

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΟΝΕΩΝ**

της
Βασιλικής Δέλλα

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν / μίου Θράκης και
του Παν / μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Παιδαγωγική και Δημιουργική Μάθηση».

Κομοτηνή

2012

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^{ος} Επιβλέπων: Ευάγγελος Μπεμπέτσος, Επίκ. Καθηγητής

2^{ος} Επιβλέπων: Νικόλαος Διγγελίδης, Επίκ. Καθηγητής

3^{ος} Επιβλέπων: Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Καθηγητής

© 2012
Δέλλα Η. Βασιλική
ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Βασιλική Δέλλα: Διατροφικές συμπεριφορές μαθητών Γυμνασίου και μορφωτικό επίπεδο γονέων

(Με την επίβλεψη του κ. Ευάγγελου Μπεμπέτσου, Επικουρου Καθηγητή)

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθεί αν υπάρχουν διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μαθητών Γυμνασίου σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας ή/και του πατέρα. Στην έρευνα συμμετείχαν 956 μαθητές και μαθήτριες (491 αγόρια, 465 κορίτσια) ηλικίας 13-15 ετών. Η έρευνα υλοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίων και όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha = .88$). Η εξέταση των περιγραφικών στοιχείων της έρευνας δείχνει ότι συνολικά οι μαθητές/τριες του δείγματος περιλαμβάνουν πολύ τακτικά αλάτι στη διατροφή τους. Η ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών με διαφορετικά μορφωτικά επίπεδα της μητέρας σε σχέση με τις παρακάτω διατροφικές συμπεριφορές: α) την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, β) την κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια, γ) την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι, δ) την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και ε) την κατανάλωση φυσικών χυμών. Η ίδια ανάλυση έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων του πατέρα σε σχέση με τις παρακάτω διατροφικές συμπεριφορές: α) την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, β) την κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια, γ) την κατανάλωση φρέσκων φρούτων, δ) την κατανάλωση ψητών μελιτζανών και πιπεριών, ε) την κατανάλωση τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών, ζ) την κατανάλωση ψητών ψαριών και η) την κατανάλωση βραστού ανάλατου αυγού. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων παίζει ρόλο σε μια σειρά από συγκεκριμένες διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων οι οποίες στοχευμένα θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο καμπάνιας ενημέρωσης των μαθητών/τριών σε κάποιο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, αλλά και των ίδιων των γονέων.

Λέξεις κλειδιά: Γυμνάσιο, υγιεινές διατροφικές συνήθειες, μορφωτικό επίπεδο μητέρας, μορφωτικό επίπεδο πατέρα, μορφωτικό επίπεδο γονέων

ABSTRACT

Vasiliki Della: Junior High School Students' Nutritional Habits and Parents' Educational Level

(Under the supervision of Evangelos Bebetos, Assistant Professor)

The aim of this study was to examine students' nutritional habits in relation with fathers' and mothers' educational level. Nine hundred fifty six students (491 boys, 465 girls) aged 13-15 years old took part in the study which was held through questionnaires. All scales had acceptable levels of internal consistency ($\alpha > .88$). Descriptive statistics showed that students generally use salt very often in their daily diets. Analysis of variance revealed that there were statistically significant differences between students with different mothers' educational level concerning the following nutritional habits: i) eating fresh vegetables, ii) eating potato chips, iii) eating salad with fresh vegetables, iv) eating fresh fruits and v) drinking natural juices. Also, there were significant differences across different fathers' educational levels concerning the following nutritional habits: i) eating fresh vegetables, ii) eating potato chips, iii) eating fresh fruits, iv) eating oven-baked eggplants and capsicum, v) eating fried or cooked fish, vi) eating coal baked fish and vii) eating boiled unsalted egg. The results support the notion that parents' educational level plays a role in several nutritional habits of junior high school students. These specific nutritional habits could be targeted through an intervention study or through a health education program at school.

Keywords: junior high school, healthy nutritional habits, mother's educational level, father's educational level, parents' educational level.

Ευχαριστίες

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τα μέλη της τριμελούς επιτροπής, **κ. Ευάγγελο Μπεμπέτσο**, Επίκουρο Καθηγητή, τον **κ. Νικόλαο Διγγελίδη**, Επίκουρο Καθηγητή και τον **κ. Αθανάσιο Παπαϊωάννου**, Καθηγητή, για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή τους σε όλη τη διάρκεια εκπόνησης της μεταπτυχιακής μου διατριβής.

Θα ήθελα, επίσης να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και πιο συγκεκριμένα, τον σύζυγό μου, τα τρία μου παιδιά και τους γονείς μου, για την ηθική και πρακτική υποστήριξή τους, την υπομονή τους και την αγάπη τους, κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων απαιτητικών χρόνων, χωρίς τις οποίες δεν θα ήταν εφικτή η πραγματοποίηση και η ολοκλήρωση της εργασίας αυτής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	vi
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
Σημαντικότητα της έρευνας.....	2
Σκοπός της έρευνας.....	2
Υποθέσεις	2
Λειτουργικοί ορισμοί	3
Οριοθετήσεις.....	3
Περιορισμοί	4
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	6
Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών και εφήβων	6
Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών και εφήβων και κατανάλωση πρωινού.....	7
Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και προσκόλλησή τους στη μεσογειακή διατροφή.....	8
Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και συνέπειες στην υγεία	9
Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και οικογένεια	11
Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και μορφωτικό επίπεδο γονέων	12
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	15
Συμμετέχοντες	15
Μετρήσεις.....	16
Διαδικασία.....	17
Στατιστική ανάλυση.....	17
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	18
Περιγραφικά στοιχεία για τις διατροφικές συμπεριφορές	18
Διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές με βάση το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας.....	20
Διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές με βάση το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα	26
Διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές ανά τάξη	34
Συσχετίσεις διατροφικών συμπεριφορών.....	38
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	51
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	56
Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή.....	57
Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.....	57
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	58
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I.....	65

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Το δείγμα της έρευνας κατά φύλο και τάξη.....	15
Πίνακας 2. Το δείγμα της έρευνας κατά τάξη και επίπεδο μόρφωσης της μητέρας.....	16
Πίνακας 3. Το δείγμα της έρευνας κατά τάξη και επίπεδο μόρφωσης του πατέρα.....	16
Πίνακας 4. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για το σύνολο του δείγματος ανεξαρτήτως τάξης, φύλου και μορφωτικού επιπέδου γονέων.....	19
Πίνακας 5. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων της μητέρας.....	22
Πίνακας 6. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων του πατέρα.....	30
Πίνακας 7. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων.....	36

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΟΝΕΩΝ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής κάνει τους ανθρώπους να κινούνται ολοένα και λιγότερο, περιορίζοντας τις βασικές τους κινητικές δραστηριότητες, που τους είναι απαραίτητες για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής τους. Εξαιτίας αυτών των αλλαγών στον τρόπο ζωής τον τελευταίο μισό αιώνα, παιδιά, έφηβοι και ενήλικες βλέπουν περισσότερες ώρες τηλεόραση, τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού, καταναλώνουν τροφές με μικρή διατροφική αξία και δεν αθλούνται καθόλου (Centers for Disease Control and Prevention, 2009).

Η υποκινητικότητα λοιπόν, η καθιστική ζωή και η μείωση της καθημερινής συμμετοχής σε σωματική δραστηριότητα, αποτελούν σημαντικές αιτίες για πολλά προβλήματα υγείας, όπως για παράδειγμα, το διαβήτη, τα καρδιαγγειακά προβλήματα και την παχυσαρκία. Ο παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, χαρακτηρίζει την παχυσαρκία μια από τις σύγχρονες επιδημίες που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή ενός μεγάλου μέρους του πληθυσμού. Η παχυσαρκία, όταν δεν οφείλεται σε παθολογικά αίτια, έχει άμεση σχέση με τις διατροφικές συνήθειες, τον τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006).

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των εφήβων παρουσιάζουν πολλές αρνητικές διαφοροποιήσεις τα τελευταία χρόνια. Πιο συγκεκριμένα, αρκετά παιδιά δεν παίρνουν πρόγευμα το πρωί ενώ λιγότερο από το 40% των παιδιών ανταποκρίνονται στις διατροφικές συστάσεις για το κορεσμένο λίπος. Το 80% των παιδιών και των εφήβων δεν καταναλώνουν τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες φρούτων και λαχανικών και μόνο το 39% των παιδιών ηλικίας 2 – 17 ετών ανταποκρίνεται στις συνιστώμενες προσλήψεις φυσικών ινών. Επίσης, τα τελευταία 25 χρόνια η κατανάλωση γάλακτος έχει μειωθεί κατά 36% στους εφήβους ενώ από το 1978 μέχρι το 1998 ο μέσος όρος κατανάλωσης αναψυκτικών έχει διπλασιαστεί στα κορίτσια και τριπλασιαστεί στα αγόρια εφήβους, (Centers for Disease Control and Prevention, 2005).

Η σημασία του ρόλου των γονέων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών τους είναι καλά τεκμηριωμένη (Ramos & Stein, 2000). Οι γονείς λειτουργούν ως

πρότυπα και είναι υπεύθυνοι για την προμήθεια τροφίμων, το μαγείρεμα και για τη δημιουργία του γενικότερου κλίματος στη διατροφή του παιδιού. Το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας ενδεχομένως παίζει ένα αξιοσημείωτο ρόλο στον παιδικό τρόπο ζωής και στις διαιτητικές τους συνήθειες. Επίσης, θεωρείται ότι οι μητέρες είναι αυτές που διαδραματίζουν το σημαντικότερο ρόλο στη διαμόρφωση των διαιτητικών συνηθειών των παιδιών καθώς είναι αυτές που έχουν τον κύριο λόγο στη διατροφή τους (San Juan, 2006).

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι οι διατροφικές συμπεριφορές και συνήθειες των ανθρώπων αλλάζουν. Μεγάλο ρόλο στην αλλαγή αυτή παίζει ο τρόπος ζωής τους, η ηλικία τους, το μορφωτικό και κοινωνικό τους υπόβαθρο καθώς επίσης και η διαθεσιμότητα των τροφών και τα πρότυπα που προβάλλει η κάθε εποχή.

Σημαντικότητα της έρευνας

Με την παρούσα έρευνα έγινε μια προσπάθεια να διερευνηθούν πιθανές διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές παιδιών με διαφορετικό οικογενειακό μορφωτικό επίπεδο. Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να βοηθήσουν στο να είμαστε σε θέση να ξεχωρίσουμε αν οι μαθητές χρειάζονται βοήθεια στον ίδιο βαθμό σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της οικογένειάς τους. Τυχόν ανάδειξη των διαφορών μεταξύ παιδιών που προέρχονται από οικογένειες με διαφορετικό μορφωτικό επίπεδο, θα μπορούσε να αποτελέσει την αρχή στοχευμένων και εξατομικευμένων παρεμβάσεων στις ομάδες «κινδύνου». Τα συμπεράσματα της έρευνας θα είναι επίσης χρήσιμα σε καθηγητές Φυσικής Αγωγής που ενδεχομένως παίρνουν πρωτοβουλίες για την υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο σχολείο.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν υπάρχουν διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μαθητών Γυμνασίου: α) σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, β) σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, γ) μεταξύ των τριών τάξεων του Γυμνασίου. Επίσης, σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστούν οι σχέσεις μεταξύ των διατροφικών συμπεριφορών των εφήβων-μαθητών Γυμνασίου.

Υποθέσεις

Εξετάστηκαν οι παρακάτω στατιστικές υποθέσεις:

A. Μηδενικές υποθέσεις:

- Ho.1 Δεν θα υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών με βάση το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας.
- Ho.2 Δεν θα υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών με βάση το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα.
- Ho.3 Δεν θα υπάρχει διαφορά ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων του Γυμνασίου.
- Ho.4 Δεν θα υπάρχει σχέση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας με αυτό του πατέρα καθώς και μεταξύ των διατροφικών συμπεριφορών.

B. Εναλλακτικές υποθέσεις:

- H₁.1 Θα υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών με βάση το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας.
- H₁.2 Θα υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών με βάση το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα.
- H₁.3 Θα υπάρχει διαφορά ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων του Γυμνασίου.
- H₁.4 Θα υπάρχει σχέση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας με αυτό του πατέρα καθώς και μεταξύ των διατροφικών συμπεριφορών.

Λειτουργικοί ορισμοί

Διατροφικές συμπεριφορές: Δέσμη συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή του ατόμου και τις καθημερινές του διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις.

Μορφωτικό επίπεδο: Για τους σκοπούς της έρευνας, ορίστηκε ως μορφωτικό επίπεδο το κατ' άτομο ανώτατο κατακτηθέν πτυχίο ή συμπληρωθείσα βαθμίδα εκπαίδευσης.

Οριοθετήσεις

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από μαθητές της Α', Β' και Γ' τάξης Γυμνασίου. Οι διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών/τριών σ' αυτή την ηλικία εξαρτώνται ίσως σε σημαντικό βαθμό από τον παράγοντα οικογένεια καθώς και το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο αυτής. Ωστόσο, ενώ είναι βέβαιο ότι το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας παίζει κάποιο ρόλο στην υιοθέτηση διατροφικών συμπεριφορών, είναι δύσκολο για τα περισσότερα παιδιά να είναι σε θέση να γνωρίζουν με ακρίβεια τις αμοιβές του πατέρα ή της μητέρας ή το κοινωνικό κύρος της θέσης εργασίας των γονέων. Έτσι,

προκειμένου να ελεγχθούν διαφορές που, εν μέρει, μπορεί να αντανakλούν το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, επιλέχθηκε το μορφωτικό επίπεδο των γονέων (είναι πολύ πιο εύκολο για τους μαθητές να γνωρίζουν το επίπεδο μόρφωσης των γονέων), ως διακριτή μεταβλητή, αντί του κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου.

Ως προς το μορφωτικό επίπεδο, επιλέχθηκαν ερωτήσεις όπου οι μαθητές καλούνται να καταδείξουν το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων, υπονοώντας προφανώς ότι έχουν ολοκληρωθεί οι σπουδές σε προηγούμενα επίπεδα. Δε καταγράφηκαν οι μη ολοκληρωμένες σπουδές σε κάποια βαθμίδα εκπαίδευσης (π.χ., αν κάποιος πήγε στο Λύκειο ή στο πανεπιστήμιο αλλά δεν ολοκλήρωσε τις σπουδές του εκεί), ή ο τύπος ή το είδος των σπουδών (π.χ. σχολή αποφοίτησης κ.τ.λ.) καθώς και το επάγγελμα των γονέων. Αυτή η παραδοχή έγινε καθώς από έρευνες με τη μέθοδο γκάλοπ για την εξέταση του μορφωτικού επιπέδου του πληθυσμού ανέδειξαν πολύ περισσότερα επίπεδα μόρφωσης λαμβάνοντας υπόψη το αν κάποιος/α ολοκλήρωσε ένα επίπεδο σπουδών ή όχι. Ωστόσο, στην προκειμένη περίπτωση, αυτή η πρακτική θα οδηγούσε σε τουλάχιστον 14 κατηγορίες για την ταξινόμηση του μορφωτικού επιπέδου. Αυτό προφανώς δε θα ήταν ούτε χρήσιμο, ούτε και απαραίτητο, καθώς δημοσκοπικές έρευνες (π.χ. http://www.urenio.org/el/annual_report/indicators/2_1.pdf) έχουν δείξει ότι υπάρχουν συγκεκριμένα «σκαλοπάτια» για την ταξινόμηση του μορφωτικού επιπέδου και με βάση αυτά τα συμπεράσματα ακολουθήθηκε μια ταξινόμηση με λιγότερα επίπεδα.

Τέλος, οι διατροφικές συνήθειες είναι βέβαιο ότι επηρεάζονται και από πολλούς αστάθμητους περιβαλλοντικούς παράγοντες, οι οποίοι στη συγκεκριμένη εργασία δεν διερευνήθηκαν. Για παράδειγμα, ο τύπος της οικογένειας (π.χ. αν στην ίδια οικογένεια συμβιώνουν γηραιότερα μέλη, ποιος μαγειρεύει στο σπίτι κ.τ.λ.), ή τυχόν επιδράσεις των προβαλλόμενων κοινωνικών προτύπων μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης (ιδιαίτερα της τηλεόρασης).

Περιορισμοί

Η προτεινόμενη έρευνα είναι έρευνα πεδίου και αποσκοπεί στην εξέταση των διατροφικών συμπεριφορών σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων των μαθητών. Συνεπώς, όπως και κάθε βασική έρευνα, η παρούσα δεν είναι βέβαιο, τουλάχιστον εκ των προτέρων, ότι θα έχει πρακτικές εφαρμογές για την υλοποίηση ενδεχομένως κάποιας παρέμβασης στη Φυσική Αγωγή.

Η μόρφωση των γονέων υπονοεί ότι κάποιος έζησε για ένα διάστημα ανεξάρτητος/η και μακριά από τους δικούς του/της γονείς. Επίσης, υπονοεί ότι αφιέρωσε μεγαλύτερο

διάστημα της ζωής του και κυρίως το πρώτο διάστημα της ενήλικης ζωής του, στο να σπουδάσει, να μορφωθεί. Η μόρφωση μπορεί να υπονοεί ότι μέσω αυτής μπορεί κάποιος/α να είναι σε θέση να κάνει πιο υγιεινές επιλογές για τη ζωή του, να είναι προσεκτικός/ή με τις επιλογές που κάνει στη διατροφή του και να μεταφέρει αντίστοιχα αυτές τις πληροφορίες, αλλά και τις συνήθειες στο άμεσο κοντινό του περιβάλλον. Ωστόσο, η έρευνα αυτή περιορίστηκε στο να μην εξετάσει τη δομή της οικογένειας ή το αν μεταφέρει κάποιος/α ως γονέας πληροφορίες προς τα παιδιά του κτλ. Τέλος, ο τύπος των σπουδών δεν εξετάστηκε κι αυτό είναι ένας από τους περιορισμούς της έρευνας.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών και εφήβων

Η εφηβεία είναι μια περίοδος αναπτυξιακής ανεξαρτησίας η οποία περιλαμβάνει την αύξηση των ευκαιριών για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με το τι και πότε θα φάνε, (Whitney & Rolfes, 2002). Οι έφηβοι ξοδεύουν περισσότερο χρόνο μακριά από το σπίτι τους, σαν συνέπεια των σχολικών και κοινωνικών τους δραστηριοτήτων. Ο συνολικός χρόνος που οι έφηβοι έχουν ή που θέλουν να διαθέσουν για το φαγητό είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις διατροφικές τους επιλογές. Η αποφυγή του πρωινού είναι μια απόφαση που οι έφηβοι συχνά επιλέγουν και η υγιεινή διατροφή δεν είναι στις άμεσες προτεραιότητες για αυτούς και δεν την κάνουν πράξη. (Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey, 1999).

Οι Croll, Neumark-Sztainer και Story (2001), διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι αν και είναι καλά ενημερωμένοι και έχουν σημαντική συνολική γνώση όσον αφορά τη σημασία της καλής υγείας και των διατροφικών συμπεριφορών, δεν μεταφέρουν αυτή τη γνώση στις διατροφικές τους συμπεριφορές και καταναλώνουν τροφές που αντιλαμβάνονται ότι είναι ανθυγιεινές, αλλά επικαλούνται έλλειψη χρόνου και περιορισμένες επιλογές υγιεινών τροφών στο σχολείο.

Η ηλικία και το φύλλο βρέθηκαν σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν αρκετά τις διατροφικές συνήθειες και τις προτιμήσεις των εφήβων (Ton Nu, MacLeod & Barthelémy, 1996). Βρέθηκε ότι τα κορίτσια δίνουν περισσότερη σημασία σε ότι αφορά τη διατροφή και στα σνακ από ότι τα αγόρια. Οι νεαροί έφηβοι προτιμούν ήπια και οικεία φαγητά, ενώ οι λίγο μεγαλύτεροι μαθαίνουν να εκτιμούν τα φαγητά των «ενηλίκων». Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά παίρνουν περισσότερα σνακ, αποφεύγουν περισσότερα γεύματα και φαίνεται ότι ενδιαφέρονται για άγνωστα φαγητά. Πριν την εφηβεία, οι νεαροί απορρίπτουν πολλά φαγητά τα οποία προηγουμένως τους άρεσαν, ενώ μετά την ήβη αρχίζουν να εκτιμούν μερικά φαγητά τα οποία δεν τους άρεσαν παλαιότερα. Τέλος, το διατροφικό ρεπερτόριό τους διευρύνεται αυτή την περίοδο, εξαιτίας των κοινωνικών και γνωστικών επιδράσεων που δέχονται.

Σε έρευνα των Τσαμίτα, Κοντογιάννη και Καρτερολιώτη (2007), που αξιολόγησαν τις διατροφικές συνήθειες μαθητών και μαθητριών και τη σχέση τους με δημογραφικούς και προσωπικούς παράγοντες, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διατροφή των Ελλήνων εφήβων αν και περιλαμβάνει ακόμα γαλακτοκομικά και φρούτα, είναι πλούσια σε ανθυγιεινές τροφές και πτωχή σε δημητριακά, λαχανικά και πρωτεϊνούχες τροφές. Ωστόσο, το δείγμα ήταν μαθητές λυκείου (περίπου 100 μαθητές από κάθε τάξη), ενώ η επιλογή του δείγματος έγινε από μία μόνο μικρή επαρχιακή πόλη (όπως αναφέρουν οι συγγραφείς) κάτι που σίγουρα δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως αντιπροσωπευτικό προκειμένου να γίνουν γενικεύσεις με ασφάλεια.

Κατά την περίοδο της εφηβείας, η υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών και στάσεων απέναντι στις υγιεινές διατροφικές συνήθειες από τα παιδιά είναι πολύ σημαντική, μιας και οι θρεπτικές ανάγκες σε αυτή την ηλικία είναι πολύ υψηλές. Η γρήγορη σωματική ανάπτυξη δημιουργεί αυξημένη ζήτηση για ενέργεια και τροφή (Spear, 2002).

Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών και εφήβων και κατανάλωση πρωινού

Η κατανάλωση πρωινού έχει φανεί ότι είναι ένας σημαντικός δείκτης υγιεινού τρόπου ζωής, (Rampersaud, Pereira, Girar, Adams & Metz, 2005). Τους παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση πρωινού και τις επιλογές των τροφών στο πρωινό των εφήβων και τη σχέση τους με κοινωνικό-δημογραφικούς παράγοντες εξέτασαν οι Hallström και συν. (2011). Βρέθηκε ότι οι μισοί έφηβοι (περισσότερο τα κορίτσια από ότι τα αγόρια) δήλωσαν ότι είναι κανονικοί καταναλωτές πρωινού. Κορίτσια με μητέρες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο, αγόρια από παραδοσιακές οικογένειες και αγόρια που αντιλαμβάνονται χαμηλή οικογενειακή αφθονία βρέθηκε ότι σχετίζονται θετικά με την κατανάλωση πρωινού. Ενώ σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων για πρωινό, βρέθηκε να είναι η πείνα, η γεύση, το ενδιαφέρον για την υγεία καθώς και οι γονείς τους.

Παρόλο όμως ότι η εφηβική αυτονομία δεν ήταν σημαντικός παράγοντας κινδύνου για φτωχή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων, βρέθηκε ότι ήταν σημαντικός κίνδυνος για την αποφυγή του πρωινού. Οι έφηβοι οι οποίοι αποφασίζουν μόνοι τους για το τι θα φάνε βρέθηκε να είναι πιο πιθανό κατά 25% στο να αποφύγουν το πρωινό τους. Βρέθηκε επίσης, κόντρα στις προσδοκίες των ερευνητών, (Videon & Manning, 2003) ότι η παρουσία των γονέων στο σπίτι το πρωί, πριν οι έφηβοι φύγουν για το σχολείο τους δεν επηρέασε θετικά την κατανάλωση πρωινού.

Στον Ελληνικό χώρο, στοιχεία από τη Διεθνή έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στην Ελλάδα και σε άλλες 40 χώρες, (Κοκκέβη, Φωτίου & Κίτσος, 2008), για τον

τρόπο ζωής και τις αντιλήψεις των εφήβων, δείχνουν ότι μόνον ένας στους τρεις εφήβους στη χώρα μας τρώει καθημερινά πρωινό, αριθμός από τους χαμηλότερους μεταξύ των 40 χωρών που πήραν μέρος στην έρευνα.

Επίσης, σε πρόσφατη πανελλαδική έρευνα που διενήργησε το Ίδρυμα «Αριστείδης Δασκαλόπουλος» (2007), με στόχο να καταγράψει το προφίλ των Διατροφικών Συνηθειών των Παιδιών στην Ελλάδα, τα αποτελέσματα ήταν πολλά και ενδιαφέροντα. Στο ερώτημα κατά πόσο τα παιδιά και οι έφηβοι καταναλώνουν πρωινό, αλλά και από τι αποτελείται το πρωινό αυτό, ένα από τα ενδιαφέροντα συμπεράσματα ήταν ότι το μορφωτικό επίπεδο και η εκπαίδευση των γονέων είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη λήψη όχι μόνο επαρκούς πρωινού αλλά και πρωινού γενικότερα.

Η αποφυγή πρωινού είναι συνηθισμένη μεταξύ εφήβων και ενηλίκων και στις Δυτικές χώρες όπως φαίνεται από αποτελέσματα ερευνών. Η αποφυγή του πρωινού από τους εφήβους σχετίζεται με ποικιλία συμπεριφορών, όπως υποχωρήσεις σε υγιεινές συμπεριφορές και ανθυγιεινή ποιότητα ζωής, όπως κάπνισμα, αλκοόλ και γενικότερα περισσότερο ρίσκο, (Hoglund, Samuelson & Mark, 1998).

Σε έρευνα των Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, και Rose, (2003) οι οποίοι εξέτασαν την αποφυγή πρωινού και τους υγιεινούς συμβιβασμούς που κάνουν οι έφηβοι, βρέθηκε στατιστικά σημαντικός παράγοντας η κατανάλωση πρωινού από τους γονείς ο οποίος σχετίζεται με την κατανάλωση πρωινού από τα παιδιά τους. Συγκεκριμένα, τα παιδιά των γονέων που αποφεύγουν το πρωινό ήταν περισσότερο πιθανό να αποφύγουν κι αυτά το πρωινό από ότι τα παιδιά με γονείς που τρώνε πρωινό.

Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και προσκόλλησή τους στη μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται από τη σύγχρονη διαιτολογία ως τρόπος ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Είναι ένα είδος διατροφής πλούσιο σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιεί είναι το ελαιόλαδο. Ονομάστηκε έτσι γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου και κυρίως των Κρητικών και το μυστικό της μακροζωίας που χαρίζει, είναι η απλή και λιτή διατροφή, η οποία βασίζεται σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ψάρια, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί, (Whillett et al., 1995).

Τα ποσοστά της προσκόλλησης στις αρχές της Μεσογειακής δίαιτας σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα Ελλήνων παιδιών και εφήβων διερεύνησαν οι Kontogianni,

Vidra, Farmaki και Koinaki (2008). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι μόλις το 11,3% των παιδιών και το 8,3% των εφήβων Ελλήνων δήλωσαν ότι στις διατροφικές τους συνήθειες ακολουθούν τη δομή της Μεσογειακής διαίτας. Αυτά τα ευρήματα έρχονται να υποστηρίξουν τα ευρήματα παλαιότερων ερευνών για τη χαμηλή προσκόλληση στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες, ανάμεσα σε νεότερες γενιές στις Μεσογειακές χώρες. Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν σ' αυτή τη διατροφική αλλαγή, όπως η αύξηση της εμπορικής διαθεσιμότητας των τροφών, η αστικοποίηση της ζωής, η συνολική βελτίωση της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης στην Ευρώπη, η οποία αύξησε την προσφορά της τροφής και την έκανε πιο προσιτή (Moreno, Sarria & Popkin, 2002; Popkin, 2002).

Όπως αναφέρεται και πιο πάνω τα αποτελέσματα από την πανελλαδική έρευνα του Ιδρύματος «Αριστείδης Δασκαλόπουλος» (2007), ήταν πολλά. Μεταξύ αυτών, ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαπίστωση ότι η σχέση των παιδιών μας με την μεσογειακή διατροφή δεν είναι ιδιαίτερα καλή αφού μόλις το 10% του συνόλου των ερωτηθέντων είχαν «καλό» σκορ στην υιοθέτηση του μοντέλου της μεσογειακής διατροφής, με τους εφήβους να έχουν το χαμηλότερο σκορ. Όσον αφορά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, διαπιστώθηκε ότι λιγότερο από το 50% των ερωτηθέντων, κατανάλωναν αυτές τις τροφές σε ποσοστά πολύ χαμηλότερα από την ενδεικτική ημερήσια ποσότητα κατανάλωσής τους. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και στη Διεθνή έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στην Ελλάδα και σε άλλες 40 χώρες (Κοκκέβη και συν. 2008), όπου διαπιστώθηκε σημαντική μείωση στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων ή λαχανικών από τους εφήβους την τελευταία δετία.

Η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών είναι μέρος της μεσογειακής διατροφής και είναι μια πολύ υγιεινή συνήθεια αφού αποτελούν σημαντική πηγή δύναμης, έχουν χαμηλά λιπαρά, κορεσμένα λίπη και νάτριο ενώ η χαμηλή κατανάλωσή τους έχει συσχετισθεί με αύξηση του κινδύνου για αναπτυσσόμενο καρκίνο και άλλες χρόνιες ασθένειες, (Van Duyn & Pivonka, 2000).

Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και συνέπειες στην υγεία

Οι υγιεινές διατροφικές τεχνικές μειώνουν τον κίνδυνο των νέων ανθρώπων για μια σειρά από άμεσα προβλήματα υγείας, όπως την έλλειψη σιδήρου, την αναιμία, την παχυσαρκία, τις διατροφικές διαταραχές και την ανάπτυξη τερηδόνας στα δόντια ενώ προλαμβάνουν μακροχρόνια προβλήματα υγείας όπως καρκίνο, καρδιακή προσβολή, υπέρταση και οστεοπόρωση (Centers for Disease Control and Prevention, 1997). Από την

άλλη έχει βρεθεί ότι δείγματα συμπεριφορών που έχουν αποκτηθεί κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας είναι πολύ πιθανό να περάσουν στην ενηλικιότητα (Kelder Perry, Klepp & Lytle, 1994).

Η παχυσαρκία συνδέεται άμεσα με τις διατροφικές συνήθειες και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και ξεκινά από την παιδική ηλικία. Όταν τα άτομα έχουν κακές διατροφικές συνήθειες και χαμηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας στην παιδική ηλικία, η πιθανότητα ανάπτυξης παχυσαρκίας, κατά την ενήλικη ζωή, αυξάνει κατά 3 φορές περίπου (McArdle, Katch & Katch, 1999).

Αν και τα αίτια της παχυσαρκίας είναι πολλά, είναι γνωστό πως η κύρια αιτία για την αύξηση της παχυσαρκίας είναι η υπέρμετρη πρόσληψη θερμίδων (διαμέσου της τροφής) ή έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Το σημερινό κοινωνικό περιβάλλον περιλαμβάνει λίγες ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα και πολλές ευκαιρίες για καθιστική ζωή και υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών, κάτι που οδηγεί στην παχυσαρκία παιδιών, εφήβων, αλλά και ενηλίκων. Αν και η φυσική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης της παχυσαρκίας, για να πετύχει κανείς τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα για την αντιμετώπισή της, θα πρέπει να συνδυάσει τη μείωση της πρόσληψης της τροφής με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006).

Το φαινόμενο της παχυσαρκίας γίνεται ολοένα και πιο απειλητικό παγκοσμίως και γίνονται πολλές έρευνες για να διαπιστωθεί το μέγεθος του προβλήματος και οι συνέπειές του στην υγεία. Στον Ελλαδικό χώρο, αποτελέσματα ερευνών παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων μαθητών σε όλη τη χώρα (Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας, 2005) και υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών (Μπεμπέτσος, Ρόκκα, & Κούλη, 2005) οι οποίες συμβάλουν στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών (Centers for Disease Control and Prevention, 2008, 2009).

Σε έρευνα των Διγγελίδη, Κάμτσιου και Θεοδωράκη (2007) διαπιστώθηκε ότι οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι μαθητές είχαν αρνητική εικόνα για το σώμα τους και χαμηλά σκορ στο δείκτη φυσικής δραστηριότητας σε σύγκριση με τους μαθητές που είχαν φυσιολογικό δείκτη ΔΜΣ. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι μαθητές υιοθετούν περισσότερο καθιστικές συνήθειες στην καθημερινότητά τους, όπως πολλές ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης και ενασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Σημαντικά βήματα για την αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας είναι η πρόληψη, η έγκαιρη αναγνώριση καθώς και η παρέμβαση με υγιεινές διατροφικές

συστάσεις. Η πρόληψη της παιδικής – εφηβικής παχυσαρκίας θα πρέπει να αποτελεί στόχο μιας συνδυασμένης προσπάθειας μεταξύ των παιδιών, της οικογένειας, των παιδιάτρων, του σχολείου αλλά και της πολιτείας, μέσα από προγράμματα πρόληψης και αντιμετώπισης αυτής της σύγχρονης «μάστιγας».

Το κλειδί για την πρόληψη της παχυσαρκίας είναι η ύπαρξη στο καθημερινό διαιτολόγιο, ποικιλίας τροφών, με τροφές και από τις πέντε βασικές κατηγορίες, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας και ψάρι στις ποσότητες που συστήνει και η Μεσογειακή διατροφή η οποία όπως είναι γνωστό θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής, αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο, παχυσαρκία κ.ά. (Whillet, 1994).

Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και οικογένεια

Η κοινωνικογνωστική θεωρία του Bandura (1986) δίνει έμφαση στη δυνατή επίδραση που έχουν οι παράγοντες του κοινωνικού περιβάλλοντος στις συμπεριφορές, συμπεριλαμβανομένων και των διατροφικών συμπεριφορών. Έρευνες που έχουν γίνει για την υγεία των εφήβων έχουν αποδείξει το σημαντικό ρόλο της οικογένειας, ως ένα συστατικό του κοινωνικού περιβάλλοντος που σχετίζεται με υγιεινές συμπεριφορές, (Resnick, Bearman, Blum, et al., 1997). Η μεγάλη επίδραση που έχει το κοινωνικό περιβάλλον στις διατροφικές επιλογές των εφήβων αποδεικνύεται από την έρευνα των Neumark-Sztainer, Story, Ackard, Moe και Perry, (2000), οι οποίοι διερεύννησαν την επίδραση των οικογενειακών γευμάτων κατά τη διάρκεια της εφηβείας και διαπίστωσαν ότι το 50% των εφήβων δηλώνει ότι τρώνε πιο υγιεινά όταν τρώνε με τους γονείς τους, σε σύγκριση με μόλις το 11% όταν τρώνε με τους φίλους τους και το 6% όταν τρώνε σε φάστ-φούντ.

Τα οικογενειακά γεύματα είναι ένα σημαντικό συστατικό του οικογενειακού περιβάλλοντος, μιας και δίνουν τη δυνατότητα στην οικογένεια να αλληλεπιδράσει και να φάει μαζί. Οι Videon και Manning, (2003), διερεύννησαν κι αυτή τη σημασία των οικογενειακών γευμάτων και την επίδραση που είχαν στα εφηβικά διατροφικά πρότυπα και διαπίστωσαν ότι τα οικογενειακά γεύματα δίνουν την δυνατότητα στους γονείς να προβάλλουν υγιεινές επιλογές και να γίνουν παράδειγμα για υγιεινή διατροφή. Συγκεκριμένα, η παρουσία των γονέων, κυρίως στα απογευματινά γεύματα βρέθηκε να είναι θετικά συνδεδεμένη με την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως και την αποφυγή του πρωινού. Τέλος, οι έφηβοι συσχετίζουν την κατανάλωση υγιεινών τροφών με τα οικογενειακά γεύματα και αναγνωρίζουν πως οι

γονείς τους αποτελούν σημαντική επίδραση στα δικά τους διατροφικά πρότυπα (Neumark-Sztainer et al., 1999)

Επίσης, τα χαρακτηριστικά και η δομή της οικογένειας παίζουν σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών και όχι μόνο συμπεριφορών. Σε έρευνα των Theodorakis, Papaioannou και Karastogianidou (2004), όπου μαθητές οι οποίοι μεγαλώνουν με έναν γονέα ή καθόλου γονείς βρέθηκε ότι υιοθετούν περισσότερο ανθυγιεινές συμπεριφορές από ότι αυτοί οι οποίοι μεγαλώνουν και με τους δύο γονείς. Βρέθηκε ότι οι μαθητές που ανήκουν στην πρώτη κατηγορία βρίσκονται σε κίνδυνο. Αυτοί οι μαθητές φαίνονται πιο επιρρεπείς σε πολλές ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως κάπνισμα, βία και χρήση ναρκωτικών και λιγότερο σε υγιεινές συμπεριφορές όπως γυμναστική και κατανάλωση φρούτων από ότι οι άλλοι μαθητές.

Έρευνες που εξετάζουν τη σχέση των διατροφικών συμπεριφορών μεταξύ των γονέων και των παιδιών, (Mazzeo, Mitchell, Clarice, Gerke, & Bulik, 2006) έχουν δείξει, πως ότι τρώνε οι γονείς στην πραγματικότητα, έχει μεγαλύτερη επίδραση στα παιδιά από ότι έχει το γενικότερο γονικό διατροφικό στυλ. Για παράδειγμα, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από τους γονείς βρέθηκε ότι επηρεάζει τις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών. Οι Gibson, Wardle και Watts (1998) βρήκαν ότι οι μητέρες που τρώνε πολλά φρούτα τείνουν να έχουν παιδιά που καταναλώνουν πολλά φρούτα. Επίσης οι Fisher, Mitchell, Smiciklas-Wright και Birch, (2002) βρήκαν ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ήταν υψηλότερη ανάμεσα στα κορίτσια, στο δείγμα τους, των οποίων οι γονείς κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες από αυτές τις τροφές και ασκούσαν λιγότερη πίεση στις κόρες τους για να τα φάνε.

Η οικογένεια όπως φαίνεται παίζει σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών. Η ανάμειξη των γονέων στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών θεωρείται σημαντική, αφού οι γονείς είναι εκείνοι που είναι υπεύθυνοι για την επίβλεψή τους και για την προμήθεια του σπιτιού με φαγητό. Οι γονείς αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά. Τα παιδιά θα μιμηθούν τις διατροφικές τους συνήθειες αλλά και τον τρόπο ζωής τους. Έτσι πρώτιστο μέλημά τους θα πρέπει να είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής τους (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, 2005).

Διατροφικές συμπεριφορές παιδιών, εφήβων και μορφωτικό επίπεδο γονέων

Η θετική επίδραση που έχει η μόρφωση του συνόλου των ατόμων που συγκαταοικούν, στην ποιότητα της διατροφής των παιδιών έχει υποστηριχθεί από μια σειρά

από έρευνες. Το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο των γονέων μπορεί να συνδέεται με υψηλότερο εισόδημα και κατ' επέκταση με μεγαλύτερη διαθεσιμότητα σε υγιεινά τρόφιμα, αυξημένη γνώση γύρω από τη διατροφή ή και αυξημένα κίνητρα να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής (Rogers, Emmett & The ALSPAC Study Team, 2003; Sausenthaler et al., 2007; Riediger, Shooshtari & Moghadasian, 2007).

Οι Samuelson, Grahnén, Odont και Kand (1971) διαπίστωσαν ότι η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και κυρίως το μορφωτικό επίπεδο των γονέων συνδέεται με την συχνότητα κατανάλωσης από τα παιδιά, ποικιλίας τροφών και συγκεκριμένα στην ηλικία των 13 ετών η καλύτερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με την κατανάλωση λαχανικών, μούρων και ψαριών και αρνητικά με την κατανάλωση γλυκών και κέικ.

Οι Patrick και Nicklas (2005) σε έρευνά τους υποστηρίζουν ότι τα διατροφικά πρότυπα των παιδιών επηρεάζονται σημαντικά από σωματικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Σχετικά με το κοινωνικό περιβάλλον, βρέθηκε ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων επηρεάζει τον τύπο των τροφών του τρώνε τα παιδιά. Επίσης επισήμαναν τον άμεσο ρόλο που παίζουν οι γονείς στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους μέσω των δικών τους συμπεριφορών, στάσεων και διατροφικών συλ.

Στον ελληνικό χώρο, σε έρευνα των Τσαμίτα και Καρτερολιώτη (2008) διαπιστώθηκε ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων σχετίζεται μόνο με την κατανάλωση γαλακτοκομικών των μαθητών και μαθητριών και τεκμηριώθηκε για άλλη μια φορά η σχέση του μορφωτικού επιπέδου των γονέων με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι έφηβοι που προέρχονται από οικογένειες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο καταναλώνουν περισσότερα γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά, σε σχέση με τους εφήβους που προέρχονται από οικογένειες με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο.

Σε άλλη έρευνα που έκανε ο San Juan (2006) διαπίστωσε ότι το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας είναι ένας από τους καλύτερους δείκτες πρόβλεψης για τον τύπο και την ποιότητα της διατροφής των παιδιών, αν και το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα μπορεί και αυτό να παίζει ένα ρόλο στη δίαιτά τους. Επίσης, φάνηκε ότι παιδιά από οικογένειες με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο καταναλώνουν περισσότερο γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και φυσικούς χυμούς και λιγότερη ζάχαρη και προμαγειρεμένα έτοιμα φαγητά.

Σε μια άλλη έρευνα το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων βρέθηκε να έχει υψηλή σχέση με τις συνειδητές επιλογές που κάνει κάποιος στη διατροφή του (Sinclair, 2006). Έφηβοι των οποίων οι γονείς ήταν σχετικά πιο μορφωμένοι είχαν υψηλότερα

επίπεδα πρόσληψης υδατανθράκων, πρωτεϊνών, φυτικών ινών, φολικού οξέος, βιταμίνης Α και ασβεστίου. Επίσης, είχαν υψηλότερη κατανάλωση λαχανικών. Το επίπεδο μόρφωσης της μητέρας ήταν αρνητικά συσχετισμένο με την πρόσληψη ζάχαρης κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας και το ποσοστό της προσλαμβανόμενης ενέργειας από λιπαρά κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Αποκλειστική χρήση του γάλακτος πλήρους λιπαρών γίνονταν στις οικογένειες όπου οι γονείς είχαν χαμηλότερο επίπεδο μόρφωσης του γυμνασίου, ενώ αντίθετα η χρήση γάλακτος με μειωμένα λιπαρά ήταν περισσότερο διαδεδομένη σε παιδιά των οποίων οι γονείς είχαν πανεπιστημιακή μόρφωση.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 956 μαθητές και μαθήτριες (491 αγόρια, 465 κορίτσια) ηλικίας 13-15 ετών ($M = 13.46 \pm .90$) της Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξης Γυμνασίων των περιοχών της Θράκης, Κεντρικής Μακεδονίας και Θεσσαλίας. Πιο αναλυτικά, 315 μαθητές και μαθήτριες φοιτούσαν στην Α΄ τάξη, 322 στην Β΄ τάξη και τέλος 319 στην Γ΄ τάξη, (Πίνακας 1). Για την παραπάνω έρευνα ζητήθηκε η σχετική άδεια από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Πίνακας 1. Το δείγμα της έρευνας κατά φύλο και τάξη.

	Αγόρια	Κορίτσια	Σύνολο
Α΄ Γυμνασίου	157	158	315
Β΄ Γυμνασίου	170	152	322
Γ΄ Γυμνασίου	164	155	319
Σύνολο	491	465	956

Οι μαθητές προέρχονταν από όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα και η ανάλυση crosstabs μεταξύ τάξεων και επιπέδου μόρφωσης των γονέων έδειξε ότι α) σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, υπήρχαν στο δείγμα 66 μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο δημοτικού, 120 μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο γυμνασίου, 341 μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο λυκείου, 331 μαθητές/τριες που είχαν απόφοιτο πανεπιστημίου και τέλος 98 μαθητές/τριες που είχαν μητέρα με μεταπτυχιακό ή διδακτορικό, ενώ β) σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, υπήρχαν στο δείγμα 76 μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο δημοτικού, 159 μαθητές/τριες με πατέρα απόφοιτο γυμνασίου, 293 μαθητές/τριες με πατέρα απόφοιτο λυκείου, 323 μαθητές/τριες με πατέρα απόφοιτο πανεπιστημίου και τέλος 105 μαθητές/τριες που είχαν πατέρα με μεταπτυχιακό ή διδακτορικό. (Πίνακας 2 και 3).

Πίνακας 2. Το δείγμα της έρευνας κατά τάξη και επίπεδο μόρφωσης της μητέρας.

	Δημοτικό	Γυμνάσιο	Λύκειο ή Εξατάξιο Γυμνάσιο	Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό ή Διδακτορικό	Σύνολο
Α΄ Γυμνασίου	22	36	118	105	34	315
Β΄ Γυμνασίου	20	41	103	120	38	322
Γ΄ Γυμνασίου	24	43	120	106	26	319
Σύνολο	66	120	341	331	98	956

Πίνακας 3. Το δείγμα της έρευνας κατά τάξη και επίπεδο μόρφωσης του πατέρα.

	Δημοτικό	Γυμνάσιο	Λύκειο ή Εξατάξιο Γυμνάσιο	Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό ή Διδακτορικό	Σύνολο
Α΄ Γυμνασίου	21	56	100	105	33	315
Β΄ Γυμνασίου	24	49	92	111	46	322
Γ΄ Γυμνασίου	31	54	101	107	26	319
Σύνολο	76	159	293	323	105	956

Μετρήσεις

Για τις ανάγκες και τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια (βλέπε Παράρτημα Ι):

Ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 33 ερωτήσεις και έχει τροποποιηθεί, ώστε να ανταποκρίνεται περισσότερο στο ελληνικό διαιτολόγιο από τους Μπεμπέτσο, Θεοδωράκη, Λαπαρίδη και Χρόνη (2000). Οι ερωτήσεις αναφέρονται στις διατροφικές συνήθειες και εξετάζουν το πόσο συχνά τα παιδιά ακολουθούν ορισμένους υγιεινούς και ανθυγιεινούς τρόπους διατροφής κατά τον προηγούμενο μήνα (π.χ. «πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα λαχανικά»). Οι μαθητές απάντησαν σε μια κλίμακα από το 0 μέχρι 30 μέρες το μήνα.

Μορφωτικό επίπεδο γονέων. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των γονέων υπήρχε στην αρχή του ερωτηματολογίου σχετική ερώτηση, για τον πατέρα και τη μητέρα ξεχωριστά. Οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο του

πατέρα και της μητέρας αντίστοιχα με μια ερώτηση της μορφής: α) «Ποιο είναι το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχει συμπληρώσει ο πατέρας σου;» (Δημοτικό-Γυμνάσιο/Λύκειο- Πανεπιστήμιο) και β) η ίδια ερώτηση αντίστοιχα για τη μητέρα «Ποιο είναι το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχει συμπληρώσει η μητέρα σου;».

Διαδικασία

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διήρκεσε μια ώρα διδασκαλίας, όπου μοιράστηκαν και συμπληρώθηκαν τα ερωτηματολόγια από τους μαθητές/τριες παρουσία των ερευνητών. Αρχικά, οι μαθητές/τριες ενημερώθηκαν για τη διαδικασία που θα ακολουθήσει και διαβεβαιώθηκαν για την ανωνυμία των προσωπικών τους στοιχείων. Τονίστηκε ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και ότι δεν θα είχαν καμία περαιτέρω υποχρέωση.

Στατιστική ανάλυση

Η εξέταση της εσωτερικής συνοχής της κλίμακας εξετάστηκε με βάση το τεστ άλφα. Όλες οι κλίμακες είχαν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής ($\alpha > .70$). Για την εξέταση των υποθέσεων της έρευνας έγινε ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις με τις διατροφικές συμπεριφορές ως εξαρτημένες μεταβλητές και τη χρήση των παρακάτω παραγόντων ως ανεξάρτητες μεταβλητές κάθε φορά: α) το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, β) το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και γ) την τάξη (Α', Β' και Γ' Γυμνασίου). Οπουδήποτε η ανάλυση διακύμανσης έδειχνε στατιστικά σημαντικές διαφορές ακολουθούσαν στη συνέχεια post-hoc τεστ με βάση τη μέθοδο του Scheffe. Προκειμένου να εξεταστούν οι σχέσεις μεταξύ των διατροφικών συμπεριφορών χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχετίσεων με βάση το συντελεστή του Spearman.

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Περιγραφικά στοιχεία για τις διατροφικές συμπεριφορές

Σε γενικές γραμμές, η εξέταση των περιγραφικών στοιχείων της έρευνας δείχνει ότι συνολικά οι μαθητές/τριες του δείγματος περιλαμβάνουν πολύ τακτικά στη διατροφή τους αλάτι με το φαγητό τους ($M = 20.28 \pm 10.44$).

Σε ένα μέτριο βαθμό, οι μαθητές/τριες του δείγματος περιλαμβάνουν στη διατροφή τους α) φρέσκα λαχανικά ($M = 16.92 \pm 9.26$), β) σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($M = 16.15 \pm 10.43$), γ) γάλα ελαφρύ ($M = 12.26 \pm 12.27$), δ) γλυκά ή σοκολάτες ($M = 13.75 \pm 9.15$), ε) φρέσκα φρούτα ($M = 17.52 \pm 9.11$), στ) τηγανιτές πατάτες ($M = 11.3 \pm 7.85$), ζ) αναψυκτικά ($M = 11.20 \pm 8.82$), η) φυσικούς χυμούς ($M = 15.86 \pm 9.28$) και θ) όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια) ($M = 10.64 \pm 7.62$).

Οι μαθητές/τριες του δείγματος απάντησαν ότι σχετικά ελάχιστα περιλαμβάνουν στη διατροφή τους α) κατεψυγμένα λαχανικά ($M = 3.27 \pm 5.51$), β) γαριδάκια ή πατατάκια ($M = 7.23 \pm 8.02$), γ) ξηρούς καρπούς ($M = 3.75 \pm 6.17$), δ) σαλάτα με μαγιονέζα ($M = 2.53 \pm 5.56$), ε) γιαούρτι ($M = 9.68 \pm 8.79$), στ) γιαούρτι με φρούτα ($M = 4.97 \pm 4.55$), ζ) τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($M = 7.59 \pm 7.68$), η) μαγειρεμένες πατάτες ($M = 9.34 \pm 7.00$), θ) μακαρόνια σκέτα ($M = 6.13 \pm 7.40$), ι) μακαρόνια με σάλτσα ($M = 8.17 \pm 7.59$), ια) ρύζι ($M = 7.16 \pm 6.60$), ιβ) μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας (ή κεφτεδάκια) ($M = 9.29 \pm 7.51$), ιγ) τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($M = 2.32 \pm 4.79$), ιδ) ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($M = 2.08 \pm 4.67$), ιε) τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($M = 7.41 \pm 6.80$), ιστ) ψητά ψάρια ($M = 5.50 \pm 6.76$), ιζ) κίτρινο τυρί ($M = 8.50 \pm 8.56$), ιη) ανάλατο τυρί ($M = 3.75 \pm 6.98$), ιθ) τηγανιτά αυγά ($M = 5.35 \pm 6.69$), κ) βραστό ανάλατο αυγό ($M = 3.50 \pm 6.06$), κα) βοδινό κρέας ($M = 4.41 \pm 5.93$), κβ) χοιρινό κρέας ($M = 8.39 \pm 6.99$) και κγ) κοτόπουλο ($M = 5.79 \pm 6.87$), (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για το σύνολο του δείγματος ανεξαρτήτως τάξης, φύλου και μορφωτικού επιπέδου γονέων.

	M	TA	Skewness	Kurtosis
1) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες αλάτι με το φαγητό σου;	20.28	10.44	-.649	-1.078
2) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα λαχανικά;	16.92	9.26	-.108	-1.20
3) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες καταψυγμένα λαχανικά;	3.27	5.51	2.19	4.79
4) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες διάφορα γαριδάκια ή πατατάκια;	7.23	8.02	1.35	.94
5) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατους ξηρούς καρπούς;	3.75	6.17	2.33	5.57
6) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα με μαγιονέζα;	2.53	5.56	2.92	8.65
7) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι;	16.15	10.43	-.097	-1.41
8) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες γάλα ελαφρύ;	12.26	12.27	.377	-1.55
9) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι;	9.68	8.79	.81	-.42
10) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι με φρούτα;	4.97	4.55	1.65	1.79
11) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γλυκά ή σοκολάτες;	13.75	9.15	.36	-1.09
12) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα φρούτα;	17.52	9.11	-.17	-1.16
13) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τυρόπιτες ή μπουγάτσες;	7.59	7.68	1.20	.83
14) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές πατάτες στο φαγητό σου;	11.3	7.85	.638	-.419
15) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένες πατάτες στο φαγητό σου;	9.34	7.00	.946	.389-
16) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες αναψυκτικά;	11.20	8.82	.592	-.70
17) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες φυσικούς χυμούς;	15.86	9.28	.032	-1.218
18) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια σκέτα;	6.13	7.40	1.39	1.17
19) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια με σάλτσα;	8.17	7.59	.995	.262
20) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ρύζι;	7.16	6.60	1.25	1.17
21) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας (ή κεφτεδάκια);	9.29	7.51	.871	.033
22) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες	2.32	4.79	2.84	8.75

τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ;				
23) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητές μελιτζάνες και πιπεριές;	2.08	4.67	3.12	10.73
24) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια	7.41	6.80	1.19	.921
25) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητά ψάρια;	5.50	6.76	1.62	2.15
26) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κίτρινο τυρί;	8.50	8.56	.973	-.034
27) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατο τυρί;	3.75	6.98	2.21	4.29
28) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανητά αυγά;	5.35	6.69	1.74	2.84
29) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βραστό ανάλατο αυγό;	3.50	6.06	2.41	5.88
30) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βοδινό κρέας;	4.41	5.93	1.89	3.69
31) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες χοιρινό κρέας;	8.39	6.99	1.12	.842
32) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κοτόπουλο;	5.79	6.87	1.57	2.15
33) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια);	10.64	7.62	.692	-.299

Διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές με βάση το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας

Η ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων της μητέρας σε σχέση με τις παρακάτω διατροφικές συμπεριφορές:

A. Την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($F_{(4,949)} = 9.71, p < .001$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν μητέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν μητέρα απόφοιτο Λυκείου ($p = .029$), ή μητέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($p = .000$) ή μητέρα με Μεταπτυχιακή εκπαίδευση ($p = .007$). Μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά από μαθητές/τριες που είχαν μητέρα με Πανεπιστημιακή μόρφωση ($p = .004$). Μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο Λυκείου διέφεραν σημαντικά από μαθητές/τριες που είχαν μητέρα με Πανεπιστημιακή μόρφωση ($p = .015$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου είχαν

τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($M = 12.30 \pm 8.60$), ενώ οι μαθητές/τριες με μητέρες πανεπιστημιακής ($M = 18.85 \pm 9.01$) ή/και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 17.81 \pm 9.08$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Β. Την κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια ($F_{(4,955)} = 3.94, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Γ. Την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($F_{(4,951)} = 3.98, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Δ. Την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($F_{(4,951)} = 3.57, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση από τους μαθητές/τριες φρέσκων φρούτων έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν μητέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν μητέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($p = .021$) ή μητέρα με μεταπτυχιακή εκπαίδευση ($p = .044$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($M = 14.21 \pm 9.59$), ενώ οι μαθητές/τριες με μητέρες πανεπιστημιακής ($M = 18.37 \pm 9.04$) ή/και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 18.73 \pm 8.65$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Ε. Την κατανάλωση φυτικών χυμών ($F_{(4,953)} = 2.66, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

ΣΤ. Την κατανάλωση ψητών μελιτζανών και πιπεριών ($F_{(4,944)} = 2.45, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Ζ. Την κατανάλωση βραστού ανάλατου αυγού ($F_{(4,941)} = 3.43, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου επίσης δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Πίνακας 5. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων της μητέρας.

	Μαθητές με μητέρα απόφοιτο Δημοτικού		Μαθητές με μητέρα απόφοιτο Γυμνασίου		Μαθητές με μητέρα απόφοιτο Λυκείου		Μαθητές με μητέρα Παν/κής εκπαίδευσης		Μαθητές με μητέρα Μετ/κής εκπαίδευσης		<i>F</i>
	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	
1) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες αλάτι με το φαγητό σου;	19.33	10.88	18.70	10.59	21.15	10.25	20.23	10.57	19.91	10.11	1.43
2) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα λαχανικά;	12.30	8.60	15.00	9.59	16.36	9.11	18.85	9.01	17.81	9.08	9.71**
3) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες καταψυγμένα λαχανικά;	2.60	5.62	2.66	4.69	3.23	5.33	3.52	5.73	3.75	6.17	.97
4) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες διάφορα γαριδάκια ή πατατάκια;	9.27	9.04	9.11	9.61	7.13	7.73	6.67	7.61	5.81	6.94	3.94*
5) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατους ξηρούς καρπούς;	3.03	4.49	4.58	7.25	4.03	6.44	3.52	5.92	3.04	5.53	1.39
6) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα με μαγιονέζα;	1.60	5.07	1.83	4.72	2.80	5.82	2.35	5.03	3.67	7.21	2.26
7) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι	13.66	10.48	15.37	10.92	15.12	10.22	17.53	10.50	17.75	9.60	3.98*

ή λεμόνι;											
8) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες γάλα ελαφρύ;	11.56	12.19	12.16	12.24	12.60	11.98	11.68	12.55	13.65	12.46	.616
9) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι;	8.63	8.70	9.94	9.65	8.96	7.94	10.49	9.26	9.89	8.82	1.55
10) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι με φρούτα;	4.36	8.06	4.69	6.94	4.76	7.35	5.30	7.81	5.38	7.80	.43
11) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γλυκά ή σοκολάτες;	13.93	8.93	12.78	9.54	13.66	9.24	14.11	8.98	13.89	9.15	.47
12) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα φρούτα;	14.21	9.59	17.24	9.42	17.10	8.97	18.37	9.04	18.73	8.65	3.57*
13) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τυρόπιτες ή μπουγάτσες;	8.61	9.67	7.96	7.90	7.84	7.95	6.88	7.07	7.93	6.89	1.19
14) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές πατάτες στο φαγητό σου;	11.93	8.74	12.11	9.02	12.00	8.16	10.47	7.02	10.38	7.02	2.37
15) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένες πατάτες στο φαγητό σου;	8.45	6.80	9.33	7.80	9.74	7.45	8.90	6.37	10	6.50	1.07
16) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες αναψυκτικά;	11.48	8.81	11.19	8.83	12.05	9.27	10.17	8.44	11.58	8.29	1.974

17) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες φυσικούς χυμούς;	13.87	8.92	15.41	9.24	15.13	9.20	16.77	9.38	17.20	9.24	2.66*
18) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια σκέτα;	5.03	6.49	6.40	7.96	5.93	7.54	6.28	7.29	6.71	7.25	.64
19) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια με σάλτσα;	7.72	7.43	8.97	8.48	8.06	7.69	7.87	6.95	8.89	8.25	.75
20) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ρύζι;	6.72	6.81	6.92	7.04	7.34	6.76	7.16	6.46	7.09	5.88	.17
21) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας (ή κεφτεδάκια);	9.69	8.92	9.29	8.82	9.68	7.45	8.71	6.84	9.59	7.08	.80
22) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ;	2.06	4.74	3.19	6.11	2.41	4.72	1.88	4.11	2.59	5.29	1.82
23) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητές μελιτζάνες και πιπεριές;	1.30	3.55	2.87	6.21	1.94	4.33	1.85	4.06	2.96	5.97	2.45*
24) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια	5.90	6.19	7.05	6.62	7.62	7.11	7.67	6.61	7.24	6.88	1.11
25) Πόσες	3.48	5.75	5.94	7.82	5.44	6.81	5.47	6.29	6.63	7.16	2.30

φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητά ψάρια;											
26) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κίτρινο τυρί;	7.16	8.41	7.69	8.90	8.83	8.74	8.31	8.08	9.85	9.10	1.43
27) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατο τυρί;	2.98	5.75	4.00	6.83	3.35	6.76	3.80	7.09	5.24	8.10	1.64
28) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανητά αυγά;	5.75	7.21	5.69	7.14	5.66	7.17	4.66	5.98	5.93	6.24	1.37
29) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βραστό ανάλατο αυγό;	3.16	5.87	3.05	5.66	3.60	6.62	3.03	5.15	5.51	7.04	3.44*
30) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βοδινό κρέας;	4.76	7.12	4.03	5.68	4.75	6.36	4.15	5.11	4.32	6.38	.62
31) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες χοιρινό κρέας;	9.20	8.23	8.54	7.99	8.56	6.85	8.33	6.58	7.26	6.62	.92
32) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κοτόπουλο;	4.89	6.58	5.70	6.98	6.29	7.47	5.35	6.19	6.22	6.87	1.15
33) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια);	10.55	7.61	10.03	7.60	10.71	7.82	7.28	10.39	8.23	.293	.29

Σημείωση: όπου * = $p < .05$, ** = $p < .001$

Διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές με βάση το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα

Η ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων του πατέρα σε σχέση με τις παρακάτω διατροφικές συμπεριφορές:

A. Την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($F_{(4,947)} = 6.94, p < .001$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν πατέρα απόφοιτο πανεπιστημίου ($p = .000$) ή πατέρα με μεταπτυχιακή εκπαίδευση ($p = .007$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($M = 14.94 \pm 9.40$), ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα πανεπιστημιακής ($M = 18.31 \pm 9.04$) ή/και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 18.62 \pm 9.12$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

B. Την κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια ($F_{(4,955)} = 4.19, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($p = .017$) ή πατέρα με Μεταπτυχιακή εκπαίδευση ($p = .033$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου είχαν τα υψηλότερα σκορ στην κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια ($M = 8.31 \pm 8.08$), ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρες πανεπιστημιακής ($M = 6.61 \pm 7.70$) ή/και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 6.05 \pm 6.99$) είχαν συγκριτικά τα χαμηλότερα σκορ.

Γ. Την κατανάλωση σαλάτας με μαγιονέζα ($F_{(4,950)} = 2.43, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 7, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Λυκείου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση σαλάτας με μαγιονέζα ($M = 1.93 \pm 4.53$), ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 3.75 \pm 6.99$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Δ. Την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($F_{(4,951)} = 2.77, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($M = 14.47 \pm 11.01$), ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 17.77 \pm 10.31$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Ε. Την κατανάλωση ελαφριού γάλακτος ($F_{(4,951)} = 2.39, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση ελαφριού γάλακτος ($M = 11.30 \pm 11.98$), ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 15.46 \pm 12.59$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

ΣΤ. Την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($F_{(4,951)} = 4.67, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση φρέσκων φρούτων έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν πατέρα απόφοιτο πανεπιστημίου ($p = .009$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6 μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($M = 15.72 \pm 8.95$), ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα πανεπιστημιακής εκπαίδευσης ($M = 18.95 \pm 8.89$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Ζ. Την κατανάλωση φυσικών χυμών ($F_{(4,953)} = 2.59, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση φυσικών χυμών ($M = 14.46 \pm 8.97$), ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 17.86 \pm 9.76$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Η. Την κατανάλωση ψητών μελιτζανών και πιπεριών ($F_{(4,948)} = 5.38, p < .001$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση ψητών μελιτζανών και πιπεριών έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν πατέρα απόφοιτο Λυκείου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($p = .013$). Μαθητές/τριες που είχαν πατέρα Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης

διέφεραν σημαντικά από μαθητές/τριες που είχαν πατέρα με Μεταπτυχιακή εκπαίδευση ($p = .000$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης ($M = 1.47 \pm 3.20$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση ψητών μελιτζανών και πιπεριών ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 3.86 \pm 6.83$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Θ. Την κατανάλωση τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών ($F_{(4,949)} = 3.25, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($p = .017$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου ($M = 6.92 \pm 6.30$) και όσοι είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($M = 6.95 \pm 6.17$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 9.67 \pm 8.06$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Ι. Την κατανάλωση ψητών ψαριών ($F_{(4,948)} = 6.38, p < .001$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση ψητών ψαριών έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης διέφεραν σημαντικά και από αυτούς/ές που είχαν πατέρα απόφοιτο Δημοτικού ($p = .002$) και με αυτούς/ές που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου ($p = .006$) και με αυτούς/ές που είχαν πατέρα απόφοιτο Λυκείου ($p = .003$) αλλά και με αυτούς που είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($p = .000$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου ($M = 4.26 \pm 5.47$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση ψητών ψαριών ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 8.50 \pm 8.17$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

ΙΑ. Την κατανάλωση κίτρινου τυριού ($F_{(4,948)} = 2.67, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου ($M = 5.26 \pm 6.84$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση κίτρινου τυριού ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 10.26 \pm 8.40$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

ΙΒ. Την κατανάλωση βραστόυ ανάλατου αυγού ($F_{(4,945)} = 4.48, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές

όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση βραστού ανάλατου αυγού έδειξαν ότι τα σκορ των μαθητών/τριών που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά από αυτούς/ές που είχαν πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($p = .019$). Μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου διέφεραν σημαντικά από μαθητές/τριες που είχαν πατέρα με Μεταπτυχιακή εκπαίδευση ($p = .003$). Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($M = 2.90 \pm 5.07$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση βραστού ανάλατου αυγού ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 5.65 \pm 7.63$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

ΙΓ. Την κατανάλωση βοδινού κρέατος ($F_{(4,945)} = 2.78, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 6, μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($M = 3.66 \pm 4.95$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση βοδινού κρέατος ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 5.63 \pm 7.04$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

ΙΔ. Την κατανάλωση χοιρινού κρέατος ($F_{(4,945)} = 2.60, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου ($M = 7.57 \pm 6.11$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση χοιρινού κρέατος ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 9.73 \pm 7.85$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

ΙΕ. Την κατανάλωση οσπρίων (φακές, ρεβίθια, φασόλια) ($F_{(4,945)} = 2.40, p < .05$). Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου όμως δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Οι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου ($M = 10.11 \pm 7.37$) είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση οσπρίων (φακές, ρεβίθια, φασόλια) ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης ($M = 12.79 \pm 8.39$) είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Πίνακας 6. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων του πατέρα.

	Μαθητές με πατέρα απόφοιτο Δημοτικού		Μαθητές με πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου		Μαθητές με πατέρα απόφοιτο Λυκείου		Μαθητές με πατέρα Παν/κής εκπ/σης		Μαθητές με πατέρα Μετ/κής εκπ/σης		<i>F</i>
	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	<i>M</i>	<i>TA</i>	
1) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες αλάτι με το φαγητό σου;	21.76	9.81	18.41	10.67	20.75	10.65	20.37	10.26	20.38	10.37	1.79
2) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα λαχανικά;	14.94	9.40	14.27	9.25	16.73	9.16	18.31	9.04	18.62	9.12	6.94**
3) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες καταψυγμένα λαχανικά;	2.39	4.84	3.64	6.03	2.96	4.63	3.27	5.59	4.21	6.93	1.63
4) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες διάφορα γαριδάκια ή πατατάκια;	8.31	8.08	9.30	9.44	6.94	7.67	6.61	7.70	6.05	6.99	4.19*
5) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατους ξηρούς καρπούς;	2.65	4.44	4.03	6.50	3.99	6.07	3.45	5.87	4.38	7.69	1.25
6) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα με μαγιονέζα;	3.23	6.86	2.46	5.28	1.93	4.53	2.54	5.63	3.75	6.99	2.43*
7) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι	14.60	10.52	14.47	11.01	15.87	10.11	17.07	10.33	17.77	10.31	2.77*

ή λεμόνι;											
8) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες γάλα ελαφρύ;	11.36	10.89	11.30	11.98	12.56	12.41	11.64	12.37	15.46	12.59	2.40*
9) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι;	8.84	9.21	8.72	8.57	9.80	8.92	9.77	8.36	11.16	9.60	1.40
10) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι με φρούτα;	4.28	7.97	4.73	7.37	4.21	6.87	5.49	7.72	6.42	8.57	2.28
11) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γλυκά ή σοκολάτες;	15.50	9.62	12.84	9.24	13.39	9.18	13.88	8.76	14.47	9.65	1.38
12) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα φρούτα;	15.81	9.19	15.72	8.95	17.07	9.26	18.95	8.89	18.36	8.93	4.67*
13) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τυρόπιτες ή μπουγάτσες;	2.39	4.84	3.64	6.03	7.46	7.58	7.22	7.46	7.63	7.46	.96
14) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές πατάτες στο φαγητό σου;	8.31	8.08	9.30	9.44	11.47	8.05	10.70	7.47	11.23	7.37	.99
15) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένες πατάτες στο φαγητό σου;	2.65	4.49	4.03	6.50	9.45	7.56	9.25	6.43	10.44	7.37	.96
16) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες	3.23	6.86	2.46	5.28	11.42	9	10.55	8.49	10.85	8.74	1.05

αναψυκτικά;											
17) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες φυσικούς χυμούς;	14.55	8.91	14.46	8.97	16.15	9.32	15.95	9.25	17.86	9.76	2.59*
18) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια σκέτα;	5.36	7.51	5.72	6.91	6.71	8.23	5.53	6.59	7.50	7.81	2.19
19) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια με σάλτσα;	8.76	6.81	8.01	8.21	8.02	7.67	7.73	6.94	9.75	8.61	1.56
20) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ρύζι;	6.57	6.47	6.60	6.52	7.42	6.89	6.83	6.14	8.71	7.19	2.18
21) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας (ή κεφτεδάκια);	9.81	7.68	8.94	8.20	9.42	7.55	8.63	6.86	11.04	7.87	2.25
22) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ;	2.78	5.89	2.67	5.01	2.23	4.62	1.83	4.02	3.18	5.96	2.08
23) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητές μελιτζάνες και πιπεριές;	2.21	5.16	2.27	5.45	1.97	4.35	1.47	3.20	3.86	6.83	5.38**
24) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια	6.92	6.30	7.22	7.16	7.35	6.79	6.95	6.17	9.67	8.06	3.25*

25) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητά ψάρια;	4.26	5.47	5.26	6.84	5.45	7.09	4.99	5.90	8.50	8.17	6.38**
26) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κίτρινο τυρί;	7.94	8.40	5.26	6.84	9.24	8.99	7.67	8.14	10.26	8.40	2.67*
27) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατο τυρί;	3.39	7.54	3.43	5.98	3.21	6.70	3.95	7.17	5.44	7.92	2.18
28) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανητά αυγά;	6.21	7.64	5.13	6.88	5.55	7.08	4.90	5.97	5.94	6.61	.97
29) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βραστό ανάλατο αυγό;	3.21	6.44	3.03	5.51	3.73	6.46	2.90	5.07	5.65	7.63	4.48*
30) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βοδινό κρέας;	5.23	6.26	4.53	6.34	4.51	6.09	3.66	4.95	5.63	7.04	2.78*
31) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες χοιρινό κρέας;	8.81	6.68	8.02	7.43	8.89	7.31	7.57	6.11	9.73	7.85	2.60*
32) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κοτόπουλο;	5.21	6.47	6.56	7.07	6.04	7.35	5.07	6.13	6.55	7.44	1.94
33) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια);	10.36	7.54	10.11	7.37	10.37	7.69	10.51	7.38	12.79	8.39	2.39*

Σημείωση: όπου * = $p < .05$, ** = $p < .001$

Διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές ανά τάξη

Από την ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης βρέθηκαν συνολικά οι παρακάτω στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων: α) ως προς την κατανάλωση αλατιού με το φαγητό τους ($F_{(2,946)} = 42.35$, $p < .001$), β) ως προς την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($F_{(2,945)} = 4.27$, $p < .05$), γ) ως προς την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($F_{(2,949)} = 5.45$, $p < .05$), δ) ως προς την κατανάλωση ελαφριού γάλακτος ($F_{(2,949)} = 10.76$, $p < .001$), ε) ως προς την κατανάλωση γιαουρτιού ($F_{(2,951)} = 3.69$, $p < .05$), στ) ως προς την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($F_{(2,949)} = 7.65$, $p < .001$), ζ) ως προς την κατανάλωση τυροπιτών και μπουγατσών ($F_{(2,948)} = 3.21$, $p < .05$), η) ως προς την κατανάλωση τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών ($F_{(2,947)} = 5.42$, $p < .05$) και τέλος θ) ως προς την κατανάλωση κίτρινου τυριού ($F_{(2,946)} = 3.06$, $p < .05$).

Ακολούθησαν post-hoc τεστ με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές όπου βρέθηκαν στατικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι:

Ως προς την κατανάλωση αλατιού με το φαγητό τους, τα σκορ των μαθητών/τριών της Α΄ Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά από αυτά των μαθητών της Β΄ Γυμνασίου ($p = .000$) και της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .000$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα χαμηλότερα σκορ ($M = 15.97 \pm 11.10$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου ($M = 22.23 \pm 9.80$) και της Β΄ Γυμνασίου ($M = 22.48 \pm 9.10$) που είχαν τα υψηλότερα σκορ.

Ως προς την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, τα σκορ των μαθητών/τριών της Α΄ Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά μόνο με τα σκορ της Β΄ Γυμνασίου ($p = .016$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα χαμηλότερα σκορ ($M = 15.74 \pm 9.63$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου ($M = 17.87 \pm 9.29$) που είχαν τα υψηλότερα σκορ.

Ως προς την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι, τα σκορ των μαθητών της Α΄ Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά μόνο με τα σκορ της Β΄ Γυμνασίου ($p = .005$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα χαμηλότερα σκορ ($M = 14.70 \pm 10.70$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου ($M = 17.42 \pm 10.28$) που είχαν τα υψηλότερα σκορ.

Ως προς την κατανάλωση ελαφριού γάλακτος, τα σκορ της Α΄ Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά με τα σκορ της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .000$), ενώ διέφεραν σημαντικά και τα σκορ της Β΄ Γυμνασίου με τα σκορ της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .005$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ ($M = 14.13 \pm 12.54$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου ($M = 12.91 \pm 12.35$) και τους μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου ($M = 9.79 \pm 11.53$) που είχαν τα χαμηλότερα σκορ.

Ως προς την κατανάλωση γιαουρτιού, διέφεραν σημαντικά μόνο τα σκορ των μαθητών/τριών της Β΄ Γυμνασίου με αυτά της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .034$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ ($M = 10.74 \pm 9.48$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου ($M = 8.93 \pm 8.28$) που είχαν τα χαμηλότερα σκορ.

Ως προς την κατανάλωση φρέσκων φρούτων, διέφεραν σημαντικά τα σκορ της Β΄ Γυμνασίου με αυτά της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .001$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ ($M = 18.89 \pm 8.98$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου ($M = 16.08 \pm 9.02$) που είχαν τα χαμηλότερα σκορ.

Ως προς την κατανάλωση τυροπιτών και μπουγατσών, διέφεραν σημαντικά τα σκορ της Β΄ Γυμνασίου με αυτά της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .041$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ ($M = 8.35 \pm 7.77$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου ($M = 6.81 \pm 7.11$) που είχαν τα χαμηλότερα σκορ.

Ως προς την κατανάλωση τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών, τα σκορ της Α΄ Γυμνασίου διέφεραν σημαντικά με τα σκορ της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .020$), ενώ διέφεραν σημαντικά και τα σκορ της Β΄ Γυμνασίου με τα σκορ της Γ΄ Γυμνασίου ($p = .015$). Όπως φαίνεται και στον πίνακα 7, οι μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ ($M = 7.94 \pm 6.91$) σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου ($M = 7.90 \pm 7.31$) και τους μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου ($M = 6.39 \pm 6.02$) που είχαν τα χαμηλότερα σκορ.

Τέλος, ως προς την κατανάλωση κίτρινου τυριού δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα σκορ, μεταξύ των τριών τάξεων του Γυμνασίου.

Πίνακας 7. Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία και διαφορές ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων.

	A'		B'		Γ'		
	M	TA	M	TA	M	TA	F
1) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες αλάτι με το φαγητό σου;	15.97	11.10	22.48	9.10	22.23	9.80	42.35**
2) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα λαχανικά;	15.74	9.63	17.87	9.29	17.11	8.76	4.27*
3) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες καταψυγμένα λαχανικά;	3.19	5.62	3.03	5.51	3.59	5.40	.85
4) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες διάφορα γαριδάκια ή πατατάκια;	7.12	7.9	7.46	8.13	7.12	8.03	.19
5) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατους ξηρούς καρπούς;	3.57	6.24	4.19	6.63	3.49	5.59	1.23
6) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα με μαγιονέζα;	2.04	4.85	2.8	6.28	2.74	5.42	1.80
7) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι;	14.70	10.77	17.42	10.28	16.30	10.10	5.45*
8) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες γάλα ελαφρύ;	14.13	12.54	12.91	12.35	9.79	11.53	10.76**
9) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι;	9.37	8.46	10.74	9.48	8.93	8.28	3.69*
10) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι με φρούτα;	4.87	7.49	5.33	7.90	4.70	7.25	.64
11) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γλυκά ή σοκολάτες;	13.41	8.78	14.04	9.37	13.79	9.30	.38
12) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα φρούτα;	17.60	9.15	18.89	8.98	16.08	9.02	7.65**
13) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τυρόπιτες ή μπουγάτσες;	7.61	8.09	8.35	7.77	6.81	7.11	3.21*
14) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές πατάτες στο φαγητό σου;	11.14	8.21	11.14	7.59	11.67	7.77	.48
15) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένες πατάτες στο φαγητό σου;	9.15	7.15	9.50	7.11	9.00	6.75	.53

16) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες αναψυκτικά;	11.07	8.55	11.73	9.19	10.80	8.71	.95
17) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες φυσικούς χυμούς;	15.47	9.28	16.46	9.17	15.63	9.40	1.04
18) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια σκέτα;	5.87	7.38	6.71	7.65	5.79	7.17	1.49
19) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια με σάλτσα;	7.93	7.95	8.61	8.15	7.96	6.58	.80
20) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ρύζι;	7.44	6.65	7.47	7.02	6.57	6.08	1.87
21) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας (ή κεφτεδάκια);	9.66	7.84	9.25	7.45	8.95	7.23	.72
22) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ;	2.03	4.84	2.10	4.38	2.82	5.09	2.66
23) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητές μελιτζάνες και πιπεριές;	1.76	4.65	2.05	4.84	2.42	4.51	1.57
24) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια	7.90	7.31	7.94	6.91	6.39	6.02	5.42*
25) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητά ψάρια;	5.38	6.56	6.21	7.31	4.92	6.32	2.98
26) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κίτρινο τυρί;	7.79	8.55	9.42	8.91	8.27	8.15	3.06*
27) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατο τυρί;	4.10	7.09	4.01	7.37	3.16	6.43	1.76
28) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανητά αυγά;	4.93	5.91	5.43	6.91	5.69	7.17	1.02
29) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βραστό ανάλατο αυγό;	3.75	6.23	3.90	6.60	2.85	5.22	2.77
30) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βοδινό κρέας;	4.25	5.84	4.65	6.25	4.33	5.69	.40
31) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες χοιρινό κρέας;	8.33	6.94	8.33	7.27	8.50	6.77	.063
32) Πόσες φορές τον	5.54	6.85	5.93	7.06	5.88	6.69	.295

προηγούμενο μήνα έφαγες κοτόπουλο;							
33) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια);	10.97	7.78	11.07	7.82	9.87	7.22	.089

Σημείωση: όπου * = $p < .05$, ** = $p < .001$

Συσχετίσεις διατροφικών συμπεριφορών

Εξετάστηκαν οι σχέσεις και οι συσχετίσεις: α) μεταξύ των διατροφικών συμπεριφορών και β) μεταξύ διατροφικών συμπεριφορών και μορφωτικού επιπέδου της μητέρας και του πατέρα (Πίνακας 8). Οι συσχετίσεις εξετάστηκαν με βάση το συντελεστή του Spearman.

Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 8, το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα συσχετίζονταν θετικά σε στατιστικά σημαντικό βαθμό με: α) το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας ($r = .60$, $p < .001$), β) την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($r = .16$, $p < .001$), γ) την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($r = .10$, $p < .05$), δ) την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($r = .12$, $p < .001$), ε) την κατανάλωση γιαουρτιού ($r = .07$, $p < .05$), στ) την κατανάλωση γιαουρτιού με φρούτα ($r = .08$, $p < .05$), ζ) την κατανάλωση φυτικών χυμών ($r = .08$, $p < .05$), η) την κατανάλωση ψητών ψαριών ($r = .10$, $p < .05$), θ) την κατανάλωση ανάλατου τυριού ($r = .09$, $p < .05$), ι) την κατανάλωση βραστού ανάλατου αυγού ($r = .07$, $p < .05$) και τέλος ια) την κατανάλωση οσπρίων ($r = .06$, $p < .05$) ενώ συσχετίζονταν αρνητικά με την κατανάλωση σε γαριδάκια και πατατάκια ($r = -.11$, $p < .001$),

Το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας συσχετίζονταν θετικά σε στατιστικά σημαντικό βαθμό με: α) το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα ($r = .60$, $p < .001$), β) την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($r = .16$, $p < .001$), γ) την κατανάλωση κατεψυγμένων λαχανικών ($r = .06$, $p < .05$), δ) την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($r = .11$, $p < .001$), ε) την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($r = .10$, $p < .05$), στ) την κατανάλωση φυτικών χυμών ($r = .09$, $p < .05$), ζ) την κατανάλωση ψητών ψαριών ($r = .09$, $p < .05$), η) την κατανάλωση κίτρινου τυριού ($r = .06$, $p < .05$) και τέλος θ) την κατανάλωση βραστού ανάλατου αυγού ($r = .07$, $p < .05$) ενώ συσχετίζονταν αρνητικά α) με την κατανάλωση σε γαριδάκια και πατατάκια ($r = -.10$, $p < .05$) και β) με την κατανάλωση τηγανιτών πατατών ($r = .06$, $p < .05$).

Όσον αφορά τις σχέσεις μεταξύ των διατροφικών συμπεριφορών, το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια αλάτι με το φαγητό του σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα λαχανικά ($r = .24, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε κατεψυγμένα λαχανικά ($r = .07, p < .05$), γ) το πόσες φορές έφαγε γαριδάκια και πατατάκια ($r = .17, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($r = .19, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε γλυκά ή σοκολάτες ($r = .24, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .09, p < .05$), ζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .17, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .10, p < .05$), θ) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .09, p < .05$), ι) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .08, p < .05$), ια) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .09, p < .05$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = -.06, p < .05$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .08, p < .05$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .08, p < .05$) και τέλος ιε) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .06, p < .05$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια φρέσκα λαχανικά σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε κατεψυγμένα λαχανικά ($r = .16, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε ανάλατους ξηρούς καρπούς ($r = .09, p < .05$), γ) το πόσες φορές έφαγε σαλάτα με μαγιονέζα ($r = .09, p < .05$), δ) το πόσες φορές έφαγε σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($r = .65, p < .001$), ε) το πόσες φορές ήπια γάλα ελαφρύ ($r = .08, p < .05$), στ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι ($r = .26, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι με φρούτα ($r = .20, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε γλυκά ή σοκολάτες ($r = .08, p < .05$), θ) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .54, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .06, p < .05$), ια) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .22, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .33, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .17, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .10, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .20, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .11, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .17, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .20, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .20, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .12, p < .001$), κα) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .11, p < .001$), κβ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .07, p < .05$), κγ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .08, p < .05$), κδ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .07, p < .05$), κε) το πόσες φορές

έφαγε κοτόπουλο ($r = .09, p < .05$) και τέλος κστ)) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .29, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια καταψυγμένα λαχανικά σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε γαριδάκια και πατατάκια ($r = .18, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε ανάλατους ξηρούς καρπούς ($r = .22, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε σαλάτα με μαγιονέζα ($r = .19, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($r = .09, p < .05$), ε) το πόσες φορές ήπια γάλα ελαφρύ ($r = .10, p < .05$), στ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι με φρούτα ($r = .17, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .16, p < .001$), η) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .18, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .18, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .18, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .18, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .20, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .20, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .16, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .09, p < .05$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .16, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .19, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .12, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .12, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .12, p < .001$) και τέλος κα) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .12, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια διάφορα γαριδάκια ή πατατάκια σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε ανάλατους ξηρούς καρπούς ($r = .18, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε σαλάτα με μαγιονέζα ($r = .12, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι ($r = .08, p < .05$), δ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι με φρούτα ($r = .10, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε γλυκά ή σοκολάτες ($r = .34, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .33, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .33, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .18, p < .001$), θ) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .38, p < .001$),), ι) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .12, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .24, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .12, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .22, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .10, p < .05$), ιε) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .10, p < .05$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .11, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .08, p < .05$), ιη) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .23, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε

βοδινό κρέας ($r = .16, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .19, p < .001$) και τέλος κα) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .13, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια ανάλατους ξηρούς καρπούς σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι ($r = .08, p < .05$), β) το πόσες φορές ήπια γάλα ελαφρύ ($r = .08, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι ($r = .21, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι με φρούτα ($r = .16, p < .001$), ε) πόσες φορές έφαγε γλυκά ή σοκολάτες ($r = .11, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .10, p < .05$), ζ) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .21, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .13, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .16, p < .001$), ι) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .16, p < .001$), ια) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .11, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .19, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .18, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .13, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .14, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .19, p < .05$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .18, p < .05$), ιη) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .18, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .20, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .07, p < .05$), κβ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .23, p < .001$), κγ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .18, p < .001$), κδ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .25, p < .001$), κε) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .13, p < .001$), κστ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .10, p < .05$) και τέλος κζ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .06, p < .05$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια σαλάτα με μαγιονέζα σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές ήπια γάλα ελαφρύ ($r = .06, p < .05$), β) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι ($r = .10, p < .05$), γ) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι με φρούτα ($r = .23, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε γλυκά ή σοκολάτες ($r = .09, p < .05$), ε) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .21, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .12, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .20, p < .001$), η) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .18, p < .001$), η) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .10, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .13, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .19, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .10, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .12, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες

και πιπεριές ($r = .20, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .25, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .16, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .19, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .13, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .16, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .13, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .19, p < .001$), κα) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .16, p < .001$), κβ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .16, p < .001$) και τέλος κβ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .06, p < .05$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι ($r = .27, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε γλυκά ή σοκολάτες ($r = .11, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .43, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .10, p < .05$), ε) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .10, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .19, p < .001$), ζ) το πόσες φορές ήπие φυσικούς χυμούς ($r = .30, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .11, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .21, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .16, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .17, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .21, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .18, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .11, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .12, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .19, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .13, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .10, p < .05$), κθ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .12, p < .001$) και τέλος κ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .30, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπие ένας μαθητής/τρια γάλα ελαφρύ σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι ($r = .24, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι με φρούτα ($r = .12, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .16, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .12, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .08, p < .05$), ζ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .13, p < .001$), η) το πόσες φορές ήπие αναψυκτικά ($r = .12, p < .001$), θ) το πόσες φορές ήπие φυσικούς χυμούς ($r = .17, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .18, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .08, p < .05$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .19, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .13, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε

τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .09, p < .05$), ιε) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .09, p < .05$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .16, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .17, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .10, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .17, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .18, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .16, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .10, p < .05$), κθ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .12, p < .001$) και τέλος κ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .09, p < .05$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια γιαούρτι σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε γιαούρτι με φρούτα ($r = .39, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε γλυκά ή σοκολάτες ($r = .07, p < .05$), γ) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .38, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .18, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .11, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .23, p < .001$), ζ) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .09, p < .05$), η) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .29, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .24, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .20, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .32, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .20, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .20, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .22, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .29, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .32, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .17, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .16, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .19, p < .001$), κα) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .24, p < .001$), κβ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .12, p < .001$) και τέλος κγ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .27, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια γιαούρτι με φρούτα σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .21, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .20, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .13, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .25, p < .001$), ε) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .16, p < .001$), στ) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .20, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .16, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .19, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .21, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή

τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .11, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .19, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .24, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .20, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .27, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .14, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .19, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .20, p < .001$), ιη) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .18, p < .001$), ιθ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .11, p < .001$), κ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .18, p < .001$) και τέλος κα) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .14, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια γλυκά ή σοκολάτες σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε φρέσκα φρούτα ($r = .10, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .31, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .26, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .20, p < .001$), ε) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .33, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .08, p < .05$), ζ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .19, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .09, p < .05$), θ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .26, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .13, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .11, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .16, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .07, p < .05$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .15, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .18, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .23, p < .001$) και τέλος ιζ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .08, p < .05$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια φρέσκα φρούτα σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε τυρόπιτες ή μπουγάτσες ($r = .08, p < .05$), β) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .08, p < .05$), γ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .24, p < .001$), δ) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .45, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .20, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .09, p < .05$), ζ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .24, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .12, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .12, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .13, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .25, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .25, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .10, p < .001$), ιδ) το

πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .09, p < .05$), ιε) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .19, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .07, p < .05$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .06, p < .05$), ιη) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .09, p < .05$) και τέλος ιθ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .29, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια τυρόπιτες ή μπουγάτσες σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές πατάτες ($r = .34, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .29, p < .001$), γ) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .41, p < .001$), δ) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .17, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .17, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .29, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .21, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .26, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .19, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .16, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .20, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .20, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .08, p < .05$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .23, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .11, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .22, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .24, p < .001$) και τέλος ιη) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .11, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια τηγανιτές πατάτες σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένες πατάτες ($r = .40, p < .001$), β) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .39, p < .001$), γ) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .22, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .16, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .35, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .22, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .34, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .13, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .10, p < .05$), ι) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .23, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .19, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .14, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .29, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .10, p < .05$), ιε) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .21, p < .001$), ιστ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .39, p < .001$), ιζ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .20, p < .001$). και τέλος ιη) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .09, p < .05$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια μαγειρεμένες πατάτες σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές ήπια αναψυκτικά ($r = .28, p < .001$), β) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .29, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .25, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .35, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .41, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .34, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .23, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .25, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .37, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .33, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .30, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .15, p < .05$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .27, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .32, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .23, p < .001$). και τέλος ιστ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .32, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπια ένας μαθητής/τρια αναψυκτικό σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές ήπια φυσικούς χυμούς ($r = .13, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .11, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .28, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .11, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .23, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .11, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .12, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .18, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .13, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .07, p < .05$), ια) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .23, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .11, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .21, p < .001$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .28, p < .001$), ιε) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .18, p < .001$). και τέλος ιστ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .10, p < .05$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπια ένας μαθητής/τρια φυσικούς χυμούς σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια σκέτα ($r = .24, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .19, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .33, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .22, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .08, p < .05$), στ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .10, p < .05$), ζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .24, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε ψητά

ψάρια ($r = .24, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .11, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .06, p < .05$), ια) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .16, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .16, p < .001$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .08, p < .05$), ιδ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .16, p < .001$) ιε) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .11, p < .001$). και τέλος ιστ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .24, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια μακαρόνια σκέτα σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε μακαρόνια με σάλτσα ($r = .15, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .34, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .17, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .18, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .22, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .21, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .25, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .13, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .18, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .15, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .22, p < .001$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .20, p < .05$), ιγ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .13, p < .001$) ιδ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .12, p < .001$). και τέλος ιε) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .21, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια μακαρόνια με σάλτσα σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε ρύζι ($r = .35, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .35, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .24, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .25, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .24, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .28, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .18, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .09, p < .05$), θ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .33, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .20, p < .001$), ια) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .23, p < .05$), ιβ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .31, p < .001$) ιγ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .26, p < .001$). και τέλος ιδ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .18, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια ρύζι σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας ($r = .34, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .20, p < .001$), γ) το πόσες

φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .23, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .42, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .33, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .16, p < .05$), ζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .26, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .20, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .27, p < .001$), ι) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .31, p < .001$) ια) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .27, p < .001$). και τέλος ιβ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .33, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .26, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .22, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .42, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .33, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .25, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .14, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .34, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .35, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .50, p < .001$) ι) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .30, p < .001$). και τέλος ια) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .26, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές ($r = .65, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .26, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .25, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .19, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .23, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .24, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .18, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .25, p < .001$), θ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .17, p < .001$) ι) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .18, p < .001$) και τέλος ια) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .24, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια ψητές μελιτζάνες και πιπεριές σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια ($r = .25, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .34, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .19, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .31, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .20, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .25, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .26, p < .001$), η) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .18, p < .001$) θ) το πόσες φορές

έφαγε κοτόπουλο ($r = .21, p < .001$) και τέλος ι) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .22, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε ψητά ψάρια ($r = .52, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .20, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .17, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .29, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .20, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .32, p < .001$), ζ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .36, p < .001$) η) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .26, p < .001$) και τέλος θ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .34, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια ψητά ψάρια σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε κίτρινο τυρί ($r = .18, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .25, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .27, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .26, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .29, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .30, p < .001$) ζ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .28, p < .001$) και τέλος η) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .26, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια κίτρινο τυρί σχετίζονταν με α) το πόσες φορές έφαγε ανάλατο τυρί ($r = .16, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε τηγανιτά αυγά ($r = .17, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .19, p < .001$), δ) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .23, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .18, p < .001$) στ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .11, p < .001$) και τέλος ζ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .18, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια ανάλατο τυρί σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .31, p < .001$), β) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .21, p < .001$), γ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .12, p < .001$) και τέλος δ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .12, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια τηγανιτά αυγά σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε βραστό ανάλατο αυγό ($r = .34, p < .001$), ε) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .27, p < .001$), στ) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .34, p < .001$) ζ) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .28, p < .001$) και τέλος η) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .16, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια βραστό ανάλατο αυγό σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε βοδινό κρέας ($r = .20, p < .001$), β) το

πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .23, p < .001$) και τέλος γ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .15, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια βοδινό κρέας σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε χοιρινό κρέας ($r = .39, p < .001$) β) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .25, p < .001$) και τέλος γ) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .19, p < .001$).

Το πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγε ένας μαθητής/τρια χοιρινό κρέας σχετίζονταν με: α) το πόσες φορές έφαγε κοτόπουλο ($r = .36, p < .001$) και τέλος β) το πόσες φορές έφαγε όσπρια ($r = .20, p < .001$).

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Με την παρούσα έρευνα έγινε μια προσπάθεια να διερευνηθούν πιθανές διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές παιδιών με διαφορετικό οικογενειακό μορφωτικό επίπεδο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μαθητές με διαφορετικό μορφωτικό επίπεδο γονέων είχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με τις διατροφικές τους συμπεριφορές, ιδιαίτερα ως προς το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα.

Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατανάλωση από τους μαθητές/τριες των παρακάτω τροφών: φρέσκων λαχανικών, σε πατατάκια ή γαριδάκια, σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι, φρέσκων φρούτων, φυτικών χυμών, ψητών μελιτζανών και πιπεριών και βραστόυ ανάλατου αυγού. Ωστόσο, μετά την εξέταση πολλαπλών συγκρίσεων του Scheffe δεν φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλες τις παραπάνω διατροφικές συμπεριφορές, εκτός από την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και φρούτων. Η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών φαίνεται να επηρεάζεται από το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας των μαθητών/τριών.

Οι μαθητές/τριες που είχαν μητέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και φρούτων, ενώ οι μαθητές/τριες με μητέρες μεταπτυχιακής εκπαίδευσης είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ αντίστοιχα. Φάνηκε δηλαδή ότι υπήρχε μια σχετική κλιμάκωση των σκορ με αύξουσα κατεύθυνση σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας. Όσο αυξάνονταν το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, τόσο αυξάνονταν αντίστοιχα και τα σκορ στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και φρούτων. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν την πρώτη εναλλακτική υπόθεσή μας ότι δηλαδή θα υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών/τριών σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους.

Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα ευρήματα της έρευνας των MacFarlane, Crawford, Ball, Savige και Worsley (2007) οι οποίοι βρήκαν ότι έφηβοι που είχαν μητέρες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο δήλωσαν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά υπήρχαν πάντα

διαθέσιμα στο σπίτι τους και προσφέρονταν στα γεύματά τους, σε αντίθεση με τους εφήβους που είχαν μητέρες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Επίσης, οι Cullen και συν (2001) διαπίστωσαν την επίδραση που ασκεί η μητέρα στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών με τη μορφή μοντέλου και σχετίζεται θετικά με την κατανάλωση φρούτων, χυμών και λαχανικών από τα παιδιά τους.

Το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο της μητέρας είναι πιθανό να σχετίζεται με το μεγαλύτερο ενδιαφέρον της για την υγιεινή διατροφή, της διατροφικές της επιλογές, αλλά και τον αντίκτυπο που έχει αυτό το ενδιαφέρον στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών της. Αυτό υποστηρίζεται και από την έρευνα που έγινε από τους Boutelle, Birkeland, Hannan, Story και Neumark-Sztainer (2007) οι οποίοι εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του ενδιαφέροντος της μητέρας για την υγιεινή διατροφή, τις διατροφικές συμπεριφορές της, αλλά και τη σχέση με τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων παιδιών τους. Βρήκαν λοιπόν θετικές συσχετίσεις μεταξύ του ενδιαφέροντος της μητέρας και της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, της κατανάλωσης πρωινού και μεσημεριανού και το σερβίρισμα φρούτων και λαχανικών στο σπίτι. Επίσης, η αντίληψη των εφήβων για το ενδιαφέρον της μητέρας τους για την υγιεινή διατροφή σχετίζονταν θετικά με την υψηλότερη κατανάλωση από αυτούς φρούτων και λαχανικών.

Σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν ως προς την κατανάλωση από τους μαθητές/τριες μιας σειράς τροφών είτε υγιεινών, είτε ανθυγιεινών. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε ότι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών και ψητών ψαριών από ότι οι μαθητές/τριες με πατέρα πανεπιστημιακής ή/και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης που είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Οι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Δημοτικού σχολείου είχαν τα υψηλότερα σκορ στην κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια, ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα πανεπιστημιακής ή/και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης είχαν συγκριτικά τα χαμηλότερα σκορ.

Όσον αφορά την κατανάλωση σαλάτας με μαγιονέζα, φαίνεται ότι οι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Λυκείου είχαν τα χαμηλότερα σκορ σε σχέση με τους μαθητές/τριες που είχαν πατέρα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης που είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Τα αποτελέσματα για την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι, ελαφριού γάλακτος, φρέσκων φρούτων, φυτικών χυμών, κίτρινου τυριού

και οσπρίων έδειξαν ότι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα απόφοιτο Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση τους ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα πανεπιστημιακής ή/και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Τέλος, οι μαθητές/τριες που είχαν πατέρα Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης είχαν τα χαμηλότερα σκορ στην κατανάλωση ψητών μελιτζανών και πιπεριών, βραστόυ ανάλατου αυγού, βοδινού και χοιρινού κρέατος ενώ οι μαθητές/τριες με πατέρα Μεταπτυχιακής εκπαίδευσης είχαν συγκριτικά τα υψηλότερα σκορ.

Από τα παραπάνω αποτελέσματα φαίνεται ότι υπήρχε μια σχετική κλιμάκωση των σκορ με αύξουσα κατεύθυνση σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και την κατανάλωση των παραπάνω τροφών. Όσο δηλαδή το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα ήταν χαμηλό οι μαθητές υιοθετούσαν πιο ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές, ενώ όσο το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα ανέβαινε, οι μαθητές/τριες υιοθετούσαν πιο υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Αυτά τα αποτελέσματα έρχονται να επιβεβαιώσουν την δεύτερη εναλλακτική υπόθεσή μας, ότι θα υπάρχουν διαφορές στις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών/τριών με βάση το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα.

Επιβεβαιώνεται επίσης από τα παραπάνω αποτελέσματα, ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων επηρεάζει τον τύπο των τροφών που καταναλώνουν τα παιδιά, καθώς και τον ρόλο που παίζουν οι γονείς στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών τους μέσα από τις γνώσεις και το ενδιαφέρον τους για την διατροφή γενικότερα. Έχει βρεθεί και από τους Parmenter, Waller και Wardle (2000), ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων σχετίζεται με τις γνώσεις τους γύρω από την διατροφή. Γονείς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο μπορεί να μην είναι σε θέση να χρησιμοποιούν γραπτά υλικά όπως, για παράδειγμα, εφημερίδες ή φυλλάδια για να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την διατροφή και την υγεία γενικότερα, τα οποία με τη σειρά τους θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον τύπο των τροφών που θα είχαν διαθέσιμα στο σπίτι και που θα σέρβιραν στα γεύματα της οικογένειάς τους.

Συνολικά, οι περισσότερες στατιστικά σημαντικές διαφορές φάνηκαν ως προς το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, ενώ λιγότερες ήταν αυτές που αφορούσαν το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα συνδέεται με καλύτερο εισόδημα ή κοινωνική θέση, το οποίο συνεπάγεται μεγαλύτερη διαθεσιμότητα και δυνατότητα απόκτησης υγιεινών τροφίμων. Οικογένειες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο φάνηκε ότι δεν μπορούσαν να αντέξουν το κόστος των θρεπτικών τροφών και επί πλέον τα φρούτα και τα λαχανικά ήταν λιγότερο διαθέσιμα στο σπίτι τους από ότι σε οικογένειες με υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, (Sooman, Macintyre & Anderson, 1993).

Όσον αφορά τις διατροφικές συμπεριφορές των μαθητών/τριών, ένα από τα σημαντικά ευρήματα της έρευνας ήταν η δήλωση από τους μαθητές/τριες ότι περιλαμβάνουν πολύ τακτικά στη διατροφή τους αλάτι με το φαγητό τους. Πιο συγκεκριμένα, από τα περιγραφικά στοιχεία βρέθηκε αυξημένη κατανάλωση αλατιού από όλους τους μαθητές/τριες. Από την ανάλυση διακύμανσης βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατανάλωση αλατιού μεταξύ των τριών τάξεων του Γυμνασίου, με χαμηλότερο μέσο όρο στην Α΄ Γυμνασίου. Στη συνέχεια, η ανάλυση των συσχετίσεων έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην κατανάλωση αλατιού και μιας σειράς διατροφικών συμπεριφορών, τόσο υγιεινές (π.χ. η κατανάλωση φρέσκων φρούτων, σαλάτας από φρέσκα λαχανικά, φυτικών χυμών και φρέσκων λαχανικών), όσο και ανθυγιεινές (π.χ. η κατανάλωση σε γαριδάκια και πατατάκια, γλυκά ή σοκολάτες, τηγανιτές πατάτες και τηγανιτά αυγά). Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατανάλωση αλατιού και του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας και του πατέρα.

Ένας από τους σκοπούς της έρευνας ήταν και η διερεύνηση πιθανών διαφορών στις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων του Γυμνασίου. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς μια σειρά διατροφικών συμπεριφορών. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι επιβεβαιώθηκε και η τρίτη εναλλακτική υπόθεση που αφορούσε την ύπαρξη διαφορών ως προς τις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων. Οι διαφορές αυτές βρέθηκαν μεταξύ των παρακάτω διατροφικών συμπεριφορών: α) ως προς την κατανάλωση αλατιού με το φαγητό τους, β) ως προς την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, γ) ως προς την κατανάλωση σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι, δ) ελαφριού γάλακτος ε) ως προς την κατανάλωση φρέσκων φρούτων στ) ως προς την κατανάλωση τυροπιτών και μπουγατσών, ζ) ως προς την κατανάλωση τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών και τέλος η) ως προς την κατανάλωση κίτρινου τυριού.

Πιο αναλυτικά, σε σχέση με την κατανάλωση αλατιού, οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ, ενώ οι μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου είχαν τα υψηλότερα σκορ. Όσον αφορά την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και σαλάτας από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι, οι μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ σε σχέση με τους μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου που είχαν τα υψηλότερα σκορ. Σε σχέση με την κατανάλωση φρέσκων φρούτων, τυροπιτών και μπουγατσών, τηγανιτών ή μαγειρεμένων ψαριών και γιαουρτιού, οι μαθητές/τριες της Β΄ Γυμνασίου είχαν τα υψηλότερα σκορ, ενώ οι μαθητές/τριες της Γ΄ Γυμνασίου είχαν τα χαμηλότερα σκορ. Τέλος, όσον αφορά την κατανάλωση ελαφριού γάλακτος οι

μαθητές/τριες της Α΄ Γυμνασίου είχαν τα υψηλότερα σκορ σε σχέση με αυτά της Γ΄ Γυμνασίου που είχαν τα χαμηλότερα.

Οι διαφορές αυτές ενδεχομένως οφείλονται στο γεγονός ότι οι προτιμήσεις των εφήβων αλλάζουν όσο αυτοί μεγαλώνουν. Οι διατροφικές προτιμήσεις των εφήβων αλλάζουν και επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως οικογενειακοί, κοινωνικοί, γνωστικοί κα. Η ηλικία βρέθηκε και από τους Ton Nu et al., (1996), ότι επηρεάζει τις διατροφικές συμπεριφορές και προτιμήσεις των εφήβων. Αυτήν την περίοδο λόγω της μείωσης της διατροφικής τους «νεοφοβίας» μαζί με την αύξηση της αυτονομίας στην επιλογή του φαγητού, καθώς και την ανεξαρτησία τους στο να τρώνε έξω από το σπίτι, το διατροφικό τους ρεπερτόριο διευρύνεται. Οι νεαροί έφηβοι απορρίπτουν πλέον πολλά φαγητά τα οποία παλαιότερα τους άρεσαν, ενώ μεγαλώνοντας εκτιμούν και ενδιαφέρονται για φαγητά τα οποία δεν τους άρεσαν παλαιότερα.

Επιπλέον, σημαντικές θετικές συσχετίσεις διαπιστώθηκαν μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας με αυτό του πατέρα. Παρόμοια ευρήματα είχαν και οι Wardle και Steptoe (2003), όπου υποστηρίχθηκε ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων μαζί με την κοινωνικοοικονομική θέση σχετίζονται με στάσεις και πιστεύω για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Θετικές συσχετίσεις βρέθηκαν επίσης, τόσο μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας όσο και του πατέρα με μια σειρά από υγιεινές συμπεριφορές, όπως. η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, φρέσκων χυμών, ανάλατου τυριού, ενώ βρέθηκαν αρνητικές συσχετίσεις σε κάποιες ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές όπως η κατανάλωση σε γαριδάκια και πατατάκια και τηγανιτές πατάτες. Επιβεβαιώνεται έτσι η αρχική εναλλακτική υπόθεση της έρευνας ότι θα υπάρχει σχέση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας και του πατέρα και των διατροφικών συμπεριφορών των μαθητών/τριών.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων παίζει ρόλο σε μια σειρά από συγκεκριμένες διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων που σχετίζονται με την υγεία είτε θετικά (π.χ. κατανάλωση φρέσκων λαχανικών), είτε αρνητικά (π.χ. κατανάλωση σε γαριδάκια/πατατάκια), οι οποίες στοχευμένα θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο καμπάνιας ενημέρωσης των μαθητών/τριών σε κάποιο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, αλλά και των ίδιων των γονέων.

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν πως όσο το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας ανεβαίνει τόσο περισσότερο τα παιδιά υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι οι γνώσεις και η στάση της μητέρας για την υγεία, την υγιεινή διατροφή και την γεύση γενικότερα, φαίνεται ότι επηρεάζονται από το μορφωτικό επίπεδό της, το οποίο όσο ανεβαίνει τόσο περισσότερες γνώσεις αποκτά σχετικά με τα πλεονεκτήματα της υγιεινής διατροφής και τόσο πιο υγιεινές επιλογές κάνει για τα παιδιά της. Αυτό αποδεικνύεται και από την έρευνα των Vereecken και Maes (2010) οι οποίοι βρήκαν ότι οι μητέρες με χαμηλό ή μέτριο μορφωτικό επίπεδο είχαν χαμηλά ποσοστά στις γνώσεις τους γύρω από την υγιεινή διατροφή και τη στάση τους για την υγεία και την γεύση, ενώ προσέφεραν στα παιδιά τους τροφές χαμηλής διατροφικής ποιότητας.

Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και εδώ τα αποτελέσματα δείχνουν ότι όσο αυτό ανεβαίνει τόσο περισσότερο τα παιδιά υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Μολονότι οι μητέρες στην ελληνική κοινωνία είναι εκείνες που ασχολούνται βασικά με τη διατροφή των παιδιών, οι περισσότερες στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και όχι της μητέρας. Αυτό είναι κάτι που δεν είναι δυνατόν να εξηγηθεί με τα δεδομένα της παρούσας έρευνας και χρήζει ασφαλώς περαιτέρω διερεύνησης.

Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε επίσης, ότι η ηλικία επηρεάζει τον τύπο των τροφών που καταναλώνουν οι έφηβοι, οι οποίοι όπως φαίνεται, όσο μεγαλώνουν αλλάζουν τις διατροφικές τους συμπεριφορές επηρεασμένοι από διάφορους παράγοντες, είτε προσωπικούς είτε κοινωνικούς. Αυτό φάνηκε από τις σημαντικές διαφορές που βρέθηκαν στις διατροφικές συμπεριφορές μεταξύ των τριών τάξεων του Γυμνασίου.

Τέλος, διαπιστώθηκε η σχέση μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας και του πατέρα με μια σειρά διατροφικών συμπεριφορών των παιδιών τους. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε ότι το υψηλό μορφωτικό επίπεδο της μητέρας και του πατέρα σχετίζεται με υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές, ενώ αντίθετα το χαμηλό μορφωτικό επίπεδό τους σχετίζεται με ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών τους.

Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας μας δίνουν πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων, οι οποίες θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες για το σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων. Όπως, το σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο σχολείο, με θέμα τη διατροφή. Η Αγωγή Υγείας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το σχολείο, τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και ολόκληρη την κοινωνία. Πρώτιστο μέλημα όλων μας, θα πρέπει να είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση των εφήβων, των εκπαιδευτικών αλλά και των γονέων, σε τεχνικές και στρατηγικές που θα βοηθήσουν την προαγωγή της υγείας των εφήβων γενικότερα, καθώς και την αλλαγή των στάσεων, των συμπεριφορών και των πρακτικών τους για καλή υγεία σήμερα αλλά και στο μέλλον.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Οι διατροφικές συμπεριφορές είναι βέβαιο ότι επηρεάζονται από πολλούς περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η κοινωνικό-οικονομική κατάσταση της οικογένειας, η δομή της, το σχολείο, τα κοινωνικά πρότυπα που προβάλλονται μέσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης κ.ά. Είναι αναγκαίο να διερευνηθούν οι παράγοντες αυτοί σε μελλοντικές έρευνες, για να είναι στοχευμένες και αποτελεσματικές οι παρεμβάσεις και τα προγράμματα που θα υλοποιηθούν και θα έχουν σαν κύριο στόχο την υιοθέτηση υγιεινής συνηθειών διατροφής από τους εφήβους καθώς και την προαγωγή της υγείας τους γενικότερα.

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice- Hall.
- Boutelle, K., Birkeland, R., Hannan, P., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Association between Maternal Concern for Healthful Eating and Maternal Eating Behaviors, Home Food Availability and Adolescent Eating Behaviors. *Journal of Nutrition Education and Behaviour*, 5, 248-256.
- Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *Journal of School Health*, 67, 9-26.
- Centers for Disease Control and Prevention (2005). Overweight and Obesity. Ημερομηνία ανάκτησης: 19-03-2010.
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity.
- Centers for Disease Control and Prevention (2008). Physical activity and good nutrition: At A Glance. Ημερομηνία ανάκτησης: 19-03-2010.
www.cdc.gov/nccdphp/publications/aag/pdf/dnpa.pdf.
- Centers for Disease Control and Prevention (2009). Obesity: Halting the Epidemic by Making Health Easier: At A Glance. Ημερομηνία ανάκτησης: 19-03-2010.
<http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/obesity.htm>.
- Croll, J.K., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. (2001). Healthy Eating: What Does it Mean to Adolescents? *Journal of Nutrition Education*. 33, 193-198.
- Cullen, K. W., Baranowski, T., Rittenberry, L., Cosart, C., Hebert, D., & Moor, C. (2001). Child-reported family and peer influences on fruit, juice and vegetable consumption: Reliability and validity of measures. *Health Education Research*, 16, 187-200.

- Διγγελίδης, Ν., Κάμτσιος, Σ., & Θεοδωράκης, Ι. (2007). Σωματική δραστηριότητα, στάσεις προς την άσκηση, αντίληψη εαυτού, διατροφικές συνήθειες και δείκτης μάζας σώματος μαθητών δημοτικού σχολείου. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 5, 27-40.
- Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας (2005). Διαιτητικές συστάσεις για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. Ημερομηνία ανάκτησης: 20-4-2010.
www.hmao.gr.
- Fisher, J. O., Mitchell, D. C., Smiciklas-Wright, H., & Birch, L. L. (2002). Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. *Journal of American Diet Association*, 102, 58-64.
- Gibson, E. L., Wardle, J., & Watts, C. J. (1998). Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite*, 31, 205-28.
- Gösta Samuelson M.D., Hans Grahnén Dr.Odont., & Erik Arvidsson Fil. Kand (1971). An epidemiological study of child health and nutrition in a northern Swedish county. VI. Relationship between general and oral health, food habits, and socioeconomic conditions. *American Journal of Clinical Nutrition*, 24, 1361-1373.
- Hallström, L., Vereecken, C.A., Ruiz, J.R., Patterson, E., Gilbert, C.C., Catasta, G., Díaz, L.E., Gómez-Martínez, S., González Gross, M. & Gottrand Appetite, F. (2011). Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite*, 56, 649-57.
- Hoglund, D., Samuelson, G., & Mark, A. (1998). Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. *European Journal of Clinical Nutrition*, 52, 784-789.
- Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος,(2007).Πανελλήνια ποσοτική έρευνα διατροφικών συνθηκών παιδιών και εφήβων. Ημερομηνία ανάκτησης: 23/11/2009.
<http://www.iad.gr/assets/media/PDF/B/307.pdf>

- Θεοδωράκης Ι., & Χασάνδρα Μ. (2006). *Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη.
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., & Κίτσος, Γ. (2008). *Τρόπος ζωής και αντιλήψεις εφήβων μαθητών: νεότερα στοιχεία από τη διεθνή έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στην Ελλάδα και σε άλλες 40 χώρες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Kontogianni, M. D., Vidra, N., Farmaki, A.E., & Koinaki, S. (2008). Adherence Rates to the Mediterranean Diet Are Low in a Representative Sample of Greek Children and Adolescents. *The Journal of Nutrition*, 138, 1951-1956.
- Kelder, S.H. Perry, C.L., Klepp K.I. & Lytle, LL. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84, 1121-1126.
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M. & Rose, RJ. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 842-853.
- MacFarlane, A., Crawford, D., Ball, K., Gayle Savige, G., & Worsley, A. (2007). Adolescent home food environments and socioeconomic position. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 16, 748-756.
- Mazzeo, E. S., Mitchell, S.K., Clarice K., Gerke, K.C., & Bulik, M.C. (2006). Parental Feeding Style and Eating Attitudes: Influences on Children's Eating Behavior. *Current Nutrition & Food Science*, 2, 275-295.
- Moreno, L. A. Sarrí'a, A., & Popkin, B. M. (2002). The nutrition transition in Spain: A European Mediterranean country. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56, 992–1003.
- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (1999). *Φυσιολογία της άσκησης*. Τόμος II, 2η εκδ. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.

- Μπεμπέτσος Ε., Θεοδωράκης Ι., Λαπαρίδης Κ., & Χρόνη Σ. (2000). Η αξιοπιστία και εγκυρότητα μιας κλίμακας αυτοαποτελεσματικότητας για την υγιεινή διατροφή. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 2, 191-203.
- Μπεμπέτσος, Ε., Ρόκκα, Σ., & Κούλη, Ο. (2005). Αυτοαποτελεσματικότητα μαθητών/τριών δημοτικού σχολείου ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες. *Άθληση και Κοινωνία*, 40, 38-45.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M.A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 99, 929–937.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J. & Perry, C. (2000). Family Meals Among Adolescents: Findings from a Pilot Study. *Journal of Nutrition Education*, 32, 335-340.
- Parmenter, K., Waller J., & Wardle, J. (2000). Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health Education Research*, 15, 163-174.
- Patrick, H. & Nicklas, T. (2005). A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24, 83-92.
- Popkin, B. M. (2002). An overview on the nutrition transition and its health implications: the Bellagio meeting. *Public Health Nutrition*. 5, 93–103.
- Ramos, M., & Stein, L. M. (2000). Development children's eating behavior. *Journal de Pediatria*, 76, 229-237.
- Rampersaud, GC, Pereira, MA, Girard, BL, Adams, J, & Metzl JD. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of American Diet Association*, 105, 743-60.

- Resnick, M., Bearman, P., Blum, R.W., Bauman, K.E., Harris, K.M., Jones, J., Tabor, J., Beuhring, T., Sieving, R.E., Shew, M., Ireland, M., Bearinger, L.H., & Udry, J.R. (1997). Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Journal of American of Medical Association*, 278, 823-832.
- Riediger, N. D., Shooshtari, S., & Moghadasian, M. H. (2007). The influence of sociodemographic factors on patterns of fruit and vegetable consumption in Canadian adolescents. *Journal of American Diet Association*, 107, 1511–8.
- Rogers, I., Emmett, P. & The ALSPAC Study Team (2003). The effect of maternal smoking status, educational level and age on food and nutrient intakes in preschool children: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 854–64.
- San Juan, P. M. F. (2006). Dietary habits and nutritional status of school aged children in Spain. *Nutricion Hospitalaria*, 3, 374-378.
- Sausenthaler, S., Kompauer, I., Mielck, A., Borte, M., Herbarth, O., Schaaf, B., von Berg, A., & Heinrich, J. (2007). Impact of parental education and income inequality on children's food intake. *Public Health Nutrition*, 10, 24–33.
- Sinclair, L.K. (2006). *Planning for public health: one zip code at a time*. Unpublished Master Thesis. Pratt Institute, NY.
- Sooman, A., Macintyre, S. & Anderson, A. (1993). Scotland's health-a more difficult challenge for some? The price and availability of healthy foods in socially contrasting localities in the West of Scotland. *Health Bulletin*, 51, 276-284.
- Spear, B.A. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of American Diet Association*, 102, 23-29.
- Ton Nu, C., MacLeod, P. & Barthelemy, J. (1996). Effects of age and gender on adolescents food habits and preferences. *Food Quality and Preference*, 7, 251-262.

- Τσαμίτα, Ι., Κοντογιάννη, Π., & Καρτερολιώτης, Κ. (2007). Αξιολόγηση Διατροφικών Συνηθειών Μαθητών σε μια Πόλη της Ελληνικής Επαρχίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*. 5, 105 – 115.
- Τσαμίτα, Ι., & Καρτερολιώτης, Κ. (2008). Συμπεριφορές που σχετίζονται με την Υγεία, Κοινωνικοί Παράγοντες και Διατροφικές Συνήθειες Εφήβων σε μια Επαρχιακή Πόλη. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*. 6, 25-36.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A. & Karastogianidou, C. (2004). Relationship between family structure and students' health-related attitudes and behaviors. *Psychological Reports*, 95, 851-858.
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (2005). Dietary Guidelines for Americans. 6th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Van Duyn, M.A., & Pivonka, E. (2000). Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. *Journal of American Diet Association*, 100, 1511-1521.
- Vereecken, C. & Maes, L. (2010). Young children's dietary habits and association with the mothers' nutritional knowledge and attitudes. *Appetite*, 54, 44-51.
- Videon, T. & Manning, C. (2003). Influences on Adolescent Eating Patterns The Importance of family Meals. *Journal of Adolescent Health*, 32, 365-373.
- Wardle, J. & Steptoe, A. (2003). Socioeconomic differences in attitudes and beliefs about healthy lifestyles. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 57, 440-443.
- Whitney, E, & Rolfes, S. (2002). Life cycle nutrition: Infancy, childhood and adolescence. *Understanding Nutrition*, 9th edition (pp560-1). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.

Willett, W.C. (1994). Diet and health. What should we eat? *Science*, 264, 532-7.

Willett, W.C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., E Helsing, E. & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 61, 1402-1406.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας, όπως δόθηκε στους μαθητές.

ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Αγαπητέ μαθητή /μαθήτριά,

- Αφιέρωσε 10 λεπτά για μια έρευνα.
- Πριν προχωρήσεις στις απαντήσεις διάβασε καλά τις οδηγίες.
- Το μόνο που θέλω είναι να είσαι ειλικρινής στις απόψεις σου.
- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Απάντησε γρήγορα ότι έρχεται στο μυαλό σου αυτή τη στιγμή χωρίς να προβληματίζεσαι ιδιαίτερα.

Πληροφορίες για σένα

1. Πότε ακριβώς γεννήθηκες; $\frac{\quad}{\text{ημέρα}} / \frac{\quad}{\text{μήνας}} / \frac{\quad}{\text{χρόνος}}$

2. Είσαι αγόρι ή κορίτσι; ☐ = Αγόρι ☐ = Κορίτσι

3. Πόσο ακριβώς είναι το ύψος σου; (προσπάθησε να είσαι ακριβής !)

4. Πόσο ακριβώς είναι το βάρος σου; (προσπάθησε να είσαι ακριβής !)

5. Ποιο είναι το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχει συμπληρώσει ο πατέρας σου;
(τσεκάρισε μόνο ένα τετραγωνάκι, ανεξάρτητα αν ολοκληρώθηκαν οι σπουδές ή όχι)

- ☐ Δημοτικό
- ☐ Γυμνάσιο
- ☐ Λύκειο ή Εξατάξιο Γυμνάσιο
- ☐ Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ
- ☐ Μεταπτυχιακό ή Διδακτορικό

6. Ποιο είναι το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχει συμπληρώσει η μητέρα σου;
(τσεκάρισε μόνο ένα τετραγωνάκι, ανεξάρτητα αν ολοκληρώθηκαν οι σπουδές ή όχι)

- ☐ Δημοτικό
- ☐ Γυμνάσιο
- ☐ Λύκειο ή Εξατάξιο Γυμνάσιο
- ☐ Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ
- ☐ Μεταπτυχιακό ή Διδακτορικό

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

1) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες αλάτι με το φαγητό σου;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

2) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα λαχανικά;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

3) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες καταψυγμένα λαχανικά;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

4) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες διάφορα γαριδάκια ή πατατάκια;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

5) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατους ξηρούς καρπούς;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

6) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα με μαγιονέζα;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

7) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες σαλάτα από φρέσκα λαχανικά με λάδι και ξύδι ή λεμόνι;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

8) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες γάλα ελαφρύ;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

9) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

10) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γιαούρτι με φρούτα;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

11) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες γλυκά ή σοκολάτες;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

12) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα φρούτα;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

13) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τυρόπιτες ή μπουγάτσες;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

14) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές πατάτες στο φαγητό σου;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

15) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένες πατάτες στο φαγητό σου;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

16) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες αναψυκτικά;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

17) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα ήπιες φυσικούς χυμούς;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

18) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια σκέτα;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

19) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μακαρόνια με σάλτσα;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

20) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ρύζι;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

21) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες μαγειρεμένο ή τηγανιτό κόκκινο κρέας (ή κεφτεδάκια);

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

22) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτές μελιτζάνες και πιπεριές ;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

23) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητές μελιτζάνες και πιπεριές;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

24) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανιτά ή μαγειρεμένα ψάρια

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

25) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ψητά ψάρια;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

26) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κίτρινο τυρί;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

27) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες ανάλατο τυρί;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

28) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες τηγανητά αυγά;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

29) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βραστό ανάλατο αυγό;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

30) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες βοδινό κρέας;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

31) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες χοιρινό κρέας;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

32) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες κοτόπουλο;

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

33) Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια);

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30

Σ' ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σου στην έρευνα !!!
--