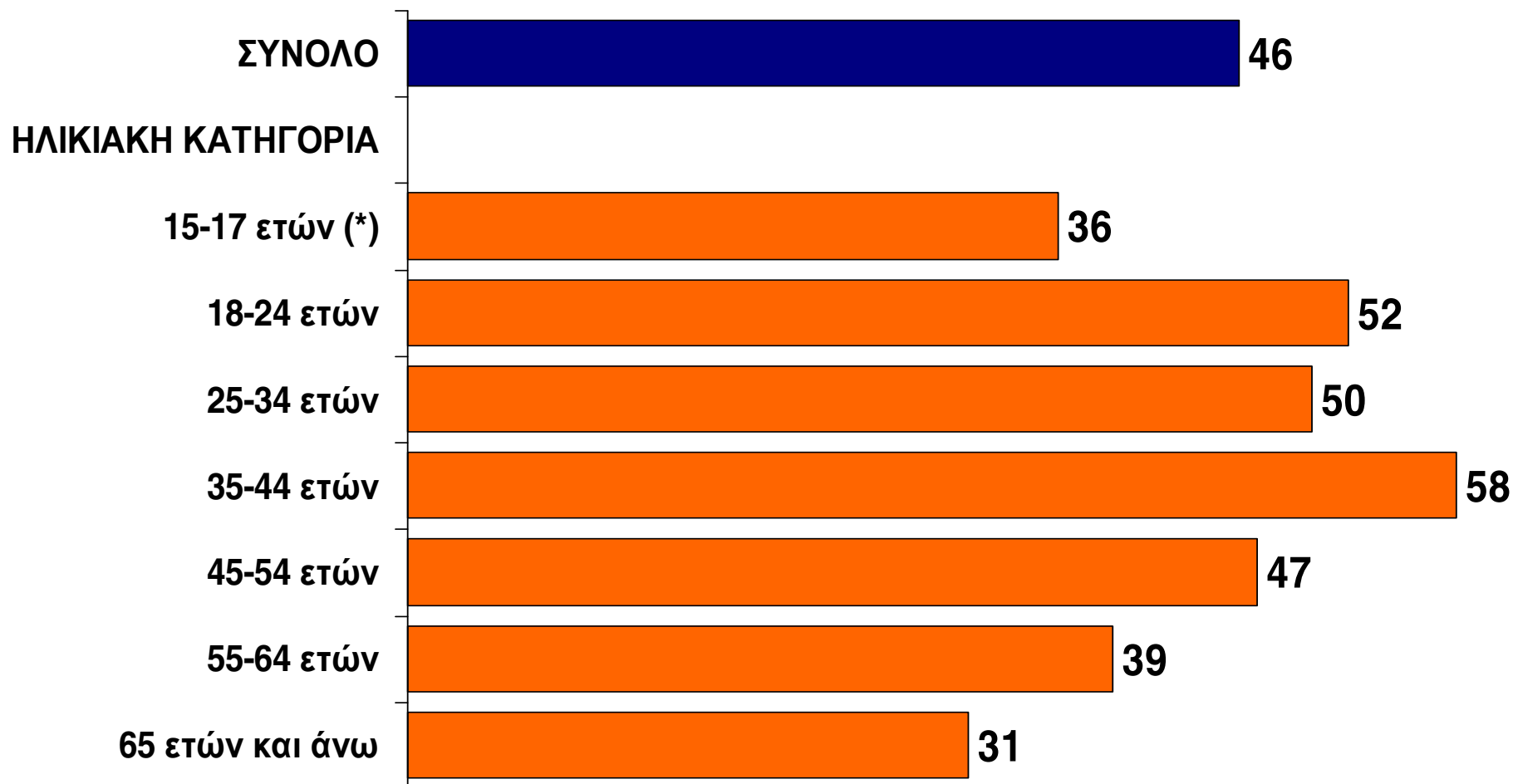


ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ -1

(Κατά φύλο & επίπεδο εκπαίδευσης)



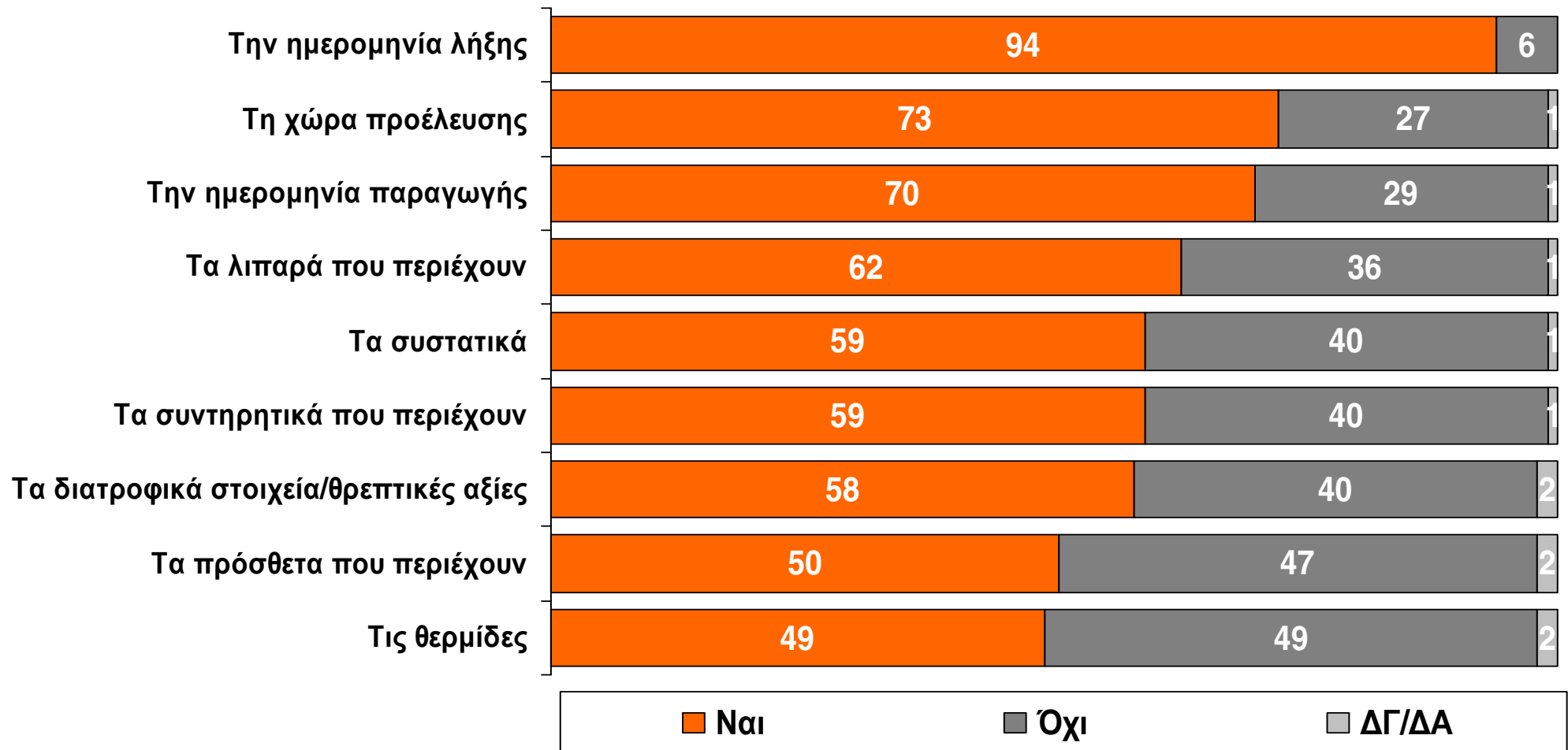
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ -2 (Κατά ηλικιακή κατηγορία)



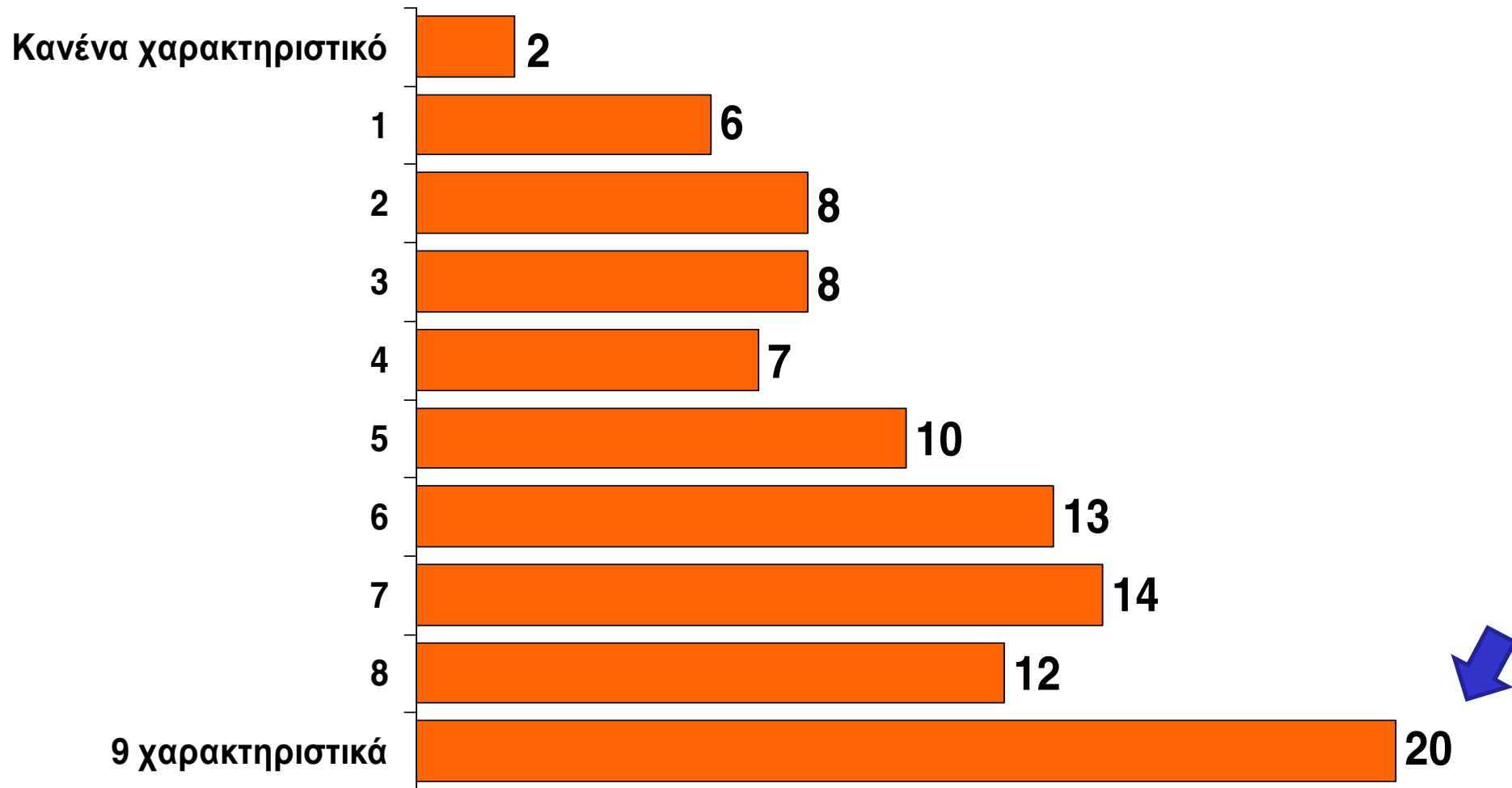
* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Συνήθως, εσείς ή το άτομο από το νοικοκυριό σας που ψωνίζει,
ελέγχετε τα προϊόντα διατροφής ως προς:

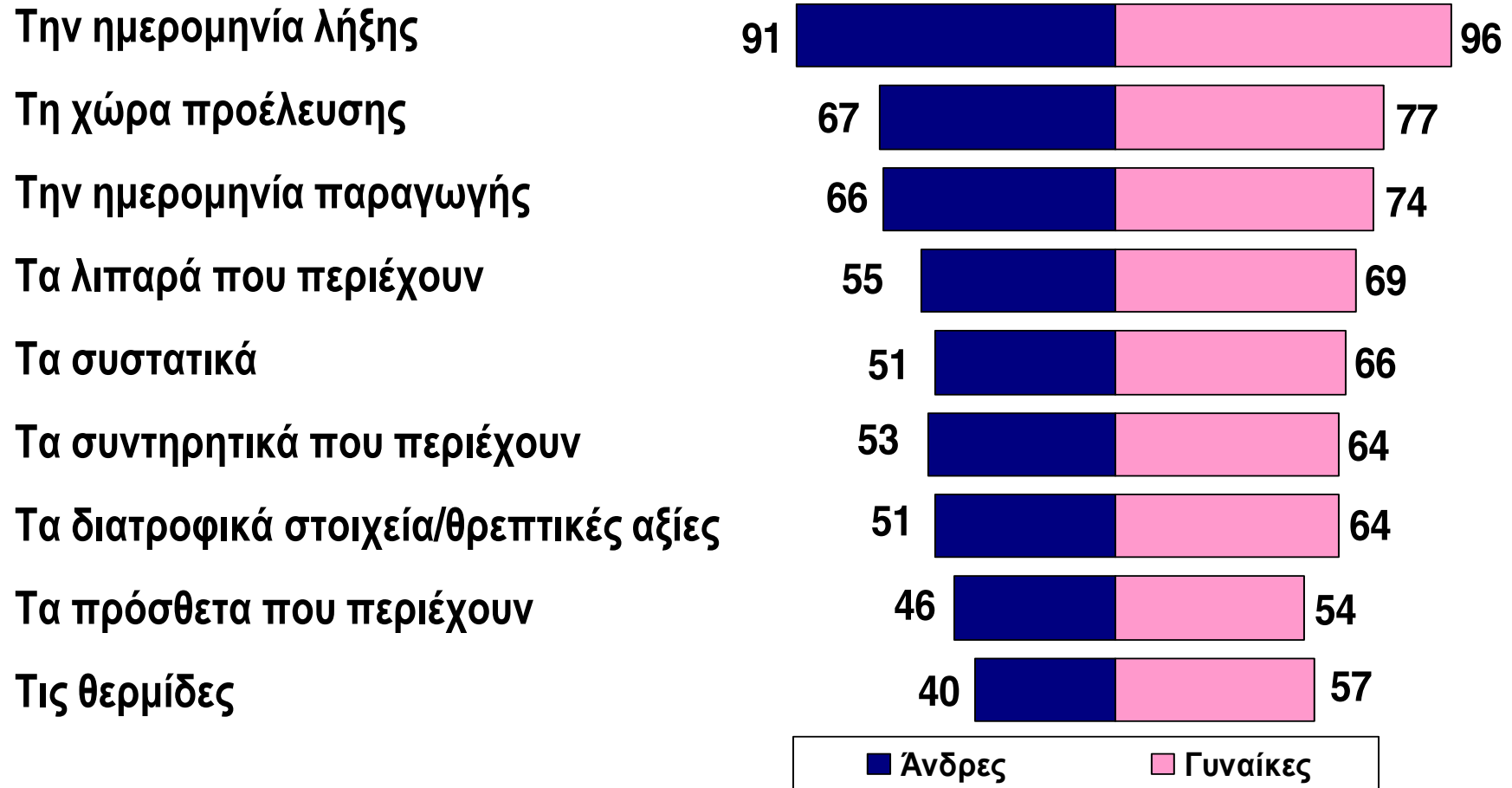


ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (Από 0-9)



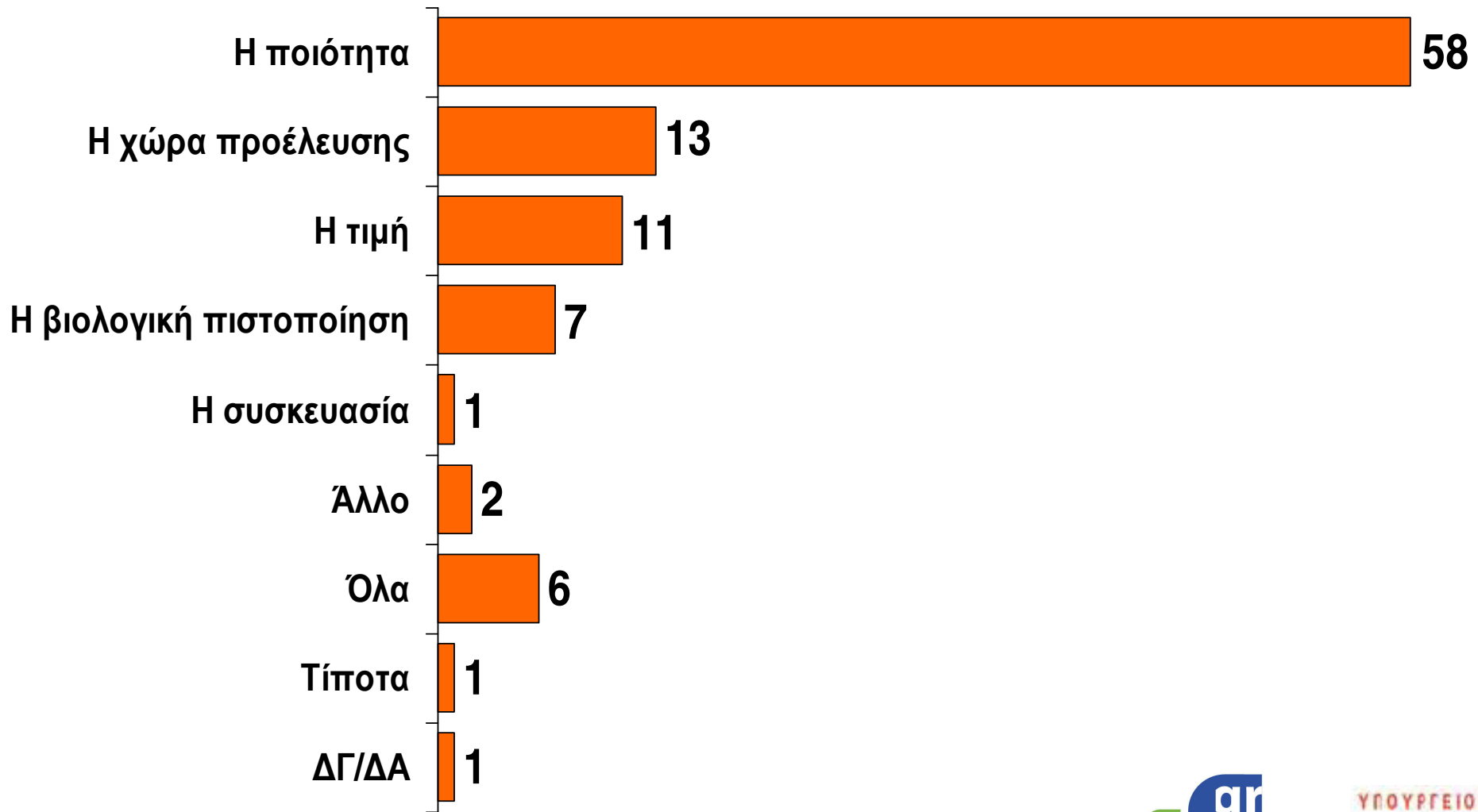
ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Συνήθως, εσείς ή το άτομο από το νοικοκυριό σας που ψωνίζει,
ελέγχετε τα προϊόντα διατροφής ως προς:
(Όσοι ελέγχουν τα προϊόντα διατροφής, κατά φύλο)



ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

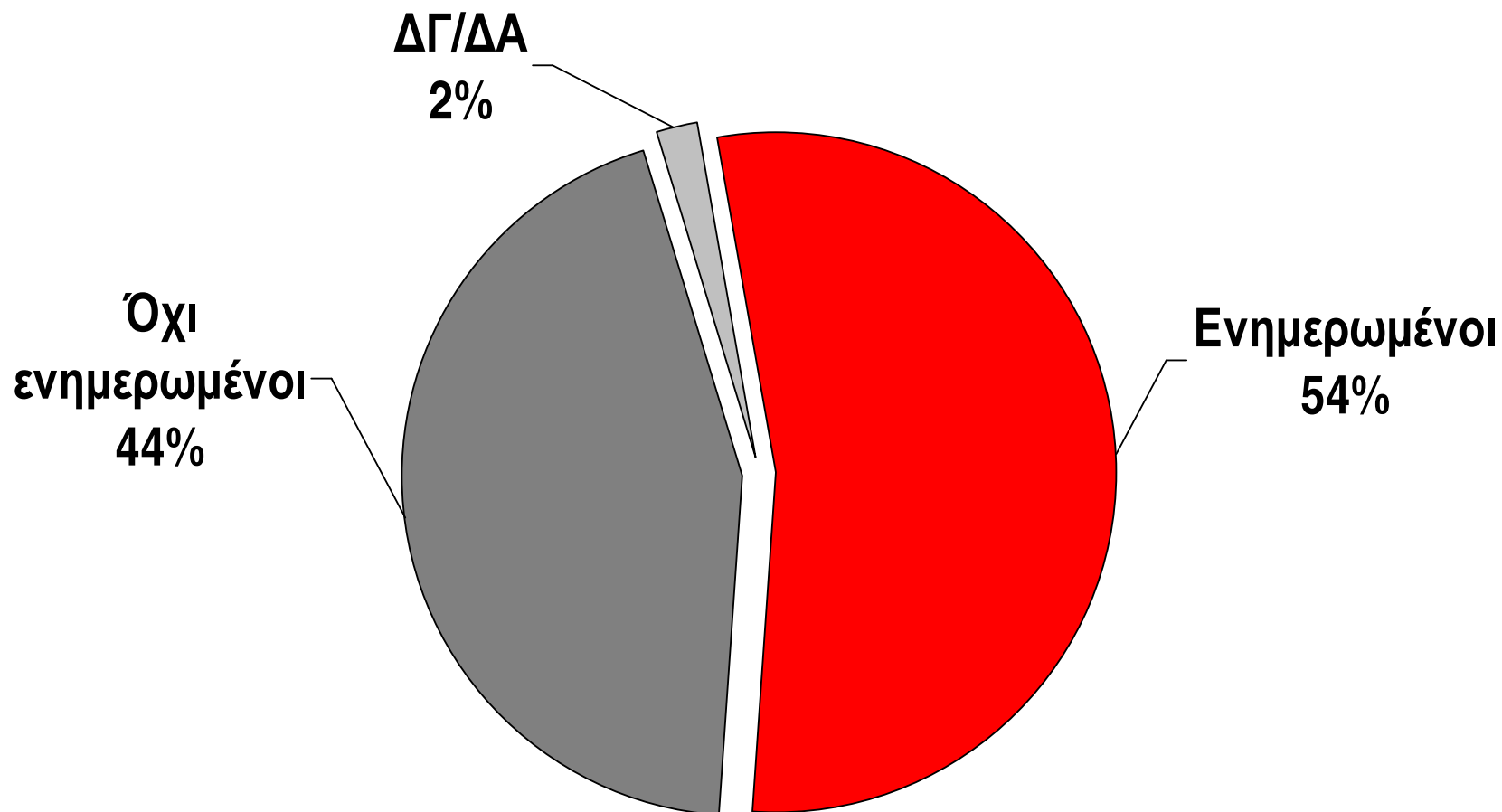
Όταν αγοράζετε τρόφιμα, τι μετράει περισσότερο στις επιλογές που κάνετε;



Δ2. Συντήρηση τροφίμων – παρασκευή γευμάτων

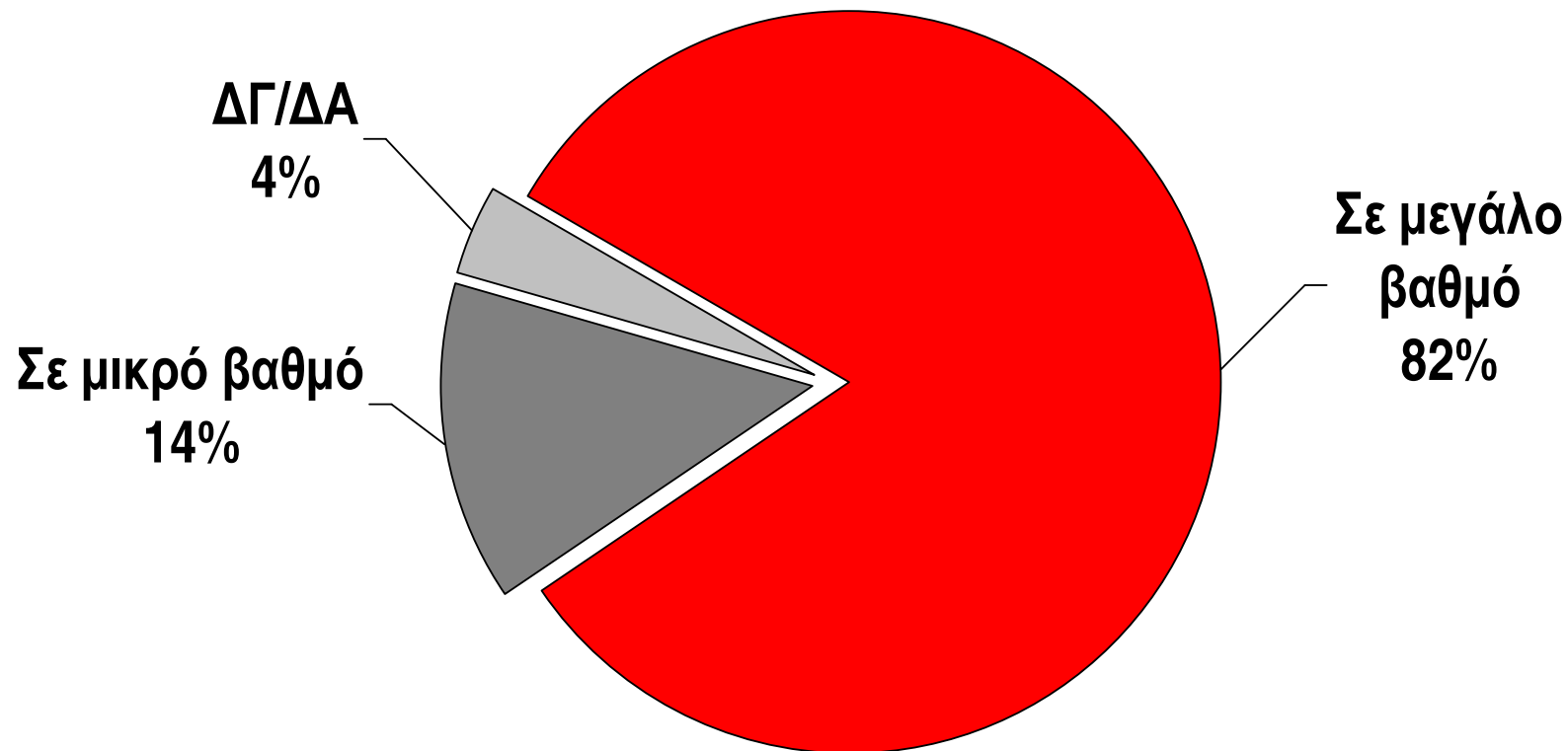
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Για τις συνθήκες συντήρησης των τροφίμων πόσο ενημερωμένος/η αισθάνεστε;
Θα λέγατε ότι αισθάνεστε...



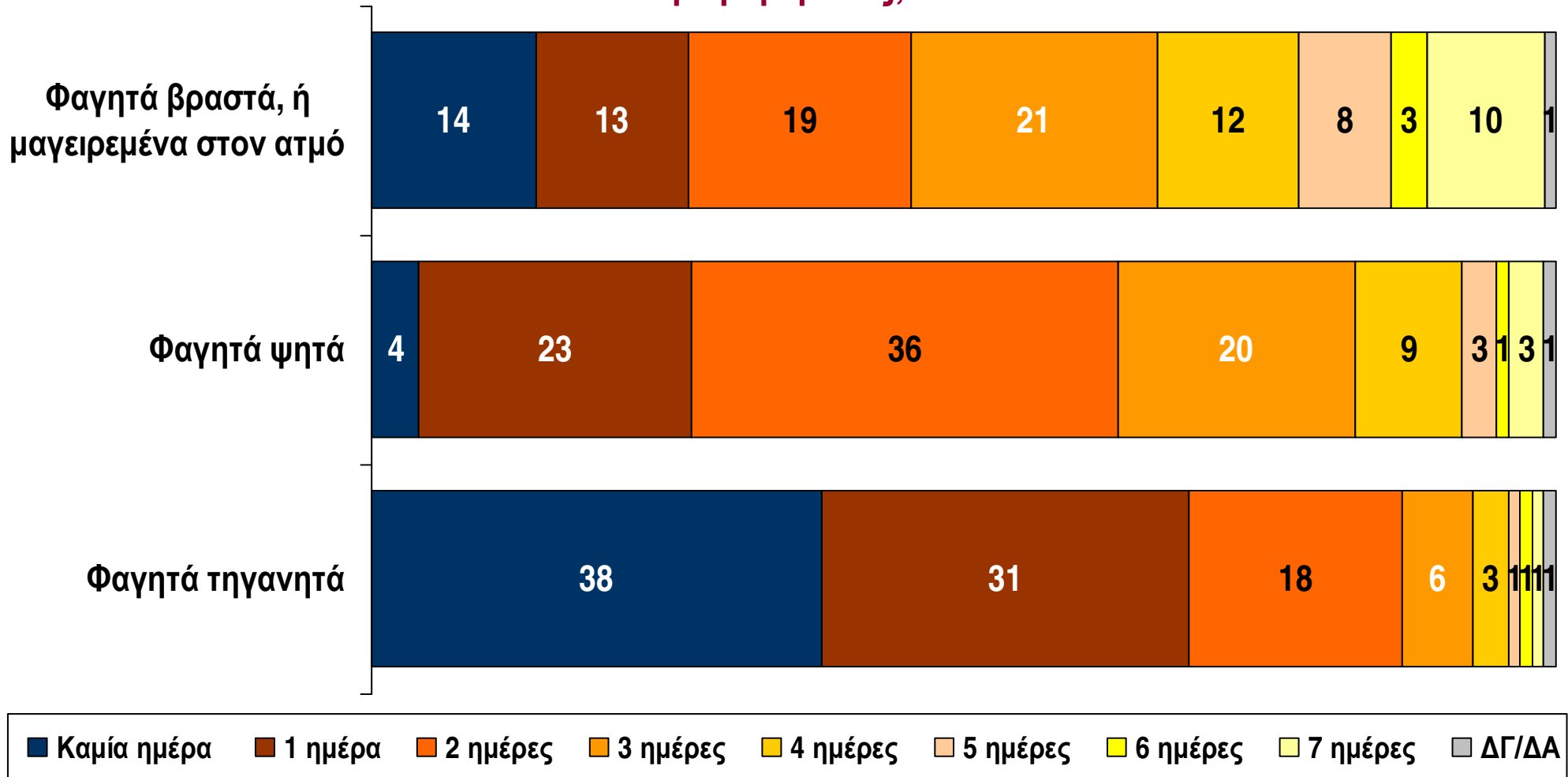
ΤΗΡΗΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Εσείς προσωπικά, σε τι βαθμό τηρείτε τις συνθήκες συντήρησης των τροφίμων στο νοικοκυριό σας; Θα λέγατε πως τις τηρείτε σε πολύ μεγάλο βαθμό, σε μεγάλο βαθμό, σε μικρό βαθμό, σε πολύ μικρό βαθμό, ή καθόλου;



ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Περίπου πόσο συχνά μαγειρεύετε / καταναλώνετε φαγητά με τους παρακάτω τρόπους μαγειρέματος;



ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ - ΒΡΑΣΤΑ

Περίπου πόσο συχνά μαγειρεύετε / καταναλώνετε φαγητά βραστά ή μαγειρεμένα στον ατμό;
(Μέση εβδομαδιαία κατανάλωση)

Μέση εβδομαδιαία κατανάλωση βραστών φαγητών, στο γενικό πληθυσμό	2,8
Μέση εβδομαδιαία κατανάλωση βραστών φαγητών, στο σύνολο των θετικών απαντήσεων	3,3

Ε. Υποκειμενικές εκτιμήσεις για το σωματικό βάρος, τη διαίτα & την άσκηση

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ - 1

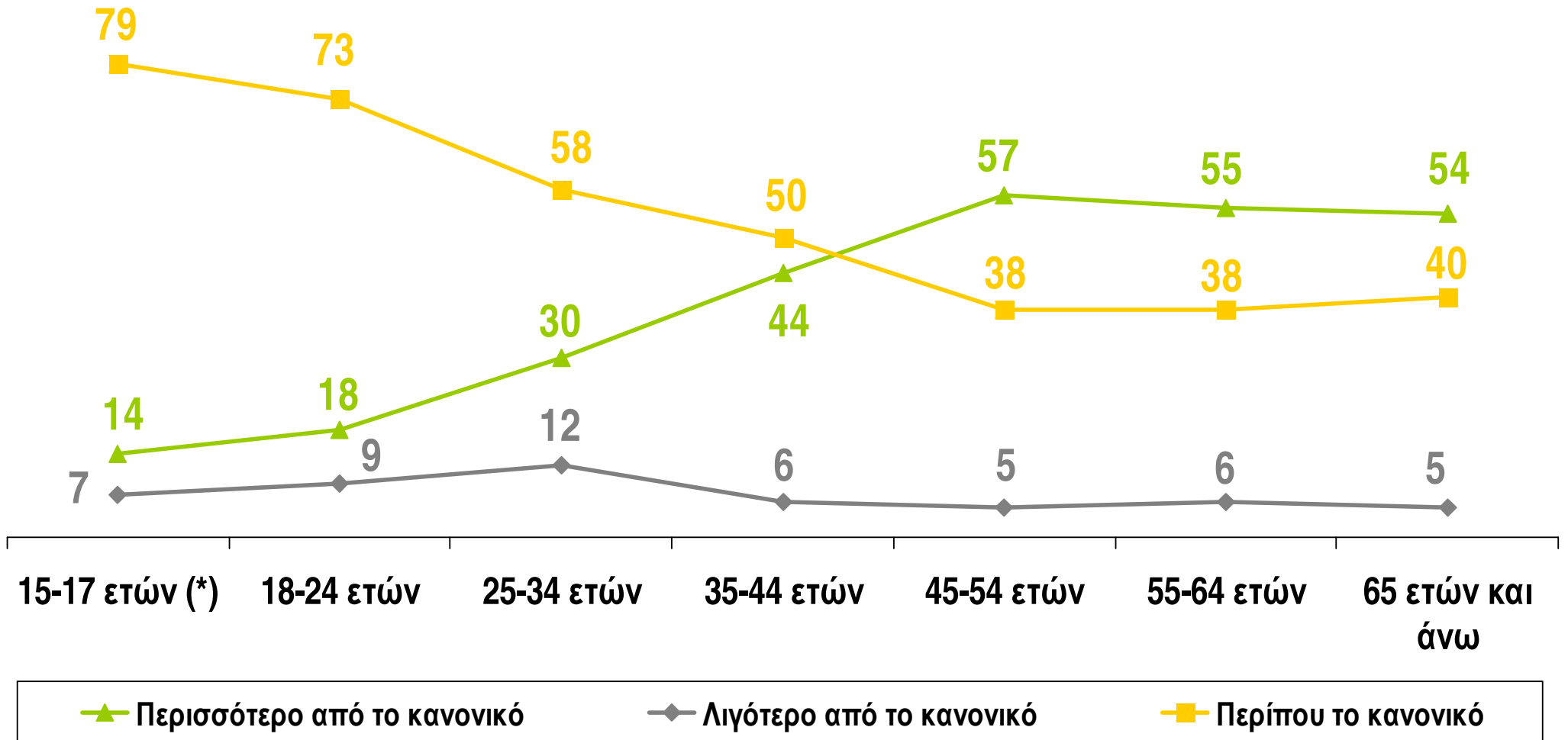
Αισθάνεστε ότι το βάρος που έχετε σήμερα είναι...



ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ - 1

Αισθάνεστε ότι το βάρος που έχετε σήμερα είναι...

(Κατά ηλικιακή κατηγορία)



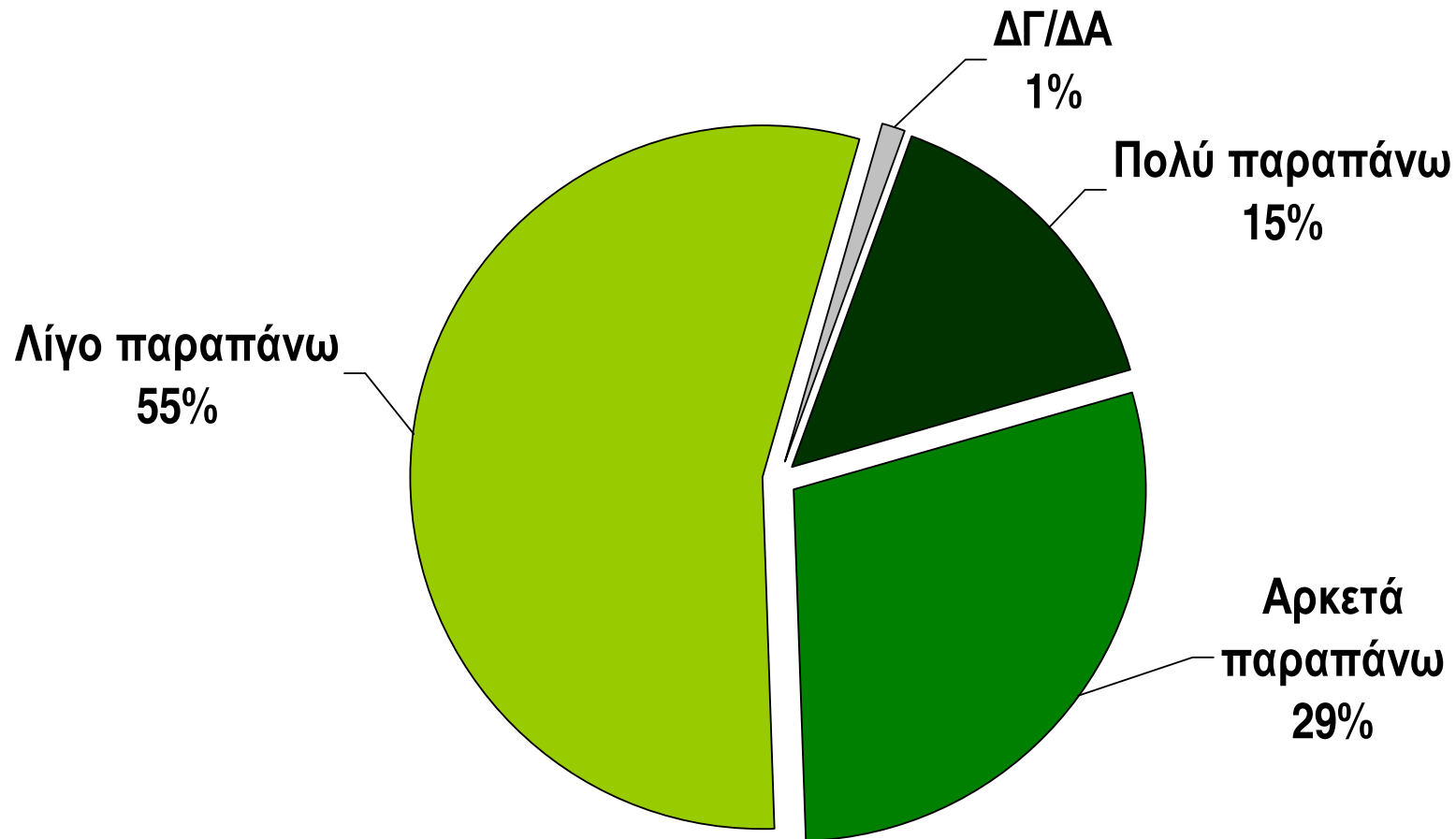
* Ενδεικτικά στοιχεία λόγω μικρής αριθμητικής βάσης

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ - 2

Πόσο παραπάνω από το κανονικό βάρος πιστεύετε ότι είστε;

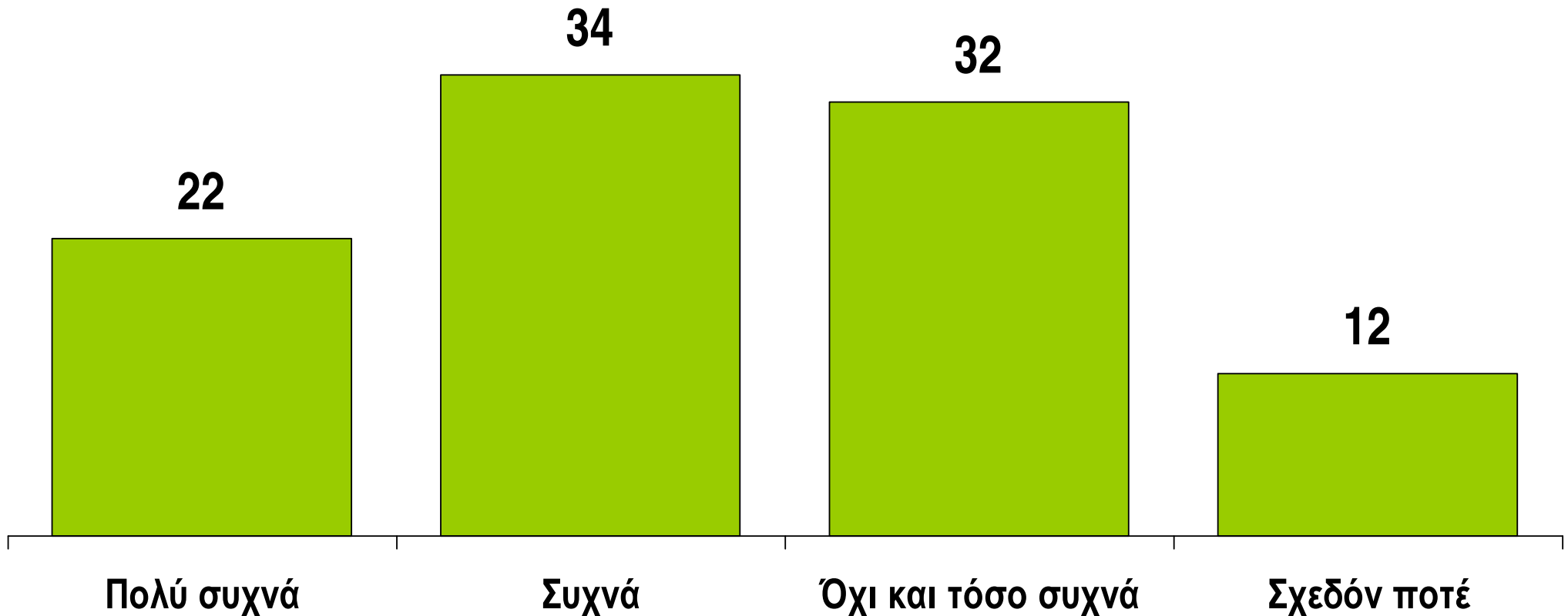
Πολύ παραπάνω, αρκετά παραπάνω, ή λίγο παραπάνω;

(Απαντούν όσοι αισθάνονται ότι το βάρος που έχουν σήμερα είναι περισσότερο από το κανονικό)



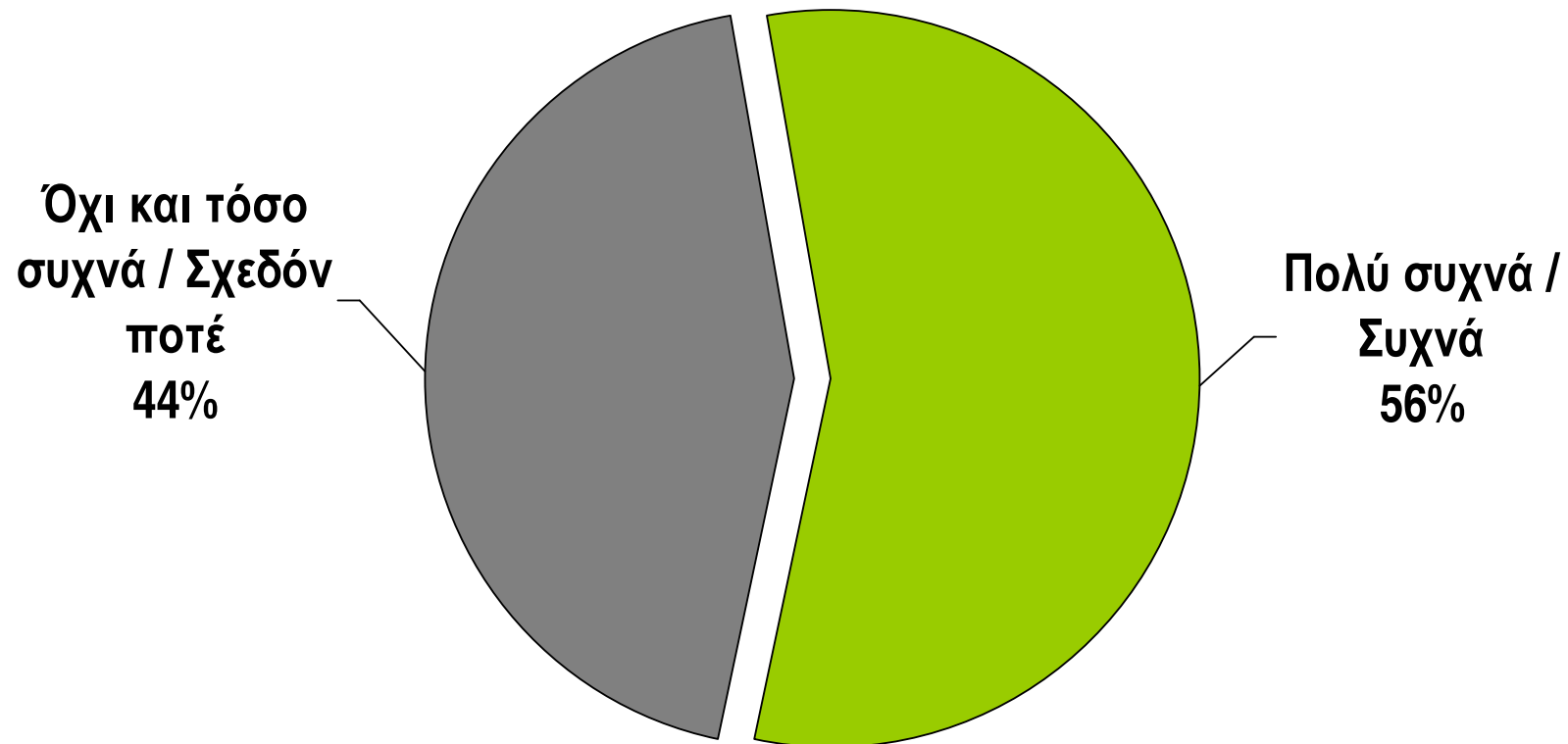
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ

Πόσο συχνά ζυγίζεστε (ελέγχετε το σωματικό σας βάρος);
Πολύ συχνά, συχνά, όχι και τόσο συχνά, ή σχεδόν ποτέ;



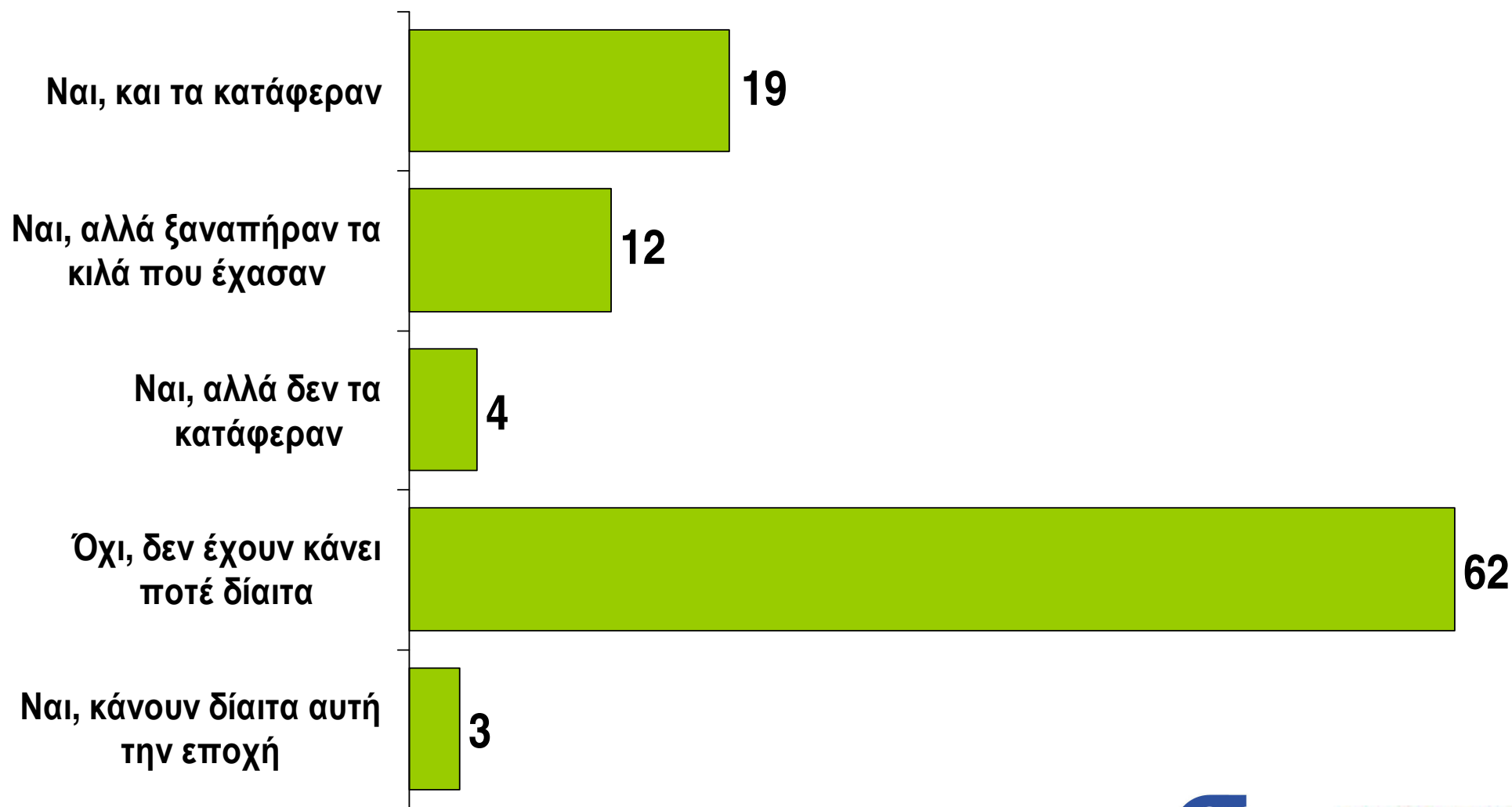
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ

Πόσο συχνά ζυγίζεστε (ελέγχετε το σωματικό σας βάρος);
Πολύ συχνά, συχνά, όχι και τόσο συχνά, ή σχεδόν ποτέ;



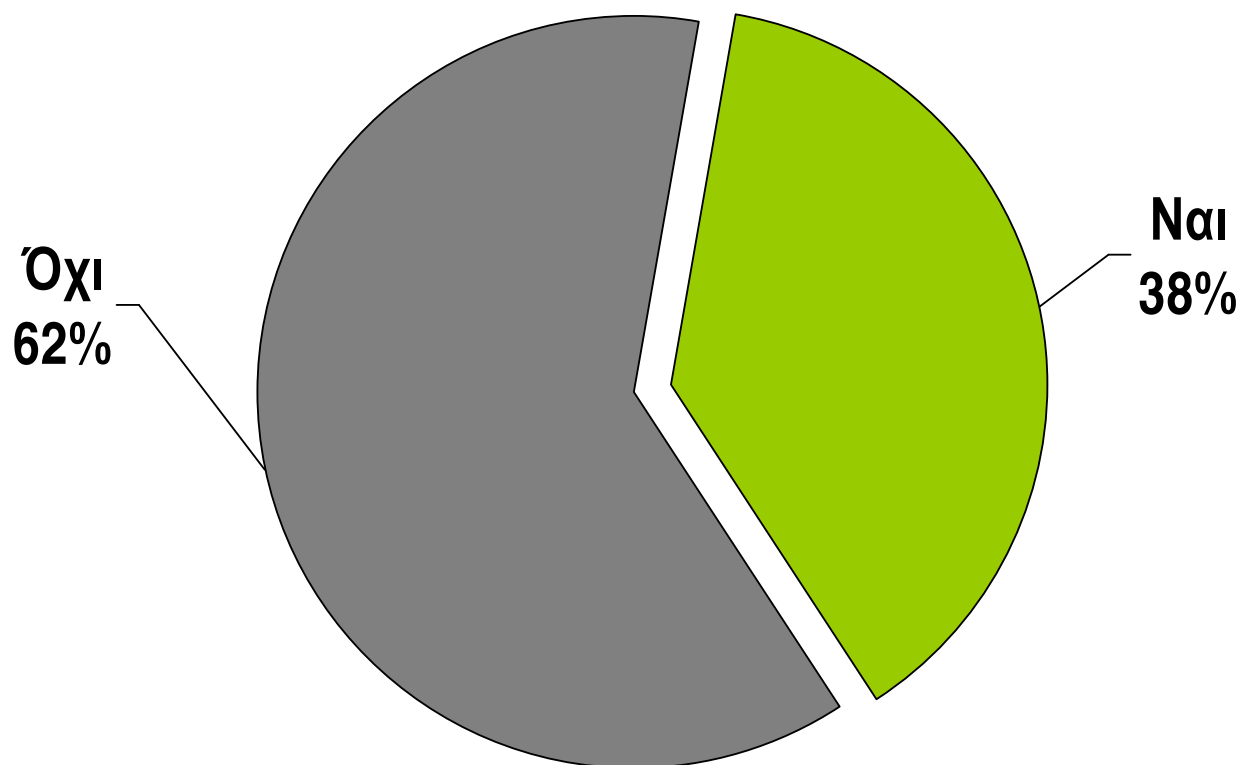
ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ

Έχετε προσπαθήσει ποτέ να χάσετε βάρος, μέσω κάποιας δίαιτας; (ΕΑΝ ΝΑΙ) Τα καταφέρατε;

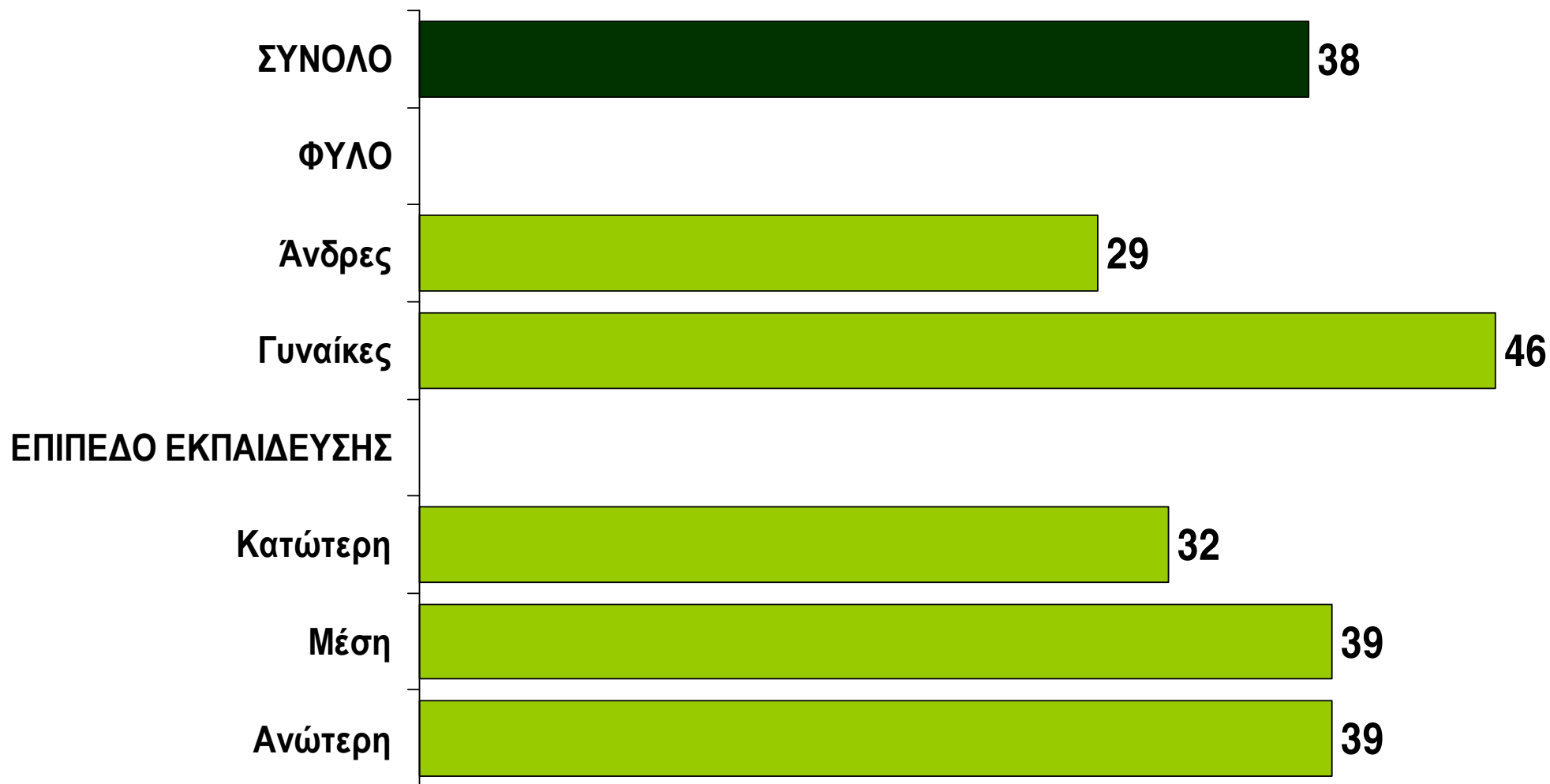


ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ

Έχετε προσπαθήσει ποτέ να χάσετε βάρος, μέσω κάποιας δίαιτας;

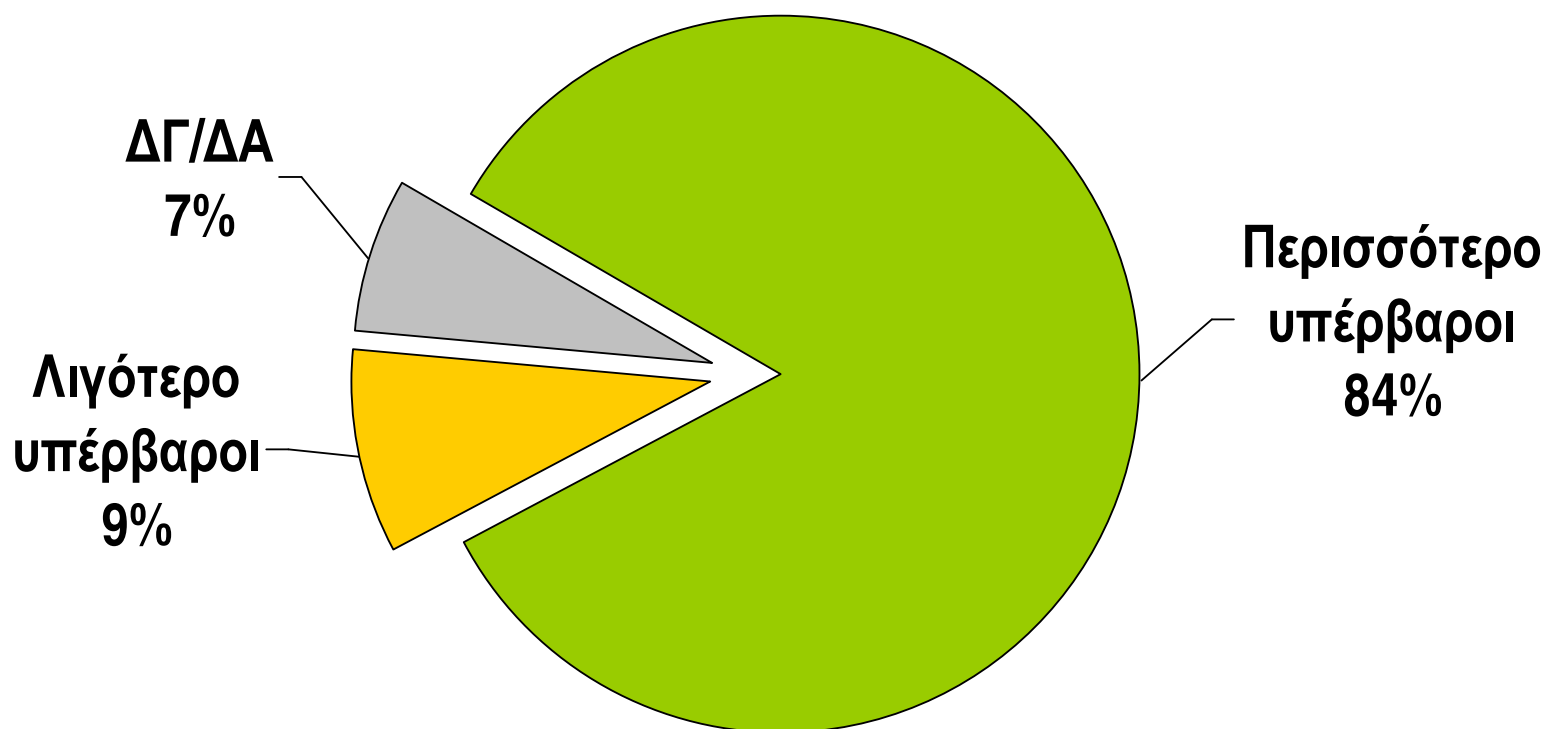


ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΟΣΩΝ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙ ΝΑ ΧΑΣΟΥΝ ΒΑΡΟΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΙΤΑΣ -1 (Κατά φύλο & επίπεδο εκπαίδευσης)



ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ

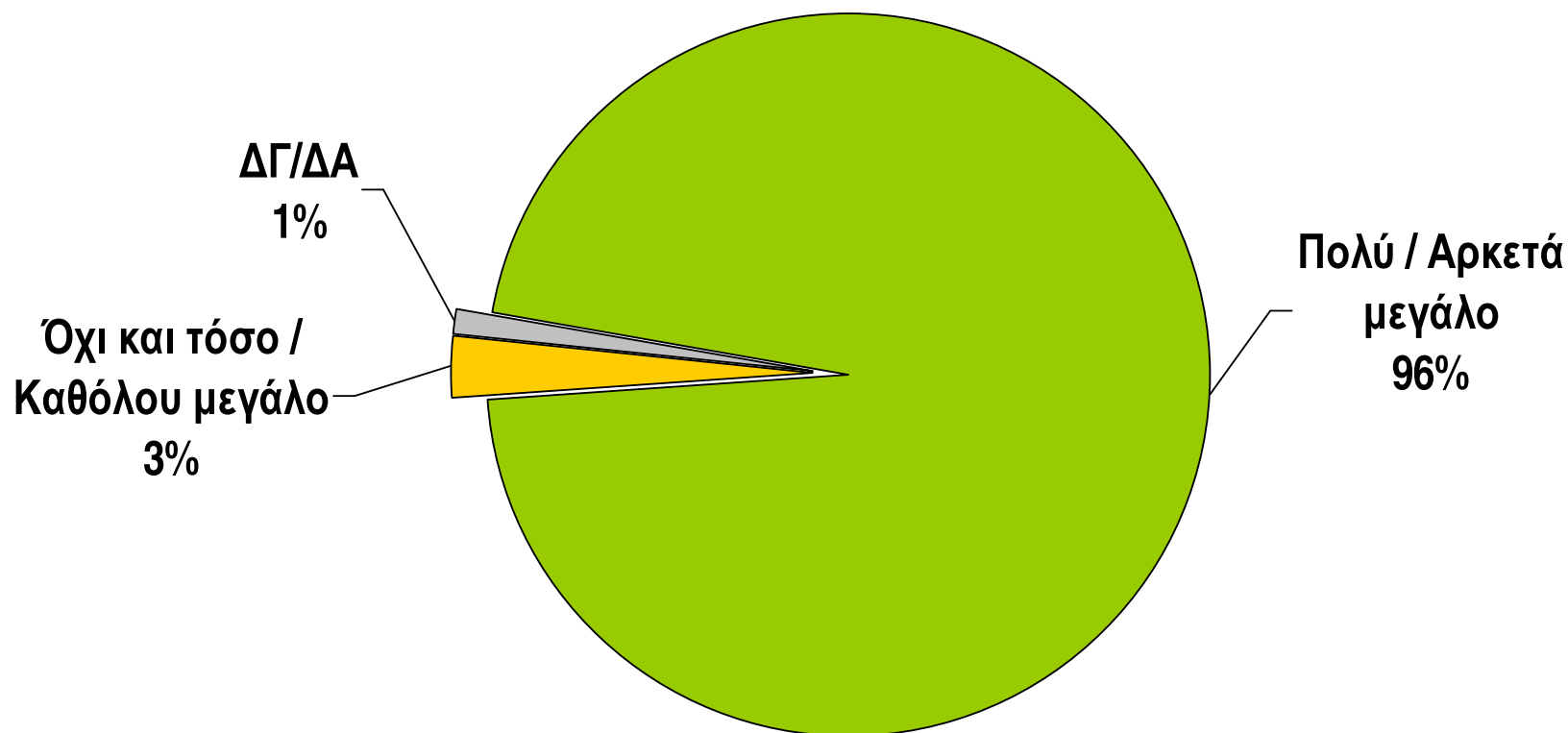
Κατά τη γνώμη σας, οι Έλληνες σαν λαός είναι περισσότερο υπέρβαροι σήμερα από ότι ήταν πριν από 5 χρόνια, ή όχι;



ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

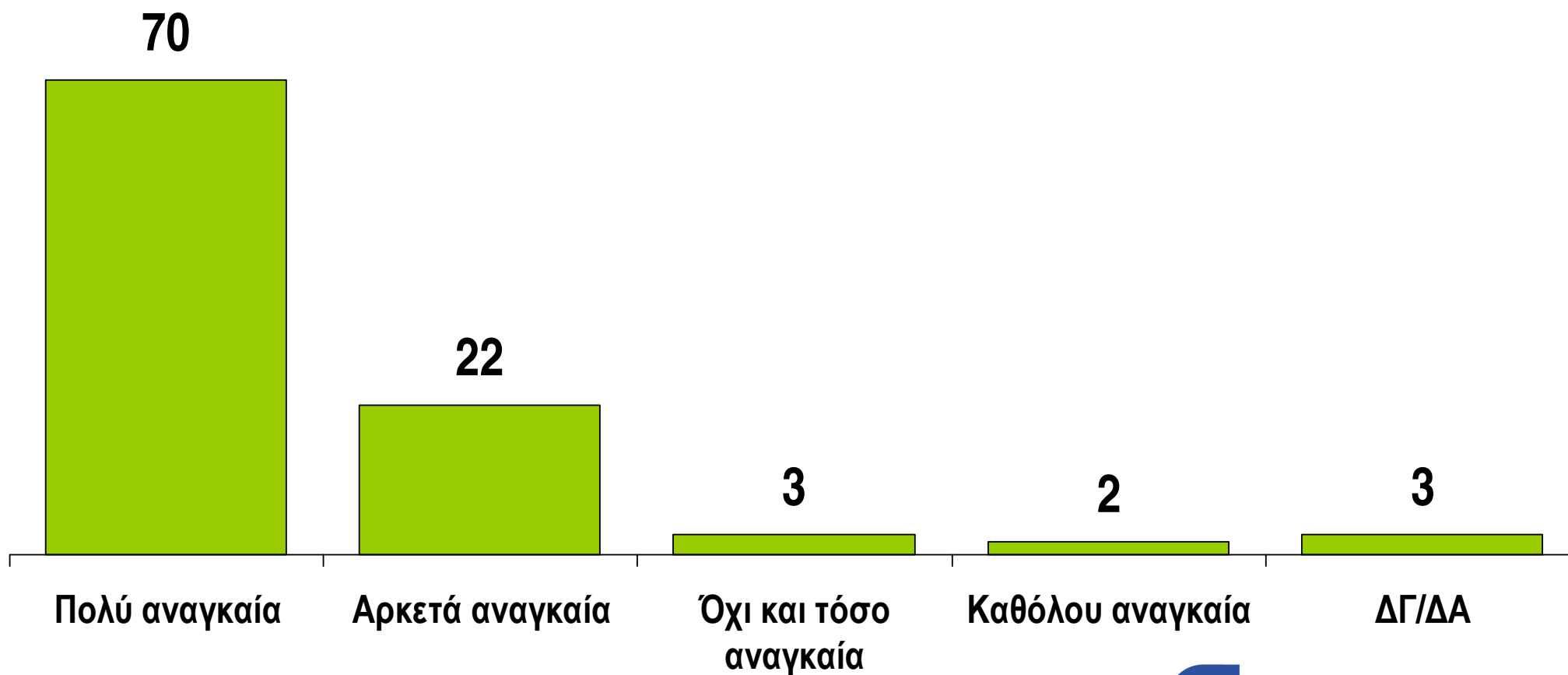
Και αυτό κατά τη γνώμη σας, πόσο μεγάλο πρόβλημα είναι;

(Απαντούν όσοι πιστεύουν ότι οι Έλληνες είναι περισσότερο υπέρβαροι σήμερα από ότι ήταν πριν από 5 χρόνια)



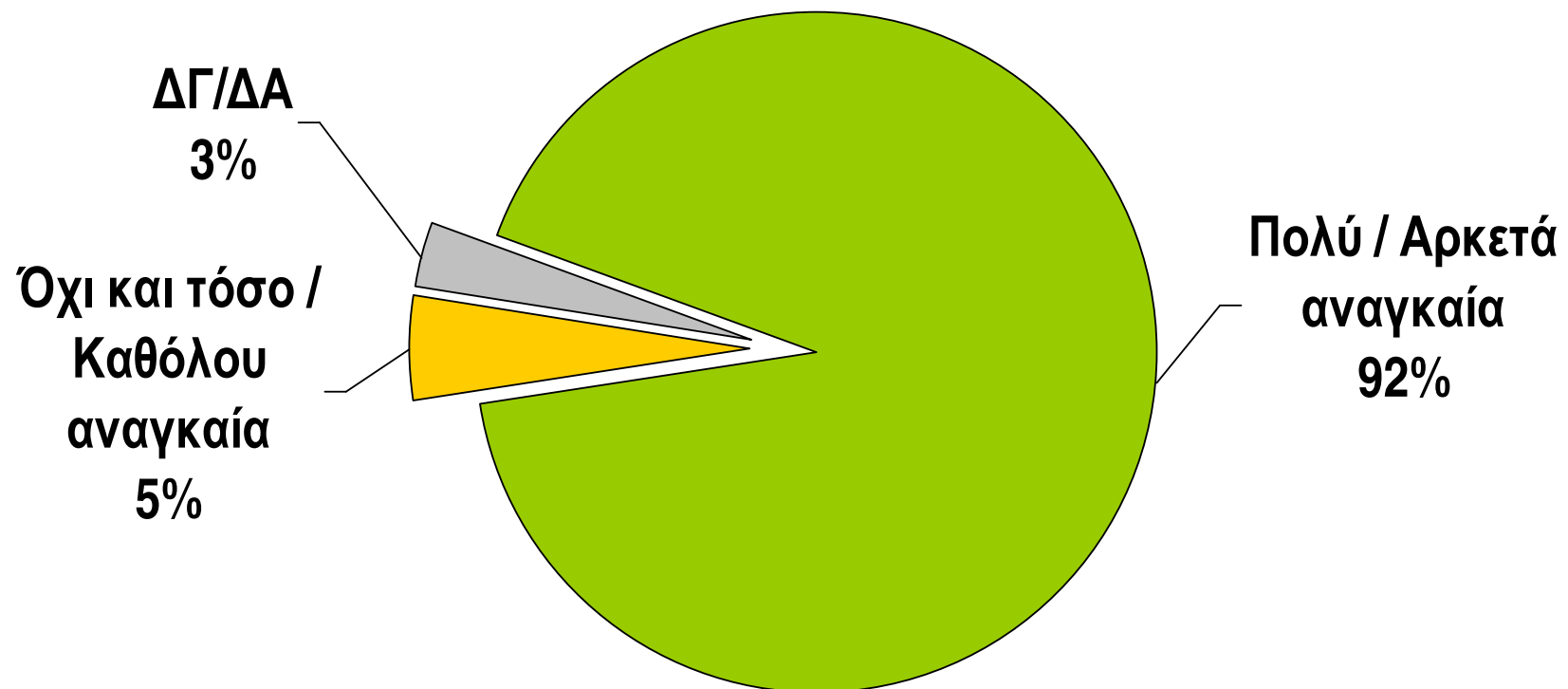
ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Πόσο αναγκαία θεωρείτε τη δημιουργία μαθήματος για τη σωστή διατροφή στα σχολεία;
Πολύ αναγκαία, αρκετά αναγκαία, όχι και τόσο αναγκαία, ή καθόλου αναγκαία;



ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Πόσο αναγκαία θεωρείτε τη δημιουργία μαθήματος για τη σωστή διατροφή στα σχολεία;
Πολύ αναγκαία, αρκετά αναγκαία, όχι και τόσο αναγκαία, ή καθόλου αναγκαία;



ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Εκτός από τις συνηθισμένες καθημερινές σας δραστηριότητες, κάνετε κάποια μορφή άσκησης, ή γυμνάζεστε για να διατηρήσετε σε φόρμα, ή όχι;

