



ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Πώς οι γνώσεις των καταναλωτών για τα θαλασσινά αντανακλούν  
τις διατροφικές επιλογές τους στη Νήσο Ρόδο



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: **ΣΙΜΩΝ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΑΥΓΕΝΙΚΟΣ** (ΑΜ 3521)  
ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΑΡΑΣΤΟΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Με την παρούσα πτυχιακή εργασία κλείνει ένας μεγάλος κύκλος στη ζωή μου. Θεωρώ υποχρέωση να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια Καλλιόπη Καραστογιαννίδου, που συνέβαλε ουσιαστικά στην πραγματοποίηση της πτυχιακής μου εργασίας, με τη συνεχή υποστήριξή της και τις ουσιαστικές διορθώσεις της.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και τους φίλους μου που με την ψυχολογική υποστήριξή τους συνέβαλλαν ουσιαστικά στην επίτευξη των σπουδών μου.

## Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	4
ABSTRACT.....	5
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	6
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ .....	15
1. ΣΚΟΠΟΣ .....	15
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	15
2.1 ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΟ ΔΕΙΓΜΑ.....	15
2.2 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	15
2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ .....	16
2.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ .....	17
3. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.....	18
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ .....	95
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	96
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	97
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	99

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Σκοπός:** Ο σκοπός της εργασίας αυτής είναι η κατανόηση των γνώσεων και στάσεων των καταναλωτών στη Νήσο Ρόδο, απέναντι στα θαλασσινά και αν οι γνώσεις τους αυτές αντανακλούν τις διατροφικές επιλογές τους

**Μεθοδολογία:** Χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο των Almeida et al (2015) κατόπιν τροποποίησης, ώστε να συνάδει με τις Ελληνικές διατροφικές συνήθειες, καθώς και με την υποστήριξη πρόσφατων επιστημονικών άρθρων σχετικά με τις γνώσεις και προτιμήσεις για τα θαλασσινά, διερευνήθηκε η σχέση των κοινωνικο-δημογραφικών μεταβλητών με τη συχνότητα κατανάλωσής τους και πώς η γνώση για τα θαλασσινά σχετίζεται με το ενδιαφέρον σε διαφορετικές πληροφορίες όταν αγοράζουν οι καταναλωτές προϊόντα θαλασσινών. Επίσης, αναλύονται τα οφέλη της κατανάλωσης θαλασσινών για την υγεία. Για την στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκαν οι εξής σχετικοί έλεγχοι: *Anova*, *Kolmogorov-Smirnoff*., *Pearson  $X^2$ test* και *Mann- Witney*

**Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η κατανάλωση ψαριών γίνεται 2-11 φορές το χρόνο. Το 49% των ατόμων που απάντησε επιλέγει να τρώει θαλασσινά για μεσημεριανό εκτός σπιτιού. Το 39% προτιμά τα τηγανιτά θαλασσινά και το 33% σε κονσέρβα. Από τα ψάρια, τα καλαμαράκια έρχονται πρώτα σε προτίμηση με ποσοστό 50% και ακολουθεί ο μπακαλιάρος με μικρή διαφορά 49% και το χταπόδι με 45%. Το δείγμα παρουσίασε ικανοποιητική γνώση όσον αφορά τις συστάσεις για υγιεινή διατροφή με δύο μερίδες ψαριών την εβδομάδα σε ποσοστό 81% και σχεδόν όλοι (90%) γνώριζαν ότι τα μάτια του ψαριού αποτελούν κριτήριο φρεσκότητάς του. Το ενδιαφέρον του δείγματος για την αναγραφή της ημερομηνίας λήξης των θαλασσινών προϊόντων ήρθε πρώτο με 54% και ακολούθησε το ενδιαφέρον για το αν είναι νωπό ή κατεψυγμένο με 35%. Πολύ κοντά ήταν το ενδιαφέρον για την τιμή και για το αν είναι γενετικά τροποποιημένα με 32% αντίστοιχα.

**Συμπεράσματα:** Τα αποτελέσματα δείχνουν οι κάτοικοι της Νήσου Ρόδου δεν προτιμούν να καταναλώνουν ιδιαίτερα τα θαλασσινά, καθώς η έρευνα έδειξε ότι τα καταναλώνουν 2-11 φορές το χρόνο.

**Λέξεις-κλειδιά:** Ψάρια, θαλασσινά, κατανάλωση, κατάθλιψη, ω-3 λιπαρά οξέα, καρδιαγγειακά

## **ABSTRACT**

**Purpose:** The purpose of this work is to understand the knowledge and attitudes of consumers on the Isle of Rhodes, toward seafood and if their knowledge were reflected in their eating choices

**Design / methodology / approach:** Using the questionnaire of Almeida et al (2015) following an amendment in order to comply with the Greek dietary habits, and with the support of recent scientific articles on knowledge and preferences for seafood, we investigated the relationship between socio-demographic variables the frequency of consumption and how knowledge about seafood related interest to different information when consumers purchase seafood products. They also analyzed the benefits of consumer health seafood.

For data collection was used the questionnaire of Almeida et al (2015) following adaptation in order to comply with the Greek eating habits.

For the statistical analysis of the questionnaires, the following relevant tests were applied: **Anova, Kolmogorov- Smirnov , Pearson X2test and Mann- Witney.**

**Results:** The results have shown that the sample prefers to eat seafood 2-11 times a year. 49% of the sample chooses to eat seafood for lunch outside their home - 39% prefer fried seafood and 33% canned. From fish, squid comes first in preference with 50%, followed by cod with little difference 49% and octopus with 45%. The sample showed a high level of knowledge regarding the recommendations for healthy eating, that is two servings of fish per week. 81% and almost everyone of the sample (90%) , knew that the eyes of the fish is a sign of freshness. The sample of interest to display the expiration date of seafood products came first with 54%, followed by the fresh or frozen condition with 35% and its price and if it is genetically modified with 32% respectively.

**Conclusions:** The results show the inhabitants of the island of Rhodes not particularly prefer to consume seafood as the research has shown that consuming seafood 2 to 11 times a year

**Keywords:** Fish, seafood consumption, depression, omega-3 fatty acids, CVD

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ολοένα και πληθαίνουν οι αναφορές σχετικά με τα οφέλη από την κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών γενικότερα. Η παγκόσμια ζήτηση για θαλασσινά αυξάνεται και η παγκόσμια προσφορά μεγαλώνει κατά 3% ανά έτος, ξεπερνώντας την αύξηση του πληθυσμού παγκοσμίως (FAO, 2012). Εκτός από τον πληθυσμό, η αύξηση αυτή υπαγορεύεται επίσης από την αύξηση του κατά κεφαλήν ρυθμού κατανάλωσης, ιδίως από τις αναπτυγμένες χώρες (Frid & Paramor, 2012). Τα ψάρια μπορεί να είναι μια προσιτή πηγή πρωτεΐνης σε ορισμένες χώρες, αλλά η πρόσβαση στα θαλασσινά είναι εξαιρετικά άνηση και σε ορισμένα μέρη του κόσμου η κατανάλωση εξακολουθεί να είναι πολύ χαμηλή (FAO, 2012).

Σε μελέτη για τα οφέλη της κατανάλωσης ψαριών η επιστημονική ομάδα Raad et al, (2014) παρουσίασε ευρήματα που υποδηλώνουν μια προστατευτική επίδραση της διατροφής με ψάρια αντί του κόκκινου κρέατος στη ρύθμιση της γλυκόζης. Από την πλευρά τους οι Zampelas et al, (2005) αναφέρουν ότι η κατανάλωση ψαριών συσχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα δεικτών φλεγμονής, στους υγιείς ενήλικες. Άλλη έρευνα, που δημοσιεύθηκε με τίτλο «η κατανάλωση ψαριών απομακρύνει τον κίνδυνο κατάθλιψης» υπέδειξε ότι όσοι καταναλώνουν ψάρια έχουν 17% χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης σε σχέση με όσους δεν τα προτιμούν. Σημειώνουν, ωστόσο, ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα πιθανόν παίζουν ρόλο, καθώς επηρεάζουν τη δραστηριότητα της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης. Την έρευνα αυτή έρχεται να συμπληρώσει και η μελέτη των επιστημών Yoshikawa et al (2015), σε ιάπωνες εργαζόμενους, που έδειξε ότι η κατανάλωση ψαριών σχετίζεται με την ανθεκτικότητα στην κατάθλιψη.

Άλλες μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση θαλασσινών βοηθά στη μείωση των τριγλυκεριδίων και της LDL χοληστερόλης (Kris-Etherton et al, 2002) και ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα προλαμβάνουν τόσο τις αρρυθμίες της καρδιάς όσο και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

#### Γενικά

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα ψάρια και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, τα οποία συμβάλλουν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πιθανώς στην πρόληψη και άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως η οστεοπόρωση και η άνοια (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός, 2014).

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν

- τα ψάρια, όπως η σαρδέλα, η μαρίδα, η γόπα, ο γαύρος, ο ροφός, ο μπακαλιάρος, το λαβράκι, ο τόνος, το λυθρίνι, η τσιπούρα, ο γαλέος, η ζαργάνα
- τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακόδερμα, οστρακοειδή) όπως το καλαμάρι, η σουπιά, το χταπόδι, η γαρίδα, τα μύδια και τα στρείδια

Η σύσταση του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού (2014) είναι η κατανάλωση 2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα, με τις μισές μερίδες να είναι από λιπαρά ψάρια (σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά.

Τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκκαλο, όπως η σαρδέλα, ο γαύρος και η αθερίνα, είναι πλούσια σε ασβέστιο.

## **1.1 Ψάρια και θαλασσινά και ρύπανση του περιβάλλοντος**

Υπάρχει κίνδυνος τα ψάρια και τα θαλασσινά να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες ουσίες, όπως βαρέα μέταλλα που συσσωρεύονται στη θάλασσα, τα ποτάμια και τις λίμνες. Οι ουσίες αυτές έχουν την τάση να συγκεντρώνονται στο σώμα των ψαριών, ιδιαίτερα στα μεγάλα και σε αυτά που ζουν περισσότερο.

Ως γενική αρχή, τα οφέλη της τακτικής κατανάλωσης ψαριών και θαλασσινών είναι περισσότερα από τους πιθανούς κινδύνους από τη μόλυνσή τους. Ωστόσο, για τις έγκυες και τις θηλάζουσες αλλά και για όσες γυναίκες επιθυμούν να μείνουν έγκυες, συνιστάται ο περιορισμός κατανάλωσης συγκεκριμένων ειδών που είναι πιθανότερο να έχουν μολυνθεί από υδράργυρο, όπως ξιφίας, καρχαριοειδή, λόγω της πιθανής δυσμενούς επίδρασης του υδραργύρου στο αναπτυσσόμενο έμβρυο (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός, 2014).

## **1.2 Πώς αναγνωρίζονται τα φρέσκα ψάρια και τα θαλασσινά**

Τα φρέσκα ψάρια πρέπει:

- Να πωλούνται σε παχύ στρώμα πάγου
- Να έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά της θάλασσας. Οποιαδήποτε δυσάρεστη οσμή ή χαρακτηριστική μυρωδιά της αμμωνίας αποτελεί ένδειξη ότι δεν είναι φρέσκα.
- Τα μάτια να έχουν έντονο λαμπερό χρώμα και να είναι ελαφρώς διογκωμένα προς τα έξω και όχι θολά ή βουλιαγμένα προς τα μέσα.
- Τα βράγχια να έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώμα κι όχι καφέ
- Το σώμα να είναι σφριγηλό και χωρίς παραμορφώσεις και όταν το ακουμπάμε, να μην αφήνει στο χέρι την αίσθηση της “γλίτζας”, ούτε τα λέπια τους να αποκολλώνται με ευκολία. Επίσης όταν πιεστεί με το δάχτυλο η σάρκα τους,



αυτή πρέπει να επανέρχεται στην αρχική της θέση. Τέλος, στην αγορά φιλέτου ψαριού να μην είναι σκούρου χρώματος ή να μην αρχίσουν να ξεραίνονται στην άκρη τους.

Για τα οστρακοειδή (μύδια, στρείδια, γαλιστερές, κυδώνια): Όσα οστρακοειδή έχουν σπασμένο ή ραγισμένο κέλυφος πρέπει να πεταχτούν, Εάν το κέλυφος είναι ανοιχτό, αφήστε να πέσουν από μικρό ύψος στον νεροχύτη. Αν το κέλυφος κλείσει, μπορεί να καταναλωθεί (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός, 2014).

#### **ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ** (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για ενήλικες, 2014)

Οι συμβουλές που δίνει ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για ενήλικες (2014) σχετικά με τον τρόπο που επιλέγονται τα ψάρια είναι πολύ σημαντικές. Σύμφωνα με αυτόν τα μικρά ψάρια (γαύρος, σαρδέλα, γόπα) και θαλασσινά της εποχής, είναι η καλύτερη επιλογή καθώς, εκτός από την υψηλή διατροφική τους αξία αποτελούν οικονομική λύση.

Τα φρέσκα ψάρια είναι καλύτερο να καταναλώνονται παρά τα κατεψυγμένα ή τα παστά που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Τα καπνιστά ψάρια πρέπει να αποφεύγονται, καθώς λόγω της διαδικασίας του καπνισμού, επιβαρύνονται με ουσίες που είναι επιβλαβείς για την υγεία, ενώ συχνά είναι και πολύ αλατισμένα.

Ο τρόπος μαγειρέματος είναι επίσης σημαντικός. Το τηγάνισμα καλό είναι να μην αποτελεί τον συνήθη τρόπο μαγειρέματος. Αντίθετα είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή στο φούρνο. Οι ελληνικές παραδοσιακές συνταγές αποτελούν λύση για το τραπέζι κάθε νοικοκυριού με τον συνδυασμό των ψαριών και θαλασσινών με λαχανικά πχ ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί και σουπιές με σπανάκι, καθώς και συνταγές και για τη νηστεία: μυδοπίλαφο, χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ**

### **ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΞΙΑ ΨΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ**

#### **2.1 Η κατανάλωση ψαριών ρυθμίζει τη γλυκόζη του αίματος**

Η δυτική δίαιτα, που είναι υψηλή σε κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζεται με την υπεργλυκαιμία, η οποία προάγει την αντίσταση στην ινσουλίνη και τον σακχαρώδη διαβήτη. Αυξημένα επίπεδα γλυκόζης πλάσματος προάγουν τις κυκλοφορούσες πρωτεΐνες, όπως η αλβουμίνη, οι οποίες πιστεύεται ότι οδηγούν σε μερικές από τις επιπλοκές που σχετίζονται με την υπεργλυκαιμία. Οι Raad et al, (2014) ερεύνησαν την υπόθεση ότι η μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και η αύξηση της κατανάλωσης ψαριών βοηθά στη ρύθμιση της γλυκόζης. Παρά τη σημαντική αύξηση της γλυκόζης του πλάσματος που παρατηρήθηκε μετά από διατροφή με ψάρι αντί για κόκκινο κρέας, δεν έδειξε καμία αλλαγή στο ποσοστό της γλυκοζυλιωμένης αλβουμίνης. Τα ευρήματα αυτά μπορεί να υποδηλώνουν μια προστατευτική επίδραση της διατροφής θαλασσιών στις πρωτεΐνες, παρουσία της αυξημένης γλυκόζης πλάσματος, και υποδεικνύουν την ανάγκη για πρόσθετες μελέτες για να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ της αυξημένης κατανάλωσης ψαριών και τη ρύθμιση της γλυκόζης.

#### **2.2 Κατανάλωση ψαριών και δείκτες φλεγμονής**

Σημερινά επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, ενώ τα ψάρια αποτελούν ένα από τα κύρια συστατικά μιας υγιεινής διατροφής. Επιδημιολογικές μελέτες και κλινικές δοκιμές υπογραμμίζουν την ευεργετική τους επίδραση στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου (CAD). Από την άλλη πλευρά, η χαμηλού βαθμού συστηματική φλεγμονή συμμετέχει στην παθοφυσιολογία της CAD. Αν και υπάρχουν ορισμένες μεταβολικές μελέτες και μία επιδημιολογική μελέτη που παρατηρούνται ευεργετικές επιδράσεις των ψαριών και των συστατικών του για τους δείκτες φλεγμονής υπάρχουν άλλοι που δεν έδειξαν καμία

επίδραση. Ως εκ τούτου, η μελέτη ATTICA των Zampelas et al, (2005) επιδίωξε να αξιολογήσει τη σχέση μεταξύ της ποσότητας των ψαριών που καταναλώνονται και τα επίπεδα διαφόρων δεικτών φλεγμονής σε έναν πληθυσμό με βάση το δείγμα των ανδρών και των γυναικών, χωρίς κανένα αποδεικτικό στοιχείο της καρδιαγγειακής νόσου.

Η μελέτη ATTICA είναι μια συγχρονική έρευνα στην οποία συμμετείχαν 1.514 άνδρες (ηλικίας 18-87 ετών) και 1.528 γυναίκες (ηλικίας 18 έως 89 ετών) από την περιοχή της Αττικής, στην Ελλάδα. Από αυτούς, 5% των ανδρών και 3% των γυναικών εξαιρέθηκαν λόγω ιστορικού καρδιαγγειακής νόσου. Μεταξύ άλλων μετρήθηκαν: η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP), η ιντερλευκίνη (IL), παράγοντας νέκρωσης όγκου (TNF) -άλφα, αμυλοειδές Α ορού (SAA), και τα λευκά αιμοσφαίρια (WBC) καθώς και οι διατροφικές συνήθειες (συμπεριλαμβανομένων των ψαριών) αξιολογήθηκαν χρησιμοποιώντας ένα έγκυρο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Στα συμπεράσματά τους οι επιστήμονες αναφέρουν ότι η κατανάλωση ψαριών συσχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα δεικτών φλεγμονής, στους υγιείς ενήλικες. Η δύναμη και η συνέπεια αυτού του ευρήματος έχει επιπτώσεις για τη δημόσια υγεία και θα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω (Zampelas et al, 2005).

### **2.3 Η Κατανάλωση ψαριών απομακρύνει τον κίνδυνο κατάθλιψης**

Έρευνα με τίτλο «Η κατανάλωση ψαριών απομακρύνει τον κίνδυνο κατάθλιψης» που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό The Journal of Epidemiology and Community Health, και αποτελεί ανασκόπηση των αποτελεσμάτων 26 ερευνών που πραγματοποιήθηκαν μεταξύ 2001 και 2014 δείχνει ότι όσοι καταναλώνουν ψάρια έχουν 17% χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης σε σχέση με όσους δεν τα προτιμούν. Εξετάζοντας 150.278 συμμετέχοντες, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι όσοι καταναλώναν ψάρια είχαν 17% χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης σε σχέση με όσους δεν καταναλώναν. Στους άντρες, το ποσοστό ήταν -20% και στις γυναίκες -16%. Οι ερευνητές δεν έχουν ακόμα εντοπίσει τους συγκεκριμένους βιολογικούς μηχανισμούς που συνδέουν την κατανάλωση ψαριών με χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης. Σημειώνουν, ωστόσο, ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα πιθανόν παίζουν

ρόλο, καθώς επηρεάζουν τη δραστηριότητα της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης (Medical College of Qingdao University, 2015)

Τη μελέτη αυτή έρχεται να υποστηρίξει και η έρευνα των Yoshikawa et al, (2015), σε 527 ιάπωνες εργαζόμενους, που είχε σκοπό να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της κατανάλωσης ψαριών και της ανθεκτικότητας στην κατάθλιψη και βρήκε ότι η κατανάλωση ψαριών, η οποία είναι μια σημαντική πηγή μακράς αλύσου ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (LC-n 3 PUFA), μπορεί να αποτρέψει την κατάθλιψη.

#### **2.4 Κατανάλωση ψαριών και καρδιαγγειακός κίνδυνος**

Η επιστημονική ομάδα των Kris-Etherton et al, (2002) αναφέρει σε άρθρο της ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα συμβάλουν στη μείωση των τριγλυκεριδίων και της LDL χοληστερόλης, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και των θρομβώσεων και στην αύξηση της HDL, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο για αιφνίδιο καρδιακό θάνατο. Στη μεταανάλυσή τους, μεταξύ άλλων, αναφέρουν ότι μελέτες σε ποντίκια και σκύλους δείχνουν ότι η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων οδηγεί στη μείωση της βλάβης του καρδιακού ιστού και προλαμβάνει την ανάπτυξη των κοιλιακών αρρυθμιών της καρδιάς, όταν διενεργήθηκαν εμφράγματα. Παρόμοιες παρατηρήσεις έγιναν για την προστασία από εγκεφαλική βλάβη.

Στην ίδια μεταανάλυση αναφέρεται χαρακτηριστικά ότι κάποια είδη ψαριών μπορούν να περιέχουν σημαντικά επίπεδα μεθυλδραργύρου, πολυχλωριωμένα διφαινύλια (PCBs), διοξίνες και άλλους περιβαλλοντικούς ρύπους. Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν σημαντική πηγή έκθεσης του ανθρώπου στις προσμείξεις. PCB και μεθυλδραργύρου και μπορεί να συσσωρεύονται σε άτομα που καταναλώνουν μολυσμένα ψάρια σε συχνή βάση. Οι καταναλωτές μπορούν να μειώσουν την έκθεσή τους σε PCB, με την αφαίρεση του δέρματος και του λίπους από αυτά τα ψάρια πριν από το μαγείρεμα τους. Ωστόσο, επειδή ο μεθυλδράργυρος διανέμεται σε όλους τους μύς των ψαριών, δεν μειώνονται σημαντικά οι συγκεντρώσεις του υδραργύρου, οπότε χρειάζεται μεγάλη προσοχή στην κατανάλωση ψαριών. Ο Αμερικάνικος Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) συστήνει στις γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουσες και στα μικρά παιδιά να μην

καταναλώνουν μεγάλα ψάρια όπως καρχαρία, ή ξιφία, καθώς τα μεγάλα ψάρια είναι πιθανό να συγκεντρώνουν μεγαλύτερες ποσότητες υδραργύρου (Biensalski & Grimm, 2008).

### **2.5 Συστάσεις Προσλήψεων Ω-3**

Οι συνιστώμενες προσλήψεις ω-3 λιπαρών οξέων διαφέρουν από χώρα σε χώρα και κυμαίνονται μεταξύ 0.5 και 2% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Οι συνιστώμενες προσλήψεις για το ALA είναι 1 - 2 γραμμάρια ανά ημέρα ή 0.6 και 1.2 % της προσλαμβανόμενης ενέργειας. Έρευνα που αφορούσε στην πρόσληψη διαφορετικών τύπων λίπους στη διατροφή, έδειξε ότι η πραγματική πρόσληψη του ALA μέσω της διατροφής η οποία κυμαίνεται περίπου από 0,6 γρ. ανά ημέρα (Γαλλία και Ελλάδα) έως 2.5 γρ. ανά ημέρα (Ιρλανδία) στους άντρες και από 0.5 γρ. ανά ημέρα (Γαλλία) έως 2.1 γρ. ανά ημέρα (Δανία) στις γυναίκες. Η αύξηση των ω-3 λιπαρών οξέων στον οργανισμό θα μπορούσε να βελτιωθεί με την κατανάλωση λιπαρών ψαριών 1 ή 2 φορές την εβδομάδα ή με την αντικατάσταση, ορισμένες φορές, του ηλιέλαιου με κραμβέλαιο (EUFIC, 2014).

Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-ε λιπαρά οξέα. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται κάποια είδη που καταναλώνονται συχνά. Στην αρχή του πίνακα παρουσιάζονται αυτά με την υψηλότερη περιεκτικότητα, η οποία μειώνεται σταδιακά προχωρώντας προς το τέλος του (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός, 2014).

Πίνακας 1: Κατάταξη ψαριών και θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα:

<b>ΨΑΡΙΑ- ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b>	<b>ω-3 ΛΙΠΑΡΑ / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ</b>
Σαρδέλα	1.41
Καπόνι	1.35
Κολιός – Σκουμπρί	1.34
Σολομός (φρέσκος)	1.03
Μελανούρι	0.96
Γόπα	0.86
Γαλέος	0.84
Γάυρος	0.8
Ξιφίας	0.75
Πέστροφα	0.73
Γοβιός	0.68
Μαρίδα- Αθερίνα	0.61
Λαβράκι	0.59
Καλαμάρι	0.48
Τσιπούρα- Σπάρος –Σαργός	0.48
Σολομός καπνιστός	0.45
Κέφαλος	0.32
Καβούρι	0.32
Σαφρίδι	0/26
Παλαμίδα	0.26
Ροφός	0.25
Γλώσσα	0.25
Τόνος (κονσέρβας)	0.24
Γαρίδα	0.24
Λυθρίνι	0.22
Βακαλάος (φρέσκος)	0.18
Σάλπα	0.17
Χταπόδι	0.16
Καραβίδα	0.14
Χέλι	0.12
Αστακός	0.11
Μύδια	0.11
Τόνος	0.10

# ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

## 1. ΣΚΟΠΟΣ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του επιπέδου των γνώσεων για τα θαλασσινά και της κατανάλωσής τους σε κατοίκους της νήσου Ρόδου, καθώς επίσης και αν οι γνώσεις αυτές αντανακλούν τις διατροφικές επιλογές τους.

## 2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 2.1 ΠΛΗΘΥΣΜΙΑΚΟ ΔΕΙΓΜΑ

Συμμετείχαν συνολικά 100 άτομα, από 19 έως 65 ετών και η πλειοψηφία ήταν γυναίκες, καθώς αυτές κυρίως μαγειρεύουν στο σπίτι. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε ηλεκτρονική μορφή κατά το διάστημα Ιουλίου – Σεπτεμβρίου 2015 μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αλλά και κοινωνικών δικτύων. Το δείγμα είναι ως επί το πλείστον άτομα νεαρής ηλικίας, καθώς η πρόσβασή τους στο διαδίκτυο είναι άμεση και η ενασχόλησή τους με αυτό πολύ περισσότερη από ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

### 2.2 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Almeida et al (2015) κατόπιν τροποποίησης, ώστε να συνάδει με τις Ελληνικές διατροφικές συνήθειες. Το ερωτηματολόγιο αρχικά περιλαμβάνει ερωτήσεις από τις οποίες προκύπτουν δεδομένα που αφορούν στο φύλο, την ηλικία, τόπος γέννησης και κατοικίας, επίπεδο εκπαίδευσης, επαγγελματική και οικογενειακή κατάσταση και τον τύπο διαβίωσης των ερωτώμενων.

Στη συνέχεια ακολουθούν ερωτήσεις σχετικά με την συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών είτε στο σπίτι είτε σε εστιατόριο και τον τρόπο μαγειρέματός τους. Παράλληλα, αναφέρονται συγκεκριμένα είδη θαλασσινών και η συχνότητα κατανάλωσή τους κατά τη διάρκεια του χρόνου και της εβδομάδας.

### 2.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Το 54% των ατόμων, από το δείγμα των 100 ατόμων που απάντησαν, ήταν γυναίκες και το 46% άνδρες. Το 63% ήταν άτομα από 26-65 ετών και το 37% 19-25. Οι περισσότεροι που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο ήταν κάτοικοι της Ρόδου, ενώ υπήρχαν και άλλοι που ζούσαν σε άλλες περιοχές της Ελλάδας και του εξωτερικού, που όμως είχαν σχέση με τη Ρόδο (είτε έμεναν στο παρελθόν είτε έφυγαν πολύ πρόσφατα από εκεί). Όσον αφορά το επίπεδο της μόρφωσης το μεγαλύτερο ποσοστό σπούδαζε ή είχε πτυχίο στα ΑΕΙ/ΤΕΙ (64%), σπούδαζε ή είχε αποφοιτήσει από την δευτεροβάθμια εκπαίδευση σε ποσοστό 24%, και είχε μεταπτυχιακό τίτλο ή φοιτούσε σε κάποιο μεταπτυχιακό πρόγραμμα (9%) και τέλος είχε τίτλο βασικής εκπαίδευσης σε ποσοστό 2%. Η επαγγελματική ιδιότητα που είχε το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν ιδιωτικός υπάλληλος με ποσοστό 42%, μαθητής / φοιτητής σε ποσοστό 33%, άνεργος 15% και δημόσιος υπάλληλος και ελεύθερος επαγγελματίας σε ποσοστό 5% αντίστοιχα. Όσον αφορά στην οικογενειακή κατάσταση, το 71% δήλωσε άγαμο, το 13% σε συγκατοίκηση, το 11% ήταν έγγαμο, διαζευγμένο το 4% και το 1% χήρος/α. Το μεγαλύτερο ποσοστό (89%) έμενε σε επαρχιακή πόλη ενώ το 7% σε αγροτική περιοχή ή χωριό. Το 31% είχε εισόδημα κάτω από 500 ευρώ, το 31% από 501 έως 1000 ευρώ, το 18% έπαιρνε από 1001 έως 1500 ευρώ, το 3% πάνω από 1500 ευρώ και μέχρι 2000 και ακόμα ένα 3% μέχρι 2500 χιλιάδες ευρώ. Υπήρξε κι ένα ποσοστό του ύψους του 13% που δεν ήθελε να απαντήσει στην ερώτηση ή απλά αγνοούσε το ποσό, καθώς δεν ήταν εκείνο υπεύθυνο για τα οικονομικά του σπιτιού του.

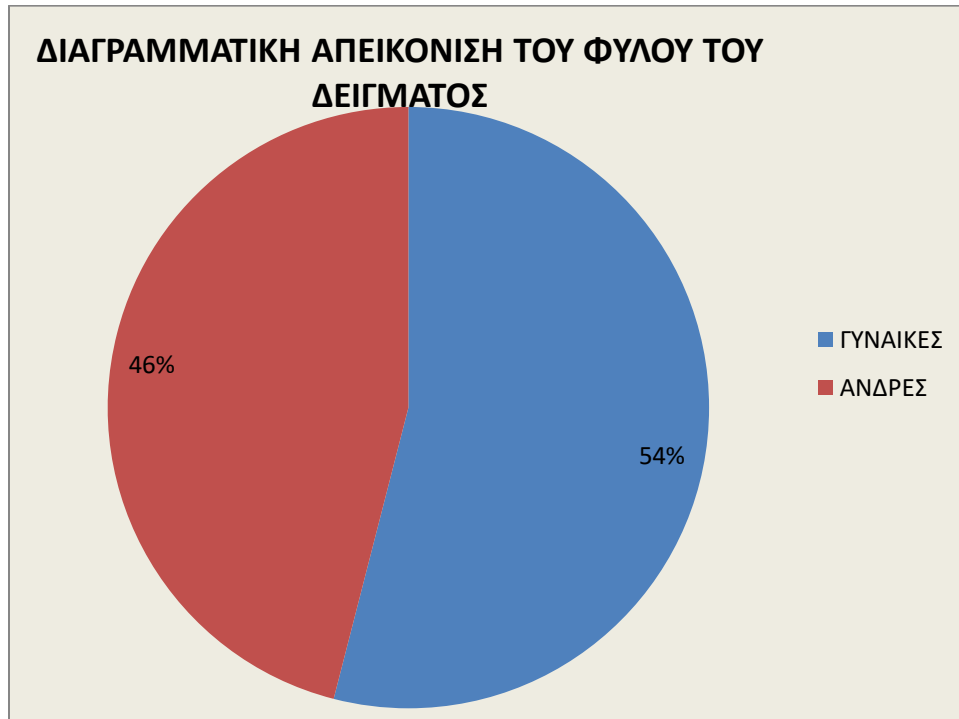


## 2.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Για την στατιστική ανάλυση των ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκαν οι εξής σχετικοί έλεγχοι:

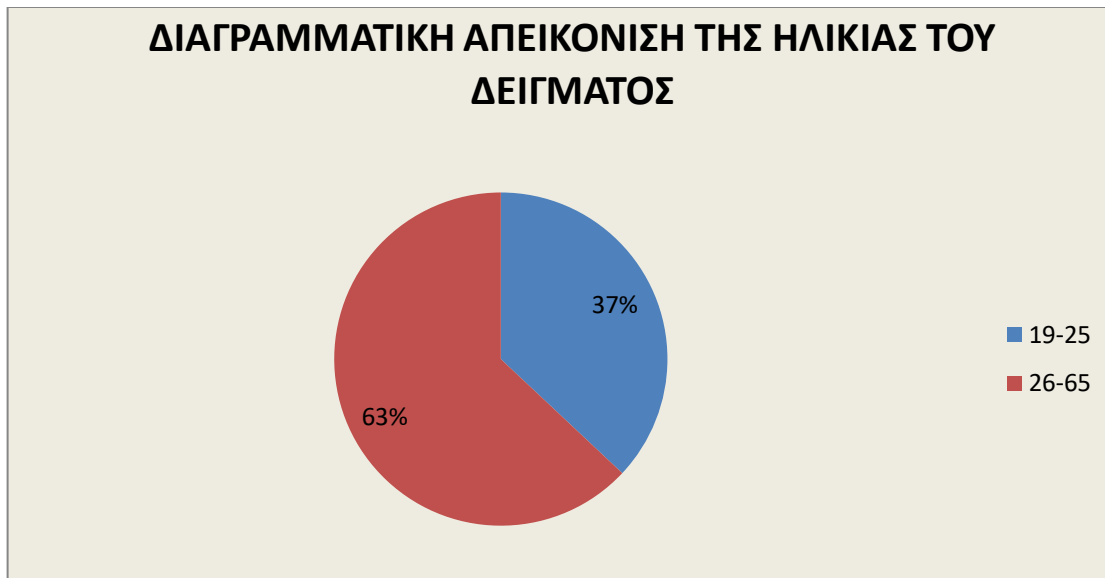
- **Ανάλυση διακύμανσης (Ανοva)**: Χρησιμοποιείται για τη σύγκριση τριών ή και περισσότερων μέσων όρων δειγμάτων και μας πληροφορεί αν οι εξεταζόμενοι μέσοι όροι των δειγμάτων της μελετούμενης μεταβλητής είναι ίσοι μεταξύ τους ή διαφέρουν. Μας δείχνει δηλαδή αν υπάρχουν διαφορές ή όχι μεταξύ των ομάδων ενός πειράματος.
- **Kolmogorov- Smirnoff**: Έλεγχος κανονικότητας, ο οποίος εξετάζει μη παραμετρικά τις συχνότητες δυο ανεξάρτητων δειγμάτων, στα οποία χρησιμοποιήθηκε η ίδια κλίμακα κατηγορικής διαβάθμισης και συγκρίνει αν η κατανομή των συχνοτήτων στα δύο δείγματα είναι ίδιας προέλευσης. Ο έλεγχος αυτός χρησιμοποιείται για την εξέταση των κατηγορικών διαβαθμίσεων ενός δείγματος, δηλαδή για να διαπιστώσουμε αν οι συχνότητες μεταξύ τους είναι ίσες ή όχι. Χρησιμοποιείται ειδικά σε μικρού δειγματοληπτικού μεγέθους δείγματα, όπως το δικό μας.
- **Pearson  $X^2$ test**: Το στατιστικό κριτήριο χρησιμοποιείται όταν εξετάζονται ταυτόχρονα δύο μεταβλητές και θέλουμε να δούμε αν υπάρχει εξάρτηση ή όχι μεταξύ αυτών των μεταβλητών.
- **Mann- Witney**: Το τεστ αυτό ελέγχει την ισότητα των μέσων τιμών σε δύο ανεξάρτητα δείγματα

### 3. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ



**Διάγραμμα 1: Ποσοστιαία κατανομή ανά φύλο**

Στο δείγμα δεν υπάρχει διαφορά ως προς το φύλο που απάντησε, δηλαδή ανάμεσα στους άνδρες που αποτελούν το 46% και τις γυναίκες με 54%, σύμφωνα και με τον έλεγχο  $\chi^2$  ( $p=0.879>0.05$ )



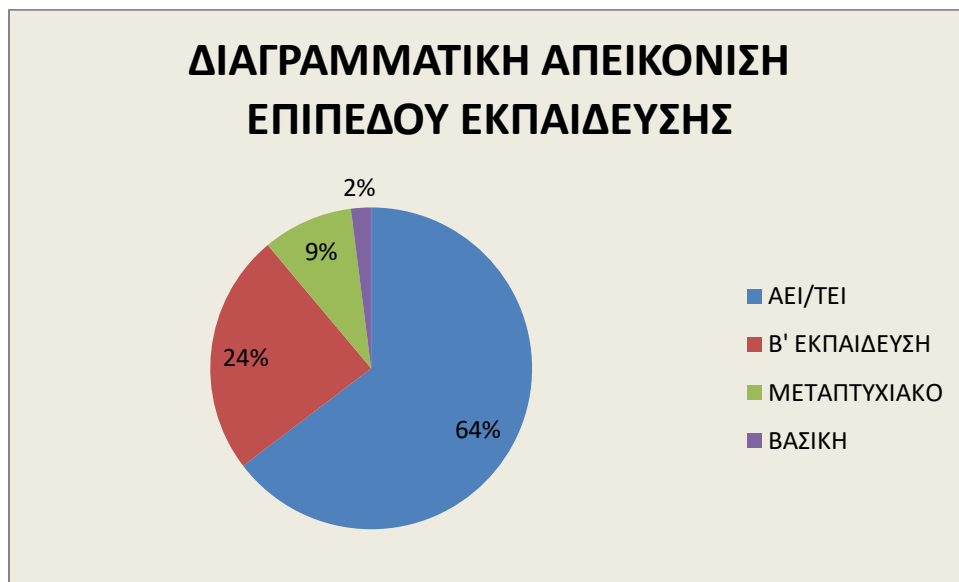
**Διάγραμμα 2: Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος με βάση την ηλικία**

Στο δείγμα οι ηλικίες των δυο φύλων δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή ( $K\text{-Stest}p=0.004 < 0.05$ ) και με χρήση του μη παραμετρικού ελέγχου Mann-Whitney ( $p = 0.749 > 0.5$ ), προκύπτει η μη ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς ανάμεσα στις δύο βαθμίδες των ηλικιών του δείγματος.



**Διάγραμμα 3: Ποσοστιαία κατανομή δείγματος με βάση τον τόπο κατοικίας**

Σύμφωνα με τον έλεγχο  $X^2$  ( $X^2=7.357 > X^2_{\text{ορ.}} = 3,841$  και  $p=0,118 > 0,05$ ) υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του δείγματος ως προς τον τόπο κατοικίας, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό που απάντησε στο ερωτηματολόγιο (70%) κατοικεί στη Νήσο Ρόδο, ενώ το υπόλοιπο 28% σε διάφορες άλλες πόλεις της Ελλάδας κι ένα πολύ μικρό ποσοστό της τάξης του 2% σε πόλεις του εξωτερικού.



**Διάγραμμα 4: Ποσοστιαία κατανομή του επιπέδου εκπαίδευσης**

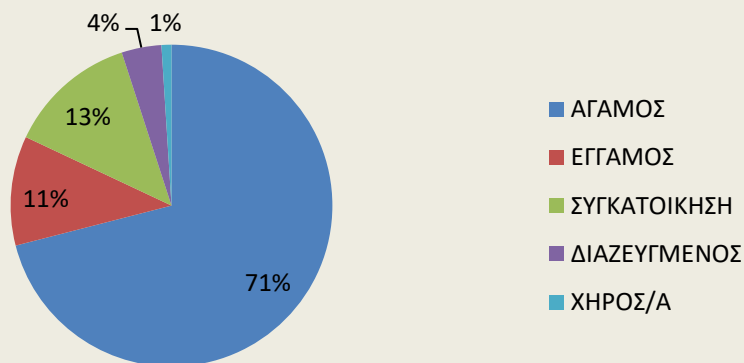
Σύμφωνα με τον έλεγχο  $X^2$  ( $X^2=6.469 > X^2_{\text{ορ.}} = 3,841$  και  $p=0,276 > 0,05$ ) υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των συμμετεχόντων στο δείγμα μας ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό που απάντησε στο ερωτηματολόγιο (64%) ανήκει σε άτομα που έχουν λάβει ανώτατη εκπαίδευση, το 24% δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το 9% έχει μεταπτυχιακό τίτλο ενώ μόλις το 2% έχει λάβει την υποχρεωτική εκπαίδευση.



**Διάγραμμα 5: Ποσοστιαία κατανομή της επαγγελματικής ιδιότητας**

Στο διάγραμμα 5 για την επαγγελματική κατανομή της επαγγελματικής ιδιότητας δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την επαγγελματική ιδιότητα, σύμφωνα με τους υπολογισμούς της ANOVA. Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος δηλώνει ιδιωτικός υπάλληλος, σε ποσοστό 42% ενώ ένα 33% μαθητής/φοιτητής. Το 15% είναι άνεργο και από 5% δηλώνει δημόσιος υπάλληλος.

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



**Διάγραμμα 6: Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος για την οικογενειακή του κατάσταση**

Σύμφωνα με τον έλεγχο  $X^2$  ( $X^2=6.173 > X^2_{\text{ορ.}}= 3,632$  και  $p=0,218 > 0,05$ ) υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την οικογενειακή κατάσταση μεταξύ του δείγματος, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό που απάντησε στο ερωτηματολόγιο (70%) δηλώνει άγαμο, ενώ με 13% δηλώνει ότι συγκατοικεί και με μικρή διαφορά 11% είναι έγγαμο. Το 4% του δείγματος δηλώνει διαζευγμένο και το 1% χήρος/α.



**Διάγραμμα 7: Ποσοστιαία κατανομή δείγματος ανά περιοχή κατοικίας**

Σύμφωνα με την στατιστική ανάλυση *Kolmogorov - Smirnov* η κατανομή των συχνοτήτων στα δύο δείγματα δεν είναι ίδιας προέλευσης, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (89%) δηλώνει ότι μένει στην πόλη ενώ το 11% σε αγροτική περιοχή ( $KS=2,345 > KS_{\text{op}}$ ).



**Διάγραμμα 8: Ποσοστιαία κατανομή ανά μηνιαίο εισόδημα**

Οι εξεταζόμενοι μέσοι όροι των δειγμάτων της μεταβλητής ANOVA (μηνιαίο εισόδημα) είναι ίσοι μεταξύ τους ( $F < F_{\alpha}$  ισχύει η  $H_0 = \mu_{A500} = \mu_{B1000} = \mu_{\Gamma1500} = \mu_{\Delta2000} = \mu_{E2500} = \mu_{Z3000} = \mu_{H_{\Delta E/\Delta A}}$ ). Το δείγμα αναφέρει σε ποσοστό 32% ότι έχει μηνιαίο εισόδημα μέχρι 500 ευρώ και το 31% από 501 μέχρι 1000 ευρώ. Μικρότερο ποσοστό ύψους 18% λαμβάνει από 1001-1500 ευρώ. Το 13% του δείγματος δεν γνώριζε ή δεν απάντησε στην ερώτηση ( $\Delta E/\Delta A$ ) και από 3% δήλωσαν ότι λαμβάνουν από 1500-2000 και 2001 μέχρι 2500 ευρώ αντίστοιχα.



**Διάγραμμα 9 :Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών ως βραδινό γεύμα**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε θαλασσινά για βραδινό στο σπίτι» το μεγαλύτερο ποσοστό (27%) απάντησε 2-11 φορές το χρόνο, το 20% ΠΟΤΕ, το 17% 1 φορά το χρόνο, το 16% 1 φορά τον μήνα, 8% 2 φορές το μήνα, 6% 1 φορά την εβδομάδα, 4% 3 φορές την εβδομάδα και 2% 2 φορές την εβδομάδα .





**Διάγραμμα 10 : Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών ως μεσημεριανό γεύμα**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε θαλασσινά για μεσημεριανό στο σπίτι» το 21% δήλωσε ότι τρώει 2-11 φορές το χρόνο, το 19% δήλωσε 1 φορά την εβδομάδα, το 13% μία φορά τον μήνα, 12% τρεις φορές τον μήνα, από 11% δηλώθηκαν όσοι τρώνε 1 φορά το χρόνο και 2 φορές τον μήνα αντίστοιχα, το 9% δύο φορές την εβδομάδα και το 4% ποτέ.

Στη στατιστική ανάλυση για την εύρεση των μέσων όρων χρησιμοποιήθηκαν οι μεταβλητές Μεσημέρι-Βράδυ σε σχέση με τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών στο σπίτι και εκτός σπιτιού. Τα αποτελέσματα αναλύονται στους πίνακες 1 και 2:

*Πίνακας 1: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ*

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΜΕΣΗΜΕΡΙ	ΒΡΑΔΥ
ΠΟΤΕ	4,58±2,35	6,52±0,95
1 ΦΟΡΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	1,07±0,16	2,43±0,90
2-11 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	0,42±0,08	0,46±0,07
1 ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ	1,07±0,11	2,51±0,97
2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ	0,19±0,05	0,16±0,03
3 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ	0,19±0,05	0,13±0,03
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,69±0,09	0,15±0,03
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,95±0,16	0,68±0,07

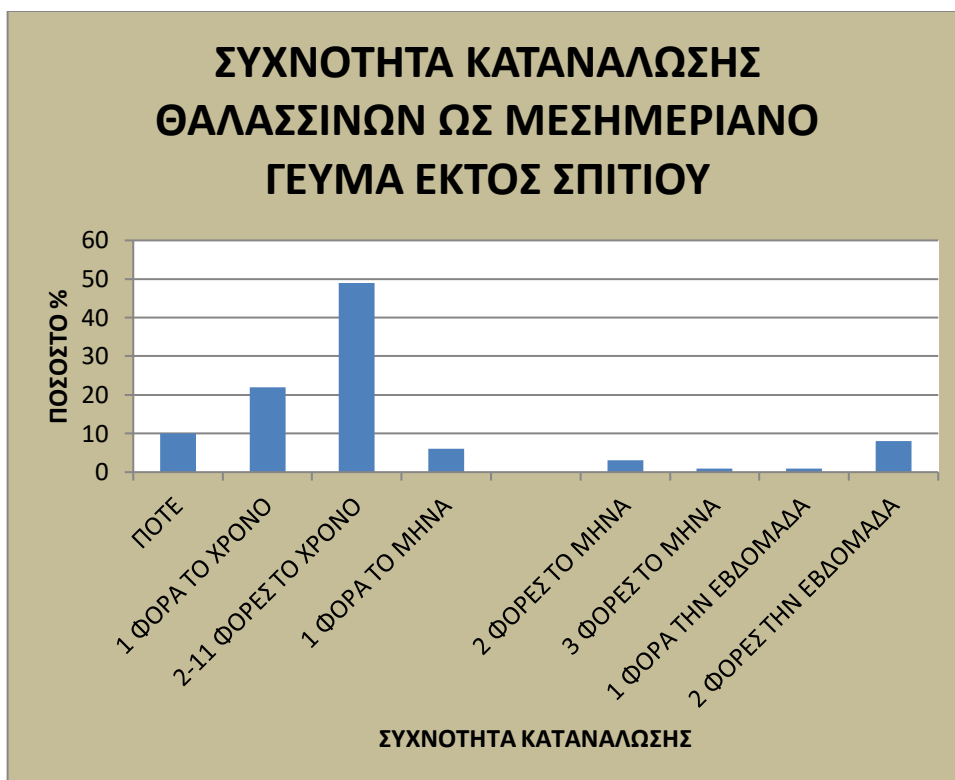
Στατιστικά σημαντική ( $p=0.000<0.05$ ) είναι η διαφορά στην συχνότητα που καταναλώνονται τα θαλασσινά ανάμεσα στα δύο γεύματα της ημέρας. Η μεγαλύτερη τιμή που προκύπτει στο δείγμα είναι ένα μεγάλο μέρος του δείγματος που δηλώνει ότι δεν καταναλώνει ποτέ θαλασσινά τόσο για το μεσημεριανό όσο και για το βραδινό του γεύμα.

Διαφορά επίσης, προκύπτει στην απάντηση *1 φορά το χρόνο* και *1 φορά το μήνα* όπου  $p=0.0000<0.05$  αντίστοιχα. Σημαντική μείωση εκδηλώνουν οι απαντήσεις *1 φορά την εβδομάδα* από 0,69 σε 0,15 και *2 φορές την εβδομάδα* από 0,95 σε 0,68 ( $p=0.002<0.05$ ). Στις υπόλοιπες απαντήσεις δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική μεταβολή ανάμεσα στα δύο γεύματα της ημέρας όπου καταναλώνονται θαλασσινά στο σπίτι



**Διάγραμμα 11 : Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών ως βραδινό γεύμα εκτός σπιτιού**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε θαλασσινά για βραδινό εκτός σπιτιού» το 33% δήλωσε 2-11 φορές το χρόνο, το 23% μία φορά τον χρόνο, το 18% ποτέ, το 11% μία φορά τον μήνα, το 6% δύο φορές τον μήνα, το 3% τρεις φορές τον μήνα, 2% δήλωσε ότι τρώει θαλασσινά εκτός σπιτιού μία φορά την εβδομάδα και από 1% είχαν οι απαντήσεις δύο και τρεις φορές την εβδομάδα.



**Διάγραμμα 12 : Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών ως μεσημερινό γεύμα εκτός σπιτιού**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε θαλασσινά για μεσημεριανό εκτός σπιτιού» το 49% δήλωσε 2-11 φορές το χρόνο, το 22% μία φορά τον χρόνο, το 10% ποτέ, το 8% δύο φορές την εβδομάδα, το 6% μία φορά τον μήνα, το 3% δύο φορές τον μήνα, και από 1% παρουσιάζουν οι απαντήσεις 3 φορές το μήνα και μία φορά την εβδομάδα αντίστοιχα.

Πίνακας 2: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΜΕΣΗΜΕΡΙ	ΒΡΑΔΥ
ΠΟΤΕ	4,4±1,19	6,6±1,78
1 ΦΟΡΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	1,0±0,27	2,5±0,68
2-11 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	0,4±0,11	0,5±0,14
1 ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ	1,07±0,11	2,51±0,97
2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ	0,2±0,05	0,16±0,03
3 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ	0,19±0,05	0,2±0,68
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,2±0,09	0,15±0,06
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1,0±0,25	0,7±0,19

Στα δύο δείγματα προκύπτει στατιστική διαφορά στην μεταβλητή *1 φορά το μήνα* όπου το μεσημέρι η τιμή είναι 1,07 και το βράδυ η τιμή μεταβάλλεται στα 2,51, όπου  $p=0.0000<0.05$  αντίστοιχα.

Στις υπόλοιπες απαντήσεις δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική μεταβολή ανάμεσα στα δύο γεύματα της ημέρας όπου καταναλώνονται θαλασσινά εκτός σπιτιού.



**Διάγραμμα 13 :Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης βραστών θαλασσινών**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε βραστά θαλασσινά» το 27% απάντησε μία φορά τον χρόνο, το 26% ποτέ, το 21% από 2-11 φορές το χρόνο, το 14% μία φορά τον μήνα, το 4% μία φορά την εβδομάδα, από 3% απαντήθηκε η 2 φορές το μήνα και τρεις φορές το μήνα αντίστοιχα και 1% παρουσίασε η απάντηση τέσσερις φορές την εβδομάδα.

Στον πίνακα 3 γίνεται συσχέτιση μεταξύ του τύπου γεύματος (βραστά) σε σχέση με τον τύπο διαβίωσης και προκύπτουν τα εξής:

**ΠΙΝΑΚΑΣ 3: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΒΡΑΣΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

<b>ΒΡΑΣΤΑ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/Ο</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	13,52±3,91	19,24±4,05	0,09±3,26	2,17±0,10	0,21±0,46
1/ΕΤΟΣ	89,70±27,46	93,82±28,72	78,57±24,05	65,16±19,9	84,48±25,86
2-11 >>	89,63±27,38	100,12±30,56	82,12±26,58	100,47±35	64,95±19,82
1/ΜΗΝΑ	43,52±23,91	39,24±24,05	50,09±16,26	55,17±34,1	20,21±5,46
2/ΜΗΝΑ	45,45±34,05	40,02±23,74	69,97±22,69	37,34±14,6	9,34±2,53
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	66,69±4,03	17,34±4,68	17,02±4,36	16,53±3,63	14,24±3,79
2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	53,52±23,91	47,24±24,05	14,09±6,26	32,17±14,1	10,21±3,46
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	100,83±30,8	113,70±34,81	97,75±29,92	90,33±27,6	12,24±2,11

Το δείγμα μας παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά στη συχνότητα κατανάλωσης βραστών θαλασσινών και ιδιαίτερα στους άγαμους, που παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη απόκλιση ( $p=0.004 > 0.05$ ) σε σχέση με τους υπόλοιπους τύπους διαβίωσης.



**Διάγραμμα 14 : Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών σε γκριλ**

Η ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε θαλασσινά στο γκριλ» συγκέντρωσε τις εξής απαντήσεις: 37% 2-11 φορές το χρόνο, το 25% μία φορά τον χρόνο, το 14% ποτέ, το 8% δύο φορές τον μήνα, από 5% συγκέντρωσαν οι απαντήσεις μία και τρεις φορές τον μήνα αντίστοιχα, 3% μία φορά την εβδομάδα, 2% τρεις φορές την εβδομάδα και 1% δύο φορές την εβδομάδα.



*ΠΙΝΑΚΑΣ 4 : ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΤΟ ΓΚΡΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

<b>ΓΚΡΙΑ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	13,52±3,91	19,24±4,05	12,15±3,2	2,17±0,10	0,21±0,45
1/ΕΤΟΣ	79,70±27,4	73,82±28,72	78,57±24,05	65,16±19,95	74,48±25,86
2-11 >>	79,63±27,3	40,12±30,56	72,12±26,58	100,47±35	54,95±19,82
1/ΜΗΝΑ	53,52±23,9	29,24±24,05	50,09±16,26	55,17±34,10	30,21±5,46
2/ΜΗΝΑ	65,45±34,0	50,02±23,74	69,97±22,69	37,34±14,69	6,34±2,53
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	56,69±4,03	27,34±4,68	12,02±4,36	16,53±3,63	14,24±3,79
2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	43,52±23,9	37,24±24,05	24,09±6,26	32,17±14,10	10,21±3,46
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	80,83±30,8	73,70±34,81	77,75±29,92	90,33±27,65	62,24±22,11

Στον πίνακα 4 παρουσιάζεται μεγάλη στατιστική διαφορά μεταξύ του τύπου διαβίωσης και της συχνότητας κατανάλωσης, με μεγαλύτερη κλίμακα στις συχνότητες 3 φορές την εβδομάδα και 2-11 φορές το χρόνο. Οι υπόλοιπες μετρήσεις δεν παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά.



**Διάγραμμα 15 :** Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης τηγανητών θαλασσινών

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε τηγανητά θαλασσινά» το 39% απάντησε 2-11 φορές το χρόνο, το 17% μία φορά τον μήνα, το 16% δύο φορές τον μήνα, το 8% απάντησε ποτέ, ένα ακόμα 8% απάντησε μία φορά τον χρόνο, το 5% απάντησε τρεις φορές τον μήνα, το 3% δύο φορές την εβδομάδα, το 2% μία φορά την εβδομάδα και το 1% τρεις φορές την εβδομάδα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5:** ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΗΓΑΝΗΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

ΤΗΓΑΝΗΤΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	10,52±3,9	10,24±4,05	12,15±3,2	9,17±0,10	0,59±0,45
1/ΕΤΟΣ	29,70±27	33,82±28,72	38,57±24,05	25,16±19,95	33,48±25,86
2-11 >>	59,63±27,	49,12±30,56	62,12±26,58	50,47±35	42,95±19,82
1/ΜΗΝΑ	43,52±23,	32,24±24,05	60,09±16,26	50,17±34,10	40,21±5,46
2/ΜΗΝΑ	35,45±34,	30,02±23,74	47,97±22,69	37,34±14,69	26,34±2,53
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	16,69±4,0	27,34±4,68	12,02±4,36	16,53±3,63	14,24±3,79
2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	13,52±23,	17,24±24,05	14,09±6,26	12,17±14,10	10,21±3,46
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	10,83±30,	13,70±34,81	17,75±29,92	10,33±27,65	12,24±22,11

Στο δείγμα δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον τύπο μαγειρέματος (τηγανητά θαλασσινά) και στον τύπο διαβίωσης ( $p=0.088>0.05$ )



**Διάγραμμα 16: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών στο φούρνο**

Στην ερώτηση «**πόσο συχνά τρώτε θαλασσινά στον φούρνο**» το 24% απάντησε 2-11 φορές το χρόνο, το 20% ποτέ, το 19% μία φορά τον μήνα, το 15% μία φορά τον χρόνο, το 9% δύο φορές τον μήνα, το 6% μία φορά την εβδομάδα, το 5% τρεις φορές τον μήνα και από 1% δόθηκαν στις απαντήσεις τέσσερις και πέντε φορές την εβδομάδα αντίστοιχα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΦΟΥΡΝΟΣ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	53,52±3,91	59,24±4,05	14,15±3,2	12,17±0,10	6,32±0,45
1/ΕΤΟΣ	49,70±27,4	43,82±28,72	48,57±24,05	45,16±19,95	34,48±25,86
2-11 >>	39,63±27,3	30,12±30,56	72,12±26,58	100,47±35	54,95±49,82
1/ΜΗΝΑ	13,52±23,9	19,24±24,05	10,09±16,26	15,17±34,10	10,21±5,46
2/ΜΗΝΑ	25,45±34,0	20,02±23,74	29,97±22,69	37,34±14,69	16,34±2,53
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	26,69±4,03	37,34±4,68	22,02±4,36	6,53±3,63	4,24±3,79
4/ ΒΔΟΜΑΔΑ	33,52±23,9	32,24±24,05	22,09±6,26	21,17±14,10	10,21±3,46
5/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	20,83±30,8	23,70±34,81	27,75±29,92	10,33±27,65	2,15±20,16

Το δείγμα δεν εμφανίζει στατιστικά σημαντική διαφορά στη σχέση του τρόπου μαγειρέματος (φούρνος) με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.002>0.05$ )



**Διάγραμμα 17: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών με διαφορετικό τρόπο μαγειρέματος**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε θαλασσινά με διαφορετικό τρόπο ψησίματος (fish stics)» το 29% απάντησε ποτέ, το 28% 2-11 φορές τον χρόνο, το 15% μία φορά τον μήνα, το 13% μία φορά τον χρόνο, το 9% δύο φορές τον μήνα, το 3% τρεις φορές τον μήνα, το 2% μία φορά την εβδομάδα και 1% τρεις φορές την εβδομάδα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 7: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ (FISH STICS) ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

<b>ΑΛΛΟ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	114,35±33,8	132,94±41,06	117,84±44,24	105,51±32,47	92,45±20,45
1/ΕΤΟΣ	177,57±45,5	195,54±55,93	146,28±48,29	151,48±53,13	166,09±34,68
2-11 >>	114,35±33,8	132,94±41,06	117,84±44,24	105,51±32,47	92,45±20,45
1/ΜΗΝΑ	177,57±45,5	195,54±55,93	146,28±48,29	151,48±53,13	166,09±34,68
2/ΜΗΝΑ	114,35±33,8	132,94±41,06	117,84±44,24	105,51±32,47	92,45±20,45
3/ΜΗΝΑ	177,57±45,5	195,54±55,93	146,28±48,29	151,48±53,13	166,09±34,68
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	114,35±33,8	132,94±41,06	117,84±44,24	105,51±32,47	92,45±20,45
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	177,57±45,5	195,54±55,93	146,28±48,29	151,48±53,13	166,09±34,68

Το δείγμα δεν εμφανίζει στατιστικά σημαντική διαφορά στη σχέση του τρόπου μαγειρέματος (άλλος) με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.087>0.05$ ).



**Διάγραμμα 18: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών σε κονσέρβα**

Στην ερώτηση «**πόσο συχνά καταναλώνεται θαλασσινά σε κονσέρβα;**» το 33% απάντησε ποτέ, το 21% 2-11 φορές τον χρόνο, το 12% μία φορά τον χρόνο, το 9% δύο φορές τον μήνα, το 7% μία φορά την εβδομάδα, από 5% παρουσίασαν οι απαντήσεις μία και τρεις φορές τον μήνα και από 4% είχαν οι απαντήσεις 2 και 3 φορές την εβδομάδα αντίστοιχα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΚΟΝΣΕΡΒΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	2,4±0,65	0,4±0,11	0,9±0,15	0,7±0,14	1,2±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,4±0,10	3,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
2-11 >>	10±0,86	10±0,71	0,2±0,09	07±0,12	0,7±0,14
1/ΜΗΝΑ	1,2±0,55	0,3±0,14	0,7±0,14	0,9±0,15	1,4±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	3,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,5±0,01	0,8±0,9	0,5±0,12	0,3±0,1

1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2,2±0,65	0,4±0,11	0,9±0,15	0,7±0,14	1,2±0,32
2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1,3±0,12	1,7±0,87	0,5±0,132	0,4±0,02	0,8±0,1
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,5±0,12	0,5±0,11	0,2±0,09	07±0,14	0,7±0,14

Το δείγμα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά, αν και μικρής επιφάνειας, στη συχνότητα κατανάλωσης 2-11 φορές τον μήνα σε άγαμους και σε αυτούς που συγκατοικούν και 1 μήνα σε άγαμους με  $p=0.000<0.05$  αντίστοιχα



**Διάγραμμα 19: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης θαλασσινών σε σάντουιτς (με σολωμό ή τόνο)**

Η ερώτηση «πόσο συχνά καταναλώνετε θαλασσινά σε σάντουιτς πχ με τόνο ή σολομό» είχε τις εξής απαντήσεις: 25% ποτέ, 20% 2-11 φορές τον χρόνο, 11% μία φορά τον μήνα, από 10% μία φορά τον χρόνο και 3 φορές τον μήνα αντίστοιχα, από 9% δύο φορές τον μήνα και μία φορά την εβδομάδα αντίστοιχα, 3% δύο φορές την εβδομάδα, 2% τέσσερις φορές την εβδομάδα και 1% τρεις φορές την εβδομάδα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 9: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΕ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/Ο Σ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	03,52±0,9	09,24±,05	0,09±3,26	1,17±0,10	1,21±0,46
1/ΕΤΟΣ	29,70±2,4	13,82±28,72	28,57±2,05	35,16±1,95	14,48±2,86
2-11 >>	19,63±2,3	10,12±30,56	12,12±2,58	10,47±3	15,95±1,82
1/ΜΗΝΑ	13,52±2,9	12,24±2,05	10,09±1,26	5,17±3,10	0,21±5,46
2/ΜΗΝΑ	5,45±4,05	,02±2,74	6,97±2,69	3,34±1,69	9,34±2,53
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	6,69±,03	1,34±0,68	1,02±0,36	1,53±0,63	1,24±0,79
2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5,52±2,91	4,24±0,05	1,09±0,26	2,17±0,10	1,21±0,46
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1,83±0,87	3,70±1,81	2,75±0,92	1,33±0,65	1,24±0,11
4/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1,14±0,2	2,1±0,13	1,05±0,25	1,05±0,25	1,12±0,2

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση θαλασσινών σε σάντουιτς με τόνο ή σολομό ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ )





**Διάγραμμα 20:** Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σαρδέλας

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε σαρδέλες» το 39% απάντησε ποτέ, το 24% μία φορά τον χρόνο, το 23% 2-11 φορές τον χρόνο, το 9% μία φορά τον μήνα, από 2% είχαν οι απαντήσεις 2 και 3 φορές τον μήνα αντίστοιχα, και 1% είχε η απάντηση 1 φορά την εβδομάδα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 10: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΑΡΔΕΛΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

ΣΑΡΔΕΛΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	49,63±27,38	49,12±30,56	62,12±26,58	50,47±35	42,95±19,82
1/ΕΤΟΣ	29,70±27,46	33,82±28,72	38,57±24,05	25,16±19,95	33,48±25,86
2-11 >>	43,52±23,91	32,24±24,05	60,09±16,26	50,17±34,10	40,21±5,46
1/ΜΗΝΑ	22,58±17,14	21,63±14,94	21,51±12,08	20,47±13,28	19,93±45,14
2/ΜΗΝΑ	3,45±34,05	3,02±23,74	4,97±22,69	3,34±14,69	2,34±2,53
3/ΜΗΝΑ	16,69±4,03	27,34±4,68	12,02±4,36	16,53±3,63	14,24±3,79
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	13,52±23,91	17,24±24,05	14,09±6,26	12,17±14,10	10,21±3,46

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σαρδέλας ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.088>0.05$ )



**Διάγραμμα 20: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης γαύρου**

Η ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε γαύρο» το 39% απάντησε ποτέ, το 25% μία φορά τον χρόνο, το 22% 2-11 φορές τον χρόνο, το 12% μία φορά τον μήνα, 6% 3 φορές το μήνα και 2% είχε η απάντηση 2 φορές το μήνα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 11: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΑΥΡΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΓΑΥΡΟΣ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΠΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	2,4±0,65	0,4±0,11	0,9±0,15	0,7±0,14	1,2±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,4±0,10	3,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
2-11 >>	10±0,86	10±0,71	0,2±0,09	07±0,12	0,7±0,14
1/ΜΗΝΑ	1,2±0,55	0,3±0,14	0,7±0,14	0,9±0,15	1,4±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	3,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,5±0,01	0,8±0,9	0,5±0,12	0,3±0,1

Το δείγμα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση γαύρου ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης στην απάντηση 2-11 φορές το μήνα για εκείνους που δήλωσαν άγαμοι και ότι συγκατοικούν ( $p=0.000<0.05$ )



**Διάγραμμα 21: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης μαρίδας/αθερίνας**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε αθερίνα / μαρίδα» το 37% επέλεξε την απάντηση ποτέ, το 28% 2-11 φορές τον χρόνο, το 23% μία φορά τον χρόνο, το 9% μία φορά τον μήνα, 2% δύο φορές τον μήνα και 1% δύο φορές την εβδομάδα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 12: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΜΑΡΙΔΑΣ/ΑΘΕΡΙΝΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΜΑΡΙΔΑ/ΑΘΕΡΙΝΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΠΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,4±0,65	0,4±0,11	0,9±0,15	0,7±0,14	0,2±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,4±0,10	0,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
2-11 >>	0,3±0,86	0,4±0,71	0,2±0,09	0,7±0,12	0,7±0,14
1/ΜΗΝΑ	0,2±0,55	0,3±0,14	0,7±0,14	0,9±0,15	0,4±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
2/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,5±0,16	0,5±0,01	0,8±0,9	0,5±0,12	0,3±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση μαρίδας/αθερίνας ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 22: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε σαφρίδια**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε σαφρίδια» το 66% απάντησε ποτέ, το 14% μία φορά τον χρόνο, 9% 2-11 φορές τον χρόνο, το 6% μία φορά τον μήνα, το 4% δύο φορές την εβδομάδα και το 1% μία φορά την εβδομάδα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 13: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΑΦΡΙΔΙΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

<b>ΣΑΦΡΙΔΙΑ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	0,6±0,65	0,5±0,11	0,5±0,15	0,6±0,14	0,3±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,5±0,10	0,5±0,97	0,5±0,12	0,6±0,13	0,6±0,15
2-11 >>	0,6±0,86	0,5±0,71	0,5±0,09	0,4±0,12	0,6±0,14
1/ΜΗΝΑ	0,3±0,55	0,5±0,14	0,5±0,14	0,5±0,15	0,5±0,32
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,6±0,16	0,4±0,01	0,5±0,9	0,4±0,12	0,5±0,1
2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,5±0,16	0,5±0,01	0,4±0,9	0,5±0,12	0,6±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σαφριδίων ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 23: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης γόπας**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε γόπες» το 40% απάντησε ποτέ, το 27% μία φορά τον χρόνο, το 20% 2-11 φορές τον χρόνο, το 7% μία φορά τον μήνα και από 3% δόθηκε στις απαντήσεις 3 φορές το μήνα και 1 φορά την εβδομάδα αντίστοιχα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 14: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΟΠΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΓΟΠΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,3±0,65	0,3±0,11	0,4±0,15	0,4±0,14	0,2±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,10	0,3±0,97	0,4±0,12	0,4±0,13	0,2±0,15
2-11 >>	0,2±0,86	0,3±0,71	0,4±0,09	0,4±0,12	0,2±0,14
1/ΜΗΝΑ	0,4±0,55	0,3±0,14	0,4±0,14	0,4±0,15	0,2±0,32
3ΜΗΝΑ	0,1±0,16	0,3±0,01	0,4±0,9	0,3±0,12	0,1±0,1
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,2±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,2±0,12	0,1±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση γόπας ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 24: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε κολιό/σκουμπρί**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε κολιό/σκουμπρί» το 43% απάντησε ποτέ, το 28% μία φορά τον χρόνο, το 19% 2-11 φορές το χρόνο, από 3% είχαν οι απαντήσεις 1 και 2 φορές τον μήνα και 1 φορά την εβδομάδα αντίστοιχα και 1% είχε η απάντηση 3 φορές τον μήνα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 15: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΟΛΙΟΥ/ΣΚΟΥΜΠΡΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

<b>ΚΟΛΙΟΣ/ΣΚΟΥΜΠΡΙ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/Σ Η</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	0,3±0,65	0,3±0,11	0,4±0,15	0,4±0,14	0,2±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,10	0,3±0,97	0,4±0,12	0,4±0,13	0,2±0,15
2-11 >>	0,2±0,86	0,3±0,71	0,4±0,09	0,4±0,12	0,2±0,14
1/ΜΗΝΑ	0,4±0,55	0,3±0,14	0,4±0,14	0,4±0,15	0,2±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,1±0,16	0,3±0,01	0,4±0,5	0,3±0,12	0,1±0,0
3/ΜΗΝΑ	0,2±0,16	0,3±0,01	0,3±0,2	0,2±0,12	0,1±0,0
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,2±0,16	0,3±0,01	0,3±0,2	0,2±0,12	0,1±0,0

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε κολιό/σκουμπρί ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 25: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε μπακαλιάρo**



Στην ερώτηση «πόσο συχνά καταναλώνετε μπακαλιάρο» το 41% απάντησε 2-11 φορές τον χρόνο, το 31% μία φορά τον χρόνο, το 13% μία φορά τον μήνα, το 11% ποτέ, το 3% δύο φορές το μήνα και 1% τρεις φορές τον μήνα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 16: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

<b>ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	0,3±0,62	0,4±0,11	0,2±0,15	0,5±0,14	0,2±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,4±0,10	3,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
2-11 >>	0,2±0,86	0,2±0,71	0,2±0,09	0,3±0,12	0,2±0,14
1/ΜΗΝΑ	1,2±0,55	0,3±0,14	0,7±0,14	0,9±0,15	1,4±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	3,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,5±0,01	0,8±0,9	0,5±0,12	0,3±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση μπακαλιάρου ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 26: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης τσιπούρας**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά καταναλώνετε τσιπούρα» το 32% απάντησε 2-11 φορές τον χρόνο, το 16% μία φορά τον χρόνο, από 15% είχαν οι απαντήσεις ποτέ και μία φορά τον μήνα, από 7% είχαν οι απαντήσεις 2 και 3 φορές τον μήνα, 6% μία φορά την εβδομάδα και 2% δύο φορές την εβδομάδα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 17: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΤΣΙΠΟΥΡΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,8±0,62	0,8±0,11	0,9±0,15	0,6±0,14	0,6±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,7±0,10	0,6±0,97	0,6±0,12	0,5±0,13	0,4±0,15
2-11 >>	1,0±0,86	1,2±0,71	1,3±0,09	1,3±0,12	1,2±0,14
1/ΜΗΝΑ	0,2±0,55	0,3±0,14	0,7±0,14	0,9±0,15	0,4±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,5±0,01	0,8±0,9	0,5±0,12	0,3±0,1
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,2±0,15

2/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,2±0,12	0,2±0,1
------------	----------	----------	---------	----------	---------

Το δείγμα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση τσιπούρας ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000<0.05$ ) στην απάντηση *2-11 φορές το χρόνο*, σε όλους τους τύπους διαβίωσης.



**Διάγραμμα 27: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε λαβράκια**

Στην ερώτηση «**πόσο συχνά καταναλώνετε λαβράκια**» το 41% απάντησε ποτέ, το 25% μία φορά τον χρόνο, το 16% 2-11 φορές τον χρόνο, το 8% μία φορά τον μήνα, το 4% τρεις φορές τον μήνα, το 4% δύο φορές τον μήνα και το 2% μία φορά την εβδομάδα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 18: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΛΑΒΡΑΚΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

<b>ΛΑΥΡΑΚΙΑ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	0,8±0,62	0,8±0,11	0,9±0,15	0,6±0,14	0,6±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,7±0,10	0,6±0,97	0,6±0,12	0,5±0,13	0,4±0,15
2-11 >>	0,4±0,86	0,4±0,71	01,3±0,09	0,3±0,12	0,2±0,14
1/ΜΗΝΑ	0,2±0,55	0,3±0,14	0,7±0,14	0,9±0,15	0,4±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,6±0,97	0,4±0,12	0,5±0,13	0,8±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,5±0,16	0,5±0,01	0,8±0,9	0,5±0,12	0,3±0,1
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,2±0,15

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε λαβράκια ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 28: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε μπαρμπούνια/κουτσομούρες**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε μπαρμπούνια / κουτσομούρες» το 36% απάντησε μία φορά το χρόνο, το 28% ποτέ, το 23% 2-11 φορές το χρόνο, το 9% μία φορά το μήνα, το 3% τρεις φορές το μήνα και 1% δύο φορές το μήνα

*ΠΙΝΑΚΑΣ 19: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ/ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ /ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΕΣ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,3±0,62	0,3±0,11	0,3±0,15	0,3±0,14	0,3±0,32
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,10	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
2-11 >>	0,7±0,86	0,7±0,71	0,7±0,09	0,7±0,12	0,7±0,14
1/ΜΗΝΑ	0,3±0,55	0,3±0,14	0,3±0,14	0,3±0,15	0,3±0,32
2/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε λαβράκια ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 29: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε λιθρίνια**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε λιθρίνια» το 60% απάντησε ποτέ, το 20% μία φορά το χρόνο, το 13% 2-11 φορές το χρόνο, το 4% μία φορά το μήνα και 3% δύο φορές τον μήνα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 20: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΛΙΘΡΙΝΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΛΙΘΡΙΝΙΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,7±0,10	0,7±0,97	0,7±0,12	0,7±0,13	0,7±0,15
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,86	0,3±0,71	0,3±0,09	0,3±0,12	0,3±0,14
2-11 >>	0,3±0,55	0,3±0,14	0,3±0,14	0,3±0,15	0,3±0,32
1/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
2/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε λιθρίνια ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 30: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σολωμού**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε Σολωμό» το 26% απάντησε 2-11 φορές τον χρόνο, το 17% μία φορά τον χρόνο, το 16% ποτέ, το 15% μία φορά τον μήνα, το 10% δύο φορές το μήνα, ενώ από 8% απαντήθηκαν οι μία φορά την εβδομάδα και τρεις φορές τον μήνα αντίστοιχα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 21: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΟΛΟΜΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΣΟΛΟΜΟΣ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,3±0,10	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,86	0,3±0,71	0,3±0,09	0,3±0,12	0,3±0,14
2-11 >>	0,7±0,55	0,7±0,14	0,7±0,14	0,7±0,15	0,7±0,32
1/ΜΗΝΑ	0,1±0,16	0,1±0,97	0,1±0,12	0,1±0,13	0,1±0,15
2/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1

3/ΜΗΝΑ	0,2±0,16	0,2±0,97	0,2±0,12	0,2±0,13	0,2±0,15
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,2±0,16	0,2±0,01	0,2±0,9	0,2±0,12	0,1±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σολομού ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 31: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης τόνου**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε τόνο» το 26% απάντησε 2-11 φορές το χρόνο, το 16% μία φορά την εβδομάδα, το 15% τρεις φορές το μήνα, το 13% δύο φορές το μήνα, το 11% ποτέ, το 10% μία φορά το μήνα, το 9% δύο φορές την εβδομάδα και 1% 1 φορά το χρόνο.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 22: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΟΝΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

<b>ΤΟΝΟΣ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
2-11 >>	10,8±0,16	10,3±0,97	10,3±0,12	10,4±0,13	10,3±0,15
1/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
2/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
2/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1

Το δείγμα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση τόνου ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης στην απάντηση 2-11 φορές το μήνα όπου ( $p=0.000<0.05$ ).



**Διάγραμμα 32: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης χταποδιού**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε χταπόδι» το 45% απάντησε 2-11 φορές το χρόνο, το 22% μία φορά το χρόνο, το 13% μία φορά το μήνα, το 9% ποτέ, το 6% δύο φορές τον μήνα, το 4% τρεις φορές τον μήνα και το 1% μία φορά την εβδομάδα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 23: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΧΤΑΠΟΔΙ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	5,3±0,16	5,3±0,97	5,3±0,12	5,3±0,13	5,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	4,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	5,3±0,12	4,3±0,1
2-11 >>	40,3±0,16	40,3±0,97	40,3±0,12	40,3±0,13	40,3±0,15
1/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	4,3±0,12	3,3±0,21
2/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	4,3±0,97	5,3±0,12	5,3±0,13	3,3±0,15
3/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	5,3±0,12	5,3±0,1
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5,3±0,16	5,3±0,97	4,3±0,12	5,3±0,13	4,3±0,15

Το δείγμα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση χταποδιού ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης στην απάντηση 2-11 φορές τον χρόνο όπου  $p=0.000<0.05$ .



**Διάγραμμα 33: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε καλαμαράκια**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά καταναλώνετε καλαμάρια» το 50% απάντησε 2-11 φορές το χρόνο, το 18% μία φορά τον μήνα, το 13% μία φορά το χρόνο, το 7% δύο φορές τον μήνα, το 6% τρεις φορές τον μήνα, ποτέ 5% και μία φορά την εβδομάδα 1%.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 24: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
2-11 >>	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
2/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε καλαμάρια ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 34: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε σουπιές**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε σουπιές» το 38% απάντησε ποτέ, από 25% είχαν οι απαντήσεις μία φορά το χρόνο και 2-11 φορές τον χρόνο αντίστοιχα, 8% είχε μία φορά το μήνα, 3% δύο φορές το μήνα και 1% τρεις φορές το μήνα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 25: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΣΟΥΠΙΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

<b>ΣΟΥΠΙΕΣ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	0,6±0,16	0,6±0,97	0,6±0,12	0,6±0,13	0,5±0,15
1/ΕΤΟΣ	0,4±0,16	0,4±0,01	0,4±0,9	0,4±0,12	0,4±0,1
2-11 >>	0,5±0,16	0,5±0,97	0,5±0,12	0,5±0,13	0,5±0,15
1/ΜΗΝΑ	0,2±0,16	0,4±0,01	0,2±0,9	0,1±0,12	0,3±0,1
2/ΜΗΝΑ	0,2±0,16	0,2±0,97	0,1±0,12	0,2±0,13	0,2±0,15
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,2±0,16	0,2±0,01	0,3±0,9	0,2±0,12	0,1±0,1
2/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,1±0,16	0,1±0,97	0,2±0,12	0,1±0,13	0,1±0,15
3/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,2±0,16	0,2±0,01	0,3±0,9	0,1±0,12	0,1±0,1

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε σουπιές ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 34: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε γαρίδες**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά τρώτε γαρίδες» το 41% απάντησε 2-11 φορές το χρόνο, το 18% ποτέ, το 15% μία φορά το μήνα, το 12% μία φορά το χρόνο, το 7% τρεις φορές το μήνα, 5% δύο φορές το μήνα και 2% μία φορά την εβδομάδα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 26: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΓΑΡΙΔΕΣ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	5,3±0,16	5,3±0,97	5,3±0,12	5,3±0,13	5,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	4,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	5,3±0,12	4,3±0,1
2-11 >>	40,3±0,16	40,3±0,97	40,3±0,12	40,3±0,13	40,3±0,15
1/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	4,3±0,12	3,3±0,21
2/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	4,3±0,97	5,3±0,12	5,3±0,13	3,3±0,15

3/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	5,3±0,12	5,3±0,1
1/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5,3±0,16	5,3±0,97	4,3±0,12	5,3±0,13	4,3±0,15

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε γαρίδες ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



**Διάγραμμα 35: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε στρείδια**

Στην ερώτηση «**πόσο συχνά καταναλώνετε στρείδια**» το 58% απάντησε ποτέ, το 21% μία φορά το χρόνο, το 16% 2-11 φορές το χρόνο, το 2% μία φορά το μήνα και από 1% είχαν οι απαντήσεις δύο φορές και τρεις φορές το μήνα και μία φορά την εβδομάδα αντίστοιχα.

*ΠΙΝΑΚΑΣ 27: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΣΤΡΕΙΔΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ*

<b>ΣΤΡΕΙΔΙΑ</b>	<b>ΑΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΣΥΓΚΑ/ΣΗ</b>	<b>ΕΓΓΑΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ</b>	<b>ΧΗΡΟΣ</b>
ΠΟΤΕ	5,3±0,16	5,3±0,97	5,3±0,12	5,3±0,13	5,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	4,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	5,3±0,12	4,3±0,1
2-11 >>	40,3±0,16	40,3±0,97	40,3±0,12	40,3±0,13	40,3±0,15
1/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	4,3±0,12	3,3±0,21
2/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	4,3±0,97	5,3±0,12	5,3±0,13	3,3±0,15
3/ΜΗΝΑ	5,3±0,16	5,3±0,01	5,3±0,9	5,3±0,12	5,3±0,1
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5,3±0,16	5,3±0,97	4,3±0,12	5,3±0,13	4,3±0,15

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε στρείδια ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).





**Διάγραμμα 36: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε μύδια**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά καταναλώνεται μύδια» το 38% απάντησε ποτέ, το 28% μία φορά το χρόνο, το 25% 2-11 φορές το χρόνο, το 5% μία φορά το μήνα, 2% μία φορά την εβδομάδα, και από 1% είχαν οι απαντήσεις δύο και τρεις φορές το μήνα αντίστοιχα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 28: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΜΥΔΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΜΥΔΙΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
2-11 >>	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,21
2/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15

Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση σε μύδια ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ ).



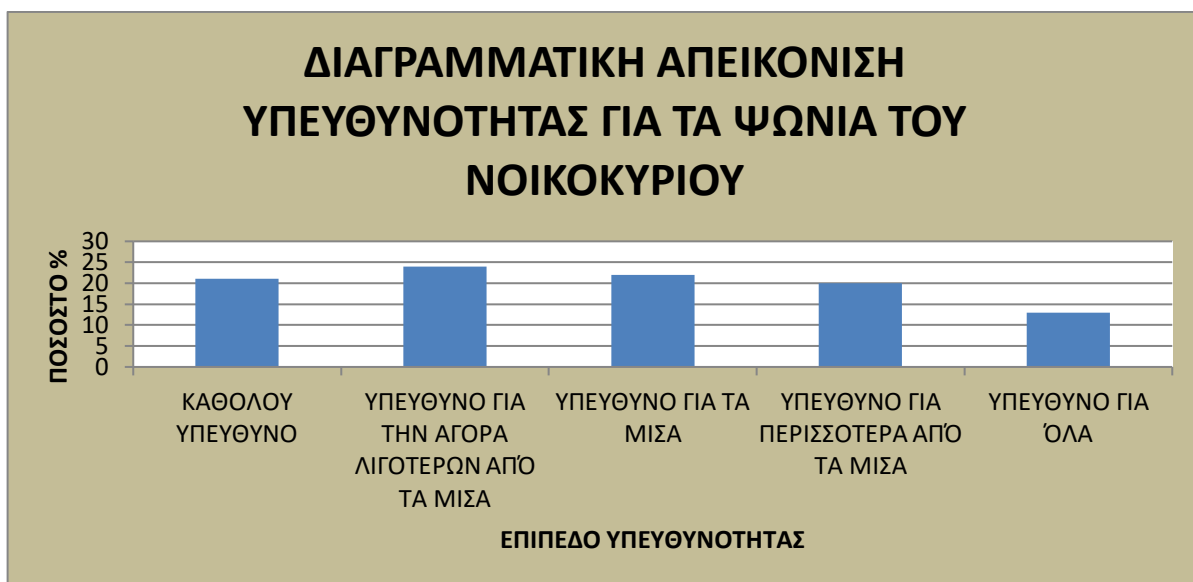
**Διάγραμμα 37: Ποσοστιαία κατανομή για τη συχνότητα κατανάλωσης σε άλλα είδη θαλασσινών και ψαριών**

Στην ερώτηση «πόσο συχνά καταναλώνεται άλλα θαλασσινά» το 34% δήλωσε 2-11 φορές το χρόνο, το 26% μία φορά το χρόνο, το 22% ποτέ, από 8% είχαν οι απαντήσεις μία φορά το μήνα και μία φορά την εβδομάδα αντίστοιχα και 2% είχε η απάντηση 3 φορές το μήνα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 29: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΕ ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ**

ΑΛΛΑ	ΑΓΑΜΟΣ	ΣΥΓΚΑ/ΣΗ	ΕΓΓΑΜΟΣ	ΔΙΑΖΕΥ/ΟΣ	ΧΗΡΟΣ
ΠΟΤΕ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΕΤΟΣ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
2-11 >>	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
1/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,21
2/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15
3/ΜΗΝΑ	0,3±0,16	0,3±0,01	0,3±0,9	0,3±0,12	0,3±0,1
1/ΕΒΔΟΜΑΔΑ	0,3±0,16	0,3±0,97	0,3±0,12	0,3±0,13	0,3±0,15

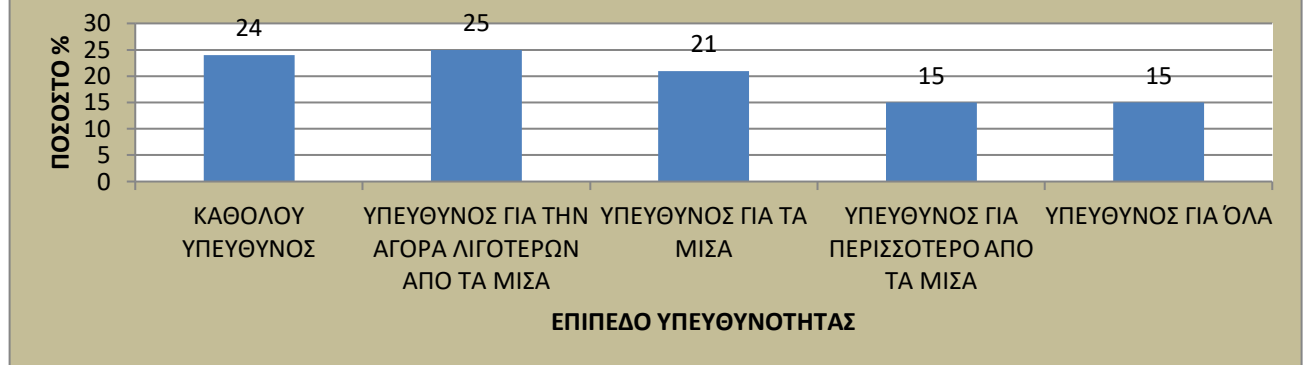
Το δείγμα δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην κατανάλωση άλλων θαλασσινών ανάλογα με τον τύπο διαβίωσης ( $p=0.000>0.05$ )



**Διάγραμμα 38: Ποσοστιαία κατανομή επιπέδου υπευθυνότητας στα ψώνια του νοικοκυριού**

Στην ερώτηση «πόσο υπεύθυνος είστε για τα ψώνια του νοικοκυριού» το 24% των ερωτηθέντων απάντησε ότι είναι υπεύθυνο για την αγορά των λιγότερων από τα μισά, το 22% για τα μισά, το 21% καθόλου υπεύθυνο, το 20% για περισσότερα από τα μισά και το 13% για όλα.

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΤΟΥ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟΥ



**Διάγραμμα 39: Ποσοστιαία κατανομή επιπέδου υπευθυνότητας στην προετοιμασία και μαγείρεμα του φαγητού του νοικοκυριού**

Στην ερώτηση «πόσο υπεύθυνος/η είστε για το μαγείρεμα και για την παρασκευή του φαγητού στο νοικοκυριό σας» το 25% απάντησε ότι είναι υπεύθυνο για την αγορά των λιγότερων από τα μισά, το 24% καθόλου υπεύθυνο, το 21% υπεύθυνο για τα μισά και από 15% είχαν οι απαντήσεις υπεύθυνο/η για όλα και υπεύθυνο/η για περισσότερα από τα μισά.



**Διάγραμμα 40: Ποσοστιαία κλίμακα επιπέδου γνώσης για τα ψάρια και τα θαλασσινά**

Στην διαπίστωση «**συγκριτικά με έναν μέσο άνθρωπο, γνωρίζω αρκετά σχετικά με τα ψάρια και τα θαλασσινά**» με κλίμακα διαβάθμισης με την απάντηση Διαφωνώ απόλυτα στο 1 και την απάντηση Συμφωνώ απόλυτα στο 7, το 23% απάντησε το 3, το 22% το 2, το 20% το 4, το 11% το 5, το 10 το 7, το 8% το 6 και το 6% το 1.



**Διάγραμμα 40: Ποσοστιαία κλίμακα επιπέδου ειδικότητας για τα ψάρια και τα θαλασσινά**

Στην διαπίστωση «οι φίλοι μου με θεωρούν ειδικό στα ψάρια» με κλίμακα διαβάθμισης με την απάντηση Διαφωνώ απόλυτα στο 1 και την απάντηση Συμφωνώ απόλυτα στο 7, το 36% απάντησε την κλίμακα 1 (διαφωνώ απόλυτα), το 18% το 5, το 14% το 2, το 12% το 4, το 8% το 3, το 7% το 6 και το 5% το 7 που σημαίνει ότι συμφωνούν απόλυτα.



**Διάγραμμα 41: Ποσοστιαία κλίμακα επιπέδου γνώσεων για την προετοιμασία των ψαριών και θαλασσινών**

Στη διαπίστωση «έχω αρκετές γνώσεις σχετικά με την προετοιμασία του γεύματος με ψάρια και άλλα θαλασσινά» με κλίμακα διαβάθμισης με την απάντηση Διαφωνώ απόλυτα στο 1 και την απάντηση Συμφωνώ απόλυτα στο 7, το 22% απάντησε το 2, το 17% το 1, το 16% το 4, το 15% το 5, το 12% το 3, το 10% το 6 και το 8% το 7.



**Διάγραμμα 42: Ποσοστιαία κλίμακα επιπέδου γνώσεων για την εκτίμηση της ποιότητας των ψαριών και θαλασσινών**

Στη διαπίστωση «έχω αρκετές γνώσεις σχετικά με την εκτίμηση της ποιότητας των ψαριών και άλλων θαλασσινών» με κλίμακα διαβάθμισης με την απάντηση Διαφωνώ απόλυτα στο 1 και την απάντηση Συμφωνώ απόλυτα στο 7, από 20% απάντησαν το 1 και 2 αντίστοιχα, το 17% το 4, το 14% το 3, από 10% έδωσαν την 5 και 6 και 9% το 7.





**Διάγραμμα 43: Ποσοστιαία κλίμακα αλήθειας/ψέματος για το επίπεδο γνώσης των καταναλωτών για τον σολομό**

Στην ερώτηση κατά πόσο «ο σολωμός είναι σχεδόν αποκλειστικά ιχθυοτροφείου» το 49% απάντησε αλήθεια και το 51% ψέματα.



**Διάγραμμα 44: Ποσοστιαία κλίμακα αλήθειας/ψέματος για το επίπεδο γνώσης των καταναλωτών για τον σολομό**

Στη διαπίστωση ότι «ο σολωμός είναι λιπαρό ψάρι» το 76% απάντησε ότι αυτό είναι αλήθεια ενώ το 24% ότι δεν είναι (ψέματα).



**Διάγραμμα 45: Ποσοστιαία κλίμακα αλήθειας/ψέματος για το επίπεδο γνώσης των ψαριών**

Στην διαπίστωση «τα ψάρια είναι πηγή ω-3 λιπαρών οξέων» το 90% απάντησε ότι είναι αλήθεια και το 10% ότι είναι ψέματα.



**Διάγραμμα 46: Ποσοστιαία κλίμακα αλήθειας/ψέματος για το επίπεδο γνώσης για τον μπακαλιάρo**

Στη διαπίστωση «ο μπακαλιάρος δεν υπάρχει στις ελληνικές θάλασσες» το 84% απάντησε ότι αυτό είναι ψέματα και το 16% ότι είναι αλήθεια.



**Διάγραμμα 47: Ποσοστιαία κλίμακα αλήθειας/ψέματος για το επίπεδο γνώσης σχετικά με την υπεραλίευση των ψαριών**

Στη διαπίστωση ότι «όλα τα αποθέματα ψαριών υπεραλιεύονται» το 60% απάντησε ότι είναι αλήθεια και το 40% ότι είναι ψέματα.



**Διάγραμμα 48: Ποσοστιαία κλίμακα αλήθειας/ψέματος για το επίπεδο γνώσης σχετικά με τις διεθνείς συστάσεις για την κατανάλωση ψαριών**

Για τη διαπίστωση ότι «τουλάχιστον 2 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα είναι σύσταση για μια υγιεινή διατροφή» το 81% απάντησε ότι αυτό είναι αλήθεια και το 19% ότι είναι ψέματα.



**Διάγραμμα 49: Ποσοστιαία κλίμακα αλήθειας/ψέματος για το επίπεδο γνώσης σχετικά με τρόπο αναγνώρισης του φρέσκου ψαριού**

Για τη διαπίστωση ότι «τα μάτια του ψαριού επιδεικνύουν τη φρεσκότητά του» το 90% γνώριζε ότι αυτό είναι αλήθεια ενώ υπήρχε κι ένα μικρό ποσοστό ύψους 10% ότι είναι ψέματα.



**Διάγραμμα 50: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για τη μέθοδο προετοιμασίας ψαριών και θαλασσινών**

Όσον αφορά στη «μέθοδος προετοιμασίας ψαριών και άλλων θαλασσινών» με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 25% απάντησε το 5, το 21% το 4, το 15% το 3, το 13% το 6 το 10% το 2 και το 7% το 1 και 4% το 7.



**Διάγραμμα 51: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για το αν τα ψάρια που θα καταναλώσουν είναι ιχθυοτροφείου ή ελεύθερα**

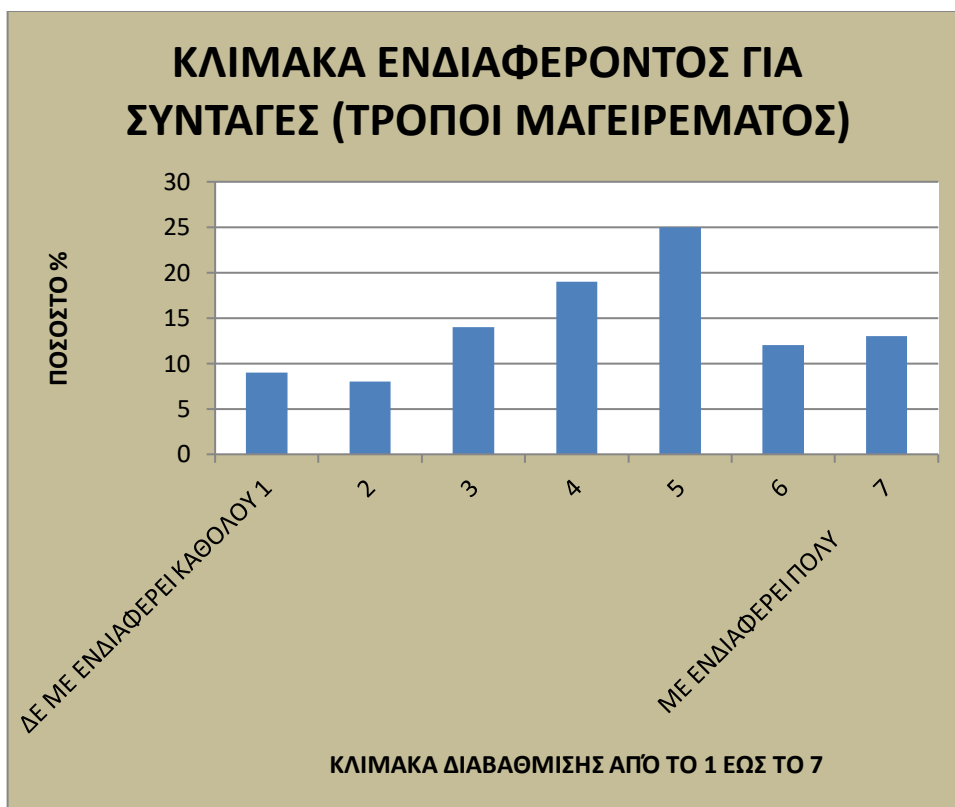
Όσον αφορά στο αν είναι «Ιχθυοτροφείου ή ελεύθερα» με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 27% απάντησε το 4, το 18% το 5, το 13% το 3, το 12%, το 7, το 11% το 6, το 10% το 1 και το 9% το 2.



**Διάγραμμα 52: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για τα οφέλη στην υγεία από την κατανάλωση ψαριών**

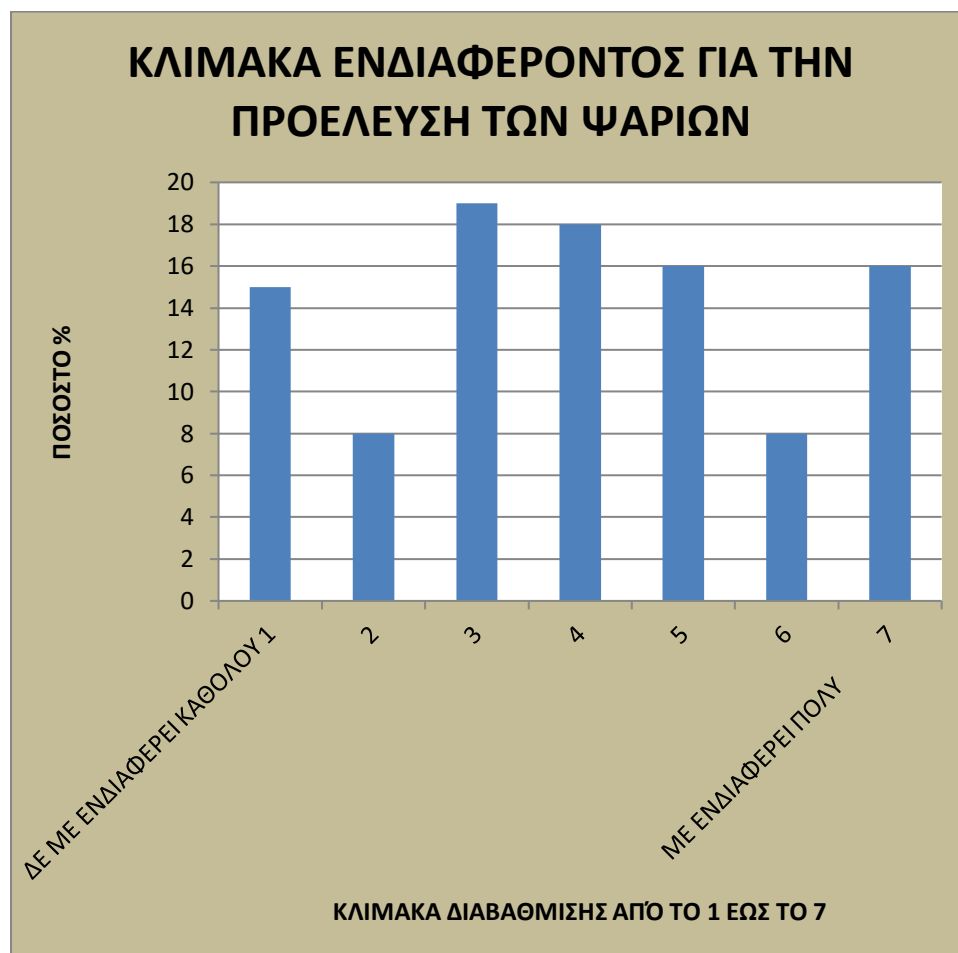
Όσον αφορά στο αν γνωρίζουν για τα **οφέλη για την υγεία** από τη κατανάλωση ψαριών με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 19% απάντησε το 3, το 18% το 4, το 15% το 7, το 14%, το 5, το 14% το 1, το 11% το 6 και το 9% το 2.





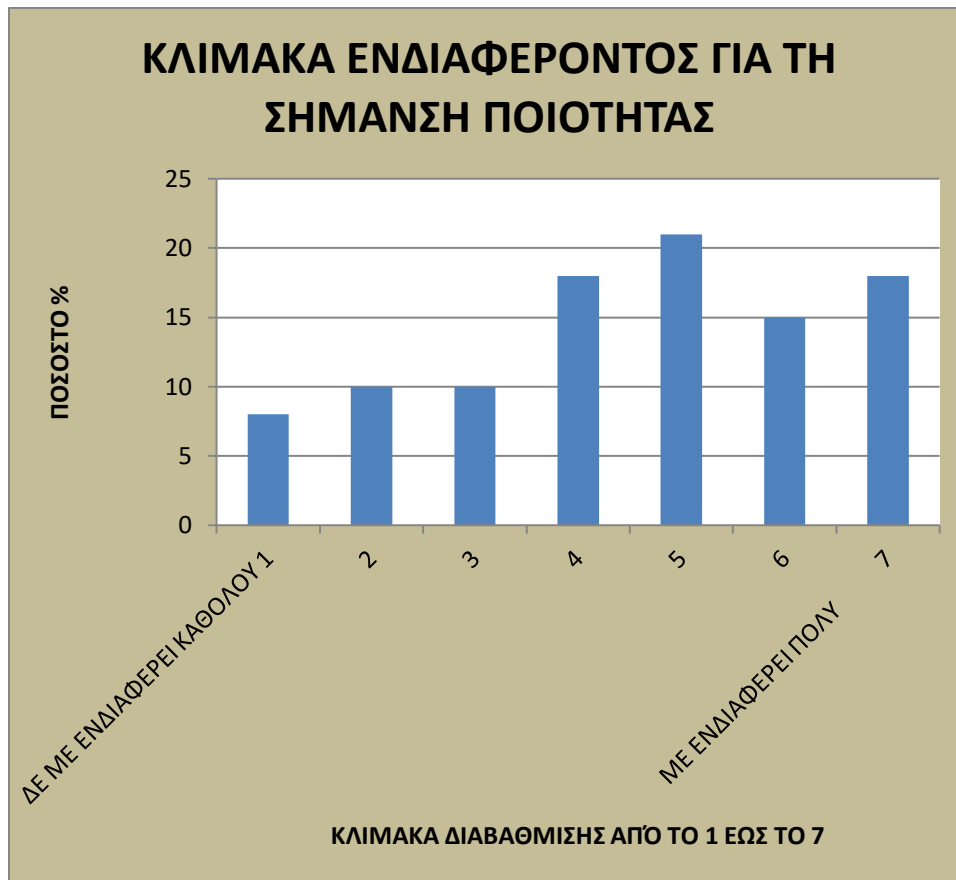
**Διάγραμμα 53: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για συνταγές και προτάσεις μαγειρέματος των ψαριών**

Όσον αφορά στις **συνταγές και γενικά τις προτάσεις μαγειρέματος** των θαλασσινών με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 25% απάντησε το 5, το 19% το 4, το 14% το 3, το 13% το 7, το 12% το 6, το 9% το 1 και το 8% το 2.



**Διάγραμμα 54: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για την προέλευση των ψαριών**

Όσον αφορά στην **προέλευση** των θαλασσινών με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 19% απάντησε το 3, 18% το 4, από 16% είχαν οι βαθμίδες 5 και 7, 15% το 1 και από 8% είχαν οι βαθμίδες 2 και 6 αντίστοιχα.



**Διάγραμμα 55: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για σήμανση ποιότητας των ψαριών**

Όσον αφορά στη **σήμανση ποιότητας** με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 21% απάντησε το 5, από 18% είχαν οι απαντήσεις 4 και 7, 15% είχε η απάντηση 6, από 10% είχαν οι απαντήσεις 2 και 3 αντίστοιχα και 8% είχε η απάντηση 1.



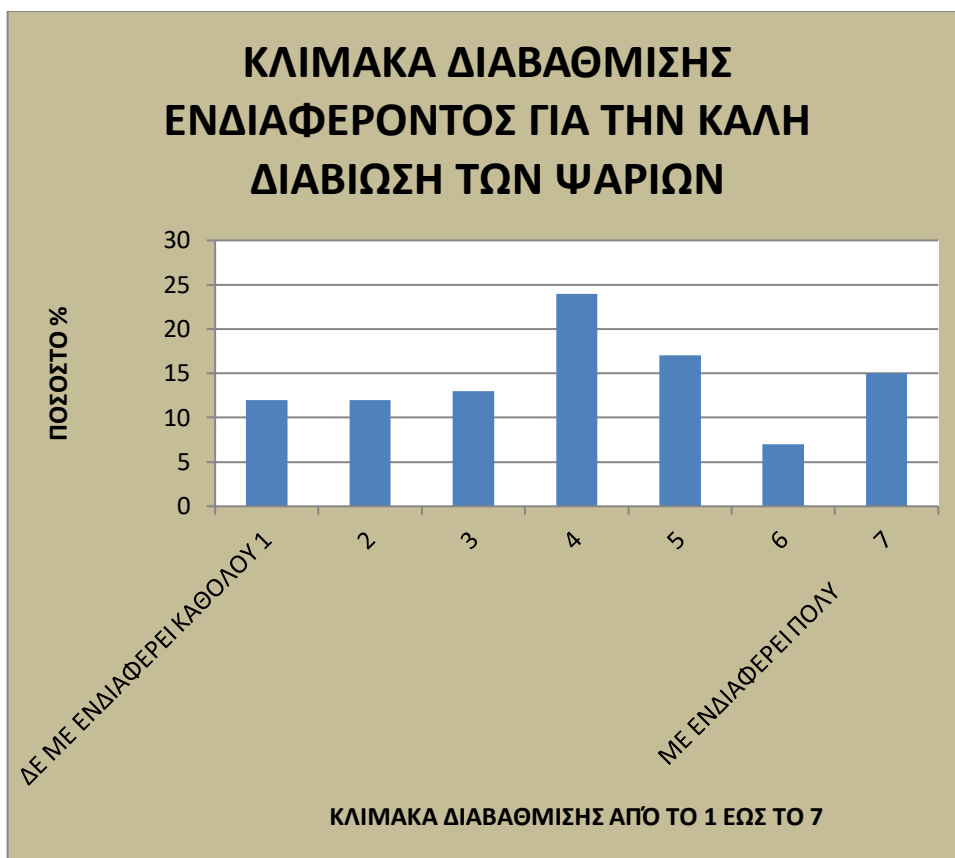
**Διάγραμμα 56: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για τον τρόπο αλιείας των ψαριών**

Ο **τρόπος αλιείας** με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, ενδιαφέρει στο 23% σε βαθμίδα 4, 18% στην 3, 15% στην 1, από 13% εμφανίζουν οι κλίμακες 2 και 5, 10% η 6 και 8% η 7.



**Διάγραμμα 57: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για τη βιώσιμη αλιεία των ψαριών**

Η **βιώσιμη αλιεία** με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, στο 19% είναι στην κλίμακα 5, το 17% στην 4, από 15% στην 1 και 7, 13% στην 2 και 6 και 8% στην 3



**Διάγραμμα 58: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για την καλή διαβίωση των ψαριών**

Για την **καλή διαβίωση ψαριών** με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 24% είναι στο 4, 17% στο 5, 15% στο 7, 13% στο 3, από 12% έχουν οι βαθμίδες 1 και 2 και 7% η βαθμίδα 6.



**Διάγραμμα 59: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για τις τροφές που χρησιμοποιήθηκαν στο ιχθυοτροφείο**

Οι τροφές που χρησιμοποιήθηκαν στο ιχθυοτροφείο με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, στο 21% είναι 4, 18% είναι 1, 17% είναι 2, 15% είναι 5, 13% είναι 7 και 9% στο 3 και 7% στο 6.



**Διάγραμμα 60: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για την ημερομηνία αλίευσης των ψαριών**

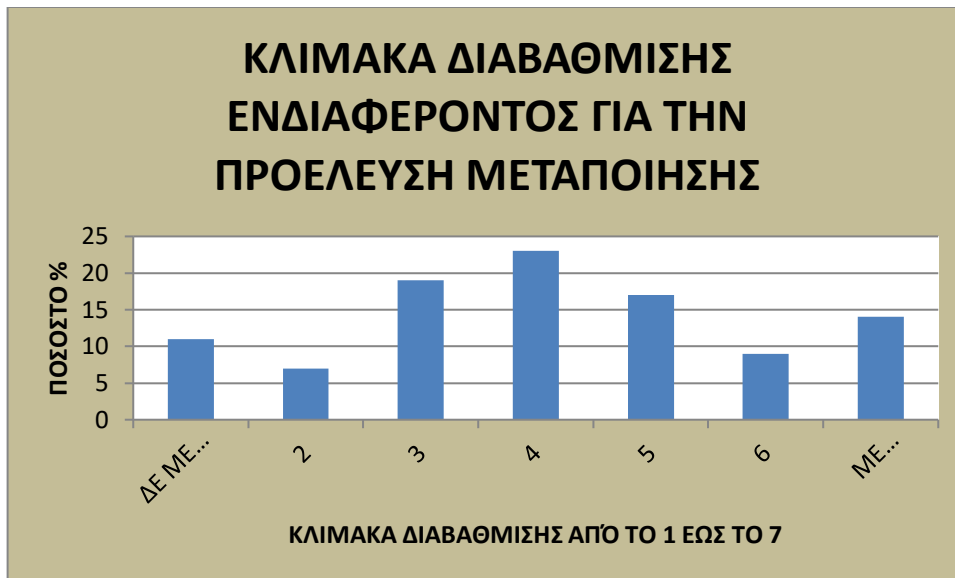
Η ημερομηνία αλίευσης με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, ενδιαφέρει το μεγαλύτερο ποσοστό, καθώς το 7 έχει 32%, 15% έχει το 4, 14% το 5, 13% το 6 και το 3, 7% το 1 και 6% το 2.





**Διάγραμμα 61: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για το αν τα ψάρια που θα καταναλώσουν είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα**

Αν είναι **Φρέσκο ή κατεψυγμένο** με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 35% δηλώνει το 7, το 17% το 5, το 15% το 4, 13% το 3 και το 6 αντίστοιχα, το 5% το 1 και το 2% το 2.



**Διάγραμμα 62: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για την προέλευση μεταποίησης**

Η προέλευση μεταποίησης με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 23% είναι στο 4, το 19% στο 3, το 17% το 5 το 14% στο 7, το 11% στο 1, το 9% στο 6 και το 7% στο 2.



**Διάγραμμα 63: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για την ημερομηνία λήξης**

Η ημερομηνία λήξης με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, ενδιαφέρει το μεγαλύτερο ποσοστό κόσμου με το 54% το 7, το 16% στο 4, το 11% στο 5, το 9% στο 6, το 5% στο 1, το 3% στο 3 και το 2% στο 2.



**Διάγραμμα 64: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για τις χρωστικές που χρησιμοποιήθηκαν**

Οι χρωστικές που χρησιμοποιήθηκαν με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, στο 4 είναι το 22%, στο 7 είναι το 21%, 15% έχει το 3, 14% το 6 11% το 5, 10% το 2 και 7% το 1.



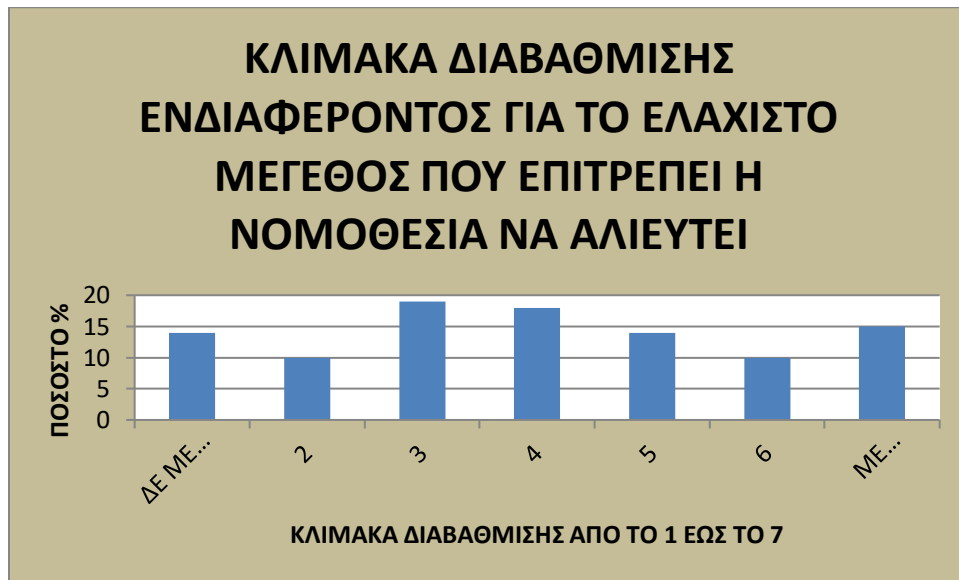
**Διάγραμμα 65:** Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για την τιμή αγοράς των ψαριών

Η τιμή με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, ενδιαφέρει στο 7 το 32%, στο 5 το 20%, στο 4 το 19%, στο 6 το 13%, στο 3 το 8%, στο 1 το 5% και στο 2 το 3%.



**Διάγραμμα 66:** Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για το αν πρόκειται να καταναλώσουν γενετικά τροποποιημένα ψάρια

Αν είναι **γενετικά τροποποιημένα** με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, το 32% δηλώνει το 7, το 25% το 4, το 13% το 5, από 10% έχουν η 1 και 3, 6% η 6 και 4% η 2.



**Διάγραμμα 67: Ποσοστιαία κλίμακα ενδιαφέροντος για το ελάχιστο μέγεθος που επιτρέπει η νομοθεσία να αλιευθεί**

Το **ελάχιστο μέγεθος που επιτρέπει η νομοθεσία να αλιευθεί** με κλίμακα από το 1 έως το 7, με το 1 : Δε με ενδιαφέρει καθόλου και το 7 : Με ενδιαφέρει πολύ, δε φαίνεται να ενδιαφέρει ιδιαίτερα τους καταναλωτές καθώς το 19% απάντησε 3, το 18% 4, το 15% 7, από 14% έχουν οι απαντήσεις 1 και 5 και από 10% οι απαντήσεις 2 και 6 αντίστοιχα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος δήλωσε ότι καταναλώνει ψάρια κυρίως 2-11 φορές το χρόνο. Τα τηγανητά κυρίως θαλασσινά είναι αυτά που επιλέγουν περισσότερο, αλλά και το σάντουιτς με τόνο, γεγονός που θεωρείται λογικό αν λάβουμε υπόψη μας ότι η πλειοψηφία που απάντησε στο ερωτηματολόγιο ήταν άγαμοι (71%) και φοιτητές (σε ποσοστό 33%).

Όσον αφορά στα θαλασσινά που καταναλώνονται περισσότερο και πιο συχνά, τα καλαμάρια (50% απάντησε 2-11 φορές το χρόνο), ο μπακαλιάρος (49%), το χταπόδι 45% και ο σολωμός 26% κι ο τόνος 24% έχουν την τιμητική τους ενώ εκείνα που δεν επιλέγονται σχεδόν ποτέ είναι τα στρείδια (58% απάντησε ότι δεν τα τρώει ποτέ) και οι σουπιές (38% απάντησε επίσης ότι δεν τα τρώει ποτέ).

Η πλειοψηφία που απάντησε στο ερωτηματολόγιο ήξερε πώς να αναγνωρίζει το φρέσκο ψάρι (90%), ότι τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν πηγή ω-3 λιπαρών οξέων (93%) και ότι τουλάχιστον 2 μερίδες λιπαρών ψαριών συστήνονται από την EUFIC την εβδομάδα στο πλαίσιο μιας υγιεινούς διατροφής (81%).

Επίσης, φαίνεται πως το δείγμα ενδιαφέρεται για τη φρεσκότητα των προϊόντων που καταναλώνουν (φρέσκο ή κατεψυγμένο) σε ποσοστό 35%, αν είναι γενετικά τροποποιημένο (32%), καθώς και για την ημερομηνία λήξης (54%) και αλίευσης (31%) και την τιμή (32%).

## 4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Το κύριο εύρημα της παρούσας μελέτης είναι ότι το δείγμα των κατοίκων της Νήσου Ρόδου που χρησιμοποιήθηκε είχε αρκετές γνώσεις γενικά για τα θαλασσινά. Τα θαλασσινά καταναλώνονται κυρίως ως μεσημεριανό γεύμα εκτός σπιτιού και φαίνεται να προτιμούνται τηγανητά και σε σάντουιτς.

Σε σύγκριση με την έρευνα των Almeida et al, (2015) δείχνει ότι ενώ οι πορτογαλικές συνήθειες στην κατανάλωση των θαλασσινών αλλάζουν και στρέφονται σε παραδοσιακά, οικονομικά είδη θαλασσινών, στη Νήσο Ρόδο προτιμούνται ο μπακαλιάρος, η τσιπούρα, οι γαρίδες, το χταπόδι, ο τόνος και ο σολομός και φαίνεται η χαμηλή κατανάλωση πιο οικονομικών θαλασσινών, όπως η σαρδέλα και ο γαύρος.

Επίσης, παρόλο που το δείγμα μας γνώριζε, δε φαίνεται να ακολουθεί το συνιστώμενο επίπεδο πρόσληψης που προτείνει ο Ελληνικός Διατροφικός Οδηγός (2014) και ο ΠΟΥ (Kris-Etherton et al, 2002), που είναι δύο μερίδες ψάρι την εβδομάδα και το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι καταναλώνει ψάρια κυρίως 2-11 φορές το χρόνο. Στην έρευνα των Almeida et al, (2015) η κατανάλωση ψαριών υπερβαίνει το συνιστώμενο επίπεδο πρόσληψης την εβδομάδα.

Καθώς το μεγαλύτερο δείγμα αποτελείται από άγαμους και σε συγκατοίκηση είναι λογικό να επιλέγονται σε σάντουιτς ο τόνος και ο σολομός, καθώς βρίσκονται σε κονσέρβα και αποτελούν μία εύκολη λύση γεύματος.

Οι καταναλωτές ενδιαφέρονται για πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα θαλασσινών και το επίπεδο γνώσης και το ενδιαφέρον είναι αυξημένο για φρέσκα, μη τροποποιημένα προϊόντα, με αναγραφόμενη την ημερομηνία λήξης. Οι πληροφορίες σχετικά με τις συνταγές και τον παραδοσιακό τρόπο μαγειρέματος δε φάνηκε να ενδιαφέρουν το δείγμα. Αξιοσημείωτα ήταν και τα ευρήματα για την ημερομηνία λήξης, τον τρόπο που αλιεύονται τα θαλασσινά, αν είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα, αν είναι γενετικά τροποποιημένα, οι χρωστικές που τυχόν χρησιμοποιήθηκαν και η τιμή που πωλούνται, που ενδιέφεραν πολύ το δείγμα.

## 5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η κατανάλωση των θαλασσινών στην Νήσο Ρόδο είναι χαμηλή, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι καταναλώνει ψάρια κυρίως 2-11 φορές το χρόνο και προτιμώνται τα τηγανητά εκτός σπιτιού (γαρίδες, μπακαλιάρος) και σε σάντουιτς (τόνος, σολομός), καθώς αποτελούν εύκολο και γρήγορο γεύμα όσον αφορά στην προετοιμασία τους. Σημαντικά είδη για την αλιεία στη νήσο, όπως η σαρδέλα και ο γαύρος δεν αποτελούν την πρώτη επιλογή των καταναλωτών.

Επίσης, υπάρχει οικολογική ανησυχία και εκδηλώνεται ενδιαφέρον για τον τρόπο αλιείας, την ημερομηνία λήξης, τα γενετικά τροποποιημένα προϊόντα και τις χρωστικές που χρησιμοποιούνται.

Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι, παρόλο που οι κάτοικοι της Ρόδου φαίνεται να έχουν αρκετές γνώσεις γύρω από τα θαλασσινά, θα πρέπει να γίνει μεγαλύτερη προώθηση σχετικά με τα οφέλη τους στην υγεία έτσι ώστε να αυξηθεί η κατανάλωσή τους, με περισσότερες παραδοσιακές συνταγές και να μάθουν οι καταναλωτές πόσο σημαντικά ωφέλιμη για την υγεία είναι η κατανάλωση των ψαριών και θαλασσινών.



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

1. Almeida C., Altintzoglou T., Cabral Sofia Vaz H.(2015). Does seefood knowledge relate to more sustainable consumption?, *British Food Journal*, Vol 117. Iss 2pp894-914
2. EUFIC (2014). Global Update of Nutritional Labelling
3. FAO Fisheries Department (2012). *The State of World Fisheries and Aquaculture*, Rome
4. Frid CL and Paramor OA. (2012). Feeding the world: what role for fisheries?. *Ices Journal of marine Science* vol 69(2) 145-150
5. Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ; American Heart Association. Nutrition Committee.(2002). **Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease.** *Circulation*. 2002 Nov 19;106(21):2747-57.
6. Medical College of Qingdao University (2015).**Fish consumption reduces the risk of depression.** *The Journal of Epidemiology and Community health*
7. Raad Noor , RehdeDoug r, Nisha Sherma, Bonnie Beezhold, Carol Johnston, Chad Borges and Karen Sweazea (2014). Replacing Dietary Meat with Fish Increases Plasma Glucose without Affecting Protein Glycation. *The FASEB Journal*
8. Yoshikawa Eisho Daisuke Nishi and Yutaka Matsuoka (2015).**Fish consumption and resilience to depression in Japanese company workers: a cross-sectional study.** *Yoshikawa et al. Lipids in Health and Disease* (2015) 14:51

9. Zampelas A., Panagiotakos D., Pitsavos Christos, Undurti N, Chrysohoou C, Skoumas Y., Stefanidis Chr. (2005). **Fish Consumption among healthy adults in associated with decreased levels of inflammatory markers related to Cardiovascular Disease.** The Attica Study. Journal Am Coll Cardiology 46(1)120124

## **ΕΛΛΗΝΙΚΗ**

1. Biensalski H.K., Grimm P., (2008). **Εγχειρίδιο Διατροφής.** Επιστημονική επιμέλεια για την ελληνική έκδοση Παπαβασιλείου Α.Γ., εκδόσεις Πασχαλίδης
2. **Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες** (2014). Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolepsis. Εκδόσεις Λαμπράκη σελ. 48-51

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

"Πως οι γνώσεις των καταναλωτών για τα θαλασσινά αντανακλούν τις διατροφικές επιλογές τους στην Νήσο Ρόδο"

Το παρόν ερωτηματολόγιο θα χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες πτυχιακής εργασίας του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο. Σας παρακαλώ να το συμπληρώσετε προσεκτικά και σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την συμμετοχή σας.



**Φύλο:**

- Γυναίκα
- Άνδρας

**Ηλικία:**

- 0-18
- 19-25
- 26-65
- >65

**Τόπος Γέννησης:**

**Χώρα:**

**Ποιός είναι ο τόπος κατοικίας σας;**

**Ποιο είναι το επίπεδο της εκπαίδευσής σας;**

- Βασική εκπαίδευση (Δημοτικό και Γυμνάσιο)
- Δευτεροβάθμια (Λύκειο)
- ΑΕΙ/ΤΕΙ
- Μεταπτυχιακό
- Διδακτορικό

**Ποια είναι η επαγγελματική σας ιδιότητα;**

- Άνεργος/η
- Δημόσιος Υπάλληλος
- Ιδιωτικός Υπάλληλος
- Ελεύθερος Επαγγελματίας
- Μαθητής/ φοιτητής
- Συνταξιούχος

**Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;**

- Άγαμος/η
- Έγγαμος/η
- Διαζευγμένος/η
- Συγκατοίκηση
- Χήρος/α

**Πόσα άτομα μένουν στο σπίτι συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας;**

**Θα λέγατε ότι μένετε σε ... ;**

- Αγροτική περιοχή ή χωριό
- Επαρχιακή πόλη

**Ποιο είναι το τωρινό σας μηνιαίο εισόδημα (μετά φόρων) στο νοικοκυριό;**

- <500€
- 501-1000€
- 1001-1500€
- 1501-2000€
- 2001-2500€
- >3000€
- ΔΓ/ΔΑ

**1. Για κάθε έναν από τους παρακάτω τύπους θαλασσινών\* γευμάτων, παρακαλώ σημειώστε πόσο συχνά τα καταναλώσατε στη διάρκεια του χρόνου που πέρασε.**

\*Θαλασσινά: ψάρια (όλα, μικρά και μεγάλα), κεφαλόποδα (π.χ. καλαμάρια) και οστρακοειδή (π.χ. γαρίδες, μύδια κλπ.)

**Θαλασσινά (γενικά) Θαλασσινά για βραδινό στο σπίτι**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Θαλασσινά για μεσημεριανό στο σπίτι**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Θαλασσινά για βραδινό εκτός σπιτιού (εστιατόρια κλπ.)**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Θαλασσινά για μεσημεριανό εκτός σπιτιού (εστιατόρια κλπ.)**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Βραστά θαλασσινά**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα

- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Θαλασσινά στο γκριλ**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Τηγανητά θαλασσινά**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα

- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Θαλασσινά στο φούρνο**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Θαλασσινά με διαφορετικό τρόπο μαγειρέματος (πχ. Fish sticks)**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα



- Κάθε μέρα
- Θαλασσινά σε κονσέρβα**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**Θαλασσινά σε σάντουιτς (με τόνο ή σολομό)**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα
- 3 φορές την εβδομάδα
- 4 φορές την εβδομάδα
- 5 φορές την εβδομάδα
- 6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

**2. Για κάθε ένα από τα παρακάτω θαλασσινά είδη, παρακαλώ σημειώστε πόσο συχνά τα καταναλώσατε στη διάρκεια του χρόνου που πέρασε.**

**Σαρδέλες**

- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- Ποτέ
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Γαύρο**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Μαρίδα/ αθερίνα**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Σαφρίδια**

- >2 φορές την εβδομάδα
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα

- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- Ποτέ

**Γόπες**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Κολιός/ σκουμπρί**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Μπακαλιάρο**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Τσιπούρα**

- Ποτέ

- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Λαβράκια**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Λιθόρνια**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Μπαρμπούνια/κουτσομούρες**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα

- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Σολωμό**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Τόνο**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Χταπόδι**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Καλαμάρια**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο

- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Σουπιές**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Γαρίδες**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα
- Επιλογή 9

**Στρείδια**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα

- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Μύδια**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

**Άλλα**

- Ποτέ
- 1 φορά το χρόνο
- 2-11 φορές το χρόνο
- 1 φορά το μήνα
- 2 φορές το μήνα
- 3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- >2 φορές την εβδομάδα

Αυτή η ερώτηση είναι υποχρεωτική

**3. Σε τί βαθμό είστε υπεύθυνος/η για τα ψώνια του φαγητού στο νοικοκυριό σας;**

- Καθόλου υπεύθυνος/η
- Υπεύθυνος/η για την αγορά λιγότερων από τα μισά
- Υπεύθυνος/η για τα μισά
- Υπεύθυνος/η για περισσότερα από τα μισά
- Υπεύθυνος/η για όλα

**4. Σε τί βαθμό είστε υπεύθυνος/η για το μαγείρεμα και την προετοιμασία του φαγητού στο νοικοκυριό σας;**

- Καθόλου υπεύθυνος/η
- Υπεύθυνος/η για την προετοιμασία λιγότερων από τα μισά
- Υπεύθυνος/η για τα μισά

- Υπεύθυνος/η για περισσότερα από τα μισά
- Υπεύθυνος/η για όλα

**5. Για κάθε μία από τις επόμενες θέσεις, παρακαλώ σημειώστε σε τί βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε χρησιμοποιώντας την πλήρη κλίμακα «συμφωνώ απόλυτα» έως «διαφωνώ απόλυτα». Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τις ενδιάμεσες τιμές για να σημειώσετε τη γνώμη σας.**

*Συγκριτικά με έναν μέσο άνθρωπο, γνωρίζω αρκετά σχετικά με ψάρια και άλλα θαλασσινά*

1    2    3    4    5    6    7

Διαφωνώ απόλυτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------

*Οι φίλοι μου με θεωρούν ειδικό στα ψάρια και τα άλλα θαλασσινά*

1    2    3    4    5    6    7

Διαφωνώ απόλυτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------

*Έχω αρκετές γνώσεις σχετικά με την προετοιμασία γεύματος με ψάρια και άλλα θαλασσινά*

1    2    3    4    5    6    7

Διαφωνώ απόλυτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------

*Έχω αρκετές γνώσεις σχετικά με την εκτίμηση της ποιότητας των ψαριών και άλλων θαλασσινών*

1    2    3    4    5    6    7

Διαφωνώ απόλυτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Συμφωνώ απόλυτα
-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------

**6. Κατά τη γνώμη σας ποια από τα παρακάτω είναι αλήθεια ή ψέματα;**

**Ο σολωμός είναι σχεδόν αποκλειστικά ιχθυοτροφείου**

- Αλήθεια
- Ψέματα



**Τα ψάρια είναι πηγή ω-3 λιπαρών οξέων**

- Αλήθεια
- Ψέματα

**Ο μπακαλιάρος δεν υπάρχει στις Ελληνικές θάλασσες**

- Αλήθεια
- Ψέματα

**Ο σολωμός είναι ένα λιπαρό ψάρι**

- Αλήθεια
- Ψέματα

**Όλα τα αποθέματα ψαριών υπεραλιεύονται**

- Αλήθεια
- Ψέματα

**Τουλάχιστον δύο μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα είναι η σύσταση για μια υγιεινή διατροφή**

- Αλήθεια
- Ψέματα

**Τα μάτια του ψαριού αποδεικνύουν τη φρεσκότητά τους**

- Αλήθεια
- Ψέματα

**7. Παρακαλώ σημειώστε σε τι βαθμό ενδιαφέρεστε για τις παρακάτω πληροφορίες (εμφανίζονται στις συσκευασίες/στα ράφια) όταν αγοράζετε θαλασσινά, χρησιμοποιώντας την πλήρη κλίμακα από το «δεν ενδιαφέρομαι καθόλου» έως το «ενδιαφέρομαι πολύ». Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τα ενδιάμεσα σκορ για να σημειώσετε την άποψή σας.**

**Μέθοδος προετοιμασίας (πώς να προετοιμάσετε το ψάρι)**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Ιχθυοτροφείου/ελεύθερα**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Οφέλη για την υγεία**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Συνταγές (προτάσεις μαγειρέματος)**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Προέλευση**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Σήμανση ποιότητας**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Τρόπος αλιείας**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Βιώσιμη αλιεία (τήρηση νόμων, προστασία περιβάλλοντος κλπ.)**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Καλή διαβίωση ψαριών**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Τροφές που χρησιμοποιήθηκαν στο ιχθυοτροφείο**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Ημερομηνία αλίευσης**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Φρέσκο/ κατεψυγμένο**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Προέλευση μεταποίησης (πχ χώρα)**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Ημερομηνία λήξης**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Χρωστικές που χρησιμοποιήθηκαν**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Τιμή**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Γενετικά τροποποιημένα**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

**Το ελάχιστο μέγεθος ψαριού που επιτρέπεται από τη νομοθεσία να αλιευθεί**

1 2 3 4 5 6 7

Δεν με ενδιαφέρει καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Με ενδιαφέρει πολύ
---------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------

