

Πανεπιστήμιο Κρήτης
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας

Θέμα Πτυχιακής Εργασίας: Διατροφικές συνήθειες εφήβων

Επιβλέπων Καθηγητής: Καραδήμας Χ. Ευάγγελος

Υπό την Επιμέλεια : Λυκομήτρου Φωτεινή
Α.Μ. 1988



Ρέθυμνο, 2 Οκτωβρίου 2009

Περιεχόμενα

1.1 Εισαγωγή	4
2.1 Μεσογειακή διατροφή.....	6
2.2 Διατροφή και παιδική ηλικία.....	7
2.3 Διατροφικές επιλογές εφήβων.....	9
2.4 Διατροφή εφήβων στην Ελλάδα.....	14
3. Ατομικές και περιβαλλοντικές επιρροές στις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων.....	17
3.1.1 Ατομικές επιρροές.....	18
3.1.1.1 Βιολογικοί παράγοντες.....	18
3.1.1.1 Προτιμήσεις τροφής	18
3.1.1.2 Γεύση και αισθητήριες αντιλήψεις τροφής	19
3.1.1.3 Σημασία τροφής	19
3.1.1.4 Ηλικία και Φύλο	20
3.1.2 Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες	24
3.1.3 Τρόπος Ζωής.....	27
3.1.3.1 Χρόνος και άνεση.....	27
3.1.3.2 Κόστος	27
3.1.3.3 Πρότυπα γεύματος	28
3.1.3.4 Δίαιτα.....	28

3.2 Φυσικές περιβαλλοντικές επιρροές.....	29
3.2.1 Σχολεία.....	29
3.2.2 Fast- Food και εστιατόρια.....	30
3.2.3 Μηχανές αυτόματης πώλησης.....	30
3.2.4 Καταστήματα με ευέλικτο-βολικό ωράριο.....	31
3.2.5 Παρακολούθηση τηλεόρασης.....	31
3.3 Μακροσυστημικές επιρροές.....	32
3.3.1 Οι έφηβοι ως καταναλωτές.....	33
3.3.2 Μέσα μαζικής ενημέρωσης και διαφήμιση.....	33
3.4 Κοινωνικές περιβαλλοντικές επιρροές.....	35
3.4.1 Οικογένεια.....	35
3.4.2 Οικογενειακά γεύματα.....	41
3.4.3 Διαθεσιμότητα τροφής.....	43
3.4.4 Συνομήλικοι.....	44
4.Συμπεράσματα.....	47
5.Μέθοδος.....	48
5.1 Έρευνα.....	48
5.2 Συμμετέχοντες.....	48
5.3 Διαδικασία.....	49
5.4 Ψυχομετρικά εργαλεία.....	49
5.5 Αποτελέσματα- Συζήτηση.....	51
Βιβλιογραφία.....	54
Παράρτημα.....	64

1.1 Εισαγωγή

Διατροφή είναι ο τρόπος που τρεφόμαστε και η ισορροπημένη διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την ευεξία του ανθρώπου και ενισχύει συνολικά την ποιότητα ζωής του. Καθημερινά παρατηρούμε πως η διατροφή μας αλλάζει καθώς φεύγουμε από τους παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς που μας επιβάλλει η σύγχρονη εποχή με το γρήγορο, έτοιμο και τυποποιημένο φαγητό. Συνέπεια αυτής της διατροφής του νεοέλληνα είναι η παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση.

Η διατροφή σε γενικότερο πλαίσιο αλλά και πιο συγκεκριμένα οι διατροφικές συνήθειες δεν αποτελούν μια αυτοματοποιημένη διαδικασία όπως η αναπνοή, αλλά σε μεγάλο βαθμό καθορίζονται από ένα ευρύ πεδίο πολιτισμικών, κοινωνικών και ψυχολογικών επιρροών οι οποίες ασκούνται σε καθένα από εμάς (Rozin, 1982). Αν και πλειάδα ερευνών ασχολείται γενικά με το θέμα των διατροφικών συνηθειών (Caraldi, 1996 & Logue, 1991) καμία από αυτές δεν καταπιάνεται με τις πιθανές παθολογικές διαταραχές οι οποίες εμφανίζονται στη μετέπειτα ζωή του ατόμου. Η βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι υφίστανται αλλαγές στις συμπεριφορές διατροφής και σχετίζονται με τις διαφορετικές ηλικίες αλλά δεν υπάρχει συμφωνία στην αιτιολόγηση αυτών των αλλαγών (Goodwin, 1987 & Schiffman, 1986).

Το φαγητό είναι μία συμπεριφορά κοινωνικοποίησης, η οποία επηρεάζει τις σχέσεις μεταξύ των κοινωνικών ομάδων, όπως είναι η οικογένεια και συγκαταλέγεται σε εκείνες τις συμπεριφορές των ανθρώπων οι οποίες σχετίζονται με την αυτό εικόνα του σώματος τους στα πλαίσια πάντοτε του αποδεκτού - μη αποδεκτού και επικίνδυνου - ακίνδυνου (Douglas, 1982). Τα κοινωνικά δίκτυα μας αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, το ίδιο και τα σώματά μας, ως εκ τούτου είναι λογικό να αλλάζουν και οι απόψεις μας για τη διατροφή μας. Ανάμεσα στους άλλους παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με τη διατροφή μας είναι και εκείνοι οι οποίοι σχετίζονται με την ψυχολογική κακοποίηση η οποία λαμβάνει χώρα σε σχέση με το φαγητό. Ο Logue (1992) υποστήριξε ότι τα υποκείμενα μπορεί να γίνουν αντικείμενο εκφοβισμού αν πετάξουν τα φαγητά ή λερώσουν με αυτό ή το κυριότερο να μην έχουν μία συγκεκριμένη ώρα γεύματος.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους δεν υπάρχουν κατηγοριοποιημένες έρευνες για τις διατροφικές αλλαγές σε μεγαλύτερα ηλικιακά υποκείμενα είναι η επικράτηση των χρόνιων ασθενειών ανάμεσα στα γηραιότερα υποκείμενα και υπολογίζεται σε ποσοστό 80% σε άτομα άνω των 65 ετών. Η μεγαλύτερη πρόκληση για το θέμα των διατροφικών συνηθειών -εξαιτίας της έλλειψης σταθμισμένων εργαλείων μέτρησης - είναι η πραγματοποίηση ερευνών στα υποκείμενα σε μια ευρύτερη γεωγραφική βάση (Elsner R., 2002).

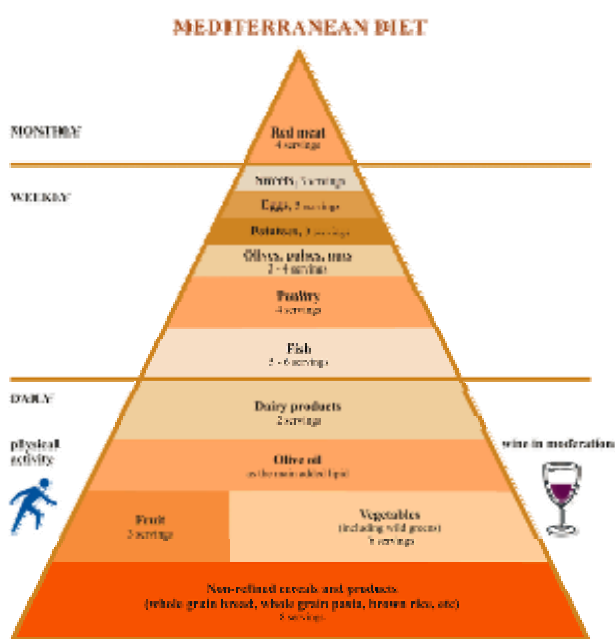
Οι διατροφικές συνήθειες περιλαμβάνουν όχι μόνο την εγκεφαλική λειτουργία αλλά και τις οργανικές λειτουργίες και τις κοινωνικές νόρμες, ως εκ τούτου αποκτά βαρύνουσα σημασία η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών του υποκειμένου ανάλογα με την ηλικία (Elsner R., 2002). Έτσι καθώς αλλάζει η ηλικία και το παιδί μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή μια πλειάδα αλλαγών συμβαίνουν στις διατροφικές τους συνήθειες που τους ακολουθούν στην μετέπειτα ζωή τους (Story, 2002).

Όμως η εφηβεία είναι η πιο σημαντική περίοδος των πιο δυναμικών και πολύπλοκων αλλαγών καθώς η φυσική και σωματική ανάπτυξη του εφήβου που συντελείται παράλληλα με την κοινωνική εξέλιξη είναι μερικοί από τους παράγοντες που μπορούν κάλλιστα να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές εφήβου και να φέρουν αλλαγές που θα διατηρηθούν και αργότερα στην ενήλικη ζωή του. Οι διατροφικές τους επιλογές μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία τους κατά την ενήλικη ζωή όπως την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας όπως είναι η παχυσαρκία και ο διαβήτης. Επιπρόσθετα οι έφηβοι αναπτύσσουν την ανεξαρτησία τους κατά τη διάρκεια της εφηβείας και προσπαθούν να το δηλώσουν με διάφορους τρόπους όπως τα συχνά γεύματα εκτός σπιτιού (Story , 2002).

2.1 Μεσογειακή διατροφή

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες, από τόπο σε τόπο, από νοικοκυριό σε νοικοκυριό και από εστιατόριο σε εστιατόριο, συνετέλεσε ώστε να δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Μεσογειακή Κουζίνα.

Ύστερα από μελέτες και έρευνες οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία προστατεύει την υγεία μας. Τα κύρια στοιχεία της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου δεσπόζουν τα όσπρια, τα δημητριακά, τα άγρια χόρτα, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα δημητριακά, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα συνιστάται μικρή κατανάλωση κόκκινων κρεάτων σε μηνιαία βάση και περιορισμένη ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων σε καθημερινή όμως βάση (Kafatos et al 2000).



One serving equals approximately half a liter portion as defined in the Greek Ministry of Agriculture's official standard (see below)

one cup is for:

- 100g of water
- solid and liquid plants for 100g of water (e.g. 100g of water)

Source: Supreme Scientific Health Council, Hellenic Ministry of Health

Έρευνες έχουν δείξει ότι η προσκόλληση στην μεσογειακή διαίτα σχετίζεται με σημαντική μείωση στη θνησιμότητα. Σε έρευνα των Trichopoulos και των συνεργατών της (2003) πήραν μέρος 22.043 έλληνες ηλικίας 20-86 ετών οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αφορούσε την συχνότητα διατροφής τους με φαγητά όπως φρούτα, λαχανικά, κρέας ζυμαρικά , πατάτες, αυγά, δημητριακά, ζάχαρη και γλυκά. Στόχος ήταν να ελεγχτεί η θνησιμότητα των συμμετεχόντων. Η διαδικασία επαλείφθηκε έπειτα από περίπου 4 χρόνια χορηγώντας ξανά το ίδιο ερωτηματολόγιο.

Κατά τη διάρκεια του επανέλεγχου παρατηρήθηκαν 275 θάνατοι. Όσο περισσότερο οι συμμετέχοντες ακολουθούσαν μια μεσογειακή διαίτα τόσο μειωμένες ήταν οι πιθανότητες θνησιμότητας τους. Μεγαλύτερη συσχέτιση όμως υπήρξε ανάμεσα στη μεσογειακή διατροφή και στις καρδιακές παθήσεις αλλά και τον καρκίνο όπου είναι από τις σημαντικότερες αιτίες θανάτου. Λόγο του ότι η μεσογειακή διατροφή είναι ένας ισορροπημένος τρόπος διατροφής βοηθάει πολύ στην καλή διατήρηση της υγείας και στη μείωση της θνησιμότητας.

2.2 Διατροφή και παιδική ηλικία



Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη διατροφή του ανθρώπου επικεντρώνεται στην παιδική ηλικία γιατί είναι η περίοδος κατά την οποία αυξάνεται και διαπλάθεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Πρόσθετα, στην περίοδο αυτή εγκαθίστανται και

διαμορφώνονται οι διαιτητικές συνήθειες που θα συνεχισθούν και θα ακολουθούν τον άνθρωπο σε όλη του τη ζωή. Νοσήματα φθοράς που συνήθως εκδηλώνονται στην ενήλικη ζωή, όπως είναι η παχυσαρκία, η στηθάγχη, η αρτηριακή υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης αρχίζουν από την παιδική ηλικία και συχνά θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί αν από πολύ νωρίς είχε εφαρμοσθεί ένα σωστό, υγιεινό διαιτολόγιο κατά τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας (Westenhoefer , 2001).

Η ανάγκη για τροφή είναι μια από τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου και ξεκινάει από πολύ νωρίς από τη βρεφική μόλις ηλικία του ανθρώπου. Τα νεογέννητα μωρά δείχνουν εμφανή προτίμηση στις γλυκές γεύσεις ενώ αποφεύγουν τις πικρές και τις αλμυρές (Drewnoski ,1992). Κατά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής τους τα βρέφη τρέφονται αποκλειστικά με γάλα ενώ του επόμενους έξι μήνες προστίθενται στο διαιτολόγιο στερεές τροφές όπως φρούτα, δημητριακά, λαχανικά, κρέας κοτόπουλο, ψάρι και αυγό.

Υπάρχουν όμως κάποιες βασικές διεργασίες που είναι υπεύθυνες για τις μετέπειτα προτιμήσεις των παιδιών στις διάφορες τροφές που επιλέγουν ως παιδιά έφηβοι και αργότερα ως ενήλικες. Τρεις είναι οι βασικές διαδικασίες που τροποποιούν την προτίμηση τροφής των παιδιών.

Πρώτον η έκθεση τους σε άγνωστα φαγητά, η επαναλαμβανόμενη αυτή εμπειρία της δοκιμής νέων γεύσεων βοηθάει στο να μειωθεί η τάση απόρριψης κάποιων άγνωστων φαγητών στο μέλλον , η προτίμηση στα νέα φαγητά αυξάνει στα παιδιά σχολικής ηλικίας αλλά και στους φοιτητές. Δεύτερον η αποδοχή ενός φαγητού έχει σχέση και με τις κοινωνικές επιρροές , τα παιδιά προτιμούν να καταναλώνουν φαγητά που τρώνε οι ενήλικες ή φαγητά που προτιμάνε οι συνομήλικοί τους ή ακόμα και φαγητά που βλέπουν ότι τρώνε οι αγαπημένοι τους παιδικοί ήρωες. Τρίτον τα παιδιά συσχετίζουν τη γεύση και τη κατανάλωση τροφής με γνωσιακά σενάρια και διαδικασίες σχετικές με το φαγητό τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο της τροφής που λαμβάνουν αργότερα και ως ενήλικες (Westenhoefer , 2001).

2.3 Διατροφικές επιλογές εφήβων

Ανάμεσα στις αλλαγές που συντελούνται στον τρόπο ζωής κατά την μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία υπάρχουν και σημαντικές αλλαγές στην διατροφή. Η εφηβεία είναι μια περίοδος ανάπτυξης και μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Οι φυσικές αλλά και ψυχολογικές αλλαγές που συντελούνται επηρεάζουν τόσο τη διατροφή όσο και όλες τις υπόλοιπες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία. Οι διατροφικές επιλογές των εφήβων σχετίζονται με την ανάγκη τους να δηλώσουν την ελευθερία τους και την αποδέσμευση τους από τον γονικό έλεγχο. Ακόμα οι επιλογές των διάφορων τροφών σχετίζονται με την προσπάθειά τους να υιοθετήσουν ότι θεωρούν ως επιθυμητή συμπεριφορά του τρόπου διατροφής ενός ενήλικα. Μερικές από τις συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν τους εφήβους είναι τα συχνά σνακ, η παράλειψη του πρωινού, οι συχνές δίαιτες και η επιλογή του έτοιμου φαγητού (Story, 2002).

Υπάρχουν πάρα πολύ παράγοντες που ευθύνονται για τις αλλαγές αυτές στην διατροφή τους όπως είναι η ηλικία, το μέρος διαμονής (ειδικά αν είναν κατοικούν μόνοι τους ή αν ακόμα μοιράζονται το ίδιο σπίτι με τους γονείς τους), ακόμα το κοινωνικοοικονομικό τους επίπεδο το οποίο μπορεί να παίζει αποφασιστικό ρόλο στην επιλογή των προϊόντων που θα καταναλωθούν αλλά και την ποσότητα και την ποιότητα των οικογενειακών γευμάτων και τέλος η περιοχή όπου διαμένουν, η χώρα και οι διατροφικές επιλογές και συνήθειες των κατοίκων αυτής (Pearson, 2009).

Ένα παράδειγμα αυτών των παραγόντων είναι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων το οποίο είχε επίδραση στα καταναλωτικά πρότυπα των εφήβων. Γονείς οι οποίοι είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο παρουσίαζαν λιγότερες πιθανότητες κατανάλωσης λαχανικών, φρούτων και γαλακτοκομικών προϊόντων. Οι έφηβοι που αντιλαμβάνονταν τον εαυτό τους ως υπέρβαροι ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν ότι συνήθως δεν τρώνε πρωινό και πιο πιθανό να αναφέρουν μικρή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών τροφίμων τις προηγούμενες μέρες (Videon, 2003).

Διαφορές στα γεύματα των εφήβων σχετίζονταν και με την εθνικότητα τους. Οι έγχρωμοι και οι Ισπανοί έφηβοι συγκρινόμενοι με τους λευκούς συνομηλίκους τους ήταν λιγότερο πιθανό να παραλείψουν το πρωινό και λιγότερο πιθανό να

αναφέρουν μικρή κατανάλωση φρούτων τις προηγούμενες μέρες. Ωστόσο οι έγχρωμοι και οι Ισπανοί ήταν περισσότερο πιθανό να αναφέρουν μικρή κατανάλωση λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων. Οι Ασιάτες ήταν λιγότερο πιθανό σε σχέση με τους λευκούς να αναφέρουν μικρή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων παρόλο που ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν μικρή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (Tamí ,2003).

Επομένως η διατροφικές συνήθειες αλλάζουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας σε διάφορους τομείς και για διάφορους λόγους. Οι Clavien et al.(1996) προσπάθησαν να εξετάσουν ποιες είναι αυτές οι αλλαγές που συντελούνται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Πήραν μέρος στην έρευνα 193 συμμετέχοντες από την Γενεύη οι οποίοι ήταν ηλικίας από 9-19 ετών και συμπλήρωσαν ημερολόγια καταγραφής της καθημερινής κατανάλωσης τροφής τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κορίτσια είχαν αυξημένη κατανάλωση τόσο υδατανθράκων τόσο λιπιδίων κατά την εφηβεία. Ωστόσο το ποσοστό της κατανάλωσης πρωτεϊνών από ζωικές κυρίως πηγές ήταν αυξημένο τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια .Τα επίπεδα πρωτεϊνών τόσο ζωικών όσο και φυτικών, φαίνεται να είναι αυξημένα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Το πιο αξιοπρόσεκτο εύρημα αυτής της έρευνας είναι η ανεπαρκής θρεπτική κατανομή για κάθε τύπο πρωτεϊνών, λιπιδίων, και υδατανθράκων που παρουσιάζεται πριν την εφηβεία. Αυτό σημαίνει πως η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων και ζάχαρης ήδη έχουν ξεκινήσει να καταναλώνονται από την παιδική ηλικία.

Υπάρχουν πάρα πολλές έρευνες που καταδεικνύουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων σε όλο τον κόσμο. Οι επιλογές των εφήβων στην Αμερική είναι κυρίως το γρήγορο φαγητό δηλαδή προτιμάνε τα χάμπουργκερ, τα αναψυκτικά, το κοτόπουλο, τις τηγανιτές πατάτες, την πίτσα, τα ζυμαρικά και τα γλυκά ενώ αυτά που δεν προτιμάνε συνήθως είναι τα λαχανικά, τα διαιτητικά φαγητά αλλά και το σοκολατούχο γάλα (Drewnowski, 1989). Οι επιλογές των εφήβων στην Γαλλία δεν διαφέρουν πολύ από αυτές των εφήβων της Αμερικής ,προτιμούν δηλαδή φαγητά όπως σοκολάτα ,παγωτό, κρέας ,χυμούς φρούτων ενώ αυτά που δεν επιλέγουν να καταναλώσουν είναι τα λαχανικά ,το σκόρδο το κρεμμύδι, τα εντόσθια, και το αλκοόλ (Fischler & Chiva , 1986).

Σε μια ακόμα έρευνα αυτή του Cardamone και των συνεργατών του (1996) εξετάστηκε η σχέση ανάμεσα σε ορισμένες συμπεριφορές κατανάλωσης τροφής και σε άλλους παράγοντες όπως είναι προσωπικοί παράγοντες ,περιβαλλοντικοί και συμπεριφοράς. Στην έρευνα πήραν μέρος 242 μαθητές Λυκείου όπου τους χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια που αφορούσαν την κατανάλωση ορισμένων φαγητών και με ποια συχνότητα αυτά καταναλώνονταν.

Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια ξεπέρασαν την συντεινόμενη ποσότητα κατανάλωσης κρέατος. Τα αγόρια ξεπέρασαν και την καθημερινή συντεινόμενη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και επιπρόσθετα παρατηρήθηκε περισσότερη κατανάλωση σνακ και ζάχαρης. Ακόμα τα υψηλά επίπεδα αυτό αποτελεσματικότητας στην παρασκευή υγιεινών τροφών είναι συνδεδεμένα με την χαμηλή κατανάλωση παχυντικών φαγητών και ζάχαρης. Επιπλέον παρατηρήθηκε υψηλή κατανάλωση λιπαρών φαγητών όπως χάμπουργκερ σνακ και τηγανιτών φαγητών αλλά και γλυκών στα εστιατόρια των σχολείων.

Όσοι μικρότεροι σε ηλικία είναι κάποιος τόσο υψηλότερα ποσοστά κατανάλωσης ζάχαρης παρατηρούνται σε σχέση με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Σε έρευνα που έγινε στο Κονγκ γκονγκ παρατηρήθηκε ότι ο τρόπος διατροφής τους μοιάζει με αυτό των δυτικών κοινωνιών καταναλώνοντας μεγάλα ποσοστά ζάχαρης και γρήγορου φαγητού. Ακόμα κατανάλωσαν φαγητά πλούσια σε ζωικά λιπαρά και πρωτεΐνες (Κο, 1995).

Η τάση αυτή των εφήβων προς την κατανάλωση προϊόντων ζάχαρης αλλά και τροφών με πολλά λιπαρά παρατηρείται και στους έφηβους της Μεγάλης Βρετανίας. Το να διατηρήσουν μια ισορροπημένη διαίτα είναι πολύ δύσκολο όταν τα πιο διαδεδομένα και ευκόλως διαθέσιμα φαγητά είναι τα σνακ και τα φαγητά πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά. Τα αποτελέσματα της παρακάτω έρευνας αλλά και άλλων ερευνών δηλώνουν ότι πρέπει να υπάρξει περισσότερη ενημέρωση για τα θρεπτικά και υγιεινά φαγητά τόσο στους έφηβους όσο και στα παιδιά μικρότερης ηλικίας (Bull et al. , 1992).

Μέρος στην έρευνα του Bull και των συνεργατών του (1992) έλαβαν έφηβοι ηλικίας 15-25 ετών στους οποίους χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια. Τα επίπεδα κατανάλωσης θερμίδων τους κυμαίνονταν ανάμεσα στο 80-90% των φυσιολογικών

επιπέδων κάτι που σημαίνει ότι υπήρξε ένα 10% εφήβων που είχαν πολύ χαμηλά επίπεδα κατανάλωσης θερμίδων. Επίσης η κατανάλωση σιδήρου ήταν σε χαμηλά επίπεδα σε αντίθεση με την κατανάλωση λιπαρών τροφών όπου κατά μέσο όρο και για τις γυναίκες και για τους άντρες το ποσοστό κατανάλωσης αυτών σε σχέση με άλλες τροφές ήταν 42% .

Σχετικά με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών φαίνεται να αυξάνει όσο αυξάνει η ηλικία ενώ είναι μεγαλύτερη στους άντρες σε σχέση με τις γυναίκες. Σχεδόν το 40% των συμμετεχόντων ηλικίας 15-18 ετών δήλωσαν ότι πίνουν αλκοόλ μία με τρεις φορές τη βδομάδα ενώ το 16% των συμμετεχόντων ηλικίας 22-25 ετών δήλωσε ότι καταναλώνει αλκοόλ σε καθημερινή βάση.

Η κατανάλωση της σοκολάτας και των άλλων παρεμφερή φαγητών φαίνεται να αυξάνει με την ηλικία ενώ η κατανάλωση των σνακ κυμαίνεται από 15 γραμμάρια έως 105 γραμμάρια τη μέρα. Η καθημερινή κατανάλωση κρέατος και των προϊόντων κρέατος είναι μεγαλύτερη στους άντρες από ότι στις γυναίκες . Το κοτόπουλο είναι το πιο δημοφιλή στην κατανάλωση κρέατος ενώ ακολουθούν τα μπιφτέκια ,το χοιρινό το μπέικον και τα λουκάνικα. Η κατανάλωση αυγών κυμαίνεται σε δυο αυγά την εβδομάδα και η πλειοψηφία των εφήβων τα καταναλώνει τηγανιτά και όχι βραστά.

Όσον αφορά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών η κατανάλωση λαχανικών φαίνεται να αυξάνει καθώς αυξάνει η ηλικία τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Η κατανάλωση των φρούτων μειώνεται σταδιακά με την ηλικία ενώ η κατανάλωση κέικ και επιδορπίων σχετίζεται θετικά με την κοινωνική τάξη. Τα τυροκομικά προϊόντα καταναλώνονται περισσότερο από έφηβους μεγαλύτερης ηλικίας σε ημερήσια ποσότητα 30 γραμμαρίων την ημέρα.

Ακόμα το 18% των εφήβων ανέφερε ότι δεν τρώει ποτέ πρωινό ενώ το 58% δήλωσε ότι τρώει πρωινό κάθε μέρα. Ακόμα όταν ρωτήθηκαν ποια ήταν τα αγαπημένα τους φαγητά το 26% των γυναικών απάντησε σοκολάτα , το 18% πατατάκια και το 15% γλυκά . Από την πλευρά των ανδρών το 10% απάντησε σοκολάτα , το 13% πατατάκια και το 8% γλυκά. Οι γυναίκες φαίνεται να ενδιαφέρονται περισσότερο για το φαγητό τους σε σχέση με τους άντρες. Οι περισσότερες από αυτές πίστευαν ότι είναι υπέρβαρες και έδειχναν περισσότερο ενδιαφέρον στα συστατικά των τροφών που επρόκειτο να καταναλώσουν.

Μία ακόμα έρευνα που έγινε στα τέλη της δεκαετίας του 80 (Department of health , 1989) έδωσε βάση στην επίδραση της προετοιμασίας και κατανάλωσης τροφής στο σχολικό περιβάλλον. Οι μαθητές χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες αυτή των 10-11 χρόνων και αυτή των 14-15. Η καθημερινή κατανάλωση θερμίδων ήταν μεγαλύτερη στα αγόρια μεγαλύτερης ηλικίας τόσο και στα κορίτσια και των δύο ηλικιακών ομάδων.

Ακόμη τα κορίτσια είχαν χαμηλότερα ποσοστά κατανάλωσης σιδήρου και τα κορίτσια ειδικά αυτά μεγαλύτερης ηλικίας κατανάλωναν χαμηλότερες ποσότητες γάλατος και δημητριακών βασικών πηγών σιδήρου. Το γάλα και τα δημητριακά όπως επίσης και το ψωμί είναι βασικές πηγές τόσο σιδήρου όσο και ασβεστίου όπου μόλις το 80% των κοριτσιών καταναλώνει σίδηρο σε καθημερινή βάση.

Η βασική πηγή θερμίδων των εφήβων της Βρετανίας είναι το ψωμί, τα πατατάκια, το γάλα, τα μπισκότα, τα προϊόντα κρέατος, το κέικ και η πουτίγκα. Τα αγόρια καταναλώνουν περισσότερα πατατάκια, γάλα και δημητριακά ενώ τα κορίτσια περισσότερα φρούτα και φυσικούς χυμούς φρούτων. Οι έφηβοι από τη Σκωτία καταναλώνουν περισσότερες ποσότητες φαγητών όπως μπιφτέκια, σουπες, γάλα, τυρί, λουκάνικα, σοκολάτες και γλυκά ενώ μικρότερες ποσότητες φαγητών όπως κέικ μπισκότα, πουτίγκα, πατάτες και λαχανικά όλων των ειδών σε σύγκριση με τους έφηβους των άλλων περιοχών της Μεγάλης Βρετανίας.

Τα πατατάκια και το γάλα είναι δύο φαγητά που η κατανάλωση τους δεν επηρεάζεται από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση των γονιών. Μεγάλη κατανάλωση σνακ κυρίως πατατάκια παρατηρήθηκε τόσο στα παιδιά που οι πατεράδες τους ήταν άνεργοι τόσο και σε αυτά που οι πατεράδες τους είχαν υψηλές οικονομικές απολαβές. Ακόμα τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας που προτιμούσαν να τρώνε εκτός σπιτιού έτρωγαν περισσότερες μέρες την εβδομάδα μεσημεριανό εκτός σπιτιού ενώ επιπρόσθετα παρατηρήθηκε ότι είχαν χαμηλότερα επίπεδα κατανάλωσης γάλατος.

Τέλος μια ακόμα σημαντική παρατήρηση ήταν ότι οι έφηβοι έτρωγαν κυρίως σνακ. Μετά την ηλικία των 12 τρώνε κατά βάση τρία γεύματα την ημέρα ακόμα και αν βρίσκονται στο σχολείο όπου κατά βάση τα γεύματα αυτά είναι σνακ και παχυντικά φαγητά και όχι φρούτα και λαχανικά όπου αυτά τα προτιμάνε σε μικρές

ποσότητες. Οι έφηβοι φαίνεται να ενδιαφέρονται περισσότερο για τις παροδικές επίδραση και την ευχαρίστηση που τους δίνει η τροφή τους άμεσα και όχι για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία τους από την προτίμηση ανθυγιεινών τροφών.

2.4 Διατροφή εφήβων στην Ελλάδα

Σε έρευνα των Yannakouli et al. (2004) εξετάστηκαν οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Μέρος στην έρευνα πήρα έφηβοι από σχολεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης. Το ερωτηματολόγιο που χορήγησαν στους μαθητές περιελάμβανε διάφορες θεματικές ενότητες όπως η σωματική και η ψυχική υγεία, το κάπνισμα, το αλκοόλ, οι οικογενειακές σχέσεις, η κοινωνική συμπεριφορά και οι διατροφικές συνήθειες. Μετρήθηκε η συχνότητα κατανάλωσης τροφής, οι διατροφικές επιλογές τους, το αν βρίσκονται σε δίαιτα η όχι, το κατά πόσο βγαίνουν έξω για φαγητό, το εάν βλέπουν τηλεόραση με το φαγητό και το αν γυμνάζονται και με ποια συχνότητα. Ακόμα συνυπολογίστηκαν το βάρος και το ύψος των εφήβων για να υπολογιστεί ο δείκτης μάζας σώματος και να γίνει διαχωρισμός σε υπέρβαρους, λιποβαρής και με κανονικό βάρος.

Το 14,7% των μαθητών ανέφεραν ότι βρίσκονταν σε δίαιτα και ότι προσπαθούσαν να χάσουν βάρος ενώ το 22,9% δεν ήταν ικανοποιημένοι με το βάρος τους αλλά δεν βρίσκονταν σε δίαιτα. Η τάση για δίαιτα αυξανόταν με την ηλικία και στα δύο φύλα. Ένας στους 7 ανέφεραν ότι βρίσκονταν σε δίαιτα ή ότι ήταν δυσαρεστημένοι με το σωματικό τους βάρος ενώ τα κορίτσια ήταν αυτά που κατά κύριο λόγο ανέφεραν ότι βρίσκονταν σε δίαιτα. Ανάμεσα στους μαθητές με φυσιολογικό βάρος το 11,8% έκανε δίαιτα ενώ αντίστοιχα το 36,1% των υπέρβαρων μαθητών βρισκόταν σε δίαιτα. Ακόμα τα γλυκά οι σοκολάτες και η κατανάλωση καφέ και σόδας φαίνεται να αυξάνεται με την ηλικία και στα δύο φύλα. Το 47% των μαθητών κατανάλωνε σε καθημερινή βάση σόδα.

Από την άλλη πλευρά οι μαθητές που ήταν ικανοποιημένοι με το βάρος τους και δεν βρίσκονταν σε δίαιτα ανέφεραν μεγαλύτερη καθημερινή κατανάλωση γλυκών σοκολάτας, κέικ, χάμπουργκερ, τηγανιτών πατατών και πλήρες γάλατος σε σχέση με αυτούς που βρίσκονταν σε δίαιτα. Επίσης ανέφεραν τη χαμηλότερη καθημερινής

κατανάλωση καφέ σε σύγκριση με αυτούς που ήταν δυσαρεστημένοι με το σωματικό τους βάρος αλλά δεν βρίσκονταν σε δίαιτα .

Επιπρόσθετα το 39,1% παρακολουθούσε τηλεόραση 2-3 ώρες ημερησίως. Αυτοί οι μαθητές κατανάλωναν σε μεγαλύτερες ποσότητες από τους υπόλοιπους σόδα, πατατάκια, κέικ και σοκολάτες τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, ενώ λιγότερο συχνή ήταν η κατανάλωση φρούτων. Ακόμα τα κορίτσια ήταν αυτά που ανέφεραν πιο υγιεινές επιλογές όπως φρούτα και λαχανικά και λιγότερα παχυντικά φαγητά όπως κέικ, χάμπουργκερ πατάτες και πατατάκια. Όσον αφορά το φαγητό εκτός σπιτιού με φίλους παρατηρήθηκε μεγαλύτερη κατανάλωση σόδας, γλυκών, σοκολάτας, καφέ και χάμπουργκερ. Παρόλα αυτά περισσότερο από το 75% των μαθητών ανέφεραν καθημερινή κατανάλωση φρούτων και το 40% κατανάλωση λαχανικών είτε φρέσκων είτε μαγειρεμένων.

Εν κατακλείδι τα ευρήματα αυτής της έρευνας δείχνουν ότι οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων εφήβων έχουν αρχίσει να αλλάζουν και από τον πιο παραδοσιακό τρόπο διατροφής έχουν μεταβεί σε έναν πιο δυτικό καταναλώνοντας περισσότερα γλυκά αναψυκτικά και γρήγορο φαγητό σε αντίθεση με την παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα που δεν φαίνεται να έρχεται πρώτη στις προτιμήσεις τους. Ακόμη η σωστή διατροφή αλλά και οι δίαιτες είναι ένα βασικό πρόβλημα των εφήβων ιδίων των εφήβων κοριτσιών.

Αυτό φαίνεται να αλλάζει καθώς οι έφηβοι περνάνε από την σχολική στη φοιτητική ζωή. Έλληνες φοιτητές του εξωτερικού που ζουν μόνοι τους και μακριά από την οικογένεια τους φαίνεται να επιλέγουν ικανοποιητικές ποσότητες φαγητών όπως φρούτα , λαχανικά, ψάρι και ελαιόλαδο για τη διατροφή τους χωρίς όμως να μειώνουν παράλληλα την κατανάλωση ζάχαρης ,κρασιού, αλκοόλ και γρήγορου φαγητού. Η ευθηνή της προετοιμασία του φαγητού φαίνεται να αλλάζει τις διατροφικές επιλογές των φοιτητών προς το καλύτερο (Papadaki , 2007).

Το ξεκίνημα το πανεπιστημίου είναι ένα σημαντικό ξεκίνημα καθώς συνδέεται με την αρχή της ενήλικης ζωής και είναι ένα σημαντικό βήμα ανεξαρτησίας των εφήβων. Συχνά αντιπροσωπεύει την περίοδο της αυξημένης ευθύνης για την προετοιμασία του φαγητού και της αλλαγής του τρόπου διατροφής

γενικότερα, ενώ παράλληλα οι αλλαγές στον τρόπο ζωής τους είναι ταχύτατες και διαδέχονται η μία την άλλη.

Σε έρευνα των Papadaki and Scott (2007) εξετάστηκε η επίδραση της αλλαγής κατοικίας των μεταπτυχιακών φοιτητών του που σπούδαζαν στη Σκωτία. Μελετήθηκε κατά πόσο άλλαξε ο τρόπος διατροφής τους από τον πιο μεσογειακό στον πιο δυτικό και ποιες ήταν οι αλλαγές που συντελέστηκαν κατά την διάρκεια των σπουδών τους. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 94 φοιτητές οι οποίοι συμπλήρωσαν ανώνυμα ερωτηματολόγια που σχετίζονταν με την διατροφή τους. Το 73% έμεναν μόνοι τους κατά τη διάρκεια των σπουδών τους στην Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό.

Οι φοιτητές που ζούσαν μακριά από την οικογένεια τους υιοθετούσαν λιγότερο επιθυμητές διατροφικές συνήθειες. Παρατηρήθηκε ότι είχαν χαμηλότερη κατανάλωση βουτύρου, μαργαρίνης, ελαιόλαδου, θαλασσινών, φρούτων και λαχανικών. Επιπλέον μείωσαν τις ποσότητες φέτας λευκού ψωμιού και γιαουρτιού από όταν ξεκίνησαν την φοιτητική ζωή τους. Ακόμα αντικατέστησαν την κατανάλωση του πλήρες γάλατος με αποβουτυρωμένο γάλα, ενώ παρατηρήθηκε αύξηση στην κατανάλωση ζάχαρης, κρασιού, αλκοολούχων ποτών και ελληνικών φαγητών όπως το σουβλάκι. Οι φοιτητές που ζούσαν με την οικογένεια τους δεν παρουσίασαν πολλές αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες. Παρατηρήθηκε μείωση στην κατανάλωση του πλήρες γάλατος και των χυμών φρούτων ενώ αντίθετα αύξηση των αλκοολούχων ποτών.

Τόσο οι φοιτητές που έμεναν με τους γονείς τους τόσο αυτοί που έμεναν μόνοι τους μείωσαν την συχνότητα μαγειρεμένων γευμάτων εβδομαδιαίως ενώ αύξησαν την κατανάλωση ξαναζεσταμένων και έτοιμων φαγητών εκτός σπιτιού. Οι φοιτητές που κατοικούσαν μόνοι τους ήταν αυτοί που κατανάλωναν λιγότερα μαγειρεμένα φαγητά και περισσότερα ξαναζεσταμένα και κονσερβοποιημένα φαγητά καθώς και γεύματα εκτός σπιτιού σε σχέση με αυτούς που κατοικούσαν με τους γονείς τους.

Παρόλο που όπως φαίνεται οι φοιτητές σαν νεαροί ενήλικες υιοθετούν ένα άλλο τρόπο διατροφής πιο φοιτητικό η ισχυρή επίδραση από το ελληνικό οικογενειακό τους περιβάλλον φαίνεται να τους ενισχύει συνεχώς στο να κάνουν πιο σωστές και υγιεινές επιλογές διατροφής, ξεπερνώντας τις ανεπιθύμητες διατροφικές

αλλαγές που σχετίζονται συνήθως με το ξεκίνημα της φοιτητικής τους ζωής. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι είναι σημαντικές οι διατροφικές επιλογές της οικογένειας καθώς σχετίζονται άμεσα και καθορίζουν αργότερα τις επιλογές των εφήβων στην ενήλικη ζωή.



3. Ατομικές και περιβαλλοντικές επιρροές στις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων

Οι επιλογές τροφής των εφήβων τείνουν να είναι χαμηλές σε φρούτα , λαχανικά , και τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και υψηλή σε λιπαρά. Τα γεύματα που παραλείπονται (όπως είναι το πρωινό) αποτελούν επίσης μια ανησυχία για τους εφήβους , ειδικά για τα κορίτσια. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων είναι ανάγκη να κατανοηθούν καλύτερα ώστε να αναπτυχθούν αποτελεσματικές παρεμβάσεις στη διατροφή για να αλλάξουν οι διατροφικές συμπεριφορές (Story , 2002).

Τέσσερα είναι τα βασικά επίπεδα επίδρασης τα οποία περιγράφονται παρακάτω:

- Ατομικές επιρροές (π.χ. ψυχοκοινωνικές, βιολογικές)
- Φυσικές περιβαλλοντικές η περιβάλλον της κοινότητας (π.χ. σχολεία , έξοδοι στα fast food , καταστήματα ευέλικτου ωραρίου)
- Μακροσυστημικές ή κοινωνικές (π.χ. μέσα μαζικής ενημέρωσης , μάρκετινγκ , και διαφημιστικές , κοινωνικές και πολιτισμικές νόρμες.
- Κοινωνικές περιβαλλοντικές η διαπροσωπικές (π.χ. οικογένεια και συνομήλικοι)

3.1 Ατομικές επιρροές

Τα ατομικά χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά περιλαμβάνουν ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όπως στάσεις – συμπεριφορές, τα πιστεύω, η γνώση, η ατομική αποτελεσματικότητα, η γεύση αλλά και οι συγκεκριμένες προτιμήσεις τροφής, παράλληλα σπουδαίο ρόλο παίζουν και οι βιολογικοί παράγοντες όπως είναι η πείνα. Ακόμα επίδραση στη διατροφή έχουν οι συμπεριφορικοί παράγοντες όπως τα γεύματα, τα πρότυπα σνακ και οι συμπεριφορές έλεγχου του βάρους (π.χ. δίαιτα). Επίσης οι διάφοροι παράγοντες του τρόπου ζωής όπως αντιληπτικοί περιορισμοί (π.χ. κόστος, απαίτηση χρόνου, άνεση) είναι ατομικοί παράγοντες που έχουν μια επίδραση πάνω στις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων (Story, 2002).

3.1.1 Βιολογικοί παράγοντες

3.1.1.1 Προτιμήσεις τροφής

Οι προτιμήσεις τροφής διαμορφώνονται σαν ένα αποτέλεσμα πολύπλοκων αλληλεπιδράσεων και πολλών παραγόντων μέσα στο περιβάλλον ενός ατόμου, συμπεριλαμβάνοντας εμπειρίες στην πρώιμη παιδική ηλικία σχετικά με την τροφή και την διατροφή, θετικές ή αρνητικές συνθήκες, έκθεση σε κάποια τροφή, και γενετική (π.χ. ευαισθησία σε μια πιο πικρή γεύση). Οι διατροφικές προτιμήσεις μπορεί να επηρεάζονται από τις γεύσεις που δοκιμάζει το βρέφος σε πολύ μικρή ηλικία και να διαμορφώνονται αργότερα καθώς μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην εφηβεία καθώς και την ενήλικη ζωή (Birch, 1999). Οι αυτό-αναφορές προτίμησης τροφής είναι ένας από τους πιο σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες για την πρόσληψη τροφής στην ενήλικη ζωή (Baranowski, 1997).

3.1.1.2 Γεύση και αισθητήριες αντιλήψεις τροφής

Μελέτες με εφήβους και ενήλικες έχουν δείξει ότι η γεύση είναι μια από τις πιο σημαντικές επιρροές στις επιλογές τροφής. Εστιάζοντας σε ομάδες εφήβων, η γεύση και η εμφάνιση τροφής γίνονταν συχνά θέμα συζήτησης ως πρωταρχικοί παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφής (Glanz 1998). Ο French και οι συνεργάτες του (1999) εξακρίβωσαν τα βασικά κίνητρα για τις αυτόματες επιλογές σνακ και ανακάλυψαν ότι οι έφηβοι θεωρούσαν την γεύση των σνακ ως τον πιο σημαντικό παράγοντα, ενώ ακλουθούσαν η πείνα και η τιμή. Αυτοί που έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στην γεύση των σνακ και στην τιμή ήταν λιγότερο πιθανό να αναφέρουν πρόθεση για επιλογές σνακ χαμηλές σε λιπαρά. Η απόλαυση της γεύσης έχει επίσης ανακαλυφθεί ότι σχετίζεται με την πρόσληψη ασβεστίου για τους εφήβους τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια (Barr, 1994).

3.1.1.3 Σημασία τροφής

Οι Champman και οι συνεργάτες του (1993) προσπάθησαν να κατατάξουν σε κατηγορίες τα φαγητά που επιλέγουν οι έφηβοι. Το μεγάλο σχέδιο ταξινόμησης της τροφής σε κατηγορίες, που προέκυψε από τα δεδομένα ήταν η διχοτόμηση της τροφής σε δυο ομάδες: α. Υγιεινό φαγητό και β. Ανθυγιεινό φαγητό. Το να τρως ανθυγιεινό φαγητό σχετιζόταν με την ευχαρίστηση της γεύσης, με το να είσαι με φίλους, με την αύξηση βάρους, με την ανεξαρτησία, με το αίσθημα ενοχής, με το οικονομικά προσιτό φαγητό αλλά και με την άνεση και την βολικότητα αυτού του τρόπου διατροφής. Τα αντιληπτά χαρακτηριστικά του υγιεινού φαγητού ήταν σε απόλυτη αντίθεση με εκείνα του ανθυγιεινού φαγητού. Το να τρως υγιεινό φαγητό συνδεόταν με την οικογένεια, τα γεύματα, και το να είσαι σπίτι. Το να τρως και να σου αρέσει το ανθυγιεινό φαγητό έμοιαζε με φυσιολογική συμπεριφορά για τους εφήβους, ενώ το να σου αρέσει υγιεινό φαγητό θεωρούνταν ως παράξενο.

3.1.1.4 Ηλικία και Φύλο

Σαν ομάδα , τα κορίτσια στην εφηβεία είναι πιο πιθανό από τα αγόρια να έχουν χαμηλότερη πρόσληψη των απαραίτητων βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων και λιγότερες μερίδες σε φρούτα , λαχανικά , και γαλακτοκομικά τρόφιμα. Τα αγόρια είναι πιο πιθανό να έχουν διατροφή υψηλότερη σε πλήρη λιπαρά και κορεσμένα λιπαρά σε σύγκριση με τα κορίτσια (Johnson 1994 , Morton 1998). Κατά μέσο όρο , τα αγόρια στην εφηβεία τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες τροφής από τα κορίτσια , έτσι είναι πιο πιθανό να έχουν την προτεινόμενη καθημερινή πρόσληψη σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Τα κορίτσια στην εφηβεία είναι πιο πιθανό να παραλείπουν γεύματα, ειδικά το πρωινό, σε σχέση με τα αγόρια (Siega ,1998). Μεγάλος αριθμός των κοριτσιών στην εφηβεία παραλείπουν το πρωινό ενώ παράλληλα καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες φρούτων και λαχανικών σε σχέση με τα αγόρια. Ακόμα τα αγόρια πέρα του ότι μειώνουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αυξάνουν την κατανάλωση του γρήγορου φαγητού και των σνακ (Pearson , 2009).

Οι έφηβοι θέλοντας να γίνουν πιο αυτόνομοι καθώς νιώθουν ότι μεγαλώνουν και μεταβαίνουν σε ένα άλλο στάδιο όπου πλέον είναι σε θέση να παίρνουν μόνοι τους αποφάσεις, επιλέγουν φαγητά που δεν προτιμούσαν μέχρι τότε και τολμούν να δοκιμάσουν νέες γεύσεις. Ακόμη στην επιλογή των νέων τροφικών επιλογών τους σημαντικό ρόλο παίζει και το φύλο καθώς υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις επιλογές των δυο φύλων (Claes , 1991).

Οι Ton Nu et al. (1996) μελέτησαν αυτές τις επιδράσεις του φύλου και της ηλικίας στην διατροφή των εφήβων. Στην έρευνα που έκαναν πήραν μέρος 222 έφηβοι από τη Γαλλία ηλικίας 10 έως 20 ετών οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια με τις δέκα πιο αγαπημένες τους τροφές και τις δέκα πιο απεχθής τροφές. Ακόμη ανέφεραν κάθε αλλαγή στις διατροφικές τους επιλογές κατά τη διάρκεια των τελευταίων χρόνων αλλά και ότι θυμούνταν σχετικά με τις διατροφικές τους επιλογές κατά την παιδική τους ηλικία. Τέλος τα υποκείμενα χωρίστηκαν σε πέντε ομάδες ανάλογα με την ηλικία τους βάση των οποίων έγινε η ανάλυση των δεδομένων τους.

Τα φαγητά που οι έφηβοι επέλεξαν ως αγαπημένα τους ομαδοποιήθηκαν σε 61 κατηγορίες από τις οποίες επιλέχθηκαν 14 ως οι πιο αγαπημένες καθώς για αυτές έγιναν οι περισσότερες αναφορές. Αυτές ήταν : 1. ζυμαρικά 2. σοκολάτα 3. κόκα κόλα 4.τηγανιτές πατάτες 5. παγωτό 6. πίτσα 7. κέικ 8. ζαχαρωτά 9. τυρί 10. ψάρι 11. χάμπουργκερ 12. κοτόπουλο 13.φρούτα 14. ρύζι. Ομοίως και τα φαγητά που δεν προτιμούσαν ομαδοποιήθηκαν με τον ίδιο τρόπο όπου από αυτά τα πιο απεχθή ήταν τα εξής : 1. εντόσθια 2. ραδίκια 3. σπανάκι 4. λάχανο 5. ψάρι 6. αλκοολούχα ποτά 7. στρείδια 8. τυρί 9. μανιτάρια 10. καφές. Πολλά από τα φαγητά όπως τα ψάρια ή το τυρί βρέθηκαν και στις δύο κατηγορίες εξίσου.

Τα κορίτσια επέλεξαν περισσότερα αγαπημένα φαγητά σε σχέση με τα αγόρια που είχαν λιγότερες επιλογές . Επίσης τα φαγητά που ήταν τα αγαπημένα τους φαίνεται να τα προτιμούν κυρίως λόγω γεύσης ενώ τα απεχθή φαγητά λόγω γεύσης εμφάνισης, μυρωδιάς αλλά και λόγω του ότι μπορεί να έχουν αισθανθεί άσχημα μετά την κατανάλωση των συγκεκριμένων φαγητών. Επίσης έγινε εμφανές ότι η προσωπική επιλογή είναι αυτή που συμβάλει αποφασιστικά στην επιλογή του φαγητού καθώς το 91% των εφήβων δήλωσε ότι βάση αυτής επιλέγει τι θα καταναλώσει.

Όσον αφορά την ηλικία το ενδιαφέρον για τα διαφορετικά και παράξενα φαγητά αυξάνει και αυτό καθώς αυξάνει και η ηλικία. Το 94% των εφήβων ηλικίας 14-20 χρόνων δήλωσαν ότι θα τους ενδιέφερε να δοκιμάσουν εξωτική κουζίνα σε αντίθεση με τους εφήβους ηλικίας 10-13 ετών όπου το 77% ήταν δεκτικοί στην επιλογή αυτή. Ακόμα παρατηρήθηκε μείωση στην επιθυμία για γλυκές γεύσεις στις ηλικίες 15-16 ενώ αύξηση για τις πικρές στις ηλικίες 13-14 ετών. Αύξηση ανάλογη με την ηλικία παρατηρήθηκε στις αλμυρές γεύσεις όπου όσο μεγάλωνε η ηλικία τόσο περισσότερο οι έφηβοι προτιμούσαν τις γεύσεις αυτές.

Επιπρόσθετα το βρέθηκε ότι το 71% των προτιμήσεων των εφήβων έχει ήδη διαμορφωθεί από την αρχή κιόλας της παιδικής τους ηλικία. Για το υπόλοιπο 29% η ηλικία που εκδηλώθηκε η προτίμηση για τα πιο αγαπημένα φαγητά ήταν κατά κύριο λόγο η ηλικία των 10 ετών. Ακόμα στην ηλικία των 10 ετών φαίνεται να έγιναν και οι περισσότερες αλλαγές στη διατροφή τους. Επιπλέον οι περισσότεροι ανέφεραν ότι οι περισσότερες αρνητικές αλλαγές στην διατροφή τους έγιναν πριν την περίοδο της εφηβείας σε σχέση με τις θετικές αλλαγές όπου δήλωσαν πως έγιναν κατά τη

διάρκεια της εφηβείας τους. Αυτά όμως τα αποτελέσματα χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση καθώς είναι βασισμένα στις μνήμες των εφήβων από την παιδική τους ηλικία και κυρίως την ηλικία των δέκα ετών όπου δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για την ορθότητα και την ευστάθεια των όσων αναφέρουν.

Όσον αφορά το φύλο και τη διαίτα τα κορίτσια φαίνεται να ελέγχουν αλλά και να προσέχουν πιο συχνά το βάρος τους σε σχέση με τα αγόρια. Το 21% των αγοριών και το 6% των κοριτσιών δήλωσαν ότι δεν προσπαθούν ποτέ να εξισορροπήσουν τη διατροφή τους ενώ το 33% των κοριτσιών και το 20% των αγοριών δήλωσαν ότι πάντα προσέχουν τη διατροφή τους. Στην ερώτηση εάν προσπαθούν να ελέγξουν το βάρος τους το 54% των κοριτσιών απάντησε ναι ενώ το 54% των αγοριών απάντησαν ποτέ. Τα κορίτσια δείχνουν μεγαλύτερη προσοχή στο βάρος τους ιδίως όταν αυξάνει η ηλικία. Επιπρόσθετα τα περισσότερα κορίτσια βρίσκονταν σε διαίτα με ποσοστό 37% για τα κορίτσια ενώ μόλις 13% για τα αγόρια. Τα κορίτσια εμφάνισαν περισσότερο ενδιαφέρον να είναι αδύνατες και να τρέφονται σωστά σε σχέση με τα αγόρια.

Σε έρευνα των Davy et al. (2006) βρέθηκαν τα ίδια αποτελέσματα σχετικά με τη διαίτα στους εφήβους. Στην συγκεκριμένη έρευνα έλαβαν μέρος 286 φοιτητές και των δύο φύλων όπου συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Μόνο το 13% του δείγματος βρισκόταν σε διαίτα από το οποίο το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν γυναίκες όπου είχαν προσπαθήσει και στο παρελθόν να χάσουν βάρος προτιμώντας φαγητά με χαμηλά λιπαρά και υδατάνθρακες και πλούσια σε λαχανικά. Ακόμα μεγαλύτερο ήταν το ποσοστό των ανδρών που δήλωσαν ότι δεν έχουν κάνει ποτέ διαίτα σε σχέση με το αντίστοιχο ποσοστό των γυναικών.

Επιπλέον το 59% των γυναικών ανέφεραν ότι έτρωγαν πάρα πολύ ζάχαρη και ότι θα έπρεπε να μειώσουν τις ποσότητες γλυκισμάτων που καταναλώνουν ώστε να χάσουν βάρος. Αυτό το εύρημα διαφέρει από αυτό των αντρών όπου μόνο το 27% ανέφεραν ότι καταναλώνουν πολύ ζάχαρη. Αυτό το δηλώνει ότι οι γυναίκες έχουν την τάση να προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους και να συνδέουν κάποια φαγητά με την αύξηση του βάρους τους. Για αυτό και οι γυναίκες δηλώνουν την ανάγκη τους να χάσουν βάρος μειώνοντας την ποσότητα ζάχαρης και των άλλων παχυντικών φαγητών που καταναλώνουν.

Επιπρόσθετα σχετικά με τα καθημερινά τους γεύματα το 68% ανέφεραν πως έτρωγαν φαγητό μόνοι τους ενώ το 50% προτιμούσε να τρώει μεσημεριανό και βραδινό με φίλους. Επίσης το 64% έτρωγε πρωινό στο σπίτι και αντίστοιχα το 40% έτρωγε μεσημεριανό και το 58% έτρωγε βραδινό στο σπίτι. Πολλοί λίγοι ήταν οι φοιτητές που ανέφεραν πως προτιμούσαν να τρώνε μεσημεριανό και βραδινό εκτός σπιτιού σε εστιατόριο ή fast food.

Όπως αναφέρθηκε πρωτύτερα κατά βάση τα κορίτσια μπαίνουν στη διαδικασία να κάνουν δίαιτα ούτως ώστε να χάσουν βάρος και να αποκτήσουν το επιθυμητό για αυτές σώμα. Ο Barker και οι συνεργάτες του (2000) μελέτησαν την αντίληψη των εφήβων κοριτσιών για το σώμα του και τους παράγοντες που παίζουν ρόλο κατά τη διάρκεια της απόφασης των κοριτσιών να κάνουν δίαιτα. Στην έρευνα πήραν μέρος 348 έφηβες από πέντε διαφορετικά σχολεία του Southampton. Οι έφηβες απάντησαν σε ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες.

Το 63% των εφήβων έτρωγαν πρωινό ενώ το 74% έτρωγε απογευματινό με την οικογένεια του τουλάχιστον 4 με 6 φορές τη βδομάδα. Ακόμα το 72% έτρωγε έξω με φίλους μια φορά την εβδομάδα ή και περισσότερο. Όλες οι συμμετέχουσες ξόδευαν πάνω από δέκα δολάρια από τα δικά τους χρήματα για το φαγητό ενώ κατά μέσο όρο παρακολουθούσαν 2-9 ώρες τηλεόραση ημερησίως. Το 24% δήλωσε ότι ποτέ η σπάνια κάνει γυμναστική, το 57% έχει μπει στη διαδικασία να κάνει δίαιτα τουλάχιστον μία φορά ενώ το 13% έκανε δίαιτα με λαχανικά όσο διεξαγόταν η έρευνα.

Έφηβες που θεωρούσαν τον εαυτό του πολύ βαρύ ή ένιωθαν παχιές ήταν πολύ πιθανό να ξεκινήσουν να γυμνάζονται για να χάσουν βάρος. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι γυμνάζονταν περισσότερο και πιο εντατικά σε σχέση με τα υπόλοιπα κορίτσια της ηλικίας τους. Μια ακόμα συνήθη τακτική ήταν αυτή του να παραλείπουν γεύματα αλλά και να τρώνε περισσότερα λαχανικά γιατί τους βοηθάνε να διατηρηθούν αδύνατες. Παρόλα αυτά φαίνεται ότι όταν δεν έτρωγαν στο σπίτι με τους γονείς τους αλλά σε εστιατόρια με τους φίλους τους προτιμούσαν φαγητά με πολλά λιπαρά και ζάχαρη.

Επιπρόσθετα έφηβες που κάπνιζαν ήταν πιο πιθανό να φάνε βραδινό με τους φίλους τους ενώ είναι λιγότερο πιθανό να φάνε πρωινό και βραδινό με την οικογένεια τους. Οι πιο κοινωνικά ανεξάρτητες έφηβες έτρωγαν περισσότερα πατατάκια , σοκολάτα και αναψυκτικά ενώ οι λιγότερο κοινωνικά ανεξάρτητα έφηβες έτρωγαν περισσότερα λαχανικά, ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά και βραστές πατάτες.

Η ικανοποίηση από το σωματικό βάρος των εφήβων σχετιζόταν με την διαίτα, την άσκηση ,το να μην παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση και να ξοδεύουν λίγα από τα χρήματα τους για το φαγητό. Επιπλέον το ένα τρίτο των εφήβων ακολουθούσε διαίτα με λαχανικά και εντατική γυμναστική γιατί με αυτό τον τρόπο έχαναν βάρος. Από αυτές οι περισσότερες ήταν δυσαρεστημένες με το σωματικό τους βάρος και προσπαθούσαν να λαμβάνουν όσο το δυνατόν λιγότερες θερμίδες σε καθημερινή βάση.

3.1.2 Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες

Οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη διατροφή τους ιδίως όσοι είναι υπέρβαροι συχνά έχουν κακή αυτό-εικόνα , περιορισμένες κοινωνικές δεξιότητες και περιορισμένες ευκαιρίες κοινωνικής αλλά και επαγγελματικής ανέλιξης. Ιδιαίτερα όσοι είναι υπέρβαροι αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο να εμφανίσουν καρδιακά προβλήματα ,υπέρταση, διαβήτη , καρκίνο αλλά και πρόιμο θάνατο.

Οι Backman et al. (2002) Σε έρευνα σχετικά με την διατροφή των εφήβων βρήκαν ότι ποικίλουν οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτή. Στην έρευνα πήραν μέρος 780 έφηβοι ηλικίας από 14-19 ετών που διέμεναν στην Καλιφόρνια. Από αυτούς το 96% συμπλήρωσε τελικά ερωτηματολόγια σχετικά με την διατροφή ενώ το 86% συμπλήρωσε και ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο ένα μήνα μετά. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο ήταν βασισμένο στην θεωρία της προσχεδιασμένη συμπεριφοράς όπου η πρόθεση του να επιλέξουν να φάνε ένα υγιεινό φαγητό ήταν παράγοντας πρόβλεψης υγιεινής διαιτητικής συμπεριφοράς.

Οι γυναίκες ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη πρόθεση να φάνε υγιεινά και θετικές απόψεις σχετικά με το υγιεινό φαγητό σε σχέση με τους άντρες συνομηλικούς τους. Επίσης δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μεταξύ των ανδρών και των γυναικών. Οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά είχαν μεγαλύτερη πρόθεση για κατανάλωση θερμίδων από φρούτα και λαχανικά και όχι από παχυντικά φαγητά. Ακόμα οι έφηβες δέχονταν περισσότερη κοινωνική πίεση να φάνε φρούτα και λιγότερη πίεση για σοκολάτα, γλυκά και πατατάκια κάτι που δεν παρατηρήθηκε στους έφηβους συνομηλικούς τους.

Η αυτοαντίληψη των εφήβων για το πώς αισθάνονται με το σώμα τους και πως το βλέπουν παίζει σημαντικό ρόλο στο αν θα ξεκινήσουν να κάνουν δίαιτα ή όχι. Σε έρευνα των Fox και των συνεργατών του (1993) πήραν μέρος 221 έφηβοι από τη νοτιοδυτική Αγγλία στους οποίους χορήγησαν ερωτηματολόγια σχετικά με την διατροφή αλλά και την αυτό-εκτίμηση τους. Το 52% των κοριτσιών θεωρούσαν τον εαυτό τους πραγματικά παχύ ή κοντό και παχύ σε σχέση με τα αγόρια που μόλις το 34% είχε την ίδια αντίληψη. Ακόμα το 39% των κοριτσιών και το 25% των αγοριών πρόσεχαν τη διατροφή τους.

Οι έφηβοι που είχαν χαμηλότερα σκορ αυτό-εκτίμησης ακλουθούσαν περισσότερους διαιτητικούς περιορισμούς στην διατροφή τους. Επιπρόσθετα τα αγόρια που είχαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση φαίνεται ότι έτρωγαν περισσότερο από συνήθως όταν ήταν σε κακή ψυχολογική διάθεση ακόμη ένιωθαν πολύ παχιά ή πολύ μικρόσωμα ή αδύνατα. Αντίθετα οι έφηβοι με καλοσχηματισμένο και κανονικό βάρος σώμα είχαν ψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό να μπουν στη διαδικασία να κάνουν δίαιτα ιδιαίτερα όσα είχαν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και θεωρούσαν τον εαυτό τους υπέρβαρο.

Πολλοί είναι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως το σχολείο, οι μετά το σχολείο δραστηριότητες, τα εστιατόρια αλλά και η οικογενειακή κατοικία οι οποίοι εκθέτουν τους έφηβους σε υγιεινές επιλογές διατροφής και τους δίνουν την εμπειρία της αίσθησης ότι αξίζουν και ότι κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές. Για τις διατροφικές όμως αυτές επιλογές σημαντικό ρόλο παίζει και η διαθεσιμότητα των τροφών αυτών στα σχολεία, στα εστιατόρια και στα σπίτια των εφήβων όπου κατά βάση φαίνεται να προτιμούν φαγητά εύγευστα και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Πολλές φορές παρατηρούμε ότι τόσο οι ενήλικες τόσο και οι έφηβοι όταν βρίσκονται σε μια πολύ καλή ή αντίθετα πολύ κακή ψυχολογική κατάσταση καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού. Μια έρευνα για τις διατροφικές επιλογές των εφήβων και των ενηλίκων όταν είναι συναισθηματικά φορτισμένοι έδειξε ότι οι ενήλικες καταναλώνουν περισσότερα φρούτα , κέικ, πάστες και μπισκότα ενώ οι έφηβοι δεν προτιμούσαν καθόλου τα φρούτα και τα λαχανικά αλλά οι άντρες καταναλώναν κυρίως γιαούρτι (de Lauzon et al. ,2004).

Σε έρευνα των Greeno and Wing's (1994) παρατηρήθηκε αυξημένη κατανάλωση για φαγητά υψηλής θερμιδικής αξίας και κυρίως οι γυναίκες προτιμούσαν κυρίως γλυκά. Μια ακόμα μελέτη που έχει σχέση με τους έφηβους σε περίοδο εξεταστής όπου παρουσιάζουν αυξημένο στρες έδειξε ότι όσο αυξάνει το στρες τους τόσο αυξάνει και η τάση τους να καταναλώνουν ανθυγιεινά φαγητά και παράλληλα μειώνεται η κατανάλωση τόσο των φρούτων όσο και των λαχανικών.

Στην παρούσα έρευνα που μελετήθηκε η συναισθηματική κατάσταση με την κατανάλωση τροφή έλαβαν μέρος 617 έφηβοι όπου οι 512 αποτέλεσαν τελικά μέρος του δείγματος. Οι έφηβοι κατοικούσαν στο Λος Άντζελες και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με την κατανάλωση φαγητών όπως φρούτα, λαχανικά ,κέικ, πατατάκια παγωτό αλλά και την συναισθηματική κατάσταση σε σχέση με την κατανάλωση φαγητού. Ακόμα συμπλήρωσαν τον δείκτη μάζας σώματος τους, την ηλικία τους και την εθνικότητά τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι που είναι συναισθηματικά φορτισμένοι είναι πιθανό να φάνε φαγητά υψηλής θερμιδικής αξίας περισσότερο συχνά από τους υπόλοιπους. Η συχνότητα κατανάλωσης αυτών των τροφών είναι τρεις με τέσσερις φορές μεγαλύτερη σε σχέση με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Η κατανάλωση αυτών των τροφών σχετίζεται και με το γεγονός ότι η μαθητές μπορούν να τα βρουν εύκολα τόσο από το σχολείο όσο και από το σπίτι όπου συνήθως υπάρχει κάποια ποσότητα τέτοιων φαγητών.

Το 22% των κοριτσιών καταναλώναν μεγάλες ποσότητες τροφής όταν ήταν συναισθηματικά φορτισμένες. Τα φαγητά που προτιμούσαν ήταν φαγητά με πολλά λιπαρά και κυρίως γλυκά ενώ μειωμένη ήταν η κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών. Επιπλέον παρατηρήθηκε μια τάση να καταναλώνουν τόσο γλυκά όσο και

αλμυρά φαγητά ταυτόχρονα. Παρότι τα κορίτσια καταναλώνουν γλυκά και αλμυρά φαγητά αλλά και σνακ τα αγόρια φαίνεται ότι καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες φρούτων και λαχανικών. Αυτό όμως ίσως να μην έχει να κάνει μόνο με τη μεμονωμένη κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών αλλά και με την αυξημένη κατανάλωση όλων των τροφών όταν οι έφηβοι είναι συναισθηματικά φορτισμένοι.

3.1.3 Τρόπος Ζωής

3.1.3.1 Χρόνος και άνεση

Οι αντιληπτοί περιορισμοί του χρόνου και η άνεση επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις επιλογές τροφής των εφήβων. Στις έρευνα με ομάδες εφήβων από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα στην Καλιφόρνια , η άνεση ήταν ένας σημαντικός κινητήριος παράγοντας στις επιλογές τροφής (California Project Lean , 1998). Σε μια άλλη μελέτη που χρησιμοποιήθηκαν ομάδες εφήβων , παρατηρήθηκε ότι οι έφηβοι ήθελαν να κοιμούνται περισσότερο το πρωί αντί να διαθέτουν τον χρόνο τους για να φάνε η για να προετοιμάσουν πρωινό , δεν ήθελαν να περιμένουν στην ουρά για δείπνο , ενώ έτρωγαν σε εστιατόρια fast food επειδή το φαγητό σερβίρεται γρήγορα , και επέλεξαν φαγητά στο σπίτι που μπορούν να προετοιμαστούν γρήγορα (Neumark-Sztainer, 1999). Η έλλειψη χρόνου επίσης θεωρείται ως σημαντικό εμπόδιο στο να τρώνε πιο υγιεινά. Οι έφηβοι συχνά πιστεύουν ότι είναι τόσο απασχολημένοι για να ανησυχούν για το φαγητό και το να τρώνε καλά. Τα συνηθισμένα σχόλια εφήβων σχετικά με την τροφή ήταν «Οι άνθρωποι της ηλικίας μας είναι τόσο απασχολημένοι που δεν έχουν τον χρόνο να φτιάξουν υγιεινά φαγητά και «Δεχόμαστε τόσες πιέσεις πάνω μας» (Story , 1986).

3.1.3.2 Κόστος

Μελέτες με ενήλικες έχουν ανακαλύψει ότι η γεύση θεωρείται η πιο σημαντική επιρροή στην επιλογή τροφής , και ακολουθεί αμέσως μετά το κόστος (Glanz 1998). Σε έρευνα των French και των συνεργατών του (1999) , παρατηρήθηκε πως οι έφηβοι θεωρούσαν το κόστος ως το τρίτο πιο σημαντικό λόγο στην επιλογή

των σνακ (η γεύση και η πεινά ήταν οι δυο πιο σημαντικοί λόγοι). Παρότι έχουν γίνει λίγες έρευνες που αφορούν τους εφήβους και την άποψη τους σχετικά με την τροφή τα αποτελέσματα αυτών των μελετών δείχνουν ξεκάθαρα την πανίσχυρη επίδραση της τιμής στις επιλογές τροφής των εφήβων.

3.1.3.3 Πρότυπα γεύματος

Υπάρχουν διάφοροι τύποι γευμάτων όπως η κατανάλωση πολλών μικρών γευμάτων, η κατανάλωση των τριών βασικών γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό), ακόμα η κατανάλωση μερικών από αυτών ή η παράλειψη ενός ή παραπάνω γευμάτων. Πολλές φορές οι έφηβοι επιλέγουν να παραλείπουν κάποιο από τα γεύματα τους. Τα γεύματα που παραλείπονται επηρεάζουν δυσμενώς την ποιότητα της διατροφής και κατά συνέπεια των θρεπτικών συστατικών που λαμβάνουν μέσω αυτής. Το πρωινό είναι το πιο συνήθης γεύμα που παραλείπεται ανάμεσα στους εφήβους (Lytle ,1995). Τα δεδομένα της συνεχόμενης έρευνας πρόσληψης τροφής από άτομα έδειξαν ότι το 24%των κοριτσιών στην εφηβεία και το 20%των αγοριών στην εφηβεία παρέλειπαν το πρωινό την ημέρα της έρευνας(Lin ,1996).

3.1.3.4 Δίαιτα

Η δίαιτα είναι μια συνηθισμένη και ευρύτατα διαδεδομένη πρακτική ανάμεσα στους εφήβους , ειδικά στα κορίτσια. Σε έρευνα του κέντρου έρευνας και πρόληψης ασθενειών (1999) το 59% των κοριτσιών στο γυμνάσιο και το 26%των αγοριών κλίμακα ανέφεραν ότι προσπαθούσαν να χάσουν βάρος κατά την διάρκεια των 30 ημερών πριν την έρευνα .Σχεδόν το 20%των κοριτσιών είχαν πάει χωρίς να φάνε για 24 ώρες η περισσότερο για να χάσουν βάρος, το 11%είχαν πάρει διαιτητικά χάπια για να χάσουν βάρος , και το 8%είχαν κάνει εμετό η είχαν πάρει καθαρκτικά για να χάσουν βάρος κατά την διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών. Οι λίγες μελέτες που είχαν εξετάσει τις συμπεριφορές έλεγχου βάρους των εφήβων και τις σχέσεις με την πρόσληψη δίαιτας είχαν παρόμοια αποτελέσματα (French,1995)



3.2 Φυσικές περιβαλλοντικές επιρροές

Το φυσικό περιβάλλον μέσα στην κοινότητα επηρεάζει την πρόσβαση και διαθεσιμότητα των τροφών. Το περιβάλλον της κοινότητας βρίσκεται πιο κοντά στους εφήβους και είναι πιο ισχυρό στο να επηρεάσει τις επιλογές τροφής περιλαμβάνει τα σχολεία , τις εξόδους στα fast food , στα εστιατόρια , τα εμπορικά κέντρα , τις μηχανές αυτόματης πώλησης τροφίμων και τα καταστήματα κανονικού ωραρίου. Το ένα τρίτο όλων των δραστηριοτήτων των εφήβων λαμβάνουν χώρα έξω από το σπίτι .Περισσότερο από το μισό (52%) των δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού λαμβάνουν χώρα στο σχολείο , και ακολουθούν τα εστιατόρια fast food (16%) , τα άλλα μέρη (16%) και οι μηχανές αυτόματης πώλησης (6%) (Story, 2002).

3.2.1 Σχολεία

Το σχολικό διατροφικό περιβάλλον μπορεί να έχει μια μεγάλη επίδραση στις διατροφικές επιλογές των εφήβων και στην ποιότητα διατροφής γιατί οι έφηβοι καταναλώνουν μια μεγάλη μερίδα των συνολικών καθημερινών τους δραστηριοτήτων στο σχολείο. Δεδομένα ερευνών δείχνουν ότι τα φαγητά και κυρίως το μεσημεριανό από όλες τις πηγές , συμπεριλαμβάνοντας τα ελεύθερης επιλογής εδεσμάτων, τις μηχανές αυτόματης πώλησης , και τα σχολικά γεύματα συνθέτουν το 35% με 40% της πρόσληψης συνολικής καθημερινής ενέργειας των μαθητών (Burghardt , 1993).

Δεδομένα από σχετική έρευνα δείχνουν ότι το 78% των γυμνασίων και λυκείων έχουν μηχανές αυτόματης πώλησης , σχεδόν το 95% των γυμνασίων και λυκείων προσφέρουν φαγητά ποικίλων ειδών με την χορήγηση κάρτας μέλους του εστιατορίου , ενώ το 17% των γυμνασίων και λυκείων έχουν συμβόλαια με τα fast food (Pateman , 1995). Μια άλλη έρευνα προσδιόρισε την προσβασιμότητα στα γρήγορα φαγητά σε δημοτικά και γυμνάσια στην Μινεαπολη\περιοχή Αγίου Παύλου και βρήκαν ότι περισσότερο από το μισό(52%) των εμπορευμάτων ήταν υψηλό σε λιπαρά , σύμφωνα με την (food and drug administration dietary fat criteria) (Harnack ,2000). Η εύκολη πρόσβαση σε φαγητά υψηλά σε λιπαρά αλλά και ζάχαρη έρχεται σε αντίθεση με τη πολιτική ενημέρωσης της σωστής διατροφής που πρέπει να έχουν τα σχολεία

3.2.2 Fast- Food και εστιατόρια

Ο αριθμός των αλυσίδων τροφίμων παρασκευής γρήγορης τροφής έχει αυξηθεί πάρα πολύ κατά τη διάρκεια των τελευταίων χρόνων. Αυτό το είδος τροφής έχει μεγάλη απήχηση κυρίως στους έφηβους καθώς προτιμάνε να επιλέγουν φαγητά με γρήγορο τρόπο παρασκευής, εύγευστα αλλά και οικονομικά (Jekapowski , 1999)

Το 32% των εφήβων επιλέγουν να τρώνε σε fast food όταν επιλέγουν να φάνε εκτός σπιτιού. Κατά μέσο όρο οι έφηβοι επισκέπτονται αυτά τα εστιατόρια 2-3 φορές την εβδομάδα και ξοδεύουν τουλάχιστον 5 δολάρια κάθε φορά. Η κατανάλωση του γρήγορου φαγητού από τους έφηβους είναι ιδιαίτερα υψηλή τα σαββατοκύριακα. Περίπου το 10% των εφήβων καταναλώνουν όλα τους τα γεύματα σε fast food το Σάββατο και την Κυριακή. Επιπρόσθετα οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες τέτοιου είδους φαγητού καθώς έχουν περισσότερη ελευθερία και χρήματα καθώς οι περισσότεροι απασχολούνται σε εργασίες ημι-απασχόλησης (Lin,1999).

3.2.3 Μηχανές αυτόματης πώλησης

Η τεράστια ζήτηση τροφών όπως τα σνακ οδήγησε στην κατασκευή μηχανημάτων αυτόματης πώλησης τέτοιων τροφών. Το 78% των εφήβων πραγματοποιούνται τέτοιες αγορές κυρίως στο χώρο του σχολείου όπου πλέον σε κάθε σχολείο υπάρχει ένα τέτοιο μηχάνημα. Η πλειοψηφία των ειδών που καταναλώνονται είναι γλυκά, τσίχλες και αλμυρά σνακ ενώ το 64% των αγορών περιλαμβάνει και ένα ποτό. Σε γενικές γραμμές οι μηχανές αυτόματης πώλησης τροφίμων είναι ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος εύρεσης συσκευασμένης τροφής πλούσιας σε λιπαρά και ζάχαρη που φαίνεται να προτιμούν όλο και περισσότεροι έφηβοι κατά τη διάρκεια των τελευταίων χρόνων (Lin ,1999).



3.2.4 Καταστήματα με ευέλικτο-βολικό ωράριο

Περίπου το 5% της κατανάλωσης τροφής των εφήβων προέρχεται από καταστήματα με ευέλικτο ωράριο εξυπηρέτησης. Το 24% των προϊόντων που καταναλώνονται εκεί είναι τσίγλες και γλυκά , το 20% αλμυρά σνακ και το 15% προϊόντα φούρνου. Επτά στα δέκα καταστήματα έχουν την μεγαλύτερη κατανάλωση τροφών τα σαββατοκύριακα αλλά και τις μεσημεριανές ώρες όταν τελειώνει το σχολείο μετά τις δυο και μετά τις πέντε. Επιπρόσθετα τα αυτού του είδους τα καταστήματα τις περισσότερες φορές βρίσκονται κοντά σε σχολεία ή σε κέντρα διασκέδασης όπου συχνάζουν οι έφηβοι κάνοντας την επιλογή τους πιο εύκολα προσβάσιμη αλλά και βολική ταυτόχρονα (Lin, 1999).

3.2.5 Παρακολούθηση τηλεόρασης

Η συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων έχει αποδειχθεί ότι μειώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της εφηβείας. Ο Gillman (2000) παρατήρησε ότι υπάρχει μια σταθερή μείωση στα οικογενειακά γεύματα καθώς τα παιδιά ενηλικιώνονται καθώς μόνο το 51% των εννιάχρονων και το 35% των δεκατετράχρονων τρώνε δείπνο με την οικογένεια τους κάθε μέρα. Ακόμα το 64% των εφήβων ηλικίας 11 με 18 ετών φαίνεται ότι έχει την τηλεόραση ανοιχτή κατά την διάρκεια των γευμάτων τους. Η αυξημένη αυτή παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται με την αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και την κακή ποιότητα διατροφής στα παιδιά και τους εφήβους, συμπεριλαμβάνοντας την κατανάλωση τροφίμων με υψηλά λιπαρά και χαμηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών (Crepso , 2001).

Οι Feldman και οι συνεργάτες του (2007) προσπάθησε να εξετάσει τις σχέσεις ανάμεσα στην παρακολούθηση τηλεόρασης κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων και την πρόσληψη τροφής στους εφήβους. Οι συμμετέχοντες ήταν μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου από 31 δημόσια σχολεία της Μινεάπολης και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές τους επιλογές και την παρακολούθηση τηλεόρασης.

Τα αγόρια που ανέφεραν τακτικά οικογενειακά γεύματα χωρίς τηλεόραση βρέθηκαν να έχουν καλύτερη ποιότητα διατροφής σε σχέση με τα αγόρια που

ανέφεραν ότι παρακολούθησαν τηλεόραση κατά τη διάρκεια τακτικών οικογενειακών γευμάτων. Πιο συγκεκριμένα οι πρώτοι βρέθηκε να έχουν πιο υγιεινή διατροφή με σημαντικές προσλήψεις λαχανικών και σιτηρών ενώ χαμηλότερες προσλήψεις αναψυκτικών σε σχέση με τα αγόρια που έτρωγαν οικογενειακά γεύματα με τηλεόραση.

Τα κορίτσια τώρα που ανέφεραν ότι έτρωγαν οικογενειακά γεύματα χωρίς τηλεόραση είχαν υψηλές προσλήψεις φρούτων και λαχανικών και χαμηλότερες προσλήψεις αναψυκτικών, τηγανιτών και σνακ σε σύγκριση με τις έφηβες που ανέφεραν οικογενειακά γεύματα με τηλεόραση. Παρόλα αυτά η πρόσληψη θερμίδων δεν διέφερε σημαντικά στις δύο αυτές ομάδες εφήβων κοριτσιών.

Σε γενικές γραμμές φαίνεται ότι τα οικογενειακά γεύματα χωρίς τηλεόραση σχετίζονται με πιο υγιείς προσλήψεις τροφής σε σύγκριση με το να τρώνε οικογενειακά γεύματα με τηλεόραση. Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια που ανέφεραν οικογενειακά γεύματα χωρίς να παρακολουθούν τηλεόραση φαίνεται ότι είχαν υψηλότερες προσλήψεις φρούτων, λαχανικών, τροφών πλούσιων σε ασβέστιο και σιτηρά ενώ παράλληλα χαμηλές ήταν οι προσλήψεις σνακ, τηγανιτών και αναψυκτικών.

3.3 Μακροσυστημικές επιρροές

Οι μακροσυστημικές επιρροές περιλαμβάνουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και την διαφήμιση, τις κοινωνικές και πολιτισμικές νόρμες γύρω από την τροφή, την παραγωγή τροφής και τα συστήματα διανομής τα οποία επηρεάζουν την διαθεσιμότητα της τροφής, τις τοπικές, τις κρατικές αλλά και ομοσπονδιακές πολιτικές και νόμους που ρυθμίζουν ή υποστηρίζουν θέματα σχετικά με την τροφή, όπως η διαθεσιμότητα και η τιμή (Story, 2002). Όλες αυτές οι επιρροές παίζουν σημαντικό ρόλο στις προτιμήσεις τροφής των εφήβων καθώς τις επηρεάζουν είτε άμεσα είτε έμμεσα με διάφορους τρόπους.

3.3.1 Οι έφηβοι ως καταναλωτές

Οι έφηβοι στις μέρες μας διαθέτουν τεράστια αγοραστική δύναμη καθώς κατά μέσο όρο ξοδεύουν 140 εκατομμύρια δολάρια ετησίως. Οι έφηβοι επηρεάζουν τους γονείς τους στο να αγοράζουν διάφορα τρόφιμα. Αυτές οι τροφές είναι κυρίως σνακ , γλυκά αλλά και διάφορα ποτά. Ακόμα οι έφηβοι πηγαίνουν για τα ψώνια της οικογένειας πιο συχνά. Περισσότερο από τις μισές έφηβες κοπέλες και το ένα τρίτο των αγοριών πραγματοποιούν τις αγορές του σπιτιού σχεδόν κάθε εβδομάδα (Zollo ,1999). Αποτελέσματα από έρευνα του Channel one network (1997) έδειξε ότι το 78% των παιδιών επηρεάζουν τους γονείς τους για το που θα γευματίσει ολόκληρη η οικογένεια.

Έτσι το 55% επιλέγει fast food ή εστιατόρια για δείπνο ενώ το 45 % προτιμάει να τρώει στο σπίτι του. Ακόμα το 45% των οικογενειών επιλέγουν συγκεκριμένα προϊόντα και μάρκες προϊόντων τα οποία τα αγοράζουν με μεγαλύτερη συχνότητα σε σχέση με τα υπόλοιπα. Επομένως η αγορά κάποιων τροφών καθιερώνεται στην μνήμη τους από την παιδική ηλικία και την εφηβεία. Επιπρόσθετα οι γονείς συνήθως δηλώνουν ότι τα παιδιά τους είναι αυτά που επιλέγουν για το που θα γευματίσει όλη η οικογένεια σε εστιατόρια ή γρήγορα φαγητά και σνακ (Kraak ,1998). Τέλος οι έφηβοι διαθέτουν μεγάλη επιρροή στην αγορά καθώς είναι αυτοί που πρόκειται να ξοδέψουν χρήματα στο μέλλον και να επιλέξουν τα διάφορα προϊόντα, οι έφηβοι είναι οι μελλοντικοί καταναλωτές.

3.3.2 Μέσα μαζικής ενημέρωσης και διαφήμιση



Στις μέρες μας οι έφηβοι ζουν σε μια κοινωνία πληροφοριών και δορυφορικής ενημέρωσης. Έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε πολλά δορυφορικά κανάλια ,ραδιοφωνικούς σταθμούς και ιστοσελίδες στο διαδίκτυο. Όλα αυτά τα μέσα

μαζικής επικοινωνίας επηρεάζουν έμμεσα τις αποφάσεις των νέων στην επιλογή των διάφορων τροφών αλλά και αποφάσεων γενικότερα (Roberts ,1999).

Όσο οι έφηβοι μεγαλώνουν αυξάνουν και οι ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης. Έφηβοι ηλικίας 14- 18 ετών βλέπουν περίπου 3 ώρες τηλεόραση καθημερινά. Η βιομηχανίες τροφίμων ξοδεύουν ετησίως 11 δισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο για να διαφημίσουν τα προϊόντα τους (Ozer , 1998) . Οι περισσότερες διαφημίσεις αφορούν σνακ αναψυκτικά και αλυσίδες παρασκευής γρήγορου φαγητού ενώ ελάχιστες είναι αυτές που διαφημίζουν φρούτα και λαχανικά.

Είναι αναμφισβήτητη η επίδραση που έχουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης στην λήψη αποφάσεων από τους έφηβους. Παρότι οι έφηβοι δέχονται τεράστια έκθεση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι δύσκολο να καθοριστεί ποια ακριβώς είναι αυτή η επίδραση καθώς σε μια έρευνα είναι αρκετά δύσκολο να δημιουργηθούν ομάδες ελέγχου αφού πλέον όλοι οι έφηβοι άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο έρχονται σε επαφή με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης(Strasburger ,1995). Είναι πολύ δύσκολο να βρεθούν έφηβοι που δεν έρχονται καθόλου σε επαφή με την τηλεόραση και κατά συνέπεια με τις διαφημίσεις τροφίμων.

Λίγες είναι οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με την έκθεση των νέων στις διαφημίσεις τροφών αλλά και την σχέση αυτών με τις διατροφικές επιλογές τους. Έρευνες που έχουν γίνει με μικρά παιδιά έχουν δείξει ότι όσο περισσότερες ήταν οι ώρες που αυτά παρακολουθούσαν τηλεόραση τόσο μεγαλύτερες γίνονταν οι απαιτήσεις τους σχετικά να καταναλώσουν τα φαγητά που διαφημιζόνταν (Crockett , 1995). Δημητριακά με γλυκιά γεύση , ζαχαρωτά , επιδόρπια, αναψυκτικά με γλυκιά γεύση και αλμυρά σνακ είναι τα πιο συχνά διαφημιζόμενα προϊόντα στα παιδιά και αυτά είναι τα πιο συχνά τρόφιμα που ζητάνε από τους γονείς τους (Kotz ,1994).

Ακόμα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης επηρεάζουν την άποψη των εφήβων για το σώμα τους. Το 75% των νεαρών κοριτσιών είναι δυσαρεστημένα με την εικόνα του σώματος τους και επιθυμούν να χάσουν βάρος για να αλλάξει αυτό. Έτσι πολλές φορές επιλέγουν να αγοράζουν τρόφιμα που διαφημίζονται από την τηλεόραση και τα περιοδικά ως διαιτητικά ή με λίγες θερμίδες και τρόφιμα που τους υπόσχονται ότι θα χάσουν βάρος σε μικρό χρονικό διάστημα. Ακόμα πολλές φορές τα περιοδικά μόδας και οι διαφημίσεις συσχετίζουν ορισμένα τρόφιμα με τη δημιουργία του σωματότυπου ενός μοντέλου και δηλώνουν πως με αυτά οι έφηβες θα είναι σε θέση να αποκτήσουν τις επιθυμητές αναλογίες ενός μοντέλου (Field ,1999).

3.4 Κοινωνικές περιβαλλοντικές επιρροές

Οι διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τα κοινωνικά τους περιβάλλοντα , τα οποία περιλαμβάνουν την οικογένεια , τους φίλους , και το δίκτυο των συνομηλίκων. Οι διαπροσωπικές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους , τους γείτονες , και οι γνωριμίες έχουν μια σημαντική επίπτωση στις επιλογές τροφής και στις διατροφικές συμπεριφορές. Οι διαπροσωπικές επιρροές μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές συμπεριφορές μέσα από μηχανισμούς όπως τα πρότυπα (υποδείγματα προς μίμηση), ενδυνάμωση (ενίσχυση), κοινωνική υποστήριξη και αντιληπτές νόρμες (Story 2002). Επομένως το περιβάλλον τον εφήβων είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες και παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατροφή τους.

3.4.1 Οικογένεια

Η οικογένεια είναι μια σημαντική επιρροή στην διατροφική συμπεριφορά των εφήβων. Η οικογένεια μεσολαβεί στα πρότυπα διατροφής των εφήβων με δυο διαφορετικούς τρόπους: Πρώτον παρέχει την τροφή και επηρεάζει τις διατροφικές συμπεριφορές , προτιμήσεις , και αξίες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες για όλη την ζωή. Δεύτερον μεταβιβάζει μεγαλύτερη ανεξαρτησία και αυτονομία. Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων αντικατοπτρίζουν την αλλαγή ρόλου της γονικής επιρροής στις διατροφικές επιλογές (Story ,2002).

Η αύξηση του φαγητού εκτός σπιτιού που λαμβάνει χώρα κατά την διάρκεια της εφηβείας σχετίζεται με την μείωση στην ποιότητα της διατροφής από την παιδική ηλικία στην εφηβεία.. Ακόμα η γονική επιρροή είναι κρίσιμη για τις τελικές διατροφικές επιλογές των εφήβων (Lin 1999). Με δύο τρόπους μπορούμε να εξετάσουμε την γονική επίδραση στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των εφήβων : α. με την εύρεση των ομοιοτήτων , των συμπεριφορών αλλά και των γνώσεων γύρω από τις διατροφικές επιλογές και β. με μελέτες που καταδεικνύουν με ποιον τρόπο οι γονείς επηρεάζουν τα παιδιά τους σχετικά με τη διατροφή τους (Wardle , 1995).

Τα δεδομένα της Εθνικής CSFII δείχνουν ότι οι έφηβοι τρώνε το 68% των γευμάτων τους και το 78% των σνακ τους στο σπίτι. Συνολικά φαίνεται να λαμβάνουν το 65% της συνολικής τους ενέργειας από το σπίτι και το υπόλοιπο από εστιατόρια και καταστήματα πώλησης τροφίμων εκτός σπιτιού . Οι νεότεροι έφηβοι (ηλικίας 12 με 14) είναι πιο πιθανό να τρώνε στο σπίτι σε σύγκριση με μεγαλύτερους εφήβους (ηλικίας 15 με 17) που προτιμάνε να γευματίζουν εκτός σπιτιού με ποσοστά αντίστοιχα 71% σε σύγκριση με το 66%. Σημαντικό ρόλο για την πρόσληψη των εκάστοτε γευμάτων της ποσότητας αλλά και της ποιότητας αυτών έχουν τα οικογενειακά δημογραφικά χαρακτηριστικά , τα οικογενειακά γεύματα , αλλά και η διαθεσιμότητα της τροφής στην επιρροή πρόσληψης διατροφής των εφήβων (Lin , 1999).

Οι διατροφικές επιλογές των γονιών για το φαγητό των παιδιών τους, δεν εξαρτώνται μόνο από τη διαθεσιμότητα των γευμάτων και τις προτιμήσεις αυτών αλλά σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει και η γνώση σχετικά με τα οφέλη από την κατανάλωση διάφορων τροφών. Φαίνεται πως οι γονείς και πιο συγκεκριμένα οι μητέρες θεωρούν πιο σημαντικό παράγοντα στην επιλογή μιας τροφής το κατά πόσο είναι υγιεινή και με θρεπτικά συστατικά ενώ βάζουν σε δεύτερη μοίρα τη γεύση, το κόστος και τη βολικότητα. Έτσι οι μητέρες που βάζουν σαν βάση το να είναι μια τροφή υγιεινή φαίνεται ότι κάνουν σωστότερες διατροφικές επιλογές επιλέγοντας υγιεινές τροφές για τα παιδιά τους(Wardle , 1993). Επομένως και τα παιδιά που έχουν σωστές βάσεις για τις διατροφικές επιλογές τους μεγαλώνοντας επιλέγουν υγιεινά φαγητά και δεν επιλέγουν φαγητά βάση της γεύσης και της προσωπικής τους ευχαρίστησης (Michaela & Contento , 1986).

Παρόλα αυτά οι γονείς αρκετά συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα στο να ταΐσουν τα παιδιά τους με υγιεινές τροφές. Κυρίως οι μητέρες είναι αυτές που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα καθώς αυτές είναι κατά βάση υπεύθυνες για την διατροφή των παιδιών . Πολλές φορές στα παιδιά δεν αρέσουν φαγητά που επιλέγουν οι μητέρες τους για να καταναλώσουν και αρνούνται να γευματίσουν ενώ παράλληλα ζητάνε γλυκά και κέικ φαγητά που οι γονείς συχνά προσπαθούν να περιορίσουν πείθοντας τα παιδιά τους να τα αντικαταστήσουν με φρούτα και λαχανικά (Schafer , 1989).

Επιπλέον μητέρες που πιέζουν τα παιδιά τους να φάνε φαίνεται να σχετίζεται θετικά με τη κατανάλωση λαχανικών και πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών στο περιβάλλον του σπιτιού. Ακόμα η στάση των μανάδων να επιλέγουν υγιεινές τροφές

έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να επιλέγουν περισσότερα φρούτα ενώ να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφών με πολλά λιπαρά και ζάχαρη. Αντίθετα μητέρες που δεν έχουν ένα συγκεκριμένο διατροφικό πρόγραμμα και αφήνουν ελεύθερα τα παιδιά τους να επιλέξουν ποιες τροφές θα καταναλώσουν φαίνεται ότι τα παιδιά καταναλώνουν τροφές με πολλά λιπαρά ενώ έχουν χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (Matheson , 2006).

Ακόμα οι μητέρες φαίνεται να ασχολούνται όχι μόνο με τις διατροφικές επιλογές των παιδιών τους αλλά και με το βάρος τους. Μητέρες που παρότρυναν τα παιδιά τους να τρώνε ασχολούνταν περισσότερο με το βάρος των παιδιών τους και μητέρες με αδύνατα παιδιά φαίνεται να τα πίεζαν περισσότερο να τρώνε σε αντίθεση με τα παχύτερα που σε αυτά δεν συνέβαινε κάτι τέτοιο (Matheson , 2006).

Παρατηρούμε ότι μεγαλύτερη βάση δίνεται στις μητέρες και λιγότερη στους πατεράδες. Αυτό γιατί είναι δύσκολο τις περισσότερες φορές να έρθουν σε επαφή μαζί τους και συμπληρώσουν ερωτηματολόγια ή να ερωτηθούν για θέματα διατροφής. Εκτός αυτού φαίνεται ότι παίζουν μικρό ρόλο στο μαγείρεμα και στην αγορά τροφίμων κατά συνέπεια μικρό ρόλο στην επίδραση των παιδιών για την κατανάλωση κάποιων τροφίμων. Ωστόσο υπάρχουν έρευνες που υποστηρίζουν πως οι διατροφικές επιλογές των πατεράδων δεν θα πρέπει να παραβλέπονται (Pill & Parry, 1989). Η δύναμη της επιρροής των πατεράδων είναι πολύ σημαντική στις διατροφικές επιλογές των παιδιών τους και πολλές φορές ισοδύναμη με αυτή των συζύγων τους (Nader , 1989).

Σε έρευνα του Bourdeaudhuij (1997) έγινε προσπάθεια να εξερευνηθεί η επίδραση όλων των μελών της οικογένειας στις διατροφικές επιλογές των εφήβων στο Βέλγιο. Στην συγκεκριμένη έρευνα πήραν μέρος 328 έφηβοι ηλικίας 12-22 ετών όπου συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια με ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου αλλά και με σενάρια ερωτήσεων όπου τους ζητούσαν να απαντήσουν για το τι θα απάνταγαν οι γονείς αλλά και τα αδέρφια τους. Ακόμα μέρος αυτών και των γονιών τους παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα ενημέρωσης στα πλαίσια του σχολείου για τις υγιεινές διατροφικές επιλογές και τον σωστό τρόπο διατροφής.

Η εισαγωγή ενός υγιεινού φαγητού από τη μητέρα είχε θετικές επιδράσεις στους εφήβους σε αντίθεση με την ίδια προσπάθεια από τον πατέρα τους που φαίνεται ότι τους επηρέαζε πολύ λιγότερο. Ακόμα οι περισσότεροι έφηβοι πίστευαν ότι η μητέρα τους έχει ένα δικό της τρόπο μαγειρικής που δεν θα τον άλλαζε για να μαγειρεύει πιο υγιεινά για τα παιδιά της. Επίσης οι έφηβοι δήλωσαν ότι οι ο πατέρας

τους ήταν αυτός που είχε κακές διατροφικές συνήθειες , ο οποίος συχνά επέλεγε να τρώει κρέας με τηγανιτές πατάτες και μαγιονέζα.

Οι μητέρες ήταν πιο ισχυρές στο να επηρεάσουν τα παιδιά τους να τρώνε υγιεινά αλλά λιγότερο επηρεάσιμες στο να αλλάξουν τις όποιες λανθασμένες διατροφικές επιλογές έκαναν. Παρόλα την ισχυρή επίδραση της μητέρας στην διατροφή των εφήβων και το ότι αυτή είναι κυρίως που ασχολείται με το φαγητό της οικογένειας εάν η ενημέρωση για τη σωστή διατροφή επικεντρωθεί μόνο σε αυτή η οικογενειακή αλλαγή θα έχει περιορισμένη επιτυχία.

Η εμπλοκή των γονέων και η παρακολούθηση ενός προγράμματος ενημέρωσης για τη σωστή διατροφή βοηθάει στις αλλαγές στη συχνότητα των γευμάτων και ενθαρρύνει ή αποθαρρύνει αντίστοιχα την κατανάλωση κάποιων τροφών. Πολλές φορές ενώ οι έφηβοι είχαν ολοκληρώσει με επιτυχία ένα πρόγραμμα παρακολούθησης σχετικά με την υγιεινή διατροφή γύριζαν πίσω στις παλιές βλαβερές διατροφικές τους συνήθειες . Για αυτό πρέπει να δίνεται έμφαση στην αναγκαιότητα για την εμπλοκή των γονέων στην παρακίνηση ενός πιο υγιεινού τρόπου διατροφής και την αλλαγή στην διατροφή των εφήβων.

Επιπρόσθετα η εισαγωγή πιο υγιεινών σνακ στη διατροφή των εφήβων ήταν πιο δύσκολη σε σχέση με την εισαγωγή πιο υγιεινών κυρίως γευμάτων όπου γίνονταν εύκολα αποδεκτά από τους εφήβους. Πολλοί έφηβοι δήλωσαν ότι δεν θα μπορούσαν να ζήσουν χωρίς κόκα κόλα και ότι λίγα γλυκά την μέρα δεν κάνουν κακό ενώ το νερό τα φρούτα και το γιαούρτι δεν ήταν καλή εναλλακτική λύση για αυτούς ώστε να αντικαταστήσουν τα σνακ αυτά.

Επιπλέον οι έφηβοι πίστευαν πως τα αδέρφια τους καθώς μεγάλωναν ήταν πιο θετικά στις αλλαγές των τροφών τους προς έναν πιο υγιεινό τρόπο σε αντίθεση με τους γονείς τους όπου πίστευαν ότι όσο μεγάλωναν οι διατροφικές επιλογές τους δεν πρόκειται να αλλάξουν .Οι γονείς τώρα από την πλευρά τους και ιδίως οι πατεράδες δήλωσαν ότι τα παιδιά του τρώνε ανθυγιεινά και ότι οι ίδιοι θα ήταν ικανοποιημένοι εάν κατάφερναν να αλλάξουν αυτή τους τη συνήθεια και να τα οδηγήσουν σε έναν πιο υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο διατροφής.

Εξέχουσα σημασία όπως αναφέρθηκε και παραπάνω έχει το οικογενειακό περιβάλλον στις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Η οικογενειακή και επαγγελματική κατάσταση των γονέων , το μορφωτικό αλλά και το κοινωνικοοικονομικό τους επίπεδο σε συνδυασμό με το καθημερινό περιβάλλον του

σπιτιού φαίνεται να είναι μερικοί από τους παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατροφή των παιδιών τους (Tinsley, 2003).

Ο Pearson και οι συνεργάτες του (2009) προσπάθησαν να εξετάσουν το ρόλο που παίζει το περιβάλλον ενός εφήβου στη διατροφή του. Έτσι σε σχετική έρευνα που πραγματοποίησαν πήραν μέρος 3.264 μαθητές από 70 σχολεία της Αυστραλίας όπου συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σε ηλεκτρονική μορφή. Ακόμα μέρος στην έρευνα πήραν και οι μισοί σχεδόν γονείς των συμμετεχόντων όπου συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια και αυτοί. Τέλος η διαδικασία επαναλήφθηκε δυο χρόνια αργότερα όπου συμμετείχαν 1.884 συμμετέχοντες του αρχικού δείγματος.

Έφηβοι που οι μητέρες τους είχαν χαμηλό μορφωτικό επίπεδο ήταν πιο πιθανό να παραλείψουν το πρωινό σε σύγκριση με αυτούς που οι μητέρες τους είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Επίσης όσοι έφηβοι των οποίων η μητέρα είχε μεσαίο μορφωτικό επίπεδο τα παιδιά της ήταν λιγότερο πιθανό να έχουν χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ενώ παράλληλα ήταν πιθανή η αύξηση της κατανάλωσης των σνακ. Αντίθετα έφηβοι με γονείς που είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο ήταν λιγότερο πιθανό να αυξήσουν την ημερήσια κατανάλωση των σνακ τους.

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση των γονιών έφηβοι που ζούσαν σε μονογονική οικογένεια ήταν πιο πιθανό να καταναλώνουν λιγότερα φρούτα και λαχανικά σε σχέση με αυτούς που μεγάλωναν σε πυρηνική οικογένεια. Ακόμα έφηβες που ζούσαν σε μονογονικές οικογένειες ήταν πιο πιθανό να αυξήσουν την κατανάλωση των σνακ τους σε σχέση με έφηβες που ζούσαν σε πυρηνικές οικογένειες. Επιπρόσθετα έφηβες με ένα ή και περισσότερα αδέρφια ήταν πιο πιθανό να παραλείπουν το πρωινό σε σχέση με έφηβες χωρία αδέρφια ενώ έφηβοι με ένα ή και περισσότερα αδέρφια παρουσίαζαν χαμηλή κατανάλωση λαχανικών. Το ίδιο συνέβαινε και με την κατανάλωση λαχανικών στις έφηβες που αντίστοιχα είχαν αδέρφια σε σχέση με αυτές που δεν είχαν.

Οι εργασιακές συνθήκες της μητέρας ήταν ένας ακόμα παράγοντας επίδρασης της διατροφής του παιδιού της. Έφηβες όπου οι μητέρες που εργάζονταν σε εργασίες πλήρους απασχόλησης ήταν πιο πιθανό να αυξήσουν την κατανάλωση των σνακ σε σχέση με έφηβες όπου οι μητέρες τους ήταν άνεργες. Ακόμα έφηβες όπου οι μητέρες τους εργάζονταν με πλήρη απασχόληση ήταν πιο πιθανό να αυξήσουν την κατανάλωση του γρήγορου φαγητού σε σχέση με έφηβες που οι μητέρες τους εργάζονταν σε δουλειές με ημιαπασχόληση ή ήταν άνεργες. Αυτό δείχνει ότι οι

μητέρες όπου δεν αφιέρωνα πολύ χρόνο στη δουλειά τους είχαν περισσότερο χρόνο να προετοιμάσουν το γεύμα της οικογένειας και να ασχοληθούν με τις επιλογές τροφής των παιδιών τους.

Ομοιότητες στις διατροφικές επιλογές των εφήβων με των γονιών τους είναι παρόμοιες με ομοιότητες στο σωματικό τους βάρος. Ο πιο ισχυρός παράγοντας του να γίνει ένας έφηβος υπέρβαρος είναι να έχει υπέρβαρους γονείς. Έφηβοι που είχαν και τους δυο γονείς τους υπέρβαρους ήταν δυο με τρεις φορές παχύτεροι από αυτούς που είχαν αδύνατους γονείς (Garn ,1986). Οι γενετικοί παράγοντες αδυνατούν να εξηγήσουν τους λόγους για τους οποίους παιδιά υπέρβαρων γονέων παρουσιάζουν αυξημένο βάρος ενώ φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο και ο τρόπος ζωής της οικογένειας σε συνδυασμό με τις διατροφικές επιλογές των γονέων αλλά και των εφήβων (Maeffeis, 2000).

Η Kosti (2008) σε σχετική έρευνα της για την παχυσαρκία των εφήβων παρατήρησε ότι υπέρβαροι έφηβοι ήταν πολύ πιθανό να είχαν παχύσαρκο πατέρα, λιγότερο πιθανό παχύσαρκη μητέρα ενώ σχεδόν καθόλου πιθανό δεν ήταν να έχουν γονείς με κανονικό σωματικό βάρος. Κάτι αντίστοιχο φάνηκε να συνέβαινε και με τις έφηβες όπου υπέρβαρες έφηβες φαίνεται να είχαν μητέρες οι οποίες ήταν και αυτές υπέρβαρες και πατέρες και όχι γονείς με φυσιολογικό βάρος. Φαίνεται λοιπόν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στο βάρος των γονιών και αυτό των εφήβων. Πιο συγκεκριμένα το σωματικό βάρος των πατεράδων σχετίζεται άμεσα με αυτό των εφήβων αγοριών ενώ και αντίστοιχα των σωματικό βάρος των εφήβων κοριτσιών με αυτό της μητέρας τους.



3.4.2 Οικογενειακά γεύματα

Η εφηβεία είναι μια περίοδος ανάπτυξης της ανεξαρτησίας των εφήβων συμπεριλαμβανομένου και της αύξησης των ευκαιριών να επιλέξουν μόνοι τους το τι θα φάνε. Οι έφηβοι περνάνε πολύ από τον χρόνο τους εκτός σπιτιού λόγω των καθημερινών τους δραστηριοτήτων όπως το σχολείο και οι διάφορες ενασχολήσεις τους αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή των διατροφικών τους επιλογών(Whitney, 2002). Η παράλειψη του πρωινού και η χαμηλή προτεραιότητα του να τρώνε υγιεινά είναι μια απόφαση που συχνά παίρνουν οι έφηβοι κυρίως λόγω της έλλειψης χρόνου. Ακόμα οι γονείς έχουν πολλές υποχρεώσεις που δεν μπορούν να μαγειρέψουν και πολλές φορές τα οικογενειακά γεύματα παραλείπονται με συνέπεια οι έφηβοι να τρέφονται με φαγητά με λίγα θρεπτικά συστατικά και χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (Neumark- Sztainer, 1999).

Το μεσημεριανό είναι το γεύμα που καταναλώνεται πιο συχνά από τους έφηβους και παρέχει μεγαλύτερο μερίδιο πρόσληψης ενέργειας και σημαντικών θρεπτικών συστατικών από όλα τα άλλα γεύματα η σνακ (Siega-Riz, 1998). Ωστόσο, έρευνες δείχνουν ότι περισσότερο από το 80% των γονέων θεωρούν τα οικογενειακά δείπνα σημαντικά. Οι έφηβοι επίσης εκτιμούν ιδιαίτερα τα οικογενειακά γεύματα. Μια εθνική έρευνα του 1997 έδειξε ότι το 79% των εφήβων που έτρωγαν δείπνο στο σπίτι το θεωρούσαν ως μια απ' τις πιο συχνές δραστηριότητες που τους αρέσει να κάνουν με τους γονείς τους (Zollo ,1999). Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι περίπου μόνο το 1/3 των εφήβων έτρωγαν δείπνο με την οικογένεια τους κάθε μέρα. Περίπου το 22% με 32% των εφήβων αναφέρθηκε ότι έτρωγαν δείπνο μαζί με την οικογένεια τους σπάνια ή μόνο λίγες μέρες κάθε εβδομάδα (Neumark-Sztainer , 2000). Οι έφηβοι που συνήθιζαν να τρώνε μαζί με την οικογένεια τους παρουσιάζουν υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και χαμηλότερη κατανάλωση αναψυκτικών και κορεσμένων λιπαρών (Videon ,2003).

Τα οικογενειακά γεύματα φαίνεται στις έφηβες να σχετίζονται με την κατανάλωση λαχανικών και αναψυκτικών ενώ στους έφηβους σχετίζονται με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ακόμα τα οικογενειακά γεύματα κατά την εφηβεία σχετίζονται με τα γεύματα που καταναλώνουν ως νεαροί ενήλικες κυρίως το μεσημεριανό και το βραδινό ενώ δεν φαίνεται να υπάρχει σχέση με την κατανάλωση του πρωινού. Επιπλέον τα οικογενειακά γεύματα σχετίζονται με την καλή ποιότητα

των γευμάτων που καταναλώνουν οι έφηβοι ως ενήλικες αλλά και με την συχνότητα των γευμάτων με φίλους ή την οικογένεια τους (Larson, 2007).

Άλλες μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι τα οικογενειακά γεύματα είναι λιγότερο συχνά στους μεγαλύτερους εφήβους από ότι στους νεότερους εφήβους. Τα δεδομένα της National Longitudinal Study of Adolescent Health (2000) έδειξαν ότι περίπου το 74% των νέων ηλικίας 12 με 14 χρονών είχαν φάει την προηγούμενη εβδομάδα 5 η περισσότερα βραδινά γεύματα με τους γονείς. Αυτό μειώθηκε στο 61% για τους εφήβους ηλικίας 15 με 16 χρονών, και στο 42% για εφήβους ηλικίας 17 με 19 χρονών.

Ένα από τα γεύματα που συχνά παραλείπουν οι έφηβοι είναι το πρωινό όπου φαίνεται να υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην κατανάλωση αλλά και την παράλειψη του πρωινού και στην οικογένεια των εφήβων. Το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο έχει θετική επίδραση στην κατανάλωση του πρωινού. Οικογένειες με υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο φαίνεται να έχουν καθημερινή κατανάλωση πρωινού ενώ οικογένειες με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο φαίνεται να έχουν κατανάλωση πρωινού αλλά καταναλώνουν ανθυγιεινά προϊόντα (Pearson ,2008).

Παρόλο που το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο έχει σχέση με την κατανάλωση του πρωινού δεν φαίνεται να συμβαίνει το ίδιο και με το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση των γονέων όπου η κατανάλωση πρωινού είναι ανεξάρτητη αυτών (Pearson ,2008). Ακόμα το να τρώνε οι έφηβοι πρωινό με τους γονείς τους αλλά και να ζουν σε πυρηνική οικογένεια φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην κατανάλωση του πρωινού (Van der Horst , 2007)

Σε έρευνα των Videon και των συνεργατών του (2003) μελετήθηκε η σημαντικότητα των οικογενειακών γευμάτων και η επίδραση αυτών στις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 18.177 έφηβοι όπου ερωτήθηκαν σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία τους, την αντίληψη για το βάρος του σώματος αλλά και την επίδραση των γονέων στην κατανάλωση τροφής.

Ένας στους 5 έφηβους δήλωσε ότι συνήθως δεν τρώει τίποτα για πρωινό. Πάνω από το 70% των εφήβων ανέφερε ότι δεν έφαγε καθόλου λαχανικά τις προηγούμενες μέρες ενώ πάνω από 55% και το 47% δεν είχε φάει φρούτα και γαλακτοκομικά προϊόντα αντίστοιχα τις προηγούμενες μέρες. Τα κορίτσια και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι ήταν αυτοί που πιο συχνά παρέλειπαν το πρωινό και έτρωγαν λιγότερα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Οι έφηβοι που αποφάσιζαν μόνοι τους για το τι θα φάνε ήταν πιο πιθανό να παραλείπουν το πρωινό σε σχέση με τους εφήβους που ανέφεραν ότι οι γονείς τους αποφάσιζαν για το τι θα φάνε. Επίσης οι έφηβοι που έτρωγαν περισσότερο από τρία οικογενειακά γεύματα την εβδομάδα ήταν λιγότερο πιθανό να παραλείπουν το πρωινό και λιγότερο πιθανό να αναφέρουν μικρή κατανάλωση φρούτων , λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων σε σχέση με τους εφήβους που έτρωγαν τρία ή λιγότερα οικογενειακά γεύματα. Επιπλέον έφηβοι που έτρωγαν τέσσερα με πέντε ή και περισσότερα οικογενειακά γεύματα ήταν πιθανό να έχουν χαμηλή κατανάλωση φρούτων , λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Παρόλα αυτά η γονική παρουσία στο σπίτι δεν σχετιζόταν σημαντικά με την κατανάλωση φρούτων λαχανικών και γαλακτοκομικών τροφίμων από τους εφήβους. Αυτά τα ευρήματα δείχνουν ότι η γονική παρουσία πριν και μετά το σχολείο και ο γονικός έλεγχος σχετικά με τα τρόφιμα που τρώνε οι έφηβοι δεν έχει σημαντική απήχηση στην πρόσληψη τροφής. Ωστόσο τα οικογενειακά γεύματα είναι μια ευκαιρία για τους γονείς να προσφέρουν υγιείς επιλογές και να αποτελούν παράδειγμα υγιούς διατροφής. Οι γονείς πρέπει να πληροφορούν τα παιδιά για την σημασία των θρεπτικών τροφών κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων(Neumark-Sztainer , 1999).

Η πληροφόρηση των εφήβων για τις τροφές που έχουν θετικά θρεπτικά συστατικά έχει θετικά αποτελέσματα στις επιλογές των τροφών που κάνουν οι έφηβοι μετέπειτα. Οι γονείς με τον να αυξάνουν τη πίεση στα παιδιά τους για να τρώνε φρούτα και λαχανικά βοηθάνε στην αύξηση της κατανάλωσης αυτών τροφών αργότερα στην ενήλικη ζωή τους. Επιπλέον η πληροφόρηση για τις θρεπτικές αξίες των φρούτων και των λαχανικών αλλά και τις βλαβερές των λιπαρών τροφών φαίνεται να βοηθάει στην αύξηση της κατανάλωσης αυτών των τροφών από τους έφηβους (Bourcier , 2003).

3.4.3 Διαθεσιμότητα τροφής

Παρόλο που οι γονείς έχουν μικρή επιρροή ως προς το τι τρώνε οι έφηβοι έξω από το σπίτι , αυτοί μπορούν να επηρεάζουν ως προς το τι τρόφιμα είναι διαθέσιμα και προσιτά μέσα στο σπίτι. Επομένως οι επιλογές τροφών των γονέων είναι αυτές που καθορίζουν και τις επιλογές των παιδιών τους καθώς μπορούν να τους

επιηρεάσουν άμεσα προς ένα σωστό και υγιεινό τρόπο διατροφής με διάφορους τρόπους και μέσα (Baranowski, 1999).

Η διαθεσιμότητα που αναφέρεται για τα τρόφιμα εξηγείται με τρόπους , όπως λαχανικά σε μια πλαστική σακούλα στο μπροστινό ράφι στο ψυγείο ή ένα μπολ φρούτα πάνω σε τραπέζι. Παρόλο που οι έρευνες έχουν έλλειψη συνοχής ως προς την διαθεσιμότητα τροφής και την συμπεριφορά των εφήβων , πολλές έρευνες με παιδιά έχουν δείξει ότι η διαθεσιμότητα στο σπίτι και η πρόσβαση σε φρούτα και λαχανικά σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό και θετικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και αυτό γιατί είναι λογικό τρόφιμα τα οποία είναι ευκόλως και άμεσα προσβάσιμα στους εφήβους να τα καταναλώνουν σε μεγαλύτερες ποσότητες σε σχέση με άλλα (Hearn, 1998).

3.4.4 Συνομήλικοι

Οι κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων γίνονται πιο ισχυροί κατά τη διάρκεια της εφηβείας, καθώς η πίεση των συνομηλίκων για να ακολουθούν οι φίλοι τους τις δικές τους επιλογές, η επιθυμία για ανεξαρτησία από το γονικό έλεγχο και η επιθυμία να είναι αρεστά μέλη της ομάδας τους συχνά τους οδηγούν σε αλλαγές στις διατροφικές τους επιλογές (Story, 2002).

Η επιρροή των συνομηλίκων και η συμμόρφωση στους κανόνες της ομάδας θεωρούνται συχνά ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας , ειδικά στην μέση της εφηβείας σε ηλικίες κυρίως στις ηλικίες 14 με 16 χρονών (Steinburg, 1996). Οι συνομήλικοι ασκούν μεγάλη επιρροή στην συνολική συμπεριφορά των εφήβων. Αυτοί βοηθούν στο να δημιουργήσουν κανόνες που να αφορούν την συμπεριφορά , ειδικά για το πότε η συμπεριφορά είναι αποδεκτή στην ομάδα των συνομηλίκων.

Οι έφηβοι περνούν ένα σημαντικό μέρος του χρόνου με φίλους , και το φαγητό είναι μια σημαντική μορφή κοινωνικοποίησης και αναψυχής. Επειδή οι έφηβοι αναζητούν την αποδοχή των συνομηλίκων και την κοινωνική ταυτότητα , θεωρείται ότι η επιρροή των συνομηλίκων και η συμμόρφωση στην ομάδα είναι σημαντικοί-καθοριστικοί παράγοντες στην προσβασιμότητα και επιλογή τροφής , ωστόσο ο ρόλος της ομάδας συνομηλίκων στην επιρροή των διατροφικών επιλογών

έχει σπάνια διερευνηθεί και οι λίγες μελέτες που έχουν γίνει δεν έχουν βρει κάποια σημαντική σχέση (Neumark-Sztainer, 1999).

Οι έφηβοι αναζητούν την αυτονομία και την ανεξαρτησία τους, και ίσως να μην θέλουν να πιστέψουν ότι η συμπεριφορά τους επηρεάζεται από τους άλλους. Αυτό καθίστα δύσκολο το να εκτιμήσουν τις κοινωνικές επιρροές με το να ρωτήσουν απλά τους νέους για τις επιρροές απ' τους φίλους ή να τους ζητήσουν να μετρήσουν σε μια κλίμακα τις αντιληπτές επιρροές από τους άλλους. Οι έφηβοι, όπως και οι ενήλικες, ίσως να μην έχουν επίγνωση των κοινωνικών επιρροών της διατροφικής τους συμπεριφοράς. Η επιρροή που ασκούν οι συνομήλικοι στις διατροφικές συμπεριφορές μπορεί να είναι έμμεση απ' ότι άμεση (Nutrition and your Health : Dietary guidelines for Americans (1995).

Η αρχή της εφηβείας είναι μία περίοδος πολύ σημαντική για την ανάπτυξη της εικόνας του σώματος και των διατροφικών επιλογών καθώς βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία των εφήβων σχετίζονται με την περίοδο της εφηβείας και των τότε επιλογών τους. Σε αυτή τη χρονική περίοδο της ζωής τους οι έφηβοι διαμορφώνουν τις διάφορες στάσεις αξίες και συμπεριφορές τους οι οποίες συχνά επηρεάζονται από αυτές των συνομηλίκων τους (Story, 2002).

Οι έφηβοι αναπτύσσουν την προσωπικότητα τους επηρεαζόμενοι τόσο από την οικογένεια τους τόσο και από τους φίλους τους για αυτό τον λόγο οι έφηβοι και ιδιαίτερα τα κορίτσια είναι τόσο ευάλωτα στις επιδράσεις των άλλων κατά τα πρώτα στάδια της εφηβείας (Paxton, 1999). Η εικόνα του σώματος και οι διάφορες επιλογές των εφήβων όπως το κάπνισμα ή η κατανάλωση αλκοόλ σχετιζόταν με ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές. Παράλληλα παρατηρήθηκε ότι η επίδραση των συνομηλίκων αύξανε την ανησυχία για το βάρος και το σχήμα του σώματος. Ο βασικός λόγος που οι έφηβοι έδιναν βάρος στην εικόνα του σώματος τους ήταν η πίεση των συνομηλίκων να είναι αδύνατοι και σε φόρμα ενώ ακολουθούν η αυτοεκτίμηση και ο δείκτης μάζας σώματος (Delyse & Rapee 2006).

Οι συνομήλικοι λειτουργούν ως πηγή επίδρασης της ανησυχίας των εφήβων για το βάρος και το σχήμα του σώματος τους και παίζουν σημαντικό ρόλο στο πως βλέπουν την συνολική εικόνα του σώματος τους. Κορίτσια όπου οι φίλες τους βρίσκονταν σε δίαιτα παρατηρήθηκε ότι και αυτά ήταν πρόθυμα να ξεκινήσουν δίαιτα ή ήταν σε δίαιτα θέλοντας να αποκτήσουν ένα αδύνατο και σε φόρμα σώμα όπως οι φίλες τους. Φαίνεται πως οι γυναίκες σε πολλές κοινωνίες αναπτύσσουν μια αντίληψη βάση των κοινωνικών αλλά και πολιτισμικών τους επιρροών όπου θέλουν

τη γυναίκα να είναι αδύνατη ούτως ώστε να είναι φυσικά όμορφη. Έτσι οι έφηβες δεν συγκρίνουν απλά το σώμα τους με μη φυσιολογικά ωραία σώματα αλλά προσπαθούν με διάφορους τρόπους μέσα από τη διατροφή τους ή και με γυμναστική να αποκτήσουν ένα επιθυμητό αδύνατο σώμα (Levine, 1994).

Οι Delyse & Rapee (2006) εξέτασαν ποια ήταν η επίδραση των φίλων των εφήβων κοριτσιών στις διατροφικές τους επιλογές. Στην έρευνα έλαβαν μέρος μαθήτριες από 10 σχολεία θηλέων της Αυστραλίας όπου συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια τα οποία χρειάζονταν 90 λεπτά περίπου για να ολοκληρωθούν. Τα ερωτηματολόγια ήταν σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες τις διατροφικές διαταραχές και τις προσπάθειες για δίαιτα.

Οι παρέες των εφήβων είναι αυτές που επηρεάζουν κυρίως τους έφηβους, οι στενοί φίλοι είναι πηγή επίδρασης στο να χάσουν βάρος και να είναι αδύνατες οι έφηβες κατά βάση. Τα μέλη ομάδων εφήβων που συχνά βρίσκονται σε δίαιτα χρησιμοποιούν τρόπους αδυνατίσματος όπως η επεισοδιακή υπερφαγία ή η σκληρή δίαιτα. Παράλληλα σε αυτούς τους έφηβους παρατηρήθηκαν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και υψηλά αρνητικά σκορ στην έκφραση συναισθημάτων στις καταθλιπτικές τάσεις αλλά και στην αντίληψη της μάζας του σώματος. Αυτά τα αποτελέσματα φανερώνουν ότι οι έφηβες ακόμα και στα πρώτα χρόνια της εφηβικής ζωής τους προσπαθούν να μοιάσουν στους συνομηλίκους τους με πιο σύνθετους τρόπους όχι μόνο με την επιλογή ίδιων διατροφικών επιλογών.

Επιπλέον περαιτέρω σύγκριση ανάμεσα στις δυο ομάδες εφήβων σε αυτές που άνηκαν σε μια παρέα και σε αυτές που δεν θεωρούσαν τον εαυτό τους μέλος κάποιας παρέας, στις έφηβες της δεύτερης ομάδας παρατηρήθηκαν χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και υψηλότερα επίπεδα ανησυχίας για το βάρος και το σχήμα το σώματος τους. Επιπλέον σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για την εικόνα του σώματος και της ενασχόλησης με το φαγητό ήταν το κατά πόσο οι παρέες των φίλων συζητούσαν για δίαιτα αλλά και βρίσκονταν σε δίαιτα οι ίδιοι. Τέλος η ανησυχία των φίλων να είναι αδύνατοι και να βρίσκονται σε δίαιτα με μοναδικό σκοπό να χάσουν βάρος ήταν προβλεπτικός παράγοντας του κατά πόσο οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν επεισόδια υπερφαγίας.

4.Συμπεράσματα

Η διατροφή τόσο για τους έφηβους όσο και για τους ενήλικες αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της ζωής τους το οποίο σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να παραγκωνίζονται και να αδιαφορούν για αυτό. Η πείνα είναι από τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου και το αίσθημα της πείνας λαμβάνει χώρα από τις πρώτες κιόλας μέρες της ζωής ενός βρέφους ενώ συνεχίζει καθόλα την διάρκεια της υπόλοιπης ζωής του όντας απαραίτητη για την επιβίωση του.

Οι διατροφικές επιλογές των παιδιών διαφέρουν από αυτές των εφήβων και αυτές των ενηλίκων καθώς μεγαλώνοντας οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν μόνοι τους ποιες τροφές θα καταναλώσουν ξεφεύγοντας έτσι από το γονικό έλεγχο που τους επιβάλλει συγκεκριμένες τροφές. Αυτό είναι θετικό αλλά και αρνητικό ταυτόχρονα καθώς από τη μια τους δίνεται η ευκαιρία να ανεξαρτητοποιηθούν μέσω της δικής τους επιλογής πλέον, αλλά από την άλλη φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς στην κατανάλωση βλαβερών τροφών χωρίς θρεπτικά συστατικά και στην κατανάλωση τροφών εκτός σπιτιού με φίλους.

Πλέον φαίνεται πως έχει εδραιωθεί η επιλογή ενός δυτικού τρόπου διατροφής όπως είναι το έτοιμο φαγητό, τα πολλά σνακ, αλλά και η κατανάλωση αναψυκτικών ξεφεύγοντας από τον υγιεινό μεσογειακό τρόπο διατροφής που παραδοσιακά δέσποζε στους έφηβους τα προηγούμενα χρόνια. Καλό θα είναι να υπάρξει περισσότερη ενημέρωση στους εφήβους τόσο από την πλευρά της οικογένειας τους όσο και από άλλους φορείς όπως το σχολείο ή η τοπική τους κοινότητα αφού φαίνεται πολλές φορές να λείπει η ενημέρωση για θέματα σωστής και υγιεινής διατροφής με αποτέλεσμα να γίνεται η επιλογή τροφών πλούσιων σε λιπαρά οι οποίες δεν προσφέρουν θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό.



5.Μέθοδος

5.1 Έρευνα

Η παρούσα έρευνα στόχευε στη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών και των φοιτητών. Στόχος ήταν η εύρεση ομοιοτήτων και διαφορών ως προς τη διατροφικές συνήθειες των δύο αυτών ομάδων. Ακόμα εξετάστηκε η κατανάλωση των διάφορων τροφών από τις δύο αυτές ομάδες αλλά και η συχνότητα κατανάλωσης αυτών. Επιπλέον έγινε προσπάθεια να διαπιστωθεί αν υπάρχει σχέση όσον αφορά το φύλο και την ιδιότητα μαζί αλλά και ξεχωριστά το καθένα, με την οικογένεια ,τους φίλους, το μαγείρεμα του φαγητού, την αυτό-εικόνα αλλά και τις συμπεριφορές υγείας. Τέλος έγινε προσπάθεια να εξεταστεί αν υπάρχει σχέση ανάμεσα στα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας και την οικογένεια ,τους φίλους, το μαγείρεμα του φαγητού, την αυτό-εικόνα αλλά και τις συμπεριφορές υγείας.

5.2 Συμμετέχοντες

Το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας αποτελείται από 156 συμμετέχοντες εκ των οποίων το 34,6% ήταν άνδρες και το 65,4 % ήταν γυναίκες. Ακόμα το 46,8 % του δείγματος ήταν μαθητές ενώ το 53,2% ήταν φοιτητές. Ο μέσος όρος ηλικίας για τους μαθητές ήταν τα 17 έτη και για τους φοιτητές τα 21 έτη. Το δείγμα των μαθητών κατοικούσε στην πόλη του Ναυπλίου ενώ το δείγμα των φοιτητών στην πόλη του Ρεθύμνου. Δεν υπήρξαν ιδιαίτεροι περιορισμοί στη λήψη του δείγματος. Ο μόνος περιορισμός για την εύρεση των υποκειμένων ήταν ότι θα έπρεπε να είναι μαθητές ή φοιτητές.

ΦΥΛΟ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΑ %
ΑΝΔΡΑΣ	54	34,6
ΓΥΝΑΙΚΑ	102	65,4
ΣΥΝΟΛΟ	156	100

Πίνακας (1): Κατανομή ως προς το φύλο

ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΑ %
ΜΑΘΗΤΗΣ	73	46,8
ΦΟΙΤΗΤΗΣ	83	53,2
ΣΥΝΟΛΟ	156	100

Πίνακας (2): Κατανομή ως προς την ιδιότητα

5.3 Διαδικασία

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων διήρκησε περίπου δυο μήνες. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αφορούσε τις διατροφικές τους συνήθειες και ένα ακόμα που αφορούσε τις συμπεριφορές υγείας. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε άμεσα και δεν υπήρχε επαναληπτική δοκιμασία για τους συμμετέχοντες. Δεν ζητήθηκαν προσωπικά στοιχεία των συμμετεχόντων παρά μόνο το φύλο, η ηλικία, το ύψος και το βάρος τους. Επιπλέον οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι τα στοιχεία που θα έδιναν μέσω του ερωτηματολογίου ήταν εμπιστευτικά και ότι θα διατηρούσαν την ανωνυμία τους.

5.4 Ψυχομετρικά εργαλεία

Για την παρούσα ερευνά χρησιμοποιήθηκαν 3 ερωτηματολόγια τα οποία παρατίθενται παρακάτω:

A. Ερωτηματολόγιο που αφορά τα καθημερινά γεύματα, το είδος της τροφής που καταναλώνουν αλλά και με ποια συχνότητα γίνεται η κατανάλωση αυτών των τροφών.

Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι μέρος ενός μεγαλύτερου ερωτηματολογίου του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής που αφορά παγκόσμια έρευνα για την υγεία των μαθητών . Health Behaviour in School Age Children (HBSC),2006.

B. Ερωτηματολόγιο που αφορά τις διατροφικές συνήθειες της οικογένεια των φίλων αλλά και του υποκειμένου.

Αυτό το ερωτηματολόγιο είναι αυτοσχέδιο και στοχεύει στην εύρεση σχέσης των διατροφικών συνηθειών των υποκειμένων με τέσσερις παράγοντες οι οποίοι είναι ,οι φίλους , η οικογένεια , η αυτό-εικόνα και το μαγείρεμα του φαγητού. Αποτελείται από 15 ερωτήματα τα οποία απαντώνται βάση της κλίμακας από το 1 (που σημαίνει "ποτέ"), 2 (που σημαίνει "μερικές φορές"), 3 (που σημαίνει "συχνά"), μέχρι το 4 (που σημαίνει "πάντα").

Γ. Ερωτηματολόγιο που αφορά τις συμπεριφορές υγείας. The general Preventive Health Behavior (GPHB) Checklist, Amir (1987).

Το ερωτηματολόγιο αυτό πραγματεύεται την περιοχή των προστατευτικών συμπεριφορών για την υγεία. Αποτελείται από 29 ερωτήματα επιλεγμένα να αντιπροσωπεύσουν ένα ευρύ δείγμα από πιθανές προστατευτικές για την υγεία συμπεριφορές οι οποίες είναι σχετικές με τον Αγγλικό πληθυσμό. Από τα 29 αυτά ερωτήματα αφαιρέθηκαν τα 9 λόγο του ότι αφορούσαν τη διατροφή κάτι το οποίο ελέγαμε με τα δυο προηγούμενα ερωτηματολόγια.

Το ερωτηματολόγιο απαντάται βάση της κλίμακας από το 0-3, όπου 0 (που σημαίνει "όχι"), 1(που σημαίνει "μερικές φορές"), μέχρι το 3 (που σημαίνει "ναι, συχνά ή πολύ συχνά"). Το σκορ του ερωτηματολογίου μετριέται ως εξής το 3 ισοδυναμεί με ένα βαθμό ενώ το 0 και το 1 με μηδέν βαθμούς. Επομένως το σκορ είναι από 0-29 βαθμούς. Ο τρόπος μέτρησης του σκορ έχει προταθεί από τους Harris and Guter (1979) και ο λόγος που το 1 βαθμολογείται με 0 βαθμούς είναι να μειωθεί η επίδραση της κοινωνικά επιθυμητής απάντησης, προκατάληψη η οποία ενθαρρύνει την επιλογή του "μερικές" φορές από ότι το "όχι".

Η ψυχομετρική ανάπτυξη αυτής της κλίμακας είναι περιορισμένη. Υπάρχουν κάποια στοιχεία που υποστηρίζουν την αξία αυτής της λίστας στην παρατηρούμενη ομαδικότητα των αντικειμένων και την συσχέτιση μεταξύ των αντικειμένων. Ωστόσο δεν υπάρχει εγκυρότητα για την ακρίβεια των αυτό-αναφορών ούτε και αποδείξεις της αξιοπιστίας της κλίμακας. Όπως έχει εκτιμηθεί από τους επαγγελματίες υγείας οι διαφορές ανάμεσα στα υψηλά και τα χαμηλά σκορ αντανακλούν τις διαφορές στις συμπεριφορές υγείας, παρόλο που είναι πιθανό ότι οι διαφορές στην υγεία είναι αποτέλεσμα των διαφορών στις συμπεριφορά υγείας και αντίστροφα.

5.5 Αποτελέσματα - Συζήτηση

Όσον αφορά το πόσα γεύματα πραγματοποιούν οι συμμετέχοντες βρέθηκε ότι οι περισσότεροι πραγματοποιούν καθημερινά πρωινό μεσημεριανό και βραδινό με ποσοστό 53,8% , 92,3%, 76,3% αντίστοιχα, σε αντίθεση με το πρόγευμα και το απογευματινό που μόλις το 30,1% και το 35,3% το πραγματοποιούν. Ακόμη το 30,3 % προτιμάει να τρώει φρούτα 1 φορά την εβδομάδα, το 43,6% τρώει λαχανικά 2-4 φορές την εβδομάδα, ενώ γλυκά καταναλώνει το 32,1% και fast food το 49,4% 1 φορά την εβδομάδα , και τέλος το 58,1 % και 51,9 % καταναλώνει κρέας και ζυμαρικά αντίστοιχα 2-4 φορές την εβδομάδα.

ΓΕΥΜΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΠΡΩΙΝΟ	53,8%	44,9%	98,7%
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	30,1%	67,9%	98,1%
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	92,3%	6,4%	98,7%
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	35,3%	60,3%	95,5%
ΒΡΑΔΥΝΟ	76,3%	21,8%	98,1%

Πίνακας (3): Κατανομή ως προς την συχνότητα κατανάλωσης πραγματοποίησης των καθημερινών γευμάτων

ΤΡΟΦΗ	ΠΟΤΕ	1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2-4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5-6 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
ΦΡΟΥΤΑ	9,7%	30,3%	31,6%	11%	17,4%
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	6,4%	30,8%	43,6%	14,7%	4,5%
ΚΡΕΑΣ	6%	6,5%	58,1%	21,9%	12,9%
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	2,6%	29,5%	51,9%	9,6%	6,4%
ΓΛΥΚΑ	1,9%	32,1%	27,6%	19,2%	19,2%
ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ	10,3%	49,4%	25%	8,3%	7,1%

Πίνακας (4): Κατανομή ως προς την συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών

Ως προς το σύνολο του δείγματος στατιστικά σημαντική ήταν η σχέση του φύλου με την αυτό-εικόνα ($t[154] = -3,36$ $p=0,01$) αλλά και η σχέση του φύλου με το μαγείρεμα του φαγητού ($t[154] = -2,18$ $p=0,03$). Αντίθετα όσον αφορά τη σχέση του φύλου και την επίδραση των φίλων δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα ($t[154] = 0,83$ $p=0,4$). Το ίδιο ισχύει και για την σχέση φύλου και οικογένειας ($t[154] = 1,25$ $p=0,21$) αλλά και φύλου και συμπεριφορών υγείας ($t[154] = -1,58$ $p=0,11$). Όσον αφορά την ιδιότητα στατιστικά σημαντική σχέση βρέθηκε ανάμεσα στην ιδιότητα των συμμετεχόντων και το μαγείρεμα του φαγητού αλλά ($t[154] = -2,4$ $p=0,17$). Αντίθετα δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στην ιδιότητα και τους φίλους ($t[154] = -1,17$ $p=0,24$), την ιδιότητα και την οικογένεια ($t[154] = 1,19$ $p=0,23$), την ιδιότητα και την αυτό-εικόνα ($t[154] = -1,18$ $p=0,67$) και την ιδιότητα και τις συμπεριφορές υγείας ($t[154] = -1,11$ $p=0,26$).

Επιπλέον σημαντικά αλληλεπίδραση φάνηκε να έχει το φύλο και η ιδιότητα με την οικογένεια ($F[152] = 5,87$ $p=0,017$). Βρέθηκε ότι οι άνδρες μαθητές και οι γυναίκες φοιτήτριες είναι αυτοί που επηρεάζονται περισσότερο από την οικογένεια τους. Αντίθετα δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση του φύλου και της ιδιότητας με τους φίλους ($F[152] = 0,12$ $p=0,92$), το μαγείρεμα του φαγητού ($F[152] = 2,06$ $p=0,15$), τις συμπεριφορές υγείας ($F[152] = 0,74$ $p=0,39$) και τη αυτό-εικόνα ($F[152] = 0,00$ $p=0,99$). Παρόλα αυτά όσον αφορά την αυτό-εικόνα φάνηκε ότι οι γυναίκες μαθήτριες και φοιτήτριες είναι αυτές που προσέχουν περισσότερο την αυτό-εικόνα τους.

Ακόμη ως προς τα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, όσον αφορά το πρωινό βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο πρωινό και την οικογένεια ($t[154] = 2,16$ $p=0,32$) αλλά και την αυτό-εικόνα ($t[154] = -3$ $p=0,003$). Ενώ δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στο πρωινό και τους φίλους ($t[154] = -0,39$ $p=0,96$), το μαγείρεμα ($t[154] = 1,9$ $p=0,059$) και τις συμπεριφορές υγείας ($t[154] = 0,53$ $p=0,59$).

Επιπρόσθετα δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση για το πρόγευμα με κανέναν από τους παραπάνω παράγοντες ενώ για το απογευματινό βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση του απογευματινού με την οικογένεια ($t[154] = 2,3$ $p=0,021$) αλλά και τις συμπεριφορές υγείας ($t[154] = -2,1$ $p=0,03$), ενώ δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση του απογευματινού και των φίλων ($t[154] = 0,49$

$p=0,63$), του μαγειρέματος ($t[154]= 0,07$ $p=0,94$) και της αυτό-εικόνας($t[154]= -1,2$ $p=0,22$).

Τέλος στατιστικά σημαντική σχέση βρέθηκε όσον αφορά τη σχέση του βραδινού και του μαγειρέματος του φαγητού ($t[154]= -2,74$ $p=0,007$), της οικογένειας ($t[154]= -2,74$ $p=0,007$), και της αυτό-εικόνας ($t[154]= -5,6$ $p=0,000$). Σε αντίθεση με την σχέση του βραδινού και των φίλων ($t[154]= 0,34$ $p=0,73$) και του βραδινού και των συμπεριφορών υγείας ($t[154]= -0.66$ $p=0,5$) όπου δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση.

Βάση των παραπάνω αποτελεσμάτων φαίνεται ότι η αυτό-εικόνα κυρίως όσον αφορά τις γυναίκες παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή διάφορων τροφών αλλά και στην παράλειψη ενός η παραπάνω γευμάτων με σκοπό τη δίαιτα για ένα όμορφο και αδύνατο σώμα. Ακόμα φαίνεται πως οι φοιτητές είναι αυτοί που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην παρασκευή των φαγητών τους καθώς για τους μαθητές συνήθως φαίνεται πως οι γονείς τους έχουν ήδη επιλέξει το τι θα καταναλώσουν. Επιπρόσθετα παρατηρήθηκε ότι οι γονείς έχουν μεγαλύτερη επίδραση από τους φίλους στα θέματα διατροφής καθώς αυτοί είναι που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων από την παιδική τους ηλικία. Τέλος η οικογένεια φαίνεται να σχετίζεται με την κατανάλωση πρωινού και βραδινού καθώς έφηβοι που φαίνεται να επηρεάζονται από την οικογένεια τους παρουσιάζουν αυξημένη κατανάλωση αυτών των γευμάτων.

Πολλές είναι οι έρευνες που έχουν γίνει κατά καιρούς για την διατροφή τόσο των εφήβων όσο και των ενηλίκων, καθώς οι διατροφικές συνήθειες είναι ένα μείζων ζήτημα το οποίο αφορά όλους τους ανθρώπους. Είναι φαίνεται πως οι διατροφικές συνήθειες εδραιώνονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας χωρίς αυτό να σημαίνει πως δεν είναι εφικτό να αλλάξουν αργότερα στην ενήλικη ζωή. Πολλά είναι τα θέματα που έχουν εξεταστεί κατά καιρούς για τις διατροφικές επιλογές των εφήβων αλλά και τους παράγοντες που επηρεάζουν αυτές. Τέλος πιστεύω πως θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να μελετηθεί ποια είναι αλλά και από ποιους φορείς προέρχεται η ενημέρωση που δέχονται οι έφηβοι σχετικά με τις τροφές καθώς αυτές οι πληροφορίες που δέχονται σχετικά με τη διατροφή είναι ουσιαστικά αυτές που τους οδηγούν στις διάφορες διατροφικές τους επιλογές.

Βιβλιογραφία



Backman, D., R., Haddad, E., H., Lee, J., W., Johnston, P., K., Hodgkin, G., E. (2002). Psychosocial Predictors of Healthful Dietary Behaviour in Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 184-193.

Baranowski, T., Cullen, K., Baranowski, J. (1999) Psychosocial correlates of dietary intake: advancing intervention. *Annual Review Nutrition*, 19, 17–40.

Baranowski, T., Perry, C., Parcel, G., (1997). How individuals, environments, and health behavior interact: Social cognitive theory. *Health Education and Health Behavior*, 153-178.

Barker, M., Robinson, S., Wilman, C., Barker, P., (2000). Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*, 35, 161-170.

Barr, S., (1994). Association of social and demographic variables with calcium intakes in high school students. *Journal of the American Dietetic Association*, 94, 260-266.

Bateman, B., McKinney, P., Kann, L., Small, M., Warren, C., Collins, J., (1995). School food services. *Journal of School Health* 65, 327-332.

- Birch, L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review Nutrition*, 19, 41-62.
- Bourcier, E., Bowen, D., J., Meischke, H., Moinpour, C., (2003). Evaluation of strategies used by family food preparers to influence healthy eating. *Appetite*, 41, 265-272.
- Bourdeaudhuij, I. (1997). Perceived family members' influence on introducing healthy food into the family. *Health Education Research*. 12, 77-90.
- Bull, N. (1992). Dietary Habits Food Consumption and Nutrient Intake during Adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 13, 384-388.
- Burghardt, J., Gordon, A., Chapman, N., Gleason, P., Fraker, T., (1993). The school nutrition Dietary Assessment Study: School Food Service, Meals offered, And dietary intakes. *Mathematic Policy Research*.
- California Project Lean. (1998) Food on the Run campaign. A summary report on adolescent behavior, perceptions, values and attitudes on health, nutrition and physical activity. A qualitative exploration. Sacramento, California: Food on the Run Campaign.
- Capaldi, E. D. (1996). Why we eat what we eat: the psychology of eating. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cardamone-Cusatis, D., Shannon, B., M., (1996). Influences on Adolescent Eating Behavior. *Journal of Adolescent Health*, 18, 27-34.
- Cartwright, M., Wardle, J., Steggle, N., Simon, A. E., Croker, H., & Jarvis, M. J. (2003). *Stress and dietary practices in adolescents*. *Health Psychology*, 22, 362-369.
- Channel One Network (1997). How Teens Influence Household Grocery Purchasing. New York, NY: Channel One Network.
- Chapman, G., Mac Lean, J., (1993). "Junk food" and "health Food" : Meanings of food in adolescent women's culture. *Journal of Nutrition education*, 25, 108-113.

- Claes, M., (1991). Children thinking about food and eating, *Journal Of Nutrition and education*, 3,586-590.
- Clavien, H., Theintz, G., Rizzoli, R., Bonjour, J. (1996). Does Puberty Alter Dietary Habits in Adolescents Living in a Western Society. *Journal Of Adolescent Health*, 19, 68-75.
- Crespo, C., Smit, E., Troiano, R., Bartlett, S., Macera, C., Andersen, R. (2001) Television watching, energy intake, and obesity in US children: Results From the third National Health And Nutrition Examination Survey. *Pediatric Adolescent medication*, 155,360-365.
- Crockett, S., Sims, L., (1995). An environmental influence on children's eating. *Journal of Nutrition Education*, 27, 235-249.
- Davy, S., R., Benes, B., A., Driskell, J., A., (2006). Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students. *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 1673-1677.
- De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J. M., Karlsson, J., et al. (2004). The three-factor eating questionnaire-r18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *Journal of Nutrition*, 134, 2372–2380.
- Department of health. The diets of British Schoolchildren, (1989). Report on Health and Social Subject 36 HMSO. London.
- Douglas, M. (1982). Food as a system of communication. In: M. Douglas (Ed.), *In the active voice* (pp. 82–104). London: Routledge and Kegan Paul.
- Drewnowski, A. (1989). Sensory preference for fat and sugar in adolescence and adult life. *Annals of New York Academy of Science*, 561, 243-250.
- Drewnowski, A., Krahn, D., Demitrack, M., Nairn, K., Gosnell, B., (1992). Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: Evidence for opioid involvement. *Psychology and Behaviour*, 51, 2, 371-379.

Elsner, J. F. R. (2002). Changes in eating behavior during the aging process. *Eating Behaviors* 3, 15-43.

Feldman, S., Eisenberg, M., E., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2007) Associations between watching TV during Family Meals and Dietary Intake among Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior* ,39, 257-263.

Field, A., Cheung, L., Wolf, A., Herzog, D., Gortmaker, S., Colditz, G., (1999). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics*, 103.

Fischer, C. , Chiva, M. (1986). Food Likes, dislikes and some of their correlates in a sample of French children and young adults. *In Measurements and Determinants of food Habits and Food Preferences*, 137-156.

Fox, K., Page, A., Armstrong, N., Kirby, B., (1994). Dietary restraint and self-perceptions in early adolescence. *Pergamon Person. indiv.* 17, 87-96.

French, S., Perry, C., Leon, G., Fulkereson, J., (1995). Dieting behavior and weight change history in female adolescents. *Health Psychology*, 14, 548-555.

French, S., Story, M., Hannan, P., Breitlow , K., Jefferey, R., Baxter, J., Snyder, M., (1999). Cognitive and demographic colerrations of low fat vending snack choices among adolescents and adults. *Journal of the American Dietetic Association* , 99, 471-475.

Garn, S. M. (1986). Family-line and socioeconomic factors in fatness and obesity. *Nutrition Reviews* 381-386.

Gillman, M., Rifas-Shiman, S., Frazier, L., Rockett, H., Camargo, C., Field, A., Berkey, C., Colditz G. (2000). Family Dinner and Diet Quality among Older Children and Adolescents. *Archives of Familly Medicine*, 9, 235-240.

Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Godberg, J., Snyder D., (1998). Why Americans eat and what they do : Taste , nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 98, 1118-1126.

Goodwin, J. S. (1987). Social, psychological, and physical factors affecting the nutritional status of elderly subjects: separating cause and effect. *American Journal of Clinical Nutrition*, 50, 1201–1209

Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. Psychological. *Bulletin*, 115, 444–464.

Hearn, M., Baranowski, J., Baranowski, M., Lin, L., Doyle, C., Smith, M., Resnicow, K., (1998). Environmental influences on dietary behaviour among children: availability and accessibility of fruits and vegetables enable consumption. *Journal of Health Education*, 29, 26-32.

Hutchinson, D., M., Rapee, R. M., (2007). Do friends share similar body image and eating problems? The role of social networks and peer influences in early adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1557-1577.

Jekanowski, M. (1999). Causes and consequences of fast food sales growth. *Food review: Food away from home*, 21, 11-16.

Johnson, R., Johnson, D., Wang, M., Smicklas –Wright, H., (1994). Characterizing nutrient intakes of adolescents by sociodemographic factors. *Journal of Adolescent Health*, 15, 149-154.

Kafatos, A., Verhagen, H., Moschandreas, J., Apostolaki, A., Van Westerop, J. J. M. (2000). Mediterranean diet of crete: Food and nutrient content. *Journal of the American Dietetic Association*, 100, 1487-1493.

Ko, S., Lee, W., Guidan, G., S., Chan, U., Chan, M., Hui, W., Khor, E., Kim, T., Lok, J., Sally, N., Shing, S. (1995). Dietary intake, food habits and nutrition knowledge of adults a telephone survey in Hong Kong. *Nutrition Research*, 15, 633-645.

Kotsi., R., I., Panagiotakos, D., B., Tountas, Y., Mihas, C., C., Alevizos, A., Mariolis, T., Papathanassiou, M., Zampelas, A., Mariolis, A. (2008). Parental Body Mass Index in association with the prevalence of overweight/obesity among adolescents in Greece: dietary and lifestyle habits in the context of the family environment, The Vyronas study. *Appetite*, 51, 218-222.

Kotz, K., Story, M., (1994). Food advertisements during children's Saturday morning television programming: Are they consistent with dietary recommendations? *Journal of the American Dietetic Association* , 94, 1296-1300.

Kraak V., Pelletier, D., (1998). How Marketers Reach Young Consumers: Implications for Nutrition Education and Health Promotion Campaigns. *Family Economic Nutrition Review*, 11, 31-41.

Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P., J., Story, M., (2007). Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 1502-1510.

Larue, G. A. (1992). Geroethics: a new vision of growing old in America. Buffalo, NY: Golden Age Books.

Levine, M. P., Smolak, L., & Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *Journal of Early Adolescence*, 14(4), 471-490.

Lin, B., Guthrie, J., Blaylock, J., (1996). The diets of America's Children: Influences of dining out, household characteristics and nutrition Knowledge. *Economic report*, 746.

Lin, B., Guthrie, J., Frazão, E., (1999). Nutrient Contribution of Food Away From Home. *Changes and Consequences*. Washington, DC: US Dept of Agriculture, Economic Research service, 213-242.

Logue, A. W. (1991). The psychology of eating and drinking: an introduction. New York: W.H. Freeman.

Lytle, L., Kelder, S., Perry, C., Klepp, K., (1995). Covariance of adolescent health behaviour. *Health and Education Research*, 19, 133-146.

Maffeis, C. (2000). Aetiology of overweight and obesity in children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 159, 35-44.

Matheson, D., M., Robinson, T., N., Varady, A., Killen, J., D., (2006). Do Mexican-American Mothers' Food-Related Parenting Practices Influence Their Children's Weight and Dietary Intake? *Journal of the American Dietetic Association*, 106,11, 1861-1865.

Michela, J. L. & Contento, I. R. (1986). Cognitive, motivational, social and environmental influences on children's food choices. *Health Psychology* 5,209-230.

Morton, J., Guthrie J., (1998). Changes in children's total fat intake and their food group sources of fat. *Journal of Adolescent Health*, 11, 44-57.

Nader, P. R., Sallis, J. F, Patterson, T. L., Abramson, I. S., Rupp, J. W., Senn, K. L., Atkins, C. J., Roppe, B. E., Morris, J. A., Wallace, J. P. and Vega, W. A. (1989). A family approach to cardiovascular risk reduction: results from the San Diego Family Health Project. *Health Education Quarterly*, 16, 229-244.

Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of Am Diet Association*, 99, 929–937

Nutrition and your Health: dietary Guidelines for Americans. 4th edition, Washington, DC: US Depts of Agriculture and Health and human services. Home and Garden Bulletin, 232.

Ozer, E., Brindis C., Millstein, S., Knopf, D., Irwin, C.,c(1998). America's Adolescents: Are they healthy? University of California, San Francisco, National Adolescent Health Information Center.

Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. , Kapsokefalou, M., (2007). Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49, 169-176.

Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviours, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 255–266.

Pearson, N., Biddle, S., Gorely, T., (2008). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents: a systematic review. *Appetite*, 679.

Pearson, N., MacFarlane, A., Crawford, D., Biddle, S., (2009). Family circumstance and adolescent dietary behaviors. *Appetite*, 52,668-674.

Pill, R. and Parry, O. (1989). Making changes—women, food and families. *Health Education Journal*, 48, 51-54.

Robert, D., Foehr, U., Rideout, V., Brodie, M., (1999). Kids and Media. A Kaiser Family Foundation Report. Menlo Park. California.

Rozin, P. (1982). Human food selection: the interaction of biology, culture, and individual experience. In: L. M. Barker (Ed.), *The psychobiology of human food selection* (pp. 225–254). Westport, CT: Avi Publishing.

Schafer, R. B. & Schafer, E. (1989). Relationship between gender and food roles in the family. *Journal of Nutrition Education*, 21, 119-126.

Schiffman, S. S. (1986). Age-related changes in taste and smell and their possible causes. In: L. Meiselman, & R. S. Rivlin (Eds.), *Clinical measurement of taste and smell* (pp. 326–342). New York

Selena, T., Nguyen, M., Unger, J., B., Spruijt-Metz, D., (2007). Dietary correlates of emotional eating in adolescence. *Appetite*, 49, 494-499.

Siega-Riz A, Carson, T., Popkin, B. (1998). Three squares or mostly snacks, what do teens really eat? A sociodemographic study of meal patterns. *Journal of Adolescent Health*, 22, 29-36.

Stenborg, L., (1996). Adolescence. New York, NY: Mc Graw- Hill, Inc.

Story M., Resnick, M. (1986). Adolescents' views on food and nutrition. *Journal of Nutrition Education*, 18, 188.

- Story, M., Neumark-Sztainer, D., (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behavior. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 40-51.
- Strasburger, V., (1995). *Adolescents and the Media*. Thousand Oaks, California. Sage Publications.
- Tinsley, B., (2003). *How children learn to be healthy*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Ton Nu, C., MacLeod, P., Barthelemy, J., (1996). Effects of age and gender on adolescents' food habits and preferences. *Food Quality And Preference*, 7 , 251-162.
- Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., Trichopoulos D., (2003). Adherence to Mediterranean Diet and Survival In a Greek Population. *The New England Journal Of Medicine*, 348.
- Trichopoulou, A., Kouris-Blazos, A., Vassilakou, T., Gnardellis, C., Polychronopoulos, E., Venizelos, M., et al. (1995). Diet and survival of elderly Greeks: A link to the past. *American Journal of Clinical Nutrition*, 61, 1346-1350.
- Videon T., Manning C. (2003). Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*, 32, 365-373.
- Wardle, J. (1993). Food choices and health evaluation. *Psychology and Health*, 8, 65-75.
- Wardle, J., (1995). Parental Influences on children s diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 54, 747-758.
- Westenhoefer, j., (2001). Establishing good dietary habits capturing the minds of children. *Public Health Nutrition*, 4, 125-129.
- Whitney E, Rolfes S. (2002) Life cycle nutrition: Infancy, childhood and adolescence. *Understanding Nutrition, 9th edition*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning, 560–1.

Yannakouita, M., Karaytannis, D. , Teridou, M. , Kokkevi, A., Sidossis, L. (2004). Nutrition-related habits of Creek adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 580-586.

Zabinski, M., F., Daly, T., Norman, G., J., Rupp, J., W., Calfas, J., W., Sallis, J., F., Patrick, K. (2006). Psychosocial Correlates of Fruit, Vegetable, and Dietary Fat Intake among Adolescent Boys and Girls. *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 814-821.

Zollo, P., (1999). *Insight into Marketing and Advertising to Teenagers ZPWUT Teens*. Ithaca, NY: New Strategist Publications, Inc.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Φύλο: Άνδρας _____ Γυναίκα _____
2. Ηλικία: _____
3. Βάρος σε Κιλά: _____ 4. Ύψος σε εκατοστά: _____
5. Ιδιότητα: Μαθητής_____ Φοιτητής_____

Στις παρακάτω ερωτήσεις σημείωσε **X** στο τετράγωνο που αντιπροσωπεύει την απάντησή σας.

5.Πόσα γεύματα πραγματοποιείς;

	ΠΡΩΙΝΟ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΙΝΟ
ΝΑΙ					
ΟΧΙ					

6.Πόσο συχνά προτιμάς να τρώς τις παρακάτω τροφές ;

	ΠΟΤΕ	1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2-4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5-6 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
ΦΡΟΥΤΑ					
ΛΑΧΑΝΙΚΑ					
ΚΡΕΑΣ					
ΖΥΜΑΡΙΚΑ					
ΓΛΥΚΑ					
FAST FOOD					

Στις παρακάτω ερωτήσεις σημείωσε πόσο συχνά συμβαίνει αυτό σε εσένα βάσει της παρακάτω κλίμακας. Απαντήστε βάζοντας σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στην κατάλληλη για σας απάντηση.

1=ΠΟΤΕ 2= ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ 3.= ΣΥΧΝΑ 4= ΠΑΝΤΑ

1. ____ Τρώω/Ετρωγα με την οικογένεια μου.
2. ____ Συνηθίζω/Συνήθιζα να έχω μαγειρεμένο φαγητό στο σπίτι.
3. ____ Μαγειρεύω μόνος μου φαγητό.
4. ____ Παραγγέλνω έτοιμο φαγητό.
5. ____ Τρώω με μέτρο.
6. ____ Τρώω κάτι πρόχειρο(π.χ. ένα τοστ).
7. ____ Υπάρχουν μέρες που δεν τρώω τίποτα.
8. ____ Κοιμάμαι νηστικός/η.
9. ____ Οι γονείς μου τρώνε υγιεινά.
10. ____ Οι γονείς μου με παροτρύνουν να τρώω υγιεινά.
11. ____ Βγαίνω για φαγητό με τους φίλους μου.
12. ____ Τρώω τις ίδιες ώρες με τους φίλους μου.
13. ____ Τρώω τα ίδια φαγητά με τους φίλους μου.
14. ____ Παραγγέλνω έτοιμο φαγητό όταν είμαι με τους φίλους μου.
15. ____ Μαγειρεύω όταν είμαι με τους φίλους μου.

Ποιες από τις ακόλουθες δραστηριότητες που αφορούν την υγεία αναλαμβάνετε και ασκείτε γενικώς; Απαντήστε βάζοντας σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στην κατάλληλη για σας απάντηση.

	Όχι	Μερικές φορές	Ναι / συχνά ή πολύ συχνά
1. Φοράω ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο.....	0	1	2
2. Χαλαρώνω αρκετά.....	0	1	2
3. Αποφεύγω την υπερβολική δουλειά.....	0	1	2
4. Διατηρώ επαφές με φίλους και συγγενείς.....	0	1	2
5. Καταστρέφω τα παλιά ή αχρησιμοποίητα φάρμακα..	0	1	2
6. Αποφεύγω τα κρυώματα.....	0	1	2
7. Αποφεύγω να περάσω το δρόμο με «κόκκινο».....	0	1	2
8. Διατηρώ ένα κουτί Α' Βοηθειών στο σπίτι.....	0	1	2
9. Κοιμάμαι αρκετά.....	0	1	2
10. Κρατώ μαζί μου τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης.....	0	1	2
11. Αποφεύγω να παίρνω πολλά φάρμακα.....	0	1	2
12. Περνώ χρόνο έξω από το σπίτι καθημερινά.....	0	1	2
13. Καπνίζω.....	0	1	2
14. Ασκούμαι αρκετά.....	0	1	2
15. Αποφεύγω να αφήσω τα πράγματα να με καταβάλλουν.....	0	1	2
16. Περιορίζω την κατανάλωση αλκοόλ.....	0	1	2
17. Ελέγχω το βάρος μου.....	0	1	2
18. Κάνω τακτικά ιατρικούς ελέγχους.....	0	1	2
19. Πηγαίνω τακτικά στον οδοντίατρο.....	0	1	2
20. Παίρνω συμπληρώματα διατροφής ή βιταμίνες.....	0	1	2