

**Α.Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ  
ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ 120  
ΝΕΟΥΣ, ΗΛΙΚΙΑΣ 18 – 25 ΕΤΩΝ.**



**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΙΤΑΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ - ΣΠΙΝΟΥΛΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ  
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009**



**Α.Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ  
ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ 120  
ΝΕΟΥΣ, ΗΛΙΚΙΑΣ 18 – 25 ΕΤΩΝ.**

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΙΤΑΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ - ΣΠΙΝΟΥΛΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ  
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009**



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Πολλές έρευνες έχουν γίνει σε διαφορετικούς πληθυσμούς, ανά την Υφήλιο, που παρουσιάζουν την επίδραση του τόπου καταγωγής, της μόρφωσης, της απασχόλησης, της μόρφωσης γονέων, της απασχόλησης μητέρας και της οικονομικής κατάστασης, του αριθμού αδερφών και της σειράς γέννησης στην διατροφική συμπεριφορά και γενικότερα στις συνήθειες των νέων. Στόχος αυτής της έρευνας, είναι η διαπίστωση συσχέτισης των κοινωνικοοικονομικών παραγόντων, που αναφέρονται παραπάνω, με τα σωματομετρικά δεδομένα, τις διατροφικές συνήθειες και τις ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων (ανδρών και γυναικών), ηλικίας 18 - 25 ετών.

Αρχικά, μετρήθηκαν το ύψος, βάρος και οι περιφέρειες μέσης, ισχίου, βραχίονα και ο WHR. Στην συνέχεια, έγινε υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος, του Βασικού Μεταβολισμού και των Ημερήσιων Θερμιδικών Αναγκών. Τέλος, έγινε εκτίμηση του ποσοστού σωματικού λίπους με την μέτρηση των παρακάτω δερματοπτυχών: τρικέφαλου, δικέφαλου, υπερλαγώνια, υποπλάτια, σε πληθυσμό 96 ατόμων (43 άνδρες και 53 γυναίκες) και με λιπομέτρηση σε 24 άτομα (8 άνδρες και 16 γυναίκες) με την μέθοδο της βιοηλεκτρικής αγωγιμότητας. Για τον προσδιορισμό ημερήσιας πρόσληψης θρεπτικών συστατικών χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος καταγραφής (καταγραφής πρόσληψης τροφίμων). Η καταγραφή της πρόσληψης της τροφής έγινε για τρεις ημέρες, εκ των οποίων, οι δύο ήταν καθημερινές και η μία Σάββατο ή Κυριακή. Η ανάλυση των διαιτολογίων στα θρεπτικά συστατικά έγινε με την βοήθεια του FOOD PROCESSOR και η σύγκριση τους έγινε με τις συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις RDA για άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 19 - 25 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η μέση τιμή του σωματικού βάρους ήταν 69 κιλά με τυπική απόκλιση 17,8, του ύψους ήταν 1,70 μέτρα με τυπική απόκλιση 0,097, του Δείκτη Μάζας Σώματος  $\text{kg/m}^2$  βρέθηκε 23,68 με τυπική απόκλιση 5,12 και του ποσοστού σωματικού λίπους 24,53 με τυπική απόκλιση 7,19.

Γενικά, στο σύνολο τους τα άτομα, εμφανίζουν χαμηλές ημερήσιες προσλήψεις, όπως επίσης και χαμηλά ποσοστά κάλυψης, ιδιαίτερα σε ενέργεια (θερμίδες), πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Αξιοσημείωτο, είναι ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά κάλυψης από τα θερμιδογόνα συστατικά, παρατηρούνται στο συνολικό λίπος. Η πρόσληψη των κεκορεσμένων λιπών είναι αρκετά υψηλότερη σε σχέση με αυτή των πολυακόρεστων και μονοακόρεστων. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες υποπροσλαμβάνονται σε αντίθεση με τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες, που φαίνεται να προσλαμβάνονται σε αρκετά υψηλά ποσοστά, με εξαίρεση τη βιοτίνη και το παντοθενικό οξύ. Τέλος, οι προσλήψεις των ανόργανων συστατικών είναι επίσης αρκετά χαμηλές. Πάντως, οι άνδρες φαίνεται να είναι σε καλύτερη θέση, όσον αφορά τις προσλήψεις θρεπτικών συστατικών, σε σύγκριση με τις γυναίκες, χωρίς όμως να αλλάζει και πολύ το σκηνικό σε σχέση με τις προσλήψεις στο σύνολο των ατόμων.

Φάνηκε, ότι ο τόπος μόνιμης κατοικίας, η απασχόληση και η οικονομική κατάσταση είναι οι πιο δυνατοί κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες που επηρεάζουν πολλές από τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων. Το μορφωτικό επίπεδο φαίνεται να επιδρά σε μικρό βαθμό, ωστόσο, όσο

ανεβαίνει, τόσο βελτιώνονται οι συνήθειες του ατόμου. Το μορφωτικό επίπεδο μητέρας και η απασχόληση μητέρας είναι επίσης αρκετά σημαντικοί παράγοντες, αλλά όχι σαν τους πρώτους. Το μορφωτικό επίπεδο πατέρα και ακόμα περισσότερο ο αριθμός αδερφών και η σειρά γέννησης, φαίνεται να μην επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες.

## **ΛΕΞΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ**

Διατροφικές συνήθειες , σωματομετρικά δεδομένα , βάρος , ύψος , περίμετροι, Δ.Μ.Σ. , δερματοπτυχές , λιπομέτρηση , προσδιορισμό ενεργειακής πρόσληψης , ανάλυση διαιτολογίων , σύγκριση με συνιστώμενες προσλήψεις , κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, μορφωτικό επίπεδο, απασχόληση, τόπος μόνιμης κατοικίας, μορφωτικό επίπεδο μητέρας, μορφωτικό επίπεδο πατέρα, απασχόληση μητέρας, οικονομική κατάσταση, αριθμός αδερφών, σειρά γέννησης, εισόδημα, παχυσαρκία, νέοι, φυσική δραστηριότητα, κοινωνία.

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογος.....	1
---------------	---

## **ΜΕΡΟΣ Ι. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### **1<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

1. Εισαγωγή.....	3
------------------	---

### **2<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

2.1. Μελέτη της κατανάλωσης τροφίμων.....	5
2.1.1. Μέτρηση της κατανάλωσης τροφίμων.....	5
2.1.2. Μέτρηση των δαπανών της διατροφής.....	5
2.1.3. Ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν τις αγορές τροφίμων....	6
2.1.4. Μελέτη της διαθεσιμότητας τροφίμων στην αγορά.....	6
2.2. Η Θερμιδική αξία της διατροφής.....	6
2.2.1. Η κατανάλωση θερμίδων στην περίοδο του Μεσοπολέμου.....	6
2.2.2. Η κατανάλωση θερμίδων στην μεταπολεμική περίοδο.....	8
2.2.3. Ποιοτική σύνθεση της θερμιδικής κατανάλωσης.....	9
2.3. Η κατανάλωση Πρωτεϊνών.....	10
2.3.1. Η περίοδος του Μεσοπολέμου.....	10
2.3.2. Η κατανάλωση πρωτεϊνών στην μεταπολεμική περίοδο.....	11
2.4. Η κατανάλωση λιπιδίων.....	12
2.4.1. Οι εξελίξεις στην Ελλάδα.....	12
2.4.2. Οι Ευρωπαϊκές τάσεις.....	13

### **3<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

3.1. Η Διατροφή στον Ευρωπαϊκό Χώρο και στην Ελλάδα.....	14
3.1.1. Αστικό-αγροτικές διαφορές στα πρότυπα διατροφής στην Ελλάδα..	15
3.1.2. Δαπάνες των νοικοκυριών για διατροφή.....	17

### **4<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

4. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και Παχυσαρκία.....	19
4.1. Αύξηση Αστυφιλίας.....	20
4.2. Αλλαγές στις κοινωνικές δομές.....	20
4.3. Διαφορές μεταξύ κοινωνιών.....	20
4.4. Μορφωτικό επίπεδο και γνώσεις σχετικά με την υγεία.....	22
4.5. Συσχέτιση του γένους, της φυλής και του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου στην παχυσαρκία και στη νοσηρότητα.....	22
4.6. Η επίδραση της ανεργίας στην ανάπτυξη παχυσαρκίας σε νέους.....	24
4.7. Παράγοντες που συσχετίζονται με την αύξηση του βάρους σε νέες γυναίκες.....	25

## **5° ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

5.1. Μεταβολή και εξέλιξη του τρόπου ζωής και των θρεπτικών προσλήψεων από την εφηβική ηλικία στη νεανική.....	29
5.2. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, διατροφή και κακή θρέψη.....	31
5.2.1. Κακή θρέψη.....	31
5.2.2. Υπερκατανάλωση.....	33

## **6° ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

6. Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και σωματομετρικοί δείκτες.....	34
6.1. Επίδραση του μορφωτικού επιπέδου.....	34
6.2. Επίδραση της κοινωνικής θέσης.....	35
6.3. Επίδραση του καπνίσματος.....	37
6.4. Συσχέτιση κοινωνικοοικονομικών παραγόντων με την περίμετρο μέσης και τον Δείκτη Μάζας Σώματος.....	38
6.5. Συσχέτιση Δείκτη Μάζας Σώματος με fast-food, εισόδημα, τηλεόραση, μόρφωση και φυσική δραστηριότητα.....	41

## **7° ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

7. Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες και συνήθειες.....	44
7.1. Απομακρυσμένη κατοικία και φοιτητική ζωή στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών.....	44
7.2. Επίδραση της φυσικής δραστηριότητας.....	46
7.3. Επίδραση του μορφωτικού επιπέδου.....	47
7.4. Επίδραση του εισοδήματος.....	48
7.5. Επίδραση στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και λοιπών τροφίμων.....	48

## **ΜΕΡΟΣ ΙΙ. ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### **1° ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

1.1. Σκοπός.....	51
1.2. Δείγμα.....	51
1.3. Μεθοδολογία.....	51
1.4. Στατιστική Μέθοδος.....	51

### **2° ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

2. Αποτελέσματα.....	52
2.1. Σωματομετρικά αποτελέσματα.....	52
2.1.1. Σωματομετρικά αποτελέσματα, στο σύνολο των 120 ατόμων.....	52
2.1.2. Πίνακες κατανομής των 120 ατόμων, με βάση τα κοινωνικοοικονομικά δεδομένα.....	53
2.1.3. Σωματομετρικά αποτελέσματα, με βάση τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	57



2.2. Συσχέτιση των κοινωνικοοικονομικών παραγόντων με τον Δείκτη Μάζας Σώματος.....	69
2.3. Ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών.....	74
2.3.1. Ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών στο σύνολο των 120 ατόμων.....	74
2.3.2. Συσχέτιση κοινωνικοοικονομικών παραγόντων με τις ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών.....	80
2.4. Ποσοστά κάλυψης RDA θρεπτικών συστατικών.....	92
2.4.1. Ποσοστά κάλυψης RDA θρεπτικών συστατικών στο σύνολο των 120 ατόμων.....	92
2.4.2. Συσχέτιση κοινωνικοοικονομικών παραγόντων με τα ποσοστά κάλυψης RDA θρεπτικών συστατικών.....	96
2.5. Ημερήσιες Θερμιδικές Ανάγκες και Βασικός Μεταβολισμός.....	103
2.6. Συσχέτιση κοινωνικοοικονομικών παραγόντων με τις διατροφικές συνήθειες.....	104
2.6.1. Συσχέτιση του Τόπου Μόνιμης Κατοικίας με τις διατροφικές συνήθειες.....	104
2.6.2. Συσχέτιση του Μορφωτικού Επιπέδου με τις διατροφικές συνήθειες.....	116
2.6.3. Συσχέτιση της Απασχόλησης με τις διατροφικές συνήθειες.....	124
2.6.4. Συσχέτιση του Μορφωτικού Επιπέδου Μητέρας με τις διατροφικές συνήθειες.....	142
2.6.5. Συσχέτιση του Μορφωτικού Επιπέδου Πατέρα με τις διατροφικές συνήθειες.....	147
2.6.6. Συσχέτιση της Οικονομικής Κατάστασης με τις διατροφικές συνήθειες.....	151
2.6.7. Συσχέτιση της Απασχόλησης Μητέρας με τις διατροφικές συνήθειες.....	160
2.6.8. Συσχέτιση του Αριθμού Αδερφών με τις διατροφικές συνήθειες.....	167
2.6.9. Συσχέτιση της Σειράς Γέννησης με τις διατροφικές συνήθειες.....	169
2.6.10. Άλλες συσχετίσεις.....	171

### **3<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

3.1. Συζήτηση.....	178
3.1.1 Συσχέτιση σωματομετρικών δεδομένων με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	178
3.1.2. Συσχέτιση Δείκτη Μάζας Σώματος με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	179
3.1.3. Συσχέτιση των ημερησίων προσλήψεων και των ποσοστών κάλυψης των θρεπτικών συστατικών με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	179
3.1.4. Συσχέτιση κατανάλωσης γευμάτων με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	181
3.1.5. Συσχέτιση Φυσικής Δραστηριότητας με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	181
3.1.6. Συσχέτιση κατανάλωσης οιοπνευματωδών ποτών με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	182
3.1.7. Συσχέτιση κατανάλωσης τροφής με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	183

3.1.8. Συσχέτιση κατανάλωσης γευμάτων εκτός σπιτιού / πακέτο (delivery) με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	184
3.1.9. Συσχέτιση κατανάλωσης διαιτητικών προϊόντων με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	185
3.1.10. Συσχέτιση καπνίσματος με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	185
3.1.11. Συσχέτιση δίαιτας με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	186
3.1.12. Αξιολόγηση γνώσεων σχετικά με την διατροφή.....	187
3.1.13. Συσχέτιση πηγών διατροφικής ενημέρωσης με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	187
3.1.14. Συσχέτιση μεταβολής βάρους και διατροφικών συνηθειών με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	188
3.1.15. Συσχέτιση αιτιών και παραγόντων μεταβολής διατροφικών συνηθειών με τους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες.....	188
3.2. Συμπεράσματα.....	191
Βιβλιογραφία.....	194
Παράρτημα.....	196







## ΠΡΟΛΟΓΟΣ



Έχει αποδειχθεί από πλειάδα ερευνών, εδώ και δεκαετίες, ότι το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, η ελλιπής εκπαίδευση και ενημέρωση πάνω σε θέματα διατροφής, η οικονομική κατάσταση, το επάγγελμα, η μόρφωση των γονέων, η κατοικία μακριά από την οικογένεια, και άλλοι παράγοντες, σε συνδυασμό με την μείωση της φυσικής δραστηριότητας και τον σύγχρονο τρόπο ζωής, έχουν σαν αποτέλεσμα, την αύξηση του επιπολασμού του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας, σε παιδιά, εφήβους, νέους και ενήλικες με σοβαρές συνέπειες στην υγεία, όχι μόνο στις αναπτυσσόμενες χώρες, αλλά και στις αναπτυσσόμενες.

Στόχος της συγγραφής της πτυχιακής εργασίας, είναι η διαπίστωση συσχέτισης κοινωνικοοικονομικών παραγόντων, όπως, ο τόπος μόνιμης κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο, η απασχόληση, το μορφωτικό επίπεδο μητέρας, η απασχόληση μητέρας, το μορφωτικό επίπεδο πατέρα, η οικονομική κατάσταση, ο αριθμός αδερφών και η σειρά γέννησης με τα σωματομετρικά δεδομένα, τις διατροφικές συνήθειες και τις ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων (72 γυναίκες και 48 άνδρες) ηλικίας 18 - 25 ετών.

Θερμές ευχαριστίες εκφράζονται στον κύριο Ευσταθιάδη Παναγιώτη, για τις κατευθυντήριες οδηγίες που μας έδωσε, καθώς, και στην κυρία Κρομμύδα Χριστίνα, για την παραχώρηση του διαιτολογικού κέντρου, όπου και πραγματοποιήθηκαν οι μετρήσεις.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

ΣΠΙΝΟΥΛΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ – ΠΙΤΑΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

# **I. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

# 1<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το υπερβάλλον βάρος είναι ένα σημαντικό ζήτημα υγείας σε όλον τον κόσμο. Πρόσφατοι υπολογισμοί παρουσιάζουν τον επιπολασμό του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας να αυξάνεται με επικίνδυνους ρυθμούς και σε αναπτυσσόμενες και σε αναπτυσσόμενες χώρες. (Torrance GM., et al, 2002)

Οι κυριότεροι παράγοντες που φαίνεται να επιδρούν είναι οι εξής:

- 1) Ο σημερινός τρόπος ζωής των νεοελλήνων** με κύρια χαρακτηριστικά: **A)** την αστυφιλία που είχε σαν αποτέλεσμα την δημιουργία υδροκεφαλικών κέντρων όπως η Αθήνα, η Θεσσαλονίκη, η Πάτρα, η Λάρισα και λοιπά, όπου συγκεντρώνεται η συντριπτική πλειοψηφία του πληθυσμού. Η «κατάληψη» των πόλεων έγινε τις τελευταίες δεκαετίες, χωρίς στοιχειώδη προγραμματισμό έργων και υποδομής, με αποτέλεσμα να έχουμε δημιουργία πυκνοκατοικημένων, υποβαθμισμένων συνοικιών χωρίς χώρους πράσινου, άθλησης, περιπάτου και λοιπά. Έτσι, τα παιδιά δεν παίζουν, οι μαθητές δεν αθλούνται, οι ενήλικες δεν περπατούν. Ο μόνος χώρος που απομένει, είναι η οικογενειακή ενδοχώρα, δομημένη γύρω από την τηλεόραση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, και τα βίντεο παιχνίδια, όπου αφιερώνεται ο περισσότερος από τον ελεύθερο χρόνο. **B)** Την αύξηση των καθιστικών και γραφειοκρατικών επαγγελμάτων, με ταυτόχρονη μείωση των αγροτικών και γενικά των χειρονακτικών επαγγελμάτων. Επίσης, έχουμε σημαντική αύξηση του χρόνου που περνά ο σύγχρονος άνθρωπος οδηγώντας ή γενικά μετακινούμενος. (Αλεξανδροπούλου Θ., 1993)
- 2) Η λάθος διατροφή του συνόλου σχεδόν των νεοελλήνων:** Η λάθος διατροφή αρχίζει με την εγκατάλειψη του θηλασμού (οι ελληνίδες θηλάζουν μέχρι τον έκτο μήνα μόνο σε ποσοστό 4% ενώ οι σουηδέζες σε ποσοστό 90%) και την τεχνητή διατροφή των βρεφών με αποτέλεσμα να έχουμε συνεχώς αυξανόμενο ποσοστό παχύσαρκων βρεφών. Η λάθος διατροφή συνεχίζεται στην παιδική ηλικία. Από άγνοια ή λάθος ενημέρωση οι περισσότεροι γονείς προτιμούν παχουλά παιδιά που σημαίνει για αυτούς «γερά» παιδιά με αποτέλεσμα να τα πιέζουν να φάνε και να υποχωρούν σε οποιαδήποτε διατροφική τους απαίτηση (γαριδάκια, γλυκά, αναψυκτικά, σοκολάτες, αλλαντικά). (Αλεξανδροπούλου Θ., 1993). Παρόμοιες είναι οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων, οι οποίοι κατέχουν την πρώτη θέση στην κατανάλωση γευμάτων σε fast – food και σε αλκοόλ. Περνώντας στην φοιτητική ζωή, έρευνες έχουν δείξει, ότι οι φοιτητές δεν προσέχουν όσο θα έπρεπε τη διατροφή τους, αφού, καπνίζουν και καταναλώνουν αλκοόλ σε μεγάλο ποσοστό, δεν αγοράζουν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και προτιμούν τις εύκολες λύσεις των έτοιμων γευμάτων. (Ζιώγας Χ., 2007)
- 3) Το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο:** Οι περισσότερες μελέτες που έχουν γίνει, σε μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες, έδειξαν ότι η παχυσαρκία είναι πολύ συχνότερη σε ανθρώπους με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Η ελλιπής ενημέρωση σε θέματα διατροφής και προληπτικής ιατρικής, τους κάνει περισσότερο ευάλωτους σε φθοροποιά νοσήματα όπως η παχυσαρκία. Αυτοί ακριβώς είναι οι άνθρωποι που χρειάζονται καλύτερη

ενημέρωση, όχι μόνο ποσοτική αλλά και ποιοτική, αφού, οι μέθοδοι μεταφοράς της γνώσης θα πρέπει να είναι διαφορετικές από ότι σε ένα μορφωμένο άτομο. (Μόρτογλου Α., 1996)

- 4) Το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο:** Στις ανεπτυγμένες χώρες η παχυσαρκία είναι συχνότερη σε άτομα χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, ενώ, στις υποανάπτυκτες και στις αναπτυσσόμενες είναι συχνότερη σε άτομα υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, αφού, άλλωστε αυτοί «έχουν» και «μπορούν» να τρώνε. Η πορεία του φαινομένου μπορεί να έχει τις εξής κατευθύνσεις: **α)** το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο ευνοεί την εμφάνιση παχυσαρκίας, **β)** Η ύπαρξη της παχυσαρκίας έχει ως αποτέλεσμα την καθήλωση του ατόμου στα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα, **γ)** η παχυσαρκία και το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο μπορεί να έχουν μερικά κοινά γενετουργά αίτια. Αν και οι επιστημονικές μελέτες τείνουν να δείχνουν την γ. εκδοχή, εντούτοις, είναι βέβαιο ότι τα υπέρβαρα άτομα έχουν σοβαρά μειονεκτήματα σε τομείς της σύγχρονης ζωής, που ευνοούν την προώθηση του ατόμου σε υψηλότερα στρώματα (πρόσληψη σε εργασία, είδος εργασίας, προαγωγές, πετυχημένος γάμος, και άλλα). (Μόρτογλου Α., 1996)
- 5) Ο γάμος:** Έχει αποδειχθεί ότι πολλά άτομα, γυναίκες και άνδρες, αυξάνουν πολύ το βάρος τους αμέσως μετά τον γάμο, ακόμα και πριν αποκτήσουν παιδιά. (Μόρτογλου Α., 1996)
- 6) Άλλοι παράγοντες** είναι οι εξής: Χρόνια νοσήματα, μεγάλη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, διακοπή καπνίσματος, εγκυμοσύνες και γέννες για τις γυναίκες, εμμηνόπαυση, μακροχρόνια ακινητοποίηση, ομάδες ηλικίας (η ηλικία με την μεγαλύτερη συχνότητα πρώτης εμφάνισης παχυσαρκίας είναι μεταξύ 20 και 30 ετών. Αντίθετα, είναι πολύ απίθανο να πάρει κανείς ικανό βάρος για πρώτη φορά σε ηλικία 60 με 70 ετών.) (Μόρτογλου Α., 1996)



## **2<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

### **2.1. ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Η μελέτη της κατανάλωσης τροφίμων στοχεύει στον προσδιορισμό του μοντέλου διατροφής του πληθυσμού και των παραγόντων που το καθορίζουν. Το είδος των απαιτούμενων πληροφοριών και οι χρησιμοποιούμενες μέθοδοι εξαρτώνται από το είδος των διατροφικών προβλημάτων και τους στόχους της μελέτης. Μία ολοκληρωμένη μελέτη της κατανάλωσης αναφέρεται στους ακόλουθους τομείς.

#### **2.1.1. ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Η μέτρηση της κατανάλωσης αναφέρεται στον προσδιορισμό των ποσοτήτων κάθε κατηγορίας τροφίμων που καταναλώνονται από τα νοικοκυριά, είτε μετά από αγορές, είτε από δική τους παραγωγή. Σκοπός της είναι, να απαντήσει στο ερώτημα, ποια τρόφιμα και σε ποιο βαθμό καθορίζουν τη θερμιδική και θρεπτική πρόσληψη του πληθυσμού. Αν η επιχειρούμενη εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης αναφέρεται σε όλο το φάσμα των διατροφικών νοσημάτων, η μελέτη της κατανάλωσης επεκτείνεται σε όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Αν αντίθετα επικεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο διατροφικό νόσημα (π.χ. μία αβιταμίνωση), τότε η μελέτη της κατανάλωσης περιορίζεται σε εκείνα τα τρόφιμα που αποτελούν τις κύριες πηγές του υπεύθυνου παράγοντα για τον οργανισμό. Οι απαιτούμενες πληροφορίες συγκεντρώνονται κατά κανόνα από τις έρευνες οικογενειακών προϋπολογισμών ή από ειδικές επιδημιολογικές έρευνες διατροφής του πληθυσμού, οι οποίες εξετάζονται παρακάτω. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

#### **2.1.2. ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΩΝ ΔΑΠΑΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Η μέτρηση των δαπανών των νοικοκυριών για αγορές τροφίμων στοχεύει στην οικονομική περιγραφή της κατανάλωσης και τον προσδιορισμό της καταναλωτικής συμπεριφοράς του πληθυσμού στον τομέα της διατροφής. Υπολογίζονται τα χρηματικά ποσά που διατίθενται συνολικά και κατά κατηγορία τροφίμων, καθώς και τα ποσοστά που αποτελούν στο σύνολο των δαπανών των νοικοκυριών.

Ένα δεύτερο επίπεδο ανάλυσης, είναι η μελέτη και η μέτρηση των δαπανών κατά κατηγορία τροφίμων. Η μελέτη των δαπανών μπορεί να δώσει προβλέψεις για το ερώτημα σε ποια τρόφιμα είναι ευκολότερο να μεταβληθεί η κατανάλωση ή σε ποια μπορούν να γίνουν παρεμβάσεις, ευκολότερα αποδεκτές από τον πληθυσμό.

Κύριες πηγές των σχετικών πληροφοριών είναι οι έρευνες οικογενειακών προϋπολογισμών που διεξάγονται από τις εθνικές στατιστικές υπηρεσίες και οι αντίστοιχες στατιστικές εκδόσεις της ΕΟΚ (Eurostat). (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **2.1.3. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Οι κύριοι οικονομικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις αγορές τροφίμων είναι το ύψος και η κατανομή του εισοδήματος, η απασχόληση και τα επίπεδα τιμών των τροφίμων. Η σημασία των παραγόντων αυτών στη διαμόρφωση του μοντέλου διατροφής μπορεί να προσδιοριστεί καλύτερα, με την παράλληλη μελέτη τους σε συνάρτηση με την κατανάλωση τροφίμων (π.χ. κατανάλωση τροφίμων κατά εισοδηματικά επίπεδα, κατανάλωση τροφίμων αναλόγως των τιμών τους κλπ.). Πηγές των αναγκαίων στοιχείων είναι οι οικονομικές και εμπορικές στατιστικές, οι εθνικοί λογαριασμοί, η στατιστική της απασχόλησης, καθώς και ειδικές έρευνες που αναφέρονται στους παραπάνω παράγοντες και οι οποίες πραγματοποιούνται από διάφορα ινστιτούτα ή λογαριασμούς. ( Στην Ελλάδα από το ΚΕΠΕ, το ΕΚΚΕ, διάφορες τράπεζες κλπ.). (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **2.1.4. ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ**

Η μελέτη της διαθεσιμότητας των διαφόρων ομάδων τροφίμων στοχεύει στον προσδιορισμό, κατά πόσο η μειωμένη ή αυξημένη κατανάλωση κάθε ομάδας τροφίμων συνδέεται με τη διαθεσιμότητα των τροφίμων αυτών στην αγορά. Στηρίζεται στην επεξεργασία των δεδομένων παραγωγής, εισαγωγών και εξαγωγών, μεταβολών στα εθνικά αποθέματα κλπ. Οι σημαντικότερες πηγές των αντίστοιχων στοιχείων είναι οι αγροτικές, βιομηχανικές και εμπορικές στατιστικές και τα "φύλλα ισοζυγίου τροφίμων" που δημοσιεύει ο FAO.

Για την πληρέστερη μελέτη της κατανάλωσης τροφίμων και των παραγόντων που την επηρεάζουν, είναι δυνατόν να απαιτηθούν και ορισμένα στοιχεία που αφορούν την κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια των ετών. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

## **2.2. Η ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

### **2.2.1. ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΥ**

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της εργασίας του Ελευθεριάδη, κατά την τριετία 1927-1929, τα καταναλισκόμενα στην Ελλάδα τρόφιμα παρείχαν κατά μέσο όρο 2.393 Kcal την ημέρα κατά άτομο. Από τις θερμίδες αυτές, το 82% ήταν φυτικής προέλευσης και το 18% ζωικής. Συνεπώς, η θερμιδική απόδοση των διαθέσιμων τροφίμων κατά την περίοδο αυτή, μόλις επαρκεί για να καλύψει τις βασικές ενεργειακές ανάγκες του πληθυσμού και μάλιστα υπό συνθήκες ιδανικής κατανομής τους στην χώρα.

Έτσι, ο Π. Καλογήρου, ενώ υπολογίζει τη μέση ημερήσια κατά άτομο προσλαμβανόμενη ενέργεια σε 2.603 θερμίδες, ανευρίσκει "έκδηλο υποσιτισμό" στο 21% των αγροτών, με μέση πρόσληψη 1.660 θερμίδων, και σίτιση περίπου κανονική στο 47,5% με 2.416 θερμίδες.

Κατά τις εκτιμήσεις του Α. Κρίκου, η μέση κατανάλωση θερμίδων από τον αγροτικό πληθυσμό περιοριζόταν μόλις στις 1.924 την ημέρα. Όμως, το 48%

των αγροτών αντιμετώπιζε, κατά τον Κρίκο, σοβαρό πρόβλημα υποσιτισμού, πραγματοποιώντας μια μέση κατανάλωση 1.290 θερμίδων ημερησίως κατά άτομο, ενώ στο 35% του πληθυσμού αντιστοιχούσαν 2.030 θερμίδες την ημέρα. Ο Β. Τζαλόπουλος, το 1938, στηριζόμενος σε μεγάλο αριθμό αδρών διαιτολογίων αγροτικών οικογενειών, υπολογίζει τη μέση κατανάλωση μόλις σε 1.638 θερμίδες την ημέρα.

Η έρευνα του υπουργείου Ανοικοδομήσεως για το έτος 1939, υπολογίζει ότι οι αγροτικές οικογένειες με μικρές ιδιοκτησίες εκτάσεων χαμηλής απόδοσης, που αντιπροσώπευαν το 55,3% του συνόλου των αγροτικών οικογενειών, διατρέφονταν με 2.010 κατά μέσο όρο θερμίδες, ενώ στις υπόλοιπες οικογένειες υπήρχε μία κλιμάκωση μεταξύ 2.300 και 2.900 θερμίδων κατά άτομο.

Αναφερόμενος σε εργατικές οικογένειες της Αθήνας ο Γ. Λογαράς, υπολογίζει τη μέση θερμιδική πρόσληψη σε 2.232 θερμίδες την ημέρα. Σύμφωνα με την έρευνα του Λογαρά, 18% των ατόμων προσλάμβαναν κάτω των 1.800 θερμίδων και 47% από 1.800-2.500 θερμίδες.

Η ΕΣΥΕ υπολογίζει τη μέση ημερήσια θερμιδική κατανάλωση της περιόδου 1935-1938 σε 2.605 θερμίδες, από τις οποίες 12% ζωικής προέλευσης και 88% φυτικής. Τέλος, το Ανώτατο Συμβούλιο Ανασυγκροτήσεως αναφέρει για την ίδια περίοδο μία κατανάλωση 2.564 θερμίδων την ημέρα.

Συνεκτιμώντας όλους τους παραπάνω υπολογισμούς, μπορούμε να συνοψίσουμε στα εξής: Όλες οι πληροφορίες που αναφέρονται στο σύνολο του πληθυσμού της χώρας, κατά την περίοδο από το 1927 έως το 1938, εκτιμούν τη μέση ημερήσια κατά άτομο κατανάλωση μεταξύ 2.400 και 2.600 θερμίδων. Η ποσότητα αυτή βρίσκεται στα κατώτατα επίπεδα επάρκειας, με την απαραίτητη προϋπόθεση να υπάρχει ιδανική κατανομή τροφίμων στον πληθυσμό. Εντούτοις, οικονομικές και κοινωνικές ανισότητες, γεωφυσικές ιδιομορφίες και πολιτιστικές ιδιαιτερότητες διαφοροποιούν την κατανάλωση τροφίμων μεταξύ των διάφορων πληθυσμιακών ομάδων, δημιουργώντας πρόβλημα υποσιτισμού για σημαντικά τμήματα του πληθυσμού. Πράγματι, όσες έρευνες επιχειρούν να εντοπίσουν τις διαβαθμίσεις που υπάρχουν στην κατανάλωση τροφίμων, διαπιστώνουν ότι σημαντικά ποσοστά του πληθυσμού παρουσιάζουν θερμιδικό υποσιτισμό. Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγουν και 1 έρευνες που αναφέρονται σε χαμηλού εισοδήματος οικογένειες, τόσο της υπαίθρου, όσο και των πόλεων. Αποτελεί συνεπώς, κοινό τόπο όλων των εκτιμήσεων της περιόδου αυτής ότι υπάρχει όντως πρόβλημα υποσιτισμού στην Ελλάδα, με κάποιες διαφωνίες ως προς την έκταση του.

Την ίδια εικόνα δημιουργεί και η συγκριτική μελέτη της θερμιδικής κατανάλωσης στην Χώρα μας και σε διάφορα Ευρωπαϊκά κράτη. Ενώ η μέση κατανάλωση ενέργειας στην Ελλάδα κατά την τριετία 1927 – 1929, υπολογίζεται σε 2.393 στην Αγγλία και Γαλλία, ήδη πριν το 1925, προσέγγιζε τις 3.000 θερμίδες, στην Αυστρία και Γερμανία τις 2.800 και στην Ιταλία τις 2.670 θερμίδες. Παράλληλα, σύμφωνα με τις διεθνείς στατιστικές της ΕΣΥΕ, την περίοδο 1934 – 1938, όταν στην Ελλάδα αναλογούσαν 2.605 θερμίδες την ημέρα, στην Γερμανία, Δανία, Ελβετία, Αγγλία, Σουηδία και Η.Π.Α. η αντίστοιχη ποσότητα κυμαινόταν μεταξύ 3.045 και 3.420 θερμίδων, ενώ στην Γαλλία, Αυστρία και Ολλανδία μεταξύ 2.840 και 2.930 θερμίδων. Σε όλες αυτές τις χώρες το ποσοστό ζωικής προέλευσης ενέργειας έφτανε στο 29% έως 39%, όταν στην Ελλάδα ήταν μόλις στο 12%. Μόνο η Ιταλία και η

Πορτογαλία φέρονται να βρίσκονται σε επίπεδα ελαφρώς κατώτερα από την χώρα μας. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **2.2.2. ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΠΟΛΕΜΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ**

Για την περίοδο της κατοχής, δεν διαθέτουμε σχεδόν διόλου στοιχεία. Είναι όμως γνωστό ότι το επισιτιστικό πρόβλημα προσέβαλε τραγικές διαστάσεις, που οδήγησαν στον μεγάλο λιμό του Χειμώνα του 1941-1942. Στην περίοδο αυτή αναφέρεται μια έρευνα του Γ. Λογαρά, σύμφωνα με την οποία, στις εργατικές οικογένειες της Αθήνας, η κατανάλωση των θερμίδων έπεσε μόλις στις 930 κατ' άτομο. Ακόμη για το τετράμηνο του Ιανουαρίου-Απριλίου, του 1943 και πάλι για εργατικές οικογένειες της Αθήνας, αναφέρεται μέση ημερήσια πρόσληψη 1.700 θερμίδων κατ' άτομο. Εκτός από τις μεμονωμένες αυτές αναφορές και την μαρτυρική εμπειρία του Ελληνικού λαού, δεν υπάρχουν άλλες διαθέσιμες πληροφορίες. Η έκταση όμως του προβλήματος υπήρξε τέτοια ώστε να είναι κάτω από τα όρια της επιβίωσης του πληθυσμού. Και θα είχε πολύ τραγικότερες συνέπειες αν, παρά τις αντίξοες συνθήκες, δεν συνοδευόταν από αρκετές κινητοποιήσεις για την αντιμετώπιση του, τόσο από τη μεριά του Δ.Ε.Σ. όσο και από τον ίδιο τον Ελληνικό λαό.

Η μείωση της αγροτικής παραγωγής και η αποδιοργάνωση της οικονομίας και του εμπορίου, ακόμα και μετά την απελευθέρωση, θα ήταν αδύνατο να επιτρέψουν την κάλυψη των επισιτιστικών αναγκών χωρίς τη διεθνή βοήθεια. Έτσι, με τη βοήθεια ενισχύσεων από το εξωτερικό φαίνεται ότι σχετικά σύντομα επιτεύχθηκε η επάνοδος της χώρας στα μέσα προπολεμικά διατροφικά επίπεδα. Το Ανώτατο Συμβούλιο Ανασυγκροτήσεως υπολογίζει, ότι κατά την περίοδο 1948-1950, η μέση θερμιδική κατανάλωση στην Ελλάδα έφτανε τις 2.500 θερμίδες και η οποία, σύμφωνα με την ΕΣΥΕ, διατηρήθηκε στο ίδιο επίπεδο και στα επόμενα χρόνια.

Η προέλευση όμως των θερμίδων είχε μεταβληθεί αισθητά. Τα ζωικά προϊόντα μετείχαν στην κάλυψη των θερμιδικών αναγκών της περιόδου 1948-1950 μόλις κατά 9% έναντι 91% των φυτικών προϊόντων. Τα αμέσως επόμενα χρόνια, η κατάσταση βελτιώθηκε λίγο και οι ζωικής προέλευσης θερμίδες ανήλθαν κατά την ΕΣΥΕ στο 13%. Έτσι, ουσιαστικά μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του 1950, η θερμιδική κατανάλωση στην Ελλάδα παρέμεινε στα ίδια επίπεδα, αντιμετωπίζοντας πάντα προβλήματα επάρκειας.

Τα χρόνια μετά το 1954, η αγροτική παραγωγή της χώρας βελτιώθηκε αρκετά, γεγονός που επέτρεψε την άνοδο της μέσης θερμιδικής κατανάλωσης στις 2.990 θερμίδες κατά την περίοδο 1957-1959, από τις οποίες όμως και πάλι μόνο το 13% είναι ζωικής προέλευσης.

Από τα τέλη της δεκαετίας του 1950 και εξής η θερμιδική κατανάλωση στη χώρα ακολουθεί πλέον μία σταθερά ανοδική πορεία και παράλληλα μία σταδιακή μεταβολή στην ποιοτική της σύνθεση. Σύμφωνα με τα στοιχεία του FAO, κατά την τριετία 1961-1963 η μέση κατανάλωση θερμίδων έφτανε τις 2.912 θερμίδες, την τριετία 1971 τις 3.189, για να φτάσει μέχρι το 1983-1985 τις 3.660 πλέον θερμίδες.

Παράλληλα, μετά τις εξελίξεις που σημειώθηκαν στην κατανάλωση τροφίμων, το ποσοστό της ζωικής προέλευσης θερμίδων παρουσίασε μία σταθερή αύξηση: Από 15,4% την περίοδο 1961-1963, σε 24% μέχρι το 1985. Έτσι, φτάνοντας στις μέρες μας, η εικόνα της διατροφής στην Ελλάδα έχει

αλλάξει ριζικά. Το πρόβλημα του υποσιτισμού σε εθνικό επίπεδο, είναι είδη από ετών ανύπαρκτο, ενώ συγχρόνως, η θερμιδική κατανάλωση των τελευταίων χρόνων και οι τάσεις που την χαρακτηρίζουν, δείχνουν πλέον την εμφάνιση αντίθετου προβλήματος, δηλαδή υπερσιτισμού του πληθυσμού. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **2.2.3. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ**

Το ζήτημα της ποιοτικής σύνθεσης της θερμιδικής κατανάλωσης μπορεί να προσεγγιστεί μέσα από τη μελέτη της συμβολής που έχουν τα διάφορα θρεπτικά συστατικά στην κάλυψη των θερμιδικών αναγκών. Σύμφωνα με τη μελέτη του Ελευθεριάδη, την τριετία 1927-1929, οι θερμιδικές ανάγκες στην Ελλάδα καλύπτονταν σε ποσοστό 11% από πρωτεΐνες, 27% από λιπίδια, 58% από υδατάνθρακες και 4% από κατανάλωση αλκοόλ. Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΑΣΑ, την περίοδο 1935-1938, η εικόνα είναι περίπου η ίδια. Οι πρωτεΐνες φαίνεται να παρέχουν το 13% των θερμίδων, τα λίπη το 26% και οι υδατάνθρακες μαζί με το αλκοόλ το 61%. Ας σημειωθεί ότι και στις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, η εικόνα δεν είναι και πολύ διαφορετική. Η συμμετοχή των πρωτεϊνών κυμαίνεται μεταξύ 11 και 14%, ενώ των λιπιδίων μεταξύ 20 και 30%.

Τα πρώτα στοιχεία που διαθέτουμε για την μεταπολεμική περίοδο, αναφέρονται στον πληθυσμό της Κρήτης το έτος 1948 και προέρχονται από έρευνα κατανάλωσης των νοικοκυριών που πραγματοποιήθηκε από το εκεί παράρτημα του ιδρύματος ΡΟΚΦΕΛΕΡ. Σύμφωνα με αυτά, στη διατροφή του Κρητικού πληθυσμού, οι πρωτεΐνες αντιπροσωπεύουν το 12% των θερμίδων, τα λίπη το 38% και οι υδατάνθρακες μαζί με το αλκοόλ το 50%.

Το ΑΣΑ, αναφερόμενο στη μέση εθνική δίαιτα του 1949-1950, υπολογίζει τη συμμετοχή των πρωτεϊνών στο 13% των θερμίδων, των λιπών στο 22% και των υδατανθράκων στο 65%. Διαπιστώνει δηλαδή μία σχετική αύξηση της συμμετοχής των υδατανθράκων σε σύγκριση με τα προπολεμικά δεδομένα.

Από το 1956 και εξής, διαθέτουμε ομοιόμορφη πηγή πληροφοριών, τις εκδόσεις του FAO. Σύμφωνα με αυτές, η συμμετοχή των διαφόρων θρεπτικών συστατικών στην θερμιδική κατανάλωση, μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1960, βρίσκεται περίπου στα προπολεμικά ποσοστά. Από τότε όμως, δύο στοιχεία άρχισαν να μεταβάλλονται. Το ποσοστό συμμετοχής των λιπιδίων σταδιακά αυξάνει και από 27% το 1960 φτάνει στο 36% κατά την πενταετία 1981-1985. Αντίθετα, η συμβολή των υδατανθράκων μειώνεται σταθερά από 65% το 1950 πέφτει στο 58% το 1960, για να ελαττωθεί τελικά στο 49% την περίοδο 1981-1985. Η συμμετοχή των πρωτεϊνών και των αλκοολούχων ποτών μένει χαρακτηριστικά αμετάβλητη. Συνεπώς, το κύριο χαρακτηριστικό των μεταπολεμικών εξελίξεων στην ποιοτική σύνθεση της θερμιδικής κατανάλωσης είναι η συνεχής αύξηση της ποσοστιαίας συμμετοχής των λιπιδίων, με παράλληλη μείωση εκείνης των υδατανθράκων.

Τα στοιχεία του FAO μας επιτρέπουν ακόμη να επιχειρήσουμε μερικές διακρατικές συγκρίσεις, ώστε να φανεί ευκρινέστερα η θέση της Ελλάδας στο διεθνή χώρο. Το 1961-1963, η μέση ημερήσια κατά κεφαλή πρόσληψη θερμίδων στην Ελλάδα συγκαταλεγόταν ανάμεσα στις χαμηλότερες της Ευρώπης, υστερώντας κατά 300-400 θερμίδες από την αντίστοιχη των Βορείων χωρών. Μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του '80, η σχέση αυτή ανατράπηκε. Οι 3.660 θερμίδες που αναλογούν πλέον κατά κεφαλή στην

Ελλάδα, αντιπροσωπεύουν μία από τις υψηλότερες της Ευρώπης και σίγουρα την υψηλότερη στον Βαλκανικό και Μεσογειακό χώρο. Παράλληλα, μέσα στην εικοσαετία αυτή, οι ζωικής προέλευσης θερμίδες αυξήθηκαν από 15,4 σε 24%. Εντούτοις, το ποσοστό αυτό παραμένει μεταξύ των χαμηλότερων της Ευρώπης, γεγονός βέβαια που με τα σημερινά διαιτητικά και επιδημιολογικά δεδομένα, πρέπει να θεωρείται θετικό. Έτσι, παρά την αύξηση συμμετοχής των ζωικής προέλευσης τροφίμων στην κάλυψη των θερμιδικών αναγκών, οι ιδιαιτερότητες της εθνικής δίαιτας δεν επέτρεψαν να φτάσει η χώρα στα μοντέλα της θερμιδικής σύνθεσης που κυριαρχούν στις χώρες της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

## **2.3. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ**

### **2.3.1. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΥ**

Η ποσότητα και η ποιότητα των καταναλισκόμενων πρωτεϊνών υπήρξαν φλέγοντα ζητήματα της ελληνικής δίαιτας για πολλά χρόνια. Κατά τους υπολογισμούς του Ελευθεριάδη, την τριετία 1927-1929 η κατά κεφαλή ημερήσια κατανάλωση πρωτεϊνών περιοριζόταν κατά μέσο όρο στα 64,8g. Από αυτά, το 36,6% ήταν ζωικής προέλευσης και το 63,4% φυτικής.

Ο Καλογήρου, με βάση τα στοιχεία της έρευνας του, υπολογίζει τη μέση πρωτεϊνική κατανάλωση σε 62,9g. Κατά το συγγραφέα, το 67,5% των αγροτών προσλάμβαναν ολικό λεύκωμα λιγότερο από 70g την ημέρα, με μέσο όρο 53g. Παράλληλα, στο 24% των αγροτών αντιστοιχούσαν κατά μέσο όρο 80g λευκώματος και στο 8,5%, 93g. Κατά τον Τζαλόπουλο, η μέση κατανάλωση λευκώματος στους αγρότες το 1938, περιοριζόταν μόλις στα 38,5g την ημέρα, ενώ κατά τον Κρίκο έφτανε τα 76g.

Στον αγροτικό πληθυσμό αναφέρονται δύο ακόμη έρευνες, εκ των οποίων η πρώτη, των Αλιβιζάτου και Ιουστινιανού, ανεβάζει τη μέση ημερήσια πρόσληψη λευκώματος της περιόδου 1939-1940 σε 78,2g από τα οποία μόνο τα 19g ήταν ζωικής προέλευσης. Η δεύτερη έρευνα προέρχεται από το μεταπολεμικό Υπουργείο Ανοικοδομήσεως και υπολογίζει ότι κατά το 1939, η ημερήσια ποσότητα λευκώματος που αναλογούσε στο 72% των μικρής ιδιοκτησίας αγροτών, κυμαινόταν κατά μέσο όρο μεταξύ 55,5 και 59,3g κατά άτομο, από τα οποία μόνο 8-10g ήταν ζωικό λεύκωμα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας του Λογαρά σε εργατικό πληθυσμό της Αθήνας, η μέση ημερήσια κατανάλωση πρωτεϊνών έφτανε τα 65,8g κατά άτομο.

Τέλος, στοιχεία του Ανώτατου Συμβουλίου Ανασυγκροτήσεως, αναφέρουν ότι κατά την περίοδο 1935-1938, αναλογούσαν στο σύνολο της χώρας 79,8g λευκώματος από τα οποία 28,6% ζωικής και 71,4% φυτικής προέλευσης.

Συνεπώς με εξαίρεση τον Τζαλόπουλο, όλες οι σχετικές μελέτες υπολογίζουν τη μέση πρόσληψη λευκώματος μεταξύ 63 και 80g την ημέρα κατά άτομο, δηλαδή στα κατώτατα ανεκτά έως ανεπαρκή επίπεδα. Παράλληλα, όσες έρευνες επεκτείνονται στην κλιμάκωση που υπάρχει στη λευκωματική πρόσληψη στα διάφορα τμήματα του πληθυσμού, διαπιστώνουν, ότι σημαντικά τμήματα καταναλώνουν πρωτεΐνες σε εντελώς ανεπαρκές ποσότητες και υπόκεινται σε λευκωματικό υποσιτισμό. Ας σημειωθεί, ότι κατά τα χρόνια 1920-1925 η μέση κατανάλωση πρωτεϊνών στη Γαλλία, Ιταλία,

Γερμανία και Αγγλία έφτανε τα 87 έως 90g την ημέρα. Σε σχέση μάλιστα με την ποιότητα των πρωτεϊνών, ενώ στην Ελλάδα το ζωικό λεύκωμα αποτελούσε το 20-30% του συνόλου, στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη κυμαινόταν μεταξύ 45 και 70%.(Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **2.3.2. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΤΗΝ ΜΕΤΑΠΟΛΕΜΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ**

Κατά τα πρώτα μετά την απελευθέρωση χρόνια, η έρευνα του Allbaugh στην Κρήτη, υπολογίζει την μέση κατά κεφαλή πρόσληψη πρωτεϊνών σε 70,7 g την ημέρα, από τα οποία, το 24,5% ζωικής προέλευσης. Κατά το Ανώτατο Συμβούλιο Ανασυγκροτήσεως, την περίοδο 1949 – 1950 η κατανάλωση ολικού λευκώματος έφτανε τα 79 g και συγκεκριμένα 22,8% ζωικής και 77,2% φυτικής προέλευσης. Συνεπώς, κατά την περίοδο αυτή η πρωτεϊνική διατροφή των Ελλήνων διατηρεί τα προπολεμικά της χαρακτηριστικά.

Μετά το 1954 και με βάση τους υπολογισμούς της ΕΣΥΕ, παρατηρείται μια απότομη κατανάλωση πρωτεϊνών, στα 91-96 g την ημέρα, την οποία όμως δεν μπορούμε να διασταυρώσουμε με άλλες πηγές. Είναι όμως πιθανό να περιλαμβάνει κάποιο βαθμό υπερεκτίμησης της πραγματικότητας, γιατί η διαφαινόμενη εξέλιξη της πρωτεϊνικής κατανάλωσης δεν συμβαδίζει με την αντίστοιχη εξέλιξη της κατανάλωσης τροφίμων.

Την περίοδο 1961-1963, σύμφωνα με τα στοιχεία του FAO, η μέση ποσότητα λευκώματος που αναλογούσε σε κάθε άτομο έφτανε τα 87,5 g, που μέχρι το 1970 ανέβηκε σε 99,3 g. Η αύξηση συνεχίστηκε και στα επόμενα χρόνια, ώστε από το 1975 και εξής, να κυμαίνεται στο επίπεδο των 107 g ημερησίως. Συνεπώς, την τελευταία δεκαετία, η κατανάλωση λευκώματος είναι κατά 36% μεγαλύτερη από τα τελευταία προπολεμικά και τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια και βρίσκεται σε επίπεδα που υπερκαλύπτουν τις εθνικές ανάγκες. Παράλληλα με την σημαντική αυτή αύξηση, το ζωικής προέλευσης λεύκωμα, που για δεκαετίες ήταν περιορισμένο στο 25% περίπου του συνόλου, σημείωσε μια γρήγορη άνοδο. Την περίοδο 1969-1971, έφτασε το 42,8% και μέχρι το 1985, προσέγγιζε πλέον το 50%. Έτσι η ποσοστιαία συμμετοχή του ζωικού λευκώματος διπλασιάστηκε, ενώ σε απόλυτες τιμές τριπλασιάστηκε και έφτασε τα 53,2% g την ημέρα.

Σε σύγκριση με τα διεθνή δεδομένα, η κατανάλωση πρωτεϊνών στην Ελλάδα, κατά την περίοδο 1961-1963, είχε μια θέση μεταξύ των Ευρωπαϊκών χωρών. Τα τελευταία όμως χρόνια η συνολική πρωτεϊνική κατανάλωση συγκαταλέγεται σαφώς μεταξύ των υψηλότερων της Ευρώπης, καταλαμβάνοντας την δεύτερη θέση. Εντούτοις η υψηλή συμμετοχή των δημητριακών και άλλων φυτικών τροφίμων στη ν ελληνική δίαιτα, συγκρατούν το ποσοστό του ζωικού λευκώματος σε σχετικά χαμηλά επίπεδα.(Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

## **2.4. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΙΠΙΔΙΩΝ**

Μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1950, η βιολογική σημασία της κατανάλωσης λιπιδίων συσχετιζόταν αποκλειστικά με την υψηλή θερμιδική τους απόδοση. Κατά τις τελευταίες όμως δεκαετίες, η επιστημονική έρευνα επανατοποθέτησε το ζήτημα της λιπιδιακής διατροφής πάνω σε νέα δεδομένα. Η υψηλής περιεκτικότητας σε λιπίδια δίαιτα συσχετίστηκε άμεσα με την εμφάνιση των καρδιαγγειακών νοσημάτων και θεωρείται πλέον σαν ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου. Έτσι, σήμερα χωρίς να αμφισβητείται η σημασία τους σαν πηγή θερμίδων για τον οργανισμό, δίνεται εντούτοις ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο που διαδραματίζουν μέσα στα πλαίσια της σύγχρονης νοσολογίας του πληθυσμού. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **2.4.1. ΟΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Κατά τη τριετία 1927-1929, η μέση ημερήσια κατανάλωση περιοριζόταν στα 69,5 g κατά άτομο και απαρτιζόταν κατά 52,8% από φυτικά έλαια και κατά 47,2% από ζωικά λίπη. Λίγα χρόνια αργότερα, την περίοδο 1935-1938, η μέση ημερήσια κατανάλωση λιπιδίων έφτανε τα 74 g.

Μετά τον πόλεμο και συγκεκριμένα το 1948, η λιπιδιακή κατανάλωση στην Κρήτη έφτανε τα 107 g, από τα οποία μόνο τα 11% ήταν ζωικής προέλευσης, ενώ το 78% ήταν ελαιόλαδο ή το ανάλογο του σε βρώσιμες ελιές. Βεβαίως η κατανάλωση αυτή ήταν αρκετά υψηλότερη από τον μέσο όρο της χώρας. Έτσι, το 1949-1950, το ΑΣΑ υπολογίζει την συνολική ποσότητα λιπιδίων που αναλογούσε κατά άτομο σε 62,1 g την ημέρα.

Μέσα στις επόμενες όμως δεκαετίες, σημειώνεται μια από τις σημαντικότερες μεταβολές στην σύνθεση της ελληνικής διαίτας. Μέχρι το 1961-1963, η κατανάλωση των λιπιδίων φτάνει τα 92,8 g και ακολούθως μέχρι το 1985 τα 148,5 g. Έτσι, από το 1950-1985, η μέση κατανάλωση λιπιδίων αυξήθηκε στην Ελλάδα κατά δυόμισι φορές.

Το μεγαλύτερο μέρος της αύξησης αντιπροσωπεύει ζωικής προέλευσης λίπη, η κατανάλωση των οποίων μέσα σε 20 έτη υπερδιπλασιάστηκε και από 32,2 g το 1961-1963 έφτασε τα 66,9 g το 1983-1985. Παράλληλα, η ποσοστιαία συμμετοχή τους στο σύνολο των λιπιδίων, από 34,7% ανέβηκε στο 45,1%. Αντίθετα, μέσα στο ίδιο χρονικό διάστημα, η συμμετοχή των φυτικών ελαίων στο σύνολο των λιπιδίων περιορίστηκε στο 54,9%. Έτσι μπορούμε να καταλήξουμε ότι τα λιπίδια, και μάλιστα τα ζωικής προέλευσης κεκορεσμένα λίπη, είναι τα ταχύτερα αυξανόμενα θρεπτικά συστατικά της σύγχρονης ελληνικής διαίτας. Παράλληλα, καλύπτουν πλέον το 36% των θερμιδικών αναγκών του πληθυσμού της χώρας. Από την άποψη αυτή, κατά τα τελευταία χρόνια τα λιπίδια μετέχουν πλέον στην κάλυψη των ενεργειακών αναγκών σε ποσοστά υψηλότερα από εκείνα που διεθνώς θεωρούνται ως επιθυμητά.

Παράλληλα, αν δεχτούμε ότι σε αδρές γραμμές η σχέση ζωικών προς φυτικά λιπίδια αντανακλά την αντίστοιχη σχέση κεκορεσμένων προς μόνο ή πολυακόρεστα, διαπιστώνουμε ότι αυτή, από 1:2 τείνει να μετεξελιχθεί σε 1:1. Αυτό σημαίνει ότι η ελληνική δίαιτα τείνει σταδιακά να απολέσει ένα σημαντικό της πλεονέκτημα, που ήταν η αναλογικά υψηλή συμμετοχή των ακόρεστων φυτικών ελαίων σε αυτή. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)



## **2.4.2. ΟΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ**

Αν επιχειρήσουμε να συγκρίνουμε τις εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών στην Ελλάδα και την Ευρώπη μπορούμε να παρατηρήσουμε τα εξής. Την τριετία 1961-1963 η μέση κατανάλωση λιπιδίων στη χώρα μας ήταν ελαφρώς μεγαλύτερη από εκείνη των άλλων Μεσογειακών και Βαλκανικών χωρών, αλλά αισθητά μικρότερη από την αντίστοιχη των χωρών της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης. Η μικρή υπεροχή σε σχέση με τα γειτονικά κράτη της Μεσογείου και των Βαλκανίων φαίνεται ότι οφείλεται στη σχετικά μεγαλύτερη κατανάλωση ελαιολάδου. Πράγματι, η Ελλάδα είχε το μεγαλύτερο ποσοστό φυτικής προέλευσης λιπιδίων ( 65,3%) και το μικρότερο ζωικών λιπών ( 34,7%).

Εντούτοις, την περίοδο 1983-1985, η μέση κατανάλωση έχει ξεπεράσει ήδη την αντίστοιχη πολλών ακόμη χωρών και μπορεί να θεωρηθεί πλέον, ότι η χώρα μας ανήκει στην ομάδα των κρατών με υψηλή κατανάλωση λιπών. Ανάμεσα στις δύο αυτές χρονικές περιόδους ( 1961-1963 και 1983-1985) η συνολική αύξηση των κατά μέσο όρο προσλαμβανόμενων λιπιδίων έφτασε το 60%, ενώ αποκλειστικά των ζωικής προέλευσης λιπών το 108%. Αντίστοιχοι αριθμοί αύξησης παρατηρούνται στις Μεσογειακές και Βαλκανικές χώρες, δηλαδή εκεί όπου η κατανάλωση ήταν στο παρελθόν χαμηλή.

Αναφορικά μάλιστα με τα ζωικά λίπη, η αύξηση που σημειώθηκε στην Ελλάδα είναι ποσοστιαία μεγαλύτερη από όλα τα άλλα κράτη, πλην της Ισπανίας. Ας σημειωθεί τέλος, ότι κατά το ίδιο χρονικό διάστημα, υπήρξαν χώρες, όπως η Αγγλία και η Σουηδία, που όχι μόνο δεν αύξησαν αλλά μείωσαν την κατανάλωση ζωικών λιπών, τόσο σαν ποσοστό στο σύνολο των λιπιδίων, όσο και σε απόλυτες τιμές. Το μόνο θετικό είναι, ότι ακόμα και μετά τις εξελίξεις αυτές η Ελλάδα διατηρούσε το χαμηλότερο ποσοστό κατανάλωσης ζωικών λιπών στην Ευρώπη. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **3<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

## **3.1. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Κατά την προπολεμική περίοδο, και συγκεκριμένα στα χρόνια γύρω στα 1930, η κατανάλωση τροφίμων στην Ελλάδα σε σύγκριση με τις ευρωπαϊκές χώρες παρουσίαζε την ακόλουθη εικόνα. Η κατά κεφαλήν κατανάλωση κρέατος αντιστοιχούσε στο 40-50% εκείνης της Αγγλίας και της Γερμανίας, αλλά ήταν ελαφρώς μεγαλύτερη από εκείνη ορισμένων μεσογειακών χωρών, π.χ. της Ιταλίας. Η κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών ήταν ένα απλό υποπολλαπλάσιο εκείνης άλλων ευρωπαϊκών χωρών και αντιστοιχούσε μόλις στο 1/8 της κατανάλωσης στην Αγγλία και στην Γερμανία, στο 1/6 της Γαλλίας και στο 1/2 της Ιταλίας και της Ρουμανίας. Η κατανάλωση σίτου βρισκόταν σε υψηλά σχετικά επίπεδα και μολονότι μικρότερη της Γαλλίας ή της Ιταλίας, ήταν υψηλότερη εκείνης, αρκετών άλλων χωρών. Αντίθετα η κατανάλωση λαχανικών και φρούτων ήταν ήδη αυτήν την εποχή από τις μεγαλύτερες της Ευρώπης.

Μετά τις εξελίξεις που σημειώθηκαν κατά τις επόμενες δεκαετίες, η θέση της Ελλάδας σε σύγκριση με τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες φαίνεται να έχει κατά κεφαλή κατανάλωση των σπουδαιότερων φυτικών και ζωικών προϊόντων σε ορισμένες χώρες της ΕΟΚ, κατά τα έτη 1973 και 1984-1985.

Η κατανάλωση σιτηρών, παρά την μείωση που παρουσίασε, παρέμεινε υψηλότερη κατά 30-40% από εκείνη των άλλων χωρών, με μόνη εξαίρεση την Ιταλία. Στα υψηλότερα επίπεδα βρίσκεται επίσης και η κατανάλωση ρυζιού. Η κατανάλωση πατάτας αυξήθηκε αρκετά γρήγορα και καταλαμβάνει πλέον μια μεσαία θέση στον ευρωπαϊκό χώρο, με 82 κιλά κατά κεφαλή, ενώ στις άλλες χώρες της ΕΟΚ κυμαίνεται μεταξύ 66 και 107 κιλών (με εξαίρεση την Ιταλία όπου είναι κατά πολύ χαμηλότερη).

Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ήταν και παραμένει η υψηλότερη της Ευρώπης. Αν εξαίρεση μάλιστα κανείς τις άλλες μεσογειακές χώρες, η κατά κεφαλή κατανάλωση λαχανικών είναι διπλάσια έως τριπλάσια της υπόλοιπης Ευρώπης, αναλογία που ισχύει σε αρκετές περιπτώσεις και στην κατανάλωση φρούτων. (Είναι πάντως άξια παρατήρηση η μεγάλη αύξηση της κατανάλωσης φρούτων στην Ολλανδία, η οποία μολονότι δεν συγκαταλέγεται μεταξύ των φρουτοπαραγωγών χωρών, κατόρθωσε να φτάσει στα επίπεδα αυτά).

Η κατανάλωση των φυτικής προέλευσης ελαίων είναι στην Ελλάδα, μαζί με την Ιταλία και Ισπανία, οι υψηλότερες της Ευρώπης, με μεγάλη διαφορά από τις μη ελαιοπαραγωγές χώρες. Αντίθετα, η κατανάλωση οίνου είναι μάλλον χαμηλή και επιπλέον φαίνεται, ότι από το 1974 έως το 1985, παρουσίασε μείωση. Η μείωση αυτή πιθανόν να αντιρροπείται από την αύξηση της κατανάλωσης άλλων αλκοολούχων ποτών, αλλά στο σημείο αυτό δεν διαθέτουμε αρκετές πληροφορίες. Τέλος, αρκετά χαμηλή είναι και η κατανάλωση ζάχαρης, σε αντίθεση όμως με τις υπόλοιπες χώρες της ΕΟΚ όπου και ελαττώνεται, στην χώρα μας παρουσιάζει ανοδική πορεία.

Σε ότι αφορά τώρα στα ζωικής προέλευσης προϊόντα η κατά κεφαλή κατανάλωση κρέατος στην Ελλάδα αυξήθηκε από 57 κιλά το 1973, σε 72 κιλά το 1984, παραχωρώντας τις τελευταίες θέσεις της ΕΟΚ σε άλλες χώρες. Το

μέγεθος της κατανάλωσης κρέατος βρίσκεται πλέον στα μέσα επίπεδα της ΕΟΚ και είναι υψηλότερο από ορισμένες χώρες, όπως η Γαλλία και η Αγγλία. Η κατανάλωση όμως γάλακτος και γαλακτοκομικών βρίσκεται πάντα στο χαμηλότερο επίπεδο. Το 1984 έφτανε μόλις τα 65 κιλά κατά κεφαλή, όταν στην Δανία ήταν 154 κιλά και στην Ολλανδία 135 κιλά. Σχετικά χαμηλή είναι τέλος, η κατανάλωση αυγών.

Συνεπώς, σε ό,τι αφορά στη αύξηση της κατανάλωσης κρέατος και τον περιορισμό των δημητριακών και των οσπρίων η διατροφική εξέλιξη της χώρας προσεγγίζει τα ευρωπαϊκά πρότυπα ενώ παράλληλα συνεχίζει να εκδηλώνει ορισμένα από τα χαρακτηριστικά της ιδιαίτερης φυσιογνωμίας της, όπως η υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **3.1.1. ΑΣΤΙΚΟ – ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Η μελέτη των χαρακτηριστικών και των τάσεων της διατροφής στην Ελλάδα στον βαθμό που το επιτρέπουν τα υπάρχοντα στοιχεία είναι σκόπιμο να συμπληρωθεί και με την ανάλυση των διαφορών που παρατηρούνται στα διατροφικά πρότυπα πόλεων και υπαίθρου. Η πτυχή αυτή του θέματος έχει μια ιδιαίτερη σημασία. Κατ' αρχήν, ο αγροτικός πληθυσμός υπήρξε πάντοτε στην Ελλάδα ένα σημαντικό ποσοστό του συνολικού πληθυσμού της χώρας, που στη απογραφή του 1981 ξεπερνούσε το 30%. Πέρα όμως από αυτό, το ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αγροτικού πληθυσμού εμπεριέχουν πολλά στοιχεία αυτό που ονομάζουμε παραδοσιακή ελληνική δίαιτα, η σύνθεση της οποίας συνδέθηκε άμεσα με την διατήρηση χαμηλών επιπέδων νοσηρότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα. Συνεπώς, η μελέτη των αστικοαγροτικών διαφορών στην διατροφή μπορεί να τονίσει τα ιδιαίτερα αυτά χαρακτηριστικά και να φωτίσει περισσότερο το χαρακτήρα της ελληνικής παραδοσιακής δίαιτας.

Πληροφορίες σχετικά με τις διαφορές στην κατανάλωση τροφίμων μεταξύ των αγροτικών και των αστικών περιοχών μπορούμε να αντλήσουμε μόνο από τις έρευνες των Οικογενειακών Προϋπολογισμών που κατά περιόδους έχει πραγματοποιήσει η ΕΣΥΕ στην Ελλάδα. Τα παλαιότερα από τα στοιχεία αυτά φτάνουν μέχρι το 1957 – 1958, ενώ τα πιο πρόσφατα μέχρι το 1987-1988. Η έρευνα του 1957 – 1958 περιορίστηκε μόνο στις αστικές περιοχές ενώ μια αντίστοιχη του 1963-1964, η οποία πραγματοποιήθηκε στις ημιαστικές και στις αγροτικές περιοχές, περιλαμβάνει πληροφορίες μόνο για την αξία και όχι για τις ποσότητες της κατανάλωσης. Συνεπώς, οι έρευνες αυτές δεν προσφέρονται για την μελέτη των αστικοαγροτικών διαφορών.

Η κατανάλωση κρέατος στις αγροτικές περιοχές, ήταν το 1974 αισθητά χαμηλότερη από ότι στις αστικές και ιδιαίτερα στην Πρωτεύουσα. Η έρευνα όμως του 1987-1988 δείχνει ότι η κατανάλωση κρέατος από τον αγροτικό πληθυσμό ξεπέρασε πλέον τα επίπεδα της Πρωτεύουσας και υπερέχει τώρα κατά πολύ έναντι της αντίστοιχης στις υπόλοιπες αστικές και ημιαστικές περιοχές. Η κατανάλωση ψαριών στις αστικές περιοχές μειώνεται, ενώ αντίθετα στις αγροτικές αυξάνει με αργό ρυθμό, αλλά είναι ήδη υψηλότερη από εκείνη των αστικών.

Σταθερά μεγαλύτερη είναι επίσης στην ύπαιθρο η κατανάλωση γάλακτος και αυγών καθώς επίσης λιπών και ελαίων. Τα δημητριακά, που επί πολλά χρόνια αποτέλεσαν την βάση της διατροφής του ελληνικού λαού,

καταναλώνονται στην ύπαιθρο σε ποσότητες σταθερά μεγαλύτερες από ότι στις πόλεις. Βέβαια, σε όλε ανεξαιρέτως τις περιοχές, παρατηρείται μία συνεχής μείωση αλλά η απόσταση ανάμεσα στις αστικές και αγροτικές διατηρείται σταθερά και επιπλέον φαίνεται να διευρύνεται.

Μεγαλύτερη είναι ακόμη στην ύπαιθρο η κατανάλωση οσπρίων. Το 1988 έφτανε τα 8,9 κιλά κατά κεφαλή, ενώ στην Αθήνα μόλις τα 3,4 κιλά. Στην έρευνα του 1974, η κατανάλωση πατάτας και νωπών λαχανικών ήταν στις πόλεις υψηλότερη από ότι στην ύπαιθρο. Εντούτοις, στις έρευνες του 1981-1982 και 1987-1988, η σχέση αντιστράφηκε και οι αγροτικές περιοχές καταναλώνουν τώρα μεγαλύτερες ποσότητες των προϊόντων αυτών από ότι οι αστικές. Σε αντίθεση όμως με ότι θα περίμενε κανείς, η κατανάλωση φρούτων μολονότι αυξάνεται γενικά παραμένει στις αγροτικές περιοχές σταθερά μικρότερη από ότι στις αστικές. Θα πρέπει μάλιστα να διευκρινιστεί ότι οι ποσότητες συμπεριλαμβάνουν όχι μόνο τις αγορές, αλλά και την κατανάλωση των προϊόντων αυτών από δική τους παραγωγή, η οποία όπως διαπιστώνεται, δεν αρκεί για να αντιρροπήσει την παρατηρούμενη διαφορά. Αν μάλιστα παρατηρούσαμε μόνο τις ποσότητες που αγοράστηκαν, θα διαπιστώναμε ότι για τα φρούτα είναι ιδιαίτερα χαμηλές. Αυτό οδηγεί στην ερμηνεία, ότι ο αγροτικός πληθυσμός αποφεύγει να δαπανά χρήματα για αγορές φρούτων και αρκείται σε αυτά που του προσφέρει η δική του παραγωγή. Αυτή όμως περιορίζεται κατά τόπους σε ορισμένα μόνο προϊόντα, με αποτέλεσμα, σε κάθε περιοχή, να υπάρχει υψηλή κατανάλωση των εκεί παραγόμενων φρούτων, αλλά πολύ χαμηλή όλων των υπολοίπων. Είναι πολύ πιθανό, κάτι παρόμοιο να ισχύει εν μέρει επίσης και για τα λαχανικά. Συνεπώς, μία ενδεχόμενη ανάπτυξη της λιανικής αγοράς των προϊόντων αυτών στην ύπαιθρο, θα πρόσφερε κάποιες εναλλακτικές λύσεις και πιθανότατα, θα μπορούσε να οδηγήσει σε αύξηση της κατανάλωσης τους.

Ένα ενδιαφέρον τέλος σημείο, είναι η μεγαλύτερη κατανάλωση ζάχαρης στην ύπαιθρο σε σύγκριση με τις πόλεις, με μία διαφορά η οποία μάλιστα διευρύνεται. Το στοιχείο αυτό συνδέεται κύρια με πολιτιστικές και αισθητικές παραμέτρους της διατροφής των αγροτών και προσφέρεται ιδιαίτερα για παρεμβάσεις στο επίπεδο των διαιτητικών αντιλήψεων και συνηθειών.

Επανεξετάζοντας με ένα γρήγορο βλέμμα όλες αυτές τις εξελίξεις διαπιστώνεται ότι η κατανάλωση τροφίμων από τον αγροτικό πληθυσμό τείνει να υπερκεράσει εκείνη του αστικού σε όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Η ύπαιθρος, διατηρώντας πάντα το προβάδισμα στα δημητριακά, τα όσπρια, τα λίπη – έλαια και το γάλα, αύξησε παράλληλα την κατανάλωση κρέατος, ψαριών, λαχανικών, πατάτας και ζάχαρης, με αποτέλεσμα, η σημερινή διαιτητική της ταυτότητα να χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα πρόσληψης όλων ανεξαιρέτως των κατηγοριών τροφίμων. Οι εξελίξεις αυτές δημιουργούν την εικόνα ενός γενικευμένου υπερσιτισμού, η οποία παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον από πλευράς συσχετίσεως με τις μεταβολές της νοσηρότητας και θνησιμότητας του αγροτικού πληθυσμού. Οι ταχύτατες μεταβολές που σημειώθηκαν μέσα σε μία εικοσαετία και οι τάσεις που τις χαρακτηρίζουν, καθιστούν απολύτως αναγκαία την διαμόρφωση ενός πλαισίου για την λήψη κάποιων μέτρων και την πραγματοποίηση παρεμβάσεων, που θα αποβλέπουν τουλάχιστον στην συγκράτηση της ανοδικής πορείας της κατανάλωσης και θα αντιμετωπίζουν καταρχήν το πρόβλημα του υπερσιτισμού. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

### **3.1.2. ΔΑΠΑΝΕΣ ΤΩΝ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ ΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Οι δαπάνες που πραγματοποιούν τα νοικοκυριά για αγορές τροφίμων αποτελούν μία παράμετρο ιδιαίτερης σημασίας στην χάραξη μιας διατροφικής πολιτικής. Η ανάλυση τους είναι απολύτως αναγκαία για τον καθορισμό των κατάλληλων πολιτικών τιμών, δασμών, επιδοτήσεων, παραγωγής και εμπορίου, αποτελώντας έτσι έναν από τους σημαντικότερους καθοριστές των συγκεκριμένων μέτρων της διατροφικής πολιτικής.

Στο μακροοικονομικό επίπεδο, οι δαπάνες διατροφής παρουσιάζουν μικρό συντελεστή ελαστικότητας και το γεγονός αυτό έχει δύο σημαντικές συνέπειες. (α) Όταν το συνολικό εισόδημα ενός πληθυσμού είναι χαμηλό, το ποσοστό που αντιπροσωπεύει η διατροφή στο σύνολο της ιδιωτικής κατανάλωσης είναι υψηλό. (β) Όταν σημειώνεται αύξηση των τιμών των τροφίμων, η οποία δεν συνοδεύεται από αντίστοιχη αύξηση των εισοδημάτων, το ποσοστό δαπανών διατροφής στο σύνολο της ιδιωτικής κατανάλωσης επίσης αυξάνει, με αποτέλεσμα να μειώνονται τα διαθέσιμα για άλλες αγορές ή δραστηριότητες ποσά των νοικοκυριών.

Στο μικροοικονομικό επίπεδο, η εσωτερική διάρθρωση των δαπανών διατροφής αντιπροσωπεύει τα ποσά που δαπανώνται από τα νοικοκυριά για τα επιμέρους τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων. Μια τέτοιου είδους ανάλυση μπορεί να προσδιορίσει το ειδικό βάρος που έχει κάθε κατηγορία τροφίμων στην διαμόρφωση των δαπανών της διατροφής και παράλληλα να επιτρέψει τον προσδιορισμό των επιλογών και των προτιμήσεων του κοινού σε τρόφιμα.

Στην Ελλάδα, οι δαπάνες διατροφής συμμετέχουν στο σύνολο της ιδιωτικής κατανάλωσης με ένα από τα υψηλότερα ποσοστά της Δυτικής Ευρώπης. Διαπιστώνεται ότι οι φτωχότερες χώρες της ΕΟΚ (Ιρλανδία, Ελλάδα, Πορτογαλία) παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής των δαπανών για τρόφιμα, ποτά και καπνών στο σύνολο των δαπανών των νοικοκυριών τα οποία προσεγγίζουν το 40%. Αντίθετα, στις πλουσιότερες Ευρωπαϊκές Χώρες το αντίστοιχο ποσοστό είναι κάτω του 20%. Στα παραπάνω ποσοστά οι δαπάνες για τρόφιμα αποτελούν σε αδρές γραμμές το 70% ενώ οι δαπάνες για ποτά και καπνό το 30%.

Το ποσοστό συμμετοχής των δαπανών διατροφής στο σύνολο των δαπανών των νοικοκυριών στην χώρα μας, από το 1974-1988, παρουσιάζει σταθερή μείωση και από σχεδόν 40% το 1974 περιορίζεται στο 28% το 1988. Αντίστοιχη πορεία παρατηρείται, τόσο στις αστικές όσο και στις αγροτικές περιοχές. Η μείωση αποτελεί συνέπεια, αφενός της σταδιακής οικονομικής ανάπτυξης της χώρας και αφετέρου μιας συνεχούς πολιτικής μείωσης των τιμών των αγροτικών προϊόντων και ιδιαίτερα των τροφίμων, που ακολουθείται για πολλές δεκαετίες τόσο στην χώρα μας όσο και στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Μια δεύτερη σημαντική διαπίστωση είναι, ότι το ποσοστό των δαπανών διατροφής είναι σταθερά, αντιστρόφως ανάλογο του βαθμού αστικοποίησης του πληθυσμού. Αν και θα υπέθετε κανείς, ότι η κατανάλωση στις αγροτικές περιοχές τροφίμων, από την άμεσα δική τους παραγωγή θα μείωνε την σημασία των αγορών τροφίμων κάτι τέτοιο δεν φαίνεται να σημαίνει. Οι αστικές περιοχές παρουσιάζουν σε όλες τις χρονικές περιόδους ποσοστά σημαντικά χαμηλότερα από ότι οι αγροτικές. Κύρια αιτία της παρατηρούμενης διαφοράς είναι, ότι το αγροτικό εισόδημα είναι κατά μέσο όρο αισθητά χαμηλότερο από εκείνο του αστικού πληθυσμού, γεγονός που με δεδομένη την σχετική ανελαστικότητα των δαπανών διατροφής, διαμορφώνει

υψηλά ποσοστά συμμετοχής στο σύνολο των δαπανών των νοικοκυριών. Παράλληλα, ο σχεδόν ολοκληρωτικός εκχρηματισμός της αγροτικής οικονομίας, η γενίκευση του αγροτικού εμπορείου και η επέκταση της καλλιέργειας βιομηχανικών φυτών είχαν σαν συνέπεια τον περιορισμό της κατανάλωσης τροφίμων από ίδια παραγωγή. (Ζηλίδης Δ. Χ., 1995)

## **4° ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

Οι Trowell και Burkitt, οι οποίοι πραγματοποίησαν 15 μελέτες περιπτώσεων επιδημιολογικών αλλαγών, σε εκσυγχρονιζόμενες κοινωνίες, αναφέρουν ότι η παχυσαρκία αποτελεί το πρώτο από τα επνομαζόμενα «νοσήματα του πολιτισμού». Ενώ, οι αρχικές μελέτες έδειξαν ότι η παχυσαρκία εμφανίζεται πρώτα σε μεσήλικες γυναίκες και μετά σε άνδρες, ειδικά ανάμεσα στις πλέον εύπορες ομάδες, κατά την τελευταία δεκαετία, έχει καταστεί σαφές ότι η παχυσαρκία αρχίζει να γίνεται συχνότερη στις νεαρότερες ομάδες ατόμων, π.χ. σε παιδιά και εφήβους. Οι υπάρχουσες πληροφορίες αναφέρουν ότι οι σταθερά αυξανόμενοι ρυθμοί εμφάνισης παχυσαρκίας είναι μεγαλύτεροι στις αστικές περιοχές. Ωστόσο, μία πρόσφατη αναφορά από τη Σαμόα, σημειώνει μία δραματική αύξηση στον επιπολασμό της παχυσαρκίας, που ανέρχεται σε 297% στους άνδρες και 115% στις γυναίκες μίας αγροτικής κοινωνίας. Η αύξηση αυτή ήταν σαφής ακόμα και σε ηλικιακές ομάδες των 25-34 ετών και στα δυο φύλα. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 2000)

Η διεθνής βιβλιογραφία απέδωσε την αύξηση της παχυσαρκίας, κυρίως, σε περιβαλλοντικά αίτια. Το είδος των αλλαγών που εμπλέκονται είναι ευρείας κοινωνικών ή τεχνολογικών αλλαγών, που πλατιά διαχέονται μέσα στον πληθυσμό, όπως αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, στη φυσική δραστηριότητα και στο κάπνισμα. Αλλαγές στη φυλετική και την εθνική σύνθεση του Καναδέζικου πληθυσμού, λόγω της μετανάστευσης φαίνεται να έπαιξαν σημαντικό ρόλο. (Torrance GM., et al, 2002)

Όσον αφορά τον φοιτητικό πληθυσμό, υπάρχουν πολλές έρευνες που δείχνουν διαφορετικό επιπολασμό παχυσαρκίας και υπέρβαρου σε διαφορετικές χώρες. Χαρακτηριστικά, έρευνα που έγινε σε Λιβανέζικο Πανεπιστήμιο, που είχε σαν σκοπό να εξετάσει το υπερβάλλον βάρος και τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, έδειξε ότι η πλειοψηφία των φοιτητών ήταν σε φυσιολογικό σωματικό βάρος. Το φυσιολογικό σωματικό βάρος ήταν πιο κοινό στις γυναίκες με ποσοστό 76,8%, παρά στους άνδρες με ποσοστό 49%, και το υπερβάλλον λίπος ήταν πιο κοινό στους άνδρες. Οι φοιτητές που ήταν στο φυσιολογικό βάρος είχαν και φυσιολογικό ποσοστό σωματικού λίπους. Το υπέρβαρο στους άνδρες έφτανε το 37,5% και στις γυναίκες το 13,6%. Αυτοί είχαν και τα μεγαλύτερα ποσοστά λίπους. Η παχυσαρκία έφτανε στο 12,5% για τους άνδρες και στο 3,2% για τις γυναίκες. Ο μικρότερος αυτός ρυθμός του υπερβάλλοντος βάρους στις γυναίκες ήταν και ο αναμενόμενος, αφού οι γυναίκες είναι πιο προσεκτικές στο σωματικό βάρος, από ότι οι άνδρες, σύμφωνα με τις κοινωνικές αντιλήψεις, όπου ωθούν τα κορίτσια να είναι κομψές. Αυτή η υπόθεση, επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι μόνο το 1% των ανδρών ήταν ελλιποβαρείς σε αντίθεση με το 6,5% που παρατηρούνταν στις γυναίκες. Άλλες έρευνες, όπως αυτή που πραγματοποιήθηκε σε Βασκικό Πανεπιστήμιο, το υπερβάλλον βάρος έφτανε το 25% στους άνδρες και το 13,9% στις γυναίκες σε άλλη έρευνα στο Πανεπιστήμιο της Κρήτης το υπέρβαρο έφτανε στο 40% στους άνδρες και το 23% στις γυναίκες. (Yahia N., et al, 2008)

Μία ακόμη έρευνα που έγινε σε Κινέζικο Πανεπιστήμιο, κατέγραψε την διανομή του Δ.Μ.Σ. σε Κινέζους φοιτητές, και έδειξε μικρό επιπολασμό παχυσαρκίας. Σε Ιάπωνες φοιτητές το υπέρβαρο έφτανε το ποσοστό του

5,8% και η παχυσαρκία στο 0%. Στις Η.Π.Α. το 35% του πληθυσμού καταγράφηκαν σαν υπέρβαροι. Στην Κίνα ο επιπολασμός της παχυσαρκίας αυξήθηκε από 6,4% το 1991 σε 7,7% το 1997. Η αναλογία της ενεργειακής πρόσληψης από λίπος από ζωικές πηγές αυξήθηκε σε σχέση με τις φυτικές πηγές ετησίως. Πρόσφατα, η έρευνα αποκάλυψε ότι η ενεργειακή πρόσληψη λιπών ξεπερνούσε το 30% της ολικής ενέργειας που προσλαμβάνονταν. Αλλαγές στη διαιτητική σύνθεση, ανταποκρινόμενες με την κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη ίσως να εξηγούν την επιτάχυνση της παχυσαρκίας στην Κίνα.(Sakamaki R, et al,2005)

#### **4.1. ΑΥΞΗΣΗ ΑΣΤΥΦΙΛΙΑΣ**

Στις λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες, οι κάτοικοι των αστικών περιοχών είναι γενικά υψηλότεροι, ζυγίζουν περισσότερο και έχουν μεγαλύτερο Δείκτη Μάζας Σώματος, από εκείνους που κατοικούν σε αγροτικές περιοχές. Αυτή η συσχέτιση μεταξύ των κατοίκων των αστικών περιοχών και της παχυσαρκίας είναι ιδιαίτερα σοβαρή, δεδομένου ότι αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των ατόμων που κατοικούν σε αστικές περιοχές. Η Ευρώπη και η Βόρεια Αμερική δεν αποτελούν, πλέον, τις μόνες αστικές ζώνες του Κόσμου. Μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, το ποσοστό των ανθρώπων που ζουν σε αστικές περιοχές στις λιγότερες ανεπτυγμένες χώρες έχει αυξηθεί από 16,7% το 1950 σε 37% το 1994 και προβλέπεται να φτάσει το 57% μέχρι το έτος 2025. Επιπλέον, έχει σημειωθεί μία στροφή προς την κατεύθυνση της συγκέντρωσης της αύξησης του πληθυσμού σε μερικές μεγάλες πόλεις με πληθυσμό άνω των 5 εκατομμυρίων και μία αντίστοιχη συγκέντρωση της φτώχειας σε ορισμένες αστικές περιοχές, ιδιαίτερα σε φτωχογειτονίες με αυθαίρετη δόμηση.

Οι αστικοί πληθυσμοί έρχονται σε επαφή με ένα ευρύ φάσμα παραγόντων, που με τη σειρά τους επηρεάζουν τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και τη σύνθεση του σώματος. Σε αυτούς περιλαμβάνονται αλλαγές στον τρόπο μετακίνησης, η χρήση σύγχρονων εκπαιδευτικών εγκαταστάσεων και χώρων παροχής υπηρεσιών υγείας, η επικοινωνία, το εμπόριο και η διαθεσιμότητα τροφής, καθώς και μεγάλες διαφορές στα επαγγελματικά πρότυπα. Στις περισσότερες χώρες, οι κάτοικοι των αστικών περιοχών, καταναλώνουν μικρότερα ποσοστά υδατανθράκων και μεγαλύτερα ποσοστά πρωτεϊνών και λιπών, ειδικότερα κορεσμένων λιπών. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2000)

#### **4.2. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ**

Οι αλλαγές που συνέβησαν στις κοινωνικές δομές έχουν, επίσης, οδηγήσει ένα όλο ένα αυξανόμενο ποσοστό του πληθυσμού, σε επαγγέλματα, όπως υπάλληλοι και άλλα, που απαιτούν σημαντικά λιγότερη κατανάλωση ενέργειας σε σχέση με τις χειρωνακτικές εργασίες, που κυρίως ασκούνται σε πιο παραδοσιακές κοινωνίες.(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2000)

#### **4.3. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΟΙΝΩΝΙΩΝ**

Το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο υπολογίζεται, συνήθως, ως ένας σύνθετος δείκτης, που συνδυάζει το εισόδημα, το μορφωτικό επίπεδο, την απασχόληση και, σε κάποιες ανεπτυγμένες χώρες, την περιοχή κατοικίας (αστική/αγροτική). Ωστόσο, τα επιμέρους συστατικά του μπορεί να εμφανίζουν



ανεξάρτητη, ακόμα και αντίθετη επίδραση πάνω στη διατροφική πρόσληψη και στις συνήθειες σωματικής άσκησης, έτσι ώστε, συχνά είναι πολύ δύσκολο να γίνουν γενικεύσεις γύρω από τη συσχέτιση μεταξύ κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου και παχυσαρκίας.

Παρόλα τα προβλήματα αυτά, πολλές μελέτες έχουν επανειλημμένα δείξει, ότι το υψηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο σχετίζεται αρνητικά με την παχυσαρκία στις ανεπτυγμένες χώρες, ειδικά στις γυναίκες, ενώ σχετίζεται θετικά στους πληθυσμούς των αναπτυσσόμενων χωρών. Επιπρόσθετα στοιχεία υποστηρίζουν ότι, καθώς οι λιγότερο αναπτυγμένες χώρες επιτυγχάνουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, η θετική συσχέτιση μεταξύ του κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου και της παχυσαρκίας σταδιακά αντικαθίσταται από την αρνητική συσχέτιση που παρατηρείται στις αναπτυγμένες χώρες.

**ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΕΣ ΧΩΡΕΣ.** Στις αναπτυσσόμενες χώρες, τα χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας που παρατηρούνται σε πληθυσμούς χαμηλότερου κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου σχετίζονται με μία κατάσταση, κατά την οποία οι άνθρωποι έχουν περιορισμένη ικανότητα ανεύρεσης αρκετής τροφής, ενώ ταυτόχρονα, απασχολούνται σε μέτρια έως βαριά χειρωνακτική εργασία και έχουν πτωχή πρόσβαση στα δημόσια μεταφορικά μέσα. Ως εκ τούτου, οι αδύνατοι ενήλικες θεωρούνται πτωχοί, ενώ το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία εκλαμβάνονται ως σημείο ευημερίας.

Όμως, καθώς το κατά κεφαλή εισόδημα αυξάνεται, το είδος της διατροφής στις διάφορες παραδοσιακές κοινωνίες τείνει να αλλάζει με ένα ευρέως διαδεδομένο και επαρκώς τεκμηριωμένο τρόπο. Ειδικότερα, η πρόσληψη ζωικού λίπους και πρωτεϊνών αυξάνεται, ενώ ελαττώνεται η πρόσληψη φυτικού λίπους, φυτικών πρωτεϊνών και ολικών υδατανθράκων (ιδιαίτερα των σύνθετων) και αυξάνεται η πρόσληψη ζάχαρης.

Η αύξηση στο εισόδημα μπορεί να συνοδεύεται από αύξηση της κατανάλωσης προϊόντων με πολλά λιπαρά έξω από το σπίτι, όπως συμβαίνει στις Φιλιππίνες, ή από αύξηση της κατανάλωσης κρέατος όπως συμβαίνει στην Κίνα. Ωστόσο, το συνολικό αποτέλεσμα τείνει προς μία μεγαλύτερη πρόσληψη λιπών και μια αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας.

**ΑΝΑΠΤΥΓΜΕΝΕΣ ΧΩΡΕΣ.** Οι αναπτυγμένες χώρες, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τείνουν να παρουσιάζουν μια αντίστροφη συσχέτιση μεταξύ παχυσαρκίας και οικονομικού επιπέδου και μεταξύ παχυσαρκίας και εισοδήματος, ειδικά στις γυναίκες. Η κατάσταση της έλλειψης τροφής είναι σήμερα πολύ ασυνήθης για οποιοσδήποτε κύριες ομάδες του πληθυσμού στις Βιομηχανικές χώρες και το ποσοστό των ενηλίκων που ασχολούνται με οικιακές εργασίες έχει μειωθεί σημαντικά με τον εκσυγχρονισμό. Έτσι, οι κατώτερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου ομάδες δεν χρειάζεται να είναι περισσότερο σωματικά δραστήριες και δεν τους λείπει η τροφή (σε ενεργειακούς όρους) συγκριτικά με τις ομάδες υψηλότερου επιπέδου. Μάλιστα, διάφορες μελέτες προτείνουν ότι οι οικογένειες που ανήκουν στις κατώτερου επιπέδου ομάδες απασχολούνται σε πολύ λιγότερο ενεργειακά απαιτητικές διαδικασίες από ότι οι ομάδες υψηλότερου επιπέδου. Για παράδειγμα, τα επίπεδα παχυσαρκίας τους έχουν αυξηθεί παράλληλα με την αύξηση της ιδιοκτησίας των αυτοκινήτων, ενώ παρακολουθούν τηλεόραση πολύ περισσότερες ώρες ημερησίως.

Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι η αλλαγή στο εισόδημα έχει μικρή επίδραση στην διατροφική δομή των κρατών όπου τα εισοδήματα του πληθυσμού είναι

ήδη πολύ υψηλά σε σχέση με τις βασικές ανάγκες διατροφής. Αντίθετα, οι αυξήσεις στα εισοδήματα δαπανώνται σε πιο επιμελώς επεξεργασμένες και τυποποιημένες ή σε καλύτερης ποιότητας τροφές, παρά σε μεγαλύτερες ποσότητες τροφίμων. Στις φτωχότερες οικονομικές ομάδες, όμως, η εξεύρεση της τροφής είναι πολύ πιο στενά συνδεδεμένη με το εισόδημα και πολλά άτομα αγωνίζονται να αποκτήσουν αρκετή τροφή υψηλής ποιότητας ώστε να εφαρμόσουν αυτό που θεωρείται υγιεινή διατροφή. Η δίαιτα των νοικοκυριών με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο τείνει να είναι πλούσια ενεργειακά και η υψηλή πρόσληψη λίπους αποτελεί σταθερό χαρακτηριστικό. Τα πιο ακριβά λαχανικά, φρούτα και ολικής αλέσεως δημητριακά καταναλώνονται πολύ σπάνια. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2000)

#### **4.4. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

Το μορφωτικό επίπεδο εμφανίζεται αντιστρόφως ανάλογο με το βάρος του σώματος στις βιομηχανικές χώρες. Έρευνες στη Γαλλία, στην Αγγλία και στις Η.Π.Α. δείχνουν ότι το ποσοστό παχύσαρκων ανδρών και γυναικών είναι μεγαλύτερο ανάμεσα στα άτομα κατώτερου μορφωτικού επιπέδου. Αυτή η αντιστρόφως ανάλογη θέση μεταξύ επιπέδου μόρφωσης και βάρους σώματος μπορεί να αποδοθεί, εν μέρει, στο γεγονός ότι τα περισσότερα μορφωμένα άτομα είναι πιθανότερο να ακολουθήσουν τις διαιτητικές συστάσεις και να υιοθετήσουν συμπεριφορές αποφυγής κινδύνων, σε σχέση με τα λιγότερα μορφωμένα. Στις Η.Π.Α., ανάμεσα στα υψηλότερης μόρφωσης στρώματα του πληθυσμού, έχει αρχίσει να εμφανίζεται μια τάση υιοθέτησης και προσκόλλησης σε διαιτητικές οδηγίες και σε άλλους «υγιεινούς» τρόπους ζωής. Δυστυχώς, πολύ λίγα είναι γνωστά γύρω από την σχέση μορφωτικού επιπέδου και παχυσαρκίας στις αναπτυσσόμενες χώρες, εκτός από το γεγονός ότι ο ενήλικος αστικός πληθυσμός είναι συνήθως υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου από τον αντίστοιχο των αγροτικών περιοχών.

Το κέρδος από τις διατροφικές γνώσεις *per se* φαίνεται να είναι περιορισμένο. Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι, αν και μερικά άτομα γνωρίζουν τι σημαίνει υγιεινή διατροφή, προτιμούν στην πράξη να καταναλώνουν σχετικά ανθυγιεινές τροφές. Τα ποσοστά παχυσαρκίας συνεχίζουν να αυξάνονται, παρά τα διαρκώς αυξανόμενα ποσοστά εφαρμογής δίαιτας αδυνατίσματος μεταξύ των παχύσαρκων ατόμων, γεγονός που σημαίνει ότι η γνώση και οι συχνές προσπάθειες για αδυνατίσμα δεν επαρκούν για τον επιτυχή έλεγχο του βάρους. Ωστόσο, χωρίς αυτές τις ευρέως διαδεδομένες προσπάθειες ελέγχου του βάρους του σώματος, ο επιπολασμός της παχυσαρκίας στις βιομηχανικές χώρες θα μπορούσε να είναι πολύ μεγαλύτερος. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2000)

#### **4.5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΓΕΝΟΥΣ, ΤΗΣ ΦΥΛΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ**

Τα αποτελέσματα δείχνουν με λίγες εξαιρέσεις, ότι υπάρχει σημαντική αύξηση του επιπολασμού του διαβήτη, της υπέρτασης, της υπερχοληστερολαιμίας και των καρδιαγγειακών παθήσεων με την αύξηση του σωματικού βάρους σε κάθε γένος, φυλή και κοινωνικοοικονομικού επιπέδου ομάδες ατόμων. Επιπλέον, υπήρξαν διαφορές σε ομάδες ατόμων

διαφορετικού γένους, φυλής και κοινωνικοοικονομικού επιπέδου στο υπερβάλλον βάρος συσχετιζόμενο με συνθήκες σε συγκεκριμένο επίπεδο σωματικού βάρους. Για παράδειγμα, στους παχύσαρκους μαύρους αναφέρθηκε υπέρταση σε υψηλότερα ποσοστά από ότι στους παχύσαρκους λευκούς ή Ισπανόφωνους και στα παχύσαρκα άτομα με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο αναφέρθηκαν υψηλότερα ποσοστά διαβήτη, υπέρτασης και καρδιαγγειακής νόσου, σε σχέση με τα άτομα υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, παρόλο τις φυλετικές διαφορές και τις διαφορές του γένους, στα προβλήματα υγείας συσχετιζόμενα με το υπερβάλλον λίπος, οι κοινωνικοοικονομικές διαφορές δεν έχουν εξεταστεί επαρκώς.

Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες έχουν συσχετιστεί με την παχυσαρκία σε πολλούς και διαφορετικούς πληθυσμούς. Παρόλα αυτά, αυτή η σχέση είναι πολύπλοκη γιατί το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο μπορεί να επιδρά στην παχυσαρκία, η παχυσαρκία επιδρά στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, ή κοινοί παράγοντες μπορεί να επιδρούν και στην παχυσαρκία και στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Σε αντίθεση, εάν και η νοσηρότητα μαζί με το υπερβάλλον λίπος και την παχυσαρκία ποικίλει, σε σχέση με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο δεν είναι γνωστό. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι το χαμηλό εισόδημα και χαμηλό μορφωτικό επίπεδο συσχετίζεται με την παχυσαρκία και τη νοσηρότητα. Σε αυτά δείχνει υποστήριξη η πρόσφατη γνώμη ότι παρά το ότι η φύση της παχυσαρκίας, σχετιζόμενη με τους κινδύνους που απειλούν την υγεία, είναι ίδια για όλους τους πληθυσμούς, ο συγκεκριμένος βαθμός κινδύνου σε δεδομένο επίπεδο παχυσαρκίας παρουσιάζει διαφορετική εξάρτηση με το γένος, τη φυλή και άλλες κοινωνικές συνθήκες. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπήρξε διαβαθμιζόμενη αύξηση στην εμφάνιση του διαβήτη, υπέρτασης, υπερχοληστερολαιμίας, σε όλα τα επίπεδα σωματικού βάρους. Επίσης, αυτή η αύξηση δεν φαίνεται να τηρείται για τα καρδιαγγειακά νοσήματα, όπου ο ρυθμός εμφάνισης ήταν αρκετά υψηλότερος σε ελλιποβαρή άτομα σε σχέση με τα άτομα φυσιολογικού βάρους, αυτό φάνηκε να εμφανίζεται έντονα μεταξύ των γυναικών με χαμηλό εισόδημα. Παρομοίως, αποτελέσματα από ποικίλες αναλύσεις δείχνουν ότι υπήρξε αύξηση στην εμφάνιση του διαβήτη, υπέρτασης, υπερχοληστερολαιμίας, καθώς αυξανόταν το σωματικό βάρος μετά από υπολογισμό της ηλικίας, της φυλής, του γένους, του εισοδήματος, του μορφωτικού επιπέδου και του καπνίσματος. Στα υπέρβαρα άτομα καθώς και στα παχύσαρκα, φάνηκε αυξημένος ο κίνδυνος για εμφάνιση διαβήτη, υπέρτασης, υπερχοληστερολαιμίας σε σύγκριση με τα άτομα με φυσιολογικό σωματικό βάρος. Τέλος, ο κίνδυνος για καρδιαγγειακές παθήσεις ήταν αυξημένος στους παχύσαρκους αλλά όχι στους ελλιποβαρείς και στους υπέρβαρους σε σύγκριση πάντα με άτομα φυσιολογικού βάρους.

Παρά τους περιορισμούς, οι έρευνες έδειξαν ότι η αύξηση σωματικού βάρους επιβαρύνει την υγεία των ατόμων και αυτό εξαρτάται από παράγοντες όπως το γένος, η φυλή και οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες. (Paeratakul S, et al, 2002)

#### **4.6. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΝΕΟΥΣ**

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Φινλανδία, έδειξε ότι η παχυσαρκία στην εφηβεία δεν είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για την μεγάλου διαστήματος ανεργία στην ηλικία των 31 ετών, επίσης, η εφηβική και νεανική παχυσαρκία εμφανίζεται να επιδρά στον κίνδυνο για ανεργία μέσα από τη συσχέτιση της με το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Ανάμεσα στα 14 ετών παχύσαρκα κορίτσια, η αναλογία των ατόμων με χαμηλό εισόδημα ήταν 6 ποσοστά υψηλότερα (24% έναντι 18%) σε σύγκριση με τα άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος φυσιολογικού επιπέδου.

Αντίστροφα, η μακροχρόνια ανεργία ήταν ένας ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για την παχυσαρκία σε γυναίκες και άνδρες. Μία πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η ανεργία συσχετίζεται με το ελλιποβαρές ανάμεσα στους άνδρες. Αυτό επίσης επιδεικνύεται και σε αυτή τη μελέτη. Η ανεργία έχει κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες και έτσι πολύ συχνά προκαλεί άγχος, επιβαρύνει την υγεία και έχει επιδράσεις που ειδικά παρουσιάζονται σε αυτούς που μόλις ξεκίνησαν να εργάζονται. Η ανεργία εμφανίζεται να επιδρά στην ψυχολογική υγεία, όπως είναι η κατάθλιψη, η οποία επιδρά τόσο στην αύξηση όσο και στη μείωση του βάρους. Φαίνεται να ευνοεί την αύξηση της κατανάλωσης φαγητού λόγω του άγχους που προκαλεί, η οποία συσχετίζεται με την παχυσαρκία ανάμεσα στις γυναίκες. Αν το άγχος που σχετίζεται με την υπερφαγία είναι περισσότερο κοινό στον πληθυσμό των γυναικών από ότι στον πληθυσμό των ανδρών, αυτό εξηγεί τη διαφορά μεταξύ των γενών. Επαναλαμβανόμενες περιόδους της ανεργίας, φαίνεται να έχουν αντίθετες επιδράσεις στην αύξηση βάρους μεταξύ των γυναικών και ίσως να παίζει σημαντικό ρόλο στις συμπεριφορές που διατηρούν το υπερβάλλον βάρος. Αυτό ίσως οδηγεί στη συσσώρευση των κινδύνων για την υγεία και μειώνει σημαντικά την ικανότητα για μελλοντική εργασία γιατί το υπερβάλλον λίπος και η παχυσαρκία είναι ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για μεταβολικές ανωμαλίες, όπως είναι το μεταβολικό σύνδρομο Χ, μη-ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης, καρδιαγγειακές και μυοσκελετικές παθήσεις.

Ο τόπος κατοικίας κατά την παιδική ηλικία δεν φαίνεται να αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή, αλλά ο τόπος κατοικίας στην ενήλικη ζωή έχει συνδεθεί με την παχυσαρκία αλλά μόνο μεταξύ των ανδρών σε αυτή την έρευνα. Αποδείχτηκε σε αυτή την έρευνα, ότι άνδρες που ζούσαν σε ημιαστικές ή αγροτικές περιοχές είχαν υψηλότερο επιπολασμό παχυσαρκίας συγκρινόμενο με άντρες που ζούσαν σε αστικές περιοχές. Παλαιότερες έρευνες έδειξαν, ότι η κοινωνική τάξη είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τον Δείκτη Μάζας Σώματος των ενηλίκων. Στη συγκεκριμένη έρευνα αποκαλύπτεται ότι η χαμηλή κοινωνική τάξη συσχετίζεται με τη χαμηλή σχολική απόδοση, κάτι που είναι δυνατά συσχετιζόμενο με την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή. Η επίδραση της οικογενειακής κοινωνικής τάξης στην παχυσαρκία ενηλίκων εξαφανίστηκε με την ρύθμιση της σχολικής απόδοσης, προτείνοντας ότι η σχολική απόδοση μεσιτεύει στην σχέση της τάξης και της παχυσαρκίας.

Τελικά, η εφηβική παχυσαρκία συσχετίζεται με δυσμενείς κοινωνικές συνέπειες, μόνο στον πληθυσμό των γυναικών. Επίσης, γυναίκες με ιστορικό ανεργίας και με χαμηλή σχολική απόδοση είναι μία ομάδα με υψηλό κίνδυνο για παχυσαρκία.(Laitinen J, et al, 2002)

#### **4.7. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία, σε πληθυσμό 8726 γυναικών, ηλικίας 18-23 ετών, έδειξε ότι οι γυναίκες που ζούσαν μόνες τους, συνέχιζαν να σπουδάζουν, και είχαν επαγγέλματα κύρους, και αυτές που δεν είχαν παιδιά ήταν πιο πιθανό να διατηρήσουν το βάρος τους. Αυτές οι αναλύσεις, επίσης έδειξαν, ότι τα άτομα που διατηρούσαν το βάρος τους είχαν γενικά υγιές προφίλ. Ήταν πολύ πιθανό να μην είχαν καπνίσει ποτέ, να καταναλώναν πολύ μικρές ποσότητες αλκοόλ και επίσης ανέφεραν ότι δεν είχαν περιοριστικές διατροφικές συνήθειες. Η ικανότητα να διατηρήσουν βάρος, πιθανότατα να είναι δείκτης άλλων υγιεινών συνηθειών, και ίσως να αντικατοπτρίζει έναν γενικό υγιεινό τρόπο ζωής. Αυτό συμφωνεί με προηγούμενα δεδομένα, που δείχνουν ότι τα άτομα που διατηρούν το βάρος τους, παρουσιάζουν καλύτερους βιολογικούς παράγοντες κινδύνου, όπως είναι η χοληστερόλη, η συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση, σε σύγκριση με τα άτομα που παίρνουν εύκολα βάρος.

Όταν οι κοινωνικοδημογραφικοί παράγοντες και οι συνήθειες των ατόμων υπολογίστηκαν, οι παράγοντες που βρέθηκε να είναι καθαρά συσχετιζόμενοι με τη διατήρηση του βάρους σε αυτή την έρευνα είναι ο φυσιολογικός Δείκτης Μάζας Σώματος, οι λίγες ώρες καθιστικής ζωής και η μειωμένη κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού. Παρόλο που ο St Jeor και συνάδελφοι του, δεν αξιολόγησαν το χρόνο καθιστικής ζωής και την κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού, διαπίστωσαν ότι αυτοί οι παράγοντες είναι πολύ πιθανόν να σχετίζονται με τη διατήρηση του βάρους στα φυσιολογικά επίπεδα. Ενώ, είναι κατανοητό ότι οι ελλιποβαρείς γυναίκες επιλέγουν να ανακτήσουν βάρος, το γεγονός ότι οι γυναίκες στις κατηγορίες υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας ήταν γύρω στο 30% πολύ πιθανό να αυξήσουν το βάρος τους, είναι ανησυχητικό, αφού αυτό σηματοδοτεί τη μεγάλη αύξηση του σωματικού βάρους στη δεύτερη δεκαετία ζωής. Αυτά τα δεδομένα συμφωνούν με τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας, όπου η αύξηση του βάρους ήταν περισσότερο κοινή σε αυτούς που ήταν ήδη υπέρβαροι. Προηγούμενα δημοσιευμένα δεδομένα, δείχνουν τη σχέση μεταξύ υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας με προβλήματα υγείας, όπως είναι η υπέρταση ακόμα και σε αυτή τη νεαρή ηλικία. Ο St Jeor και οι συνάδελφοι του, επίσης, ανέφεραν ότι τα άτομα που παίρνουν βάρος, έχουν πιο πολλές επιβλαβείς αλλαγές σε παράγοντες κινδύνου για την υγεία τους μέσα στα έτη. Αυτές οι γυναίκες, ως εκ τούτου, αντιμετωπίζουν υψηλούς κινδύνους για την υγεία τους, δεδομένου ότι ο αρχικός τους Δείκτης Μάζας Σώματος, είναι πάνω από το φυσιολογικό όριο, και αυτό συνδέεται με το γεγονός ότι τείνουν να αυξάνουν το βάρος τους πιο εύκολα.

Το γεγονός ότι η μειωμένη κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού συσχετίζεται με τη διατήρηση του σωματικού βάρους συμφωνεί με τα δεδομένα μιας άλλης πρόσφατης έρευνας, που έγινε στις Η.Π.Α., για την κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού. Ο French και οι συνάδελφοι του, ανέφεραν ότι η κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού (που ορίζεται ως ο αριθμός των γευμάτων ανά εβδομάδα που καταναλώνονται σε fast food εστιατόρια), που είναι πολύ συχνή ανάμεσα στις νέες γυναίκες, είναι συσχετιζόμενη με το αυξημένο σωματικό βάρος και το γρήγορο ρυθμό ανάκτησης του. Αυτή η έρευνα, έδειξε επίσης, ότι η αύξηση της κατανάλωσης «γρήγορου» φαγητού συνδέεται με αυξημένη συνολική ενεργειακή πρόσληψη, αυξημένη πρόσληψη λίπους και

μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία των εκβάσεων υγείας που σχετίζονται με την παχυσαρκία, με δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και την φυσική δραστηριότητα, τα δεδομένα, και σε αυτή την έρευνα και στις προηγούμενες, ενοχοποιούν το «γρήγορο» φαγητό και προτείνουν ότι η μείωση της κατανάλωσης αυτού πρέπει να είναι μία σημαντική προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία.

Από ότι ξέρουμε, αυτή είναι η πρώτη φορά που υπολογίζεται και ο χρόνος καθιστικής ζωής σε μία έρευνα. Οι γυναίκες ερωτήθηκαν για το χρόνο που σπαταλούν να κάθονται στα μεταφορικά μέσα, στην δουλειά τους, στον ελεύθερο χρόνο, και τα δεδομένα καθαρά δείχνουν ότι οι γυναίκες που ανέφεραν περισσότερο χρόνο καθιστικής ζωής ήταν και αυτές που διατηρούσαν λιγότερο το βάρος τους. Πρέπει να τονιστεί ότι ο χρόνος καθιστικής ζωής μετρήθηκε ανασκοπικά στο δείγμα, και ως εκ τούτου, καμία αιτιότητα δεν μπορεί να προκύψει. Είναι, επίσης, δυστυχώς ότι ο αυξημένος χρόνος καθιστικής ζωής, στα άτομα που παίρνουν εύκολα βάρος, είναι μία αιτία για την αύξηση του βάρους από οποιονδήποτε άλλο παράγοντα. Περαιτέρω έρευνες πρέπει να αναλύσουν, τη σχέση καθιστικού χρόνου και άλλες στατικές συμπεριφορές, και την αλλαγή βάρους και παχυσαρκίας, με περισσότερη λεπτομέρεια. Είναι ενδιαφέρον, παρόλα αυτά, ότι σε αυτή την έρευνα η φυσική δραστηριότητα δεν συσχετίστηκε με τη διατήρηση του βάρους.

Ο αυξημένος επιπολασμός της παχυσαρκίας, δείχνει ότι είναι επείγουσα ανάγκη να υπάρξει μεγαλύτερη νεωτεριστική προσέγγιση για την πρόληψη της αύξησης βάρους. Στο παρελθόν, τα άτομα έτειναν να εστιάζουν τις προσπάθειες στη μείωση του σωματικού βάρους και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, σε γυναίκες μέσης ηλικίας που ήταν ήδη υπέρβαρες ή παχύσαρκες. Τα δεδομένα που παρουσιάστηκαν εδώ, δείχνουν μία αύξηση της αναλογίας στις νέες γυναίκες με Δ.Μ.Σ. πάνω από 25, προτείνουν ότι οι στρατηγικές για την αποτροπή του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας στις γυναίκες πρέπει να ξεκινούν νωρίτερα, γιατί η αύξηση βάρους εμφανίζεται να συσχετίζεται με πολύ σημαντικά γεγονότα στη ζωή των γυναικών όπως είναι ο γάμος και η γέννηση του παιδιού. Τα δεδομένα που παρουσιάστηκαν εδώ, προτείνουν ότι η μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής και η μείωση κατανάλωσης γρήγορου φαγητού, ίσως να είναι αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διατήρηση του βάρους σε αυτή την ηλικία. Αυτά λοιπόν τα δεδομένα, προωθούν μία σημαντική βάση για μελλοντικές επεμβατικές προσπάθειες για την πρόληψη της αύξησης βάρους και ταυτοχρόνως την ενθάρρυνση για την διατήρηση του σωματικού βάρους. (Ball K., et al, 2002)

Σε έρευνα που έγινε στην Σουηδία, Malmo Diet and Cancer cohort Study (MDCS), με δείγμα 5464 γυναίκες, βρέθηκαν συσχετίσεις πολλών παραγόντων με την αύξηση του σωματικού βάρους όπως η περίοδος της κύησης και η γέννηση ενός παιδιού. Η αύξηση του βάρους γίνεται πιο έντονη όσο μεγαλώνει ο αριθμός των γεννήσεων, με μεγαλύτερη αύξηση βάρους να εμφανίζεται στις γυναίκες με πάνω από τέσσερις εγκυμοσύνες. Η ηλικία που πρωτοεμφανίζεται η έμμηνος ρύση, είναι αντιστρόφως συσχετιζόμενη, με την αύξηση βάρους. Συγκρίνοντας άτομα, τα οποία έλαβαν μέρος στην έρευνα, και η ηλικία των 11 ετών, ήταν η ηλικία έναρξης της έμμηνου ρύσης, με άτομα που η έμμηνος ρύση ξεκίνησε στα 15 έτη, υπήρχε διαφορά δύο κιλών στην αύξηση βάρους στην τωρινή τους ηλικία. Μέσα στην έρευνα, φάνηκε ότι οι γυναίκες που βρίσκονταν στην αναπαραγωγική ηλικία σε σύγκριση με

μεγαλύτερες, βρίσκονταν σε καλύτερη κατάσταση όσον αφορά την αύξηση βάρους.

Η περίοδος της κύησης και η γέννηση ενός παιδιού είναι δυνατά συσχετιζόμενο με την εναπόθεση λίπους καθώς και την κατανομή του λίπους στο σώμα. Όσον αφορά την ηλικία έναρξης της έμμηνου ρύσης, τα δεδομένα έδειξαν, ότι η χρήση ορμονών και η ηλικία αυτή ίσως επιδρούν σε μία γενική εναποθήκευση λίπους, αλλά μόνο σε μικρή έκταση ήταν η εναποθήκευση λίπους στην κοιλιακή χώρα.

Ανάμεσα στους παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο ζωής, είναι το κάπνισμα, η χαμηλή φυσική δραστηριότητα, η κατανάλωση αλκοόλ και παλαιότερη αλλαγή στη διαίτα, που σαν αποτέλεσμα είχε την ακόμα μεγαλύτερη αύξηση βάρους. Γυναίκες που ανέφεραν ότι παλαιότερα άλλαξαν τη διαίτα τους (22%), παρουσίαζαν σε μεγαλύτερο βαθμό υπερβάλλον βάρος ακόμα και παχυσαρκία όταν συγκρίνονταν με γυναίκες που δεν είχαν κάνει καμία αλλαγή της διαίτας τους στο παρελθόν. Χαμηλή ενεργειακή πρόσληψη αναφέρεται ότι συσχετιζόταν με υψηλά ποσοστά αύξησης βάρους, αυτό δείχνει ότι η υποαναφορά ήταν πιο κοινή ανάμεσα σε γυναίκες με πολύ αυξημένα ποσοστά αύξησης βάρους.

Ενδιαφέρον είναι το γεγονός, ότι ο παράγοντας κάπνισμα είχε διαφορετική επίδραση στην εναπόθεση λίπους στην κοιλιακή χώρα όταν συγκρινόταν με τον δείκτη μάζας σώματος γενικότερα. Βρέθηκε, ότι τωρινοί καπνιστές είχαν σημαντικά αυξημένο λόγο περιμέτρος μέσης/περίμετρος ισχίων (WHR) σε σύγκριση με τους παλαιότερους καπνιστές ή με αυτούς που δεν είχαν καπνίσει ποτέ, αλλά είχαν χαμηλότερα ποσοστά λίπους ή χαμηλότερα ποσοστά αύξησης βάρους σε σύγκριση με τους μη-καπνιστές. Επίσης, οι μη-καπνιστές παρατηρούσαν αύξηση σωματικού βάρους μέχρι και 2,5 κιλών. Λίγες συσχετίσεις παρατηρήθηκαν ανάμεσα στο κάπνισμα και την κοιλιακή παχυσαρκία καθώς και στην κατανάλωση αλκοόλ και την αύξηση βάρους.

Κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά ήταν και σε αυτή την έρευνα πολύ δυνατά συσχετιζόμενα με την αύξηση βάρους. Γυναίκες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο ή χαμηλή κοινωνικοοικονομική θέση, όπως ήταν το δικό τους ή των γονιών τους το επάγγελμα, είχαν υψηλότερα ποσοστά αύξησης βάρους όταν συγκρίνονταν με γυναίκες με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο και υψηλότερη κοινωνικοοικονομική θέση. Επίσης, φάνηκε να παίζει ρόλο και η οικογενειακή κατάσταση, αφού παρατηρήθηκε ότι οι έγγαμες καθώς και οι χήρες, παρουσίαζαν μεγαλύτερα ποσοστά αύξησης βάρους σε σχέση με τις διαζευγμένες και άγαμες γυναίκες. Όσον αφορά, την αύξηση βάρους, η κοινωνικοοικονομική θέση ήταν ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για την εναπόθεση λίπους και για το αυξημένο ποσοστό λίπους σώματος. Χαμηλότερη επαγγελματική καταξίωση των γονέων ή του ίδιου του ατόμου συσχετίζεται με υψηλότερο ποσοστό λίπους και κεντρική παχυσαρκία. Επίσης, η οικογενειακή κατάσταση δεν φάνηκε να συσχετίζεται με την κοιλιακή παχυσαρκία ή με τον δείκτη WHR. Η εθνικότητα, αντίθετα, ήταν ένας προγνωστικός παράγοντας για την ολική και κοιλιακή παχυσαρκία, αλλά όχι για την αυξομείωση του βάρους. Χαρακτηριστικά οι αλλοδαπές γυναίκες είχαν υψηλότερα ποσοστά λίπους και αυξημένη κοιλιακή εναπόθεση λίπους σε σχέση με τις Σουηδέζες. Η συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού σωματικού λίπους ή της κοιλιακής παχυσαρκίας ήταν ανάλογη με την αύξηση του βάρους.

Έτσι, μία αύξηση του μορφωτικού επιπέδου συνδέεται με μείωση της αλλαγής σωματικού βάρους κατά 0,5 κιλά. Παρομοίως, μία αύξηση στο επίπεδο της γονικής απασχόλησης ή της απασχόλησης του ίδιου του ατόμου συσχετίζεται με μείωση της αλλαγής του σωματικού βάρους κατά 0,2-0,4 κιλά, που αυτό δείχνει ότι η κοινωνικοοικονομική θέση έχει πολύ δυνατή επίδραση στην αλλαγή του σωματικού βάρους. Επιπροσθέτως, οι πιο συχνές αυξήσεις βάρους παρατηρήθηκαν στις γυναίκες με χαμηλή επαγγελματική καταξίωση. Αν λάβουμε υπόψη μας την γονική απασχόληση, παρατηρούμε ότι η αύξηση του σωματικού βάρους παρατηρείται σε πολύ μικρό βαθμό στις γυναίκες με γονείς υψηλής επαγγελματικής καταξίωσης. Το ίδιο παρατηρείται όχι μόνο στην αύξηση του σωματικού βάρους αλλά και στην εναπόθεση του λίπους, ακόμα και στον λόγο WHR. Επιπλέον, υπήρξε μία πολύ σημαντική διαφορά στην αύξηση βάρους, στην εναπόθεση σωματικού λίπους και στην κοιλιακή παχυσαρκία μεταξύ των εργαζόμενων γυναικών και των συνταξιούχων, υποδηλώνοντας ότι η μετάβαση στην συνταξιοδότηση οδηγεί και σε αυξημένο σωματικό βάρος καθώς και σε αυξημένη εναπόθεση λίπους στην κοιλιακή χώρα. Η εθνικότητα αναφέρεται ως ένας δυνατός παράγοντας μόνο για την αύξηση του σωματικού λίπους, αλλά όχι για τον λόγο WHR, και υποδηλώνει την αύξηση σωματικού βάρους.

Ένας αριθμός χαρακτηριστικών του τρόπου ζωής συσχετίζονται με την αύξηση σωματικού βάρους. Για παράδειγμα, οι καταναλωτές αλκοόλ φαίνεται να έχουν λιγότερο ποσοστό σωματικού λίπους και μικρότερη κοιλιακή παχυσαρκία. Παρόλα αυτά, αυτά τα αποτελέσματα συνδέονται και με παλαιότερα στοιχεία από διατμηματικές έρευνες, που έδειξαν ότι η σχέση μεταξύ κατανάλωσης αλκοόλ και εναπόθεσης λίπους είναι γενικά αρνητική στις γυναίκες. Αν και στους πρόσφατους καπνιστές παρουσιάζεται σε μειωμένο ποσοστό η αύξηση του βάρους και εμφανίζουν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος σε σύγκριση με τους προηγούμενους καπνιστές ή μη-καπνιστές, έχουν σημαντικά υψηλότερο λόγο WHR. Παρόμοιες παρατηρήσεις αναφέρονταν και σε προηγούμενες μελέτες.

Τέλος, διάφορες κοινωνικές μεταβλητές φαίνεται να είναι προγνωστικοί παράγοντες για το σωματικό λίπος και την αύξηση σωματικού βάρους. Για παράδειγμα, οι Σουηδέζες εμφάνισαν χαμηλότερα ποσοστά σωματικού λίπους από ότι οι αλλοδαπές, αλλά όχι διαφορές στην κατανομή του λίπους. Επίσης, το να ζει κάποιος μόνος του εμφανίζει μεγαλύτερη συσχέτιση με τα ποσοστά σωματικού λίπους παρά με την κατανομή του λίπους. Οι επαγγελματικές μεταβλητές συσχετίζονται και με την αύξηση του σωματικού βάρους, και με την εναπόθεση λίπους με τα άτομα με χαμηλή επαγγελματική καταξίωση να παρουσιάζουν τις υψηλότερες τιμές. Επίσης, άλλος ένας δυνατός παράγοντας ήταν η απασχόληση των γονέων, χαρακτηριστικά στις γυναίκες με χαμηλού επαγγελματικού υπόβαθρου γονείς συσχετιζόταν με την αύξηση σωματικού βάρους, την εναπόθεση λίπους και την κοιλιακή παχυσαρκία. Επιπροσθέτως, η αλληλεπίδραση μεταξύ γονικής απασχόλησης και απασχόλησης του ίδιου του ατόμου σε σχέση με την αύξηση σωματικού βάρους δείχνει ότι η κοινωνική κινητικότητα επιδρά στο μέγεθος της αλλαγής σωματικού βάρους σε αυτή την έρευνα, ειδικά στις χαμηλές κοινωνικοοικονομικές τάξεις. Αυτό δείχνει τη σημαντικότητα των πρώιμων επιρροών, όπως και κεντρικών, στην αιτιολογία της παχυσαρκίας και της αύξησης σωματικού βάρους. (Lahmann PH., et al, 2000)



## 5° ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### 5.1. ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΛΗΨΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΤΗ ΝΕΑΝΙΚΗ

Επί του παρόντος, η διαίτα πολλών νέων ενηλίκων, επιδεικνύει χαρακτηριστικά της διατροφής των εφήβων, με γεύματα να παραμελούνται και γενικά χαμηλές προσλήψεις. Μία επιθεώρηση του υπουργείου υγείας και τροφίμων στη Μεγάλη Βρετανία, που έγινε το 1986, παρακολουθούσε τις δίαιτες νέων ατόμων από 15 μέχρι 25 ετών. Γεφυρώνοντας την ηλικιακή έκταση από την εφηβεία μέχρι την νεότερη ενηλικίωση, αυτή η επιθεώρηση ήταν σε θέση να δείξει αν οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων γίνονταν πιο φυσιολογικές στην ενήλικη ζωή.

Η επιθεώρηση έδειξε, ότι οι νέοι που ζούσαν ακόμη με τους γονείς τους ή που παντρεύονταν, είχαν πιο τυπικές διατροφικές συμπεριφορές. Γενικά, οι γυναίκες βρέθηκαν να είναι πιο ευσυνείδητες στο φαγητό, και να ανησυχούν περισσότερο για το βάρος τους, τις διατροφικές προθέσεις και συμπεριφορές τους.

Οι προσλήψεις των θρεπτικών συστατικών ήταν γενικά χαμηλές σε μερικές ομάδες, πιο συγκεκριμένα στις ομάδες 15-18 ετών ανδρών και 19-21 ετών γυναικών. Από αυτούς, χαμηλότερες προσλήψεις παρουσίαζαν αυτοί που έμεναν μόνοι τους. Στα συστατικά που ήταν χαμηλά περιλαμβάνονταν οι θερμίδες, ο σίδηρος, η βιταμίνη Β1 θειαμίνη, και οι άνδρες και οι γυναίκες που έμεναν μόνοι προσλάμβαναν σε μικρότερο ποσοστό θερμίδες, λίπη, υδατάνθρακες, διαιτητικές ίνες, σίδηρος και η βιταμίνη Β12 παρουσιάζονταν χαμηλή στην ομάδα των γυναικών.

Έτσι, η επιθεώρηση δίνει έμφαση σε μία συνεχιζόμενη ευαισθησία σε φτωχές διαιτητικές προσλήψεις μεταξύ των ατόμων 17-25 ετών. Η αλλαγή σε μία πιο τυπική, θρεπτική και επαρκής πρόσληψη φαίνεται να εμφανίζεται στον έγγαμο βίο ή όταν έχει τελειώσει η μεταβατική περίοδος των σπουδών. (Edward Arnold, 1987)

Από το 1960, έγινε μία καθαρή αύξηση του υπερβάλλοντος βάρους, όχι μόνο στους ενήλικες αλλά και στους νέους, όχι μόνο στις Η.Π.Α. αλλά και στον Καναδά και στην Ευρώπη. Στις Κάτω Χώρες, η επικράτεια της νοσογόνου παχυσαρκίας υπολογίστηκε το 1977 πάνω από το 7% για τους ενήλικες άνδρες και στο 11% για τις ενήλικες γυναίκες. Η αύξηση είναι πλέον ορατή και στους νέους. Στις Η.Π.Α. η αύξηση της παχυσαρκίας σε πληθυσμό έφτανε το 18% στους νέους άνδρες και στο 21% στις νέες γυναίκες τα έτη 1963 – 1980. Επιπλέον, φαίνεται να υπάρχει καθαρή συσχέτιση του υπερβάλλοντος βάρους με τους βιολογικούς δείκτες για τις καρδιαγγειακές νόσους, όπως η υπέρταση, η υπερχοληστερολαιμία, ο μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης.

Το υπερβάλλον βάρος και η παχυσαρκία στην διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ζωής θεωρείται ένας καθοριστικός παράγοντας για την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή. Βρέθηκε ότι το 40% των παιδιών που ήταν παχύσαρκα στην ηλικία των 7 ετών, έγιναν παχύσαρκοι έφηβοι και διατηρήθηκαν έτσι και στην ενήλικη τους ζωή.

Εκτός από τους βιολογικούς δείκτες, πολλοί παράγοντες στον τρόπο ζωής, σχετίζονται με την αύξηση του υπερβάλλοντος βάρους στην νεανική ηλικία. Οι παράγοντες που συσχετίζονται είναι η φυσική δραστηριότητα, οι ενεργειακές προσλήψεις, το κάπνισμα και το αλκοόλ.

Τα περισσότερα προληπτικά προγράμματα εστιάζουν στην ισορροπημένη διατροφή και σε πιο δραστήρια ζωή γιατί αυτοί οι δυο παράγοντες φαίνεται να είναι τεράστιας σημαντικότητας για την ανάπτυξη του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας.

Αναλυτικά, τα αποτελέσματα της έρευνας AGAHL (Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study), η οποία παρακολουθούσε την πορεία 500 αγοριών και κοριτσιών από την ηλικία των 13 ετών μέχρι την ηλικία των 27 ετών αναφέρουν τα εξής:

Οι άνδρες παρουσιάζουν μεγαλύτερες ενεργειακές προσλήψεις και χαμηλότερες πρωτεϊνικές προσλήψεις από ότι οι γυναίκες. Αναλυτικά, τα αποτελέσματα της διαιτητικής πρόσληψης, μεταξύ των ηλικιών 13-27, έδειξαν μείωση της ενεργειακής πρόσληψης ανά κιλό μάζας σώματος από 225Kj ανά ημέρα στην ηλικία των 13 σε 155 Kj ανά ημέρα στην ηλικία των 27.

Τα αγόρια δείχνουν μεγαλύτερες προσλήψεις κατά την εφηβεία και στην νεότερη ενήλικη περίοδο, αλλά στην εφηβική ζωή η ενεργειακή πρόσληψη ήταν 15% υψηλότερη από των κοριτσιών και σε σχέση με των νέων κατά 10% υψηλότερη. Η φυσική δραστηριότητα δεν φάνηκε να ήταν διαφορετική στα δυο φύλα, ωστόσο, παρουσιάστηκε απότομη μείωση στην ενεργειακή δαπάνη και στα δύο φύλα. Αναλυτικά, από τα 4.500 mets ανά εβδομάδα στην ηλικία των 13 ετών πέφτουν στα 3.000 mets ανά εβδομάδα στην ηλικία των 27 ετών.

Κατά την εφηβεία, παρουσιάζουν 20% υψηλότερη ενεργειακή δαπάνη από ότι τα κορίτσια, αλλά στην ηλικία των 27 ετών δεν υπήρχε στατιστική διαφορά. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων, έδειξε ότι ο συντελεστής της φυσικής δραστηριότητας φάνηκε σημαντικά σταθερός, ενώ, υψηλότερος φάνηκε ο συντελεστής της διαιτητικής πρόσληψης. Επίσης, τα ποσοστά λίπους ήταν αρκετά υψηλά στο 0,65 (0,56-0,71). Αυτά δείχνουν το γρήγορο ρυθμό αύξησης του υπερβάλλοντος βάρους. Στα αγόρια 13 με 16 ετών το 10% ήταν υπέρβαροι-παχύσαρκοι, στην ηλικία των 32 ετών αυτό το ποσοστό διπλασιάστηκε στο 20% στους άνδρες, ενώ στις γυναίκες έφτασε στο 30%.

Όσον αφορά τον Δείκτη Μάζας Σώματος, βρέθηκαν αποτελέσματα συγκρίσιμα με τα δεδομένα της MORGEN μελέτης, στην οποία μελετήθηκε τυχαίο δείγμα από Ολλανδικό πληθυσμό και καταγράφηκαν οι δείκτες. Το 1996 σε ηλικίες 30-34 ετών η μέση τιμή του Δείκτη Μάζας Σώματος έφτασε τα 24,2 στους άνδρες και το 23,8 στις γυναίκες. Αυτά τα δεδομένα μπορεί να θεωρηθούν αντιπροσωπευτικά για όλο τον Ολλανδικό πληθυσμό. (Kemper HCG, et al, 1999)

Μελέτες σε 2 επαρχιακά δείγματα που εξετάστηκαν το 1990 στον Καναδά, δείχνουν συνολική μείωση της θρεπτικής πρόσληψης από την αρχή του 1970. Τα έτη 1997-1998 το «Food Habits of Canadian» δείγμα, υποδηλώνει γενική μείωση στην ενεργειακή πρόσληψη των Καναδών ενηλίκων, από την αρχή του 1970 ανάμεσα στους άνδρες ηλικίας 20-39 ετών (14% μείωση) αλλά και στις γυναίκες (8% μείωση) ίδιων ηλικιών. Παρόμοιες μειώσεις στις θρεπτικές προσλήψεις παρουσιάστηκαν και σε μελέτες στο Κεμπέκ και στην Σκοτία με μείωση 13% και 10% αντιστοίχως. Παρ' όλο όμως αυτές τις προφανείς μειώσεις στην ενεργειακή πρόσληψη, οι ενεργειακές προσλήψεις φαίνεται να

υπερβαίνουν την ενεργειακή δαπάνη με αποτέλεσμα το υπερβάλλον βάρος.(Torrance GM.,et al, 2002)

Ωστόσο, στην έρευνα AGAHLs άλλα χαρακτηριστικά όπως αυτά του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, έδειξαν επίπεδα τα οποία ήταν ελαφρά υψηλότερα από τον μέσο Ολλανδικό πληθυσμό. Παρόλο που η επικράτηση της παχυσαρκίας είναι στο 30%, το ποσοστό λίπους στην πλειοψηφία των ανδρών και γυναικών ήταν στα φυσιολογικά επίπεδα σύμφωνα με τα κριτήρια του Π.Ο.Υ..

Έτσι, αναμφίβολα, η αυξημένη εμφάνιση της παχυσαρκίας συνδέεται με τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας και την αύξηση διαιτητικής πρόσληψης ημερησίως. Τέλος, η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στην εφηβική ζωή φαίνεται να επιδρά θετικά έναντι του υπερβάλλοντος βάρους στη νεαρή ηλικία.(Kemper HCG, et al, 1999)

## **5.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΚΗ ΘΡΕΨΗ**

Οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής είναι μία από τις πιο πλούσιες χώρες σε αγαθά στον κόσμο αλλά τα προβλήματα για την κατανάλωση τροφής και τη διατροφή ακόμα υπάρχουν. Η κακή θρέψη μπορεί να υπάρχει σε ορισμένα μέρη της χώρας, η παχυσαρκία βέβαια επηρεάζει πάνω από το 30% του πληθυσμού. Οι ειδικές δίαιτες σταθερά δοκιμάζονται, από τον κόσμο με πολύ μικρή γνώση πάνω στη διατροφή, με ελπίδα για θαύματα στην απώλεια βάρους, την αύξηση βάρους ή τη θεραπεία ασθενειών.

Οι διαφωνίες ποικίλλων επιστημονικών ομάδων για την εγκυρότητα αυτών των διαιτών άλλαξαν σε θετικές υπέρ αυτών των διαιτών για τις παθήσεις της καρδιάς. Βέβαια, καλύτερες μελέτες και εκπαίδευση θα λύσουν μερικά από αυτά τα προβλήματα.(Labuza Sloan, 1997)

### **5.2.1. ΚΑΚΗ ΘΡΕΨΗ**

Από το παρελθόν, ήταν απαραίτητο να κατηγοριοποιούνται τα έθνη του κόσμου σε δύο διαφορετικές κατηγορίες με βάση την διατροφή, το εισόδημα, το ποσοστό αύξησης του πληθυσμού και άλλους παράγοντες συσχετιζόμενοι με την κρατική ανάπτυξη, με τις κατηγορίες των αναπτυσσόμενων και υποανάπτυκτων χωρών συχνά να ορίζονται ως «Τρίτος Κόσμος». Σε αυτήν την τελευταία κατηγορία υπάρχουν πολλές διακρίσεις, κυρίως σχετιζόμενες με την κατοχή επιθυμητών πόρων από τον υπόλοιπο κόσμο, που επηρεάζουν βαθύτατα την επάρκεια διατροφικής υποστήριξης. Στα έθνη, για παράδειγμα, που είναι πλούσια λόγω της παραγωγής λαδιού, τα επίπεδα διαβίωσης γίνονται όλο και καλύτερα, και η κατανάλωση από παγκόσμιες διατροφικές πηγές αυξάνεται συνεχώς με μία ανοδική πορεία. Αυτά τα έθνη τα οποία είναι φτωχά σε πόρους και οικονομία αποτελούν την πιο επιρρεπή ομάδα υποσιτισμού, πείνας και λιμοκτονίας και δε θα είναι ποτέ ικανά να επιβιώσουν μόνα τους χωρίς την βοήθεια των ευνοημένων χωρών. Ένας πληθυσμός 800 εκατομμυρίων ατόμων περιπλέκεται σε αυτό, ζώντας σε 40 περίπου χώρες κυρίως της Ινδίας και της Αφρικής.(Arlin M.,1977)

Η κακή θρέψη φάνηκε στις Η.Π.Α. να είναι περιορισμένη σε φτωχές περιοχές, όπου τα προβλήματα είναι η έλλειψη χρημάτων, μόρφωσης και εκπαίδευσης για την χρησιμοποίηση των χρημάτων για την επιλογή της κατάλληλης δίαιτας.

Η αλλαγή του τρόπου ζωής είναι ταχεία σήμερα και έχει σχεδόν αφαιρέσει το πρωινό γεύμα από τη διατροφή πολλών. Η εξάπλωση του γρήγορου και πρόχειρου φαγητού βοηθά να αφαιρεθεί από τη διατροφή η ισορροπημένη δίαιτα ακόμα και εκεί όπου τα λεφτά είναι διαθέσιμα.

Όλα αυτά τα προβλήματα τονίστηκαν, όταν οι επιθεωρήσεις 10 χωρών από το U.S. Department of Health, Education and Welfare μεταξύ των 1968-1970. Μερικά από τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι συγκεκριμένα το 1967, τα δεδομένα έδειχναν ότι σοβαρές βιταμινικές ελλείψεις δεν ήταν μεγάλο πρόβλημα. Μόνο 13 περιστατικά πελάγρας αναφέρθηκαν, 10 περιστατικά ραχίτιδας και καθόλου περιστατικά βρογχοκήλης. Σε πολλές περιπτώσεις η εκπαίδευση φαίνεται να ήταν ό,τι χρειάζεται για να ανακουφίσει τις ελλείψεις. Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι το 1970 η βιταμίνη C βρέθηκε να είναι κοντά στο ½ κάλυψης των ποσοστών RDA σε 10% από τον πληθυσμό που εξετάστηκε. Αυτό δείχνει ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μειώθηκε, ακόμα και στα σχολικά γεύματα που μοιράζονταν σαλάτες, φρούτα και λαχανικά τα παιδιά άφηναν το ½ των λαχανικών, το 1/3 των φρούτων και η σαλάτα δεν καταναλωνόταν συχνά.

Άλλο ενδιαφέρον γεγονός, είναι ότι το 1955, όταν ένα μικρό δείγμα επιθεωρήθηκε, γύρω στο 15% των οικογενειών είχαν φτωχή διατροφή και το 60% είχαν πλούσια και ισορροπημένη διατροφή. Όμως, το 1965 οι φτωχές δίαιτες έφτασαν το 20%. Βέβαια, αυτές οι τάσεις με καλή εκπαίδευση θα μπορούσαν να ανατραπούν, αλλά κανένα δεδομένο δεν αποδεικνύεται. Τα λεφτά δεν είναι η απάντηση, αφού, από το 1965 σε ποσοστό 10% φτάνουν οι φτωχές δίαιτες σε οικογένειες με υψηλό εισόδημα.

Το 1972, οι έρευνες δείχνουν, ότι υπάρχει αυξημένη κατανάλωση κρέατος και πουλερικών σε πολύ μεγάλο βαθμό. Αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρό πρόβλημα σε νεφρά και ήπαρ, λόγω της αυξημένης πρόσληψης σε πρωτεΐνη. Καταναλώνονται λιγότερο τα αυγά και τα γαλακτοκομικά, πιθανότατα εξαιτίας του φόβου για υπερχοληστερολαιμία και καρδιακές παθήσεις. Ατυχώς έτσι, μειώνεται η πρόσληψη ασβεστίου αναλογικά με το φώσφορο. Καταναλώνονται λιγότερο τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, η έλλειψη αντιπράττεται από την αυξημένη καταναλωτική πορεία των λαχανικών αλλά όχι των φρούτων. Έτσι, σαν αποτέλεσμα αυτής της έλλειψης μειώνεται η πρόσληψη βιταμίνης A και C. Παρατηρείται μικρότερη κατανάλωση των δημητριακών, αλλά περισσότερο καταναλώνονται τα λίπη και τα έλαια. Αν και η πρόσληψη ζάχαρης δεν αλλάζει πολύ, εμφανίζονται σε έντονο βαθμό τα προβλήματα των δοντιών που το υψηλό κόστος της θεραπείας φαίνεται να είναι το πρόβλημα. (Labuza S., 1997)

Τα αίτια μιας φτωχής διατροφικής υποστήριξης μπορεί να οφείλονται στην αποτυχία της γεωργικής παραγωγής ή την αποτυχία διανομής φαγητού. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε κοινωνικούς, οικονομικούς ή πολιτικούς παράγοντες, την αδιαφορία και την φτώχεια. Η πρόσληψη απαιτεί αλλαγές στην οικονομική πολιτική και την σύνταξη προϋπολογισμού, νέα ανάπτυξη της βιομηχανίας και νέες πολιτικές. Πάντα η πρόληψη απαιτεί ένα μεγαλύτερο επιμορφωτικό πρόγραμμα.

Στις παραποτάμιες πόλεις της Βόρειας Αμερικής και Δυτικής Ευρώπης, υπάρχει μια μικρή μειονότητα φτωχών ανθρώπων. Πολλοί από αυτούς, έχουν διατροφικά προβλήματα, άγνωστα στην πλειοψηφία τους, τα οποία είναι άγνωστο να επιλυθούν. Στην Αφρική, Ασία και Λατινική Αμερική, εκτός από τους φτωχούς αγρότες και τους κατοίκους φτωχών αστικών κέντρων,

υπάρχουν πολλές πλούσιες οικογένειες που παρουσιάζουν τα ίδια διατροφικά προβλήματα, όπως οι πλούσιοι Βορειοαμερικάνοι και Ευρωπαίοι. Η εμπειρία δείχνει, ότι οι πλούσιοι όπως και οι φτωχοί, δεν έχουν καλή διατροφική κατάσταση.(Passmore R., Eastwood M.A., 1986)

### **5.2.2. ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ**

Κοντά στο 30% του πληθυσμού, ανήκουν τα άτομα με υπερβάλλον βάρος και παχυσαρκία. Το πρόβλημα φαίνεται να επισυνάπτεται στην έλλειψη της εκπαίδευσης γύρω από το φαγητό και την έλλειψη ελέγχου γύρω από τη δίαιτα. Οι Αμερικάνοι καταναλώνουν τουλάχιστον ένα από τα τρία γεύματα εκτός σπιτιού και τα περισσότερα δεν περιέχουν λαχανικά ή σαλάτα. Επίσης, αυξάνεται η κατανάλωση των soft drinks από 158 κουτιά το 1950 σε 388 ανά άτομο το 1971. Πρόχειρο φαγητό υπολογίζεται από 50 λίβρες ανά άτομο το χρόνο κοντά στο 3% της διαίτας. Αυτό μπορεί να φαίνεται μικρό, όμως, ο υπέρβαρος κόσμος φαίνεται να καταναλώνει πολύ περισσότερο.

Επίσης, οι Αμερικάνοι έγιναν μανιακοί με την κατανάλωση συμπληρωμάτων και βιταμινών. Πολλοί νιώθουν, ότι αν δεν τρώνε σωστά, αφού παίρνουν τις βιταμίνες τους είναι όλα καλά. Αυτό οδηγεί σε μία μη-ισορροπημένη, μη-επαρκής δίαιτα και σε τεράστια σπατάλη χρημάτων. Όμως, είναι φανερό ότι, οι βιταμίνες δεν παρέχουν μόνες τους καλή θρέψη. (Labuza S., 1997)

Ακόμα, και στην Κίνα, παρατηρούνται τεράστιες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των ατόμων, Αναλυτικά, έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα, έδειξε ότι η κατανάλωση των εδώδιμων υλών οδήγησε αρχικά στην αλλαγή της κινεζικής διαίτας. Παρόλ' αυτά, η μακροχρόνια παγκόσμια ύφεση της τιμής του βοδινού κρέατος και άλλων ζωικών τροφίμων, και η μείωση στην κατανάλωση δημητριακών στην διατροφή των Κινέζων, οδήγησε στην αύξηση της προτίμησης τους από τις χώρες εκείνες που είχαν χαμηλό κατά κεφαλή εισόδημα. Για παράδειγμα, ο Delgado και οι συνεργάτες του, παρουσίασαν ότι οι τιμές του βοδινού κρέατος παρουσίασαν ύφεση σε ποσοστό πάνω από 400% μέσα στις τελευταίες τέσσερις δεκαετίες.

Η αλλαγή της διατροφής των Κινέζων γίνεται με γοργούς ρυθμούς. Η κατανάλωση γάλακτος, αυγών, πουλερικών, βοδινού και χοιρινού κρέατος έχει αυξηθεί ραγδαία. Σήμερα, ο μέσος Κινέζος καταναλώνει πάνω από 1300 kcals χοιρινού, πουλερικών, βοδινού, ψαριού, αυγών και γαλακτοκομικών ημερησίως. Επίσης, όσο αυξάνεται το εισόδημα, αυξάνεται αναλογικά και η κατανάλωση ζωικών προϊόντων.

Η αύξηση της κατανάλωσης των ζωικών προϊόντων, σαν των εδώδιμων υλών συνακολουθείτε με ύφεση της κατανάλωσης των δημητριακών, και μικρές αλλαγές στην κατανάλωση λαχανικών, που έχουν οδηγήσει σε μεγάλες αυξήσεις της ενεργειακής πυκνότητας της διαίτας και παρομοίως μεγάλες αλλαγές στην πρόσληψη λιπών. Δεδομένα για την αλλαγή στην πρόσληψη ακόρεστων λιπών στην δίαιτα των Κινέζων δεν είναι διαθέσιμα, η αναλογία της ενεργειακής πρόσληψης από ζωικά τρόφιμα έχει φανερά αυξηθεί. Η κλασική κινέζικη διατροφή – πλούσια σε λαχανικά, υδατάνθρακες και μικρή κατανάλωση ζωικών προϊόντων- δεν υπάρχει πια. Το 2006, λιγότερο από το 1% των Κινέζων κατανάλωναν δίαιτα με λιγότερα από 10% πρόσληψη λίπους. Σε αντίθεση, πάνω από το 44% των ενηλίκων κατανάλωναν δίαιτα σε λίπη με πάνω από 30% ενεργειακή απόδοση από το λίπος και κοντά στο 1/3 των ανδρών κατανάλωναν δίαιτα με πάνω από 10% ενεργειακή απόδοση από ζωικά λίπη.(Popkin B. M., 2008)

## **6<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ**

#### **6.1. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

Ο αυξημένος επιπολασμός του υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας δεν είναι περιορισμένος σε καμία εκπαιδευτική βαθμίδα, παρόλα αυτά, ο ρυθμός αύξησης είναι μεγαλύτερος στα άτομα με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο σε σχέση με εκείνα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Όταν μελετήθηκαν κοινές επιδράσεις του φύλου και της εκπαίδευσης, τα αποτελέσματα ήταν ότι η μεγαλύτερη σχετιζόμενη αύξηση παρουσιάστηκε σε άνδρες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (9,6-20%) και σε γυναίκες με δευτεροβάθμια εκπαίδευση (5-13,9%) και με τριτοβάθμια εκπαίδευση σε ποσοστά 2,6-7,2% στις περιόδους 1970-1972 και 1986-1992. Ανάμεσα στους άνδρες με τριτοβάθμια εκπαίδευση, ο επιπολασμός του υπερβάλλοντος βάρους, μειώθηκε από 9,6 σε 7,9% στις περιόδους 1978-1979 και 1986-1992. Η αύξηση του λόγου βάρους/ύψος έχει πάρει δραματικές διαστάσεις ανάμεσα στους Καναδούς ενήλικες. Η αύξηση του επιπολασμού του υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας φαίνεται να υπάρχει σε όλα τα επίπεδα μόρφωσης, με μεγαλύτερες συσχετίσεις αύξησης σε άνδρες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και σε γυναίκες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Παρόλ' αυτά, η διαφορά στην επικράτεια του υπερβάλλοντος βάρους, μεταξύ των χαμηλότερων και υψηλότερων μορφωτικών επιπέδων, έχει αυξηθεί με το πέρασμα των χρόνων. (Torgance GM., et al, 2002)

Μερικές μελέτες έχουν διαπιστώσει συσχέτιση μεταξύ μορφωτικού επιπέδου και BMI. Στην Health Survey, που έγινε στην Αγγλία το 1994, σημαντική συσχέτιση των παραπάνω παρουσιάστηκε στις γυναίκες, αλλά όχι στους άνδρες, μετά τον παράγοντα της ηλικίας. Μεταξύ γυναικών με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, ο BMI ήταν υψηλότερος κατά 1,3 (5%) σε σχέση με τις γυναίκες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Ο WHR ήταν υψηλός τόσο μεταξύ των ανδρών όσο και μεταξύ των γυναικών με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, σε σχέση με τα άτομα που είχαν υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Στην έρευνα MRC National Survey of Health and Development, ο BMI σχετιζόταν σημαντικά με το μορφωτικό επίπεδο, τόσο μεταξύ ανδρών όσο και μεταξύ γυναικών, όταν η ομάδα που ερευνηθήκε ήταν 36 ετών και επανεξετάστηκε όταν έγιναν 43 ετών. Τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας, παρουσιάστηκαν στα άτομα με το χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Το 11% των ανδρών με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο είχε BMI μεγαλύτερο του 30, σε σχέση με το 5% των ανδρών που είχε κάποιο πτυχίο. Μεταξύ γυναικών, αυτά τα ποσοστά ήταν 15% και 4% αντίστοιχα.

Κάποιες έρευνες στο Ηνωμένο Βασίλειο, έχουν αποδείξει συσχέτιση μεταξύ εθνικότητας και παχυσαρκίας. Ο Δ.Μ.Σ. μεταξύ Ινδών, που έμεναν στο Δυτικό Λονδίνο, αναφέρεται υψηλότερος από τους Ινδούς που έμεναν στην Ινδία. (British Nutrition Foundation, 2000)

## 6.2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΘΕΣΗΣ

Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η σχέση μεταξύ Δείκτη Μάζας Σώματος και κοινωνικής θέσης, ποικίλει με το φύλο. Στις γυναίκες, ο Δ.Μ.Σ. φαίνεται να είναι μεγαλύτερος σε εκείνες που ασχολούνται με χειρωνακτικές εργασίες, παρά σε αυτές που έχουν άλλου είδους απασχόληση. Αντίθετα, στους άνδρες, δεν φαίνεται να παρουσιάζεται κάποιου είδους συσχέτιση, μεταξύ κοινωνικής θέσης και Δ.Μ.Σ., σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει, όπως η Whitehall study, απέδειξαν ότι μεταξύ ανδρών που ήταν δημόσιοι υπάλληλοι, ο Δ.Μ.Σ. ήταν υψηλότερος σε αυτούς που εργάζονταν λιγότερο. Η έρευνα αυτή, που αφορούσε πληθυσμό ανδρών και γυναικών, απέδειξε ότι υπήρχε συσχέτιση μεταξύ Δ.Μ.Σ. και απασχόλησης, όμως, στους άνδρες η συσχέτιση αυτή ήταν ελάχιστη. Στην Health Survey, που έγινε στην Αγγλία το 1996, η επικράτηση της παχυσαρκίας στους άνδρες και η παρουσία υπέρβαρων γυναικών, ήταν υψηλότερη στα άτομα που ασχολούνταν με χειρωνακτικές εργασίες παρά σε αυτούς που είχαν άλλη απασχόληση. Στην έρευνα MRC National Survey of Health and Development, επίσης, αναφέρθηκε υψηλότερη επικράτηση της παχυσαρκίας στα άτομα που ασχολούνται με χειρωνακτικές εργασίες μεταξύ ανδρών και γυναικών. Τα δεδομένα έδειξαν συσχέτιση παχυσαρκίας και κοινωνικής θέσης περισσότερο στις γυναίκες παρά στους άνδρες. Σε δύο μελέτες Whitehall 1 και Whitehall 2, η επικράτηση της παχυσαρκίας ήταν υψηλότερη στα άτομα με θέσεις εργασίας μειωμένης κινητικότητας και ιδιαίτερα σε εκείνους που είχαν εργασία γραφείου.

Στην Health Survey, που έγινε στην Αγγλία το 1994, η κοινωνική θέση συσχετιζόταν άμεσα με τον WHR και στα δύο φύλα, ενώ, διαφορές παρατηρήθηκαν με την ηλικία. Όταν στην συσχέτιση μεταξύ WHR και κοινωνικής θέσης προστέθηκαν και οι παράγοντες BMI και ηλικία, το μέγεθος της συσχέτισης μειώθηκε, ιδιαίτερα στις γυναίκες, αλλά παρέμεινε στατιστικά σημαντικό. Όταν προστέθηκαν στην έρευνα και άλλοι επιπλέον παράγοντες όπως, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η φυσική δραστηριότητα, οι διαφορές μεταξύ κοινωνικών θέσεων δεν μειώθηκαν.

Στην έρευνα MRC National Survey of Health and Development, ερευνήθηκε, επίσης, η σχέση μεταξύ κοινωνικής θέσης και παχυσαρκίας. Μία αλλαγή της κοινωνικής θέσης στην ενήλικη ζωή, σχετιζόμενη με αυτή των γονέων, ήταν σημαντική στις γυναίκες αλλά όχι στους άνδρες. Στις εργαζόμενες γυναίκες, η επικράτηση της παχυσαρκίας, ήταν σημαντικά χαμηλότερη από αυτές που από χειρωνακτικές εργασίες μετακινήθηκαν σε άλλες εργασίες (μη χειρωνακτικές), σε σχέση με αυτές που παρέμειναν στις χειρωνακτικές εργασίες. Άλλα δεδομένα, έδειξαν παρόμοια αποτελέσματα με το 20.5% που παρέμειναν σε χειρωνακτικές εργασίες να είναι παχύσαρκες, συγκρινόμενες με το 11,2% των ίδιων γυναικών που μετακινήθηκαν σε χειρωνακτικές εργασίες. Οι γυναίκες αυτές που άλλαξαν κοινωνική θέση, απέδειξαν την επικράτηση της παχυσαρκίας και στην νέα θέση που ακολούθησαν. (British Nutrition Foundation, 2000)

Σε 29χρονη έρευνα, που πραγματοποιήθηκε στην Πολωνία, από το 1965 μέχρι το 2005, φέρνει στο φως σημαντικά στοιχεία για την επίδραση της κοινωνικής θέσης στον Δ.Μ.Σ.. Αναλυτικά, ο Δείκτης Μάζας Σώματος, φαίνεται να είναι ένας αιτιολογικός παράγοντας, των αλλαγών που έχουν συμβεί σε πάνω από 36 χρόνια στην Πολωνία, μεταξύ του 1965 και 2001. Μετά από μία μικρή αύξηση του Δ.Μ.Σ., μεταξύ 1965 και 1986, ο Δ.Μ.Σ. δεν παρουσίασε καμία αλλαγή μεταξύ 1986 και 1995. Η έλλειψη της αύξησης του

Δ.Μ.Σ., σε νέο πληθυσμό ανδρών 19 ετών, κατά την διάρκεια του διαστήματος που αντιστοιχεί στην οικονομική κρίση, σχετίζεται με τα αρχικά κοινωνικοπολιτικά χρόνια και στον συνεχή οικονομικό μετασχηματισμό στην Πολωνία. Από την άλλη μεριά, η σχετικά μεγάλη αύξηση του Δ.Μ.Σ., μεταξύ 1995 και 2001, αντιστοιχεί στις σημαντικές βελτιώσεις της οικονομίας και των συνθηκών διαβίωσης και σχετίζεται με τα μεταγενέστερα στάδια του κοινωνικοπολιτικού μετασχηματισμού του 1990.

Προκειμένου να εκτιμήσουμε τις επιδράσεις του πολιτικού και κοινωνικού μετασχηματισμού σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες σε σχέση με την απασχόλησή τους στην Πολωνία, είναι απαραίτητο να αναφέρουμε, εν συντομία, την κατάσταση που επικρατούσε πριν και κατά την διάρκεια του μετασχηματισμού. Το 1980, ήταν μια περίοδος κοινωνικής στασιμότητας στην Πολωνία, η οποία απειλούνταν από την οικονομική κρίση, με μόνιμες ελλείψεις διανομής αγαθών που σχετίζονταν με την κατανάλωση. Το δεύτερο μισό του 1980, ήταν μία περίοδος αναπόφευκτης κατάστασης και σημαντικής οικονομικής κρίσης.

Το πρώτο στάδιο του μετασχηματισμού, το οποίο άρχισε στο τέλος του 1989, σχετιζόταν με μία μείωση της παραγωγής και της παραγωγικότητας το 1990-1992. Η παραγωγή των εγχώριων προϊόντων, μειώθηκε περίπου στο 11%, το 1990, και περίπου στο 7%, το 1991. Το εισόδημα του νοικοκυριού, μειώθηκε, επίσης, περισσότερο μεταξύ αγροτών και λιγότερο στους ειδικευμένους εργαζόμενους και ελάχιστα στους επαγγελματίες. Το δεύτερο στάδιο του μετασχηματισμού, μετά το 1993, επονομαζόμενο ως οικονομική αναπήδηση, έδειξε ετήσιους ανεπτυγμένους ρυθμούς στο 67% της εγχώριας παραγωγής μεταξύ 1996 και 1997. Τα μέσα εισοδήματα, αυξήθηκαν, επίσης, κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου, αλλά ανομοιόμορφα μεταξύ των εργαζομένων ατόμων. Τα επίπεδα της εγχώριας παραγωγής, το 1989 υπερέιχαν το 1994. Οι οικονομικές επιδράσεις του μετασχηματισμού στην Πολωνία, που εμφανίζονταν λόγω του δυναμικού της εγχώριας παραγωγής, ήταν αναμφισβήτητα θετικές, σε σχέση με αλλαγές σε άλλες μετασχηματισμένες οικονομίες μεταξύ εθνών, για παράδειγμα, Ουγγαρία, Τσεχία και Σλοβακία. Σε όλες αυτές τις χώρες, η μείωση της εγχώριας παραγωγής, κατά την διάρκεια της περιόδου του πολιτικού και κοινωνικού μετασχηματισμού, ήταν πιο αυστηρή από ότι στην Πολωνία, και η αποκατάσταση και η ανάπτυξη ήταν σε χαμηλότερους ρυθμούς.

Τα στοιχεία της αλλαγής του μέσου Δ.Μ.Σ., σε κάθε ομάδα που παρακολουθήθηκε, με βάση την απασχόληση, μεταξύ 1986 και 2001, παρουσιάζουν αρκετές ενδιαφέρουσες αντιθέσεις. Οι υψηλότεροι Δ.Μ.Σ. παρατηρήθηκαν, στους γιους των επιχειρηματιών, ενώ, ακολουθούσαν οι γιοι των αγροτών. Ο μέσος Δ.Μ.Σ. των γιων των αγροτών, ήταν ίδιος με αυτόν των γιων των ειδικευμένων εργαζόμενων, το 1986, αλλά με το χρόνο, ο μέσος δείκτης μάζας σώματος των γιων των αγροτών, αυξήθηκε το 1995 και 2001, περίπου μιάμιση μονάδα, ενώ, στους γιους των ειδικευμένων εργαζόμενων, δεν υπήρξε μεγάλη αλλαγή το 1995, αλλά στην συνέχεια αυξήθηκε ελάχιστα το 2001. Οι μέσοι Δ.Μ.Σ. των γιων των ειδικευμένων εργαζόμενων και των επιχειρηματιών, διέφεραν ελαφρώς το 1986, αλλά ήταν περίπου ίδιοι το 1995 και 2001. Αυτό εμφανίζεται να απεικονίζει, τις μικρές αλλαγές στο εισόδημα, μεταξύ αυτών των ατόμων.

Οι μεταβολές του Δ.Μ.Σ., στις διάφορες κοινωνικές ομάδες, σύμφωνα με την απασχόληση, δείχνουν ότι οι γιοι των ειδικευμένων εργαζόμενων ήταν πιο



επιρρεπείς, κατά την διάρκεια των αρχικών σταδίων του κοινωνικοπολιτικού και οικονομικού μετασχηματισμού στην Πολωνία, γεγονός που προκύπτει από την έλλειψη αλλαγών στο μέσο Δ.Μ.Σ. μεταξύ 1986 και 1995. Στην συνέχεια, ο μέσος Δ.Μ.Σ., των γιων των ειδικευμένων εργαζόμενων, ήταν ο ίδιος με αυτόν των γιων των επιχειρηματιών. Είναι ενδιαφέρον ότι, αυτοί που είχαν το χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, είχαν σχετικά υψηλότερο Δ.Μ.Σ., εξαιτίας του ότι, παρήγαγαν οι ίδιοι την τροφή τους. Οι γιοι των επιχειρηματιών, όχι μόνο είχαν το υψηλότερο Δ.Μ.Σ., αλλά και την σπουδαιότερη παραλλαγή, σαν συνέπεια, αποτελούσαν το υψηλότερο μέρος των υποθρεπτικών και υπέρβαρων νέων ανδρών. Ο υψηλός μέσος Δ.Μ.Σ., εμφανίζεται να απεικονίζει τον πλούτο των επιχειρηματιών και η μεγάλη παραλλαγή απεικονίζει την μεγάλη κοινωνική ετερογένεια των ατόμων αυτών. Αυτή η ομάδα, περιελάμβανε μόνο 65 άτομα το 1986, αλλά κατά την διάρκεια του φιλελευθερισμού της οικονομίας, προς στην δημιουργία super markets, η ομάδα των επιχειρηματιών, έγινε πολυάριθμη, όταν άτομα από διάφορες κοινωνικές θέσεις, μετακινήθηκαν σε αυτήν την κατηγορία της απασχόλησης το 1995 και 2001 (το 1995 τα άτομα ήταν 286 και το 2001 668).

Αν και ο Δ.Μ.Σ. επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, δύο περιβαλλοντικά στοιχεία λαμβάνουν αρχική εκτίμηση, η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα. Υπολογίστηκε, ότι η αύξηση της κατά κεφαλή ενεργειακής πρόσληψης, αυξήθηκε από 3282 kcals το 1961 σε 3547 kcals το 1975 και σε 3597 kcals το 1980. Στην συνέχεια, η κατά κεφαλή ενεργειακή πρόσληψη, μειώθηκε από 3375 kcals το 1985 σε 3343 kcals το 1990 και σε 3305 το 1995, αλλά το 2000 αυξήθηκε σε 3407 kcals. Υπολογίζεται, ότι το κατά κεφαλή ποσοστό της ενεργειακής πρόσληψης από λίπη, αυξήθηκε από 24,2% το 1961 σε 32,8% το 1975. Το υπολογίσιμο ποσοστό ενεργειακής πρόσληψης από λίπη, ήταν από το 1975 έως το 2000 29,7% -32,4%.

Είναι δύσκολο, να συσχετίσεις τις αλλαγές στο Δ.Μ.Σ., σύμφωνα με την ενεργειακή πρόσληψη και την πρόσληψη λιπών, τα οποία κατέχουν ένα σημαντικό ρόλο, στις αλλαγές των συνηθειών που αφορούν την φυσική δραστηριότητα. Η φυσική δραστηριότητα και φυσική κατάσταση είναι άμεσα συσχετιζόμενη στους νέους. Κάποιες αποδείξεις στη Πολωνία, δείχνουν μία σημαντική μείωση απόδοσης και της υγείας που σχετίζεται με την φυσική κατάσταση των νέων, από τα μέσα του 1960. Έχοντας τα δεδομένα του 1965 σαν αναφορά, η απόδοση φαινόταν να μειώνεται το 1995, αν και πιο πρόσφατα στοιχεία δείχνουν τη χαμηλότερη συσχέτιση το 1965.(Koziel S., et al, 2006)

### **6.3. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

Καθώς το κάπνισμα αυξάνει την παραγωγή θερμότητας, γίνεται αντιληπτό ότι επιδρά στο βάρος του σώματος, γεγονός που εξηγεί, ότι όταν κάποιος διακόπτει το κάπνισμα, παχαίνει ακόμα και όταν διατηρεί τα επίπεδα της ενεργειακής του πρόσληψης στα κανονικά επίπεδα. Η ανάκτηση βάρους χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για την μη διακοπή του καπνίσματος. Ωστόσο, τόσο μεταξύ ανδρών όσο και μεταξύ γυναικών οι κίνδυνοι του καπνίσματος είναι μεγαλύτεροι από τον κίνδυνο ανάκτησης βάρους. (British Nutrition Foundation, 1982)

Μία αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους φαίνεται να παρουσιάζεται σε τωρινούς και πρώην καπνιστές. Τα δεδομένα παρουσιάζουν μία αύξηση της παχυσαρκίας μεταξύ των ανδρών και

γυναικών που δεν υπήρξαν ποτέ καπνιστές στα έτη 1970-1972 και 1978-1979, ακολουθώντας μία ύφεση μεταξύ των ανδρών και καμία αλλαγή μεταξύ των γυναικών στα έτη 1978-1979 και 1986-1992.

Στον Καναδά, η ύφεση του καπνίσματος, πιθανότατα, να συνέβαλλε στην αύξηση του υπερβάλλοντος βάρους. Το 1970-1972, το 46% του Καναδέζικου πληθυσμού, ηλικίας 20-69 ετών, κάπνιζε, από το 1978-1979, έπεσε στο 44% και το 1986-1992 στο 34%. Η αναλογία των παλαιών καπνιστών, αυξήθηκε από 16% σε 28%, και αργότερα στο 33%, στο πέρας των χρόνων. Η διακοπή του καπνίσματος δεν ήταν καθαρά ο μεγαλύτερος παράγοντας στους αυξανόμενους ρυθμούς του υπερβάλλοντος βάρους, αφού, αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος παρατηρήθηκε, εκτός από τους καπνιστές, και σε μη-καπνιστές και σε παλαιότερους καπνιστές. (Torrance GM., et al, 2002)

#### **6.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟ ΜΕΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Πολυάριθμες μελέτες σε διάφορους πληθυσμούς, έχουν αναφέρει, αυξανόμενο Δ.Μ.Σ. και αυξανόμενη περίμετρο μέσης, κατά τις περασμένες δεκαετίες. Επιπροσθέτως, φαίνεται ότι η περίμετρος μέσης, που υποδεικνύει κοιλιακή παχυσαρκία, αυξάνεται πολύ πιο ραγδαία από τον Δ.Μ.Σ., καθώς η αυξημένη περίμετρος μέσης και η κοιλιακή παχυσαρκία παρακολουθούνται όχι μόνο στους παχύσαρκους αλλά και στον πληθυσμό με φυσιολογικό βάρος. Αυτά είναι ανυσηχτικά ευρήματα, καθώς η υψηλή περίμετρος μέσης όλο και περισσότερο σχετίζεται με την θνησιμότητα, ανωμαλίες στον μεταβολισμό και κόσμη με την υγεία, σε σχέση με τον Δ.Μ.Σ.. Πρέπει να αναπτυχθούν κοινωνικές / δημόσιες στρατηγικές υγείας, για γρήγορη διάγνωση και πρόληψη της κοιλιακής παχυσαρκίας, και επομένως, χρειάζεται να αναγνωρισθούν ομάδες πληθυσμού που βρίσκονται σε κίνδυνο για αυξανόμενη περίμετρο μέσης.

Είναι γνωστό, ότι η παχυσαρκία, μετρούμενη από τον Δ.Μ.Σ., είναι αντιστρόφως ανάλογη με την κοινωνικοοικονομική κατάσταση στις πλούσιες κοινωνίες και ειδικά ανάμεσα στις γυναίκες. Προηγούμενες μελέτες, έχουν δείξει επίσης, πως το επίπεδο μόρφωσης, η απασχόληση και το εισόδημα είναι αντιστρόφως ανάλογα με την περίμετρο μέσης ειδικά ανάμεσα στις γυναίκες. Επιπροσθέτως, το να είσαι άνεργος, συνταξιούχος ή νοικοκυρά, σχετίζεται με υψηλότερη περίμετρο μέσης και οι άνεργες γυναίκες έχουν ακόμα μεγαλύτερη περίμετρο μέσης από την αναμενόμενη σε σχέση με τον Δ.Μ.Σ..

Μία πρόσφατη κριτική, αποκάλυψε, πως η αύξηση βάρους σε λευκούς πληθυσμούς, είναι περισσότερο κοινή στα άτομα με χαμηλό επαγγελματικό υπόβαθρο. Λιγότερο επαρκεί στοιχεία συναντάει κανείς για το επίπεδο μόρφωσης και ασυνεπή / αντιφατικά στοιχεία σχετικά με το εισόδημα. Ωστόσο, λίγα είναι γνωστά για τα κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά ομάδων, πληθυσμού με αυξημένη περίμετρο μέσης, συνολικά, όμως, φαίνεται να υπάρχει μεγαλύτερη αύξηση στην περίμετρο μέσης στις γυναίκες. Μία μελέτη έδειξε ότι, φαίνεται να υπάρχει πιο επίμονη αύξηση της περιμέτρου μέσης και στα δύο φύλα με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, ενώ, μια άλλη έδειξε την μεγαλύτερη αύξηση περιμέτρου μέσης ανάμεσα στις γυναίκες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο.

Τα δεδομένα για τα κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά εκείνων με κοιλιακή παχυσαρκία είναι, επίσης, περιορισμένα και τα αποτελέσματα, συνήθως, παρουσιάζονται ξεχωριστά για τον Δ.Μ.Σ. και την περίμετρο μέσης. Παρόλο που η περίμετρος μέσης και ο Δ.Μ.Σ. έχουν υψηλή συσχέτιση, μετρούν διαφορετικές όψεις της παχυσαρκίας. Ο δείκτης μάζας σώματος είναι ένα μέτρο σχετικού μεγέθους σώματος, ενώ, η περίμετρος μέσης παρέχει ένα μέτρο κοιλιακής εναπόθεσης λίπους. Σε αυτήν την έρευνα, στόχος είναι, να αναγνωρισθούν οι κοινωνικοοικονομικές ομάδες που έχουν μεγαλύτερη περίμετρο μέσης από την αναμενόμενη σε σχέση με τον Δ.Μ.Σ.. Τέλος, με αυτήν την έρευνα, μελετήθηκαν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και που στο παρελθόν είχαν δείξει ότι σχετίζονται με την κοιλιακή παχυσαρκία, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, και η φυσική δραστηριότητα. Στόχος της μελέτης αυτής, ήταν να αναγνωρισθούν κοινωνικοοικονομικές ομάδες με τη υψηλότερη αύξηση στην περίμετρο μέσης, από 1992 έως το 2002.

Η μελέτη αποκάλυψε, σχετιζόμενα με το φύλο αποτελέσματα, και αποκλίνουσες τάσεις στις αυξανόμενες περιμέτρους μέσης στην Φινλανδία. Συγκριτικά με τις γυναίκες το 1992, οι γυναίκες το 2002 είχαν σημαντικά υψηλότερες περιμέτρους μέσης, ενώ ανάμεσα στους άνδρες, τα προσαρμοσμένα με τον Δ.Μ.Σ. αποτελέσματα, ήταν ελαφρώς μικρότερα το 1997 από ό,τι το 1992. Το κοινωνικοοικονομικό υπόδειγμα της περιμέτρου μέσης ήταν επίσης σχετιζόμενο με το φύλο. Άνδρες με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο ή που δεν εργάζονταν, είχαν μικρότερη περίμετρο μέσης από αυτήν που θα περίμενε κανείς, ενώ, οι γυναίκες που ήταν εκτός αγοράς εργασίας είχαν υψηλότερη περίμετρο μέσης, και η ανεργία στις γυναίκες συσχετίστηκε με μεγαλύτερη αύξηση της περιμέτρου μέσης. Επιπροσθέτως, παρόλο που οι συμπεριφορές υγείας άλλαξαν σημαντικά, κατά την διάρκεια της έρευνας και συσχετίστηκαν σημαντικά, με την περίμετρο μέσης και στους άνδρες και στις γυναίκες, απέτυχαν γενικά (οι συμπεριφορές υγείας) να εξηγήσουν τις διαφορές που βρέθηκαν, κυρίως ανάμεσα σε γυναίκες.

Σε ακολουθία με τις άλλες μελέτες, η διατομική αυτή μελέτη επιβεβαιώνει ότι η περίμετρος μέσης αυξάνονται πιο ραγδαία σε σχέση με τον Δ.Μ.Σ.. Ωστόσο, αυτό βρέθηκε μόνο ανάμεσα στις γυναίκες, ενώ, κάποιες άλλες μελέτες ανέφεραν αυξανόμενες περιμέτρους μέσης και για τα δύο φύλα ή κατά κάποιο τρόπο μεγαλύτερη αύξηση στα έφηβα κορίτσια από τα αγόρια. Επιπροσθέτως, τα αποτελέσματα για τις γυναίκες παρέμειναν πρακτικά αμετάβλητα, έπειτα από την προσαρμογή των κοινωνικοοικονομικών δεικτών και των συμπεριφορών υγείας. Δεν είναι προφανές το γιατί η κοιλιακή παχυσαρκία στις γυναίκες αυξάνεται, ενώ, ένα «οροπέδιο» φαίνεται να υπάρχει στους άνδρες. Ωστόσο, ίσως να υπάρχουν κοινωνικοί, βιολογικοί παράγοντες και λόγοι συμπεριφοράς ως εξήγηση. Παρόλο που τα σκληρά μέτρα για την συμπεριφορά υγείας απέτυχαν να εξηγήσουν αυτήν την αύξηση, ίσως να εξηγείται περισσότερο από αλλαγές στην συμπεριφορά που αφορούν την υγεία. Η κατανάλωση του αλκοόλ, σε αυτήν την έρευνα, σχετίζεται με μεγαλύτερη περίμετρο μέση στις γυναίκες, και όπως αποδεικνύουν τα στοιχεία της έρευνας, η κατανάλωση αλκοόλ από τις γυναίκες, έχει αυξηθεί. Ωστόσο, η επιρροή της κατανάλωσης αλκοόλ είναι δύσκολο να εκτιμηθεί εξαιτίας ψευδών δηλώσεων, λόγω προκαταλήψεων. Αλλαγές στις διαιτητικές συνήθειες, ίσως επίσης, να εξηγήσουν τα ευρήματα αυτά, όμως, δυστυχώς, συγκριτικά δεδομένα για τις διαιτητικές συνήθειες από αυτές τις έρευνες δεν ήταν

διαθέσιμα. Είναι, επίσης, εύλογο να υπάρχουν ορμονικοί ή άλλοι βιολογικοί μηχανισμοί που αυξάνουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας στις γυναίκες.

Η κατάσταση της απασχόλησης, ξεκάθαρα σχετίζεται με την περίμετρο μέσης ανάμεσα στις γυναίκες, στην συγκεκριμένη μελέτη. Προηγούμενες μελέτες, έχουν αναφέρει ότι το να είσαι άνεργος, νοικοκυρά, συνταξιούχος ή ακόμα και το να ζεις σε περιοχές με υψηλούς δείκτες ανεργίας, σχετίζονται με υψηλότερες περιμέτρους μέσης, ανάμεσα στις γυναίκες, αλλά αυτές οι έρευνες έχουν μελετήσει μόνο την περίμετρο μέσης χωρίς την στάθμιση του Δ.Μ.Σ.. Παρόλ' αυτά, συνεχιζόμενες αναλύσεις μίας προηγούμενης έρευνας, βρήκαν ότι οι άνεργες γυναίκες είχαν μεγαλύτερη περίμετρο μέσης από την αναμενόμενη σε σχέση με τον Δ.Μ.Σ.. Η συγκεκριμένη μελέτη, επεκτείνει, επίσης, αυτό το εύρημα και σε άλλες μη απασχολούμενες ομάδες. Όλες οι γυναίκες, που ήταν εκτός αγοράς εργασίας, είχαν υψηλότερη περίμετρο μέση από τις απασχολούμενες γυναίκες, και αυτά τα αποτελέσματα παρέμειναν ακόμη και μετά από την προσαρμογή του Δ.Μ.Σ., άλλων κοινωνικοοικονομικών δεικτών και της συμπεριφοράς υγείας.

Από την άλλη μεριά όμως, βρέθηκαν αντικρουόμενα αποτελέσματα για τους άνδρες, με την μικρότερη περίμετρο μέσης να παρουσιάζεται, κυρίως, στην ομάδα των άνεργων ανδρών. Αυτή η ομάδα, αποτελείται από μαθητές και νοικοκύρηδες που είναι νεότεροι από άλλους άνδρες. Παρόλο που συμπεριλήφθηκε και η ηλικία στην ανάλυση αυτή, είναι πιθανό να μην μπορούν να προσαρμοστούν πλήρως τα αποτελέσματα της ηλικίας στην σύνθεση του σώματος.

Οι περίμετροι μέσης το 2002, ήταν κάπως υψηλότερες από το αναμενόμενο στις γυναίκες που ήταν άνεργες από ότι σε άλλες εργαζόμενες ομάδες. Αυτό το εύρημα, ίσως αντανακλά αλλαγές στην δομή και την αυστηρότητα της ανεργίας, κατά την διάρκεια της περιόδου της συγκεκριμένης μελέτης. Η οικονομική ύφεση άρχισε στην Φινλανδία το ξεκίνημα της δεκαετίας του '90, δηλαδή στην διάρκεια της πρώτης έρευνας που πραγματοποιήθηκε, δηλαδή το 1992, και η ανεργία στον πληθυσμό ήταν πολύ υψηλή, το 1997, συμπεριλαμβάνοντας μικρού χαρακτήρα ανεργία που δεν σχετίστηκε με προβλήματα στην υγεία. Έπειτα από την οικονομική ανάκαμψη, αυτοί που παρέμειναν άνεργοι έπειτα από μακρύ διάστημα ανεργίας, ίσως να είχαν περισσότερα προβλήματα υγείας. Οι άνεργοι είναι περισσότερο επιρρεπείς στο να τρώνε ή να πίνουν λόγω άγχους και μελλοντικές μελέτες έδειξαν ότι η μακροπρόθεσμη ανεργία αυξάνει τον κίνδυνο μεγαλύτερου Δ.Μ.Σ., που υποδεικνύει την παχυσαρκία στις γυναίκες. Η συγκεκριμένη μελέτη αποκάλυψε ότι η περίμετρος μέσης αυξάνεται ακόμα πιο ραγδαία από τον Δ.Μ.Σ. στις άνεργες γυναίκες. Βιολογικοί μηχανισμοί οι οποίοι αυξάνουν τον κίνδυνο συσσώρευσης λίπους, όπως τα επίπεδα κορτιζόνης που οφείλονται σε μακροχρόνιο stress, ίσως εν μέρει να εξηγεί αυτά τα ευρήματα.

Μία αντίστροφη σχέση μεταξύ της περιμέτρου μέσης και μορφωτικού επιπέδου ή του επιπέδου εισοδήματος μεταξύ των γυναικών, έχει προηγουμένως αναφερθεί και βρέθηκε στα συγκεκριμένα δεδομένα. Παρόλ' αυτά, αυτά τα αποτελέσματα, γίνονται στατιστικά μη σημαντικά όταν προστίθεται ο Δ.Μ.Σ. στο μοντέλο, υποδεικνύοντας ότι οι διαφορές στην περίμετρο μέσης είναι παράλληλες με τις διαφορές στον Δ.Μ.Σ. στις γυναίκες. Στους άνδρες, κατά τα άλλα, η συσχέτιση μεταξύ περιμέτρου μέσης, μόρφωσης και εισοδήματος, ήταν θετική στα προσαρμοσμένα μοντέλα μέσω του δείκτη μάζας σώματος. Αυτό σημαίνει, πως αυτοί με το χαμηλότερο

μορφωτικό επίπεδο και το χαμηλότερο εισόδημα είχαν χαμηλότερη περίμετρο μέσης από αυτή που αναμενόταν από τον Δ.Μ.Σ.. Το εύρημα αυτό, ωστόσο, εξασθένησε και έγινε στατιστικά μη σημαντικό όταν κοινωνικοοικονομικοί δείκτες και συμπεριφορές υγείας, συμπεριλαμβανόμενης της φυσικής δραστηριότητας στην δουλειά, προστέθηκαν στο μοντέλο. Αυτό το εύρημα, επισημαίνει την σημασία της συμπεριφοράς υγείας στην περίμετρο μέσης. Είναι, επίσης, σημαντικό να θυμόμαστε, ότι ο Δ.Μ.Σ. ίσως να μην είναι ένας αξιόπιστος δείκτης παχυσαρκίας ανάμεσα στους άνδρες χαμηλότερων κοινωνικοοικονομικών ομάδων, ειδικότερα, ανάμεσα σε αυτούς που κάνουν μία δουλειά που απαιτεί μεγαλύτερη φυσική δραστηριότητα και μπορεί να έχουν περισσότερη άλιπη μάζα από τις γυναίκες τους που μπορεί να έχουν υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο.

Τα συγκεκριμένα ευρήματα, προτείνουν, πως οι περιφέρειες μέσης αυξάνουν πιο ραγδαία από τον Δ.Μ.Σ. στις γυναίκες, με ακόμα μεγαλύτερη αύξηση στις άνεργες. Τα κοινωνικοοικονομικά υποδείγματα της περιμέτρου μέσης είναι αποκλίνοντα και σχετιζόμενα με το φύλο και περαιτέρω έρευνες χρειάζονται για να ερευνηθούν τους αιτιώδους «διαδρόμους», που ευνοούν την συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα στις γυναίκες που είναι άνεργες. Επιπροσθέτως, η έρευνα έχει δείξει, την σημασία της μέτρησης της περιμέτρου μέσης και του Δ.Μ.Σ. για την συλλογή πιο περιεκτικών πληροφοριών που αφορούν τις αλλαγές στην σύνθεση του σώματος. (Sarlio-Lahteenkorva S., et all, 2006)

## **6.5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ FAST – FOOD, ΕΙΣΟΔΗΜΑ, ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.**

Τα αίτια αύξησης βάρους δεν είναι προφανή. Επιβεβαιώνεται από παλιά ότι το βάρος εξαρτάται από την ενεργειακή ισορροπία: την σχέση της ενεργειακής πρόσληψης και ενεργειακής δαπάνης. Έτσι, λοιπόν γίνεται αυτονόητο, ότι η ενεργειακή πρόσληψη έχει αυξηθεί ή τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητα έχουν μειωθεί, η Τρίτη αναφορά στον διατροφικό έλεγχο, σημειώνει ότι έρευνες έχουν δείξει, μια επισήμανση όσον αφορά την ενέργεια παρά την κατανάλωση, πιθανόν λόγω των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, αν και ένα μεγάλο ποσοστό ενηλίκων, αναφέρει σαν αίτιο τον στατικό τρόπο ζωής, και το γεγονός ότι, οι νέοι αφιερώνουν ελάχιστο χρόνο στην άσκηση, δεν υπάρχει κανένα άμεσο στοιχείο που να υποδεικνύει σημαντικές πρόσφατες αλλαγές απέναντι σε αυτά τα στοιχεία.

Οι εικόνες είναι δραματικά διαφορετικές, όσον αφορά την κατανάλωση τροφής εντός και εκτός σπιτιού. Και οι δύο περιπτώσεις ήταν συγκρίσιμες στο ποσοστό του 41% το 1977-1978, αλλά ενώ, η διατροφική πρόσληψη από λίπη κυμαινόταν στο 31,5% το 1995 για γεύματα που καταναλώνονταν εντός σπιτιού, εκτός σπιτιού άγγιζε το ποσοστό του 37,6%.

Μία εύλογη εξήγηση, δίνει η αύξηση της κατανάλωσης λιπών, που σημειώνεται ιδιαίτερα στα Fast – Food, ένα από τα μέρη που φαίνεται να προτιμάει ο κόσμος. Βεβαίως, υπάρχει μια μετατόπιση από την κατανάλωση τροφής στο σπίτι, στην κατανάλωση τροφής εκτός σπιτιού. Μεταξύ του 1980 και 1995, υπήρχε ραγδαία ανάπτυξη στην δημιουργία εστιατορίων και Fast – Food, με τα Fast – Food, όμως, να κατέχουν την πρώτη θέση και να αναπτύσσονται με διπλάσιο ρυθμό.

Η μεταβολή της διατροφικής πρόσληψης έχει πολλές επιδράσεις, και σύμφωνα με έρευνες, αξιοσημείωτη, είναι η συνολική ενέργεια για τους άνδρες. Πολλοί δημογραφικοί παράγοντες αποτελούν αναμενόμενα σημάδια, και είναι σημαντικοί, με εξαίρεση τους Αφροαμερικανούς άνδρες και το εισόδημα ανδρών. Με εξαίρεση τον παράγοντα της απασχόλησης, όλοι οι παράγοντες που αφορούν τον τρόπο ζωής είναι σημαντικοί ( $p < 0,01$ ) και έχουν αναμενόμενες επιδράσεις. Στους άνεργους άνδρες, παρατηρήθηκε μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματος, αλλά όχι και στις γυναίκες. Η περιοχή και η αστικοποίηση δεν παρουσιάζει καμιά επίδραση στον Δ.Μ.Σ. των γυναικών και είναι μόνο σημαντική για τους άνδρες αγρότες. Τα μέρη που επιλέγουμε να τρώμε αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες του Δ.Μ.Σ., ακόμα και όταν οι παράγοντες αυτοί, ελέγχονται από άλλους καθορισμούς. Η κατανάλωση τροφής σε εστιατόρια και Fast-Food αυξάνει σημαντικά τον Δ.Μ.Σ. στους άνδρες, ενώ, για τις γυναίκες μόνο τα Fast – Food αποτελούν έναν καθοριστικό παράγοντα του Δ.Μ.Σ.. Από έρευνες που έχουν γίνει, αποδεικνύονται τα παρακάτω. Μια γυναίκα που έχει ύψος 1,63 μέτρα και καταναλώνει γεύματα σε εστιατόρια, αποκτά 0,2 κιλά περισσότερο από αυτές που δεν το κάνουν. Παρομοίως, ένας άνδρας που έχει ύψος 1,77 μέτρα και τρώει σε εστιατόρια ήταν 0,9 κιλά βαρύτερος από αυτούς που δεν έτρωγαν εκεί. Από αυτούς που έτρωγαν σε Fast – Food, παρατηρήθηκε αύξηση βάρους κατά επιπλέον 0,8 κιλά στους άνδρες και κατά 1 κιλό στις γυναίκες.

Μια επιπλέον ώρα παρακολούθησης τηλεόρασης την ημέρα, πρόσθετε περίπου 0,6 κιλά στο σωματικό βάρος τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Η εντατική άσκηση τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα είχε σαν αποτέλεσμα την μείωση του σωματικού βάρους κατά 1,2 κιλά στους άνδρες και κατά 1,6 κιλά στις γυναίκες. Παρατηρήθηκε, επίσης, ότι άνδρες με πανεπιστημιακή μόρφωση είχαν μικρότερο βάρος κατά 1,6 κιλά ενώ οι γυναίκες κατά 2 κιλά.

Αποτελέσματα ερευνών, που έγιναν σε Αφροαμερικανούς και σε Ισπανούς, συμφωνούσαν με τα προηγούμενα ευρήματα. Οι Ασιάτες Αμερικάνοι είναι σημαντικά πιο αδύνατοι από τους λευκούς, σύμφωνα με τους Cairney και Ostbye, οι οποίοι αναφέρουν, ότι αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι, η διατροφή των Ασιατών είναι χαμηλότερη σε λίπη και χοληστερόλη. Η μόρφωση, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, έχει μια αρνητική επίδραση στην παχυσαρκία. Ο τρόπος ζωής, ωστόσο, αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Αν υπολογίσουμε όλους τους άλλους παράγοντες, οι περιφερειακές επιδράσεις δεν είναι και τόσο σημαντικές. Αστικές / προαστιακές και αγροτικές διακρίσεις έχουν σημαντική επίδραση μόνο για αγρότες άνδρες.

Δύο σημαντικούς παράγοντες, αποτελούν το εισόδημα και η ανεργία. Για τους άνδρες, το εισόδημα έχει μία θετική αλλά μη σημαντική επίδραση. Για τις γυναίκες, τα αποτελέσματα είναι τα αντίθετα. Το εισόδημα έχει μία αρνητική αλλά σημαντική επίδραση, ενώ, η ανεργία έχει μία θετική αλλά μη σημαντική επίδραση. Η επίδραση του εισοδήματος, σε υπέρβαρες γυναίκες, συμφωνεί και με προηγούμενες έρευνες. Παρατηρείται, ότι οι γυναίκες με υψηλότερο εισόδημα, ανησυχούν περισσότερο για την εξωτερική τους εμφάνιση.

Η αρνητική συσχέτιση μεταξύ άνεργων ανδρών και Δ.Μ.Σ., απεικονίζει την όλο και περισσότερο στατική φύση, με τις περισσότερες δουλειές να είναι «πιασμένες» από τους απασχολούμενους ή τον άφθονο χρόνο, ως μέρος της ανεργίας που αφιερώνεται στην διατροφή και την άσκηση. Καθώς, τα

αποτελέσματα συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες, αυτό που προκύπτει είναι ότι όσο αυξάνονται οι ώρες δουλειάς αυξάνεται και το βάρος.

Τα αποτελέσματα από έρευνες, που έχουν γίνει για τα μέρη που προτιμάμε να τρώμε εκτός σπιτιού, είναι τα αναμενόμενα. Τα εστιατόρια, αποτελούν ένα σημαντικό παράγοντα αύξησης βάρους για τους άνδρες, ενώ, τα Fast – Food και για τους άνδρες και για τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα για τα Fast – Food συμφωνούν, με τα ευρήματα των Jeffery και French, για τις γυναίκες, όχι όμως για τους άνδρες. Οι ίδιοι μελετητές, δεν βρήκαν καμία επίδραση των Fast – Food στην αύξηση του βάρους των ανδρών. Σε πιο ολοκληρωμένες έρευνες, οι Jeffery και French, έλεγξαν την ηλικία, την μόρφωση, το κάπνισμα, την ολική ενέργεια, τα ποσοστά σωματικού λίπους και την φυσική δραστηριότητα. Έλεγξαν, επίσης, διάφορους παράγοντες που συγχέονταν, όπως, την επιλογή εστιατορίων, την κατηγορία της ηλικίας, την φυλή, το εισόδημα, την θέση απασχόλησης, τις ειδικές δίαιτες, το πώς οι άνθρωποι αξιολογούν την υγεία τους, την χορτοφαγία, την περιοχή καταγωγής και το αν η κατοικία είναι αστική / προαστιακή ή αγροτική και διαπίστωσαν σημαντική στατιστική διαφορά τόσο μεταξύ ανδρών όσο και μεταξύ γυναικών.

Η στατιστική σημαντικότητα δεν υποδηλώνει πάντα κάποια πρακτική σημαντικότητα. Στις συγκρίσεις μας, στην ομάδα των ανδρών και των γυναικών, διαπιστώθηκε, ότι για τους άνδρες, οι διατροφικές πηγές ήταν πιο σημαντικές από το ποσοστό λίπους, ενώ, για τις γυναίκες, η επιλογή της κατανάλωσης γευμάτων σε Fast – Food, ήταν πιο καθοριστικός παράγοντας για τον Δ.Μ.Σ.. Και για τα δύο φύλα, η μόρφωση και η άσκηση ήταν, επίσης, πρακτικά σημαντικοί όσο και στατιστικά σημαντικοί παράγοντες.(Binkley J.K., et al, 2000)

## **7<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

Η σχέση μεταξύ κοινωνικοοικονομικών παραγόντων και διατροφής έχει ερμηνευτεί ως η βάση διατροφικής πρόσληψης και τα αποτελέσματα είναι ανάμικτα, κάποιες φορές αντιφατικά και συχνά οι διαφορές που παρατηρούνται είναι μικρές. Όταν ανευρίσκονται διαφορές, είναι συχνή η περίπτωση, τα άτομα από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, να έχουν διατροφικές προσλήψεις οι οποίες συνδέονται με τον υψηλότερο ρυθμό εμφάνισης χρόνιων παθήσεων.

Στα πλαίσια των Ευρωπαϊκών Χωρών, η οικονομική ανάπτυξη και αύξηση της αγοραστικής δύναμης έχουν αλλάξει σημαντικά την κατάσταση της διατροφικής πρόσληψης. Από την άλλη μεριά, οι κοινωνικοπολιτιστική επιρροή μπορεί να συμβάλλει, κατά μήκος των οικονομικών περιορισμών, στις ιδιαίτερες επιλογές τροφίμων, που μπορεί να εξηγούν τις ακόμα υπάρχουσες ουσιαστικές διαφορές στην κατανάλωση τροφίμων μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών. Το να κατανοήσουμε τις επιδράσεις των κοινωνικοοικονομικών παραγόντων στην κατανάλωση τροφίμων είναι, ίσως, χρήσιμο για να προβλέψουμε την έκβαση των παρεμβάσεων, την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς και την παραγωγή υποθέσεων, σε διαφορετικές περιστάσεις, έτσι ώστε, να μπορούν εξηγηθούν οι παρατηρήσεις στις επιδημιολογικές μελέτες. (Moreira P. A., Padrao P. D., 2004)

#### **7.1. ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ**

Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες, οι φοιτητές, συνήθως, δεν ακολουθούν υγιεινές διατροφικές επιλογές. Η τυπική διατροφή των νέων στα Πανεπιστήμια είναι πλούσια σε λίπη και φτωχή σε φρούτα και λαχανικά. Επίσης, πολύ συχνά επιλέγονται τα fast-food γιατί αυτό τους διευκολύνει. (Yahia N., 2008)

Από την προοπτική του νέου ενήλικα, η εσωτερική άποψη και οι διατροφικές προτιμήσεις, εμφανίζονται τελείως διαφορετικές από αυτές που ακολουθούσε στην εφηβεία, εν μέρει αυτό είναι αλήθεια. Αλήθεια είναι επίσης, ότι ένας νέος ενήλικας μπορεί να είναι απληροφόρητος, όσον αφορά την διατροφή του, εξαιτίας των αλλαγών που έχουν συμβεί στην ζωή του, ο νέος ενήλικας μετακομίζει από το σπίτι των γονιών του σε μία άλλη περιοχή και δεν αντιλαμβάνεται την σειρά των μικρών αλλαγών στην κατανάλωση τροφής, τρώγοντας συνεχώς διάφορα γεύματα θερμιδογόνα - μη θρεπτικά ως μέρος της αλλαγής αυτής. Γονείς και ειδικοί, ανησυχούν για την υπερεθερμιδική – ανεπαρκή διατροφή των νέων ενηλίκων όταν περνούν σε αυτό το μεταβατικό στάδιο της ζωής τους. Σε αυτό εμπλέκονται πολλοί παράγοντες. Έρευνες που έχουν γίνει, μεταξύ νέων ενηλίκων που πήγαν κολέγιο και νέων που δεν έφυγαν από τα μέρη τους για να σπουδάσουν, απέδειξαν, ότι πολλοί φοιτητές στα κολέγια, έχουν να επιτελέσουν πολλές δραστηριότητες, ενώ, κάποιιοι από αυτούς εργάζονται επιπλέον. Γι' αυτούς, η τροφή αποτελεί ένα μέσο για να καταπολεμήσουν την πείνα τους, επιλέγοντας το «γρήγορο» και πρόχειρο



φαγητό. Ωστόσο, από τους φοιτητές που μένουν σε εστίες, σε σχέση με αυτούς που μένουν σε διαμερίσματα, πιο επιρρεπείς φαίνεται να είναι οι δεύτεροι.

Από αυτούς που δεν πήγαν κολέγιο και απασχολούνται με πλήρες ωράριο ή έκτιζαν το δικό τους σπίτι, όλες τους οι δραστηριότητες αφορούσαν την δουλειά τους και την καταξίωση της κοινωνική τους θέσης, με έλλειψη χρόνου για κατανάλωση κανονικού γεύματος, που οδηγούσε επίσης στο γρήγορο φαγητό. Εξαιτίας, των ορίων του χρόνου, της ενεργητικότητας, των χρημάτων ή της έλλειψης γνώσεων σχετικά με την διατροφή, η διατροφική πρόσληψη όλων ήταν φτωχή.

Η διατροφή των νέων ενηλίκων, περιελάμβανε αμυλώδη τρόφιμα και snacks που αντικαθιστούσαν τα κύρια γεύματα. Αυτό, είχε ως αποτέλεσμα, να είναι αδύνατη η ισορροπημένη πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Ωστόσο, μετά το τέλος των φοιτητικών χρόνων, οι διατροφικές αυτές επιλογές των νέων, φαίνεται να γίνονται μόνιμες τις περισσότερες φορές.

Κατά την διάρκεια του κύκλου ζωής, ο διατροφικός κίνδυνος φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με το εισόδημα παρά με την ηλικία. (Eckstein E. F., 1980)

Μια πρόσφατη μελέτη του American Dietetic Association, που αναφερόταν στην κατανάλωση γευμάτων σε fast-food, έδειξε ότι το υπέρβαρο ή η παχυσαρκία, συσχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την κατανάλωση γευμάτων σε fast – food. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Λιβάνου, η ανάλυση για τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, έδειξε ότι η πλειοψηφία των φοιτητών, κατανάλωναν τακτικά γεύματα και πρωινό, ή καθημερινά ή 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως. Το 52,7% κατανάλωναν γεύματα 2 φορές την ημέρα. Επίσης, υπήρχε διαφορά στην συχνότητα των γευμάτων. Όπως αναμενόταν, η κατανάλωση πολύχρωμων λαχανικών και φρούτων ήταν κοινό ανάμεσα στους φοιτητές. Η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα δεν παρατηρήθηκαν σε μεγάλο ποσοστό. Επίσης, η πλειοψηφία των φοιτητών πιστεύει, ότι τα συχνά γεύματα και η κατανάλωση λαχανικών και άλλων τροφίμων, προωθούν την ισορροπημένη διατροφή. Το 77% των ανδρών και το 73% των γυναικών, πιστεύουν ότι η ποικιλία στην διατροφή είναι σημαντική για μία ισορροπημένη και πλήρης διαίτα.

Η ημερήσια κατανάλωση snacks έχει παρατηρηθεί σε πολύ μεγάλο ποσοστό στους φοιτητές. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, ανάμεσα στους φοιτητές, περιελάμβαναν την συχνή κατανάλωση snacks και τηγανιτών τροφίμων (3-4 φορές ανά εβδομάδα), που τους προσδίδουν υψηλή πρόσληψη ενέργειας και λίπους.

Η βελτίωση των γνώσεων γύρω από την διατροφή και τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ίσως, να προωθήσουν το υγιές σωματικό βάρος.(Yahia N., 2008)

Σε έρευνα που διεξήχθη σε Κινέζικο Πανεπιστήμιο, έδειξε ότι, η πλειοψηφία των φοιτητών, τρώνε τρεις φορές την ημέρα και σχεδόν το 80% των φοιτητών, κατανάλωνε φρούτα και λαχανικά δύο φορές την ημέρα. Αυτές οι διατροφικές συνήθειες πρέπει να ενθαρρυνθούν. Η παραδοσιακή Κινέζικη διαίτα περιέχει ποικιλία λαχανικών και βασίζεται στο ρύζι. Η συγκεκριμένη μελέτη, παρουσιάζει μεγάλη αναλογία φοιτητών που καταναλώνουν το πρωινό γεύμα. Σε αντίθεση, η παραμέληση του πρωινού γεύματος, συσχετίζεται με ανεπαρκής και μη ισορροπημένη διατροφή και κίνδυνο καρδιαγγειακών

νοσημάτων καθώς και παχυσαρκίας. Συνεπώς, η σημαντικότητα της κατανάλωσης του πρωινού γεύματος δεν μπορεί να μην τονιστεί σε μία ισορροπημένη δίαιτα.

Επίσης, η έρευνα έδειξε, ότι το ποσοστό σωματικού λίπους ήταν σημαντικά διαφορετικό στις γυναίκες από ότι στους άνδρες. Πολλές έρευνες, μελέτησαν τη σχέση της εικόνας του σώματος και το ρόλο του φύλου. Οι γυναίκες τείνουν να επιθυμούν να είναι αδύνατες, εκφράζουν την ανησυχία τους να μην παχύνουν και ενδιαφέρονται περισσότερο από τους άνδρες για τη δίαιτα. Σε αντίθεση, οι άνδρες επιθυμούσαν ένα πιο μυώδες σώμα. Σε λίγα χρόνια, οι διατροφικές διαταραχές θα αυξηθούν σε μεγάλο βαθμό στις γυναίκες. Στην έρευνα αυτή, δεν επαληθεύεται αυτή η θεωρία σε στατιστικό επίπεδο. Παρόλ' αυτά, το 65% των γυναικών, που ήταν ελλιποβαρείς με Δ.Μ.Σ. < 20, έδειξαν να επιθυμούν να παραμείνουν αδύνατες. Η δυσαρέσκεια της εικόνας σώματος με τις διατροφικές διαταραχές είναι στενά συνδεδεμένες. Ήταν φανερό, ότι φοιτητές που αποσκοπούσαν σε ένα αδύνατο σώμα, ίσως, να αναπτύξουν κάποια διατροφική διαταραχή.

Έτσι, η προώθηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, πρέπει να είναι από τους πρώτους σκοπούς των εκπαιδευτικών προγραμμάτων γύρω από τη διατροφή.(Sakamaki R, et al,2005)

Το αποτέλεσμα μιας άλλης έρευνας, είναι ότι οι φοιτητές δεν προσέχουν, όσο θα έπρεπε τη διατροφή τους, αφού καπνίζουν και καταναλώνουν αλκοόλ σε μεγάλο ποσοστό, δεν αγοράζουν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και προτιμούν τις εύκολες λύσεις των έτοιμων γευμάτων. Αυτό το οποίο παρατηρήθηκε, είναι ότι αυτοί οι οποίοι δεν ζουν υγιεινά, δεν είναι ικανοποιημένοι με τον οργανισμό τους, ενώ παράλληλα, δεν κάνουν κάτι για να το αλλάξουν αν και θέλουν να αδυνατίσουν. Όλα αυτά τα αποτελέσματα, μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι, ενώ οι φοιτητές γνωρίζουν ποια τρόφιμα θα πρέπει να καταναλώνουν και ποια να αποφεύγουν, ακολουθούν ένα μη υγιεινό τρόπο διατροφής, αφού οι διατροφικές τους συνήθειες εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες, όπως η ευκολία, η γεύση αλλά και ο περιορισμένος χρόνος.(Ζιώγας Χ., 2007)

## **7.2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

Ανάμεσα στο 1981-1997, η αναλογία του πληθυσμού που συμπεριλάμβανε φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο του, φαίνεται να έχει αυξηθεί από 21 σε 37%. Το μεγαλύτερο ποσοστό της αύξησης φυσικής δραστηριότητας, φαίνεται να περιλαμβάνει λιγότερο δυνατές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και η κηπουρική. Φαίνεται, η φυσική δραστηριότητα να παρουσιάζει ύφεση στη συνεχιζόμενη βιομηχανοποίηση και ανάπτυξη της τεχνολογίας. Για παράδειγμα, το Καναδέζικο εργατικό δυναμικό, είναι αρκετά συνδεδεμένο με υπηρεσίες εκβιομηχανοποίησης και λιγότερο με χειρωνακτικά επαγγέλματα όπως είναι η γεωργία, εξόρυξη μετάλλων και οι κατασκευές. Έχει διαπιστωθεί, σε επίπεδο πληθυσμών, ότι η αύξηση της ενεργειακής δαπάνης με την φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο δεν αντισταθμίζει τις ουσιώδεις μειώσεις των ενεργειακών δαπανών στην απασχόληση και στην οικιακή δραστηριότητα.(Torrance GM., Hooper MD., Reeder BA., 2002)

Στις Η.Π.Α. και την Μεγάλη Βρετανία, είναι ξεκάθαρο, ότι η παχυσαρκία επικρατεί περισσότερο στις γυναίκες από τις χαμηλότερες κοινωνικές θέσεις, αντίθετα, το ίδιο δεν ισχύει για τους άνδρες. Όταν ομάδες ανδρών και

γυναικών, από δύο νότιες Ουαλικές κοινωνίες, παρακολουθήθηκαν για 20 έτη, όταν το ένα group έγινε πιο εύπορο και οι άνδρες άλλαξαν απασχόληση επιλέγοντας φυσικά την απασχόληση που απαιτούσε την χαμηλότερη φυσική δραστηριότητα, τότε οι άνδρες άρχιζαν να παίρνουν βάρος, ενώ οι γυναίκες τους να αδυνατίζουν. Αυτά τα γεγονότα, πιθανόν, να απεικονίζουν έναν συνδυασμό κοινωνικών πιέσεων με την μείωση της φυσικής δραστηριότητας στην δουλειά να αυξάνει τον αριθμό των ανδρών που γίνονταν σιγά σιγά υπέρβαρο. Οι γυναίκες που έγιναν πιο εύπορες, κατέβαλαν, όπως φαίνεται, επίμονες προσπάθειες για να αποκτήσουν το κατάλληλο βάρος σώματος.

(British Nutrition Foundation, 1982)

Έρευνα που έγινε σε κινέζικο πληθυσμό, δείχνει επίσης διάφορες αλλαγές στην φυσική δραστηριότητα. Η μία αλλαγή είναι η μείωση των δραστηριοτήτων υψηλής ενεργειακής δαπάνης, όπως η γεωργία, εξόρυξη μετάλλων, δασοκομία. Μείωση της ενεργειακής δαπάνης στο ίδιο το επάγγελμα είναι μία δεύτερη διάσταση της αλλαγής στην ενεργειακή δαπάνη που συνδέεται με το επάγγελμα. Για παράδειγμα, παρουσιάζεται ότι η αναλογία των Κινέζων που ζουν σε αστικές περιοχές και βρίσκονται σε επαγγέλματα υψηλής ενεργειακής δαπάνης, όλο και μειώνονται. Ενώ αρχικές μελέτες μεταξύ του 1989-1991, έδειξαν αύξηση του ελλειποβαρούς στους ενήλικες στις αγροτικές περιοχές της Κίνας, πολλοί από αυτούς που εξετάστηκαν με βαριές δραστηριότητες στην δουλειά τους, ήταν αυτοί με υψηλό εισόδημα που συνδύαζαν δουλειά στον γεωργικό και μοντέρνο τομέα. Έτσι, η έρευνα για την ενεργειακή δαπάνη, συνδεδεμένη με το επάγγελμα, δεν βρήκε αύξηση υψηλής δραστηριότητας στην δουλειά συνδεδεμένο με μείωση βάρους. Επίσης, βλέπουμε μια καθαρή συσχέτιση με αυτούς που εμπλέκονται σε χαμηλής και υψηλής δαπάνης επαγγέλματα.

Άλλες μεγάλες αλλαγές, σχετίζονται με τον τρόπο μεταφοράς και τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου. Στην Κίνα, παρουσιάζονται κάποια ενδιαφέροντα ευρήματα. Στην Κίνα, 14% των νοικοκυριών αποκτούν μηχανοκίνητα οχήματα, ανάμεσα στο 1988 και 1997. Σε μια έρευνα που έγινε, παρουσιάστηκε, ότι τα άτομα που είχαν τέτοια οχήματα ήταν 80% πιο υπέρβαροι από αυτούς που δεν είχαν .

Η κατοχή τηλεόρασης, είναι σε υψηλά ποσοστά και οδηγεί σε μειωμένη δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο. Το 1989, μόνο το 63% των νοικοκυριών είχαν τηλεόραση, το 2004 τα πράγματα αλλάζουν και πάνω από το 95 % των νοικοκυριών έχουν έγχρωμες τηλεοράσεις. (Popkin B.M., 2008)

### **7.3. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

Το να κατανοήσουμε την επίδραση του μορφωτικού επιπέδου και των οικονομικών παραγόντων, στην κατανάλωση τροφής, είναι χρήσιμο για να μπορέσουμε να εξηγήσουμε την διατροφική συμπεριφορά και την χάραξη της διατροφικής πολιτικής. Στόχος έρευνας, που διεξήχθη σε 20.977 νέους, στην Πορτογαλία, ήταν να εκτιμήσει την σημαντικότητα της επίδρασης των οικονομικών παραγόντων και του επιπέδου μόρφωσης στον καθορισμό της διατροφικής πρόληψης. Τα αποτελέσματα ήταν τα εξής: Και στα δύο φύλα, η κατανάλωση γάλακτος, σούπες λαχανικών, λαχανικών και φρούτων αυξανόταν σημαντικά, σύμφωνα με το επίπεδο μόρφωσης, για αυτούς που είχαν πάνω από δώδεκα χρόνια εκπαίδευσης, σε σύγκριση με αυτούς που είχαν τέσσερα χρόνια. Η κατανάλωση κρασιού και πρόχειρου φαγητού, μειωνόταν για αυτούς που είχαν εκπαίδευση πάνω από δώδεκα έτη, σε

σύγκριση με αυτούς που είχαν εκπαίδευση τέσσερα χρόνια.(Moreira P. A., Padrao P. D., 2004)

#### **7.4. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ**

Σε έρευνα, που διεξήχθη στην Πορτογαλία, ανέφερε ότι, στους άνδρες η κατανάλωση αμυλωδών και κρέατος μειωνόταν σημαντικά με το εισόδημα, ενώ, όσον αφορά την κατανάλωση γάλακτος, ήταν υψηλότερη σε αυτούς που είχαν υψηλότερο εισόδημα.

Συμπερασματικά, η χαμηλού και υψηλού εισοδήματος ομάδες, ήταν ή έτειναν να είναι, παρόμοιες, όσον αφορά την κατανάλωση διαφόρων ομάδων τροφίμων, και η πρόσβαση στην μόρφωση και στην πληροφόρηση φαινόταν να είναι το κλειδί για μια καλύτερη διατροφική πρόληψη, καθώς συνδεόταν, με υψηλότερη κατανάλωση γάλακτος, σούπες λαχανικών, λαχανικών, φρούτων και ψαριών.(Moreira P. A., Padrao P. D., 2004)

#### **7.5. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Στην παρούσα έρευνα, για τις γυναίκες, η μόρφωση και το εισόδημα, ήταν αντιστρόφως συσχετιζόμενη με τον κίνδυνο εναπόθεσης λίπους. Ούτε η μόρφωση, ούτε το εισόδημα δεν σχετίζονταν με την εναπόθεση λίπους στην ομάδα των ανδρών, παρά το γεγονός ότι, υπάρχουν συσχετίσεις του εισοδήματος και της μόρφωσης με τον τρόπο ζωής, παράλληλα και στα δύο φύλα. Η παρατήρηση, ότι η συσχέτιση αυτών των κοινωνικοοικονομικών παραγόντων με την εναπόθεση λίπους, ισχύει μόνο στις γυναίκες, υποστηρίζεται και σε παλαιότερες έρευνες, και παρουσιάζεται επίσης ότι οι κανόνες για την διατήρηση του επιθυμητού βάρους, υιοθετούνται περισσότερο από τις γυναίκες. Πρόσφατη έρευνα, έδειξε ότι ο διαιτητικός περιορισμός γίνεται από γυναίκες με υψηλότερο οικογενειακό εισόδημα. Παρομοίως, γυναίκες με υψηλότερη κοινωνικοοικονομική θέση, έχουν δείξει ότι είναι πιο πιθανόν, να έχουν πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές, αφού φαίνεται να ανησυχούν για την υγεία τους ή για το σωματικό τους βάρος, σε σύγκριση με χαμηλότερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου. Και οι άνδρες και οι γυναίκες, στην μελέτη Ontario Food Survey, ανέφεραν υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στα αυξημένα επίπεδα εισοδήματος και μόρφωσης. Παρόλ' αυτά, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, συνδέθηκε με μειωμένο κίνδυνο εναπόθεσης λίπους στις γυναίκες κάτι που δεν παρατηρήθηκε στην ομάδα των ανδρών.

Στις γυναίκες, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, ήταν ένας σημαντικός μεσολαβητής στην συσχέτιση μεταξύ της μόρφωσης και του υψηλού κινδύνου εναπόθεσης λίπους, αλλά δεν συνέβαινε το ίδιο με το εισόδημα. Πολλές έρευνες, είχαν δείξει ότι το εισόδημα και η μόρφωση επιδρά στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών με διαφορετικούς μηχανισμούς. Η μόρφωση, που συνδέεται με την επαρκή γνώση γύρω από την διατροφή και την υγεία, και έτσι αυξάνει την προσπάθεια για κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, καθώς και την προαγωγή της υγείας. Το εισόδημα, από την άλλη μεριά, έχει βρεθεί, ότι επιδρά στην δίαιτα, μέσα από το ενδιαφέρον για το κόστος των τροφίμων και για την αγορά των τροφίμων που συνιστώνται για υγιεινή διατροφή. Μέσα από την έρευνα O.F.S., η μόρφωση εμφανίζεται να παίζει σπουδαιότερο ρόλο, στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, από ότι το

εισόδημα, και έτσι εμμέσως, επιδρά και στον υψηλό κίνδυνο εναπόθεσης λίπους.(Ward H., et al, 2007)

Σε δείγμα 3042 ατόμων, εκ των οποίων τα 1514 είναι άνδρες και τα 1528 γυναίκες, της μελέτης «Αττικής», ο πληθυσμός της μελέτης αποτελούνταν το 40% του γενικού πληθυσμού (αντιπροσωπευτικό δείγμα) και απαρτίζεται από άτομα αστικών, ημιαστικών και αγροτικών περιοχών. Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, φαίνεται αυξημένη η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, με ταυτόχρονη μείωση της πρόσληψης πουλερικών και ψαριών, μειωμένη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, καθώς επίσης, και αυξημένη κατανάλωση γλυκών σε σχέση με τις συνιστώμενες προσλήψεις. Αντίθετα, η κατανάλωση οσπρίων, φρούτων, λαχανικών, ελαιολάδου και δημητριακών φαίνεται ικανοποιητική, σύμφωνα πάντα, με τις συνιστώμενες προσλήψεις. Επίσης, η πρόσληψη φρούτων, λαχανικών και δημητριακών βρίσκεται σε καλά επίπεδα, συγκριτικά με την κατανάλωση που παρατηρείται στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες. Η μελέτη, περιλάμβανε και εκτίμηση του σκορ της Μεσογειακής διατροφής, το οποίο βρέθηκε σχετικά χαμηλό, τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες ανεξαρτήτου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, ενώ, είχε αντίστροφη σχέση με την ηλικία. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι ο Ελληνικός πληθυσμός διατηρεί αρκετά στοιχεία της Μεσογειακής διατροφής, με ορισμένες αποκλίσεις, που δείχνουν μια τάση υιοθέτησης Δυτικοποιημένου τρόπου διατροφής.(Αρβανίτη Φ., 2007)

## **II. ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

# **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1**

## **1.1: ΣΚΟΠΟΣ.**

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι η διαπίστωση συσχέτισης κοινωνικοοικονομικών παραγόντων, όπως, ο τόπος μόνιμης κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο, η απασχόληση, το μορφωτικό επίπεδο γονέων, η απασχόληση μητέρας, η οικονομική κατάσταση, ο αριθμός αδερφών και η σειρά γέννησης, με τα σωματομετρικά δεδομένα, τις διατροφικές συνήθειες και τις ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών, σε άτομα ηλικίας 18 - 25 ετών.

## **1.2: ΔΕΙΓΜΑ.**

Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα, ήταν τυχαίο και περιελάμβανε 120 άτομα εκ των οποίων 72 ήταν γυναίκες και 48 άνδρες, ηλικίας 18 έως 25 ετών, η συμμετοχή των οποίων στην έρευνα ήταν εθελοντική.

## **1.3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.**

Οι σωματομετρήσεις περιελάμβαναν το ύψος, σε ορθή θέση, με αναστημόμετρο SECA 700, το βάρος με ηλεκτρονική ζυγαριά ακριβείας SALTER, οι περιφέρειες μέσης, ισχίου και βραχίονα (χαλαρό) με χρήση απλής μεζούρας. Για την σύνθεση σώματος ελήφθησαν οι παρακάτω δερματοπτυχές: τρικέφαλου, δικάφαλου, υπερλαγώνια, υποιλπλάτια. Οι μετρήσεις αυτές έγιναν με το πλαστικό δερματοπτυχόμετρο SLIM GUIDE σε πληθυσμό 96 ατόμων (43 άνδρες και 53 γυναίκες), και λιπομέτρηση σε 24 άτομα (8 άνδρες και 16 γυναίκες) με τον λιπομετρητή BIA MALTRON BF 907. Οι μετρήσεις, έλαβαν χώρα στο Διαιτολογικό Κέντρο της κ. Κρομμύδας Χριστίνας. Μετά το πέρας των μετρήσεων χορηγούνταν σε κάθε άτομο έντυπα των αποτελεσμάτων των σωματομετρικών τους δεδομένων.

Για τον προσδιορισμό ημερήσιας πρόσληψης θρεπτικών συστατικών των ατόμων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος καταγραφής (καταγραφής πρόσληψης τροφίμων). Η καταγραφή της πρόσληψης της τροφής των ατόμων, έγινε για τρεις ημέρες, εκ των οποίων, οι δύο ήταν καθημερινές και η μία Σάββατο ή Κυριακή. Η ανάλυση των διαιτολογίων στα θρεπτικά συστατικά όλων των ημερών, έγινε με την βοήθεια του FOOD PROCESSOR (VERSION 7.40, 2000, ESHA Research, Salem, Oregon) και η σύγκριση τους έγινε με τις συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις (RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES, RDAS) The National Academy Of Science, 2004, για άνδρες και γυναίκες ηλικίας 19 - 25 ετών.

## **1.4: ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ.**

Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων ήταν το SPSS (13.0) και τα γραφήματα έγιναν με την βοήθεια του Excell.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

#### **2.1.: ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

##### **2.1.1.: ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

2.1.1.1.: ΜΕΣΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	69,21	17,85
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1,70	0,10
ΔΜΣ (Kg/m <sup>2</sup> )	23,68	5,12
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	79,78	13,80
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	101,30	8,90
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	29,54	5,21
WHR	0,78	0,89
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	24,53	7,19

2.1.1.2.: ΜΕΣΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	59,60	13,93
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1,64	0,06
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (kg/m <sup>2</sup> )	22,08	4,92
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	73,48	9,85
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	98,72	8,66
WHR	0,74	0,06
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	27,10	4,52
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	26,70	7,05

2.1.1.3.: ΜΕΣΕΣ ΤΙΜΕΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΠΟΚΛΙΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	83,64	12,60
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1,79	0,06
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (kg/m <sup>2</sup> )	26,06	4,49
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	89,24	13,55
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	105,17	7,85
WHR	0,84	0,09
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	33,21	3,87
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	21,27	6,15



## 2.1.2.: ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

### 2.1.2.1.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ.

ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	N	36	39	75
	%	48	52	100
ΚΩΜΟΠΟΛΗ	N	8	30	38
	%	21	79	100
ΧΩΡΙΟ	N	4	3	7
	%	57	43	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

### 2.1.2.2.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	N	0	1	1
	%	0	100	100
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	N	3	3	6
	%	50	50	100
ΛΥΚΕΙΟ	N	15	9	24
	%	63	38	100
ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	N	30	59	89
	%	34	66	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

### 2.1.2.3.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	14	3	17
	%	82	18	100
ΑΝΕΡΓΟΣ	N	6	8	14
	%	43	57	100
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	N	9	28	37
	%	24	76	100
ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή	N	12	18	30

ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	%	40	60	100
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΟΣ	N	3	8	11
	%	27	73	100
ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΟΣ	N	3	4	7
	%	43	57	100
ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	1	3	4
	%	25	75	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

2.1.2.4.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	N	14	9	23
	%	61	39	100
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	N	12	20	32
	%	38	62	100
ΛΥΚΕΙΟ	N	10	27	37
	%	27	73	100
ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	N	12	16	28
	%	43	57	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

2.1.2.5.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	N	5	10	15
	%	33	67	100
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	N	13	14	27
	%	48	52	100
ΛΥΚΕΙΟ	N	16	21	37
	%	43	57	100
ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	N	14	27	41
	%	34	66	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

2.1.2.6.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΧΑΜΗΛΗ	N	6	6	12
	%	50	50	100
ΜΕΤΡΙΑ	N	21	20	41
	%	51	49	100
ΥΨΗΛΗ	N	5	1	6
	%	83	17	100
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	N	16	45	61
	%	26	74	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

2.1.2.7.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	N	6	6	12
	%	50	50	100
ΑΝΕΡΓΗ	N	1	2	3
	%	33	67	100
ΟΙΚΙΑΚΑ	N	23	24	47
	%	49	51	100
ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	N	4	1	5
	%	80	20	100
ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	N	2	2	4
	%	50	50	100
ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	N	12	37	49
	%	25	76	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

2.1.2.8.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ **ΑΡΙΘΜΟ ΑΔΕΡΦΩΝ**.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΚΑΝΕΝΑΣ	N	5	9	14
	%	36	64	100
1	N	25	39	64
	%	39	61	100
2	N	10	13	23
	%	43	57	100
3	N	7	7	14
	%	50	50	100
4	N	1	0	1
	%	100	0	100
6	N	0	3	3
	%	0	100	100
7	N	0	1	1
	%	0	100	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

2.1.2.9.: ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ **ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ**.

ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
1 <sup>η</sup>	N	27	39	66
	%	41	59	100
2 <sup>η</sup>	N	14	20	34
	%	41	59	100
3 <sup>η</sup>	N	7	8	15
	%	47	53	100
4 <sup>η</sup>	N	0	4	4
	%	0	100	100
7 <sup>η</sup>	N	0	1	1
	%	0	100	100
ΣΥΝΟΛΟ	N	48	72	120
	%	40	60	100

## 2.1.3.: ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.

- **Significance (σημαντικότητα του ελέγχου)** είναι η πιθανότητα λάθους όταν απορρίπτουμε την μηδενική υπόθεση. Ένα γενικά αποδεκτό όριο σφάλματος για την απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης είναι το 0,05. Κάθε τιμή μικρότερη του 0,05 (Sig) σηματοδοτεί συσχέτιση των μεγεθών που συγκρίνονται.

### 2.1.3.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	70,49	18,51	0,075
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	64,77	16,02	
	ΧΩΡΙΟ	79,71	15,31	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	1,71	0,10	0,024
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	1,67	0,08	
	ΧΩΡΙΟ	1,76	0,08	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m <sup>2</sup> )	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	23,82	5,38	0,448
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	23,04	4,83	
	ΧΩΡΙΟ	25,60	3,52	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	80,48	13,77	0,143
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	76,99	13,79	
	ΧΩΡΙΟ	87,43	11,96	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	102,09	9,17	0,097
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	98,98	7,90	
	ΧΩΡΙΟ	105,37	9,27	
WHR	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	0,78	0,08	0,330
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	0,77	0,11	
	ΧΩΡΙΟ	0,83	0,10	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	29,78	5,49	0,242
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	28,62	4,72	
	ΧΩΡΙΟ	31,96	3,86	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	23,60	7,44	0,098
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	25,55	6,44	
	ΧΩΡΙΟ	28,93	7,00	

- Παρατηρούμε συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας με το ύψος (Sig. 0,024 ). Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με καταγωγή χωριό.

### 2.1.3.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	85,00	.	0,002
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	78,43	20,81	
	ΛΥΚΕΙΟ	79,50	21,88	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	65,64	15,18	

ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,63	.	0,184
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,69	0,06	
	ΛΥΚΕΙΟ	1,74	0,10	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	1,69	0,10	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	31,00	.	0,001
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	27,40	6,63	
	ΛΥΚΕΙΟ	26,28	7,56	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	22,64	3,68	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	87,00	.	0,000
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	90,48	18,79	
	ΛΥΚΕΙΟ	88,60	18,25	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	76,60	10,52	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	114,00	.	0,117
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	101,57	8,90	
	ΛΥΚΕΙΟ	104,31	11,50	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	100,32	7,92	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,76	.	0,000
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,88	0,12	
	ΛΥΚΕΙΟ	0,84	0,11	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	0,76	0,07	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	33,00	.	0,001
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	33,22	4,93	
	ΛΥΚΕΙΟ	32,50	6,49	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	28,46	4,43	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	41,00	.	0,149
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24,58	8,42	
	ΛΥΚΕΙΟ	24,13	9,31	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	24,45	6,34	

- Παρατηρούμε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με το βάρος (Sig. 0,002), τον δείκτη μάζας σώματος (0,001), τον WHR (0,000) και τις περιμέτρους βραχίονα (0,001) και μέσης (0,000).

#### 2.1.3.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, WHR, ΚΑΙ ΒΑΡΟΥΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/ m <sup>2</sup> )	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	31,00	.	0,022
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	25,87	7,10	
	ΛΥΚΕΙΟ	24,85	10,14	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	21,32	3,12	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,76	.	0,004
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,85	0,12	
	ΛΥΚΕΙΟ	0,77	0,11	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	0,73	0,04	
	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	85,00	.	0,022
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	68,87	17,32	

ΒΑΡΟΣ Kg	ΛΥΚΕΙΟ	67,90	27,69
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	57,43	9,51

- Υπάρχει συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τον δείκτη μάζας σώματος, τον WHR και το βάρος. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές του δείκτη μάζας σώματος και του βάρους παρατηρούνται στα άτομα με εκπαίδευση Δημοτικού, ενώ του WHR στα άτομα με εκπαίδευση Γυμνασίου.

**2.1.3.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟ ΜΕΣΗΣ ΚΑΙ WHR ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	99,83	22,66	0,024
	ΛΥΚΕΙΟ	95,04	15,27	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	85,28	10,21	
WHR	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,92	0,14	0,012
	ΛΥΚΕΙΟ	0,88	0,10	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	0,81	0,06	

- Υπάρχει συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την περίμετρο μέσης και τον WHR. Οι μεγαλύτερες τιμές συναντώνται στα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου.

**2.1.3.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛ ΜΑΤΙΑΣ	84,21	18,76	0,000
	ΑΝΕΡΓΟΣ	76,40	18,86	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	61,20	11,84	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	72,09	19,70	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΟΣ	59,20	12,68	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΟΣ	67,71	13,80	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	63,10	6,97	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛ ΜΑΤΙΑΣ	1,80	0,09	0,000
	ΑΝΕΡΓΟΣ	1,71	0,09	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	1,67	0,08	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,69	0,09	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΟΣ	1,65	0,10	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΟΣ	1,75	0,10	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,71	0,05	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛ ΜΑΤΙΑΣ	26,26	7,19	0,007
	ΑΝΕΡΓΟΣ	25,95	5,82	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	21,91	3,29	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	24,88	5,53	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΟΣ	21,43	2,64	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΟΣ	21,92	2,79	

	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	21,28	2,03	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	87,51	14,43	0,002
	ΑΝΕΡΓΟΣ	86,69	16,84	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	74,20	8,43	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	83,02	16,25	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	73,20	8,06	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	76,19	12,26	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	74,60	4,42	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	106,24	11,67	0,039
	ΑΝΕΡΓΟΣ	100,97	9,72	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	98,64	7,64	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	103,63	8,80	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	97,50	6,13	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	101,47	5,85	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	98,68	4,23	
WHR	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	0,82	0,07	0,001
	ΑΝΕΡΓΟΣ	0,85	0,13	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	0,75	0,05	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,79	0,11	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	0,75	0,05	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	0,74	0,08	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,75	0,04	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	32,94	5,73	0,002
	ΑΝΕΡΓΟΣ	31,52	4,80	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	27,23	4,43	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	30,66	5,61	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	27,75	4,01	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	28,90	3,38	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	27,30	1,86	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	22,70	10,40	0,695
	ΑΝΕΡΓΟΣ	26,74	6,97	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	24,68	6,14	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	25,35	6,90	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	23,80	6,53	



ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΟΣ	21,91	6,74
ΦΟΙΤΗΤΗΣ- ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	23,65	7,16

- Παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης με το βάρος, το ύψος, τον δείκτη μάζας σώματος, τις περιμέτρους μέσης, γοφών, βραχίονα και τον WHR. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στους ελεύθερους επαγγελματίες, εκτός του WHR που παρατηρούνται στους άνεργους.

**2.1.3.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	73,62	19,08	0,608
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	69,06	20,94	
	ΛΥΚΕΙΟ	67,63	15,76	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	67,86	15,82	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,71	0,11	0,722
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,69	0,09	
	ΛΥΚΕΙΟ	1,70	0,09	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	1,71	0,11	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ(Kg/m <sup>2</sup> )	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	24,79	5,19	0,510
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24,09	6,94	
	ΛΥΚΕΙΟ	23,31	4,32	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	22,78	3,33	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	84,02	17,06	0,220
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	81,37	15,85	
	ΛΥΚΕΙΟ	77,84	11,47	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	77,04	10,36	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	102,63	10,38	0,715
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	100,16	10,96	
	ΛΥΚΕΙΟ	101,94	7,39	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	100,66	6,82	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,81	0,10	0,030
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,81	0,10	
	ΛΥΚΕΙΟ	0,76	0,08	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	0,76	0,07	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	30,21	6,37	0,922
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	29,51	5,85	
	ΛΥΚΕΙΟ	29,34	4,83	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	29,31	3,94	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	23,73	6,27	0,506
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24,50	9,41	
	ΛΥΚΕΙΟ	25,92	5,81	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	23,39	6,70	

- Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τον WHR (sig. 0.030). Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας δημοτικό.

2.1.3.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	63,37	15,60	0,038
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	76,10	23,45	
	ΛΥΚΕΙΟ	71,22	15,14	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	65,03	15,24	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,67	0,11	0,297
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,70	0,09	
	ΛΥΚΕΙΟ	1,72	0,09	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	1,69	0,10	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m <sup>2</sup> )	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	22,36	3,00	0,024
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	26,06	7,70	
	ΛΥΚΕΙΟ	23,84	4,15	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	22,45	3,85	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	74,21	10,39	0,005
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	86,99	18,55	
	ΛΥΚΕΙΟ	80,57	12,05	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	76,35	10,74	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	97,72	7,97	0,077
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	103,73	11,60	
	ΛΥΚΕΙΟ	102,76	7,93	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	99,68	7,47	
WHR	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,76	0,07	0,005
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	0,83	0,11	
	ΛΥΚΕΙΟ	0,78	0,09	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	0,76	0,07	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	27,67	4,19	0,038
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	31,64	6,73	
	ΛΥΚΕΙΟ	29,96	4,28	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	28,47	4,78	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	23,40	4,88	0,927
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24,46	9,99	
	ΛΥΚΕΙΟ	24,85	6,89	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	24,71	6,12	

© Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με το βάρος (sig 0,038), τον δείκτη μάζας σώματος (0,024), τις περιμέτρους μέσης (0,005), βραχίονα (0,038) και τον WHR (0,005). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο.

2.1.3.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΧΑΜΗΛΗ	67,13	20,61	0,002
	ΜΕΤΡΙΑ	75,28	19,33	
	ΥΨΗΛΗ	84,00	16,47	

	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	64,09	14,40	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΧΑΜΗΛΗ	1,71	0,13	0,007
	ΜΕΤΡΙΑ	1,72	0,10	
	ΥΨΗΛΗ	1,80	0,06	
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	1,68	0,08	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (KG/M <sup>2</sup> )	ΧΑΜΗΛΗ	22,37	3,99	0,032
	ΜΕΤΡΙΑ	25,35	6,27	
	ΥΨΗΛΗ	25,66	3,98	
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	22,61	4,22	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΧΑΜΗΛΗ	79,12	12,20	0,009
	ΜΕΤΡΙΑ	83,99	15,99	
	ΥΨΗΛΗ	86,10	12,91	
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	76,46	11,78	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΧΑΜΗΛΗ	100,05	9,65	0,033
	ΜΕΤΡΙΑ	104,13	9,43	
	ΥΨΗΛΗ	107,40	8,10	
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	99,04	7,78	
WHR	ΧΑΜΗΛΗ	0,78	0,06	0,380
	ΜΕΤΡΙΑ	0,80	0,10	
	ΥΨΗΛΗ	0,80	0,09	
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	0,77	0,00	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΧΑΜΗΛΗ	28,90	4,78	0,010
	ΜΕΤΡΙΑ	31,32	5,59	
	ΥΨΗΛΗ	32,48	4,61	
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	28,18	4,68	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	ΧΑΜΗΛΗ	21,73	6,32	0,302
	ΜΕΤΡΙΑ	25,23	8,54	
	ΥΨΗΛΗ	21,22	3,35	
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	24,94	6,52	

- Παρτηρείται συσχέτιση της οικονομικής κατάστασης με το βάρος (sig. 0,002), τον δείκτη μάζας σώματος (0,032), το ύψος (0,007), τις περιμέτρους μέσης (0,009), γοφών (0,033) και βραχίονα (0,010). Οι μεγαλύτερες τιμές παρατηρούνται στην υψηλή οικονομική κατάσταση.
- Δεν εντοπίζεται συσχέτιση της οικονομικής κατάστασης με τα σωματομετρικά δεδομένα στις ομάδες των ανδρών και γυναικών.

#### 2.1.3.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	70,38	14,85	0,002
	ΑΝΕΡΓΗ	69,00	19,92	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	71,99	18,75	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	97,19	24,25	

	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	60,00	18,57	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	64,17	13,88	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1,74	0,12	0,137
	ΑΝΕΡΓΗ	1,70	0,09	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	1,71	0,09	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	1,76	0,08	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1,67	0,15	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,68	0,09	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (KG/M <sup>2</sup> )	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	23,16	4,67	0,004
	ΑΝΕΡΓΗ	23,40	3,99	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	24,31	5,36	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	31,76	10,49	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	21,08	3,54	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	22,60	3,58	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	79,85	9,27	0,011
	ΑΝΕΡΓΗ	79,73	12,97	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	82,20	16,43	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	97,98	15,00	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	74,95	14,56	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	75,98	9,90	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	101,42	7,54	0,072
	ΑΝΕΡΓΗ	104,20	6,27	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	101,17	8,64	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	111,62	15,96	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	93,95	9,53	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	100,76	8,17	
WHR	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	0,79	0,08	0,007
	ΑΝΕΡΓΗ	0,76	0,08	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	0,80	0,11	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	0,87	0,05	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,79	0,09	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,75	0,06	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	30,48	4,16	0,000
	ΑΝΕΡΓΗ	29,60	5,90	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	30,25	5,15	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	38,22	6,68	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	26,28	6,01	

	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	28,01	4,31	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	22,18	7,52	0,334
	ΑΝΕΡΓΗ	23,97	2,42	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	24,28	6,11	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	29,16	16,21	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	19,76	7,78	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	25,30	6,89	

- Παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης μητέρας με το βάρος (sig. 0,002), τον δείκτη μάζας σώματος (0,004), τις περιμέτρους μέσης (0,011), βραχίονα (0,007) και τον WHR (0,000). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με ημιαπασχολούμενη μητέρα.

**2.1.3.10.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ, ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΤΙΣ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΥΣ ΜΕΣΗΣ, ΓΟΦΩΝ, ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕΚg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	62,40	13,34	0,000
	ΑΝΕΡΓΗ	57,50	0,71	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	57,48	8,38	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	135,55	.	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	48,50	9,19	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	59,17	11,79	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ(Kg/m <sup>2</sup> )	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	23,18	5,83	0,000
	ΑΝΕΡΓΗ	21,10	0,28	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	21,18	3,18	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	49,80	.	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	20,20	2,55	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	21,90	3,73	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	76,40	9,72	0,000
	ΑΝΕΡΓΗ	72,40	3,68	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	71,92	6,50	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	121,30	.	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	66,30	8,20	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	73,16	8,91	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	99,12	5,85	0,000
	ΑΝΕΡΓΗ	100,65	1,77	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	97,03	4,63	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	138,80	.	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	88,45	11,24	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	99,11	8,55	
	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	28,00	3,99	0,000
	ΑΝΕΡΓΗ	26,20	0,42	

ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	ΟΙΚΙΑΚΑ	26,64	2,91	0,001
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	47,90	.	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	23,80	5,37	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	26,92	4,34	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ(%)	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	27,25	5,76	
	ΑΝΕΡΓΗ	25,35	0,49	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	26,40	5,10	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	56,20	.	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	20,98	2,09	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	26,39	7,10	

- Παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης μητέρας με το βάρος, τον δείκτη μάζας σώματος, τις περιμέτρους μέσης, βραχίονα (sig. 0,000) και το ποσοστό σωματικού λίπους (0,001). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με ημιαπασχολούμενη μητέρα.

2.1.3.11.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ **ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ** ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120** **ΑΤΟΜΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	0	68,10	20,51	0,597
	1	69,69	17,55	
	2	72,54	18,49	
	3	66,45	17,59	
	4	75,00	.	
	6	50,50	1,80	
	7	66,90	.	
	ΥΨΟΣ ΣΕ m	0	1,68	
1		1,71	0,09	
2		1,71	0,11	
3		1,68	0,13	
4		1,83	.	
6		1,64	0,04	
7		1,65	.	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/ m <sup>2</sup> )		0	23,69	5,26
	1	23,70	5,50	
	2	24,50	5,10	
	3	23,27	3,82	
	4	22,40	.	
	6	18,77	0,61	
	7	24,60	.	
	ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	0	79,41	14,61
1		80,15	14,44	
2		80,75	14,92	
3		79,37	10,35	
4		83,40	.	
6		68,40	1,78	
7		75,00	.	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm		0	100,39	9,65
	1	101,39	8,14	
	2	103,61	9,28	
	3	99,74	11,52	
	4	102,60	.	
	6	92,33	0,74	
	7	102,50	.	
	WHR	0	0,79	0,09
1		0,78	0,10	
2		0,77	0,09	
3		0,79	0,02	
4		0,81	.	
6		0,73	0,03	
7		0,73	.	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm		0	29,83	5,72
	1	29,46	5,56	
	2	30,38	4,41	
	3	29,62	4,91	
	4	28,00	.	
	6	24,33	1,26	
	7	27,50	.	

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τα σωματομετρικά δεδομένα, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.1.3.12.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΑΡΟΣ ΣΕ Kg	1 <sup>H</sup>	67,69	16,01	0,329
	2 <sup>H</sup>	73,86	19,02	
	3 <sup>H</sup>	68,84	21,80	
	4 <sup>H</sup>	60,63	19,70	
	7 <sup>H</sup>	52,00	.	
ΥΨΟΣ ΣΕ m	1 <sup>H</sup>	1,70	0,097	0,152
	2 <sup>H</sup>	1,72	0,08	
	3 <sup>H</sup>	1,69	0,12	
	4 <sup>H</sup>	1,59	0,08	
	7 <sup>H</sup>	1,64	.	
ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Kg/m <sup>2</sup> )	1 <sup>H</sup>	23,11	4,07	0,483
	2 <sup>H</sup>	24,90	6,32	
	3 <sup>H</sup>	23,72	6,17	
	4 <sup>H</sup>	23,56	5,79	
	7 <sup>H</sup>	19,30	.	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ ΣΕ cm	1 <sup>H</sup>	78,53	11,74	0,722
	2 <sup>H</sup>	82,16	16,05	
	3 <sup>H</sup>	80,79	17,55	
	4 <sup>H</sup>	78,80	12,96	
	7 <sup>H</sup>	70,40	.	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ ΣΕ cm	1 <sup>H</sup>	100,46	7,26	0,477
	2 <sup>H</sup>	103,43	9,77	
	3 <sup>H</sup>	100,89	11,63	
	4 <sup>H</sup>	100,60	14,86	
	7 <sup>H</sup>	92,60	.	
WHR	1 <sup>H</sup>	0,78	0,09	0,980
	2 <sup>H</sup>	0,79	0,10	
	3 <sup>H</sup>	0,79	0,10	
	4 <sup>H</sup>	0,78	0,03	
	7 <sup>H</sup>	0,76	.	
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΣΕ cm	1 <sup>H</sup>	29,21	4,94	0,697
	2 <sup>H</sup>	30,30	5,47	
	3 <sup>H</sup>	30,05	6,11	
	4 <sup>H</sup>	27,68	4,80	
	7 <sup>H</sup>	25,50	.	
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ	1 <sup>H</sup>	24,01	6,40	0,330
	2 <sup>H</sup>	26,17	8,47	
	3 <sup>H</sup>	22,16	6,84	
	4 <sup>H</sup>	27,94	8,70	
	7 <sup>H</sup>	25,00	.	

- Δεν υπάρχει συσχέτιση της σειράς γέννησης με τα σωματομετρικά δεδομένα, σε πληθυσμό 120 ατόμων.



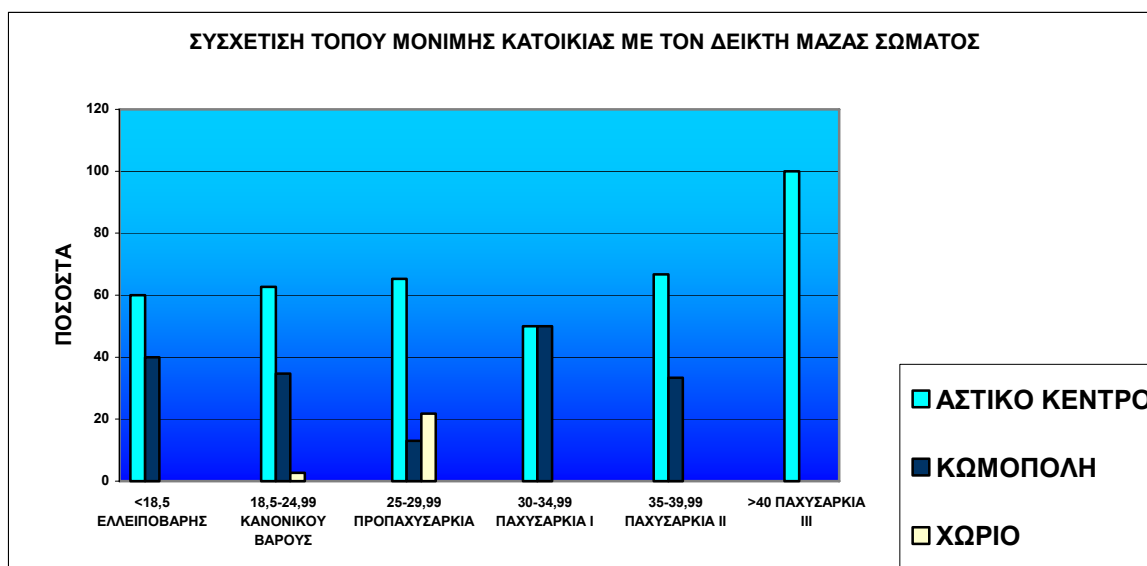
## 2.2: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ .

2.2.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ **ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ** ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	6	4	0
	%	60	40	0
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	47	26	2
	%	63	35	3
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	15	3	5
	%	65	13	22
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	4	4	0
	%	50	50	0%
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	2	1	0
	%	67	33	0%
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	1	0	0
	%	100	0%	0%
<b>ASYMP. SIG. 2 SIDED</b>		<b>0,071</b>		

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας με τον δείκτη μάζας σώματος.

**ΓΡΑΦΗΜΑ 1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.**



2.2.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	0	0	0	10
	%	0	0	0	100
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	0	4	14	57
	%	0	5	19	76
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	0	0	3	20
	%	0	0	13	87
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	1	1	4	2
	%	13	13	50	25
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	1	2	0
	%	0	33	67	0
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	0	1	0
	%	0	0	100	0
<b>ASYMP. SIG. 2 SIDED</b>		<b>0,000</b>			

- Παρατηρείται πλήρης συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τον δείκτη μάζας σώματος.

2.2.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ			ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ - ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ - ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
			ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ				
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	0	1	6	1	2	0	0
	%	0	10	60	10	20	0	0
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	9	7	24	17	8	6	4
	%	12	9	32	23	11	8	5
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ Α	N	5	2	7	7	1	1	0
	%	22	9	30	30	4	4	0
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	2	3	0	3	0	0	0
	%	25	38	0	38	0	0	0
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	1	0	2	0	0	0
	%	0	33	0	67	0	0	0
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	1	0	0	0	0	0	0
	%	100	0	0	0	0	0	0
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,301</b>						

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης με τον δείκτη μάζας σώματος.

**2.2.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	1	4	3	2
	%	10	40	30	20
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	12	20	25	18
	%	16	27	33	24
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	8	2	5	8
	%	35	9	22	35
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	4	4	0
	%	0	50	50	0
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	2	1	0	0
	%	67	33	0	0
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	1	0	0
	%	0	100	0	0
<b>ASYMP. SIG. 2 SIDED</b>		<b>0,078</b>			

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τον Δείκτη Μάζας Σώματος.

**2.2.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	2	2	2	4
	%	20	20	20	40
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	10	16	22	27
	%	13	21	29	36
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	3	2	9	9
	%	13	9	39	39
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	3	4	1
	%	0	38	50	13
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	3	0	0
	%	0	100	0	0
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	1	0	0
	%	0	10	0	0
<b>ASYMP SIG 2 SIDED</b>		<b>0,123</b>			

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τον δείκτη μάζας σώματος.

**2.2.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	2	0	0	8
	%	20	0	0	80
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	7	26	2	40
	%	9	35	3	53
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	3	7	4	9
	%	13	30	17	40
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	5	0	3
	%	0	62	0	38
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	2	0	1
	%	0	67	0	33
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	1	0	0
	%	0	100	0	0
<b>ASYMP SIG 2 SIDED</b>		<b>0,098</b>			

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση της οικονομικής κατάστασης με τον δείκτη μάζας σώματος.

**2.2.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜΟΣΙΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	1	0	3	0	2	4
	%	10	0	30	0	20	40
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	8	2	30	2	1	32
	%	10,7	2,7	40	2,7	1,3	42,7
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	2	1	7	1	1	11
	%	9	4	31	4	4	48
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	1	0	4	1	0	2
	%	12,5	0	50	12,5	0	25
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	0	3	0	0	0
	%	0	0	100	0	0	0
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	0	0	1	0	0
	%	0	0	0	100	0	0
<b>ASYMP SIG 2 SIDED</b>		<b>0,018</b>					

- Παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης μητέρας με τον δείκτη μάζας σώματος.

**2.2.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΚΑΝΕΝΑΣ ΑΔΕΡΦΟΣ	ΕΝΑΣ ΑΔΕΡΦΟΣ\ Η	ΔΥΟ ΑΔΕΡΦΙΑ	ΤΡΙΑ ΑΔΕΡΦΙΑ	ΤΕΣΣΕΡΑ ΑΔΕΡΦΙΑ	ΠΕΝΤΕ ΑΔΕΡΦΙΑ	ΕΞΙ ΑΔΕΡΦΙΑ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	3	3	2	1	0	1	0
	%	30	30	20	10	0	10	0
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	6	44	12	9	1	2	1
	%	8	59	16	12	1	3	1
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	2	12	6	3	0	0	0
	%	9	52	26	13	0	0	0
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	3	2	2	1	0	0	0
	%	38	25	25	12	0	0	0
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	2	1	0	0	0	0
	%	0	67	33	0	0	0	0
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	1	0	0	0	0	0
	%	0	100	0	0	0	0	0
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,948</b>						



Δεν παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τον δείκτη μάζας σώματος, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.2.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>ΟΣ</sup> ΣΕ ΣΕΙΡΑ	2 <sup>ΟΣ</sup> ΣΕ ΣΕΙΡΑ	3 <sup>ΟΣ</sup> ΣΕ ΣΕΙΡΑ	4 <sup>ΟΣ</sup> ΣΕ ΣΕΙΡΑ	7 <sup>ΟΣ</sup> ΣΕ ΣΕΙΡΑ
< 18,5 ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ	N	7	0	3	0	0
	%	70	0	30	0	0
18,5-24,99 ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	N	41	22	8	3	1
	%	55	29	11	4	1
25-29,99 ΠΡΟΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	N	13	8	2	0	0
	%	56	35	9	0	0
30-34,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 1 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	5	1	1	1	0
	%	62,5	12,5	12,5	12,5	0
35-39,99 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 2 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	2	1	0	0
	%	0	67	33	0	0
>40 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 3 <sup>ΟΥ</sup> ΒΑΘΜΟΥ	N	0	1	0	0	0
	%	0	100	0	0	0
<b>ASYMP SIG 2 SIDED</b>		<b>0,578</b>				

• Δεν παρατηρείται συσχέτιση της σειράς γέννησης με τον δείκτη Μάζας Σώματος, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

## 2.3. ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ.

### 2.3.1 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

2.3.1.1.: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΝΕΡΟΥ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΚΑΙ ΤΕΦΡΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΕ KCALS	1490,30	599,25
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΕ g	63,16	30,48
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΕ g	174,86	68,49
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	13,86	7,71
ΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	2,11	2,04
ΑΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	4,27	3,66
ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ g	53,05	30,37
ΜΟΝΟΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	6,00	8,21
ΔΙΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	20,80	15,63
ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΣΑΚΧΑΡΑ ΣΕ g	75,73	38,01
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	59,79	28,73
ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	20,61	10,57
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ ΣΕ g	23,08	12,52
ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ ΣΕ g	8,35	5,83
TRANS ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΣΕ g	1,42	1,48
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΣΕ g	178,84	134,07
ΝΕΡΟ ΣΕ g	777,82	335,84
ΤΕΦΡΑ ΣΕ g	11,99	6,32

2.3.1.2: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ A IU ΣΕ IU	3565,82	5202,66
ΒΙΤΑΜΙΝΗ A RE ΣΕ RETINOL	492,22	531,74
A ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ ΣΕ RE	275,33	520,03
ΒΙΤΑΜΙΝΗ A ΡΕΤΙΝΟΛΗ ΣΕ RE	154,97	115,80
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D IU ΣΕ IU	94,73	78,34
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΕ mcg	2,37	1,959
ΒΙΤΑΜΙΝΗ E Alpha equiv ΣΕ mg	4,46	2,57

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΙΟΥ ΣΕ ΙΟΥ	6,65	3,83
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΣΕ mg	7,60	5,87
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΣΕ mcg	22,41	50,53

**2.3.1.3.: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 (ΘΕΙΑΜΙΝΗ) ΣΕ mg	2,61	13,45
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 (ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ) ΣΕ mg	1,37	0,57
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗ) ΣΕ mg	18,30	8,75
ΝΙΑΣΙΝΗ EQUIV. ΣΕ mg	26,49	12,11
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 ΣΕ mg	1,05	0,48
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 ΣΕ mg	7,90	7,21
ΒΙΟΤΙΝΗ ΣΕ mcg	6,82	5,22
ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mg	95,54	95,47
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mcg	216,50	156,73
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mg	2,67	1,43

**2.3.1.4.: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΕ mg	588,80	322,51
ΧΛΩΡΙΟ ΣΕ mg	257,49	356,93
ΧΡΩΜΙΟ ΣΕ mcg	0,44	1,00
ΧΑΛΚΟΣ ΣΕ mg	0,93	0,51
ΦΘΟΡΙΟ ΣΕ mg	0,00	0,00(a)
ΙΩΔΙΟ ΣΕ mcg	98,47	643,56
ΣΙΔΗΡΟΣ ΣΕ mg	14,18	29,31
ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΣΕ mg	227,93	135,51
ΜΑΓΓΑΝΙΟ ΣΕ mg	1,55	0,88
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ ΣΕ mg	22,01	37,41
ΦΩΣΦΟΡΟΣ ΣΕ mg	861,20	470,78
ΚΑΛΙΟ ΣΕ mg	2098,29	1856,47
ΣΕΛΗΝΙΟ ΣΕ mcg	60,78	38,49
ΝΑΤΡΙΟ ΣΕ mg	2066,89	2165,61
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ ΣΕ mg	6,71	3,36

**2.3.1.5.:ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΝΕΡΟΥ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΚΑΙ ΤΕΦΡΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΕ KCALS	1233,45	397,60
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΕ g	48,73	16,54
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΕ g	148,33	48,44
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	11,49	5,74
ΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	1,54	1,42
ΑΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	3,20	2,70
ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ g	49,89	24,06
ΜΟΝΟΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	5,49	7,96
ΔΙΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	18,19	13,72
ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΣΑΚΧΑΡΑ ΣΕ g	59,26	28,38
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	49,71	23,39
ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	17,21	9,47
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ ΣΕ g	18,60	8,51
ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ ΣΕ g	7,78	6,22
TRANS ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΣΕ g	0,97	1,02
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΣΕ g	139,36	117,70
ΝΕΡΟ ΣΕ g	711,89	282,24
ΤΕΦΡΑ ΣΕ g	10,02	4,53

**2.3.1.6.:ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΙU ΣΕ ΙU	3440,79	6464,49
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α RE ΣΕ RE	460,71	647,64
Α ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ ΣΕ RE	283,34	648,75
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ ΣΕ RE	134,54	90,83
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΙU ΣΕ ΙU	81,63	63,39
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΕ mcg	2,04	1,59
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε Alpha equiv ΣΕ mg	3,93	2,22
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΙU ΣΕ ΙU	5,86	3,30
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΣΕ mg	7,11	6,19
ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ ΣΕ mcg	13,00	26,01



**2.3.1.7.:ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (Ν) 72  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 (ΘΕΙΑΜΙΝΗ) ΣΕ mg	3,08	17,37
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 (ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ) ΣΕ mg	1,14	0,38
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗ) ΣΕ mg	16,76	8,48
ΝΙΑΣΙΝΗ EQUIV. ΣΕ mg	22,82	9,25
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 ΣΕ mg	0,87	0,33
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 ΣΕ mg	6,44	6,66
ΒΙΟΤΙΝΗ ΣΕ mcg	5,27	3,99
ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mg	92,09	102,60
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mcg	158,64	112,57
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mg	2,04	0,965

**2.3.1.8.:ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (Ν) 72  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΕ mg	481,39	248,54
ΧΛΩΡΙΟ ΣΕ mg	231,10	403,80
ΧΡΩΜΙΟ ΣΕ mcg	0,44	0,82
ΧΑΛΚΟΣ ΣΕ mg	0,85	0,54
ΦΘΟΡΙΟ ΣΕ mg	0,00	0,00(a)
ΙΩΔΙΟ ΣΕ mcg	125,62	831,10
ΣΙΔΗΡΟΣ ΣΕ mg	14,02	37,63
ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΣΕ mg	228,34	163,18
ΜΑΓΓΑΝΙΟ ΣΕ mg	1,38	0,93
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ ΣΕ mg	14,96	23,21
ΦΩΣΦΟΡΟΣ ΣΕ mg	661,56	305,20
ΚΑΛΙΟ ΣΕ mg	1672,21	677,42
ΣΕΛΗΝΙΟ ΣΕ mcg	42,60	22,64
ΝΑΤΡΙΟ ΣΕ mg	1946,80	2512,06
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ ΣΕ mg	5,42	2,28

**2.3.1.9: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΝΕΡΟΥ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΚΑΙ ΤΕΦΡΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΕ KCALS	1875,59	646,33
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΣΕ g	84,80	33,79
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΕ g	214,66	75,09
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	17,43	8,89
ΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	2,96	2,51
ΑΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	5,87	4,30
ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ g	57,79	37,72
ΜΟΝΟΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	6,77	8,59
ΔΙΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	24,71	17,55
ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΣΑΚΧΑΡΑ ΣΕ g	100,44	37,47
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	74,89	29,58
ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	25,70	10,15
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ ΣΕ g	29,79	14,52
ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ ΣΕ g	9,20	5,14
TRANS ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΣΕ g	2,09	1,79
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΣΕ g	238,06	136,43
ΝΕΡΟ ΣΕ g	876,71	385,48
ΤΕΦΡΑ ΣΕ g	14,95	7,43

**2.3.1.10: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΙU ΣΕ ΙU	3753,37	2311,71
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α RE ΣΕ RE	539,48	280,11
Α ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ ΣΕ RE	263,33	220,64
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ ΣΕ RE	185,60	141,04
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΙU ΣΕ ΙU	114,38	93,88
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΕ mcg	2,86	2,35
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε Alpha equiv. ΣΕ mg	5,26	2,86
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΙU ΣΕ ΙU	7,84	4,26
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΣΕ mg	8,33	5,33
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΣΕ mcg	36,53	71,44

**2.3.1.11.: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1(ΘΕΙΑΜΙΝΗ) ΣΕ mg	1,89	1,08
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 (ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ) ΣΕ mg	1,71	0,64
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗΣ) ΣΕ mg	20,59	8,75
ΝΙΑΣΙΝΗ EQUIV. ΣΕ mg	31,98	13,81
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 ΣΕ mg	1,33	0,54
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 ΣΕ mg	10,10	7,51
ΒΙΟΤΙΝΗ ΣΕ mcg	9,16	5,97
ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mg	100,70	84,43
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mcg	303,29	173,87
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mg	3,63	1,48

**2.3.1.12.: ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΕ mg	749,92	354,76
ΧΛΩΡΙΟ ΣΕ mg	297,07	271,25
ΧΡΩΜΙΟ ΣΕ mcg	0,45	1,24
ΧΑΛΚΟΣ ΣΕ mg	1,06	0,45
ΦΘΟΡΙΟ ΣΕ mg	0,00	0,00(a)
ΙΩΔΙΟ ΣΕ mcg	57,75	49,14
ΣΙΔΗΡΟΣ ΣΕ mg	14,42	5,94
ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΣΕ mg	227,32	79,17
ΜΑΓΓΑΝΙΟ ΣΕ mg	1,80	0,75
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ ΣΕ mg	32,58	50,39
ΦΩΣΦΟΡΟΣ ΣΕ mg	1160,67	517,50
ΚΑΛΙΟ ΣΕ mg	2737,41	2708,82
ΣΕΛΗΝΙΟ ΣΕ mcg	88,05	41,37
ΝΑΤΡΙΟ ΣΕ mg	2247,02	1512,03
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ ΣΕ mg	8,64	3,80

## 2.3.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ.

### 2.3.2.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΖΑΧΑΡΗΣ ΚΑΙ ΔΙΣΑΚΧΑΡΙΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ g	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	59,73	31,89	0,007
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	42,20	25,14	
	ΧΩΡΙΟ	40,43	19,16	
ΔΙΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	24,12	16,84	0,008
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	14,72	11,71	
	ΧΩΡΙΟ	18,23	11,10	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις του τόπου μόνιμης κατοικίας με τις ημερήσιες προσλήψεις ζάχαρης και δισακχαριτών. Οι μεγαλύτερες προσλήψεις συναντώνται στα άτομα που κατάγονται από αστικό κέντρο.

### 2.3.2.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Α ΚΑΙ D, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ ΣΕ RE	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	174,55	124,36	0,048
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	126,48	97,62	
	ΧΩΡΙΟ	99,71	54,57	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D IU ΣΕ IU	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	110,74	83,49	0,014
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	67,53	64,74	
	ΧΩΡΙΟ	70,86	37,05	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΕ mcg	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	2,77	2,09	0,014
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	1,69	1,62	
	ΧΩΡΙΟ	1,77	0,93	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούμε συσχετίσεις του τόπου μόνιμης κατοικίας με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμίνης Α ρετινόλης, βιταμίνης D σε IU και βιταμίνης D σε mcg. Οι μεγαλύτερες προσλήψεις εντοπίζονται στα άτομα από αστικό κέντρο.

### 2.3.2.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mg	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	2,79	1,45	0,044
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	2,28	1,16	
	ΧΩΡΙΟ	3,59	1,95	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούμε μία πολύ μικρή συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας, με τις ημερήσιες προσλήψεις παντοθενικού οξέος. Οι μεγαλύτερες προσλήψεις παρουσιάζονται στα άτομα που κατάγονται από χωριό.

**2.3.2.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΣΙΔΗΡΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΣΙΔΗΡΟΣ ΣΕ mg	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	11,53	5,73	0,000
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	11,40	5,20	
	ΧΩΡΙΟ	57,62	118,84	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων συστατικών, παρατηρούμε συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας με αυτές του σιδήρου (πλήρης συσχέτιση). Η μεγαλύτερη πρόσληψη παρατηρείται στα άτομα που κατέγονται από χωριό.

**2.3.2.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΔΙΑΛΥΤΩΝ ΚΑΙ ΑΔΙΑΛΥΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,82	.	0,028
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	3,24	2,30	
	ΛΥΚΕΙΟ	3,01	3,41	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	1,80	1,37	
ΑΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1,04	.	0,031
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,58	3,21	
	ΛΥΚΕΙΟ	6,00	5,78	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	3,75	2,73	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου με τις ημερήσιες προσλήψεις διαλυτών και αδιάλυτων διαιτητικών ινών. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές συναντώνται στα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου και λυκείου αντίστοιχα.

**2.3.2.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α ΚΑΙ Α ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΙU ΣΕ ΙU	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	11575,43	.	0,001
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	11102,92	20838,05	
	ΛΥΚΕΙΟ	3924,66	2792,09	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	2870,94	2183,51	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ ΣΕ RE	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1343,77	.	0,001
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1224,93	2049,27	
	ΛΥΚΕΙΟ	539,92	337,17	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	420,40	251,68	
Α ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ ΣΕ RE	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1063,29	.	0,000
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1057,98	2098,83	
	ΛΥΚΕΙΟ	290,22	263,00	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	209,70	209,99	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμινών Α σε ΙU και RETINOL και Α καροτενοειδών. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται στο άτομο με εκπαίδευση δημοτικού.
- Δεν εντοπίζεται καμία συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τις ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών σε πληθυσμό 120 ατόμων.

2.3.2.7: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΧΡΩΜΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΧΡΩΜΙΟ ΣΕ mcg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	0,5700	.	0,036
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1,5667	2,68235	
	ΛΥΚΕΙΟ	0,2571	0,64261	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	0,4146	0,86749	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου με τις ημερήσιες προσλήψεις χρωμίου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου.

2.3.2.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΕ KCALS	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1911,25	714,72	0,017
	ΑΝΕΡΓΟΣ	1549,23	639,29	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	1355,65	447,23	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1341,47	570,32	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	1590,30	706,06	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	1733,92	552,19	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1155,57	378,10	
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΕ g	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	87,60	38,68	0,012
	ΑΝΕΡΓΟΣ	67,98	33,08	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	55,68	18,03	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	56,73	32,37	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	65,62	32,37	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	64,97	28,22	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	49,84	12,17	
ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ g	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	56,01	41,77	0,026
	ΑΝΕΡΓΟΣ	29,03	22,66	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	54,78	23,98	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	54,79	28,18	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	64,74	28,81	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	68,86	34,48	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	35,80	32,34	
	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	4,64	9,66	0,020
	ΑΝΕΡΓΟΣ	2,34	4,34	

ΜΟΝΟΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	6,63	7,31	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	5,08	6,70	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	13,96	13,34	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	6,29	5,88	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	3,35	5,16	
ΔΙΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ ΣΕ g	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	25,07	20,25	0,019
	ΑΝΕΡΓΟΣ	9,69	8,43	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	22,88	12,54	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	17,82	13,54	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	27,37	23,08	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	28,45	13,69	
ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	13,10	13,94	0,027
	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	79,23	31,57	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	62,36	29,24	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	57,23	28,81	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	48,96	24,03	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	61,04	27,93	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	70,61	27,35	
ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ ΣΕ g	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	50,61	16,14	0,028
	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	27,88	12,79	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	21,47	12,65	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	19,93	9,85	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	16,78	7,69	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	21,44	11,66	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	23,05	8,42	
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗΣΕ g	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	15,07	4,92	0,012
	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	31,59	13,35	
	ΑΝΕΡΓΟΣ	25,87	14,57	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	19,91	9,44	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	19,53	12,54	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	22,37	10,89	
ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	30,32	14,84		

	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	22,35	9,96	
--	--------------------	-------	------	--

- Παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης με τις ημερήσιες προσλήψεις θερμίδων, πρωτεϊνών, ζάχαρης, μονοσακχαριτών, δισακχαριτών, συνολικού λίπους, κορεσμένου και μονοακόρεστου.

**2.3.2.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗΣ ΚΑΙ D, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ ΣΕ RE	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	221,24	167,08	0,038
	ΑΝΕΡΓΟΣ	105,77	64,19	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	160,59	98,43	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	133,72	88,68	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥ ΜΕΝΟΣ	199,73	171,35	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥ ΜΕΝΟΣ	127,81	82,48	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	77,29	57,06	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D IU ΣΕ IU	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	115,43	74,12	0,017
	ΑΝΕΡΓΟΣ	35,36	28,94	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	106,39	69,51	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	79,31	77,46	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥ ΜΕΝΟΣ	139,31	127,83	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥ ΜΕΝΟΣ	88,81	36,31	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	110,10	82,69	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ΣΕ mcg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	2,89	1,85	0,017
	ΑΝΕΡΓΟΣ	0,88	0,72	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	2,66	1,74	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,98	1,94	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥ ΜΕΝΟΣ	3,48	3,20	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥ ΜΕΝΟΣ	2,22	0,91	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	2,76	2,07	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	5,25	2,82	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούνται συσχετίσεις της απασχόλησης με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμινών Α ρετινόλης, D σε IU και mcg. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στους ελεύθερους επαγγελματίες και ημιαπασχολούμενους αντίστοιχα.



2.3.2.10.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Β2 ΚΑΙ Β12, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ ΣΕ mg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1,71	0,67	0,036
	ΑΝΕΡΓΟΣ	1,28	0,64	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	1,29	0,37	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,25	0,61	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	1,54	0,72	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	1,62	0,34	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,92	0,39	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 ΣΕ mg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	8,24	6,96	0,007
	ΑΝΕΡΓΟΣ	10,78	8,18	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	5,78	6,27	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	7,28	6,98	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	10,05	5,21	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	15,31	9,66	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1,89	1,10	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούνται συσχετίσεις της απασχόλησης με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμινών Β2 και Β12. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στους ελεύθερους επαγγελματίες και τους φοιτητές-ημιαπασχολούμενους αντίστοιχα.

2.3.2.11.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΙΩΔΙΟΥ, ΦΩΣΦΟΡΟΥ ΚΑΙ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΙΩΔΙΟ ΣΕ mcg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	43,39	43,40	0,011
	ΑΝΕΡΓΟΣ	13,44	20,65	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	44,37	34,28	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	38,97	42,65	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	63,98	72,40	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	1038,49	2661,95	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	26,70	24,47	
ΦΩΣΦΟΡΟΣ ΣΕ mg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1194,09	623,01	0,038
	ΑΝΕΡΓΟΣ	786,62	385,51	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	783,49	368,23	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	787,64	440,79	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	986,16	591,78	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	903,72	438,40	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	560,01	235,11	
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ ΣΕ mg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	9,23	4,74	0,022
	ΑΝΕΡΓΟΣ	7,29	3,75	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	6,19	2,60	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	5,96	3,11	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	6,57	2,54	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	6,90	2,74	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	4,38	1,70	

Από τις ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις της απασχόλησης με τις ημερήσιες προσλήψεις ιωδίου, φωσφόρου και ψευδαργύρου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρατηρούνται στους φοιτητές ημιαπασχολούμενους και ελεύθερους επαγγελματίες, αντίστοιχως.

2.3.2.12.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ, ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΕ g	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	208,31	92,35	0,011
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	162,63	53,26	
	ΛΥΚΕΙΟ	154,42	52,16	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	188,39	70,37	
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	17,77	11,22	0,038
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	11,83	6,32	
	ΛΥΚΕΙΟ	13,52	6,91	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	13,43	5,61	
ΖΑΧΑΡΗ ΣΕ g	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	68,49	39,604	0,013
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	43,61	26,44	
	ΛΥΚΕΙΟ	48,38	23,12	

	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	57,34	30,24	
--	---------------------	-------	-------	--

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις υδατανθράκων, διαιτητικών ινών, και ζάχαρης. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας δημοτικό.

### 2.3.2.13.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Α, Κ ΚΑΙ Α ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α IU ΣΕ IU	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	6745,09	10545,56	0,012
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	2663,29	1892,51	
	ΛΥΚΕΙΟ	2929,22	2388,02	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	2826,97	2504,13	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α RE ΣΕ RE	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	860,12	1040,04	0,003
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	391,48	226,27	
	ΛΥΚΕΙΟ	402,95	257,97	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	423,12	272,18	
Α ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙ ΔΗ ΣΕ RE	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	555,35	1072,23	0,038
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	196,83	176,31	
	ΛΥΚΕΙΟ	224,68	236,33	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	201,97	248,56	
Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ ΣΕ RE	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	223,31	176,60	0,011
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	142,40	99,78	
	ΛΥΚΕΙΟ	124,64	86,14	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	153,25	83,31	
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΣΕ mcg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	48,48	86,51	0,045
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	12,02	16,11	
	ΛΥΚΕΙΟ	17,54	49,14	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	19,32	29,79	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμινών Α IU, Α RE, Α καροτενοειδή, ρετινόλης και Κ. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας το δημοτικό.

### 2.3.2.14.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΟΤΙΝΗΣ ΚΑΙ ΦΟΛΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΟΤΙΝΗ ΣΕ mcg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	8,68	5,41	0,006
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5,64	4,38	
	ΛΥΚΕΙΟ	5,20	3,33	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	8,79	6,87	
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ ΣΕ mcg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	298,22	221,88	0,029
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	189,45	142,83	
	ΛΥΚΕΙΟ	184,08	134,83	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	223,14	111,56	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμίνης και φολικού οξέος. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας ανώτερες σπουδές και δημοτικό αντίστοιχα.

**2.3.2.15.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ, ΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΣΕ mg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	708,06	438,51	0,045
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	509,97	268,16	
	ΛΥΚΕΙΟ	526,19	269,83	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	663,67	302,38	
ΚΑΛΙΟ ΣΕ mg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	3044,86	3844,00	0,047
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1896,54	672,52	
	ΛΥΚΕΙΟ	1727,78	888,70	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	2040,92	758,11	
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ ΣΕ mg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	7,37	4,23	0,046
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	7,45	2,92	
	ΛΥΚΕΙΟ	5,44	3,13	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	6,99	3,02	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις ασβεστίου, καλίου και ψευδαργύρου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας δημοτικό και γυμνάσιο αντίστοιχα.

**2.3.2.16.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗΣ) ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗ) ΣΕ mg	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	16,77	9,13	0,035
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	22,06	9,57	
	ΛΥΚΕΙΟ	18,77	7,64	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	15,95	8,40	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τις ημερήσιες προσλήψεις Βιταμίνης Β3 (Νιασίνης). Η μεγαλύτερη τιμή εντοπίζεται σε άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο.
- Δεν παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τις ημερήσιες προσλήψεις μακροθρεπτικών συστατικών, χοληστερόλης, νερού, τερφράς, λιποδιαλυτών βιταμινών και ανόργανων συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.3.2.17.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση της οικονομικής κατάστασης με τις ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.3.2.18.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΩΝ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ ΣΕ g	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	12,87	10,04	0,034
	ΑΝΕΡΓΗ	4,58	2,92	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	8,39	4,90	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	10,26	11,23	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	4,37	1,96	

	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	7,56	4,33	
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΣΕ g	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	276,32	210,60	0,036
	ΑΝΕΡΓΗ	171,73	109,83	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	179,86	145,45	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕ ΝΗ	270,65	206,10	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	131,22	58,06	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	148,95	74,26	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις της απασχόλησης μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις πολυακόρεστων λιπών και χοληστερόλης. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με μητέρα ελεύθερο επαγγελματία.
- Δεν παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών βιταμινών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

### 2.3.2.19.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗΣ), ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗ) ΣΕ mg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	20,56	8,94	0,039
	ΑΝΕΡΓΗ	16,26	3,91	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	21,12	10,00	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	17,28	6,13	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	14,23	4,68	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	15,59	7,23	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμίνης Β3 (Νιασίνης). Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στα άτομα με απασχόληση μητέρας οικιακά.

### 2.3.2.20.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΧΑΛΚΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΧΑΛΚΟΣ ΣΕ mg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	1,45	1,06	0,002
	ΑΝΕΡΓΗ	1,29	0,82	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	0,93	0,39	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	0,95	0,34	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	0,60	0,21	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	0,82	0,33	
ΚΑΛΙΟ ΣΕ mg	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	2206,43	1023,71	0,001
	ΑΝΕΡΓΗ	1640,12	533,40	
	ΟΙΚΙΑΚΑ	1904,29	813,44	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	5718,66	8037,99	
	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	1530,76	655,26	
	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	1962,84	885,19	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις της απασχόλησης μητέρας με τις ημερήσιες προσλήψεις χαλκού και καλίου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται στα άτομα με μητέρα ελεύθερο επαγγελματία και ημιαπασχολούμενη αντίστοιχα.

2.3.2.21.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ **ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ** ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΚΑΙ ΤΕΦΡΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	0	13,60	7,25	0,006
	1	13,12	5,91	
	2	13,36	4,92	
	3	18,44	14,17	
	4	36,97	.	
	6	8,48	3,07	
	7	5,87	.	
ΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	0	1,62	1,19	0,041
	1	2,07	1,57	
	2	1,63	1,14	
	3	3,70	4,29	
	4	4,15	.	
	6	1,42	1,03	
	7	0,14	.	
ΑΔΙΑΛΥΤΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΕ g	0	3,42	2,24	0,030
	1	4,35	3,05	
	2	3,08	1,89	
	3	7,05	7,20	
	4	7,45	.	
	6	2,83	1,54	
	7	0,43	.	
ΤΕΦΡΑ ΣΕ g	0	11,57	6,79	0,000
	1	11,16	3,80	
	2	10,63	4,41	
	3	16,80	11,73	
	4	12,21	.	
	6	12,29	7,54	
	7	34,39	.	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις του αριθμού αδερφών με τις ημερήσιες προσλήψεις διαιτητικών ινών, διαλυτών και αδιάλυτων διαιτητικών ινών και τέφρας. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με 4 και 6 αδέρφια αντίστοιχα.

2.3.2.22.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ **ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ** ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΣΕ mcg	0	17,70	22,68	0,000
	1	22,95	46,58	
	2	9,34	7,20	
	3	31,79	76,08	
	4	299,98	.	
	6	4,18	4,77	
	7	0,47	.	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμίνης Κ. Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στο άτομο με 4 αδέρφια.

**2.3.2.23.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ B12, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12 ΣΕ mg	0	8,69	8,45	0,045
	1	6,31	5,97	
	2	10,62	8,78	
	3	9,13	5,60	
	4	2,06	.	
	6	16,15	11,16	
	7	0,43	.	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμίνης B12. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με 6 αδέρφια.

**2.3.2.24.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΝΑΤΡΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΝΑΤΡΙΟ ΣΕ mg	0	1515,35	899,67	0,000
	1	1853,58	824,13	
	2	1853,26	895,81	
	3	2446,72	2554,95	
	4	1413,83	.	
	6	2776,15	2241,62	
	7	21561,49	.	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τις ημερήσιες προσλήψεις νατρίου. Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στο άτομο με 7 αδέρφια.

**2.3.2.25.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΜΟΝΟΣΑΚΧΑΡΙΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΜΟΝΟΣΑΚΧΑΡΙΤΕ Σ ΣΕ g	1 <sup>η</sup>	6,50	7,96	0,000
	2 <sup>η</sup>	5,07	6,88	
	3 <sup>η</sup>	4,07	5,44	
	4 <sup>η</sup>	2,63	4,20	
	7 <sup>η</sup>	47,43	.	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση της σειράς γέννησης με τις προσλήψεις μονοσακχαριτών. Η μεγαλύτερη μέση τιμή να παρουσιάζεται στο άτομο με 7<sup>η</sup> σειρά γέννησης.
- Δεν εντοπίζεται συσχέτιση της σειράς γέννησης με τις ημερήσιες προσλήψεις λιποδιαλυτών και υδατοδιαλυτών βιταμινών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.3.2.26.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΜΑΓΓΑΝΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΜΑΓΓΑΝΙΟ ΣΕ mg	1 <sup>η</sup>	1,54	0,97	0,023
	2 <sup>η</sup>	1,64	0,65	
	3 <sup>η</sup>	1,55	1,07	
	4 <sup>η</sup>	0,90	0,39	
	7 <sup>η</sup>	1,47	.	

- Από τις ημερήσιες προσλήψεις ανόργανων συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση της σειράς γέννησης με τις προσλήψεις του μαγγανίου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με 2<sup>η</sup> σειρά γέννησης.

## 2.4. ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ.

### 2.4.1. ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

2.4.1.1.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	55	19
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	62	26
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	47	16
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	47	26
TOTAL FAT	67	30
ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ	113	54
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ	64	31
ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ	24	17

- Υπάρχει αυξημένο ποσοστό κάλυψης κεκορεσμένων λιπών με μέση τιμή 113% σε σχέση με τα ποσοστά κάλυψης μονοακόρεστων και πολυακόρεστων, με μέση τιμή πολυακόρεστων 24%. Χαμηλά ποσοστά κάλυψης παρατηρούνται στις θερμίδες, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες με μέσες τιμές από 47% έως 62%.

2.4.1.2.: ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ	64	75
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	51	39
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	48	39
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	21	44

2.4.1.3.: ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΙΑΜΙΝΗ	120	75
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ	114	45
ΝΙΑΣΙΝΗ	123	58
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	81	37
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	329	300
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	118	121
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	55	39
ΒΙΟΤΙΝΗ	23	17
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	53	29



© Τα χαμηλότερα ποσοστά παρατηρούνται στην πρόσληψη βιοτίνης, παντοθενικού και φολικού οξέος, ενώ τα υψηλότερα στην πρόσληψη βιταμίνης B12, νιασίνης, θειαμίνης, βιταμίνης C και ριβοφλαβίνης.

#### 2.4.1.4.: ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	60	32
ΧΡΩΜΙΟ	2	3
ΧΑΛΚΟΣ	0	4
ΙΩΔΙΟ	27	28
ΣΙΔΗΡΟΣ	105	77
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	66	37
ΜΑΓΓΑΝΙΟ	76	43
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ	49	83
ΦΩΣΦΟΡΟΣ	123	67
ΣΕΛΗΝΙΟ	111	70

🍷 Υψηλά ποσοστά κάλυψης παρατηρούμε στην πρόσληψη φωσφόρου, σεληνίου και σιδήρου, ενώ τα χαμηλότερα στην πρόσληψη του χαλκού, χρωμίου και ιωδίου.

#### 2.4.1.5.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	51	16
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	54	19
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	44	14
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	39	19
TOTAL FAT	62	29
ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ	103	54
ΜΟΝΟΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ	58	26
ΠΟΛΥΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ	24	19

- Παρατηρείται αυξημένο ποσοστό κάλυψης κεκορεσμένων λιπών με μέση τιμή 103, σε σχέση με τα ποσοστά κάλυψης μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπών, με μέση τιμή μονοακόρεστων 58% και πολυακόρεστων 24%. Τα ποσοστά κάλυψης θερμίδων, υδατανθράκων και πρωτεϊνών κυμαίνονται από 44% έως 54%, ενώ των διαιτητικών ινών φτάνουν μόλις 39%.

#### 2.4.1.6.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ	65	93
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	48	41
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	41	32
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ(%)	14	29

🍷 Παρατηρούμε χαμηλά ποσοστά κάλυψης λιποδιαλυτών βιταμινών, με χαμηλότερο εκείνο της Βιταμίνης Κ (14%).

**2.4.1.7.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΙΑΜΙΝΗ	95	50
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ	102	38
ΝΙΑΣΙΝΗ	120	60
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	67	26
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	268	277
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	122	136
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	159	113
ΒΙΟΤΙΝΗ	18	13
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	41	19

Τα ποσοστά κάλυψης υδατοδιαλυτών βιταμινών έχουν μεγάλες διαφορές από εκείνα των λιποδιαλυτών. Υψηλά ποσοστά παρατηρούνται στις βιταμίνες Β12, C, φολικό οξύ, νιασίνη, ριβοφλαβίνη, και θειαμίνη ενώ τα χαμηλότερα στην βιοτίνη, παντοθενικό οξύ και Βιταμίνη Β6.

**2.4.1.8.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	50	26
ΧΡΩΜΙΟ	2	3
ΧΑΛΚΟΣ	1	5
ΙΩΔΙΟ	19	21
ΣΙΔΗΡΟΣ	56	29
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	72	45
ΜΑΓΓΑΝΙΟ	74	49
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ	33	52
ΦΩΣΦΟΡΟΣ	95	44
ΣΕΛΗΝΙΟ	77	41

Τα χαμηλότερα ποσοστά κάλυψης παρουσιάζονται σε χαλκό, χρώμιο και μολυβδαίνιο, ενώ τα υψηλότερα στο φώσφορο, σελήνιο, μαγγάνιο και μαγνήσιο.

**2.4.1.9.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	62	21
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	74	30
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	51	18
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	59	29
TOTAL FAT	74	29
ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ	127	50
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ	73	36
ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΗ	23	13

- Στα ποσοστά κάλυψης των μακροθρεπτικών – θερμιδογόνων συστατικών παρατηρούμε αυξημένο ποσοστό κάλυψης κεκορεσμένων λιπών με μέση τιμή 127%, σε σχέση με τα ποσοστά κάλυψης μονοακόρεστων και


πολυακόρεστον λιπών, με μέση τιμή μονοακόρεστον 73% και πολυακόρεστον 23%. Τα ποσοστά κάλυψης θερμίδων, υδατανθράκων και πρωτεϊνών κυμαίνονταν από 51% έως 74%.

**2.4.1.10.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ	61	31
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	56	36
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	57	46
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	30	60


**2.4.1.11.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΘΕΙΑΜΙΝΗ	157	90
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ	132	49
ΝΙΑΣΙΝΗ	129	55
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	102	42
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	421	313
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	112	94
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	77	42
ΒΙΟΤΙΝΗ	31	20
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	71	31

 Υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ υδατοδιαλυτών και λιποδιαλυτών βιταμινών με τα υψηλά ποσοστά κάλυψης να παρατηρούνται στις βιταμίνες C, Β6, Β12, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και νιασίνη. Το χαμηλότερο ποσοστό κάλυψης παρατηρείται στην Βιοτίνη (31%).

**2.4.1.12.:ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	75	35
ΧΡΩΜΙΟ	1	4
ΧΑΛΚΟΣ	0	0 (a)
ΙΩΔΙΟ	38	33
ΣΙΔΗΡΟΣ	178	69
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	57	20
ΜΑΓΓΑΝΙΟ	78	32
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ	72	112
ΦΩΣΦΟΡΟΣ	166	74
ΣΕΛΗΝΙΟ	160	75

 Υψηλά ποσοστά κάλυψης παρατηρούνται σε σίδηρο, φώσφορο και σελήνιο, ενώ τα χαμηλότερα ποσοστά σε χρώμιο και ιώδιο. Μηδαμινό είναι το ποσοστό κάλυψης χαλκού.

## 2.4.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ.

### 2.4.2.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ, ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

- Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας με τα ποσοστά κάλυψης RDA μακροθρεπτικών συστατικών, χοληστερόλης και διαιτητικών ινών σε πληθυσμό (N) 120 ατόμων.

### 2.4.2.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	55	41	0,014
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	34	32	
	ΧΩΡΙΟ	36	19	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA των λιποδιαλυτών βιταμινών, υπάρχει συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας, με αυτά της βιταμίνης D. Τα μεγαλύτερα ποσοστά παρατηρούνται στα άτομα που κατέγονται από αστικό κέντρο.
- Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας με τα ποσοστά κάλυψης RDA υδατοδιαλυτών βιταμινών σε πληθυσμό N = 120 ατόμων

### 2.4.2.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΙΩΔΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΙΩΔΙΟ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	32	30	0,018
	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	17	21	
	ΧΩΡΙΟ	23	25	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA ανόργανων συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας με τα ποσοστά κάλυψης ιωδίου. Τα μεγαλύτερα ποσοστά συναντώνται στα άτομα με καταγωγή από αστικό κέντρο.

### 2.4.2.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

- Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τα ποσοστά κάλυψης RDA μακροθρεπτικών συστατικών και διαιτητικών ινών σε πληθυσμό 120 ατόμων.

### 2.4.2.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ A ΡΕΤΙΝΟΛΗ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	192	.	0,001
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	167	296	
	ΛΥΚΕΙΟ	64	37	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	55	33	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου μόνο με τα ποσοστά κάλυψης της βιταμίνης A ρετινόλης. Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στα άτομα με εκπαίδευση δημοτικού.
- Δεν παρατηρείται καμία συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τα ποσοστά κάλυψης RDA υδατοδιαλυτών βιταμινών σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.4.2.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΧΡΩΜΙΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	2	.	0,040
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	5	8	
	ΛΥΚΕΙΟ	1	2	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	1	3	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA των ανόργανων συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τα ποσοστά κάλυψης του χρωμίου. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου.

**2.4.2.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗΣ, ΒΙΟΤΙΝΗΣ, ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ, ΚΑΙ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	192	.	0,000
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	280	423	
	ΛΥΚΕΙΟ	48	33	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	55	37	
ΒΙΟΤΙΝΗ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	31	.	0,029
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	23	26	
	ΛΥΚΕΙΟ	6	7	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	19	13	
ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	41	.	0,026
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	37	26	
	ΛΥΚΕΙΟ	23	10	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	44	19	
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	74	.	0,007
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24	10	
	ΛΥΚΕΙΟ	28	15	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	54	25	

- Στο σύνολο των γυναικών, παρατηρούμε συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με τα ποσοστά κάλυψης Βιταμίνης Α ρετινόλης, βιοτίνης, παντοθενικού οξέος και ασβεστίου. Οι μεγαλύτερες τιμές παρουσιάζονται στα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου και δημοτικού αντίστοιχα.

**2.4.2.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΧΡΩΜΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΧΡΩΜΙΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	6	11	0,039
	ΛΥΚΕΙΟ	1	2	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	1	3	

2.4.2.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΘΕΡΜΙΔΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	65	22	0,013
	ΑΝΕΡΓΟΣ	58	22	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	53	17	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	50	18	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	59	21	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	62	17	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	45	10	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης, με τα ποσοστά κάλυψης των θερμίδων. Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρατηρείται στους ελεύθερους επαγγελματίες.

2.4.2.10.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	58	37	0,016
	ΑΝΕΡΓΟΣ	18	15	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	53	34	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	40	39	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	70	64	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	45	18	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	55	41	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση της απασχόλησης, με τα ποσοστά κάλυψης της βιταμίνης D. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στους ελεύθερους επαγγελματίες.

2.4.2.11.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ B12 ΚΑΙ C, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	343	290	0,007
	ΑΝΕΡΓΟΣ	449	341	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	241	261	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	303	291	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	419	217	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	638	402	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	79	46	
	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	100,59	88	0,045
	ΑΝΕΡΓΟΣ	57,57	48	

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	168,78	169
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	100	88
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	141	97
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	78	62
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	83	90

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούνται συσχετίσεις της απασχόλησης, με τα ποσοστά κάλυψης των βιταμινών B12 και C. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρατηρούνται στους φοιτητές – ημιαπασχολούμενους και φοιτητές αντιστοίχως.

#### 2.4.2.12.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΣΙΔΗΡΟΥ ΚΑΙ ΦΩΣΦΟΡΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΣΙΔΗΡΟΣ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	167	86	0,003
	ΑΝΕΡΓΟΣ	110	64	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	78	53	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	95	78	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	114	89	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	140	99	
ΦΩΣΦΟΡΟΣ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	171	89	0,037
	ΑΝΕΡΓΟΣ	112	55	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	112	53	
	ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	112	63	
	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	141	84	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	129	62	
	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	80	34	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA ανόργανων συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις της απασχόλησης, με τα ποσοστά κάλυψης του σιδήρου και φωσφόρου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στους ελεύθερους επαγγελματίες.

#### 2.4.2.13.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	59	37	0,040
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	39	21	
	ΛΥΚΕΙΟ	45	23	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	46	18	

**2.4.2.14.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΡΕΤΙΝΟΛΗ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	108	149	0,015
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	51	30	
	ΛΥΚΕΙΟ	55	35	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	53	38	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA των λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τα ποσοστά κάλυψης της βιταμίνης Α ρετινόλης. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας δημοτικό.

**2.4.2.15.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΦΟΛΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΚΑΙ ΒΙΟΤΙΝΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	74	55	0,041
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	50	36	
	ΛΥΚΕΙΟ	46	34	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	56	28	
ΒΙΟΤΙΝΗ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	29	18	0,006
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	19	15	
	ΛΥΚΕΙΟ	17	11	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	29	23	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA των υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τα ποσοστά κάλυψης του φολικού οξέος και της βιοτίνης. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρατηρούνται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας δημοτικό και ανώτερες σπουδές αντίστοιχα.

**2.4.2.16.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ, ΧΡΩΜΙΟΥ ΚΑΙ ΙΩΔΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	71	44	0,019
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	51	27	
	ΛΥΚΕΙΟ	53	27	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	70	29	
ΧΡΩΜΙΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	3	5	0,047
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	2	4	
	ΛΥΚΕΙΟ	1	2	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	1	2	
ΙΩΔΙΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	35	31	0,006
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	21	21	
	ΛΥΚΕΙΟ	18	18	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	39	36	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA των ανόργανων συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τα ποσοστά κάλυψης του ασβεστίου, ιωδίου και χρώμιου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας δημοτικό και ανώτερες σπουδές αντίστοιχα.



**2.4.2.17.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

- Δεν παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τα ποσοστά κάλυψης RDA μακροθρεπτικών συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.4.2.18.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β3 (ΝΙΑΣΙΝΗΣ), ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 ΝΙΑΣΙΝΗ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	115	66	0,045
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	147	65	
	ΛΥΚΕΙΟ	127	52	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	108	52	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA υδατοδιαλυτών βιταμινών, εντοπίζεται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τα ποσοστά κάλυψης RDA της Νιασίνης . Η μεγαλύτερη τιμή παρουσιάζεται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο.

**2.4.2.19.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΦΟΛΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΚΑΙ ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	52	20	0,038
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	104	57	
	ΛΥΚΕΙΟ	66	22	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	74	40	
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	26	12	0,025
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	150	181	
	ΛΥΚΕΙΟ	37	36	
	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	58	71	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA θρεπτικών συστατικών, εντοπίζονται συσχετίσεις του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τα ποσοστά κάλυψης του φολικού οξέος και του μολυβδαινίου. Οι μεγαλύτερες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο.
- Δεν παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τα ποσοστά κάλυψης RDA λιποδιαλυτών βιταμινών και ανόργανων συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

**2.4.2.20.: Δεν παρατηρείται συσχέτιση της οικονομικής κατάστασης με τα ποσοστά κάλυψης RDA των θρεπτικών συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων και στις ομάδες των ανδρών και γυναικών.**

**2.4.2.21.: Δεν παρουσιάζεται συσχέτιση της απασχόλησης μητέρας με τα ποσοστά κάλυψης RDA μακροθρεπτικών συστατικών, λιποδιαλυτών βιταμινών, υδατοδιαλυτών βιταμινών και ανόργανων συστατικών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.**

**2.4.2.22.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	0	45	24	0,009
	1	44	20	
	2	45	16	
	3	62	47	
	4	123	.	
	6	34	16	

	7	20	.	
--	---	----	---	--

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA μακροθρεπτικών συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τα ποσοστά κάλυψης των διαιτητικών ινών. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στο άτομο με 4 αδέρφια.

**2.4.2.23.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	0	18	25	0,000
	1	22	43	
	2	9	6	
	3	27	63	
	4	250	.	
	6	6	9	
	7	1	.	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA λιποδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τα ποσοστά κάλυψης της βιταμίνης Κ. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εμφανίζεται στο άτομο με 4 αδέρφια.

**2.4.2.24.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β12, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	0	362	352	0,045
	1	263	249	
	2	442	366	
	3	380	233	
	4	86	.	
	6	673	465	
	7	18	.	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA υδατοδιαλυτών βιταμινών, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τα ποσοστά κάλυψης της βιταμίνης Β12. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εμφανίζεται στα άτομα με 6 αδέρφια.

**2.4.2.25.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΤΟΥ ΧΑΛΚΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΧΑΛΚΟΣ	0	0	0	0,000
	1	0	0	
	2	0	0	
	3	0	0	
	4	0	.	
	6	13	23	
	7	0	.	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA ανόργανων συστατικών, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τα ποσοστά κάλυψης του χαλκού. Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στα άτομα με 6 αδέρφια.


2.4.2.26.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA ΤΟΥ ΧΑΛΚΟΥ ΚΑΙ ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΛΥΨΗΣ RDA (%)	ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	SIG.
ΧΑΛΚΟΣ	1 <sup>H</sup>	0	0	0,000
	2 <sup>H</sup>	0	0	
	3 <sup>H</sup>	0	0	
	4 <sup>H</sup>	10	20	
	7 <sup>H</sup>	0	.	
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ	1 <sup>H</sup>	35	51	0,023
	2 <sup>H</sup>	55,	55	
	3 <sup>H</sup>	109	185	
	4 <sup>H</sup>	7	8	
	7 <sup>H</sup>	8	.	

- Από τα ποσοστά κάλυψης RDA ανόργανων συστατικών, παρατηρούνται συσχετίσεις της σειράς γέννησης με τα ποσοστά κάλυψης του χαλκού και μολυβδαινίου. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με 4<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> σειρά γέννησης αντιστοίχως.
- Δεν παρουσιάζεται συσχέτιση της σειράς γέννησης με τα ποσοστά κάλυψης RDA μακροθρεπτικών συστατικών, λιποδιαλυτών βιταμινών και υδατοδιαλυτών βιταμινών, σε πληθυσμό 120 ατόμων.

## 2.5. ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ.

	N	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ
ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ Kcals	120 ΣΥΝΟΛΟ ΑΤΟΜΩΝ	2.253	413
	48 ΑΝΔΡΕΣ	2.679	291
	72 ΓΥΝΑΙΚΕΣ	1.968	156
ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	120 ΣΥΝΟΛΟ ΑΤΟΜΩΝ	1.695	1.298
	48 ΑΝΔΡΕΣ	1.865	147
	72 ΓΥΝΑΙΚΕΣ	1.582	1.667

 Οι μέσες τιμές των ημερήσιων θερμιδικών αναγκών και του βασικού μεταβολισμού είναι αρκετά υψηλότερες στους άνδρες σχετικά με αυτές των γυναικών.

## 2.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

### 2.6.1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

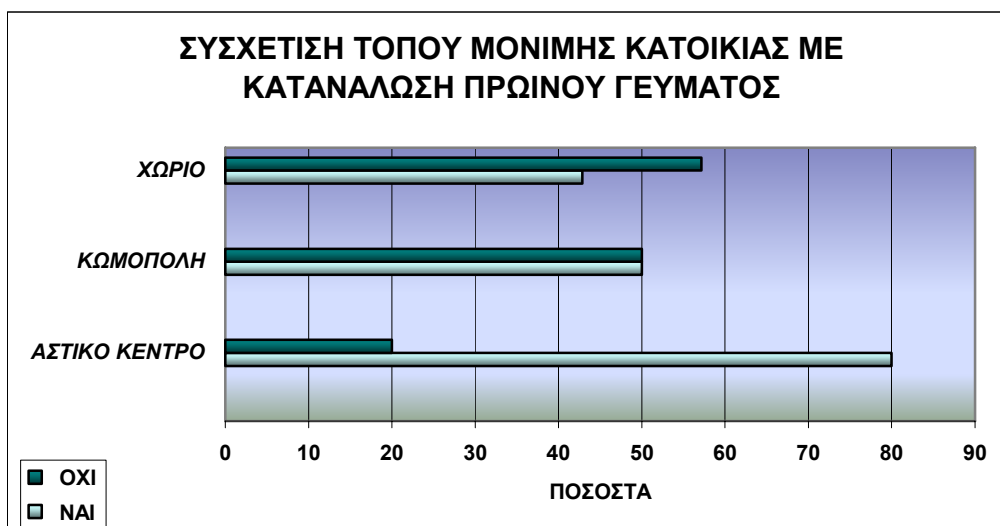
2.6.1.1: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΒΑΡΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΒΑΡΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ						
ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΥΞΗΘΗΚΕ	ΜΕΙΩΘΗΚΕ	ΔΙΑΤΗΡΗΘΗ ΚΕ ΣΤΑΘΕΡΟ	ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΙΟ ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	N	19	10	0	40	75
	%	25	14	8	53	100
ΚΩΜΟΠΟΛΗ	N	19	4	12	3	38
	%	50	10	32	8	100
ΧΩΡΙΟ	N	5	0	2	0	7
	%	71	0	29	0	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,000</b>				

2.6.1.2: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ				
ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	N	60	15	75
	%	80	20	100
ΚΩΜΟΠΟΛΗ	N	19	19	38
	%	50	50	100
ΧΩΡΙΟ	N	3	4	7
	%	43	57	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,002</b>		

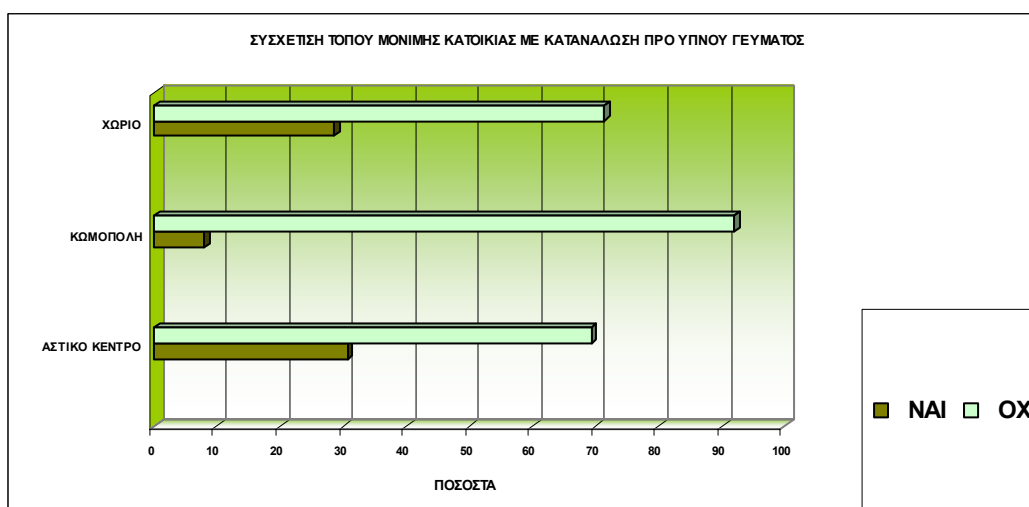
ΓΡΑΦΗΜΑ 2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



**2.6.1.3: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ				
ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	N	23	52	75
	%	31	69	100
ΚΩΜΟΠΟΛΗ	N	3	35	38
	%	8	92	100
ΧΩΡΙΟ	N	2	5	7
	%	29	71	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,024</b>		

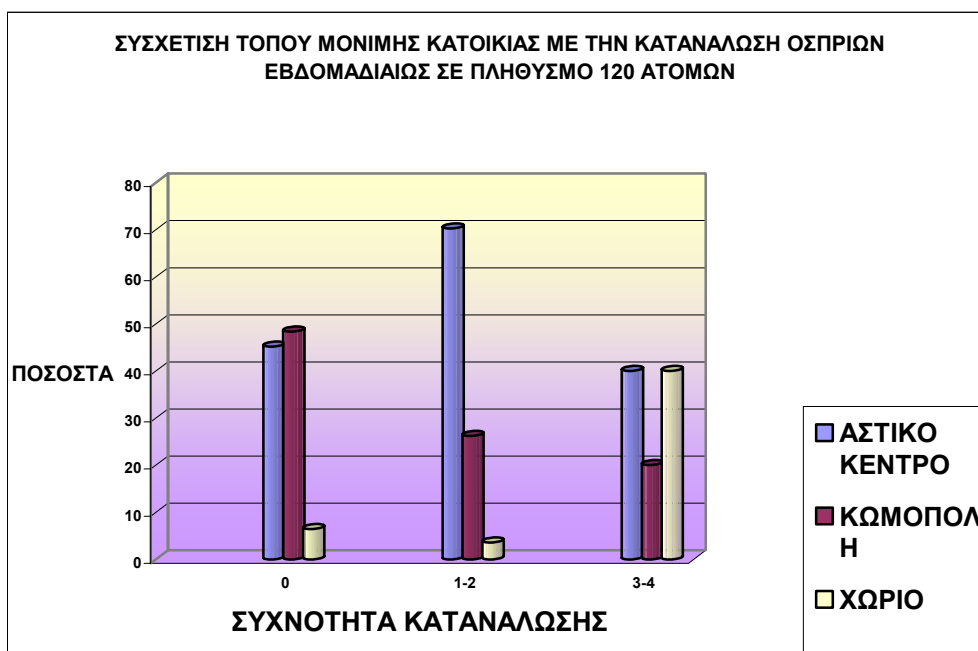
**ΓΡΑΦΗΜΑ 3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ**



**2.6.1.4: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΒΔΙΜΑΔΙΑΙΩΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	14	15	2	31
	%	45	48	7	100
1-2	N	59	22	3	84
	%	70	26	4	100
3-4	N	2	1	2	5
	%	40	20	40	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,002</b>			

ΓΡΑΦΗΜΑ 4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



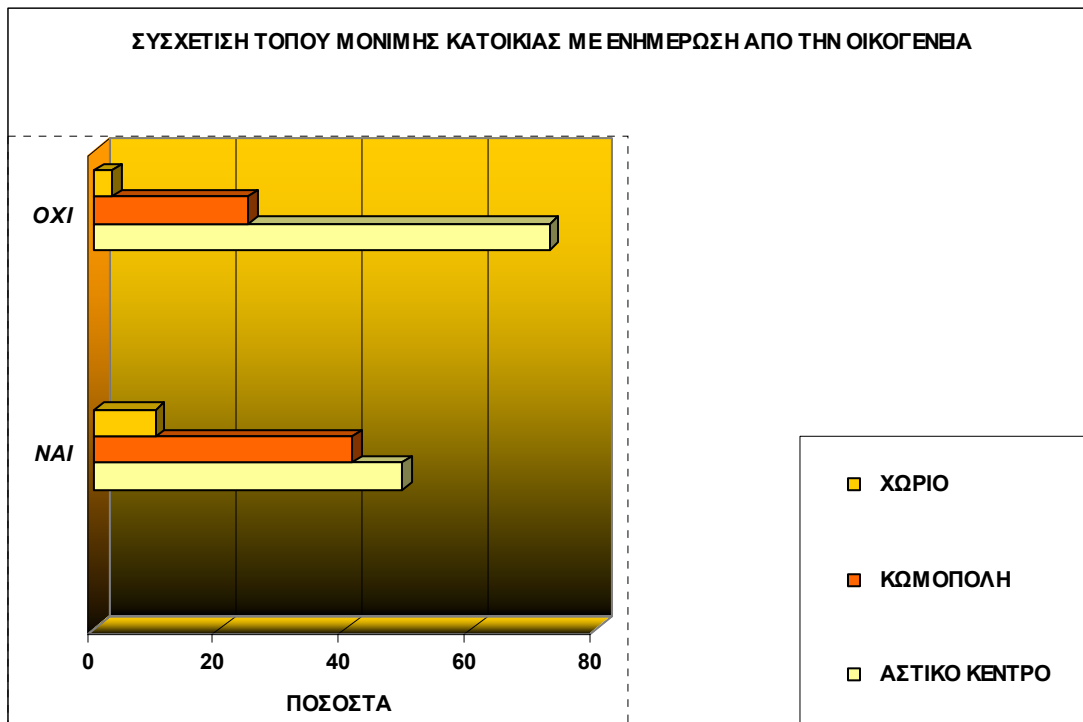
2.6.1.5: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΖΑΧΑΡΗΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΖΑΧΑΡΗΣ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	5	0	5
	%	0	100	0	100
ΟΧΙ	N	75	33	7	115
	%	65	29	6	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,004			

2.6.1.6: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ : ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	25	21	5	51
	%	49	41	10	100
ΟΧΙ	N	50	17	2	69
	%	72	25	3	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,023			

ΓΡΑΦΗΜΑ 5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ : ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

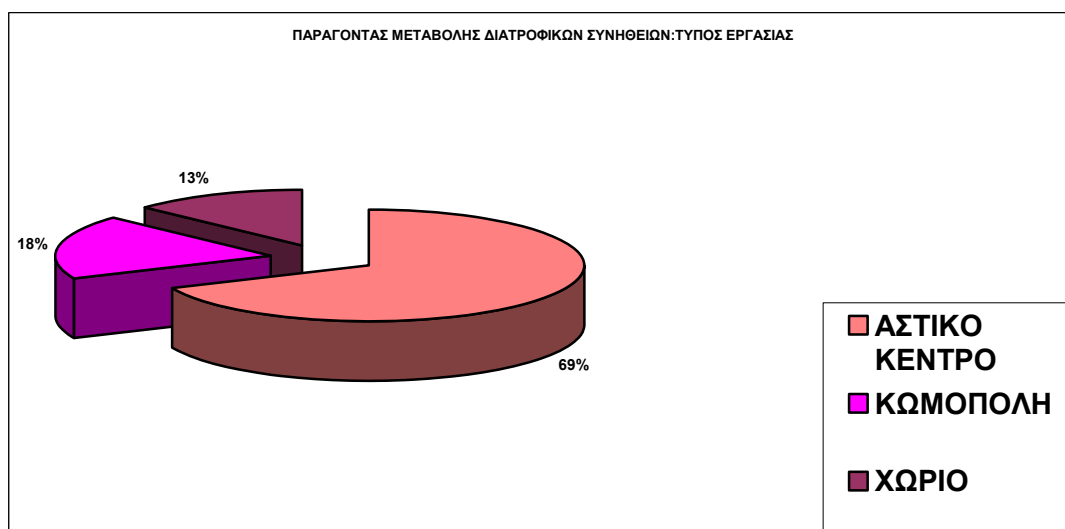


2.6.1.7:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	26	7	5	38
	%	69	18	13	100
ΟΧΙ	N	49	31	2	82
	%	60	38	2	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,014</b>			

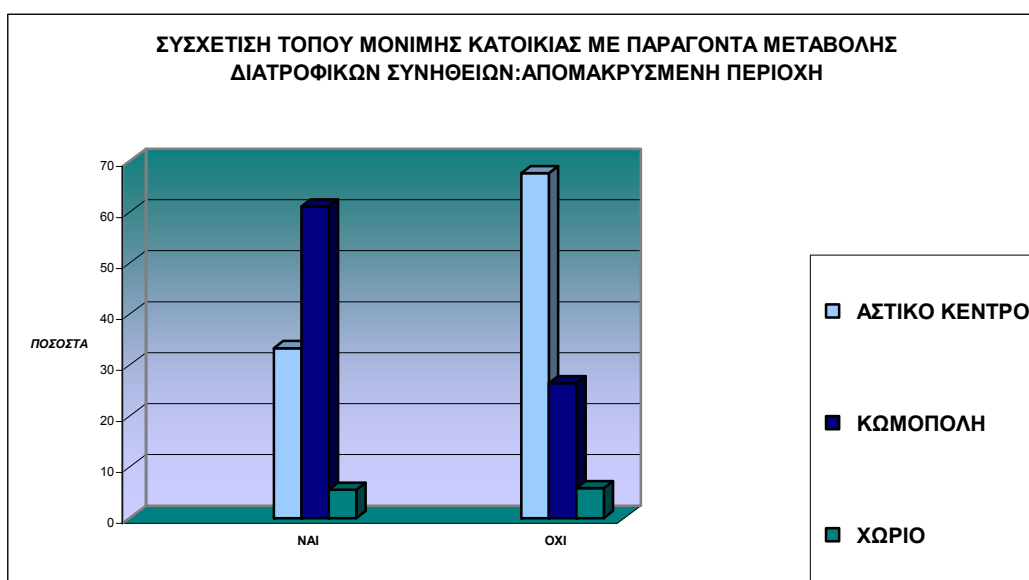
ΓΡΑΦΗΜΑ 6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



**2.6.1.8.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	6	11	1	18
	%	33	61	6	100
ΟΧΙ	N	69	27	6	102
	%	68	26	6	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,013</b>			

**ΓΡΑΦΗΜΑ 7. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.**



**2.6.1.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

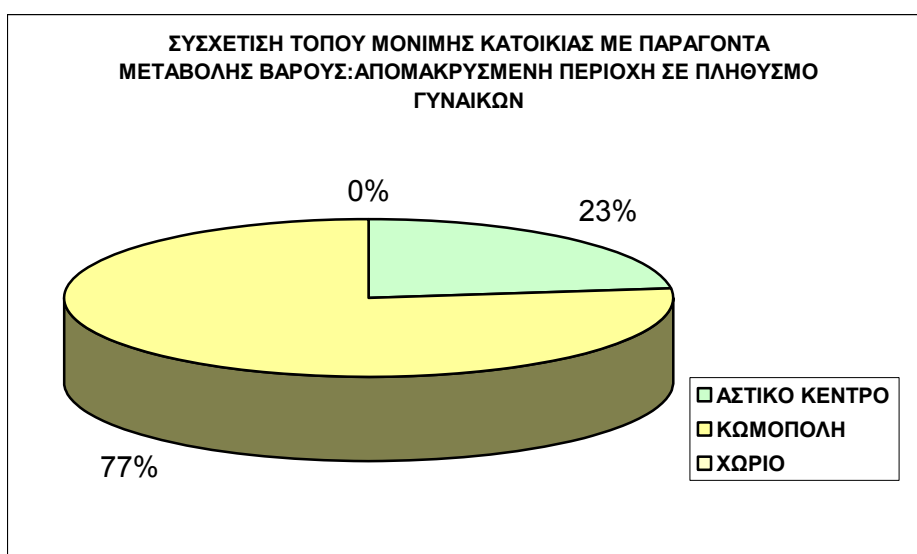
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	38	29	2	69
	%	55	42	3	100
ΟΧΙ	N	1	1	1	3
	%	33,3	33,3	33,3	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,035</b>			



2.6.1.10:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ**.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	3	10	0	13
	%	23	77	0	100
ΟΧΙ	N	36	20	3	59
	%	61	34	5	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,016</b>			

ΓΡΑΦΗΜΑ 8. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ



2.6.1.11: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	30	2	1	33
	%	91	6	3	100
ΟΧΙ	N	6	6	3	15
	%	40	40	20	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		<b>0,001</b>			

ΓΡΑΦΗΜΑ 9. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



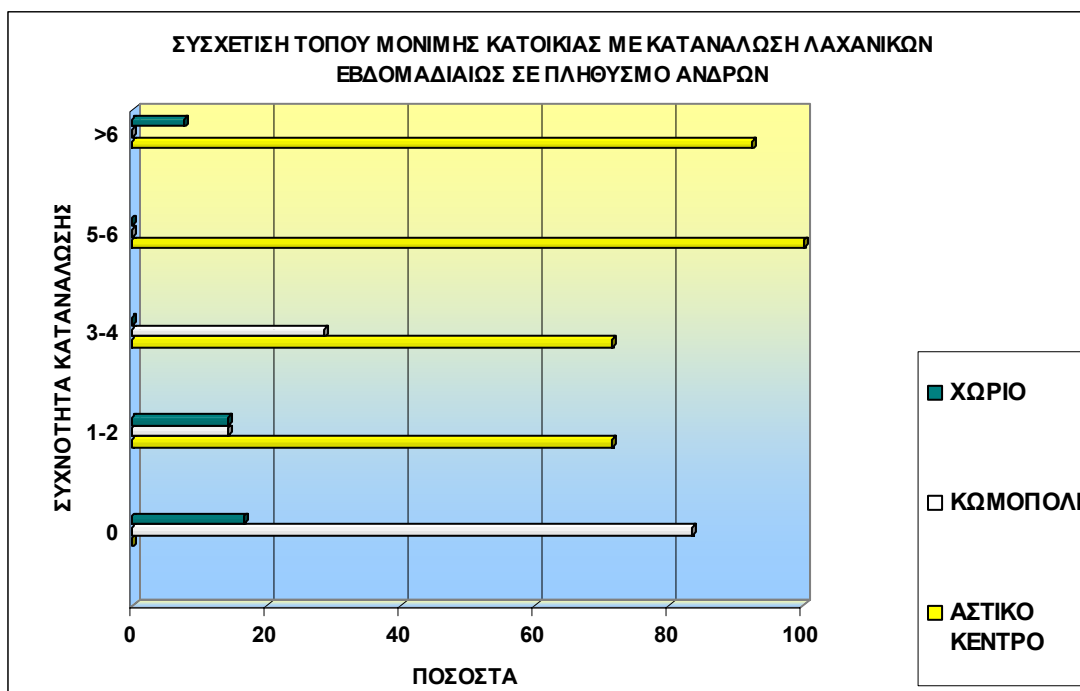
2.6.1.12: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ SOFT DRINKS ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ SOFT DRINKS ΠΟΤΩΝ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	0	2	4
	%	50	0	50	100
ΟΧΙ	N	34	8	2	44
	%	77	18	5	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		<b>0,006</b>			

2.6.1.13: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	0	5	1	6
	%	0	83	17	100
1-2	N	5	1	1	7
	%	72	14	14	100
3-4	N	5	2	0	7
	%	71	29	0	100
5-6	N	2	0	0	2
	%	100	0	0	100
>6	N	24	0	2	26
	%	92	0	8	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,000			

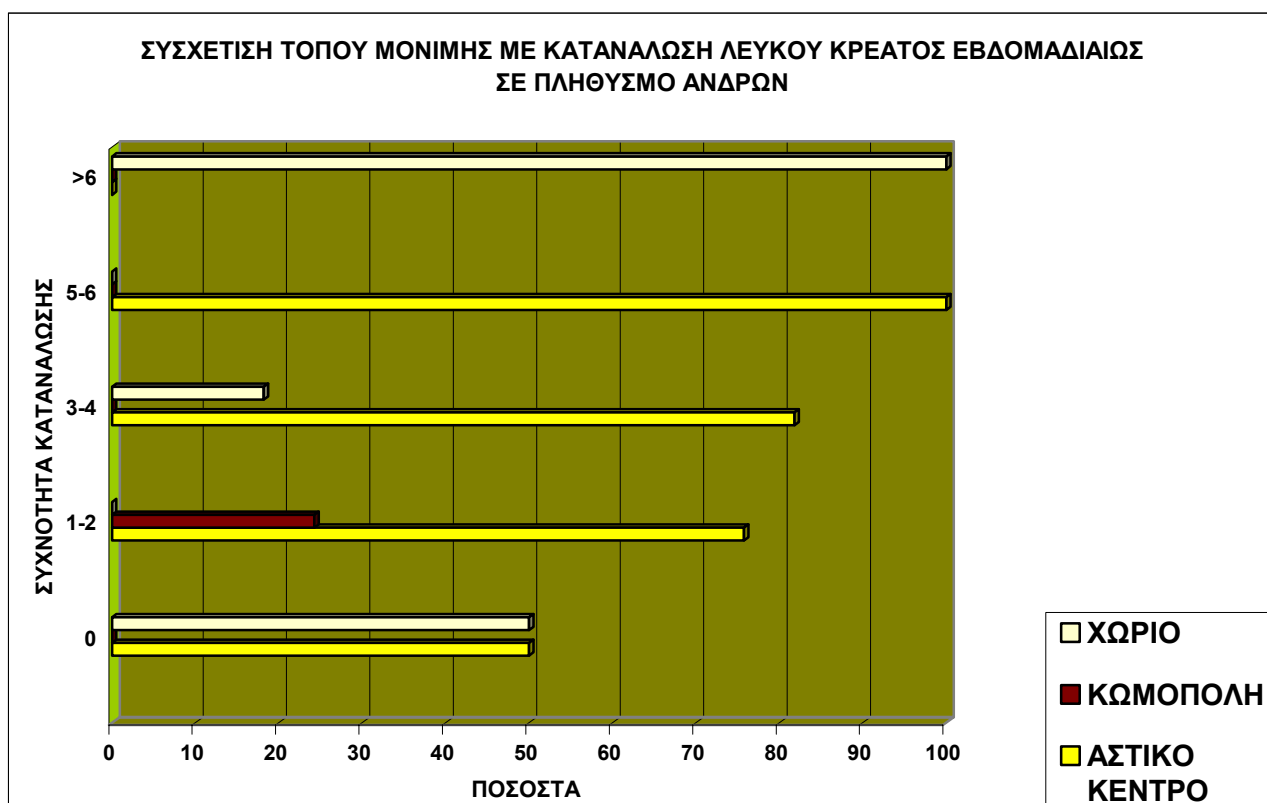
ΓΡΑΦΗΜΑ 10. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ



2.6.1.14: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	1	0	1	2
	%	50	0	50	100
1-2	N	25	8	0	33
	%	76	24	0	100
3-4	N	9	0	2	11
	%	82	0	18	100
5-6	N	1	0	0	1
	%	100	0	0	100
>6	N	0	0	1	1
	%	0	0	100	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,003</b>			

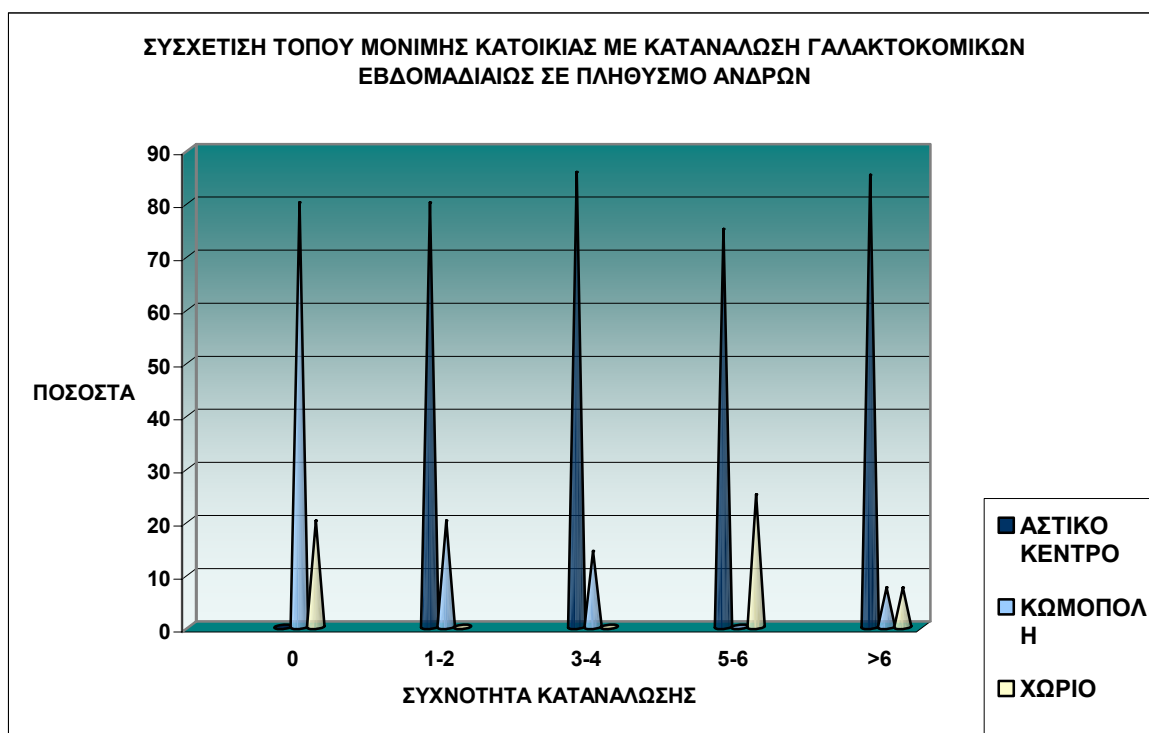
ΓΡΑΦΗΜΑ 11. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ



2.6.1.15:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	0	4	1	5
	%	0	80	20	100
1-2	N	4	1	0	5
	%	80	20	0	100
3-4	N	6	1	0	7
	%	86	14	0	100
5-6	N	3	0	1	4
	%	75	0	25	100
>6	N	23	2	2	27
	%	86	7	7	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,006			

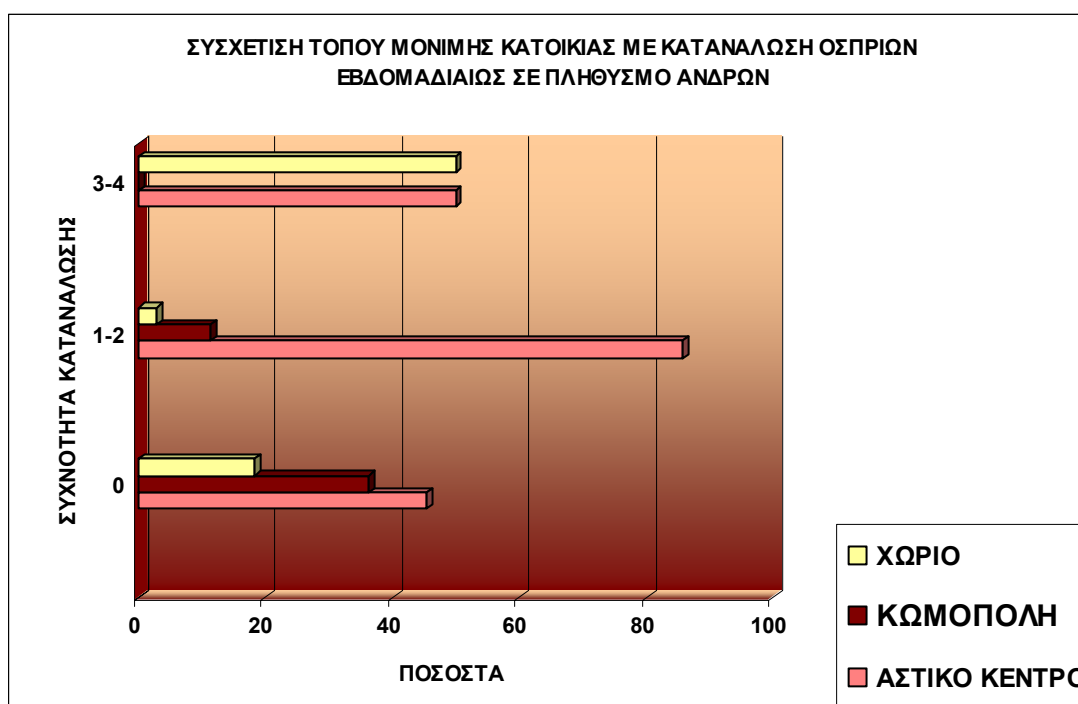
ΓΡΑΦΗΜΑ 12. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.1.16: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	5	4	2	11
	%	46	36	18	100
1-2	N	30	4	1	35
	%	86	11	3	100
3-4	N	1	0	1	2
	%	50	0	50	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,016</b>			

ΓΡΑΦΗΜΑ 13. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.1.17: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΙΤΖΑΡΙΑ, ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΙΤΖΑΡΙΑ / ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	16	6	4	26
	%	62	23	15	100
ΟΧΙ	N	20	2	0	22
	%	91	9	0	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,046</b>			

2.6.1.18:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ : ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	11	7	2	20
	%	55	35	10	100
ΟΧΙ	N	25	1	2	28
	%	89	4	7	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,012</b>			

2.6.1.19:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΝΑ ΜΕ ΔΥΟ ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	27	3	4	34
	%	79	9	12	100
ΟΧΙ	N	9	5	0	14
	%	64	36	0	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,044</b>			

2.6.1.20: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΠΟΥ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	ΚΩΜΟΠΟΛΗ	ΧΩΡΙΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΧΑΜΗΛΗ	N	4	1	0	5
	%	80	20	0	100
ΕΛΑΦΡΙΑ	N	2	4	0	6
	%	33	67	0	100
ΜΕΤΡΙΑ	N	16	3	3	22
	%	72	14	14	100
ΑΥΞΗΜΕΝΗ	N	7	0	1	8
	%	88	0	13	100
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	N	7	0	0	7
	%	100	0	0	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,039</b>			

## 2.6.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

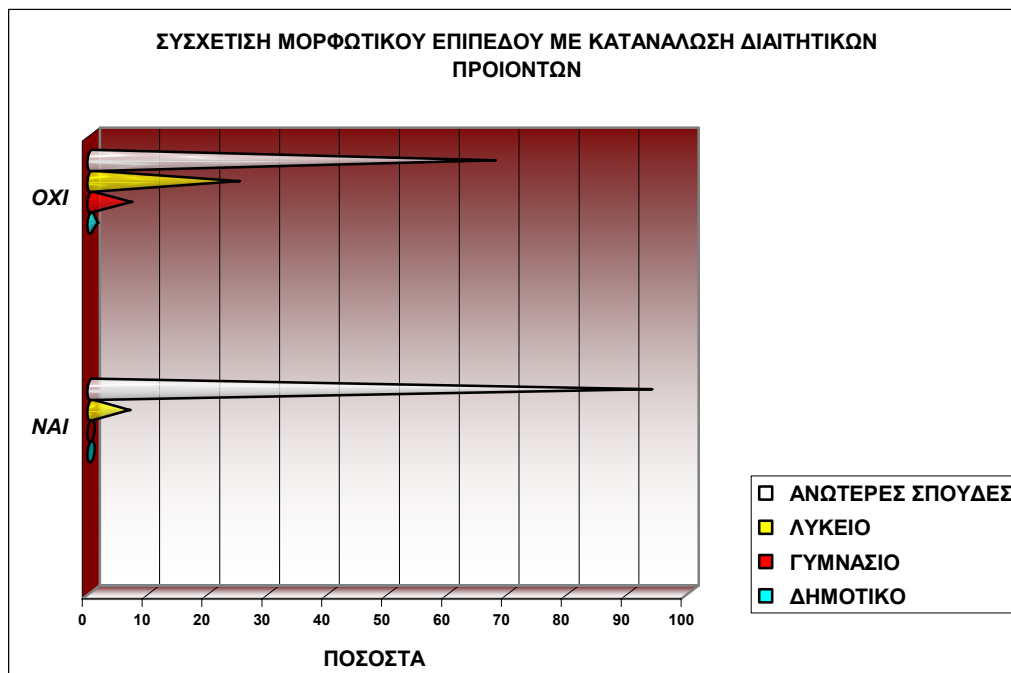
### 2.6.2.1: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	1	8	53	62
	%	0	2	13	85	100
ΟΧΙ	N	1	5	16	36	58
	%	2	8	28	62	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,024</b>				

### 2.6.2.2: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	0	2	29	31
	%	0	0	6	94	100
ΟΧΙ	N	1	6	22	60	89
	%	1	7	25	67	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,039</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 14. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

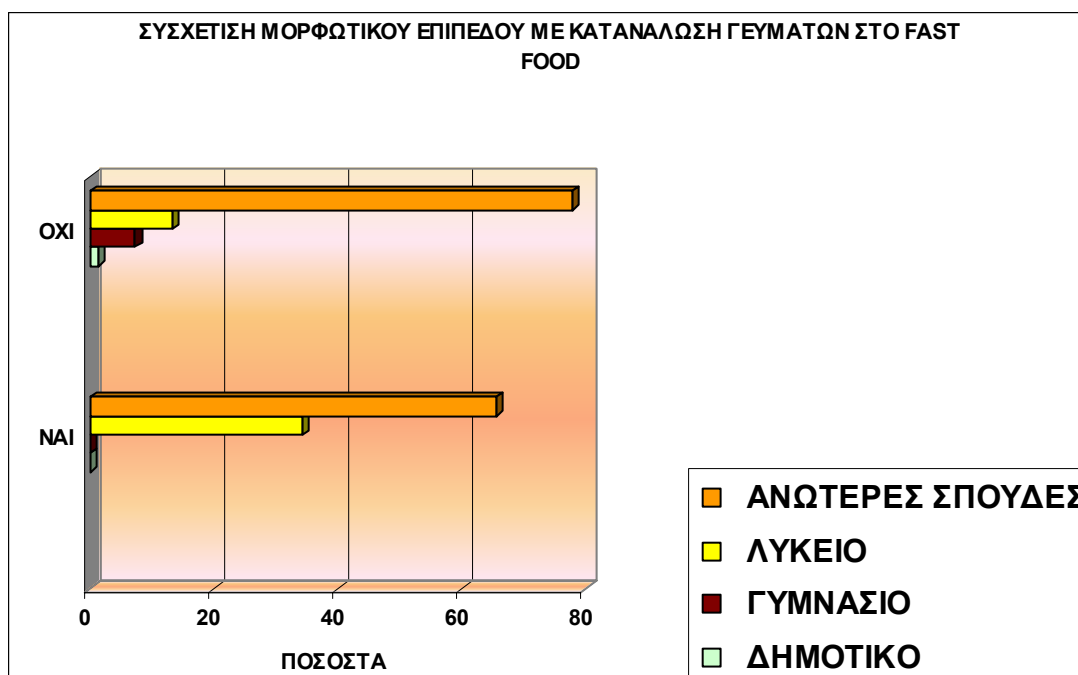




**2.6.2.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ FAST FOOD ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ FAST - FOOD						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	0	13	25	38
	%	0	0	34	66	100
ΟΧΙ	N	1	6	11	64	82
	%	1	8	13	78	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,025</b>				

**ΓΡΑΦΗΜΑ 15. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ FAST FOOD ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.**



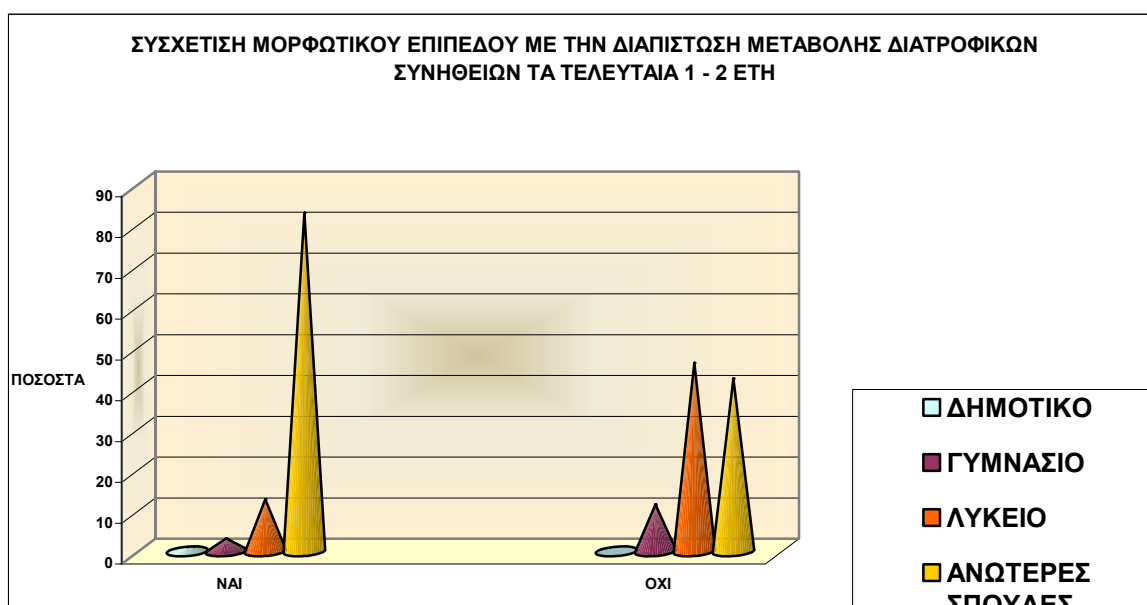
**2.6.2.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΧΡΗΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	0	1	24	25
	%	0	0	4	96	100
ΟΧΙ	N	1	6	23	65	95
	%	1	6	24	69	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,048</b>				

**2.6.2.5.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤ Α	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	3	12	78	94
	%	1	3	13	83	100
ΟΧΙ	N	0	3	12	11	26
	%	0	12	46	42	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,000</b>				

**ΓΡΑΦΗΜΑ 16. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ**



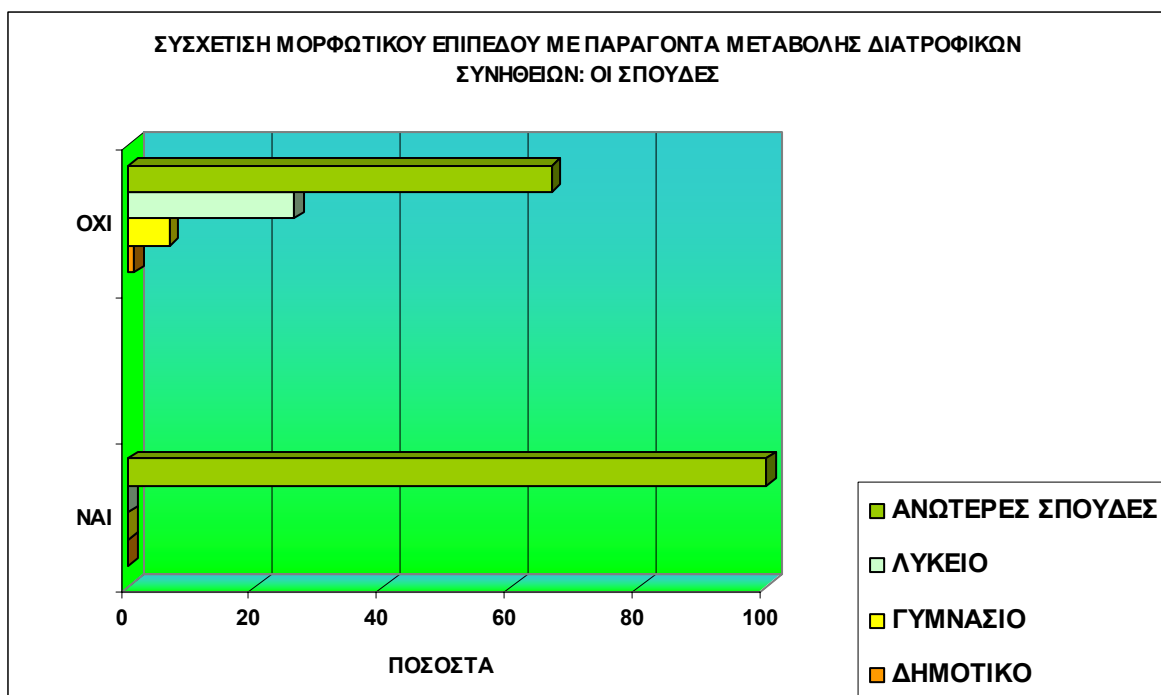
**2.6.2.6.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΑΙΤΙΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	1	1	3	6
	%	16	16	16	52	100
ΟΧΙ	N	0	5	23	86	114
	%	0	5	20	75	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,000</b>				

**2.6.2.7: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	0	0	28	28
	%	0	0	0	100	100
ΟΧΙ	N	1	6	24	61	92
	%	1	7	26	66	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,005</b>				

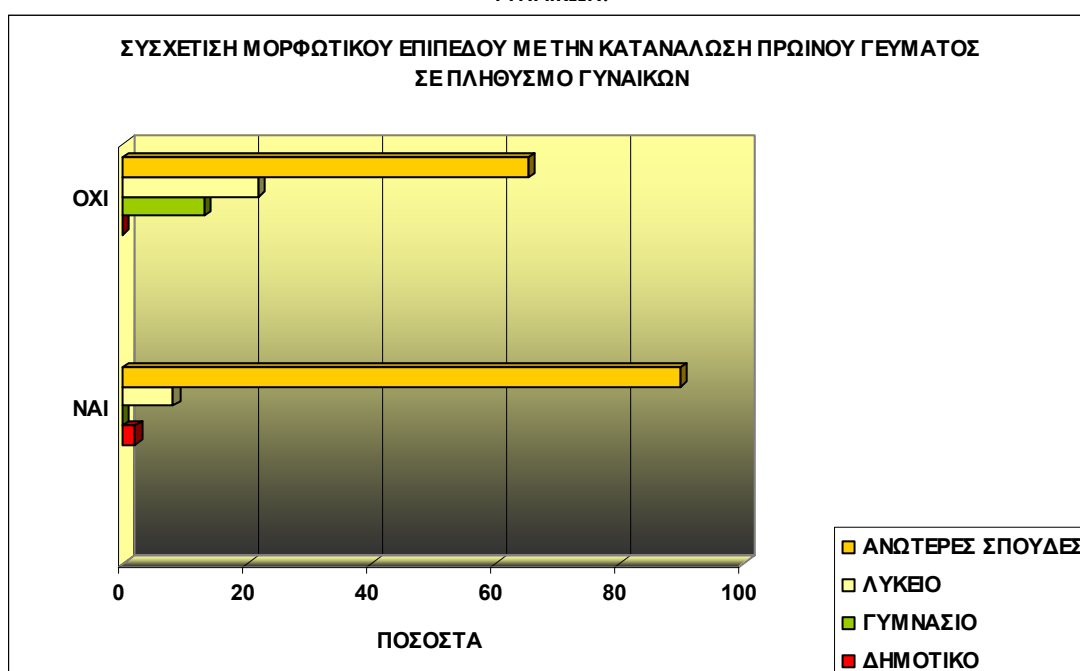
**ΓΡΑΦΗΜΑ 17. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.**



2.6.2.8.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	0	4	44	49
	%	2	0	8	90	100
ΟΧΙ	N	0	3	5	15	23
	%	0	13	22	65	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,016</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 18. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



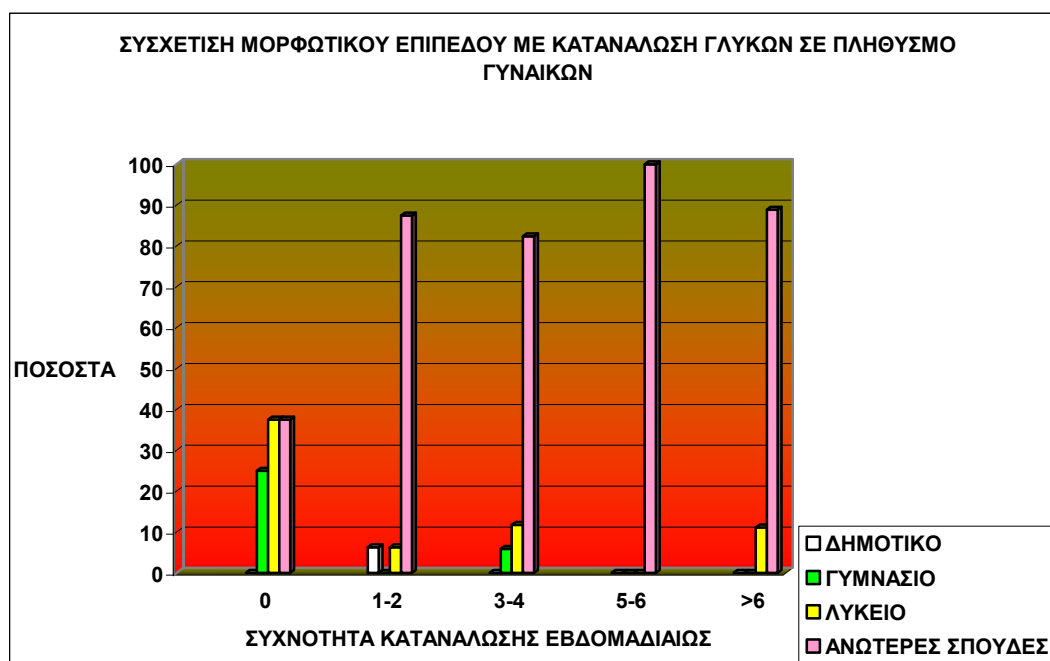
2.6.2.9.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	0	6	47	53
	%	0	0	11	89	100
ΟΧΙ	N	1	3	3	12	19
	%	5	16	16	63	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,006</b>				

**2.6.2.10.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ						
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	0	2	3	3	8
	%	0	26	37	37	100
1-2	N	1	0	1	14	16
	%	6	0	6	88	100
3-4	N	0	1	2	14	17
	%	0	6	12	82	100
5-6	N	0	0	0	4	4
	%	0	0	0	100	100
>6	N	0	0	3	24	27
	%	0	0	11	89	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,047</b>				

**ΓΡΑΦΗΜΑ 19. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**



**2.6.2.11.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	1	5	53	60
	%	2	2	8	88	100
ΟΧΙ	N	0	2	4	6	12
	%	0	17	33	50	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,006</b>				

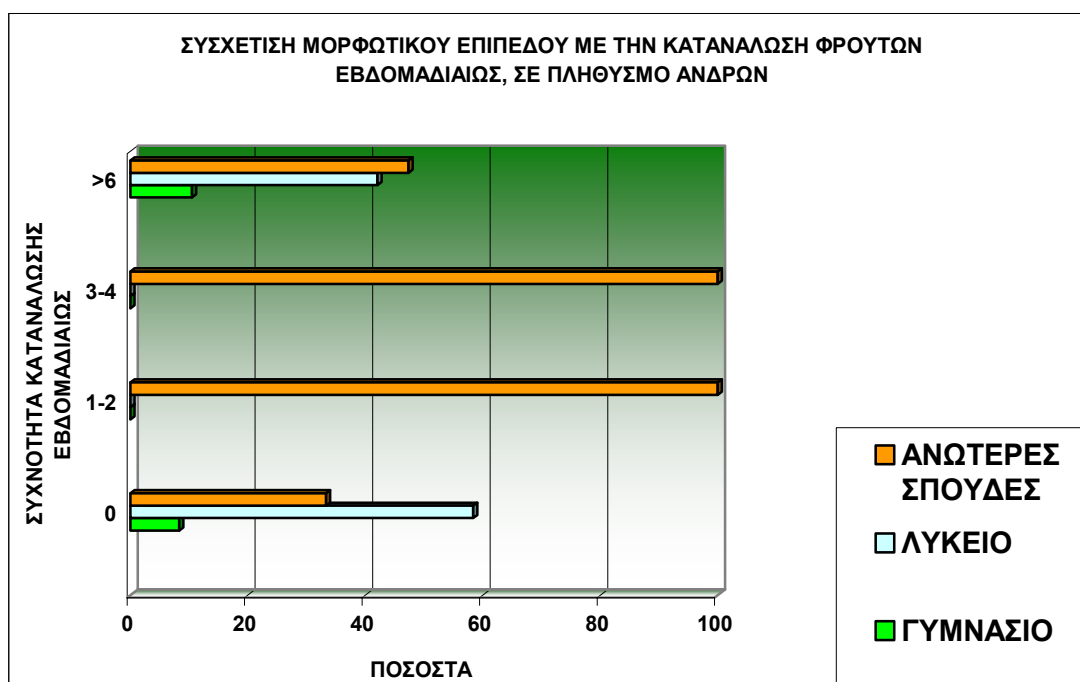
2.6.2.12.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΑΙΤΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΑΙΤΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	1	1	3	6
	%	17	17	17	49	100
ΟΧΙ	N	0	2	8	56	66
	%	0	3	12	85	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,002</b>				

2.6.2.13.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	1	7	4	12
	%	8	58	34	100
1-2	N	0	0	14	14
	%	0	0	100	100
3-4	N	0	0	3	3
	%	0	0	100	100
>6	N	2	8	9	19
	%	11	42	47	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,010</b>			

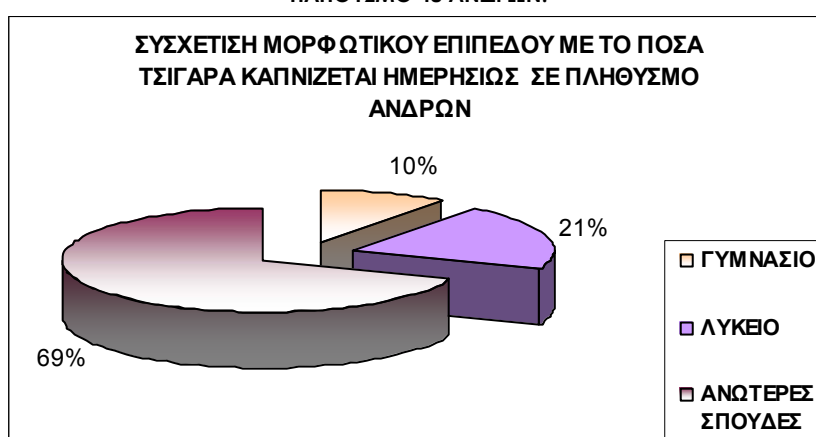
ΓΡΑΦΗΜΑ 20. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.2.14.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΟ ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΤΣΙΓΑΡΑ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ					
ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	3	6	20	29
	%	10	21	69	100
<10	N	0	0	2	2
	%	0	0	100	100
10-20	N	0	2	6	8
	%	0	25	75	100
>20	N	0	7	2	9
	%	0	78	22	100
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,041</b>			

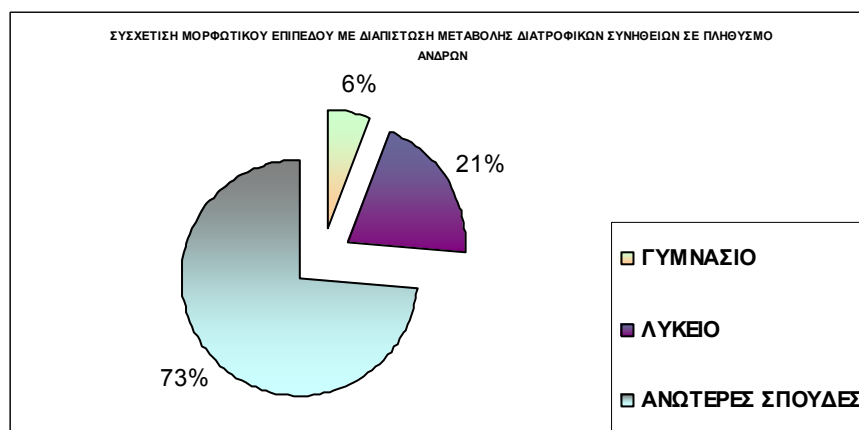
ΓΡΑΦΗΜΑ 21. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΤΟ ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.2.15.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	7	25	34
	%	6	21	73	100,0%
ΟΧΙ	N	1	8	5	14
	%	7	57	36	100,0%
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,038</b>			

ΓΡΑΦΗΜΑ 22. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.

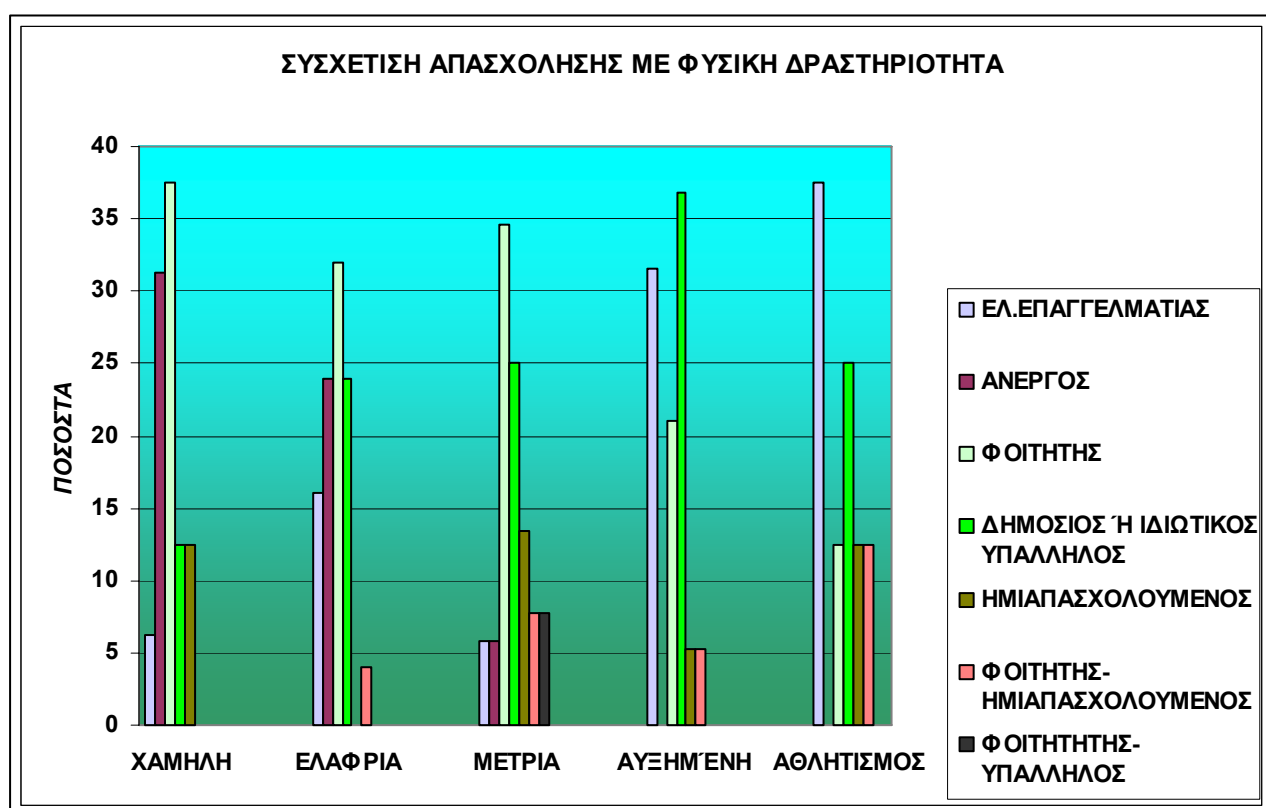


## 2.6.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

### 2.6.3.1: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ.	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΧΑΜΗΛΗ	N	1	5	6	2	2	0	0
	%	6	31	38	13	13	0	0
ΕΛΑΦΡΙΑ	N	4	6	8	6	0	1	0
	%	16	24	32	24	0	4	0
ΜΕΤΡΙΑ	N	3	3	18	13	7	4	4
	%	6	6	34	25	13	8	8
ΑΥΞΗΜΕΝΗ	N	6	0	4	7	1	1	0
	%	32	0	21	37	5	5	0
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	N	3	0	1	2	1	1	0
	%	37	0	12	25	13	13	0
<b>ASYMP. SIG. (2- SIDED)</b>		<b>0,028</b>						

ΓΡΑΦΗΜΑ 23. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

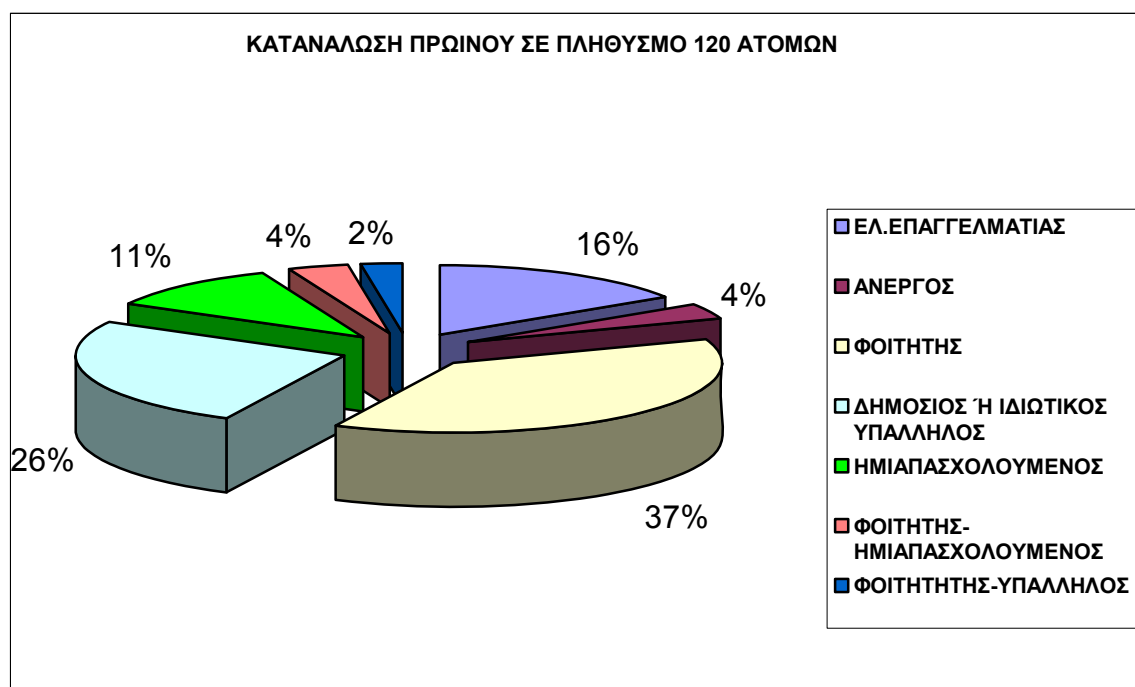




2.6.3.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	13	3	31	21	9	3	2
	%	16	4	38	25	11	4	2
ΟΧΙ	N	4	11	6	9	2	4	2
	%	11	29	16	23	5	11	5
ASYMP. SIG. 2-SIDED		0,001						

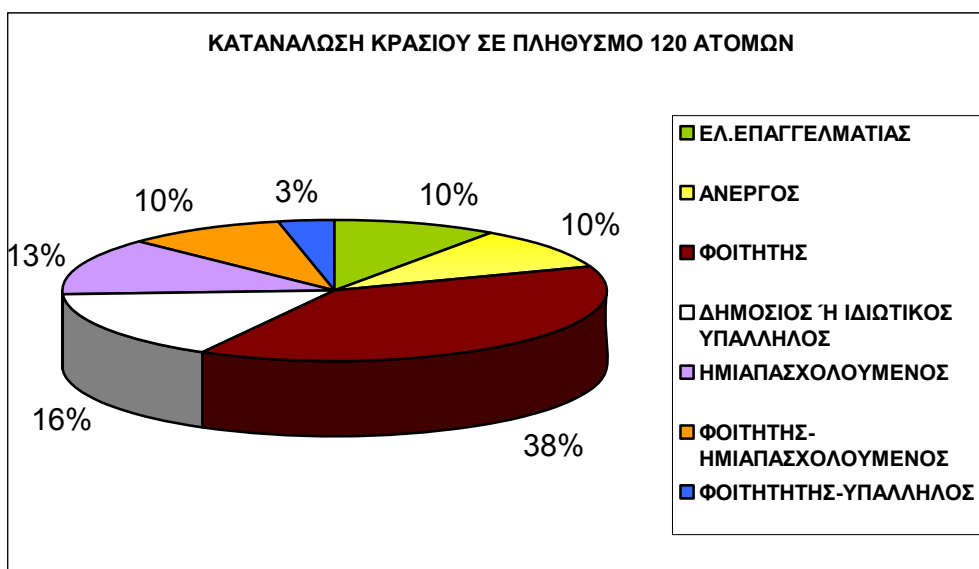
ΓΡΑΦΗΜΑ 24. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.3.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	6	6	24	10	8	6	2
	%	10	10	38	16	13	10	3
ΟΧΙ	N	11	8	13	20	3	1	2
	%	19	14	22	35	5	2	3
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,029</b>						

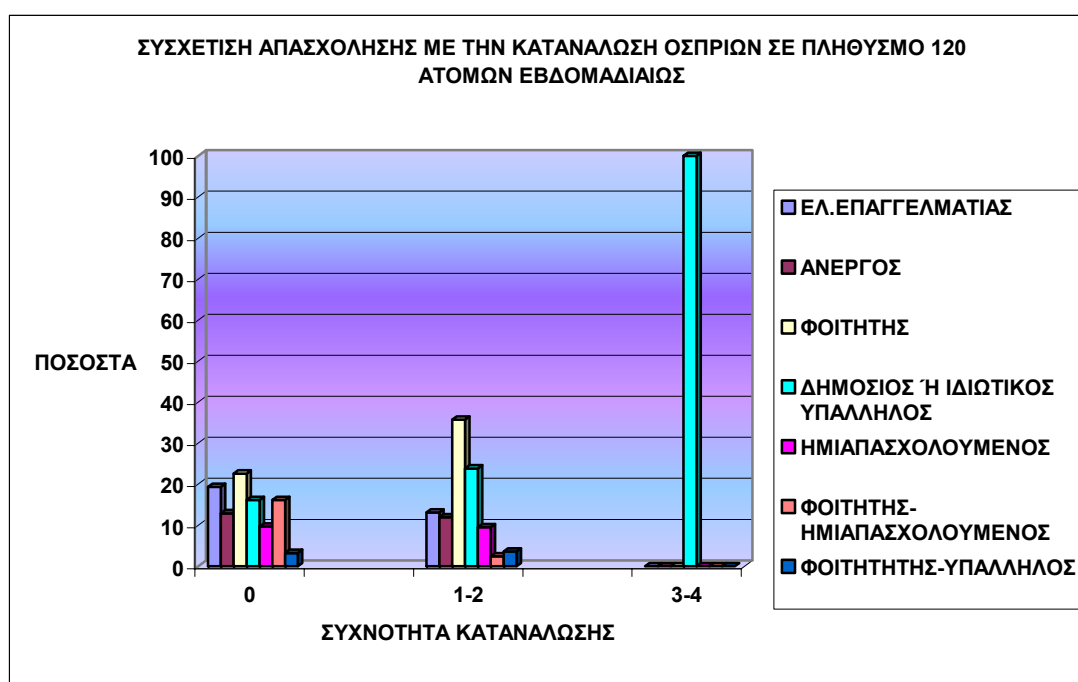
ΓΡΑΦΗΜΑ 25. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.3.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N)120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ								
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟ Σ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	6	4	7	5	3	5	1
	%	19	13	23	16	10	16	3
1-2	N	11	10	30	20	8	2	3
	%	13	12	36	24	10	2	3
3-4	N	0	0	0	5	0	0	0
	%	0	0	0	100	0	0	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,013</b>						

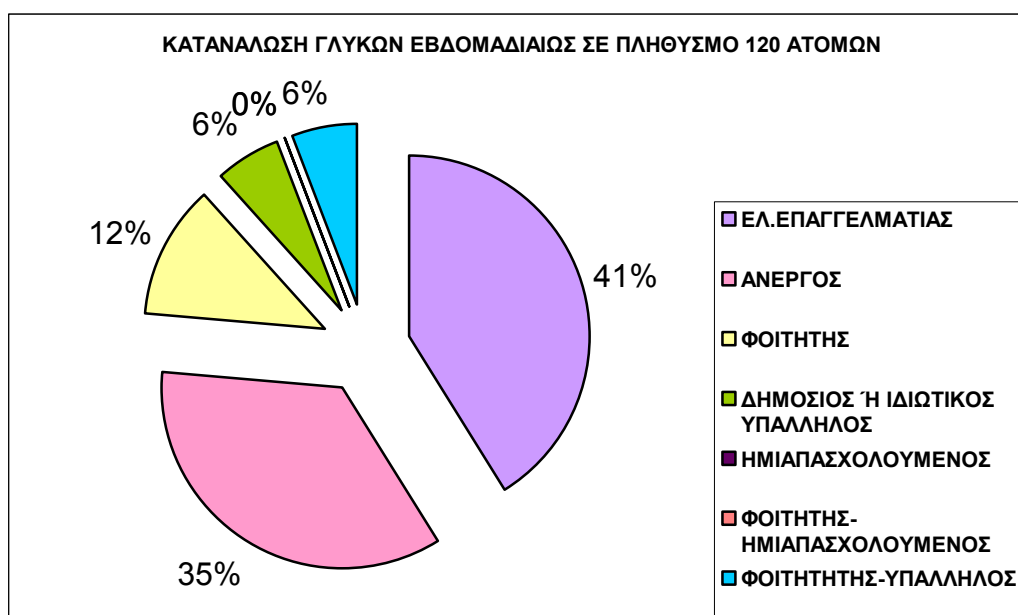
ΓΡΑΦΗΜΑ 26. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.3.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ								
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	7	6	2	1	0	0	1
	%	41	35	12	6	0	0	6
1-2	N	1	2	7	10	3	2	1
	%	4	8	27	38	11	8	4
3-4	N	6	2	12	5	1	1	1
	%	21	7	42	18	4	4	4
5-6	N	0	0	2	5	1	3	1
	%	0	0	17	42	8	25	8
>6	N	3	4	14	9	6	1	0
	%	8	11	38	24	16	3	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,023</b>						

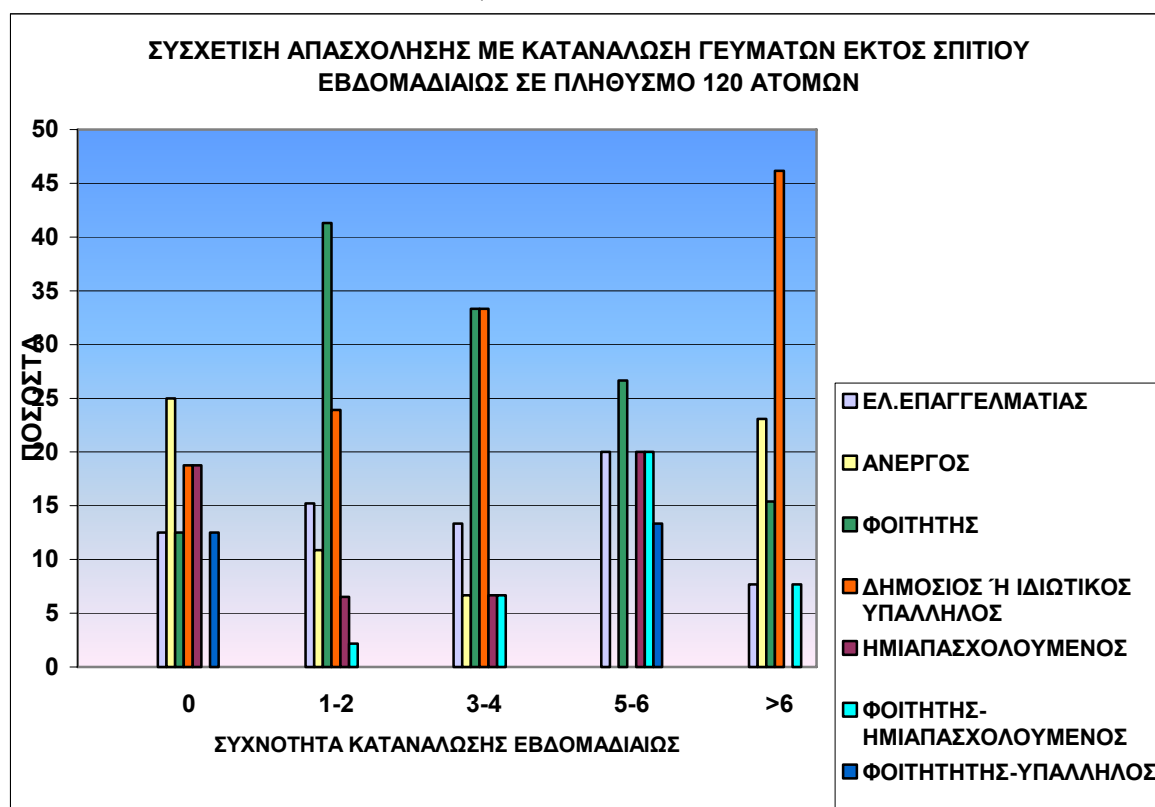
ΓΡΑΦΗΜΑ 27. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.3.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ								
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	2	4	2	3	3	0	2
	%	12	25	13	19	19	0	12
1-2	N	7	5	19	11	3	1	0
	%	15	11	41	24	7	2	0
3-4	N	4	2	10	10	2	2	0
	%	13	7	33	33	7	7	0
5-6	N	3	0	4	0	3	3	2
	%	20	0	27	0	20	20	13
>6	N	1	3	2	6	0	1	0
	%	8	23	15	46	0	8	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,010</b>						

ΓΡΑΦΗΜΑ 28. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



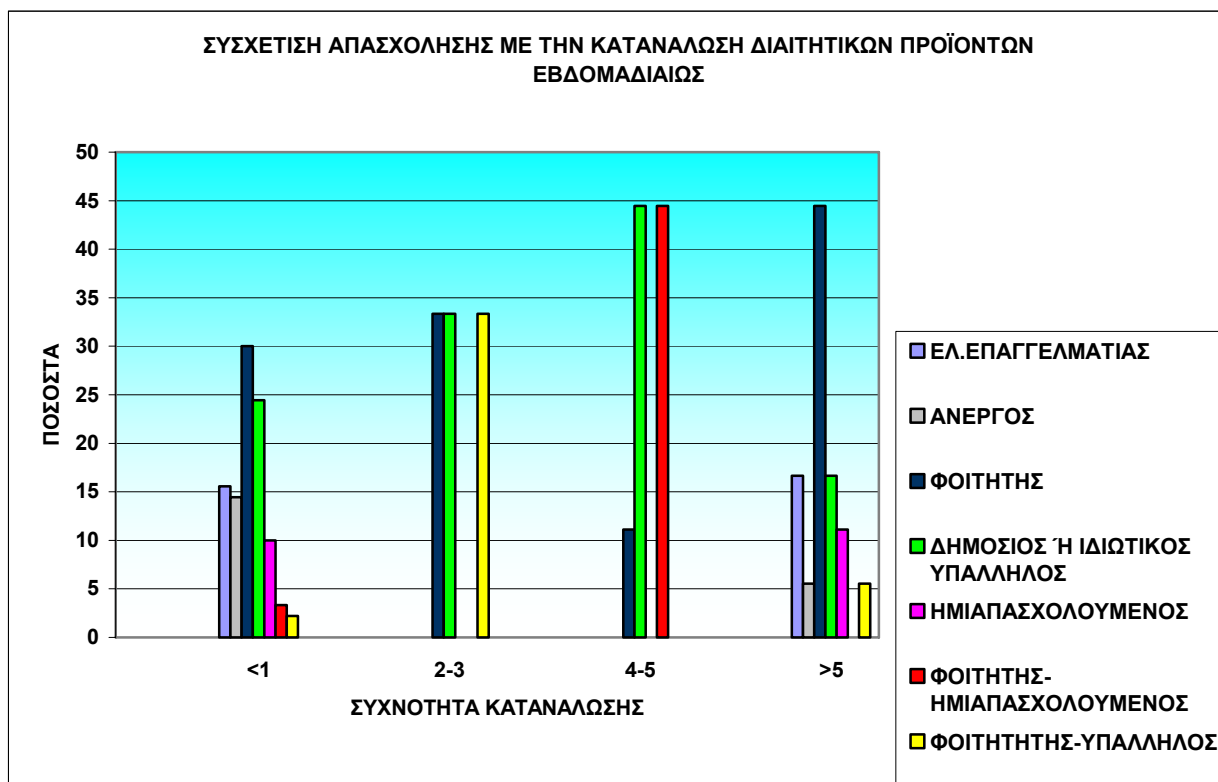
2.6.3.7: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΖΑΧΑΡΗΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΖΑΧΑΡΗΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	1	0	0	1	2	1
	%	0	20	0	0	20	40	20
ΟΧΙ	N	17	13	37	30	10	5	3
	%	15	11	32	26	9	4	3
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,004</b>						

2.6.3.8: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ								
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
<1	N	14	13	27	22	9	3	2
	%	16	14	30	25	10	3	2
2-3	N	0	0	1	1	0	0	1
	%	0	0	33,3	33,3	0	0	33,3
4-5	N	0	0	1	4	0	4	0
	%	0	0	12	44	0	44	0
>5	N	3	1	8	3	2	0	1
	%	17	6	44	17	11	0	5
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0.001</b>						

ΓΡΑΦΗΜΑ 29. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.3.9: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	6	6	11	16	3	5	4
	%	12	12	21	31	6	10	8
ΟΧΙ	N	11	8	26	14	8	2	0
	%	16	12	37	20	12	3	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,041</b>						

2.6.3.10: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ								
ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	N	1	0	2	0	0	0	0
	%	33	0	67		0	0	0
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ	N	0	0	0	0	1	1	1
	%	0	0	0	0	33,3	33,3	33,3
ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΙΤΑ	N	1	1	5	5	4	3	0
	%	5,3	5,3	26,3	26,3	21,1	15,8	0
ΆΛΛΑ	N	1	0	0	0	0	0	0
	%	100	0	0	0	0	0	0
ΤΙΠΟΤΑ	N	14	13	30	25	6	3	3
	%	15	14	32	27	6	3	3
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,042</b>						

2.6.3.11: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	6	1	3	15	5	6	2
ΟΧΙ	%	16	3	8	39	13	16	5
	N	11	13	34	15	6	1	2
	%	13,4	15,9	41,5	18,3	7,3	1,2	2,4
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,000</b>						

2.6.3.12: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	1	17	1	2	6	1
	%	0	4	60	4	7	21	4
ΟΧΙ	N	17	13	20	29	9	1	3
	%	18	14	22	32	10	1	3
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,000</b>						

2.6.3.13: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	7	1	4	16	4	4	4
	%	17	3	10	40	10	10	10
ΟΧΙ	N	10	13	33	14	7	3	0
	%	12	16	41	18	9	4	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,000</b>						

2.6.3.14: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	3	8	2	1	4	0
	%	0	17	44	11	6	22	0
ΟΧΙ	N	17	11	29	28	10	3	4
	%	17	11	28	27	10	3	4
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,009</b>						

2.6.3.15: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

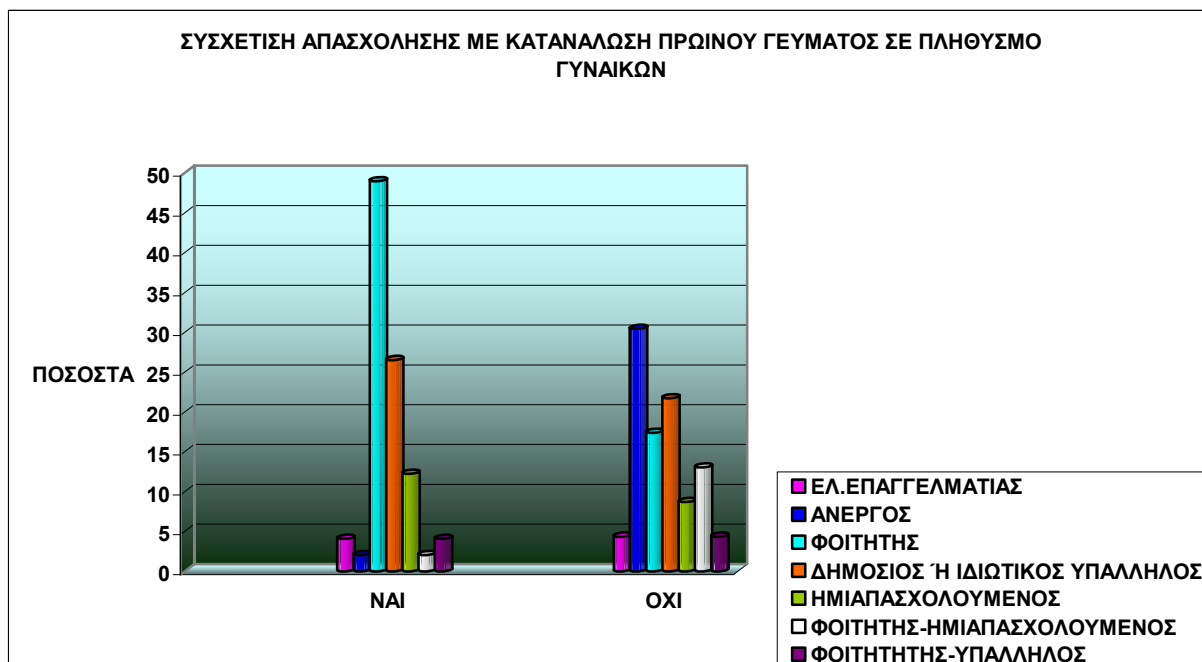
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜΟΣΙΟΣ – ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ - ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΧΑΜΗΛΗ	N	0	3	6	0	2	0	0
	%	0	27	55	0	18	0	0
ΕΛΑΦΡΙΑ	N	2	4	6	6	0	1	0
	%	10	21	32	32	0	5	0
ΜΕΤΡΙΑ	N	0	1	12	7	6	1	3
	%	0	3	40	24	20	3	10
ΑΥΞΗΜΕΝΗ	N	1	0	4	5	0	1	0
	%	9	0	36	46	0	9	0
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	N	0	0	0	0	0	1	0
	%	0	0	0	0	0	100	0
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,005</b>						



2.6.3.16: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	2	1	24	13	6	1	2
	%	4	2	49	27	12	2	4
ΟΧΙ	N	1	7	4	5	2	3	1
	%	4	31	17	22	9	13	4
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,004</b>						

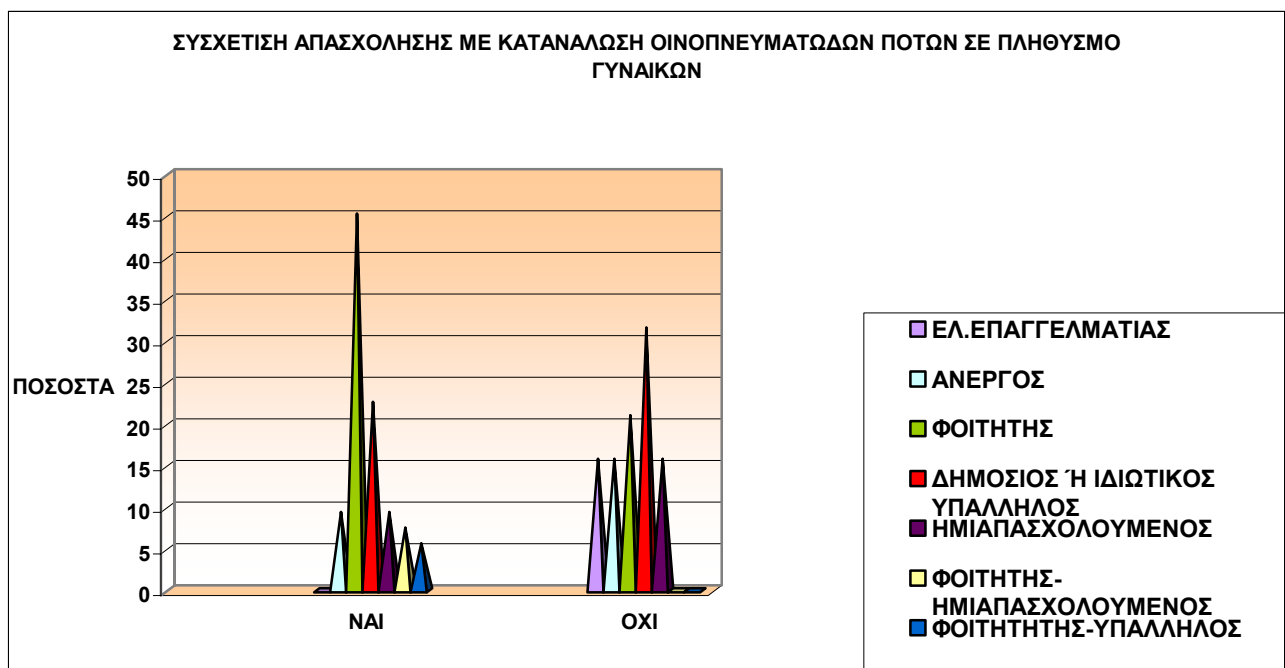
ΓΡΑΦΗΜΑ 30. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.3.17: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	5	24	12	5	4	3
	%	0	9	45	23	9	8	6
ΟΧΙ	N	3	3	4	6	3	0	0
	%	16	16	21	31	16	0	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,025</b>						

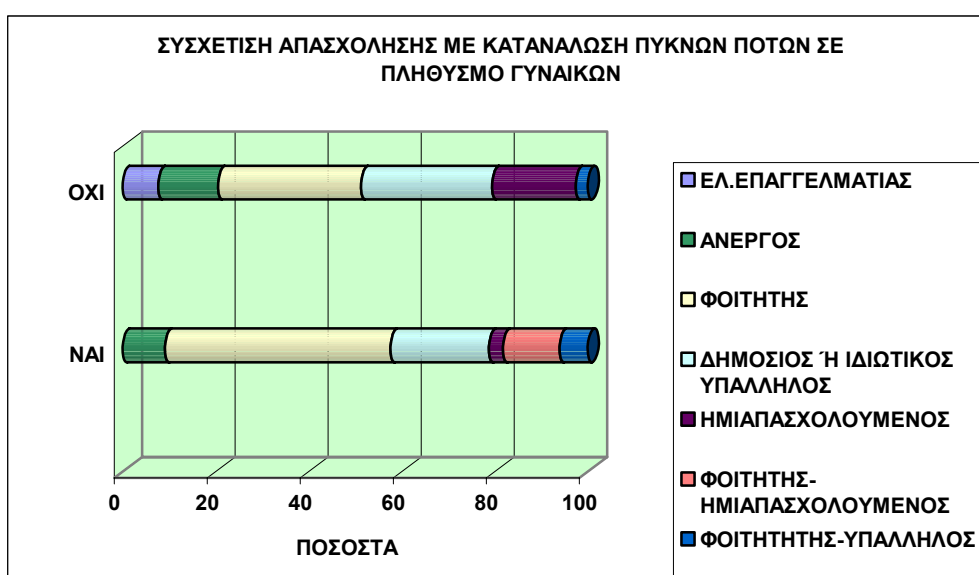
ΓΡΑΦΗΜΑ 31. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ



2.6.3.18.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	3	16	7	1	4	2
	%	0	9	49	21	3	12	6
ΟΧΙ	N	3	5	12	11	7	0	1
	%	7	13	31	28	18	0	3
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,037</b>						

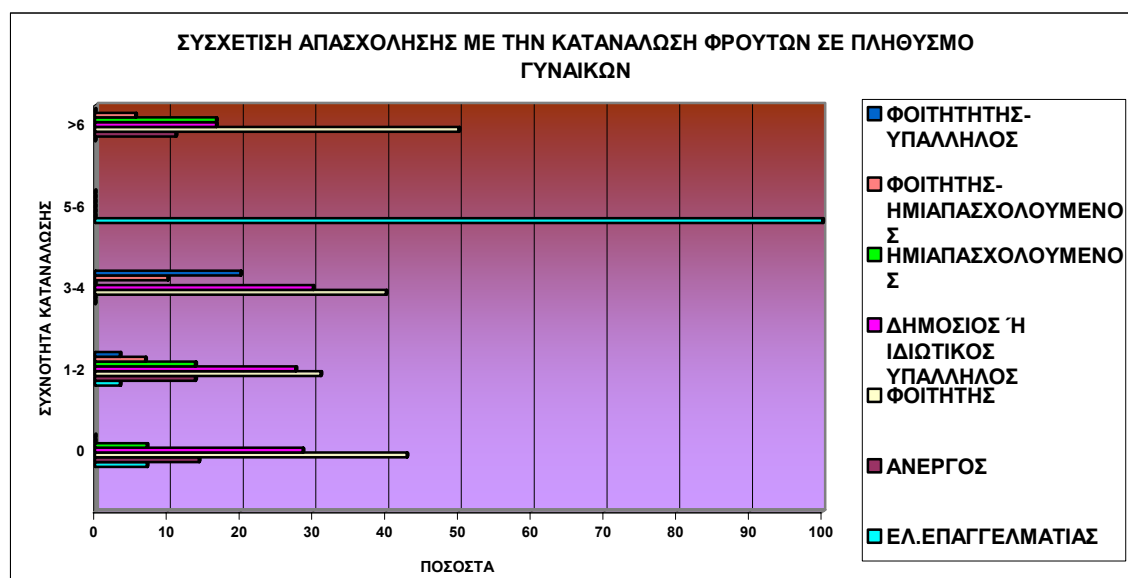
ΓΡΑΦΗΜΑ 32. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.3.19.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ								
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	1	2	6	4	1	0	0
	%	7	14	43	29	7	0	0
1-2	N	1	4	9	8	4	2	1
	%	3	14	31	28	14	7	3
3-4	N	0	0	4	3	0	1	2
	%	0	0	40	30	0	10	20
5-6	N	1	0	0	0	0	0	0
	%	100	0	0	0	0	0	0
>6	N	0	2	9	3	3	1	0
	%	0	11	50	17	17	5	0
ASYMP. SIG. 2-SIDED		0,032						

ΓΡΑΦΗΜΑ 33. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.3.20: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ								
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	0	0	0	0	0	0	1
	%	0	0	0	0	0	0	100
1-2	N	2	3	17	5	3	0	2
	%	6	10	53	16	9	0	6
3-4	N	1	2	6	11	4	4	0
	%	4	7	21	39	14,5	14,5	0
5-6	N	0	1	3	1	1	0	0
	%	0	16,7	50	16,7	16,7	0	0
>6	N	0	2	2	1	0	0	0
	%	0	40	40	20	0	0	0
ASYMP. SIG. 2-SIDED		0,006						

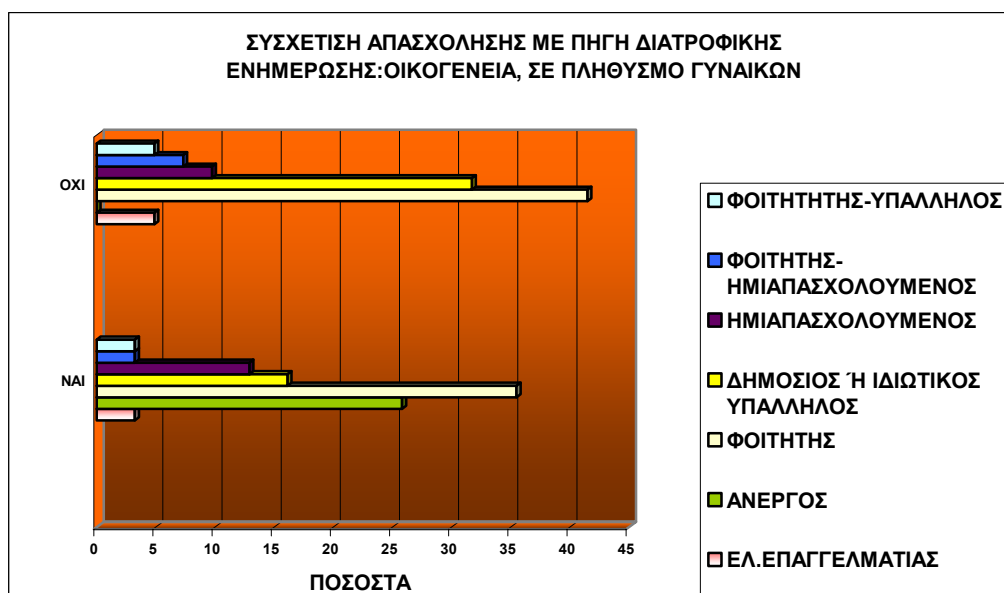
2.6.3.21.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ								
ΣΥΧΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	1	3	0	2	3	0	2
	%	10	27	0	18	27	0	18
1-2	N	2	2	16	8	2	1	0
	%	7	7	51	25	7	3	0
3-4	N	0	1	9	6	1	0	0
	%	0	6	53	35	6	0	0
5-6	N	0	0	2	0	2	2	1
	%	0	0	29	0	28	29	14
>6	N	0	2	1	2	0	1	0
	%	0	33	17	33	0	17	0
ASYMP. SIG. 2-SIDED		0,006						

2.6.3.22.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	1	8	11	5	4	1	1
	%	3	26	36	16	13	3	3
ΟΧΙ	N	2	0	17	13	4	3	2
	%	5	0	41	32	10	7	5
ASYMP. SIG. 2-SIDED								

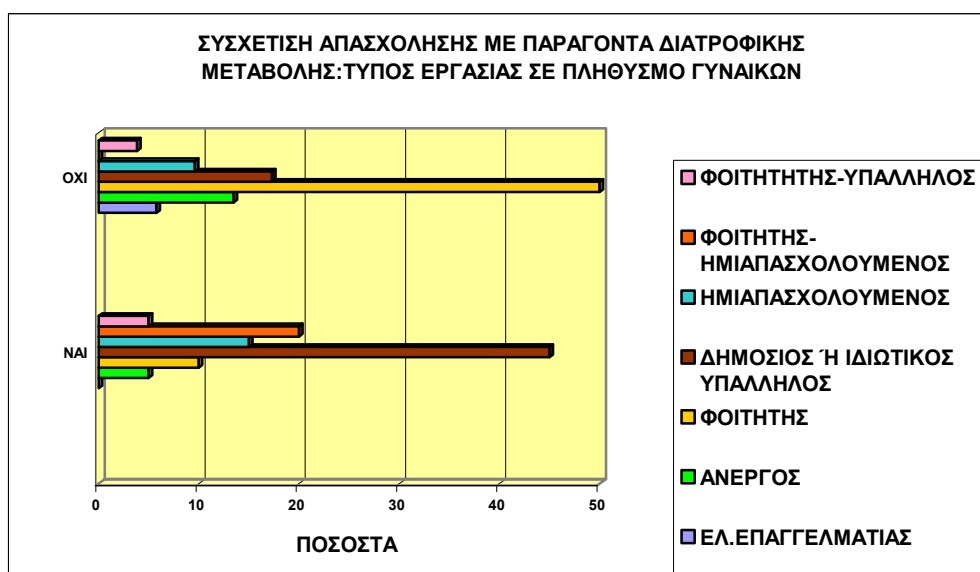
ΓΡΑΦΗΜΑ 34. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.3.23: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	1	2	9	3	4	1
	%	0	5	10	45	15	20	5
ΟΧΙ	N	3	7	26	9	5	0	2
	%	6	13	50	17	10	0	4
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,001</b>						

ΓΡΑΦΗΜΑ 35. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.3.24.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	1	12	1	2	4	0
	%		5	60	5	10	20	0
ΟΧΙ	N	3	7	16	17	6	0	3
	%	6	13	31	33	11	0	6
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,002</b>						

2.6.3.25.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	1	0	4	10	2	1	3
	%	5	0	19	48	9	5	14
ΟΧΙ	N	2	8	24	8	6	3	0
	%	4	15,5	47	15,5	12	6	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0.003</b>						

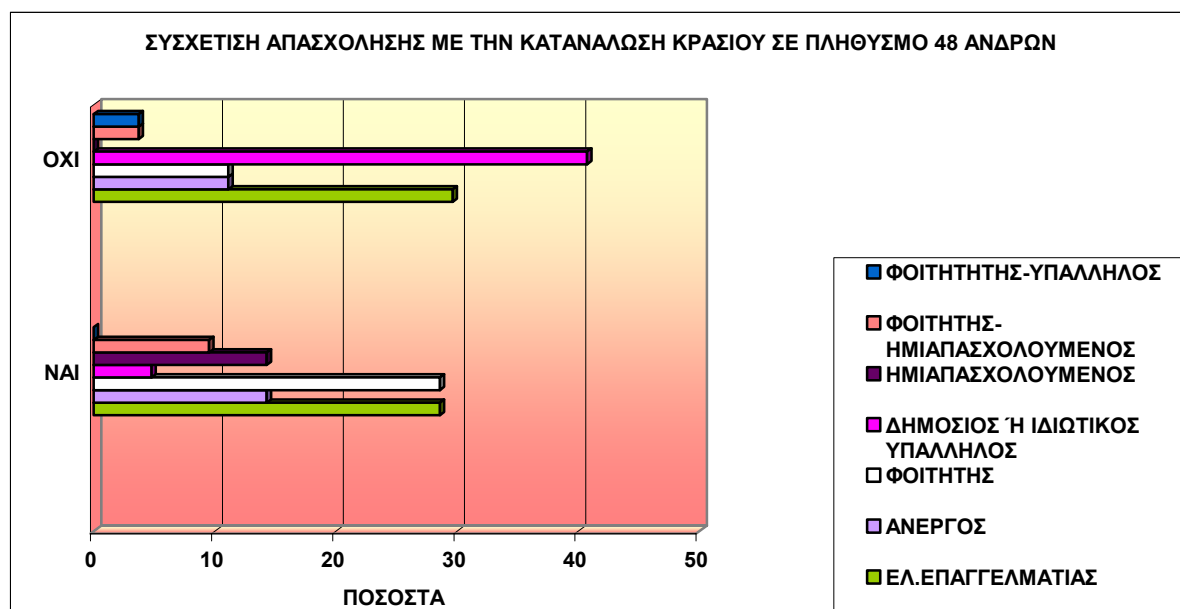
2.6.3.26.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	2	5	1	1	4	0
	%	0	15	38	8	8	31	0
ΟΧΙ	N	3	6	23	17	7	0	3
	%	5	10	39	29	12	0	5
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,001</b>						

2.6.3.27.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	6	3	6	1	3	2	0
	%	29	14	29	5	14	9	0
ΟΧΙ	N	8	3	3	11	0	1	1
	%	29	11	11	41	0	4	4
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,037</b>						

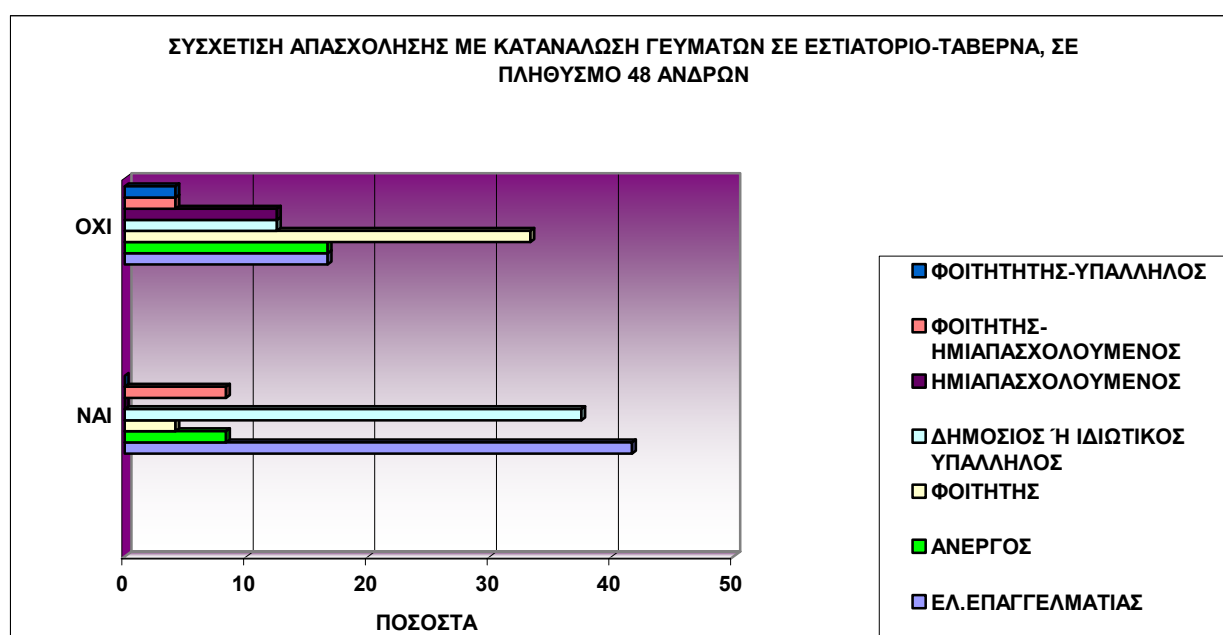
ΓΡΑΦΗΜΑ 36. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.3.28: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ-ΤΑΒΕΡΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ-ΤΑΒΕΡΝΑ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	10	2	1	9	0	2	0
	%	42	8	4	38	0	8	0
ΟΧΙ	N	4	4	8	3	3	1	1
	%	17	17	33	12,5	12,5	4	4
ASYMP. SIG. 2-SIDED		0,014						

ΓΡΑΦΗΜΑ 37. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ-ΤΑΒΕΡΝΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.3.29.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΣΙΓΑΡΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ								
ΤΣΙΓΑΡΑ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	9	4	7	6	3	0	0
	%	31	14	24	21	10	0	0
<10	N	0	1	0	0	0	1	0
	%	0	50	0	0	0	50	0
10-20	N	0	0	2	3	0	2	1
	%	0	0	25	38	0	25	12
>20	N	5	1	0	3	0	0	0
	%	56	11	0	33	0	0	0
ASYMP. SIG. 2-SIDED		0,019						



2.6.3.30.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:  
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	1	0	2	0	2	1	0
	%	17	0	33	0	33	17	0
ΟΧΙ	N	13	6	7	12	1	2	1
	%	31	14	17	29	2	5	2
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,042</b>						

2.6.3.31: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	0	0	5	0	0	2	1
	%	0	0	62	0	0	25	13
ΟΧΙ	N	14	6	4	12	3	1	0
	%	35	15	10	30	7	3	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,000</b>						

2.6.3.32.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

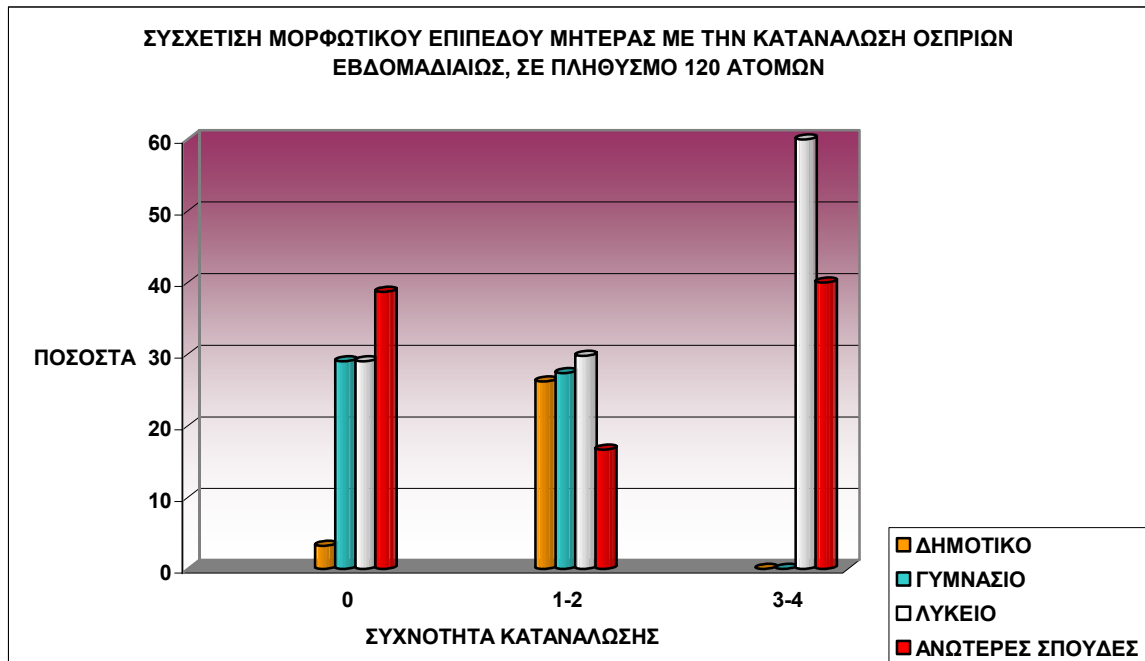
ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ								
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ	ΦΟΙΤΗΤΗΣ-ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	6	1	0	6	2	3	1
	%	32	5	0	32	10	16	5
ΟΧΙ	N	8	5	9	6	1	0	0
	%	28	17	31	21	3	0	0
<b>ASYMP. SIG. 2-SIDED</b>		<b>0,042</b>						

## 2.6.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

### 2.6.4.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ						
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	1	9	9	12	31
	%	3	29	29	39	100
1-2	N	22	23	25	14	84
	%	26	27	30	17	100
3-4	N	0	0	3	2	5
	%	0	0	60	40	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,017</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 38. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



### 2.6.4.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	4	7	12	4	27
	%	15	26	44	15	100
ΟΧΙ	N	0	11	6	6	23
	%	0	48	26	26	100
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	N	19	14	19	18	70
	%	27	20	27	26	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,019</b>				

2.6.4.3.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	5	14	7	28
	%	7	18	50	25	100
ΟΧΙ	N	21	27	23	21	92
	%	23	29	25	23	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,042				

2.6.4.4.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΙΤΑ	N	16	26	20	17	79
	%	20	33	25	22	100
ΝΑΙ	N	5	6	13	4	28
	%	18	21	47	14	100
ΟΧΙ	N	2	0	4	7	13
	%	15	0	31	54	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,026				

2.6.4.5.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΑΠΟ ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΑΠΟ ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	3	10	4	17
	%	0	18	59	23	100
ΟΧΙ	N	23	29	27	24	103
	%	22,3	28,2	26,2	23,3	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,024				

2.6.4.6.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1 – 2 ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	16	21	30	27	94
	%	17	22	32	29	100
ΟΧΙ	N	7	11	7	1	26
	%	27	42	27	4	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,022				

2.6.4.7.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	9	17	27	16	69
	%	13	25	39	23	100
ΟΧΙ	N	0	3	0	0	3
	%	0	100	0	0	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,043				

2.6.4.8.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	7	10	19	5	41
	%	17	24	47	12	100
ΟΧΙ	N	2	10	8	11	31
	%	6	32	26	36	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,041				

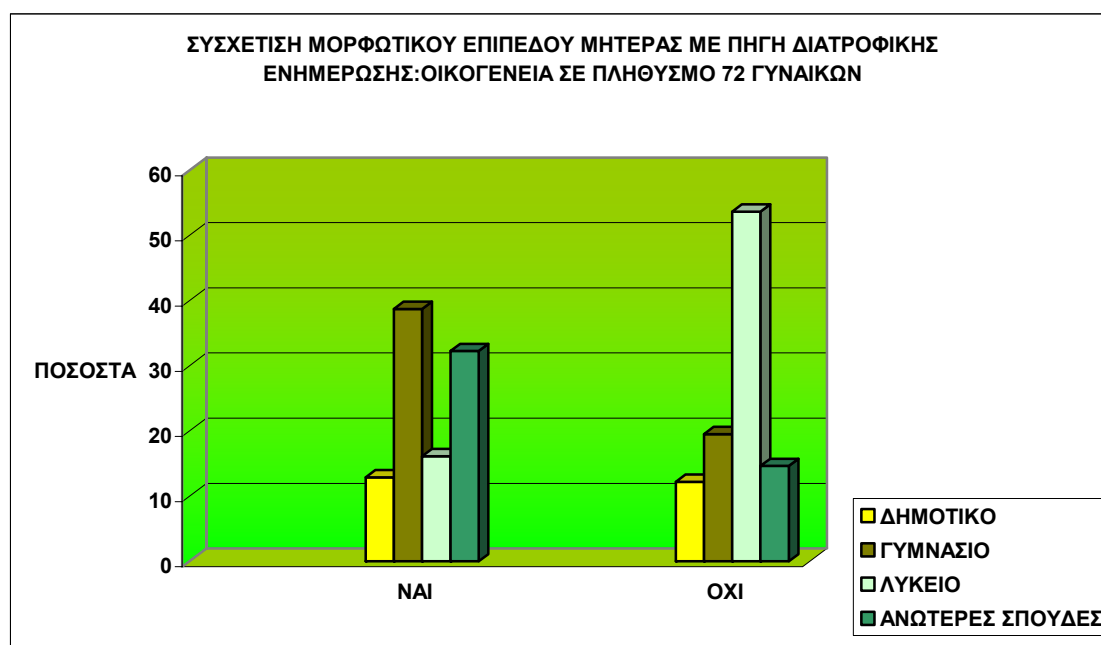
ΓΡΑΦΗΜΑ 39. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.4.9.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	4	12	5	10	31
	%	13	39	16	32	100
ΟΧΙ	N	5	8	22	6	41
	%	12	19	54	15	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,010</b>				

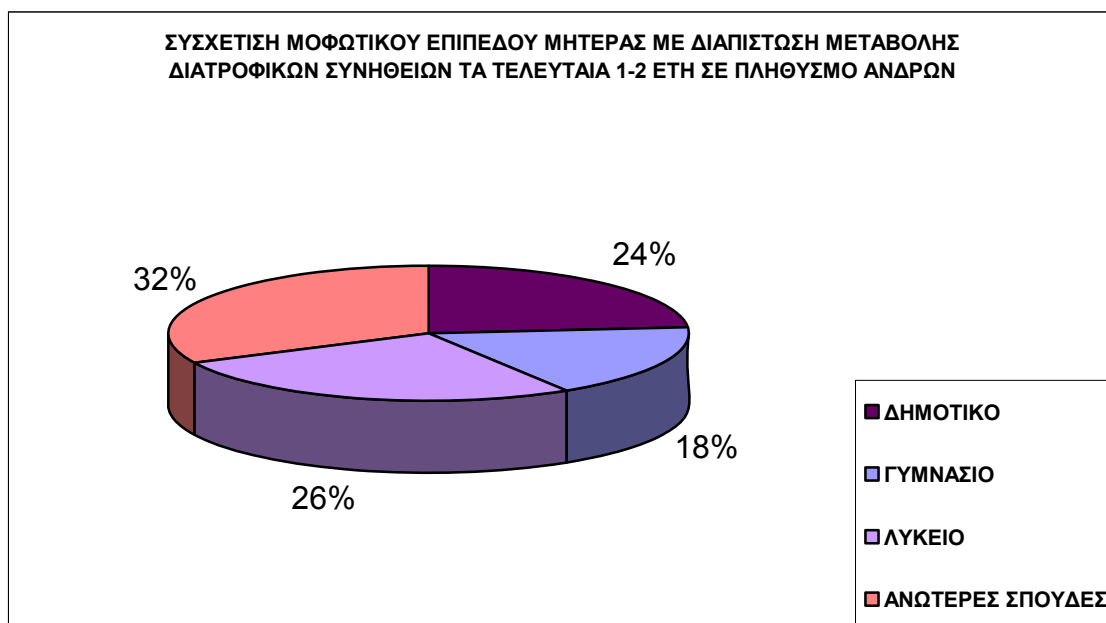
ΓΡΑΦΗΜΑ 40. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.4.10.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1 - ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	8	6	9	11	34
	%	24	18	26	32	100
ΟΧΙ	N	6	6	1	1	14
	%	43	43	7	7	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,044				

ΓΡΑΦΗΜΑ 41. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1 - ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ



2.6.4.11.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΛΟΓΟΙ ΥΓΕΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

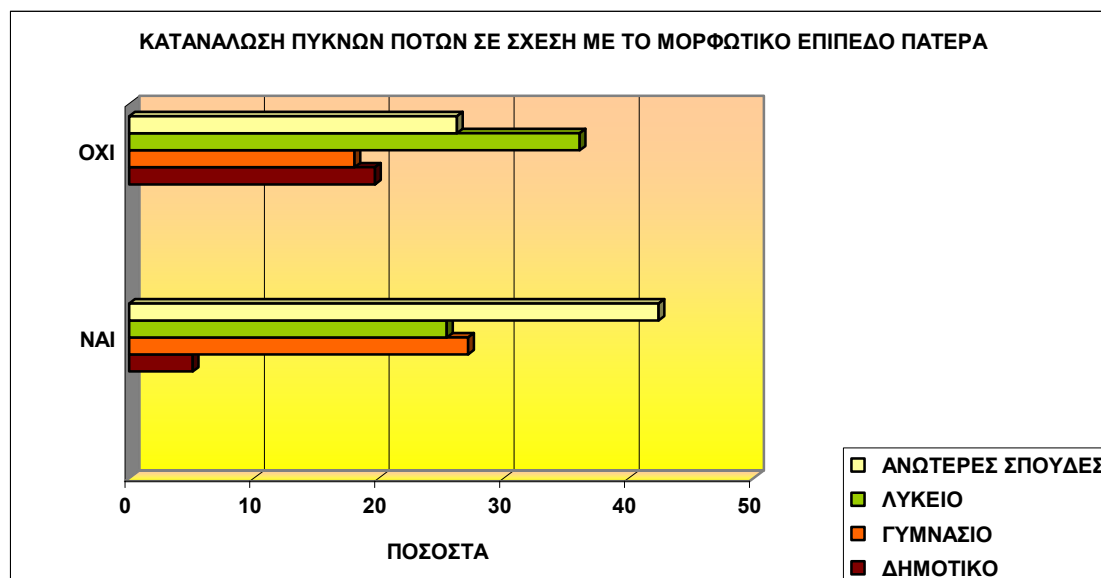
ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΛΟΓΟΙ ΥΓΕΙΑΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	0	2	0	2
	%	0	0	100	0	100
ΟΧΙ	N	14	12	8	12	46
	%	30,4	26,1	17,4	26,1	100
Asymp. Sig. (2-sided)		0,047				

## 2.6.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

2.6.5.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	3	16	15	25	59
	%	5	27	26	42	100
ΟΧΙ	N	12	11	22	16	61
	%	20	18	36	26	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,022				

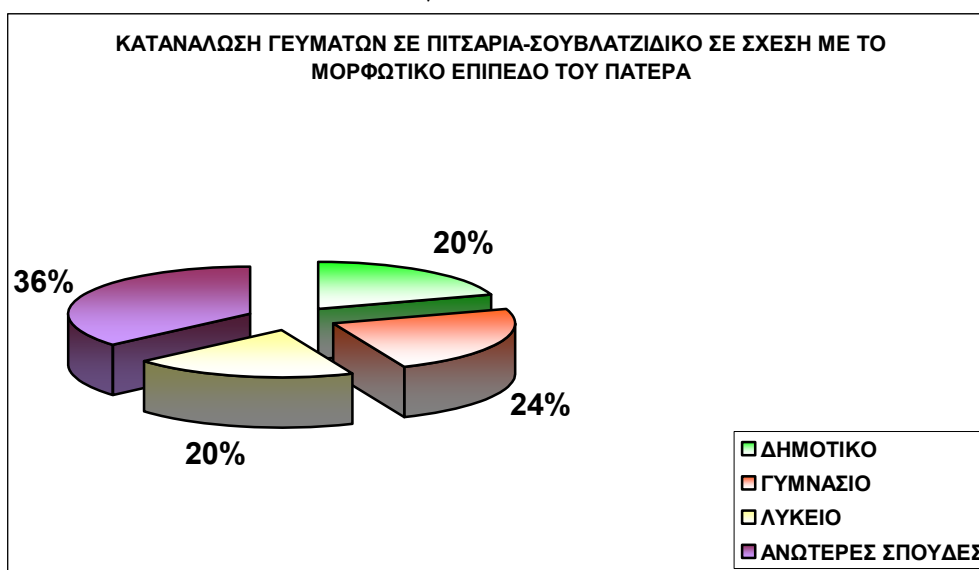
ΓΡΑΦΗΜΑ 42. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.5.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΙΤΣΑΡΙΑ – ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΙΤΣΑΡΙΑ - ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	11	13	11	20	55
	%	20	24	20	36	100
ΟΧΙ	N	4	14	26	21	65
	%	6	22	40	32	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,035				

ΓΡΑΦΗΜΑ 43. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΙΤΣΑΡΙΑ – ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.5.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΖΑΧΑΡΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΖΑΧΑΡΗΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	3	0	2	0	5
	%	60	0	40	0	100
ΟΧΙ	N	12	27	35	41	115
	%	10	24	30	36	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		<b>0,006</b>				

2.6.5.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΟΥΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΟΥΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	5	4	8	2	19
	%	26	21	42	11	100
ΟΧΙ	N	10	23	29	39	101
	%	10	23	29	38	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		<b>0,044</b>				

2.6.5.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

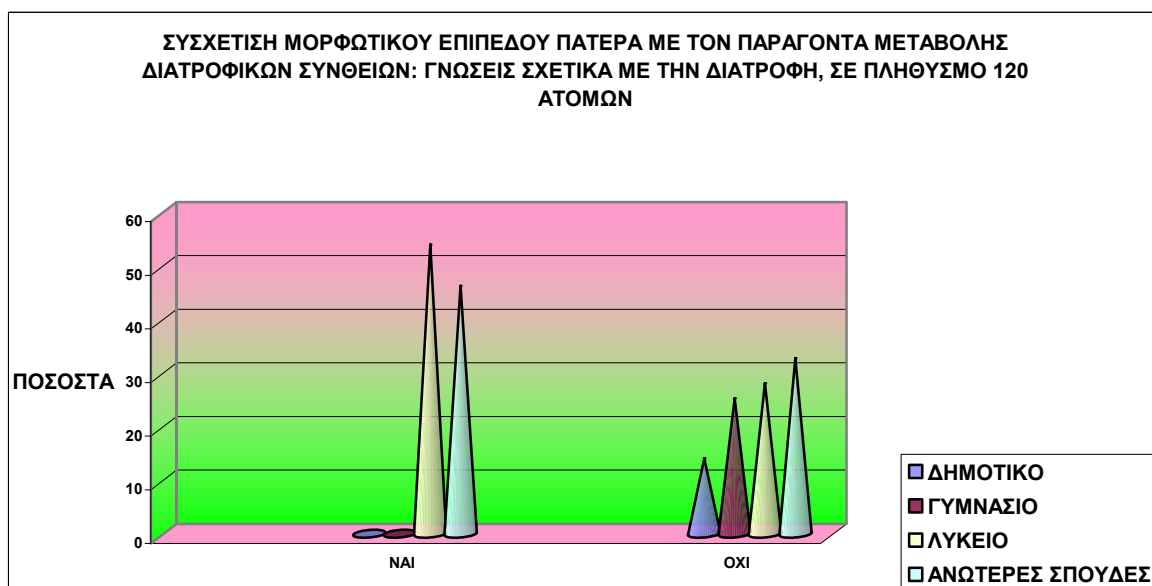
ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	1	5	0	6
	%	0	17	83	0	100
ΟΧΙ	N	15	26	32	41	114
	%	13	23	28	36	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		<b>0,034</b>				



**2.6.5.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	0	7	6	13
	%	0	0	54	46	100
ΟΧΙ	N	15	27	30	35	107
	%	14	25	28	33	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,042</b>				

**ΓΡΑΦΗΜΑ 44. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.**



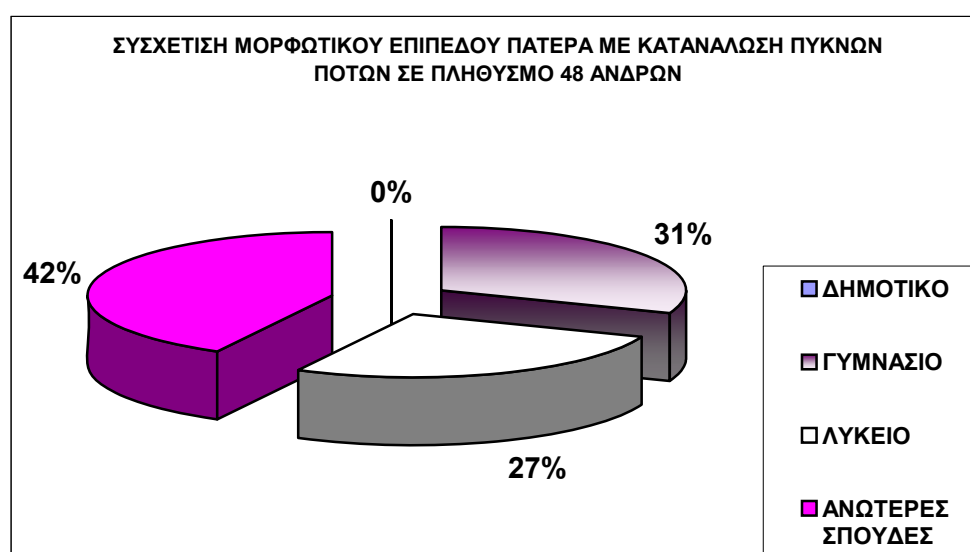
**2.6.5.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟ ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ	N	3	5	5	1	14
	%	21	36	36	7	100
ΜΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗ	N	3	6	2	3	14
	%	21,4	42,9	14,3	21,4	100
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	N	9	16	30	37	92
	%	10	17	33	40	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,041</b>				

2.6.5.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	8	7	11	26
	%	0	31	27	42	100
ΟΧΙ	N	5	5	9	3	22
	%	23	23	41	13	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		<b>0,017</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 45. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΥΚΝΩΝ ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.5.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΜΕ ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	1	5	0	6
	%	0	17	83	0	100
ΟΧΙ	N	10	13	16	27	66
	%	15	20	24	41	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		<b>0,019</b>				

## 2.6.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

### 2.6.6.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΧΑΜΗΛΗ	N	1	4	0	11	16
	%	6	25	0	69	100
ΕΛΑΦΡΙΑ	N	0	7	1	17	25
	%	0	28	4	68	100
ΜΕΤΡΙΑ	N	8	16	1	27	52
	%	15	31	2	52	100
ΑΥΞΗΜΕΝΗ	N	3	10	2	4	19
	%	16	53	10	21	100
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	N	0	4	2	2	8
	%	0	50	25	25	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,014</b>				

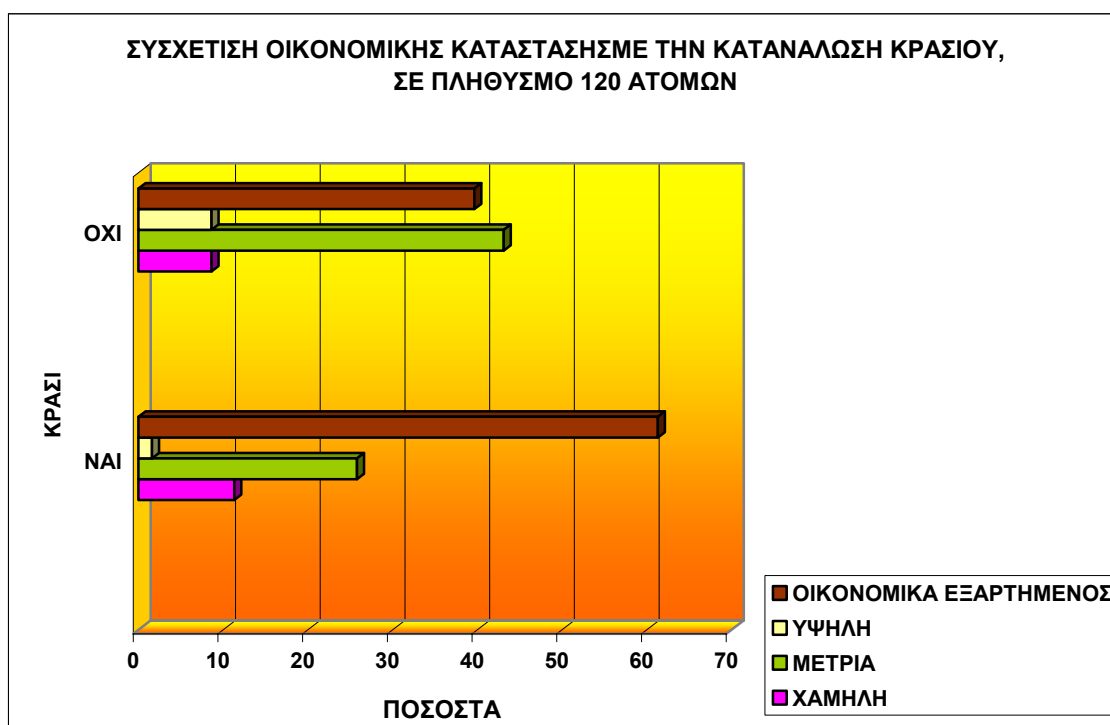
### 2.6.6.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N)120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	10	40	5	60	115
	%	9	35	4	52	100
ΟΧΙ	N	2	1	1	1	5
	%	40	20	20	20	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,040</b>				

### 2.6.6.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	7	16	1	38	62
	%	11	26	2	61	100
ΟΧΙ	N	5	25	5	23	58
	%	9	43	9	39	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,036</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 46. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



**2.6.6.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΛΥΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ						
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	0	8	2	7	17
	%	0	47	12	41	100
1-2	N	1	11	2	12	26
	%	4	42	8	46	100
3-4	N	6	3	2	17	28
	%	21	11	7	61	100
5-6	N	1	8	0	3	12
	%	8	67	0	25	100
>6	N	4	11	0	22	37
	%	11	30	0	59	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,021</b>				

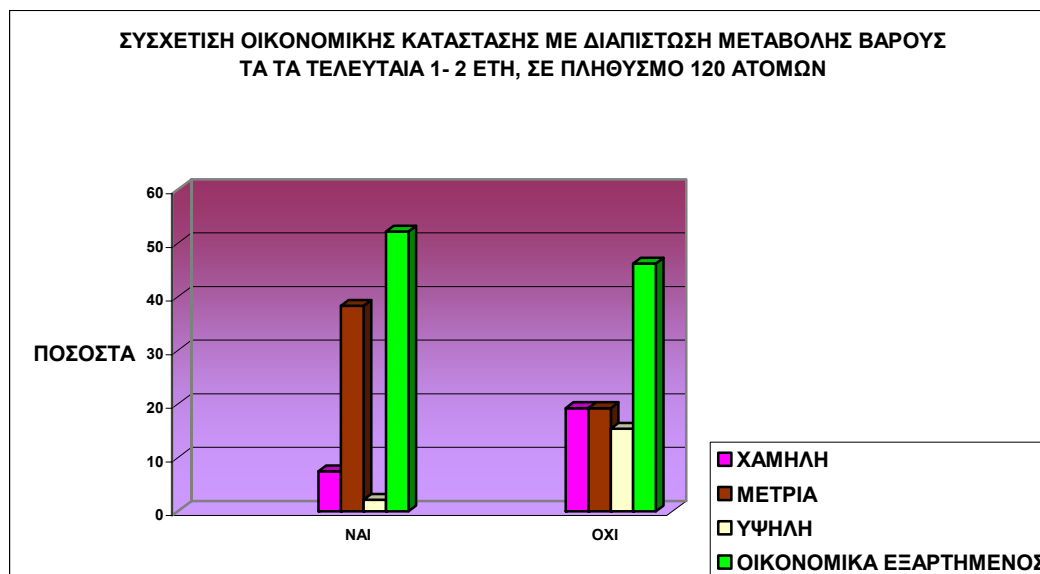
**2.6.6.5.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΙΤΑ	N	11	22	3	43	79
	%	14	28	4	54	100
ΝΑΙ	N	0	16	1	11	28
	%	0	57	4	39	100
ΟΧΙ	N	1	3	2	7	13
	%	8	23	15	54	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,031</b>				

**2.6.6.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	7	36	2	49	94
	%	8	38	2	52	100
ΟΧΙ	N	5	5	4	12	26
	%	19	19	16	46	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,006</b>				

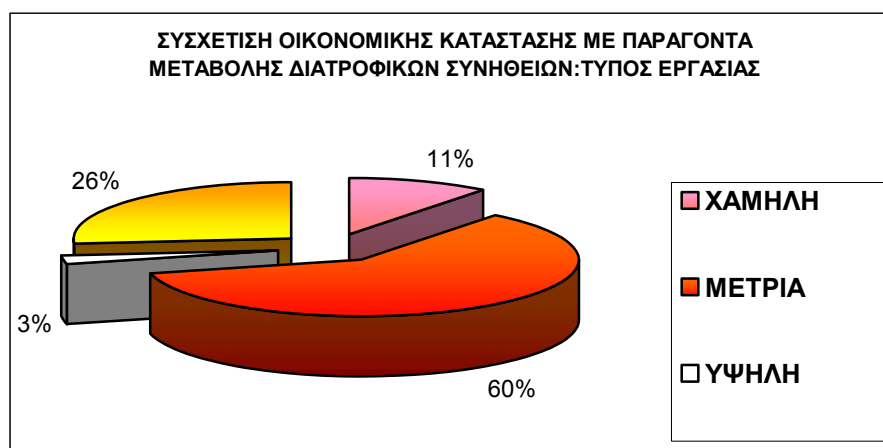
ΓΡΑΦΗΜΑ 47. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 1-2 ΕΤΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ



**2.6.6.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	4	23	1	10	38
	%	11	60	3	26	100
ΟΧΙ	N	8	18	5	51	82
	%	10	22	6	62	100,0%
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>				

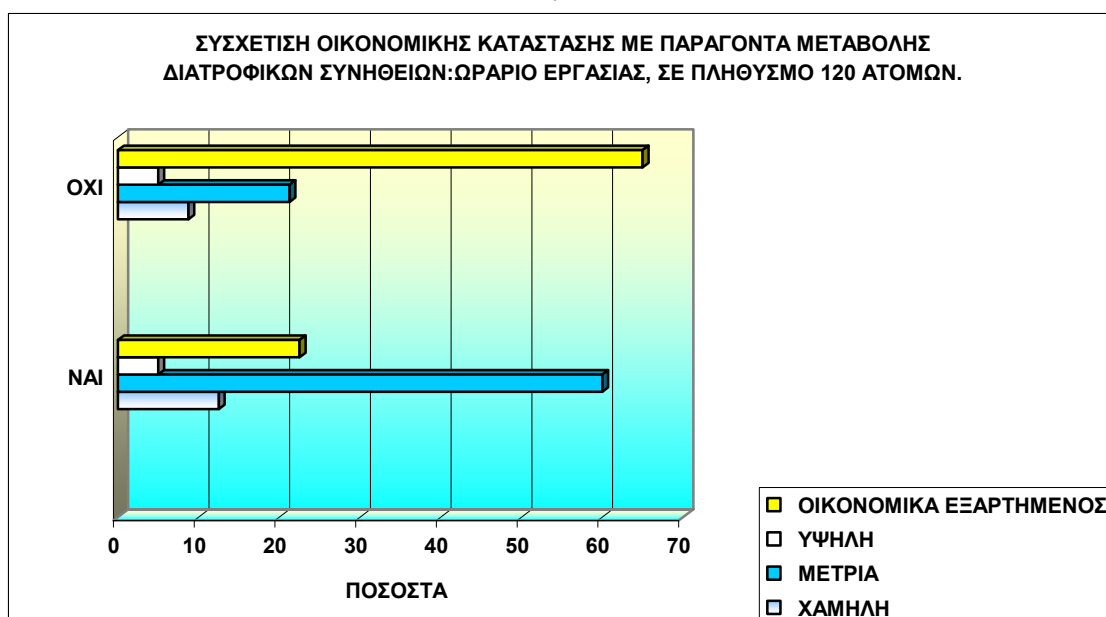
ΓΡΑΦΗΜΑ 48. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.6.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	5	24	2	9	40
	%	12	60	5	23	100
ΟΧΙ	N	7	17	4	52	80
	%	9	21	5	65	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 49. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.6.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	4	0	24	28
	%	0	14	0	86	100
ΟΧΙ	N	12	37	6	37	92
	%	13	40	7	40	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>				

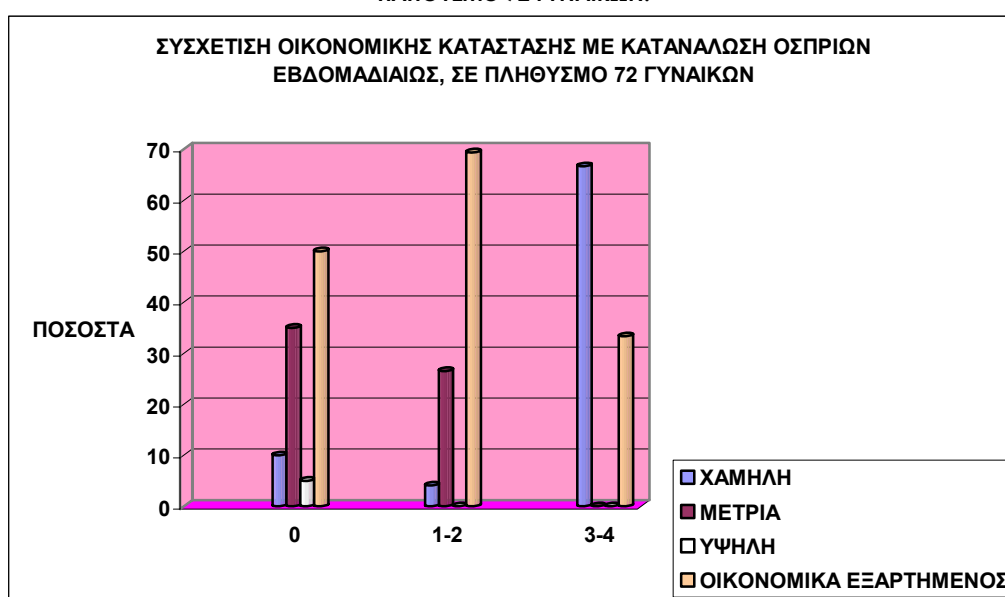
2.6.6.10.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	2	0	15	18
	%	6	11	0	83	100,0%
ΟΧΙ	N	11	39	6	46	102
	%	11	38	6	45	100,0%
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,027</b>				

**2.6.6.11.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ						
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	2	7	1	10	20
	%	10	35	5	50	100
1-2	N	2	13	0	34	49
	%	4	27	0	69	100
3-4	N	2	0	0	1	3
	%	67	0	0	33	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,005</b>				

**ΓΡΑΦΗΜΑ 50. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**



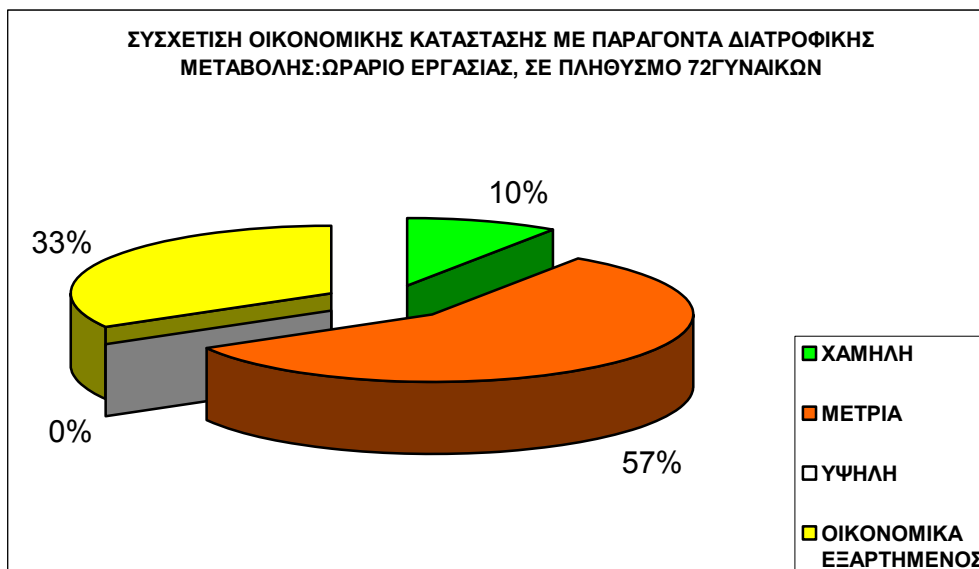
**2.6.6.12.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	2	0	18	20
	%	0	10	0	90	100
ΟΧΙ	N	6	18	1	27	52
	%	12	34	2	52	100,0%
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,027</b>				

**2.6.6.13.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	12	0	7	21
	%	10	57	0	33	100
ΟΧΙ	N	4	8	1	38	51
	%	8	16	2	74	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,003</b>				

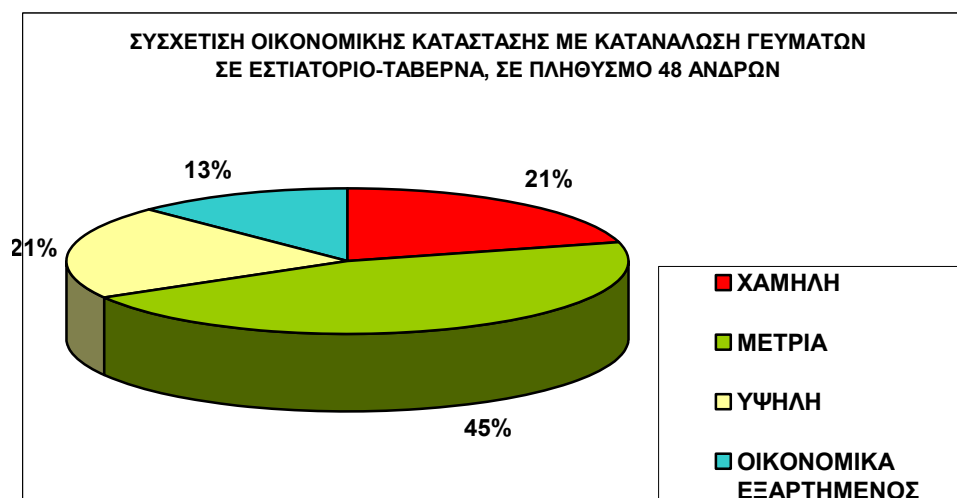
ΓΡΑΦΗΜΑ 51. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.6.14.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ-ΤΑΒΕΡΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ-ΤΑΒΕΡΝΑ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	5	11	5	3	24
	%	21	46	21	12	100
ΟΧΙ	N	1	10	0	13	24
	%	4	42	0	54	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,003</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 52. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ-ΤΑΒΕΡΝΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.

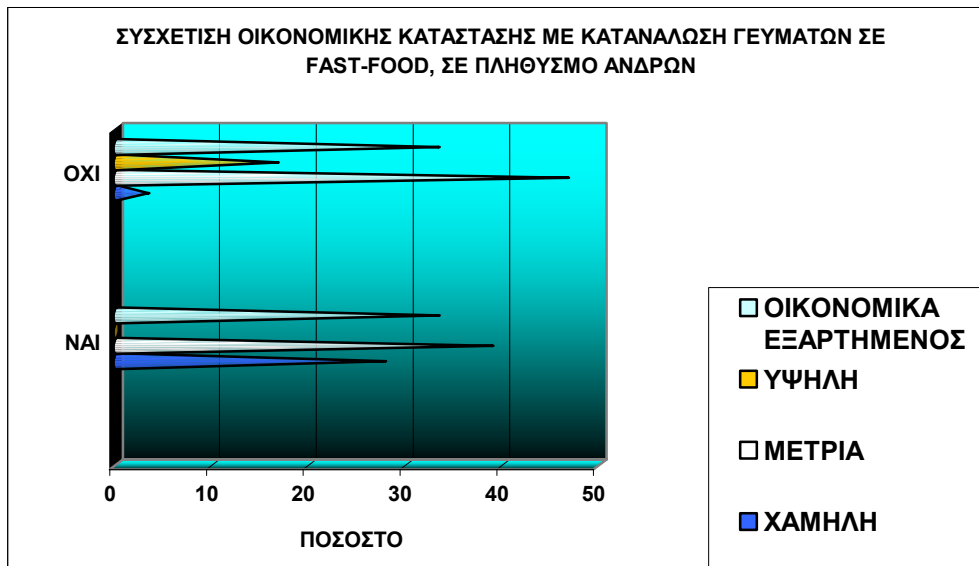




2.6.6.15.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ FAST-FOOD, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ FAST-FOOD						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	5	7	0	6	18
	%	28	39	0	33	100
ΟΧΙ	N	1	14	5	10	30
	%	3	47	17	33	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,036</b>				

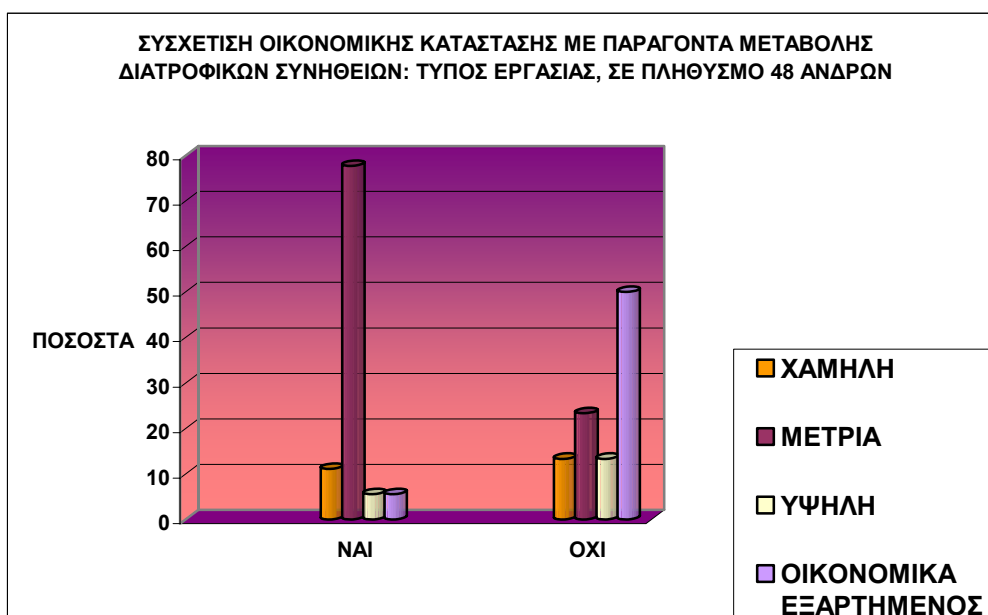
ΓΡΑΦΗΜΑ 53. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΕ FAST-FOOD, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.



2.6.6.16.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	14	1	1	18
	%	10	78	6	6	100,0%
ΟΧΙ	N	4	7	4	15	30
	%	13	24	13	50	100,0%
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,002</b>				

ΓΡΑΦΗΜΑ 54. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ



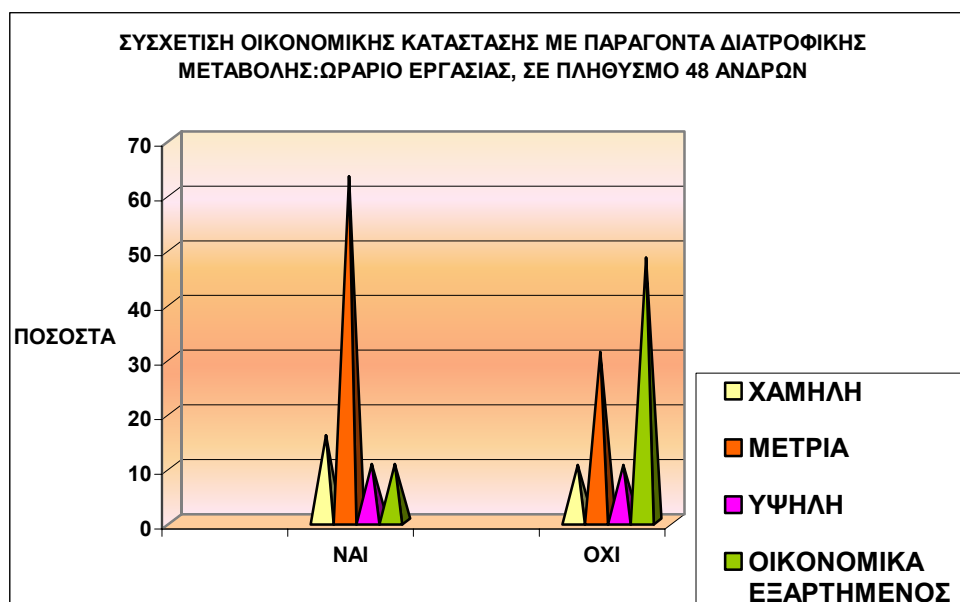
2.6.6.17.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	2	0	6	8
	%	0	25	0	75	100
ΟΧΙ	N	6	19	5	10	40
	%	15	47	13	25	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,047</b>				

**2.6.6.18.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ						
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΥΨΗΛΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	3	12	2	2	19
	%	16	64	10	10	100
ΟΧΙ	N	3	9	3	14	29
	%	10	31	10	49	100
<b>ASYMP. SIG. (2-SIDED)</b>		<b>0,048</b>				

**ΓΡΑΦΗΜΑ 55. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ**

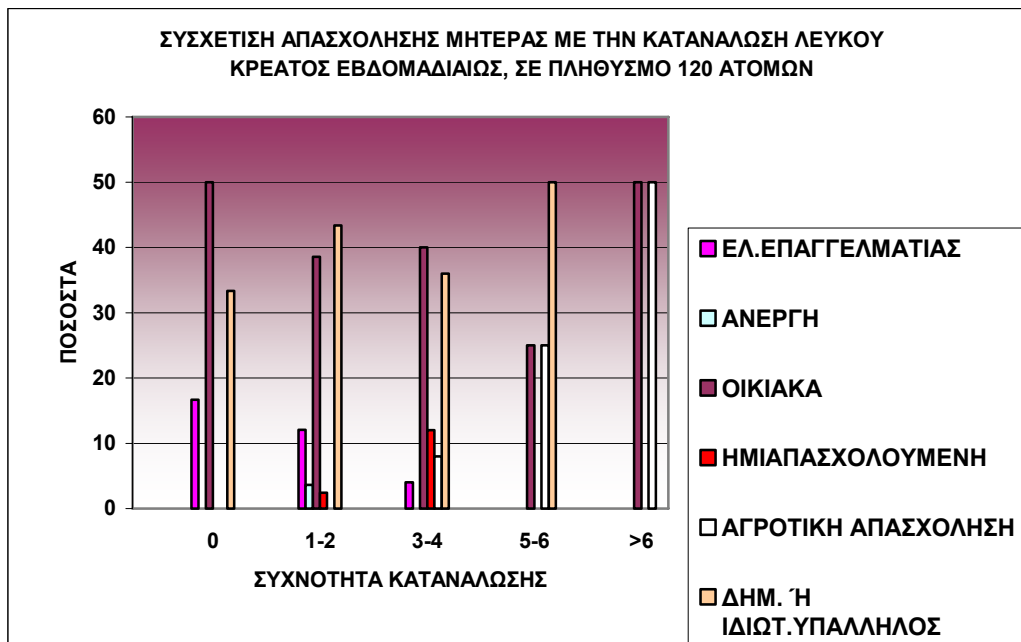


## 2.6.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

2.6.7.1.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ							
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛ ΟΣ
0	N	1	0	3	0	0	2
	%	17	0	50	0	0	33
1-2	N	10	3	32	2	0	36
	%	12	4	39	2	0	43
3-4	N	1	0	10	3	2	9
	%	4	0	40	12	8	36
5-6	N	0	0	1	0	1	2
	%	0	0	25	0	25	50
>6	N	0	0	1	0	1	0
	5	0	0	50	0	50	0
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,032</b>					

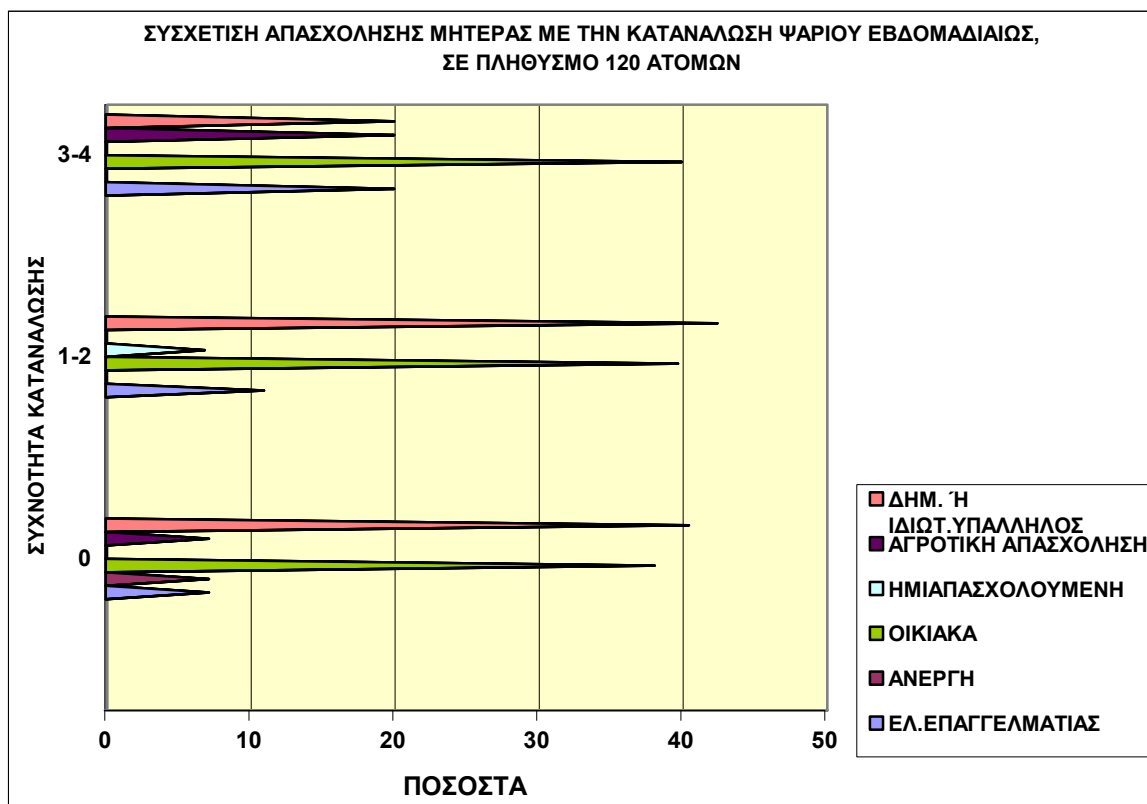
ΓΡΑΦΗΜΑ 56. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.7.2.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ							
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛ ΟΣ
0	N	3	3	16	0	3	17
	%	7	7	38	0	7	41
1-2	N	8	0	29	5	0	31
	%	11	0	40	7	0	42
3-4	N	1	0	2	0	1	1
	%	20	0	40	0	20	20
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,044</b>					

ΓΡΑΦΗΜΑ 57. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.7.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΟ ΠΡΙΝ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣΑΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΡΙΝ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣΑΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣ Η	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛ ΟΣ
ΠΟΤΕ	N	9	1	31	3	4	31
	%	12	1	39	4	5	39
ΤΩΡΑ	N	2	0	0	0	0	1
	%	67	0	0	0	0	33
ΠΡΙΝ 6 ΜΗΝΕΣ	N	0	0	1	1	0	7
	%	0	0	11	11	0	78
ΠΡΙΝ 1 ΧΡΟΝΟ	N	1	2	8	0	0	2
	%	8	15	62	0	0	15
ΠΡΙΝ 2 ΕΤΗ	N	0	0	6	1	0	3
	%	0	0	60	10	0	30
>2 ΕΤΗ	N	0	0	1	0	0	5
	%	0	0	17	0	0	83
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,019</b>					

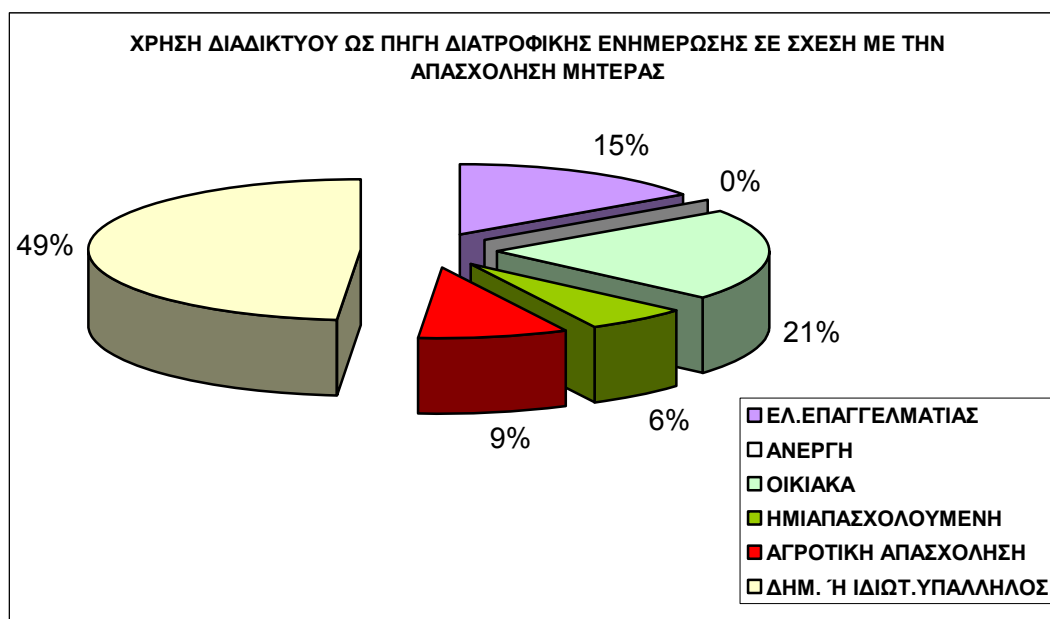
2.6.7.4.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΑΝΕΚΤΗΣΑΝ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥΣ, ΑΦΟΥ ΔΙΕΚΟΨΑΝ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜ ΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΙΤΑ	N	9	1	31	3	4	31
	%	12	1	39	4	5	39
2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	N	0	0	0	0	0	3
	%	0	0	0	0	0	100
1 ΜΗΝΑ	N	1	0	4	0	0	1
	%	17	0	66	0	0	17
2-3 ΜΗΝΕΣ	N	0	0	5	2	0	0
	%	0	0	71	29	0	0
>4 ΜΗΝΕΣ	N	0	2	5	0	0	5
	%	0	16	42	0	0	42
ΜΗ ΑΝΑΚΤΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ	N	2	0	2	0	0	9
	%	15,5	0	15,5	0	0	69
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,019</b>					

2.6.7.5.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	5	0	7	2	3	16
	%	15	0	21	6	9	49
ΟΧΙ	N	7	3	40	3	1	33
	%	8	4	46	3	1	38
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,040</b>					

ΓΡΑΦΗΜΑ 58. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ:ΑΠΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.7.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛ ΟΣ
ΝΑΙ	N	0	0	11	0	3	14
	%	0	0	39	0	11	50
ΟΧΙ	N	12	3	36	5	1	35
	%	13	3	40	5	1	38
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,025</b>					

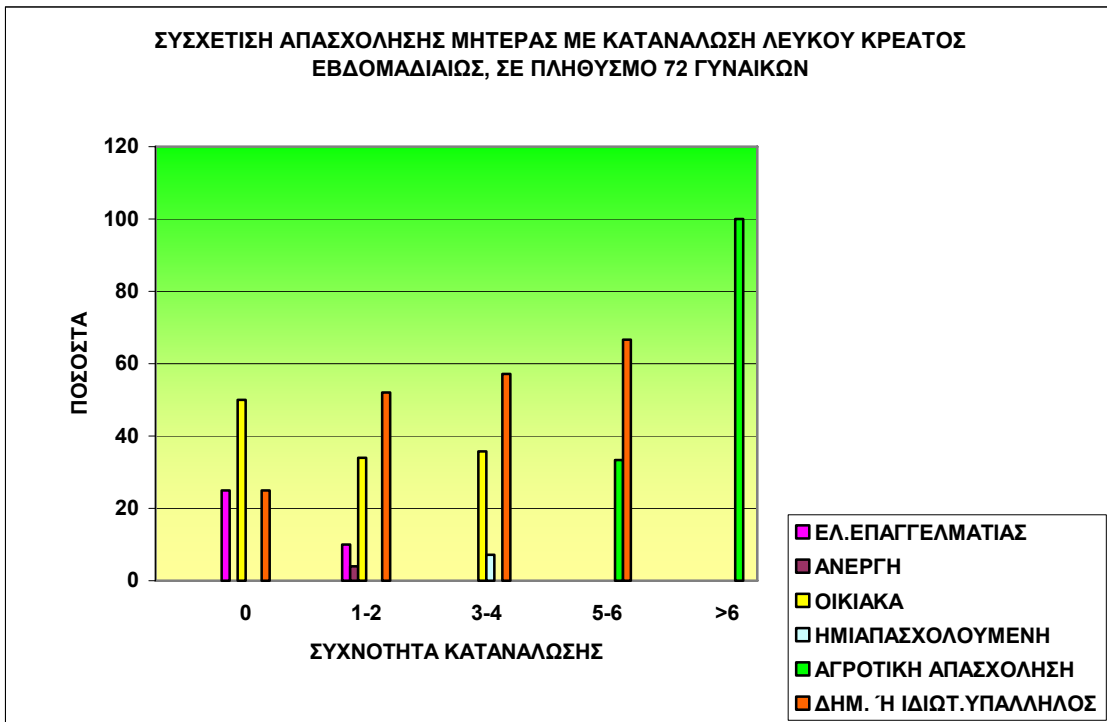
ΓΡΑΦΗΜΑ 59. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΟΥ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ



2.6.7.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ							
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛ ΟΣ
0	N	1	0	2	0	0	1
	%	25	0	50	0	0	25
1-2	N	5	2	17	0	0	26
	%	10	4	34	0	0	52
3-4	N	0	0	5	1	0	8
	%	0	0	36	7	0	57
5-6	N	0	0	0	0	1	2
	%	0	0	0	0	33	67
>6	N	0	0	0	0	1	0
	%	0	0	0	0	100	0
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>					

ΓΡΑΦΗΜΑ 60. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.



2.6.7.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛ ΟΣ
ΝΑΙ	N	3	1	15	0	2	10
	%	10	3	48	0	7	32
ΟΧΙ	N	3	1	9	1	0	27
	%	8	2	22	2	0	66
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,049</b>					

ΓΡΑΦΗΜΑ 61. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.





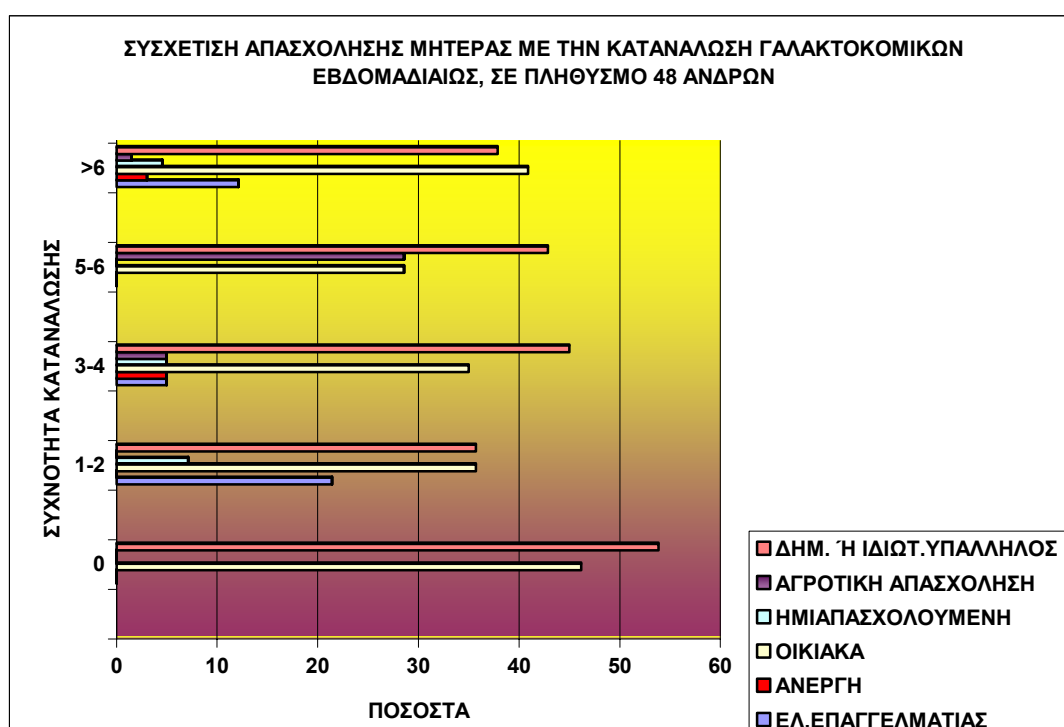
2.6.7.9. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 72 ΓΥΝΑΙΚΩΝ.

ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ. ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
ΝΑΙ	N	1	0	2	1	0	2
	%	17	0	33	17	0	33
ΟΧΙ	N	5	2	22	0	2	35
	%	8	3	33	0	3	53
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,031</b>					

2.6.7.10.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ							
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ. ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
0	N	0	0	4	0	0	1
	%	0	0	80	0	0	20
1-2	N	1	0	2	1	0	1
	%	20	0	40	20	0	20
3-4	N	0	1	3	1	0	2
	%	0	14	43	14	0	29
5-6	N	0	0	2	0	2	0
	%	0	0	50	0	50	0
>6	N	5	0	12	2	0	8
	%	19	0	44	7	0	30
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,018</b>					

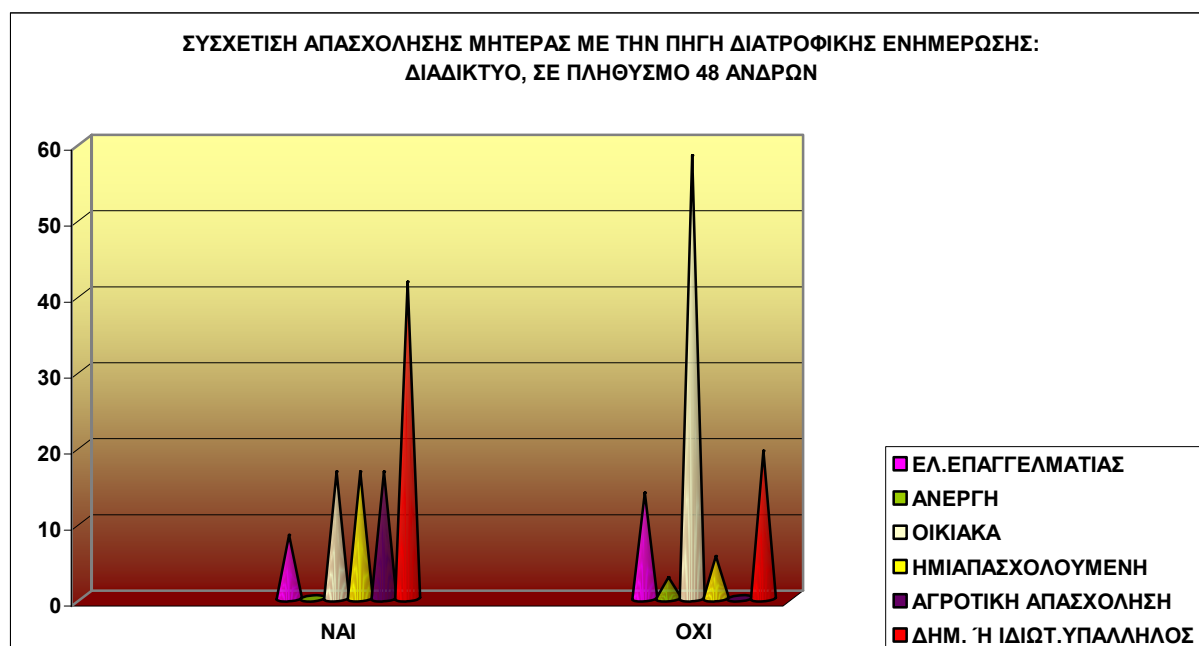
ΓΡΑΦΗΜΑ 62. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ



2.6.7.11.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ:  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 48 **ΑΝΔΡΩΝ**.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΕΛ.ΕΠΑΓΓ ΕΛΜΑΤΙΑΣ	ΑΝΕΡΓΗ	ΟΙΚΙΑΚΑ	ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛ ΟΥΜΕΝΗ	ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΔΗΜ. Ή ΙΔΙΩΤ.ΥΠΑΛΛΗΛ ΟΣ
ΝΑΙ	N	1	0	2	2	2	5
	%	8	0	16,7	16,7	16,7	42
ΟΧΙ	N	5	1	21	2	0	7
	%	14	3	58	5	0	20
<b>ASYMP.SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,024</b>					

ΓΡΑΦΗΜΑ 63. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 48 ΑΝΔΡΩΝ.

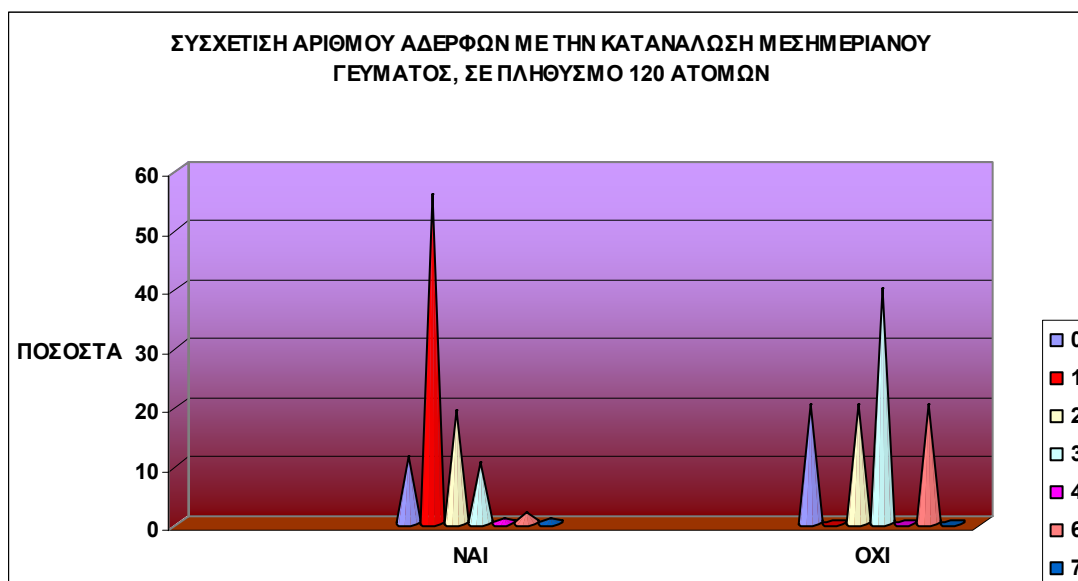


## 2.6.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

### 2.6.8.1.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ									
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΚΑΝΕΝΑΣ ΑΔΕΡΦΟΣ	1 ΑΔΕΡΦΟΣ	2 ΑΔΕΡΦΙΑ	3 ΑΔΕΡΦΙΑ	4 ΑΔΕΡΦΙΑ	6 ΑΔΕΡΦΙΑ	7 ΑΔΕΡΦΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	13	64	22	12	1	2	1	115
	%	11	56	19	10	1	2	1	100
ΟΧΙ	N	1	0	1	2	0	1	0	5
	%	20	0	20	40	0	20	0	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,041</b>							

ΓΡΑΦΗΜΑ 64. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



### 2.6.8.2.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ									
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΚΑΝΕΝΑΣ ΑΔΕΡΦΟΣ	1 ΑΔΕΡΦΟΣ	2 ΑΔΕΡΦΙΑ	3 ΑΔΕΡΦΙΑ	4 ΑΔΕΡΦΙΑ	6 ΑΔΕΡΦΙΑ	7 ΑΔΕΡΦΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	7	21	9	11	1	2	0	51
	%	14	42	17	21	2	4	0	100
ΟΧΙ	N	7	43	14	3	0	1	1	69
	%	10	63	20	4	0	1,5	1,5	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,041</b>							

2.6.8.3.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΑΔΕΡΦΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΓΙΑ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΧΡΗΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ								
ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΚΑΝΕΝΑΣ ΑΔΕΡΦΟΣ	1 ΑΔΕΡΦΟΣ	2 ΑΔΕΡΦΙΑ	3 ΑΔΕΡΦΙΑ	4 ΑΔΕΡΦΙΑ	6 ΑΔΕΡΦΙΑ	7 ΑΔΕΡΦΙΑ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	N	0	2	0	0	0	1	0
	%	0	67	0	0	0	33	0
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ	N	0	0	2	0	0	1	0
	%	0	0	67	0	0	33	0
ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΙΤΑ	N	0	10	7	2	0	0	0
	%	0	53	37	10	0	0	0
ΑΛΛΑ	N	0	1	0	0	0	0	0
	%	0	100	0	0	0	0	0
ΤΙΠΟΤΑ	N	14	51	14	12	1	1	1
	%	15	54	15	13	1	1	1
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,022</b>						

- Παρατηρούμε συσχετίσεις και στις ομάδες **ανδρών και γυναικών**. Αναλυτικά, στην ομάδα των **γυναικών**, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με την κατανάλωση μεσημεριανού γεύματος με sig. 0,002. Τα 117 άτομα καταναλώνουν μεσημεριανό γεύμα. Στην κατανάλωση του λευκού κρέατος παρατηρείται συσχέτιση με sig. 0,009. Τα 50 άτομα καταναλώνουν λευκό κρέας 1 – 2 φορές την εβδομάδα. Στην κατανάλωση ψαριού τα 38 άτομα καταναλώνουν 1 – 2 φορές / εβδομάδα με μεγαλύτερο ποσοστό τα άτομα με 1 αδερφό, όμως τα 33 άτομα που καταναλώνουν 0 φορές την εβδομάδα ψάρι πάλι τα άτομα με 1 αδερφό είναι αυτοί που υπερτερούν. Επίσης συσχέτιση παρατηρείται στα ποσοστά κάλυψης βιταμίνης B12 και χαλκού με sig. 0,022, 0,000 αντίστοιχα. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με 6 αδέρφια. Πουθενά αλλού δεν παρουσιάζεται συσχέτιση. Στην ομάδα των **αντρών**, συσχέτιση παρατηρείται στην ανάκτηση βάρους. Τα 34 άτομα δεν έχουν κάνει δίαιτα και από αυτούς που έχουν κάνει να υπερισχύουν τα άτομα με 1 αδερφό. Στο χρονικό διάστημα της ανάκτησης βάρους, τα άτομα με 1 αδερφό είναι στο μεγαλύτερο ποσοστό και στον 1 μήνα αλλά και στους 2 με 4 μήνες ανάκτησης, με sig. 0,028 και 0,038 αντίστοιχα. Επίσης, συσχέτιση παρατηρείται και με τα ποσοστά κάλυψης υδατανθράκων (sig. 0,048), διαιτητικών ινών (0,000), ολικού λίπους (0,037), βιταμίνης A ρετινόλης (0,021), ασκορβικού οξέος (0,015), φολικού οξέος (0,001), μαγγανίου (0,012) και μολυβδαινίου (0,005) αντίστοιχα. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με 3 αδέρφια και στο άτομο με 4 αδέρφια. Καμία άλλη συσχέτιση δεν παρατηρείται.

## 2.6.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

2.6.9.1.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	2 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	3 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	4 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	7 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	64	34	14	3	0	115
	%	56	30	12	2	0	100
ΟΧΙ	N	2	0	1	1	1	5
	%	40	0	20	20	20	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>					

2.6.9.2.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	2 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	3 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	4 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	7 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	21	19	7	4	0	51
	%	41	37	14	8	0	100
ΟΧΙ	N	45	15	8	0	1	69
	%	65	22	12	0	1	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,019</b>					

2.6.9.3.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΧΡΗΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΕΚΤΟΣ ΔΙΑΙΤΑΣ							
ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	2 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	3 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	4 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	7 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	N	2	0	0	1	0	3
	%	67	0	0	33	0	100
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ	N	0	1	1	0	1	3
	%	0	33,3	33,3	0	33,3	100
ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΙΤΑ	N	9	7	3	0	0	19
	%	47	37	16	0	0	100
ΑΛΛΑ	N	0	1	0	0	0	1
	%	0	100	0	0	0	100
ΤΙΠΟΤΑ	N	55	25	11	3	0	94
	%	58	27	12	3	0	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>					

2.6.9.4.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ :ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	2 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	3 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	4 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	7 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	25	4	4	0	0	33
	%	76	12	12	0	0	100
ΟΧΙ	N	41	30	11	4	1	87
	%	47	34	13	5	1	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,046</b>					

**2.6.9.5.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	2 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	3 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	4 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	7 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	4	0	0	1	6
	%	16,7	66,7	0	0	16,7	100
ΟΧΙ	N	65	30	15	4	0	114
	%	57	26	13	4	0	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>					

**2.6.9.6.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ:ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ-STRESS, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - STRESS							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	2 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	3 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	4 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	7 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	7	5	1	2	1	16
	%	44	31	6	13	6	100
ΟΧΙ	N	59	29	14	2	0	104
	%	57	28	13	2	0	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,016</b>					

**2.6.9.7.:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΕΙΡΑΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΞΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.**

ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	1 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	2 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	3 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	4 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	7 <sup>Η</sup> ΣΕΙΡΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ	N	9	1	1	3	0	14
	%	65	7	7	21	0	100
ΜΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗ	N	5	4	4	0	1	14
	%	35,8	28,6	28,6	0	7	100
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	N	52	29	10	1	0	92
	%	57	31	11	1	0	100
<b>ASYMP. SIG (2-SIDED)</b>		<b>0,000</b>					

Τέλος, υπάρχουν συσχετίσεις στις ομάδες **ανδρών** και **γυναικών**. Στην ομάδα των **γυναικών** υπάρχει συσχέτιση της σειράς γέννησης με την κατανάλωση μεσημεριανού γεύματος με sig. 0,000. Τα άτομα που δεν καταναλώνουν γεύμα είναι μόνο 3, και από τα άτομα που καταναλώνουν, τα μεγαλύτερα ποσοστά κατέχουν της 1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> σειράς γέννησης.

Στην ερώτηση για το αν έχουν ακολουθήσει άλλες μεθόδους απόλειας βάρους εκτός διαίτας υπάρχει συσχέτιση με sig. 0,002. Τα 56 άτομα έχουν απαντήσει αρνητικά ενώ τα 2 μόνο έχουν καταναλώσει φαρμακευτικά σκευάσματα από την 4<sup>η</sup> και 6<sup>η</sup> σειρά γέννησης. Τα άτομα που έχουν χρησιμοποιήσει μηχανήματα είναι από την 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup> και 7<sup>η</sup> σειρά γέννησης με 1 άτομο στην κάθε σειρά. Εγκύμναση χωρίς διαίτα έχουν ακολουθήσει 10 άτομα από τα οποία της 1<sup>ης</sup>, 2<sup>ης</sup>, και 3<sup>ης</sup> σειράς γέννησης συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά.

Στο αίτιο μεταβολής διατροφικών συνθηκών: Δεν κάνω τακτικά γεύματα, υπάρχει συσχέτιση με sig. 0,025. Αρνητικές απαντήσεις έδωσαν 45 άτομα και θετικές 27 από τα οποία της 1<sup>ης</sup> σειράς έχουν το μεγαλύτερο ποσοστό και ακολουθούν της 3<sup>ης</sup> και 4<sup>ης</sup> σειράς γέννησης. Επίσης συσχέτιση υπάρχει και στο αίτιο μεταβολής: Κάνω διαίτα, με sig. 0,002. Μόνο 6 άτομα έδωσαν θετικές απαντήσεις και ήταν της 1<sup>ης</sup>, 2<sup>ης</sup> και 3<sup>ης</sup> σειράς.

Στον παράγοντα μεταβολής διατροφικών συνθηκών: Ψυχολογία – stress παρατηρείται συσχέτιση με sig. 0,016. Οι 10 απάντησαν θετικά, της 1<sup>ης</sup> σειράς γέννησης συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά και ακολουθούν της 2<sup>ης</sup>, 4<sup>ης</sup> και 7<sup>ης</sup> σειράς. Τέλος, στο τι αντιπροσωπεύει η διατροφή, παρατηρείται συσχέτιση με sig. 0,000.

Στην ομάδα των **ανδρών**, τα άτομα που έχουν συμμετάσχει στην έρευνα ανήκουν μόνο στην 1<sup>η</sup>, 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> σειρά γέννησης. Παρατηρείται συσχέτιση στην κατανάλωση προ ύπνου γεύματος με sig. 0,042. Τα 15 άτομα από τα 48 να απαντούν θετικά και τα περισσότερα ανήκουν στην 2<sup>η</sup> σειρά γέννησης, ακολουθούν της 1<sup>ης</sup> και 3<sup>ης</sup> σειράς.

Εντοπίζεται συσχέτιση με την κατανάλωση μπίρας με sig. 0,019. Τα 20 άτομα από τα 48 καταναλώνουν μπίρα. Τα 11 από αυτά ανήκουν στην 1<sup>η</sup> σειρά γέννησης και τα 9 στην 2<sup>η</sup>. Κανένας από τους άντρες δεν καταναλώνει υποκατάστατα ζάχαρης και δημητριακά ολικής αλέσεως, και επίσης κανένας δεν έχει κάνει διαίτα.

Πηγή διατροφικής ενημέρωσης, το διαδύκτιο (sig. 0,033) χρησιμοποιούν τα 12 άτομα. Τα 10 ανήκουν στην 1<sup>η</sup> σειρά γέννησης και τα 2 στην 3<sup>η</sup>.

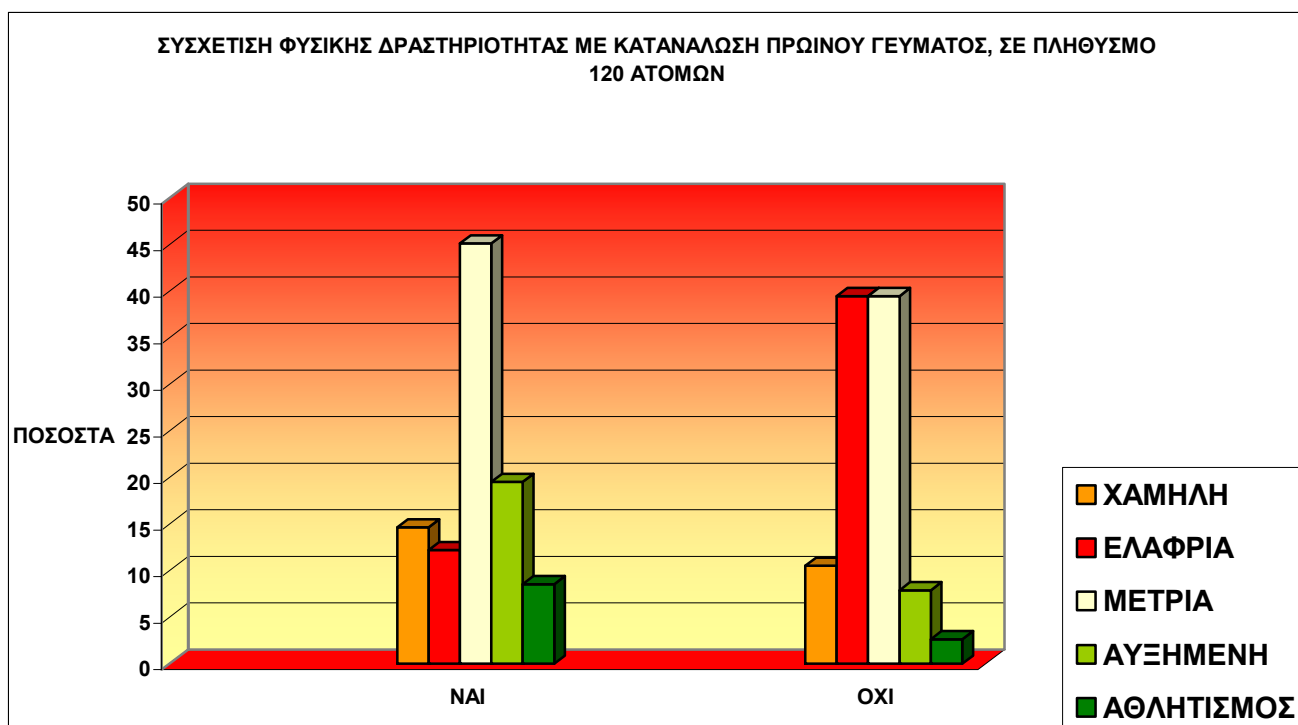
Τέλος, εντοπίζονται συσχετίσεις της σειράς γέννησης με τις ημερήσιες προσλήψεις νατρίου (sig. 0,039) και διαιτητικών ινών (0,021). Επίσης παρουσιάζονται συσχετίσεις με τα ποσοστά κάλυψης του σιδήρου (sig. 0,017) και μολυβδαινίου (0,013). Τα άτομα με την 3<sup>η</sup> σειρά γέννησης έχουν τις μεγαλύτερες μέσες τιμές και ακολουθούν τα άτομα της 2<sup>ης</sup> σειράς γέννησης. Πουθενά αλλού δεν υπάρχει συσχέτιση με τον παράγοντα σειρά γέννησης.

## 2.6.10: ΑΛΛΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ!

### 2.6.10.1: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	12	10	37	16	7	82
	%	15	12	45	20	8	100
ΟΧΙ	N	4	15	15	3	1	38
	%	10	39,5	39,5	8	3	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,010</b>					

ΓΡΑΦΗΜΑ 65. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΪΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



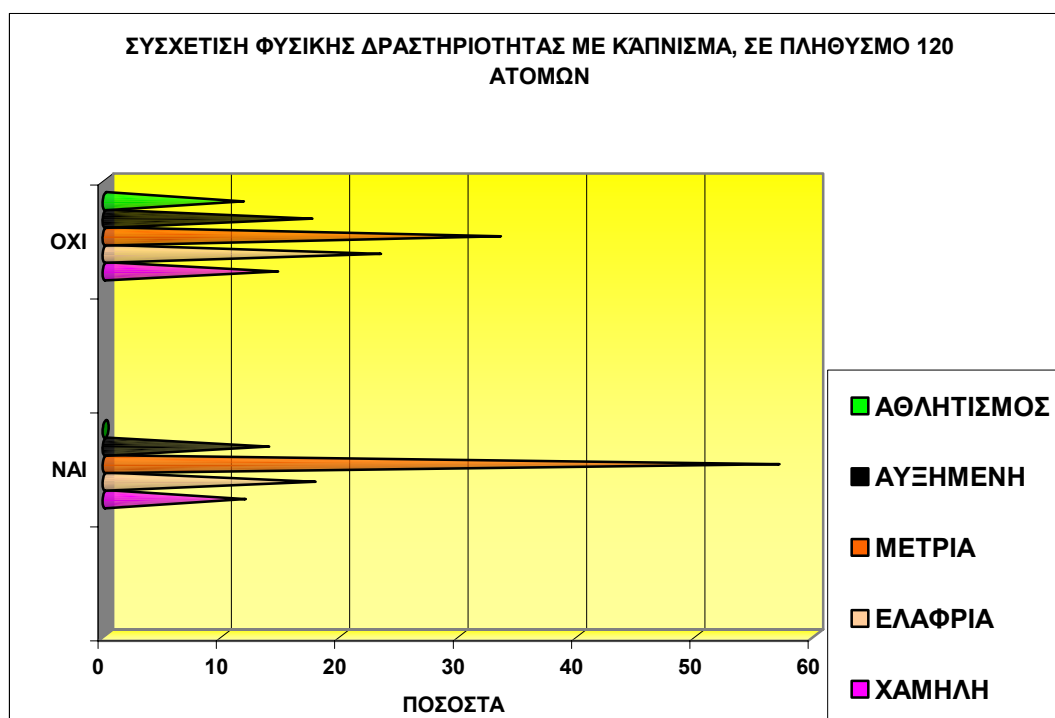
### 2.6.10.2: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	6	7	29	3	5	50
	%	12	14	58	6	10	100
ΟΧΙ	N	10	18	23	16	3	70
	%	14	26	33	23	4	100
<b>Asymp. Sig. (2-sided)</b>		<b>0,012</b>					

2.6.10.3:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	6	9	29	7	0	51
	%	12	17	57	14	0	100
ΟΧΙ	N	10	16	23	12	8	69
	%	15	23	33	17	12	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,033					

ΓΡΑΦΗΜΑ 66. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.10.4:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	4	3	21	11	1	40
	%	10	8	52	28	2	100
ΟΧΙ	N	12	22	31	8	7	80
	%	15	27	39	10	9	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,009					

2.6.10.5:ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

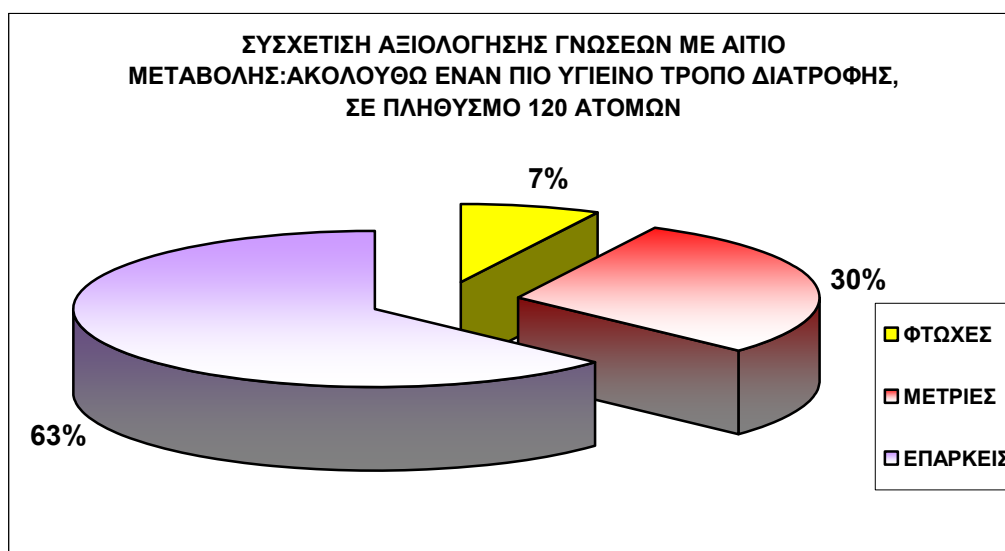
ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ							
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΧΑΜΗΛΗ	ΕΛΑΦΡΙΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΑΥΞΗΜΕΝΗ	ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	5	4	15	3	6	33
	%	15	12	46	9	18	100
ΟΧΙ	N	11	21	37	16	2	87
	%	13	24	43	18	2	100
<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>		0,016					



2.6.10.6.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	8	17	27
	%	7	30	63	100
ΟΧΙ	N	24	40	29	93
	%	26	43	31	100
Asymp. Sig. 2 - sided		0,008			

ΓΡΑΦΗΜΑ 67. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



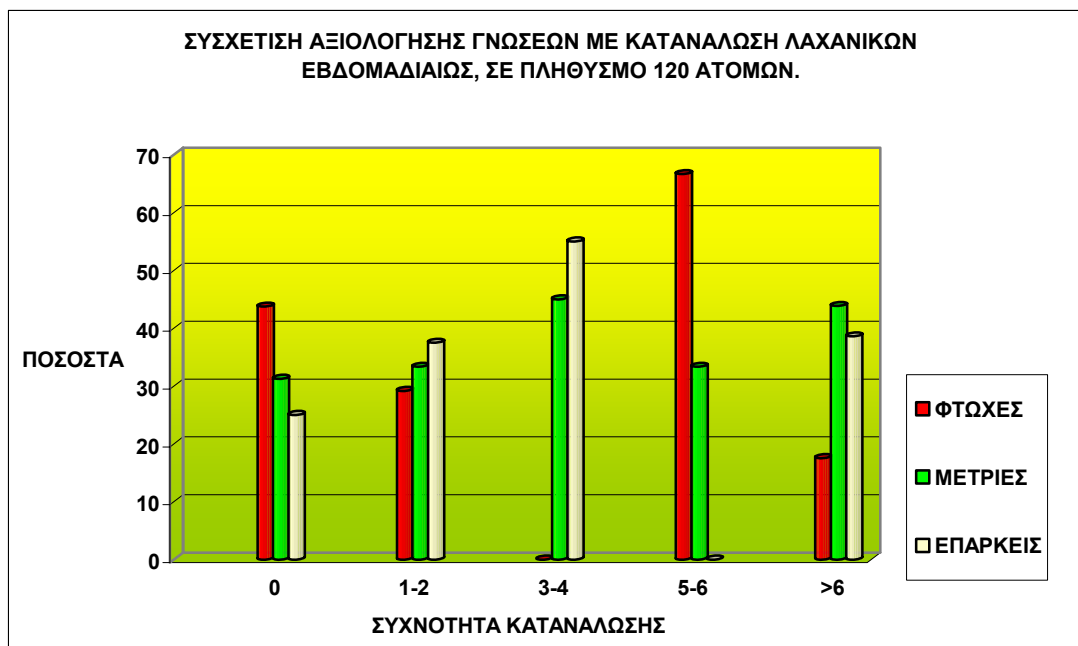
2.5.10.7.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	16	28	38	82
	%	20	34	46	100
ΟΧΙ	N	10	20	8	38
	%	26	53	21	100
Asymp. Sig. 2 - sided		0,029			

2.6.10.8.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ					
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	7	5	4	16
	%	44	31	25	100
1-2	N	7	8	9	24
	%	29	33	38	100
3-4	N	0	9	11	20
	%	0	45	55	100
5-6	N	2	1	0	3
	%	67	33	0	100
>6	N	10	25	22	57
	%	17	44	39	100
<b>Asymp. Sig. 2 - sided</b>		<b>0,041</b>			

ΓΡΑΦΗΜΑ 68. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ 120 ΑΤΟΜΩΝ.



2.6.10.9.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	11	18	31
	%	6	36	58	100
ΟΧΙ	N	24	37	28	89
	%	27	42	31	100
<b>Asymp. Sig. 2 - sided</b>		<b>0,012</b>			

2.6.10.10.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	9	17	28
	%	7	32	61	100
ΟΧΙ	N	24	39	29	92
	%	26	42	32	100
Asymp. Sig. 2 - sided		0,012			

2.6.10.11.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟ ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ					
ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
0	N	11	32	26	69
	%	16	46	38	100
<10	N	0	1	6	7
	%	0	14	86	100
10-20	N	7	10	7	24
	%	29	42	29	100
>20	N	8	5	7	20
	%	40	25	35	100
Asymp. Sig. 2 - sided		0,030			

2.6.10.12.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ: ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	1	2	10	13
	%	8	15	77	100
ΟΧΙ	N	25	46	36	107
	%	23	43	34	100
Asymp. Sig. 2 - sided		0,010			

2.6.10.13.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟ ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ	N	4	5	5	14
	%	28	36	36	100
ΜΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗ	N	8	3	3	14
	%	57,1	21,4	21,4	100
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	N	14	40	38	92
	%	23	43	34	100
Asymp. Sig. 2 - sided		0,011			

2.6.10.14.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΑΠΟ ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΑΠΟ ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	0	6	11	17
	%	0	35	65	100
ΟΧΙ	N	26	42	35	103
	%	25	41	34	100
<i>Asymp. Sig. 2 - sided</i>		0,018			

2.6.10.15.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΒΙΒΛΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΒΙΒΛΙΑ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	4	17	26	47
	%	9	36	55	100
ΟΧΙ	N	22	31	20	73
	%	30	43	27	100
<i>Asymp. Sig. 2 - sided</i>		0,002			

2.6.10.16.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	2	15	16	33
	%	6	46	48	100
ΟΧΙ	N	24	33	30	87
	%	28	38	34	100
<i>Asymp. Sig. 2 - sided</i>		0,035			

2.6.10.17.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) **120 ΑΤΟΜΩΝ**.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	17	21	13	51
	%	33	41	26	100
ΟΧΙ	N	9	27	33	69
	%	13	39	48	100
<i>Asymp. Sig. 2 - sided</i>		0,009			

2.6.10.18.: ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ, ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ (N) 120 ΑΤΟΜΩΝ.

ΠΗΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ: ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ					
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ	ΦΤΩΧΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΕΠΑΡΚΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΝΑΙ	N	4	19	21	44
	%	9	43	48	100
ΟΧΙ	N	22	29	25	76
	%	29	38	33	100
<b>Asymp. Sig. 2 - sided</b>		<b>0,033</b>			

# **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

## **3.1. ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

### **3.1.1. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

♦ Αρχικά, πρέπει να αναφέρουμε, ότι από το σύνολο των ατόμων η μέση τιμή του Δείκτη μάζας σώματος είναι 23,67 με τυπική απόκλιση 5,12, η μέση τιμή του ποσοστού σωματικού λίπους είναι 24,53 με τυπική απόκλιση 7,19, του WHR είναι 0,78 με τυπική απόκλιση 0,89, της περιφέρειας μέσης 79,78 με τυπική απόκλιση 13,8 της περιφέρειας γοφών 101,29 με τυπική απόκλιση 8,90 , και της περιμέτρου βραχίονα 29,50 με τυπική απόκλιση 5,21. Παρατηρούμε στις γυναίκες χαμηλότερες μέσες τιμές δείκτη μάζας σώματος και μεγαλύτερο ποσοστό σωματικού λίπους συγκριτικά με τους άντρες. Συγκεκριμένα στους άνδρες παρατηρείται μέση τιμή Δείκτη μάζας σώματος 26,06 και μέσο ποσοστό σωματικού λίπους 21,27, ενώ στις γυναίκες ο μέσος δείκτης μάζας σώματος είναι 22,08, και το μέσο ποσοστό σωματικού λίπους 26,70.

♦ Από τα σωματομετρικά δεδομένα, παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του ύψους με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας** (sig. 0,024). Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με καταγωγή από χωριό. Στην ομάδα των γυναικών δεν παρατηρείται συσχέτιση. Στους άνδρες παρατηρείται μόνο με τον WHR ( sig. 0,032). Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στα άτομα από Κωμόπολη.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του βάρους (sig. 0,002) με το **μορφωτικό επίπεδο**, σε πληθυσμό 120 ατόμων. Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με εκπαίδευση δημοτικού. Άλλες συσχετίσεις, παρατηρούνται με τις περιμέτρους μέσης (sig. 0,000), βραχίονα ( sig. 0,001) και τον WHR (sig. 0,000). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται στα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου. Στην ομάδα των ανδρών, παρατηρείται συσχέτιση με την περιφέρεια μέσης (sig. 0,024) και τον WHR (sig. 0,012). Τα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου, συγκεντρώνουν τις μεγαλύτερες τιμές. Στις γυναίκες παρατηρείται συσχέτιση με τον δείκτη μάζας σώματος (sig. 0,022), το βάρος (sig. 0,022) και τον WHR (sig. 0,004). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με εκπαίδευση δημοτικού και γυμνασίου αντιστοίχως.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του βάρους (sig. 0,000), ύψους (sig. 0,000), WHR (sig. 0,001), των περιμέτρων μέσης (sig. 0,002), γοφών (sig. 0,039), βραχίονα (sig. 0,002) και του Δείκτη Μάζας Σώματος (sig. 0,007) με την **απασχόληση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στους ελεύθερους επαγγελματίες, εκτός του WHR που εμφανίζονται στους άνεργους. Στην ομάδα των ανδρών, υπάρχει συσχέτιση με τις περιμέτρους μέσης (sig. 0,035) και βραχίονα (sig. 0,007), το βάρος (sig. 0,043) και τον WHR (sig. 0,007). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στους άνεργους και στους υπάλληλους. Στις γυναίκες, εντοπίζεται συσχέτιση με το βάρος (sig. 0,025) και τον δείκτη μάζας σώματος (sig. 0,041). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται στους ελεύθερους επαγγελματίες.

- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του WHR (sig. 0,030) με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας** σε πληθυσμό 120 ατόμων. Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στα άτομα με εκπαίδευση μητέρας το δημοτικό. Το ίδιο συμβαίνει και στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,049), η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα με εκπαίδευση μητέρας το γυμνάσιο. Στην ομάδα των ανδρών δεν παρατηρείται συσχέτιση.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του βάρους (sig. 0,038), του δείκτη μάζας σώματος (0,024), των περιμέτρων μέσης (sig. 0,005), βραχίονα (sig. 0,038) και του WHR (sig.0,005) με το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο. Στην ομάδα των γυναικών υπάρχει συσχέτιση με την περιφέρεια μέσης (sig. 0,042) και τον WHR (sig. 0,033). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο και ανώτερες σπουδές, αντίστοιχα. Στους άνδρες δεν εντοπίζεται συσχέτιση.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του βάρους (sig. 0,002), του δείκτη μάζας σώματος (sig. 0,032), του ύψους (sig. 0,007) και των περιμέτρων μέσης (sig. 0,009), γοφών (sig. 0,033), βραχίονα (sig. 0,010) με την **οικονομική κατάσταση**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με υψηλή οικονομική κατάσταση. Στις γυναίκες υπάρχει συσχέτιση με το ύψος (sig. 0,049). Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στα άτομα με υψηλή οικονομική κατάσταση. Στους άνδρες δεν παρατηρείται συσχέτιση.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του βάρους (sig. 0,002), του WHR (sig. 0,007) και των περιμέτρων μέσης (sig. 0,011), βραχίονα (sig. 0,000) με την **απασχόληση μητέρας**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με ημιαπασχολούμενη μητέρα. Το ίδιο παρατηρείται και στην ομάδα των γυναικών. Στους άνδρες δεν εντοπίζεται συσχέτιση.
- ◆ Δεν υπάρχει συσχέτιση των σωματομετρικών δεδομένων με τον **αριθμό αδερφών** και τη **σειρά γέννησης**.

### **3.1.2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

- ◆ Από τα 120 άτομα, τα 75 ήταν φυσιολογικού βάρους, τα 10 ελλιποβαρή, τα 23 υπέρβαρα, τα 8 ήταν παχύσαρκα 1<sup>ου</sup> βαθμού, τα 3 παχύσαρκα 2<sup>ου</sup>, και 1 παχύσαρκο 3<sup>ου</sup> βαθμού.
- ◆ Ο Δείκτης Μάζας Σώματος δεν συσχετίζεται με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**. Το 22% των ατόμων που ήταν υπέρβαρα κατάγονται από χωριό και το 63% από αστικό κέντρο. Το 35% των ατόμων που ήταν φυσιολογικού βάρους κατάγονται από Κωμόπολη.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του δείκτη μάζας σώματος με το **μορφωτικό επίπεδο** (sig. 0,000). Από τα 120 άτομα, τα 75 ήταν φυσιολογικού βάρους με μορφωτικό επίπεδο γυμνασίου (4), λυκείου (14) και ανώτερων σπουδών (57) . Στην προπαχυσαρκία, συναντάται 23 άτομα, από τα οποία 3 είχαν εκπαίδευση λυκείου και 20 ανώτερων σπουδών. Στην παχυσαρκία 1<sup>ου</sup> βαθμού, ανήκουν 7 άτομα, από τα οποία 2 είχαν εκπαίδευση δημοτικού και γυμνασίου, 4 λυκείου και 2 ανώτερων σπουδών. Στην παχυσαρκία 2<sup>ου</sup> βαθμού, ανήκουν 3 άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου και λυκείου. Στην παχυσαρκία 3<sup>ου</sup> βαθμού, ανήκει 1 άτομο με εκπαίδευση λυκείου. Τέλος, ελλιποβαρείς ήταν 10 άτομα με εκπαίδευση ανώτερων σπουδών.
- ◆ Δεν εντοπίζεται συσχέτιση του Δείκτη Μάζας Σώματος με την **απασχόληση**, το **μορφωτικό επίπεδο γονέων**, την **οικονομική κατάσταση**, τον **αριθμό αδερφών** και τη **σειρά γέννησης**.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του Δείκτη Μάζας Σώματος με την **απασχόληση μητέρας** (sig. 0,018). Το 70% των ατόμων που είναι ελλιποβαρείς, έχουν μητέρα με απασχόληση τα οικιακά ή υπάλληλο. Το ίδιο ισχύει και για το 75% των ατόμων που είναι παχύσαρκα.

### **3.1.3. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΠΡΟΣΛΗΨΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΟΣΟΣΤΩΝ ΚΑΛΥΨΗΣ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

- ◆ Στο σύνολο τους τα άτομα εμφανίζουν χαμηλές ημερήσιες προσλήψεις και χαμηλά ποσοστά κάλυψης, ιδιαίτερα σε ενέργεια (θερμίδες), πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Τα μεγαλύτερα ποσοστά κάλυψης από τα θερμογόνα συστατικά, συναντώνται στο συνολικό λίπος. Η πρόσληψη των κεκορεσμένων λιπών είναι υψηλότερη από 100%, σε αντίθεση με την πρόσληψη πολυακόρεστων (60%) και μονοακόρεστων (20 %). Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες υποπροσλαμβάνονται με καλύτερη πρόσληψη της βιταμίνης Α, σε αντίθεση με τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες που προσλαμβάνονται σε υψηλά ποσοστά, με εξαίρεση τη βιοτίνη (23%) και το παντοθενικό οξύ (57%). Οι προσλήψεις των ανόργανων συστατικών είναι επίσης αρκετά χαμηλές. Γενικά, οι άνδρες είναι σε καλύτερη θέση ως προς τις προσλήψεις των θρεπτικών συστατικών σε σύγκριση με τις γυναίκες, χωρίς όμως να αλλάζει το σκηνικό σε σχέση με τις προσλήψεις στο σύνολο των ατόμων.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , των ημερησίων προσλήψεων ζάχαρης (sig. 0,007), δισακχαριτών (sig. 0,008) και βιταμινών Α (sig. 0,048) και D (0,014) με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα

άτομα από αστικό κέντρο. Επιπλέον, συσχέτιση παρατηρείται με τις ημερήσιες προσλήψεις παντοθενικού οξέος (sig. 0,044) και σιδήρου (sig. 0,000). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα από χωριό. Στην ομάδα των ανδρών υπάρχει συσχέτιση με τις ημερήσιες προσλήψεις βιταμίνης D (sig. 0,028). Η μεγαλύτερη μέση τιμή εντοπίζεται στα άτομα από αστικό κέντρο. Στις γυναίκες δεν εντοπίζεται συσχέτιση.

- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, των ημερησίων προσλήψεων βιταμίνης A (sig. 0,001), διαλυτών / αδιάλυτων διαιτητικών ινών (sig. 0,028 / 0,031) και χρωμίου (sig. 0,036) και των ποσοστών κάλυψης βιταμίνης A (sig. 0,001) και χρωμίου (sig. 0,04) με το **μορφωτικό επίπεδο**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται στα άτομα με εκπαίδευση δημοτικού και γυμνασίου αντίστοιχα. Στην ομάδα των γυναικών, υπάρχει συσχέτιση με τα ποσοστά κάλυψης βιοτίνης (sig. 0,029), παντοθενικού οξέος (sig. 0,026), ασβεστίου (sig. 0,007) και βιταμίνης A (sig. 0,000). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές παρουσιάζονται άτομα με εκπαίδευση δημοτικού και γυμνασίου αντίστοιχα. Στους άνδρες δεν εντοπίζεται συσχέτιση.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, των ποσοστών κάλυψης θερμίδων (sig. 0,013), βιταμίνης D (sig. 0,016), σιδήρου (sig. 0,003) και φωσφόρου (sig. 0,037) με την **απασχόληση**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στους ελεύθερους επαγγελματίες. Επιπλέον, εμφανίζεται συσχέτιση με τα ποσοστά κάλυψης βιταμίνης B12 (sig. 0,007) και ασκορβικού οξέος (sig. 0,045). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στους φοιτητές και φοιτητές-ημιαπασχολούμενους αντίστοιχα. Στην ομάδα των γυναικών, παρουσιάζεται συσχέτιση με τα ποσοστά κάλυψης βιταμίνης D (sig. 0,007) και νιασίνης (sig. 0,024) και στους άνδρες με τα ποσοστά κάλυψης ασβεστίου (sig. 0,017), ιωδίου (sig. 0,005), βιταμίνης B12 (sig. 0,048), D (sig. 0,010) και βιοτίνης (sig. 0,032).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, των ημερησίων προσλήψεων υδατανθράκων (sig. 0,011), διαιτητικών ινών (sig. 0,038), ζάχαρης (sig. 0,013), βιταμίνης A (sig. 0,012), καροτενοειδών (sig. 0,038), βιταμίνης K (sig. 0,045), βιοτίνης (sig. 0,006), καλίου (sig. 0,047), ασβεστίου (sig. 0,045) και ψευδαργύρου (sig. 0,046) με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρα γυμνάσιο και ανώτερες σπουδές. Επιπλέον, παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου μητέρας με τα ποσοστά κάλυψης διαιτητικών ινών (sig. 0,040), A ρετινόλης (sig. 0,015), φολικού οξέος (sig. 0,041), βιοτίνης (sig. 0,006), ασβεστίου (sig. 0,019), χρωμίου (sig. 0,047) και ιωδίου (sig. 0,006). Στην ομάδα των γυναικών, εντοπίζεται συσχέτιση με τα ποσοστά κάλυψης βιοτίνης (sig. 0,027), ασβεστίου (sig. 0,018), ιωδίου (sig. 0,030) και χρωμίου (sig. 0,001). Στους άνδρες, η μόνη συσχέτιση που εμφανίζεται είναι με τα ποσοστά κάλυψης βιταμίνης A ρετινόλης (sig. 0,002).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, των ποσοστών κάλυψης νιασίνης (sig. 0,045) με το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο. Στην ομάδα των γυναικών, εμφανίζεται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τα ποσοστά κάλυψης ασβεστίου (sig. 0,022). Η μεγαλύτερη μέση τιμή παρουσιάζεται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα ανώτερες σπουδές. Στους άνδρες, υπάρχει συσχέτιση με τα ποσοστά κάλυψης μολυβδαινίου (sig. 0,025) και φολικού οξέος (sig. 0,038). Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εντοπίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο. Τέλος, παρουσιάζεται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου πατέρα με τις ημερήσιες προσλήψεις νιασίνης (sig. 0,035), σε πληθυσμό 120 ατόμων. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με εκπαίδευση πατέρα το γυμνάσιο.
- ◆ Από τις ημερήσιες προσλήψεις των θρεπτικών συστατικών, η μόνη συσχέτιση που παρατηρείται με την **οικονομική κατάσταση**, είναι με τις ημερήσιες προσλήψεις θερμίδων, στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,018). Την μεγαλύτερη μέση τιμή κατέχουν τα οικονομικά εξαρτώμενα άτομα.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, των ημερησίων προσλήψεων χοληστερόλης (sig. 0,036), πολυακόρεστων λιπών (sig. 0,034), χαλκού (sig. 0,002) και καλίου (sig. 0,001) με την **απασχόληση μητέρας**. Οι μεγαλύτερες μέσες τιμές εμφανίζονται στα άτομα με ελεύθερη επαγγελματία και ημιαπασχολούμενη μητέρα αντίστοιχα, σε πληθυσμό 120 ατόμων.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05 των ημερησίων προσλήψεων διαιτητικών ινών (sig. 0,006), Βιταμίνης B12 (sig. 0,045), K (sig. 0,000) και Νατρίου (sig. 0,000) με τον **αριθμό αδερφών**. Επίσης, παρατηρείται συσχέτιση του αριθμού αδερφών με τα ποσοστά κάλυψης διαιτητικών ινών (sig. 0,009), Βιταμίνης B12 (sig. 0,045), K (sig. 0,000) και χαλκού (sig. 0,000), σε πληθυσμό 120 ατόμων.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, των ημερησίων προσλήψεων μονοσακχαριτών (sig. 0,000) και μαγγανίου (sig. 0,023) με τη **σειρά γέννησης**, σε πληθυσμό 120 ατόμων. Οι μεγαλύτερες τιμές παρατηρούνται στα άτομα με 7<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> σειρά γέννησης. Επίσης, παρατηρείται συσχέτιση της σειράς γέννησης με τα ποσοστά κάλυψης χαλκού (sig. 0,000) και μολυβδαινίου (sig. 0,023), σε πληθυσμό 120 ατόμων. Οι μεγαλύτερες τιμές παρατηρούνται στα άτομα με 4<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> σειρά γέννησης.



### **3.1.4. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

**Σ Σ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΘΕΙ ΟΤΙ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΟ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ Σ Σ**

- ◆ Τα άτομα που καταναλώνουν πρωινό γεύμα είναι 82, δεκατιανό 34, μεσημεριανό 115, απογευματινό 50, δείπνο 86 και τέλος προ ύπνου μόνο 28 άτομα.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης πρωινού και προ-ύπνου γεύματος με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας** (sig. 0,002), σε πληθυσμό 120 ατόμων.  
Πρωινό γεύμα καταναλώνουν:
  - 1) 60 από αστικό κέντρο
  - 2) 19 από Κωμόπολη
  - 3) 3 από χωριόΕπίσης, στην ομάδα των ανδρών παρατηρούμε τον τόπο μόνιμης κατοικίας να επηρεάζει αρκετά την κατανάλωση πρωινού γεύματος. Τα άτομα που κατάγονται από αστικό κέντρο βρίσκονται στις πρώτες θέσεις κατανάλωσης σε αντίθεση με τα άτομα από κωμόπολη και χωριό που παρουσιάζουν την μικρότερη κατανάλωση.  
Ο τόπος μόνιμης κατοικίας δεν επηρεάζει την κατανάλωση μεσημεριανού γεύματος. Όσον αφορά την κατανάλωση πρό-ύπνου γεύματος, τα περισσότερα άτομα, δεν καταναλώνουν ανεξάρτητα από τον τόπο καταγωγής τους ( 92 άτομα).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης πρωινού γεύματος με το **μορφωτικό επίπεδο**, στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,016). Τις περισσότερες θετικές έδωσαν τα άτομα με εκπαίδευση ανώτερων σπουδών, ενώ τις περισσότερες αρνητικές τα άτομα με εκπαίδευση γυμνασίου και λυκείου.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης πρωινού γεύματος με την **απασχόληση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,001). Οι περισσότερες αρνητικές απαντήσεις δώθηκαν από άνεργους και οι φοιτητές-ημιαπασχολούμενους. Ακριβώς το ίδιο παρατηρούμε και στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,004). Στους άνδρες δεν υπάρχει συσχέτιση.
- ◆ Παρουσιάζεται συσχέτιση της κατανάλωσης μεσημεριανού γεύματος με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας**, στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,043). Τα 69 από τα 72 άτομα έδωσαν θετικές απαντήσεις ενώ αρνητικές απαντήσεις δώθηκαν από αυτά με μορφωτικό επίπεδο μητέρας γυμνάσιο. Πουθενά αλλού δεν εμφανίζεται συσχέτιση.
- ◆ Δεν παρατηρείται συσχέτιση της κατανάλωσης γευμάτων με το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα** και την **απασχόληση μητέρας**.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης μεσημεριανού γεύματος με την **οικονομική κατάσταση** (sig. 0,040), σε πληθυσμό 120 ατόμων. Από τα 120 άτομα τα 5 μόνο δεν καταναλώνουν.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης μεσημεριανού γεύματος με τον **αριθμό αδερφών**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,041). Από τα 5 άτομα που δεν καταναλώνουν τα περισσότερα έχουν 3 αδέρφια.
- ◆ Παρουσιάζεται συσχέτιση της κατανάλωσης μεσημεριανού γεύματος με την **σειρά γέννησης**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,000). Τα περισσότερα άτομα που καταναλώνουν να ανήκουν στις 1<sup>η</sup>, 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup>, 4<sup>η</sup>, σειρές γέννησης.

### **3.1.5. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της φυσικής δραστηριότητας με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,044). Τα άτομα με καταγωγή από αστικό κέντρο είναι πιο δραστήρια, εφόσον έχουν πιο αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.
- ◆ Δεν παρατηρείται συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με το **μορφωτικό επίπεδο**, το **μορφωτικό επίπεδο γονέων**, την **απασχόληση μητέρας**, τον **αριθμό αδερφών** και τη **σειρά γέννησης**.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της φυσικής δραστηριότητας με την **απασχόληση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,028). Οι ελεύθεροι επαγγελματίες έχουν τα υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας ενώ τα χαμηλότερα έχουν οι άνεργοι και οι φοιτητές. Μέτρια φυσική δραστηριότητα έχουν κυρίως οι φοιτητές και οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι.  
Η ομάδα των γυναικών παρουσιάζει τα υψηλότερα ποσοστά ελαφριάς δραστηριότητας, με κύριους εκπρόσωπους τους φοιτητές και τους δημόσιους ή ιδιωτικούς υπαλλήλους.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της φυσικής δραστηριότητας με την **οικονομική κατάσταση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,014). Οι περισσότεροι που κατάσσονται στην

ελαφριά και μέτρια δραστηριότητα είναι οι οικονομικά εξαρτώμενοι. Οι περισσότεροι που κατατάσσονται στην αυξημένη και αθλητική δραστηριότητα είναι μέτριας και υψηλής οικονομικής κατάστασης. Τέλος στην χαμηλή δραστηριότητα κατατάσσονται τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση.

♦ Αξίζει να σημειωθούν κάποια αποτελέσματα της **σύγκρισης φυσικής δραστηριότητας** με την **κατανάλωση γευμάτων**. Παρατηρούμε συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με την κατανάλωση πρωινού γεύματος, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,010). Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που καταναλώνουν πρωινό έχουν μέτρια, αυξημένη και αθλητική δραστηριότητα (73%).

Συσχέτιση επίσης παρατηρείται με την κατανάλωση απογευματινού γεύματος (sig. 0,012). Απογευματινό γεύμα καταναλώνουν μόνο 50 άτομα το μεγαλύτερο ποσοστό των οποίων έχει μέτρια και αθλητική δραστηριότητα.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της **φυσικής δραστηριότητας** με το **κάπνισμα**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,033). Όσο αυξάνεται η φυσική δραστηριότητα τόσο μειώνεται το κάπνισμα. Πρώτοι σε ποσοστά καπνίσματος είναι της μέτριας δραστηριότητας. Τα άτομα με χαμηλή και ελαφριά δραστηριότητα παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά καπνίσματος. Τέλος στην αθλητική δραστηριότητα κανένας δεν παρατηρείται να καπνίζει.

♦ Παρουσιάζεται συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με τον παράγοντα μεταβολής διατροφικών συνηθειών: **ωράριο εργασίας**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,009). Τα μεγαλύτερα ποσοστά των ατόμων (80%), που απάντησαν θετικά, έχουν αυξημένη και μέτρια φυσική δραστηριότητα.

♦ Τέλος, εντοπίζεται συσχέτιση της φυσικής δραστηριότητας με την πηγή διατροφικής ενημέρωσης: **διαδύκτιο** (sig. 0,016). Τα μεγαλύτερα ποσοστά των ατόμων, που απάντησαν θετικά, έχουν αθλητική και μέτρια δραστηριότητα.

### **3.1.6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

♦ Από τα 120 άτομα, τα 94 καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά, με τους 55 να καταναλώνουν 2 – 3 φορές την εβδομάδα. Οι περισσότεροι συνηθίζουν να πίνουν 1 – 2 ποτήρια. Οι 46 καταναλώνουν μπύρα, οι 62 κρασί, οι 59 πυκνά ποτά και μόλις οι 12 soft drinks. Αξίζει να σημειωθεί, ότι από τις 72 γυναίκες πίνουν οι 53 και από τους 48 άνδρες πίνουν οι 41.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης soft drinks με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, στην ομάδα των ανδρών (sig. 0,006). Μόνο 4 άτομα καταναλώνουν τα οποία κατάγονται από αστικό κέντρο και χωριό.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης κρασιού με το **μορφωτικό επίπεδο**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,024). Οι περισσότεροι από αυτούς που καταναλώνουν (53) έχουν εκπαίδευση ανώτερων σπουδών.

Παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών, στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,006). Οι περισσότερες από αυτές που καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά (53), έχουν εκπαίδευση λυκείου και ανώτερων σπουδών.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση της **απασχόλησης** με την κατανάλωση κρασιού, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,029). Οι περισσότεροι που δεν καταναλώνουν είναι ελεύθεροι επαγγελματίες, άνεργοι και υπάλληλοι (39).

Στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,025), οι ελεύθεροι επαγγελματίες δεν καταναλώνουν καθόλου οινοπνευματώδη ποτά. Φαίνεται ότι οι γυναίκες δεν προτιμούν τα πυκνά ποτά.

Τέλος, υπάρχει συσχέτιση της απασχόλησης με την κατανάλωση κρασιού, στην ομάδα των ανδρών (sig. 0,037). Πρώτοι στην κατανάλωση είναι οι ημιαπασχολούμενοι, οι φοιτητές-ημιαπασχολούμενοι, φοιτητές, άνεργοι και ελεύθεροι επαγγελματίες.

♦ Παρουσιάζεται συσχέτιση του **μορφωτικού επιπέδου μητέρας** με την κατανάλωση κρασιού, στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,041). Οι περισσότερες προτιμούν την κατανάλωση κρασιού (41) κυρίως με εκπαίδευση γυμνασίου και λυκείου.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης πυκνών ποτών με το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,022). Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα ανώτερες σπουδές και γυμνάσιο έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (69%). Στην ομάδα των ανδρών 26 άτομα καταναλώνουν πυκνά ποτά με τα μεγαλύτερα ποσοστά (72%) να εντοπίζονται στα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα γυμνάσιο και ανώτερες σπουδές.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης κρασιού με την **οικονομική κατάσταση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,036). Επικρατούν οι οικονομικά εξαρτώμενοι και τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση (87%).

♦ Δεν υπάρχει συσχέτιση της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών με την **απασχόληση μητέρας**, τον **αριθμός αδερφών** και την **σειρά γέννησης**. Αξίζει να σημειωθεί, ότι η ποσότητα και η συχνότητα κατανάλωσης δεν συσχετίζονται με κανέναν παράγοντα.

### **3.1.7. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

- ◆ Η συχνότητα κατανάλωσης της τροφής, μέσα στο δείγμα των 120 ατόμων, έχει ως εξής:
  - Τα φρούτα καταναλώνονται > 6 φορές εβδομαδιαίως (37 άτομα).
  - Τα λαχανικά καταναλώνονται > 6 φορές εβδομαδιαίως (57 άτομα).
  - Το κόκκινο κρέας καταναλώνεται 2-4 φορές εβδομαδιαίως (50 άτομα).
  - Το λευκό κρέας καταναλώνεται 1-2 φορές εβδομαδιαίως (83 άτομα).
  - Το ψάρι καταναλώνεται 1-2 φορές εβδομαδιαίως (73 άτομα). Τα 42 άτομα δεν καταναλώνουν καθόλου.
  - Τα γαλακτοκομικά καταναλώνονται > 6 φορές εβδομαδιαίως (66 άτομα).
  - Τα ζυμαρικά καταναλώνονται 1-2 φορές εβδομαδιαίως (59 άτομα).
  - Τα όσπρια καταναλώνονται 1-2 φορές εβδομαδιαίως (84 άτομα).
  - Τα γλυκά καταναλώνονται > 6 φορές εβδομαδιαίως (37 άτομα).
- ◆ Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο **τόπος μόνιμης κατοικίας** συσχετίζεται με την κατανάλωση οσπρίων εβδομαδιαίως στο σύνολο των 120 ατόμων, (sig. 0,002). Την συχνότερη κατανάλωση έχουν τα άτομα με καταγωγή από χωριό (3-4 φορές/ εβδομάδα) ενώ του αστικού κέντρου και κωμόπολης καταναλώνουν 1 με 2 φορές/ εβδομάδα. Τέλος, παρατηρείται συσχέτιση με την κατανάλωση οσπρίων με sig. 0,016, στην ομάδα των ανδρών.

Παρατηρείται συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας με την κατανάλωση λαχανικών, στην ομάδα των ανδρών (sig. 0,000). Τα 24 άτομα από αστικό κέντρο καταναλώνουν λαχανικά > 6 φορές εβδομαδιαίως, ενώ τα περισσότερα άτομα από χωριό και Κωμόπολη καταναλώνουν 0 φορές /εβδομάδα.

Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης λευκού κρέατος (sig. 0,003) και γαλακτοκομικών (sig. 0,006) στην ομάδα των ανδρών. Τα άτομα από αστικό κέντρο και χωριό έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά κατανάλωσης και συχνότητας.
- ◆ Το **μορφωτικό επίπεδο** συσχετίζεται με την κατανάλωση γλυκών, στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,047). Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο ανώτερες σπουδές καταναλώνουν πιο συχνά ( 4-6 φορές/ εβδομάδα καταναλώνουν 42 άτομα).

Στην ομάδα των ανδρών, παρατηρείται συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την κατανάλωση φρούτων (sig. 0,010). Τα περισσότερα άτομα καταναλώνουν πάνω από 6 φορές την εβδομάδα, με αυτούς που έχουν εκπαίδευση ανώτερων σπουδών να κατέχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (47%), ακολουθούν του λυκείου με ποσοστό 42%.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης οσπρίων με την **απασχόληση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,013). Οι φοιτητές ημιαπασχολούμενοι δεν καταναλώνουν καθόλου, ενώ 3-4 φορές ανά εβδομάδα καταναλώνουν μόνο οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι. Η κατανάλωση γλυκών γίνεται κυρίως από φοιτητές και δημόσιους ή ιδιωτικούς υπάλληλους, με κατανάλωση πάνω από 6 φορές την εβδομάδα (62%), σε αντίθεση με τους ανέργους και τους ελεύθερους επαγγελματίες που καταναλώνουν 0-2 φορές/ εβδομάδα σε ποσοστό 76%.

Στην ομάδα των γυναικών, παρατηρείται συσχέτιση με την κατανάλωση των φρούτων sig. 0,032. Επίσης παρατηρείται συσχέτιση με την κατανάλωση ζυμαρικών με sig. 0,006.
- ◆ Παρατηρούμε συσχέτιση του **μορφωτικού επιπέδου μητέρας** με την κατανάλωση οσπρίων, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,017). Από τα άτομα που καταναλώνουν όσπρια 2-4 φορές την εβδομάδα, το μεγαλύτερο ποσοστό κατέχουν αυτοί με μορφωτικό επίπεδο μητέρας λύκειο και ανώτερες σπουδές (44).
- ◆ Δεν εμφανίζεται συσχέτιση του **μορφωτικού επιπέδου πατέρα**, του **αριθμού αδερφών** και της **σειράς γέννησης** με την κατανάλωση τροφής.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης γλυκών με την **οικονομική κατάσταση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,021). Οι οικονομικά εξαρτώμενοι και τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση καταναλώνουν πιο συχνά γλυκά ( 5-6 φορές/ εβδομάδα σε ποσοστό 92%, > 6 φορές την εβδομάδα το 89%).

Στην ομάδα των γυναικών, παρατηρείται συσχέτιση με την κατανάλωση των οσπρίων με sig. 0,005. Οι οικονομικά εξαρτώμενοι και τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση, καταναλώνουν από 0-2 φορές την εβδομάδα (64 άτομα).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό < 0,05, της κατανάλωσης λευκού κρέατος με την **απασχόληση μητέρας**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,032) και στην ομάδα των γυναικών (sig. 0,000). Τα άτομα με μητέρες δημόσιους ή ιδιωτικούς υπαλλήλους, ελεύθερους επαγγελματίες και με απασχόληση τα οικιακά είναι πρώτα στην κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα.

Στην ομάδα των ανδρών, παρουσιάζεται συσχέτιση με την κατανάλωση γαλακτοκομικών με sig. 0,018. Αυτοί που καταναλώνουν πιο συχνά γαλακτοκομικά είναι εκείνοι των οποίων οι μητέρες τους είναι υπάλληλοι ή έχουν οικιακή απασχόληση. Τα άτομα με ελεύθερες επαγγελματίες μητέρες καταναλώνουν πάνω από 6 φορές την εβδομάδα και 0-2 φορές πρώτα σε ποσοστά είναι τα άτομα με μητέρες με οικιακή απασχόληση (80%).

Τέλος, παρατηρείται συσχέτιση με την κατανάλωση ψαριού, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,044). Τα άτομα με μητέρες άνεργες και αγρότισσες φαίνεται να μην καταναλώνουν καθόλου (14%), ενώ, την συχνότερη κατανάλωση παρουσιάζουν τα άτομα, με απασχόληση μητέρας, τα οικιακά (40%).

### **3.1.8. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ / ΠΑΚΕΤΟ (DELIVERY), ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

♦ Η κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού έχει συχνότητα 2-4 φορές/ εβδομάδα (76 άτομα), αλλά και 5-6 φορές/ εβδομάδα (15 ). Από τα 120 άτομα μόνο 16 δεν τρώνε εκτός σπιτιού. Σε ταβέρνα-εστιατόριο προτιμούν να τρώνε 70 άτομα, 55 τρώνε σε πιτσαρία – σουβλατζίδικο και 38 σε fast food.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης γευμάτων σε πιτσαρία - σουβλατζίδικο με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, στην ομάδα των ανδρών (sig. 0,046). Τα περισσότερα άτομα που τρώνε σε πιτσαρία – σουβλατζίδικο, κατάγονται από κωμόπολη και χωριό.


♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης γευμάτων σε fast food με το **μορφωτικό επίπεδο**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,025). Την κατανάλωση γευμάτων σε fast food προτιμούν τα άτομα με εκπαίδευση λυκείου, σε ποσοστό 34%. Σε εστιατόριο – ταβέρνα προτιμούν να τρώνε τα άτομα με εκπαίδευση ανώτερων σπουδών, σε ποσοστό 77% ενώ σε πιτσαρία – σουβλατζίδικο αυτοί με εκπαίδευση γυμνασίου και λυκείου.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της συχνότητας κατανάλωσης γευμάτων εκτός σπιτιού με την **απασχόληση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,010). Άνεργοι, φοιτητές και δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι κατέχουν τις πρώτες θέσεις στη συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων εκτός σπιτιού, σε ποσοστό 86% (3-5, >6 φορές / εβδομάδα). Συσχέτιση της συχνότητας κατανάλωσης γευμάτων εκτός σπιτιού με την **απασχόληση**, παρατηρείται και στην ομάδα των γυναικών, με sig. 0,006. Παρατηρούμε το ίδιο φαινόμενο με πτίν και επιπλέον τους φοιτητές-ημιαπασχολούμενους να κατέχουν τις πρώτες θέσεις στην συχνότητα κατανάλωσης. Στους άνδρες οι ελεύθεροι επαγγελματίες, οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι και φοιτητές-ημιαπασχολούμενοι προτιμούν την κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού. Παρατηρείται συσχέτιση με την κατανάλωση γευμάτων σε εστιατόριο- ταβέρνα, με sig. 0,014. Άνεργοι, φοιτητές και ημιαπασχολούμενοι κατέχουν τις πρώτες θέσεις.

♦ Δεν παρατηρείται συσχέτιση του **μορφωτικού επιπέδου και την απασχόληση μητέρας**, του **αριθμού αδερφών** και της **σειράς γέννησης**, με την κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού.

♦ Δεν παρατηρείται συσχέτιση του **μορφωτικού επιπέδου πατέρα** με την κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού, σε πληθυσμό 120 ατόμων. Ωστόσο, τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα το δημοτικό συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά στην κατανάλωση γευμάτων σε πιτσαρία και σουβλατζίδικο. Τα περισσότερα άτομα δεν καταναλώνουν γεύματα σε πιτσαρία-σουβλατζίδικο με επικεφαλής τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα ανώτερες σπουδές, γυμνάσιο και λύκειο.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης γευμάτων, σε εστιατόριο-ταβέρνα με την **οικονομική κατάσταση**, στην ομάδα των ανδρών (sig. 0,003). 24 άτομα καταναλώνουν και 24 όχι. Τα περισσότερα άτομα που καταναλώνουν γεύματα σε εστιατόριο-ταβέρνα είναι χαμηλής και υψηλής οικονομικής κατάστασης, ενώ τα οικονομικά εξαρτώμενα φαίνεται να μην προτιμούν τα εστιατόρια-ταβέρνα. Τέλος, τα άτομα με χαμηλή αλλά και με μέτρια οικονομική κατάσταση φαίνεται να προτιμούν την κατανάλωση γευμάτων σε fast food, αρνητικές απαντήσεις δώθηκαν από τους οικονομικά εξαρτώμενους και τα άτομα υψηλής οικονομικής κατάστασης.

 Από το συνολικό αριθμό των 120 ατόμων, 27 θεωρούν ότι ακολουθούν **μεσογειακή διατροφή**, 23 δεν την ακολουθούν και 70 ακολουθούν μεσογειακή διατροφή μερικές φορές. Ο **μόνος παράγοντας που βρέθηκε να συσχετίζεται με αυτή την ερώτηση είναι το μορφωτικό επίπεδο μητέρας**, με sig. 0,0019. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας γυμνάσιο και λύκειο κατέχουν τις πρώτες θέσεις στην υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής. Από τα 23 άτομα που απάντησαν αρνητικά αυτά με μορφωτικό επίπεδο μητέρας λυκείου και ανώτερων σπουδών συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά.

### **3.1.9. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

- ◆ Από το σύνολο των 120 ατόμων, μόνο οι 31 καταναλώνουν διαιτητικά προϊόντα από τους οποίους οι 28 καταναλώνουν γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, 5 υποκατάστατα ζάχαρης, 6 αλλαντικά με χαμηλά λιπαρά, 3 αναψυκτικά διαίτης και 6 δημητριακά ολικής αλέσεως. Σημαντικό είναι να σημειωθεί, ότι οι άνδρες δεν καταναλώνουν ούτε υποκατάστατα ζάχαρης ούτε δημητριακά ολικής αλέσεως.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης υποκατάστατων ζάχαρης με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, σε πληθυσμό 120 ατόμων, με sig. 0,004. Μόνο τα άτομα με καταγωγή από Κωμόπολη καταναλώνουν τα υποκατάστατα αυτά.
- ◆ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης διαιτητικών προϊόντων με το **μορφωτικό επίπεδο**, σε πληθυσμό 120 ατόμων με sig. 0,039. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο ανώτερες σπουδές τα χρησιμοποιούν σε ποσοστό 94%.
- ◆ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης των υποκατάστατων ζάχαρης με την **απασχόληση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων με sig. 0,004. Οι ημιαπασχολούμενοι, φοιτητές-ημιαπασχολούμενοι, φοιτητές-υπάλληλοι και άνεργοι τα καταναλώνουν. Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της συχνότητας κατανάλωσης με την απασχόληση, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,001. Οι φοιτητές και οι δημόσιοι υπάλληλοι χρησιμοποιούν τα διαιτητικά προϊόντα πιο συχνά από τις άλλες απασχολήσεις, σε ποσοστό 60% με συχνότητα 4 – 5 και  $> 5$  φορές την εβδομάδα.
- ◆ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών λιπαρών με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας**, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,042. Τα περισσότερα άτομα έχουν απαντήσει αρνητικά αλλά από τις θετικές απαντήσεις υπερισχύουν τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας λύκειο και ανώτερες σπουδές, σε ποσοστό 75%.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης υποκατάστατων ζάχαρης με το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα**, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,006. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα δημοτικό και λύκειο είναι τα μοναδικά που καταναλώνουν.
- ◆ Η οικονομική κατάσταση, η απασχόληση μητέρας, ο αριθμός αδερφών και η σειρά γέννησης δεν επηρεάζουν την κατανάλωση διαιτητικών προϊόντων.

### **3.1.10. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

- ◆ Αρχικά, στους καπνίζοντες ανήκουν 51 άτομα (32 γυναίκες, 19 άνδρες) ενώ στους μη-καπνίζοντες 69.
- ◆ Δεν παρατηρείται συσχέτιση του καπνίσματος με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας**, το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα**, η **οικονομική κατάσταση** και η **απασχόληση μητέρας**. Δεν φαίνεται να επιδρούν αυτοί οι παράγοντες στην συνήθεια του καπνίσματος.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του αριθμού τσιγάρων ημερησίως με το **μορφωτικό επίπεδο**, στην ομάδα των ανδρών, με sig. 0,041. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο λυκείου και ανώτερων σπουδών καπνίζουν τα περισσότερα τσιγάρα ημερησίως, ενώ του γυμνασίου καθόλου.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του καπνίσματος με την **απασχόληση**, σε πληθυσμό 120 ατόμων, με sig. 0,041. Τα περισσότερα άτομα που καπνίζουν, είναι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι, φοιτητές-ημιαπασχολούμενοι, φοιτητές-υπάλληλοι, σε ποσοστό 49%. Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του αριθμού τσιγάρων ημερησίως με την **απασχόληση**, στην ομάδα των ανδρών με sig. 0,019. Τα περισσότερα άτομα δεν καπνίζουν αλλά από τα άτομα που καπνίζουν οι φοιτητές-υπάλληλοι, οι φοιτητές-ημιαπασχολούμενοι και οι ελεύθεροι επαγγελματίες συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά.
- ◆ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του καπνίσματος με τον **αριθμό αδερφών**, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,041. Τα άτομα με 2, 3, αδέρφια να παρουσιάζουν τα μεγαλύτερα ποσοστά καπνίσματος, 18% και 22% αντίστοιχα.
- ◆ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του καπνίσματος με την **σειρά γέννησης**, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,019. Τα άτομα με 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> σειρά γέννησης συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά καπνίσματος, με ποσοστά 37% και 14% αντίστοιχα.

### **3.1.11. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΔΙΑΙΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

♦ Από τα 120 άτομα μόνο τα 41 έχουν ακολουθήσει κάποια διαιτητική αγωγή εκ των οποίων κανένας άνδρας. Τα 34 είχαν μέτρια έως μεγάλη αποτελεσματικότητα ενώ οι υπόλοιποι καμία ή μικρή. Τα 28 άτομα μετά την διακοπή της δίαιτας ανέκτησαν βάρος, ενώ 13 όχι.

Τα 17 άτομα πήγαν σε σύμβουλο διατροφής, κανένα δεν συμβουλευτήκε το διαδύκτιο, 10 πήραν την διαιτητική αγωγή από κάποιο περιοδικό και 19 συμβουλευτήκαν κάποιο φίλο.

Τέλος, 25 από τα 120 άτομα ακολούθησαν άλλες μεθόδους απώλειας βάρους εκτός δίαιτας, με 3 να παίρνουν φαρμακευτικά σκευάσματα (1 άνδρας, 2 γυναίκες), 3 να χρησιμοποιούν μηχανήματα (3 γυναίκες) και 19 εκγύμναση χωρίς δίαιτα (9 άνδρες, 10 γυναίκες).

♦ Ο **τόπος μόνιμης κατοικίας** και η **απασχόληση μητέρας** δεν φαίνεται να συσχετίζονται με κάποιο από τα ζητήματα δίαιτας στο δείγμα.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , των μεθόδων απώλειας βάρους εκτός δίαιτας με το **μορφωτικό επίπεδο**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,048). Τα άτομα με ανώτερες σπουδές έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (96%).

♦ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , των μεθόδων απώλειας βάρους με την **απασχόληση**, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,042). Φοιτητές,δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι και ημιαπασχολούμενοι προτιμούν την εκγύμναση χωρίς δίαιτα. Τα φαρμακευτικά σκευάσματα προτιμούν οι ελεύθεροι επαγγελματίες και οι φοιτητές. Τα μηχανήματα χρησιμοποιούν οι φοιτητές ημιαπασχολούμενοι και οι φοιτητές-υπάλληλοι.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της ανάκτησης βάρους μετά την διακοπή της διαιτητικής αγωγής με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας**, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,026). Τα μεγαλύτερα ποσοστά των ατόμων που ανέκτησαν βάρος έχουν μητέρα με μορφωτικό επίπεδο γυμνάσιο και λύκειο, ενώ αυτοί που δεν ανέκτησαν έχουν μητέρες με μορφωτικό επίπεδο ανώτερες σπουδές.

Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της προέλευσης διαιτητικής αγωγής από σύμβουλο διατροφής με το μορφωτικό επίπεδο μητέρας, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,024). Τα μεγαλύτερα ποσοστά συγκεντρώνουν τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας **λύκειο και ανώτερες σπουδές**.

♦ Υπάρχει συσχέτιση του **μορφωτικού επιπέδου πατέρα** με την προέλευση διαιτητικής αγωγής από φίλους και γνωστούς, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,044). Τα περισσότερα άτομα που έχουν απαντήσει θετικά είναι αυτά με μορφωτικό επίπεδο πατέρα δημοτικό και λύκειο.

♦ Εντοπίζεται συσχέτιση της **οικονομικής κατάστασης** με την ανάκτηση βάρους μετά τη διακοπή της διαιτητικής αγωγής, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,031). Οι οικονομικά ανεξάρτητοι μέτριας οικονομικής κατάστασης συγκεντρώνουν ποσοστό 57% σε σύγκριση με το 39% που συγκεντρώνουν οι οικονομικά εξαρτημένοι.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , των μεθόδων απώλειας βάρους με τον **αριθμό αδερφών**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,022). Η κατανάλωση φαρμακευτικών σκευασμάτων γίνεται από άτομα με 1 και 6 αδέρφια, η χρήση μηχανημάτων από άτομα με 2 και 6 αδέρφια και η εκγύμναση χωρίς δίαιτα από άτομα με 1, 2 και 3 αδέρφια.

♦ Η **σειρά γέννησης** συσχετίζεται με τις μεθόδους απώλειας βάρους στο σύνολο 120 ατόμων, με sig. 0,000. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που ακολούθησαν την εκγύμναση χωρίς δίαιτα είναι της 1<sup>ης</sup>, 2<sup>ης</sup> και 3<sup>ης</sup> σειράς, τα φαρμακευτικά σκευάσματα 1<sup>ης</sup> και 4<sup>ης</sup> και τα μηχανήματα 2<sup>ης</sup>, 3<sup>ης</sup> και 7<sup>ης</sup>.

### **3.1.12. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

- ◆ Τα 120 άτομα, που έλαβαν μέρος στην έρευνα, κλήθηκαν να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με την διατροφή. Από τα 120 άτομα, 26 θεωρούν ότι έχουν φτωχές γνώσεις σχετικά με την διατροφή, 48 μέτριες και 46 επαρκείς. **Αξίζει να σημειωθεί** ότι η αξιολόγηση γνώσεων έγινε από τους ίδιους, και παρατηρείται ότι δεν συσχετίζεται με κανέναν κοινωνικοοικονομικό παράγοντα.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης πρωινού γεύματος με την **αξιολόγηση γνώσεων**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,029). Αυτοί που έχουν αξιολογήσει τις γνώσεις τους ως επαρκείς και μέτριες έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά στην κατανάλωση (80%).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης λαχανικών με την **αξιολόγηση γνώσεων**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,041). Τα άτομα που καταναλώνουν λαχανικά πάνω από 6 φορές την εβδομάδα φαίνεται να έχουν επαρκείς **γνώσεις σχετικά με την διατροφή**, ενώ 0-2 φορές καταναλώνουν τα άτομα με φτωχές γνώσεις.
- ◆ Εντοπίζεται συσχέτιση του αριθμού τσιγάρων ημερησίως με την **αξιολόγηση γνώσεων** με sig. 0,030, σε πληθυσμό 120 ατόμων. Τα άτομα που δεν καπνίζουν έχουν αξιολογήσει τις γνώσεις τους ως επαρκείς και μέτριες.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της κατανάλωσης διαιτητικών προϊόντων με την **αξιολόγηση γνώσεων**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,012). Από αυτούς που καταναλώνουν διαιτητικά προϊόντα οι περισσότεροι έχουν **αξιολογήσει** ως **επαρκείς** τις γνώσεις τους (58%).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της προέλευσης διαιτητικής αγωγής από σύμβουλο διατροφής με την αξιολόγηση γνώσεων, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,018). Από τα 17 άτομα που επέλεξαν δίαιτα από σύμβουλο διατροφής τα 11 είχαν αξιολογήσει τις **διατροφικές τους γνώσεις** ως επαρκείς.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του αιτίου μεταβολής διατροφικών συνηθειών: ακολουθώ έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής με την αξιολόγηση γνώσεων, στο σύνολο 120 ατόμων (sig. 0,008). Τα 27 άτομα απάντησαν θετικά εκ των οποίων τα 17 είχαν επαρκείς γνώσεις σχετικά με την διατροφή.  
Εντοπίζεται συσχέτιση του παράγοντα μεταβολής διατροφικών συνηθειών: γνώσεις σχετικά με την διατροφή με την **αξιολόγηση γνώσεων**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,010). Από τα 13 άτομα που δέχθηκαν τον παράγοντα αυτόν τα 10 είχαν επαρκείς γνώσεις.
- ◆ Από τις πηγές διατροφικής ενημέρωσης, φαίνεται τα άτομα με **επαρκείς** γνώσεις σχετικά με την διατροφή να προτιμούν τα βιβλία, το διαδικτυο, τα συνέδρια και τα σεμινάρια. Αυτοί με **μέτριες** γνώσεις προτιμούν τις ίδιες πηγές με τους προηγούμενους, η διαφορά όμως είναι ότι επιλέγουν και την ενημέρωση από την οικογένεια, κάτι που τα άτομα με επαρκείς γνώσεις δεν δείχνουν να το συνηθίζουν. Τέλος, τα άτομα με **φτωχές** γνώσεις είχαν πολύ μικρά ποσοστά σε όλες τις πηγές εκτός της ενημέρωσης από την οικογένεια που συγκέντρωναν τα μεγαλύτερα ποσοστά (33%).

### **3.1.13. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΗΓΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

- ◆ Αναλυτικά, από τα 120 άτομα, τα 47 προτιμούν να ενημερώνονται από βιβλία, τα 33 από Διαδύκτιο, τα 51 από την οικογένεια και 44 από συνέδρια και σεμινάρια.
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της πηγής διατροφικής ενημέρωσης: οικογένεια με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, στην ομάδα των 120 ατόμων (sig. 0,023). Τα άτομα με καταγωγή από την Κωμόπολη και Χωριό έχουν τις πρώτες θέσεις στην πηγή διατροφικής ενημέρωσης από οικογένεια.
- ◆ Δεν υπάρχει συσχέτιση των πηγών διατροφικής ενημέρωσης με το **μορφωτικό επίπεδο, το μορφωτικό επίπεδο πατέρα, την οικονομική κατάσταση** και τον **αριθμό αδερφών**. Δεν φαίνεται να επιδρούν αυτοί οι παράγοντες στην επιλογή των ατόμων για ενημέρωση.
- ◆ Μόνο στην ομάδα των γυναικών, παρατηρούμε συσχέτιση της **απασχόλησης** με την ενημέρωση από οικογένεια με sig. 0,037. Οι άνεργοι και οι ημιαπασχολούμενοι συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (28%).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της πηγής διατροφικής ενημέρωσης: οικογένεια με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας**, στην ομάδα των γυναικών με sig. 0,010. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας γυμνάσιο και ανώτερες σπουδές ενημερώνονται κυρίως από την οικογένεια τους (70%).
- ◆ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της πηγής διατροφικής ενημέρωσης: διαδικτυο με την **απασχόληση μητέρας**, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,040). Τα

περισσότερα άτομα που απάντησαν θετικά έχουν μητέρα με αγρότισσα και ημιαπασχολούμενη. Στους άνδρες, τα άτομα που επιλέγουν να ενημερώνονται από το διαδίκτυο έχουν μητέρες δημόσιους ή ιδιωτικούς υπαλλήλους, ημιαπασχολούμενες και με αγροτική απασχόληση.

Υπάρχει συσχέτιση της πηγής διατροφικής ενημέρωσης: οικογένεια με την απασχόληση μητέρας στην ομάδα των γυναικών με sig. 0,049. Θετικές απαντήσεις έδωσαν τα άτομα με μητέρα ελεύθερο επαγγελματία, αγρότισσα, άνεργη, και οικιακή απασχόληση.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της πηγής διατροφικής ενημέρωσης: από διαδίκτυο με την **σειρά γέννησης**, στο σύνολο 120 ατόμων (sig. 0,046). Τα άτομα με 1<sup>η</sup>, 2<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup> σειρά γέννησης χρησιμοποιούν πιο πολύ το διαδίκτυο, με της 1<sup>ης</sup> σειράς γέννησης να συγκεντρώνουν το μεγαλύτερο ποσοστό ( 76%).

### **3.1.14. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

♦ Αρχικά, πρέπει να καταγράψουμε τα νούμερα για τα οποία μιλάμε. Αναλυτικά, από τα 120 άτομα, που συμμετείχαν στην έρευνα, 92 είχαν μεταβολή βάρους τα τελευταία 1-2 έτη και 24 δεν παρατήρησαν μεταβολή. Από τους 77, που μετακινήθηκαν στο αστικό κέντρο, 43 είχαν αύξηση βάρους, 14 παρατήρησαν μείωση, και 20 διατήρησαν το βάρος τους.

Οι 94 παρατήρησαν μεταβολή στις διατροφικές τους συνήθειες τα τελευταία 1 – 2 έτη, και μόνο οι 26 διατήρησαν τις συνήθειες που είχαν.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της μεταβολής βάρους τα τελευταία 1 – 2 έτη με την **οικονομική κατάσταση**, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,012. Οι οικονομικά εξαρτώμενοι και τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση κατέχουν τις πρώτες θέσεις μεταβολής βάρους (87%).

Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της μεταβολής βάρους με τον **αριθμό αδερφών**, στο σύνολο των 120 ατόμων με sig. 0,018. Τα άτομα με 1 αδερφό/ή ή με 2 αδέρφια είναι στις πρώτες θέσεις μεταβολής.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της μεταβολής βάρους μετά την εγκατάσταση στο αστικό κέντρο με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig.0,000. Από τα άτομα που παρατήρησαν αύξηση βάρους, τα περισσότερα κατάγονταν από αστικό κέντρο και από Κωμόπολη (85%), ενώ στην διατήρηση του βάρους τα άτομα από Κωμόπολη είχαν τα μεγαλύτερα ποσοστά (32%). Πρέπει να σημειωθεί, ότι από τα 75 άτομα που κατάγονταν από αστικό κέντρο, τα 43 κατάγονταν από το ίδιο αστικό κέντρο που γινόταν η έρευνα, δηλαδή την Θεσσαλονίκη.

Τέλος, οι περισσότεροι που κατάγονταν από χωριό παρατήρησαν αύξηση βάρους μετά την εγκατάσταση στο αστικό κέντρο.

♦ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της μεταβολής διατροφικών συνηθειών με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, στην ομάδα των ανδρών με sig. 0,044. Όλα τα άτομα με καταγωγή από Χωριό και τα περισσότερα από το αστικό κέντρο απάντησαν θετικά.

Εντοπίζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , της μεταβολής διατροφικών συνηθειών με το **μορφωτικό επίπεδο**, στην ομάδα των ανδρών και των γυναικών με sig. 0,038. Τα μεγαλύτερα ποσοστά συγκεντρώνουν τα άτομα ανώτερων σπουδών (74%).

Συσχέτιση της μεταβολής διατροφικών συνηθειών παρατηρείται και με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας**, στο σύνολο των 120 ατόμων με sig. 0,022. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας λύκειο και ανώτερες σπουδές διαπιστώνουν μεταβολές στις διατροφικές τους συνήθειες.

Τέλος, συσχέτιση εντοπίζεται με την **οικονομική κατάσταση**, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,006). Οι οικονομικά εξαρτώμενοι και τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση κατέχουν τις πρώτες θέσεις στην μεταβολή με ποσοστά 90%.

### **3.1.15. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΙΤΙΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.**

♦ Ως αίτια μεταβολής της διατροφικής συμπεριφοράς αναφέρονται τα εξής:

- 45 άτομα απάντησαν το **γρήγορο φαγητό**.
- 42 απάντησαν ότι δεν κάνουν **τακτικά γεύματα**.
- 6 άλλαξαν την διατροφή τους επειδή έκαναν **δίαιτα**.
- 12 έκαναν **περισσότερα γεύματα**.
- 27 παρουσίασαν σαν αίτιο την υιοθέτηση ενός **πιο υγιεινού τρόπου διατροφής**.

Παράγοντες μεταβολής των διατροφικών συνηθειών παρατέθηκαν οι εξής:

- **Τύπος εργασίας** με τα 38 άτομα να απαντούν θετικά
- **Οι σπουδές** με 28 να τον αποδέχονται
- **Επίδραση οικογένειας** (7).
- **Λόγοι υγείας** με 15 να απαντούν θετικά.
- 40 άτομα να αποδέχονται το **ωράριο εργασίας** σαν παράγοντα μεταβολής.



- **Κατοικία σε απομακρυσμένη περιοχή** από τον τόπο μόνιμης κατοικίας με 18 άτομα να τον θεωρούν παράγοντα μεταβολής.
- **Ψυχολογία – stress** (16).
- **Γνώσεις σχετικά με την διατροφή** με 13 θετικές απαντήσεις.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του παράγοντα μεταβολής διατροφικών συνθηκών με τον **τόπο μόνιμης κατοικίας**, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,014. Τα περισσότερα άτομα που έδωσαν θετικές απαντήσεις κατάγονται από χωριό.

Συσχέτιση του τόπου μόνιμης κατοικίας εντοπίζεται και με τον παράγοντα μεταβολής: κατοικία σε απομακρυσμένη περιοχή, σε πληθυσμό 120 ατόμων με sig. 0,013. Οι περισσότεροι που αποδέχονται αυτό τον παράγοντα κατάγονται από Κωμόπολη (61%).

♦ Παρουσιάζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του αιτίου μεταβολής: Κάνω Δίαιτα με το **μορφωτικό επίπεδο**, στο σύνολο των 120 ατόμων με sig.0,000. Τα άτομα με εκπαίδευση ανωτέρων σπουδών είναι πρώτοι σε ποσοστά (50%). Αξιοσημείωτο είναι ότι οι απαντήσεις προερχόντουσαν μόνο από γυναίκες αφού οι άνδρες δεν έχουν κάνει δίαιτα.

Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του παράγοντα μεταβολής: οι σπουδές μου με το μορφωτικό επίπεδο, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,005. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο ανώτερες σπουδές προηγούνται με μεγάλη διαφορά (100%).

♦ Εντοπίζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του παράγοντα: τύπος εργασίας με την **απασχόληση**, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,000). Τα μεγαλύτερα ποσοστά έχουν οι φοιτητές-ημιαπασχολούμενοι και οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι (55%).

Συσχέτιση υπάρχει με τον παράγοντα: οι σπουδές, στο σύνολο των 120 ατόμων, με sig. 0,000. Οι φοιτητές και οι φοιτητές – ημιαπασχολούμενοι είναι πρώτοι με ποσοστό 82%.

Παρατηρείται, επίσης, συσχέτιση του παράγοντα: ωράριο εργασίας με την απασχόληση με sig. 0,000. Οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι, και οι φοιτητές – υπάλληλοι έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (50%).

Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του παράγοντα απομακρυσμένη κατοικία με sig. 0,009. Οι περισσότεροι που απάντησαν θετικά ήταν οι φοιτητές – ημιαπασχολούμενοι και οι φοιτητές. Στην ομάδα των γυναικών, παρατηρούμε ακριβώς τις ίδιες συσχετίσεις με τις ίδιες απασχολήσεις των ατόμων να πρωταγωνιστούν.

Στην ομάδα των ανδρών, αλλάζουν κάπως οι συσχετίσεις. Εντοπίζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του αιτίου: περισσότερα γεύματα με την απασχόληση με sig. 0,042. Οι φοιτητές, φοιτητές – ημιαπασχολούμενοι και ημιαπασχολούμενοι συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (83%).

Στον παράγοντα: οι σπουδές, περισσότερες θετικές απαντήσεις έδωσαν οι φοιτητές και οι φοιτητές – ημιαπασχολούμενοι. Τέλος στον παράγοντα: ωράριο εργασίας οι περισσότεροι που απάντησαν θετικά ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι και ημιαπασχολούμενοι.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του παράγοντα μεταβολής: λόγοι υγείας με το **μορφωτικό επίπεδο μητέρας** στην ομάδα των ανδρών, με sig. 0,047. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο μητέρας Λύκειο άλλαξαν τις διατροφικές τους συνήθειες εξαιτίας προβλημάτων υγείας.

♦ Εντοπίζεται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του αιτίου: κάνω δίαιτα με το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,034). Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα λύκειο συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (83%). Το ίδιο ισχύει και για την ομάδα των γυναικών.

Συσχέτιση παρατηρείται και με τον παράγοντα: γνώσεις σχετικά με την διατροφή, με sig. 0,042. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα λύκειο και ανώτερες σπουδές είναι τα μόνα που απάντησαν θετικά.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση της **οικονομικής κατάστασης** με τους παράγοντες: τύπος εργασίας (sig. 0,000), ωράριο εργασίας (sig. 0,000), οι σπουδές (sig. 0,000) και απομακρυσμένη κατοικία (sig. 0,027). Οι οικονομικά εξαρτημένοι και τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση έχουν δώσει τις περισσότερες θετικές απαντήσεις (86%).

Στην ομάδα των γυναικών, εντοπίζεται συσχέτιση με τους παράγοντες: σπουδές (sig. 0,027) και ωράριο εργασίας (sig. 0,003). Οι οικονομικά εξαρτημένοι και τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά (90%).

Στην ομάδα των ανδρών, αλλάζουν λίγο τα πράγματα.

-Ο τύπος εργασίας επηρεάζει περισσότερο τα άτομα με μέτρια οικονομική κατάσταση (78%).

-Οι σπουδές επηρεάζουν τους οικονομικά εξαρτώμενους (75%) και αυτούς με μέτρια οικονομική κατάσταση (25%).

-Το ωράριο εργασίας επηρεάζει περισσότερο τα άτομα μέτριας (63%) και χαμηλής οικονομικής κατάστασης (16%).

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του παράγοντα μεταβολής: οι σπουδές με την **απασχόληση μητέρας**, στο σύνολο των 120 ατόμων (sig. 0,025). Τα άτομα που απάντησαν έχουν μητέρες με οικιακή και αγροτική απασχόληση.

Στην ομάδα των γυναικών, εντοπίζεται συσχέτιση με το αίτιο: κάνω δίαιτα με sig. 0,031. Τα άτομα με ημιαπασχολούμενη μητέρα, ελεύθερο επαγγελματία και δημόσιο ή ιδιωτικό υπάλληλο απάντησαν

θετικά. Τα υψηλότερα ποσοστά συγκεντρώνουν αυτοί με απασχόληση μητέρας δημόσιος ή ιδιωτική υπάλληλος και οικιακά.

♦ Δεν εντοπίζεται συσχέτιση των αιτίων και των παραγόντων μεταβολής διατροφικών συνηθειών με τον **αριθμό αδερφών**.

♦ Παρατηρείται συσχέτιση σε επίπεδο στατιστικά σημαντικό  $< 0,05$ , του αιτίου: κάνω δίαιτα με την **σειρά γέννησης**, σε πληθυσμό 120 ατόμων (sig. 0,000). Τα άτομα που έδωσαν θετικές απαντήσεις ήταν της 1<sup>ης</sup>, 2<sup>ης</sup> και 7<sup>ης</sup> σειράς γέννησης.

Συσχέτιση παρατηρείται και με τον παράγοντα μεταβολής διατροφικών συνηθειών: ψυχολογία – stress. Τα μεγαλύτερα ποσοστά συγκεντρώνουν αυτοί της 1<sup>ης</sup>, 2<sup>ης</sup> και 4<sup>ης</sup> σειράς γέννησης (82%).

#### **ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ: ΤΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ.**

Οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν οι εξής: 14 άτομα απάντησαν βασική ανάγκη, 14 απάντησαν ότι το φαγητό είναι μια απόλαυση και 92 απάντησαν και τα δύο.

Βρέθηκε συσχέτιση με το **μορφωτικό επίπεδο πατέρα** σε πληθυσμό 120 ατόμων με sig. 0,041. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα ανώτερες σπουδές θεωρούν ότι το φαγητό είναι απόλαυση και βασική ανάγκη.

Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο πατέρα δημοτικό, γυμνάσιο και λύκειο θεωρούν ότι το φαγητό είναι βασική ανάγκη.

Τέλος, παρατηρείται συσχέτιση με την σειρά γέννησης με sig. 0,000. Τα περισσότερα άτομα που απάντησαν βασική ανάγκη είναι αυτά της 1<sup>ης</sup> και 4<sup>ης</sup>, σειράς γέννησης (85%).

## **3.2. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ!**

1. Διαπιστώνουμε ότι μόνο τα 35 άτομα από τα 120 κατατάσσονται σε βάρος άνω του φυσιολογικού. Παρόλ' αυτά, το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων (60%) , που έλαβαν μέρος στην έρευνα, είχαν ποσοστό σωματικού λίπους άνω του φυσιολογικού για την ηλικία τους.
2. Παρατηρήσαμε ότι, οι γυναίκες έχουν καλύτερες μέσες τιμές δείκτη μάζας σώματος και υψηλότερα ποσοστά λίπους, συγκριτικά με τους άνδρες, οι περισσότεροι από τους οποίους, αν και έχουν μεγαλύτερες μέσες τιμές δείκτη μάζας σώματος, έχουν μικρότερα ποσοστά λίπους.
3. Τα άτομα με εκπαίδευση ανωτέρων σπουδών φαίνεται να ενδιαφέρονται περισσότερο για την εικόνα τους, δεδομένου ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων, από τις διάφορες βαθμίδες εκπαίδευσης, που έχουν ακολουθήσει στο παρελθόν κάποια δίαιτα (52%), συγκεντρώνουν αυτά των ανωτέρων σπουδών (81%), τα ίδια καταναλώνουν διαιτητικά προϊόντα και ελλιποβαρή άτομα συναντάται μόνο σε αυτή τη βαθμίδα εκπαίδευσης. Βέβαια, οι άνδρες δεν έχουν ακολουθήσει κάποια δίαιτα, εφόσον, από ότι φαίνεται, δεν τους ενδιαφέρει να χάσουν βάρος, αλλά να αυξήσουν τη μυική τους μάζα και γι' αυτόν τον λόγο προτιμούν την εκγύμναση και να μην αλλάζουν την διατροφή τους.
4. Επιπροσθέτως, μπορούμε να συμπεράνουμε, ότι η διατροφή των ατόμων που εξετάστηκαν, υπολείπεται του RDA σε θερμίδες (55%), ανόργανα συστατικά, υδατάνθρακες (47%), πρωτεΐνες (62%). Η πρόσληψη λιπών είναι πολύ μεγαλύτερη και ιδιαίτερα των κορεσμένων που εμφανίζονται να ξεπερνούν το 100% των ποσοστών κάλυψης ημερησίως, αντίθετα με τα πολυακόρεστα (24%) και τα μονοακόρεστα (58%), που προσλαμβάνονται σε ελλιπής βαθμό. Επίσης, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες υποπροσλαμβάνονται, εκτός της βιταμίνης A που παρατηρούνται καλύτερες προσλήψεις (65%). Αντίθετα, οι ημερήσιες προσλήψεις των υδατοδιαλυτών βιταμινών κυμαίνονται σε πολύ καλύτερα επίπεδα (66% - 268%). Βέβαια, και εδώ παρατηρούμε διαφορές σε άνδρες και γυναίκες, με τους άνδρες να έχουν πολύ καλύτερες προσλήψεις από τις γυναίκες.
5. Σχετικά με την φυσική δραστηριότητα, παρατηρούμε τα περισσότερα άτομα (77) να έχουν από ελαφριά έως μέτρια φυσική δραστηριότητα. Τα άτομα με μέτρια και υψηλή οικονομική κατάσταση, σε ποσοστό 63%, καθώς και τα άτομα από αστικό κέντρο, σε ποσοστό 88%, φαίνονται να είναι αυτοί που είναι πιο δραστήριοι με υψηλή φυσική δραστηριότητα. Επίσης, οι φοιτητές, οι άνεργοι, οι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι και οι οικονομικά εξαρτώμενοι έχουν τις πρώτες θέσεις της χαμηλής δραστηριότητας (80%). Πάντως, παρατηρείται ότι αυτοί που έχουν αυξημένη φυσική δραστηριότητα έχουν υιοθετήσει και πιο υγιεινές συνήθειες, όπως καλύτερες διατροφικές συνήθειες και χαμηλότερο ποσοστό καπνίσματος (14%).
6. Οι άνδρες παρουσιάζεται να πίνουν περισσότερο (44%) και οι γυναίκες να καπνίζουν περισσότερο (63%), ενώ οι άνδρες προτιμούν να καταναλώνουν πυκνά ποτά (44 %) και οι γυναίκες κρασί (66%). Η ποσότητα και η συχνότητα κατανάλωσης φαίνεται να είναι μέτρια. Επίσης, όσο ανεβαίνει το μορφωτικό επίπεδο τόσο περισσότερο μετατοπίζεται η προτίμηση προς το κρασί, αλλά γενικά, η κατανάλωση ποτών φαίνεται να είναι ανεξάρτητη παραγόντων.
7. Η κατανάλωση οσπρίων, ψαριών είναι πολύ μικρή και σπάνια. Τα άτομα από χωριό και Κωμόπολη (30%), με ανώτερες βαθμίδες εκπαίδευσης μητέρας, είναι αυτά που καταναλώνουν περισσότερο τα όσπρια. Τα άτομα με μητέρα υπάλληλο και απασχόληση τα οικιακά, καταναλώνουν ψάρι 2-4 φορές / εβδομάδα, με ποσοστό 40% και 42% αντίστοιχα.  
Η κατανάλωση κόκκινου (42%), λευκού κρέατος (69%) και γλυκών (31%) είναι πολύ συχνή (1-2, 2-4, >6/ εβδομάδα αντίστοιχα) και μεγάλη. Τα άτομα με μορφωτικό επίπεδο ανωτέρων και οι φοιτητές (94%) φαίνεται να καταναλώνουν γλυκά πιο συχνά.  
Τα φρούτα και τα λαχανικά καταναλώνονται σε μεγάλο βαθμό, >6/ εβδομάδα σε ποσοστά 31% και 48% αντίστοιχα. Τα άτομα από

- αστικό κέντρο καταναλώνουν λαχανικά σε μεγαλύτερο βαθμό (67%).
8. Ο τόπος μόνιμης κατοικίας, η απασχόληση, η οικονομική κατάσταση φαίνεται να είναι οι πιο δυνατοί κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες που επηρεάζουν πολλές από τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων. Το μορφωτικό επίπεδο φαίνεται να επιδρά σε μικρό βαθμό, ωστόσο όσο ανεβαίνει, τόσο βελτιώνονται οι συνήθειες του ατόμου. Το μορφωτικό επίπεδο μητέρας και η απασχόληση μητέρας είναι επίσης αρκετά σημαντικοί παράγοντες, αλλά όχι σαν τους πρώτους. Το μορφωτικό επίπεδο πατέρα και ακόμα περισσότερο, ο αριθμός αδερφών και η σειρά γέννησης, φαίνεται να μην επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες.
  9. Την κατανάλωση του πρωινού γεύματος, φαίνεται να υιοθετούν ιδιαίτερα, τα άτομα που κατάγονται από αστικό κέντρο και αυτά που ανήκουν σε ανώτερες βαθμίδες εκπαίδευσης (90%). Όμως, το δεκατιανό (28%), το απογευματινό (42%) και το προ ύπνου γεύμα (23%), φαίνεται να υποτιμώνται και να παραμελούνται από τα περισσότερα άτομα.
  10. Τα περισσότερα άτομα καταναλώνουν γεύματα εκτός σπιτιού και σε πακέτο 4 – 6 φορές την εβδομάδα (50%). Εδώ, φαίνεται να επιδρά η απασχόληση και η οικονομική κατάσταση περισσότερο. Τα περισσότερα άτομα προτιμούν τα εστιατόρια – ταβέρνα (60%) και τα λιγότερα τα fast food (32%). Από αυτά που τρώνε σε πιτσαρία-σουβλατζίδικο, είναι κυρίως οι φοιτητές, οικονομικά εξαρτώμενοι, και με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο πατέρα. Σε εστιατόρια-ταβέρνα φαίνεται να τρώνε περισσότερο της υψηλής οικονομικής κατάστασης και σε fast food μέτριας, χαμηλής οικονομικής κατάστασης.
  11. Η μεταβολή των διατροφικών συνηθειών, παρατηρήθηκε στο μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων (78%) ανεξαρτήτως κοινωνικοοικονομικού παράγοντα. Μάλιστα, οι περισσότεροι δεν έκαναν τακτικά γεύματα και οι σπουδές (23%), το ωράριο (33%) και ο τύπος εργασίας (32%) ήταν οι κυριότεροι παράγοντες μεταβολής με τα άτομα ανώτερων σπουδών, φοιτητές, φοιτητές-υπάλληλοι, φοιτητές-ημιαπασχολούμενοι, δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι, ελεύθεροι επαγγελματίες, μέτριας οικονομικής κατάστασης και οικονομικά εξαρτώμενοι να είναι πιο επιρρεπείς σε αυτούς τους παράγοντες.
  12. Τα άτομα με υψηλές γνώσεις σχετικά με την διατροφή (38%), φαίνεται, να προσέχουν περισσότερο την διατήρηση του βάρους τους, τις διατροφικές τους συνήθειες και την φυσική τους δραστηριότητα, ενώ, δεν καπνίζουν, αναξαρτήτως κάποιου κοινωνικοοικονομικού παράγοντα.
  13. Επίσης, τα περισσότερα άτομα έχουν απορρίψει την μεσογειακή διατροφή (78%), ενώ, κανένας παράγοντας, δεν βρέθηκε να συσχετίζεται με την παράμετρο αυτή.
  14. Φαίνεται ότι όσο ανεβαίνει το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων και των γονέων τους καταναλώνουν και περισσότερο τα διαιτητικά προϊόντα.
  15. Στην συνήθεια του καπνίσματος, δεν φαίνεται να επιδρά κανένας παράγοντας, αφού, καπνίζουν ανεξαρτήτως μόρφωσης, καταγωγής, απασχόλησης, οικονομικής κατάστασης, μορφωτικού επιπέδου μητέρας και πατέρα. Ωστόσο, τα άτομα με ανώτερες βαθμίδες εκπαίδευσης καπνίζουν τα περισσότερα τσιγάρα (> 75%). Αλλά, φαίνεται να επιδρούν ο αριθμός αδερφών και η σειρά γέννησης με τα άτομα με 2 (18%) ή 3 αδέρφια (22%) και 2<sup>η</sup> (37%), 3<sup>η</sup> (14%) ή 4<sup>η</sup> (8%) σειρά γέννησης να είναι πιο επιρρεπείς στην συνήθεια του καπνίσματος.
  16. Επίσης, προέλευση διαιτητικής αγωγής από σύμβουλο διατροφής, επιλέγουν τα άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο και υψηλό μορφωτικό επίπεδο μητέρας, ενώ από φίλους και γνωστούς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο γονέων. Η ανάκτηση του βάρους μετά την διακοπή της δίαιτας γίνεται σε μικρότερο βαθμό σε εκείνους με μορφωτικό επίπεδο μητέρας ανωτέρων σπουδών. Δεν επιδρά η οικονομική κατάσταση στην ανάκτηση βάρους.
  17. Τα περισσότερα άτομα, φαίνεται να προτιμούν την επικοινωνία και την ενημέρωση από την οικογένεια, καθώς, είναι η κυριότερη πηγή που επιλέγουν για να ενημερωθούν για τα θέματα της διατροφής, σε ποσοστό 43%. Ακολουθούν τα βιβλία (39%), τα συνέδρια (37%) και τελευταίο το διαδύκτιο (30%). Τα άτομα από Κωμόπολη, χωριό, άνεργοι, ημιαπασχολούμενοι, με

μητέρες σε ανώτερες βαθμίδες εκπαίδευσης προτιμούν την οικογένεια να τους ενημερώνει. Στην επίλογό του διαδυκτίου, επιδρά η απασχόληση μητέρας και ο αριθμός αδερφών.

18. Μεταβολή του βάρους, παρατήρησαν τα περισσότερα άτομα τα τελευταία 1-2 έτη, σε ποσοστό 80%. Τα άτομα, όμως, από Κωμόπολη τείνουν να διατηρούν το βάρος τους (46%), ενώ, από αστικό κέντρο και χωριό παρατηρούν αυξήσεις (72%).
19. Είναι σημαντικό να πούμε, ότι και με αυτήν την εργασία, επαληθεύονται οι θεωρίες πολλών, που υποστηρίζουν ότι ο δυτικός τρόπος ζωής έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την διατροφή και τις συνήθειες των νέων. Αυτό φαίνεται καθαρά στο γεγονός του ότι τα περισσότερα άτομα που έφυγαν από τα σπίτια τους και από την φροντίδα των γονιών τους, και μετακόμισαν στα μεγάλα αστικά κέντρα αντικατέστησαν το καθημερινό μαγειρευτό σπιτικό φαγητό με το «έτοιμο» φαγητό, χωρίς βέβαια οι ίδιοι να μπορούν να αλλάξουν εύκολα αυτήν την νέα συνήθεια εφόσον ο τρόπος ζωής τους (οι σπουδές, ωράριο εργασίας, τύπος εργασίας) δεν τους βοηθά.
20. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης, συμφωνούν με τα αποτελέσματα ερευνών που έχουν γίνει σε διεθνές επίπεδο, όπως αυτή του Ζιώγα Χ., 2007, της Eckstein E.F, 1980, της Labuza S., 1997, του Sakamaki R., 2005 και του Binkley J.K., et al, 2000, όσον αφορά τις συνήθειες των φοιτητών και γενικά την κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού.  
Επίσης, συμφωνούν με τη μελέτη της «Αττικής» και του Porkin B.M., 2008, όσον αφορά την κατανάλωση τροφής. Σχετικά με τις ημερήσιες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών και στα δύο φύλα, συμφωνούν με την μελέτη του Kemper HCG., et al, 1999.  
Επιπλέον, παρόμοια αποτελέσματα είχαμε με πολλές έρευνες, όπως αυτές των Torrance GM., et al, 2002, British Nutrition Foundation, 2000 και των Moreira P.A., Padrao P.D., 2004, που παρουσιάζουν συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου και της κοινωνικής θέσης με σωματομετρικούς δείκτες όπως ο δείκτης μάζας σώματος, ο WHR και η περίμετρος μέσης. Χαρακτηριστικά, αναφέρεται ότι όσο ανεβαίνει το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνική θέση οι δείκτες αυτοί αλλά και οι διατροφικές συνήθειες βελτιώνονται.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. **ARLIN MARIAN, 1977. The Science of Nutrition. Second edition. Macmillan publishing co Inc, New York. 362-363 p.**
2. **ARNOLD E., 1987. Human Nutrition. Fourth edition. A Division of Hodder and Stoughton, London. 155-156 p.**
3. **BALL K., BROWN W., CRAWFORD D., (2002), Who does not gain weight? Prevalance and predictors of weight maintenance in young women, International Journal of Obesity 26 (12): 1570-1578**
4. **BINKLEY J.K., EALES J., JEKANOWSKI M., (2000), The relation between dietary change and rising US obesity, International Journal of Obesity 24 (8): 1032-1039**
5. **BRITISH NUTRITION FOUNDATION, 1982. Nutrition and Health. MTP Press Limited, London. 125-128 p.**
6. **BRITISH NUTRITION FOUNDATION, 1999. Obesity. First edition. Blackwell Publishing Company, London. 23-37, 141 p.**
7. **ECKSTEIN ELEANOR F., 1980. Food, People and Nutrition. The Avi Publishing Company, Inc, Westport, Connecticut. 512-514 p.**
8. **HEATHER W., TARASUK VALERIE, MENDELSON RENA, MCKEOWEN G. E., (2007), An exploration of socioeconomic variation in lifestyle factors and adiposity in the Ontario Food Survey through structural equation modeling, ([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com))**
9. **KEMPER H.C.G., POST G.B., TWISK J.W.R., MECHELEN W.V., (1999), Lifestyle and obesity in adolescence and young adulthood: results from the Amsterdam Growth And Health Longitudinal Study (AGAHLS), International Journal of Obesity and related metabolic disorders 23 (3): 34-40**
10. **KOZIEL S., SZKLARSKA A., BIELICKI T., MALINA R.M., (2006), Changes in the BMI of Polish conscripts between 1965 and 2001: secular and socio-occupational variation, International Journal of Obesity 30 (9): 1382-1388**
11. **LABUZA SLOAN, 1997. Food For Thought. Second edition. The Avi Publishing Company, Inc., Westport, Connecticut. 149-152 p.**
12. **LAHMANN P.H., LISSNER L., GULLBERG B., BERGLUND G., (2000), Sociodemographic factors associated with long-term weight gain, current body fatness and central adiposity in Swedish women, International Journal of Obesity 24 (6): 686-694**
13. **LAHTEENKORVA S.S., SILVENTOINEN K., LAHTI-KOSKI M., LAATIKAINEN T., JOUSILAHTI P., (2006), Socio-economic status and abdominal obesity among Finnish adults from 1992 to 2002, International Journal of Obesity 30 (11): 1653-1660**
14. **LAITINEN J., POWER C., EK E., SOVIO U., JARVELIN MR., (2002), Unemployment and obesity among young adults in a northern Finland 1966 birth cohort, International Journal of Obesity 26 (10): 1329-1338**
15. **MOREIRA P. A., PADRAO PATRICIA D., (2004), Educational and economic daterminants of food intake in Portuguese adults: a cross-sectional survey, ([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com))**
16. **PAERARAKUL S., LOVEJOY J.C., RYAN D.H., BRAY G.A., (2002), The relationship of gender,race and socioeconomic status to obesity and obesity comorbidities in a sample of US adults, International Journal of Obesity 26 (9): 1205-1210**
17. **PASSMORE R., EASTWOOD M.A., 1986. Human Nutrition and Dietetics. Eighth edition. Churchil Livingstone, Edinburg, London, Melbourne, New York. 505-507**
18. **POPKIN B. M., (2008), Will China's nutrition overwhelm its health care system and sloe economic growth, ([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com))**
19. **SAKAMAKI R., TOYAMA K., AMAMOTO R., LIU C.J., SHINFUKU N.,(2005), Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese University Students: a cross sectional study,([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com))**

20. TORRANCE G.M., HOOPER M.D., REEDER B.A., (2002), Trends in overweight and obesity among adults in Canada (1970-1992): evidence from national surveys using measured height and weight, *International Journal of Obesity* 26: 797-804
21. YAHIA NAJAT, ACHKAR ALICE, ABDALLAH A., RIZK S., (2008), Eating habits and obesity among Lebanese University Students, ([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com))
22. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΥ ΘΩΜΑ, 1993. Θέματα υγιεινής τροφίμων και διατροφής. Εκδόσεις Ίων, Αθήνα. Σελ. 141-142
23. ΑΡΒΑΝΙΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ, 2007. Διατροφικές Συνήθειες και η σχέση τους με Κοινωνικό-Δημογραφικά χαρακτηριστικά, σε τυχαία επιλεγμένο δείγμα του Ελληνικού πληθυσμού. Μεταπτυχιακή εργασία, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα
24. Ζηλίδης Χ., 1995. Διατροφή και Δημόσια Υγεία. Πρώτη έκδοση. University Studio Press, Θεσσαλονίκη. Σελ. 64-67, 121-135, 145-154
25. ΖΙΩΓΑΣ Χ., 2007. Δαπάνες διατροφής και διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Πτυχιακή εργασία, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα
26. ΜΟΡΤΟΓΛΟΥ Α., 1996. Παχυσαρκία. Advance Publishing, Αθήνα
27. ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΙΝ ΚΑΤΣΙΛΑΜΠΡΟΣ Ν.Λ., ΤΣΙΓΚΟΣ Κ., 2000. Παχυσαρκία: Η πρόληψη και η αντιμετώπιση μιας παγκόσμιας επιδημίας. Πρώτη έκδοση. Εκδόσεις Βήτα, Αθήνα. Σελ. 164, 165, 166, 167, 168-170

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## **ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

- ΦΥΛΟ : \_\_\_\_\_
- ΗΛΙΚΙΑ (σε έτη) : \_\_\_\_\_
- ΒΑΡΟΣ (σε κιλά) : \_\_\_\_\_

Υπήρξε μεταβολή στο βάρος σας τα τελευταία ένα με δύο έτη;

ΝΑΙ  ΟΧΙ

ΕΑΝ ΝΑΙ :

- ΒΑΡΟΣ ΠΡΙΝ ΕΝΑ ΕΤΟΣ: \_\_\_\_\_
- ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΟΥ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ, ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ (ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΑΛΛΟ ΤΟΠΟ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ) :

ΑΥΞΗΘΗΚΕ; ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΟ; \_\_\_\_\_

ΜΕΙΩΘΗΚΕ; ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΟ; \_\_\_\_\_

ΔΙΑΤΗΡΗΘΗΚΕ ΣΤΑΘΕΡΟ.

- ΥΨΟΣ (σε μέτρα) : \_\_\_\_\_
- Δ.Μ.Σ. (Δείκτης Μάζας Σώματος  $kg/m^2$ ) : \_\_\_\_\_

• ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ (σε cm) : \_\_\_\_\_

• ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΓΟΦΩΝ (σε cm) : \_\_\_\_\_

• WHR (Π. ΜΕΣΗΣ / Π. ΓΟΦΩΝ) : \_\_\_\_\_

• ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΓΧΙΩΝΑ (σε cm): \_\_\_\_\_

• ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ( KCAL) : \_\_\_\_\_

• ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ:

• ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΑΓΩΓΙΜΟΤΗΤΑ (Β.Ι.Α.) :

— ΠΟΣΟΣΤΟ ΛΙΠΟΥΣ (%) : \_\_\_\_\_

— ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΛΙΠΟΥΣ (σε KG) : \_\_\_\_\_

— ΟΡΙΑ ΛΙΠΟΥΣ : \_\_\_\_\_

— ΠΟΣΟΣΤΟ LEAN (%) : \_\_\_\_\_

— ΠΟΣΟΤΗΤΑ LEAN (σε KG): \_\_\_\_\_

— ΠΟΣΟΣΤΟ ΝΕΡΟΥ (%) : \_\_\_\_\_

— ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΝΕΡΟΥ (ΣΕ Li): \_\_\_\_\_

• ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ :

— ΠΟΣΟΣΤΑ ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΩΝ ΑΘΡΟΙΣΜΕΝΑ: \_\_\_\_\_

(ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΟΙ ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ: \_\_\_\_\_)

— ΟΡΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΩΝ : \_\_\_\_\_

• ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ (Η.Θ.Α.) : \_\_\_\_\_



# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΛΗΨΗ ΤΡΙΗΜΕΡΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ			
	<u>1<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>2<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>	<u>3<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ</u>
ΠΡΩΙΝΟ			
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ			
ΓΕΥΜΑ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ			
ΔΕΙΠΝΟ			
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ			

♦ ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΤΡΟΦΙΜΟΥ ΜΕ ΠΑΣΗ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ. (ΟΙ ΔΥΟ ΗΜΕΡΕΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΚΑΙ Η ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΒ/ΚΟ)

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

1. ΗΛΙΚΙΑ: \_\_\_\_\_ 2. ΦΥΛΟ : \_\_\_\_\_

3. ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:

ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ (> 20.000 κατοίκους)

ΚΩΜΟΠΟΛΗ (10.000 – 20.000 κατοίκους)

ΧΩΡΙΟ (< 10.000 κατοίκους)

4. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

ΔΗΜΟΤΙΚΟ  ΓΥΜΝΑΣΙΟ  ΛΥΚΕΙΟ  ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

5. ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ:

ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ  ΑΝΕΡΓΟΣ  ΦΟΙΤΗΤΗΣ

ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ  ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ

6. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

ΧΑΜΗΛΗ  ΕΛΑΦΡΙΑ  ΜΕΤΡΙΑ  ΑΥΞΗΜΕΝΗ  ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

7. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

ΑΓΑΜΟΣ  ΕΓΓΑΜΟΣ

8. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ:

ΔΗΜΟΤΙΚΟ  ΓΥΜΝΑΣΙΟ  ΛΥΚΕΙΟ  ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

9. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ:

ΔΗΜΟΤΙΚΟ  ΓΥΜΝΑΣΙΟ  ΛΥΚΕΙΟ  ΑΝΩΤΕΡΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

10. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Α.) ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ:

ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ  ΧΑΜΗΛΗ  ΜΕΤΡΙΑ  ΥΨΗΛΗ

Β.) ΑΝ ΕΞΑΡΤΑΣΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ:

ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ  ΧΑΜΗΛΗ  ΜΕΤΡΙΑ  ΥΨΗΛΗ

11. ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ:

ΕΛ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ  ΑΝΕΡΓΗ  ΟΙΚΙΑΚΑ  ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΗ

ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ  ΔΗΜΟΣΙΟΣ Ή ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ

13. ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΔΕΡΦΩΝ (ΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ): \_\_\_\_\_

14. ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ: \_\_\_\_\_

# ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΟΣΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ:

ΠΡΩΙΝΟ  ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ  ΓΕΥΜΑ  ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ  ΔΕΙΠΝΟ

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ

2. ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ:

ΝΑΙ  ΟΧΙ

ΕΑΝ ΝΑΙ : ΕΙΔΟΣ:

ΜΠΥΡΑ  ΚΡΑΣΙ  ΠΥΚΝΑ(ΟΥΙΣΚΙ, ΡΕΤΣΙΝΑ Κ.α.)  SOFT DRINKS

ΣΥΝΗΘΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ:

1-2 ΠΟΤΗΡΙΑ  3-4 ΠΟΤΗΡΙΑ  5-6 ΠΟΤΗΡΙΑ  >6

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ (ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ):

<1  2-3  4-5  >5

3. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΦΡΟΥΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:

0  1-2  3-4  5-6  >6

4. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:

0  1-2  3-4  5-6  >6

5. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: 0  1-2  3-4  5-6  >6

6. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: 0  1-2  3-4  5-6  >6

7. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΨΑΡΙ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: 0  1-2  3-4  5-6  >6

8. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: 0  1-2  3-4  5-6  >6

9. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: 0  1-2  3-4  5-6  >6

10. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΟΣΠΡΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: 0  1-2  3-4  5-6  >6

11. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΓΛΥΚΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: 0  1-2  3-4  5-6  >6

12. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΤΕ ΕΞΩ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:

0  1-2  3-4  5-6  >6

13. ΣΕ ΤΙ ΜΕΡΗ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ:

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ – ΤΑΒΕΡΝΑ  ΠΙΤΣΑΡΙΑ – ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ   
ΤΥΠΟΥ FAST FOOD

14. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΒΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

ΝΑΙ  ΟΧΙ  ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

**15. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ :**

ΝΑΙ  ΟΧΙ

**ΕΑΝ ΝΑΙ :**

**ΕΙΔΟΣ:**

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ  ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ  ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ –ΠΟΤΑ   
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΖΑΧΑΡΗΣ  ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΣΕΩΣ   
ΠΟΣΟΤΗΤΑ (ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ): 0  1–2  3–4  5–6  >6   
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ: <1  2–3  4–5  >5

**16. ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Ή**

**ΜΕΤΑΛΛΩΝ:**

ΝΑΙ  ΟΧΙ

**17. ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ :**

ΝΑΙ  ΟΧΙ

**ΕΑΝ ΝΑΙ :**

ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ: 0  <10  10–20  >20

**18. ΕΧΕΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΠΟΙΑ ΔΙΑΙΤΑ:**

ΝΑΙ  ΟΧΙ

**ΕΑΝ ΝΑΙ:**

**ΠΡΙΝ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ:**

ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ  ΠΡΙΝ 6 ΜΗΝΕΣ  ΠΡΙΝ 1 ΕΤΟΣ   
ΠΡΙΝ 2 ΕΤΗ  ΠΡΙΝ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 2 ΕΤΗ

**ΠΟΣΟ ΔΙΗΡΚΗΣΕ:**

>1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ  2–4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ  1–3 ΜΗΝΕΣ  >4 ΜΗΝΕΣ

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** ΚΑΜΙΑ  ΜΙΚΡΗ  ΜΕΤΡΙΑ  ΜΕΓΑΛΗ

**19. ΑΝΑΚΤΗΣΕΣ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ :**

ΝΑΙ  ΟΧΙ  ΔΕΝ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΙΤΑ

**ΕΑΝ ΝΑΙ :**

**ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ:**

2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ  1 ΜΗΝΑΣ  2-3 ΜΗΝΕΣ  >4 ΜΗΝΕΣ

**20. ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ:**

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ   
ΕΝΤΥΠΑ - ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ  ΓΝΩΣΤΟΙ - ΦΙΛΟΙ

**21. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΚΑΤΑΦΥΓΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΕΤΕ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΣΑΣ:**

ΝΑΙ  ΟΧΙ

**ΕΑΝ ΝΑΙ :** ΦΑΡΜ/ΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ  ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ   
ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΙΤΑ  ΑΛΛΑ  (ΑΝΑΦΕΡΕΤΕ \_\_\_\_\_)

**22. ΠΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:**

ΦΤΩΧΕΣ  ΜΕΤΡΙΕΣ  ΕΠΑΡΚΕΙΣ

**23. ΠΗΓΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**

ΒΙΒΛΙΑ  ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ  ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ  ΑΛΛΑ (Π.Χ. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ)

**24. ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:**

ΝΑΙ  ΟΧΙ

**25.ΑΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΗ, ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΙΤΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:**

- ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ  ΔΕΝ ΚΑΝΩ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ   
ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ  ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ   
ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**26.ΠΟΙΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΝΕΤΕΛΕΣΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ:**

- ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΟΥ  ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – STRESS   
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ  ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ   
ΚΑΤΟΙΚΙΑ (ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ)  ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ   
ΛΟΓΟΙ ΥΓΕΙΑΣ

**27.Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ:**

- ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ  ΜΙΑ ΑΠΟΛΑΥΣΗ  ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ

**ΕΝΤΥΠΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΩΜΕΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ  
ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΠΟΥ ΔΙΝΟΝΤΑΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΜΕΤΡΗΣΗ.**

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

1)ΗΛΙΚΙΑ:-----

2)ΥΨΟΣ:-----

3)ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ:-----

4)ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ:-----

5)ΔΜΣ:-----

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΜΣ:**

1)ΥΠΟΘΡΕΠΤΙΚΟΣ

2)ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ

3)ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ

4)ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ

5)ΠΑΘΟΓΟΝΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

6)B.M:-----

7)ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΜΕΣΗΣ:-----

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΥ ΜΕΣΗΣ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ:**

1)<88cm ΑΣΦΑΛΗΣ

2)88-94 ΓΚΡΙΖΑ ΖΩΝΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

3)>94 ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ

4)>102 ΠΟΛΥ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΥ ΜΕΣΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ:**

1)<75cm ΑΣΦΑΛΗΣ

2)75-80 ΓΚΡΙΖΑ ΖΩΝΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

3)>80 ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ

4)>88 ΠΟΛΥ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ

8)ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΙΣΧΙΟΥ:-----

9)WHR:-----

**WHR>0,8 ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ**

**WHR>1 ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ**

10)ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΚΑΡΠΟΥ:-----

**ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΥ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ:**

1)ΜΙΚΡΟ:>10,4

2)ΜΕΣΑΙΟ:9,6-10,4

3)ΜΕΓΑΛΟ:<9,6

**ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΥ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ:**

- 1)ΜΙΚΡΟ:>11
- 2)ΜΕΣΑΙΟ:10,1-11
- 3)ΜΕΓΑΛΟ:<10,1

11)ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ:-----

12)ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΜΕ ΜΕΤΡΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΩΝ:

- 1)ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ:-----
- 2)ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ:-----
- 3)ΥΠΟΠΛΑΤΙΑ:-----
- 4)ΥΠΕΡΛΑΓΟΝΙΑ:-----
- 5)ΜΗΡΟΣ:-----
- % ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ:-----

13)ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΒΙΑ:

- 1)% ΛΙΠΟΥΣ:-----
- 2)Κgr ΛΙΠΟΣ:-----
- 3)Κgr lean:-----
- 4)% lean:-----
- 5)L Νερό:-----
- 6)% Νερού:-----