

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΑΡΜΠΟΠΟΥΛΟΥ

*«Διατροφικές Στάσεις και Αντιλήψεις, η σχέση  
των κοινωνιοψυχολογικών τους διαστάσεων με  
τις Διατροφικές Συνήθειες και προτιμήσεις των  
παιδιών μέσης σχολικής ηλικίας»*

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

ΑΘΗΝΑ 2006



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.:	5974/1
Ημερ. Εισ.:	19-10-2007
Δωρεά:	Συγγραφέα
Ταξιθετικός Κωδικός:	Δ
	394.101 9
	ΜΠΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΠΑΡΜΠΟΠΟΥΛΟΥ

*«Διατροφικές Στάσεις και Αντιλήψεις, η σχέση  
των κοινωνιοψυχολογικών τους διαστάσεων με  
τις Διατροφικές Συνήθειες και προτιμήσεις των  
παιδιών μέσης σχολικής ηλικίας»*

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

ΑΘΗΝΑ 2006

## ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Εποπτεία

Λουμάκου Μαρία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π.Τ.Δ.Ε. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Μπεζέ Λουκία

Καθηγήτρια Τ.Ε.Α.Π.Η. Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

Κορδούτης Παναγιώτης

Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Ψυχολογίας Αριστοτέλειου

Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης



# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....7

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....10

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> : ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Διατροφή-Υγεία, Διατροφή-Παιδί, Συμβολική πλευρά της τροφής .....12

2. Στάσεις απέναντι στο φαγητό

2. 1. Γενικός ορισμός στάσεων ..... 19

2. 2. Θεωρίες των στάσεων..... 20

2. 3. Οι τρεις διαστάσεις των στάσεων και η έννοια της διατροφικής στάσης....21

2. 4. Γνωστικοί παράγοντες στη διαμόρφωση διατροφικών στάσεων των παιδιών .....23

2. 5. Κοινωνικοί και δημογραφικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση στάσεων.....25

2. 6. Γνωστική πλευρά της στάσης .....32

2. 7. Θυμική πλευρά της στάσης, Διατροφική Αρέσκεια και Επιθυμία.....40

3. Οι Διατροφικές Συνήθειες των παιδιών

3. 1. Διατροφικές Συνήθειες και Παράγοντες επιρροής.....63

3. 2. Η κοινωνική σημασία των γευμάτων και οι διατροφικές συνήθειες.....75

3. 3. Ημερήσια Γεύματα.....77

3. 4. Διατροφικές Συνήθειες ελληνοπαίδων.....80

3. 5. Διατροφικές Συνήθειες παιδιών άλλων χωρών .....81

4. Γνωστικές Αντιλήψεις των παιδιών για τις Διατροφικές συνήθειες του Κοινωνικού Περιβάλλοντος

4. 1. Ορισμός Αντιλήψεων.....84

4. 2. Θεωρίες για τις Αντιλήψεις. Οι Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τις Διατροφικές Αρέσκειες των Προσώπων του Άμεσου και Έμμεσου Κοινωνικού Περιβάλλοντος.....84

4. 3. Κυριότεροι φορείς διαμόρφωσης και αλλαγής στάσεων.....89

4. 4. Ο ρόλος των ΜΜΕ στη Διατροφή των παιδιών.....91

4. 5. Πρωτοτυπία και Σημαντικότητα της παρούσας έρευνας.....	99
--	----

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

B. ΣΚΟΠΟΣ, ΣΤΟΧΟΙ, ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	101
5. Σκεπτικό, Κύρια Υπόθεση της έρευνας, Σκοπός, Στόχος.....	101
5. 1. Επιμέρους στόχοι, Ερευνητικές Υποθέσεις .....	102
5. 2. Ανεξάρτητες και Εξαρτημένες Μεταβλητές της έρευνας.....	104

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

6. Μέθοδος.....	104
6. 1. Συμμετέχοντες.....	104
6. 2. Επιλογή δείγματος.....	104
6. 3. Εργαλεία.....	105
6. 4. Διαδικασία.....	106
6. 5. Μέθοδος στατιστικής ανάλυσης των ερευνητικών δεδομένων : Λειτουργικός ορισμός εξαρτημένων μεταβλητών.....	109

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> : ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### Γ. ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

7. Ευρήματα.....	125
7. 1. Στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό και Συγκρίσεις Στάσεων.....	125
7. 2. Επίδραση Φύλου και Ηλικίας στις Στάσεις.....	129
7. 3. Ημερήσια Γεύματα των παιδιών.....	133
7. 4. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Κοινωνικού Περιβάλλοντος και Συγκρίσεις Αρεσκειών του Κοινωνικού Περιβάλλοντος.....	136
7. 5. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού Περιβάλλοντος. Σημαντικότητα διαφορών μεταξύ των συστάσεων και αρεσκειών της μητέρας. Συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκειες πατέρα-μητέρας.....	140

7. 6. Συσχετίσεις Διατροφικών Συνηθειών των Παιδιών με τις Στάσεις και τις Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού και Κοινωνικού Περιβάλλοντος.....	146
7. 7. Συσχετίσεις Διατροφικών Προτιμήσεων των Παιδιών με τις Στάσεις τους και τις Γνωστικές Αντιλήψεις τους για τα Γεύματα Αρέσκειας του Οικογενειακού και Κοινωνικού Περιβάλλοντος.....	149
7. 8. Τελετουργικό Γευμάτων.....	151
7. 9. Συσχετίσεις μεταξύ των Αντιλήψεων των Παιδιών και Δημογραφικών χαρακτηριστικών της οικογένειας .....	156

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

### Δ. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

8. Συζήτηση Ευρημάτων.....	157
8. 1. Στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό. Συγκρίσεις Στάσεων.....	157
8. 2. Επίδραση φύλου και ηλικίας στις στάσεις των παιδιών.....	167
8. 3. Ημερήσια Γεύματα των παιδιών.....	169
8. 4. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Κοινωνικού Περιβάλλοντος .....	178
8. 5. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού Περιβάλλοντος. Σημαντικότητα διαφορών μεταξύ των συστάσεων και αρεσκειών της μητέρας. Συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκες πατέρα-μητέρας.....	185
8. 6. Συσχετίσεις Διατροφικών Συνηθειών των Παιδιών με Ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	194
8. 7. Συσχετίσεις Διατροφικών Προτιμήσεων των Παιδιών με Ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	197

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup>

### 9. Γενική Συζήτηση

9. 1. Στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό.....	200
9. 2. Επίδραση φύλου και ηλικίας στις διατροφικές στάσεις των παιδιών.....	201
9. 3. Ημερήσια Γεύματα των παιδιών.....	201

9. 4. Τα αντιλαμβανόμενα Γεύματα Αρεσκείας του Κοινωνικού Περιβάλλοντος.....	202
9. 5. Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του Οικογενειακού Περιβάλλοντος.....	203
9. 6. Συσχετίσεις Διατροφικών Συνηθειών και Προτιμήσεων των παιδιών με Ανεξάρτητες Μεταβλητές.....	203

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6<sup>ο</sup>

10. Γενικά Συμπεράσματα.....	205
11. Προτάσεις .....	208
12. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	213
13. Περιορισμοί.....	213

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	215
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	260
ABSTRACT.....	261

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1.....	262
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.....	264



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η διατροφή των παιδιών και η σχέση τους με το φαγητό αποτέλεσε από την αρχή της επαγγελματικής μου πορείας ένα θέμα προβληματισμού και αναζήτησης εξαιτίας της ευκαιρίας που είχα στο σχολείο να παρατηρώ καθημερινά τις στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό, τις διατροφικές τους επιλογές και συνήθειες. Δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις κατά τις οποίες το θέμα της καθημερινής διατροφής των παιδιών αποτελούσε το επίκεντρο συζητήσεων μεταξύ των εκπαιδευτικών, γονέων και μαθητών. Το έντονο ενδιαφέρον των μαθητών για τη διατροφή σε συνδυασμό με τις πληροφορίες που συνέλεγα από τη μελέτη και προσωπική μου ενασχόληση για τη σημαντικότητα της διατροφής στην υγεία των παιδιών, αποτέλεσαν το έναυσμα για να ασχοληθώ με το θέμα της παρούσας εργασίας. Ιδιαίτερα με απασχολούσαν οι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά επέλεγαν το φαγητό τους καθώς και οι παράγοντες εκείνοι που επηρέαζαν τις επιλογές και συνήθειές τους.

Το κοινό και εύλογο επιχείρημα στο οποίο συνήθως αποδίδονταν οι επιλογές των παιδιών και το οποίο συχνά παραδέχονταν και οι ίδιοι οι γονείς ήταν ότι «...τα παιδιά τρώνε τα φαγητά που τους αρέσουν...». Όμως το κοινό αυτό επιχείρημα μου δημιουργούσε την εντύπωση ότι *απάλασσε* από ευθύνες τα άμεσα εμπλεκόμενα πρόσωπα με το φαγητό των παιδιών, αφού υπονοείτο ότι το φαγητό είναι μόνο θέμα βιολογικής προδιάθεσης και συνεπώς δεν υπήρχε χώρος για παρέμβαση ή αλλαγή των διατροφικών επιλογών των παιδιών. Αλλά ακόμη και ένας *αστόχαστος* παρατηρητής είναι εύκολο να παρατηρήσει τις σταδιακές αλλαγές στις προτιμήσεις των παιδιών ανάλογα με το τι προσφέρει η αγορά, τι διαφημίζει η τηλεόραση, τις τροφές που διατίθενται στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών και τις στάσεις των οικείων προσώπων. Οι αλλαγές στις διατροφικές προτιμήσεις και επιλογές των παιδιών ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια είναι εμφανείς και πολλές φορές σχετίζονται ή και επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τις συνήθειες ακόμη και το παιχνίδι τους. Η γέυση ως βασικός παράγοντας επιρροής των διατροφικών προτιμήσεων και επιλογών των παιδιών μοιάζει να μην επαρκεί για να ερμηνεύσει τις αλλαγές των προτιμήσεων και επιλογών των παιδιών, αφού και αυτή δεν παραμένει μια ανεπηρέαστη εσωτερική κλίση, αμετάβλητη από εξωτερικούς παράγοντες. Μέσα από την παρατήρηση των παιδιών εγείρονταν ερωτήματα για τις πηγές επιρροής των διατροφικών επιλογών των παιδιών, για το ρόλο της οικογένειας ή των συνομηλίκων και του σχολικού και ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος στη διατροφή των παιδιών. Ποια φαγητά αρέσουν στα παιδιά και γιατί? Έχουν επαρκείς διατροφικές

γνώσεις? Μπορούν να εντοπιστούν οι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές των παιδιών ώστε να ελεγχθούν από τους ειδικούς της αγωγής υγείας και να κατευθυνθούν τα παιδιά σε υγιείς διατροφικές επιλογές μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης?

Αρχική μου πεποίθηση από την κριτική ανάλυση των παραπάνω επιχειρημάτων αποτέλεσε το γεγονός ότι τα παιδιά δεν επιλέγουν να καταναλώσουν μια τροφή εξαιτίας μόνο της προτίμησής τους προς αυτήν αλλά ότι και άλλοι παράγοντες ψυχολογικοί και κοινωνικοί μπορεί να επηρεάζουν τις επιλογές τους. Η ανάγκη των παιδιών να κάνουν ό,τι και οι συνομήλικοί τους, να συμμετέχουν στην κοινή δράση, να έχουν ό,τι και οι άλλοι, να συμμετέχουν στο φαγητό όπως και στο παιχνίδι, να ψυχαγωγούνται, να ενθουσιάζονται, έμοιαζαν να είναι εξίσου σημαντικοί λόγοι με τη γεύση για να προτιμήσουν ένα φαγητό. Ίσως η τελική επιλογή των παιδιών να οφείλεται σε ένα συνδυασμό των εξωτερικών χαρακτηριστικών της τροφής, του κοινωνικού της ρόλου και της ικανοποίησης των ψυχολογικών τους αναγκών.

## Ευχαριστίες

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όλους όσους βοήθησαν και στήριξαν την εργασία μου αυτή.

Η ολοκλήρωση της παρούσας διατριβής δε θα ήταν δυνατή χωρίς τη συμβολή και τη συμπαράσταση των καθηγητών μου στους οποίους επιθυμώ και οφείλω να εκφράσω τις ευχαριστίες μου.

Θα ήθελα πρωτίστως να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην Καθηγήτριά μου κ. Μ. Λουμάκου –Εισηγήτρια της Διατριβής- για τις πολύτιμες συμβουλές της και την ενθάρρυνσή της κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς μου.

Να ευχαριστήσω θερμά τον Επίκουρο Καθηγητή κ. Π. Κορδούτη για τη συνεχή, αμείωτη υποστήριξη και καθοδήγηση και το χρόνο που διέθεσε στο σχεδιασμό και στη βελτίωση αυτού του εγχειρήματος.

Επίσης να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην Καθηγήτρια κ. Α. Μπεζέ για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε καθόλη τη διάρκεια του παρόντος πονήματος.

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στους γονείς, δασκάλους και διευθυντές των σχολείων που συμμετείχαν στην έρευνα χωρίς τη συνεργασία των οποίων δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί η μελέτη καθώς και στη φοιτήτρια ψυχολογίας Ιωάννα Αδρακτά για τη βοήθεια που μου πρόσφερε κατά τη διεξαγωγή της έρευνας στη συγκέντρωση και αποδελτίωση των ερωτηματολογίων.

Τέλος ευχαριστώ ιδιαίτερα την κ. Ε. Σαραφίδου για τη συμβολή της στη μεθοδολογία, στο σχεδιασμό, στην ανάλυση και ερμηνεία της έρευνας, την εξαιρετική συνεργασία και βοήθεια που μου παρείχε καθόλη τη διάρκεια της έρευνας.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πολλοί είναι οι λόγοι για τους οποίους εκφράζεται αυξημένο ενδιαφέρον για τη μελέτη της διατροφής του παιδιού τις τελευταίες δεκαετίες και κάποιοι από αυτούς τους λόγους είναι η συμβολή της στη σωματική, διανοητική, ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών, η ανησυχία που εκφράζεται εκ μέρους της προληπτικής ιατρικής για τις συνέπειες της ανθυγιεινής διατροφής και η ανάγκη που έχει προκύψει για τη διδασκαλία μαθήματος διατροφικής αγωγής στο σχολείο.

Η υιοθέτηση των διατροφικών συνηθειών είναι μια μακροχρόνια διαδικασία που ξεκινάει από τη βρεφική ηλικία και συνοδεύει το άτομο καθόλη τη διάρκεια της ζωής του. Η έμφαση στη μελέτη των διατροφικών προτύπων που υιοθετούνται κατά την παιδική ηλικία οφείλεται στο ότι αυτές γίνονται ανθεκτικές διατροφικές συνήθειες κατά την ενήλικη ζωή, οι οποίες σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας συνδέονται με ασθένειες που εκδηλώνονται κατά την ενήλικη ζωή. Οι μελέτες που αφορούν τη διερεύνηση της διατροφής των παιδιών παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες όχι μόνο για την κατάσταση της υγείας των παιδιών αλλά και για τους λόγους που οδηγούν τα παιδιά να υιοθετούν τις διατροφικές τους συνήθειες και παίρνουν αποφάσεις για την τροφή τους ενώ έχουν σαν τελικό στόχο την ενθάρρυνση των παιδιών να κάνουν πιο υγιείς διατροφικές επιλογές. Η πρόληψη και οι στρατηγικές παρέμβασης στα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή στηρίζονται κυρίως στην κατανόηση των παραγόντων που διαμορφώνουν τις διατροφικές στάσεις και συμπεριφορές των παιδιών. Οι έρευνες που μελετούν τη διατροφή των παιδιών εστιάζονται στη μελέτη των στάσεων τους απέναντι στη διατροφή γιατί συχνά υπάρχει συνάρτηση μεταξύ στάσης και διατροφικής συμπεριφοράς.

Αντικείμενο αυτής της μελέτης είναι η διερεύνηση των διατροφικών στάσεων και αντιλήψεων των παιδιών μέσης σχολικής ηλικίας από περιοχές των Αθηνών για το φαγητό των οικείων προσώπων και η σχέση τους με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών. Η παρούσα μελέτη επεδίωξε να καταγράψει τις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα αρεσκείας των σημαντικών προσώπων του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος και τα καθημερινά γεύματα των παιδιών. Η καταγραφή των απαντήσεων των παιδιών και η συσχέτισή τους με τις συνήθειες των παιδιών αναδεικνύει τους παράγοντες που σχετίζονται με τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών και επιλογών των παιδιών.



Στο πρώτο μέρος της εργασίας παρατίθενται τα θεωρητικά στοιχεία και το θεωρητικό πλαίσιο της μελέτης ενώ στο δεύτερο η οργάνωση και τα εμπειρικά δεδομένα της έρευνας. Στο πρώτο κεφάλαιο εκτίθενται οι εννοιολογικές διασαφηνίσεις των βασικών όρων της έρευνας. Συγκεκριμένα περιγράφονται με βάση τη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία, η σχέση της διατροφής με την υγεία των παιδιών, η πολυδιάστατη έννοια των στάσεων, οι κυριότεροι παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, η κοινωνική σημασία των γευμάτων, οι διατροφικές συνήθειες των ελληνοπαίδων σε σύγκριση με αυτές παιδιών από άλλες χώρες και η σχέση των στάσεων με τις διατροφικές συνήθειες. Επίσης παρουσιάζεται ο ορισμός και οι θεωρίες των αντιλήψεων σε μια προσπάθεια να κατανοηθεί ο τρόπος που τα παιδιά αντιλαμβάνονται το φαγητό των *σημαντικών άλλων* και ποια είναι τα *σημαντικά άλλα πρόσωπα*. Και τέλος γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στο ρόλο των ΜΜΕ και την επιρροή των τηλεοπτικών ηρώων στη διατροφή των παιδιών.

Μετά από μία συνοπτική αναφορά στις σημαντικότερες έρευνες που έχουν άμεση σχέση με το ερευνητικό θέμα περιγράφεται η πρωτοτυπία, η αναγκαιότητα και σημαντικότητα της έρευνας.

Στο δεύτερο μέρος παρατίθενται η έρευνα και οι μεθοδολογικές της προσεγγίσεις. Πιο συγκεκριμένα στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρονται το σκεπτικό και η κύρια υπόθεση της έρευνας, ο σκοπός, ο στόχος και οι επιμέρους στόχοι, οι ερευνητικές υποθέσεις, οι μεταβλητές της έρευνας, η μεθοδολογία της έρευνας και συγκεκριμένα ο πληθυσμός αναφοράς, η επιλογή και περιγραφή του δείγματος, τα μέσα συλλογής δεδομένων, το ερωτηματολόγιο και η διαδικασία χορήγησης του ερωτηματολογίου και η μέθοδος στατιστικής ανάλυσης των ερευνητικών δεδομένων. Στο τρίτο κεφάλαιο παρατίθενται με αναλυτικό τρόπο τα περιγραφικά ευρήματα της έρευνας ενώ στο τέταρτο κεφάλαιο επιχειρείται η μελέτη και συζήτηση των αποτελεσμάτων. Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται η γενική συζήτηση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων και τέλος στο έκτο κεφάλαιο ολοκληρώνεται η μελέτη με την παράθεση των γενικών συμπερασμάτων, των προτάσεων, περιορισμών και της βιβλιογραφίας της μελέτης.

Στο τέλος της μελέτης έχουν τοποθετηθεί δύο παραρτήματα. Το πρώτο αντιστοιχεί στο ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε προφορικά στα παιδιά και στο δεύτερο παράρτημα παρατίθεται λίστα με τα δημοτικά σχολεία και τον αριθμό των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα από κάθε σχολείο.

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> : ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 1. Διατροφή-Υγεία, Διατροφή-Παιδί, Συμβολική πλευρά της τροφής

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν παρατηρηθεί ραγδαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής και στα παραδοσιακά διατροφικά μοντέλα εξαιτίας της βιομηχανοποίησης, της αστικοποίησης, της οικονομικής ανάπτυξης και της παγκοσμιοποίησης της αγοράς, που έχουν αντίκτυπο και στην ποιότητα διατροφής των πληθυσμών. Τα προϊόντα της τροφής έχουν μετατραπεί σε προϊόντα που παράγονται και διακινούνται σε μια αγορά η οποία επεκτάθηκε από μια στοιχειώδη τοπική βάση σε μια γιγαντιαία παγκόσμια αγορά. Οι αλλαγές αυτές στην παγκόσμια αγορά της τροφής έχουν διευκολύνει την είσοδο και υιοθέτηση νέων διατροφικών μοντέλων και προτύπων ζωής -επιβλαβών για την υγεία- και έχουν επιφέρει τη σταδιακή μείωση της κοινωνικής σημασίας της τροφής. Οι συνέπειες των αλλαγών αυτών στη ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου έχουν αρχίσει ήδη να γίνονται αντιληπτές. Ασθένειες όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η καρδιοπάθεια, η υπέρταση, η καρδιακή προσβολή και διάφορες μορφές καρκίνου αποδίδονται σε ανθυγιεινά διατροφικά μοντέλα και πρότυπα ζωής και αποτελούν όλο και πιο συχνές αιτίες αναπηρίας και πρόωρου θανάτου στις αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες (WHO, 1997). Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα έχει οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι τα ανθυγιεινά διατροφικά μοντέλα κατανάλωσης συνδέονται με ασθένειες -όπως διαβήτη τύπου 2, αρθρίτιδα, άπνοια ύπνου κ.ά. - και ότι η σωστή διατροφή είναι αυτή που μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη των ασθενειών και στην προαγωγή της υγείας (Blackburn, 2001) και να αποτελέσει ένα ισχυρό αγαθό για τον άνθρωπο, γιατί μπορεί να του εξασφαλίσει υγεία και σωστή ανάπτυξη και να ωφελήσει τις οικογένειες, τις κοινωνίες και τον κόσμο ως σύνολο (Unicef, 2004). Το επιστημονικό ενδιαφέρον για την επίτευξη μιας σωστής διατροφής είχε εκδηλωθεί πριν ένα αιώνα από τον Atwater (1894), στον οποίο οφείλεται η πρώτη προσπάθεια να εισάγει επιστημονικές βάσεις στην τριαδική σχέση: διατροφική σύσταση- διατροφική κατανάλωση-υγεία και παρείχε συστάσεις για ποικιλία στη διατροφή, ισορροπία και εγκράτεια.

Η διατροφή απασχολεί ανέκαθεν τον άνθρωπο, καθώς ένα μεγάλο μέρος της καθημερινής του ζωής περιστρέφεται γύρω από τη διαδικασία του φαγητού. Το φαγητό είναι μια από τις βασικές δραστηριότητες του ανθρώπου και αποτελεί το επίκεντρο του αμείωτου ενδιαφέροντος των ερευνητών και του κοινού, εξαιτίας της

διασύνδεσης και της επίδρασής του στην υγεία. Θέματα που αφορούν τη διατροφική επιλογή, τις διατροφικές συνήθειες, το ρόλο της διατροφής στην ανθρώπινη ζωή και τις επιπτώσεις της στη ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου, παρατηρούνται, ερευνώνται και επαναπροσδιορίζονται συνεχώς και τα ευρήματα των ερευνών αναδεικνύουν πόσο πολύπλοκο και αλληλεξαρτώμενο είναι το θέμα της διατροφής για τον άνθρωπο (Capaldi, 1996).

Οι ερευνητές εκδήλωναν αρχικά το ενδιαφέρον τους για παραδοσιακά θέματα υγείας-διατροφής, όπως ο υποσιτισμός και οι μολυσματικές ασθένειες. Τις τελευταίες δεκαετίες όμως το ερευνητικό ενδιαφέρον έχει επικεντρωθεί στις επιπτώσεις που έχει η ανθυγιεινή διατροφή στη ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου (WHO, 1997). Από τις αρχικές ανησυχίες που εκφράζονταν για θέματα θρεπτικής επάρκειας, τώρα εκφράζονται ανησυχίες για θέματα που αφορούν την προώθηση διατροφικών αλλαγών οι οποίες θα αποτρέψουν την εκδήλωση ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή (Sherratt, 1996). Σύγχρονες συναφείς έρευνες και μελέτες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και η ανεπαρκής διαίτα πολλών νέων σήμερα είναι αιτίες για ασθένειες που θα εκδηλωθούν στο μέλλον στον ενήλικο πληθυσμό. Ιδιαίτερα για τη μελέτη της διατροφής των παιδιών και των νέων εκφράζεται αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον γιατί τα θεμέλια της μελλοντικής υγείας τίθενται στα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου (Warwick et al., 1999).

### **Διατροφή και παιδί**

Η διατροφή κατά την ευαίσθητη παιδική ηλικία είναι πολύ σημαντική για τη σωματική, διανοητική και ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού και θεμελιώδης για τη μέλλουσα υγεία του. Για καμιά ηλικία δεν έχει μεγαλύτερη σημασία η υιοθέτηση και διατήρηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου απ' ότι για το αναπτυσσόμενο βρέφος και παιδί ( Birch, 1987. Hulme, 1992) διότι τότε υιοθετούνται διατροφικά πρότυπα πολύ ισχυρά που γίνονται ανθεκτικές διατροφικές συνήθειες κατά την ενήλικη ζωή. Υποστηρίζεται ότι οι διατροφικές συνήθειες εγκαθίστανται νωρίς στη ζωή του ανθρώπου και μπορεί να είναι δύσκολο ακόμη και αδύνατο να τροποποιηθούν στη μετέπειτα ζωή του (Davis, 1991). Πρόσφατα το ενδιαφέρον των ερευνητών έχει εστιάσει στη σχέση ανάμεσα στους διάφορους παράγοντες κινδύνου που εγκαθίστανται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και τις επακόλουθες ασθένειες που εμφανίζονται κατά την ενηλικίωση (Roma-Giannikou, Adamidis, Gianniou,

Nikolara & Matsaniotis, 1997). Ο κίνδυνος να εμφανιστούν καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνοι συχνά ελλοχεύει ακόμη και στην παιδική ηλικία (Warwick, 1996; Douglas, 1998). Στην Αγγλία το Εθνικό Ίδρυμα για την πρόληψη της στεφανιαίας νόσου υποστηρίζει ότι η κοινή ανθυγιεινή διατροφή αυξάνει τον κίνδυνο να εμφανιστεί μια πληθώρα προβλημάτων υγείας τόσο κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας όσο και σε μεγαλύτερες ηλικίες ενώ τονίζει τη σημασία της εγκατάστασης υγιών διατροφικών συνηθειών από την παιδική ηλικία (National Forum for Coronary Heart Disease Prevention, 1994).

Ένα πρόβλημα που συνδέεται άμεσα με τη διατροφή και αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία του παιδιού είναι η παιδική παχυσαρκία. Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι στα προηγμένα κράτη το 40% του πληθυσμού της επόμενης γενιάς μπορεί να αντιμετωπίσει πρόβλημα παχυσαρκίας. Σε ολόκληρο τον κόσμο το σύνολο των υπέρβαρων παιδιών ηλικίας έως 5 ετών υπολογίζεται σε 17,6 εκατομμύρια, σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Η παχυσαρκία που εκδηλώνεται κατά την παιδική ηλικία έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις και σηματοδοτεί την αύξηση εμφάνισης της παχυσαρκίας στους ενήλικες τις επρχόμενες δεκαετίες. Ένας τρόπος για να αποφευχθεί η παχυσαρκία και η εκδήλωση άλλων σοβαρών ασθενειών είναι η καλή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα που θεωρούνται επιβεβλημένες πλέον για τη μακροπρόθεσμη υγεία των παιδιών (A.D.A. Reports, 2003; WHO, 1997) γιατί καθυστερούν τη διαδικασία φθοράς του ανθρώπινου οργανισμού που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ίδια τη ζωή (Ρεσβάνη, 1993). Υποστηρίζεται ότι η σωστή διατροφή του παιδιού συμβάλλει στην καλή υγεία και ανάπτυξη του ακόμη και στην καλύτερη σχολική επίδοση (Worobey & Worobey, 1999) και μπορεί να αποτελέσει παρακαταθήκη για τη μελλοντική του υγεία ως ενήλικα. Τα παιδιά και οι νέοι που αναπτύσσουν υγιείς διατροφικές συνήθειες και παράλληλα υιοθετούν υγιή πρότυπα ζωής -όπως φυσικές δραστηριότητες, αποφυγή καπνίσματος, χειρισμό του στρες- μειώνουν τις συνέπειες των χρόνιων ασθενειών αργότερα στην ενήλικη ζωή τους (Perez-Rodrigo & Aranceta, 2001).

Το τι επιλέγει όμως ένα άτομο να καταναλώσει καθώς και οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετεί βρίσκονται σε συνάρτηση με τις στάσεις και πεποιθήσεις που έχει για τη διατροφή, καθώς το τι πιστεύει το άτομο για το φαγητό μπορεί να κατευθύνει τη συμπεριφορά του και να τροποποιήσει τη διατροφή του (Warwick, McIlveen, & Strugnell, 1999). Υποστηρίζεται ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ



στάσεων και συμπεριφορών του ατόμου (Goldsmith, Frieden, & Henderson, 1997) και ότι «οι στάσεις μπορούν να διαμορφώσουν συμπεριφορά» (Bareham, 1995). Οι διατροφικές στάσεις διαμορφώνονται από την ηλικία των 4 ετών όταν τα παιδιά αναπτύσσουν ισχυρές, σταθερές αρέσκειες και απαρέσκειες για τροφές (Birch, 1979) ενώ ήδη από την ηλικία των 3 ετών είναι δεκτικά και ικανά να μαθαίνουν για τη διατροφή και τη σχέση της με την υγεία (Kuratko, Chappel, Martin, Lan, & Ahmad, 1996). Μέχρι τα 8 τους έτη είναι σε θέση να διακρίνουν μεταξύ "καλής" και "κακής" τροφής (Andreou, Lafis, Giannaki, & Tornaritis, 1997). Το φαγητό όμως είναι αποτέλεσμα συνύφανσης πολλών παραγόντων (Dennison & Shepherd, 1995) και εκτός από τις στάσεις και άλλοι παράγοντες ενδέχεται να επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού όπως οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας, οι κοινωνικές επιρροές των φίλων και συνομηλίκων, της διαφήμισης και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος, οι τροφές της αγοράς. Τα παιδιά εξαιτίας της μη αναπτυγμένης τους κρίσης επηρεάζονται εύκολα και η αυξημένη διαθεσιμότητα ή η εύκολη πρόσβαση σε ανθυγιεινές τροφές ακόμη και από την καντίνα του σχολείου, μπορεί να *διευκολύνουν* την υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Τα τελευταία χρόνια οι προσπάθειες να τεθούν θεραπευτικοί στόχοι για ένα υγιεινό διαιτολόγιο συνοδεύονται από την ιδέα ότι τα προληπτικά μέτρα θα πρέπει να λαμβάνονται από νωρίς στην παιδική ηλικία ώστε τα παιδιά να αναπτύσσουν έγκαιρα αντιστάσεις απέναντι στις κοινωνικές επιρροές -και ιδιαίτερα στην *οργανωμένη* διαφήμιση που παραπλανεί και παρασύρει τα παιδιά στην υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών. Τα μέτρα αυτά μπορούν να βελτιώσουν την πρόγνωση για την υγεία του ενήλικου πληθυσμού (Naismith, Nelson, Burley, & Gatenby, 1995).

### **Συμβολική πλευρά της τροφής**

Μελετώντας το φαγητό παρέχονται πληροφορίες που αφορούν τα προσωπικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων και των λαών, την κοινωνική θέση του ατόμου, τις ανθρώπινες σχέσεις (Stein & Nemeroff, 1995) και οι πληροφορίες αυτές παραπέμπουν στο συμβολικό ρόλο της τροφής ο οποίος μπορεί να επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές του ανθρώπου. Υποστηρίζεται ότι το εύρος των τροφών που τυπικά επιλέγεται και καταναλώνεται από ένα πληθυσμό καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την αλληλεπίδραση μεταξύ του εξωτερικού περιβαλλοντικού πλαισίου και του συνόλου των κατευθυνόμενων ρητών και άρρητων κοινωνικών και ψυχοβιολογικών «κανόνων» και ότι η τροφή μπορεί να συμβολίζει καταστάσεις,

πρόσωπα και συναισθήματα (Mela, 1999). Η τροφή μπορεί να εμπερικλείει έννοιες, αξίες, σχέσεις και να αποκτά συναισθηματική σημασία ιδιαίτερα για το παιδί αφού του προσφέρεται από αγαπημένα πρόσωπα μέσα σε ένα οικείο περιβάλλον. Η διαδικασία του φαγητού –από την προετοιμασία έως την κατανάλωση– εκτυλίσσεται μέσα σε ένα πλαίσιο διαπροσωπικών, συναισθηματικών και κοινωνικών σχέσεων οι οποίες βρίσκονται σε αλληλεπίδραση με το φαγητό. Τα παιδιά εσωτερικεύουν τα πρότυπα των προσώπων που τους παρέχουν τροφή και στην προσπάθεια να τους μοιάσουν, επηρεάζονται όχι μόνο επιφανειακά από το είδος των τροφών που τους προσφέρεται αλλά από τις αξίες και τις σχέσεις που αναπτύσσονται και διαπλέκονται γύρω από τη διαδικασία της προσφοράς και αποδοχής της τροφής. Υποστηρίζεται ότι ένα μικρό μόνο μέρος των ανθρώπινων στάσεων και πεποιθήσεων που αφορούν το φαγητό μπορεί να ερμηνευθεί ως άμεσο αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου και της τροφής, αλλά οι στάσεις και οι πεποιθήσεις για το φαγητό είναι μια διαδικασία κατά την οποία τα παιδιά μοιράζονται και εσωτερικεύουν αξίες, στάσεις και αντιλήψεις των γονιών τους (Baker, Whisman, & Brownell, 2000).

Η τροφή εκφράζει ή συμβολίζει το πρότυπο των κοινωνικών σχέσεων, τη διατήρηση των κοινωνικών δομών σε όλες τις κοινωνίες, είναι το μέσον με το οποίο δημιουργούνται και διατηρούνται κοινωνικές σχέσεις ενώ έχει σημαντικό ρόλο για τα πρόσωπα της οικογένειας και της οικογενειακής εστίας μέσα στην οποία τα άτομα περνούν τον κύκλο της ζωής τους (Goody, 1982; Douglas, 1984a; Mennell, Murcott, & Van Otterloo, 1992). Στα κλασικά έργα του Claude Levi-Strauss (1964, 1965, 1968) η μελέτη του φαγητού κατέχει μια εξέχουσα θέση στο σύνολο του έργου του και όπως παρατηρεί ο Fischler (1990) (παραλληλίζοντας με την παρατήρηση του Φρόντ για τα όνειρα και το ασυνείδητο) οι κανόνες της *μαγειρικής* ενός λαού για τον Levi-Strauss συνιστούσαν τη *βασιλική οδό* προς το συλλογικό ασυνείδητο. Ο Levi-Strauss πίστευε ότι η τροφή και η κουζίνα γενικότερα μιας κοινωνίας οδηγούν στην κατανόηση των πολιτισμών και των κοινωνιών, είναι μια γλώσσα με την οποία η κοινωνία ασυνείδητα εκφράζει τη δομή της και τις θεμελιώδεις δομές της ανθρώπινης σκέψης που είναι διαφορετικές σε κάθε κοινωνία.

Μέσα από τις ποικίλες μεταμφιέσεις της τροφής, τα πλαίσια και τις λειτουργίες της, σηματοδοτεί οργάνωση, άμμιλλα, αλληλεγγύη και κοινοκτημοσύνη, ταυτότητα και αποκλεισμό, οικειότητα ή απόσταση (Appadurai, 1981). Η έννοια της τροφής γίνεται αντιληπτή μέσα από την επιδίωξη των ανθρώπων να μοιράζονται τον ίδιο τρόπο ζωής και τους ίδιους σκοπούς (Thomas, 1991) ενώ η χρήση της τροφής

εκτός από τη διατροφική της σημασία συχνά εκφράζει κοινωνικές ιδέες και ενισχύει την ταυτότητα της ομάδας (Thomas, 1982). Ακόμη και οι ίδιες οι ιδιότητες που φέρει μια τροφή μπορεί να ταυτίζονται με ιδιότητες και λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Το κρασί θεωρείται ότι είναι καλό για το αίμα, δυνατό και κόκκινο όπως θα έπρεπε να είναι το αντρικό αίμα. Το γάλα που είναι λευκό και άτονο, θεωρείται κατάλληλο μόνο για παιδιά και γυναίκες, ενώ εκτιμάται ότι κάνει κακό στην πέψη και την υγεία του ενήλικα άρρενα. Η συμμετοχή στο φαγητό μπορεί να υποδηλώνει *συνάφεια* και *ισοδυναμία* μεταξύ των μελών μιας ομάδας, να ορίζει και να επιβεβαιώνει ότι τα μέλη της είναι κοινωνικά όμοια. Η τροφή συνδέεται με όλες σχεδόν τις εκφάνσεις της ζωής όπως υποστηρίζει η ανθρωπολόγος Richards (1932) στη μελέτη της για τις φυλές της νοτίου Αφρικής και αναφέρεται από τους Mennell, et al. (1992).

Το φαγητό δεν είναι μόνο αυτό που βλέπουμε και γνωρίζουμε ότι ικανοποιεί τις βιολογικές ανάγκες του ανθρώπου αλλά είναι και μια πηγή από την οποία ο άνθρωπος αντλεί ευχαρίστηση και δύναμη και μπορεί να *συμβολίζει* ασυνείδητες πράξεις του. Η τροφή μπορεί να υποκαταστήσει την αγάπη ή τη δύναμη μπορεί να εκφράσει οργή και θυμό ή να υποκαταστήσει το σεξ. Σύμφωνα με τη ψυχοδυναμική θεωρία είναι εύκολο να συμπεράνουμε γιατί ένα παιδί τρώει όταν είναι φοβισμένο ή μόνο του αφού έχει συσχετίσει την τροφή με την ασφάλεια και την αγάπη της μητέρας του. Η Bruch (1973) υποστηρίζει ότι το παιδί μαθαίνει να χρησιμοποιεί το φαγητό για να ικανοποιεί και άλλες παρορμήσεις του εκτός της πείνας, με αποτέλεσμα να προκύπτουν προβλήματα διατροφής όπως για παράδειγμα το πρόβλημα της παχυσαρκίας.

Σύμφωνα με τα παραπάνω τα παιδιά ενδέχεται να μην επιλέγουν τροφές και γεύματα μόνο με βάση τη διατροφική αξία ή γεύση των συστατικών –αφού υπάρχει η βιολογική προδιάθεση να δείχνουν περισσότερη προτίμηση για κάποιες γεύσεις σε σχέση με άλλες- αλλά με βάση κριτήρια που δίνουν κοινωνιοψυχολογικό χαρακτήρα στην τροφή, δημιουργώντας και επηρεάζοντας στάσεις, πρακτικές και συνήθειες. Η χημική σύσταση των τροφών και τα βιολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου μπορεί να επηρεάζουν ελάχιστα τις διατροφικές επιλογές και το καθημερινό φαγητό. Αντίθετα η διατροφική επιλογή μπορεί να αντανακλά τις συνέπειες της μάθησης, των αντιλήψεων και των συμπεριφορών που έχουν αποκτηθεί μέσω της άμεσης και έμμεσης εμπειρίας.

Η διατροφή είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μιας σειράς παραγόντων πολλοί από τους οποίους είναι περίπλοκοι και αντιφατικοί (Shepherd & Dennison, 1996). Αυτή η πολυπλοκότητα αυξάνει όταν το ενδιαφέρον εστιάζεται στη διατροφή των παιδιών τα οποία βρίσκονται στο «ταραχώδες» στάδιο της ανάπτυξης που χαρακτηρίζεται από μεγάλες φυσιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές (Woodward, 1986).



## 2. Στάσεις απέναντι στο φαγητό

### 2. 1. Γενικός ορισμός στάσεων

Οι στάσεις παραμένουν σχετικά σταθερές δια βίου και δείχνουν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τα κοινωνικά φαινόμενα. Οι στάσεις του ατόμου είναι ένα διαρκές σύστημα με γνωστικό και συναισθηματικό στοιχείο και τάση προς συμπεριφορά. Ο Allport σχετικά με την έννοια της στάσης αναφέρει στον ορισμό του: «...στάση είναι η νοερή και νευρική κατάσταση ετοιμότητας, η οποία είναι οργανωμένη με βάση εμπειρίες, ώστε να κατευθύνει και να επηρεάζει δυναμικά τις αντιδράσεις του ατόμου προς αντικείμενα και συνθήκες με τις οποίες συσχετίζεται» (Allport, 1935 στο Γεώργας, 1995: 123). Οι στάσεις είναι δεξιότητες που υποδηλώνουν σύνθετες εσωτερικές θυμικο-συναισθηματικές καταστάσεις, οι οποίες επηρεάζουν τις προσωπικές επιλογές και προτιμήσεις του ατόμου απέναντι σε πράγματα, πρόσωπα, γεγονότα και φαινόμενα του περιβάλλοντός του, συνδέονται με το σεβασμό προς τους συνανθρώπους, τη συνεργασία, την προσωπική ευθύνη, αλλά και με τη στάση του ατόμου απέναντι στον εαυτό του, δηλαδή το αυτοσυναίσθημα και την αυτοαντίληψη ή την αυτοαποτελεσματικότητά του. Οι στάσεις του παιδιού διαμορφώνονται μέσα στην οικογένεια και το περιβάλλον του ενώ εδραιώνονται ή μπορούν να τροποποιηθούν από το σχολείο (Κολιάδης, 1997).

Η μελέτη των στάσεων αφορά τη διερεύνηση των παραγόντων που τις διαμορφώνουν. Οι πληροφορίες που μας δίνει η μελέτη των στάσεων είναι χρήσιμες γιατί επιβοηθούν τις προσπάθειες κάθε κοινωνίας για τροποποίηση ή αντικατάσταση στάσεων από διαφορετικές στάσεις με στόχο να αλλάξει μια συμπεριφορά. Οι παρεμβάσεις της αγωγής υγείας και των ειδικών της διατροφής στηρίζονται στις μελέτες των στάσεων και όπως αναφέρεται από τους Flatten, Montgomery, McPherson, & Kelder (1996) αυτές οι μελέτες ενισχύουν την αποτελεσματικότητα των διατροφικών προγραμμάτων που σχεδιάζονται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να συμβάλλουν στην αλλαγή των αρνητικών στάσεων των παιδιών απέναντι στη διατροφή και την υιοθέτηση θετικών στάσεων, με σκοπό την καθοδήγηση της διατροφικής τους συμπεριφοράς προς την κατεύθυνση των αρχών της υγιεινής διατροφής ώστε να επιτευχθεί η ψυχο-σωματική και πνευματική υγεία των παιδιών.

Η στάση του παιδιού απέναντι στη διατροφή εννοείται ως το σύνολο των γνωστικών και συναισθηματικών εκείνων στοιχείων που προσδιορίζουν τις γνώσεις και τα συναισθήματα που έχει αναπτύξει το παιδί για τη διατροφή καθώς και τη

συμπεριφορά που εκφράζει μέσα από τις διατροφικές του συνήθειες. Η διαμόρφωση στάσεων και αντιλήψεων απέναντι στη διατροφή είναι μια πολύπλοκη διαδικασία η οποία βρίσκεται σε αλληλεπίδραση με το εξωτερικό περιβάλλον του ανθρώπου. Για να διερευνηθούν οι στάσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών απέναντι στη διατροφή, ο τρόπος αλλαγής των στάσεων καθώς και οι παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση και αλλαγή τους θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι διάφορες θεωρίες μάθησης, οι οποίες εξηγούν την εκμάθηση των στάσεων από το άμεσο και έμμεσο περιβάλλον του παιδιού.

## **2. 2. Θεωρίες των στάσεων**

Τρεις είναι οι κυριότερες θεωρητικές προσεγγίσεις οι οποίες εξηγούν την εκμάθηση και αλλαγή των στάσεων. Οι συμπεριφοριστικές θεωρίες που κατηγοριοποιούν τις στάσεις ως συνήθειες, τις οποίες έχει μάθει το άτομο από το άμεσο και έμμεσο περιβάλλον του, με επίκεντρο το ρόλο της ενίσχυσης ή με βάση τη μιμητική θεωρία της μάθησης καθώς και την έννοια της σύνδεσης. Σύμφωνα με τις θεωρίες του συμπεριφορισμού οι στάσεις των παιδιών αποκτούνται με τις εξής μεθόδους: τη μέθοδο των εξαρτημένων αντιδράσεων δηλαδή τη σύνδεση της συμπεριφοράς με θετικά ή αρνητικά ερεθίσματα (κλασική εξαρτημένη μάθηση). Τη μέθοδο της διευθέτησης των διαφόρων μορφών της ενίσχυσης δηλαδή με ανταμοιβές επαίνους και άλλες μορφές ενίσχυσης (συντελεστική μάθηση). Τη μάθηση μέσω παρατήρησης της ανθρώπινης πρότυπης συμπεριφοράς η οποία στηρίζεται στην παρατήρηση της επιθυμητής συμπεριφοράς που προβάλλεται από κάποιο ζωντανό, εικονικό ή συμβολικό πρότυπο από το περιβάλλον. Η μάθηση στάσεων μέσω κοινωνικών προτύπων -γονείς, δάσκαλοι, συμμαθητές κ.λ.π.- είναι πιο αποτελεσματική και πρόσφορη διότι αποτελούν «φύσει και θέσει» κοινωνικά πρότυπα τα οποία σε καθημερινή βάση συνδιαλέγονται και επηρεάζουν το αναπτυσσόμενο άτομο (Κολιάδης, 1997). Η θεωρητική προσέγγιση του συμπεριφορισμού στο χώρο των στάσεων και αντιλήψεων των παιδιών ερμηνεύει τη διαμόρφωση των στάσεων με βάση τις ενισχύσεις των γονέων ή με βάση τα οικογενειακά πρότυπα και θεωρείται η πιο κατάλληλη προσέγγιση για την ερμηνεία

των στάσεων των παιδιών αφού εξηγεί την πλευρά της ανθρώπινης μάθησης (Γεώργας, 1995).

Η *ψυχαναλυτική προσέγγιση* αντιμετωπίζει τις στάσεις από τη ψυχοδυναμική οπτική υιοθετώντας τη θέση ότι ορισμένες στάσεις είναι συνειδητές και άλλες ασυνειδητές. Σύμφωνα με τη ψυχοδυναμική άποψη σημαντικό κίνητρο για τη διαμόρφωση των στάσεων είναι η ικανοποίηση των αναγκών του ανθρώπου.

Η προσέγγιση της *γνωστικής ψυχολογίας* αντιμετωπίζει τις στάσεις από την οπτική της γνωστικής θεωρίας της μάθησης. Δύο είναι οι κύριες γνωστικές θεωρίες μάθησης των στάσεων: η θεωρία των γνωστικών συνεπειών των στάσεων που ορίζουν τις στάσεις ως γνωστικές λειτουργίες και αφορούν δύο κυρίως στοιχεία των στάσεων, το γνωστικό και το συναισθηματικό στοιχείο. Και η θεωρία της γνωστικής ασυμφωνίας του Festinger (1957) που αναφέρεται σε καταστάσεις όπου υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ των γνωστικών στοιχείων των στάσεων καθώς και γνωστική ασυμφωνία (cognitive dissonance) μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς. Η θεωρία του Festinger (1957) αναφέρεται στη ψυχολογική κατάσταση του ατόμου μετά την απόφασή του να πάρει μια θέση ώστε να μειώσει την ένταση μεταξύ των δύο στοιχείων, της στάσης και της συμπεριφοράς λόγω της γνωστικής ασυμφωνίας. Τέλος η μοντέρνα Γνωστική Κοινωνική Ψυχολογία ασχολείται αποκλειστικά με το φαινόμενο της επεξεργασίας πληροφοριών. Στο επίκεντρο της έρευνάς της βρίσκεται η χρήση των γνώσεων τις οποίες διαθέτει το άτομο για το κοινωνικό περιβάλλον όπου ζει, η αντίληψη των προσώπων και η επεξεργασία των πληροφοριών (Frey, Irle, 1985:218; Γεωργογιάννης, 1995:145).

### **2. 3. Οι τρεις διαστάσεις των στάσεων και η έννοια της διατροφικής στάσης**

Η έννοια της στάσης είναι μια πολυδιάστατη έννοια που συνίσταται από το γνωστικό και συναισθηματικό στοιχείο και τη συμπεριφορά του ατόμου. Η γνωστική διάσταση των στάσεων είναι η απλοποίηση και κατανόηση των φυσικών και κοινωνικών φαινομένων του περιβάλλοντος, με βάση τις γνωστικές κατηγορίες. Η γνωστική πλευρά για τον κόσμο του παιδιού σχετικά με τη διατροφή αναφέρεται κυρίως στη γνώση που έχει το παιδί για την τροφή που συμβάλλει στην ανάπτυξή του, δηλαδή, ποια τροφή γνωρίζει ότι είναι ωφέλιμη στην υγεία και συμβάλλει στην ανάπτυξή του. Η συναισθηματική ή θυμική πλευρά της στάσης αναφέρεται στην επιθυμία του και την αρέσκειά του, δηλαδή ποια τροφή επιθυμεί και ποια τροφή του αρέσει ή προτιμά να τρώει. Οι στάσεις των παιδιών διαμορφώνονται μέσα στο

οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, επηρεάζονται αφενός από κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες, οι οποίοι διέπουν τους κοινωνικούς φορείς διαμόρφωσης των στάσεων (οικογένεια, φίλοι, συνομήλικοι, ΜΜΕ, σχολείο κ.ά.) και αφετέρου από γνωστικούς παράγοντες καθώς η γνωστική πλευρά της στάσης αναφέρεται κυρίως στις γνωστικές λειτουργίες του ατόμου που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη νοημοσύνη (Γεώργας, 1995). Η γνώση όμως δομείται μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου, όπου διαμέσου των αλληλεπιδράσεών του με τα άλλα άτομα έχει τη δυνατότητα να δομήσει, να αλλάξει και να επεκτείνει τις γνωστικές του δομές (Κολιάδης, 1997).

Οι έρευνες που μελετούν τη διατροφή των παιδιών εστιάζουν στη διερεύνηση των στάσεων των παιδιών απέναντι στη διατροφή γιατί υποστηρίζεται ότι συνήθως υπάρχει συνάρτηση μεταξύ στάσης και διατροφικής συμπεριφοράς. Οι διαστάσεις των στάσεων δηλαδή η γνωστική και θυμική διάσταση (αρέσκεια και επιθυμία) εξετάζονται γιατί η συμφωνία είτε ασυμφωνία μεταξύ των γνωστικών και θυμικών διαστάσεων μπορεί να επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών. Η διερεύνηση των στάσεων έχει ως στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων εκείνων που επηρεάζουν τη διαμόρφωση των στάσεων. Επειδή οι στάσεις κυρίως προέρχονται από κοινωνικά διαβιβαζόμενες πληροφορίες και η μάθηση των στάσεων προκύπτει μέσω των κοινωνικών προτύπων των παιδιών με την παρατήρηση και μίμηση των προτύπων μέσα σε ένα πλέγμα κοινωνικών σχέσεων, η σχέση που υπάρχει μεταξύ προτύπου και παιδιών ενδέχεται να επηρεάζει τις στάσεις και συμπεριφορές τους. Συμπερασματικά μπορούμε να θεωρήσουμε ότι οι γνωστικές και θυμικές διαστάσεις των στάσεων νοηματοδοτούνται και φορτίζονται από το στενό και ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο του παιδιού και ενδέχεται έμμεσα να επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις του.

Όσον αφορά τη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού αυτή εκδηλώνεται με τις διατροφικές συνήθειες, τα γεύματα της καθημερινότητας, τις διατροφικές πρακτικές, τα τελετουργικά των γευμάτων, αποκτάται μέσα στην οικογένεια και επηρεάζεται από τους γονείς, που είναι ισχυρά πρότυπα. Υποστηρίζεται ότι τα παιδιά επηρεάζονται και συμμορφώνονται περισσότερο με τη συμπεριφορά των γονέων τους -σε σχέση με τη συμπεριφορά άλλων νεώτερων σε ηλικία προτύπων- και στη διατροφική τους συμπεριφορά αντανakλώνται οι διατροφικές συνήθειες και στάσεις των γονέων (Saarilehto, Keskinen, Lapinleimu, Helenius, & Simell, 2001).

Μπορούμε να θεωρήσουμε ότι κατά την παιδική ηλικία οι γονείς είναι οι κυρίως

υπεύθυνοι για τη διαμόρφωση και επιρροή των διατροφικών στάσεων και συμπεριφορών των παιδιών.

## **2. 4. Γνωστικοί παράγοντες στη διαμόρφωση στάσεων απέναντι στη διατροφή**

Το γνωστικό περιεχόμενο των στάσεων είναι η γνωστική διάσταση των στάσεων η οποία αναφέρεται στις γνωστικές λειτουργίες που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη νοημοσύνη (Bruner, Goodnow, & Austin, 1956). Ανάλογα με το στάδιο της γνωστικής ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται το παιδί, προσδιορίζονται οι λογικές δομές της σκέψης του και καθορίζονται οι τρόποι σύμφωνα με τους οποίους βιώνει και αναπαριστά τον κόσμο που το περιβάλλει. Σύμφωνα με τη θεωρία του Piaget (1962) τα παιδιά στην ηλικία των 8-10 ετών βρίσκονται στο στάδιο των συγκεκριμένων νοητικών ενεργειών, εκτελούν συγκεκριμένες νοητικές λειτουργίες, εμφανίζουν μη εγωκεντρική επικοινωνία και αναπτύσσουν πολυσύνθετες κοινωνικές σχέσεις. Με τις γνωστικές λειτουργίες (αντίληψη, μνήμη, παράσταση, νόηση, γλώσσα, η κριτική ικανότητα κ.ά.) που έχουν αναπτύξει στην ηλικία αυτή είναι σε θέση να προσδίδουν νόημα και σημασία στα ποικίλα ερεθίσματα που δέχονται και να εκτελούν συγκεκριμένες νοητικές λειτουργίες (λογικούς κανόνες, διατήρηση, ταξινόμηση, σειροθέτηση, εναλλακτικές υποθέσεις). Ο Piaget (1962) υποστηρίζει ότι τα παιδιά γνωρίζουν τον κόσμο μέσω των δύο βασικών νοητικών ενεργειών της αφομοίωσης και της συμμόρφωσης.

Το παιδί αντιλαμβάνεται και κατανοεί τα θέματα υγείας και ασθένειας ανάλογα με την αντιληπτική του ικανότητα και όπως υποστηρίζουν οι Farrand & Cox (1993) η γνωστική κατανόηση που αναπτύσσει το παιδί για τα θέματα υγείας και ασθένειας, ακολουθεί σχεδόν μια παράλληλη πορεία με τα στάδια της γνωστικής του ανάπτυξης. Το στάδιο της γνωστικής ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται το παιδί ανάλογα με την ηλικία του οριοθετεί και το πλαίσιο μέσα στο οποίο μπορεί να εφαρμοστεί η διατροφική του εκπαίδευση (Contento, 1981). Το ερώτημα που τίθεται από τους ειδικούς της διατροφικής εκπαίδευσης και τους ψυχολόγους είναι κατά πόσο τα παιδιά κατανοούν τη διδασκαλία για τη διατροφή και για θέματα που έχουν να κάνουν με διατροφικές γνώσεις και έννοιες, όπως είναι τα θρεπτικά συστατικά της τροφής ή η σχέση μεταξύ θρεπτικών συστατικών και φαγητού ή αν είναι σε θέση να κατανοήσουν τις έννοιες και τη δράση των θρεπτικών συστατικών μιας τροφής στον οργανισμό τους ώστε να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους στην πράξη και να αλλάξει η διατροφική τους συμπεριφορά (Abbott, 1997). Υποστηρίζεται ότι το στάδιο



γνωστικής ανάπτυξης στο οποίο βρίσκονται τα παιδιά μέσης ηλικίας του δημοτικού σχολείου οριοθετεί τις αντιλήψεις τους για τη σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας (Noble, Corney, Eves, Kipps, & Lumbers, 2000). Όταν στα παιδιά παρέχεται διατροφική εκπαίδευση, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους εκπαιδευτές και τους γονείς -που είναι οι κύριοι εκπαιδευτές τους- ότι τα παιδιά είναι δεκτικά και ικανά να μαθαίνουν για τη διατροφή και τη σχέση της με την υγεία ήδη από την ηλικία των 3 ετών (Kuratko et al., 1996) αλλά δεν κατανοούν τη σημασία αφηρημένων όρων όπως τι είναι ενέργεια ή ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά μιας τροφής (Westenhoefer, 2001). Τα παιδιά των τελευταίων τάξεων του δημοτικού θεωρούν σημαντική την κατανόηση των διατροφικών οδηγιών που τους δίνονται (Flatten et al., 1996) αλλά όταν τους δίνονται πληροφορίες σχετικά με διατροφικές γνώσεις αυτές θα πρέπει να είναι σαφείς, απλές, συγκεκριμένες με ορολογία που τους είναι οικεία ώστε να τις κατανοούν και να είναι σε θέση να τις εφαρμόζουν (Hart, Bishop, & Truby, 2002). Τα παιδιά μέσης σχολικής ηλικίας που βρίσκονται στο στάδιο των συγκεκριμένων νοητικών ενεργειών έχουν δυσκολία να κατανοήσουν τις αφηρημένες διατροφικές έννοιες, τη διαδικασία και τις συνέπειες του φαγητού στο σώμα τους λόγω των περιορισμένων γνωστικών δομών τους, που δεν τους επιτρέπουν να κατανοήσουν πώς *αόρατα* και αφηρημένα στοιχεία επηρεάζουν το σώμα τους με εμφανείς τρόπους. Το παιδί δεν είναι σε θέση να μάθει οτιδήποτε υπερβαίνει την ικανότητα των γνωστικών του δομών, γι' αυτό στα μαθήματα διατροφικής εκπαίδευσης πρέπει να δίνεται η πληροφορία στα παιδιά, όχι με επιστημονική ορολογία, αλλά με πληροφορίες και εμπειρίες από τον πραγματικό κόσμο που βοηθούν το παιδί να διακρίνει και να επιλέγει τι θα φάει και τι όχι.

Τα μεγαλύτερα παιδιά ηλικίας 9-11 ετών είναι σε θέση να κατανοούν την ιδέα της ισορροπημένης διαίτας καθώς και τις βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες συνέπειες της διατροφής στην υγεία. Όπως αναφέρεται στην έρευνα των Dixey et al. (2001) τα παιδιά γνωρίζουν τις συνέπειες που έχουν στην υγεία τους, η υπερβολική αδυναμία ή οι διαταραχές της διατροφής και επίσης μπορούν να συσχετίζουν τη διατροφή και το φαγητό τους με κανόνες και νόρμες, να γνωρίζουν τι τους επιτρέπεται να τρώνε και τι όχι. Δε διακρίνουν την τροφή σε 'καλή' και 'κακή' τροφή όπως συχνά κάνουν οι ενήλικες αλλά σε 'τροφή' και 'μη τροφή', για παράδειγμα θεωρούν ότι τα γλυκά είναι 'μη τροφή' (Wesslen, Sepp, & Fjellstrom, 2002). Τα παιδιά επίσης είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται και να ερμηνεύουν τις ενέργειες των γονέων τους, να κατανοούν πότε οι γονείς κάνουν χρήση ενός

εξωγενούς μέσου (π.χ. δωροδοκία) ώστε να τα πείσουν να φάνε για παράδειγμα μια υγιεινή τροφή. Αν οι γονείς χρησιμοποιούν για αμοιβή την ίδια την υγιεινή τροφή, τα παιδιά είναι σε θέση να ερμηνεύσουν και να αντιληφθούν ότι η τροφή με την οποία αμείβονται είναι αυτή που εκτιμάται από τους γονείς (Birch, Birch, Marlin, & Kramer, 1982. Lepper, 1983). Η διατροφική εκπαίδευση που παρέχεται είτε από τους γονείς είτε από το σχολείο θα πρέπει να προσαρμόζεται στα όρια που τίθενται από τα γνωστικά στάδια ανάπτυξης των παιδιών καθώς και στις ανάγκες και τις δυνατότητες των παιδιών.

#### **2. 4. 1. Ο γνωστικός παράγοντας της μνήμης**

Ο γνωστικός παράγοντας της μνήμης παίζει σημαντικό ρόλο ιδιαίτερα σε έρευνες που απαιτούν πληροφορίες για τη διατροφική κατανάλωση των παιδιών ηλικίας 7-10 ετών. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή είναι σε θέση να θυμούνται τι έφαγαν πρόσφατα (Higgs, 2002) και συγκεκριμένα μετά την πρώτη δημοτικού μπορούν να θυμηθούν με ακρίβεια τι έφαγαν την προηγούμενη ημέρα (Emmons & Hayes, 1973). Επίσης έχει διαμορφωθεί το γλωσσικό τους σύστημα με τρόπο ώστε να μπορούν να συνδέουν και να καταχωρούν παραστάσεις αντικειμένων με γλωσσικές παραστάσεις (κατά τον Bandura (1976) συμβολική αντιπροσώπευση). Οι γονείς δε θεωρούνται αξιόπιστες πηγές πληροφοριών που αφορούν την εκτίμηση της διατροφικής κατανάλωσης των παιδιών (Frank, 1991; Mack, Blair, & Presser, 1996; Presser, et al., 1993; Baxter, Thompson, & Davis, 2000) καθώς είναι σε θέση να παρέχουν αξιόπιστες πληροφορίες για τη διατροφική κατανάλωση των παιδιών τους όταν αυτά είναι σπίτι κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας (Klesges, Klesges, Brown, & Frank, 1987) όταν όμως τα παιδιά αρχίζουν σχολείο οι γονείς δε γνωρίζουν πάντα τι τρώνε τα παιδιά τους έξω από το σπίτι. Οι Emmons & Hayes (1973) έδειξαν ότι τα ίδια τα παιδιά μπορούν να παρέχουν πληροφορίες για το τι τρώνε με ακρίβεια και μάλιστα με μεγαλύτερη ακρίβεια από ότι οι μητέρες τους.

#### **2. 5. Κοινωνικοί και δημογραφικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση στάσεων**

##### **2. 5. 1. Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση διατροφικών στάσεων**

Η διαδικασία της μάθησης, οι αντιλήψεις και η συμπεριφορά είναι έννοιες στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Η μάθηση μέσω προτύπων στα παιδιά

πραγματοποιείται μέσα σε ένα πλέγμα κοινωνικών σχέσεων με την παρατήρηση προσώπων που έχουν επιρροή προτύπων και η αποτελεσματικότητά της εξαρτάται από τη σχέση μεταξύ παρατηρητή- προτύπου και από τη συχνότητα επικοινωνίας τους. Αυτός ο τρόπος μάθησης είναι σημαντικός, γιατί με την ιδιοποίηση των παρατηρούμενων τρόπων συμπεριφοράς το παιδί μπορεί να διαφοροποιήσει τις προσωπικές του στάσεις απέναντι σε συγκεκριμένες καταστάσεις (Γεωργογιάννης, 1995). Οι διατροφικές συνήθειες και στάσεις των γονέων-προτύπων αντανakλώνται στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών και είναι τόσο ισχυρή η επιρροή τους, που ακόμη και οι προβληματικές ή δυσπροσαρμοστικές διατροφικές συνήθειες των παιδιών συνδέονται με αντίστοιχες των γονέων τους, όπως η μειωμένη ικανότητα της μητέρας να απολαύσει το φαγητό, η τάση της να τρώει σνακ, η χαμηλή ροπή της να τρώει όταν πεινάει ή η δυσκολία του πατέρα να διατηρεί ιδανικό βάρος που είναι προβλεπτικοί παράγοντες για σοβαρά προβλήματα στη διατροφή των παιδιών (Saarilehto, et al., 2001). Ιδιαίτερα η διαιτητική συμπεριφορά των μητέρων θεωρείται πηγή ιδεών, αντιλήψεων και πεποιθήσεων για τα μικρά κορίτσια (Beth, Abramovitz, & Birch, 2000).

Μέσα στην οικογένεια οι σύζυγοι έχουν διαφορετικές αξίες και στάσεις απέναντι στη διατροφή οι οποίες μπορεί να επηρεάζουν τα παιδιά. Ο Schafer (1978) σε έρευνά του για τις στάσεις των συζύγων αναφέρει ότι οι γυναίκες αξιολογούν τη θρεπτικότητα της τροφής ως κύρια αιτία που επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές τους ενώ οι άντρες αξιολογούν τη γεύση ως τον κυρίαρχο παράγοντα που επηρεάζει τις διατροφικές τους επιλογές. Ο ρόλος των γονέων στη διατροφή των παιδιών είναι επίσης σημαντικός καθώς υποστηρίζεται ότι οι γονείς ενισχύουν ακατάλληλα διατροφικά μοντέλα ανάλογα με το φύλο των παιδιών (Hart, Bishop, & Truby, 2003). Από την οπτική της ψυχολογίας οι διαφοροποιήσεις στις θρεπτικές ανάγκες των μικρών παιδιών ως προς το φύλο προκύπτουν από τα γονεϊκά διατροφικά πρότυπα και τις διατροφικές πρακτικές που εφαρμόζουν οι γονείς στα παιδιά τους. Οι παρεμβάσεις των γονέων στις πρώιμες ηλικίες του παιδιού στη ρύθμιση των θρεπτικών αναγκών του είναι προάγγελοι κατοπινών ατομικών διαφορών. Έχει βρεθεί ότι οι διαταραχές της διατροφής, που είναι τόσο συχνές ιδιαίτερα στα κορίτσια, προέρχονται από τις πρώιμες ρυθμίσεις των θρεπτικών τους αναγκών και τη διαφορετική γονεϊκή αντιμετώπιση απέναντι στα αγόρια και στα κορίτσια μέσα στο διατροφικό περιβάλλον της οικογένειας ανάλογα με τους διατροφικούς κανόνες ελέγχου που επιβάλλουν οι γονείς (Birch & Fisher, 1998).

## **2. 5. 2. Οι παράγοντες του φύλου και της ηλικίας στις διατροφικές στάσεις των παιδιών**

Οι μεταβλητές του φύλου και της ηλικίας επηρεάζουν τις διατροφικές στάσεις του ατόμου αφού ανάλογα με τις μεταβλητές αυτές το άτομο κατατάσσεται σε μια κοινωνικο-δημογραφική υπο-ομάδα η οποία ακολουθεί τους κοινωνικούς κανόνες της ομάδας αυτής. Οι κοινωνιολόγοι υποστηρίζουν ότι η διατροφή ακολουθεί τους κανόνες του κοινωνικού μοντέλου και συνδέεται με τις κύριες μεταβλητές της κοινωνικής λογικής των εξελιγμένων εθνών, όπως η ηλικία και το φύλο. Οι μεταβλητές αυτές αποτελούν το προ-κοινωνιολογικό υπόβαθρο για τις κοινωνικές και πολιτισμικές ερμηνείες που αφορούν την κοινωνική κατανομή της διατροφικής επιλογής της συνήθειας και της γεύσης (Mennell, et al., 1992).

### **2. 5. 2. 1. Το φύλο**

Οι πεποιθήσεις, τα ταμπού, τα έθιμα, οι προδιαγραφές διαφορετικών εποχών και κοινωνιών ευθύνονται για τις διαφοροποιήσεις που παρουσιάζονται στην κατανάλωση ποσότητας και τύπου τροφής ως προς το φύλο (Delphy, 1979. Odebiyi, 1989. Swantz, 1975. O'Laughlin, 1974. De Garine & Koppert, 1990) παρόλο που μπορεί να μην ισχύουν πάντα αυτές οι διαφορές στην πράξη (Manderson, 1981). Ο Bourdieu (1979) υποστηρίζει ότι η μορφολογία του σώματος και η φυσιολογική πλευρά της πράξης του φαγητού κατευθύνουν την επιλογή μιας συγκεκριμένης τροφής. Για παράδειγμα στις εργατικές κοινωνικές τάξεις το ψάρι θεωρείται ως ανάρμοστη τροφή για τους άντρες όχι μόνο γιατί είναι μια *ελαφριά* τροφή που δε σε *χορταίνει*, αλλά επειδή όπως και το φρούτο, είναι μια τροφή που τρώγεται με τα δάχτυλα και τα χέρια του άντρα δεν μπορούν να ανταποκριθούν σε αυτές τις λεπτές κινήσεις που τον κάνουν να μοιάζει με παιδί, αλλά πάνω από όλα γιατί το ψάρι πρέπει να τρώγεται με ένα τρόπο που αντιτίθεται εντελώς στον αρρενωπό τρόπο δηλαδή με περιορισμένες, μικρές μπουκιές που μασιούνται με λεπτό ευγενικό τρόπο. Στον άντρα ταιριάζουν οι μεγάλες ολόκληρες μπουκιές φαγητού ή γουλιές, ενώ το τσιμπολόγημα ή το ξεδιάλεγμα του φαγητού αρμόζει περισσότερο στη γυναίκα.

## **I. Οι στάσεις των κοριτσιών**

Το ενδιαφέρον των γυναικών της δυτικής κοινωνίας για το φαγητό και η ανησυχία τους για τη διαίτα σχετίζονται με την εικόνα του ιδανικού γυναικείου σώματος που προωθεί η κουλτούρα της δυτικής κοινωνίας. Η Shapiro (1986)

υποστηρίζει ότι υπάρχει μια ιστορική συνέχεια στο θέμα των διακρίσεων ανάμεσα στα δύο φύλα και ότι οι γυναίκες ακόμη και σήμερα «στοιχειώνονται από το λεγόμενο “monster appetite”» -όπως το αποκαλούσε η Miss Sedgwick στα μέσα του δέκατου ένατου αιώνα στην Νέα Αγγλία- ανακαλώντας μια παρατήρηση του 1903 που ανέφερε ότι «το μεσημεριανό γεύμα δεν ήλκυε καθόλου το ενδιαφέρον μιας κανονικής γυναίκας». Ο Rosenbaum (1979) υποστηρίζει ότι τα κορίτσια από την εφηβική ηλικία γνωρίζουν πολύ καλά την αξία της ελκυστικότητας την οποία η κοινωνία επιβάλλει στις γυναίκες και επιδιώκοντας αγωνιωδώς να γίνουν ελκυστικές, συχνά ερμηνεύουν την ελκυστικότητα ως συνώνυμη της ισχύος. Η διαδικασία της δίαιτας γίνεται αντιληπτή από τα κορίτσια ως ένα σημάδι ωριμότητας την οποία πρέπει να ακολουθήσουν στην προσπάθειά τους να «μεγαλώσουν». Έχει παρατηρηθεί ότι σε εξαιρετικά υψηλό ποσοστό τα κορίτσια από την ηλικία των 9 ετών κάνουν δίαιτα (Nylander, 1971. Wardle & Beales, 1986. Maloney et al., 1989. Wardle & Marsland, 1990. Hill, 1993) εξαιτίας της οποίας μπορεί να επηρεάζεται το είδος και η ποσότητα των τροφών που καταναλώνουν (Dennison & Shepherd, 1995) αφού έχει βρεθεί ότι τρώνε μικρότερες ποσότητες τροφής σε σύγκριση με τους άντρες (Department of Health, 1991). Το γεγονός ότι συμβαίνει πολύ συχνά στα κορίτσια να κάνουν δίαιτα, μπορεί να είναι και ένας παράγοντας που κρύβεται πίσω από το ακανόνιστο πρότυπο διατροφής που ακολουθούν (Samuelson, 2000) όπως δείχνει πρόσφατη έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες παιδιών 9-12 ετών, στην οποία υποστηρίζεται ότι τα περισσότερα κορίτσια παραλείπουν το πρωινό γεύμα και τρώνε στο δρόμο για το σχολείο, ενώ τα μεγαλύτερα κορίτσια δεν τρώνε τίποτα για πρωινό αλλά ούτε στο δρόμο για το σχολείο (Hackett, Gibbon, Stratton, & Hamill, 2002). Επίσης εξαιτίας της κοινωνικής πίεσης που δέχονται οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη τάση -σε σύγκριση με τους άντρες- να περιορίζουν τη διατροφική τους κατανάλωση ώστε να επιτυγχάνουν τον έλεγχο του βάρους τους (Mennell, et al., 1992). Έχει βρεθεί ισχυρή συσχέτιση μεταξύ ανορεξίας και βουλιμίας και της εμφάνισης του λεπτού θηλυκού προτύπου που προωθείται κοινωνικά (Logue, 1991). Το ιδανικό γυναικείο πρότυπο που προβάλλεται από την τηλεόραση ευνοεί την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών στις έφηβες και τους δημιουργεί σύγχυση, αφού στις διαφημίσεις προωθούνται προϊόντα πλούσια σε θερμίδες που καταναλώνουν τηλεοπτικά πρόσωπα, των οποίων όμως η σωματική εμφάνιση δεν υποδηλώνει τη σχέση παχυσαρκίας με τα προϊόντα που τα καλλίγραμμα αστέρια προωθούν (Μαραγκός, 1996).



Ο κοινωνικός ρόλος επίσης της γυναίκας την υποχρεώνει από μικρή ηλικία να κατέχει περισσότερες διατροφικές γνώσεις ώστε να ανταποκρίνεται στον πολλαπλό ρόλο της μητέρας, συζύγου και τροφού που καλείται να αναλάβει στην κοινωνία. Έχει βρεθεί ότι τα κορίτσια κατέχουν περισσότερες διατροφικές γνώσεις σε σύγκριση με τα αγόρια (Pirouznia, 2001b) ενώ οι άντρες εμφανίζονται να κατέχουν ανεπαρκή γνώση για θέματα που αφορούν τη διατροφή και τη σχέση της με την ασθένεια (Parmenter, Waller, & Wardle, 2000). Οι γυναίκες λόγω της συνεχούς ενασχόλησής τους με τη διατροφή και το ενδιαφέρον τους για τη δίαιτα αντιλαμβάνονται καλύτερα τη σημασία της τροφής από ότι την αντιλαμβάνονται οι άντρες. Επίσης τα δύο φύλα αξιολογούν διαφορετικά τις διαστάσεις της ευχαρίστησης και της υγείας, της ευκολίας και της σημασίας μιας τροφής (Rappoport, Peters, Downey, McCann, & Huff-Corzine, 1993). Για παράδειγμα τα κορίτσια χαρακτηρίζουν με μεγαλύτερη έμφαση σε σύγκριση με τα αγόρια, τις αρνητικά φορτισμένες διατροφικές σημασίες των τσιπς και των γλυκών και τις θετικά φορτισμένες διατροφικές σημασίες των φρούτων (Woodward, 1986). Οι Abraham, Mira, Beumont, Sowerbutts, & Llewellyn-Jones (1983) διαπιστώνουν ότι τα κορίτσια έχουν θετικές στάσεις και αντιλήψεις απέναντι στα φρούτα, λαχανικά και τις τροφές με χαμηλά λιπαρά τις οποίες αποκαλούν «καλές» τροφές, ενώ έχουν αρνητικές στάσεις απέναντι στα σνακ, τις λιπαρές τροφές και τα γλυκά που θεωρούν «κακές» τροφές. Η έρευνα των Conner, Bell, & Grogan (1991) αναφέρει ότι οι στάσεις απέναντι στη διατροφή διαφέρουν ως προς το φύλο και αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα της κοινωνικής πίεσης που δέχονται τα κορίτσια για να είναι ελκυστικά και αδύνατα, ενώ την πίεση αυτή δεν τη βιώνουν τα αγόρια. Εξαιτίας αυτής της πίεσης τα κορίτσια αναπτύσσουν αρνητικές στάσεις και πεποιθήσεις για τροφές πλούσιες σε θερμίδες και θετικές στάσεις και πεποιθήσεις απέναντι σε τροφές με χαμηλές θερμίδες (Dennison & Shepherd, 1995). Παρόλο όμως που τα κορίτσια εμφανίζονται να έχουν αναπτύξει θετικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή διατροφή η διατροφική τους συμπεριφορά συχνά έρχεται σε αντίθεση με τις στάσεις τους (Rappoport, et al., 1993). Οι Conner et al. (1991) σε έρευνά τους σε φοιτητές βρήκαν ότι αν και υπήρχαν διαφορές στις στάσεις και πεποιθήσεις αντρών και γυναικών απέναντι στα σνακ, τα δύο φύλα δεν παρουσίαζαν καμμία διαφορά στην κατανάλωση των σνακ. Αντίστοιχες έρευνες σε πληθυσμό εφήβων έδειξαν παρόμοια αποτελέσματα (Musgrave, Achterberg, & Thornbury, 1981. Huenemann, Shapiro, Hampton, & Mitchell, 1968). Σε πρόσφατη έρευνα που έγινε σε παιδιά της Δ΄ τάξης δημοτικού βρέθηκε ότι η διατροφική

συμπεριφορά των κοριτσιών δεν ευθυγραμμίζεται με τις θετικές τους στάσεις απέναντι στην υγιεινή διατροφή και ότι τα δυο φύλα *ταυτίζονται* με την "*junk*" τροφή και δε δείχνουν κανένα ενδιαφέρον να τρέφονται με υγιεινό τρόπο (Roos, 2002). Άλλη έρευνα υποστηρίζει ότι οι έφηβοι –αγόρια και κορίτσια- εκτιμούν ότι το κανονικό φαγητό είναι το οικογενειακό που μαγειρεύεται στο σπίτι, ενώ θεωρούν ότι οι τροφές τύπου φαστ φουντ τρώγονται για ευχαρίστηση. Τα κορίτσια αξιολογούν ως πολύ σημαντικό το κοινωνικό πλαίσιο που συνοδεύει το φαγητό και χαρακτηρίζουν το κανονικό γεύμα ως '*κοινωνική συγκέντρωση*' ενώ εκφράζουν ανησυχία για τις τροφές που καταστρέφουν την εμφάνισή τους γιατί θεωρούν ότι μια λεπτή και υγιής εμφάνιση συνδυάζεται με την επιτυχία (Wesslen, Abrahamsson, & Fjellstrom, 1999).

## II. Οι στάσεις των αγοριών

Οι Hayes & Ross (1987) βρήκαν ότι αν και τα δύο φύλα δείχνουν εξίσου μεγάλο ενδιαφέρον για την υγεία, οι άντρες τρώνε λιγότερο υγιεινά σε σύγκριση με τις γυναίκες. Η ανθυγιεινή διαίτα με έναν τρόπο συνδέεται με την αντίληψη του ανδρισμού και μπορεί να θεωρηθεί ως θετικό χαρακτηριστικό για τους άντρες. Η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών μπορεί να εκληφθεί ως θετικά ουδέτερη ή λιγότερο αρνητική για τους άντρες σε σύγκριση με τις γυναίκες. Τα αγόρια λόγω σωματότυπου έχουν μεγαλύτερες θρεπτικές ανάγκες σε σύγκριση με τα κορίτσια ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους (Νικολαΐδου, 2000) έτσι οι τροφές τύπου σνακ δεν καλύπτουν τις ανάγκες τους και προτιμούν τα κανονικά γεύματα που έχουν διπλάσια ενέργεια και βάρος από τα σνακ (Bellisle, et al., 2003). Τα αγόρια προτιμούν σπιτικές θρεπτικές και ζεστές τροφές που καταναλώνονται σε ώρες κανονικών γευμάτων όπως μπιζόλες, μαγειρευτά και σούπες ενώ οι γυναίκες προτιμούν τροφές που σχετίζονται με σνακ όπως σοκολάτες και παγωτά (Wansink, Cheney, & Chan, 2003). Σε άλλη έρευνα υποστηρίζεται ότι τα αγόρια δεν τα ενδιαφέρει συγκεκριμένα τι τρώνε, αλλά αντιλαμβάνονται το φαγητό ως ένα τρόπο για να ικανοποιήσουν την πείνα τους και ενδιαφέρονται μόνο αν οι ποσότητες που καταναλώνουν είναι ικανές ώστε να επιφέρουν κορεσμό (Wesslen, et al., 1999) ενώ κύριο κριτήριο των διατροφικών τους επιλογών δεν είναι η γνώση, αλλά ο παράγοντας της γεύσης (Schafer, 1978).

### **2. 5. 2. 2. Η ηλικία**

Σε έρευνα στην οποία εκτιμήθηκε η σχέση μεταξύ της διατροφικής γνώσης και της διατροφικής συμπεριφοράς μέσα από τις διατροφικές πρακτικές των παιδιών μέσης σχολικής ηλικίας, βρέθηκε ότι η σχέση είναι στατιστικά σημαντική σε μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας και μη σημαντική στα μικρότερα παιδιά της μέσης σχολικής ηλικίας, γιατί παρόλο που τα μικρότερα παιδιά γνωρίζουν τη σημασία της κατανάλωσης υγιεινών τροφών (π.χ. γαλακτοκομικών και λαχανικών) δεν κάνουν χρήση αυτής της γνώσης στις καθημερινές τους διατροφικές πρακτικές. Υποστηρίζεται ότι δεν υπάρχει συσχέτιση διατροφικής γνώσης και διατροφικών επιλογών στα παιδιά μέσης σχολικής ηλικίας ενώ παρουσιάζεται συσχέτιση αυτών στα παιδιά της εφηβικής ηλικίας (Pirouznia, 2001b). Άλλη έρευνα υποστηρίζει ότι τα μικρότερα κορίτσια έχουν την τάση να κάνουν πιο υγιείς διατροφικές επιλογές ενώ τα μεγαλύτερα σε ηλικία αγόρια παρουσιάζουν μειωμένη τάση να κάνουν υγιείς διατροφικές επιλογές (Dennison & Shepherd, 1995).

### **2. 5. 3. Ο παράγοντας της κοινωνικο-οικονομικής τάξης**

Οι διαφορές στις διατροφικές στάσεις, πεποιθήσεις και προδιαθέσεις δε σχετίζονται με το κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο των παιδιών και ιδιαίτερα όσον αφορά τις τροφές που καταναλώνουν στο σχολείο. Υποστηρίζεται ότι αν και οι διατροφικές πηγές έξω από το σπίτι ποικίλλουν ανάλογα με το γένος και την κοινωνική καταγωγή των παιδιών η διατροφική τους κατανάλωση δεν ποικίλλει (Dennison & Shepherd, 1995). Ωστόσο οι Adamson, RuggGunn, Butler, & Appleton (1996) βρήκαν ότι τα παιδιά που προέρχονται από χαμηλές κοινωνικές τάξεις τρέφονται κυρίως με τροφές που αγοράζουν από μαγαζιά και κυλικεία και καταναλώνουν τροφές που είναι λιγότερο θρεπτικές από αυτές που καταναλώνουν στο σπίτι. Ενώ σε άλλη έρευνα υποστηρίζεται ότι τα παιδιά οικογενειών της μεσαίας κοινωνικής τάξης έχουν πιο υγιείς διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τα παιδιά που ανήκουν σε οικογένειες χαμηλής κοινωνικής τάξης (Hupkens, Knibbe, & Van Otterloo, 1998).

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε αναλυτικότερα στη γνωστική και θυμική πλευρά των διατροφικών στάσεων και τους σημαντικότερους παράγοντες επιρροής και διαμόρφωσής τους.

## 2. 6. Γνωστική πλευρά της στάσης

### 2. 6. 1. Η διατροφική γνώση και η ασυμφωνία με τη διατροφική συμπεριφορά

Η γνωστική πλευρά της διατροφικής στάσης δηλαδή τι γνωρίζει το παιδί σχετικά με την τροφή, διαμορφώνεται από τις πληροφορίες που λαμβάνει από το περιβάλλον του. Το ερευνητικό ενδιαφέρον για τη μελέτη και εκτίμηση της διατροφικής γνώσης είναι μεγάλο γιατί υποστηρίζεται ότι μπορεί να επηρεάσει τα διατροφικά πρότυπα του ατόμου εφόρου ζωής (Covey, Lamb, Schiefelbein, & Albrecht, 1998). Το ζήτημα της σωστής διατροφικής γνώσης αναδύεται πολύ κρίσιμο στη σημερινή εποχή και ιδιαίτερα της διατροφικής γνώσης των παιδιών, τα οποία αποτελούν τους μελλοντικούς καταναλωτές (Sapp, 2002) γιατί οι στάσεις που διαμορφώνουν από την παιδική ηλικία μπορεί να επηρεάσουν και να προβλέψουν τη διατροφική τους συμπεριφορά (Wilcock, Pun, Khanona, & Aung, 2004). Η σωστή καταναλωτική συμπεριφορά όμως προκύπτει μόνο όταν ο καταναλωτής κατέχει ένα υψηλό επίπεδο διατροφικής γνώσης (Sapp, 2002). Υποστηρίζεται ότι η διατροφική γνώση συνδέεται με τη διατροφική συμπεριφορά (Pirouznia, 2001a) και τις διατροφικές επιλογές του ατόμου (Ilich, Vollono, & Brownbill, 1999) και όταν είναι σωστή ωθεί το άτομο στην κατανάλωση υγιεινών τροφών (Gibson, Wardle, & Watts, 1998) ενώ η έλλειψη ή άγνοια διατροφικής γνώσης μπορεί να έχει ως συνέπεια ακόμη και την κακή θρέψη του ατόμου (Jacobsson, Pihl, Martensson, & Fridlund, 2004). Στην έρευνα των Warwick, Mellveen και Strugnell (1999) βρέθηκε ότι οι σημερινοί νέοι διαθέτουν τη γνώση που αφορά τις υγιείς διατροφικές πρακτικές αλλά αποτυγχάνουν να την εφαρμόσουν στην πράξη. Σε άλλη έρευνα εντοπίζεται έλλειψη διατροφικής γνώσης των παιδιών και λανθασμένες αντιλήψεις για πολλά θέματα που αφορούν τη διατροφή και τις συνέπειες που έχει στην υγεία και επίσης άγνοια των παιδιών για τη σχέση μεταξύ διατροφής και παχυσαρκίας (Charlton, et al., 2004). Αλλά ακόμη και όταν υπάρχει σωστή διατροφική γνώση αυτή δεν οδηγεί απαραίτητα σε υγιείς διατροφικές επιλογές (Sangiah, Mundende, & Solomon, 1996). Έχει βρεθεί ότι άτομα που παρουσιάζουν υψηλούς δείκτες διατροφικής γνώσης που αφορούν τις επιπτώσεις των λιπαρών συστατικών στην υγεία τους, δεν αναφέρουν μειωμένη κατανάλωση λίπους ή δεν εκδηλώνουν αρνητικές στάσεις απέναντι σε φαγητά πλούσια σε λιπαρά συστατικά (Lloyd, Paisley, & Mela, 1993).

Η θεωρία των Ajzen και Fishbein (1980) και η θεωρία του Triandis (1977) τονίζουν την ασυμφωνία που παρατηρείται συχνά μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς.



Στη θεωρία των Ajzen και Fishbein (1980) υποστηρίζεται ότι η στάση του ατόμου δηλαδή τι πιστεύει το ίδιο το άτομο δεν αρκεί για να προβλεφθεί η πραγματική του συμπεριφορά ενώ στη θεωρία του Triandis (1977) η προβλεπόμενη συμπεριφορά βρίσκεται σε συνάρτηση με τις τάσεις συμπεριφοράς, τις συνήθειες, τη ψυχολογική διέγερση και τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Το άτομο συνήθως δεν εκφράζεται ή δε συμπεριφέρεται σύμφωνα με την πραγματική του στάση απέναντι σε κάποιο θέμα με το ενδεχόμενο η έκφραση της πραγματικής του στάσης να εξαρτάται από το συνδυασμό άλλων παραμέτρων όπως είναι τα ατομικά στοιχεία, κανόνες συμπεριφοράς που επιβάλλει η κοινωνία ή οι συνθήκες κάτω από τις οποίες τυχαίνει να βρίσκεται. Συχνά η ασυμφωνία μεταξύ διατροφικών γνώσεων των παιδιών και της διατροφικής συμπεριφοράς τους θεωρείται από τους ειδικούς ότι οφείλεται στη μη κατανόηση διατροφικών όρων και εννοιών και έτσι οι καταναλωτές και ιδιαίτερα τα παιδιά δεν μπορούν να εφαρμόσουν στην πράξη τις διατροφικές γνώσεις που τους παρέχονται. Υπάρχει η άποψη ότι η διατροφική γνώση από μόνη της είναι ανεπαρκής για να διαμορφώσει υγιείς διατροφικές επιλογές (Douglas, 1998) καθώς αυτή δε συνδέεται με τη στάση ή την πρόθεση έκδηλης συμπεριφοράς αλλά παραμένει στο γνωστικό πεδίο (Lloyd, et al., 1993). Υποστηρίζεται ότι για να υπάρχει λογική συνέπεια μεταξύ πεποιθήσεων και στάσεων, στάσεων και προθέσεων, προθέσεων και συμπεριφοράς θα πρέπει οι εκπαιδευόμενοι να κατέχουν σε υψηλό επίπεδο τα «πώς» και «γιατί» της διατροφικής γνώσης (Sapp, 2002) έτσι ώστε να κρίνουν, να επιλέγουν και να εφαρμόζουν στην πράξη τις γνώσεις που τους παρέχονται. Το χάσμα που παρατηρείται μεταξύ γνώσης και συμπεριφοράς στα παιδιά μπορεί να οφείλεται είτε στον τύπο παρεχόμενης διατροφικής γνώσης είτε σε παράγοντες που διαμεσολαβούν μεταξύ της κατεχόμενης διατροφικής γνώσης και της συμπεριφοράς και οι οποίοι *αποπροσανατολίζουν* τη συμπεριφορά. Η διερεύνηση των διατροφικών στάσεων των παιδιών μπορεί να διαφωτίσει τους παράγοντες αυτούς και να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για να *γεφυρωθεί* το χάσμα που υπάρχει μεταξύ διατροφικής γνώσης και έμπρακτης διατροφικής συμπεριφοράς. Η βελτίωση της διατροφικής γνώσης μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης των παιδιών μπορεί να είναι ένας τρόπος για να επιτευχθεί η σωστή και υγιής διατροφική συμπεριφορά.

## **2. 6. 2. Η διατροφική γνώση των παιδιών του Δημοτικού Σχολείου**

Παρά τη διαπίστωση ότι τα παιδιά συχνά είναι σε θέση να διακρίνουν ποιες τροφές περιέχουν ζάχαρη, αλάτι, λίπος ή φυτικές ίνες (Seaman, Bower, & Fleming,



1997) και να εκτιμούν ότι τα φρούτα, λαχανικά, οι τροφές με χαμηλά λιπαρά είναι οι «καλές τροφές» και ότι τα σνακ, οι λιπαρές τροφές και τα γλυκά είναι οι «κακές τροφές» (Abraham, et al., 1983) έχει παρατηρηθεί ασυμφωνία μεταξύ της διατροφικής γνώσης και της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών (Seaman, et al., 1997). Έρευνα που έγινε σε μαθητές της Δ' τάξης του δημοτικού έδειξε ότι τα παιδιά αν και γνώριζαν ποιες τροφές είναι θρεπτικές, οι διατροφικές τους επιλογές δεν ήταν εναρμονισμένες με τις γνώσεις τους (Shufflebarger, McGarvey, & Clavet, 1998). Ενώ σε έρευνα των Kuratko et al. (1996) βρέθηκε ότι οι διατροφικές επιλογές των παιδιών δεν αντανακλούν την κατοχή σωστής διατροφικής γνώσης. Τα παιδιά στη μέση σχολική ηλικία αν και γνωρίζουν τη σημασία που έχει η κατανάλωση υγιεινών τροφών -για παράδειγμα του γάλακτος και των λαχανικών- δεν έχουν την ικανότητα να ορίσουν της διατροφικές πηγές των θρεπτικών συστατικών ή τις λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών της τροφής και δε μπορούν να επιλέγουν τις τροφές τους καθημερινά βάσει διατροφικού οδηγού. Έχει βρεθεί ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ διατροφικής γνώσης και διατροφικής συμπεριφοράς σε παιδιά ηλικίας 11 ετών ενώ υπάρχει στα παιδιά 12 -13 ετών (Pirouznia, 2001a). Σε αντίθεση άλλη έρευνα για τα λίγο μεγαλύτερα παιδιά του γυμνασίου υποστηρίζει ότι η διατροφική τους γνώση είναι ανεπαρκής (Brook & Tepper, 1997) αλλά και όταν αυτή είναι σωστή τότε οι διατροφικές τους επιλογές δε βασίζονται στη γνώση αλλά σε άλλους παράγοντες όπως η ευκολία και η γεύση, ενώ τα γεύματα που προτιμούν είναι λιγότερο υγιεινά από τα γεύματα που αντιλαμβάνονται ως 'υγιεινά' (Noble, Corney, Eves, Kipps, & Lumbers, 2003). Οι Noble et al. (2000) στην έρευνά τους για την αντίληψη της υγιεινής τροφής που έχουν τα παιδιά του δημοτικού βρήκαν ότι αν και αντιλαμβάνονται με σαφήνεια την υγιεινότητα των τροφών δεν μπορούν να αντιληφθούν που οφείλεται αυτή (απουσία λίπους ή παρουσία βιταμινών).

Πολλοί ερευνητές ισχυρίζονται ότι για να βελτιωθεί η ποιότητα της παρεχόμενης διατροφικής γνώσης και να εφαρμόζεται αυτή στην πράξη θα πρέπει να κατανοούνται καλύτερα οι διατροφικοί όροι και οι σχετικές διατροφικές έννοιες ώστε οι καταναλωτές να αποκτούν οικειότητα με τη χρησιμοποιούμενη διατροφική ορολογία (Abbott, 1997).

### **2. 6. 3. Κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που διαμορφώνουν τη διατροφική γνώση**

Η προσπάθεια βελτίωσης των διατροφικών γνώσεων δεν είναι ικανή από μόνη της να επιφέρει αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών όταν δε λαμβάνονται υπόψη προσωπικές και περιβαλλοντικές παράμετροι της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών όπως είναι οι γονείς, οι κοινωνικοί θεσμοί και ρόλοι (Bandura, 1986). Η διατροφική γνώση των παιδιών επηρεάζεται από μια ποικιλία πολύπλοκων αλληλεπιδρώντων δυνάμεων όπως είναι η επιρροή των συνομηλίκων ή άλλων κοινωνικών παραγόντων όπως της τηλεοπτικής διαφήμισης (Owen, Schickler, & Davies, 1997). Επίσης σημαντικοί παράγοντες επιρροής και διαμόρφωσης της διατροφικής γνώσης θεωρούνται η ηλικία και ο τύπος της παρεχόμενης σχολικής εκπαίδευσης (Reinehr, Kersting, Chahda, & Andler, 2003) η κοινωνικο-δημογραφική ομάδα στην οποία ανήκει το άτομο, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνικο-οικονομική τάξη (Parmenter, et al., 2000) η οικογένεια και οι φίλοι. Παρακάτω θα αναφερθούν πιο αναλυτικά κάποιοι από τους παράγοντες που διαμορφώνουν τη διατροφική γνώση των παιδιών.

#### **2. 6. 3. 1. Οικογένεια, κοινωνικό περιβάλλον**

Η οικογένεια αναδεικνύεται παράγοντας ιδιαίτερης σημασίας στη διαμόρφωση σωστής διατροφικής γνώσης των παιδιών αφού το μεγαλύτερο μέρος της πληροφόρησης σχετικά με τη διατροφή «μεταδίδεται» στα παιδιά μέσω των γονέων (Rasanen, et al., 2003). Μέσα από τη διατροφική συμπεριφορά των γονέων μεταφέρονται έμμεσα οι διατροφικές τους γνώσεις στο παιδί (Kratt, 1998). Ανάλογα με τη διατροφική συμπεριφορά των γονέων εάν δηλαδή έχουν υγιείς διατροφικές συνήθειες ή όχι, επηρεάζεται και το επίπεδο των διατροφικών γνώσεων των παιδιών. Οι γονείς ως υπεύθυνοι για τη διατροφική ενημέρωση των παιδιών και ως πρότυπα μίμησης, είναι σημαντικό να κατέχουν σωστές διατροφικές γνώσεις αλλά και υγιείς διατροφικές συνήθειες, ώστε να επηρεάζουν θετικά τα παιδιά ωθώντας τα σε υγιείς διατροφικές συμπεριφορές. Οι αρνητικές επιδράσεις που δέχονται τα παιδιά από φίλους, συνομηλίκους και άτομα από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον οι οποίοι δεν έχουν ιδιαίτερες διατροφικές γνώσεις (Albers, Kielman, Peterson, & McCoy, 1998) ωθούν τα παιδιά στην κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών (Monge-Rojas, Nunez, Garita, & Chen-Mok, 2002).

Μέσα στην οικογένεια κατά την πολύ σημαντική διαδικασία της ταύτισης του παιδιού με τη μητέρα, το παιδί υιοθετεί τα διατροφικά της πρότυπα. Η γνώση έχει συναισθηματικό συντελεστή αποδοχής και ταύτισης με τη μητέρα και κατά την πρώιμη ηλικία το φαγητό μπορεί να συσχετισθεί με συναισθηματικές εμπειρίες οι οποίες συνήθως συνοδεύουν το φαγητό, όπως η προσοχή και η ζεστασιά της μητέρας (Logue, 1991). Η μητέρα εξαιτίας της ενασχόλησής της με το φαγητό κατέχει διατροφικές γνώσεις τις οποίες εφαρμόζει στην πράξη και οι οποίες επηρεάζουν περισσότερο τη διατροφική κατάσταση του παιδιού σε σχέση με τη διατροφική γνώση που της παρέχεται μέσω της τυπικής διατροφικής εκπαίδευσης (Appoh & Krekling, 2005). Το παιδί αντιλαμβάνεται τι τρώνε οι γονείς, οι οποίοι είναι τα σημαντικά πρότυπά του και γνωρίζει ότι το φαγητό που το μεγαλώνει είναι αυτό που προτείνει η μητέρα και το περιβάλλον του μέσα από τις παραινέσεις τους, είναι το φαγητό που προμηθεύεται, διαθέτει και φροντίζει η οικογένεια και όλοι επιβεβαιώνουν ότι συμβάλλει στην ανάπτυξή του αφού και οι ίδιοι οι γονείς του *αυτό το φαγητό έτρωγαν από μικροί* που τους έκανε δυνατούς και μεγάλους. Το παιδί αντιλαμβάνεται ότι το φαγητό του σπιτιού, του παρέχει υγεία, το καταναλώνει η οικογένειά του, συμβάλλει στην καλή σωματική ανάπτυξη και ευρωστία και πάνω απ' όλα αντιλαμβάνεται ότι τρώγοντας το φαγητό του σπιτιού έχει την αίσθηση ότι κάνει κάτι που κάνουν ή έκαναν τα πρόσωπα που αγαπά και εκτιμά. Όταν το παιδί λέει ότι γνωρίζει ότι π.χ. το γάλα το μεγαλώνει, δε σημαίνει ότι γνωρίζει τα θρεπτικά συστατικά της τροφής αλλά προσδίδει στην τροφή αυτή μια ψυχολογική σημασία που προκύπτει από τη σχέση που έχει μέσα από το γάλα με τη μητέρα του και η οποία συμβολίζει την εμπιστοσύνη, τη σιγουριά, τη ζεστασιά για το πρόσωπο της μητέρας, που του εξασφαλίζουν ασφάλεια πίνοντάς το. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι το παιδί *‘αφήνεται’* να μεγαλώσει στην *‘αγκαλιά’* της οικογενειακής ασφάλειας και φροντίδας τρώγοντας τα φαγητά που του προσφέρει η οικογένεια γιατί γνωρίζει ότι μέσα στην οικογένεια : *το οικογενειακό γέυμα = σωστή ανάπτυξη = υγεία = συναισθηματική ασφάλεια*. Υποστηρίζεται ότι οι στάσεις που αναπτύσσουν τα παιδιά απέναντι στην τροφή προδίδουν την απεριόριστη εμπιστοσύνη που τρέφουν στο πρόσωπο της μητέρας τους καθώς και στην ικανότητά της να τους παρέχει θρεπτικές τροφές (Macaux, 2001).

Αν και οι γονείς ενδείκνυνται από τους ερευνητές και τους ειδικούς της διατροφής ως οι πλέον κατάλληλοι *εκπαιδευτές* της σωστής διατροφής των παιδιών οι ίδιοι οι γονείς δηλώνουν ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στο ρόλο αυτό,

κατανοούν ότι κατέχουν ανεπαρκείς διατροφικές γνώσεις, ενώ συχνά δεν μπορούν να αντιληφθούν την επιρροή που ασκούν στη συμπεριφορά των παιδιών, ως πρότυπα. Οι γονείς δηλώνουν ότι χρειάζονται κοινωνική υποστήριξη και αναγνωρίζοντας την ανεπάρκειά τους, θέλουν τα σχολεία να παρέχουν στα παιδιά τους, περισσότερες πληροφορίες που αφορούν τη διατροφή (Hart, et al., 2003). Οι McCullough, Yoo, & Ainsworth (2004) στην έρευνά τους έδειξαν ότι οι γονείς έχουν ανάγκη να μαθαίνουν για τη διατροφή ώστε να παρέχουν την κατάλληλη πληροφορία ή συμβουλή και να βελτιώνονται τα διαιτολόγια των παιδιών τους.

#### **2. 6. 3. 2. Κοινωνική τάξη**

Σχετικά με την κοινωνικο –οικονομική τάξη ως παράγοντα επιρροής στη διαμόρφωση διατροφικής γνώσης, υποστηρίζεται ότι η καλύτερη διατροφή παιδιών που προέρχονται από οικογένειες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο δεν είναι σαφές αν σχετίζεται με την καλύτερη διατροφική γνώση των μελών της οικογένειας ή αν οφείλεται στο υψηλότερο εισόδημα της οικογένειας (Cochrane, Leslie, & O'Hara, 1982).

#### **2. 6. 3. 3. Ο ρόλος του σχολείου και οι διατροφικές γνώσεις των μαθητών**

Η έλλειψη ενημέρωσης των παιδιών είναι ένα από τα πιο σημαντικά εμπόδια στην προαγωγή υγιών διατροφικών συνηθειών (Berg, Johnson, Conner, & Lissner, 2002). Επειδή οι γονείς δεν έχουν επαρκείς διατροφικές γνώσεις και έχει διαπιστωθεί ότι τόσο οι ίδιοι όσο και τα παιδιά αγνοούν σε μεγάλο βαθμό τις ευεργετικές επιδράσεις της υγιεινής διατροφής (Gibson, et al., 1998) εναπόκειται στο σχολείο να καλύψει το κενό όσον αφορά τα παιδιά της σχολικής ηλικίας. Το σχολείο θα πρέπει να καταστεί η κύρια πηγή επιρροής και διαμόρφωσης διατροφικής γνώσης των παιδιών, αλλά και των ενηλίκων αφού αποτελεί το σημαντικότερο φορέα μετάδοσης της γνώσης και φέρει την ευθύνη για την ατομική υγεία αλλά και την υγεία της κοινότητας. Έχει βρεθεί ότι όταν το σχολείο παρέχει διατροφικές συστάσεις και οδηγίες επηρεάζεται σημαντικά το παιδικό διαιτολόγιο (Labiner, 2000) και παρατηρούνται αν όχι μακροπρόθεσμα, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα στην αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών προς την κατεύθυνση της υγιεινής διατροφής (Blom-Hoffman & Dupaul, 2003). Τα παιδιά αποκτούν περισσότερες γνώσεις, ενισχυμένη αυτοπεποίθηση σε θέματα διατροφής, η

οποία μεταφράζεται σε αλλαγή συμπεριφοράς ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες και επιλέγουν να συμπεριλάβουν στο διαιτολόγιό τους περισσότερες υγιεινές τροφές (φρούτα, λαχανικά, κ.ά.) (Auld, Romaniello, Heimendinger, Hambidge, & Hambidge, 1999). Στα σχολεία όπου εφαρμόζονται διατροφικά εκπαιδευτικά προγράμματα που σχεδιάζονται ειδικά για παιδιά του δημοτικού και στηρίζονται στην παροχή διατροφικής γνώσης έχει διαπιστωθεί βελτίωση της διατροφής και της διατροφικής γνώσης των παιδιών του δημοτικού (Salgado, Mardones, & Ivanovic, 2005). Τα προγράμματα αυτά πρέπει να είναι εξειδικευμένα και να ανταποκρίνονται στο γνωστικό στάδιο εξέλιξης των παιδιών ώστε να κατανοούν την παρεχόμενη διατροφική γνώση και να οδηγούνται σε υγιείς διατροφικές επιλογές.

Εξέχουσα θέση και υπευθυνότητα σε αυτήν τη διευρυμένη συνεργασία για την επίτευξη των σκοπών της διατροφικής εκπαίδευσης κατέχει ο δάσκαλος. Θεωρείται ότι είναι κατάλληλος να παρέμβει στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς του μαθητή μια και κατέχει τη θέση του ενδιαμέσου ανάμεσα στην οικογένεια και την πολιτεία. Σύμφωνα με τα ευρήματα άλλων ερευνών οι δάσκαλοι σε σύγκριση με τους διαιτολόγους είναι πλέον αποτελεσματικοί στη διδασκαλία της διατροφικής αγωγής στο σχολείο λόγω της ομοιότητας που αντιλαμβάνονται οι μαθητές ότι υπάρχει με αυτούς γεγονός που διευκολύνει την ταύτιση μαζί τους (Doyle & Feldman, 1994).

Ο δάσκαλος ως πρότυπο είναι καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση συμπεριφορών, αντιλήψεων και στάσεων των μαθητών γιατί θεωρείται φορέας πολιτισμού, μοιράζεται τις ίδιες πολιτισμικές αξίες με τους μαθητές του, μπορεί να λειτουργήσει ως ένα επιτυχές πρότυπο και μέσω της κοινωνικής μεταβίβασης να επηρεάσει ακόμη και τις διατροφικές προτιμήσεις των μαθητών του (Birch, 1980a. Casey & Rozin, 1989).

Στο ελληνικό σχολείο δεν περιλαμβάνεται μάθημα διατροφικής αγωγής στο αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού σχολείου και οι ελάχιστες γνώσεις που προσφέρονται είναι αποσπασματικές, ενώ οι δάσκαλοι αναγκάζονται να αξιοποιούν ενάυσματα που δίνονται μέσα από άλλα μαθήματα για να αναπτύξουν διατροφικά θέματα. Το κατά πόσο εκμεταλλεύονται τις προσφερόμενες ευκαιρίες έγκειται στη διακριτική τους ευχέρεια και πιθανόν να συνδέεται με το πόσο επαρκείς νοιώθουν οι ίδιοι να χειριστούν αυτά τα θέματα.

Μέχρι σήμερα στα δημοτικά σχολεία της χώρας, δε διδάσκεται αυτοτελές μάθημα Αγωγής Υγείας το οποίο να περιλαμβάνει θέματα διατροφής, εν τούτοις, τα



σχολικά βιβλία του οργανισμού στις τέσσερις πρώτες τάξεις του δημοτικού, αναφέρουν κάποια σχετικά θέματα. Στο μάθημα της Πατριδογνωσίας που διδασκόταν στα δημοτικά σχολεία έως και το 1983 περιλαμβάνονταν θέματα που σχετίζονταν με την αναγνώριση και ταξινόμηση των φυτών και των ζώων, την προέλευση των τροφίμων, την παραγωγή και κατανάλωσή τους και όταν καταργήθηκε και αντικαταστάθηκε από το μάθημα «Μελέτη Περιβάλλοντος» η ύλη του νέου βιβλίου αναφέρεται στις ίδιες έννοιες. Και στις δύο περιπτώσεις το αποτέλεσμα είναι η μετάδοση γνώσης και όχι η διαμόρφωση κατάλληλων διατροφικών συνηθειών, όπως αναφέρει ο Μανιός (2000).

Η διατροφική γνώση από μόνη της μπορεί να αναγνωρίζεται ως ανεπαρκής για να τροποποιήσει τη συμπεριφορά, αλλά συμβάλλει στη διαμόρφωση πεποιθήσεων που είναι προάγγελοι εκούσιων πράξεων (Mela, 1999). Η διατροφική συμπεριφορά των παιδιών όμως δεν επηρεάζεται μόνο από τις διατροφικές τους γνώσεις αλλά και από το θυμικό στοιχείο των στάσεων. Οι αρέσκειες και επιθυμίες οι οποίες συνοδεύονται από αρνητικά ή θετικά συναισθήματα -που επιφέρουν αναλόγως αρέσκεια ή απαρέσκεια προς την τροφή- συνδέονται με την κατανάλωση μιας τροφής και μπορεί να είναι αιτία αλλαγής της στάσης απέναντι στην τροφή (Rhodewalt & Comer, 1979). Οι προσπάθειες που γίνονται για την τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών, δεν επιτυγχάνουν αν δεν αλλάξει τόσο η γνωστική όσο και η θυμική πλευρά της στάσης. Οι πληροφορίες που αφορούν τη διαμόρφωση και εγκατάσταση αρεσκειών και επιθυμιών των παιδιών είναι πολύτιμες για την καλύτερη κατανόηση των παραγόντων εκείνων, που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά καθώς και την εξεύρεση αποτελεσματικών μεθόδων τροποποίησής της. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στις θυμικές διαστάσεις των στάσεων, τις αρέσκειες και επιθυμίες των παιδιών, στους κυριότερους παράγοντες επιρροής και διαμόρφωσής τους και τη σχέση τους με τη συμπεριφορά των παιδιών.

## 2. 7. Θυμική πλευρά της στάσης

### **Η Διατροφική Αρέσκεια και Κοινωνιοψυχολογικοί Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωσή της**

Τη θυμική πλευρά της στάσης συνιστά η αρέσκεια η οποία αποτελεί τη συναισθηματική διάσταση των στάσεων και είναι αποτέλεσμα μάθησης (Γεώργας, 1995). Το ερευνητικό ενδιαφέρον που εκδηλώνεται για τη διερεύνηση των διατροφικών αρεσκειών των παιδιών είναι μεγάλο γιατί έχει βρεθεί ότι αυτές επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του ατόμου σε αντίθεση με τη διατροφική γνώση (Harvey-Berino, et al., 1997. Guthrie, Rapoport, & Wardle, 2000). Οι διατροφικές αρέσκειες είναι αποτέλεσμα εσωτερικών μηχανισμών (γενετικές κλίσεις) διατροφικών εμπειριών (αποδοχή και έκθεση σε τροφές) και πολιτισμικών κανόνων οι οποίοι μεταβιβάζονται μέσω της άμεσης κοινωνικής αλληλεπίδρασης μέσα από τη διαδοχή των γενεών (Birch, 1987. Thomas, 1991). Μέσα στα ευρέα όρια της ανθρώπινης βιολογίας οι ατομικές διατροφικές επιλογές και οι συμπεριφορές κατανάλωσης σχετίζονται και αντανακλούν πλευρές της διατροφικής διαθεσιμότητας, υπάρχουσες συνήθειες συμπεριφορές, μηχανισμούς μάθησης, ατομικές πεποιθήσεις και προσδοκίες. Πολλά από τα χαρακτηριστικά αυτών των παραγόντων είναι μοναδικά ανθρώπινα και καθορίζουν τι είναι τροφή, πότε, πώς, από ποιον και με ποιον επιλέγεται και τρώγεται και σε τι ποσότητες. Έτσι παρέχονται οι ευκαιρίες στα άτομα να εγκαταστήσουν και να διατηρήσουν ένα σχετικά σταθερό πλαίσιο πολιτισμικά και βιολογικά καθορισμένων αρεσκειών και συμπεριφορών κατανάλωσης. Οι σταθερές ατομικές διατροφικές αρέσκειες προκύπτουν από τις αλληλεπιδράσεις των συστατικών της τροφής, με την ανθρώπινη βιολογία και τα κοινωνικά και διατροφικά πλαίσια μέσα στα οποία καταναλώνεται η τροφή. Η αρέσκεια για μια συγκεκριμένη τροφή ή ένα σύνολο τροφών αντανακλά σε μεγάλο βαθμό το κυρίαρχο πολιτισμικό περιβάλλον και τις προσωπικές εμπειρίες του ατόμου. Αυτό το πλαίσιο προσφέρει μια ποικιλία ευκαιριών για να λειτουργήσουν οι βιολογικές προδιαθέσεις και οι μαθησιακές διαδικασίες που αφορούν την τροφή. Οι μαθησιακές διαδικασίες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τα αισθητηριακά χαρακτηριστικά της τροφής ή τα θρεπτικά συστατικά της καθώς και τα χαρακτηριστικά των πλαισίων μέσα στα οποία βιώνεται η εμπειρία του φαγητού. Για να γίνει κατανοητή η ανάπτυξη των διατροφικών αρεσκειών καθώς και το πώς αυτές μπορούν να αλλάξουν είναι απαραίτητο να διερευνηθούν οι παράγοντες που τις

επηρεάζουν (Mela, 2001). Οι κυριότεροι παράγοντες που αναφέρονται σε παλαιότερες και νεότερες συναφείς έρευνες ως παράγοντες επιρροής και διαμόρφωσης διατροφικών αρεσκειών είναι η συχνότητα κατανάλωσης μιας τροφής (Birch, 1979b. Thomas, 1991. Delarue & Loescher, 2004) το κοινωνικο-συναισθηματικό πλαίσιο (social affective context) του γεύματος (η βοήθεια στην προετοιμασία της τροφής, η αλλαγή τρόπου μαγειρέματος ή παρουσίασης της τροφής) (Casey & Rozin, 1989) οι θετικές διατροφικές αξίες που κατέχει ένα άτομο, οι λειτουργικές ιδιότητες της τροφής (προσαρμοστικότητα, ευκολία στην προετοιμασία) (Letarte, Dube, & Troche, 1997) η πείνα, η βουλιμία, η εμφάνιση της τροφής, η εκτίμηση του διαθέσιμου χρόνου, η ευκολία, η διαθεσιμότητα της τροφής, η γονεϊκή επιρροή (συμπεριλαμβανομένης της κουλτούρας ή της θρησκείας της οικογένειας) τα οφέλη της τροφής (συμπεριλαμβανομένης και της υγείας) η διάθεση του ατόμου, η αυτο-αντίληψη της εικόνας του σώματος, η συνήθεια, το κόστος, τα μέσα, ακόμη και οι χορτοφαγικές αντιλήψεις (Neumark-Sztainer, Story, Perry, & Casey, 1999) καθώς επίσης και τα αισθητηριακά χαρακτηριστικά της τροφής (Moskowitz & Krieger, 1995). Επίσης το κοινωνικό περιβάλλον και η επαφή του παιδιού με τους συνομηλίκους του είναι παράγοντας επιρροής αλλά και ενίσχυσης των διατροφικών αρεσκειών του παιδιού (Birch, 1990a. Birch & Fisher, 1998. Ray & Klesges, 1993. Johnson & Birch, 1994). Θα αναφερθούν πιο αναλυτικά κάποιοι από τους προαναφερθέντες παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση των διατροφικών αρεσκειών των παιδιών.

## **2. 7. 1. Ο παράγοντας της γεύσης στη διαμόρφωση διατροφικών αρεσκειών**

Η γεύση μιας τροφής είναι σημαντικός παράγοντας για να αναπτυχθεί αρέσκεια προς την τροφή και οι διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών επηρεάζονται από τη γεύση της τροφής (Babicz-Zielinska, 1999). Ανάμεσα στα αισθητηριακά χαρακτηριστικά της τροφής που συμβάλλουν στη διαμόρφωση αρέσκειας για την τροφή, η γεύση καταλαμβάνει την πρώτη θέση στη σειρά σημασίας των χαρακτηριστικών και ακολουθούν η υφή και η εμφάνισή της (Moskowitz & Krieger, 1995) αλλά ακόμη και το χρώμα της τροφής μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική επιλογή του παιδιού (Leon, Couronne, Marcuz, & Koster, 1999). Οι γευστικές εμπειρίες ενός ατόμου είναι τόσο ισχυρές που μπορούν να επηρεάσουν τις γευστικές του προτιμήσεις ακόμη και αν έχουν παρέλθει χρόνια από την αρχική εμπειρία (Mennella & Beauchamp, 2002). Τα παιδιά έχουν τη βιολογική προδιάθεση να

προτιμούν γλυκές γεύσεις έναντι άλλων και συνήθως προτιμούν γλυκά, μπισκότα, σοκολάτες ενώ τους αρέσουν λιγότερο τα φρούτα και τα δημητριακά (Bower & Sandall, 2002). Τα παιδιά προτιμούν τροφές υψηλής ενεργειακής πυκνότητας-πλούσιες σε ζάχαρη και λίπος (Capaldi, 1996) ενώ δεν τους αρέσουν τροφές χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας οι οποίες όμως θεωρούνται καλές πηγές θρεπτικών στοιχείων (Birch, McPhee, & Sullivan 1989. Birch, McPhee, Bryant, & Johnson, 1993).

Οι αρέσκειες όμως δε διαμορφώνονται μόνο εξαιτίας της διέγερσης των αισθήσεων από τα χαρακτηριστικά μιας τροφής (ευγευστότητα, οσμή κ.λ.π.). Η διαμόρφωση αρεσκειών είναι επίσης αποτέλεσμα εμπειρίας και σύνδεσης των αισθητηριακών χαρακτηριστικών της τροφής με άλλες ιδιότητες της τροφής ή των διατροφικών πλαισίων αυτής (Lappalainen & Sjoden, 1992. Mela & Rogers, 1998).

Παρόλο που υπάρχει η κοινή πεποίθηση ότι οι διατροφικές προτιμήσεις επηρεάζονται μόνο από τις αισθητηριακές ιδιότητες της τροφής όπως είναι η γλυκύτητα, η αλμυρότητα, η λιπαρότητα της τροφής, υποστηρίζεται ότι η προτίμηση δομείται από πολύπλοκες και πολλαπλές αισθητηριακές συνθέσεις που έχουν βιολογικές και μαθησιακές βάσεις (Wardle, Sanderson, Gibson, & Rapoport, 2001). Αν και η ευγευστότητα –κυρίαρχο θέμα στις συζητήσεις μας- πιστεύεται ότι είναι πρωτεύων παράγοντας που καθορίζει και εγείρει τη διατροφική αρέσκεια, το θέμα αναδύεται πιο πολύπλοκο. Οι επιρροές των ιδιοτήτων της τροφής –όπως της ηδύτητας -στον εγκέφαλο δεν ερμηνεύουν επαρκώς τις σχέσεις τροφής-διάθεσης αλλά αυτές σφυρηλατούνται και διαμορφώνονται από την εμπλοκή του προσώπου σε πολιτισμικές πρακτικές που πλαισιώνουν την κατανάλωση των τροφών (French, Blair, & Booth, 1994). Η τάση των παιδιών να τρώνε γλυκά εκτός από τη βιολογική προδιάθεση που υπάρχει στον άνθρωπο προς τις γλυκές γεύσεις αναπτύσσεται και από τα συναισθήματα που συνδέονται με την ηδύτητα της τροφής ιδιαίτερα στους νέους (Katou, Mori, & Ikawa, 2005). Συχνά οι τροφές είναι αποδεκτές ή όχι για λόγους που δε σχετίζονται καθόλου με τα αισθητηριακά χαρακτηριστικά ή τη θρεπτική αξία της τροφής (Furst, Connors, Bisogni, Sobal, & Winter, 1996). Η στρουκτουραλιστική προσέγγιση της κοινωνιολογίας του φαγητού υποστηρίζει ότι η γεύση διαμορφώνεται από τον πολιτισμό και ελέγχεται κοινωνικά (Menell, et al., 1992).

Οι βιολογικοί παράγοντες δεν είναι επαρκείς να εξηγήσουν τις αρέσκειες των παιδιών καθώς υποστηρίζεται ότι αυτές επηρεάζονται από πολιτισμικούς κανόνες, η

μεταβίβαση των οποίων διενεργείται μέσω της άμεσης κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων μιας κοινωνικής ομάδας (Birch, 1987). Ο άνθρωπος διακατέχεται από παγκόσμιες γενετικές προδιαθέσεις οι οποίες επηρεάζουν πολύ λίγο την ανάπτυξη των διατροφικών επιλογών και στάσεων του (Pliner & Pelchat, 1986). Ο ρόλος του γενετικού παράγοντα δεν μπορεί να θεωρηθεί τόσο σημαντικός ώστε να εξηγήσει την αρέσκεια για τις τροφές. Ακόμη και για την ομοιότητα των μελών της οικογένειας ως προς τις διατροφικές προτιμήσεις υποστηρίζεται ότι οι γενετικές επιδράσεις ερμηνεύουν ένα μικρό κομμάτι αυτής της ομοιότητας (Rozin & Millman, 1987. Borah-Giddens & Falciglia, 1993). Οφείλουμε να εγκαταλείψουμε την οπτική των «έμφυτων» αντιδράσεων ως υπεύθυνων για την υιοθέτηση και διατήρηση διατροφικών αρεσκειών και να στραφούμε σε άλλους παράγοντες όπως είναι ο ισχυρός ρόλος της μάθησης. Παρόλο που η ικανότητα απόκτησης αρεσκειών είναι έκδηλη από πολύ μικρή ηλικία και τα νεογέννητα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να αντιδρούν σε συγκεκριμένες μυρωδιές του περιβάλλοντος μέσα σε ελάχιστες ώρες από τη γέννησή τους, είναι φανερό ότι ακόμη και αρέσκειες ή απαρέσκειες που είναι παρούσες κατά τη γέννηση μπορούν να τροποποιηθούν από τις μετέπειτα εμπειρίες ή την επίδραση της μάθησης (Schaal & Orgeur, 1992). Η κοινωνιολογία υποστηρίζει ότι «η τροφή δεν είναι απλώς ένα βιολογικό αλλά και ένα κοινωνικό φαινόμενο» (Murcott, 1997) που εξαρτάται και επηρεάζεται από κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες. Η διαμόρφωση των διατροφικών αρεσκειών του παιδιού επηρεάζεται τόσο από κοινωνικούς όσο και από ψυχολογικούς (Rogers, 1999) και μαθησιακούς παράγοντες καθώς η εμπειρία του φαγητού είναι μια εμπειρία μάθησης (Capaldi, 1996).

## **2. 7. 2. Κοινωνικές επιρροές**

### **2. 7. 2. 1. Οικογένεια, Γονείς, Μητέρα, Συνομήλικοι, Φίλοι και διατροφικές αρέσκειες των παιδιών**

Σε παλαιότερες έρευνες των Dunshee (1931), Duncker (1938), Marinho (1942) οι οποίες αναφέρονται στη μελέτη των Casey και Rozin (1989) τονίζεται ο σημαντικός ρόλος των κοινωνικών επιρροών στη διαμόρφωση και ενδυνάμωση των διατροφικών αρεσκειών των παιδιών με σημαντικότερο κοινωνικό φορέα την οικογένεια. Οι ενήλικες και ιδιαίτερα οι γονείς κατέχουν κεντρική θέση σε όλη την αλυσίδα της διατροφικής διαδικασίας –τη διαθεσιμότητα, την επιλογή, προετοιμασία,



και κατανάλωση- και οι διατροφικές στάσεις που αναπτύσσουν και υιοθετούν αντανακλώνται στη διατροφική συμπεριφορά των μικρών παιδιών (Saarilehto, et al., 2001). Οι γονείς επηρεάζουν τη διατροφή των παιδιών με πολλούς τρόπους και η διατροφική τους συμπεριφορά αποτελεί το πλαίσιο μέσα στο οποίο διαμορφώνονται αναπτύσσονται και υιοθετούνται οι διατροφικές αρέσκειες των παιδιών (Hill, 2002). Θεωρούνται υπεύθυνοι για την ανάπτυξη των υγιών διατροφικών στάσεων και τις επιλογές των παιδιών (Roininen & Tuorila, 1999) και τα ευρήματα παλαιότερων και νεώτερων ερευνών υποστηρίζουν ότι οι διατροφικές επιλογές και συμπεριφορές των ενηλίκων επηρεάζουν τις διατροφικές προτιμήσεις των μικρών παιδιών (Duncker, 1938. Marinho, 1942. Beauchamp & Maller, 1977. Birch, 1980a. Birch, Zimmerman & Hind, 1980). Αν και σε παλαιότερες έρευνες έχουν βρεθεί μικρές συσχετίσεις μεταξύ των διατροφικών αρεσκειών γονέων/παιδιών (Pliner, 1983. Rozin, Fallon, & Mandell, 1984) σε νεώτερες έρευνες υποστηρίζεται ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση των διατροφικών προτιμήσεων και συμπεριφορών μεταξύ μητέρας/παιδιού (Panely, Johnson, & Wang, 1998) και ότι ήδη από την ηλικία των 5-8 ετών η γονεϊκή επιρροή είναι πολύ σημαντική στις διατροφικές του επιλογές (Shepherd, 1992. Douglas, 1998).

Ο ρόλος της μητέρας εμφανίζεται ιδιαίτερα ενισχυμένος σε σχέση με το ρόλο των άλλων μελών της οικογένειας στην ανάπτυξη αρεσκειών των παιδιών. Οι μητέρες είναι τα πρόσωπα που συχνά βρίσκονται στη δύσκολη θέση να συμβιβάζουν τις απαιτήσεις της οικογενειακής ζωής και της εργασίας, την παροχή και προσφορά υγιεινής διατροφής στην οικογένεια και τη διατήρηση μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας στη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων (Macaux, 2001). Επιφορτίζονται με τις περισσότερες ευθύνες, επηρεάζουν άμεσα τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών και οι προσωπικές διατροφικές προτιμήσεις και συμπεριφορές τους συσχετίζονται με τις αντίστοιχες των παιδιών (Panely, et al., 1998) αφού οι τροφές που προσφέρουν στα παιδιά τους είναι οι τροφές που αρέσουν προσωπικά στις ίδιες (Skinner, Carruth, Bounds, & Ziegler, 2002). Αλλά οι διατροφικές αρέσκειες της μητέρας επηρεάζονται και εξαρτώνται από τις αντίστοιχες του πατέρα. Ακόμη και η ποιότητα των συζυγικών σχέσεων -αν είναι συμβατικό ή απελευθερωμένο ζευγάρι- επηρεάζει τις οικογενειακές διατροφικές αρέσκειες και συνεπώς και τις προσωπικές επιλογές της μητέρας. Η σύζυγος σε ένα συμβατικού τύπου ζευγάρι σέβεται τις αρέσκειες του συζύγου, γεγονός που καθιστά δύσκολες τις αλλαγές στις διατροφικές επιλογές της οικογένειας ενώ στο απελευθερωμένο ζευγάρι οι σύζυγοι έχουν υιοθετήσει ένα πιο

δίκαιο πρότυπο που ισορροπεί ανάμεσα στις διατροφικές προτιμήσεις των συντρόφων (Brown & Miller, 2002).

Εξαιτίας του ισχυρού συναισθηματικού δεσμού μεταξύ μητέρας και παιδιού αναπτύσσονται συναισθήματα που *εμποτίζουν* όλες τις ενέργειες της μητέρας προς το παιδί. Η τροφή που προσφέρει η μητέρα αποκτά μια συναισθηματική σημασία για το παιδί η οποία επηρεάζει την αρέσκειά του απέναντι σε μια τροφή (Dube & Cantin, 2000). Μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο αναπτύσσεται μια δυναμική σχέση προσφοράς και αποδοχής του φαγητού καθώς η προετοιμασία και η προσφορά του φαγητού από τη μητέρα δεν είναι απλά μια πράξη διανομής του φαγητού αλλά μπορεί να χαρακτηριστεί ως *δώρο*. Το μαγείρεμα ενός γεύματος είναι μια πράξη αγάπης και δέσμευσης (Lupton, 1996) έτσι τα παιδιά όταν δηλώνουν ότι τους αρέσει μια τροφή πιθανόν δεν εκφράζουν την αρέσκειά τους για την τροφή αυτή καθεαυτή όσο την αρέσκεια προς το πρόσωπο της μητέρας που αναπτύσσεται εξαιτίας της συναισθηματικής εμπλοκής και παρουσίας της στο φαγητό. Μέσα σε αυτό το συναισθηματικό πλαίσιο και την εμπιστοσύνη προς το πρόσωπο της μητέρας τα παιδιά μαθαίνουν να προτιμούν τις τροφές που τους προσφέρονται και έχει βρεθεί ότι όταν η διατροφή του παιδιού είναι προσεγμένη και σωστή παρέχει το αίσθημα της ασφάλειας στο παιδί (Wittmer, 1999).

Έχει βρεθεί ότι οι διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών είναι όμοιες με αυτές των μελών της οικογένειάς τους και ιδιαίτερα με αυτές των αδερφών. Τα αδέρφια μπορούν να αποτελέσουν μοντέλο μίμησης εξίσου ισχυρό με αυτό των γονέων που πιθανόν να οφείλεται και στην έκθεση όμοιας ποσότητας της τροφής στα παιδιά. Παρόλα αυτά η μεγαλύτερη γενετική ομοιότητα των αδερφών ερμηνεύει εν μέρει την ομοιότητα των διατροφικών προτιμήσεων μεταξύ αδερφών (Pliner, 1983. Rozin, Fallon & Mandell, 1984. Pliner & Pelchat, 1986) αφού υποστηρίζεται ότι η οικογενειακή ομοιότητα μεταβιβάζεται κυρίως μέσω της μίμησης και τα παιδιά μιμούνται πιο εύκολα τις διατροφικές προτιμήσεις όμοιων με τα ίδια μοντέλων. Η ηλικία είναι μια βάση για ομοιότητα και υποστηρίζεται ότι η ομοιότητα μεταξύ αδερφών είναι μεγαλύτερη από ότι με τους γονείς λόγω ηλικιακής εγγύτητας (Pliner & Pelchat, 1986).

Όμως η τροφή δεν είναι απλά μια οικογενειακή υπόθεση, μας συνδέει με τον έξω κόσμο, αποτελεί το κέντρο μέσα από το οποίο βλέπουμε και κατανοούμε τον κόσμο και δεχόμαστε τις επιρροές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Οι διατροφικές αρέσκειες του παιδιού μαθαίνονται και αποκτούνται μέσα στο στενό οικογενειακό

περιβάλλον αλλά αυτό εξαρτάται και επηρεάζεται από το εξωτερικό περιβάλλον. Ο ρόλος των συνομηλίκων στη διαμόρφωση διατροφικών αρεσκειών αποκτά μεγαλύτερη σημασία καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν (Hill, 2002). Το φαγητό για τα παιδιά είναι ένα κοινωνικό γεγονός στο οποίο εμπλέκονται εκτός από τα πρόσωπα της οικογένειας και τα πρόσωπα του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Η επαφή με συνομηλίκους παρέχει εκτεταμένες ευκαιρίες για μίμηση, συμφωνία και ενίσχυση διατροφικών αρεσκειών (Birch, 1990a, 1998. Ray & Klesges, 1993. Johnson & Birch, 1994). Παλαιότερες κλασσικές έρευνες για το θέμα αυτό υποστηρίζουν ότι ο μεγαλύτερος βαθμός ομοιότητας στις διατροφικές αρέσκειες παρατηρείται μεταξύ συνομηλίκων, εξαιτίας της ηλικιακής εγγύτητας και της ανάγκης των παιδιών να είναι σαν τους συνομηλίκους τους. Αυτή η ομοιότητα μπορεί να καθιστά το συνομήλικο ένα ισχυρό μοντέλο μίμησης αφού μοιράζονται μαζί του ένα πιο κοινό, ομοιόμορφο πλαίσιο έκθεσης των τροφών από ό,τι με τους γονείς (Macarthy, 1935. Pliner, 1983). Το σχολείο προσφέρει στο παιδί τις ευκαιρίες να διευρύνει το κοινωνικό του περιβάλλον, να ταυτιστεί με τις αξίες του παιδικού κόσμου, να αυτονομηθεί και να δοκιμάσει νέες εμπειρίες. Στο σχολείο τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τροφές λιγότερο υγιεινές από τις τροφές του σπιτιού, τις οποίες δοκιμάζουν όχι μόνο εξαιτίας των νέων γεύσεων και εμπειριών που προσφέρουν αυτές, αλλά και ως μια πράξη άρνησης προς τους γονείς και έκφρασης ανεξαρτησίας που νοιώθουν ανάμεσα σε συνομηλίκους, στην προσπάθειά τους να αποκτήσουν διατροφική αυτονομία. Οι ίδιοι οι γονείς αντιλαμβάνονται ότι οι συνομήλικοι επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη διαμόρφωση αρεσκειών των παιδιών και λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους αυτή την επιρροή. Οι Casey & Rozin (1989) διερευνώντας τις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι γονείς για να αναπτυχθούν διατροφικές αρέσκειες στα παιδιά τους, ανάμεσα σε άλλες μεθόδους που ανέφεραν οι ίδιοι οι γονείς, ήταν να τονίζουν στα παιδιά ότι η προσφερόμενη τροφή αρέσει και στους συνομηλίκους τους. Η επιρροή των συνομηλίκων στη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών των παιδιών σε σχέση με αυτή του γονεϊκού περιβάλλοντος δε μπορεί να χαρακτηριστεί θετική. Οι Monge-Rojas et al. (2002) διερεύνησαν τις επιρροές των ανωτέρω δύο περιβαλλόντων στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών και τα ευρήματά τους έδειξαν ότι η επιρροή των συνομηλίκων είναι προβλεπτικός παράγοντας για την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά από τα παιδιά, ενώ η επιρροή των γονέων είναι προβλεπτικός παράγοντας για την κατανάλωση πιο υγιεινών τροφών όπως φρούτων και λαχανικών. Η δυναμική της ομάδας ασκεί μεγάλη επιρροή στο παιδί το οποίο

αισθάνεται έντονη την ανάγκη να ταυτίζεται με την ομάδα του και να αναζητά την αποδοχή από τους ομοίους του. Η συντροφιά των φίλων και συνομηλίκων είναι *τύπος έκφρασης* των παιδιών και επιρροής που ασκείται από τα άλλα παιδιά. Έχει βρεθεί ότι όταν τα παιδιά βρίσκονται εκτός σπιτιού μιμούνται τις διατροφικές προτιμήσεις των συνομηλίκων και όχι τις διατροφικές συνήθειες του σπιτιού (Adamson, et al., 1996) στην προσπάθειά τους πιθανόν να ταυτιστούν με τους ομοίους τους.

#### **2. 7. 2. 2. Το πολιτισμικό πλαίσιο**

Το κοινωνικο-πολιτισμικό περιβάλλον είναι ο βασικός κοινωνικός φορέας μέσα στον οποίο αναπτύσσονται, διαμορφώνονται και υιοθετούνται οι διατροφικές αρέσκειες του ατόμου. Η κουλτούρα της οικογένειας και της κοινωνίας μέσα στην οποία έχουμε ανατραφεί καθορίζει ποια τροφή αγοράζουμε, πού την αγοράζουμε και πώς την καταναλώνουμε (Bareham, 1995). Η αρέσκεια που αναπτύσσεται για μια συγκεκριμένη τροφή ή ένα γεύμα μπορεί να αντανakλά τόσο τις προσωπικές εμπειρίες του ατόμου όσο και το κυρίαρχο πολιτισμικό περιβάλλον (Mela, 2001). Οι πολιτισμικοί κανόνες μιας κουζίνας εξασκούν τεράστιες επιρροές ως προς το τι θα εμφανιστεί μέσα στο πιάτο μας και τότε, έτσι σε πολλές περιπτώσεις η τροφή που φτάνει στο πιάτο μας μπορεί να είναι ένας συνδυασμός τροφών που έχουν επιλέξει άλλοι για μας (Shattuck, White & Kristal, 1992). Ο παράγοντας του πολιτισμού είναι η πιο εμφανής επιρροή στις διατροφικές προτιμήσεις και επιλογές του ατόμου καθώς είναι φορέας ισχυρών ιστορικών καταβολών οι οποίοι πηγάζουν από μοναδικούς περιβαλλοντικούς συνδυασμούς (γεωγραφία, κλίμα, τα τοπικά φυτικά και ζωικά είδη) τελετουργικά και αξιολογικά συστήματα (θρησκεία και πεποιθήσεις) την κοινωνική και οικογενειακή δομή, την ανθρώπινη προσπάθεια (μεταρρύθμιση, μηχανοποίηση, πειραματισμό) και κινητικότητα (εξερεύνηση, μετανάστευση) καθώς και τα πολιτικο-οικονομικά συστήματα, τα οποία αφομοιώνονται μέσα στους παραδοσιακούς και αποδεκτούς κανόνες της κουζίνας και της καταλληλότητάς της και μέσα στα ιδανικά του ανθρώπου (Furst, et al., 1996). Η εκμάθηση αυτών των κανόνων που σχετίζονται με την καταλληλότητα της τροφής και το κοινωνικό πλαίσιο παροχής της τροφής συντελείται πολύ νωρίς στη ζωή του ανθρώπου και αναμφισβήτητα αποτελεί μια ισχυρή και διαχρονική δύναμη στις επακόλουθες διαμορφούμενες διατροφικές πεποιθήσεις και την αποδοχή της τροφής (Birch et al. 1984. Birch, 1990b). Σε χώρες π.χ. όπου το κρέας του αλόγου ή του φιδιού θεωρείται πολυτελής κι εξαιρετή τροφή



το άτομο δημιουργεί (ή του δημιουργούνται) θετικές διαθέσεις γι αυτό το είδος της τροφής σε αντίθεση με ένα άλλο άτομο όπου στο κοινωνικό του περιβάλλον δημιουργούνται αρνητικές διαθέσεις για την ίδια τροφή. Εν προκειμένω γίνεται λόγος για τη μάθηση με δημιουργία καθέξεων του Tolman (Κολιάδης, 1997). Στην Ελλάδα ο παραδοσιακός χαρακτήρας της ελληνικής διατροφής έχει ισχυρές και ιστορικές ρίζες καθώς υπάρχει μεγάλη διαθεσιμότητα παραδοσιακών διατροφικών προϊόντων η οποία καθορίζει το πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύσσονται οι διατροφικές συνήθειες και αρέσκειες. Ο ρόλος της πολιτισμικής κληρονομιάς στο θέμα της μεσογειακής διατροφής είναι σημαντικός αφού γνώσεις και αξίες μεταφέρονται δια μέσου της ιστορίας έως σήμερα και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας της ελληνικής κοινωνίας και οικογένειας. Ο Curry (1984) σε έρευνα για την επιρροή της κουλτούρας στα διαιτολόγια παιδιών ηλικίας 11-16 ετών από τη Βρετανία, τη Νέα Ζηλανδία και τις ΗΠΑ βρήκε ότι το πολιτισμικό στοιχείο επηρέαζε τη διατροφή τους καθώς η βρετανική διατροφική κουλτούρα είχε διεισδύσει στη Νέα Ζηλανδία και τις ΗΠΑ λόγω ιστορικών διασυνδέσεων των χωρών. Υποστηρίζεται ότι υπάρχει συνέπεια στην υγιή συμπεριφορά που υιοθετείται από την παιδική ηλικία έως την ενήλικη ζωή (Mechanic, 1979) και ότι οι δια βίου αντιλήψεις και συμπεριφορές για την υγεία υιοθετούνται στην παιδική ηλικία και παραμένουν σταθερές και στη μέση παιδική ηλικία (Farrand et Cox, 1993). Η συνέχιση της παραδοσιακής διατροφής και η διατήρηση των θετικών αντιλήψεων υγείας και διατροφικών συμπεριφορών που παρατηρείται στην ελληνική οικογένεια (Trichopoulou & Vasilopoulou, 2000. Simopoulos, 2001. Sanchez-Villegas, Delgado-Rodriguez, Martinez-Gonzalez & de Irala-Estevéz, 2003. Costacou, et al., 2003) μπορεί να δείχνει ότι η γνώση και η πεποίθηση πως το παραδοσιακό ελληνικό γεύμα συμβάλλει στην ανάπτυξη και υγεία ίσως να 'μεταφέρεται' από τους γονείς και την ευρύτερη οικογένεια επηρεάζοντας και εγκαθιστώντας ισχυρές διατροφικές στάσεις και συμπεριφορές. Το παιδί γνωρίζει από τις συζητήσεις και το βαθμό ενασχόλησης της οικογένειας και ιδιαίτερα της μητέρας με την προετοιμασία του φαγητού, τη σημασία που δίνεται από την ελληνική οικογένεια στα παραδοσιακά γεύματα – γιορτές στο χωριό, οικογενειακά τραπέζια στο σπίτι, προϊόντα που στέλνει η γιαγιά από το χωριό ή προμηθευόμαστε από επισκέψεις μας στην επαρχία, η εβδομαδιαία λαϊκή αγορά στις γειτονιές με τα φρέσκα παραδοσιακά προϊόντα- πόσο σημαντικά είναι αυτά αφού όλοι γύρω του, δίνουν τόση σημασία και τονίζουν τα οφέλη της



παραδοσιακής διατροφής με παροτρύνσεις όπως: «*το πιο καλό φαγητό είναι της μαμάς ή της γιαγιάς*».

Οι διατροφικές αρέσκειες έχουν γνωστικές και συναισθηματικές βάσεις. Το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο γεννώνται και αναπτύσσονται οι διατροφικές αρέσκειες των ατόμων επιδρά στις συναισθηματικές και γνωστικές βάσεις των διατροφικών αρεσκειών. Σε έρευνα που μελέτησε τις διαπολιτισμικές διαφορές των διατροφικών αρεσκειών μεταξύ γάλλων και κινέζων βρέθηκε ότι το στοιχείο του πολιτισμού επηρεάζει τις συναισθηματικές και γνωστικές βάσεις των διατροφικών αρεσκειών των δύο λαών καθώς στους γάλλους βρέθηκε ότι η διατροφική αρέσκεια έχει συναισθηματική βάση ενώ στους κινέζους η διατροφική αρέσκεια αντανακλά μια ισορροπία μεταξύ συναισθήματος και γνώσης (Cervellon & Dube, 2005).

### 2. 7. 2. 3. Αξίες και πεποιθήσεις

Οι κοινωνικοί φορείς οι οποίοι επηρεάζουν τη διαμόρφωση των στάσεων είναι οι ίδιοι οι οποίοι μεταβιβάζουν τις αξίες και πεποιθήσεις του πολιτισμού. Μέσα από τις στάσεις μεταφέρονται οι ατομικές, κοινωνικές αξίες και πεποιθήσεις αλλά και το γενικότερο κοινωνικο – πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται η οικογένεια, έτσι το άτομο διαμορφώνει αξίες και πεποιθήσεις οι οποίες με τη σειρά τους εμποτίζουν και ρυθμίζουν τις στάσεις και συμπεριφορές της οικογένειας και του παιδιού (Γεώργας, 1995). Όλες οι κοινωνικές παράμετροι όπως οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, οι πολιτισμικές, ιστορικές, οικολογικές, οικονομικές και ψυχολογικές επιρροές επιδρούν στις διατροφικές αρέσκειες του ατόμου (Jonsson, Wallin, Hallberg, & Gustafsson, 2002).

Αλλά και η ίδια η τροφή συμβολίζει και μεταφέρει κοινωνικές αξίες και πεποιθήσεις και συνδέεται σε πολλές κοινωνίες με την αξία της υγείας. Η τροφή εντάσσεται μέσα σε ένα θεωρητικό σύστημα αξιών που διέπεται από μια εσωτερική λογική, βάση της οποίας η τροφή και η υγεία είναι ένα. Η επιστήμη της εθολογίας που συγκρίνει τη διατροφή σε διαφορετικές κοινωνίες αναφέρει ότι κάποιες τροφές θεωρούνται θεραπευτικές και άλλες χρησιμοποιούνται προληπτικά για την αποφυγή ασθενειών (Koo, 1984). Η ντομάτα μέχρι τα τέλη του δέκατου όγδοου αιώνα στην Αγγλία θεωρείτο επιβλαβής για την υγεία (Wilson, 1973) η ζάχαρη χρησιμοποιείτο για φαρμακευτικούς σκοπούς (Mintz, 1985) ενώ το κρέας μπορεί να συμβολίζει

ακόμη και σήμερα κοινωνικές αξίες όπως αυτές της ανισότητας, της ιεραρχίας, της οικειότητας, αλληλεγγύης κ.ά. (Allen & Hung, 2002).

Τις τελευταίες δεκαετίες η παγκοσμιοποίηση και η κρίση αξιών στις κοινωνίες έχει επιφέρει γενικότερη κρίση και αμφισβήτηση σε όλους τους κοινωνικούς θεσμούς με επακόλουθες συνέπειες και στις συμπεριφορές των ατόμων. Η διατροφική συμπεριφορά του ανθρώπου δεν έχει μείνει ανεπηρέαστη αφού οι αξίες και στάσεις του ατόμου συσχετίζονται με τις συμπεριφορές του (Homer and Kahle, 1988. Goldsmith, Frieden, & Henderson, 1997). Η εισβολή και εγκατάσταση νέων διατροφικών συνηθειών αποδυναμώνει σταδιακά την επιρροή της οικογένειας στη διαμόρφωση των στάσεων του παιδιού και συγχρόνως αποδυναμώνονται οι αξίες και σημασίες του φαγητού (Roberts, 1998). Ο κοινωνιολόγος George (2004) ισχυρίζεται ότι η fast food τροφή είναι η επιτομή της εύκολης κουζίνας και είναι τόσο δημοφιλής γιατί προσφέρει στους καταναλωτές, επάρκεια, καθαρότητα, ομοιομορφία, προβλεψιμότητα, ποσότητα και αξία. Ο ανθρωπολόγος Kottak (2003) υποστηρίζει ότι τα ταχυφαγεία είναι ένα είδος εκκλησίας, των οποίων το ντεκόρ, το μενού ακόμη και η συνομιλία μεταξύ του υπαλλήλου-ταμιά και του καταναλωτή είναι τόσο απaráλλακτη και εξαρτημένη που έχει γίνει ένα είδος ευχάριστου τυπικού. Όμως αυτά τα «πλεονεκτήματα» έχουν ψυχικό κόστος. Η μείωση της μεγάλης ποικιλίας των κοινωνικών σημασιών και της ευχαρίστησης που κάποτε συσχετιζόνταν με την τροφή –για παράδειγμα η όχι και τόσο συχνή οικογενειακή συγκέντρωση στο τραπέζι του δείπνου ή του μεσημεριανού- η υποτίμηση της σημασίας του οικογενειακού γεύματος και η ευκολία της τροφής, μειώνει τον πλούτο της πράξης του φαγητού και απομονώνει τα άτομα (Roberts, 1998).

### **2. 7. 2. 3. Η επίδραση της μάθησης στη διαμόρφωση διατροφικών αρεσκειών**

Στα παιδιά υπάρχει η βιολογική προδιάθεση να δείχνουν περισσότερη προτίμηση για κάποιες γεύσεις σε σχέση με άλλες, αλλά οι εσωτερικές αυτές τάσεις επηρεάζονται από τις περιστάσεις μέσα στις οποίες προσφέρονται οι τροφές (Hill, 2002). Τα παιδιά έχουν την προδιάθεση να μαθαίνουν να προτιμούν τροφές που τους διατίθενται, με άλλα λόγια οι εσωτερικές κλίσεις διαμορφώνονται από τις συνθήκες μέσα στις οποίες διατίθενται οι τροφές (Domel et al.,1993). Η διατροφική συμπεριφορά των παιδιών σταδιακά τροποποιείται μέσα από μαθησιακές διαδικασίες, αφού από τη γέννηση ακόμη οι εγγενείς προτιμήσεις τροποποιούνται μέσω μαθησιακών διαδικασιών και επηρεάζονται από τα αισθητηριακά ή τα θεραπευτικά

χαρακτηριστικά των τροφών, από τα πλαίσια μέσα στα οποία βιώνεται το φαγητό καταλήγοντας σε γνωστικές δομές και διαδικασίες όπως είναι οι στάσεις και πεποιθήσεις για τη διατροφή και το φαγητό (Westenhoefer, 2001). Η μάθηση έχει κυρίαρχο ρόλο στην ανάπτυξη των διατροφικών αρεσκειών καθώς κάθε διατροφική εμπειρία είναι μια μαθησιακή εμπειρία. Η Capaldi (1996) υποστηρίζει ότι τα διατροφικά πρότυπα και οι προτιμήσεις μαθαίνονται και μπορούν να τροποποιηθούν και ότι τα παιδιά μαθαίνουν να προτιμούν υγιεινές τροφές. Εάν το φαγητό είναι μια μαθησιακή συμπεριφορά τότε αυτή μπορεί να τροποποιηθεί με μαθησιακές τεχνικές μέσω των οποίων τροποποιούνται οι διατροφικές αρέσκειες. Οι αρέσκειες για πιο υγιεινές τροφές μπορούν να μαθευτούν και στο μέλλον πιθανόν θα μπορούμε να εκπαιδεύουμε τα παιδιά και τους εαυτούς μας να τρώμε όπως επιθυμούμε. Ο Kiernan (1999) αναφέρει ότι η καθηγήτρια ψυχιατρικής και διατροφής Susan Roberts (1999) στο βιβλίο της με τον τίτλο “Feeding Your Child for Lifelong Health” υποστηρίζει ότι τα παιδιά μπορούν να διδαχθούν να τρώνε σωστά και να φτάσουν στο σημείο να τους αρέσουν ακόμη και να αποζητούν τις υγιεινές τροφές. Σύμφωνα με την παραπάνω καινοτόμο επιστημονική θεωρία του “μεταβολικού προγραμματισμού” η τροφή που τρώει ένα παιδί, στην πρώιμη ηλικία προκαλεί βαθύτατες βιοχημικές αλλαγές στα ίδια τα κύτταρα και αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν την ανάπτυξη και μειώνουν τις πιθανότητες να νοσήσουν τα παιδιά στο μέλλον από κάποια αρρώστια.

#### **2. 7. 2. 4. Η μίμηση προτύπου μέσω της παρατήρησης διαμορφώνει διατροφικές αρέσκειες**

Σύμφωνα με τη θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης το περιβάλλον αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς με την παροχή προτύπων μίμησης (Bandura, 1986). Ένα άτομο μπορεί να μάθει από τους άλλους όχι μόνο μέσα από την ενθάρρυνση που λαμβάνει από αυτούς για την εκδήλωση συγκεκριμένων συμπεριφορών αλλά και μέσα από την άμεση παρατήρηση των ιδίων των προτύπων του (Μανιός, 2000). Μέσω της παρατήρησης των προτύπων εγκαθίστανται διατροφικές αρέσκειες στα παιδιά, καθώς όταν οι γονείς εκφράζουν αρέσκεια για μια τροφή τότε τα παιδιά με τη μέθοδο της παρατήρησης του προτύπου αποκτούν αρέσκεια για την ίδια τροφή (Baeyens, Vansteenwegen, De Houwer, & Grombez, 1996). Τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των προτύπων τους και μαθαίνουν να προτιμούν τροφές που τρώγονται από τους γονείς, τους συνομηλίκους ή τους φανταστικούς ήρωες μιας ιστορίας (Bandura, Ross, & Ross, 1961). Σε

παλαιότερες κλασσικές έρευνες όπως των Duncker (1938) και Marinho (1942) -που αναφέρει η Capaldi (1996)- υποστηρίζεται ότι τα παιδιά προτιμούσαν την τροφή προτίμησης του φανταστικού τους ήρωα. Όταν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι μια τροφή αρέσει σε ένα σεβαστό πρόσωπο ή ότι οι συνομήλικοί του προτιμούν μια τροφή τότε εγείρεται αρέσκεια του παιδιού για την αντίστοιχη τροφή (Birch, 1980a) και όσο περισσότερο ένα παιδί εκτιμά ή αγαπά το πρότυπο τόσο περισσότερο θα μιμηθεί τη συμπεριφορά του (Γεώργας, 1995). Έχει βρεθεί ότι και οι διατροφικές απαρέσκειες μεταβιβάζονται μέσω της παρατηρητικής μάθησης (Logue, Ophir, & Strauss, 1981). Αλλά ακόμη και όταν στα παιδιά δεν αρέσει μια τροφή, η επιρροή της μίμησης της πρότυπης συμπεριφοράς είναι τόσο ισχυρή που όταν παρατηρούν άλλους να τρώνε τη μη αρεστή τροφή τότε τροποποιείται η αποδοχή τους προς την τροφή αυτή (Birch, 1980. Hill, 2002). Υποστηρίζεται ότι μέσω της μίμησης ενός θετικού γονεϊκού προτύπου επιτυγχάνεται καλύτερα η βελτίωση της διατροφής του παιδιού σε σχέση με την άσκηση ελέγχου και πίεσης από τους γονείς στη διατροφή των παιδιών (Brown & Ogden, 2004).

#### **2. 7. 2. 5. Ο ρόλος της ενισχυτικής μάθησης στη διαμόρφωση διατροφικών αρεσκειών**

Η πιο σημαντική κοινωνική επιρροή στη διατροφική συμπεριφορά είναι η ενισχυτική μάθηση (rewarding feedback). Σύμφωνα με τη θεωρία της μάθησης ο σύνδεσμος ερέθισμα-αντίδραση (μάθηση) σφραγίζεται με την ενίσχυση, θετική ή αρνητική. Η θετική ενίσχυση προκαλεί ευχαρίστηση στον οργανισμό ενώ η αρνητική ενίσχυση σημαίνει δυσαρέσκεια για τον οργανισμό. Στις σχέσεις μεταξύ μητέρας /παιδιού διαδραματίζεται μια «συναλλαγή» σύμφωνα με τη θεωρία συναλλαγής των Thibault και Kelley (1959). Με τον όρο συναλλαγή υπονοείται ότι η συμπεριφορά του ενός έχει ως αποτέλεσμα την ευχαρίστηση ή τη δυσαρέσκεια του άλλου και το αντίστροφο. Επομένως σε κάθε συναλλαγή ο καθένας ευχαριστείται από ορισμένες συμπεριφορές του άλλου ή δυσανεστέται. Εάν η αρέσκεια προς μια τροφή είναι μια μαθησιακή συμπεριφορά και το παιδί νοιώσει ότι ευχαριστεί τη μητέρα του προτιμώντας τη συγκεκριμένη τροφή τότε το παιδί θα επαναλάβει στο μέλλον την ίδια συμπεριφορά. Η ευχαρίστηση της μητέρας λειτουργεί ενισχυτικά για την εκφραζόμενη αρέσκεια του παιδιού και το αντίστροφο ισχύει με την αρνητική ενίσχυση (Γεώργας, 1995).



## 2. 7. 2. 6. Το κοινωνικο-συναισθηματικό πλαίσιο και η ενίσχυση διατροφικών αρεσκειών

Σημαντικός παράγοντας επιρροής στην ανάπτυξη διατροφικών αρεσκειών είναι το κοινωνικό συναισθηματικό πλαίσιο μέσα στο οποίο καταναλώνεται η τροφή (Casey & Rozin, 1989). Οι τροφές που παρουσιάζονται στα παιδιά σε ένα πλαίσιο θετικής αλληλεπίδρασης με ένα φιλικό ενήλικα ή παρουσιάζονται ως αμοιβές γίνονται αρεστές από τα παιδιά (Birch, Zimmerman, & Hind, 1980). Τα παιδιά μαθαίνουν να προτιμούν τροφές που σχετίζονται με θετικά πλαίσια και αναπτύσσουν απαρέσκειες προς τροφές που σχετίζονται με αρνητικά πλαίσια. Οι μητέρες συχνά χρησιμοποιούν τα γλυκά ως αμοιβές για να κολακεύσουν τα παιδιά τους ή να τα ηρεμήσουν, όταν οι πράξεις τους απειλούν την οικογενειακή αρμονία, παρόλο που μια τέτοια ενέργεια υποθάλλει ανησυχίες για την υγιή τους ανάπτυξη (Mennell, et al., 1992). Δυστυχώς υπάρχει μια σύγχυση στη δυτική κουλτούρα μεταξύ του συναισθηματικού τονισμού αυτών των κοινωνικών πλαισίων και της ευγευστότητας των τροφών: τροφές που δεν είναι αρεστές αρχικά (ανάλατες, άγλυκες) συνηθίζεται να προσφέρονται σε καταναγκαστικά, αρνητικά πλαίσια («φάε τη σαλάτα σου») ενώ εύγευστες τροφές (πλούσιες σε λιπαρά, αλμυρές και γλυκές) προσφέρονται σε θετικά πλαίσια. Αυτή η σύγχυση ενδυναμώνει τις αρέσκειες των παιδιών για τις εύγευστες τροφές και τις απαρέσκειες των παιδιών για λιγότερο εύγευστες τροφές τις οποίες οι γονείς όμως θεωρούν υγιεινές για τα παιδιά. Οι γονείς συνηθίζουν να προσφέρουν εύγευστες τροφές σε θετικά, ευχάριστα πλαίσια, ως αμοιβές, ως επιδόρπια μετά το γεύμα ή στη διάρκεια των διακοπών και εορτών εγκαθιστώντας ή ενδυναμώνοντας τις αρέσκειες των παιδιών προς αυτές τις τροφές (Capaldi, 1996). Οι μέθοδοι για τη διαμόρφωση υγιών διατροφικών προτιμήσεων ή αρεσκειών των παιδιών είναι αποτελεσματικές όταν εφαρμόζονται μέσα σε ένα θετικό κοινωνικο-συναισθηματικό περιβάλλον. Οι πιο προσφιλείς μέθοδοι για την ενδυνάμωση των υγιών αρεσκειών των παιδιών εκτός από την υπόδειξη στα παιδιά ότι στους γονείς αρέσει η συγκεκριμένη τροφή είναι η συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία του φαγητού που τους δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα. Το σπίτι μπορεί να προσφέρει στο παιδί ευκαιρίες να συμμετέχει στην προετοιμασία των οικογενειακών φαγητών και η εμπλοκή του παιδιού στην προετοιμασία τους επιφέρει θεαματική ενδυνάμωση των διατροφικών προτιμήσεών του προς αυτά (Casey & Rozin, 1989. Letarte, Dube, & Troche, 1997). Οι προσπάθειες των γονέων να ενδυναμώνονται οι αρέσκειες των παιδιών προς τις υγιεινές τροφές θα πρέπει να επικεντρώνονται σε αυτές τις μεθόδους



ώστε τα παιδιά να μην παρασύρονται από τις ισχυρές επιρροές που δέχονται έξω από το οικογενειακό περιβάλλον. Τα θετικά συναισθήματα της χαράς, της απόλαυσης, της ευχαρίστησης στα πάρτυ ή με την παρέα φίλων καθώς και η αίσθηση ελευθερίας μακριά από τους γονείς και το σπίτι, συνδέονται με την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών της αγοράς (σνακ, ταχυγευμάτων) με συνέπεια τα παιδιά να διαμορφώνουν αρέσκεια προς αυτές.

#### **2. 7. 2. 7. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση τροφών**

Συνέπεια της επαναλαμβανόμενης έκθεσης τροφών από τους γονείς είναι η αποδοχή των τροφών από τα παιδιά αφού πολλές νέες τροφές που αρχικά μπορεί να έχουν απορριφθεί από τα παιδιά, γίνονται τελικά αποδεκτές μέσω της επαναλαμβανόμενης έκθεσης (Birch & Marlin, 1982). Η αποδοχή της τροφής δεν επέρχεται άμεσα αλλά μετά από 8-10 εκθέσεις της τροφής με παράλληλη δοκιμή της τροφής (Birch, McPhee, Shoba, Pirok, & Steinberg, 1987). Οι επαναλαμβανόμενες ευκαιρίες που δίνονται στα παιδιά να καταναλώσουν νέες τροφές μπορεί να αλλάξουν την αρχική αρνητική αποδοχή των τροφών εκ μέρους των παιδιών γεγονός που τονίζει το σημαντικό ρόλο των γονέων στην επιλογή της ποικιλίας των τροφών που προσφέρουν στα παιδιά (Capaldi, 1996). Η οικειότητα με μια τροφή που προκύπτει από τη μικρή ηλικία και η επαναλαμβανόμενη έκθεση μιας τροφής εγκαθιστά αρέσκεια στο παιδί. Οι Birch και Fisher (1998) βρήκαν ότι οι πρόωρες και επαναλαμβανόμενες εκθέσεις τροφών υψηλής ενέργειας, πλούσιες σε ζάχαρη και λίπος εγκαθιστούν αρέσκειες για τις τροφές αυτές καθώς τα παιδιά ήδη έχουν την προδιάθεση να τις προτιμούν περισσότερο σε σύγκριση με τις τροφές που έχουν λιγότερη ενέργεια, ζάχαρη και λίπος. Η εγκατάσταση αρέσκειας για τα γλυκά συμβαίνει όταν ελκυστικές γεύσεις προσφέρονται συχνά από το άμεσο περιβάλλον του παιδιού και αυτές οι επαναλαμβανόμενες εμπειρίες των παιδιών με γλυκές γεύσεις τροποποιούν τις προτιμήσεις τους σε σημείο που τα παιδιά αναπτύσσουν θετικές προτιμήσεις προς τις γλυκές γεύσεις (Thomas, 1991). Η συχνότητα κατανάλωσης μιας τροφής επιφέρει αρέσκεια αφού στον άνθρωπο τείνει να αρέσει αυτό που τρώει και όχι το αντίθετο (Mela, 1999) και όσο πιο συχνά τρώγεται μια τροφή τόσο πιο αρεστή γίνεται (Macaux, 2001).

## **2. 7. 2. 8. Η διαθεσιμότητα και ο τύπος των τροφών**

Η διαθεσιμότητα των τροφών από το περιβάλλον των παιδιών θεωρείται ισχυρός παράγοντας διαμόρφωσης αρεσκειών (Hill, 2002. Bower & Sandall, 2002) καθώς στην ευρεία της έννοια, θέτει τη βάση ώστε να εμφανιστούν και να αναπτυχθούν όλες οι επιρροές στη διατροφική επιλογή και κατανάλωση, στα εθνικά διαιτολόγια, τα κοινωνικά προγράμματα υγείας καθώς και στη διαφημιστική προώθηση της τροφής. Ισχύουν παγκόσμιοι κανόνες που αφορούν τη διαθεσιμότητα της τροφής, όπως εάν μια τροφή δεν είναι διαθέσιμη, δε θα καταναλωθεί, εάν είναι διαθέσιμη πιθανόν θα καταναλωθεί και εάν δεν υπάρχει εναλλακτική λύση θα καταναλωθεί (Furst et al., 1996).

Η διαθεσιμότητα της τροφής αντανακλά τις οικονομικές, γεωργικές και πολιτικές συνθήκες του τόπου, τις ατομικές διατροφικές στάσεις, το κοινωνικό πλαίσιο της τροφής, μέσα στο οποίο οι τροφές καθίστανται κατάλληλες και επιθυμητές (Forsyth, MacIntyre, & Anderson, 1994) και μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η διατροφική επιλογή και η διατροφική διαθεσιμότητα αλληλοενισχύονται αμοιβαία. Το κυρίαρχο διατροφικό περιβάλλον μέσα από τις τροφές που διαθέτει παρέχει πολλαπλές ευκαιρίες από πολύ μικρή ηλικία για την ανάπτυξη οικειότητας με τις τροφές, την ενίσχυση σχετικά σταθερών διατροφικών αρεσκειών και απαρεσκειών καθώς και αποδεκτών διατροφικών συμπεριφορών κατανάλωσης (Rozin, 1990). Η διαθεσιμότητα της τροφής καθορίζει ακόμη και την ποιότητα και την ποσότητα της καταναλισκόμενης τροφής (Mela, 1999) και επιφέρει την εγκατάσταση αντίστοιχων αρεσκειών αναδεικνύοντας την ευθύνη της οικογένειας για τη διαθεσιμότητα της τροφής. Όταν οι γονείς διαθέτουν υγιεινές τροφές στο σπίτι ακόμη και όταν αυτές δεν είναι αρεστές από τα παιδιά, παρατηρείται αύξηση κατανάλωσης αυτών των τροφών. Οι Domel et al. (1993) βρήκαν για τα παιδιά της Γ' και Δ' τάξης του δημοτικού ότι η διαθεσιμότητα φρούτων και λαχανικών αυξάνει τις προτιμήσεις τους για αυτά, αλλά ακόμη και όταν δεν υπάρχει προτίμηση για μια τροφή ή αυτή είναι χαμηλή, εάν στο σπίτι διατίθενται υγιεινές τροφές π.χ. φρούτα και λαχανικά, αυξάνεται η κατανάλωσή τους (Neumark-Sztainer et al., 2003) και όσο πιο υγιεινά τρώει ένα παιδί τόσο πιο θετικές είναι οι στάσεις που αναπτύσσει απέναντι στην υγιεινή διατροφή (Kearney et al., 2001).

## **2. 7. 2. 9. Ο έλεγχος των γονέων στη διαμόρφωση διατροφικών αρεσκειών**

Όταν εξασκείται πίεση, καταναγκασμός ή παραβίαση, η σύνδεση του φαγητού με την πίεση που δέχεται το παιδί μπορεί να προκαλέσει απαρέσκεια προς τις τροφές

εκείνες που επιδιώκεται να καταναλώνουν τα παιδιά (Capaldi, 1996). Οι γονείς στην προσπάθειά τους να ενδυναμώσουν τις αρέσκειες των παιδιών προς τα υγιεινά φαγητά χρησιμοποιούν πειστικές μεθόδους που όμως δεν επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Συχνά παρατηρείται και στην ελληνική οικογένεια και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος, να ασκείται υπερβολικός έλεγχος ή πίεση από τους γονείς ειδικά όταν τα φαγητά θεωρούνται «υγιεινά για τα παιδιά» αλλά αυτή η τακτική επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα γιατί τα παιδιά τελικά μπορεί να αναπτύξουν μια απαρέσκεια προς τις υποδεικνυόμενες τροφές.

Τέλος η αρέσκεια είναι ένας παράγοντας ο οποίος συμβάλλει στην ανάπτυξη επιθυμίας για μια τροφή η οποία συνεπακόλουθα επηρεάζει και τη διατροφική επιλογή (Mela, 2001). Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά στην επιθυμία, η οποία συνιστά την άμεση θυμική πλευρά της διατροφικής στάσης, στους κυριότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωσή της καθώς και στη σχέση της επιθυμίας με τη διατροφική συμπεριφορά και επιλογή των παιδιών.

### **2. 7. 3. Διατροφική Επιθυμία και Κοινωνιοψυχολογικοί παράγοντες στη διαμόρφωση Διατροφικής Επιθυμίας**

#### **Ευχαρίστηση και επιθυμία**

Η επιθυμία είναι η άμεση θυμική πλευρά του συναισθηματικού στοιχείου της στάσης. Το φαγητό εκτός από την ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών και τη συντήρηση της ζωής είναι και μια πηγή ευχαρίστησης και ανακούφισης για τον άνθρωπο (Stein & Nemeroff, 1995). Η ευγευστότητα, η εμφάνιση και άλλες λειτουργικές ιδιότητες μιας τροφής εγείρουν επιθυμία για την τροφή (Booth, 1994) και μπορεί να είναι σημαντικοί λόγοι που οδηγούν το παιδί να επιλέξει και να εντάξει στις συνήθειές του την κατανάλωση μιας τροφής αφού η διατροφική του γνώση συνήθως δεν επηρεάζει την επιλογή του (Douglas, 1998). Όλοι οι οργανισμοί πρέπει να τραφούν για να επιβιώσουν αλλά για τους ανθρώπους η διατροφή είναι περίπλοκη και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η λέξη φαγητό για τον άνθρωπο αυτόματα συνδέεται με την ευχαρίστηση (Westenhoefer & Pudel, 1993) και οι Blundell και Rogers (1991) υποστηρίζουν ότι η επιθυμία για μια τροφή και η ευχάριστη γεύση της συνδέονται στενά καθώς οι άνθρωποι δύσκολα καταλαβαίνουν τη διαφορά μεταξύ ευχάριστης γεύσης και της ευχαρίστησης του φαγητού. Στους ανθρώπους η επιθυμία εκτιμάται ως όρεξη για μια συγκεκριμένη τροφή. Η ευχάριστη γεύση συντείνει στην

ευχαρίστηση του φαγητού και η ευχαρίστηση του φαγητού εξαρτάται από την ευχαρίστηση που παράγεται από τα αισθητηριακά χαρακτηριστικά της τροφής και συγκεκριμένα τη γεύση της (Capaldi, 1996). Η ευχαρίστηση του φαγητού προκύπτει μέσω εσωτερικών και μαθησιακών μηχανισμών. Καθώς οι διατροφικές εμπειρίες αυξάνονται με την ηλικία, ο άνθρωπος μαθαίνει να συνδέει τις γεύσεις με τις θετικές ή αρνητικές συνέπειες στον οργανισμό του που επέρχονται μετά την κατανάλωση της τροφής. Τα μικρά παιδιά μαθαίνουν να συνδέουν τα αισθητηριακά χαρακτηριστικά μιας τροφής με τις συνέπειες που επιφέρει η κατανάλωσή της. Η ευχαρίστηση από μια τροφή μαθαίνεται και ποικίλλει από άτομο σε άτομο αλλά και στο ίδιο άτομο και παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία του φαγητού, στην εκμάθηση διατροφικών προτιμήσεων, στην επιλογή συγκεκριμένων φαγητών, στη σύνδεση των γεύσεων με τις συνέπειες της τροφής στον οργανισμό μετά την κατανάλωση, ακόμη και στον καθορισμό της ποσότητας που θα καταναλωθεί σε κάθε γεύμα (Capaldi, 1996). Η έρευνα των Hetherington, Pirie, & Nabb (2002) υποστηρίζει ότι η επιθυμία μπορεί να μην προκαλείται μόνο από την ευχαρίστηση του φαγητού και έχει τέτοια δυναμική επιρροή στο άτομο που μπορεί να υπερσκελίζει και τον κορεσμό που προκύπτει από την κατανάλωση της επιθυμητής τροφής. Η διερεύνηση των διαδικασιών που συνοδεύουν την επιθυμία έχει δείξει ότι οι διαδικασίες αυτές συχνά είναι πολύπλοκες και μπορεί να μην εξαρτώνται από την ευχαρίστηση που νοιώθει ένα άτομο καταναλώνοντας μια πολύ επιθυμητή τροφή. Είναι αξιοσημείωτο ότι παρόλο που ακόμη και όταν προκύπτει κορεσμός από την κατανάλωση μιας πολύ επιθυμητής τροφής και το άτομο έχει νοιώσει ευχαρίστηση και έχει ικανοποιήσει την επιθυμία του τρώγοντας την τροφή, δεν επηρεάζεται η κατανάλωση δηλαδή το άτομο μπορεί να φάει κι άλλο. Αυτή η μη συσχέτιση μεταξύ ευχαρίστησης και κατανάλωσης αντανακλά τις διαφορετικές διαδικασίες που συνοδεύουν τη διαμόρφωση της επιθυμίας.

Η επιθυμία για φαγητό επηρεάζεται από εσωτερικούς παράγοντες όπως η διάθεση και οι προσωπικές αξίες του ατόμου και από εξωτερικούς παράγοντες όπως η θρεπτικότητα της τροφής, τα αισθητηριακά χαρακτηριστικά της τροφής, το διατροφικό περιβάλλον και η συντροφιά άλλων ατόμων κατά τη διάρκεια του γεύματος (Wikby & Fagerskiold, 2004). Η διαθεσιμότητα της τροφής καθορίζει επίσης την επιθυμία καθώς επιθυμία εγείρεται για τροφές που το παιδί αντιλαμβάνεται ότι διατίθενται από το διατροφικό του περιβάλλον (Mela, 1999). Παράγοντες που επηρεάζουν την επιθυμία για φαγητό είναι οι αισθητηριακοί,

φυσιολογικοί, πολιτισμικοί και διαπροσωπικοί παράγοντες (Booth, 1994). Αυτοί είναι:

κοινωνιοψυχολογικοί : όπως η μάθηση μέσω της μίμησης του προτύπου, το κοινωνικό πλαίσιο κατανάλωσης μιας τροφής, ο έλεγχος των γονέων, γνωστικές και συναισθηματικές επιρροές, οι προσδοκίες για μια τροφή, προσωπικές αξίες, ο ρόλος των ΜΜΕ, η διατροφική αγωγή

φυσιολογικοί: όπως η ευχαρίστηση από την κατανάλωση μιας τροφής

αισθητηριακοί: λειτουργικές ιδιότητες της τροφής (οσμή, γεύση, χρώμα, εμφάνιση κ.ά.). Θα αναφερθούν πιο αναλυτικά κάποιοι από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση διατροφικής επιθυμίας των παιδιών.

### **2. 7. 3. 1. Η μίμηση της συμπεριφοράς του προτύπου ως παράγοντας διαμόρφωσης διατροφικής επιθυμίας**

Οι μητέρες ως ισχυρά πρότυπα μίμησης επηρεάζουν με τη συμπεριφορά τους τις επιθυμίες των παιδιών, αφού όταν ένα παιδί βλέπει τη μητέρα του να καταναλώνει ένα φαγητό εγείρεται η επιθυμία του για το φαγητό της, περισσότερο από την περίπτωση κατά την οποία η μητέρα θα πρόσφερε απλά το φαγητό στο παιδί της. Η έρευνα έχει δείξει ότι όταν ένας ενήλικας καταναλώνει μια τροφή η συμπεριφορά του αυτή, γεννά την επιθυμία στο παιδί να καταναλώσει και το ίδιο την τροφή. Τα παιδιά καταναλώνουν την τροφή που τους προσφέρεται όταν βλέπουν ότι οι ίδιοι ενήλικες καταναλώνουν την τροφή και όχι όταν απλά τους προσφέρεται από έναν ενήλικα. Αυτό συμβαίνει σε μεγαλύτερο βαθμό μάλιστα όταν τα παιδιά βλέπουν ότι είναι οι μητέρες αυτές που καταναλώνουν την τροφή και όχι κάποιο άλλο φιλικό πρόσωπο, αλλά ακόμη και τότε όταν είναι φιλικό πρόσωπο το παιδί επιθυμεί και δοκιμάζει την τροφή (Harper & Sanders, 1975).

### **2. 7. 3. 2. Γνωστικές επιρροές στη διαμόρφωση επιθυμίας**

Στη διαμόρφωση της επιθυμίας συμμετέχει και η γνώση αφού η επιθυμία είναι επεξεργασμένη ανάγκη διαμεσολαβημένη από το νου και τη φαντασία. Η εκτίμηση του ατόμου για την ασφάλεια ή την επικινδυνότητα μιας τροφής και η γνώση των συνεπειών από την κατανάλωση της τροφής είναι γνωστικοί παράγοντες που υπερισχύουν της έλξης για την τροφή η οποία εγείρεται εξαιτίας των αισθητηριακών χαρακτηριστικών της τροφής (Capaldi, 1996). Τα παιδιά από την ηλικία των 3 ετών μπορούν να καταλάβουν πώς διαμορφώνεται μια επιθυμία για το φαγητό. Στην



έρευνα των Moses, Coon, & Wusinich (2000) βρέθηκε ότι τα μικρά παιδιά κατανοούν καλύτερα τις επιθυμίες που διαμορφώνονται από τη στάση που έχουν απέναντι σε μια τροφή (π.χ. οι θετικές εμπειρίες που συνοδεύουν μια δραστηριότητα τους δημιουργεί την επιθυμία να συμμετέχουν πάλι στη δραστηριότητα αυτή) και κατανοούν λιγότερο το μοντέλο επιθυμίες-φυσιολογία δηλαδή τις επιθυμίες που παράγονται από τις φυσιολογικές συνέπειες της τροφής στον οργανισμό (π.χ. ότι η μη κατανάλωση μιας τροφής για μεγάλο διάστημα εγείρει επιθυμία για μια τροφή). Επίσης κατανοούν τις συνέπειες που έχει η ποσότητα μιας καταναλισκόμενης τροφής στη διαμόρφωση επιθυμίας (π.χ. όταν τρώνε περισσότερη ποσότητα σε αντίθεση με λιγότερη ποσότητα) παρά τις συνέπειες που έχει ο χρόνος κατανάλωσης (ότι τρώνε τώρα την τροφή και όχι ότι την έφαγαν στο παρελθόν) στη διαμόρφωση της επιθυμίας τους. Τα παιδιά είναι σε θέση να κατανοούν τις επιθυμίες άλλων ανθρώπων παρατηρώντας τότε εκφράζουν απέχθεια ή ευαρέσκεια καθώς αυτοί τρώνε μια τροφή. Μπορούν επίσης να κατανοούν την επιθυμία των ενηλίκων ακόμη και όταν είναι διαφορετική από τη δική τους επιθυμία για μια τροφή. Όχι μόνο συμπεραίνουν ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν μια επιθυμία αλλά μπορούν να αναγνωρίζουν πώς αυτές οι επιθυμίες σχετίζονται με συναισθήματα και να κατανοούν την υποκειμενικότητα των επιθυμιών των άλλων (Repacholi & Gopnik, 1997).

### **2. 7. 3. 3. Συναισθηματικές επιρροές στη διαμόρφωση διατροφικής επιθυμίας**

Ο Galisson (2001) αναφέρει ότι ο Wansink στην έρευνά του για τη ψυχολογική πλευρά της επιθυμίας για φαγητό υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι κάνουν γνωστικές συσχετίσεις σημαντικών γεγονότων του παρελθόντος με συγκεκριμένες τροφές. Η επιθυμία για παγωτό για παράδειγμα μπορεί να *κατάγεται* από την επιθυμία να ανακτηθεί η ανεμελιά των παιδικών χρόνων. Η ίδια η τροφή υποστηρίζει ο Roberts (1998) είναι η φυσική προσωποποίηση συναισθηματικών και κοινωνικών δυνάμεων: το αντικείμενο των πιο δυνατών επιθυμιών μας η βάση των πιο παλιών αναμνήσεων και πρώιμων σχέσεων. Υπάρχουν τροφές που συνδέονται με ευχάριστες αναμνήσεις όπως το γάλα που είναι η πιο απλή εκδοχή βασικής παραδοσιακής τροφής και έχει καταγραφεί στο ασυνείδητο του παιδιού ως η τροφή «ένωσης» με τη μητέρα (Παντελιάδης, κ.ά., 1994) αφού γεύσεις από τη διατροφή της μητέρας υπάρχουν στο αμνιοτικό υγρό και γίνονται αντιληπτές από την εμβρυακή ηλικία (Menella et al. 1995. Mela, 1997). Ο Φρόντλ στον ορισμό του για την «ομοιόσταση» μίλησε για τον άνθρωπο ο οποίος όπως ισχύει και για κάθε ενεργειακό σύστημα,

ακατάπαυστα προσπαθεί να φτάσει σε μια κατάσταση γαλήνης και ισορροπίας που του εξασφαλίζει μια αίσθηση ασφάλειας και ηρεμίας. Κάθε τι που κάνει ή σκέφτεται να κάνει έχει ως απώτερο σκοπό την επίτευξη αυτής της ισορροπίας (Berne, 1971). Αν μείνουμε σε αυτήν τη ψυχαναλυτική άποψη θα μπορούσαμε να πούμε ότι η επιθυμία που εκδηλώνουν τα παιδιά για μια τροφή μπορεί ασυνείδητα να τα κατευθύνει προς την επίτευξη αυτής της κατάστασης ισορροπίας που θυμίζει την ασφάλεια και τη ζεστασιά της πρώιμης παιδικής ηλικίας. Η ψυχαναλυτική άποψη επίσης υποστηρίζει ότι μετά την πρώιμη παιδική ηλικία οι άνθρωποι παίρνουν συγκεκριμένες αποφάσεις χωρίς συνειδητή σκέψη αλλά σύμφωνα με το τι φαντάζονται ότι θα επιθυμούσαν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Συμπεριφέρονται σαν να έλεγαν στον εαυτό τους για παράδειγμα: *«έτσι πρέπει να κάνω, γιατί έτσι θα ήθελε ο μπαμπάς να κάνω αν ήταν τώρα εδώ»* (Berne, 1971). Στην παιδική ηλικία το παιδί μιμείται τα ισχυρά γονεϊκά πρότυπα και η επιθυμία του να τρώει όπως οι γονείς μπορεί να είναι και μια ασυνείδητη προσπάθεια του παιδιού να μοιάσει στους γονείς του ακολουθώντας τους κανόνες που επιτάσσει η διατροφική παράδοση της οικογένειας.

#### **2. 7. 3. 4. Ιδιότητες της τροφής και εξωτερικά ερεθίσματα διαμορφώνουν διατροφική επιθυμία**

Ιδιότητες της τροφής όπως η οσμή, τα χρώματα, η εμφάνιση ή το διατροφικό περιβάλλον μπορούν να εγείρουν επιθυμία για μια τροφή. Τα χαρακτηριστικά αυτά συνήθως τα εκμεταλλεύονται μεγάλες αλυσίδες ταχυφαγείων ή βιομηχανίες παιδικών τροφίμων αλλά και το οικογενειακό περιβάλλον συχνά για να δημιουργήσουν προσδοκίες και να εγείρουν την επιθυμία των παιδιών (Aaron, Mela, & Evans, 1994). Η επιθυμία για μια συγκεκριμένη τροφή μπορεί να «πυροδοτηθεί» και από ένα ερέθισμα του περιβάλλοντος για παράδειγμα, συγκεκριμένα μέρη ή οσμές μπορεί να προκαλέσουν επιθυμία για μια τροφή εκεί που δεν υπήρχε καθόλου επιθυμία πριν (Heather & Bradley, 1990. Jansen, 1994. Mela & Rogers, 1998). Η επιθυμία για μια τροφή μπορεί να συνδέεται και με συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα (Pelchat, 1997). Πολλές διαφημίσεις τροφών τύπου σνακ, γλυκά κ.λ.π. διαφημίζουν τα προϊόντά τους συνδυάζοντάς τα με τις ώρες της ημέρας.

### **2. 7. 3. 5. Οι προσδοκίες και προσωπικές αξίες στη διαμόρφωση διατροφικής επιθυμίας**

Τα παιδιά που δεν έχουν ακόμη διαμορφώσει σαφείς διατροφικές στάσεις είναι επιδεκτικά σε χειρισμό και επιρρεπή στα λανθασμένα διατροφικά μηνύματα του περιβάλλοντός τους και μπορούν να αναπτύξουν υψηλές προσδοκίες για ανθυγιεινές τροφές που τους προσφέρει το περιβάλλον ιδιαίτερα μέσα από την καθοδήγηση των διαφημίσεων. Οι επιθυμίες που αναπτύσσουν τα παιδιά με αυτόν τον τρόπο για ανθυγιεινές τροφές μπορεί να τα ωθούν στη διαμόρφωση και υιοθέτηση μη υγιών διατροφικών συνηθειών και επιλογών. Οι προσδοκίες επίσης που αναπτύσσονται για μια τροφή επηρεάζουν τη διαμόρφωση επιθυμίας του ατόμου για την τροφή. Οι αντιφάσεις που συχνά προκύπτουν μεταξύ του τι προσδοκά και τι τρώει στην πραγματικότητα ένα άτομο (π.χ. πόσο διαφορετικό προς το καλύτερο ή το χειρότερο είναι αυτό που δοκιμάζουν από το αναμενόμενο) μπορούν να επηρεάσουν και να κατευθύνουν την επιθυμία του για μια τροφή (Deliza, MacFie, & Hedderley, 1996; Solheim, & Lawless, 1996; Mela, 1999).

### **2. 7. 3. 6. Σημασία διατροφικής αγωγής στον έλεγχο της επιθυμίας**

Τα παιδιά δεν είναι εύκολο να ελέγξουν και να κατευθύνουν τις επιθυμίες τους, παρασύρονται από τις παρορμήσεις τους για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους για παιχνίδι, διασκέδαση κ.λ.π. τρώγοντας τροφές που ανταποκρίνονται σε αυτές τις ανάγκες τους. Όμως επειδή είναι επιδεκτικά μάθησης και έχουν αναπτυγμένη βούληση αν εκπαιδευτούν κυρίως μέσω της οργανωμένης σχολικής εκπαίδευσης μπορούν να μάθουν να ελέγχουν τις επιθυμίες τους και να τις κατευθύνουν προς υγιείς επιλογές. Μετά το 7<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας η πραγματική βούληση του παιδιού έχει απαγορευτικό χαρακτήρα δηλαδή οι ορμές και οι επιθυμίες του παιδιού δεν εκδηλώνονται άμεσα αλλά υφίστανται τον έλεγχο των απαγορευτικών κανόνων, μέσω της διατροφικής αγωγής που του ασκείται και η βούληση τότε γίνεται έλλογη και εσκεμμένη (Τομασίδης, 1982). Η έκφραση ορθής βούλησης προϋποθέτει σωστή αγωγή και εκπαίδευση η οποία σήμερα τίθεται εν αμφιβόλω όσον αφορά την οικογένεια και μάλλον είναι αδύναμη όσον αφορά τη σχολική διατροφική αγωγή. Η κατανάλωση υγιεινών τροφών από παιδιά και ενήλικες πρέπει να είναι στόχος της διατροφικής εκπαίδευσης αλλά και των γονέων, αλλά για να επιτευχθεί αυτό, όπως συνοψίζεται στην έρευνα των Brug, Lechner, & De Vries (1995) θα πρέπει να εστιάσουμε περισσότερο στην αλλαγή των διατροφικών στάσεων και την αίσθηση

αυτοεπάρκειας του ατόμου. Οι στάσεις είναι το τελικό αποτέλεσμα των πεποιθήσεων του ατόμου, που αφορούν τη γεύση, τις συνέπειες της διατροφής στην υγεία και το κόστος σε χρόνο και χρήμα. Στη διαμόρφωση των στάσεων επιδρούν οι κοινωνικές επιρροές που δέχεται το άτομο και η αίσθηση της αυτοεπάρκειας του ατόμου. Το άτομο υφίσταται τις κοινωνικές επιρροές μέσω της κοινωνικής ενίσχυσης που αναμένει από τους *σημαντικούς άλλους* για να φάει υγιεινά καθώς και από το πώς αντιλαμβάνεται τη συμπεριφορά των *σημαντικών άλλων*. Ενώ η αυτοεπάρκεια δείχνει την ικανότητα του ατόμου να τρώει υγιεινά σε διαφορετικές καταστάσεις. Για να είναι αποτελεσματική η διατροφική αγωγή θα πρέπει να εστιάσει στη βελτίωση των στάσεων και της αίσθησης αυτοεπάρκειας του ατόμου.

### 3. Οι Διατροφικές Συνήθειες των παιδιών

#### 3. 1. Διατροφικές Συνήθειες και Παράγοντες επιρροής

Οι διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου και βρίσκονται στο επίκεντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος όχι μόνο γιατί αφορούν και προέρχονται από την «οικογενειακή σφαίρα» αλλά και γιατί συνδέονται στενά με τη «δημόσια σφαίρα» της οικονομίας και της πολιτικής. Η τροφή και οι διατροφικές συνήθειες αναφέρονται στα κλασικά έργα των Marx, Engels, Weber κ.ά. ως δείκτες κοινωνικής ανισότητας και ως βασικό μέσον της ανθρώπινης επιβίωσης. Ο έλεγχος της τροφής υπήρξε πάντα ένα από τα σημαντικότερα θέματα της ανθρώπινης ιστορίας. Κάποιοι από τους λόγους για τους οποίους στράφηκε το ερευνητικό ενδιαφέρον κοινωνιολόγων και ανθρωπολόγων στη μελέτη της δομής της τροφής και των διατροφικών συνηθειών είναι η ανησυχία για τα παγκόσμια διατροφικά προβλήματα, η επαγγελματοποίηση της διατροφής, η αυξανόμενη ανησυχία της προληπτικής ιατρικής για τις μελλοντικές συνέπειες της ανθυγιεινής διατροφής, η ανάγκη που προέκυψε να διδάσκονται μαθήματα διατροφής και υγείας στα σχολεία κ.ά. Η συνεχής διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών ιδιαίτερα των παιδιών, παρέχει πολύτιμες πληροφορίες όχι μόνο για την κατάσταση της υγείας τους αλλά και για τους λόγους που οδηγούν τα παιδιά να υιοθετούν διατροφικές συνήθειες, συμβάλλοντας στη μελέτη των παραγόντων εκείνων που τις διαμορφώνουν και των οποίων πιθανόν η ισχύς επιρροής να μετατοπίζεται εξαιτίας των μεταβαλλόμενων εξωτερικών κοινωνικών συνθηκών και αναγκών των παιδιών. Μέσα από τη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών μπορεί να αποκαλυφθεί το ιστορικό του ατόμου, η κατάσταση της ψυχοσωματικής και πνευματικής του υγείας, η μελλοντική εξέλιξη της υγείας του. Τα ίδια τα παιδιά αξιολογούν τις διατροφικές τους συνήθειες ως πολύ σημαντικές, γιατί πιστεύουν ότι επηρεάζουν τη μελλοντική υγεία τους, δίνουν μεγάλη σημασία για παράδειγμα στη συνήθεια να τρώνε πρωινό γεύμα γιατί εκτιμούν ότι η παράλειψη αυτού του γεύματος μπορεί να επηρεάσει ακόμη και την ικανότητά τους να επιτύχουν στην τάξη (Flatten, et al., 1996). Οι διατροφικές συνήθειες εγκαθίστανται στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας και καθορίζονται τόσο από βιολογικούς παράγοντες όσο και από την αγωγή του ατόμου (τη γονεϊκή επιρροή και αργότερα την επιρροή των συνομηλίκων) (Beasley, Hackett, & Maxwell, 2004) από γνωστικούς και μαθησιακούς παράγοντες οι οποίοι αλληλεπιδρούν με τους βιολογικούς μηχανισμούς (Rogers, 1999) και επίσης δέχονται



επιρροές από προσωπικά, πολιτισμικά, περιβαλλοντικά πλαίσια μέσα στα οποία αυτές αποκτούνται (Hargreaves, Schlundt, & Buchowski, 2002). Ακόμη και παράγοντες όπως η ιστορία μιας χώρας (Thomas, 1982) ή τα ταμπού μιας κοινωνίας επηρεάζουν τις διατροφικές πρακτικές και τα διατροφικά πρότυπα των ατόμων της κοινωνίας (Kruger & Gericke, 2003). Σύμφωνα με τον Levi Strauss (1964, 1965, 1968) οι διατροφικές συνήθειες μιας κοινωνίας είναι η «*βασιλικός οδός*» που οδηγεί στην κατανόηση του πολιτισμού και της κοινωνίας αφού είναι η γλώσσα με την οποία η κοινωνία ασυνείδητα ερμηνεύει τη δομή της και αποκαλύπτει τις κρυφές αντιφάσεις της. Επειδή οι διατροφικές συνήθειες εγκαθίστανται νωρίς στη ζωή του ανθρώπου και μπορεί να είναι δύσκολο ακόμη και αδύνατο να τροποποιηθούν στη μετέπειτα ζωή του (Davis, 1991) είναι σημαντικό να εξεταστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις των παιδιών για τις διατροφικές επιλογές τους ώστε να ενθαρρύνονται να κάνουν πιο υγιείς διατροφικές επιλογές. Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών είναι οι γονείς, το *διατροφικό περιβάλλον* του σπιτιού ως πηγή διαθεσιμότητας των τροφών, οι διατροφικές συστάσεις της μητέρας, ο ρόλος του πατέρα, οι διατροφικές στάσεις των ίδιων των παιδιών, οι προσωπικοί φίλοι και συνομήλικοι των παιδιών, η τηλεόραση. Η κατανόηση αυτών των επιρροών ερμηνεύει τα χαρακτηριστικά της διατροφής του παιδιού και διαφωτίζει τις δυνατότητες παρέμβασης των ειδικών επαγγελματιών υγείας και της εκπαίδευσης για τη βελτίωση και το σωστό προσανατολισμό της διατροφής του παιδιού. Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας που στηρίζονται και λαμβάνουν υπόψη τις επιρροές του κοινωνικού περιβάλλοντος είναι σε θέση να επηρεάσουν θετικά τη διατροφή των παιδιών (Monge-Rojas, et al., 2002).

### **3. 1. 1. Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των παιδιών**

Η οικογένεια είναι ο κύριος διαμεσολαβητής στη διαδικασία της κοινωνικοποίησης των παιδιών από τη βρεφική ηλικία έως την εφηβεία (Giddens, 1993). Τα βασικά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης προσωπικότητας διαμορφώνονται στα πρώτα έξι χρόνια της ζωής στη διάρκεια των οποίων οι γονείς έχουν τη μεγαλύτερη επαφή με τα παιδιά τους. Είναι η περίοδος της ζωής του παιδιού κατά την οποία η βασική διατροφή του στηρίζεται στο μητρικό γάλα που συνδέεται με τη ζεστασιά, το μητρικό χάδι, τη μητέρα-τροφό και την προσφερόμενη από τη μητέρα ανακούφιση της πείνας του παιδιού (Capaldi, 1996). Οι διατροφικές συνήθειες του

ατόμου αναπτύσσονται μέσα σε ένα πλέγμα ανθρώπινων σχέσεων (Hertzler & Owen, 1976) και η χημική σύσταση των τροφών και τα βιολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου ελάχιστα επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές και το καθημερινό του φαγητό. Αντίθετα η διατροφική συμπεριφορά του αντανακλά τις συνέπειες της μάθησης, των αντιλήψεων και των συμπεριφορών που έχουν αποκτηθεί μέσω της άμεσης και έμμεσης εμπειρίας (Mela, 1999).

Στην πρώιμη κιάλας ηλικία του ατόμου τίθεται η βάση για υγιείς διατροφικές συνήθειες (Hursti, 1999). Τα παιδιά μαθαίνουν κανόνες που διέπουν την καταλληλότητα του φαγητού (Birch et al. 1984. Birch, 1990b) τους οποίους μπορεί να εφαρμόζουν καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους. Κατά την παιδική ηλικία η πιο άμεση επιρροή που δέχεται το παιδί στις διατροφικές του εμπειρίες είναι αυτή των γονέων και της οικογένειας (Birch, 1987). Ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών, είναι σημαντικός γιατί αφενός θεωρούνται υπεύθυνοι για την καθημερινή τους διατροφή και αφετέρου ως ισχυρά πρότυπα μίμησης επηρεάζουν με το διατροφικό πρότυπο που υιοθετούν οι ίδιοι, τις αντιλήψεις των παιδιών περί υγείας και υγιούς τρόπου ζωής (Norton, Froelicher, Waters, & Carrieri-Kohlman, 2003). Οι διατροφικές συνήθειες των γονέων επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (Hursti, 1999) και τη διατροφική τους συμπεριφορά (Pirouznia, 2001b) σε τέτοιο βαθμό ώστε έχει βρεθεί ότι όταν τα παιδιά παρουσιάζουν προβληματικές διατροφικές συνήθειες αυτές συνδέονται με ανάλογες διατροφικές συνήθειες των γονέων τους (Saarilehto, et al., 2001). Όταν οι γονείς δεν εφαρμόζουν οι ίδιοι υγιείς διατροφικές συνήθειες, το παιδί υιοθετεί το κακό διαιτητικό πρότυπο των γονέων (Σκεντέρης, 1994) ενώ όταν συνηθίζουν να προσφέρουν στο σπίτι κανονικά οικογενειακά γεύματα, η συνήθειά τους αυτή, συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιών διατροφικών προτύπων από τα παιδιά (Cooke, 2004). Το φαγητό των γονέων και τα οικογενειακά γεύματα συνδέονται με υψηλότερη κατανάλωση υγιεινών τροφών κυρίως λαχανικών από τα παιδιά (Cooke et al., 2004). Συχνά οι ίδιοι οι γονείς δε γνωρίζουν ότι τα παιδιά υιοθετούν το δικό τους κακό διαιτητικό πρότυπο και δεν κατανοούν τη σπουδαιότητα της επιρροής τους στην υιοθέτηση υγιών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά, ιδιαίτερα μάλιστα στην παιδική και εφηβική ηλικία, κατά την οποία οι γονείς θα πρέπει να αποφεύγουν «μη καθιερωμένες» συνήθειες διατροφής μέσα στην οικογένεια. Η έρευνα υποστηρίζει ότι η αποστολή του γιατρού ή του ειδικού επαγγελματία υγείας έχει επιτευχθεί όταν έχει πείσει τους γονείς ότι τα παιδιά υιοθετούν το δικό τους κακό διαιτητικό πρότυπο (Σκεντέρης, 1994) οπότε με την ενθάρρυνση των ειδικών επαγγελματιών υγείας οι

γονείς γίνονται αποτελεσματικοί *δάσκαλοι* υγιών διατροφικών συνηθειών στο σπίτι (Norton et al., 2003). Μόνον όταν οι γονείς -με την ενθάρρυνση των ειδικών- καθιστούν τις υγιεινές τροφές εύκολα προσβάσιμες και προσφέρουν υγιεινές τροφές μέσα σε θετικά πλαίσια κανονικών γευμάτων, οι ενέργειές τους αυτές συμβάλλουν στην ανάπτυξη υγιών διατροφικών συνηθειών των παιδιών (Macaux, 2001). Όταν οι ίδιοι οι γονείς απολαμβάνουν και τους αρέσει να τρώνε τροφές τύπου φαστ φουντ βλέποντας τηλεόραση δεν μπορούν να περιμένουν ότι τα παιδιά τους θα τρώνε υγιεινά (Hursti, 1999). Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για τα διατροφικά πρότυπα, τις επιλογές, τις συνήθειες και στάσεις που αναπτύσσουν τα παιδιά απέναντι στη διατροφή (Koivisto, Fellenius, & Sjoden, 1994).

### **3. 1. 2. Ο ρόλος της μητέρας στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των παιδιών**

Ο ρόλος της μητέρας εμφανίζεται ενισχυμένος όσον αφορά τις επιρροές που ασκεί στη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού γιατί είναι το πρόσωπο που επιφορτίζεται με τη φροντίδα και την παροχή της οικογενειακής τροφής, είναι ισχυρό πρότυπο μίμησης και υποστηρίζεται ότι η ομοιότητα των διατροφικών συνηθειών μεταξύ μητέρας – παιδιού είναι μεγαλύτερη σε σύγκριση με κάθε άλλο μέλος της οικογένειας (Thomas, 1991). Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των δύο φύλων συνδέονται περισσότερο με τις διατροφικές συνήθειες της μητέρας σε σχέση με τις αντίστοιχες του πατέρα αφού έχει βρεθεί ότι η ανθρωπομετρία και η διατροφική συμπεριφορά της έχουν μεγαλύτερη επιρροή στα παιδιά (Park, Yim & Cho, 2004).

Ο πολύπλοκος ρόλος της μητέρας και η θέση της στην οικογένεια μπορεί να ερμηνεύουν τόσο τις προσωπικές διατροφικές στάσεις και συνήθειες που υιοθετεί η ίδια όσο και το μεγάλο βαθμό επιρροής της στη διατροφή του παιδιού. Οι γυναίκες έρχονται αντιμέτωπες με ένα σύμπλεγμα αντικρουόμενων υποχρεώσεων και συχνά βρίσκουν δύσκολο να συμβιβάσουν τις απαιτήσεις της οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής, της υγιεινής διατροφής και της διατήρησης ενός ευχάριστου κλίματος στα γεύματα (Macaux, 2001). Ως νοικοκυρές επιφορτίζονται με τη διατήρηση της ηρεμίας και τη διασφάλιση της αρμονίας της οικογενειακής ζωής και η ευθύνη τους για το φαγητό των παιδιών και συγχρόνως του πατέρα περιπλέκει τη θέση τους. Οι μητέρες είναι υποχρεωμένες να υπακούουν στην *αυθεντία* του συζύγου να αναγνωρίζουν την ανώτερη ισχύ του και να παρέχουν φαγητό που ικανοποιεί τις

αρέσκειές του. Παράλληλα η προσφορά φαγητού στα παιδιά είναι έκφραση αγάπης, ικανοποίησης των επιθυμιών τους, συχνά είναι αναγκασμένες να υποχωρούν στις απαιτήσεις τους ενώ θεωρούνται οι *φύλακες* της οικογενειακής υγείας από τη στιγμή της γέννησης του πρώτου παιδιού (Graham, 1979). Αντιμέτωπη με όλες αυτές τις καταστάσεις η μητέρα είναι στη δύσκολη θέση να ισορροπεί τις αρέσκειες του πατέρα και των παιδιών, παράλληλα να διαπαιδαγωγεί τα παιδιά και να τα μαθαίνει καλούς τρόπους στο τραπέζι κατά τη διάρκεια των γευμάτων αλλά και γενικότερα (Mennell, et al., 1992).

Όσον αφορά την προσωπική της σχέση με το φαγητό η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο περίπλοκη. Όχι μόνο είναι υποχρεωμένη να παραμερίζει τις προσωπικές της αρέσκειες υπακούοντας στις αρέσκειες του συζύγου αλλά οι οικιακές υποχρεώσεις, η οργάνωση και ο προγραμματισμός του καθημερινού διαιτολογίου της οικογένειας καταλαμβάνουν όλες τις ώρες της ημέρας, ενώ παράλληλα αντιλαμβάνεται ότι είναι γυναίκα και πρέπει να αγωνιστεί για να διατηρήσει ένα λεπτό, θελκτικό σώμα. Γνωρίζει πολύ καλά ότι αυτή είναι η αποδεκτή εικόνα του επιθυμητού γυναικείου προτύπου που προβάλλεται από τα μίντια και την κοινή γνώμη. Η άρνηση των προσωπικών της αρεσκειών στο τραπέζι εξυπηρετεί την ισορροπία που προσπαθεί να διατηρήσει ανάμεσα στη θελκτικότητα του γυναικείου λεπτού προτύπου και τις απαιτήσεις του μητρικού ρόλου της που απαιτεί να θέτει σε πρώτη προτεραιότητα την οικογένεια. Αν και το φαγητό μπορεί να είναι μια ευχαρίστηση για όλους για τις περισσότερες μητέρες είναι μια ευχαρίστηση την οποία με δυσκολία επιτρέπουν στον εαυτό τους (Mennell, et al., 1992). Η απάντηση μιας μητέρας στην έρευνα των Kerr και Charles (1982) συνοψίζει παραστατικά το ρόλο της μητέρας: «... οι προσωπικές μου αρέσκειες απωθούνται... τα φαγητά που μου αρέσουν σπάνια αρέσουν στους άλλους. Είναι ευκολότερο να μαγειρέψω κάτι που ξέρω ότι θα φάνε όλοι. Εγώ τρώω ό,τι αρέσει στην πλειοψηφία και σχεδόν πάντα είναι αυτό που δεν μου αρέσει». Συναφείς έρευνες υποστηρίζουν ότι οι μητέρες επηρεάζονται περισσότερο στις διατροφικές επιλογές τους από τις προτιμήσεις των συζύγων τους και όχι από τις προσωπικές τους προτιμήσεις (Burt & Hertzler, 1978. Weidner, Archer, Healy, & Matarazzo, 1985) γεγονός που έχει αντίκτυπο και στις διατροφικές επιλογές και συνήθειες των παιδιών.

### **3. 1. 3. Οι συστάσεις και τα πρέπει της μητέρας στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών**

Οι γονείς έχουν παγιωμένη άποψη σχετικά με την ιδανική διαίτα που πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά και προσπαθούν να την επιβάλλουν. Συχνά οι διαφωνίες μεταξύ παιδιών – γονέων σε θέματα διατροφής έχουν σοβαρές επιπτώσεις στις σχέσεις της οικογένειας καθώς και στην αναπτυσσόμενη προσωπικότητα του παιδιού (Casey & Rozin, 1989). Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να ελέγχουν και να προγραμματίζουν τις διατροφικές τους επιλογές όταν τους επιτρέπεται να αποφασίζουν μόνα τους τι και πόσο να τρώνε και αυτός είναι ένας τρόπος για να αναπτύσσουν υγιείς διατροφικές συνήθειες, γιατί οι γονείς θα πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά και να τους επιτρέπουν να ρυθμίζουν μόνα τους το φαγητό τους (Evers, 1997). Αν και οι ειδικοί συστήνουν ότι θα πρέπει να δίνεται μια αυτονομία στα παιδιά στο θέμα της διατροφής, παρόλα αυτά ιδιαίτερα στην ελληνική οικογένεια, συχνά δεν παρέχεται αυτή η αυτονομία και το παιδί συνήθως νοιώθει ότι δε συμμετέχει το ίδιο στις αποφάσεις που αφορούν το φαγητό, αλλά ότι άλλοι αποφασίζουν για το ίδιο. Οι συζητήσεις της οικογένειας δε διεξάγονται ίσα ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και συνήθως οι συστάσεις για τη διατροφή του παιδιού δίνονται στο παιδί κατά τη διάρκεια των γευμάτων, όπου κυρίως είναι οι ενήλικες αυτοί που συζητούν περισσότερο. Ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του δείπνου οι συζητήσεις της οικογένειας γίνονται από τους γονείς, οι οποίοι θέτουν και τα θέματα συζήτησης (Blum-Kulka, 1994).

Για τη διατροφική αγωγή των παιδιών και τη διαφύλαξη της οικογενειακής υγείας είναι κυρίως υπεύθυνη η μητέρα (Graham, 1979) η οποία εκτός από πρότυπο μίμησης, ελέγχει τι και πώς τρώνε τα παιδιά και παρέχει οδηγίες και συστάσεις για το φαγητό τους (Abramovitz & Birch, 2000). Όμως τα θετικά αποτελέσματα των ρητών συστάσεων της μητέρας είναι υπό αμφισβήτηση καθώς υποστηρίζεται ότι η έμπρακτη συμπεριφορά της μπορεί να έχει μεγαλύτερη επίδραση στα παιδιά, αφού μαθαίνουν καλύτερα μέσω της παρατήρησης του προτύπου τους (Μανιός, 2000).

### **3. 1. 4. Ο ρόλος του πατέρα στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των παιδιών**

Υποστηρίζεται ότι το αντρικό πρότυπο επηρεάζει τη συμπεριφορά των παιδιών περισσότερο από το γυναικείο πρότυπο (Bandura, 1972) γιατί το παιδί μιμείται τη συμπεριφορά του πιο ισχυρού γονέα (Γεώργας, 1995). Συνήθως στα παιδιά δίνεται η ευκαιρία να παρατηρούν τον πατέρα να τρώει κατά τη διάρκεια του



δείπνου που θεωρείται σήμερα το κύριο γεύμα της ημέρας και στο οποίο συγκεντρώνονται όλα τα μέλη της οικογένειας πιο συχνά σε σχέση με τα άλλα ημερήσια γεύματα (Ackard & Neumark-Sztainer, 2001). Το παιδί παρακολουθώντας τη διατροφική συμπεριφορά του πατέρα, αφομοιώνει το γονεϊκό πρότυπο και επειδή δεν είναι αυστηρός και δεν ασκεί πειθαρχικές τακτικές σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι η μητέρα, ιδιαίτερα στη διάρκεια του δείπνου -παρόλο που ο ίδιος θεωρεί ότι είναι πιο αυστηρός από τη μητέρα (Browne, 2000)- η ήπια συμπεριφορά του μπορεί να διευκολύνει την ταύτιση του παιδιού με το πρόσωπο του πατέρα.

Οι διατροφικές πρακτικές και η συμπεριφορά του πατέρα επηρεάζουν την ατμόσφαιρα των οικογενειακών γευμάτων, αλλά υπεύθυνοι για την οικογενειακή ατμόσφαιρα και το διατροφικό κλίμα του σπιτιού θεωρούνται και οι δύο γονείς. Η δημιουργία θετικής ατμόσφαιρας μέσα στο σπίτι, ένα θετικό διατροφικό περιβάλλον στη διάρκεια των γευμάτων και η εύκολη πρόσβαση σε υγιεινές τροφές ευνοεί την ανάπτυξη υγιών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά (Hursti, 1999). Η ατμόσφαιρα του οικογενειακού γεύματος σχετίζεται με το διατροφικό πρότυπο που ακολουθούν οι γονείς (Boutelle, et al., 2003) και δεν είναι τυχαίο ίσως το γεγονός ότι το δείπνο -στο οποίο είναι συγκεντρωμένη όλη η οικογένεια- είναι το γεύμα που σχετίζεται με την υψηλότερη κατανάλωση υγιεινών τροφών από τα παιδιά και τη μη παράλειψη του πρωινού γεύματος (Videon & Manning, 2003). Για τη διατήρηση θετικού κλίματος στην οικογένεια και την επίλυση διατροφικών προβλημάτων είναι απαραίτητο να υπάρχει θετική συνεργασία μεταξύ γονέων και παιδιών ώστε να αντιμετωπίζονται σωστά τα προβλήματα που αφορούν τη διατροφή του παιδιού (Borra, Kelly, Shirreffs, Neville, & Geiger, 2000).

Ο βαθμός επιρροής του πατέρα στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών μπορεί να αλλάζει τα τελευταία χρόνια καθώς η εικόνα του πατέρα στη σύγχρονη ελληνική οικογένεια σταδιακά απομακρύνεται από την εικόνα του παραδοσιακού αμέτοχου πατέρα. Ο πατέρας που παραδοσιακά άφηνε την περιποίηση των παιδιών εξ ολοκλήρου στη μητέρα σήμερα τείνει να αντικατασταθεί από ένα νέας νοοτροπίας πατέρα που αναλαμβάνει σιγά-σιγά να φροντίζει τα παιδιά έστω και λίγες ώρες της ημέρας (Σωτηροπούλου, Κωσταρίδου, Μπανιά, Παναγοπούλου, & Αναστασιά-Βλάχου, 1996). Οι διατροφικές επιλογές όμως των παιδιών επηρεάζονται από τη διαθεσιμότητα και προσβασιμότητα των τροφών που προσφέρει η οικογένεια και το περιβάλλον τους (Macaux, 2001).

### 3. 1. 5. Το διατροφικό περιβάλλον του σπιτιού

Στη διάρκεια της ζωής του ο άνθρωπος μαθαίνει και αποκτά διατροφικές συνήθειες μέσα σε ένα διατροφικό περιβάλλον το οποίο *οριοθετεί* το βαθμό πρόσβασης και αποδοχής των τροφών του (Thomas, 1991). Μέσα σε αυτό το διατροφικό περιβάλλον τα άτομα παίρνουν αποφάσεις για το φαγητό (Mela, 1999) και ανάλογα με το ενδιαφέρον που εκφράζεται από το διατροφικό περιβάλλον του ατόμου αν δηλαδή εκφράζεται ενδιαφέρον για θέματα υγείας και υγιεινά διατροφικά προϊόντα ή εκφράζεται αρέσκεια για γλυκά τότε αυτοί οι παράγοντες είναι προβλεπτικοί για τη διαμόρφωση ανάλογων διατροφικών επιλογών του ατόμου (Roininen & Tuorila, 1999). Η διαθεσιμότητα ανθυγιεινών τροφών στο σπίτι είναι πολύ συχνή αφού και στους ίδιους τους γονείς αρέσουν και τις καταναλώνουν. Η κατάσταση περιπλέκεται γιατί τροφές όπως κέικς, παγωτά, μπισκότα, χρησιμοποιούνται ως αμοιβές ή εορταστικές τροφές που είναι και εύγευστες. Η προσφορά τέτοιων τροφών είναι ένδειξη τρυφερότητας και αγάπης και η απόσυρσή τους ερμηνεύεται ως τιμωρία από τα παιδιά (Hill, 2002). Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουν οι γονείς και ιδιαίτερα οι μητέρες τις τροφές που καταναλώνουν μέσα στο σπίτι και αυτό πολλές φορές είναι δύσκολο, γιατί και οι ίδιοι οι ενήλικες όπως και τα παιδιά τρώνε τροφές που τους αρέσουν και συνήθως τους αρέσουν και καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και λίπος. Οι πιο κοινές τροφές που απαντώνται συχνότερα στα σπίτια είναι τροφές πλούσιες σε λιπαρά και υψηλές θερμίδες (Hill, 2002) και έχει βρεθεί ότι όταν υπάρχει η συνήθεια μέσα στο σπίτι να καταναλώνονται λιπαρές τροφές τότε και το παιδί αποκτά ανάλογη συνήθεια (Shepherd, 1990).

Η υπεραφθονία τροφών στο σπίτι, η ανεκτικότητα των γονέων στις απαιτήσεις των παιδιών, συχνά και η παραπληροφόρηση των γονέων ή η έλλειψη διατροφικής γνώσης εκ μέρους τους, καθώς και οι προσωπικές ανθυγιεινές αρέσκειες της μητέρας δημιουργούν ένα *διατροφικό κλίμα* στο σπίτι το οποίο δεν είναι το καλύτερο για το παιδί (Kruger & Gericke, 2003). Οι γονείς συχνά διαθέτουν μια υπεραφθονία τροφών στο σπίτι νομίζοντας ότι έτσι θα καλύψουν τις ανάγκες των παιδιών αλλά η αφθονία αυτή οδηγεί στο αντίθετο αποτέλεσμα, όχι στην κάλυψη βασικών αναγκών αλλά στη δυσκολία διατήρησης του κατάλληλου βάρους (Bellisle & Rolland-Cachera, 2000). Η επάρκεια σε τρόφιμα μέσα στο σπίτι δεν εγγυάται απαραίτητα την κάλυψη των θρεπτικών αναγκών του κάθε οικογενειακού μέλους και ιδιαίτερα των παιδιών (Kruger & Gericke, 2003). Οι γονείς έχουν ευθύνη για το είδος των τροφών που διαθέτουν στο σπίτι, γιατί έχει βρεθεί αντίθετα με την κοινή αντίληψη, ότι τα παιδιά

απολαμβάνουν παρόμοια τις ανθυγιεινές και υγιεινές τροφές γεγονός που υποδηλώνει ότι εξωτερικοί παράγοντες όπως η προσβασιμότητα των τροφών είναι το πρωταρχικό εμπόδιο στην κατανάλωση υγιεινών τροφών και όχι ο παράγοντας της απόλαυσης (Macaux, 2001).

### **3. 1. 6. Ο ρόλος των συνομηλίκων στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των παιδιών**

Οι παράγοντες που καθορίζουν και επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών είναι πολύπλοκοι και η ισορροπία των παραγόντων αλλάζει με την ηλικία (Hill, 2002). Η πράξη του φαγητού είναι η *είσοδος* μέσα στο σώμα ενός μέρους του εξωτερικού κόσμου που φέρει μια κοινωνική ιστορία: αποκτήθηκε, προετοιμάστηκε και παρουσιάστηκε από άλλους ανθρώπους. Η διαδικασία αυτή καθιστά την πράξη του φαγητού από την πρώτη στιγμή αποκλειστικά κοινωνική (Capaldi, 1996). Οι κοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν την πράξη του φαγητού και ένας από τους τρόπους με τους οποίους το περιβάλλον επηρεάζει τις διατροφικές προτιμήσεις του ατόμου είναι η επαφή με άλλους ανθρώπους (Logue, 1991). Η επίδραση των κοινωνικών επιρροών αρχίζει ήδη από τη βρεφική ηλικία των 7 μηνών, κατά την οποία τα βρέφη υιοθετούν διατροφικά μοντέλα τα οποία παρατηρούν σε μεγαλύτερα παιδιά και ενήλικους (Fox, Pac, Devaney, & Jankowski, 2004). Η έρευνα έχει βρει ότι κοινωνικοί λόγοι μπορεί να είναι υπεύθυνοι ακόμη και για τη δίαιτα που ακολουθούν τα μικρά κορίτσια (όπως η σύγκριση με συνομηλίκους, μοντέλα, την οικογένεια) επειδή δέχονται το χλευασμό των άλλων ή γιατί κάποιος τους ζητάει να κάνουν δίαιτα μαζί (Muir et al., 1999). Για τα παιδιά το φαγητό θεωρείται ένα κοινωνικό γεγονός στο οποίο εμπλέκονται εκτός από τα πρόσωπα της οικογένειας και τα πρόσωπα του κοινωνικού περιβάλλοντος (Birch, 1990a, 1998. Ray & Klesges, 1993. Johnson & Birch, 1994). Το διατροφικό *ρεπερτόριο* των παιδιών διευρύνεται καθώς μεγαλώνουν και αυξάνονται οι κοινωνικές και γνωστικές επιρροές (Nu, MacLeod, & Barthelémy, 1996). Με την είσοδο των παιδιών στο σχολείο οι διατροφικές τους συνήθειες δέχονται νέες κοινωνικές επιρροές, αυξάνεται η ποικιλία των τροφών στις οποίες εκτίθενται και οι διατροφικές επιλογές που έχουν έξω από το σπίτι. Οι γονείς αντιλαμβάνονται ότι με το σχολείο αρχίζει η ανεξαρτητοποίηση των παιδιών και ότι σταδιακά μειώνεται η επιρροή τους καθώς διευρύνεται ο *ορίζοντας* των διατροφικών προτιμήσεων των παιδιών όπως αναφέρεται από τον Duncker (1938) στη μελέτη των Birch, et al. (1980). Κατά την προεφηβεία παρουσιάζεται μια

μετατόπιση των κοινωνικών επιρροών από τους γονείς στους συνομηλίκους (Hill, 2002). Ένας *σημαντικός άλλος* που εμφανίζεται στη ζωή των παιδιών καθώς ανεξαρτητοποιούνται από την οικογένεια, είναι η ομάδα των συνομηλίκων με την οποία μοιράζονται το ίδιο περιβάλλον και εκτίθενται στις ίδιες τροφές περισσότερο από τους γονείς τους (Thomas, 1991). Η ομάδα των συνομηλίκων ικανοποιεί την ανάγκη των παιδιών να εκφράσουν την αναδυόμενη ταυτότητά τους εν μέρει και μέσα από νέες διατροφικές συνήθειες ή και να επαναστατήσουν ίσως κατά των παραδόσεων της προηγούμενης γενιάς (Truswell & Darnton-Hill, 1981). Η τάση των παιδιών να ανεξαρτητοποιηθούν μπορεί να εκφράζεται μέσα από την επιθυμία τους να φάνε κάτι διαφορετικό από αυτό που προσφέρουν οι γονείς. Στην προσπάθειά τους να αυτονομηθούν καθώς μεγαλώνουν επιλέγουν ανθυγιεινές τροφές όχι μόνο εξαιτίας της ευγευστότητάς τους αλλά και ως μια πράξη απειθαρχίας προς τους γονείς, κοινωνικής εγγύτητας με τους συνομηλίκους ή ταύτισης με πρότυπα της τηλεόρασης. Η επιρροή των φίλων-συνομηλίκων στη διατροφή των παιδιών μπορεί να είναι μεγαλύτερη και από αυτήν των γονέων (Westenhoefer, 2001). Οι Perez-Rodrigo και Aranceta (2001) υποστηρίζουν ότι η επιρροή των συνομηλίκων κατά την παιδική και εφηβική ηλικία στην ανάπτυξη διατροφικών συνηθειών και την υιοθέτηση διατροφικών προτύπων είναι σημαντική, ενώ αντίθετα στην παλαιότερη έρευνα των Feunekes, et al. (1998) βρέθηκαν πιο ισχυρές ομοιότητες στις συνήθειες μεταξύ παιδιών/γονέων και πολύ μικρή ομοιότητα μεταξύ των παιδιών και των καλύτερων φίλων.

Στην ομάδα των συνομηλίκων ανήκει και ο καλύτερος φίλος που είναι μια προσωπική επιλογή του παιδιού με τον οποίο περνάει πολλές ώρες της ημέρας, βρίσκεται σε ένα συνεχή διάλογο και μια ανταλλαγή μαζί του, μοιράζονται το ίδιο περιβάλλον και εκτίθενται στις ίδιες τροφές (Thomas, 1991). Μέσα από τον καλύτερο φίλο *μεταβιβάζονται* στο παιδί οι επιρροές του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος αλλά και του οικογενειακού περιβάλλοντος του κάθε παιδιού. Το κάθε παιδί μεταφέρει στους φίλους του τις διατροφικές του εμπειρίες οι οποίες επηρεάζονται από τις επιλογές της οικογένειάς του (Fox, et al., 2004. Dickinson & Leader, 1997). Πληροφορίες που δίνονται για τις διατροφικές επιλογές που έχουν τα παιδιά έξω από το σπίτι είναι πολύτιμες γιατί συμβάλλουν στον προσδιορισμό των στόχων εκείνων οι οποίοι απαιτούν αποτελεσματικές παρεμβάσεις και αλλαγές για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών.



### **3. 1. 7. Επίδραση κοινωνικο-δημογραφικών παραγόντων στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών**

Το φύλο, η εθνικότητα, το εισόδημα και η μόρφωση της οικογένειας είναι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών (Xie, Gilliland, Li, & Rockett, 2003). Οι διατροφικές συνήθειες του ατόμου διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο καθώς έχει βρεθεί ότι τα κορίτσια έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες από τα αγόρια (Misra & Aguilon, 2001). Όσον αφορά την κοινωνική τάξη στην οποία ανήκει το άτομο υποστηρίζεται ότι είναι παράγοντας που επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες. Οι Hupkens et al. (1998) στην έρευνά τους για τις διατροφικές συνήθειες παιδιών που προέρχονται από οικογένειες της μεσαίας τάξης βρήκαν ότι τα παιδιά έχουν πιο υγιείς διατροφικές συνήθειες σε σύγκριση με τα παιδιά οικογενειών της χαμηλής κοινωνικής τάξης. Στην έρευνα των Warwick, et al. (1999) σχετικά με το ρόλο του κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου της οικογένειας στο φαγητό και τις διατροφικές επιλογές αναφέρεται ότι κοινωνικές ομάδες με υψηλό εισόδημα καταναλώνουν τροφές που θεωρούνται υγιεινές στο πλαίσιο της υγιεινής διαίτας που εφαρμόζουν. Συγκεκριμένα οι Gerhardy, et al. (1995) βρήκαν ότι οι ανώτερες κοινωνικο-οικονομικές ομάδες καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Στην ίδια έρευνα ο McKenzie (1974) αναφέρει ότι η «ευμάρεια δημιουργεί προβλήματα όσον αφορά τη διατροφή και τη διατροφική επιλογή» εξαιτίας των κινδύνων των ‘αυτοπροκαλούμενων’ ασθενειών ενώ οι Shepherd, et al. (1996) βρήκαν ότι ομάδες με χαμηλότερα εισοδήματα διαθέτουν λιγότερα χρήματα για φαγητό γεγονός που τις επηρεάζει αρνητικά στην εφαρμογή υγιών διατροφικών πρακτικών.

### **3. 1. 8. Επίδραση του πολιτισμικού παράγοντα στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών των παιδιών**

Οι μελέτες που αφορούν πολιτισμικές και θρησκευτικές ομάδες αναδεικνύουν την επιρροή του πολιτισμικού παράγοντα στη διατροφή και προάγουν τη γνώση μας για τις κοινωνικο-ψυχολογικές επιρροές που δέχονται οι διατροφικές συνήθειες (Shatenstein & Ghadirian, 1998) αφού ακόμη και η ποσότητα του φαγητού που τρώει ο άνθρωπος τελικά δεν καθορίζεται μόνο από βιολογικούς παράγοντες αλλά επηρεάζεται ισχυρά τόσο από κοινωνικές και ψυχολογικές πιέσεις όσο και από πολιτισμικά στοιχεία (Menell, 1986a, 1987b. Mennell & Simons, 1989). Το επίπεδο μόρφωσης ενός λαού, η κοινωνική ιεραρχία, η οργάνωση του νοικοκυριού και οι



συγγενικές δομές, η μακρά αγροτική ιστορία δεμένη με ισχυρούς δεσμούς με τη γη, είναι κάποιες από τις συνιστώσες που διαμορφώνουν τον πολιτισμό του φαγητού και της κουζίνας ενός λαού (Mennell, et al., 1992). Έχει βρεθεί ότι οι παραδόσεις μιας κοινωνικής ομάδας που χαρακτηρίζουν τη διατροφή της κοινωνικής ομάδας στην οποία ανήκει το άτομο επηρεάζουν τις διατροφικές του συνήθειες (Paulus, Saint-Remy & Jeanjean, 2001). Η χρήση της τροφής ως έκφραση κοινωνικο-θρησκευτικών ιδεών ή ως ενδυνάμωση της ταυτότητας της ομάδας στην οποία ανήκει το άτομο επηρεάζει τις διατροφικές του συνήθειες. Για παράδειγμα οι τροφές που τρώγονται σε γιορτές, κοινωνικά γεγονότα, θρησκευτικά συμβάντα προωθούν και εγκαθιστούν διατροφικές συνήθειες στα άτομα και τους λαούς. Η χρήση των γλυκών επίσης ως αμοιβή είναι βαθιά ριζωμένη στη δυτική κουλτούρα και μπορεί να υποδηλώνει ότι υπάρχει ιεραρχία στη χρήση της τροφής η οποία όταν επαναλαμβάνεται επιφέρει έξη προς την τροφή (Thomas, 1982).

Η αυξανόμενη αφθονία, η συνεχής τεχνολογική επανάσταση στην κουζίνα τα τελευταία πενήντα χρόνια ως εξελίξεις που εμπίπτουν στη σφαίρα του πολιτισμού έχουν επιφέρει προφανείς αλλαγές στα συναισθήματα, τις στάσεις και τη συμπεριφορά των ανθρώπων απέναντι στο φαγητό (Lesitschnig, 1989) αλλά και στην ποιότητα της τροφής, καθώς η έκρηξη της βιομηχανικής διατροφικής παραγωγής προμηθεύει την παγκόσμια αγορά με ένα νέο είδος τροφών που τις χαρακτηρίζει η ομοιομορφία, η ευκολία και ταχύτητα κατανάλωσης εξυπηρετώντας τις ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου και οδηγώντας τον στην υιοθέτηση νέων διατροφικών συνηθειών.

### **3. 1. 9. Η σχέση των διατροφικών στάσεων με τις διατροφικές συνήθειες**

Οι πεποιθήσεις και οι στάσεις που διαμορφώνουν οι άνθρωποι απέναντι στη διατροφή μπορεί να καθοδηγούν άμεσα τη διατροφική συμπεριφορά και τις επιλογές τους. Ο Bareham (1995) υποστηρίζει ότι «οι στάσεις χαρακτηρίζουν τη συμπεριφορά» και μια ευνοϊκή στάση απέναντι σε ένα φαγητό μπορεί να ενθαρρύνει την κατανάλωσή του. Συγχρόνως υποστηρίζει ότι και «οι στάσεις χαρακτηρίζονται από τη συμπεριφορά» και μια «τυχαία λανθασμένη αγορά» μπορεί να καταλήξει στην ανάπτυξη μιας ευνοϊκής στάσης. Η έρευνα των Goldsmith, et al. (1997) έδειξε επίσης ότι οι διατροφικές στάσεις που έχει διαμορφώσει ένα άτομο σχετίζονται θετικά με τη διατροφική συμπεριφορά του. Για παράδειγμα όταν ένα άτομο έχει αναπτύξει θετική στάση απέναντι στα σνακ και τις εύκολες τροφές τότε η στάση του αυτή σχετίζεται

θετικά με την κατανάλωση τέτοιου τύπου τροφών ενώ οι θετικές διατροφικές στάσεις απέναντι σε υγιεινές τροφές σχετίζονται με ανάλογες διατροφικές συμπεριφορές. Υπάρχει συνάρτηση μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς και η συμπεριφορά κατευθύνεται τόσο από το γνωστικό όσο και από το συναισθηματικό στοιχείο της στάσης (Γεώργας, 1995). Όταν η γνωστική πλευρά της στάσης -που είναι η γνώση του παιδιού για τη διατροφή- είναι θετική απέναντι στην υγιεινή διατροφή τότε αυτή μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών (Cochrane, et al., 1982) αλλά και οι αρέσκειες -που συνιστούν τη θυμική πλευρά της στάσης- μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές των παιδιών (Guthrie, et al., 2000).

### **3. 2. Η κοινωνική σημασία των γευμάτων και οι διατροφικές συνήθειες**

Η κοινωνική και συναισθηματική σημασία του φαγητού , το πλαίσιο και η ίδια η πράξη του φαγητού έχουν επηρεαστεί από τις κοινωνικές αλλαγές και τις τεχνολογικές εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών. Η σύγχρονη τεχνολογία του φαγητού στις δυτικές κοινωνίες επηρέασε όλη την αλυσίδα της παραγωγής, κατανομής, προετοιμασίας και κατανάλωσης του φαγητού (Goody, 1982). Σταδιακά οι παραδοσιακές τροφές και τα κανονικά γεύματα απορρίπτονται και παρατηρείται μια τάση για φαγητό περισσότερες από τρεις φορές την ημέρα που είναι ο αριθμός των κύριων ημερήσιων γευμάτων (Huenemann et al., 1968. Nelson, 1982). Οι καινούριες τάσεις των διατροφικών συνηθειών έχουν οδηγήσει στην *αποδιοργάνωση* ή αλλαγή της σύστασης των γευμάτων όπως μικρά σύντομα γεύματα, διαφορετικά καθημερινά γεύματα ή γεύματα του σαββατοκύριακου. Οι νέες διατροφικές συνήθειες έχουν επιφέρει σταδιακή μείωση της κοινωνικής σημασίας του γεύματος. Η μείωση της κοινωνικής και συναισθηματικής σημασίας των γευμάτων, η παράλειψη των κύριων γευμάτων και η τάση να αντικαθίστανται με σνακ (Truswell & Darnton-Hill, 1981) μετατρέπει σταδιακά το οικογενειακό γεύμα σε μια όλο και λιγότερης σημασίας διατροφική συνήθεια. Σε έρευνα στη Γαλλία από τον Herpin (1988) για τη συνήθεια του δείπνου ως θεσμού που χάνει τη σημασία του για την οικογενειακή ζωή βρέθηκε ότι για τη μεσαία τάξη το οικογενειακό δείπνο διατηρεί τη σημασία του ενώ για τις εργατικές τάξεις είναι αμφίβολο αν ακόμη διατηρεί τη σημασία του. Η συνήθεια να μοιραζόμαστε τα γεύματά μας με τους άλλους ανθρώπους είναι μια πράξη μεγάλης συμβολικής σημασίας σε πολλές κουλτούρες και η *διάρρηξη –διάσπαση* μιας τέτοιας πράξης μέσα στην οικογενειακή ρουτίνα μπορεί

να προκαλέσει διαταραχές στα άτομα περισσότερες από κάθε άλλη διατροφική διαταραχή (Ortega, et al., 1998).

Τις τελευταίες δεκαετίες η βιομηχανοποίηση των τροφίμων έχει επιφέρει μια σταδιακή *αποδυνάμωση* της σημασίας του φαγητού. Η απρόσωπη, βιομηχανική επεξεργασία και παρασκευή των τροφών *αφαίρεσε* και *απογύμνωσε* τις τροφές από τις σημασίες τους, γεγονός που στο μέλλον μπορεί να έχει ψυχικές συνέπειες στο άτομο που ίσως ακόμη να μην είναι αντιληπτές (Capaldi, 1996). Οι προηγούμενες γενεές είχαν άμεση ή έμμεση εμπειρία με την παραγωγή της τροφής, όταν περισσότερο από το 80% της καταναλισκόμενης τροφής παραγόταν μέσα στο σπίτι έως τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Σήμερα η τροφή αγοράζεται σε πλαστικά πακέτα συχνά κατεψυγμένη χωρίς καμία πληροφορία για το ποιοι άνθρωποι αναμείχθηκαν στη συγκομιδή και προετοιμασία της, καθιστώντας την τροφή απρόσωπη, έχοντας χάσει την ηθική και κοινωνική της σημασία και αποξενώνοντας συναισθηματικά τους ανθρώπους από το φαγητό (Mela, 1999).

Εξαιτίας των κοινωνικών αλλαγών, όπως της επιστροφής της μητέρας στη δουλειά έχουν αναδυθεί νέες διατροφικές συνήθειες, μειώθηκε ο χρόνος προετοιμασίας των γευμάτων, αυξήθηκε η κατανάλωση των σνακ και των εύκολων φαγητών (Douglas, 1998) κατακερματίστηκαν τα παραδοσιακά οικογενειακά γεύματα και αυξήθηκε το λεγόμενο «τσιμπολόγημα». Νέες διατροφικές συνήθειες έχουν εμφανιστεί όπως η τάση των παιδιών να φεύγουν από το σπίτι χωρίς να τρώνε τίποτα (Webster, 1995. Bartlett, 1993) ή να καταναλώνουν κάποιο σνακ στο δρόμο για το σχολείο (Warwick, McIlveen & Strugnell, 1999) ή ένα γεύμα ή σνακ έξω από το σπίτι (Treiman et al., 1996). Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν μειώνεται συνεχώς η σημασία της παρουσίας της οικογένειας στα γεύματα, αυξάνεται η τηλεθέαση κατά την ώρα του φαγητού και η οικογενειακή συντροφιά αντικαθίσταται με την TV ως *κοινωνική συντροφιά* στη διάρκεια των γευμάτων (Westenhoefer, 2001).

Η ευθύνη της μητέρας να προετοιμάζει το καθημερινό οικογενειακό γεύμα έχει μειωθεί εξαιτίας της υπερβολικής διαθεσιμότητας έτοιμων φαγητών και σνακ που παρέχει τη δυνατότητα σε κάθε μέλος της οικογένειας να προμηθεύεται το φαγητό του ή και να το ετοιμάζει μόνο του σε ώρες που εξυπηρετεί το πρόγραμμά του. Ο ατομικισμός που χαρακτηρίζει τις μοντέρνες διατροφικές συνήθειες (Fischler, 1979) ενδυναμώνεται συνεχώς από τις ευκαιρίες που δίνονται να φάει κάποιος έξω από το σπίτι (Finkelstein, 1985, 1989) οπουδήποτε και αν βρίσκεται, στο σχολείο, στη δουλειά, στο ταξίδι, είτε σνακ, είτε κανονικό γεύμα, είτε με τη μορφή έτοιμου

μαγειρεμένου γεύματος που παίρνει στο σπίτι ακυρώνοντας τον κάποτε αναγκαίο οικιακό μάγειρα (Mennell, et al., 1992). Ερευνητικά διαπιστώνεται και στην Ελλάδα η σταδιακή εγκατάλειψη της ελληνικής παραδοσιακής δίαιτας χάριν μιας πιο ‘δυτικότροπης’ ιδιαίτερα στα παιδιά της προεφηβικής ηλικίας (Hassapidou & Bairaktari, 2001). Στη συνέχεια παρουσιάζονται ευρήματα ξένων και ελληνικών ερευνών που αφορούν την περιγραφή και κοινωνιοψυχολογική σημασία των ημερήσιων γευμάτων των παιδιών.

### **3. 3. Ημερήσια γεύματα**

#### **3. 3. 1. Το πρωινό γεύμα**

Παιδιάτροι και διατροφολόγοι υποστηρίζουν ότι το πρωινό γεύμα είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας (Box & Landman, 1994). Στον ελληνικό χώρο το πρωινό γεύμα δεν εκτιμάται αρκετά και δεν έχει ενταχθεί συστηματικά στις ελληνικές διατροφικές συνήθειες της οικογένειας (Ζήκα, et al., 1999). Η σπουδαιότητα του πρωινού γεύματος γίνεται αντιληπτή και από τα ίδια τα παιδιά τα οποία δηλώνουν ότι η παράλειψη του πρωινού γεύματος μπορεί να επηρεάσει ακόμη και την ικανότητα επιτυχίας τους στην τάξη (Flatten, et al., 1996). Το πρωινό γεύμα αντανakλά τη συνολική εικόνα των διατροφικών συνηθειών του ατόμου καθώς η επιλογή των τροφών που καταναλώνονται στο πρωινό γεύμα *πυροδοτούν* τις διατροφικές επιλογές της υπόλοιπης ημέρας. Το συνολικό ημερήσιο διαιτολόγιο των ατόμων που καταναλώνουν ανεπαρκές θρεπτικά πρωινό γεύμα, συνίσταται από τροφές χαμηλής ενέργειας, πλούσιες σε λιπαρά και για το λόγο αυτό συνιστάται η ρύθμιση της σύστασης του πρωινού γεύματος ώστε να επιτυγχάνεται η βελτίωση του συνολικού ημερήσιου διαιτολογίου από τις μικρές κιόλας ηλικίες (Ortega, et al., 1998). Ερευνητικά καταγράφεται μια ανησυχητική πτωτική τάση κατανάλωσης του πρωινού γεύματος παράλληλα με τη μείωση της σημασίας του πρωινού γεύματος (Waggoner, 2002).

Σε διαχρονική έρευνα που διεξήχθη στην Αμερική και αφορούσε τις αλλαγές που παρουσιάζονται με την πάροδο του χρόνου στα διατροφικά πρότυπα και τις διατροφικές επιλογές των παιδιών από την τρίτη τάξη του δημοτικού έως και το γυμνάσιο τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συχνότητα κατανάλωσης του πρωινού γεύματος παρουσίαζε μειωτική τάση. Στην έρευνα των Lytle et al. (2000) η πλειοψηφία των παιδιών της τρίτης τάξης του δημοτικού σχολείου ανέφερε ότι τρώει

πρωινό γεύμα αλλά όσο τα παιδιά προχωρούσαν σε ηλικία και έφταναν στο γυμνάσιο ο αριθμός των παιδιών που έτρωγε πρωινό μειωνόταν σταδιακά. Η μείωση στην κατανάλωση του πρωινού γεύματος είχε αρχίσει να καταγράφεται ερευνητικά από τη δεκαετία του '70 όταν σε μια διαχρονική έρευνα από το 1973 έως το 1978, παρατηρήθηκε μια αύξηση στο ποσοστό των παιδιών από 8.2% σε 29.6% που παρέλειπαν το πρωινό γεύμα (Nicklas et al., 2004).

### **3. 3. 2. Το μεσημεριανό γεύμα**

Για την ελληνική οικογένεια θεωρείται το σημαντικότερο κύριο γεύμα της ημέρας και σημαντική θρεπτική πηγή για το παιδί. Το μεσημεριανό αντιπροσωπεύει την ιδιαίτερη φροντίδα της μητέρας να παρέξει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη του παιδιού και να κάνει διατροφικές συστάσεις προς το παιδί. Το μεσημεριανό γεύμα του παιδιού μπορεί να μας δώσει έμμεσα πληροφορίες για τις διατροφικές γνώσεις της μητέρας και το βαθμό ενασχόλησής της με το φαγητό του παιδιού. Σήμερα η εργαζόμενη μητέρα διαθέτει όλο και λιγότερο χρόνο για την προετοιμασία του οικογενειακού γεύματος και θεωρείται συνηθισμένο φαινόμενο όπως έχει βρεθεί και ερευνητικά, πολλά παιδιά να μην τρώνε πρωινό γεύμα πριν το σχολείο και να μη βρίσκουν ένα ζεστό μαγειρεμένο γεύμα όταν επιστρέφουν στο σπίτι το μεσημέρι (Dennison & Shepherd, 1995) ή να παραλείπονται κύρια γεύματα που αντικαθίστανται με σνακ (Truswell & Darnton-Hill, 1981). Η συχνή παράλειψη του μεσημεριανού γεύματος όμως αναγκάζει τα παιδιά να αγοράζουν τρόφιμα από το κυλικείο με τα οποία συχνά υποκαθιστούν το μεσημεριανό (Γκλαβόπουλος, Ευαγγέλου, & Τσερμενίδης, 1990). Ενώ αντίθετα όταν η οικογένεια έχει υιοθετήσει τη συνήθεια να προσφέρει ένα σωστά μαγειρεμένο υγιεινό γεύμα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού, μειώνεται η συχνότητα κατανάλωσης των σνακ (Bower & Sandall, 2002).

### **3. 3. 3. Το δείπνο**

Ο κατακερματισμός των οικογενειακών γευμάτων και η τάση να καταναλώνονται μικρά γεύματα στη διάρκεια της ημέρας αναδεικνύει τη σημασία του δείπνου. Το δείπνο και το πρωινό θεωρούνται από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας γιατί προσφέρουν ενέργεια και σημαντικά θρεπτικά στοιχεία όπως ασβέστιο και σίδηρο (Stockman, Schenkel, Brown, & Duncan, 2004). Εκτός από τη θρεπτική του όμως αξία το δείπνο είναι ένα γεύμα που «συμβολίζει την εστία, τη σχέση του



συζύγου με το σπίτι, τη θέση της συζύγου μέσα στο σπίτι ακόμη και τη σχέση ανάμεσα στους συζύγους» (Murcott, 1983b. Murcott, 1982) ενώ επίσης θεωρείται το κέντρο των κοινωνικών γεγονότων (Capaldi, 1996). Στις κλασικές έρευνες της Murcott (1982) για τη σημασία του δείπνου σε διάφορες φυλές βρέθηκε ότι μέσα από τη μελέτη του δείπνου μπορούν εύκολα να προσδιοριστούν όλες οι σημασίες της δομής του γεύματος όπως είναι οι κανόνες, η σύσταση, η προετοιμασία, η παρουσίαση, ο χρόνος και η κατάλληλη περίσταση για την παροχή του δείπνου. Υποστηρίζεται ότι οι συνέπειες από τη συνήθεια της οικογένειας -ιδιαίτερα κατά το δείπνο- να τρώνε όλα τα μέλη μαζί, βλέποντας τηλεόραση είναι ιδιαίτερα σοβαρές, γιατί η συνήθεια αυτή οδηγεί στην ανάπτυξη ανθυγιεινών διατροφικών συνθηκών και συγχρόνως εκθέτει τα παιδιά στον κίνδυνο της παχυσαρκίας (Smith, 2001).

### 3. 3. 4. Σνακ

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στα σνακ γιατί η κατανάλωσή τους πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας έχει επιφέρει αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Στις δυτικές κοινωνίες έχει παρατηρηθεί μια *μετακίνηση* από το «καλό φαγητό» στο «τσιμπολόγημα» και ένας λόγος που συντείνει σε αυτή τη μετακίνηση είναι η αυξημένη διαθεσιμότητα των φαστ φουντ και των σνακ (Drummond, Kirk, & Looy, 1995). Αν και τα παιδιά δηλώνουν ότι εκτιμούν τα οικογενειακά γεύματα παρόλα αυτά η έλξη για τη φαστ φουντ τροφή είναι πάρα πολύ ισχυρή ιδιαίτερα για τα πιο μικρά παιδιά (Chauliac & de Beco, 1996). Η κατανάλωση των σνακ είναι υπερβολικά διαδεδομένη στις δυτικές κοινωνίες (Jahns, Siega-Riz, & Popkin, 2001). Τα σνακ έχουν μετατραπεί στη συνείδηση των παιδιών σε ένα είδος «*απαραίτητου αξεσουάρ*» μέσω της παιδικής διαφήμισης, σε σημείο που να θεωρούν *φυσιολογική* την κατανάλωση και αρέσκεια προς αυτά και *παραξενιά* το να τρώει κάποιος και να του αρέσουν οι υγιεινές τροφές (Chapman & Maclean, 1993). Κάποιοι από τους λόγους για τους οποίους τα παιδιά του δημοτικού σχολείου επιλέγουν τα σνακ μπορεί να είναι η ευγευστότητά τους, αλλά και η έλλειψη ή παράλειψη των οικογενειακών γευμάτων.

Οι απόψεις για τη θρεπτική συνεισφορά των σνακ δίστανται δημιουργώντας σύγχυση στο καταναλωτικό κοινό, αφού κάποιες έρευνες υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση των σνακ δεν οδηγεί απαραίτητα στην υπερκατανάλωση και δε συμβάλλει στην παχυσαρκία (Yates, Crombie, & Kirk, 1998). Στην έρευνα των Whybrow και Kirk (1997) βρέθηκε ότι η κατανάλωση των σνακ δε σχετίζεται με τη

συνολικότερη ποιότητα της διατροφής και ότι η υψηλή συχνότητα κατανάλωσης σνακ δεν αποκλείει μεγαλύτερη ποικιλία τροφών και την κατανάλωση μιας ισορροπημένης διαίτας που περιέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Συνήθως όμως η κατανάλωση των σνακ συνοδεύεται από την αρνητική αντίληψη ότι είναι επιβλαβής για τη διατροφή επειδή παρέχει μόνο «κενές θερμίδες».

### 3. 4. Διατροφικές συνήθειες ελληνοπαίδων

Τα ευρήματα ερευνών που αφορούν την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών στην Ελλάδα εκφράζουν την ανησυχία των ερευνητών για την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουν τα ελληνόπουλα τα τελευταία χρόνια και η οποία δε συνάδει με την ποιότητα των τροφών της προτεινόμενης μεσογειακής διαίτας (Τυρολόγος, et al., 1998). Η διατροφή των ελληνοπαίδων απέχει σημαντικά από τη συστηνόμενη από παιδιάτρους και διατροφολόγους υγιεινή διατροφή (Αδαμίδης, Ρώμα & Ματσανιώτης, 1996) ενώ παρατηρείται ότι και η *διατροφική πολιτική* της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας δεν ακολουθεί τις οδηγίες των ειδικών για την υγιεινή διατροφή της οικογένειας (Ζήκα, et al., 1999). Γενικότερα οι ελληνικές έρευνες καταγράφουν μια αλλαγή των διατροφικών συνηθειών της οικογένειας και του παιδιού της προσχολικής και σχολικής ηλικίας (Τσελίφης, Πολυχρονίδου, Τσίτσικα, & Ράπτη, 1997. Αδαμίδης, Ρώμα, & Ματσανιώτης, 1996). Στις αρχές της προηγούμενης δεκαετίας οι διατροφικές συνήθειες των ελλήνων γενικότερα διατηρούσαν πολλά από τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής μεσογειακής διαίτας και αρκετά τμήματα του ελληνικού πληθυσμού την ακολουθούσαν (Trichopoulou, Katsouyanni, & Gnardellis, 1993. Βασιλάκου, 1995). Πρόσφατες έρευνες επιβεβαιώνουν τη συνέχιση της παραδοσιακής διατροφής και την ευρεία διάδοσή της ακόμη και σήμερα όπως ίσχυε και σε παλαιότερες γενεές (Trichopoulou & Vasilopoulou, 2000. Simopoulos, 2001. Sanchez-Villegas, Delgado-Rodriguez, Martinez-Gonzalez, & de Irala-Estevez, 2003. Costacou, et al., 2003). Παρόλο όμως που οι διατροφικές συνήθειες των ελλήνων διατηρούν πολλά από τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής μεσογειακής διαίτας (μεγάλη κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, ψωμιού και ελαιόλαδου) παρατηρούνται σημαντικές επιδράσεις του δυτικοευρωπαϊκού τρόπου διατροφής στο διαιτολόγιο των ελλήνων (Βασιλάκου, 1995). Ανιχνεύεται υψηλότερο ποσοστό χοληστερίνης στα ελληνόπουλα σε σύγκριση με τα παιδιά άλλων χωρών (Salz, et al., 1983. Roma-Giannikou et al., 1997) ενώ από πανελλήνια έρευνα βρέθηκε ότι τα ελληνόπουλα

είναι παχύσαρκα και προσλαμβάνουν αυξημένα ποσά κορεσμένου λίπους και ολιγοσακχαριτών (Αδαμίδης, Σερπιώτη, Ρώμα & Ματσανιώτης, 1995). Σε άλλη έρευνα που κατέγραψε τις διατροφικές συνήθειες 3.902 μαθητών στο νομό Καβάλας ηλικίας από 12-15 ετών, βρέθηκε ότι ενώ ήταν μικρό το ποσοστό των παιδιών (5-7%) που δεν έτρωγαν πρωινό γενικότερα η ποιότητα των τροφών τους δεν ήταν μεσογειακού τύπου (Τυρολόγος, et al., 1998). Σε επόμενη έρευνα σε 500 παιδιά ηλικίας 6-12 ετών που κατέγραφε τις διατροφικές τους συνήθειες βρέθηκε ότι 54,4% των παιδιών ξεκινούσαν τη μέρα τους παίρνοντας πλήρες πρωινό (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό κ.λ.π.) (Παπαντώνη, Καραμαντζάνης & Σιδέρης, 1999). Από τις παραπάνω έρευνες διαφαίνεται μια θετική στάση των παιδιών απέναντι στο πρωινό γεύμα και ότι ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών το εντάσσει στα καθημερινά γεύματά του, αλλά αμφισβητείται η ποιότητα των καταναλισκόμενων τροφών καθώς η εισβολή των μικρογευμάτων και των σνακ και η ταχύτατη ανάπτυξη της αγοράς έτοιμων τροφών δεν έχει αφήσει ανεπηρέαστες τις διατροφικές τους συνήθειες.

Οι αυξανόμενες τάσεις κατανάλωσης των σνακ και έτοιμων μικρογευμάτων καταγράφονται σε πολλές έρευνες και τα ευρήματα δείχνουν ότι τα παιδιά τα καταναλώνουν πολλές φορές την ημέρα ενώ δηλώνουν ότι έχουν τη δυνατότητα να τα προμηθεύονται από το δρόμο για το σχολείο ή και από το κυλικείο του σχολείου (Αδαμίδης, et al., 1995· Ζήκα, et al., 1999). Στις έρευνες αποτυπώνεται η ανησυχία των ειδικών για την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουν τα παιδιά αλλά και η τάση να αντικαθιστούν το πρωινό γεύμα τους με σνακ αφού στη συντριπτική τους πλειοψηφία δηλώνουν ότι συμπληρώνουν το πρόχειρο πρωινό τους με σνακ από το κυλικείο του σχολείου (Αδαμίδης, et al., 1995. Ζήκα, et al., 1999) και τρώνε καθημερινά ευφραντικές τροφές (γλυκά, γαριδάκια, αναψυκτικά κ.α.) (Αδαμίδης, et al., 1996).

### **3. 5. Διατροφικές συνήθειες παιδιών άλλων χωρών**

Τα διαιτολόγια των αναπτυσσόμενων παιδιών παρουσιάζουν θρεπτικές ανισορροπίες λόγω της μεγάλης κατανάλωσης λιγότερο θρεπτικά υγιεινών καταναλώσιμων αγαθών όπως είναι τα ζαχαρωτά, μπισκότα και κέϊκς που κατακλύζουν την αγορά (Perez-Llamas, Garaulet, Nieto, Baraza, & Zamoza, 1996. Hackett, Kirby, & Howie, 1997). Σε έρευνα μεγάλης κλίμακας η οποία εξέταζε τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων της Ευρώπης δύο σημαντικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής δίαιτας όπως η χαμηλή κατανάλωση κορεσμένου λίπους και η υψηλή

κατανάλωση υδρογονανθράκων έχουν χαθεί. Τα επίπεδα χοληστερίνης στους εφήβους έχουν αυξηθεί στη διάρκεια των δυο τελευταίων δεκαετιών στην Ισπανία, Ελλάδα και Ιταλία (Cruz, 2000). Σε έρευνα στην Αγγλία που αφορούσε τις διατροφικές συνήθειες 900 παιδιών ηλικίας 5-8 ετών έδειξε ότι το 68% των παιδιών έτρωγε πλήρες πρωινό ενώ το 15% των παιδιών έτρωγαν ένα σνακ στο δρόμο για το σχολείο ή στην αυλή, λίγο πριν μπουν στην τάξη και συχνά αυτό το σνακ ήταν ένα γλυκό (Box & Landman, 1994). Ωστόσο αν και το ποσοστό κατανάλωσης πρωινού γεύματος είναι μεγαλύτερο σε χώρες της Ευρώπης η σύστασή του δεν είναι υγιεινή. Τα ευρήματα διαχρονικής μελέτης (1993, 1995, 1997) σε 1000 παιδιά 9-11 ετών στη Γαλλία έδειξαν ότι το 97% των παιδιών έτρωγαν μεν πρωινό αλλά οι τροφές που κατανάλωναν ήταν πλούσιες σε ζάχαρη ή/και λιπαρά (Bellisle & Rolland-Cachera, 2000).

Γενικότερα υποστηρίζεται ότι οι διατροφικές επιλογές των ελληνοπαίδων σε σύγκριση με αυτές των παιδιών άλλων χωρών είναι πιο υγιείς, αφού από τις πολύ μικρές ηλικίες τα παιδιά άλλων χωρών καταναλώνουν πολλές ευφραντικές τροφές και σνακ (McGuffin, 1983. Collings, 1994. Warwick, et al., 1999. Fox, et al., 2004). Παράλληλα διαχρονικές έρευνες επισημαίνουν την εμφάνιση μιας μειωτικής τάσης στη συχνότητα κατανάλωσης του πρωινού γεύματος (Lytle, et al., 2000).

Το μεσημεριανό γεύμα σε πολλές χώρες της Ευρώπης δε θεωρείται σημαντικό γεύμα και ή παραλείπεται ή υποβιβάζεται σε ένα γρήγορο γεύμα. Όπως βρέθηκε στην έρευνα των Warwick, et al. (1999) στην Ιρλανδία σε 764 παιδιά, ηλικίας 9-11 ετών το 79,6% των παιδιών παραλείπουν το πρωινό γεύμα ενώ επιλέγουν για μεσημεριανό γεύμα να φάνε τσιπς και ένα ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών επιλέγουν μια μερίδα φρούτου και πάντως όχι κανονικό μαγειρεμένο γεύμα, εύρημα που συνάδει με το γεγονός ότι τα παιδιά δε βρίσκουν στο σπίτι μαγειρεμένο φαγητό (Dennison & Shepherd, 1995). Η ίδια έρευνα κατέγραψε ότι τα παιδιά καταναλώνουν μια ευρεία ποικιλία μικρογευμάτων και σνακ, ενώ συνηθίζουν να τρώνε δύο ή τρία σνακ μαζί ως ένα, ακόμη και στο δρόμο για το σχολείο.

Σε έρευνα των Nicklas, et al. (2004) για τις διατροφικές συνήθειες 1.584 παιδιών ηλικίας 10 ετών μέσα σε μια χρονική περίοδο 2 δεκαετιών (από το 1973-1994) βρέθηκε ότι από το 1973 έως το 1978 αυξήθηκε το ποσοστό των παιδιών που παραλείπουν το πρωινό γεύμα από 8.2% σε 29.6%. Το ποσοστό αυτό μειώθηκε σε 12.5% όταν το 1981 το πρωινό γεύμα εισήχθη στα σχολικά γεύματα. Από το 1973-1974 έως και το 1993-1994 το ποσοστό των παιδιών που έτρωγαν στο σχολείο

μεσημεριανό μειώθηκε από 89.7% στην πρώτη δεκαετία (1973-1974), σε 78.2% στη δεύτερη δεκαετία (1993–1994). Τα παιδιά που έτρωγαν μεσημεριανό που είχαν φέρει από το σπίτι αυξήθηκε από 5.9% σε 11.1%. Η κατανάλωση σπιτικού δείπνου μειώθηκε από 89.2% σε 75.9% ενώ η κατανάλωση έτοιμου δείπνου αγορασμένου έξω από το σπίτι αυξήθηκε από 5.4% σε 19.0%. Η κατανάλωση γεύματος σε εστιατόριο αυξήθηκε από 0.3% σε 5.4%. Η κατανάλωση των σνακ μειώθηκε, ενώ ο αριθμός των συνολικών γευμάτων μειώθηκε από 6.6 σε 5.2. Εντούτοις, παρά τις αλλαγές που παρατηρήθηκαν στα διατροφικά πρότυπα των παιδιών δε βρέθηκαν συσχετίσεις μεταξύ των διατροφικών μοντέλων και παχυσαρκίας.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στα ερευνητικά ευρήματα που αφορούν το πώς αντιλαμβάνονται τα παιδιά το φαγητό των προσώπων του στενού και ευρύτερου περιβάλλοντός τους, τους παράγοντες που διαμορφώνουν και επηρεάζουν τις αντιλήψεις των παιδιών και το ρόλο αυτών των αντιλήψεων στη διαμόρφωση της διατροφής τους, καθώς οι αντιλήψεις αποτελούν μια σημαντική παράμετρο των κοινωνικών επιρροών στις διατροφικές στάσεις και συνήθειες των παιδιών.



## **4. Οι Γνωστικές Αντιλήψεις των παιδιών για τις Διατροφικές συνήθειες του Κοινωνικού Περιβάλλοντος**

### **4. 1. Ορισμός Αντιλήψεων**

**Αντιλήψεις:** Μιλώντας για αντίληψη εννοούμε κυρίως την οπτική αντίληψη. Τα μάτια είναι το παράθυρο της ψυχής αλλά και ο αισθητηριακός δρόμος μέσω του οποίου προσλαμβάνουμε πληροφορίες για τον κόσμο γύρω μας και η διαδικασία αυτή ονομάζεται αντίληψη. Πρακτικά αντίληψη είναι οτιδήποτε αναγνωρίζουμε, γνωρίζουμε ή εκτιμάμε. Όταν αντιλαμβανόμαστε κάτι εννοούμε ότι 1) μπορούμε να θυμηθούμε τα πλαίσια μέσα στα οποία αυτό εμφανίστηκε στο παρελθόν και 2) ότι έχουμε κάποιες προσδοκίες για το πώς θα είναι αυτό στο μέλλον. Η πιο βασική αρχή της οπτικής αντίληψης είναι ότι υπάρχει η τάση να βλέπουμε αυτό που περιμένουμε να δούμε. Η αντίληψη που έχουμε για μια κατάσταση και η προηγούμενη εμπειρία μας παράγουν αυτή τη μοναδική ποιότητα στην οποία αναφερόμαστε ως ένα *συναίσθημα* το οποίο καθοδηγεί τη συμπεριφορά μας. Έτσι αντιλαμβανόμαστε μια κατάσταση, την εκτιμάμε, βιώνουμε ένα συναίσθημα και μετά αντιδρούμε. Για να διερευνηθούν οι κοινωνιοψυχολογικοί παράγοντες που επιδρούν στη διατροφή των παιδιών θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι αντιλήψεις των παιδιών για το φαγητό των προσώπων του περιβάλλοντός τους (γονείς, φίλοι, αγαπημένοι ήρωες) καθώς η υποκειμενική εκτίμηση των παιδιών για το πώς αντιλαμβάνονται τα πρόσωπα του κοινωνικού περίγυρου αντιπροσωπεύει μια παράμετρο της κοινωνικής επιρροής. Ο τρόπος που αντιλαμβάνονται τα παιδιά το φαγητό των αγαπημένων προσώπων μπορεί να υποδηλώνει τα συναισθήματα και τις αλληλεπιδράσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των προσώπων κατά τη διαδικασία του φαγητού αναδεικνύοντας τους παράγοντες που επηρεάζουν το φαγητό των παιδιών.

### **4. 2. Θεωρίες για τις Αντιλήψεις. Οι Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τις Διατροφικές Αρέσκειες των προσώπων του Άμεσου και Έμμεσου Κοινωνικού Περιβάλλοντος**

Η μελέτη των στάσεων βασίζεται στο πώς βλέπει το άτομο τα διάφορα κοινωνικά στοιχεία γύρω του και στο πώς αντιλαμβάνεται και προσαρμόζει τη συμπεριφορά του προς τα διάφορα φαινόμενα του ψυχολογικού και κοινωνικού περιβάλλοντος. Η αντίληψη μαζί με το αίσθημα και την παράσταση αποτελούν το θεμέλιο κάθε γνωστικής ενέργειας (Τομασίδης, 1982). Η θεωρία της μορφολογικής

ψυχολογίας υποστηρίζει ότι οι διαδικασίες της οργάνωσης της αντίληψης είναι σχεδόν ταυτόσημες με τις διαδικασίες της μάθησης. Η γνωστική θεωρία πεδίου του Lewin (1936) υποστηρίζει ότι το παιδί αναπτύσσει αντίληψη για το περιβάλλον του και επηρεάζεται από αυτό σε μια δεδομένη στιγμή. Ο Lewin (1936) υποστηρίζει ότι το παιδί επηρεάζεται από το *ψυχολογικό περιβάλλον* του και θεωρεί ότι πρόσωπο και ψυχολογικό περιβάλλον αποτελούν μια αναπόσπαστη ενότητα και ολότητα και αλληλεπίδραση αυτών των δύο επηρεάζει τη συμπεριφορά του παιδιού.

Οι στάσεις των παιδιών σχετίζονται ισχυρά με τις αντιλήψεις που έχουν διαμορφώσει τα ίδια τα παιδιά για τις στάσεις και συμπεριφορές των γονιών τους. Και όπως συμβαίνει με τις στάσεις τόσο το γνωστικό όσο και το συναισθηματικό στοιχείο παίζουν κυρίαρχο ρόλο στις αντιλήψεις.

Οι στάσεις και οι αντιλήψεις διαμορφώνονται μέσα στο κοινωνικο-συναισθηματικό κλίμα της οικογένειας και επηρεάζονται από τα συναισθήματα που αναπτύσσονται ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας καθώς και από την ψυχολογία της οικογενειακής ομάδας. Μέσα σε αυτό το κοινωνικο-συναισθηματικό κλίμα της οικογένειας το παιδί αναπτύσσεται βιολογικά και συναισθηματικά κοινωνικοποιείται και διαμορφώνει στάσεις και αντιλήψεις οι οποίες ενδέχεται να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του.

#### **4. 2. 1. Άμεσο κοινωνικό περιβάλλον του παιδιού – η οικογένεια**

##### **4. 2. 1. 1. Γνωστικές Αντιλήψεις των παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού Περιβάλλοντος**

Τα παιδιά στην προεφηβική ηλικία δεν έχουν ανεξαρτητοποιηθεί πλήρως από την οικογένεια, οι γονείς παραμένουν πολύ σημαντικά πρότυπα και τα ίδια τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς και δευτερευόντως οι συνομήλικοί τους ασκούν τη μεγαλύτερη επιρροή στη διατροφική τους συμπεριφορά (Huon, Lim, & Ardenne, 2000). Υποστηρίζεται ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των αντιλήψεων των παιδιών και των στάσεων και συμπεριφορών των γονέων που αφορούν το φαγητό (Fairburn, et al., 1997. Kanakis & Thelen, 1995. Keel, et al., 1997. Moreno & Thelen, 1993. Thelen & Cormier, 1995. Baker, et al., 2000). Σημειώνεται ότι οι στάσεις και συμπεριφορές των παιδιών σχετίζονται περισσότερο με τις αντιλήψεις που έχουν διαμορφώσει τα ίδια τα παιδιά για τις στάσεις και συμπεριφορές των γονιών τους παρά με το τι δηλώνουν οι ίδιοι οι γονείς για τις στάσεις και συμπεριφορές τους

(Baker, et al., 2000). Οι υγιείς διατροφικές συνήθειες των παιδιών συνδέονται άμεσα με αυτές των γονέων τους (Souhami, 2004). Η ίδια η συμπεριφορά των γονέων είναι σημαντική, γιατί αυτό που αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι τρώνε οι γονείς είναι το φαγητό που βλέπουν ότι τρώνε οι γονείς και όχι τι λένε ή συστήνουν οι ενήλικες. Τα παιδιά εμφανίζονται να είναι καλύτεροι μιμητές παρά ακροατές: κάνουν καλύτερα ότι βλέπουν ότι κάνουν οι γονείς τους παρά αυτό που τους υποδεικνύουν και είναι ανησυχητικό ότι τα ευρήματα νεώτερων ερευνών δείχνουν ότι οι γονείς δεν είναι πάντα τα καλύτερα πρότυπα ιδιαίτερα όσον αφορά το υγιεινό φαγητό (Segall, 2001). Αντίθετα όταν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στον πατέρα αρέσουν τα οικογενειακά γεύματα όπως υποστηρίζουν οι Wansink, και συν. (2003) τότε η ευνοϊκή στάση του πατέρα απέναντι στα παραδοσιακά οικογενειακά γεύματα ενθαρρύνει την κατανάλωσή τους από τα παιδιά (Douglas, 1998). Κυρίως όμως οι προσωπικές αρέσκειες της μητέρας είναι σημαντικό να συμβαδίζουν με τις αρχές της υγιεινής διατροφής γιατί τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι έχουν μεγαλύτερη εγγύτητα με τις μητέρες τους (Sturges, Dunn, & Davies, 2001).

#### **4. 2. 1. 2. Γνωστικές Αντιλήψεις των παιδιών για το Διατροφικό Περιβάλλον του Σπιτιού**

Η εικόνα που έχει σχηματίσει το παιδί για το *διατροφικό περιβάλλον* του σπιτιού του, συνδέεται με τα γεύματα, τις διατροφικές συνήθειες, αρέσκειες και πρακτικές των προσώπων της οικογένειας και γενικά με παραστάσεις που συνδέονται με τη διατροφή του σπιτιού. Όταν το παιδί ανακαλεί την εικόνα του σπιτιού του τη συνδέει με το *διατροφικό κλίμα* του σπιτιού, δηλαδή τις τροφές που διατίθενται κα καταναλώνονται από όλα τα μέλη και τις διατροφικές τους συνήθειες. Υποστηρίζεται ότι τα παιδιά μπορούν να αντιληφθούν ότι οι τροφές που τους προσφέρονται στο σπίτι καθορίζονται από τις διατροφικές προτιμήσεις της ίδιας της οικογένειας (Fox, et al., 2004).

#### **4. 2. 1. 3. Γνωστικές Αντιλήψεις των παιδιών για τις Διατροφικές Συστάσεις της Μητέρας**

Η μητέρα είναι κυρίως το πρόσωπο που συστήνει στο παιδί τι πρέπει να τρώει *για να μεγαλώσει*. Οι Hertzler & Hutchinson (1998) υποστηρίζουν ότι οι διατροφικές συστάσεις που δίνονται στα παιδιά μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές τους συνήθειες ακόμη και κατά τη μετέπειτα ζωή τους. Αν και υπάρχει η πεποίθηση ότι οι

ρητές συστάσεις της μητέρας προς τα παιδιά, για να τρώνε υγιεινά, επηρεάζουν θετικά τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών, οι θετικές επιπτώσεις των ρητών συστάσεων της μητέρας τίθενται υπό αμφισβήτηση καθώς μεγαλύτερη επιρροή στο παιδί έχει η ίδια η συμπεριφορά της μητέρας αφού το παιδί μαθαίνει καλύτερα μέσω της παρατήρησης του προτύπου του (Μανιός, 2000). Συχνά όμως τα παιδιά γίνονται αποδέκτες αντιφατικών διατροφικών μηνυμάτων καθώς η διατροφική συμπεριφορά των γονέων δεν ευθυγραμμίζεται με τις λεκτικές προτροπές ή τις συστάσεις τους για μια υγιεινή διατροφή. Τα ρητά ή άρρητα αντιφατικά διατροφικά μηνύματα των γονέων θα πρέπει να αποφεύγονται γιατί αποτελούν εμπόδιο στην υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής από τα παιδιά (Hesketh, Waters, Green, Salmon, & Williams, 2005). Οι γονείς στην προσπάθειά τους να αποτρέψουν τα παιδιά να καταναλώνουν ανθυγιεινές τροφές, τους δημιουργούν συχνά φόβο ή ενοχή με τις συστάσεις τους, όμως με τον τρόπο αυτό έχει βρεθεί ότι τα παιδιά καταναλώνουν περισσότερες λιπαρές τροφές και δε βελτιώνεται η διατροφή τους (Hertzler & Hutchinson, 1998). Σε έρευνα των Koivisto, et al. (1994) βρέθηκε ότι η κατανάλωση τροφών τύπου σνακ από παιδιά ηλικίας έως 7 ετών είναι υψηλή στις περιπτώσεις εκείνες κατά τις οποίες οι γονείς στη διάρκεια των γευμάτων κάνουν απαγορευτικές συστάσεις στα παιδιά για τέτοιου είδους τροφές. Ενώ υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της τροφής που καταναλώνει το παιδί και αυτής που συστήνεται από το γονέα.

#### **4. 2. 2. Έμμεσο κοινωνικό περιβάλλον-φίλοι**

##### **4. 2. 2. 1. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας των Φίλων**

Οι αντιλήψεις των παιδιών στην ηλικία των 9-10 ετών ανατανακλούν την εγωκεντρική οπτική των παιδιών η οποία περιορίζεται στην αντίληψη του *εαυτού* και των φίλων. Όταν ζητείται από τα παιδιά να ονομάσουν πηγές που αντιλαμβάνονται ότι τους επηρεάζουν επικεντρώνονται κυρίως στα πρόσωπα των φίλων και της οικογένειας και στο σχολείο. Η γνώση τους για άλλες πηγές επιρροής εκτός των φίλων και της οικογένειας είναι αόριστη (Kalnins et al., 2002) όπως διαπιστώνεται και από διαχρονική έρευνα 20 ετών (1980-2000) στην οποία διερευνήθηκαν οι αντιλήψεις ατόμων ηλικίας 11.6-32.5 ετών, σχετικά με τα σημαντικότερα πρόσωπα που αντιλαμβάνονται ότι επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες από την εφηβεία

έως την ενηλικίωση. Οι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι τα πρόσωπα αυτά είναι οι γονείς τους και τα άλλα παιδιά (Lake et al., 2004).

Στα παιδιά παρατηρείται μια μετατόπιση των αντιλήψεών τους για την ποιότητα των σχέσεών τους με τους ενήλικες και τους συνομηλίκους (καλύτερος φίλος και συμμαθητές) κατά τη μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο. Τα παιδιά του γυμνασίου αντιλαμβάνονται θετικά τις σχέσεις τους με συνομηλίκους και λιγότερο θετικά τις σχέσεις με ενήλικες ενώ στα παιδιά του δημοτικού συμβαίνει το αντίθετο (Lynch & Cicchetti, 1997). Στην εφηβική ηλικία οι επιρροές των φίλων μπορεί να είναι πιο ισχυρές γιατί έχει παρατηρηθεί ότι τότε επέρχονται δραστικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων (Brown, McIlveen, & Strugnell, 2000). Τα παιδιά του δημοτικού δεν αντιλαμβάνονται τις παιδικές φιλίες ως σταθερές και δεν τις περιγράφουν με θετικά χαρακτηριστικά (Alles-Jardel, Fourdrinier, Roux, & Schneider, 2002). Παρόλα αυτά και κατά την περίοδο της μετάβασης στην εφηβεία δεν μπορούν να υποτιμηθούν οι κοινωνικοί και εξωτερικοί παράγοντες και κυρίως οι φίλοι οι οποίοι ασκούν σημαντική επιρροή στις διατροφικές επιλογές του παιδιού (Khan, 1981). Με την πάροδο της ηλικίας οι συνομήλικοι γίνονται όλο και πιο σημαντικοί σε όλες τις πλευρές της κοινωνικής ζωής των παιδιών (Edwards et al., 1964; Dennison & Shepherd, 1995). Τα παιδιά αντιλαμβάνονται ως φίλους γενικά τους συνομηλίκους και συμμαθητές τους στο διάλειμμα και στους χώρους του σχολείου (Rozin, Riklis & Margolis, 2004) οι οποίοι ασκούν θετικές αλλά και αρνητικές επιρροές (Pepler & Craig, 1998).

Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά αν και γνωρίζουν σχετικά με την υγιεινή διατροφή από το σπίτι, η γνώση τους αυτή δεν αντανακλάται στη διατροφική τους συμπεριφορά (Brown, et al., 2000) όταν βρίσκονται στο σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον λόγω των ισχυρών επιρροών της κοινωνικής ομάδας των συνομηλίκων και της τάσης των παιδιών να συμμορφώνονται με τους κανόνες της ομάδας. Οι άνθρωποι έχουν την τάση να τρώνε τις τροφές που τρώνε τα μέλη της κοινωνικής ομάδας στην οποία επιθυμούν να ανήκουν (Kronl & Lau, 1982. Logue, 1991). Τέλος η επιρροή των διατροφικών αρεσκειών των Φίλων γενικά και ιδιαίτερα του ιδίου φύλου υποστηρίζεται ερευνητικά ότι είναι μεγαλύτερη από αυτήν του Καλύτερου Φίλου (Rozin, et al., 2004).



#### **4. 2. 2. 2. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου**

Η έρευνα για τις κοινωνικές επιρροές στη διατροφή του ανθρώπου είναι σχετικά περιορισμένη (Rozin, 1988a, 1988b). Λίγες είναι οι βιβλιογραφικές αναφορές ειδικά για το ρόλο του Καλύτερου Φίλου και την επιρροή του στη διατροφή των παιδιών. Θα μπορούσαμε να παρατηρήσουμε ότι η επιλογή του Καλύτερου Φίλου γίνεται συνήθως ανάμεσα από τους συνομηλίκους του ιδίου φύλου αφού τα παιδιά νοιώθουν μεγαλύτερη αποδοχή από αυτούς σε σχέση με τα παιδιά του άλλου φύλου (Bellmore & Cillessen, 2003). Εάν θεωρήσουμε ότι ένας από τους λόγους που το παιδί διαλέγει τον Καλύτερο Φίλο του είναι ο θαυμασμός που νοιώθει για το πρόσωπό του τότε το φαγητό του Καλύτερου Φίλου μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική επιλογή του παιδιού γιατί υποστηρίζεται ότι τα παιδιά προτιμούν μια τροφή όταν αυτή επιλέγεται από πρόσωπα που θαυμάζουν (Duncker, 1938). Για τα μικρότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας έχει βρεθεί ότι προτιμούν μια τροφή που αντιλαμβάνονται ότι προτιμούν οι συνομηλικοί τους (Birch, 1980a) ενώ για τα λίγο μεγαλύτερα παιδιά της σχολικής ηλικίας υποστηρίζεται ότι οι διατροφικές προτιμήσεις τους δεν είναι περισσότερο όμοιες με αυτές του Καλύτερου Φίλου όσο είναι με τις διατροφικές προτιμήσεις άλλων τυχαίων παιδιών μέσα από την τάξη τους του ιδίου φύλου (Rozin, et al., 2004). Στην έρευνα των Feunekes, et al. (1998) υποστηρίζεται ότι υπάρχουν πιο ισχυρές ομοιότητες στις διατροφικές συνήθειες μεταξύ παιδιών/γονέων και πολύ μικρή ομοιότητα μεταξύ των παιδιών και των Καλύτερων Φίλων.

#### **4. 3. Κυριότεροι φορείς διαμόρφωσης και αλλαγής στάσεων**

Η οικογένεια θεωρείται η πιο σημαντική κοινωνιοψυχολογική πηγή επιρροής και διαμόρφωσης διατροφικών στάσεων, ως υπεύθυνη για την προσφορά και τη διαθεσιμότητα της τροφής στο σπίτι (Neumark-Sztainer, Wall, Perry, & Story, 2003). Σημαντικές κοινωνιοψυχολογικές πηγές επιρροής της διατροφικής γνώσης των παιδιών είναι τα MME, οι συνομήλικοι και το σχολείο (Galst, White, 1976. Goldberg, et al., 1978. Jeffrey, Bolin et al., 1980a. Jeffrey, McLellarn et al., 1980b. Jeffrey, McLellarn et al., 1982). Στην έρευνα των McCullough, Yoo και Ainsworth (2004) τα ίδια τα παιδιά καθορίζουν ως κύρια πηγή παροχής διατροφικών πληροφοριών τους γονείς τους. Αντίθετα άλλη έρευνα των Brook και Tepper (1997) υποστηρίζει ότι τα MME είναι η κυρίαρχη πηγή παροχής διατροφικής γνώσης αλλά και διαμόρφωσης

διατροφικών στάσεων και συμπεριφοράς των παιδιών, καθώς αποτελούν την κύρια πηγή πληροφόρησης για θέματα που αφορούν στάσεις και γνώσεις που επηρεάζουν τη διατροφική κατανάλωση ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία. Στην έρευνα αυτή τα παιδιά θεωρούν ως κύρια πηγή διατροφικής πληροφόρησης τα ΜΜΕ ενώ το σχολείο θεωρείται δευτερεύουσα πηγή διατροφικής πληροφόρησης. Άλλη έρευνα αναφέρει ότι τα κοινωνικά δίκτυα και τα ΜΜΕ είναι πηγές άντλησης διατροφικών πληροφοριών που χρησιμοποιούνται πιο συχνά από τους καταναλωτές και έπονται οι ειδικοί σε θέματα διατροφής και οι επίσημες κυβερνητικές υπηρεσίες (Shine, O'Reilly, & O'Sullivan, 1997). Τα ευρήματα πρόσφατων ερευνών υποδεικνύουν τα ΜΜΕ -και ιδιαίτερα το ραδιόφωνο και την τηλεόραση- ως την πιο συχνά απαντώμενη πηγή διατροφικής γνώσης, με την οικογένεια/φίλους να ακολουθούν (Charlton, Brewitt, & Bourne, 2004). Σε παλαιότερη έρευνα σχετικά με τις πηγές πληροφόρησης, όσον αφορά την υγιεινή διατροφή τις οποίες χρησιμοποιούν και εμπιστεύονται πολίτες από όλα τα κράτη της Ευρωπαϊκής ένωσης, βρέθηκε ότι οι επαγγελματίες υγείας θεωρούνται η πλέον εμπιστευτική πηγή (Lappalainen, Kearney, & Gibney, 1998). Τα ευρήματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με τα νεότερα ευρήματα των Charlton et al. (2004) όπου οι επαγγελματίες υγείας εμφανίζονται ως η τελευταία σε προτίμηση πηγή πληροφόρησης παρόλο που θεωρείται η πιο αξιόπιστη. Η αξιοπιστία των επαγγελματιών υγείας έχει αρχίσει να αμφισβητείται καθώς καταγράφεται μια μειωτική τάση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών απέναντί τους ενώ έχει βρεθεί ότι οι καταναλωτές δεν κάνουν χρήση των διατροφικών τους γνώσεων όταν επιλέγουν τις τροφές των καθημερινών γευμάτων τους επειδή δεν εμπιστεύονται τις συμβουλές των ειδικών (Wandel, 2004). Η αμφισβήτηση των ειδικών της διατροφής διαπιστώνεται και από άλλη πρόσφατη πανευρωπαϊκή έρευνα που διεξήχθη σε 15 χώρες της ευρωπαϊκής ένωσης τα ευρήματα της οποίας παρουσιάζουν ως σημαντικότερες πηγές διατροφικής πληροφόρησης και υγείας την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και τελευταίους τους 'επαγγελματίες υγείας' (Holgado et al., 2000). Το γεγονός ότι οι ειδικοί από το χώρο της υγείας δε θεωρούνται αρκετά αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης πιθανόν να στρέφει τους καταναλωτές να αντλούν διατροφικές πληροφορίες από άλλου είδους πηγές διατροφικής γνώσης εκτός των ειδικών της διατροφής (Shine, O'Reilly & O'Sullivan, 1997).

Άλλες πηγές διατροφικής πληροφόρησης είναι οι συγγενείς/φίλοι ενώ η διαφήμιση αξιολογείται ως η λιγότερο αξιόπιστη πηγή σχετικά με την υγιεινή διατροφή (Biloukha & Utermohlen, 2001). Αμερικανοί όμως ερευνητές εκτιμούν ότι

η τηλεόραση είναι η κύρια πηγή διατροφικής πληροφόρησης των παιδιών (Byrd-Bredbenner, 1998).

#### 4. 4. Ο ρόλος των MME στη Διατροφή των παιδιών

##### ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον για τη δύναμη επιρροής των MME στη διαμόρφωση των διατροφικών στάσεων των παιδιών -με κυρίαρχο μέσο την τηλεόραση- εκδηλώνεται από τις δεκαετίες του '50 και του '60. Το 1957 ο Katz υποστήριξε ότι οι θεμελιώδεις στάσεις του ατόμου δύσκολα επηρεάζονται ενώ ο Klapper (1960) σύμφωνα με τα ευρήματα ποικίλων ερευνών υποστήριξε ότι τα MME μπορούν απλώς να ενισχύουν τις υπάρχουσες στάσεις, γνώμες και συμπεριφορές των ατόμων καθώς το άτομο δεν προσέχει τα μηνύματα που είναι ασύμφωνα με τις υπάρχουσες στάσεις του όπως προβλέπεται από τη θεωρία της γνωστικής ασυμφωνίας του Festinger (Γεώργας, 1995: 174). Οι απόψεις αυτές εύρισκαν σύμμαχο τη θεωρία του συμπεριφορισμού που εκτιμούσε ότι η απόλυτη δύναμη της τηλεόρασης είναι ένας μύθος. Στα μέσα της δεκαετίας του '60 ο McLuhan (1964) υποστήριξε ότι η επιρροή της τηλεόρασης προσομοιάζει εκείνη της διαπροσωπικής επικοινωνίας κατά την οποία αναπτύσσονται συναισθήματα μεταξύ των εμπλεκόμενων που επηρεάζουν τις στάσεις και αντιλήψεις τους. Οι παγκόσμιες πολιτικές, κοινωνικές και τεχνολογικές εξελίξεις διευκόλυναν την εξέλιξη και εξάπλωση της τεχνογνωσίας, τη διάχυση νέων κοινωνικών αξιών και τη δύναμη επιρροής των MME στη διαμόρφωση στάσεων και στο πεδίο της διατροφής. Ήδη από το 1978 υποστηρίζεται ότι το μέσο παιδί εκτίθεται σε περισσότερες από 20.000 διαφημίσεις το χρόνο, εκ των οποίων οι μισές είναι για τροφές και τα 2/3 των διαφημιζόμενων τροφών, είναι ζαχαρωμένα σνακ και δημητριακά (Goldberg, Gorn, & Gibson, 1978). Η δύναμη της τηλεόρασης να διαμορφώνει νέες στάσεις κυρίως στα παιδιά και όπου η μόρφωση του λαού είναι χαμηλή, δε μπορεί πλέον να αγνοηθεί (Roberts & Bachen, 1981).

Οι διαφημίσεις στοχεύουν στο συναισθηματικό στοιχείο της στάσης και απευθύνονται άμεσα στις αρέσκειες και επιθυμίες των παιδιών. Στα παιδιά που εκτίθενται σε διαφημίσεις μη θρεπτικών τροφών παρατηρείται ενίσχυση της αρέσκειας και της τάσης να αγοράσουν ή να φάνε τις διαφημιζόμενες τροφές (Galst & White, 1976) ενώ όταν τα παιδιά εκτίθενται σε διαφημίσεις που παρέχουν

πληροφορίες για τη θρεπτικότητα των τροφών η αρέσκειά τους για θρεπτικές τροφές δεν επηρεάζεται (Logue, 1991). Τα διατροφικά μηνύματα των MME έχουν ως στόχο να εγείρουν και να προκαλέσουν τη φαντασία και τον εντυπωσιασμό των παιδιών και όχι να παρέχουν πληροφορίες σχετικές με τα θρεπτικά συστατικά των τροφών που διαφημίζουν (Galst, White, 1976. Goldberg, et al., 1978. Jeffrey, Bolin et al., 1980a. Jeffrey, McLellarn et al., 1980. Jeffrey, McLellarn et al., 1982). Τα μηνύματα των διαφημίσεων δε βασίζονται στις αρχές της υγιεινής διατροφής αλλά είναι παραπλανητικά (Amini et al., 2005).

Η στρατηγική των τηλεοπτικών διαφημίσεων -που ενισχύεται οικονομικά από μεγάλες βιομηχανίες τροφίμων και παρασκευής φαστ φουντ τροφών- έχει ως στόχο να επηρεάσει και να διαμορφώσει την αρέσκεια των παιδιών για τα διαφημιζόμενα προϊόντα, στηριζόμενη στον προσεκτικό σχεδιασμό και τη δημιουργία μιας ολόκληρης φιλοσοφίας γύρω από τα παιδικά τρόφιμα, ώστε να επηρεάσει τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών γιατί έχει βρεθεί ότι οι διαφημίσεις επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές τους (Hitchings & Moynihan, 1998). Οι διαφημιστές λαμβάνουν υπόψη όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν τις αρέσκειες των παιδιών: την ένταση της πείνας στο σχολικό διάλειμμα, τη βουλιμία του παιδιού, το διαθέσιμο χρόνο του, τις λειτουργικές ιδιότητες της τροφής, τη διαθεσιμότητά της κ. ά. (Neumark-Sztainer, et al., 1999) και τους χειρίζονται έτσι ώστε να διαμορφώνουν και να ενδυναμώνουν τις αρέσκειες των παιδιών για τα προϊόντα τους. Τα χαρακτηριστικά των διαφημίσεων και ιδιαίτερα η εκτύλιξη μιας ιστορίας κάνουν τη διαφήμιση οικεία και ευχάριστη και αυξάνουν τη συναισθηματική αντίδραση των παιδιών (Rajecki et al., 1994). Οι διαφημίσεις παρουσιάζονται επαναληπτικά και απευθύνονται σε ένα κοινό το οποίο ηλικιακά κυμαίνεται από παιδιά μικρής ηλικίας έως και ενήλικες με στόχο να επηρεάζονται και οι αποφάσεις των γονέων παράλληλα. Ο Young (1990) όπως αναφέρει στην έρευνά του ο Hill (2002) υποστηρίζει ότι όσο περισσότερες διαφημίσεις βλέπουν τα παιδιά τόσο περισσότερο επηρεάζονται συναισθηματικά, επιμένουν να ζητούν τα διαφημιζόμενα προϊόντα και οι γονείς ανυπεράσπιστοι ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των παιδιών. Οι διαφημίσεις τροφών ασκούν μεγάλη επίδραση στα παιδιά αφού η έκθεση ακόμη και σε πολύ σύντομες τηλεοπτικές διατροφικές διαφημίσεις ωθεί στην κατανάλωση των διαφημιζόμενων τροφών (Halford, et al., 2004). Οι Borzekowski & Robinson (2001) διερεύνησαν την επιρροή των διαφημίσεων στις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών προσχολικής ηλικίας και τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι τα μικρά παιδιά που



είχαν παρακολουθήσει ταινία με διαφημίσεις για τροφές προτιμούσαν τα διαφημιζόμενα προϊόντα περισσότερο σε σχέση με τα παιδιά που έβλεπαν την ίδια ταινία χωρίς διαφημίσεις.

Οι διαφημιστές για να έλκουν την προσοχή των παιδιών απευθύνονται στο φανταστικό και μαγικό κόσμο του παιδιού παρουσιάζοντας τα προϊόντα τους με χιούμορ, με κινούμενα σχέδια, συνδέουν συνήθως το διαφημιζόμενο προϊόν με μια ιστορία (Barcus, 1980) εκμεταλλευόμενοι το γεγονός ότι η φαντασία των παιδιών είναι τόσο αληθινή στο ασυνείδητό τους όσο η πραγματική εμπειρία (Berne, 1971). Παράλληλα η κατανάλωση των διατροφικών προϊόντων συνδέεται με τη διασκέδαση, την ευτυχία και τη βελτίωση της διάθεσης (Lewis & Hill, 1998).

Οι διαφημιστές παιδικών τροφών εκμεταλλεύονται την επιθυμία των παιδιών, την τάση τους για γενίκευση, την αδυναμία τους να αποκωδικοποιήσουν τα διαφημιστικά μηνύματα και να συνδέσουν την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών με τις αρνητικές συνέπειες στην υγεία τους μακροπρόθεσμα. Τα τηλεοπτικά διατροφικά μηνύματα -των οποίων τα κίνητρα αμφισβητούνται- προκαλούν σύγχυση στα παιδιά (Μαραγκός, 1996). Στην έρευνα των Griffiths και Machin (2003) υποστηρίζεται ότι τα παιδιά ταυτίζονται με την τηλεοπτική εικόνα, περίπου με τον ίδιο τρόπο που ταυτίζονται με τον παραδοσιακό τόπο της μυθολογικής κουλτούρας, των τραγουδιών, των παιχνιδιών και των αστείων. Η αρχή πίσω από αυτήν την εκδοχή αναφέρεται στην παρατήρηση του Halliday (1978) ότι τα παιδιά επικοινωνούν πρωταρχικά έχοντας την επιθυμία να μετέχουν σε κοινωνικές καταστάσεις περισσότερο και όχι για να πληροφορηθούν. Τα παιδιά σχετίζονται με την τηλεόραση όχι με όρους της αξίας της πληροφορίας αυτού που βλέπουν, αλλά σε σχέση με τον τρόπο που τους επιτρέπει να ενωθούν, να είναι μέρος της κοινής γνώσης, να είναι μέσα σε αυτό που συμβαίνει τώρα. Η τηλεοπτική εικόνα και οι απεικονίσεις της συνιστούν μέρος ενός συμβολικού τοπίου κύρους, γνώσης και σημείων αναφοράς των οποίων τα παιδιά πρέπει να έχουν γνώση ώστε να μην αποκλειστούν από την ομάδα τους ή χάσουν τουλάχιστον το κύρος τους.

Στις μέρες μας η τηλεόραση έχει γίνει ο μεγάλος αντίπαλος και "αθέμιτος" ανταγωνιστής του σχολείου και της οικογένειας (Τζάνη, 1996) επηρεάζει τη ζωή παιδιών και ενηλίκων και ιδιαίτερα των παιδιών τα οποία εμφανίζονται πολύ επιρρεπή στις επιδράσεις της (Dickinson, 2000). Η τηλεθέαση αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητάς τους αφού από την ηλικία των 6-17 ετών παρακολουθούν καθημερινά 2,5 ώρες τηλεόραση (Livingstone & Bovill, 1999).



Dickinson, 2000). Κυριαρχεί στη ζωή των παιδιών και των εφήβων, έχει γίνει μέρος της κουλτούρας τους (Hampl, Wharton, Taylor, Winham, & Block, 2004) και έχουν μεγάλη δυσκολία να φανταστούν τη ζωή τους χωρίς αυτήν, θεωρώντας ότι η τηλεθέαση είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής τους ρουτίνας (Bever et al., 1975. Goldberg, Gorn, & Gibson, 1978). Η τηλεθέαση θεωρείται ο πιο ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας για τις ελλειπείς θρεπτικά διατροφικές συνήθειες των παιδιών (Signorielli & Lears, 1992).

Η τηλεόραση είναι ένα δυναμικό μέσο ικανό να διαμορφώνει συμπεριφορές μεταδίδοντας ιδέες, πεποιθήσεις, παρέχοντας οδηγίες και προτάσεις για δράση, έχει κατορθώσει να εισβάλλει στις κοινωνικές διαδικασίες των σχέσεων των μελών της οικογένειας και αποτελεί το σύνδεσμο μεταξύ της οικογένειας και του ρυθμού ζωής με τον εξωτερικό κόσμο. Όλες οι καθημερινές δραστηριότητες της οικογένειας εικονίζονται στην τηλεόραση η οποία έχει εισβάλλει στην καθημερινή ρουτίνα του σπιτιού και διαμορφώνει το οικογενειακό πρόγραμμα, το βαθμό αυτονομίας των μελών της οικογένειας ακόμη και το επίπεδο ιεραρχίας μέσα στο σπίτι. Η σχέση τηλεόρασης-κοινού είναι εξαιρετικά πολύπλοκη και διαμεσολαβείται από μια πληθώρα υλικών, κοινωνικών και ψυχολογικών παραγόντων. Η επιρροή της τηλεόρασης σήμερα είναι μεγάλη αφού υπάρχει η τάση ακόμη και τα οικογενειακά γεύματα να τρώγονται βλέποντας τηλεόραση και μάλιστα όχι στην κουζίνα αλλά στο καθιστικό (Dickinson & Leader, 1997) μια τάση που δείχνει ότι η οικογένεια αντικαθίσταται από την τηλεόραση στο επίπεδο της ‘κοινωνικής συναναστροφής’ κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων (Westenhoefer, 2001). Το πρωινό γεύμα, το απογευματινό σνακ και το δείπνο είναι γεύματα που καταναλώνονται μπροστά στην τηλεόραση (Macaux, 2001) γεγονός που διαταράσσει τα οικογενειακά γεύματα και ωθεί στην κατανάλωση σνακ και ποτών (Van den Bulck, 2000).

Η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών γλυκών, κέϊκς και ταχυγευμάτων αυξάνεται καθώς αυξάνεται η τηλεθέαση και αυτή η διατροφική συμπεριφορά έχει ως συνέπεια τα παιδιά που βλέπουν τηλεόραση πάνω από μια ώρα την ημέρα να παρουσιάζουν αυξημένο σωματικό βάρος. Υποστηρίζεται ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ τηλεθέασης και πάχους (Jeffery & French, 1998. Obarzanek et al., 1994. Muller, Mast, Koertzing, Grund, & Langnase, 1999. Story & Faulkner, 1990. Grund, Krause, Siewers, Rieckert, & Muller, 2001) αλλά και η παχυσαρκία από μόνη της έχει ως συνέπεια την αύξηση της τηλεθέασης (Robinson, 1998. Grund, Krause,

Siewers, Rieckert, & Muller, 2001) με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.

Η αντιφατική φύση των τηλεοπτικών μηνυμάτων -σχετικών με το φαγητό- οδηγεί τα μικρά παιδιά απέναντι σε μια ποικιλία ανταγωνιστικών μηνυμάτων και διατροφικών μοντέλων υγιών και μη (Dickinson, 2000). Αν και τα παιδιά 7-10 ετών είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται την απάτη των διαφημίσεων και τις αρνητικές επιρροές της τηλεόρασης στην υγεία τους, δεν μπορούν να αντιληφθούν τα κίνητρα και τις προθέσεις των τηλεοπτικών διαφημίσεων, έχουν μεγάλη δυσκολία να φανταστούν τη ζωή τους χωρίς αυτήν και θεωρούν ότι η τηλεόραση ικανοποιεί τις μορφωτικές τους ανάγκες και αναπληρώνει σχέσεις (Bever, et al., 1975; Goldberg, et al., 1978).

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη το πώς αντιλαμβάνεται, ερμηνεύει και χειρίζεται η οικογένεια το τηλεοπτικό μήνυμα. Η μελέτη και η κατανόηση της επίδρασης της τηλεόρασης στη διατροφή της οικογένειας εστιάζεται αναπόφευκτα στη μελέτη της ίδιας της οικογένειας, η οποία διαμορφώνει το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο το παιδί παρακολουθεί, αποκωδικοποιεί, ερμηνεύει (Dickinson & Leader, 1997) και δέχεται το τηλεοπτικό περιεχόμενο (Kennedy, Strzempko, Danford, & Kools, 2002). Για την περίπτωση των παιδιών είναι εξαιρετικά σημαντικό το γεγονός ότι η αποκωδικοποίηση και ερμηνεία των τηλεοπτικών μηνυμάτων γίνεται από τους γονείς (Dickinson & Leader, 1997) γιατί αυτοί επηρεάζουν τις αντιλήψεις των παιδιών και μπορούν να τα προστατεύσουν ώστε να μην παρασύρονται από τις εσφαλμένες πληροφορίες και τα αντιφατικά διατροφικά μηνύματα της τηλεόρασης.

Γενικά τα μίντια επικρίνονται ως πηγές επιζήμιων εικόνων για την υγεία ιδιαίτερα στην πειστική τους μορφή (π.χ. διαφημίσεις) γιατί τα διατροφικά μηνύματα που μεταδίδουν αντίκεινται στις προσπάθειες της διατροφικής εκπαίδευσης να κατευθύνουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών προς τις αρχές της υγιεινής διατροφής. Σε αντίθεση με τα παραπάνω στην έρευνα των Young et al. (1997) υποστηρίζεται ότι η διαφήμιση δεν είναι η πρωταρχική επιρροή στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών αλλά ένας ακόμη παράγοντας επιρροής μεταξύ άλλων.

## **Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΩΝ ΗΡΩΩΝ**

Ο Αγαπημένος Ήρωας του σύγχρονου παιδιού κατά κύριο λόγο είναι τηλεοπτικός. Η οπτική εικόνα κατέχει κεντρικό ρόλο στη διαφήμιση ιδιαίτερα στην τηλεόραση -αλλά και στο ραδιόφωνο- και επηρεάζει την ανθρώπινη ψυχολογία και

φυσιολογία, τις ιδέες, τις αντιλήψεις, πεποιθήσεις, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και την υγεία του ανθρώπου (Branthwaite, 2002). Οι πληροφορίες που αφορούν τις αντιλήψεις των παιδιών για τη διατροφική συμπεριφορά των τηλεοπτικών ηρώων είναι πολύτιμες για τη διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις αντιλήψεις, τις στάσεις και τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών. Σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν ότι οι τηλεοπτικοί χαρακτήρες ασκούν ισχυρή επιρροή στις συμπεριφορές υγείας των παιδιών και των εφήβων (Hampl, et al., 2004) πιθανόν γιατί η διατροφική συμπεριφορά των παιδιών τροποποιείται μέσω των μηχανισμών ταύτισης με τα προβαλλόμενα πρότυπα (Φλυτζάνη, Πετρίδου, Φεσάτου, Δεσύπρης, & Καρπάθιος, 1996). Στη συνείδηση του παιδιού οι αντιληπτικές παραστάσεις είναι συνυφασμένες και διαποτισμένες με φανταστικά στοιχεία και ένα από τα γνωρίσματα της φαντασίας όπως αναφέρει ο Sartre (1966) στο σύγγραμμά του «Η Ψυχολογία της Φαντασίας» είναι το φαινόμενο της λεγόμενης «κοινωνικής αντίληψης» κατά το οποίο «βλέπουμε τον κόσμο όχι μόνο όπως είναι αλλά όπως είμαστε εμείς» προβάλλοντας σε αυτό φανταστικές μας παραστάσεις.

Τις τελευταίες δεκαετίες διερευνάται επισταμένα ο ρόλος και ο βαθμός επιρροής των τηλεοπτικών χαρακτήρων που πρωταγωνιστούν σε διαφημίσεις και τηλεοπτικά παιδικά προγράμματα καθώς οι δημοφιλείς καλλιτέχνες και προσωπικότητες του θεάματος που επιλέγονται έχουν μεγάλη απήχηση στο παιδικό κοινό. Τα διατροφικά προϊόντα παρουσιάζονται από πρότυπα επιλεγμένα κατά τέτοιο τρόπο ώστε να γίνονται αντικείμενο μίμησης από τα παιδιά. Τα παιδιά ταυτίζονται με έναν ποδοσφαιριστή ή ένα ηθοποιό γιατί προσελκύονται από τα γνωρίσματά του, θέλουν να συμπεριφέρονται όπως αυτός, ενώ αναπτύσσουν θετική στάση απέναντι στην τροφή που τρώει ο ήρωάς τους (Γεώργας, 1995). Υποστηρίζεται ότι τα διαφημιζόμενα φαγητά στις διαφημίσεις των σακχαρωμένων διατροφικών προϊόντων αποκτούν χαρακτηριστικά ίδια με των ηθοποιών που τα καταναλώνουν (Bever et al., 1975. Goldberg, Gorn, & Gibson, 1978). Στις τηλεοπτικές διαφημίσεις οι ήρωες συνήθως παρουσιάζονται να τρώνε τροφές τύπου σνακ αμφιβόλου ποιότητας και θρεπτικότητας όμως η πληροφορία που δίνεται στο παιδί είναι ότι τρώγοντας αυτές τις τροφές *μπορείς να μοιάσεις στον ήρωα*. Συχνά οι ηθοποιοί που διαφημίζουν φαγητά σε τηλεοπτικές διαφημίσεις μιλούν για αυτά, τα χρησιμοποιούν αλλά σπάνια εμφανίζονται να τα τρώνε (Byrd-Bredbenner & Grasso, 2000) ή δεν τελειώνουν το φαγητό τους ποτέ (Hill, 2002). Αν και κατά την κοινή αντίληψη οι τηλεοπτικοί ήρωες διαφημίζουν και προωθούν ανθυγιεινές τροφές, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι

τα τηλεοπτικά σήριαλς -που είναι περισσότερο δημοφιλή στα παιδιά (Dickinson & Leader, 1997)- μεταδίδουν πιο υγιή μηνύματα από τις διαφημίσεις γιατί δείχνουν ήρωες που τρώνε συνήθως κανονικά γεύματα ενώ το 30% των καταναλισκόμενων τροφών είναι φρούτα ή λαχανικά (Hill, 2002). Είναι ενδιαφέρον επίσης ότι στα τηλεοπτικά σήριαλ το διατροφικό πρότυπο των τηλεοπτικών ηρώων που παρουσιάζεται αντανακλά το γεωγραφικό και πολιτισμικό περιβάλλον της χώρας με πολλές εικόνες και αναφορές στη διατροφή της οικογένειας (Dickinson & Leader, 1997).

**Συνοψίζοντας**, σχετικά με τις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις των παιδιών, από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας, βλέπουμε ότι υπάρχει σωστή διατροφική γνώση των παιδιών αλλά στην πράξη αποτυγχάνουν να την εφαρμόσουν καθώς η σωστή γνώση δεν οδηγεί απαραίτητα σε υγιείς διατροφικές επιλογές, ενώ άλλες έρευνες έχουν βρει ότι οι διατροφικές τους γνώσεις είναι ελλειπείς ή λανθασμένες, με αρνητικές συνέπειες στην υγεία των παιδιών. Όσον αφορά τις θυμικές διαστάσεις των στάσεων και ιδιαίτερα την αρέσκεια, τα παιδιά προτιμούν ανθυγιεινές τροφές, η κατανάλωση των οποίων είναι πολύ διαδεδομένη στις δυτικές κοινωνίες. Υποστηρίζεται ότι οι γνωστικές και θυμικές διαστάσεις των στάσεων διαμορφώνονται και επηρεάζονται από τις αντιλήψεις των παιδιών για το φαγητό των σημαντικών προσώπων του περιβάλλοντός τους, οι οποίες αντιπροσωπεύουν μια παράμετρο της κοινωνικής επιρροής των στάσεών τους και πιθανόν καθοδηγούν τη διατροφική τους συμπεριφορά. Ακόμη υποστηρίζεται ότι υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς δηλαδή το άτομο δε συμπεριφέρεται σύμφωνα με την πραγματική του στάση γιατί η συμπεριφορά του βρίσκεται σε συνάρτηση με τάσεις συμπεριφοράς, τις συνήθειες, τη ψυχολογική διέγερση και τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Οι στάσεις των παιδιών επηρεάζονται και διαμορφώνονται από το οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον και διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο καθώς έχει βρεθεί ότι τα κορίτσια έχουν πιο αρνητικές διατροφικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή διατροφή σε σύγκριση με τα αγόρια. Η σημαντικότερη επιρροή στις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις των παιδιών είναι αυτή της οικογένειας και ειδικότερα της μητέρας η οποία είναι κυρίως υπεύθυνη για τη διατροφή όλης της οικογένειας και του παιδιού, του παρέχει οδηγίες και συστάσεις και η διατροφική της συμπεριφορά -μαζί με αυτήν του πατέρα- είναι πολύ σημαντική αφού αποτελούν ισχυρά πρότυπα. Ιδιαίτερα για τη μητέρα έχει βρεθεί ότι υπάρχει



ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των προτιμήσεών της και των προτιμήσεων των παιδιών και ότι τα παιδιά επηρεάζονται περισσότερο από την έκδηλη διατροφική της συμπεριφορά και όχι τόσο από τις ρητές διατροφικές της συστάσεις. Οι αρέσκειες που αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι έχουν οι γονείς τους απέναντι στην υγιεινή διατροφή μπορεί να έχουν καθοριστικό ρόλο στο είδος της τροφής που θα επιλέξουν τα παιδιά να καταναλώσουν. Τα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι εάν οι γονείς έχουν ευνοϊκή στάση απέναντι στις υγιεινές τροφές, εάν οι ίδιοι ακολουθούν υγιείς διατροφικές συνήθειες και η διατροφική τους συμπεριφορά εναρμονίζεται με τις συστάσεις τους τότε και τα παιδιά θα διαμορφώσουν ανάλογες διατροφικές στάσεις και συνήθειες. Τα νέα πρότυπα των παιδιών που εμφανίζονται στη ζωή τους καθώς μεγαλώνουν, φίλοι, συνομήλικοι, συμμαθητές, καλύτερος φίλος, ήρωες της TV, ασκούν σημαντικές επιρροές στις διατροφικές στάσεις, αντιλήψεις και συνήθειες των παιδιών. Η επιρροή της ομάδας των συνομηλίκων, η ανάγκη ταύτισης και αποδοχής των παιδιών από την ομάδα, είναι μερικοί από τους λόγους για τους οποίους τα παιδιά δεν μπορούν να διακινδυνεύσουν να μην προτιμήσουν την ίδια τροφή με αυτή των φίλων, έτσι όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού μιμούνται τις διατροφικές προτιμήσεις των φίλων και δεν ακολουθούν τις διατροφικές συνήθειες του σπιτιού.

Σημαντική είναι και η επιρροή των ΜΜΕ ιδιαίτερα μέσω της παιδικής διατροφικής διαφήμισης αφού τα παιδιά δεν έχουν διαμορφώσει ακόμη σαφείς και σταθερές διατροφικές στάσεις και είναι επιδεκτικά σε χειρισμό και επιρρεπή σε λανθασμένα μηνύματα του περιβάλλοντος. Εκτός αυτού οι παιδικές διαφημίσεις απευθύνονται στη συναισθηματική πλευρά της στάσης προκαλώντας την έντονη συναισθηματική αντίδραση των παιδιών και την κατανάλωση των διαφημιζόμενων προϊόντων τους, εκμεταλλευόμενες το γεγονός ότι τα παιδιά προτιμούν μια τροφή που προτιμάται από ένα φανταστικό τους ήρωα. Από τα ερευνητικά ευρήματα κυρίως της διεθνούς βιβλιογραφίας μπορούμε να συνάγουμε το συμπέρασμα ότι η διατροφική συμπεριφορά των προτύπων και των σημαντικών άλλων προσώπων παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών στάσεων, αντιλήψεων και συνθηθειών των παιδιών.

Από την ελληνική βιβλιογραφία συνάγεται το συμπέρασμα ότι αν και η σύγχρονη ελληνική οικογένεια δεν ακολουθεί τις οδηγίες των ειδικών για την υγιεινή διατροφή, εντούτοις το διαιτολόγιο των ελλήνων διατηρεί αρκετά χαρακτηριστικά της μεσογειακής δίαιτας ακόμη και σήμερα και αυτό μπορεί να οφείλεται στην πολιτισμική κληρονομιά όσον αφορά το θέμα της μεσογειακής διατροφής και την



παράδοση, που είναι αναπόσπαστα στοιχεία της διατροφικής συμπεριφοράς ενός λαού, καθώς και στο γεγονός ότι οι γνώσεις και πεποιθήσεις ότι η μεσογειακή ελληνική διατροφή είναι υγιεινή *‘μεταφέρονται’* κυρίως από τους γονείς και την ευρύτερη οικογένεια στα παιδιά, αφού στο ελληνικό σχολείο δε διδάσκεται μάθημα αγωγής υγείας. Αν και είναι σωστές οι διατροφικές γνώσεις που *μεταδίδονται* μέσα από την παράδοση και την κουλτούρα της οικογένειας και της κοινωνίας δε φαίνεται να εναρμονίζεται η διατροφική συμπεριφορά των ελληνόπουλων με αυτές, αφού έχουν βρεθεί σημαντικές επιδράσεις του δυτικοευρωπαϊκού μοντέλου διατροφής στο διαιτολόγιό τους και η διατροφή τους απέχει σημαντικά από τη συστηνόμενη από παιδιάτρους και διατροφολόγους υγιεινή διατροφή. Τις τελευταίες δεκαετίες εξαιτίας της παγκοσμιοποίησης και της κρίσης αξιών αποδυναμώνεται η επιρροή της οικογένειας και των κοινωνικών θεσμών με συνέπειες και στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών. Η εισβολή και εγκατάσταση νέων διατροφικών συνηθειών πιθανόν *αποδυναμώνει* σταδιακά την επιρροή της οικογένειας στη διαμόρφωση στάσεων του παιδιού και συγχρόνως μπορεί να *αποδυναμώνονται* οι αξίες και σημασίες του φαγητού. Αυτό ίσως οφείλεται είτε στις αλλαγές διάθεσης της ελληνικής οικογένειας να παρακολουθεί στενά τις συνήθειες του παιδιού και να το συμμορφώνει προς τις δικές της επιλογές είτε στις ανεπαρκείς διατροφικές γνώσεις της μητέρας με επακόλουθο και τα ίδια τα παιδιά να μη διαθέτουν επαρκείς διατροφικές γνώσεις που πιθανόν θα επηρέαζαν θετικά τις αρέσκειες και τη συμπεριφορά τους.

#### **4. 5. Πρωτοτυπία και Σημαντικότητα της παρούσας έρευνας**

Στον ελλαδικό χώρο οι έρευνες εστιάζονται κυρίως στην καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών χωρίς να αναδεικνύονται οι κοινωνιοψυχολογικοί παράγοντες επιρροής και διαμόρφωσης των διατροφικών συνηθειών τους, ενώ η ανασκόπηση της διεθνούς έρευνας έδειξε ότι δεν έχουν μελετηθεί συνδυαστικά οι κοινωνιοψυχολογικοί παράγοντες και δεν έχει συνεκτιμηθεί η σχετική συνεισφορά του κάθε παράγοντα στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.

Η πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας έγκειται στο γεγονός ότι μέσα από τη διερεύνηση των κοινωνιοψυχολογικών παραγόντων που συνδυάζονται με τις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις των παιδιών, θα διαφωτιστούν οι σημαντικοί παράγοντες που σχετίζονται με τις στάσεις και αντιλήψεις τους, θα διερευνηθεί η

σχέση των στάσεων και αντιλήψεων με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις τους καθώς και ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας της τροφής που επιλέγουν τα παιδιά να καταναλώσουν.

Στην παρούσα έρευνα θα διερευνηθούν όλοι οι προαναφερθέντες παράγοντες –στάσεις και αντιλήψεις των παιδιών για το τι τρώει το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, τα ημερήσια γεύματα των παιδιών- ώστε να συνεκτιμηθεί η σχέση τους με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών. Προέκυψε η ανάγκη διερεύνησης της σχέσης μεταξύ διατροφικών στάσεων, αντιλήψεων και των διατροφικών συνηθειών και προτιμήσεων των παιδιών μέσης σχολικής ηλικίας που φοιτούν σε ελληνικά σχολεία της περιοχής των Αθηνών -εκτός από την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών τους- καθώς δεν εντοπίστηκαν συναφείς ελληνικές έρευνες που να διερευνούν τη σχέση αυτή και θεωρούμε χρήσιμο να τη γνωρίζουμε εάν θέλουμε να συμβάλλουμε στον καλύτερο σχεδιασμό προγραμμάτων αγωγής υγείας και να προσδιορίσουμε συγκεκριμένους στόχους παρέμβασης για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών.

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### Β. ΣΚΕΠΤΙΚΟ, ΣΚΟΠΟΣ, ΥΠΟΘΕΣΗ, ΣΤΟΧΟΣ, ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

##### 5. Σκεπτικό

Η παρούσα έρευνα στηρίχθηκε στο εξής σκεπτικό:

Οι κοινωνιοψυχολογικές διαστάσεις που απαρτίζουν τις στάσεις των παιδιών απέναντι στη διατροφή τους, δηλαδή «το τι γνωρίζουν, τι επιθυμούν και τι τους αρέσει να καταναλώνουν» σχετίζονται με, ίσως δε και επηρεάζονται από το άμεσο κοινωνικό τους περιβάλλον (γονείς, φίλοι, πρότυπα) και το τι αντιλαμβάνονται γι' αυτό και:

✓ Η σχέση αυτή καθορίζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τις σχέσεις των:

- **Διατροφικών Στάσεων** (των επιμέρους διαστάσεών τους) και των **Γνωστικών Αντιλήψεων** των παιδιών για τα γεύματα του περιβάλλοντός τους (**Ανεξάρτητες Μεταβλητές**)
- με τις **Διατροφικές Συνήθειες** και **Προτιμήσεις** των παιδιών και τον **Κοινωνιοψυχολογικό τους Χαρακτήρα** (**Εξαρτημένες Μεταβλητές**)

##### Κύρια Υπόθεση

Με βάση το σκεπτικό της έρευνας διατυπώνεται η υπόθεση ότι οι στάσεις που διαμορφώνουν τα παιδιά απέναντι στη διατροφή επηρεάζονται από το πώς αντιλαμβάνονται ότι τρώνε τα σημαντικά πρόσωπα του στενού και ευρύτερου περιβάλλοντός τους και υποθέτουμε ότι οι στάσεις και αντιλήψεις των παιδιών σχετίζονται με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις τους και καθορίζουν τον κοινωνιοψυχολογικό χαρακτήρα της τροφής που τελικά επιλέγουν να καταναλώσουν.

##### Στόχος

Στόχος της έρευνας είναι να δείξει ότι οι διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών σχετίζονται με τις διατροφικές στάσεις και αντιλήψεις τους για τα γεύματα των σημαντικών προσώπων.

## 5. 1. Επιμέρους στόχοι

Με βάση τα παραπάνω διατυπώνονται αναλυτικά οι κύριοι άξονες προβληματισμού της έρευνας για τα ερωτήματα που εγείρονται και οι επιμέρους στόχοι:

- Ποιες είναι οι στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό (αρέσκεια, επιθυμία, γνώση). Πώς επιδρά το φύλο και η ηλικία στις διατροφικές στάσεις των παιδιών
- Τι τρώνε τα παιδιά στην καθημερινότητά τους (ημερήσια γεύματα)
- Ποιες είναι οι γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα των προσώπων του στενού και ευρύτερου περιβάλλοντός τους -και συγκεκριμένα της μητέρας, πατέρα, καλύτερου φίλου, φίλων, αγαπημένου ήρωα, ποιες είναι οι αντιλαμβανόμενες διατροφικές συστάσεις της μητέρας, με ποια γεύματα έχει συνδέσει το παιδί την εικόνα του σπιτιού του
- Ποιος είναι ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας της τροφής που περιγράφει τις γνώσεις, αρέσκειες και επιθυμίες των παιδιών- στάσεις- και της τροφής που αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι αρέσει στους *σημαντικούς άλλους*
- Πώς σχετίζονται οι Διατροφικές Στάσεις και Γνωστικές Αντιλήψεις τους για τα γεύματα του Οικογενειακού και Κοινωνικού περιβάλλοντος με τις Διατροφικές Συνήθειες και Προτιμήσεις των παιδιών και τον κοινωνιοψυχολογικό χαρακτήρα της τροφής που επιλέγουν

## Ερευνητικές υποθέσεις

Με βάση τους παραπάνω προβληματισμούς και στηριζόμενοι στα ερευνητικά ευρήματα:

1. οι στάσεις των παιδιών απέναντι στην υγιεινή διατροφή είναι αρνητικές καθώς εκτιμούμε ότι τα παιδιά έχουν ανεπαρκείς διατροφικές γνώσεις και οι αρέσκειες και επιθυμίες τους έλκονται περισσότερο από ανθυγιεινές τροφές. Εκτιμούμε ότι οι αρνητικές στάσεις των παιδιών απέναντι στην υγιεινή διατροφή σχετίζονται με ανάλογες αντιλαμβανόμενες στάσεις των *σημαντικών άλλων*. Υπάρχει συμφωνία μεταξύ των γνωστικών και θυμικών διαστάσεων

των στάσεων αφού η διατροφική γνώση είναι αρνητική απέναντι στην υγιεινή διατροφή και διαμορφώνονται ανάλογες αρέσκειες και επιθυμίες για ανθυγιεινές τροφές. Οι στάσεις των παιδιών και ιδιαίτερα οι θυμικές διαστάσεις των στάσεων σχετίζονται με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών.

2. Τα ημερήσια γεύματα των παιδιών διατηρούν κάποια χαρακτηριστικά της παραδοσιακής μεσογειακής δίαιτας αλλά ο χαρακτήρας του καθημερινού φαγητού τους δεν είναι απόλυτα υγιεινός.
3. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται τις αρέσκειες των προτύπων τους –γονέων, φίλων, καλύτερου φίλου, ήρωα- και οι αντιλήψεις που διαμορφώνουν για τα γεύματα αρεσκείας των *σημαντικών άλλων* σχετίζονται με τις στάσεις τους δηλαδή τις γνώσεις για την τροφή, τις αρέσκειες και επιθυμίες τους. Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της οικογένειας και ιδιαίτερα της μητέρας και του αγαπημένου ήρωα σχετίζονται με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών.
4. Ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας της τροφής που περιγράφει τις στάσεις και αντιλήψεις τους -δηλαδή ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας της τροφής που γνωρίζουν ότι συμβάλλει στην ανάπτυξή τους, τους αρέσει και επιθυμούν και αντιλαμβάνονται ότι τρώνε τα αγαπημένα πρόσωπα- είναι ανάλογος με τον κοινωνιοψυχολογικό χαρακτήρα της τροφής που αναπτύσσουν τη συνήθεια να καταναλώνουν και προτιμούν τα ίδια τα παιδιά.
5. Υπάρχει σχέση μεταξύ των κοινωνιοψυχολογικών διαστάσεων των διατροφικών στάσεων και αντιλήψεων των παιδιών και των διατροφικών συνηθειών και προτιμήσεών τους.

Με βάση τις ερευνητικές υποθέσεις παρατίθενται οι εξαρτημένες και ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας και ακολουθεί η μεθοδολογία της παρούσας έρευνας. Η **μέθοδος** που χρησιμοποιείται στην παρούσα έρευνα ανήκει στον τομέα των ψυχοκοινωνιολογικών διεργασιών αλλαγής, εκπαίδευσης και παρέμβασης και είναι η μέθοδος έρευνας πεδίου που προσανατολίζεται περισσότερο προς τη διερεύνηση, την παραγωγή αληθοφανών υποθέσεων (*face value hypotheses*) που αφορούν κυρίως στην ανάδυση ή εξέλιξη ψυχοκοινωνικών διεργασιών.

Τις μεταβλητές της έρευνας αποτελούν:



## 5. 2. Ανεξάρτητες μεταβλητές

Προέκυψε η ανάγκη να μελετηθούν οι διαστάσεις των στάσεων και όχι οι στάσεις σαν μια ενιαία διάσταση γιατί τα παιδιά δεν μπορούν να εκφράσουν τις στάσεις τους με άμεσο τρόπο. Η προσέγγιση των στάσεων μέσα από τις διαστάσεις τους προσφέρει την κατανόηση του επιπέδου των διατροφικών γνώσεων, αρεσκειών και επιθυμιών των παιδιών μέσα από την προσωπική τους οπτική.

- **Γνωστική διάσταση στάσεων:**

π.χ. «Τι σε μεγαλώνει...»

- **Θυμική διάσταση στάσεων:**

**Αρέσκεια:**

π.χ. «Τι σου αρέσει...»

**Επιθυμία:**

π.χ. «Τι θα ήθελες να φας...»

- **Αντίληψη παιδιού :** Τι αντιλαμβάνεται το παιδί ότι προτιμούν ο πατέρας, μητέρα, φίλοι κλπ :

π.χ. «Τι αρέσει στους γονείς σου, φίλους, καλύτερο φίλο κλπ.»

## Εξαρτημένες μεταβλητές

- **Διατροφική συνήθεια**= Τι συνηθίζουν να τρώνε τα παιδιά στα Ημερήσια Γεύματα

- **Διατροφική προτίμηση**= Τι προτιμούν να καταναλώνουν τα παιδιά

- **Κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας της τροφής**= Ο χαρακτηρισμός των γευμάτων με βάση 10 γνωστές διαστάσεις κοινωνικού νοήματος που προσδίδονται στο φαγητό

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### 6. Μέθοδος

**6. 1. Συμμετέχοντες:** Στην έρευνα συμμετείχαν 817 μαθητές του δημοτικού σχολείου ηλικίας 8-10 ετών. Οι αλλοδαποί αποκλείστηκαν γιατί σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών και προτιμήσεων των παιδιών που κατάγονται από ελληνικές οικογένειες. Οι μαθητές φοιτούσαν στις Γ΄ και Δ΄ τάξεις του δημοτικού και προέρχονταν από 23 δημοτικά σχολεία της περιοχής Αθηνών και Πειραιά εκ των οποίων τα 17 ήταν δημόσια σχολεία και τα 6 ιδιωτικά σχολεία. Οι 433 μαθητές φοιτούσαν στην Γ΄ τάξη και οι 387 μαθητές φοιτούσαν στην Δ΄ τάξη, εκ των οποίων 421 αγόρια και 396 κορίτσια. Τα σχολεία επελέγησαν από λίστα που δόθηκε από το γραφείο της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του υπουργείου παιδείας. Η έρευνα στα σχολεία διεξήχθη κατά το χρονικό διάστημα από 27/2/2001 έως 14/12/2001.

**6. 2. Επιλογή δείγματος:** Ερωτήθηκαν μαθητές των Γ΄ και Δ΄ τάξεων του δημοτικού σχολείου της μέσης παιδικής ηλικίας από 8-10 ετών, γιατί στην ηλικία αυτή τα παιδιά έχουν δεχτεί επιρροές από το οικογενειακό περιβάλλον, συγχρόνως βρίσκονται στο αναπτυξιακό στάδιο κατά το οποίο εντάσσονται σε ομάδες συνομηλίκων και έχουν φοιτήσει αρκετά στο σχολείο ώστε να έχουν δεχτεί επιρροές από αυτούς αλλά ακόμη δεν έχουν διαμορφώσει ισχυρές και σταθερές διατροφικές στάσεις και συνήθειες. Τα παιδιά της ηλικίας αυτής εκφράζονται γραπτά και προφορικά και μπορούν να ανακαλούν στη μνήμη τους πρόσφατα γεγονότα της προηγούμενης ημέρας (Piaget, 1987) το οποίο δεν θα ίσχυε αν επιλέγαμε τους μαθητές της Α΄ και Β΄ τάξης του δημοτικού.

Η επιλογή των σχολείων έγινε με βάση τις αντικειμενικές αξίες αγοράς διαμερίσματος, οικοπέδου και αξίας ενοικίου, ανά περιοχή (με βάση στοιχεία που δόθηκαν από το Υπουργείο Οικονομικών στις 17/12/00). Η Εθνική Στατιστική Υπηρεσία δεν παρέχει επίσημο κατάλογο με περιοχές της Αθήνας χωρισμένες κατά κοινωνική τάξη. Επελέγησαν τυχαία 2 δημοτικά σχολεία από κάθε περιοχή από τις τέσσερις της Αθήνας (βόρεια, νότια, δυτικά και ανατολικά προάστια) έτσι ώστε να αντιπροσωπεύονται όλες οι κοινωνικο-οικονομικές τάξεις και διαφορές. Ο πληθυσμός του δείγματος χωρίστηκε σε τρεις κοινωνικο-οικονομικές τάξεις: Υψηλή (275 παιδιά), Μεσαία (258 παιδιά) και Χαμηλή (245 παιδιά) κοινωνικο-οικονομική τάξη και από τα 821 παιδιά που προσεγγίσαμε 4 παιδιά δε απάντησαν είτε γιατί

απουσίαζαν την ημέρα της συνέντευξης, είτε γιατί διέκοψαν τη συνέντευξη και τα ερωτηματολόγια τους δε συμπεριελήφθησαν.

**6.3. Εργασία:** Κατασκευάστηκε ημιδομημένο ερωτηματολόγιο που απευθυνόταν στο παιδί, το οποίο περιελάμβανε συνολικά 48 ερωτήσεις, εκ των οποίων τριάντα έξη ανοικτές ερωτήσεις και δώδεκα κλειστές ερωτήσεις που παρουσιάζονται στο Παράρτημα 1.

Τα παιδιά απαντούσαν σε όλες τις ερωτήσεις αλλά η έρευνα εστίασε στη διερεύνηση των ανοικτών ερωτήσεων που αφορούσαν τις διατροφικές στάσεις των παιδιών -γνώσεις, αρέσκειες, επιθυμίες- τις γνωστικές αντιλήψεις τους για τα γεύματα αρεσκείας των προσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος δηλαδή της μητέρας, του πατέρα, τις αντιλαμβανόμενες διατροφικές συστάσεις της μητέρας, τα αντιλαμβανόμενα κυρίαρχα γεύματα του σπιτιού, στις ερωτήσεις που αφορούσαν τα ημερήσια γεύματα των παιδιών και τις γνωστικές αντιλήψεις τους για τα γεύματα αρεσκείας των προσώπων του κοινωνικού περιβάλλοντος όπως των Φίλων, του Καλύτερου Φίλου και του Αγαπημένου Ήρωα.

## **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

### **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ**

Τις διατροφικές γνώσεις των παιδιών περιγράφει η ερώτηση 46: Ποιο φαγητό νομίζεις ότι σε μεγαλώνει.

Τις διατροφικές αρέσκειες των παιδιών περιγράφει η ερώτηση 2: Ποια είναι τα αγαπημένα σου φαγητά.

Τις διατροφικές επιθυμίες των παιδιών περιγράφει η ερώτηση 45: Φαντάσου τι φαγητό θα ήθελες να φας.

### **ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ**

Τα ημερήσια γεύματα των παιδιών περιγράφει η ερώτηση 1: Τι έφαγες χτες και συγκεκριμένα σε κάθε γεύμα της ημέρας (πρωινό, διάλειμμα, μεσημεριανό, απογευματινό, γεύμα TV, βραδινό)

### **ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΡΕΣΚΕΙΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

Τις γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα αρεσκείας των προσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος περιγράφουν οι ερωτήσεις:

11. Τι αρέσει στη μαμά σου να τρώει.

12. Τι αρέσει στον μπαμπά σου να τρώει.

## ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΠΙΤΙΟΥ

Τις γνωστικές αντιλήψεις για τα γεύματα του σπιτιού περιγράφει η ερώτηση 14: Όταν σκέφτεσαι το σπίτι σου ποια φαγητά σου έρχονται στο μυαλό.

## ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Τις γνωστικές αντιλήψεις για τα γεύματα που συστήνει η μητέρα στο παιδί να τρώει περιγράφει η ερώτηση 16: Τι σου λέει η μαμά ότι πρέπει να τρως.

## ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΡΕΣΚΕΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Τις γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα αρεσκείας των προσώπων του κοινωνικού περιβάλλοντος περιγράφουν οι ερωτήσεις:

- 27. Τι τρώει ο Καλύτερός σου Φίλος
- 28. Τι βλέπεις να τρώνε οι Φίλοι σου γενικά
- 44. Τι φαντάζεσαι ότι τρώνε οι ήρωες στην αγαπημένη τηλεοπτική εκπομπή σου

**6. 4. Διαδικασία:** Το ερωτηματολόγιο των παιδιών χορηγήθηκε προφορικά και ατομικά σε κάθε παιδί και καταγράφηκαν οι προφορικές τους απαντήσεις. Η συνέντευξη έγινε κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου μέσα στο σχολείο σε αίθουσα που διατέθηκε για τις συνεντεύξεις κατόπιν συνεννόησης με το διευθυντή του σχολείου. Από κάθε σχολείο έδιναν προφορική συνέντευξη μαθητές των Γ΄ και Δ΄ τάξεων και όπου υπήρχαν δύο τμήματα σε κάθε τάξη δηλαδή Γ<sub>1</sub> και Γ<sub>2</sub>, Δ<sub>1</sub> και Δ<sub>2</sub> τότε συμμετείχαν παιδιά και από τα δύο τμήματα κάθε τάξης. Η σειρά επιλογής των τμημάτων των δύο τάξεων από κάθε σχολείο για τις προφορικές συνεντεύξεις τυχαιοποιήθηκε αρχίζοντας από το Γ<sub>1</sub>, Γ<sub>2</sub>, Δ<sub>1</sub>, Δ<sub>2</sub> στο ένα σχολείο ενώ στο επόμενο σχολείο αντίστροφα από το Δ<sub>2</sub> έως και το Γ<sub>1</sub>, για να αποφευχθούν φαινόμενα μεροληψίας λόγω σειράς με την οποία θα δίνονταν οι συνεντεύξεις και για να μη δίνεται περισσότερος χρόνος σε ορισμένες τάξεις να συζητούν σχετικά με την έρευνα και επηρεαστούν οι συμμετέχοντες.

Στο Παράρτημα 2 παρουσιάζεται ο αριθμός των μαθητών που έδωσαν συνέντευξη ανά σχολείο. Από κάθε ένα τμήμα –των τεσσάρων τμημάτων της κάθε τάξης- π.χ. από Γ<sub>1</sub>, Γ<sub>2</sub>, Δ<sub>1</sub>, Δ<sub>2</sub>, έδιναν ατομική συνέντευξη δέκα (10) παιδιά, συνολικά σαράντα (40) παιδιά από κάθε σχολείο και από τα τέσσερα συνολικά τμήματα του σχολείου. Ο αριθμός των παιδιών που έδιναν συνέντευξη ανά τμήμα σε κάποια

σχολεία, όπως αναφέρεται στο Παράρτημα 2, ήταν μεγαλύτερος από δέκα παιδιά όταν τα τμήματα ήταν πολυπληθή ώστε να συμπληρώνεται ο αριθμός των παιδιών από εκείνα τα τμήματα όπου ο αριθμός των συνεντευξιαζόμενων ήταν μικρότερος από δέκα. Η επιλογή των παιδιών έγινε με σειρά από τον ονομαστικό κατάλογο της τάξης αρχίζοντας από το πρώτο όνομα του ονομαστικού καταλόγου. Όπου οι τάξεις είχαν μεγάλο αριθμό αλλοδαπών μαθητών εξηγείτο από το δάσκαλο ή την ερευνήτρια -αν ήταν απαραίτητο- ότι η επιλογή των μαθητών που έδιναν τη συνέντευξη ήταν τυχαία και η ερευνήτρια με διακριτικό τρόπο και τη συνεργασία του δασκάλου καλούσε μόνο τους έλληνες μαθητές κατά σειρά από τον ονομαστικό κατάλογο της τάξης, παραλείποντας τους αλλοδαπούς μαθητές.

Μετά από τηλεφωνική συνεννόηση με το διευθυντή του σχολείου και τους δασκάλους των δύο τάξεων γινόταν η επίσκεψη στο κάθε σχολείο, τις εξής συγκεκριμένες ημέρες της εβδομάδας, Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή. Οι συνεντεύξεις άρχιζαν την Τρίτη και όχι Δευτέρα, για το λόγο ότι προηγείτο το σαββατοκύριακο και μας ενδιέφεραν τα ημερήσια γεύματα των παιδιών που περιέγραφαν την καθημερινή διατροφική ρουτίνα. Για κάθε σχολείο, απαιτούνταν τέσσερις ημέρες της εβδομάδας. Εάν όμως κάποια ημέρα της εβδομάδας το σχολείο δεν λειτουργούσε λόγω απεργίας ή εκδρομής ή άλλων απρόβλεπτων λόγων, τότε η έρευνα συνεχιζόταν και την επόμενη εβδομάδα στο ίδιο σχολείο. Είχε προβλεφθεί στην περίπτωση που στο σχολείο δεν υπήρχαν δύο τμήματα σε κάθε τάξη και δεν συμπληρωνόταν ικανός αριθμός συμμετεχόντων, τότε μετά από τηλεφωνική συνεννόηση με το διευθυντή του πλησιέστερου σχολείου τις δύο τελευταίες ημέρες της εβδομάδας την Πέμπτη και Παρασκευή θα γινόταν επίσκεψη στο πλησιέστερο σχολείο με την ίδια διαδικασία για να συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός ερωτηματολογίων της περιοχής, αλλά αυτό δε συνέβη σε καμμία περίπτωση στη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας. Οι συνεντεύξεις άρχιζαν με την πρωινή έναρξη των μαθημάτων στις 8:15 π.μ. και έληγαν με τη λήξη του διδακτικού πενταώρου ή εξαώρου. Η συνέντευξη για κάθε παιδί διαρκούσε 15-20 λεπτά και έδιναν συνεντεύξεις συνολικά 10 παιδιά την ημέρα δηλαδή ένα τμήμα καθημερινά.

Ημέρα Δευτέρα της εβδομάδας: Η ερευνήτρια επισκεπτόταν το σχολείο μετά από τηλεφωνική συνεννόηση με το διευθυντή για μια πρώτη γνωριμία και ενημέρωση σχετικά με την έρευνα και εξητούντο από τους δασκάλους των 4 τμημάτων (Γ1, Γ2, Δ1, Δ2) οι ονομαστικοί κατάλογοι των μαθητών, ώστε να επιλεγούν οι μαθητές που θα έδιναν συνεντεύξεις και να σημειωθούν οι κωδικοί αριθμοί δίπλα σε κάθε όνομα



μαθητή που εξυπηρετούσαν πρακτικά την αποκωδικοποίηση της συνέντευξης.

Ημέρα πρώτη της έρευνας (Τρίτη): Η Τρίτη ήταν η πρώτη ημέρα της έρευνας για το κάθε σχολείο. Παρουσία των δασκάλων και των δύο τμημάτων της Γ΄ τάξης η ερευνήτρια ενημέρωνε τους μαθητές και των δύο τμημάτων της τάξης δηλαδή της Γ<sub>1</sub> και της Γ<sub>2</sub> γενικά για το θέμα της έρευνας και τις συνεντεύξεις που θα έδιναν. Μετά την ενημέρωση των μαθητών των δύο τμημάτων, καλούνταν τα παιδιά της Γ<sub>1</sub>, το ένα μετά το άλλο να ακολουθήσουν την ερευνήτρια σε μια άδεια αίθουσα του σχολείου όπου έδιναν τη συνέντευξη το κάθε ένα ξεχωριστά. Την πρώτη ημέρα διεκπεραιώνονταν οι συνεντεύξεις των μαθητών του πρώτου τμήματος δηλαδή της Γ<sub>1</sub>. Εάν για οποιοδήποτε απρόβλεπτο λόγο δεν επαρκούσε η πρώτη ημέρα, ο απαιτούμενος αριθμός μαθητών συμπληρωνόταν τη δεύτερη μέρα.

Ημέρα δεύτερη (Τετάρτη): Την επόμενη ημέρα άρχιζαν οι συνεντεύξεις των παιδιών του Γ<sub>2</sub> μέχρι το τέλος του διδακτικού ωραρίου της ημέρας εκείνης.

Ημέρα τρίτη (Πέμπτη): Άρχιζαν οι συνεντεύξεις των παιδιών του πρώτου τμήματος της Δ΄ τάξης, δηλαδή του Δ<sub>1</sub> μετά τη σχετική ενημέρωση.

Ημέρα τέταρτη (Παρασκευή): Ολοκληρωνόταν ο αριθμός συνεντεύξεων των μαθητών και του Δ<sub>2</sub>. Η ίδια διαδικασία ακολουθείτο και για κάθε επόμενο σχολείο. Η λίστα με τα σχολεία που συμμετείχαν στην έρευνα παρουσιάζεται στο Παράρτημα 2.

## 6. 5. Μέθοδος στατιστικής ανάλυσης των ερευνητικών δεδομένων: Λειτουργικός ορισμός εξαρτημένων μεταβλητών

### Σχηματισμός Συστάδων και Παραγόντων

Προκειμένου να αναπτυχθεί ένα σύστημα ποσοτικοποίησης των γευμάτων ( $n=2193$ ) που αναφέρθηκαν από τα παιδιά σε όλα τα σχετικά σημεία των απαντήσεων του ερωτηματολογίου ακολουθήθηκε η εξής διαδικασία. Τα γεύματα ( $n=2193$ ) που ανέφεραν τα παιδιά ποσοτικοποιήθηκαν μέσω βαθμολόγησης από τρεις κριτές ως προς 10 αρχικούς κοινωνιοψυχολογικούς χαρακτηρισμούς:

Κάθε ένα από τα γεύματα που δηλώθηκε από τα παιδιά βαθμολογήθηκε με βάση (10) δέκα αρχικούς κοινωνιοψυχολογικούς χαρακτηρισμούς γευμάτων σε 7βαθμη κλίμακα (-3, +3). Οι χαρακτηρισμοί αυτοί προέρχονται από ψυχολογολογικές και γλωσσικοκοινωνιοψυχολογικές μελέτες (π.χ. Giles, 1986) για τις παραδηλώσεις που περικλείουν οι «αντικειμενικές» περιγραφές της τροφής. Από τις μελέτες αυτές (Gastardo-Conaco & Giles, 1996) για ανασκόπηση επιλέξαμε 10 χαρακτηρισμούς που απαντούν συχνότερα στον περιορισμένο αριθμό μελετών που αφορούν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και εννοιολογικά προσιδιάζουν προς τον τρόπο που δύναται να προσλάβει γνωστικά ένα παιδί μέσης σχολικής ηλικίας τις «μη αντικειμενικές» διαστάσεις της τροφής. Ορισμένες εξ αυτών των διαστάσεων μπορεί να μην έχουν άμεση γλωσσική απόδοση στο παιδικό λεξιλόγιο ή οπωσδήποτε την απόδοση που επιλέγουν οι μελετητές αλλ' εν τούτοις υφίστανται ως έννοιες (π.χ. ο παράγοντας «ελκυστικό-απεχθές» εκφράζεται με την παιδική ιδιόλεκτο συνοδευόμενη συχνά από μορφασμό και επιφώνημα). Αναφέρουμε επίσης ενδεικτικά ότι ελήφθη υπόψη και η πρωτοποριακή θεωρία στον τομέα της συναισθηματικής σημασίας του λόγου των Osgood, Suci, & Tannenbaum (1957). Το συμπέρασμα από την προαναφερθείσα έρευνα είναι ότι κάθε λέξη είναι φορτισμένη με κάποια συναισθηματική σημασία η οποία αποτελείται από τρεις παράγοντες την αξιολόγηση, δυναμικότητα και ενεργητικότητα.

Για κάθε χαρακτηρισμό γεύματος υπήρχε ένας θετικός και ένας αρνητικός πόλος ώστε να περιγράφεται η τροφή σε όλο το φάσμα του χαρακτηρισμού. Όπου με (+3) βαθμολογήθηκε μια τροφή όταν αυτή περιγράφεται απόλυτα στο θετικό πόλο π.χ. τα γαριδάκια ως απολύτως διεγερτική τροφή στη γεύση επειδή στο θετικό πόλο της διάστασης Γευστικά ανιαρές(-)-Γευστικά διεγερτικές(+) το (+3) συμβολίζει την πολύ

διεγερτική γεύση της τροφής και με (-3) για παράδειγμα βαθμολογήθηκε ο πατσάς ή τραχανάς ως πολύ γευστικά ανιαρές τροφές.

Οι δέκα (10) κοινωνιοψυχολογικοί χαρακτηρισμοί των γευμάτων ή τροφών ορίζονται ως εξής:

1. **Απλό (-3) –Σύνθετο (+3) :**

**Απλό(-3):** Στον αρνητικό πόλο περιγράφεται το απλό γεύμα ως προς την υλική του σύσταση δηλαδή αυτό που αποτελείται από ένα υλικό ή συστατικό στοιχείο ή από όσο το δυνατόν λιγότερα υλικά ή συστατικά στοιχεία π.χ. ψωμί, αυγό, γάλα, ελιές, ντομάτα κλπ.

**Σύνθετο(+3):** Στο θετικό πόλο περιγράφεται η τροφή που αποτελείται από περισσότερα του ενός υλικά ή συστατικά στοιχεία. Όσο περισσότερα υλικά τόσο πιο σύνθετο π.χ. παστίτσιο, σάντουιτς, πίτσα, μουςακάς κλπ. Σύνθετες θεωρούνται και οι τροφές των οποίων η πρώτη ύλη είναι εξ ορισμού σύνθετη π.χ. σούπες λαχανικών, σάλτσες, κεφτεδάκια κλπ. Σύνθετος αναλόγως θεωρείται ο συνδυασμός τροφών που παρουσιάζεται στο πιάτο του παιδιού σε ένα γεύμα π.χ. αυγά με πατάτες και λουκάνικα, σουβλάκια με πατάτες και σαλάτα και γλυκό, σαλάτα με φασόλια και μπιφτέκι και παγωτό κλπ.

2. **Πρωτόλειο(-3)-Επεξεργασμένο(+3):**

**Πρωτόλειο(-3):** Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται οι τροφές στη φυσική τους μορφή με τη λιγότερο δυνατή παρέμβαση του ανθρώπου είτε ως ατόμου (μάγειρας) είτε ως βιοτεχνία, βιομηχανία κλπ. π.χ. απολύτως πρωτόλεια είναι τα λαχανικά στην ωμή τους μορφή, αυγό, γάλα κατσικίσιο, ψάρι φρέσκο, φυσικοί χυμοί φρούτων.

**Επεξεργασμένο(+3):** Στο θετικό πόλο περιγράφονται οι τροφές που έχουν υποβληθεί σε μικρότερη ή μεγαλύτερη διαδικασία προετοιμασίας κατά το μαγείρεμα (π.χ. πρώτα τηγανίζεις, μετά στο φούρνο κλπ.), ή συνδυάζονται με άλλες τροφές (μείγματα, αμαλγάματα). Τρόφιμα με τεχνητή ή βιοτεχνική ή βιομηχανική επεξεργασία είναι π.χ. το γάλα ως λίγο επεξεργασμένη τροφή, τα γαριδάκια, οι κονσέρβες απόλυτα επεξεργασμένα, συσκευασμένες

μαρμελάδες, φρούτα κομπόστα, χυμοί εμπορίου αρκετά επεξεργασμένα.

3. **Βραχείας Συντήρησης(-3)–Μακράς Διαρκείας (+3):**

**Βραχείας Συντήρησης(-3):** Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται φρέσκες τροφές ή γεύματα της ώρας που πρέπει να καταναλωθούν σχετικά άμεσα από την ώρα παρασκευής π.χ. μαγειρεμένα γεύματα της ώρας όσπρια, σούπες, γάλα με δημητριακά, φρέσκοι χυμοί και φρούτα.

**Μακράς διάρκειας(+3):** Στο θετικό πόλο λαμβάνονται υπόψη οι μέθοδοι συντήρησης είτε φυσικές είτε τεχνητές-βιομηχανικές που κάνουν την τροφή να συντηρείται πολύ ή λίγο αφού μπει στο πιάτο ή αφού διατεθεί για να το φάει κάποιος π.χ. τοστ, γαριδάκια, τσιπς, γλειφιτζούρια, τουρσιά, παστά, ξηροί καρποί.

4. **Εύκολο στη μάσηση (-3)– Δύσκολο στη μάσηση(+3):**

**Εύκολο στη μάσηση (-3):** Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται τροφές που μασιούνται εύκολα -ευμάσητες- γρήγορα και ευχάριστα, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια (ευμάσητες) π.χ. γλυκό τούρτα, παγωτό, γαριδάκια, γιαούρτι, κρουασάν, τοστ κλπ.

**Δύσκολο στη μάσηση (+3):** Στο θετικό πόλο περιγράφονται τροφές που μασιούνται δύσκολα –δυσμάσητες- χρειάζονται χρόνο και κάποια προσπάθεια για να καταναλωθούν από τα παιδιά π.χ. κρέατα, παξιμάδια κλπ.

5. **Εύκολο στη μπουκιά(-3) – Δύσκολο στη μπουκιά(+3):**

**Εύκολο στη μπουκιά(-3):** Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται τροφές που γίνονται εύκολα μπουκιά, τροφές που το παιδί μπορεί να τις κρατήσει στο χέρι, ενδεχομένως να παίζει με αυτές στη διάρκεια του φαγητού, που δεν του δημιουργούν πρακτικές δυσκολίες (δε λαδώνει, δε χύνεται, δε λερώνει, μπορεί να ρυθμίσει το χρόνο που τρώει, μπορεί να χαζέψει ή να παίζει συγχρόνως) τις ονομάζουμε εύχαπτες τροφές όπως π.χ. τοστ, πίτσα, κεφτεδάκια, γαριδάκια, τσίχλες κλπ.

**Δύσκολο στη μπουκιά(+3):** Στο θετικό πόλο περιγράφονται οι τροφές οι οποίες είναι δύσχαπτες είτε τις κάνει μπουκιές το ίδιο το παιδί είτε οι γονείς του, πρέπει να κάθεται στο τραπέζι όταν τις

καταναλώνει π.χ. κρέατα, ψάρι, μακαρόνια με κιμά, λαδερά φαγητά κλπ.

**6. Παραδοσιακό(-3) – Μοντέρνο(+3):**

**Παραδοσιακό(-3)** : Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται οι τροφές με βάση τον τρόπο παρασκευής, εμπορικής παρουσίασης (διαφήμιση), το όνομα (ξενικό ή ντόπιο), τη χώρα προέλευσης, ή κατά πόσο θεωρούνται «οικογενειακές» κατά παράδοση τροφές (τις έχουν βρει από τους παλαιότερους) π.χ. φασολάδα, κρέας με πατάτες στο φούρνο, πίτες σπιτικές, τυρί φέτα, σαλάτα χωριάτικη κλπ.

**Μοντέρνο(+3)**: Στο θετικό πόλο περιγράφονται οι τροφές που θεωρούνται πιο σύγχρονης κουζίνας, μπορεί να είναι και φαγητά ξένης κουζίνας, διαφημίζονται από την τηλεόραση π.χ. πίτσες, κέικ, ναπολιτάνα, καρμπονάρα, κινέζικο φαγητό, χάμπουργκερ κλπ.

**7. Κοινωνικά Ελκυστικό(-3) –Κοινωνικά μη ελκυστικό(+3):**

**Κοινωνικά ελκυστικό(-3)** : Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται τροφές που έχουν ένα γόητρο στην κοινωνία των παιδιών γιατί καταναλώνοντας αυτές τις τροφές νοιώθουν ότι προβάλλονται και αναδεικνύονται κοινωνικά και γιατί φαντασιακά είτε πραγματικά μπορούν να τις μοιραστούν με τη παρέα των συνομηλίκων τους π.χ. σουβλάκια, πίτσα, κρουασάν, τσίχλες, τυρόπιτες, σοκολάτες, χάμπουργκερ κλπ.

**Κοινωνικά μη ελκυστικό(+3)**: Στο θετικό πόλο περιγράφονται οι τροφές που δε θεωρούνται εντυπωσιακές ή εύγευστες δεν ελκύουν το ενδιαφέρον των παιδιών π.χ. μπρόκολο, πατσάς, τραχανάς κλπ.

**8. Καθημερινό (-3)– Γιορτινό (+3):**

**Καθημερινό (-3)**: Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται τροφές που προσφέρονται και καταναλώνονται συχνά, είναι το καθημερινό σπιτικό συνηθισμένο φαγητό, ετοιμάζεται με σχετική ευκολία, προσφέρεται χωρίς τελετουργικό π.χ. γάλα, σαλάτα, δημητριακά, σάντουιτς, τوست, ψωμί-τυρί κλπ.

**Γιορτινό (+3)**: Στο θετικό πόλο περιγράφονται οι τροφές που καταναλώνονται σε γιορτές θεωρούνται τα «γιορτινά» γεύματα που μπορεί να είναι και πιο εμφανίσιμα, προσεγμένα, τρώγονται με την παρουσία πολλών προσώπων, έχουν ένα τελετουργικό,



μαγειρεύονται σε ειδικές περιπτώσεις, γενέθλια, θρησκευτικές γιορτές, διακοπές όπως π.χ. γαλοπούλα στο φούρνο, κρέας με πατάτες στο φούρνο, μουσακάς, τούρτες, σπιτικά γλυκά, μαγειρίτσα, αρνί στη σούβλα κλπ.

9. **Τακτικό (-3) – Έκτακτο (+3):**

**Τακτικό(-3)** : Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται τροφές που καταναλώνονται σε συγκεκριμένες ώρες γευμάτων καθημερινά ή έχουν ενταχθεί στο οικογενειακό εβδομαδιαίο ή μηνιαίο διαιτολόγιο π.χ. κρέμες, ρυζόγαλο, λουκουμάδες, όσπρια, ζυμαρικό, κρέας, ψάρι κ.λ.π.

**Έκτακτο (+3)** Στο θετικό πόλο περιγράφονται τροφές που καταναλώνονται *έξτρα*, έξω από τις κανονικές ώρες των γευμάτων, μπορεί να είναι ψυχαγωγικές, για να περάσει η ώρα π.χ. ξηροί καρποί, παγωτό, σνακ, τσίχλες, γλυφίτζουρια, γλυκά κλπ.

10. **Γευστικά ανιαρές (-3) – Γευστικά διεγερτικές (+3):**

**Γευστικά ανιαρές (-3)**: Στον αρνητικό πόλο περιγράφονται τροφές αδιάφορες στη γεύση ίσως και αποκρουστικές για τα παιδιά π.χ. φιδές, σούπες, παστές τροφές, σαλιγκάρια κλπ.

**Γευστικά διεγερτικές (+3)**: Στο θετικό πόλο περιγράφονται τροφές με έντονες γεύσεις αλμυρές ή γλυκές, χρωματιστές, μπορεί να έχουν και παιγνιώδη χαρακτήρα π.χ. τσιπς, σνακ, πίτσες, τσίχλες, γλυφίτζουρια, μπισκότα, κέϊκ κλπ.

Οι βαθμολογίες των γευμάτων υποβλήθηκαν σε παραγοντική ανάλυση με τη μέθοδο των Πρωταρχικών Συνιστωσών (Principal Components). Από την ανάλυση εξαιρέθηκε η μεταβλητή «ευμάσητο» η οποία δε συσχετιζόταν με τις υπόλοιπες εννέα διαστάσεις. Η παραγοντική ανάλυση ανέδειξε τρεις παράγοντες που απορροφούσαν το 60% της συνολικής μεταβλητότητας. Οι φορτίσεις των εννέα διαστάσεων στους τρεις αυτούς παράγοντες μετά από περιστροφή των αξιών με τη μέθοδο Varimax παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα 1:

**ΦΟΡΤΙΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ 3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ\***

	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ		
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	1	2	3
πρωτόλειο	0,801	0,315	-0,146
παραδοσιακό	0,780		
Απλό	0,643		-0,260
εύχαπτο	-0,130	-0,820	0,101
τακτικό	0,434	0,670	
καθημερινό	0,132	-0,558	0,369
βραχ. Συντήρησης		0,544	0,172
ελκυστικό			0,855
ανιαρό	0,227		-0,804
Ερμηνευόμενη διακύμανση %	22	20	18

**Πίνακας 1**

\*μετά από περιστροφή Varimax

### Περιγραφή των 3 κοινωνιοψυχολογικών παραγόντων (factor scores)

#### ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ

Οι ονομασίες των τριών κοινωνιοψυχολογικών παραγόντων (factor scores) που αποτέλεσαν τις ποσοτικές μεταβλητές, βασίστηκαν στα κοινωνιοψυχολογικά χαρακτηριστικά που περιγράφουν τις τροφές και είναι οι εξής:

#### **1<sup>ος</sup> παράγων: Απλό, κλασσικό γεύμα (-) – Πολύπλοκο, μοντέρνο γεύμα (+)**

Στον πρώτο παράγοντα συνδυάστηκαν οι διαστάσεις του πρωτόλειου-παραδοσιακού-απλού φαγητού στον αρνητικό πόλο και οι διαστάσεις του επεξεργασμένου-μοντέρνου-σύνθετου φαγητού στο θετικό πόλο. Οι τροφές αυτές στον αρνητικό πόλο χαρακτηρίζονται από απλά συστατικά στοιχεία, είναι τροφές ανεπεξέργαστες, πιο κοντά στη φυσική τους μορφή, με παραδοσιακή προέλευση, πρωτόλειες και συνήθως φρέσκες, που μαγειρεύονται απλά, εντάσσονται στο καθημερινό διαιτολόγιο της ελληνικής οικογένειας, είναι οικογενειακά γεύματα, τρώγονται στις κανονικές ώρες των σπιτικών γευμάτων π.χ. αυγό, ψωμί, κοτόπουλο, κρέας, όσπρια, ψάρι, μπιριζόλες, φρούτα, σαλάτες κλπ. και θεωρούνται τα ωφέλιμα και υγιεινά γεύματα της οικογένειας. Τα Απλά Κλασσικά Γεύματα είναι τα γεύματα που συστήνει η οικογένεια και οι ειδικοί της υγιεινής διατροφής, είναι κανονικά γεύματα που συνδέονται με την οικογενειακή ατμόσφαιρα του σπιτιού και την εικόνα της συγκεντρωμένης οικογένειας στο τραπέζι, δίνουν στα παιδιά την αίσθηση της ασφάλειας και σωστής ανάπτυξης καθώς είναι τα γεύματα που προσφέρει η μητέρα και η οικογένεια. Ο Απλός Κλασσικός χαρακτήρας των γευμάτων εξαιτίας της υγιεινής τους σύστασης και της σύνδεσής τους με φαγητά που συστήνει η οικογένεια για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών απευθύνεται κυρίως στη γνωστική πλευρά της στάσης. Στο θετικό πόλο οι τροφές είναι πιο σύνθετες, επεξεργασμένες, θεωρούνται τροφές μοντέρνες. Θα λέγαμε ότι στον πόλο αυτό εκφράζεται η πλευρά της «ηδονής» που εκφράζει το σύγχρονο «lifestyle» π.χ. γλυκά, παγωτά, κρουασάν, έτοιμα φαγητά, τορτελίνια, σουφλέ, φαγητά του δρόμου, ξένα κουζίνα κλπ. Η ποιοτική σύσταση των γευμάτων αυτών δε συνάδει με τη σύσταση των υγιεινών φαγητών αφού είναι τροφές επεξεργασμένες, μοντέρνες. Ο πρώτος παράγοντας χαρακτηρίζει τα γεύματα ως προς την ποιοτική τους σύσταση κυρίως.

## **2<sup>ος</sup> παράγων: Καθημερινό, εύχαπτο σνακ (-) – Γιορτινό, φρεσκομαγειρεμένο γεύμα (+)**

Στο δεύτερο παράγοντα συνδυάστηκαν στον αρνητικό πόλο οι διαστάσεις του καθημερινού –εύχαπτου- τακτικού- βραχείας συντήρησης και στο θετικό πόλο οι διαστάσεις του γιορτινού- δύσχαπτου-έκτακτου –μακράς συντήρησης. Στον αρνητικό πόλο του δεύτερου παράγοντα περιγράφονται τροφές και γεύματα «quicky – fully», της εύκολης κουζίνας, τα γεύματα γρήγορης κατανάλωσης που τρώγονται χωρίς τελετουργικό, στο πόδι, πρόχειρα και βιαστικά. Καταναλώνονται εκτός ωρών κανονικού γεύματος, χαρακτηρίζονται από μια ευκολία στην κατανάλωση και μια ψυχαγωγική διάθεση π.χ. κουλούρι, βουτήματα, ξηροί καρποί, τσίχλες, καραμέλες, πατατάκια, γαριδάκια, έτοιμα μικρο-γλυκά, τοστ κλπ. τρώγονται με φίλους και παρέα και μπορούν να χαρακτηριστούν κοινωνικά γεύματα.

Στο θετικό πόλο περιγράφονται τα *fancy* γεύματα, τα γεύματα «ιδιαίτερων απαιτήσεων» kāπως σύνθετα στη σύσταση και απαιτητικά στην προετοιμασία τους δεν είναι καθημερινά γεύματα αλλά γιορτινά φρεσκομαγειρεμένα γεύματα ειδικής περίπτωσης που καταναλώνονται με την παρουσία συντροφιάς άλλων ατόμων για παράδειγμα προσφέρονται σε γιορτές, γενέθλια, πάρτι κλπ., π.χ. παστίτσιο, φιλέτο-κρέμα-μανιτάρια, γαλοπούλα, σκαλοπίνια, κινέζικο, ζυμαρικά ωγκρατέν κλπ. Τα γεύματα που ανήκουν σε όλο το φάσμα αυτού του παράγοντα έχουν κυρίως κοινωνικό χαρακτήρα γιατί ανεξάρτητα από την ποιοτική τους σύσταση τα παιδιά τα καταναλώνουν με την παρουσία άλλων προσώπων, των φίλων ή της οικογένειας.

## **3<sup>ος</sup> παράγων: Απεχθές γεύμα (-) – Ελκυστικό γεύμα (+)**

Στον τρίτο παράγοντα συνδυάστηκαν στον αρνητικό πόλο οι διαστάσεις του κοινωνικά μη ελκυστικού –γευστικά ανιαρού και στο θετικό πόλο οι διαστάσεις του κοινωνικά ελκυστικού– γευστικά διεγερτικού.

Ο αρνητικός πόλος περιγράφει φαγητά που δεν αρέσουν στα παιδιά, συχνά θεωρούν ότι είναι φαγητά για μεγάλους. Μπορεί να τα καταναλώνουν μετά από πίεση, ή όταν είναι μόνα ή και άρρωστα γιατί τα συστήνει ο γιατρός ή η μητέρα. Είναι γεύματα ανιαρά, άνοστα για τα παιδιά, γενικά μη αποδεκτά από την παιδική κοινωνία π.χ. φιδές, πατσάς, σαλιγκάρια, εντόσθια, κρέας παστό, γίδα, λίπη κλπ.

Στο θετικό πόλο είναι τα φαγητά τα οποία για την παιδική κοινωνία θεωρούνται επιθυμητά, προσθέτουν γόητρο, τα προτιμούν, τα βρίσκουν ελκυστικά, εντυπωσιακά, εύγευστα, ικανοποιούν τις αισθήσεις τους. Τα παιδιά αφιερώνουν χρόνο να τα

συζητάνε, να τα σχολιάζουν μπορεί και να παίζουν με αυτά. Θα μπορούσαμε να τα ονομάσουμε «παιδοφαγητά» π.χ. γάλα κορνφλέϊκς-κουλουράκια, πατάτες τηγανιτές, σουβλάκια-πατάτες, τυρόπιτα-χυμό, σάντουιτς, τσουρέκι-γάλα, τοστ με αυγό-γάλα, αυγά-πατάτες με σαλάτα κλπ. Τα γεύματα του τρίτου παράγοντα εξαιτίας των έντονων αισθητηριακών χαρακτηριστικών τους (γεύση, χρώμα, οσμή) απευθύνονται κυρίως στις αισθήσεις και εγείρουν τη φαντασία του παιδιού.

**Συνοπτικά** θα λέγαμε ότι τα γεύματα που περιλαμβάνονται σε όλο το φάσμα κάθε κοινωνιοψυχολογικής διάστασης (παράγοντα) έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: Ως προς τον πρώτο παράγοντα τα γεύματα έχουν κοινό χαρακτηριστικό την ποιοτική σύσταση εξαιτίας των παραδοσιακών αγνών συστατικών υλικών – επεξεργασμένων συστατικών υλικών. Τα φαγητά αυτά εξαιτίας της σύστασής τους απευθύνονται κυρίως στο γνωστικό στοιχείο της στάσης.

Ως προς το δεύτερο παράγοντα τα γεύματα σε όλο το φάσμα του έχουν κοινό χαρακτηριστικό την κοινωνική διάσταση εξαιτίας της παρουσίας προσώπων και συντροφιάς στη διάρκεια της κατανάλωσής τους. Τα φαγητά αυτά εξαιτίας της κοινωνικής τους διάστασης ικανοποιούν τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών για ταύτιση, κοινωνικότητα, επικοινωνία, παιχνίδι και απευθύνονται κυρίως στη θυμική πλευρά της στάσης.

Και ως προς τον τρίτο παράγοντα τα γεύματα έχουν κοινό χαρακτηριστικό τα έντονα αισθητηριακά χαρακτηριστικά –είτε απεχθή είτε ελκυστικά- τα οποία διεγείρουν τις αισθήσεις των παιδιών και τη φαντασία τους και απευθύνονται κυρίως στην άμεση θυμική πλευρά της στάσης την επιθυμία.

Αυτοί οι τρεις κοινωνιοψυχολογικοί παράγοντες αποτέλεσαν τις τρεις ποσοτικές μεταβλητές χαρακτηρισμού των γευμάτων που χρησιμοποιήθηκαν ως εξαρτημένη μεταβλητή.

### **Περιγραφή των 6 κατηγοριών γευμάτων (συστάδες-clusters)**

#### **ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ**

Προκειμένου να οριστεί μια ποιοτική εξαρτημένη μεταβλητή για τα γεύματα, τα δεδομένα των βαθμολογιών των γευμάτων (n=2193) στις 9 διαστάσεις αξιολόγησης υποβλήθηκαν σε ανάλυση συστάδων (cluster analysis) από την οποία προέκυψαν 6 κατηγορίες γευμάτων.



Τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα (n=270) αποτελούν την 1<sup>η</sup> κατηγορία η οποία χαρακτηρίζεται από γεύματα ελκυστικά, εύχαπτα, τακτικά και γευστικά διεγερτικά όπως για παράδειγμα πατάτες ωγκρατέν, μακαρόνια πέστο, γαλοπούλα ρύζι, κ.ά. Στον πίνακα 2. παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των γευμάτων της 1<sup>ης</sup> κατηγορίας ως προς τις αρχικές διαστάσεις:

1<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	M.T.	T.A	ΔΙΑΜΕΣΟΣ
Απλό	-1.16	1.555	-2.00
πρωτόλειο	-.24	1.438	-1.00
βραχ. συντήρησης	-1.18	1.267	-2.00
ευμάσητο	-1.89	.765	-2.00
εύχαπτο	1.88	1.565	3.00
παραδοσιακό	2.10	.912	2.00
ελκυστικό	-2.60	.973	-3.00
καθημερινό	-.26	1.705	-1.00
τακτικό	-2.37	.970	-3.00
ανιαρό	2.34	.941	3.00

Πίνακας 2

Τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα (n=606) αποτελούν τη 2<sup>η</sup> κατηγορία η οποία χαρακτηρίζεται από γεύματα παραδοσιακά, κοινωνικά ελκυστικά, τακτικά και δύσχαπτα όπως για παράδειγμα φακές-τυρί-ελιές, κεφτέδες-μακαρόνια, φασολάκια-τυρί φέτα κ.ά.

Στον πίνακα 3. παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των γευμάτων της 2<sup>ης</sup> κατηγορίας ως προς τις αρχικές διαστάσεις:

2<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	M.T.	T.A.	ΔΙΑΜΕΣΟΣ
Απλό	-2.17	.736	-2.00
πρωτόλειο	-1.65	.916	-2.00
βραχ. συντήρησης	-.71	1.348	-1.00
ευμάσητο	-1.83	.958	-2.00
εύχαπτο	2.31	.939	3.00
παραδοσιακό	-2.76	.545	-3.00
ελκυστικό	-2.15	1.432	-3.00
καθημερινό	-1.19	1.562	-2.00
τακτικό	-2.50	1.075	-3.00
ανιαρό	2.08	.786	2.00

Πίνακας 3

Τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα (n=494) αποτελούν την 3<sup>η</sup> κατηγορία η οποία χαρακτηρίζεται από καθημερινά και ελκυστικά μικρογεύματα παραδοσιακής σύστασης όπως για παράδειγμα ψωμί-τυρί-ντομάτα, ψωμί-τυρί, γάλα-τυροπιτάκια κ.ά. Στον πίνακα 4. παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των γευμάτων της 3<sup>ης</sup> κατηγορίας ως προς τις αρχικές διαστάσεις:

3<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	Μ.Τ.	Τ.Α	ΔΙΑΜΕΣΟΣ
Απλό	-1.96	1.117	-2.00
πρωτόλειο	-1.07	1.530	-1.00
βραχ. συντήρησης	-.67	1.486	-1.00
ευμάσητο	-1.78	1.083	-2.00
εύχαπτο	-1.91	1.243	-2.00
παραδοσιακό	-2.60	.763	-3.00
ελκυστικό	-2.52	1.018	-3.00
καθημερινό	-2.04	1.428	-3.00
τακτικό	-.35	1.755	-1.00
ανιαρό	2.26	.789	2.00

Πίνακας 4

Τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα (ή Αγοραστά Ταχυγεύματα) (n=377) αποτελούν την 4<sup>η</sup> κατηγορία η οποία χαρακτηρίζεται από τα γρήγορης κατανάλωσης έτοιμα γεύματα της αγοράς που είναι ελκυστικά, εύχαπτα και γευστικά διεγερτικά όπως για παράδειγμα ζαμπονοτυρόπιτα-γάλα, σουβλάκια, Goody's, τοστ, χοτ-ντογκ κ.ά. Στον πίνακα 5. παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των γευμάτων της 4<sup>ης</sup> κατηγορίας ως προς τις 9 διαστάσεις:

4<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	Μ.Τ.	Τ.Α	ΔΙΑΜΕΣΟΣ
Απλό	.94	1.799	1.00
πρωτόλειο	1.97	1.054	2.00
βραχ. συντήρησης	.42	1.473	1.00
ευμάσητο	-1.63	.740	-2.00
εύχαπτο	-2.54	.893	-3.00
παραδοσιακό	.31	2.284	1.00
ελκυστικό	-2.81	.753	-3.00
καθημερινό	-2.48	1.011	-3.00
τακτικό	.93	1.779	1.00
ανιαρό	2.62	.738	3.00

Πίνακας 5

Τα Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα (n=278) αποτελούν την 5<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων η οποία χαρακτηρίζεται από παραδοσιακά, ελκυστικά γεύματα, τακτικά και γευστικά διεγερτικά, είναι σύνθετα γεύματα που αποτελούνται από συνδυασμό τροφών, όπως για παράδειγμα γάλα-φρυγανιές-ελιές-τυρόπιτα, κοτόπουλο-πλάφι-γιαούρτι, κρέας-σαλάτα-ρύζι κ.ά. Στον πίνακα 6. παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των γευμάτων της 5<sup>ης</sup> κατηγορίας ως προς τις αρχικές διαστάσεις:

5<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	Μ.Τ.	Τ.Α.	ΔΙΑΜΕΣΟΣ
Απλό	1.42	.927	1.00
πρωτόλειο	-.37	1.425	-1.00
βραχ. συντήρησης	-1.22	1.025	-1.00
ευμάσητο	-1.61	.907	-2.00
εύχαπτο	1.86	1.128	2.00
παραδοσιακό	-2.48	.937	-3.00
ελκυστικό	-2.70	.747	-3.00
καθημερινό	-1.57	1.494	-2.00
τακτικό	-2.16	1.308	-3.00
ανιαρό	2.48	.694	3.00

Πίνακας 6



Και τέλος τα **Σνακ (n=168)** αποτελούν την 6<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων η οποία χαρακτηρίζεται από έτοιμες τροφές του εμπορίου συσκευασμένες και επεξεργασμένες ευμάσητες, μοντέρνες, κοινωνικά ελκυστικές και διεγερτικές στη γεύση όπως για παράδειγμα κρέμες, αναψυκτικά, light γλυκό, παγωτά, γαριδάκια, γιαουρτογλυκά, σοκολάτες, πατατάκια, γλιφιτζούρια, καραμέλες κ.ά .

Στον πίνακα 7. παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των γευμάτων της 6<sup>ης</sup> κατηγορίας ως προς τις αρχικές διαστάσεις:

6<sup>η</sup> κατηγορία γευμάτων

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	Μ.Τ.	Τ.Α.	ΔΙΑΜΕΣΟΣ
Απλό	-.35	1.952	-1.00
πρωτόλειο	2.04	.990	2.00
βραχ. συντήρησης	-1.48	1.331	-2.00
ευμάσητο	-2.52	.726	-3.00
εύχαμπτο	.45	1.581	.00
παραδοσιακό	2.00	1.418	3.00
ελκυστικό	-2.62	1.183	-3.00
καθημερινό	-1.60	1.792	-2.00
τακτικό	1.71	1.485	2.50
ανιαρό	2.58	.836	3.00

Πίνακας 7

Παρουσιάζεται συνοπτικός πίνακας των 6 κατηγοριών των γευμάτων στον **πίνακα 8**:

**ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ**

<b>1<sup>η</sup> κατηγορία:</b>	<b>Απλά Μοντέρνα Γεύματα (n=270)</b>
μοντέρνα, απλά, σχετικά πρωτόλεια, κανονικά γεύματα, αρκετά καθημερινά, σχετικά βραχείας συντήρησης, πολύ δύσχαπτα, πολύ νόστιμα, ιδιαίτερος ελκυστικά και ευμάσητα π.χ. σνίτσελ πουρέ, κοτοσαλάτα, κανελόνια, λαζάνια φούρνου, καρμπονάρα κλπ.	
<b>2<sup>η</sup> κατηγορία:</b>	<b>Απλά Παραδοσιακά Γεύματα (n=606)</b>
απολύτως παραδοσιακά, απλά, πρωτόλεια, κανονικά γεύματα, καθημερινά, σχετικά βραχείας συντήρησης, απολύτως δύσχαπτα, νόστιμα, ιδιαίτερος ελκυστικά και ευμάσητα π.χ. σπανακόρυζο-φέτα, κεφτεδάκια-σάλτσα, φακές-ψωμί-τυρί φέτα, κεφτέδες-μακαρόνια κλπ.	
<b>3<sup>η</sup> κατηγορία :</b>	<b>Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα (n=494)</b>
απολύτως παραδοσιακά, απλά και σχετικά πρωτόλεια, σχετικώς κανονικά γεύματα, εντελώς καθημερινά, σχετικά βραχείας συντήρησης, δύσχαπτα, νόστιμα και ιδιαίτερος ελκυστικά, σχετικώς ευμάσητα π.χ. ψωμί-τυρί, ψωμί με βούτυρο και μέλι, αυγά-τηγανιτές πατάτες, ψωμί-ντομάτα-ελιές κλπ.	
<b>4<sup>η</sup> κατηγορία :</b>	<b>Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα (n=377)</b>
σχετικώς μοντέρνα, σχετικώς απλά και πρωτόλεια, συχνά εκτός ωρών κανονικών γευμάτων, εντελώς καθημερινά, σχετικά συντηρημένα, απολύτως εύχαπτα, ιδιαίτερος νόστιμα και ιδιαίτερος ελκυστικά, ευμάσητα π.χ. χάμπουργκερ, ζαμπονοτυρόπιτα, τυρόπιτα, πίτσα, Goody's, KFC κλπ.	
<b>5<sup>η</sup> κατηγορία:</b>	<b>Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα (n=278)</b>
απολύτως παραδοσιακά, αρκετά σύνθετα αλλά σχετικώς πρωτόλεια, κανονικά καθημερινά γεύματα, σχετικώς βραχείας συντήρησης, δύσχαπτα, ιδιαίτερος νόστιμα και ιδιαίτερος ελκυστικά, ευμάσητα π.χ. κρέας-σαλάτα-ρύζι, κοτόπουλο-κριθαράκι-γάλα, κεφτεδάκια-ντοματοσαλάτα, κολοκυθάκια-κιμά-αυγολέμονο κλπ.	
<b>6<sup>η</sup> κατηγορία :</b>	<b>Σνακ (n=168)</b>
απολύτως σύγχρονα, όχι απλά, επεξεργασμένα, εκτός ωρών κανονικών γευμάτων, καθημερινά, βραχείας συντήρησης, δύσχαπτα, ιδιαίτερος νόστιμα και ιδιαίτερος ελκυστικά, απολύτως ευμάσητα π.χ. τσουρέκι-ice tea ή χυμό, παγωτά περιπτέρου, σοκοφρέτες, κρέμες, light τροφές, γιαούρτι-μπισκότα κλπ.	

**Πίνακας 8**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> : ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### Γ. ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 7. Ευρήματα

##### 7. 1. Στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό και Συγκρίσεις Στάσεων

Τις στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό συνιστούν η γνωστική και θυμική πλευρά. Η γνωστική πλευρά της στάσης για τον κόσμο των παιδιών αναφέρεται κυρίως στις γνώσεις τις οποίες κατέχουν τα παιδιά και αφορούν τα γεύματα τα οποία γνωρίζουν ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους, η θυμική πλευρά αφορά την αρέσκεια και η άμεση θυμική πλευρά αφορά την επιθυμία των παιδιών και αναφέρονται στα γεύματα που αρέσουν στα παιδιά και στα γεύματα που επιθυμούν.

Η γνωστική πλευρά αξιολογήθηκε με βάση τα γεύματα που καταγράφηκαν από τις δηλώσεις των παιδιών στην ερώτηση, *Ποιο φαγητό σε μεγαλώνει*.

Η θυμική πλευρά της στάσης αναφέρεται στην αρέσκεια και στην άμεση θυμική πλευρά της στάσης την επιθυμία -η οποία αναφέρεται στο φαντασιακό κόσμο των παιδιών- και αξιολογήθηκε με βάση τα γεύματα που καταγράφηκαν ως απαντήσεις των παιδιών στις ερωτήσεις: *Τι σου αρέσει να τρως* για την αρέσκεια και *Τι θα ήθελες να εμφανιστεί μπροστά σου για να φας* για την επιθυμία. Η στατιστική ανάλυση των μεταβλητών των στάσεων έγινε τόσο με την κατηγορική μεταβλητή που περιγράφει τα γεύματα με βάση τις συστάδες γευμάτων όσο και με τις τρεις ποσοτικές μεταβλητές που ορίστηκαν με βάση την ανάλυση παραγόντων (κοινωνιοψυχολογικές διαστάσεις).

##### Με βάση τις κατηγορίες των γευμάτων

Εξετάστηκαν οι στάσεις των παιδιών με βάση τις 6 κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες). Περιγράφονται οι δύο πλευρές των στάσεων: η γνωστική και η θυμική. Στον πίνακα 9. παρουσιάζεται ο στατιστικός πίνακας συχνοτήτων των συστάδων για κάθε πλευρά της στάσης.

Στην ερώτηση *Ποια φαγητά νομίζεις ότι σε κάνουν να μεγαλώνεις* εκφράστηκε η γνωστική πλευρά των στάσεων των παιδιών και οι απαντήσεις τους περιγράφουν ότι τα παιδιά γνωρίζουν ότι τα γεύματα που συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους είναι τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα (43,2%) και δευτερευόντως τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα (38,8%). Η πλειοψηφία των παιδιών θεωρεί ως υγιεινά και ωφέλιμα γεύματα τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα.

Η θυμική πλευρά των στάσεων που αφορά στις προτιμήσεις (αρέσκειες) των παιδιών εκφράστηκε με τις απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση *Τι σου αρέσει να τρως*. Η

πλειοψηφία των παιδιών (56%) δηλώνει φαγητά που ανήκουν στην κατηγορία Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και δευτερευόντως φαγητά που ανήκουν είτε στην κατηγορία των Πρόχειρων Παραδοσιακών Μικρογευμάτων (15,8%) είτε στην κατηγορία των Σύνθετων Παραδοσιακών Γευμάτων (16,1%).

Όσον αφορά την άμεση θυμική πλευρά (επιθυμία) των στάσεων όπως αυτή εκφράστηκε στις απαντήσεις των παιδιών στο ερώτημα *Ποιο φαγητό θα ήθελες να εμφανιστεί μπροστά σου να φας* η πλειοψηφία των παιδιών δηλώνει ότι επιθυμεί τα Απλά Παραδοσιακά (35,3%) και 20% των παιδιών τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα. Ένα σημαντικό ποσοστό (22,8%) των παιδιών δηλώνει επιθυμία για Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα. Επίσης παρατηρούμε ότι τα Σνακ αν και δεν ακολουθούν τη γενική τάση των στάσεων όμως διαμορφώνουν υπολογίσιμη επιθυμία (8,2%).

Παρουσιάζει ενδιαφέρον το εύρημα ότι τα φαγητά της κατηγορίας Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα δηλώνονται από μεγάλο ποσοστό παιδιών μόνο στην άμεση θυμική πλευρά των στάσεων δηλαδή την επιθυμία και όχι στις προτιμήσεις όπου το αντίστοιχο ποσοστό είναι μικρό ενώ συγχρόνως στη γνωστική πλευρά δηλώνεται ότι αυτά τα φαγητά δεν είναι ωφέλιμα.

N=825

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	ΓΝΩΣΗ %	ΑΡΕΣΚΕΙΑ %	ΕΠΙΘΥΜΙΑ %
Απλά Μοντέρνα Γεύματα	9,3	7,0	7,2
Απλά Παραδοσιακά Γεύματα	43,2	56,0	35,3
Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα	38,8	15,8	20,0
Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα	0,4	5,0	22,8
Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα	8,1	16,1	6,5
Σνακ	0,2	0,1	8,2

Πίνακας 9

**Οι Στάσεις των παιδιών με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες τα γεύματα που απευθύνονται στη γνωστική πλευρά της στάσης και συμβάλλουν στην ανάπτυξη των παιδιών χαρακτηρίζονται ως γεύματα πολύ Απλά Κλασικά (-2,10) και αρκετά Ελκυστικά Γεύματα (1,98).

Τα γεύματα που αρέσουν στα παιδιά και απευθύνονται στη θυμική πλευρά της στάσης χαρακτηρίζονται ως λιγότερο Απλά Κλασικά (-1,52) –σε σύγκριση με τη γνώση- και πολύ Ελκυστικά Γεύματα (2,66).

Αναφορικά με την άμεση θυμική πλευρά των στάσεων που εκφράζει την επιθυμία των παιδιών τα γεύματα επιθυμίας των παιδιών αξιολογούνται ως λίγο Απλά Κλασικά (-1,04) και πολύ Ελκυστικά γεύματα (2,64).

ΣΤΑΣΕΙΣ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ					
	(-)Απλό κλασσικό- Πολύπλοκο μοντέρνο(+)		(-)Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ-Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο(+)		(-)Απεχθές- Ελκυστικό(+)	
	Μ.Τ.	Τ.Α.	Μ.Τ.	Τ.Α.	Μ.Τ.	Τ.Α.
ΓΝΩΣΗ	-2,10	1,18	-0,18	0,82	1,98	0,87
ΑΡΕΣΚΕΙΑ	-1,52	1,27	-0,72	1,14	2,66	0,36
ΕΠΙΘΥΜΙΑ	-1,04	1,58	0,21	1,47	2,64	0,61

**Πίνακας 10**



Συγκρίσεις Στάσεων

Οι τρεις πλευρές των στάσεων συγκρίθηκαν με t-test κατά ζεύγη για κάθε παράγοντα (Πίνακας 11.)

Οι συγκρίσεις των στάσεων κατά ζεύγη έδειξαν υψηλότερα επίπεδα του παράγοντα

Απλό Κλασικό στη γνωστική πλευρά της στάσης σε σύγκριση με τη θυμική και υψηλότερα επίπεδα της αρέσκειας σε σύγκριση με την άμεση επιθυμία.

Στον παράγοντα του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου οι συγκρίσεις έδειξαν χαμηλότερα επίπεδα στη γνωστική πλευρά σε σύγκριση με την αρέσκεια και χαμηλότερα επίπεδα στην άμεση επιθυμία σε σύγκριση με την αρέσκεια.

Ως προς την Ελκυστικότητα οι συγκρίσεις έδειξαν υψηλότερα επίπεδα στη θυμική πλευρά σε σύγκριση με τη γνωστική ενώ δε διαφέρουν οι δύο θυμικές πλευρές των στάσεων της αρέσκειας και επιθυμίας.

ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΑΣΕΩΝ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ					
	(-)Απλό κλασσικό- Πολύπλοκο μοντέρνο(+)		(-)Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ- Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο(+)		(-)Απεχθές- Ελκυστικό(+)	
	t	p	t	p	t	p
ΓΝΩΣΗ/ ΑΡΕΣΚΕΙΑ	9,35	<0,001	11,08	<0,001	20,40	<0,001
ΓΝΩΣΗ/ΕΠΙΘΥΜΙΑ	15,65	<0,001	6,44	<0,001	18,41	<0,001
ΑΡΕΣΚΕΙΑ/ΕΠΙΘΥΜΙΑ	7,75	<0,001	15,08	<0,001	0,67	0,50

Πίνακας 11

## 7. 2. Επίδραση Φύλου και Ηλικίας στις Στάσεις

Εξετάστηκαν οι τρεις πλευρές των στάσεων των παιδιών απέναντι στο φαγητό ως προς το φύλο και την ηλικία.

Για κάθε μία από τις στάσεις συγκρίθηκαν οι τρεις εξαρτημένες μεταβλητές που είχαν προκύψει από την παραγοντική ανάλυση, δηλαδή οι κοινωνιοψυχολογικές διαστάσεις: Απλό κλασσικό-Πολύπλοκο μοντέρνο, Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο - Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ και Απεχθές - Ελκυστικό, ως προς το φύλο και την ηλικία. Χρησιμοποιήθηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διασποράς (multivariate analysis of variance) ως προς τους δύο παράγοντες (φύλο, ηλικία).

Η στατιστική ανάλυση δεν έδωσε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, αναφορικά με τη στάση της Γνώσης ή αυτή της Επιθυμίας. Δεν υπάρχει δηλαδή διαφοροποίηση μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ή μεταξύ μαθητών της Γ' και Δ' τάξης ως προς αυτές τις δύο στάσεις.

Στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου και της ηλικίας βρέθηκε μόνο για τη πλευρά των στάσεων που αφορά στην Αρέσκεια ( $Wilks' A=0,984$ ,  $F(3, 810)=4,513$ ,  $P=0,004$  για το φύλο και  $Wilks' A=0,982$ ,  $F(3, 810)=4,811$ ,  $P=0,003$  για την ηλικία).

Οι μονοδιάστατες (univariate) αναλύσεις κατέδειξαν ότι οι διαφοροποιήσεις αυτές αφορούν μόνο στον παράγοντα *Γιορτινό φρεσκομαγειρεμένο –Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ* ( $F(1, 812)=11,388$ ,  $P=0,001$  για το φύλο και  $F(1, 812)=12,292$ ,  $P<0,001$  για την ηλικία).

Στους πίνακες που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι Μέσες Τιμές των τριών παραγόντων ανά φύλο και ηλικία για κάθε μία από τις τρεις στάσεις. Ως προς τη στάση της Γνώσης (Πίνακας 12), της Αρέσκειας (Πίνακας 13) και της Επιθυμίας (Πίνακας 14).

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Στον πίνακα 12 παρουσιάζονται οι τιμές των τριών παραγόντων κατά φύλο και ηλικία ως προς τη στάση της Γνώσης.

Οι διαφορές αγοριών και κοριτσιών καθώς και παιδιών της Γ ή της Δ τάξης δεν είναι στατιστικά σημαντικές.

(ΑΝΑΠΤΥΞΗ-ΓΝΩΣΗ)

	τάξη	φύλο	M.T.	T.A.	N
(-)Απλό κλασσικό-Πολύπλοκο μοντέρνο	Γ τάξη	αγόρι	-2,05	1,20	229
		κορίτσι	-2,04	1,25	204
	Δ τάξη	αγόρι	-2,15	1,12	192
		κορίτσι	-2,20	1,16	192
	Σύνολο	αγόρι	-2,10	1,15	421
		κορίτσι	-2,10	1,21	396
(-)Καθημερινό εύχαπτο σνακ-Γιορτινό φρεσκομαγειρεμένο	Γ τάξη	αγόρι	-0,21	0,83	229
		κορίτσι	-0,14	0,80	204
	Δ τάξη	αγόρι	-0,18	0,86	192
		κορίτσι	-0,18	0,80	192
	Σύνολο	αγόρι	-0,20	0,84	421
		κορίτσι	-0,16	0,80	396
(-)Απεχθές -Ελκυστικό	Γ τάξη	αγόρι	1,10	0,86	229
		κορίτσι	1,10	0,88	204
	Δ τάξη	αγόρι	2,01	0,88	192
		κορίτσι	1,10	0,86	192
	Σύνολο	αγόρι	1,10	0,87	421
		κορίτσι	1,10	0,87	396

Πίνακας 12

Στον πίνακα 13 παρουσιάζονται οι τιμές των τριών παραγόντων κατά φύλο και ηλικία ως προς τη στάση της Αρέσκειας.

Στα κορίτσια περισσότερο από τα αγόρια και στα μικρότερα παιδιά σε σύγκριση με τα μεγαλύτερα παιδιά αρέσουν τα Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ.

(ΑΡΕΣΚΕΙΑ)

	τάξη	φύλο	M.T.	T.A.	N
(-)Απλό κλασσικό-Πολύπλοκο μοντέρνο	Γ τάξη	αγόρι	-1,60	1,29	229
		κορίτσι	-1,40	1,35	203
	Δ τάξη	αγόρι	-1,57	1,23	192
		κορίτσι	-1,55	1,23	192
	Σύνολο	αγόρι	-1,58	1,26	421
		κορίτσι	-1,47	1,30	395
(-)Καθημερινό εύχαπτο σνακ-Γιορτινό φρεσκομαγειρεμένο	Γ τάξη	αγόρι	-0,68	1,19	229
		κορίτσι	-1,02	0,88	203
	Δ τάξη	αγόρι	-0,48	1,27	192
		κορίτσι	-0,67	1,16	192
	Σύνολο	αγόρι	-0,59	1,23	421
		κορίτσι	-0,85	1,04	395
(-)Απεχθές -Ελκυστικό	Γ τάξη	αγόρι	2,63	0,42	229
		κορίτσι	2,70	0,36	203
	Δ τάξη	αγόρι	2,70	0,30	192
		κορίτσι	2,67	0,35	192
	Σύνολο	αγόρι	2,66	0,37	421
		κορίτσι	2,67	0,35	395

Πίνακας 13

Στον πίνακα 14 παρουσιάζονται οι τιμές των τριών παραγόντων κατά φύλο και ηλικία ως προς τη στάση της Επιθυμίας.

Οι διαφορές αγοριών και κοριτσιών καθώς και παιδιών της Γ ή της Δ τάξης δεν είναι στατιστικά σημαντικές.

(ΕΠΙΘΥΜΙΑ-ΦΑΝΤΑΣΙΑ)

	τάξη	φύλο	M.T.	T.A.	N
(-)Απλό κλασσικό-Πολύπλοκο μοντέρνο	Γ τάξη	αγόρι	-1,21	1,54	228
		κορίτσι	-0,98	1,57	204
	Δ τάξη	αγόρι	-1,53	1,60	192
		κορίτσι	-0,90	1,64	192
	Σύνολο	αγόρι	-1,14	1,55	420
		κορίτσι	-0,94	1,60	396
(-)Καθημερινό εύχαπτο σνακ-Γιορτινό φρεσκομαγειρεμένο	Γ τάξη	αγόρι	0,29	1,51	228
		κορίτσι	0,10	1,42	204
	Δ τάξη	αγόρι	0,18	1,50	192
		κορίτσι	0,26	1,45	192
	Σύνολο	αγόρι	0,24	1,51	420
		κορίτσι	0,17	1,44	396
(-)Απεχθές -Ελκυστικό	Γ τάξη	αγόρι	2,63	0,63	228
		κορίτσι	2,70	0,57	204
	Δ τάξη	αγόρι	2,70	0,60	192
		κορίτσι	2,63	0,70	192
	Σύνολο	αγόρι	2,65	0,61	420
		κορίτσι	2,65	0,62	396

Πίνακας 14



### 7. 3. Ημερήσια Γεύματα των παιδιών

Αφού καταγράφηκαν τα ημερήσια γεύματα των παιδιών (N=810) όπως δηλώθηκαν από τα ίδια τα παιδιά, ομαδοποιήθηκαν με βάση την ποιοτική μεταβλητή δηλαδή τις κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες) υποβλήθηκαν σε ανάλυση παραγόντων και προέκυψαν τα ημερήσια γεύματα με βάση τις ποσοτικές μεταβλητές δηλαδή τους τρεις κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες Απλό κλασσικό-Πολύπλοκο μοντέρνο, Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο - Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ και Απεχθές - Ελκυστικό. Η καταγραφή έγινε ξεχωριστά για κάθε ένα από τα ημερήσια γεύματα (του πρωινού γεύματος, του διαλείμματος, του μεσημεριανού γεύματος, του απογευματινού, βλέποντας τηλεόραση και κατά τη διάρκεια του βραδινού γεύματος).

**Με βάση τις κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες)**

Από τον πίνακα 15 φαίνεται ότι στο πρωινό γεύμα τα περισσότερα παιδιά (55,1%) δηλώνουν ότι τρώνε Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα. Στη διάρκεια του διαλείμματος η πλειοψηφία των παιδιών (55,3%) δηλώνει ότι καταναλώνει Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα ενώ 1 στα 3 περίπου παιδιά (35,2%) δηλώνει ότι καταναλώνει Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα. Στο μεσημεριανό γεύμα η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών (70,7%) δηλώνει ότι καταναλώνει Απλά Παραδοσιακά Γεύματα. Στο απογευματινό σε ποσοστό 35,9% τα παιδιά δηλώνουν ότι καταναλώνουν Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα και σε ποσοστό 34% δηλώνουν ότι τρώνε Απλά Μοντέρνα Γεύματα. Βλέποντας τηλεόραση η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών (74,9%) δηλώνει ότι τρώει Απλά Μοντέρνα Γεύματα. Και για βραδινό τα περισσότερα παιδιά (40,4%) απαντούν ότι τρώνε Απλά Παραδοσιακά Γεύματα ενώ το 37,5% των παιδιών δηλώνει ότι τρώει Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

ΣΥΣΤΑΔΕΣ	Πρωινό %	Διάλ/μα %	Μ/ριανό %	Απογ/τινό %	Τηλεόραση %	Βρ/νό %
Απλά Μοντέρνα Γεύματα	12.7	7.9	5.7	34.0	74.9	9.7
Απλά Παραδοσιακά Γεύματα	19.0	0.1	70.7	9.3	2.1	40.4
Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα	55.1	35.2	12.7	35.9	12.4	37.5
Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα	3.0	55.3	1.2	12.8	8.6	5.1
Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα	9.4	0.3	9.0	2.0	0.3	5.5
Σνακ	0.9	1.3	0.6	6.1	1.7	1.8

**Πίνακας 15**

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Εξετάστηκαν τα Ημερήσια Γεύματα των παιδιών με βάση τις ποσοτικές μεταβλητές των γευμάτων (κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες).

Προκειμένου να περιγραφούν συνολικά τα ημερήσια γεύματα των παιδιών υπολογίστηκαν οι Μέσοι Όροι των τιμών των 6 γευμάτων της ημέρας με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες. Στον πίνακα 16 παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των ημερήσιων γευμάτων των παιδιών με βάση τους τρεις παράγοντες. Στον πρώτο παράγοντα του Απλού Κλασσικού (-3) – Πολύπλοκου Μοντέρνου (+3) οι τιμές συσπειρώνονται στον αρνητικό πόλο (-3) δηλαδή γενικότερα η ημερήσια διατροφή των παιδιών τείνει προς τα Απλά Κλασσικά γεύματα.

Στο δεύτερο παράγοντα του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ (-3) – Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος (+3) υπάρχει διασπορά των ημερήσιων γευμάτων ανάμεσα στον αρνητικό και θετικό πόλο.

Στον τρίτο παράγοντα του Απεχθούς (-3) - Ελκυστικού (+3) τα ημερήσια γεύματα χαρακτηρίζονται πολύ ελκυστικά.

Παρατηρείται μια κλίση του χαρακτηρισμού των ημερήσιων γευμάτων των παιδιών προς τα Απλά Κλασσικά και Ελκυστικά Γεύματα.

Κοινωνιοψυχολογικοί παραγοντες		(-)Απλό κλασσικό- Πολύπλοκο μοντέρνο(+)	(-)Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ- Γιορτινό Φρεσκο/μένο(+)	(-)Απεχθές- Ελκυστικό(+)
M.T.		-1.18	0.28	2.09
T.A.		0.57	0.43	0.45
Ελάχιστο		-2.75	-1.44	0.42
Μέγιστο		0.60	2.00	3.00
Διάμεσος		-1.17	0.29	2.17
Εκατοστιαία σημεία	25	-1.57	0.00	1.75
	75	-0.78	0.5833	2.42

Πίνακας 16

#### **7. 4. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Κοινωνικού Περιβάλλοντος και Συγκρίσεις Αρεσκειών του Κοινωνικού Περιβάλλοντος**

Καταγράφηκαν τα γεύματα που κατά την αντίληψη των παιδιών αρέσουν στα πρόσωπα του κοινωνικού περιβάλλοντος δηλαδή στους Φίλους, στον Καλύτερο Φίλο και στον Αγαπημένο Ήρωα με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στις ερωτήσεις *Τι τρώνε οι Φίλοι σου, Τι τρώει ο Καλύτερος Φίλος σου και Τι τρώει ο Αγαπημένος σου Ήρωας*.

Με βάση τις κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες)

Παρουσιάζονται τα γεύματα του κοινωνικού περιβάλλοντος των παιδιών με βάση την ποιοτική ομαδοποίηση των φαγητών (κατηγορίες γευμάτων ή συστάδες) στον πίνακα 17.

Η πλειοψηφία των παιδιών (52,9%) αντιλαμβάνεται ότι οι Φίλοι καταναλώνουν Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα. Επίσης η πλειοψηφία των παιδιών (56,3%) αντιλαμβάνεται ότι ο Καλύτερος Φίλος καταναλώνει Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα.

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του Αγαπημένου Ήρωα μοιράζονται ανάμεσα στα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα που δηλώνει το 28,2% των παιδιών, σε Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα που δηλώνει το 26,8% των παιδιών και σε Απλά Μοντέρνα Γεύματα που δηλώνει το 25% των παιδιών.

Στην κατηγορία των Σνακ μόνο 5,3% των παιδιών αντιλαμβάνεται ότι οι Φίλοι τρώνε Σνακ.

ΣΥΣΤΑΔΕΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	Τι τρώνε οι Φίλοι σου		Τι τρώει ο Καλύτερος Φίλος σου		Τι τρώει ο Αγαπημένος Τηλεοπτικός Ήρωας	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Απλά Μοντέρνα Γεύματα	164	20,1	53	6,5	190	25,0
Απλά Παραδοσιακά Γεύματα	18	2,2	3	0,4	214	28,2
Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα	158	19,3	290	35,5	204	26,8
Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα	432	52,9	460	56,3	121	15,9
Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα	2	0,2	1	0,1	12	1,6
Σνακ	43	5,3	10	1,2	19	2,5

Πίνακας 17



Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας των **Φύλων** δε χαρακτηρίζονται ούτε Απλά Κλασικά Γεύματα ούτε Πολύπλοκα Μοντέρνα, αλλά χαρακτηρίζονται ως Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα και πολύ Ελκυστικά.

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του **Καλύτερου Φύλου** δε χαρακτηρίζονται ούτε Απλά Κλασικά Γεύματα ούτε Πολύπλοκα Μοντέρνα χαρακτηρίζονται ως τα πιο Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα του κοινωνικού περιβάλλοντος και τα πιο Ελκυστικά Γεύματα επίσης.

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του **Αγαπημένου Ήρωα** χαρακτηρίζονται ως γεύματα με αρκετά Απλό Κλασικό χαρακτήρα, ούτε Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα ούτε Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ και τα λιγότερο Ελκυστικά σε σχέση με τα γεύματα των Φύλων και του Καλύτερου Φύλου.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ		ΚΟΙΝΩΝΙΟΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ					
	N	(-)Απλό κλασσικό-Πολύπλοκο μοντέρνο(+)		(-)Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ-Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο(+)		(-)Απεχθές-Ελκυστικό(+)	
		M.T.	T.A.	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.
ΦΙΛΟΙ	817	-0,13	1,37	1,53	1,11	2,28	1,17
ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ	817	-0,36	1,51	1,75	0,82	2,61	0,70
ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ ΗΡΩΑΣ	760	-1,34	1,45	0,31	1,15	1,82	1,22

Πίνακας 18

Συγκρίσεις Αρέσκειών του Κοινωνικού Περιβάλλοντος

Οι τρεις πλευρές των στάσεων συγκρίθηκαν με t-test κατά ζεύγη για κάθε παράγοντα (Πίνακας 19).

Οι συγκρίσεις των στάσεων κατά ζεύγη έδειξαν ότι οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του Αγαπημένου Ήρωα σε σύγκριση με τις αντίστοιχες των Φύλων αλλά και του Καλύτερου Φύλου είναι πιο κοντά στον πόλο του Απλού-Κλασσικού.

Στον παράγοντα του Γιορτινού-Φρεσκομαγειρεμένου οι συγκρίσεις έδειξαν υψηλότερα επίπεδα στις αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του Καλύτερου Φύλου αλλά και των Φύλων σε σύγκριση με αυτές του Αγαπημένου Ήρωα.

Ως προς την Ελκυστικότητα οι συγκρίσεις επίσης έδειξαν υψηλότερα επίπεδα στις αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του Καλύτερου Φύλου και των Φύλων σε σύγκριση με αυτές του Αγαπημένου Ήρωα.

Τα γεύματα του Καλύτερου Φύλου χαρακτηρίζονται ως τα πιο Γιορτινά-Φρεσκομαγειρεμένα και Ελκυστικά γεύματα, ενώ αυτά του Αγαπημένου Ήρωα τα πιο Απλά-Κλασσικά και λιγότερο Γιορτινά- Φρεσκομαγειρεμένα ή Ελκυστικά γεύματα.

ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ ΑΡΕΣΚΕΙΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ					
	(-)Απλό κλασσικό- Πολύπλοκο μοντέρνο(+)		(-)Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ- Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμέ νο(+)		(-)Απεχθές- Ελκυστικό(+)	
	t	p	t	p	t	p
ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΟΙ	-3,31	0,001	4,72	<0,001	7,34	<0,001
ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ ΗΡΩΑΣ/ΦΙΛΟΙ	-12,90	<0,001	-27,93	<0,001	-7,53	<0,001
ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΣ ΗΡΩΑΣ/ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ	-16,22	<0,001	-20,24	<0,001	-15,50	0,001

Πίνακας 19

### **7. 5. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού Περιβάλλοντος. Σημαντικότητα διαφορών μεταξύ των συστάσεων και αρεσκειών της μητέρας. Συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκειες πατέρα-μητέρας**

Οι γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα του οικογενειακού τους περιβάλλοντος καταγράφηκαν από τέσσερις πλευρές: την πλευρά καθενός εκ των γονέων, του σπιτιού και των διατροφικών συστάσεων της μητέρας. Συγκεκριμένα οι γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα αρεσκείας των γονέων καταγράφηκαν με βάση τις απαντήσεις τους για τις αρέσκειες καθενός από τους γονείς στις ερωτήσεις *Τι αρέσει στη μητέρα να τρώει* και *Τι αρέσει στον πατέρα να τρώει*. Για τα κυρίαρχα γεύματα του σπιτιού τα παιδιά απάντησαν στην ερώτηση που αφορούσε το σπίτι και ήταν *Ποια φαγητά σου έρχονται στο νου όταν σκέφτεσαι το σπίτι σου* και για τις διατροφικές συστάσεις της μητέρας απάντησαν στην ερώτηση *Τι σου λέει η μαμά ότι πρέπει να τρώς*.

#### **Με βάση τις κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες)**

Στον πίνακα 20 παρουσιάζονται τα γεύματα του οικογενειακού περιβάλλοντος κατά την αντίληψη των παιδιών με βάση τις ποιοτικές μεταβλητές των γευμάτων (συστάδες).

Η πλειοψηφία των παιδιών (39,8%) αντιλαμβάνεται ότι στη μητέρα αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών (29,1%) αντιλαμβάνεται ότι στις μητέρες αρέσουν τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα.

Η πλειοψηφία των παιδιών (49,5%) αντιλαμβάνεται ότι στον πατέρα αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα -σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σύγκριση με τις αντιλήψεις τους για τις αρέσκειες των μητέρων. Το 23,8% των παιδιών δηλώνει ότι στον πατέρα επίσης αρέσουν τα Απλά Μοντέρνα γεύματα.

Το 16,2% των παιδιών αντιλαμβάνεται ότι στον πατέρα αρέσουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

Η πλειοψηφία των παιδιών (54,8%) αντιλαμβάνεται ότι στο σπίτι κυριαρχούν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών (20,1%) ότι κυριαρχούν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

Η πλειοψηφία των παιδιών (52,6%) αντιλαμβάνεται ότι η μητέρα συστήνει στα παιδιά ότι πρέπει να τρώνε Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών (31,9%) αντιλαμβάνεται ότι η μητέρα συστήνει τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

Είναι ενδιαφέρον το μηδενικό το ποσοστό των παιδιών που αντιλαμβάνεται ότι τα Σνακ αρέσουν στο οικογενειακό περιβάλλον.

ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΦΑΓΗΤΩΝ (συστάδες)	Τι αρέσει στη μαμά να τρώει		Τι αρέσει στον μπαμπά να τρώει		Όταν σκέφτεσαι το σπίτι σου ποια φαγητά έρχονται στο μυαλό σου		Τι σου λέει η μαμά ότι πρέπει να τρως	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Απλά Μοντέρνα	237	29,1	194	23,8	102	12,5	62	7,6
Απλά Παραδοσιακά	324	39,8	403	49,5	448	54,8	430	52,6
Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα	121	14,8	132	16,2	164	20,1	261	31,9
Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα	10	1,2	15	1,8	26	3,2	2	0,2
Σύνθετα Παραδοσιακά	119	14,6	65	8	71	8,7	62	7,6
Σνακ	4	0,5	5	0,6	6	0,7	0	0

Πίνακας 20

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Στον πίνακα 21. παρουσιάζεται η στατιστική περιγραφή των αντιλήψεων των παιδιών για τα γεύματα που προτιμώνται στο οικογενειακό περιβάλλον με βάση τις τρεις ποσοτικές μεταβλητές δηλαδή τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες των γευμάτων.

Ως προς τον πρώτο παράγοντα του (-)Απλού Κλασικού – Πολύπλοκου Μοντέρνου(+) τα γεύματα τα οποία κατά την αντίληψη των παιδιών συστήνουν οι μητέρες ότι

πρέπει να τρώνε τα παιδιά χαρακτηρίζονται ως τα πιο Απλά Κλασικά Γεύματα (-2,31) σε σύγκριση με τα υπόλοιπα γεύματα του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Τα γεύματα τα οποία κατά την αντίληψη των παιδιών συνδέονται με το σπίτι χαρακτηρίζονται πιο Απλά Κλασικά Γεύματα (-1, 75) σε σύγκριση με τα γεύματα που αρέσουν στους γονείς. Και τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του πατέρα χαρακτηρίζονται πιο Απλού Κλασικού χαρακτήρα (-1,62) σε σύγκριση με τα γεύματα αρεσκείας της μητέρας (-1,35).

Ως προς το δεύτερο παράγοντα του (-)Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ -Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου(+) τα γεύματα του οικογενειακού περιβάλλοντος κατά την αντίληψη των παιδιών δε χαρακτηρίζονται ούτε Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ ούτε Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα. Ο χαρακτήρας των αντιλαμβανόμενων γευμάτων αρεσκείας της μητέρας τείνει προς τα Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ.

Και ως προς τον τρίτο παράγοντα του (-)Απεχθούς-Ελκυστικού(+) τα γεύματα τα οποία κατά την αντίληψη των παιδιών συνδέονται με το σπίτι χαρακτηρίζονται ως τα πιο Ελκυστικά Γεύματα σε σύγκριση με τα γεύματα του υπόλοιπου οικογενειακού περιβάλλοντος.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ					
	(-)Απλό κλασσικό- Πολύπλοκο μοντέρνο(+)		(-)Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ- Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο(+)		(-)Απεχθές- Ελκυστικό(+)	
	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.
Αρέσκειες μητέρας	-1,35	1,31	-0,50	0,855	1,73	1,22
Αρέσκειες πατέρα	-1,62	1,27	-0,45	0,95	1,835	1,185
Σπίτι	-1,75	1,19	-0,47	1,12	2,36	0,82
Συστάσεις	-2,31	0,96	-0,34	0,70	2,17	0,73

Πίνακας 21

Σημαντικότητα διαφορών μεταξύ των συστάσεων και αρεσκειών της μητέρας

Με βάση τις κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες)

Εξετάστηκε η συνάφεια των γευμάτων που προτείνονται από τη μητέρα ως καταλληλότερα και αυτών που δείχνει να προτιμάει η ίδια κατά την αντίληψη των παιδιών βάσει της ποιοτικής ομαδοποίησης των φαγητών (συστάδων) στον πίνακα



22. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενων προτιμήσεων της μητέρας και των συστάσεων της ( $X^2= 17,801$  με 9 β. ε. ,  $p=0.038$ ). Τα περισσότερα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στη μητέρα αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και ότι τα συστήνει ως ωφέλιμα.

ΑΝΤΙΑΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ					Σύνολο
ΑΝΤΙΑΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΑΡΕΣΚΕΙΕΣ ΜΗΤΕΡΑΣ	Απλά Μοντέρνα Γεύματα	Απλά Παραδοσιακά Γεύματα	Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα	Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα	
Απλά Μοντέρνα Γεύματα	31	117	69	20	237
Απλά Παραδοσιακά	14	179	111	20	324
Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα	8	64	40	8	120
Σύνθετα Παραδοσιακά	9	64	35	11	119
Σύνολο	62	424	255	59	800

Πίνακας 22

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες Εξετάστηκε η διαφοροποίηση μεταξύ των αντιλήψεων του παιδιού για τις διατροφικές αρέσκειες της μητέρας και των συστάσεων της μητέρας με t-test κατά ζεύγη ως προς τους τρεις παράγοντες. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ προτιμήσεων και συστάσεων της μητέρας ως προς τον πρώτο παράγοντα (Απλό Κλασσικό- Πολύπλοκο Μοντέρνο :  $t=18,013$ ,  $\beta.ε.=814$ ,  $p<0,001$ ) το δεύτερο παράγοντα (Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο-Καθημερινό εύχαπτο :  $t=-4,296$ ,  $\beta.ε.=814$ ,  $p<0,001$ ) και τον τρίτο παράγοντα (Απεχθές-Ελκυστικό:  $t=-9,622$ ,  $\beta.ε.=814$ ,  $p<0,001$ ). Ο χαρακτήρας των φαγητών που αντιλαμβάνεται το παιδί ότι προτείνει η μητέρα του ως καταλληλότερα φαγητά είναι πιο υγιεινός σε σχέση με το χαρακτήρα των φαγητών που αντιλαμβάνεται το παιδί ότι προτιμάει η ίδια.

Σημαντικότητα διαφορών μεταξύ αρεσκειών και συστάσεων μητέρας	
1 <sup>ος</sup> παράγων: Απλό, κλασσικό γεύμα - Πολύπλοκο, μοντέρνο γεύμα	
Διαφορά Μ.Τ.	0,9622
t	18.013
β.ε.	814
p	.000
2 <sup>ος</sup> παράγων: Καθημερινό, εύχαπτο σνακ-Γιορτινό, φρεσκομαγειρεμένο γεύμα	
Διαφορά Μ.Τ.	0,15673
t	-4.296
β.ε.	814
p	.000
3 <sup>ος</sup> παράγων: Ελκυστικό γεύμα –Απεχθές γεύμα	
Διαφορά Μ.Τ.	0,48937
t	-9.622
β.ε.	814
p	.000

Πίνακας 23

Συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκειες πατέρα-μητέρας

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Ως προς τον πρώτο παράγοντα του (-)Απλού Κλασσικού Γεύματος-Πολύπλοκου Μοντέρνου(+) βρέθηκε συσχέτιση των αντιλαμβανόμενων αρεσκειών μητέρας-πατέρα με δείκτη συνάφειας  $r=0,293$  και  $p<0,001$ .

Ως προς το δεύτερο παράγοντα του (-)Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ - Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου(+) βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ αντιλαμβανόμενων αρεσκειών μητέρας-πατέρα με δείκτη συνάφειας  $r=0,196$  και  $p<0,001$ .

Και μεγαλύτερος δείκτης συνάφειας των αντιλαμβανόμενων αρεσκειών των γονέων παρουσιάζεται ως προς τον τρίτο παράγοντα Απεχθούς-Ελκυστικού Γεύματος με δείκτη συνάφειας  $r=0,378$  και  $p<0,001$ .

Συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκειες πατέρα-μητέρας	r	p
1 <sup>ος</sup> παράγων: Απλό, κλασσικό γεύμα - Πολύπλοκο, μοντέρνο γεύμα	0,293	<0,001
2 <sup>ος</sup> παράγων: Καθημερινό, εύχαπτο σνακ-Γιορτινό, φρεσκομαγειρεμένο γεύμα	0,196	<0,001
3 <sup>ος</sup> παράγων: Ελκυστικό γεύμα – Απεχθές γεύμα	0,378	<0,001

**Πίνακας 24**

7. 6. Συσχετίσεις Διατροφικών Συνηθειών των Παιδιών με τις Στάσεις και τις Γνωστικές Αντιλήψεις των παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού και Κοινωνικού Περιβάλλοντος

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Μελετήθηκαν οι συσχετίσεις των διατροφικών συνηθειών των παιδιών με τις ανεξάρτητες μεταβλητές δηλαδή τις στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό και τις γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα αρεσκείας του οικογενειακού και του κοινωνικού περιβάλλοντος με βάση τις ποσοτικές μεταβλητές των φαγητών (κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες).

Οι συσχετίσεις και η στατιστική σημαντικότητά τους για κάθε παράγοντα παρουσιάζονται στους πίνακες 25, 26, 27.

Ως προς τον 1<sup>ο</sup> παράγοντα οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών συσχετίζονται με τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της οικογένειας και πιο συγκεκριμένα με τις αρέσκειες του πατέρα τις παροτρύνσεις της μητέρας για το τι πρέπει να τρώει το παιδί και τις αρέσκειες της μητέρας. Ο χαρακτήρας των φαγητών που συνηθίζουν να τρώνε τα παιδιά είναι ανάλογος με το χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων φαγητών αρεσκείας των γονέων και των διατροφικών συστάσεων της μητέρας.

1<sup>ος</sup> παράγοντας (Απλό Κλασσικό-Πολύπλοκο Μοντέρνο)

		r	P	N
Στάσεις	Αρέσκειες παιδιού	0,033	0,351	816
	Επιθυμίες παιδιού	0,043	0,223	816
	Γνώσεις παιδιού	-0,026	0,457	817
Οικογένεια	Αρέσκειες πατέρα	0,082*	0,020	814
	Αρέσκειες μητέρας	0,071*	0,042	815
	σπίτι	0,048	0,174	817
	Πρέπει	0,080*	0,022	817
Κοινωνικό περιβάλλον	Ήρωας tv	0,000	0,997	760
	Καλύτερος φίλος	0,031	0,285	817
	φίλοι	-0,023	0,517	817

Πίνακας 25

**2<sup>ος</sup> παράγοντας (Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο γεύμα- Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ)**

Στο **2<sup>ο</sup> παράγοντα** οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών συσχετίζονται με τις **στάσεις** των παιδιών και τις γνωστικές αντιλήψεις τους για τα γεύματα του **Καλύτερου Φίλου**. Συγκεκριμένα ο χαρακτήρας των φαγητών που συνηθίζουν να τρώνε τα παιδιά είναι ανάλογος με το χαρακτήρα των φαγητών που τους αρέσουν και επιθυμούν τα ίδια και ανάλογος με το χαρακτήρα των φαγητών που αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στον Καλύτερο Φίλο.

		γ	P	N
Στάσεις	Αρέσκειες παιδιού	0,074*	0,035	816
	Επιθυμίες παιδιού	0,124*	0,000	816
	Γνώσεις παιδιού	-0,030	0,396	817
Οικογένεια	Αρέσκειες πατέρα	-0,054	0,122	814
	Αρέσκειες μητέρας	0,017	0,618	815
	σπίτι	0,045	0,197	817
	Πρέπει	0,010	0,782	817
Κοινωνικό περιβάλλον	Ήρωας tv	0,013	0,725	760
	Καλύτερος φίλος	0,085*	0,015	817
	φίλοι	0,060	0,085	817

**Πίνακας 26**



3<sup>ος</sup> παράγοντας (Απεχθές- Ελκυστικό Γεύμα)

Στον 3<sup>ο</sup> παράγοντα οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών συσχετίζονται με τα αντιλαμβανόμενα φαγητά της οικογένειας και τις στάσεις των παιδιών και πιο συγκεκριμένα με τις αρέσκειες των γονέων, τα γεύματα του σπιτιού και τις επιθυμίες των παιδιών. Τα παιδιά αναπτύσσουν τη συνήθεια να τρώνε φαγητά των οποίων ο χαρακτήρας είναι ανάλογος με το χαρακτήρα των φαγητών που αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στο σπίτι και επιθυμούν τα ίδια.

		r	P	N
Στάσεις	Αρέσκειες παιδιού	0,012	0,730	816
	Επιθυμίες παιδιού	0,077*	0,028	816
	Γνώσεις παιδιού	0,024	0,484	817
Οικογένεια	Αρέσκειες πατέρα	0,076*	0,030	814
	Αρέσκειες μητέρας	0,086*	0,014	815
	σπίτι	0,085*	0,015	817
	Πρέπει	-0,001	0,985	817
Κοινωνικό περιβάλλον	Έρωας tv	0,050	0,169	760
	Καλύτερος φίλος	0,028	0,425	817
	φίλοι	0,009	0,793	817

Πίνακας 27

7. 7. Συσχετίσεις Διατροφικών Προτιμήσεων των Παιδιών με τις Στάσεις τους και τις Γνωστικές Αντιλήψεις τους για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού και Κοινωνικού Περιβάλλοντος

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Μελετήθηκαν οι συσχετίσεις των διατροφικών προτιμήσεων των παιδιών με τις ανεξάρτητες μεταβλητές γιατί οι διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών προκύπτουν άμεσα από τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών και δεν επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες όσο οι διατροφικές συνήθειες.

Οι συσχετίσεις των διατροφικών προτιμήσεων και η στατιστική σημαντικότητά τους για κάθε παράγοντα παρουσιάζονται στους πίνακες 28, 29, 30.

Οι διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών συσχετίζονται στον 1<sup>ο</sup> παράγοντα με τις στάσεις των παιδιών και συγκεκριμένα με τις επιθυμίες τους καθώς και με τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του σπιτιού. Ο χαρακτήρας του φαγητού που προτιμούν τα παιδιά είναι ανάλογος με το χαρακτήρα του φαγητού που επιθυμούν τα ίδια και ανάλογος με το χαρακτήρα των φαγητών που αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι συνδέονται με το σπίτι.

1<sup>ος</sup> παράγοντας (Απλό Κλασσικό-Πολύπλοκο Μοντέρνο)

		r	P	N
Στάσεις	Επιθυμίες παιδιού	0,225**	0,000	815
	Γνώσεις παιδιού	-0,006	0,859	816
Οικογένεια	Αρέσκειες πατέρα	-0,033	0,347	813
	Αρέσκειες μητέρας	-0,001	0,985	814
	σπίτι	0,178**	0,000	816
	Πρέπει	-0,008	0,824	816
Κοινωνικό περιβάλλον	Ήρωας tv	-0,025	0,500	759
	Καλύτερος φίλος	-0,029	0,403	816
	φίλοι	0,028	0,421	816

Πίνακας 28

2<sup>ος</sup> παράγοντας (Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο γεύμα –Καθημερινό Εύχαπτο σνακ)

Στο 2<sup>ο</sup> παράγοντα ο χαρακτήρας των φαγητών που προτιμούν τα παιδιά συσχετίζεται με το χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων φαγητών της οικογένειας και τις στάσεις των παιδιών και συγκεκριμένα με το χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων φαγητών του σπιτιού, τις αρέσκειες της μητέρας και του πατέρα και το χαρακτήρα των φαγητών που επιθυμούν τα παιδιά.

		r	P	N
Στάσεις	Επιθυμίες παιδιού	0,127**	0,000	815
	Γνώσεις παιδιού	0,038	0,277	816
Οικογένεια	Αρέσκειες πατέρα	0,075*	0,032	813
	Αρέσκειες μητέρας	0,104**	0,003	814
	σπίτι	0,201**	0,000	816
	Πρέπει			
Κοινωνικό περιβάλλον	Ήρωας tv	0,021	0,558	759
	Καλύτερος φίλος	0,043	0,222	816
	φίλοι	0,016	0,644	816

Πίνακας 29

3<sup>ος</sup> παράγοντας (Απεχθές- Ελκυστικό)

Στον 3<sup>ο</sup> παράγοντα οι διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών συσχετίζονται μόνο με τις στάσεις τους και συγκεκριμένα με τις επιθυμίες τους. Ο χαρακτήρας των γευμάτων που προτιμούν τα παιδιά είναι ανάλογος με το χαρακτήρα των τροφών που επιθυμούν.

		r	P	N
Στάσεις	Επιθυμίες παιδιού	0,275**	0,000	815
	Γνώσεις παιδιού	-0,022	0,539	816
Οικογένεια	Αρέσκειες πατέρα	0,068	0,052	813
	Αρέσκειες μητέρας	0,012	0,742	814
	σπίτι	0,014	0,686	816
	Πρέπει	-0,048	0,167	816
Κοινωνικό περιβάλλον	Ήρωας tv	-0,040	0,276	759
	Καλύτερος φίλος	-0,033	0,347	816
	φίλοι	-0,019	0,588	816

Πίνακας 30

7. 8. Τελετουργικό Γευμάτων

Με βάση τις απαντήσεις των παιδιών σε ερωτήσεις που αφορούσαν καθημερινές πρακτικές και τελετουργικά (ο τρόπος, ο χρόνος) των γευμάτων καταγράφηκαν οι καθημερινές διατροφικές πρακτικές και συνήθειες των παιδιών.

Οι απαντήσεις των παιδιών στις ερωτήσεις *Πόσο συχνά τρώς και με τους δύο γονείς στη διάρκεια της εβδομάδας, Τα σαβ/κα πόσο συχνά τρώς με τους γονείς* δείχνουν τη συχνότητα συγκέντρωσης των μελών της οικογένειας στο οικογενειακό τραπέζι (πίνακας 31. και πίνακας 32.).

Από τον Πίνακα 31 φαίνεται ότι το 29,9% των παιδιών δεν τρώει σχεδόν ποτέ με την παρουσία όλης της οικογένειας στο τραπέζι. Για το 35,7% των παιδιών διατηρείται η συνήθεια αυτή καθημερινά (11,2% κάθε μέρα, 17,7% κάθε βράδυ, 6,8% κάθε μεσημέρι) ενώ για το 34,5% των παιδιών η οικογένεια συναντιέται στο τραπέζι κάποιες μέρες της εβδομάδας και όχι σε καθημερινή βάση (18,6% λίγες μέρες, 15,9% πιο πολλές μέρες). Παρατηρείται μια αλλαγή στη συνήθεια να συγκεντρώνεται καθημερινά η οικογένεια στο τραπέζι η οποία πιθανόν σηματοδοτεί την αποδυνάμωση της κοινωνικής σημασίας της οικογενειακής συγκέντρωσης στο φαγητό και αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας. Ιδιαίτερα για το μεσημεριανό γεύμα που θεωρείται κύριο ημερήσιο γεύμα μεγάλης θρεπτικής αξίας και συναισθηματικής σημασίας για το παιδί παρατηρείται ότι μικρό ποσοστό παιδιών (6,8%) τρώει με την παρουσία όλης της οικογένειας ενώ μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών (17,7%) τρώει με την παρουσία της οικογένειας στο βραδινό γεύμα.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΤΡΑΠΕΖΙΟΥ (Πόσο συχνά τρώς και με τους δύο γονείς στη διάρκεια της εβδομάδας)		
	N	%
σχεδόν ποτέ	230	29,9
λίγες μέρες	143	18,6
πιο πολλές μέρες	122	15,9
κάθε μέρα	86	11,2
κάθε βράδυ	136	17,7
κάθε μεσημέρι	52	6,8
Σύνολο	769	100,0

Πίνακας 31

Η ερώτηση προς τα παιδιά ήταν: *Τα σαβ/κα πόσο συχνά τρως με τους γονείς*. Στον Πίνακα 32 παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των παιδιών (62,3%) δηλώνει ότι τρώει με την παρουσία της οικογένειας πάντα τα σαββατοκύριακα.

<b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΤΡΑΠΕΖΙΟΥ ΣΑΒ/ΚΟΥ (Τα σαβ/κα πόσο συχνά τρως με τους γονείς)</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>σχεδόν ποτέ</b>	69	8,9
<b>λίγες φορές</b>	92	12,0
<b>πολλές φορές</b>	129	16,8
<b>πάντα</b>	479	62,3
<b>Σύνολο</b>	769	8,8

**Πίνακας 32**

Οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση *Βρίσκεις μαγειρεμένο φαγητό στο σπίτι μετά το σχολείο* καταγράφει τη συχνότητα του καθημερινού σπιτικού μαγειρεμένου φαγητού (πίνακας 33). Στον Πίνακα 33 παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των παιδιών (70,6%) δηλώνει ότι καθημερινά βρίσκει φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι.

<b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ (Βρίσκεις μαγειρεμένο φαγητό στο σπίτι μετά το σχολείο)</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Σπάνια/ποτέ</b>	23	3
<b>Μόνο σ/κ</b>	3	0,4
<b>2-3 φορές εβδ/δα</b>	200	26
<b>Κάθε μέρα</b>	543	70,6

**Πίνακας 33**



Οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση *Συνήθως με ποιον τρώς στο σπίτι κάθε μέρα* καταγράφει τα πρόσωπα που είναι παρόντα στην ώρα του φαγητού καθημερινά (πίνακας 34). Στον Πίνακα 34 παρατηρείται ότι τα παιδιά δε μοιράζονται τα καθημερινά γεύματά τους με την παρουσία όλης της οικογένειας όπως παλαιότερα εκτός από ένα ποσοστό παιδιών (17, 4%) που δηλώνει ότι τρώει με όλα τα μέλη της οικογένειας καθημερινά.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ (Συνήθως με ποιον τρώς στο σπίτι κάθε μέρα)	N	%
άλλο	17	2,2
μόνος	46	6
συγγενείς/φίλοι	76	9,9
αδέρφια	111	14,4
οικογένεια	134	17,4
μπαμπά	46	6
μαμά	152	19,8
γονιό και αδέρφια	155	20,2
μπαμπά ή μαμά	32	4,2

Πίνακας 34

Οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση *Κάνεις και άλλα πράγματα όταν τρως* εξετάζει το βαθμό απασχόλησης των παιδιών με το φαγητό την ώρα που τρώνε (preoccupation) (πίνακας 35). Στον Πίνακα 35 παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των παιδιών (47,5%) βλέπει τηλεόραση την ώρα του φαγητού. Το εύρημα διαπιστώνεται και από άλλη έρευνα που υποστηρίζει ότι η οικογενειακή συντροφιά έχει αντικατασταθεί με την TV ως *κοινωνική συντροφιά* στη διάρκεια των γευμάτων (Westenhoefer, 2001).

ΑΛΛΕΣ ΑΣΧΟΛΙΕΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ (Κάνεις κι άλλα πράγματα όταν τρως)	N	%
άλλο	17	2,2
Βλέπω TV	365	47,5
παίζω	29	3,8
Γράφω/διαβάζω	34	4,4
συζητάω	81	10,5
Μόνο τρώω	217	28,2
TV/γράφω/διαβάζω	26	3,4

Πίνακας 35

Με τις απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση *Πού σου αρέσει να τρως σπίτι ή έξω* καταγράφεται η προτίμηση του χώρου του διατροφικού περιβάλλοντός τους (πίνακας 36). Η ερώτηση στα παιδιά ήταν: *Που σου αρέσει να τρως στο σπίτι ή έξω?* Στον Πίνακα 36 παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των παιδιών (55,6%) προτιμάει να τρώει στο σπίτι. Η *εστία* για το παιδί είναι χώρος θαλπωρής, ασφάλειας και σιγουριάς. Η προτίμηση των παιδιών να τρώνε στο σπίτι πιθανόν υποδηλώνει τη συναισθηματική τους σχέση με το διατροφικό περιβάλλον της οικογένειας, με τα μέλη της και το σπίτι.

ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΦΑΓΗΤΟΥ (Πού σου αρέσει να τρως σπίτι ή έξω)	N	%
έξω	254	30,8
σπίτι	459	55,6
Σπίτι & έξω	104	12,5

Πίνακας 36

Οι απαντήσεις στην ερώτηση *Τρως το φαγητό της διαφήμισης που θυμάσαι* καταγράφουν την επιρροή των τηλεοπτικών διαφημίσεων στα παιδιά (πίνακας 37). Στον Πίνακα 37 παρατηρείται ότι η πλειοψηφία των παιδιών (69,1%) απαντά ότι τρώει το φαγητό της διαφήμισης που θυμάται. Πιθανόν οι προτιμήσεις των παιδιών να επηρεάζονται από τις τηλεοπτικές διαφημίσεις όπως υποστηρίζεται και ερευνητικά (Borzekowski & Robinson, 2001).

ΕΠΙΡΡΟΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ (Τρως το φαγητό της διαφήμισης που θυμάσαι)	N	%
Δθ/άλλο	83	10,8
Ναι	531	69,1
Όχι	155	20,2

Πίνακας 37

### 7.9. Συσχετίσεις μεταξύ των Αντιλήψεων των Παιδιών και Δημογραφικών χαρακτηριστικών της οικογένειας

Τέλος εξετάστηκαν οι σχέσεις μεταξύ των αντιλήψεων των παιδιών για τα γεύματα του οικογενειακού περιβάλλοντος (αρέσκειες γονέων, συστάσεις, σπίτι) και των δημογραφικών χαρακτηριστικών της οικογένειας (ηλικία και μόρφωση μητέρας, μόρφωση πατέρα και αριθμό μελών οικογένειας, αριθμό παιδιών οικογένειας) με βάση τις ποσοτικές διαστάσεις του είδους των γευμάτων (παράγοντες) .

Βρέθηκαν ελάχιστες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, όλες πολύ χαμηλές ( $<0,15$ ).

Εξετάστηκαν επίσης οι παραπάνω σχέσεις με βάση την ποιοτική μεταβλητή κατηγοριοποίησης των γευμάτων (συστάδες – clusters).

Βρέθηκε ότι για τον πατέρα-αλλά όχι για τη μητέρα- το μορφωτικό επίπεδο σχετίζεται με το «τι του αρέσει να τρώει». Επίσης το μορφωτικό επίπεδο της οικογένειας σχετίζεται με το είδος-cluster των τροφών που συστήνει η μητέρα ότι «πρέπει» να τρώει το παιδί αλλά όχι με το «φαγητό του σπιτιού».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

### Δ. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

#### 8. Συζήτηση Ευρημάτων

##### 8. 1. Στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό. Συγκρίσεις Στάσεων

###### Διατροφική Γνώση με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)

Οι απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση *Ποιο φαγητό νομίζεις ότι σε κάνει να μεγαλώνεις*, δηλώνουν τη διατροφική γνώση που κατέχουν δηλαδή τα γεύματα που γνωρίζουν ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους. Η πλειοψηφία των παιδιών σε ποσοστό 43,2% δηλώνει τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα ενώ 38,8% των παιδιών δηλώνει ότι τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους.

Κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα των γευμάτων και μικρογευμάτων αυτών είναι η παραδοσιακή σύστασή τους από πρωτόλεια και ανεπεξέργαστα υλικά, που μπορεί να υποδηλώνει ότι τα παιδιά έχουν λάβει την πληροφορία από το περιβάλλον τους ότι το παραδοσιακής σύστασης φαγητό είναι ωφέλιμο και υγιεινό. Η θετική γνώση που κατέχουν τα παιδιά απέναντι στο υγιεινό παραδοσιακό γεύμα μπορεί να οφείλεται στις αξίες και πεποιθήσεις της ελληνικής κοινωνίας για την ωφελιμότητα του ελληνικού παραδοσιακού φαγητού και όχι στις γνώσεις του σχολείου, αφού στο ελληνικό σχολείο δε διδάσκεται ειδικό μάθημα διατροφικής αγωγής. Όταν τα παιδιά δηλώνουν ότι γνωρίζουν ποια τροφή τα μεγαλώνει, δε σημαίνει ότι γνωρίζουν τα συστατικά της παραδοσιακής τροφής αλλά αναγνωρίζουν ότι η μητέρα ή οικογένεια που προσφέρει αυτά τα παραδοσιακά γεύματα *γνωρίζει καλύτερα ποια είναι τα καλά φαγητά που ωφελούν τα παιδιά* καθώς έχει βρεθεί ότι οι στάσεις που αναπτύσσουν τα παιδιά απέναντι στην τροφή προδίδουν την απεριόριστη εμπιστοσύνη που τρέφουν στο πρόσωπο της μητέρας τους και στην ικανότητά της να τους παρέχει θρεπτικές τροφές (Macaux, 2001). Στην αντίληψη των γονέων τα παραδοσιακά γεύματα έχουν συνδεθεί με θετικές αξίες και πεποιθήσεις για την υγεία οι οποίες επηρεάζονται από αυτές του κυρίαρχου πολιτισμικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο έχουν ανατραφεί και οι ίδιοι. Στην ελληνική κοινωνία και οικογένεια υπάρχει η πεποίθηση ότι ότι «καλό φαγητό» είναι το παραδοσιακό που συνδέεται με «μακροζωία» και υγεία, αφού όπως έχει βρεθεί από τις Trichoroulou & Vasilopoulou (2000) η ελληνική οικογένεια και κοινωνία έχει θετική στάση απέναντι στα παραδοσιακά ελληνικά γεύματα και



υπάρχει και σήμερα η πεποίθηση ότι η εφαρμογή της μεσογειακής παραδοσιακής διατροφής συνδέεται με την υγεία. Η θετική αυτή γνώση απέναντι στο ωφέλιμο παραδοσιακό φαγητό *μεταδίδεται* μέσω της οικογένειας και του κοινωνικού περιβάλλοντος στα παιδιά.

Τα ευρήματα δείχνουν επίσης ότι ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών (38,8%) γνωρίζει ότι και τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα συμβάλλουν στην ανάπτυξη, αλλά έχει βρεθεί ότι τα μικρογεύματα δεν έχουν την κοινωνιο-ψυχολογική «ποιότητα» και «σημασία» ενός κύριου κανονικού γεύματος γιατί καταναλώνονται εκτός ωρών κανονικών γευμάτων και δεν έχουν τη θρεπτική αξία ενός κανονικού γεύματος (Monge-Rojas, et al., 2002). Πιθανόν στα παιδιά αυτά να *μεταδίδεται εσφαλμένη* γνώση για την ωφελιμότητα των μικρογευμάτων με συνέπεια να τα καταναλώνουν γιατί έχει βρεθεί ότι η διατροφική γνώση επηρεάζει τη διατροφική κατανάλωση (Dube & Cantin, 2000).

#### **Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες των γευμάτων**

Τα γεύματα που δηλώνουν τα παιδιά ότι τα μεγαλώνουν, χαρακτηρίζονται με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες των γευμάτων, ως πολύ Απλά Κλασικά Γεύματα, ούτε απόλυτα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα ούτε Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ και επίσης ως αρκετά Ελκυστικά Γεύματα.

Ως Απλό Κλασικό Γεύμα θεωρείται το κανονικό, σπιτικό γεύμα, το οποίο είναι πρωτόλειας και παραδοσιακής σύστασης υγιεινό γεύμα, παραπέμπει στην εικόνα της *εστίας*, η οποία συνειρμικά συνδέεται με την εικόνα της οικογένειας στο τραπέζι, με τη θαλπωρή και την ασφάλεια που επέρχεται μέσα από την οικειότητα, την επανάληψη, την αίσθηση του παιδιού ότι ανήκει στην οικογενειακή ομάδα. Τα γεύματα αυτά φορτίζονται με συναισθήματα αγάπης, ασφάλειας, εμπιστοσύνης, *ταυτίζονται* με τα αγαπημένα πρόσωπα και ιδιαίτερα με τη μητέρα, η οποία τα συστήνει, τα ετοιμάζει και τα προσφέρει στο παιδί. Το παιδί εμπιστεύεται τη μητέρα και την οικογένειά του που θεωρείται η κύρια πηγή διατροφικής γνώσης και πληροφόρησης των παιδιών (Kratt, 1998). Τα Απλά Κλασικά γεύματα τρώγονται με την παρουσία όλης της οικογένειας και δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να παρατηρούν τη συμπεριφορά των γονέων, μέσα από την οποία *μεταδίδονται* έμμεσα οι διατροφικές τους γνώσεις στα παιδιά (Rasanen et al., 2003). Τα Απλά Κλασικά γεύματα εξαιτίας της ποιοτικής τους σύστασης συνδέονται με τη γνωστική πλευρά της στάσης και από

όλα τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι υπάρχει η θετική γνώση στα παιδιά ότι το Απλό Κλασικό Γεύμα είναι ωφέλιμο.

Ως προς το δεύτερο κοινωνιοψυχολογικό παράγοντα του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ έναντι του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος, η διακύμανση του χαρακτηρισμού των γευμάτων της γνώσης ανάμεσα στους δύο πόλους -του δεύτερου παράγοντα- πιθανόν να δηλώνει ότι τα γεύματα που γνωρίζουν τα παιδιά ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη μπορεί να είναι είτε γεύματα έκτακτης περίπτωσης που περιγράφει ο θετικός πόλος του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος είτε πρόχειρα σνακ που περιγράφει ο αρνητικός πόλος του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ. Η διακύμανση του χαρακτηρισμού των γευμάτων της γνώσης ανάμεσα στους δύο πόλους του παράγοντα μπορεί να υποδηλώνει ότι γνωρίζουν ότι τα κοινωνικά γεύματα που καταναλώνουν με την παρουσία είτε φίλων είτε της οικογένειας, ανεξάρτητα από την ποιοτική τους σύσταση, είναι ωφέλιμα και συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους.

Τέλος ως προς τον τρίτο κοινωνιοψυχολογικό παράγοντα του Απεχθούς Γεύματος έναντι του Ελκυστικού Γεύματος, τα γεύματα που γνωρίζουν τα παιδιά ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους χαρακτηρίζονται ως τα λιγότερο Ελκυστικά Γεύματα σε σύγκριση με τα γεύματα αρεσκείας και επιθυμίας των παιδιών. Ελκυστικό χαρακτηρίζεται το εύγευστο, εντυπωσιακό γεύμα που προσθέτει γόητρο στα παιδιά, το συζητούν με την παρέα τους, θέλουν να το καταναλώνουν και προκαλεί το ενδιαφέρον τους. Ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας των Ελκυστικών Γευμάτων περιγράφει γεύματα που εξαιτίας των έντονων αισθητηριακών χαρακτηριστικών τους απευθύνονται στην άμεση θυμική πλευρά των στάσεων δηλαδή την επιθυμία και όχι τη γνώση. Ο μειωμένος χαρακτηρισμός –συγκριτικά με τους χαρακτηρισμούς των γευμάτων αρεσκείας και επιθυμίας- των γευμάτων γνώσης ως Ελκυστικά Γεύματα πιθανόν υποδηλώνει ότι τα παιδιά γνωρίζουν ότι τα Ελκυστικά Γεύματα δεν είναι τα κατάλληλα για την ανάπτυξή τους, εύρημα που διαπιστώνεται και από άλλες συναφείς έρευνες που υποστηρίζουν ότι τα παιδιά στη μέση σχολική ηλικία, γνωρίζουν ποιες τροφές είναι θρεπτικές (Shufflebarger, et al., 1998) είναι σε θέση να γνωρίζουν τη σημασία που έχει η κατανάλωση υγιεινών τροφών (Pirouznia, 2001a) μπορούν να διακρίνουν ποιες τροφές περιέχουν ζάχαρη, αλάτι, λίπος ή φυτικές ίνες (Seaman, et al., 1997) και να αξιολογούν τα φρούτα, λαχανικά, τις τροφές με χαμηλά λιπαρά ως «καλές τροφές» και τα σνακ, τις λιπαρές τροφές και τα γλυκά ως «κακές τροφές» (Abraham, et al., 1983).

**Συμπέρασμα:** Η διατροφική γνώση των παιδιών απέναντι στο υγιεινό φαγητό είναι θετική γιατί το φαγητό που δηλώνουν ότι συμβάλλει στην ανάπτυξή τους χαρακτηρίζεται ως γεύμα που έχει έντονο Απλό Κλασικό χαρακτήρα και αδύναμο Ελκυστικό χαρακτήρα. Οι διατροφικές γνώσεις των παιδιών αξιολογούνται θετικές απέναντι στην υγιεινή διατροφή και το εύρημα συμφωνεί με την αρχική υπόθεση που διατυπώσαμε για θετική γνώση των παιδιών απέναντι στην υγιεινή διατροφή.

#### **Διατροφική Αρέσκεια με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Τα γεύματα που αρέσουν στα παιδιά δηλώθηκαν από τα ίδια, απαντώντας στην ερώτηση *Ποια είναι τα αγαπημένα σου φαγητά*. Το 56% των παιδιών δηλώνει ότι τους αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα. Το 16,1% των παιδιών ότι τους αρέσουν τα Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα -σε διπλάσιο ποσοστό σε σχέση με τις επιθυμίες και τις γνώσεις. Το 15,8% των παιδιών δηλώνει ότι τους αρέσουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα. Παρατηρούμε ότι στην πλειοψηφία των παιδιών (56%) αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα ενώ στη μειοψηφία οι αρέσκειές τους κατανέμονται σε ίσα περίπου ποσοστά ανάμεσα στα Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα (16,1%) και στα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα (15,8%).

Το μεγάλο ποσοστό παιδιών που εκφράζει αρέσκεια για παραδοσιακά γεύματα πιθανόν υποδηλώνει αφενός τη διαθεσιμότητα τέτοιου τύπου φαγητών από το περιβάλλον των παιδιών -αφού η αρέσκεια αναπτύσσεται για γεύματα που διατίθενται (Mela, 1999)- και αφετέρου υποδηλώνει την κουλτούρα και τις προσωπικές εμπειρίες των παιδιών, οι οποίοι είναι επίσης παράγοντες που επηρεάζουν την αρέσκεια (Bareham, 1995). Οι λόγοι που πιθανόν ερμηνεύουν την αρέσκεια της πλειοψηφίας, είναι οι θετικές διατροφικές αξίες που περιβάλλουν τα παραδοσιακά γεύματα και η πεποίθηση ότι η κατανάλωσή τους έχει θετικές συνέπειες στην υγεία.

Η αρέσκεια αποτελεί τη συναισθηματική πλευρά της στάσης και όταν ένα παιδί λέει ότι *«μου αρέσει το φαγητό της μαμάς»* δεν είναι μόνο γιατί η γεύση ή τα συστατικά της τροφής του αρέσουν, αλλά γιατί είναι το φαγητό της μαμάς, το οποίο ετοιμάζει η ίδια, το παιδί το αποδέχεται, το μοιράζεται με την οικογένειά του, το συνδέει με θετικά και ευχάριστα συναισθήματα, συμμετέχει το ίδιο στο φαγητό της οικογένειας, τρώει ό,τι και η οικογένειά του και πιθανόν νοιώθει ότι ταυτίζεται με τους γονείς του. Οι αρέσκειες των παιδιών για τα παραδοσιακά γεύματα πιθανόν ενισχύονται με διάφορους μαθησιακούς τρόπους μέσα στην οικογένεια αφού στη

διαμόρφωση αρέσκειας ο ρόλος της μάθησης είναι ισχυρός (Capaldi, 1996). Αλλά και οι συχνές προτροπές των γονέων προς τα παιδιά, να τρώνε υγιεινά και παραδοσιακά φαγητά, η επαναλαμβανόμενη έκθεση τέτοιων φαγητών -με καθημερινές και κοινωνικές αφορμές στην ελληνική οικογένεια- ενδυναμώνουν τις αρέσκειες των παιδιών προς τα γεύματα αυτά.

Παρατηρείται αρέσκεια των παιδιών σε μεγάλο ποσοστό (16,1%) -διπλάσιο από τις στάσεις επιθυμίας/γνώσης –για τα Σύνθετα Παραδοσιακά γεύματα που είναι γεύματα πιο απαιτητικά στην προετοιμασία τους -σε σχέση με τα Απλά Παραδοσιακά γεύματα- γιατί απαιτούν χρόνο, φροντίδα, μεγαλύτερη ενασχόληση και εμπλοκή της μητέρας. Στο σημαντικό αυτό ποσοστό των παιδιών αρέσουν τα *απαιτητικά* ως προς την προετοιμασία οικογενειακά γεύματα, διατίθενται συχνά από το περιβάλλον τους και πιθανόν το αντίστοιχο ποσοστό των μητέρων διαθέτει το χρόνο να τα προετοιμάσει.

### **Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες των γευμάτων**

Τα γεύματα που αρέσουν στα παιδιά χαρακτηρίζονται ως Απλά Κλασικά και Ελκυστικά Γεύματα με πιο έντονη βαθμολογία στα Ελκυστικά Γεύματα που είναι τα εύγευστα και εντυπωσιακά κυρίως γεύματα της αγοράς. Το εύρημα διαπιστώνεται και από άλλες έρευνες που έχουν βρει ότι οι ελκυστικές τροφές της αγοράς ασκούν ισχυρή έλξη στα παιδιά (Chauliac & de Beco, 1996) τα οποία δελεάζονται εξαιτίας των έντονων αισθητηριακών και εξωτερικών χαρακτηριστικών αυτών των τροφών (Moskowitz & Krieger, 1995). Τα χαρακτηριστικά του Απλού Κλασικού Γεύματος δεν εγείρουν τις αρέσκειες των παιδιών. Οι λόγοι οι οποίοι πιθανόν συμβάλλουν στην ανάπτυξη αρέσκειας των παιδιών προς τα Ελκυστικά Γεύματα -εκτός ότι ικανοποιούν τις βιολογικές προδιαθέσεις των παιδιών για έντονες γεύσεις- μπορεί να είναι και τα κοινωνικο-συναισθηματικά πλαίσια μέσα στα οποία καταναλώνονται τα Ελκυστικά Γεύματα και οι μαθησιακές διαδικασίες που αναπτύσσονται μέσα στα πλαίσια αυτά (Lappalainen & Sjoden, 1992). Τα Ελκυστικά Γεύματα καταναλώνονται συνήθως με τους φίλους σε θετικά κοινωνικο-συναισθηματικά πλαίσια, συνδέονται με θετικές και έντονες εμπειρίες οι οποίες διαμορφώνουν ισχυρές αρέσκειες. Το φαγητό για τα παιδιά θεωρείται ένα κοινωνικό γεγονός στο οποίο εμπλέκονται εκτός από τα πρόσωπα της οικογένειας και τα πρόσωπα του κοινωνικού περιβάλλοντος. Συνδέουν το φαγητό της παρέας με τη χαρά, την απόλαυση, την ευχαρίστηση, τα πάρτυ, με την παρέα φίλων ακόμη και με την



αίσθηση ελευθερίας μακριά από τους γονείς και το σπίτι (Hill, 2002) και μέσα από την επαφή με τους συνομηλίκους επειδή παρέχονται εκτεταμένες ευκαιρίες για μίμηση, συμφωνία και ενίσχυση διατροφικών αρεσκειών (Birch, 1990a, 1998. Ray & Klesges, 1993. Johnson & Birch, 1994) αναπτύσσουν αρέσκεια για το φαγητό των φίλων.

Η διακύμανση του χαρακτηρισμού των γευμάτων αρεσκείας ανάμεσα στους δύο πόλους του δεύτερου παράγοντα πιθανόν υποδηλώνει ότι στα παιδιά αρέσουν και τα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα και τα Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ. Το κύριο χαρακτηριστικό που περιγράφει τα γεύματα σε όλο το φάσμα του δεύτερου παράγοντα είναι ότι καταναλώνονται με παρέα δηλαδή ο *κοινωνικός χαρακτήρας* των γευμάτων. Στα παιδιά αρέσουν τα γεύματα που μπορούν να καταναλωθούν με συντροφιά ανεξάρτητα από την ποιότητα των γευμάτων γιατί έχει βρεθεί ότι απολαμβάνουν στον ίδιο βαθμό τις ανθυγιεινές και υγιεινές τροφές (Macaux, 2001). Η βιομηχανία τροφίμων εκμεταλλεζόμενη την ανάγκη των παιδιών για συντροφιά και ψυχαγωγία κατά τη διάρκεια του φαγητού, παρασκευάζει και προωθεί παιδικές τροφές εντυπωσιακές, που ικανοποιούν τις κοινωνικές ανάγκες των παιδιών για παιχνίδι, ψυχαγωγία, συντροφιά. Συχνά επίσης οι παιδικές τροφές προσφέρονται σε παιγνιώδεις συσκευασίες που διευκολύνουν τις ανάγκες των παιδιών, δημιουργώντας έναν τεράστιο ανταγωνισμό μεταξύ του «νέου και του παλαιού» γιατί διαμορφώνουν ισχυρές αρέσκειες προς τις μοντέρνες αλλά ανθυγιεινές τροφές.

**Συμπέρασμα:** Τα φαγητά που αρέσουν στα παιδιά χαρακτηρίζονται σε έντονο βαθμό Ελκυστικά. Ο *αποδυναμωμένος* χαρακτηρισμός των γευμάτων της αρεσκείας τους ως Απλά Κλασικά Γεύματα και η κλίση προς τροφές ελκυστικές *απομακρύνει* τις αρέσκειές τους από τα υγιεινά φαγητά που γνωρίζουν ότι τα *μεγαλώνουν*. Στις διατροφικές αρέσκειες των παιδιών διαπιστώνεται μια τάση μετατόπισης προς γεύματα λιγότερο υγιεινά σε σχέση με τα γεύματα που συμβάλλουν στην ανάπτυξη. Διαπιστώνεται ότι τα ευρήματα της έρευνας συμφωνούν με την αρχική υπόθεση ότι οι αρέσκειες των παιδιών τείνουν προς τροφές πιο ελκυστικές και εντυπωσιακές και δεν κατευθύνονται από τη γνώση των παιδιών για την ωφελιμότητά τους.

#### **Διατροφική Επιθυμία με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Από τις απαντήσεις των παιδιών στην ερώτηση *Φαντάσου τι φαγητό θα ήθελες να φας τώρα*, η πλειοψηφία των παιδιών (35,3%) επιθυμεί τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα.



Σε αρκετά υψηλό ποσοστό (22,8%) επιθυμούν τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα και σε μικρότερο ποσοστό (20%) επιθυμούν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά μικρογεύματα. Σημαντικό θεωρείται το ποσοστό των παιδιών (8,2%) -σε σχέση με τις αρέσκειες και τη γνώση- που εκφράζει επιθυμία για τα Σνακ.

Η πλειοψηφία των παιδιών (35,3%) επιθυμεί τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα τα οποία συγχρόνως γνωρίζει ότι είναι τα ωφέλιμα φαγητά. Στη διαμόρφωση της επιθυμίας συμμετέχει η γνώση όπως και οι προσωπικές αξίες για τη θρεπτικότητα της τροφής. Η γνώση που κατέχουν τα περισσότερα παιδιά για την ωφελιμότητα των Απλών Παραδοσιακών Γευμάτων πιθανόν επηρεάζει την ανάπτυξη επιθυμίας προς αυτά τα γεύματα. Αλλά και η αρέσκεια είναι παράγοντας που συμβάλλει στην ανάπτυξη επιθυμίας και επειδή τα ευρήματα έδειξαν ότι στα παιδιά αρέσουν τα οικογενειακά Απλά Παραδοσιακά Γεύματα πιθανόν η αρέσκεια να διαμορφώνει και επιθυμία προς αυτά. Η επιθυμία μπορεί να ερμηνεύεται επίσης με βάση τη θετική εμπειρία που συνοδεύει μια δραστηριότητα και ωθεί τα παιδιά να θέλουν να συμμετέχουν πάλι στη δραστηριότητα αυτή (Moses et al., 2000). Εάν θεωρήσουμε ότι το οικογενειακό γεύμα είναι μια θετική, ευχάριστη εμπειρία εξαιτίας της συγκέντρωσης και παρουσίας των αγαπημένων προσώπων, τα παιδιά μπορεί να επιθυμούν τα οικογενειακά γεύματα επειδή τα έχουν συνδέσει με την παρουσία της οικογένειας.

Ένα ποσοστό παιδιών (22,8%) επιθυμεί τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα. Το ποσοστό αυτό είναι σημαντικό αν ληφθεί υπόψη ότι στις επιθυμίες των παιδιών εμφανίζεται παράλληλα ένα ποσοστό 8,2% των παιδιών να δηλώνουν ότι επιθυμούν τα Σνακ τα οποία μαζί με τα ταχυγεύματα είναι τροφές της αγοράς. Παρόλο που τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα και τα Σνακ δεν ακολουθούν τη γενική τάση των στάσεων, αυτά διαμορφώνουν υπολογίσιμη επιθυμία. Η είσοδος των ταχυγευμάτων και των σνακ στο πεδίο επιθυμίας των παιδιών, οι οποίες είναι έτοιμες τροφές της αγοράς μπορεί να ερμηνευτεί ως απειλή στην "πρωτοκαθεδρία" των παραδοσιακών γευμάτων και προδίδει έναν ανταγωνισμό στο πεδίο επιθυμίας των παιδιών ανάμεσα στα φαγητά της οικογένειας και τα φαγητά της αγοράς. Τα ταχυγεύματα και τα σνακ είναι οι τροφές της αγοράς που προωθούνται στα παιδιά κυρίως μέσω της ιδιοφυούς παιδικής διαφήμισης η οποία χειρίζεται την επιθυμία των παιδιών με τέτοιο τρόπο ώστε να επηρεάζει τις διατροφικές τους στάσεις. Οι διαφημίσεις εγείρουν τη φαντασία των παιδιών ώστε να καταναλώνουν τις διαφημιζόμενες τροφές (Halford, Gillespie, Brown, Pontin & Dovey, 2004) υπερτονίζοντας τα εξωτερικά

χαρακτηριστικά τους ή συνδέοντάς τα με το παιχνίδι. Οι τροφές αυτές καθίστανται επιθυμητές και για το λόγο ότι καταναλώνονται στο σχολείο με φίλους, σε ένα συγκεκριμένο θετικό συναισθηματικό-κοινωνικό πλαίσιο το οποίο εντείνει την επιθυμία των παιδιών (Pelchat, 1997).

### **Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες των γευμάτων**

Με βάση τον πρώτο παράγοντα του Απλού Κλασικού Γεύματος έναντι του Πολύπλοκου Μοντέρνου Γεύματος, τα γεύματα που επιθυμούν τα παιδιά χαρακτηρίζονται ως τα λιγότερο Απλά Κλασικά Γεύματα σε σχέση με τα γεύματα *αρεσκείας* και *γνώσης* των παιδιών. Στη στάση της επιθυμίας παρουσιάστηκε μια διασπορά των γευμάτων ως προς τις συστάδες καθώς και μια ανοδική τάση επιθυμίας των παιδιών για τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα και τα Σνακ των οποίων ο χαρακτήρας δε συνάδει με το χαρακτήρα των Απλών Κλασικών Γευμάτων. Ο αποδυναμωμένος Απλός Κλασικός χαρακτηρισμός των γευμάτων επιθυμίας δείχνει ότι τα χαρακτηριστικά τους δεν ικανοποιούν την επιθυμία των παιδιών και άρα δεν εγείρεται επιθυμία για υγιεινής σύστασης τροφές.

Ως προς το δεύτερο παράγοντα του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ έναντι του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος η διακύμανση του χαρακτηρισμού των γευμάτων επιθυμίας μεταξύ των δύο πόλων του παράγοντα δε δίνει σαφή εικόνα του χαρακτήρα των γευμάτων που επιθυμεί το παιδί, εάν δηλαδή τελικά επιθυμεί ένα γεύμα φρεσκομαγειρεμένο οικογενειακό όπως υποδηλώνει ο θετικός πόλος ή ένα γεύμα τύπου σνακ όπως υποδηλώνει ο αρνητικός πόλος. Η διακύμανση αυτή μπορεί να δείχνει ότι ο χαρακτήρας των γευμάτων που επιθυμούν τα παιδιά είναι αδιάφορος ως προς την ποιοτική σύσταση ή ως προς το περιβάλλον μέσα στο οποίο καταναλώνεται η τροφή –σπίτι ή σχολείο- ή και ως προς τα συγκεκριμένα πρόσωπα που το συντροφεύουν στη διάρκεια του γεύματος, αλλά ότι επιθυμούν να τρώνε *κοινωνικά* και όχι *μοναχικά* γεύματα.

Ο χαρακτήρας του γεύματος που απευθύνεται και ικανοποιεί τις επιθυμίες των παιδιών βρέθηκε ότι είναι ο χαρακτήρας των Ελκυστικών Γευμάτων. Το φαγητό που επιθυμείται, διαφοροποιείται από το καθημερινό φαγητό -που πιθανόν φαίνεται βαρετό στα παιδιά- και είναι το εντυπωσιακό και ποικίλο φαγητό με έντονα αισθητηριακά χαρακτηριστικά που όμως δεν έχει υγιεινό παραδοσιακό χαρακτήρα. Η επιθυμία απευθύνεται στο συγκινησιακό και συναισθηματικό στοιχείο της στάσης, αντανakλά το φαντασιακό κόσμο των παιδιών στον οποίο το φαγητό παίρνει άλλες

διαστάσεις. Τα παιδιά επιθυμούν τροφές που ικανοποιούν την ανάγκη τους για χρώματα, γεύσεις, ποικιλία, έντονες συγκινήσεις, που είναι σημαντικές στην παιδική ηλικία. Η επιθυμία σχετίζεται με συναισθήματα (Repacholi & Gornik, 1997) και η οργανωμένη διαφημιστική στρατηγική των βιομηχανιών παρασκευής παιδικών τροφίμων εκμεταλλεύεται τη συγκινησιακή φόρτιση που προκαλούν τα Ελκυστικά γεύματα στα παιδιά. Η τηλεοπτική διαφήμιση *νέμεται* αποτελεσματικά το *πεδίο* της επιθυμίας των παιδιών. Υποστηρίζεται ότι η ίδια η τροφή μπορεί να είναι το αντικείμενο των πιο δυνατών επιθυμιών μας (Roberts 1998) και πιθανόν τα Ελκυστικά Γεύματα να επιθυμούνται από τα παιδιά τόσο έντονα ώστε να *υπερσκελίζεται* η θετική γνώση που κατέχουν για τα ωφέλιμα γεύματα.

**Συμπέρασμα:** Η επιθυμία των παιδιών δε δελεάζεται τόσο από τον υγιεινό χαρακτήρα των τροφών όσο από τα χαρακτηριστικά που διακρίνουν τα Ελκυστικά Γεύματα. Ο αδύναμος Απλός Κλασικός χαρακτηρισμός των γευμάτων επιθυμίας υποδηλώνει μια τάση του χαρακτήρα των τροφών που επιθυμούν τα παιδιά προς τροφές ελκυστικού και εντυπωσιακού χαρακτήρα, που απευθύνονται και ικανοποιούν τις αισθήσεις τους αλλά και τις κοινωνικο-συναισθηματικές τους ανάγκες για ταύτιση ή αποδοχή από την ομάδα συνομηλίκων. Διαπιστώνεται ότι τα ευρήματα συμφωνούν με την αρχική υπόθεση ότι τα παιδιά επιθυμούν σε πιο έντονο βαθμό τις Ελκυστικές τροφές.

### **Συγκρίσεις Στάσεων με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Από τις Συγκρίσεις των Στάσεων διαφαίνεται σαφέστερα ο χαρακτήρας του φαγητού και οι στάσεις που έχουν διαμορφώσει τα παιδιά απέναντι στο φαγητό. Οι συγκρίσεις των στάσεων κατά ζεύγη έδειξαν ότι ως προς τον πρώτο κοινωνιοψυχολογικό παράγοντα το Απλό Κλασικό Γεύμα υπερτερεί στη γνωστική πλευρά της στάσης. Ως προς το δεύτερο κοινωνιοψυχολογικό παράγοντα το Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο υπερτερεί στην αρέσκεια και ως προς τον τρίτο κοινωνιοψυχολογικό παράγοντα υπερτερούν τα Ελκυστικά Γεύματα και στην αρέσκεια και στην επιθυμία.

Ο Απλός Κλασικός χαρακτήρας των γευμάτων που υποδηλώνει την ποιοτική σύσταση του φαγητού απευθύνεται στο γνωστικό στοιχείο της στάσης, ο Γιορτινός Φρεσκομαγειρεμένος χαρακτήρας υποδηλώνει ότι τα *κοινωνικά* οικογενειακά γεύματα εγείρουν αρέσκεια και ο Ελκυστικός χαρακτήρας των γευμάτων με τα έντονα αισθητηριακά χαρακτηριστικά δελεάζει και ικανοποιεί εξίσου τις αρέσκειες και επιθυμίες των παιδιών. Εάν ο Απλός Κλασικός χαρακτήρας των γευμάτων είναι

αυτός που χαρακτηρίζει τα γεύματα γνώσης σημαίνει ότι τα παιδιά είναι σε θέση να αντιληφθούν ποια τροφή είναι υγιεινή. Το εύρημα διαπιστώνεται και από τους Shufflebarger, et al. (1998) που υποστηρίζουν ότι τα παιδιά στη μέση σχολική ηλικία γνωρίζουν ποιες τροφές είναι θρεπτικές και μπορούμε να συμπεράνουμε ότι τα παιδιά της ηλικίας αυτής διαθέτουν τη γνωστική ικανότητα να κατανοήσουν ποια τροφή είναι η υγιεινή. Η διατροφική αγωγή εκμεταλλευόμενη το παρόν εύρημα μπορεί να ισχυροποιήσει τις γνώσεις των παιδιών για να βελτιώσει τις διατροφικές τους συνήθειες .

Ο Γιορτινός Φρεσκομαγειρεμένος χαρακτήρας των γευμάτων αρεσκείας των παιδιών δείχνει ότι χαρακτηριστικά όπως η κοινωνική διάσταση των γευμάτων και η οικογενειακή ατμόσφαιρα μέσα στην οποία προσφέρονται και καταναλώνονται, εγκαθιστούν και έλκουν τις αρέσκειες των παιδιών. Η αρέσκεια των παιδιών για γεύματα που χαρακτηρίζονται Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα -και είναι τα γεύματα που τρώγονται με παρέα οικείων προσώπων, με κοινωνικές αφορμές σε γιορταστική οικογενειακή ατμόσφαιρα- μπορεί να υποδηλώνει ότι τους αρέσει να μοιράζονται το φαγητό με τα οικεία πρόσωπα. Η κοινωνική συντροφιά της οικογένειας μπορεί να είναι πιο σημαντική από την κοινωνική συντροφιά των φίλων, αφού τα γεύματα αρεσκείας τους δε χαρακτηρίστηκαν Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ τα οποία καταναλώνονται κυρίως με τους φίλους έξω από το σπίτι. Τα παιδιά πιθανόν δε δελεάζονται από τις εύκολες τροφές της αγοράς αλλά προτιμούν το καθημερινό τους γεύμα να είναι το γεύμα που προσφέρει η οικογένεια.

Ο χαρακτήρας των Ελκυστικών Γευμάτων υπερτερεί στα γεύματα αρεσκείας και επιθυμίας των παιδιών. Οι λόγοι για τους οποίους εγκαθίστανται και διαμορφώνονται αρέσκειες και επιθυμίες προς τις τροφές αυτές, είναι πιθανόν η μεγάλη διαθεσιμότητά τους από το εξωτερικό περιβάλλον κυρίως της αγοράς, οι θετικές εμπειρίες που έχουν τα παιδιά με τις τροφές αυτές, το θετικό κοινωνικο-συναισθηματικό πλαίσιο κατανάλωσης των Ελκυστικών τροφών -που είναι συνήθως η ομάδα των φίλων- καθώς και η επιρροή των ΜΜΕ μέσω της παιδικής διαφήμισης. **Συμπέρασμα:** Από τις συγκρίσεις των στάσεων διαφαίνεται ότι τα παιδιά κατέχουν τη σωστή διατροφική γνώση αλλά οι διατροφικές τους αρέσκειες και επιθυμίες δεν είναι εναρμονισμένες με τις γνώσεις τους, με συνέπεια να υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ των γνωστικών και θυμικών διαστάσεων των διατροφικών στάσεων.

Συμπερασματικά για την επιρροή στις στάσεις των παιδιών έναντι των γευμάτων τους ανταγωνίζονται :



- από τη μια τα ελκυστικά φαγητά της αγοράς που αντανακλούν την τάση του παιδιού να «χρωματίζει» και να ποικίλει σαν σε παιχνίδι το φαγητό του, να διαφοροποιείται, να έχει προσωπική επιλογή και κοινωνική επαφή και
- από την άλλη τα απλά κλασικά οικογενειακά φαγητά που αντανακλούν την οικογενειακή θαλπωρή, την ανάγκη για το οικείο κι επαναλαμβανόμενο κι αυτό που κάνει το παιδί να νιώθει ότι ανήκει και «μοιάζει» με το γονιό.

## **8. 2. Επίδραση φύλου και ηλικίας στις στάσεις των παιδιών**

Μόνο στη θυμική πλευρά της αρέσκειας των παιδιών παρατηρήθηκε διαφοροποίηση ως προς το φύλο στο δεύτερο κοινωνιοψυχολογικό παράγοντα του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ-Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ως προς την ηλικία πιθανόν γιατί από τα 8 έως τα 10 έτη της ηλικίας των παιδιών δε σημειώνονται σημαντικές ψυχολογικές αλλαγές και γνωστικές διαφοροποιήσεις.

### **Τα γεύματα που αρέσουν στα κορίτσια με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα γεύματα που αρέσουν στα κορίτσια χαρακτηρίζονται πιο έντονα ως Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ, τα οποία δεν έχουν το χαρακτήρα ενός κανονικού γεύματος. Οι αρέσκειες των κοριτσιών δεν έλκονται από το χαρακτήρα των Γιορτινών Φρεσκομαγειρεμένων Γευμάτων παρόλο που υποστηρίζεται ότι τα κορίτσια αξιολογούν τα κανονικά γεύματα ως *κοινωνικές συγκεντρώσεις* (Wesslen, Sepp, & Fjellstrom, 2002). Σύμφωνα με το παρόν εύρημα ο χαρακτήρας των γευμάτων που αρέσει στα κορίτσια περιγράφει γεύματα εύκολα, πρόχειρα και γρήγορα. Τα γεύματα αυτά ανταποκρίνονται στις κοινωνικο-συναισθηματικές ανάγκες των κοριτσιών όπως είναι η ανάγκη τους να τρώνε μικρές ποσότητες τροφής για να ελέγχουν το βάρος τους (Department of Health, 1991) να κάνουν δίαιτα (Wardle & Marsland, 1990. Hill, 1993. Dennison & Shepherd, 1995) να καταναλώνουν σνακ και εύκολες τροφές γιατί πιστεύεται ότι παρέχουν «κενές θερμίδες» (Whybrow & Kirk, 1997) ή ότι περιέχουν λιγότερες θερμίδες και λιπαρά (Bellisle et al., 2003). Ο χαρακτήρας των γευμάτων που αρέσει στα κορίτσια μπορεί επίσης να υποδηλώνει ταύτιση με το ισχυρό διατροφικό πρότυπο της μητέρας η οποία επηρεάζει τις αρέσκειες των κοριτσιών από πολύ μικρές ηλικίες (Abramovitz & Birch, 2000) και έχει βρεθεί ότι ιδιαίτερα η



κατανάλωση των σνακ από τα κορίτσια συσχετίζεται έντονα με την αντίστοιχη των μητέρων (Longbottom, Wrieden, & Pine, 2002). Πιθανόν υποδηλώνεται η ανάγκη των κοριτσιών να τρέφονται *όπως η μαμά, να είναι σαν τη μαμά* που είναι το ισχυρό τους πρότυπο.

**Συμπέρασμα:** Ο χαρακτήρας των τροφών που έλκει τις αρέσκειες των κοριτσιών περιγράφεται από εύκολες τροφές της αγοράς, όπως τα σνακ, τα οποία διατίθενται σε μικρή ποσότητα μέσα σε μικρές συσκευασίες, ικανοποιούν τις απαιτήσεις του κοινωνικού τους ρόλου για λεπτή εμφάνιση, αλλά η ποιοτική τους σύσταση δεν ανταποκρίνεται στις αρχές της υγιεινής διατροφής. Το εύρημα συμφωνεί με την αρχική υπόθεση ότι τα κορίτσια έχουν ανθυγιεινές αρέσκειες.

### **Τα γεύματα που αρέσουν στα αγόρια με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα γεύματα που αρέσουν στα αγόρια χαρακτηρίζονται ως λιγότερο Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ σε σχέση με τα γεύματα που αρέσουν στα κορίτσια. Οι αρέσκειες των αγοριών τείνουν προς γεύματα που χαρακτηρίζονται ως Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα. Τα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα είναι σπιτικά κανονικά γεύματα σε αντίθεση με τα Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ που είναι οι πρόχειρες έτοιμες τροφές της αγοράς και τρώγονται βιαστικά και *στο πόδι*. Τα αγόρια έχουν αυξημένες ενεργειακές ανάγκες (Νικολαΐδου, 2001) τα ενδιαφέρει περισσότερο να ικανοποιούν την πείνα τους και να καταναλώνουν ποσότητες ικανές να επιφέρουν κορεσμό (Wesslen, et al., 1999). Τα σνακ και οι τροφές που διατίθενται σε μικρές ποσότητες, πιθανόν δεν ικανοποιούν τις αυξημένες ενεργειακές τους ανάγκες, όσο τα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα που είναι κανονικά γεύματα. Το εύρημα της παρούσας έρευνας διαπιστώνεται και από τους Wansink, et al. (2003) που υποστηρίζουν ότι τα αγόρια προτιμούν σπιτικές θρεπτικές και ζεστές τροφές, που καταναλώνονται σε ώρες κανονικών γευμάτων όπως μπιριζόλες, μαγειρευτά και σούπες, ενώ οι γυναίκες προτιμούν τροφές που σχετίζονται με σνακ όπως σοκολάτες και παγωτά. Πιθανόν ένας ακόμη λόγος που ο χαρακτήρας των Γιορτινών Φρεσκομαγειρεμένων Γευμάτων έλκει την αρέσκεια των αγοριών είναι γιατί έχουν ταυτίσει τα γεύματα αυτά με την οικογένεια και ιδιαίτερα με το πρόσωπο της μητέρας και τα έχουν συνδέσει με τη φροντίδα της, τη στενή σχέση που έχουν μαζί της, ικανοποιώντας τις συναισθηματικές τους ανάγκες. Έχει βρεθεί ότι οι πιο στενές σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας είναι της μητέρας-γιού σε αντιδιαστολή με τις σχέσεις μητέρας-

πατέρα (Triandis, Vassiliou & Nassiakou, 1968). Η προσφορά σπιτικών γευμάτων και η μεγαλύτερη πρακτική εμπλοκή της μητέρας στην προετοιμασία τους μπορεί να ερμηνεύεται από το αγόρι ως έκφραση αγάπης και φροντίδας της μητέρας. Τα γεύματα που είναι μαγειρεμένα από τη μητέρα μπορεί να εκφράζουν το ενδιαφέρον και την αγάπη της για τα παιδιά και ο συναισθηματικός τονισμός της τροφής (Dube & Cantin, 2000) ενδυναμώνει την αρέσκεια στο παιδί και ιδιαίτερα στο αγόρι λόγω της στενής σχέσης με το πρόσωπο της μητέρας. Είναι επίσης κοινωνικά γεύματα και όχι μοναχικά, που καταναλώνονται με συντροφιά, σε χαρούμενη, γιορτινή ατμόσφαιρα και μπορεί να υποδηλώνεται ότι στα αγόρια αρέσουν γεύματα που μοιράζονται με την οικογενειακή συντροφιά.

Το κοινωνικό μοντέλο δεν απαιτεί ιδιαίτερη διατροφική ενημέρωση από τους άντρες (Parmenter, et al., 2000) αλλά ούτε την ενασχόλησή τους με το φαγητό ή το ενδιαφέρον τους για μια ελκυστική εμφάνιση (Stein & Nemeroff, 1995). Συνήθως εκφράζουν μόνο τις αρέσκειες και επιθυμίες τους ή και απαιτούν πολλές φορές τα αγαπημένα τους φαγητά από τη μητέρα. Τα αγόρια δεν υπόκεινται στην κοινωνική πίεση που ασκείται στα κορίτσια για ελκυστική και λεπτή εμφάνιση (Mennell, et al., 1992) δεν περιορίζουν την ποσότητα της τροφής τους (Bellisle et al., 2003) και αυτοί οι λόγοι μπορεί να επηρεάζουν το χαρακτήρα των τροφών αρεσκείας τους.

**Συμπέρασμα:** Στις αρέσκειες των παιδιών ως προς το φύλο ο κοινωνικός χαρακτήρας των Γιορτινών Φρεσκομαγειρεμένων Γευμάτων ανταποκρίνεται στις βιολογικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες των αγοριών ενώ τα χαρακτηριστικά των Καθημερινών Εύχαπτων Σνακ όπως η ευκολία, η ευγευστότητα, οι κενές θερμίδες, η μικρή ποσότητά τους έλκουν τις αρέσκειες των κοριτσιών γιατί πιθανόν ικανοποιούν τις απαιτήσεις του κοινωνικού τους ρόλου. Επιβεβαιώνεται η αρχική υπόθεση ότι τα κορίτσια έχουν αρνητικές διατροφικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή διατροφή ενώ για τα αγόρια επιβεβαιώνεται η υπόθεση ότι έχουν πιο θετική στάση απέναντι σε οικογενειακά γεύματα.

### 8. 3. Ημερήσια Γεύματα των παιδιών

Περιγράφονται οι απαντήσεις των παιδιών που αφορούν τα Ημερήσια Γεύματά τους και τα οποία δίνουν μια εικόνα της καθημερινής διατροφικής τους συμπεριφοράς. Η καταγραφή αυτή μπορεί να αναδείξει το χαρακτήρα των καθημερινών γευμάτων που καταναλώνουν τα παιδιά και πιθανούς παράγοντες επιρροής της διατροφικής συμπεριφοράς αλλά και των στάσεων των παιδιών απέναντι στο φαγητό καθώς συχνά

υπάρχει συνάρτηση μεταξύ στάσης και συμπεριφοράς. Η λογική που διέπει την καταγραφή των Ημερήσιων Γευμάτων είναι ότι αφού τα παιδιά δηλώνουν αυτά τα γεύματα σημαίνει ότι διατίθενται από το περιβάλλον τους. Το κυρίαρχο *διατροφικό περιβάλλον* με τις τροφές που διαθέτει παρέχει πολλαπλές ευκαιρίες από πολύ μικρή ηλικία για την ανάπτυξη οικειότητας με τις τροφές και την ενίσχυση αποδεκτών διατροφικών συμπεριφορών κατανάλωσης. Τα γεύματα δηλώθηκαν από τα ίδια τα παιδιά απαντώντας στην ερώτηση *Τι έφαγες χτες*.

### **Πρωινό γεύμα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Στο πρωινό γεύμα η πλειοψηφία των παιδιών (55,1%) δηλώνει ότι τρώει Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα, ένα ποσοστό 19% των παιδιών δηλώνει ότι τρώει Απλά Παραδοσιακά Γεύματα, 12,7% των παιδιών ότι τρώει Απλά Μοντέρνα Γεύματα ενώ σχεδόν μηδενικό ποσοστό 0,9% των παιδιών δηλώνει ότι τρώει Σνακ.

Τα γεύματα της πλειοψηφίας των παιδιών είναι παραδοσιακής σύστασης ως προς τα συστατικά τους υλικά αλλά δεν έχουν το χαρακτήρα του κανονικού γεύματος γιατί χαρακτηρίζονται ως μικρογεύματα. Πιθανόν υποδηλώνεται ότι το πρωινό γεύμα δεν έχει καταξιωθεί στη συνείδηση της ελληνικής οικογένειας ως ένα κανονικό ημερήσιο γεύμα όπως υποστηρίζεται και ερευνητικά (Ζήκα et al., 1999). Είναι σύνηθες φαινόμενο τα μέλη της ελληνικής οικογένειας να μην τρώνε καθόλου πρωινό γεύμα ή να τρώνε κάτι πρόχειρο για πρωινό. Τα παιδιά δηλώνουν ότι τρώνε για πρωινό ένα μικρογεύμα που παρασκευάζεται από πρόχειρα υλικά και πιθανόν να καταναλώνεται βιαστικά πολλές φορές και στο δρόμο για το σχολείο όπως έχει βρεθεί από τους Warwick, McIlveen & Strugnell (1999). Η ευκολία στην προετοιμασία και στην κατανάλωση που χαρακτηρίζει τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα πιθανόν υποδηλώνει ότι η σημερινή οικογένεια δε διαθέτει το χρόνο να προετοιμάσει και να καταναλώσει ένα κανονικό γεύμα ή δεν αφιερώνει χρόνο για το πρωινό γεύμα. Το παρόν εύρημα ενισχύεται από ευρήματα άλλων ερευνών που υποστηρίζουν ότι η επιστροφή της σύγχρονης γυναίκας στην εργασία έχει μειώσει τον απαιτούμενο χρόνο προετοιμασίας των κανονικών σπιτικών γευμάτων (Douglas, 1998). Συχνά επίσης υπάρχει η αντίληψη στην ελληνική οικογένεια ότι το παιδί πρέπει να τρώει *κάτι* το πρωί ώστε να *«μη φεύγει νηστικό από το σπίτι»* και αυτή η αίσθηση της βιασύνης που συνοδεύει το μικρογεύμα μπορεί να αντανakλά το σύντομο χρόνο που διατίθεται για το πρωινό αλλά και το ότι δεν αποδίδεται η πρέπουσα σημασία σε ένα τόσο σημαντικό γεύμα (Box & Landman, 1994). Η διαθεσιμότητα παραδοσιακών,

πρωτόλειων συστατικών στο σπίτι πιθανόν διευκολύνει ακόμη και τα ίδια τα παιδιά να ετοιμάζουν ένα Πρόχειρο Παραδοσιακό Μικρογεύμα.

Ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών δηλώνει ότι το πρωινό τους είναι Απλό Μοντέρνο Γεύμα (12,7%) ή Απλό Παραδοσιακό Γεύμα (19%). Τα γεύματα αυτά είναι κανονικά γεύματα που δεν μπορούν να προετοιμαστούν από τα ίδια τα παιδιά αλλά προετοιμάζονται και τους προσφέρονται από την οικογένεια. Επειδή οι στάσεις των μελών της οικογένειας αντανακλώνται και μεταβιβάζονται στις συνήθειες και στάσεις των παιδιών (Saarilehto, et al., 2001) το σημαντικό ποσοστό παιδιών που δηλώνει ότι το πρωινό τους είναι ένα κανονικό γεύμα πιθανόν να αντανακλά τη θετική στάση ενός σημαντικού ποσοστού οικογενειών απέναντι στο υγιεινό πρωινό γεύμα, το οποίο εκτιμούν ότι πρέπει να είναι ένα κανονικό ολοκληρωμένο γεύμα. Έχει βρεθεί και από άλλη έρευνα για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ότι ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών ξεκινά τη μέρα του παίρνοντας πλήρες πρωινό (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό κ.λ.π.) (Παπαντώνη, Καραμαντζάνης, & Σιδέρης, 1999).

#### **Γεύμα σχολικού διαλείμματος με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Στη διάρκεια του σχολικού διαλείμματος σε ποσοστό 55,3% τα παιδιά καταναλώνουν Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα και ένα σημαντικό ποσοστό το 35,2% των παιδιών Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα. Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι στο σχολικό διάλειμμα λειτουργεί η καντίνα του σχολείου, τα παιδιά τρώνε με την παρουσία των συνομηλίκων σε ένα χώρο όπου δεν υπάρχει ουσιαστική ενημέρωση, ούτε σοβαρός έλεγχος εκ μέρους της πολιτείας και του σχολείου για τη διατροφή τους. Η καντίνα του σχολείου διαθέτει κατά κύριο λόγο γεύματα της αγοράς, δηλαδή ταχυγεύματα και τροφές τύπου σνακ. Τα γεύματα αυτά τα προμηθεύονται ακόμη και από το δρόμο για το σχολείο και η μεγάλη τους διαθεσιμότητα έχει ως συνέπεια την υπερκατανάλωσή τους (Warwick, McIlveen & Strugnell, 1999) μην αφήνοντας στα παιδιά περιθώρια εναλλακτικής επιλογής. Όπως έχει βρεθεί και από τους Adamson, et al. (1996) έξω από το σπίτι η διατροφική κατανάλωση των παιδιών δεν ποικίλλει. Επίσης το αυξημένο χαρτζηλίκι παρέχει την ευχέρεια στα παιδιά να αγοράζουν σε αφθονία τα έτοιμα γεύματα της αγοράς (Roberts, Blinkhorn & Duxbury, 2003).

Το σημαντικό ποσοστό των παιδιών (35,2%) που τρώνε Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα δείχνει ότι πολλά παιδιά πιθανόν να φέρνουν από το σπίτι κολατσιό φτιαγμένο από πιο υγιεινά συστατικά υλικά σε σχέση με τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα. Έχουν παρατηρηθεί κάποιες σποραδικές προσπάθειες από



καντίνες σχολείων να διαθέτουν παράλληλα με τις έτοιμες τροφές της αγοράς, μικρογεύματα που ετοιμάζονται με πιο παραδοσιακά υλικά (σάντουιτς, χυμούς κ.λ.π.). Όμως τα συστατικά που χρησιμοποιούν είναι αμφιβόλου ποιότητας -αφού δεν είναι απολύτως φρέσκα και πρωτόλεια αλλά έτοιμα υλικά της αγοράς- μάλλον επεξεργασμένα κι έτσι συνήθως οι τροφές της καντίνας έχουν την επίφαση του παραδοσιακού φαγητού.

### **Μεσημεριανό Γεύμα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Στο μεσημεριανό γεύμα η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών (70,7%) συνηθίζει να τρώει Απλά Παραδοσιακά Γεύματα. Το μεσημεριανό γεύμα είναι το γεύμα που μαγειρεύει η μητέρα και το παιδί βρίσκει μαγειρεμένο στο σπίτι όταν γυρίζει από το σχολείο. Η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών (70,7%) δηλώνει ότι τρώει Απλά Παραδοσιακά Γεύματα, γεγονός που δείχνει ότι διατηρείται η συνήθεια του μεσημεριανού παραδοσιακού μαγειρεμένου γεύματος, εν αντιθέσει με εύρημα ξένης έρευνας που υποστηρίζει ότι τα παιδιά όταν γυρίζουν σπίτι δε βρίσκουν μαγειρεμένο φαγητό (Dennison & Shepherd, 1995). Έχει βρεθεί και από συναφείς έρευνες ότι στην ελληνική οικογένεια διατηρείται το παραδοσιακό διατροφικό μοντέλο που είναι σύμφωνο με τις αρχές της υγιεινής διατροφής (Trichoroulou & Vasilopoulou, 2000. Simopoulos, 2001. Sanchez-Villegas et al., 2003. Costacou, et al., 2003).

Υποδηλώνεται η προσπάθεια της μητέρας να παρέχει ένα θρεπτικά ισορροπημένο γεύμα που επιμελείται και προσφέρει η ίδια. Εάν η κατανάλωση Απλών Παραδοσιακών Γευμάτων εντάσσεται στις διατροφικές συνήθειες της πλειοψηφίας των παιδιών, αυτή μπορεί να εκληφθεί ως θετική και υγιής συνήθεια η οποία συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιών διατροφικών προτύπων από τα παιδιά όπως υποστηρίζεται και σε πρόσφατη έρευνα του Cooke (2004).

### **Απογευματινό Γεύμα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Στο απογευματινό γεύμα η πλειοψηφία των παιδιών (35,9%) καταναλώνει Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα και ένα εξίσου σημαντικό ποσοστό παιδιών (34%) Απλά Μοντέρνα Γεύματα. Την απογευματινή αυτή ώρα της ημέρας καταγράφεται το υψηλότερο ποσοστό των παιδιών (6,1%) να καταναλώνει Σνακ της αγοράς. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η απογευματινή ώρα του σύγχρονου παιδιού συνήθως δεν είναι ώρα ανάπαυσης, αλλά ώρα μελέτης ή παρακολούθησης φροντιστηριακών μαθημάτων. Η λογική που διέπει το *παρενθετικό* αυτό γεύμα του απογεύματος είναι



να φάει κάτι το παιδί για να αντέξει μέχρι το δείπνο ή ότι δεν έχει φάει μέχρι εκείνη την ώρα ένα κανονικό γεύμα, αν το μεσημεριανό έχει παραλειφθεί. Το Πρόχειρο Παραδοσιακό Μικρογεύμα το οποίο η πλειοψηφία των παιδιών (35,9%) δηλώνει ότι τρώει το απόγευμα και μπορεί να προετοιμάζεται και από το ίδιο το παιδί μπορεί να θεωρηθεί από θρεπτικής άποψης ωφέλιμο εξαιτίας των παραδοσιακών συστατικών του αλλά η ώρα του απογευματινού δεν είναι ώρα τακτικού γεύματος και δεν έχει την κοινωνιοψυχολογική σημασία ενός κανονικού ημερήσιου γεύματος.

Εν τούτοις για ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών (34%) φαίνεται ότι το απογευματινό είναι ένα κανονικό γεύμα που ετοιμάζει η μητέρα, γιατί τα παιδιά δηλώνουν ότι το απόγευμα καταναλώνουν Απλά Μοντέρνα Γεύματα. Για το ποσοστό αυτό των παιδιών πιθανόν να έχει παραλειφθεί το μεσημεριανό ή να έχει μετατοπιστεί π.χ. λόγω απουσίας της εργαζόμενης μητέρας, γεγονός που ίσως την αναγκάζει να μαγειρεύει τις απογευματινές ώρες, εύκολα και γρήγορα γεύματα από έτοιμα υλικά της αγοράς, εξοικονομώντας χρόνο και προσφέροντας ένα γεύμα εύκολο ελκυστικό και παράλληλα μοντέρνο. Η συνήθεια να τρώγονται γεύματα μειωμένης ποιοτικής και θρεπτικής σύστασης, ενδιάμεσα στα κανονικά και τακτικά οικογενειακά γεύματα της ημέρας, μπορεί να καταγράφει την τάση μετατόπισης του κύριου οικογενειακού μεσημεριανού γεύματος προς το απόγευμα ή προς την ώρα του δείπνου λόγω απουσίας των μελών της οικογένειας στη διάρκεια της ημέρας.

Τέλος η κατανάλωση Σνακ την απογευματινή ώρα από σημαντικό ποσοστό παιδιών (6,1%) πιθανόν υποδηλώνει ότι τα Σνακ είναι μια εύκολη λύση για το παιδί που αυτήν την ώρα συνήθως βρίσκεται με τους φίλους του σε χώρους (φροντιστήρια, γυμναστήρια) που δεν ελέγχονται από τους γονείς ή δασκάλους ή αν είναι ώρα παιχνιδιού, χαλάρωσης ή μελέτης, μια εύκολη τροφή τύπου σνακ εξυπηρετεί και ευχαριστεί το παιδί την ώρα αυτή. Οι αυξητικές τάσεις κατανάλωσης των σνακ και μικρογευμάτων καταγράφονται σε πολλές έρευνες, που έχουν βρει ότι τα παιδιά τα καταναλώνουν πολλές φορές την ημέρα (Αδαμίδης, et al., 1995. Ζήκα, et al., 1999).

### **Γεύμα βλέποντας TV με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Το γεύμα μπροστά στην τηλεόραση εξετάστηκε για να διερευνηθεί συγκριτικά η *δυναμική* του μεσημεριανού αλλά και τι τρώει το παιδί μπροστά στην τηλεόραση σε μια ώρα της ημέρας που δε θεωρείται ώρα κανονικού γεύματος. Βρέθηκε ότι βλέποντας τηλεόραση η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών (74,9%) καταναλώνει Απλά Μοντέρνα Γεύματα. Τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα είναι ελκυστικά, εύγευστα

γεύματα, μπορεί να συμπεριλαμβάνουν και γεύματα ξένης κουζίνας (πίτσα, καρμπονάρα κ.ά.) θεωρούνται 'της μόδας' μαγειρεύονται από τις σύγχρονες νοικοκυρές, δεν είναι πολύ απαιτητικά γεύματα στην προετοιμασία τους, φτιάχνονται σε μικρό χρονικό διάστημα, διαφημίζονται και προωθούνται ως γεύματα που εξυπηρετούν τη νοικοκυρά και τις ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας, έχουν διεισδύσει αρκετά στο χώρο της ελληνικής κουζίνας και έχουν κερδίσει τον έλληνα καταναλωτή. Δεν έχουν παραδοσιακό χαρακτήρα και σύσταση, τα παιδιά τα καταναλώνουν βλέποντας τηλεόραση. Η μητέρα στην προσπάθειά της να αναπληρώσει τα γεύματα που πιθανόν το παιδί δεν κατανάλωσε στη διάρκεια της ημέρας, μπορεί να εκμεταλλεύεται τη *μειωμένη* του *αντίσταση* μπροστά στην τηλεόραση και την ευγευστότητα των γευμάτων αυτών. Μπορεί να υποδηλώνεται ότι το μεσημεριανό γεύμα μετατοπίζεται αργότερα μέσα στην ημέρα λόγω φόρτου εργασίας και υποχρεώσεων των γονέων ή λόγω αλλαγής του τρόπου ζωής της ελληνικής οικογένειας. Επίσης παρατηρείται αλλαγή του τρόπου μαγειρέματος της μητέρας, η οποία δε μαγειρεύει το κλασικό παραδοσιακό γεύμα αλλά ένα γεύμα μοντέρνων προδιαγραφών, μειωμένων απαιτήσεων που η ευκολία του ως προς την προετοιμασία μάλλον εξυπηρετεί την ίδια.

### **Βραδινό Γεύμα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Η πλειοψηφία των παιδιών (40,4%) δηλώνει ότι τρώει Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και ένα εξίσου σημαντικό ποσοστό παιδιών (37,5%) δηλώνει ότι τρώει Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

Το δείπνο -όπως και το πρωινό- θεωρείται από τα σημαντικά ημερήσια γεύματα εξαιτίας της θρεπτικής του αξίας (Stockman, Schenkel, Brown & Duncan, 2004) της συμβολικής του σημασίας (Murcott, 1983b. Murcott, 1982) του κατακερματισμού των υπόλοιπων οικογενειακών γευμάτων και της τάσης να καταναλώνονται μικρά γεύματα στη διάρκεια της ημέρας (Mennell, et al., 1992). Τα ευρήματα δείχνουν ότι για ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών, ο χαρακτήρας του βραδινού γεύματος είναι παραδοσιακός και είναι ένα κανονικό οικογενειακό γεύμα. Για ένα εξίσου σημαντικό ποσοστό παιδιών όμως το βραδινό είναι ένα μικρογεύμα που μπορεί να δείχνει ότι υπάρχει μια τάση *αποδυνάμωσης* της κοινωνικής σημασίας του βραδινού γεύματος. Η εικόνα που προκύπτει από τα ευρήματα της έρευνας για το δείπνο σε συνδυασμό με την τάση μετατόπισης του μεσημεριανού γεύματος μπορεί να παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες της σύγχρονης

οικογένειας. Πιθανόν το βραδινό γεύμα τείνει να μετατραπεί σε ένα πρόχειρο, βιαστικό μικρογεύμα από παραδοσιακά μεν υλικά, αλλά που ακυρώνει το κοινωνιοψυχολογικό πλαίσιο και χαρακτήρα του κανονικού οικογενειακού γεύματος, αφού μπορεί να καταναλωθεί μακριά από το τραπέζι, μπροστά στην τηλεόραση, είτε μοναχικά και δεν ανταποκρίνεται πλήρως στα κριτήρια της υγιεινής διατροφής. Αυτή η συνήθεια μπορεί σταδιακά να εξομοιώσει στη συνείδηση του παιδιού τη σημασία ενός μικρογεύματος με ένα κανονικό γεύμα. Και τα δύο είδη των βραδινών γευμάτων ενέχουν το παραδοσιακό στοιχείο στη σύστασή τους και αυτό μπορεί να ερμηνεύει τη σταθερή πεποίθηση της οικογένειας -και της ελληνικής κοινωνίας -ότι το παραδοσιακής σύστασης γεύμα είναι υγιεινό και θρεπτικό. Όμως αυτό το στοιχείο το εκμεταλλεύεται η αγορά έτοιμων γευμάτων, η οποία το υπερτονίζει για τα είδη της, ώστε σταδιακά αυτά να εξομοιώνονται στη συνείδηση του καταναλωτή με τα παραδοσιακά σπιτικά φαγητά.

Ο ανταγωνισμός μεταξύ των κανονικών γευμάτων και των μικρογευμάτων στο δείπνο των παιδιών ίσως να καταγράφει την *υποβάθμιση* της κοινωνικής σημασίας του δείπνου ή να προδίδει μια νέα «*τάση*» να καταναλώνονται έτοιμα μικρογεύματα που παραγγέλλονται από το σπίτι -ιδιαίτερα το βράδυ-και η οποία εξοικονομεί πολύτιμο χρόνο στους εργαζόμενους γονείς. Μια νέα συνήθεια, που προδίδεται από την άνθηση μιας πληθώρας τέτοιων προσοδοφόρων επιχειρήσεων στην ελληνική αγορά και η οποία εισβάλλει σταδιακά στις συνήθειες της οικογένειας και ελλοχεύει τον κίνδυνο να τις *αποπροσανατολίσει* από τις επιταγές της υγιεινής διατροφής.

### **Τα Ημερήσια Γεύματα των παιδιών με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα τρία κύρια Ημερήσια Γεύματα χαρακτηρίζονται σε έντονο βαθμό ως Απλά Κλασικά Γεύματα και ως Ελκυστικά Γεύματα. Συγκεκριμένα ως προς τον πρώτο παράγοντα τα τρία κύρια Ημερήσια Γεύματα χαρακτηρίζονται ως Απλά Παραδοσιακά. Ως προς το δεύτερο παράγοντα του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ έναντι του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος μόνο το μεσημεριανό γεύμα χαρακτηρίζεται Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο γεύμα. Ως προς τον τρίτο παράγοντα του Απεχθούς Γεύματος έναντι του Ελκυστικού Γεύματος ο χαρακτήρας των τριών κύριων Ημερήσιων Γευμάτων είναι Ελκυστικός με το μεσημεριανό γεύμα να παρουσιάζει πιο έντονο ελκυστικό χαρακτήρα.

Καταγράφεται ένας ανταγωνισμός του χαρακτήρα των κύριων Ημερήσιων Γευμάτων ανάμεσα στο χαρακτήρα του παραδοσιακού φαγητού και το χαρακτήρα των ελκυστικών τροφών. Ο χαρακτήρας των Ελκυστικών Γευμάτων φαίνεται ότι έχει επηρεάσει και τα οικογενειακά γεύματα, αφού παρατηρείται μια τάση της οικογένειας να προσφέρει γεύματα που η ποιοτική τους σύσταση δε συμφωνεί απόλυτα με το χαρακτήρα του υγιεινού παραδοσιακού γεύματος. Το **πρωινό** και **βραδινό** ως προς το δεύτερο παράγοντα δε χαρακτηρίζονται ούτε Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα ούτε Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ. Η διακύμανση του χαρακτήρα αυτών των γευμάτων πιθανόν δείχνει ότι είναι γεύματα *αδιάφορα* για τα παιδιά αφού αυτές τις ώρες της ημέρας δεν εξυπακούεται η παρουσία όλης της οικογένειας και μάλλον δεν είναι κοινωνικά γεύματα που το παιδί μπορεί να καταναλώσει με την παρουσία των οικείων.

Το **σχολικό** γεύμα στο διάλειμμα χαρακτηρίζεται ως το πιο Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ πιθανόν γιατί κυρίως αυτός ο χαρακτήρας τροφής διατίθεται στο σχολικό περιβάλλον και σε αυτές τις τροφές έχουν εύκολη πρόσβαση τα παιδιά. Στο σχολείο τα παιδιά μοιράζονται το ίδιο περιβάλλον και εκτίθενται στις ίδιες τροφές (Thomas, 1991) οι οποίες είναι κατάλληλες για να ικανοποιήσουν και τις κοινωνικο-συναισθηματικές τους ανάγκες όταν βρίσκονται με την ομάδα των συνομηλίκων.

Ο έντονα Γιορτινός Φρεσκομαγειρεμένος χαρακτηρισμός του **μεσημεριανού** γεύματος πιθανόν αντανάκλα την προσπάθεια της οικογένειας να προσφέρει ένα υγιεινό γεύμα στα πλαίσια της κοινωνικής ατμόσφαιρας της οικογένειας αλλά και την ανάγκη του παιδιού για ένα οικογενειακό προσεγμένο γεύμα. Το **μεσημεριανό** γεύμα του σπιτιού και το **σχολικό** γεύμα χαρακτηρίζονται ως κοινωνικά γεύματα αφού καταλαμβάνουν τους δύο ακραίους πόλους του δεύτερου παράγοντα του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ έναντι του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος. Τα *κοινωνικά* γεύματα στο σπίτι καταναλώνονται με την παρουσία της οικογένειας ενώ στο σχολείο με την παρουσία των φίλων και συνομηλίκων και διαφοροποιούνται ως προς την ποιοτική τους σύσταση καθώς στο σχολείο τα γεύματα των παιδιών χαρακτηρίζονται ως Σνακ ενώ στο σπίτι χαρακτηρίζονται ως οικογενειακά μαγειρεμένα Γεύματα.

Σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν το χαρακτήρα των Ημερήσιων Γευμάτων των παιδιών φαίνεται να είναι το κοινωνικό περιβάλλον και η πρόσβαση στην τροφή. Πιθανόν ανάλογα με την ομάδα στην οποία βρίσκεται το παιδί και ανάλογα με την τροφή στην οποία έχει πρόσβαση η ομάδα να καθορίζεται η ποιότητα



του φαγητού του παιδιού. Στην προσπάθειά του ίσως να μοιάσει στους φίλους ή να μιμηθεί τις συνήθειές τους, καταναλώνει τις εύκολες ανθυγιεινές τροφές του σχολείου, ενώ στην προσπάθειά του να μοιάσει στους γονείς και να νοιώσει μέλος της οικογένειας, ακολουθεί τους κανόνες που επιτάσσει η διατροφική παράδοση της οικογένειας και τρώει τα υγιεινά οικογενειακά γεύματα που του προσφέρονται στο σπίτι. Η επιρροή του κοινωνικού περιβάλλοντος υποστηρίζεται ερευνητικά από τους Monge-Rojas et al. (2002) καθορίζει το χαρακτήρα του φαγητού.

Εντύπωση προκαλεί ότι το γεύμα που καταναλώνεται μπροστά **στην τηλεόραση** καθώς και το **απογευματινό** γεύμα δε χαρακτηρίζονται ούτε απόλυτα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα ούτε απόλυτα Καθημερινά Εύχαπτα σνακ. Πιθανόν είναι *αδιάφορα* γεύματα γιατί το παιδί εκείνη την ώρα τρώει μόνο του χωρίς συντροφιά και δε δίνει σημασία στο φαγητό αλλά στο τηλεοπτικό πρόγραμμα που παρακολουθεί ή στην απασχόλησή του. Η *κοινωνική διάσταση* ενός γεύματος φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο για να χαρακτηριστεί ένα γεύμα ενδιαφέρον και πιθανόν όταν είναι μόνο του το παιδί δεν το ενδιαφέρει η σύσταση του γεύματος που καταναλώνει.

Καταγράφεται ένας ανταγωνισμός στο χαρακτήρα του καθημερινού φαγητού του παιδιού ανάμεσα στο *παραδοσιακό* φαγητό της οικογένειας και το *μοντέρνο* φαγητό της αγοράς και των φίλων. Μπορούμε να παρατηρήσουμε τέλος ότι δεν υπάρχει η συνήθεια να καταναλώνεται το ίδιο φαγητό μεσημέρι βράδυ όπως παλαιότερα ως μια νέα *αναδυόμενη* διατροφική συνήθεια της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας.

**Συμπερασματικά** θα μπορούσαμε να παρατηρήσουμε ότι αν και από τον κοινωνιοψυχολογικό χαρακτήρα των Ημερήσιων Γευμάτων υποδηλώνεται η ανάγκη του παιδιού για οικογενειακά φρεσκομαγειρεμένα γεύματα ιδιαίτερα από το χαρακτήρα του μεσημεριανού, παρόλα αυτά ο έντονα Ελκυστικός χαρακτήρας των Ημερήσιων Γευμάτων των παιδιών δείχνει ότι τα χαρακτηριστικά των ελκυστικών τροφών –ευκολία στην προετοιμασία, ευγευστότητα, εύκολη πρόσβαση- δελεάζουν και εξυπηρετούν τις ανάγκες και της οικογένειας η οποία είναι υπεύθυνη για τα Ημερήσια Γεύματα του παιδιού. Ο χαρακτήρας των οικογενειακών γευμάτων δεν είναι απόλυτα πρωτόλειας παραδοσιακής σύστασης και βρίσκεται σε ανταγωνισμό με τον ελκυστικό χαρακτήρα των σχολικών γευμάτων. Ο ανταγωνισμός μπορεί να αντανακλά την εμφάνιση νέων τάσεων στην οικογενειακή διατροφή όπως αλλαγές



στη διάθεση της ελληνικής οικογένειας να παρακολουθεί στενά τις συνήθειες του παιδιού και να το συμμορφώνει προς τις δικές της επιλογές. Σύγχρονες έρευνες καταγράφουν μια ανησυχία για τη διατροφή της οικογένειας γιατί νέες διατροφικές συνήθειες έχουν αρχίσει ήδη να διαφαίνονται που δείχνουν ότι η *διατροφική πολιτική* της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας δεν ακολουθεί τις οδηγίες των ειδικών για την υγιεινή διατροφή (Ζήκα, et al., 1999).

Δεν επιβεβαιώνεται πλήρως η αρχική υπόθεση ότι ο χαρακτήρας των Ημερήσιων οικογενειακών Γευμάτων των παιδιών είναι απόλυτα ωφέλιμος και παραδοσιακός. Παρατηρείται μια τάση τα Ημερήσια Γεύματα να χαρακτηριστούν μη ωφέλιμα γεύματα, η οποία μπορεί να σηματοδοτεί την είσοδο νέων διατροφικών συνηθειών και νέων τάσεων στη διατροφή των παιδιών και της οικογένειας. Η συνήθεια να συγκεντρώνεται καθημερινά όλη η οικογένεια στο τραπέζι στα κύρια ημερήσια γεύματα τείνει να εκλείψει, γιατί τα ευρήματα δείχνουν ότι το βραδινό γεύμα δεν έχει σαφή κοινωνικό χαρακτήρα, μπορεί να μην καταναλώνεται με την παρουσία όλης της οικογένειας, χαρακτηρίζεται έντονα ελκυστικό γεύμα και ίσως να έχει αποδυναμωθεί η κοινωνική του σημασία όπως υποστηρίζεται και από τον Herpin (1988). Ο χαρακτήρας των κύριων οικογενειακών ημερήσιων γευμάτων του παιδιού αντανακλά αφενός μια θετική στάση της οικογένειας απέναντι στο υγιεινό και παραδοσιακό φαγητό αλλά πιθανόν να υποδηλώνει και μια μεταβατική περίοδο στις διατροφικές συνήθειες της σύγχρονης οικογένειας εξαιτίας πρακτικών προβλημάτων που αντιμετωπίζει ως προς τη διατροφή του παιδιού.

#### **8. 4. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Κοινωνικού Περιβάλλοντος**

Εξετάστηκαν οι διατροφικές αρέσκειες των *σημαντικών άλλων* όπως τις αντιλαμβάνονται τα παιδιά γιατί οι αντιλήψεις τους υποδηλώνουν τα συναισθήματα και τις αλληλεπιδράσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των προσώπων κατά τη διαδικασία του φαγητού. Οι στάσεις των παιδιών σχετίζονται ισχυρά με τις αντιλήψεις που έχουν διαμορφώσει τα ίδια τα παιδιά για τις στάσεις και συμπεριφορές των *άλλων* και όπως συμβαίνει με τις στάσεις τόσο το γνωστικό όσο και το συναισθηματικό στοιχείο παίζουν κυρίαρχο ρόλο στις αντιλήψεις. Τα παιδιά είναι σε θέση να αιτιολογούν τις επιθυμίες άλλων ανθρώπων παρατηρώντας τότε εκφράζουν απέχθεια ή ευαρέσκεια καθώς αυτοί τρώνε μια τροφή, αναγνωρίζουν πώς αυτές οι επιθυμίες σχετίζονται με συναισθήματα και κατανοούν την

υποκειμενικότητα των επιθυμιών των άλλων (Repacholi & Gornik, 1997). Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας των Φίλων επηρεάζουν τις προτιμήσεις των παιδιών γιατί έχουν την ευκαιρία παρατηρώντας τους Φίλους, να αντιλαμβάνονται τα θετικά τους συναισθήματα. Η διερεύνηση των αντιλήψεων των παιδιών αναδεικνύει τους παράγοντες επιρροής των διατροφικών τους στάσεων οι οποίοι ενδέχεται να επηρεάζουν τη διατροφική τους συμπεριφορά.

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται γενικά ως φίλους, τους συνομηλίκους και συμμαθητές στο διάλειμμα και στους χώρους του σχολείου (Rozin, et al., 2004) οι οποίοι έχει βρεθεί ότι ασκούν θετικές αλλά και αρνητικές επιρροές στα παιδιά (Pepler & Craig, 1998). Το κοινωνικό περιβάλλον του παιδιού αποτελούν οι Φίλοι, ο Καλύτερος Φίλος και ο Αγαπημένος Ήρωας. Τα παιδιά απάντησαν στις ερωτήσεις *Τι βλέπεις να τρώνε οι Φίλοι σου, Τι τρώει ο Καλύτερος Φίλος σου, Τι φαντάζεσαι ότι τρώει ο Αγαπημένος σου Ήρωας*.

### **Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες των Φίλων**

#### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα φαγητά που αρέσουν στους Φίλους με βάση τις κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες)**

Η πλειοψηφία των παιδιών (52,9%) αντιλαμβάνεται ότι στους Φίλους αρέσουν τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα, το (20,1%) των παιδιών δηλώνει ότι στους Φίλους αρέσουν τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα και σε ποσοστό 19, 3% τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στους Φίλους αρέσουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα. Επίσης παρουσιάζεται το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών (5,3%) - σε σχέση με τον Καλύτερο Φίλο και τον Αγαπημένο Ήρωα- που αντιλαμβάνεται ότι στους Φίλους αρέσουν τα Σνακ. Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα των Φίλων δείχνουν αφενός το είδος των τροφών που διατίθενται και καταναλώνονται από τα παιδιά και αφετέρου τις κοινωνικές επιρροές των αρεσκειών των παιδιών. Τα παιδιά με τους Φίλους περνούν αρκετές ώρες της ημέρας και έχουν την ευκαιρία να παρατηρούν τι τρώνε αυτοί σε καθημερινή βάση. Τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα είναι εύκολα προσβάσιμα, ελκυστικά, εύγευστα καταναλώνονται με την παρέα, διατίθενται στα σχολικά κυλικεία, ικανοποιούν τις κοινωνικές ανάγκες και την πείνα των παιδιών γρήγορα, εξοικονομώντας χρόνο για το παιχνίδι που είναι μια εξίσου σημαντική δραστηριότητα όσο και το φαγητό. Η μεγάλη διαθεσιμότητα των ταχυγευμάτων και των σνακ, τόσο μέσα στο σχολείο, όσο και γύρω από αυτό (ψιλικάτζιδικα,

ταχυφαγεία, μίνι-μάρκετ στην περιφέρεια του σχολείου) (Drummond, et al., 1995) δελεάζει και *περιορίζει* το εύρος των προτιμήσεών τους. Η πλειοψηφία των παιδιών αντιλαμβάνεται ότι στους Φίλους αρέσουν τα Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα και αυτή η αντίληψη που έχουν σχηματίζει μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά μέσω της μίμησης του προτύπου να προτιμήσουν τις τροφές που τρώγονται από τους συνομηλίκους τους (Bandura et al., 1961). Υποστηρίζεται ότι η επιρροή των διατροφικών αρεσκειών και προτιμήσεων των Φίλων γενικά και ιδιαίτερα του ιδίου φύλου στις αρέσκειες των παιδιών είναι μεγαλύτερη από αυτήν του Καλύτερου Φίλου (Rozin, et al., 2004). Τα ευρήματα δείχνουν ότι το είδος των γευμάτων που διατίθενται από το σχολικό είτε οικογενειακό περιβάλλον δεν είναι απόλυτα υγιεινά και ωφέλιμα. Ιδιαίτερα για την κατηγορία των σνακ έχει βρεθεί ότι καταναλώνονται διάσπαρτα στη διάρκεια της ημέρας και η κατανάλωσή τους είναι υπερβολικά διαδεδομένη στις δυτικές κοινωνίες (Jahns, Siega-Riz & Popkin, 2001).

### **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα των Φίλων με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα των Φίλων δε χαρακτηρίζονται ούτε Απλά Κλασικά ούτε Πολύπλοκα Μοντέρνα Γεύμα ως προς τον πρώτο κοινωνιοψυχολογικό παράγοντα και πιθανόν η ποιοτική διάσταση της τροφής δεν παίζει ρόλο στις αρέσκειες των Φίλων. Τα αντιλαμβανόμενα φαγητά αρεσκείας των Φίλων χαρακτηρίζονται πιο έντονα ως Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα. Οι Φίλοι είναι τα πρόσωπα με τα οποία τα παιδιά βιώνουν συναισθήματα χαράς, έντασης, ελευθερίας. Το φαγητό των Φίλων στην αντίληψη των παιδιών παίρνει τις διαστάσεις ενός ιδιαίτερου κοινωνικού γεγονότος και ικανοποιεί τις ανάγκες τους για ψυχαγωγία, επικοινωνία, παιχνίδι ή και ταύτισης με τον όμοιο.

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας των Φίλων χαρακτηρίζονται επίσης ως πολύ Ελκυστικά Γεύματα. Το φαγητό των Φίλων μπορεί να χαρακτηρίζεται Ελκυστικό όχι μόνο γιατί τα περισσότερα παιδιά καταναλώνουν τις ελκυστικές τροφές της αγοράς αλλά πιθανόν αντιλαμβάνονται ή φαντάζονται το φαγητό των Φίλων όπως θα ήθελαν να είναι το δικό τους φαγητό δηλαδή εντυπωσιακό, ελκυστικό, εύγευστο και παιγνιώδες. Τα ίδια τα χαρακτηριστικά του φαγητού των Φίλων μπορεί στη φαντασία των παιδιών να φαίνονται πιο ελκυστικά όπως είναι και η παρέα των Φίλων. Επειδή οι αρέσκειες των Φίλων ασκούν ισχυρή επιρροή στις αρέσκειες των παιδιών (Rozin, et al., 2004) και οι άνθρωποι έχουν την τάση να τρώνε

τις τροφές που τρώνε τα μέλη της κοινωνικής ομάδας στην οποία επιθυμούν να ανήκουν (Kronl & Lau, 1982) τα παιδιά μπορεί να καταναλώνουν τα Ελκυστικά Γεύματα που αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στους Φίλους τους.

### **Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του Καλύτερου Φίλου**

#### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα φαγητά που αρέσουν στον Καλύτερο Φίλο με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Μεγάλο ποσοστό των παιδιών (56,3%) δηλώνει ότι ο Καλύτερος Φίλος τρώει Γρήγορα Αγοραστά Ταχυγεύματα και ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό παιδιών (35,5%) αντιλαμβάνεται ότι τρώει Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα. Η ευρεία διαθεσιμότητα των Γρήγορων Αγοραστών Ταχυγευμάτων συμβάλλει στη διαμόρφωση ανάλογων αρεσκειών και συνηθειών των παιδιών. Θεωρούμε ότι ο Καλύτερος Φίλος είναι προσωπική επιλογή του παιδιού, συχνότερα μάλιστα είναι και του ιδίου φύλου επειδή τα παιδιά νοιώθουν ότι έχουν μεγαλύτερη αποδοχή από τα παιδιά του ιδίου φύλου (Bellmore & Cillessen, 2003). Επειδή και ο Καλύτερος Φίλος ανήκει στην ομάδα των συνομηλίκων από το σχολικό περιβάλλον δε διακρίνονται μεγάλες αποκλίσεις στα φαγητά του Καλύτερου Φίλου, από αυτά των Φίλων, εξαιτίας της ομοιομορφίας των τροφών που διατίθενται στους χώρους συνεύρεσης των παιδιών όπως είναι το σχολικό περιβάλλον (Adamson, et al., 1996) αλλά και εξαιτίας των παρόμοιων αναγκών των παιδιών. Τα φαγητά που αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι αρέσουν στον Καλύτερο Φίλο και στους Φίλους γενικότερα δεν είναι υγιεινά φαγητά, αλλά εύκολα και γρήγορα ταχυγεύματα ή μικρογεύματα που εξυπηρετούν τις ανάγκες τους μέσα στο σχολικό περιβάλλον όπως είναι η γρήγορη κατανάλωση και ο γρήγορος κορεσμός της πείνας τους (Bellisle, et al., 2003).

#### **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Ο χαρακτήρας του φαγητού που αντιλαμβάνεται το παιδί ότι αρέσει στον Καλύτερο Φίλο περιγράφεται από τα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα και Ελκυστικά Γεύματα σε πιο έντονο βαθμό μεταξύ των προσώπων του Κοινωνικού Περιβάλλοντος. Με τον προσωπικό Καλύτερο Φίλο υπάρχει μια ιδιαίτερη συναισθηματική, επικοινωνιακή σχέση και οικειότητα. Ο Καλύτερος Φίλος είναι μια πολύ προσωπική επιλογή που γίνεται για ιδιαίτερους λόγους αφού τα παιδιά

καταφεύγουν συχνά σ' αυτόν, ζητούν την προστασία ή αποδοχή του, του εμπιστεύονται τα *μυστικά* τους, επηρεάζονται από τις επιλογές του νοιώθουν ότι μπορούν και τα ίδια να επηρεάσουν τον Καλύτερο Φίλο τους. Η ευκολία που διακρίνει τα Καθημερινά Εύχαπτα Σνακ δε φαίνεται να δελεάζει τα παιδιά. Ο Γιορτινός Φρεσκομαγειρεμένος χαρακτηρισμός του αντιλαμβανόμενου γεύματος αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου μπορεί να υποδηλώνει ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στο φίλο τους αρέσουν τα οικογενειακά γεύματα περισσότερο από τα σνακ, ότι πιθανόν εντάσσουν τον προσωπικό τους φίλο στα οικεία πρόσωπα της οικογένειας, τον εμπιστεύονται και μπορεί να επηρεάζονται από τις επιλογές του.

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου χαρακτηρίζονται σε έντονο βαθμό Ελκυστικά Γεύματα υποδηλώνοντας ότι στο Φίλο αρέσουν οι ελκυστικές τροφές. Το φαγητό του Καλύτερου Φίλου μπορεί να χαρακτηρίζεται πολύ ελκυστικό και λόγω της ιδιαίτερης συναισθηματικής σχέσης του παιδιού με το πρόσωπο του Καλύτερου Φίλου. Τα συναισθήματα χαράς και έντασης που μοιράζονται με τον Καλύτερο Φίλο πιθανόν αποδίδονται και χαρακτηρίζουν το φαγητό του προσδίδοντας σε αυτό ιδιαίτερη ελκυστικότητα.

### **Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του Αγαπημένου Ήρωα**

Οι πληροφορίες που αφορούν τις γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τη διατροφική συμπεριφορά των τηλεοπτικών ηρώων είναι σημαντικές για τον προσδιορισμό των επιρροών στις αρέσκειες των παιδιών γιατί έχει βρεθεί ότι τα παιδιά επηρεάζονται από τις προτιμήσεις του φανταστικού ήρωα και προτιμούν την τροφή προτίμησής του (Duncker, 1938. Marinho, 1942. Capaldi, 1996. Macaux, 2001). Ως αγαπημένους ήρωες τα παιδιά δήλωσαν τηλεοπτικούς ήρωες, ποδοσφαιριστές, τραγουδιστές και άλλα «διάσημα πρόσωπα».

### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα φαγητά που αρέσουν στον Αγαπημένο Ήρωα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Η πλειοψηφία των παιδιών (28,2%) δηλώνει ότι ο Αγαπημένος Ήρωας τρώει Απλά Παραδοσιακά Γεύματα, το 26,8% των παιδιών δηλώνει ότι τρώει Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα και το 25% των παιδιών αντιλαμβάνεται ότι ο Αγαπημένος Ήρωας τρώει Απλά Μοντέρνα Γεύματα. Ένας λόγος που πιθανόν ερμηνεύει τις αντιλήψεις της πλειοψηφίας των παιδιών (28,2%) για τα παραδοσιακά γεύματα που αρέσουν στον Αγαπημένο Ήρωα είναι γιατί τα παιδιά βλέπουν τους



τηλεοπτικούς ήρωες πράγματι να καταναλώνουν παραδοσιακά γεύματα καθώς ευρήματα πρόσφατων ερευνών δείχνουν ότι τα παιδιά τις περισσότερες ώρες παρακολουθούν τηλεοπτικές οικογενειακές σειρές, στις οποίες το διατροφικό πρότυπο των ηρώων που παρουσιάζεται, αντανακλά το γεωγραφικό και πολιτισμικό πλαίσιο της χώρας με πολλές εικόνες και αναφορές στη διατροφή της οικογένειας (Dickinson & Leader 1997). Έχει βρεθεί ότι οι τηλεοπτικές οικογενειακές σειρές μεταδίδουν πιο υγιή διατροφικά μηνύματα σε σχέση με τις διαφημίσεις, γιατί κατά τη διάρκεια των οικογενειακών σειρών, οι ήρωες παρουσιάζονται να τρώνε συνήθως κανονικά γεύματα (Hill, 2002). Επίσης εάν ο Αγαπημένος Ήρωας είναι ένα φανταστικό πρόσωπο τότε μέσω του μηχανισμού προβολής το παιδί μπορεί να προβάλλει στο πρόσωπο του ήρωα αυτό που πρέπει να κάνει το ίδιο, δηλαδή να τρώει ωφέλιμα παραδοσιακά γεύματα. Στην πραγματικότητα τα παιδιά δε βλέπουν ποτέ τους Αγαπημένους Ήρωες να τρώνε και πιθανόν φαντάζονται ότι οι τροφές που τρώει ο Ήρωάς τους είναι οι υγιεινές τροφές που πρέπει να καταναλώνουν και τα ίδια.

#### **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του Αγαπημένου Ήρωα με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Μόνο ο χαρακτήρας των γευμάτων αρεσκείας του Αγαπημένου Ήρωα αξιολογήθηκε ως το πιο Απλό Κλασικό Γεύμα και ως το λιγότερο Ελκυστικό Γεύμα σε σχέση με τα γεύματα αρεσκείας των Φίλων και του Καλύτερου Φίλου. Τα Απλά Κλασικά Γεύματα εξαιτίας της ποιοτικής τους σύστασης απευθύνονται στη γνωστική πλευρά της στάσης. Το παιδί διαμορφώνει μια εικόνα για τον Αγαπημένο Ήρωα από τις πληροφορίες των ΜΜΕ και τις περιγραφές του περιβάλλοντός του, που τον παρουσιάζουν πάντα δυνατό, όμορφο, υγιή, γυμνασμένο, επιτυχημένο, θαυμάζεται και επαινείται από το κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον και λειτουργεί ως πρότυπο με το οποίο το παιδί θέλει να ταυτιστεί για να γίνει και το ίδιο κοινωνικά αποδεκτό. Υποστηρίζεται ότι τα φαγητά που διαφημίζουν τα «διάσημα πρόσωπα» αποκτούν τα χαρακτηριστικά των ηθοποιών (Bever et al., 1975. Goldberg, Gorn, & Gibson, 1978). Συχνά οι γονείς προτρέπουν τα παιδιά: «φάε να γίνεις σαν αυτόν» και πιθανόν αντιλαμβάνονται ότι αν καταναλώσουν την τροφή του Ήρωα θα μοιάσουν στον ήρωά τους.

Ως προς το δεύτερο παράγοντα του Καθημερινού Εύχαπτου Σνακ έναντι του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου Γεύματος ο χαρακτήρας των γευμάτων του

Αγαπημένου Ήρωα κυμαίνεται ανάμεσα στους δύο πόλους του παράγοντα. Η διακύμανση του χαρακτηρισμού μπορεί να υποδηλώνει ότι τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του Αγαπημένου Ήρωα δεν παρουσιάζουν ενδιαφέρον ως προς την κοινωνική διάσταση του χαρακτηρισμού, πιθανόν γιατί δεν είναι κοινωνικά γεύματα, αλλά γεύματα τα οποία τα παιδιά φαντάζονται ότι τρώνε οι ήρωες ή απλώς τους παρακολουθούν χωρίς να συμμετέχουν τα ίδια. Επίσης εξαιτίας της ποικιλίας των τροφών που διαφημίζουν οι τηλεοπτικοί ήρωες διαμορφώνεται μια ασαφής εικόνα στα παιδιά για τη διατροφή των τηλεοπτικών ηρώων, καθώς έχει βρεθεί ότι στις τηλεοπτικές οικογενειακές σειρές οι ήρωες τρώνε κανονικά γεύματα ενώ στις διαφημίσεις τρώνε σνακ και άλλες ανθυγιεινές τροφές (Dickinson & Leader 1997). Οι ηθοποιοί που διαφημίζουν φαγητά σε τηλεοπτικές διαφημίσεις μιλούν για αυτά τα χρησιμοποιούν όμως σπάνια εμφανίζονται να τα τρώνε (Byrd- Bredbenner & Grasso, 2000) ή δεν τελειώνουν το φαγητό τους ποτέ (Hill, 2002) και πιθανόν τα παιδιά δεν έχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα για τη συμπεριφορά του ήρωα όπως έχουν για τους φίλους. Τα παιδιά παρακολουθούν παθητικά τον ήρωα να τρώει, δε συμμετέχουν στο φαγητό του, ενώ ο έντονα κοινωνικός χαρακτήρας των αντιλαμβανόμενων φαγητών των Φίλων δείχνει ότι το φαγητό των Φίλων δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να επικοινωνούν, να συζητούν, να συμμετέχουν, να ζουν τη δράση. Το παιδί πιθανόν επηρεάζεται περισσότερο από τα πρόσωπα με τα οποία έχει αναπτύξει στενή συναισθηματική σχέση –φίλους, καλύτερο φίλο- γιατί με αυτά βιώνει έντονα συναισθήματα και εμπειρίες στην καθημερινότητά του.

**Συμπέρασμα:** Από το κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών το αντιλαμβανόμενο γεύμα αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου χαρακτηρίζεται ως το πιο ελκυστικό και επιθυμητό εξαιτίας της κοινωνικής του διάστασης, της ευγευστότητάς του και της ιδιαίτερης συναισθηματικής σχέσης με το πρόσωπό του. Δεν επιβεβαιώνεται η αρχική υπόθεση ότι τα γεύματα του Αγαπημένου Ήρωα είναι ανθυγιεινά. Διαπιστώνεται ότι τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας των Φίλων και του Καλύτερου Φίλου δε χαρακτηρίζονται ωφέλιμα αλλά έντονα κοινωνικά και ελκυστικά γεύματα, χαρακτηριστικά που απευθύνονται στη συναισθηματική διάσταση της αρέσκειας των παιδιών. Ενώ το αντιλαμβανόμενο γεύμα του Αγαπημένου Ήρωα χαρακτηρίζεται ωφέλιμο, ιδιότητα που απευθύνεται στη γνωστική πλευρά της στάσης και πιθανόν δε συγκινεί ούτε έλκει την αρέσκεια των παιδιών.

## **8. 5. Γνωστικές Αντιλήψεις των Παιδιών για τα Γεύματα Αρεσκείας του Οικογενειακού Περιβάλλοντος. Σημαντικότητα διαφορών μεταξύ των συστάσεων και αρεσκειών της μητέρας. Συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκειες πατέρα-μητέρας**

Οι Γνωστικές Αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα αρεσκείας του οικογενειακού περιβάλλοντος καταγράφηκαν από τις απαντήσεις των παιδιών στις ερωτήσεις *Τι αρέσει στη μαμά να τρώει, Τι αρέσει στον μπαμπά να τρώει, Ποια φαγητά σου έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεσαι το σπίτι σου, Τι σου λέει η μαμά ότι πρέπει να τρως.*

### **Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες της Μητέρας**

#### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα φαγητά που αρέσουν στη μητέρα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Τα παιδιά σε ποσοστό 39,8% αντιλαμβάνονται ότι στις μητέρες τους αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα, το 29,1% των παιδιών αντιλαμβάνονται ότι στις μητέρες τους αρέσουν τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα, το 14,8% των παιδιών αντιλαμβάνονται ότι στις μητέρες αρέσουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα και 14,6% των παιδιών αντιλαμβάνονται ότι στις μητέρες τους αρέσουν τα Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα.

Εξετάζονται οι αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα αρεσκείας των γονέων γιατί οι στάσεις και συμπεριφορές των παιδιών σχετίζονται ισχυρότερα με το τι αντιλαμβάνονται τα ίδια τα παιδιά για τις στάσεις και συμπεριφορές των γονέων τους και όχι με το τι δηλώνουν οι γονείς για τις δικές τους στάσεις και συμπεριφορές.

Η πλειοψηφία των παιδιών (39,8%) αντιλαμβάνεται ότι στις μητέρες αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και η αντίληψη αυτή μπορεί να δείχνει ότι στη μητέρα αρέσουν οι υγιεινές παραδοσιακές τροφές. Το σημαντικό ποσοστό των παιδιών (29,1%) που αντιλαμβάνεται ότι στις μητέρες αρέσουν τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα πιθανόν να αντανακλά μια θετική στάση της μητέρας προς τα μοντέρνα έτοιμα και εύκολα φαγητά της αγοράς ή μια τάση της μητέρας να *δημιουργεί* επηρεασμένη από τις δυνατότητες που προσφέρει η νέα κουζίνα, δοκιμάζοντας *εναλλακτικά γεύματα* στην προσπάθειά της να εμπλουτίζει τη διατροφή της οικογένειας. Εάν τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της μητέρας είναι Απλά

Μοντέρνα Γεύματα μπορεί να επηρεαστούν θετικά και οι αρέσκειες των παιδιών προς τα γεύματα αυτά.

Σε ποσοστό 14,8% τα παιδιά δηλώνουν ότι στις μητέρες τους αρέσουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα και αυτό μπορεί να δηλώνει ότι οι μητέρες δελεάζονται από την ευκολία των μικρογευμάτων που είναι ένας παράγοντας επιρροής της αρέσκειας (Letarte, Dube, & Troche, 1997). Οι αρέσκειες της μητέρας κατά την αντίληψη των παιδιών για τροφές εύκολες στην προετοιμασία μπορεί να επηρεάζουν τις προτιμήσεις των παιδιών για αντίστοιχες πρόχειρες τροφές.

Στο ίδιο ποσοστό περίπου το 14,6% των παιδιών αντιλαμβάνεται ότι στις μητέρες αρέσουν τα Σύνθετα Παραδοσιακά Γεύματα, τα οποία είναι καθημερινά οικογενειακά γεύματα, αλλά απαιτητικά στην προετοιμασία. Η αρέσκεια των μητέρων για τα γεύματα αυτά μπορεί να αντανakλά το ενδιαφέρον τους για ένα προσεγμένο και φροντισμένο οικογενειακό φαγητό και ότι διαθέτουν τον ανάλογο χρόνο γιαυτό.

Γενικότερα οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες των μητέρων αντανakλούν την εκτίμησή τους για κανονικά οικογενειακά γεύματα παραδοσιακής κυρίως σύστασης. Επειδή έχει βρεθεί σε πολλές έρευνες ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των αντιλήψεων των παιδιών και των στάσεων και συμπεριφορών των γονέων που αφορούν το φαγητό (Fairburn, et al., 1997. Kanakis & Thelen, 1995. Keel, et al., 1997. Moreno & Thelen, 1993. Thelen & Cormier, 1995. Baker, et al., 2000) και τα παιδιά μιμούνται το πρότυπό τους πιθανόν και τα ίδια να αναπτύξουν αρέσκεια προς τα γεύματα που αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στη μητέρα. Ένα σημαντικό ποσοστό μητέρων όμως κατά την αντίληψη των παιδιών φαίνεται να δελεάζεται από την ευκολία των έτοιμων φαγητών και πιθανόν η προτίμηση των μητέρων να οδηγεί και τα παιδιά να τα προτιμούν.

### **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της μητέρας με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της μητέρας χαρακτηρίζονται από ένα αδύναμο Απλό Κλασικό και αρκετά Ελκυστικό χαρακτήρα δηλαδή στη μητέρα δεν αρέσουν τα υγιεινά γεύματα και πιθανόν οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και οι στάσεις των παιδιών να επηρεάζονται αρνητικά ως προς την υγιεινή διατροφή. Ο λιγότερο υγιεινός χαρακτηρισμός των γευμάτων αρεσκείας της μητέρας πιθανόν αντανakλά την προτίμησή της για τροφές που τις χαρακτηρίζει η ευκολία και η

εξοικονόμηση χρόνου. Ερευνητικά υποστηρίζεται ότι οι μητέρες έχουν την τάση να τρώνε σνακ (Saarilehto, et al., 2001) και προτιμούν τροφές λιγότερο υγιεινές για τον εαυτό τους λόγω της έλλειψης χρόνου να ασχοληθούν με τις προσωπικές τους αρέσκειες, γιατί δίνουν προτεραιότητα στις αρέσκειες της οικογένειας. Εάν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στη μητέρα αρέσουν Ελκυστικά Γεύματα τότε πιθανόν και τα ίδια να διαμορφώσουν αρέσκεια προς αυτά.

## **Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του Πατέρα**

### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα που αρέσουν στον πατέρα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Στην πλειοψηφία τους (49,5%) τα παιδιά δηλώνουν ότι στον πατέρα αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα. Σημαντικό ποσοστό (23,8%) των παιδιών αντιλαμβάνεται ότι ο πατέρας εκφράζει αρέσκεια για γεύματα πιο μοντέρνας εκδοχής όπως είναι τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα και σε μικρότερο ποσοστό (16,2%) τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στον πατέρα αρέσουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

Ο πατέρας είναι το πρόσωπο που επηρεάζει με την παρουσία του και τις εκφραζόμενες αρέσκειές του, τις αρέσκειες του παιδιού (Koivisto, et al., 1994) τις επιλογές της μητέρας (Brown & Miller, 2002) αλλά και τις αρέσκειες όλης της οικογένειας (Repacholi & Gornik, 1997). Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του πατέρα μπορεί να είναι σημαντικός παράγοντας επίδρασης των προτιμήσεων των παιδιών καθώς υποστηρίζεται ότι όταν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι μια τροφή αρέσει σε ένα σεβαστό πρόσωπο τότε εγείρεται αρέσκεια του παιδιού για την αντίστοιχη τροφή (Casey & Rozin, 1989). Η πλειοψηφία των παιδιών (49,5%) αντιλαμβάνεται ότι στον πατέρα αρέσουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και υποστηρίζεται ότι η ευνοϊκή στάση του πατέρα απέναντι στα παραδοσιακά οικογενειακά γεύματα ενθαρρύνει την κατανάλωσή τους από τα παιδιά (Douglas, 1998).

Το αρκετά σημαντικό ποσοστό (16,2%) των παιδιών που αντιλαμβάνεται ότι στον πατέρα αρέσουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα πιθανόν ενδυναμώνει τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών για μικρογεύματα τα οποία δε θεωρούνται υγιεινά, κανονικά γεύματα. Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του πατέρα προς εύκολα και έτοιμα γεύματα μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στο φαγητό και την υγεία του παιδιού.



## **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του πατέρα με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα γεύματα που αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι αρέσουν στον πατέρα χαρακτηρίζονται σε πιο έντονο βαθμό Απλά Κλασικά και Ελκυστικά Γεύματα σε σύγκριση με τα γεύματα της μητέρας και παρατηρείται ανταγωνισμός του χαρακτήρα των γευμάτων του πατέρα, όπως και της μητέρας, ανάμεσα στα παραδοσιακά ωφέλιμα γεύματα και τα ελκυστικά εντυπωσιακά γεύματα. Ο πιο έντονα παραδοσιακός χαρακτήρας των αντιλαμβανόμενων γευμάτων αρεσκείας του πατέρα μπορεί να λειτουργήσει ως *εμπόδιο* για την *είσοδο* νέων μοντέρνων τροφών της αγοράς στις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας, επειδή έχει βρεθεί ότι η μητέρα συνήθως σέβεται τις αρέσκειες του συζύγου (Brown & Miller, 2002).

Συγχρόνως όμως βρέθηκε ότι τα γεύματα που κατά την αντίληψη των παιδιών αρέσουν στον πατέρα χαρακτηρίζονται και ως πιο έντονα Ελκυστικά Γεύματα σε σύγκριση με της μητέρας και αν οι αρέσκειες του πατέρα είναι θετικές απέναντι σε ελκυστικές τροφές, τότε θα επηρεαστούν και οι αρέσκειες των παιδιών.

**Συμπεραίνουμε** ότι στο χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων γευμάτων αρεσκείας των γονέων καταγράφεται ένας ανταγωνισμός μεταξύ ωφέλιμων και ανθυγιεινών γευμάτων. Εάν οι γονείς δελεάζονται από τις ελκυστικές τροφές τότε υποδηλώνεται ότι δεν έχουν θετικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή διατροφή και πιθανόν να επηρεάζονται αρνητικά και οι στάσεις των παιδιών.

## **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του Σπιτιού**

### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα του σπιτιού με βάση τις κατηγορίες των γευμάτων (συστάδες)**

Η πλειοψηφία των παιδιών (54,8%) συνδέει την εικόνα του σπιτιού με τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα. Σε αρκετά υψηλό ποσοστό (20, 1%) των παιδιών το σπίτι συνδέεται με τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα και επίσης το 12,5% των παιδιών συνδέει το σπίτι με τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα.

Η εικόνα του σπιτιού εκφράζει την *οικογενειακή εστία*, την πηγή διαθεσιμότητας των τροφών και συνδέεται με τα *κυρίαρχα* φαγητά που αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι υπάρχουν μέσα στο σπίτι. Η διαθεσιμότητα της τροφής από το περιβάλλον του σπιτιού καθώς και ο τύπος της τροφής που διατίθεται επηρεάζει την ποιότητα και την ποσότητα της καταναλισκόμενης τροφής καθώς και

την εγκατάσταση αντίστοιχων αρεσκειών. Ανάλογα με τον τύπο των τροφών που διατίθενται στο σπίτι διαμορφώνονται αντίστοιχες αρέσκειες στα μέλη της οικογένειας, αφού το κυρίαρχο διατροφικό περιβάλλον του σπιτιού παρέχει ευκαιρίες για τη διαμόρφωση αρεσκειών (Rozin, 1990). Τα ίδια τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι οι τροφές που τους προσφέρονται στο σπίτι καθορίζονται από τις διατροφικές προτιμήσεις της οικογένειας (Fox, et al., 2004) και όταν οι γονείς διαθέτουν υγιεινές τροφές στο σπίτι ακόμη και αν δεν αρέσουν στα παιδιά, παρατηρείται αύξηση της κατανάλωσής τους από τα παιδιά (Neumark-Sztainer, et al., 2003).

Είναι θετικό το εύρημα ότι τα αντιλαμβανόμενα *κυρίαρχα* φαγητά του σπιτιού (οικογενειακά γεύματα, αρέσκειες και συνήθειες γονέων, συγγενών, φίλων, καθημερινή διατροφική ρουτίνα, φαγητά που βρίσκει το παιδί στο ψυγείο, στο τραπέζι, συζητήσεις για φαγητά) χαρακτηρίζονται Απλά Παραδοσιακά Γεύματα γιατί η εικόνα αυτή αντανακλά την εκτίμηση της οικογένειας για το παραδοσιακό φαγητό και τη διαθεσιμότητα τέτοιου τύπου γευμάτων από το σπίτι.

Το αρκετά υψηλό ποσοστό των παιδιών (20, 1%) που αντιλαμβάνονται τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα ως *κυρίαρχα* γεύματα του σπιτιού, μπορεί να αντανακλά τον κατακερματισμό των οικογενειακών γευμάτων και την επακόλουθη αύξηση του λεγόμενου «τσιμπολογήματος» (Douglas, 1998) με συνέπεια να υποτιμάται η θρεπτική αξία και η κοινωνική σημασία του κανονικού οικογενειακού γεύματος.

Σχετικά μεγάλο είναι και το ποσοστό των παιδιών (12,5%) που αντιλαμβάνονται τα Απλά Μοντέρνα Γεύματα ως *κυρίαρχα* γεύματα του σπιτιού. Η αντίληψη των παιδιών ότι στο σπίτι διατίθενται και πιο μοντέρνες, εύκολες τροφές, πιθανόν αντανακλά τις νέες τάσεις διατροφής της οικογένειας εξαιτίας της υπεραφθονίας και ποικιλίας ανάλογων διατροφικών προϊόντων στην αγορά όπως υποστηρίζει ο Lesitschnig (1989).

### **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του σπιτιού με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα του σπιτιού δε χαρακτηρίζονται τόσο από την ποιοτική τους σύσταση, καθώς παρουσιάζουν αδύναμο Απλό Κλασικό χαρακτήρα και αξιολογούνται ως έντονα Ελκυστικά γεύματα. Ο αποδυναμωμένος Απλός Κλασικός χαρακτηρισμός των αντιλαμβανόμενων γευμάτων του σπιτιού μπορεί να υποδηλώνει ότι στο σπίτι δε διατίθενται απόλυτα παραδοσιακού χαρακτήρα γεύματα αλλά και

τροφές πιο μοντέρνες, επεξεργασμένες της αγοράς όπως δείχνουν και οι αρέσκειες των γονέων οι οποίες είχαν χαρακτηριστεί ως λίγο Απλά Κλασικά γεύματα. Το εύρημα διαπιστώνεται και από τον Hill (2002) που υποστηρίζει ότι οι πιο κοινές τροφές που απαντώνται συχνότερα στα σπίτια είναι τροφές πλούσιες σε λιπαρά και υψηλές θερμίδες. Εάν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στο σπίτι διατίθενται τέτοιες τροφές τότε θα διαμορφώσουν ανάλογες στάσεις και αρέσκειες απέναντι σε αυτές καθώς η διαθεσιμότητα της τροφής επηρεάζει τις αρέσκειες και τα παιδιά αποκτούν διατροφικές συνήθειες οι οποίες είναι ανάλογες με τις διατροφικές συνήθειες του σπιτιού. Παρατηρείται ένας ανταγωνισμός μεταξύ του παραδοσιακού και μοντέρνου φαγητού στο χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων γευμάτων του σπιτιού.

### **Οι αντιλαμβανόμενες Συστάσεις της Μητέρας**

#### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών για τα γεύματα που συστήνει η μητέρα με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Η πλειοψηφία των παιδιών (52,6%) αντιλαμβάνεται ότι οι μητέρες συστήνουν τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών (31,9%) αντιλαμβάνεται ότι συστήνουν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

Αν και υποστηρίζεται ότι οι διατροφικές συστάσεις που δίνονται στα παιδιά μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ακόμη και κατά τη μετέπειτα ζωή τους (Hertzler & Hutchinson, 1998) έχει μεγάλη σημασία η ίδια η διατροφική συμπεριφορά της μητέρας όπως την αντιλαμβάνονται τα παιδιά. Η έμπρακτη συμπεριφορά της μπορεί να έχει μεγαλύτερη επίδραση στο παιδί σε σχέση με τις ρητές συστάσεις της αφού τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσω της παρατήρησης του προτύπου τους (Μανιός, 2000).

Παρόλα αυτά το εύρημα που δείχνει ότι κατά την αντίληψη της πλειοψηφίας των παιδιών (52,6%) η μητέρα συστήνει τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα είναι σημαντικό γιατί αντανakλά έμμεσα τη θετική διατροφική γνώση που κατέχει η μητέρα και η οποία πιθανόν μεταδίδεται στο παιδί μέσα από τις συστάσεις της.

Σημαντικό ποσοστό (31,9%) των παιδιών όμως αντιλαμβάνεται ότι η μητέρα συστήνει τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα ως ωφέλιμα γεύματα. Εάν τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα συστήνονται ως ωφέλιμα, πιθανόν υπάρχει η υποκειμενική αντίληψη στη μητέρα ότι και ένα μικρογεύμα παραδοσιακής σύστασης μπορεί να είναι υγιεινό και το εύρημα θέτει υπό αμφισβήτηση την ορθότητα των

διατροφικών γνώσεων ενός σημαντικού ποσοστού μητέρων, αφού το μικρογεύμα δεν έχει την κοινωνική σημασία και θρεπτική αξία ενός κανονικού γεύματος .

### **Οι αντιλαμβανόμενες διατροφικές συστάσεις της μητέρας με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα που συστήνει η μητέρα χαρακτηρίζονται σε έντονο βαθμό Απλά Κλασικά και πολύ Ελκυστικά Γεύματα. Οι συστάσεις των μητέρων επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και ο αντιφατικός χαρακτήρας των γευμάτων που συστήνουν οι μητέρες όπως δείχνουν τα ευρήματα πιθανόν να ωθεί τα παιδιά σε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες γιατί τα παιδιά μπορεί να αντιλαμβάνονται ότι τα Ελκυστικά Γεύματα είναι εξίσου υγιεινά όπως τα Απλά Κλασικά Γεύματα. Το εύρημα μπορεί να δείχνει ότι οι διατροφικές γνώσεις της μητέρας δεν είναι επαρκείς όπως δηλώνουν και οι ίδιες στην έρευνα των Hart, et al. (2003) και ότι οι γονείς έχουν ανάγκη να μαθαίνουν για τη διατροφή ώστε να παρέχουν την κατάλληλη πληροφορία ή συμβουλή για να βελτιώνονται τα διαιτολόγια των παιδιών (McCullough, et al., 2004).

### **Σημαντικότητα διαφορών μεταξύ των συστάσεων και αρεσκειών της μητέρας**

#### **Γνωστικές αντιλήψεις των παιδιών μεταξύ των φαγητών που αρέσουν στις μητέρες και συστήνουν με βάση τις κατηγορίες γευμάτων (συστάδες)**

Κατά την αντίληψη της πλειοψηφίας των παιδιών (52, 6%) στη μητέρα αρέσουν και συστήνει τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα και σε μικρότερο ποσοστό (31, 9%) τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στη μητέρα αρέσουν και συστήνει τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα.

Η πλειοψηφία των παιδιών αντιλαμβάνεται ότι τα γεύματα που αρέσουν στη μητέρα δηλαδή τα Απλά Παραδοσιακά Γεύματα είναι συγχρόνως αυτά που συστήνει και στα παιδιά, δηλαδή έρχεται σε συμφωνία το αντιλαμβανόμενο διατροφικό πρότυπο που παρουσιάζει η μητέρα με αυτό που συστήνει στο παιδί. Όταν η ρητή σύσταση της μητέρας συμφωνεί με τη διατροφική της συμπεριφορά τότε πιθανόν οι διατροφικές στάσεις και συνήθειες των παιδιών να επηρεάζονται θετικά ως προς την υγιεινή διατροφή.

Σε μικρότερο ποσοστό τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στη μητέρα αρέσουν και συστήνει τα Πρόχειρα Παραδοσιακά Μικρογεύματα τα οποία είναι

μικρογεύματα εύκολης προετοιμασίας και γεύματα μειωμένης κοινωνικής σημασίας. Στην περίπτωση αυτή το διατροφικό πρότυπο που στηρίζει ρητά και άρρητα η μητέρα δεν ευθυγραμμίζεται με τις αρχές της υγιεινής διατροφής γιατί τα μικρογεύματα δε θεωρούνται υγιεινά οικογενειακά γεύματα, έτσι ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών σχηματίζει την *εσφαλμένη* αντίληψη ότι και ένα μικρογεύμα είναι υγιεινό. Εάν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι η μητέρα συστήνει και εκφράζει αρέσκεια για μικρογεύματα πιθανόν να επηρεάσει τις αρέσκειές του και να το ωθήσει στην κατανάλωσή τους.

### **Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της μητέρας και οι αντιλαμβανόμενες διατροφικές συστάσεις της με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες ο χαρακτήρας των γευμάτων που αντιλαμβάνεται το παιδί ότι συστήνει η μητέρα ως καταλληλότερος είναι πιο υγιεινός σε σύγκριση με το χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων γευμάτων αρεσκείας της μητέρας. Ο υγιεινός χαρακτήρας της τροφής που συστήνει η μητέρα δείχνει ότι γνωρίζει και συστήνει το υγιεινό γεύμα που πρέπει να τρώνε τα παιδιά αλλά έρχεται σε αντίθεση με το χαρακτήρα του γεύματος που αρέσει στην ίδια προσωπικά. Εάν ο χαρακτήρας του φαγητού που συστήνει η μητέρα δε συμφωνεί με το χαρακτήρα του φαγητού που αρέσει στην ίδια τότε η διατροφική συμπεριφορά της –την οποία το παιδί παρατηρεί και αντιλαμβάνεται- δεν ευθυγραμμίζεται με τις λεκτικές προτροπές ή συστάσεις της για μια υγιεινή διατροφή. Η *ασυνέπεια* αυτή πιθανόν να επηρεάζει το παιδί και να κατευθύνει τις αρέσκειές του προς ανθυγιεινά γεύματα.

Υποστηρίζεται ότι τα αντιφατικά ρητά είτε άρρητα διατροφικά μηνύματα των γονέων αποτελούν εμπόδιο για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής από τα παιδιά (Hesketh et al., 2005). Είναι σημαντικό να έχουν υπόψη τους οι γονείς τη λαϊκή ρήση «οι πράξεις μιλούν δυνατότερα από τα λόγια» όταν προσπαθούν να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών (Lytle et al., 1997). Η συμπεριφορά της μητέρας μπορεί να επηρεάζει τα παιδιά να προτιμούν λιγότερο υγιεινά γεύματα από τα αντιλαμβανόμενα ως ‘υγιεινά’ γεύματα όπως υποστηρίζεται και από τους Noble, et al. (2003) γιατί το παιδί αντιλαμβάνεται και επηρεάζεται περισσότερο από την προτίμηση της μητέρας που είναι για γεύματα λιγότερο υγιεινά από αυτά που συστήνει ως ‘υγιεινά’ γεύματα.



## Συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκειες πατέρα-μητέρας

### Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες

Οι συσχετίσεις βαθμολογιών για τις αρέσκειες μητέρας-πατέρα ως προς τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες ήταν όλες στατιστικά σημαντικές και ο χαρακτήρας των αντιλαμβανόμενων γευμάτων αρεσκείας των γονέων παρουσιάζει μεγαλύτερη συσχέτιση ως προς τα Ελκυστικά Γεύματα. Και στους δύο γονείς αρέσουν γεύματα των οποίων ο χαρακτήρας δε διαθέτει τα χαρακτηριστικά του ωφέλιμου υγιεινού γεύματος. Οι στάσεις και συνήθειες των παιδιών πιθανόν επηρεάζονται από το διατροφικό πρότυπο των γονέων γιατί υποστηρίζεται ότι το διατροφικό πρότυπο που υιοθετούν οι ίδιοι, επηρεάζει τις αντιλήψεις των παιδιών περί υγείας και υγιούς τρόπου ζωής (Norton, et al., 2003). Ο Ελκυστικός χαρακτήρας του αντιλαμβανόμενου γεύματος αρεσκείας των γονέων θα επηρεάσει το χαρακτήρα των γευμάτων που αρέσουν στα παιδιά, γιατί οι διατροφικές στάσεις των γονέων καθορίζουν τις αντίστοιχες των παιδιών τους, αντανakλώνται και μεταβιβάζονται στις συνήθειες και στάσεις των παιδιών. Στην παιδική ηλικία οι γονείς είναι τα πιο ισχυρά πρότυπα μίμησης και τα παιδιά στην προσπάθειά τους να μοιάσουν στους γονείς μιμούνται και τρώνε το φαγητό που βλέπουν ότι τρώνε και αυτοί (Bandura et al. 1961). Αν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι και στους δύο γονείς αρέσουν τα Ελκυστικά Γεύματα τότε πιθανόν και τα ίδια να διαμορφώσουν αρέσκεια προς αυτά.

**Συμπέρασμα:** Στο χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων γευμάτων αρεσκείας της οικογένειας (αρέσκειες γονέων, συστάσεις μητέρας, σπίτι) καταγράφεται ένας ανταγωνισμός ανάμεσα στα παραδοσιακά και ελκυστικά γεύματα. Οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες μητέρας-πατέρα παρουσιάζουν πιο έντονη συνάφεια ως προς τα Ελκυστικά Γεύματα και εάν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι και στους δύο γονείς αρέσουν σε έντονο βαθμό τα Ελκυστικά Γεύματα τότε και τα ίδια θα αναπτύξουν αντίστοιχες αρέσκειες. Ο χαρακτήρας του αντιλαμβανόμενου φαγητού του οικογενειακού περιβάλλοντος (αρέσκειες γονέων και σπίτι) δε συμφωνεί με το χαρακτήρα των αντιλαμβανόμενων υγιεινών και ωφέλιμων γευμάτων που συστήνει η μητέρα. Διαπιστώνεται ότι η μητέρα έχει ελλιπείς διατροφικές γνώσεις σύμφωνα και με την αρχική μας υπόθεση. Η συνέπεια μεταξύ συστάσεων και προτιμήσεων των γονέων είναι εξαιρετικής σημασίας, γιατί τα παιδιά εσωτερικεύουν τα πρότυπα των προσώπων που τους παρέχουν τροφή και στην προσπάθεια να τους μοιάσουν επηρεάζονται όχι μόνο επιφανειακά από το είδος των τροφών που τους συστήνεται

αλλά και από τις συμπεριφορές των προτύπων τους κατά τη διαδικασία του φαγητού. Από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούμε να συμπεράνουμε ότι ο χαρακτήρας των αντιλαμβανόμενων φαγητών της οικογένειας δεν παρουσιάζει θετική εικόνα ως προς το χαρακτήρα των υγιεινών γευμάτων τα οποία συστήνει η αγωγή υγείας και οι ειδικοί της διατροφής.

## **8. 6. Συσχετίσεις Διατροφικών Συνηθειών των Παιδιών με Ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Εξετάστηκαν οι συσχετίσεις των στάσεων και αντιλήψεων των παιδιών για τα γεύματα του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

### **Με βάση τους κοινωνιοψυχολογικούς παράγοντες**

#### ***1<sup>ος</sup> παράγοντας: Απλό Κλασικό Γεύμα-Πολύπλοκο Μοντέρνο***

Ο χαρακτήρας του φαγητού που συνηθίζει να τρώει το παιδί συσχετίζεται με τα φαγητά που αντιλαμβάνεται ότι τρώει και συστήνει το οικογενειακό του περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών συσχετίζονται με τις αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του πατέρα, της μητέρας και τις αντιλαμβανόμενες συστάσεις της μητέρας, δηλαδή το παιδί αναπτύσσει τη συνήθεια να καταναλώνει γεύματα ανάλογα με τα γεύματα που αντιλαμβάνεται ότι εκτιμάει το οικογενειακό του περιβάλλον. Το εύρημα υποστηρίζεται και από τους Lake et al. (2004) που βρήκαν ότι τα ίδια τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Ως προς τον πρώτο παράγοντα του Απλού Κλασικού έναντι του Πολύπλοκου Μοντέρνου Γεύματος θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα παιδιά αναπτύσσουν τη συνήθεια να τρώνε γεύματα των οποίων ο χαρακτήρας απευθύνεται στη γνωστική πλευρά της στάσης, όταν αντιλαμβάνονται ότι ανάλογου χαρακτήρα γεύματα αρέσουν στους γονείς τους και τα συστήνει η μητέρα. Τα αντιλαμβανόμενα φαγητά αρέσκειας των γονέων βρέθηκε ότι έχουν αδύναμη βαθμολογία ως προς τα Απλά Κλασικά Γεύματα. Στους δύο γονείς βρέθηκε ότι αρέσουν τα Ελκυστικά Γεύματα, ενώ οι αντιλαμβανόμενες συστάσεις της μητέρας έχουν έντονο Απλό Κλασικό χαρακτήρα. Τα παιδιά δε σχηματίζουν σαφή αντίληψη για τα γεύματα που εκτιμάει η οικογένεια, αφού άλλου χαρακτήρα γεύματα αρέσουν στους γονείς και διαφορετικού

χαρακτήρα γεύματα συστήνει ως ωφέλιμα η μητέρα. Όμως η έκδηλη διατροφική συμπεριφορά των γονέων είναι σημαντική γιατί τα παιδιά αντιλαμβάνονται το φαγητό που βλέπουν ότι τρώνε οι γονείς και όχι τι λένε ή συστήνουν οι ενήλικες. Είναι σημαντικό να υπάρχει ταύτιση της συμπεριφοράς του προτύπου με τις διατροφικές του συστάσεις γιατί όταν η διατροφική συμπεριφορά των γονέων δεν ευθυγραμμίζεται με τις λεκτικές προτροπές ή συστάσεις τους για μια υγιεινή διατροφή τότε εμποδίζεται η υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής από τα παιδιά (Hesketh, et al., 2005).

Ο πρώτος παράγοντας περιγράφει φαγητά ως προς την ποιοτική τους σύσταση που απευθύνονται στη γνωστική πλευρά της στάσης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ποιοτική σύσταση του φαγητού που συνηθίζει να τρώει το παιδί είναι ανάλογη με αυτήν των αντιλαμβανόμενων γευμάτων της οικογένειας, τα οποία όμως δεν παρουσιάζουν σαφή εικόνα ως προς την **ποιοτική τους σύσταση** και το παιδί μπορεί να μην αντιλαμβάνεται με σαφήνεια ποιο είναι το υγιεινό και ωφέλιμο φαγητό με συνέπεια να μην αναπτύσσει τη συνήθεια να το καταναλώνει.

## **2<sup>ος</sup> παράγοντας: Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο Γεύμα-Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ**

Ως προς το δεύτερο παράγοντα το φαγητό που συνηθίζουν να καταναλώνουν τα παιδιά υπαγορεύεται από τις στάσεις τους -δεν υπαγορεύεται από τη γνώση- και από το φαγητό που αντιλαμβάνονται ότι αρέσει στον Καλύτερο Φίλο. Τα παιδιά αναπτύσσουν τη συνήθεια να καταναλώνουν γεύματα ανάλογα με αυτά που τους αρέσουν και επιθυμούν και ανάλογα με αυτά που αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στον Καλύτερο Φίλο. Ως προς το δεύτερο παράγοντα τα φαγητά αρέσκειας και επιθυμίας των παιδιών κυμαίνονταν ανάμεσα στους δύο πόλους και συμπεραίνουμε ότι για να αναπτύξει το παιδί τη συνήθεια να καταναλώνει ένα γεύμα, έχει σημασία ο **κοινωνικός χαρακτήρας** του φαγητού που του αρέσει και επιθυμεί. Εάν ο χαρακτήρας του φαγητού που θα συνηθίσει να τρώει το παιδί θα είναι Γιορτινός Φρεσκομαγειρεμένος ή Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ πιθανόν να εξαρτάται από το τι αντιλαμβάνεται ότι προτιμάει η κοινωνική του συντροφιά με την οποία μοιράζεται το φαγητό. Στην προκειμένη περίπτωση βρέθηκε ότι τα αντιλαμβανόμενα φαγητά αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου συσχετίζονται με το φαγητό που συνηθίζει να τρώει το παιδί. Μπορούμε να υποθέσουμε ότι για να αναπτύξει το παιδί τη συνήθεια να καταναλώνει ένα φαγητό έχει σημασία τι αντιλαμβάνεται ότι τρώει ο Καλύτερος Φίλος του. Ο Καλύτερος Φίλος είναι σημαντικό πρότυπο επιρροής των αρεσκειών

και επιθυμιών των παιδιών. Αν στον Καλύτερο Φίλο αρέσουν τα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα τότε και τα παιδιά θα αναπτύξουν αρέσκεια για αυτά και τη συνήθεια να τα καταναλώνουν. Επειδή είναι γεύματα των οποίων ο χαρακτήρας δε διακρίνεται από την ποιότητα και την ευκολία των Καθημερινών Εύχαπτων Σνακ αλλά χαρακτηρίζονται οικογενειακά, προσεγμένα γεύματα, που τρώγονται στο περιβάλλον του σπιτιού, υποδηλώνεται η ανάγκη των παιδιών για γεύματα που προσφέρονται από το σπίτι και όχι για γεύματα εύκολα τύπου σνακ της αγοράς. Συμπεραίνουμε ότι το παιδί αναπτύσσει τη συνήθεια να καταναλώνει οικογενειακά φρεσκομαγειρεμένα γεύματα γιατί του αρέσουν και τα επιθυμεί και αντιλαμβάνεται ότι αρέσουν και στον Καλύτερο Φίλο.

### **3<sup>ος</sup> παράγοντας: Απεχθές Γεύμα-Ελκυστικό Γεύμα**

Ως προς τον τρίτο παράγοντα του Απεχθούς έναντι του Ελκυστικού Γεύματος τα παιδιά θα αναπτύξουν τη συνήθεια να καταναλώνουν φαγητά που αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στην οικογένειά τους και επιθυμούν τα ίδια. Βρέθηκε ότι οι αντιλαμβανόμενες αρέσκειες πατέρα/μητέρας συσχετίζονται ισχυρά ως προς τα Ελκυστικά Γεύματα και επίσης ότι τα παιδιά επιθυμούν τα Ελκυστικά Γεύματα. Εάν τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στους γονείς αρέσουν τα Ελκυστικά Γεύματα και συγχρόνως τα επιθυμούν τα ίδια τότε θα αναπτύξουν τη συνήθεια να τα καταναλώνουν. Το εύρημα υποστηρίζεται από τον Hill (2002) που βρήκε ότι και στους ενήλικες όπως και στα παιδιά αρέσουν και καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και λίπος και ότι οι πιο κοινές τροφές που απαντώνται συχνότερα στα σπίτια είναι τροφές πλούσιες σε λιπαρά και υψηλές θερμίδες. Συμπεραίνουμε ότι τα **αισθητηριακά χαρακτηριστικά** της τροφής που ικανοποιούν τις επιθυμίες των παιδιών και τις αντιλαμβανόμενες αρέσκειες της οικογένειας θα επηρεάσουν τη συνήθεια των παιδιών να καταναλώνουν ανάλογες τροφές.

**Συμπέρασμα:** Ο χαρακτήρας του φαγητού που συνηθίζει το παιδί να τρώει είναι ανάλογος με το χαρακτήρα του φαγητού που αντιλαμβάνεται ότι αρέσει στην οικογένεια και στον Καλύτερο Φίλο και ανάλογος με το χαρακτήρα των φαγητών αρέσκειας και επιθυμίας του παιδιού και διακρίνεται για την κοινωνική του διάσταση και τα έντονα αισθητηριακά χαρακτηριστικά του.

Συμπεραίνουμε ότι οι παράγοντες που συσχετίζονται με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι οι **αντιλήψεις** τους για τα γεύματα αρεσκείας των

οικείων προσώπων του στενού περιβάλλοντός τους και οι **στάσεις** τους –εκτός από τη γνώση.

Τα κίνητρα που πιθανόν ωθούν το παιδί να επιλέξει το φαγητό του είναι η ανάγκη του να ταυτιστεί ή να γίνει αποδεκτό από τους γονείς του, η ανάγκη του να ταυτιστεί με τον Καλύτερο Φίλο και η ανάγκη του για κοινωνικότητα, επικοινωνία και ποικιλία στο φαγητό. Η διατροφική συνήθεια του παιδιού δε συσχετίζεται με τη διατροφική γνώση αλλά με τις θυμικές διαστάσεις της αρέσκειας και επιθυμίας και τις αντιλήψεις του παιδιού οι οποίες επίσης επηρεάζονται από τα συναισθήματά του για τα πρόσωπα του περιβάλλοντός του.

Οι κοινωνικοί φορείς που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι οι γονείς και ο Καλύτερος Φίλος με ισχυρότερη πιθανόν την επιρροή των γονέων καθώς όπως υποστηρίζεται και από παλαιότερες και νεώτερες συναφείς έρευνες η οικογένεια είναι ο σημαντικότερος κοινωνικός φορέας στη διαμόρφωση των διατροφικών αρεσκειών των παιδιών (Dunshee, 1931. Duncker, 1938. Marinho, 1942).

## **8. 7. Συσχετίσεις Διατροφικών Προτιμήσεων των Παιδιών με Ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Η διερεύνηση των διατροφικών προτιμήσεων των παιδιών παρουσιάζει ενδιαφέρον γιατί αυτές αναφέρονται πιο σφαιρικά στις αγαπημένες τροφές των παιδιών. Η μελέτη των διατροφικών προτιμήσεων των παιδιών συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των επιρροών που δέχονται οι διατροφικές συνήθειες (Wardle, et al., 2001) και συμπεριφορές των παιδιών (Guthrie, et al., 2000).

### ***1<sup>ος</sup> παράγοντας: Απλό Κλασικό Γεύμα-Πολύπλοκο Μοντέρνο***

Ως προς τον πρώτο παράγοντα βρέθηκε ότι οι προτιμήσεις των παιδιών συσχετίζονται με τα φαγητά που επιθυμούν τα ίδια και με τα αντιλαμβανόμενα φαγητά του σπιτιού. Ο πρώτος κοινωνιοψυχολογικός παράγοντας του Απλού Κλασικού έναντι του Πολύπλοκου Μοντέρνου Γεύματος χαρακτηρίζει τα γεύματα ως προς την ποιοτική τους σύσταση, τα οποία δεν απευθύνονται ούτε ικανοποιούν την επιθυμία των παιδιών. Τα αντιλαμβανόμενα φαγητά του σπιτιού και τα φαγητά επιθυμίας των παιδιών χαρακτηρίστηκαν ως γεύματα με αδύναμο Απλό Κλασικό χαρακτήρα. Τα παιδιά θα προτιμήσουν να καταναλώσουν τις Ελκυστικές τροφές γιατί αυτές επιθυμούν και αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στο σπίτι. Καθοριστικός



παράγοντας στη διαμόρφωση επιθυμίας του παιδιού είναι η διαθεσιμότητα της τροφής από την οικογένεια γιατί επιθυμία εγείρεται για τροφές που το παιδί αντιλαμβάνεται ότι διαθέτει το διατροφικό του περιβάλλον. Συνεπώς έγκειται στους γονείς να επηρεάσουν θετικά ή όχι τις επιθυμίες των παιδιών για υγιεινά γεύματα. Εάν οι γονείς διαθέτουν υγιεινά φαγητά στο σπίτι και τα παιδιά έχουν εύκολη πρόσβαση σε αυτά θα διαμορφώσουν ανάλογες επιθυμίες προς τα υγιεινά γεύματα και θα αναπτύξουν προτίμηση για αυτά. Θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι η οικογένεια κατευθύνει τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών καθώς είναι υπεύθυνη για τα φαγητά του σπιτιού. Εάν η οικογένεια διαθέτει και καταναλώνει στο σπίτι υγιεινά φαγητά θα επέλθει αύξηση της αρέσκειας και επιθυμίας των παιδιών για αυτά. Ο χαρακτήρας του φαγητού που προτιμάει το παιδί είναι ανάλογος με το χαρακτήρα των φαγητών που **επιθυμεί** το ίδιο και **διατίθενται από το σπίτι**.

#### **2<sup>ος</sup> παράγοντας: Γιορτινό Φρεσκομαγειρεμένο Γεύμα-Καθημερινό Εύχαπτο Σνακ**

Και ως προς το δεύτερο παράγοντα τα παιδιά προτιμούν φαγητά που συσχετίζονται με τα φαγητά που επιθυμούν και με τα αντιλαμβανόμενα φαγητά του σπιτιού. Τα γεύματα σε όλο το φάσμα του δεύτερου παράγοντα χαρακτηρίζονται κυρίως από την κοινωνική τους διάσταση. Βρέθηκε ότι ο χαρακτήρας των αντιλαμβανόμενων γευμάτων του σπιτιού και των επιθυμιών των παιδιών κυμαίνεται μεταξύ των δύο πόλων του δεύτερου παράγοντα και μπορεί να είναι είτε τύπου σνακ είτε γιορτινής περίπτωσης οικογενειακά γεύματα.

Έχει βρεθεί ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται την τροφή ως μια πρωταρχική αναγκαιότητα στη ζωή τους και απολαμβάνουν το ίδιο να τρώνε μια ‘ανθυγιεινή’ τροφή όσο και μια ‘υγιεινή’ και ότι τελικά ο βαθμός ευκολίας πρόσβασης στην τροφή είναι ένας σημαντικός λόγος που εμποδίζει τα παιδιά να καταναλώσουν μια υγιεινή τροφή, όπως ένα φρούτο και όχι ο παράγοντας της απόλαυσης (Macaux, 2001). Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ανάλογα με την τροφή αρέσκειας της οικογένειας και την τροφή στην οποία έχει εύκολη **πρόσβαση** το παιδί καθορίζεται και ο χαρακτήρας της τροφής που προτιμάει να καταναλώνει. Οι επιλογές της οικογένειας παίζουν και εδώ καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση διατροφικής αρέσκειας των παιδιών γιατί οι γονείς είναι υπεύθυνοι για τη διαθεσιμότητα των τροφών, η οποία εγκαθιστά αρέσκεια και επιθυμίες.

### **3<sup>ος</sup> παράγοντας: Απεχθές Γεύμα-Ελκυστικό Γεύμα**

Ως προς τον τρίτο παράγοντα οι διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών υπαγορεύονται μόνο από τις επιθυμίες τους. Τα παιδιά προτιμούν να τρώνε φαγητά που είναι ανάλογα με αυτά που επιθυμούν και αυτά είναι τα Ελκυστικά Γεύματα. Επειδή η διαθεσιμότητα των τροφών στην ευρεία της έννοια θέτει τη βάση ώστε να εμφανιστούν και να αναπτυχθούν όλες οι επιρροές στη διατροφική επιλογή και κατανάλωση και επίσης καθορίζει το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο οι τροφές καθίστανται κατάλληλες και επιθυμητές, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το σπίτι και η οικογένεια που είναι υπεύθυνη για τη διαθεσιμότητα των τροφών έχει την ευθύνη για τη διαμόρφωση της επιθυμίας των παιδιών για Ελκυστικά Γεύματα. Ο χαρακτήρας του γεύματος που προτιμάει να τρώει το παιδί επηρεάζεται από τα **αισθητηριακά χαρακτηριστικά** του και το χαρακτήρα των γευμάτων που **διαθέτει** η οικογένεια.

**Συμπερασματικά** θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο χαρακτήρας των φαγητών που προτιμάει να τρώει το παιδί συσχετίζεται με το χαρακτήρα των φαγητών που **διατίθενται** από το σπίτι, το χαρακτήρα των φαγητών στα οποία έχει εύκολη **πρόσβαση** το παιδί και το χαρακτήρα των φαγητών που **επιθυμεί** το ίδιο.

**Τα παιδιά αναπτύσσουν τη συνήθεια και προτιμούν να τρώνε εντυπωσιακά, ελκυστικά, εύγευστα, ποικίλα και κοινωνικά γεύματα γιατί αυτά ικανοποιούν τις αρέσκειες και επιθυμίες τους και αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στα αγαπημένα πρόσωπα.**

Οι αρέσκειες και επιθυμίες των παιδιών είναι ένα πεδίο στο οποίο ανταγωνίζονται τα ωφέλιμα γεύματα και οι πολύ ελκυστικές τροφές της αγοράς. Αν και γνωρίζουν ποιες είναι οι ωφέλιμες τροφές, η θετική γνώση δεν επηρεάζει ούτε τις αρέσκειες και επιθυμίες τους και συνεπώς ούτε τις διατροφικές τους συνήθειες. Ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας των γευμάτων τους περιγράφεται από το χαρακτήρα των κοινωνικών, ελκυστικών γευμάτων στα οποία τα παιδιά έχουν εύκολη πρόσβαση, διατίθενται στο οικείο περιβάλλον τους και ικανοποιούν τις κοινωνικο-συναισθηματικές τους ανάγκες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup>

### 9. Γενική Συζήτηση

#### 9. 1. Οι Στάσεις των παιδιών απέναντι στο φαγητό

Διαπιστώνεται ότι υπάρχει θετική γνώση των παιδιών απέναντι στην υγιεινή διατροφή αφού βρέθηκε ότι γνωρίζουν ότι τα Απλά Κλασικά γεύματα συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους, εύρημα το οποίο δε συμφωνεί με την αρχική υπόθεση όπου είχαμε διατυπώσει ότι τα παιδιά δεν αναμένεται να έχουν σωστές διατροφικές γνώσεις. Οι αρέσκειες και επιθυμίες των παιδιών εγείρονται για γεύματα των οποίων ο χαρακτήρας δεν κρίνεται από την ποιοτική σύσταση αλλά από την κοινωνική διάσταση και την ελκυστικότητά τους. Διαπιστώνεται ασυμφωνία μεταξύ των γνωστικών και θυμικών διαστάσεων των στάσεων και συμπεραίνουμε ότι η θετική γνώση απέναντι στην υγιεινή διατροφή δεν οδηγεί απαραίτητα το παιδί στη διαμόρφωση θετικής αρέσκειας και επιθυμίας για τις υγιεινές τροφές.

Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι οι διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών συσχετίζονται μόνο με τις προσωπικές αρέσκειες και επιθυμίες τους και όχι με τις γνώσεις. Η διαπίστωση αυτή υποστηρίζεται και ερευνητικά γιατί έχει βρεθεί ότι τα παιδιά της ηλικίας αυτής γνωρίζουν τη διατροφική σημασία των υγιεινών τροφών (Pirouznia, 2001a) αλλά οι αρέσκειές τους για υγιεινές θρεπτικές τροφές δεν επηρεάζονται από τη θετική γνώση (Logue, 1991). Επίσης το εύρημα υποστηρίζεται και από την έρευνα των Shufflebarger, McGarvey, & Clavet (1998) οι οποίοι βρήκαν ότι τα παιδιά της Δ΄ τάξης του δημοτικού σχολείου αν και γνωρίζουν ποιες τροφές είναι θρεπτικές, οι διατροφικές τους επιλογές δεν είναι εναρμονισμένες με τις γνώσεις τους.

Το άτομο συνήθως δεν εκφράζεται ή δε συμπεριφέρεται σύμφωνα με την πραγματική του στάση απέναντι σε κάποιο θέμα με το ενδεχόμενο η έκφραση της πραγματικής στάσης να εξαρτάται από το συνδυασμό άλλων παραμέτρων όπως είναι τα ατομικά χαρακτηριστικά, οι κανόνες συμπεριφοράς που επιβάλλει η κοινωνία ή οι συνθήκες υπό τις οποίες τυχαίνει να βρίσκεται το άτομο.

Πιθανόν η προαναφερόμενη μη συσχέτιση να οφείλεται σε λανθασμένες αντιλήψεις των παιδιών για θέματα που αφορούν τη διατροφή και τις συνέπειές της στην υγεία ή την έλλειψη συστηματοποιημένης γνώσης εξαιτίας του ότι τα παιδιά δε διδάσκονται μάθημα διατροφικής αγωγής στο σχολείο, με συνέπεια να μην κάνουν χρήση των θετικών τους γνώσεων και η διατροφική τους συμπεριφορά να

επηρεάζεται περισσότερο από τις αρέσκειες και επιθυμίες τους. Στις σχεδιαζόμενες παρεμβάσεις της αγωγής υγείας για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν τις διατροφικές αρέσκειες και επιθυμίες τους γιατί αυτοί οι παράγοντες πιθανόν είναι υπεύθυνοι και για τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών τους.

## **9. 2. Επίδραση φύλου και ηλικίας στις διατροφικές στάσεις των παιδιών**

Οι διατροφικές στάσεις των παιδιών διαφοροποιούνται ως προς το φύλο μόνο όσον αφορά την αρέσκεια και ο χαρακτήρας των τροφών αρεσκείας είναι ανάλογος με το χαρακτήρα των τροφών που ικανοποιεί τις βιολογικές και κοινωνικο-συναισθηματικές ανάγκες του κάθε φύλου. Πιθανόν οι διαφοροποιήσεις των αρεσκειών που προέκυψαν ως προς το φύλο οφείλονται στο ότι το άτομο ανάλογα με το φύλο κατατάσσεται σε μια κοινωνικο-δημογραφική υπο-ομάδα της οποίας τους κανόνες οφείλει να ακολουθεί για να είναι μέλος της.

Τα κορίτσια προτιμούν πιο ανθυγιεινές τροφές που προσφέρονται σε μικρές ποσότητες και έχουν λίγες θερμίδες πιθανόν γιατί ταυτίζονται με το διατροφικό μοντέλο της μητέρας η οποία έχει βρεθεί ότι έχει την τάση να καταναλώνει σνακ (Saarilehto, et al., 2001).

Τα αγόρια προτιμούν σπιτικά ολοκληρωμένα γεύματα πιθανόν εξαιτίας της ιδιαίτερης σχέσης με τη μητέρα αλλά και γιατί είναι γεύματα που επιφέρουν κορεσμό και ικανοποιούν τις αυξημένες ενεργειακές τους ανάγκες λόγω σωματότυπου.

## **9. 3. Ημερήσια Γεύματα των παιδιών**

Στο χαρακτήρα των Ημερήσιων Γευμάτων των παιδιών ανταγωνίζονται τα παραδοσιακά υγιεινά και τα ελκυστικά γεύματα. Το εύρημα πιθανόν αντανακλά την προσπάθεια της οικογένειας να προσφέρει στην καθημερινότητα το ωφέλιμο παραδοσιακό γεύμα αλλά η προσπάθεια αυτή μπορεί να είναι *χαλαρή* αφού και η ίδια η οικογένεια δελεάζεται από τις ελκυστικές τροφές. Επειδή οι γονείς είναι υπεύθυνοι για τη διαθεσιμότητα του φαγητού των παιδιών οι προσπάθειές τους πιθανόν να χρειάζεται να ενισχυθούν με την παροχή διατροφικών γνώσεων ώστε να κατευθυνθούν σε πιο υγιεινές επιλογές.

Ο χαρακτήρας του μεσημεριανού γεύματος στο σπίτι είναι αυτός του Γιορτινού Φρεσκομαγειρεμένου γεύματος που καταναλώνεται με την *κοινωνική συντροφιά* της οικογένειας ενώ ο χαρακτήρας του φαγητού που καταναλώνεται στο

σχολικό διάλειμμα είναι αυτός του εύκολου σνακ της αγοράς. Τα παιδιά με τους φίλους φαίνεται να *απολαμβάνουν* τα φαγητά της παρέας τύπου σνακ ενώ με την οικογένεια τα οικογενειακά φρεσκομαγειρεμένα γεύματα. Το κοινωνικό περιβάλλον πιθανόν καθορίζει και τον τύπο της τροφής που καταναλώνουν τα παιδιά όπως υποστηρίζεται και από άλλες έρευνες (Monge-Rojas, et al., 2002) και πιθανόν τα παιδιά *χρησιμοποιούν* την τροφή για να νοιώσουν ότι είναι μέλη της *ισχυρής* ομάδας είτε αυτή είναι των φίλων είτε της οικογένειας. Τα παιδιά καταναλώνουν την *κοινά αποδεκτή τροφή* της ομάδας με την οποία βρίσκονται και την οποία μπορούν να μοιράζονται ανεξάρτητα από την ποιοτική της σύσταση.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι ο χαρακτήρας των Ημερήσιων Γευμάτων των παιδιών διατηρεί κάποια χαρακτηριστικά της παραδοσιακής διατροφής όπως έχει βρεθεί και από άλλες έρευνες (Trichopoulou & Vasilopoulou, 2000. Simopoulos, 2001. Sanchez-Villegas, Delgado-Rodriguez, Martinez-Gonzalez & de Irala-Estevez, 2003. Costacou, et al., 2003) συγχρόνως όμως παρατηρείται ότι στη διάρκεια της ημέρας προσφέρονται στο σπίτι και πιο εύκολα και μοντέρνα γεύματα τα οποία πιθανόν ικανοποιούν περισσότερο και εξυπηρετούν τις ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας.

#### **9. 4. Τα αντιλαμβανόμενα Γεύματα Αρεσκείας του Κοινωνικού Περιβάλλοντος**

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι στον Αγαπημένο Ήρωα αρέσουν τα ωφέλιμα φαγητά των οποίων η ποιοτική σύσταση δεν εγείρει αρέσκεια. Τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του Αγαπημένου Ήρωα δε συσχετίστηκαν με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών και συνεπώς ο Αγαπημένος Ήρωας δεν είναι το σημαντικό πρόσωπο που επηρεάζει τις συνήθειές τους, αντίθετα αυτές συσχετίζονται με τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου και των Φίλων γενικότερα. Το συναισθηματικό στοιχείο έχει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των αντιλήψεων, όπως και στη διαμόρφωση στάσεων. Η συναισθηματική σχέση που αναπτύσσεται με το πρόσωπο του Καλύτερου Φίλου, η εκτίμηση, τα συναισθήματα και οι καθημερινές εμπειρίες που μοιράζεται μαζί του, είναι παράγοντες που επηρεάζουν την αντίληψη του παιδιού και μέσω της ταύτισης ή μίμησης μπορεί να αναπτύσσει αρέσκεια για τα γεύματα του Καλύτερου Φίλου. Βρέθηκε ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών συσχετίζονται με τις



αντιλαμβανόμενες αρέσκειες μόνο του Καλύτερου Φίλου από τα πρόσωπα του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος.

### **9. 5. Τα αντιλαμβανόμενα Γεύματα του Οικογενειακού Περιβάλλοντος**

Ο χαρακτήρας των αντιλαμβανόμενων γευμάτων αρεσκείας του οικογενειακού περιβάλλοντος –που περιγράφεται κυρίως από τα Ελκυστικά και λίγο Απλά Κλασικά Γεύματα- συσχετίζεται με το χαρακτήρα του φαγητού που συνηθίζουν να καταναλώνουν και προτιμούν τα παιδιά. Το εύρημα υποστηρίζεται και ερευνητικά γιατί έχει βρεθεί ότι η αντίληψη που έχουν τα παιδιά για το φαγητό της οικογένειας επηρεάζει τη διαμόρφωση συνηθειών και στάσεων των παιδιών (Fairburn, et al., 1997. Kanakis & Thelen, 1995. Keel, et al., 1997. Moreno & Thelen, 1993. Thelen & Cormier, 1995. Baker, et al., 2000). Η συσχέτιση πιθανόν οφείλεται στη διαδικασία μεταβίβασης των διατροφικών αντιλήψεων και συμπεριφορών μέσα στην οικογένεια αφού τα παιδιά μοιράζονται και εσωτερικεύουν τις αξίες, τις στάσεις και τις αντιλήψεις των γονέων τους (Baker, et al., 2000) και αποκτούν τη συνήθεια να καταναλώνουν τροφές ανάλογες με τις τροφές που αρέσουν στα αγαπημένα τους πρόσωπα. Οι αντιλήψεις των παιδιών είναι σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη διαμόρφωση των στάσεων των παιδιών απέναντι στο φαγητό καθώς και τη διαμόρφωση των διατροφικών τους συνηθειών και επιλογών.

### **9. 6. Συσχετίσεις Διατροφικών Συνηθειών και Προτιμήσεων των παιδιών με Ανεξάρτητες Μεταβλητές**

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών συσχετίζονται με τις θυμικές διαστάσεις των στάσεων –και όχι με τη γνώση- και τις αντιλήψεις τους για τα γεύματα αρεσκείας της οικογένειας και του Καλύτερου Φίλου. Δεν επιβεβαιώθηκε η αρχική ερευνητική υπόθεση ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών συσχετίζονται με τις αντιλαμβανόμενες αρέσκειες του Αγαπημένου Ήρωα. Το εύρημα πιθανόν οφείλεται στο ότι δεν αναπτύσσεται προσωπική συναισθηματική σχέση μεταξύ του ήρωα και των παιδιών, όπως συμβαίνει με τα πρόσωπα του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος καθώς επίσης και στο ότι η σωστή διατροφική συμπεριφορά του ήρωα απευθύνεται στη γνωστική πλευρά της στάσης η οποία δε συσχετίστηκε με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Στο πεδίο των διατροφικών συνηθειών των παιδιών ανταγωνίζονται τα οικογενειακά γεύματα και οι ελκυστικές τροφές. Οι ελκυστικές τροφές της αγοράς

χαρακτηρίζουν όχι μόνο τα παιδικά σχολικά γεύματα αλλά και τα οικογενειακά γεύματα για τα οποία είναι υπεύθυνη κυρίως η μητέρα της οποίας οι *αντικρουόμενες* διατροφικές γνώσεις και το ασυνεπές διατροφικό μοντέλο που υιοθετεί μπορεί να είναι ένας από τους λόγους για τον ανθυγιεινό χαρακτήρα του οικογενειακού γεύματος. Δεν θα πρέπει να υποτιμηθεί η επιρροή που ασκούν τα κάθε είδους μικρά και μοντέρνα γεύματα στη φαντασία του παιδιού που πιθανόν να αυξάνεται εξαιτίας της μεγάλης διαθεσιμότητας και εύκολης πρόσβασης στις τροφές αυτές, καθώς επίσης και η επιρροή των αρεσκειών της οικογένειας για εντυπωσιακές και εύκολες τροφές της αγοράς. Επειδή οι στάσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών διαμορφώνονται από τα ισχυρά κοινωνικά πρότυπα και υπάρχει συσχέτιση αυτών με τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών, θεωρούμε ότι η συμπεριφορά των κοινωνικών προτύπων – γονέων και Καλύτερου Φύλου- είναι ίσως το *κλειδί* στη διαμόρφωση και επιρροή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6<sup>ο</sup>

### 10. Γενικά Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας συμπεραίνουμε ότι:

- η θετική γνώση των παιδιών απέναντι στην υγιεινή διατροφή δεν επηρεάζει τις στάσεις και τις διατροφικές τους συνήθειες
- στα παιδιά αρέσουν και επιθυμούν τα οικογενειακά και ελκυστικά γεύματα
- οι αρέσκειες και οι επιθυμίες των παιδιών συσχετίστηκαν με τις διατροφικές τους συνήθειες
- δεν υπάρχει συμφωνία μεταξύ γνωστικών και θυμικών διαστάσεων αφού αν και τα παιδιά γνωρίζουν τι τα ωφελεί, προτιμούν και αναπτύσσουν επιθυμία για γεύματα που δεν έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό την υγιεινή ποιοτική σύσταση
- οι διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις συσχετίζονται
  - ☐ α) με τη θυμική πλευρά της στάσης, με το τι αρέσει και επιθυμεί το παιδί
  - ☐ β) με τις αντιλήψεις του παιδιού για τις προτιμήσεις των σημαντικών άλλων

Στην πραγματικότητα και ο παράγοντας β) έχει επίσης θυμικό χαρακτήρα εφόσον παραπέμπει στην ανάγκη ταύτισης του παιδιού με τα *σημαντικά πρόσωπα*.

- ☐ Ισχυρό κίνητρο του παιδιού για να προτιμήσει και να αποκτήσει τη συνήθεια να καταναλώνει μια τροφή στην καθημερινότητα, είναι το να μοιράζεται την τροφή του, είτε αυτή είναι ένα ελκυστικό γεύμα, είτε ένα οικείο οικογενειακό γεύμα με σημαντικούς άλλους (γονείς και φίλους) μέσα σε ένα κλίμα κοινωνικότητας
- ☐ Η ανάγκη του να ταυτίζεται με τη γονεϊκή φιγούρα ή ένα *σημαντικό άλλο* που έχει εκούσια επιλέξει ίσως επηρεάζει τις διατροφικές του συνήθειες, ώστε με το μοίρασμα της κοινά αποδεκτής τροφής να νοιώθει ταύτιση, αποδοχή ή ασφάλεια ικανοποιώντας την ανάγκη του για επικοινωνία, έκφραση της προσωπικής του ταυτότητας (προς τον σημαντικό άλλο και τους τρίτους) ή την ανάγκη του για αυτοεπιβεβαίωση
- ☐ Προκύπτει θετική αρέσκεια των παιδιών προς τα φρεσκομαγειρεμένα γεύματα της οικογένειας. Τα παιδιά δε δελεάζονται από τις εύκολες τροφές της αγοράς

και όταν είναι στο σπίτι το μεσημέρι καταναλώνουν το οικογενειακό φρεσκομαγειρεμένο γεύμα. Όταν όμως είναι στο σχολείο με τους φίλους το σχολικό γεύμα χαρακτηρίζεται ελκυστικό. Αυτό πιθανόν υποδηλώνει ότι στα παιδιά τελικά αρέσει η κοινή αποδεκτή τροφή της ομάδας με την οποία βρίσκεται και την οποία μπορεί να μοιράζεται με την ομάδα ανεξάρτητα από την ποιοτική σύσταση της τροφής. Τα παιδιά μπορεί να *χρησιμοποιούν* την τροφή της κυρίαρχης ομάδας για να ικανοποιούν τις συναισθηματικές και κοινωνικές τους ανάγκες για ταύτιση, ψυχαγωγία, επικοινωνία, αποδοχή, ή προσωπική έκφραση.

- ❑ Τα παιδιά δεν προτιμούν τα Απλά Κλασικά Γεύματα αν και γνωρίζουν ότι είναι τα ωφέλιμα γεύματα, αλλά προτιμούν τα Γιορτινά Φρεσκομαγειρεμένα Γεύματα. Η προτίμησή τους αυτή πιθανόν υποδηλώνει ότι προτιμούν το καθημερινό τους γεύμα να μην είναι ένα *μονότονο* υγιεινό γεύμα αλλά ένα καθημερινό γεύμα που έχει ποικιλία, είναι διαφορετικό, προετοιμάζεται και προσφέρεται μέσα σε ένα κλίμα συμμετοχικό, καταναλώνεται μέσα σε μια γιορτινή, χαρούμενη ατμόσφαιρα που τους δημιουργεί θετικά συναισθήματα και μπορούν να μοιράζονται την εμπειρία του φαγητού με αγαπημένα πρόσωπα, αφού το φαγητό για τα παιδιά είναι μια εμπειρία.
- ❑ Ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας των Ημερήσιων Γευμάτων περιγράφεται από το χαρακτήρα του Απλού Κλασικού και του Ελκυστικού Γεύματος. Το εύρημα μπορεί να υποδηλώνει την προσπάθεια της οικογένειας να προσφέρει το υγιεινό γεύμα αλλά επειδή και η ίδια η οικογένεια δελεάζεται και προτιμάει τα Ελκυστικά Γεύματα πιθανόν να χρειάζεται να ενισχυθούν οι προσπάθειες της οικογένειας για να επιτευχθεί η υγιεινή διατροφή του παιδιού.
- ❑ Αναδεικνύονται ως σημαντικά πρότυπα επιρροής των διατροφικών συνηθειών των παιδιών οι γονείς και ο Καλύτερος Φίλος προς τους οποίους πιθανόν θα πρέπει να στραφεί η αγωγή υγείας και μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης να τους καλλιεργήσει τη σωστή καταναλωτική συνείδηση και πεποίθηση ότι η υγιεινή διατροφή επιφέρει θετικές συνέπειες στη μελλοντική ψυχοσωματική και διανοητική υγεία των παιδιών αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής γενικότερα.
- ❑ Επίσης ένα έμμεσο συμπέρασμα που μπορούμε να συνάγουμε από το χαρακτήρα του καθημερινού φαγητού των παιδιών είναι ότι αν οι υγιεινές τροφές καταστούν εύκολα προσβάσιμες και ελκυστικές όπως είναι οι

ελκυστικές τροφές της αγοράς, πιθανόν η αλλαγή του χαρακτήρα και του τρόπου προσφοράς της υγιεινής τροφής να ωθήσει τα παιδιά να εντάξουν την κατανάλωσή της στις διατροφικές τους συνήθειες. Η υιοθέτηση υγιών διατροφικών συνηθειών από τη μικρή ηλικία μπορεί να αναπτύξει μια αντίσταση των παιδιών απέναντι στην επιρροή της διαφήμισης η οποία στην εφηβική ηλικία γίνεται μεγαλύτερη και κατευθύνει σχεδόν αποκλειστικά τις επιλογές των εφήβων στην κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών.

- Τέλος η συσχέτιση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών μόνο με τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας του Καλύτερου Φίλου υποδηλώνει την ισχυρή επιρροή της ομάδας στις διατροφικές τους συνήθειες. Το εύρημα αυτό μπορεί να ληφθεί υπόψη στις σχεδιαζόμενες παρεμβάσεις της αγωγής υγείας ώστε αυτές να κατευθυνθούν στην ενίσχυση των θετικών στάσεων της ομάδας απέναντι στην υγιεινή διατροφή. Υποστηρίζεται και ερευνητικά ότι η διατροφική εκπαίδευση της ομάδας αυξάνει το επίπεδο γνώσης των μελών της (Kunkel, Bell, & Luccia, 2003).

**Συνοψίζοντας** όσον αφορά τη συνεισφορά της παρούσας έρευνας στις παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της διατροφής του παιδιού πιστεύουμε ότι εκτός από την καταγραφή του τρόπου διατροφής των παιδιών η έρευνα συνέβαλε:

- στην ανάδειξη των θετικών αρεσκειών των παιδιών απέναντι στα οικογενειακά φρεσκομαγειρεμένα γεύματα
- στην αναγνώριση της επιρροής των ισχυρών κοινωνικών προτύπων στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών
- στην ανάδειξη της ανάγκης ενημέρωσης των ισχυρών κοινωνικών προτύπων που τα ίδια τα παιδιά επιλέγουν –γονείς και καλύτερος φίλος- ώστε να βελτιωθούν οι στάσεις των προτύπων απέναντι στη διατροφή και επακόλουθα και οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών
- στην αναγνώριση της ενθάρρυνσης των παιδιών μέσω της αγωγής υγείας με την παροχή συστηματοποιημένης γνώσης ώστε να καλλιεργηθεί και να ενισχυθεί η



σωστή διατροφική γνώση και η αρέσκεια των παιδιών για τα οικογενειακά γεύματα με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών τους συνηθειών.

- στην ανάγκη αλλαγής του τρόπου προσφοράς και διαθεσιμότητας της υγιεινής τροφής από το στενό και ευρύτερο περιβάλλον των παιδιών

## 11. Προτάσεις

Κάθε προσπάθεια για την αλλαγή και βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών δε θα πρέπει να στοχεύει μόνο στα παιδιά ή μόνο στο περιβάλλον τους, αλλά θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών με τα πρόσωπα του περιβάλλοντος και τη διαπίστωση ότι για να προαχθεί η εφόρου ζωής αλλαγή στη διατροφή και η βελτίωση της υγείας των παιδιών του δημοτικού σχολείου θα πρέπει να εξασφαλίζεται η οικογενειακή επένευση και η κοινωνική συνεργασία. Οι παρεμβάσεις της αγωγής υγείας για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών μπορούν να κατευθυνθούν σε τρεις στόχους: στους **γονείς**, στα **παιδιά** και στο **σχολείο** με συστηματικές ενέργειες που αφορούν όχι μόνο τη διατροφική πληροφόρηση των εμπλεκόμενων κοινωνικών φορέων αλλά και προτάσεις για την προαγωγή σωστών διατροφικών συνηθειών και πρακτικών.

Πιο συγκεκριμένα και σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας προτείνεται :

**A.** Επειδή η διατροφή πλαισιώνεται από ένα πολύπλοκο φάσμα συναισθημάτων μέσα στο οποίο εμπλέκονται τα οικεία πρόσωπα του περιβάλλοντος των παιδιών, οι προσπάθειες για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών να υποστηρίζονται από τους **γονείς**. Η σπουδαιότητα της συμβολής των γονέων αναγνωρίζεται και από τους δασκάλους οι οποίοι θεωρούν ότι οι γονείς είναι κυρίως υπεύθυνοι για την υποστήριξη υγιών διατροφικών προτύπων στο σπίτι (Borra, et al., 2000). Οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν στις προσπάθειες αυτές υιοθετώντας οι ίδιοι θετικές διατροφικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή διατροφή. Προς την κατεύθυνση αυτή οι γονείς θα μπορούσαν να ενημερώνονται μέσα από τα ήδη λειτουργούντα σχολεία γονέων ή τη δια βίου μάθηση με μαθήματα διατροφικής αγωγής, όπου εκτός από την απόκτηση διατροφικών γνώσεων, είναι σημαντικό να κατανοούν αφενός το ρόλο που έχουν ως ισχυρά πρότυπα και αφετέρου να τους προτείνονται μέθοδοι και μαθησιακές τεχνικές που μπορούν να εφαρμόζουν στο σπίτι

με συγκεκριμένες δραστηριότητες και καθημερινές πρακτικές μέσα σε ένα θετικό κοινωνικο-συναισθηματικό πλαίσιο όπως:

- να υποδεικνύουν στα παιδιά ότι και στους ίδιους αρέσουν οι υγιεινές τροφές
- να επιτρέπουν στα παιδιά να συμμετέχουν στην προετοιμασία του φαγητού γιατί έχει βρεθεί ότι όταν δίνονται ευκαιρίες στα παιδιά να συμμετέχουν προσωπικά σε αποφάσεις που αφορούν το φαγητό ενισχύονται θεαματικά οι γνώσεις τους (Hays, Power & Olvera, 2001)
- να προσφέρουν υγιεινά οικογενειακά γεύματα μέσα σε ένα θετικό, συμμετοχικό, κοινωνικο- συναισθηματικό πλαίσιο
- να δημιουργείται ένα κλίμα ευχάριστο ώστε το παιδί να μη νοιώθει αναγκασμένο ή να πιέζεται να καταναλώνει υγιεινές τροφές
- να διαθέτουν υγιεινές τροφές στο σπίτι
- να τις καταναλώνουν συχνά οι ίδιοι
- να παρουσιάζουν τις υγιεινές τροφές έτσι ώστε να είναι ελκυστικές
- η οικογένεια να αποκτά οικειότητα με τις υγιεινές τροφές, μέσα από την επαναλαμβανόμενη έκθεση τέτοιων τροφών
- να υιοθετείται και να εφαρμόζεται ένα τυπικό τελετουργικών διατροφικών πρακτικών που θα έχει ως στόχο την αποδοχή και προαγωγή της κοινωνικής έννοιας των υγιεινών οικογενειακών γευμάτων ώστε να διευκολύνεται η κοινωνική μάθηση των διατροφικών αρεσκειών προς τα οικογενειακά γεύματα
- να αποφεύγουν «μη καθιερωμένες» συνήθειες διατροφής μέσα στην οικογένεια ώστε να αποτρέπεται η υπερκατανάλωση ανθυγιεινών τροφών
- να ενημερώνονται για την επιρροή που ασκεί η συμπεριφορά τους στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών
- να τονίζουν στα παιδιά τα άμεσα οφέλη της υγιεινής διατροφής
- να καλλιεργούν την πεποίθηση στα παιδιά ότι η κατανάλωση της υγιεινής τροφής είναι μια συμπεριφορά αποδεκτή από τους γονείς και τους φίλους

Οι γονείς με την ενθάρρυνση των ειδικών μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη και υιοθέτηση υγιών διατροφικών συνηθειών των ιδίων και των παιδιών τους.

**Β.** Όσον αφορά τα **παιδιά** θα πρέπει να διδάσκονται μάθημα διατροφικής αγωγής στο σχολείο γιατί το κλειδί για την προαγωγή υγιών διατροφικών συνηθειών και πρακτικών εφόρου ζωής είναι η διατροφική εκπαίδευση που εφαρμόζεται από τις

μικρές ηλικίες (Perez-Rodrigo & Aranceta, 2001). Επειδή η προσέγγιση των γονέων είναι δύσκολη, οι παρεμβάσεις της αγωγής υγείας μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές αν εστιάσουν στην αλλαγή των διατροφικών στάσεων και συμπεριφορών των παιδιών μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης στο σχολείο. Η αλλαγή στάσης των παιδιών απέναντι στη διατροφή είναι μία μέθοδος που μπορεί να επιφέρει και να ενθαρρύνει αλλαγές σε όλη την οικογένεια (Westenhoefer, 2001).

- Προτείνεται να εφαρμόζονται εκπαιδευτικά προγράμματα διατροφικής αγωγής στο σχολείο, να οργανώνονται ομιλίες, διαλέξεις, δραστηριότητες μέσα στο σχολείο είτε εξωσχολικές και να συνδέεται η διατροφή με θέματα από την καθημερινότητα των παιδιών.
- Η μάθηση να γίνεται με διασκεδαστικό και παιγνιώδη τρόπο γιατί έχει βρεθεί ότι τα παιδιά προτιμούν τη διασκεδαστική, παιγνιώδη, θετική και πρακτική προσέγγιση μάθησης σχετικά με θέματα διατροφής (McCullough, et al., 2004). Η εφαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος με στόχο να αυξηθεί η διατροφική γνώση των παιδιών του δημοτικού, έδειξε ότι οι βασικές διατροφικές πληροφορίες αποκτήθηκαν με ψυχαγωγικό και διδακτικό τρόπο με ένα πρωτότυπο πρότζεκτ που ήταν η προβολή ενός 40 λεπτού μουσικού έργου με τον τίτλο «Σε Διατροφική Αποστολή». Η αξιολόγηση του εν λόγω εκπαιδευτικού προγράμματος έδειξε ότι η διατροφική γνώση των παιδιών του δημοτικού βελτιώθηκε (Hankins & Trimble, 1995).
- Σύμφωνα με μια άλλη ερευνητική θεώρηση οι διατροφικές αλλαγές μπορούν να επέλθουν αλλάζοντας την ίδια την τροφή (τη σύσταση, τιμή και το μάρκετινγκ). Από την εμπειρία της διατροφικής εκπαίδευσης και της έρευνας της αγωγής υγείας η αλλαγή της τροφής είναι ο πιο σύντομος και πρακτικός ο τρόπος (Keenen et al., 1996. Sigman-Grant, 1997). Για να επιτευχθεί η αλλαγή της τροφής μπορεί η διατροφική εκπαίδευση να υιοθετήσει τη μέθοδο των διαφημιστών εστιάζοντας στην «ηδονιστική» πλευρά της γεύσης μάλλον παρά στα θρεπτικά συστατικά της υγιεινής τροφής (Byrd-Bredbenner, & Grasso, 2000). Ο Hunton (1994) υποστηρίζει ότι για να αλλάξει η πεποίθηση για την υγιεινή διατροφή θα πρέπει αυτή να *‘πλασαριστεί’* στους νέους *"as a fun ticket and not a health ticket"* δηλαδή *"ως ψυχαγωγικό μέσον και όχι ως μέσον για την επίτευξη υγείας"* πράγμα που θα είχε θετικότερη επιρροή στις διατροφικές τους προτιμήσεις. Για να ακολουθήσουν τα παιδιά μια υγιεινή δίαιτα θα πρέπει να μειωθεί η διαθεσιμότητα των ανθυγιεινών

τροφών από το περιβάλλον τους, να καταστεί αυτή εύγευστη, εύκολα προσβάσιμη, ευχάριστη, ελκυστική και όπως υποστηρίζουν και οι Neumark-Sztainer et al. (2003) να αναπτυχθεί η κοινωνική πεποίθηση ότι είναι “cool” όταν τρώς υγιεινά.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας:

- η διατροφική αγωγή μπορεί να χειριστεί την αρέσκεια των παιδιών για οικογενειακά, οικεία, φρεσκομαγειρεμένα γεύματα, προωθώντας τα μέσα από ένα πλαίσιο κοινωνικότητας και κοινωνικού μοιράσματος
- η αγωγή υγείας θα πρέπει να λάβει υπόψη την ανάγκη του παιδιού να έχει γεύματα που ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές του ανάγκες για κοινωνικότητα, ταύτιση με σημαντικούς άλλους ή την έκφραση της προσωπικής του ταυτότητας
- πιθανόν δεν είναι επαρκής μόνο ο εμπλουτισμός των γνώσεων των γονέων ή των παιδιών για την υγιεινή διατροφή, προκειμένου να αλλάξουν συνήθειες τα παιδιά, αλλά θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο ρόλος της τροφής στο δεσμό που έχει αναπτύξει το παιδί με τους σημαντικούς άλλους, μία ιδιαίτερη πρόκληση για όσους ασχολούνται με το σχεδιασμό αγωγής υγείας για τη διατροφή
- επίσης η διατροφική εκπαίδευση θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη ότι αν και προέκυψαν διαφοροποιήσεις στις αρέσκειες των παιδιών ως προς το φύλο εντούτοις θα πρέπει να καλλιεργείται στα παιδιά η αντίληψη ότι οι υγιεινή διατροφή έχει θετικές συνέπειες στην υγεία του ανθρώπου ανεξαρτήτως φύλου

Γ. Αναδύεται επιτακτική η ανάγκη αλλά και η κοινωνική απαίτηση εφαρμογής της διατροφικής εκπαίδευσης στο **σχολείο** γιατί αυτός είναι ο χώρος όπου μαθαίνονται με συστηματικές διαδικασίες οι πληροφορίες και οι γνώσεις. Οι γνώσεις που παίρνει το παιδί από το σπίτι μπορεί να είναι ασαφείς, ανεπαρκείς και η διαδικασία της μετάδοσης των γνώσεων από το σπίτι μπορεί να επιχειρείται με απρόσφορο τρόπο αφού έχει βρεθεί ότι και οι ίδιοι οι γονείς αναγνωρίζουν την ανεπάρκειά τους και θέλουν τα σχολεία να παρέχουν στα παιδιά τους περισσότερες πληροφορίες που αφορούν τη διατροφή (Hart, et al., 2003). Η κατοχή της σωστής διατροφικής γνώσης αναδεικνύεται πολύ κρίσιμη στη σημερινή εποχή, ιδιαίτερα για τα παιδιά που αποτελούν τους μελλοντικούς καταναλωτές, οι οποίοι για να έχουν ορθή συνείδηση καταναλωτικής συμπεριφοράς θα πρέπει να κατέχουν ένα υψηλό επίπεδο διατροφικής

γνώσης (Sapp, 2002). Το θέμα της διατροφής είναι κρίσιμο για τη μελλοντική υγεία των παιδιών και οι πιο κατάλληλοι φορείς για να εφαρμόσουν τη διατροφική εκπαίδευση των παιδιών είναι οι **εκπαιδευτικοί**. Η συμβολή των εκπαιδευτικών είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα της διατροφικής εκπαίδευσης των παιδιών, αλλά για να ανταποκριθούν στον πολλαπλό τους ρόλο θα πρέπει να νοιώθουν επαρκείς. Στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών των παιδαγωγικών τμημάτων δε διδάσκεται το μάθημα της διατροφικής εκπαίδευσης και για το λόγο αυτό προκύπτει η ανάγκη συνεχούς ενημέρωσης, επιμόρφωσης και κατάρτισης των εκπαιδευτικών για να ανταπεξέλθουν στην εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων. Οι αρμόδιοι φορείς προς την κατεύθυνση αυτή μπορούν να *ενισχύουν* τους εκπαιδευτικούς με τη διοργάνωση σεμιναρίων και τον εμπλουτισμό ή την ανανέωση του απαραίτητου εποπτικού υλικού στα σχολεία. Επίσης οι ίδιοι οι δάσκαλοι έως ότου να διδαχθούν μάθημα διατροφικής αγωγής, μπορούν να εκμεταλλεύονται τις ευκαιρίες που τους δίνονται μέσα από τα μαθήματα ή την πραγματική ζωή με αφορμή την καθημερινότητα του παιδιού και να τονίζουν τις ευεργετικές συνέπειες και τα θετικά χαρακτηριστικά της υγιεινής διατροφής. Να μην παρέχουν μόνο διατροφικές γνώσεις που αφορούν τα θρεπτικά συστατικά, τη διατροφική ορολογία ή αόριστες διατροφικές έννοιες που τα παιδιά δεν κατανοούν αλλά να ενθαρρύνουν την κατανάλωση υγιεινών τροφών και να τη συνδέουν με τα βραχυπρόθεσμα οφέλη της στην υγεία.

Να συνδέουν τη διατροφή με άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως στο:

- μάθημα της **γεωγραφίας** με –τα προϊόντα διατροφής –την κουλτούρα του τόπου– την παραδοσιακή διατροφή–τη μεσογειακή διατροφή– τις διατροφικές συνήθειες λαών
- στο μάθημα της **γλώσσας**– με λογοτεχνικά κείμενα –τις διατροφικές συνήθειες, τα ήθη και έθιμα του λαού
- μάθημα **μαθηματικών** –επιλύοντας προβλήματα με διατροφικά προϊόντα– εμπόριο– τιμές των προϊόντων
- μάθημα **ιστορίας**– σύγκριση με διατροφικές συνήθειες άλλων εποχών– την ιστορία του φαγητού– ο ρόλος της τροφής στη ζωή των πολιτών –στην οικονομία– στην πολιτική

Δ. Τέλος για να είναι αποτελεσματικές οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις της αγωγής υγείας θα πρέπει αυτές να έχουν συνέχεια, συνέπεια και να γίνονται σε



συντονισμό με συστηματικούς ελέγχους από την πολιτεία και τους συναρμόδιους φορείς, στις τροφές που διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία.

Επίσης θα προτείνουμε τη σύνταξη ενός διατροφικού οδηγού για τους μαθητές του δημοτικού σχολείου, ο οποίος θεωρούμε ότι θα συνέβαλε στη βελτίωση του διαιτολογίου τους, κατευθύνοντας τα παιδιά σε υγιείς διατροφικές επιλογές για μια ευχάριστη, ενδιαφέρουσα, υγιεινή διατροφή και θα αποτελούσε αφορμή επικοινωνίας θεμάτων διατροφής, τα οποία έλκουν το ενδιαφέρον των παιδιών και τα απασχολούν στην καθημερινότητα του σχολείου, χωρίς όμως τον ουσιαστικό έλεγχο και την καθοδήγηση των γονέων ή δασκάλων.

## **12. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα**

Η περαιτέρω διερεύνηση του πολυδιάστατου χαρακτήρα των στάσεων θα μπορούσε να συμβάλλει στον καλύτερο σχεδιασμό εκπαιδευτικών παρεμβάσεων γιατί εξαιτίας της ρευστότητας των κοινωνικών συνθηκών και αξιών -η οποία επηρεάζει και το πεδίο της διατροφής- επαναπροσδιορίζονται συνεχώς οι παράγοντες που σχετίζονται με τις διατροφικές στάσεις και συνήθειες των παιδιών.

Στα πλαίσια μιας μελλοντικής έρευνας η συμμετοχή των μητέρων και εκπαιδευτικών θα αναδείκνυε πιθανόν τις αιτιακές συσχετίσεις μεταξύ των στάσεων τους και των στάσεων και διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Επίσης σύμφωνα με τα ευρήματα και τις προτάσεις της παρούσας έρευνας θα μπορούσε να σχεδιαστεί μια παρέμβαση με την εφαρμογή ενός προγράμματος αγωγής υγείας σε ένα τυχαίο δείγμα παιδιών το οποίο θα στόχευε στη βελτίωση των διατροφικών τους στάσεων (αρέσκεια, επιθυμία, γνώση) και η αξιολόγηση της παρέμβασης θα ολοκληρωνόταν με τη μέτρηση των αλλαγών στις διατροφικές τους συνήθειες.

## **13. Περιορισμοί**

Στους περιορισμούς της έρευνας μπορούμε να αναφέρουμε την έλλειψη εκτέλεσης ενός πειραματικού σχεδίου στο πεδίο έρευνας. Ο σχεδιασμός και η εκτέλεση ενός πειραματικού σχεδίου είτε με συστηματική παρατήρηση είτε με καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον αλλά και της διατροφικής συμπεριφοράς και των στάσεων της οικογένειας και των εκπαιδευτικών, θα διαφώτιζε πιθανόν επακριβώς τις αιτίες της συσχέτισης των μεταβλητών της έρευνας.

Επίσης με τον κατάλληλο πειραματικό σχεδιασμό θα διαφωτίζονταν πιθανόν οι λόγοι για τους οποίους παρουσιάζεται η μη συσχέτιση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών με τη γνωστική διάσταση της στάσης και οι αιτίες ασυμφωνίας μεταξύ των γνωστικών και θυμικών διαστάσεων των στάσεων των παιδιών. Η έλλειψη συμμετοχής στην παρούσα έρευνα των μητέρων και των δασκάλων θα μπορούσε να προστεθεί στους περιορισμούς της έρευνας καθώς αποτελούν «φύσει και θέσει» κοινωνικά πρότυπα τα οποία σε καθημερινή βάση συνδιαλέγονται με τα παιδιά και είναι ισχυρά πρότυπα επιρροής.

Επίσης στους περιορισμούς της έρευνας μπορούμε να αναφέρουμε και την έλλειψη συμμετοχής στην έρευνα περισσότερων δημόσιων σχολείων από τα νότια και ανατολικά προάστια των Αθηνών που πιθανόν θα έδινε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τις μεσαίες κοινωνικές τάξεις αυτών των περιοχών.

Ως προς το ερωτηματολόγιο για να εξαλειφθεί ο παράγοντας της υποκειμενικότητας των ερευνητών ίσως θα ήταν απαραίτητη η διενέργεια μιας πιλοτικής έρευνας με λίγες κλειστές ερωτήσεις, οι οποίες θα *εκμαίευν* από τα παιδιά το πώς τα ίδια αντιλαμβάνονται τις γνώσεις, αρέσκειες και επιθυμίες τους. Με ανάλυση περιεχομένου των απαντήσεών τους, πιθανόν οι ερωτήσεις για τις στάσεις που τους απευθύναμε να είχαν διατυπωθεί με ένα πιο άμεσο τρόπο που αρμόζει στην παιδική σκέψη. Παρόλα αυτά θεωρούμε ότι οι ερωτήσεις που απευθύνθηκαν στα παιδιά -και αφορούσαν τις γνωστικές και θυμικές διαστάσεις των στάσεων- διατυπώθηκαν με απλό και κατανοητό τρόπο και ανέδειξαν την προσωπική τους οπτική, επειδή είχαν υποστεί τεχνική επεξεργασία και είχε ληφθεί υπόψη το γνωστικό στάδιο ανάπτυξης των παιδιών.

Τέλος ως προς τη βαθμολόγηση των κοινωνιοψυχολογικών χαρακτηρισμών των γευμάτων από περισσότερους των τριών κριτών θα μπορούσε μετά από ενημέρωση ομάδας κριτών σχετικά με το τι συμβολίζουν οι χαρακτηρισμοί να επιλεγθεί ένα μικρό και τυχαίο δείγμα γευμάτων που θα διευκόλυνε τη διαδικασία βαθμολόγησης από περισσότερους κριτές.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aaron, J. I., Mela, D. J., & Evans, R. E. (1994). The influences of attitudes, beliefs and label information on perceptions of reduced-fat spread. *Appetite*, 22, 25-37.
- Abbott, R. (1997). Nutrition Knowledge Food and nutrition information: a study of sources, uses, and understanding. *British Food Journal*, 99(2), 43-49.
- Abraham, S. F., Mira, M., Beumont, P. J., Sowerbutts, T. D., & Llewellyn-Jones, D. (1983). Eating behaviour among young women. *Medical Journal of Australia*, 2, 225-228.
- Abramovitz, B.A., & Birch, L.L. (2000). Five-Year-Old Girls' Ideas About Dieting are Predicted by Their Mothers' Dieting. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(10), 1157-1163.
- Ackard, D.M., & Neumark-Sztainer, D.(2001). Family mealtime while growing up: Associations with symptoms of bulimia nervosa. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 9(3), 239-249.
- Adamson, A.J., RuggGunn, A.J., Butler, T.J., & Appleton, D.R. (1996). The contribution of foods from outside the home to the nutrient intake of young adolescents. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 9(1), 55-68.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Holt.
- Albers, J. E., Kielman, M.B., Peterson, D.A., & McCoy, R.A. (1998). Nutritional Knowledge of Assisted Living Caregivers. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(9), A93, Supplement,1.
- Allen, M.W., & Hung, N.S. (2002). *Human values, utilitarian benefits and identification: the case of meat*. NSW, Australia: John Wiley & Sons, Ltd.

Alles-Jardel, M., Fourdrinier, C., Roux, A., & Schneider, B. H. (2002). Parents' structuring of children's daily lives in relation to the quality and stability of children's friendships. *International Journal of Psychology*, 37(2), 65-72.

Allport, G. (1935). Attitudes. In C. M. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology*. Worcester, Mass: Clark U.

Amini, M., Mohsenian-Rad, M., Kimiagar, M., Ghaffarpour, M., Omidvar, N., & Mehrabi, Y. (2005). Food Advertising on Iranian Children's Television: A Content Analysis and an Experimental Study with Junior High School Students. *Ecology of Food and Nutrition*, 44(2), 123-133.

Andreou, E., Lafis, M., Giannaki, M., & Tornaritis, M. (1997). Children who eat well feel good-a study of eating habits and self-esteem. *World Health Forum*, 18, 323-325.

Appadurai, A. (1981). Gastro-politics in Hindu South Asia. *American Ethnologist*, 8(3), 494-511.

Appoh, L. Y., & Krekling, S. (2005). Maternal nutritional knowledge and child nutritional status in the Volta Region of Ghana. *Maternal and Child Nutrition*, 1(2), 100-110.

Atwater, W.O. (1894). *Foods, nutritive value and cost*. Farmer's Bulletin No. 23. Washington DC: Government Printing Office.

Auld, G.W., Romaniello, C., Heimendinger, J., Hambidge, C., & Hambidge, M. (1999). Outcomes from a school-based nutrition education program alternating special resource teachers and classroom teachers. *Journal of School Health*, 69(10), 403-408.

Babicz-Zielinska, E. (1999). Food Preferences among the Polish young adults. *Food Quality and Preference*, 10(2), 139-145.

Baeyens, F., Vansteenwegen, D., De Houwer, J., & Grombez, G. (1996). Observational conditioning of food valence in humans. *Appetite*, 27, 235-250.

Baker, W.C., Whisman, M.A., & Brownell, K.D. (2000). Studying Intergenerational Transmission of Eating Attitudes and Behaviors: Methodological and conceptual Questions. *Health Psychology*, 19(4), 376-381.

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 9, 205-209.

Bandura, A. (1976). *Lernen und Modell*. Stuttgart.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Barcus, F. E. (1980). The nature of television advertising to children. In E.L. Palmer and A. Dorr (Eds.), *Children and the Faces of Television: Teaching, Violence, Selling*. Lexington, KY: Lexington Books.

Bareham, J. (1995). *Consumer Behaviour in the Food Industry: A European Perspective* London: Butterworth Heinemann.

Bartlett, N. (1993). *Late lunches mean pupils eat more junk food*. Caterer and Hotelkeeper.

Baxter, S.D., Thompson, W.O., & Davis, H.C. (2000). Prompting methods affect the accuracy of children's school lunch recalls. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(8), 911-918.

Beasley, L.J., Hackett, A.F., & Maxwell, S.M. (2004). The dietary and health behaviour of young people aged 18-25 years living independently or in the family home in Liverpool, UK. *International Journal of Consume Studies*, 28(4), 355-363.

Beauchamp, G. K., & Maller, O. (1977). The development of flavour preferences in humans: a review . In M. R. Kane, & O. Maller (Eds.), *The chemical senses and nutrition*. San Diego, CA: Academic Press.



Bellisle, F., & Rolland-Cachera, M.F. (2000). Three consecutive (1993, 1995, 1997) surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and lifestyle in 1000 French children, aged 9-11 years. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 13(2), 101-111.

Bellisle, F., Dalix, A., M., Mennen, L., Galan, P., Hercberg, S., De Castro, J. M., & Gausseres, N. (2003). Contribution of snacks and meals in the diet of French adults: a diet-diary study. *Physiology & Behavior*, 79(2), 183-189.

Bellmore, D., & Cillessen, A.H. (2003). Children's meta-perceptions and meta-accuracy of acceptance and rejection by same-sex and other-sex peers. *Personal Relationships*, 10(2), 217-234.

Berg, M. C., Johnson, I., Conner, M.T., & Lissner, L. (2002). Relation between breakfast food choices and knowledge of dietary fat and fiber among Swedish schoolchildren. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 199-207.

Berne, E. (1971). *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis* (4<sup>th</sup> ed.). London: Penguin Group.

Beth, A., Abramovitz, M. S., & Birch, L.L. (2000). Five-Year-Old Girls' Ideas About Dieting are Predicted by Their Mothers' Dieting. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(10), 1157-1163.

Bever, T.C., Smith, M.L., Bengen, D., & Johnson, T.G. (1975). Young Viewers Troubling Response to TV Ads. *Harvard Business Review*, 53(6), 119-121.

Biloukha, O., & Utermohlen, V. (2001). Nutrition Knowledge Healthy eating in Ukraine: attitudes barriers and information sources. *Public Health Nutrition*, 4(2), 207-215.

Birch, L.L. (1979). Dimensions of pre-school children's food preferences. *Journal of Nutrition of Education* 11, 91-95.

- Birch, L.L. (1979b). Preschool children's food preferences and consumption patterns. *Journal of Nutrition of Education*, 11, 77-80.
- Birch, L.L. (1980). Effects of peer model's food choices and eating behaviours on preschoolers' food preferences. *Child Development*, 51, 489-496.
- Birch, L.L. (1980a). The relationship between children's food preferences and those of their parents. *Journal of Nutrition Education*, 12, 14-18.
- Birch, L.L. (1987). Children's food preferences: developmental patterns and environmental influences. *Annual Child Development*, 4, 171-208.
- Birch, L.L. (1990a). The control of food intake by young children: the role of learning. In Capaldi, & T. L. Powley (Eds.), *Taste, Experience, and Feeding*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Birch, L.L. (1990b). Development of food acceptance patterns. *Developmental Psychology*, 26, 515-519.
- Birch, L.L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviours among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 539-549.
- Birch, L.L., Billman, J., & Salisbury, R.S. (1984). Time of day influences food acceptability. *Appetite*, 5, 109-116.
- Birch, L.L., Birch, D., Marlin, D.W., & Kramer, L. (1982). Effects of instrumental consumption on children's food preference. *Appetite*, 3, 125-134.
- Birch, L.L., & Marlin, D.W. (1982). I don't like it. I never tried it: Effects of exposure to food on two-year-old children's food preferences. *Appetite*, 4, 353-360.
- Birch, L.L., McPhee, L., & Sullivan, S. (1989). Children's food intake following drinks sweetened with sucrose or aspartame: Time course effects. *Physiology and Behavior*, 45, 387-396.

- Birch, L.L., McPhee, L.S., Bryant, J.L., & Johnson, S.L. (1993). Children's lunch intake: Effects of midmorning snacks varying in energy density and fat content. *Appetite*, 20, 83-94.
- Birch, L.L., McPhee, L., Shoba, B.C., Pirok, E., & Steinberg, L. (1987). What kind of exposure reduces children's food neophobia? *Appetite*, 9, 171-178.
- Birch, L.L., Zimmerman, S., & Hind, H. (1980). The influence of social-affective context on preschool children's food preferences. *Child Development*, 51, 856-861.
- Blackburn, G. (2001). Treatment approaches: Food first for weight management and health. *Obesity Research*, 9, 223-227.
- Blom-Hoffman, J., & Dupaul, G.J. (2003). School-based health promotion: The effects of a nutrition education program. *School Psychology Review*, 32(2), 263-271.
- Blum-Kulka, S. (1994). The dynamics of family dinner talk: Cultural contexts for children's passages to adult discourse. *Research on Language & Social Interaction*, 27(1), 1-50.
- Blundell, J. E., & Rogers, P. J. (1991). Hunger, hedonics and the control of satiation and satiety. In M. Friedman, M. Tordoff, & M. Kare (Eds.), *The chemical senses appetite and nutrition* (vol. 4). New York: Marcel Dekker.
- Booth, D.A. (1994). *Psychology of nutrition*. Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis.
- Borah-Giddens, J., & Falciglia, G.A. (1993). A meta-analysis of the relationship in food preferences between parents and children. *Journal of Nutrition Education*, 25, 102-107.

- Borra, S.T., Kelly, L., Shirreffs, M. B., Neville, K., & Geiger, C. J. (2000). Developing health messages: Qualitative studies with children, parents, and teachers help identify communications opportunities for healthful lifestyles and the prevention of obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(6), 721-728.
- Borzekowski, D.L., & Robinson, T.N. (2001). An Experiment Revealing the Impact of Television Commercials on Food Preferences of Preschoolers. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(1), 42-46.
- Bourdieu, P. (1979). *La Distinction*. Paris: le Minuit. (English translation: *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge & Kegan Paul, 1986).
- Boutelle, K. N., Birnbaum, A. S., Lytle, L.A., Murray, D. M., & Story, M. (2003). Associations between perceived family meal environment and parent intake of fruit, vegetables, and fat. *Journal of Nutrition Education & Behavior*, 35(1), 24-29.
- Bower, J.A., & Sandall, L. (2002). Children as consumers-snacking behaviour in primary school children. *International Journal of Consumer Studies*, 26(1), 15-26.
- Box, V., & Landman, J. (1994). Children Who Have No Breakfast. *Health Education*, 94(4), 10-13.
- Branthwaite, A. (2002). Investigating the power of imagery in marketing communication:evidence-based techniques. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 5(3), 164-171.
- Brook, U., & Tepper, I. (1997). High school students' attitudes and knowledge of food consumption and body image: Implications for school based education. *Patient Education and Counseling*, 30(3), 283-288.

Brown, J. L., & Miller, D. (2002). Couples' gender role preferences and management of family food preferences. *Journal of Nutrition Education & Behavior*, 34(4), 215-223.

Brown, K., McIlveen, H., & Strugnell, C. (2000). Nutritional awareness and food preferences of young consumers. *Nutrition & Food Science*, 30(5), 230-235.

Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research*, 19(3), 261-271.

Browne, P. G. (2000). Fathers, mothers, and discipline: A contextual self-report and observational study of parenting practices. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 60(8-B), 4205.

Bruch, H. (1973). *Eating Disorders*, New York: Basic Books.

Brug, J., Lechner, L., & De Vries, H. (1995). Psychosocial Determinants of Fruit and Vegetable Consumption. *Appetite*, 25(3), 285-296.

Bruner, J.S., Goodnow, J.J., & Austin, G.A. (1956). *A study of thinking*. New York: Wiley.

Burt, J.V., & Hertzler, A.A. (1978). Parental influence on the child's food preference. *Journal of Nutrition Education*, 10, 127-128.

Byrd-Bredbenner, C. (1998). A Content Analysis of Health-Related Information on Television The Simpsons. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(9), A32, Supplement, 1.

Byrd-Bredbenner, C., & Grasso, D. (2000). What is Television Trying to Make Children Swallow? Content Analysis of the Nutrition Information in Prime-Time Advertisements. *Society for Nutrition Education*, 32, 187-195.



- Capaldi, E. (1996). *Why We Eat What We Eat. The Psychology of Eating*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Casey, R., & Rozin, P. (1989). Changing children's food preferences: Parent opinions. *Appetite*, 12, 171-182.
- Cervellon, M.C., & Dube, L. (2005). Cultural influences in the origins of food likings and dislikes. *Food Quality and Preference*, 16(5), 455-460.
- Chapman, G., & Maclean, H. (1993). 'Junk food' and 'healthy food': Meanings of food in adolescent women's culture. *Journal of Nutrition Education*, 25, 108-113.
- Charlton, K. E., Brewitt, P., & Bourne, L. T. (2004). Nutrition Knowledge Sources and credibility of nutrition information among black urban South African women, with a focus on messages related to obesity. *Public Health Nutrition*, 7(6), 801-811.
- Chauliac, M., & De Beco, J. (1996). Adolescent's food patterns in a suburb of Paris. *Archives de Pediatrie*, 3(3), 227-234.
- Chiapetta, E.L. (1976). A review of Piagetian studies relevant to science instruction at the secondary and college level. *Science Education*, 60, 253.
- Clavien, H., Theintz, G., Rizzoli, R., & Bonjour, J.P. (1996). Does Puberty Alter Dietary Habits in Adolescents Living in a Western Society? *Journal of Adolescent Health*, 19(1), 68-75.
- Cochrane, S.H., Leslie, J., & O'Hara, D.J. (1982). Parental education and child health: Intracountry evidence. *Health Policy and Education*, 2(3-4), 213-250.
- Collings, R. (1994). Lessons on lunch. *Caterer and Hotelkeeper*, 34-35.

- Conner, M. T., Bell, R., & Grogan, S.C. (1991). *Gender Differences in Attitudes Towards Eating Sweet Snack Foods*. Paper presented at the annual meeting of the British Feeding and Drinking Group, Sheffield.
- Contento, I. (1981). Children Thinking about Food and Eating-A Piagetian -Based Study. *Journal of Nutrition Education*, 13(1), 86-90.
- Contento, I. R., Basch, C., Shea, S., Gutin, B., Zybert, P., Michela, J.L., & Rips, J. (1993). Relationship of mothers' food choice criteria to food intake of pre-school children: identification of family subgroups. *Health Education Quarterly*, 20, 243-259.
- Cooke, L. (2004). Parents need to set example by eating more fruit and vegetables. *Biotech Week via News Rx.com.*, 514.
- Cooke, L.J., Wardle, J., Gibson, E.L., Sapochnik, M., Sheiham, A., & Lawson, M. (2004). Demographic familial and trait predictors of fruit and vegetable consumption by pre-school children. *Public Health Nutrition*, 7(2), 295-302.
- Costacou, T., Bamia, C., Ferrari, P., Riboli, E., Trichopoulos, D., & Trichopoulou, A. (2003). Tracing the Mediterranean diet through principal components and cluster analyses in the Greek population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(11), 1378-1385.
- Covey, L., Lamb, M., Schiefelbein, R., & Albrecht, J. A. (1998). Vegetable Knowledge and Preferences of Youth Ages 12-15. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(9), A67, Supplement, 1.
- Cruz, J. A. (2000). Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe-Southern Europe. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54(1), S29-35.
- Curry, K.R. (1984). Cultural aspects of food habits: teenager awareness in New Zealand, England and the United States. *Journal of New Zealand Dietetic Association*, 38, 38-50.

Davis, A.M. (1991). Debate the educators. In C. A. Hurren, & A.E. Black (Eds.), *The Food Network: Achieving a Healthy Diet by the Year 2000*. Smith-Gordan.

De Garine, I., & Koppert, S. (1990). Social adaptation to season and uncertainty in food supply. In C. A. Harrison, & J. C. Waterlow (Eds.), *Diet and Disease in Traditional and Developing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.

Delarue, J., & Loescher, E. (2004). Dynamics of food preferences: a case study with chewing gums. *Food Quality and Preference*, 15(7-8), 771-779.

Deliza, R., MacFie, H.J., & Hedderley, D. (1996). Information affects consumer assessment of sweet and bitter solutions. *Journal of Food Science*, 61, 1080-1084.

Delphy, C. (1979). Sharing the same table: consumption and the family. In C. Harris (Ed.), *The Sociology of the Family: new directions for Britain*. Sociological Review Monograph 28, Keele: University of Keele.

Dennison, C.M., & Shepherd, R. (1995). Adolescent food choice: an application of the Theory of Planned behaviour. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 8, 9-23.

Department of Health. (1991). *The Health of the Nation: A Strategy for Health in England*. London: HMSO.

Dickinson, R. (2000). Food and eating on television: impacts and influences. *Nutrition & Food Science*, 30(1), 24-29.

Dickinson, R., & Leader, S. (1997). The role of television in the food choices of 11-18 year olds. *British Food Journal*, 99(9), 346-351.

Dixey, R., Sahota, P., Atwal, S., & Turner, A. (2001). Children talking about healthy eating: data from focus groups with 300 9-11-year-olds. *Nutrition Bulletin*, 26(1), 71-79.

Domel, S. B., Baranowski, T., Davis, H., Leonard, S. B., Riley, P., & Baranowski, J. (1993). Measuring fruit and vegetable preferences among 4th and 5th grade students. *Preventive Medicine*, 22, 866-879.

Douglas, L. (1998). Children's food choice. *Nutrition & Food Science*, 98(1), 14-18.

Douglas, M. (1984a). *Food in the Social Order: Studies of Food and Festivities in Three American Communities*. New York: Russell Sage Foundation.

Duncker, K. (1938). Experimental modification of children's food preferences through social suggestion. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 33, 489-507.

Dunshee, M. F. (1931). A Study of factors affecting the amount and kind of food eaten by nursery school children. *Child Development*, 2, 163-183.

Doyle, E. I., & Feldman, R. H. (1994). Are local teachers on nutrition experts perceived as more effective Brazilian high-school-students. *Journal of School Health*, 64(3), 115-118.

Drucker, R.R., Hammer, L.D., Agras, W.S., & Bryson, S. (1999). Can mothers influence their child's eating behavior? *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 20(2), 88-92.

Drummond, S., Kirk, T., & Looy, A.D. (1995). Snacking: implications in body composition and energy balance. *British Food Journal*, 97(5), 12-15.

Dube, L., & Cantin, I. (2000). Promoting health or promoting pleasure? A contingency approach to the effect of informational and emotional appeals on food liking and consumption. *Appetite*, 35(3), 251-262.

Edwards, C.H., Morgan, G., Spahr, S., & Guilford County Nutrition Committee (1964). *Journal of American Dietetic Association*, 45, 543-546.

Emmons, L., & Hayes, M. (1973). Accuracy of 24h recalls of young children. *Journal of the American Dietetic Association*, 62, 409-415.

Evers, C. (1997). Empower Children to Develop Healthful Eating Habits. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(10), S116, Supplement, 1.

Fairburn, C.G., Welch, S. L., Dol, H.A., Davies, B.A., & O' Connor, M.E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa: A community-based case-control study. *Archives of General Psychiatry*, 54, 509-517.

Farrand, L.L., & Cox, C.L. (1993). Determinants of Positive Health Behavior in Middle Childhood. *Nursing Research*, 42(4), 208-213.

Festinger, L.A. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, III: Row, Peterson.

Feunekes, G.I., De Graaf, C., Meyboom, R.D., & Staveren, W.A. (1998). Food choice and fat intake of adolescents and adults: Associations of intakes within social networks. *Preventive Medicine*, 27, 645-656.

Finkelstein, J. (1985). Dining out: the self in search of civility. *Studies in Symbolic Interaction*, 6, 183-212.

Finkelstein, J. (1989). *Dining Out: A Sociology of Modern Manners*. Cambridge: Polity.

Fischler, C. (1979). Gastro-nomie et gastro-anomie: Sagesse du corps et crise bioculture de l' alimentation moderne. *Communications*, 31, 189-210.

Fischler, C. (1990). *L' Homnivore: le gout, la cuisine et le corps*. Paris: Editions Odile Jacob.



Flatten, J.W., Montgomery, D.H., McPherson, R.S., & Kelder, S.H. (1996).

Nutrition and Food Attitudes of School Children in Central Texas. *Journal of the American Dietetic Association*, 96(9), A57, Supplement, 1.

Forsyth, A., MacIntyre, S., & Anderson, A. (1994). Diets for disease? Intraurban variation in reported food consumption in Glasgow. *Appetite*, 22, 259-274.

Fox, M.K., Pac, S., Devaney, B., & Jankowski, L. (2004). Feeding infants and toddlers study: what foods are infants and toddlers eating? *Journal of the American Dietetic Association*, 104, 22-30, Supplement, 1.

Frank, G.C. (1991). Taking a bite out of eating behavior: food records and food recalls of children. *Journal of School Health*, 61, 204-207.

French, J.A., Blair, A.J., & Booth, D.A. (1994). Social Situation and Emotional State in Eating and Drinking. *British Food Journal*, 96(1), 23-28.

Frey, D., & Irle, M. (1985). Theorien der Sozialpsychologie, Band II: Gruppen-und Lerntheorien. Bern Stuttgart, Toronto.

Furst, T., Connors, M., Bisogni, C.A., Sobal, J., & Winter, F.L. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26, (247-266).

Gagne, R., & Briggs, L. (1979). *Principles of instructional design* (2nd ed.). New York: Holt & Winston.

Galisson, K. (2001, Jan/Feb). Food for Comfort. *Psychology Today*.

Galst, J.P., & White, M.A. (1976). The Unhealthy Persuader: The Reinforcing Value of Television and Children's Purchase-Influencing Attempts at the Supermarket. *Child Development*, 47, 1089-1096.

Gastardo-Conaco, C., & Giles, J. (1996). Children's vernacular and food-likes. *The Journal of Social Psychology and Language*, 161(12), 14-35.

- Gatenby, S. J., Hunt, P., & Rayner, M. (1995). The National Food Guide: development of dietetic criteria and nutritional characteristics. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 8, 323-334.
- George, R. (2004). *The McDonaldization of Society*. USA: Sage Publications Inc.
- Gerhardy, H., Hutchins, R.K., & Marshall, D.W. (1995). Socio-economic criteria and food choice across meals. *British Food Journal*, 97(10), 24-28.
- Gibson, E.L., Wardle, J., & Watts, C.J. (1998). Fruit and Vegetable Consumption, Nutritional Knowledge and Beliefs in Mothers and Children. *Appetite*, 31(2), 205-228.
- Giddens, A. (1993). *Sociology* (2nd ed). Oxford: Blackwell Publishers.
- Giles, J. (1986). *Naming things in day-to-day living. On the connotation of common attributes to common thing*. New York: The Free Press.
- Goldberg, M. E., Gorn, G. J., & Gibson, W. (1978). TV Messages for Snack and Breakfast Foods: Do They Influence Children's Preferences? *Journal of Consumer Research*, 5, 73-81.
- Goody, J. (1982). *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Graham, H. (1979). Prevention and health: every mother's business: a comment on child health policies in the 1970's. In C. Harris (Ed.), *The Sociology of the Family: new directions for Britain*. Sociological Review Monograph 28. Keele: University of Keele.
- Griffiths, M., & Machin, D. (2003). Television and playground games as part of children's symbolic culture. *Social Semiotics*, 13(2), 147-160.

- Grund, A., Krause, H., Siewers, M., Rieckert, H., & Muller, M. J. (2001). Is TV viewing an index of physical activity and fitness in overweight and normal weight children? *Public Health Nutrition*, 4(6), 1245-1251.
- Guthrie, C.A., Rapoport, L., & Wardle, J. (2000). Young children's food preferences: a comparison of three modalities of food stimuli. *Appetite*, 35(1), 73-77.
- Hackett, A.F., Kirby, S., & Howie, M. (1997). A national survey of the diet of children aged 13-14 years living in urban areas of the United Kingdom. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 10, 37-51.
- Hackett, A., Gibbon, M., Stratton, G., & Hamill, L. (2002). Dietary intake of 9-10 year old and 11-12 year old children in Liverpool. *Public Health Nutrition*, 5(3), 449-456.
- Halford, J. C., Gillespie, J., Brown, V., Pontin, E. E., & Dovey, T. M. (2004). Effect of television advertisements for foods on food consumption in children. *Appetite*, 42(2), 221-225.
- Hampl, J. S., Wharton, C.M., Taylor, C.A., Winham, D.M., & Block, J.L. (2004). Primetime television impacts on adolescents' impressions of bodyweight, sex appeal, and food and beverage consumption. *Nutrition Bulletin*, 29(2), 92-98.
- Hankins, C. A., & Trimble, P.P. (1995). On A Nutrition Mission: A Nutrition Musical for Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(9), Supplement, 1, A36.
- Hargreaves, M.K., Schlundt, D.G., & Buchowski, M.S. (2002). Contextual Factors influencing the Eating Behaviours of African American Women: A Focus Group Investigation. *Ethnicity and Health*, 7(3), 133-147.
- Harper, L., & Sanders, K.M. (1975). The effect of adults' eating on young children's acceptance of unfamiliar foods. *Journal of Experimental Child Psychology*, 20(2), 206-214.

Hart, K.H., Bishop, J.A., & Truby, H. (2002). An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 15(2), 129-140.

Hart, K., Bishop, J. A., & Truby, H. (2003). Nutrition Knowledge Changing Children's Diets: Developing Methods and Messages. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 16(5), 365-366.

Harvey-Berino, J., Hood, V., Rourke, J., Terrance, T., Dorwaldt, A., & Secker-Walker, R. (1997). Food Preferences Predict Eating Behavior of Very Young Mohawk Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(7), 750-753.

Hassapidou, M. N., & Bairaktari, M. (2001). Dietary intake of preadolescent children in Greece. *Nutrition & Food Science*, 31(3), 136-140.

Hassapidou, M. N., & Fotiadou, E. (2001). Dietary intakes and food habits of adolescents in Northern Greece. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 52(2), 109-116.

Hays, J., Power, T.G., & Olvera, N. (2001). Effects of maternal socialization strategies on children's nutrition knowledge and behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(4), 421-437.

Hayes, D., & Ross, C.E. (1987). Concern with appearance, health beliefs, and eating habits. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 120-130.

Heather, N., & Bradley, B.P. (1990). Cue exposure as a practical treatment for addictive disorders: why are we waiting. *Addictive Behaviors*, 15, 335-337.

Herpin, N. (1988). Le repas comme institution: Compte rendu d'un enquête exploratoire. *Revue française de sociologie*, 29, 503-521.

Hertzler, A.A., & Hutchinson, S.R. (1998). Parental Messages on Eating Practices and Guideline Perceptions of College Students. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(9), A82, Supplement, 1.

Hertzler, A. A., & Owen, C. (1976). Sociologic study of food habits-a review. II. Differentiation, accessibility and solidarity. *Journal of American Dietetic Association*, 69(4), 381-384.

Hesketh, K., Waters, E., Green, J., Salmon, L., & Williams, J. (2005). Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia. *Health Promotion International*, 20(1), 19-26.

Hetherington, M. M., Pirie, L. M., & Nabb, S. (2002). Stimulus satiation: effects of repeated exposure to foods on pleasantness and intake. *Appetite*, 38(1), 19-28.

Higgs, S. (2002). Memory for recent eating and its influence on subsequent food intake. *Appetite*, 39(2), 159-166.

Hill, A. J. (1993). Pre-adolescent dieting :implications for eating disorders. *International Research of Psychiatry*, 5, 87-100.

Hill, A. J. (2002). Developmental issues in attitudes to food and diet. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(2), 259-266.

Hitchings, E., & Moynihan, P. J. (1998). The relationship between television food advertisements recalled and actual foods consumed by children. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 11(6), 511-517.

Holgado, B., Martinez-Gonzalez, M. A., De Irala-Estevez, J., Gibney, M., Kearney, J., & Martinez, J.A. (2000). Nutrition Knowledge Sources of information about diet and health in a Mediterranean country. Comparison with other European member states. *European Journal of Public Health*, 10(3), 185-191.



Homer, P.M., & Kahle, L.R. (1988). A structural equation test of the value-attitude-behaviour hierarchy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 638-46.

Hulme, C. (1992). Eat your words. *Nutrition Food Science*, 3, 7-10.

Huenemann, R.L., Shapiro, L.R., Hampton, M. C., & Mitchell, B. W. (1968). Food and eating practises of teenagers. *Journal of the American Dietetic Association*, 53, 17-24.

Hunton, B. (1994). Griffing school goes for the 'get cooking' goal. *Nutrition & Food Science*, 6, 16-18.

Huon, G. Lim, J., & Ardene, A.G. (2000). Social influences and female adolescent dieting. *Journal of Adolescence*, 23(2), 229-232.

Hupkens, C.L., Knibbe, R.A., & Van Otterloo, A.H. (1998). Class differences in the food rules mothers impose upon their children: a cross-national study. *Social Science & Medicine*, 47(9), 1331-1339.

Hursti, U. K. (1999). Factors influencing children's food choice. *Annals of Medicine*, 31, 26-32.

Ilich, J. Z., Vollono, J. A., & Brownbill, R.A. (1999). Impact of Nutritional Knowledge on Food Choices and Dietary Intake of College Students. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(9), Supplement, 1, A89.

Jacobsson, A., Pihl, E., Martensson, J., & Fridlund, B. (2004). Emotions, the meaning of food and heart failure: a grounded theory study. *Journal of Advanced Nursing*, 46(5), 514-522.

Jahns, L., Siega-Riz, A.M., & Popkin, B.M. (2001). The increasing prevalence of snacking among US children from 1977 to 1996. *The Journal of Pediatrics*, 138(4), 493-498.

Jansen, A.J. (1994). The learned nature of binge eating. In C.H. Legg, & D.A. Booth (Eds.), *Appetite. Neural and Behavioural Bases*. Oxford: Oxford University Press.

Jeffery, R.W., & French, S.A. (1998). Epidemic obesity in the United States: are fast foods and television viewing contributing? *American Journal of Public Health*, 88, 277-280.

Jeffrey, D.B., Bolin, D., Lemnitzer, N.B., Hickey, J.S., Hess, M.J., & Stroud, J. M. (1980a). The Impact of Television Advertising on Children's Eating Behaviour: An Integrative Review. *Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 11. (MS. No. 2011).

Jeffrey, D.B., McLellarn, R.W., Hickey, J.S., Lemnitzer, N.B., Hess, M.J., & Stroud, J. M. (1980b). Television Food Commercials and Children's Eating Behavior: Some Empirical Evidence. *Journal of the University Film Association*, 32, 41-43.

Jeffrey, D.B., McLellarn, R.W., & Fox, D.T. (1982). The Development of Children's Eating Habits: The Role of Television Commercials. *Health Education Quarterly*, 9, 174-189.

Johnson, S. L., & Birch, L. L. (1994). Parents' and children's adiposity and eating style. *Pediatrics*, 94, 653-661.

Jonsson, I. M., Wallin, A.M., Hallberg, L.R., & Gustafsson, I. B. (2002). Choice of Food and Food Traditions in Pre-war Bosnia-Herzegovina: Focus Group Influences with Immigrant Women in Sweden. *Ethnicity and Health*, 7(3), 149-161.

Kalnins, I., Hart, C., Ballantyne, P., Quartaro, G., & Love, R. (2002). Children's perceptions of strategies for resolving community health problems. *Health Promotion International*, 17(3), 223-234.

Kanakis, D.M., & Thelen, M.H. (1995). Parental variables associated with bulimia nervosa. *Addictive Behaviors*, 20, 491-500.

- Katou, Y., Mori, T., & Ikawa, Y. (2005). Effect of age and gender on attitudes towards sweet foods among Japanese. *Food Quality and Preference*, 16(2), 171-179.
- Katz, E. (1957). The two-step flow of communication. *Public Opinion Quarterly*, 2, 61-78.
- Kearney, J. M., Gibney, M.J., Livingstone, B.E., Robson, P.J., Kiely, M., & Harrington, K. (2001). Attitudes towards and beliefs about nutrition and health among a random sample of adults in the Republic of Ireland and Northern Ireland [Special Issue 5A]. *Public Health Nutrition*, 4, 1117-1126.
- Keel, P. K., Heatherton, T. F., Harnden, J. L., & Hornig, C.D. (1997). Mothers, fathers, and daughters: Dieting and disordered eating. *Eating Disorders: Treatment and Prevention*, 5, 216-228.
- Keenen, D.P., Achterburg, C., Kris-Etherton, P. M., Aubsabha, R., & Von Eye, A. (1996). Use of qualitative and quantitative methods to define behavioral fat-reduction strategies and their relationships to dietary fat reduction in the Patterns of Dietary Change Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 96, 1245-1250.
- Kennedy, C. M., Strzempko, F., Danford, C., & Kools, S. (2002). Children's Perceptions of TV and Health Behavior Effects. *Journal of Nursing Scholarship*, 34(3), 289-294.
- Kerr, M., & Charles, N. (1982). "Food as an indicator of social relations", unpublished paper presented at the British Sociological Association Annual Conference, University of Manchester, UK.
- Khan, M.A. (1981). Evaluation of food selection patterns and preferences. *CRC Critical Review of Food Science and Nutrition*, 25, 129-153.
- Kiernan, V. (1999). McDonald's for dinner? How to prevent your kid from even asking. *The Chronicle of Higher Education*, 46(7), A22-A23.

- Klapper, J.T. (1960). *The effects of mass communication*. New York: Free Press.
- Klesges, R.C., Klesges, L.M., Brown, G., & Frank, G.C. (1987). Validation of the 24-hour dietary recall in preschool children. *Journal of the American Dietetic Association*, 87, 1383-1385.
- Koivisto, U.K., Fellenius, J., & Sjoden, P.O. (1994). Relations Between Parental Mealtime Practices and Children's Food Intake. *Appetite*, 22(3), 245-258.
- Koo, L.C. (1984). The use of food to treat and prevent disease in Chinese culture. *Social Science and Medicine*, 18(9), 757-766.
- Kottak, C.P. (2003). *Cultural Anthropology* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- Kratt, P.P. (1998). *Parental influences on the fruit and vegetable intake of fourth graders*. Doctoral Thesis. The University of Alabama at Birmingham.
- Kronl, M., & Lau, D. (1982). Social Determinants in Human Food Selection. In L. M. Barker (Ed.), *The Psychobiology of Human Food Selection*. Westport, CT: AVI Publishing.
- Kruger, R., & Gericke, G.J. (2003). A qualitative exploration of rural feeding and weaning practices, knowledge and attitudes on nutrition. *Public Health Nutrition*, 6(2), 217-224.
- Kunkel, M.E., Bell, L.B., & Luccia, B.D. (2003). Effect of Peer Nutrition Education on Nutritional Status and Nutritional Knowledge of University Student Athletes. *Nutrition Research*, 23(5), 645-649.
- Kuratko, C.N., Chappel, J.A., Martin, R. E., Lan, W.Y., & Ahmad, M. (1996). Food Practices of Preschool Children in Daycare do not reflect Nutrition Knowledge and Attitudes. *Journal of the American Dietetic Association*, 96(9), A66, Supplement, 1.

Labiner, J. M. (2000). *Increasing the healthfulness of the school nutrition environment*. Doctoral Thesis. The University of North Carolina at Chapel Hill.

Lake, A.A., Rugg-Gunn, A.J., Hyland, R. M., Wood, C. E., Mathers, J. C., & Adamson, A.J. (2004). Longitudinal dietary change from adolescence to adulthood: perceptions, attributions and evidence. *Appetite*, 42(3), 255-263.

Lappalainen, R., & Sjoden, P.O. (1992). A functional analysis of food habits. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 36, 125-133.

Lappalainen, R., Kearney, J., & Gibney, M. (1998). A pan EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health: an overview. *Food Quality and Preference*, 9(6), 467-478.

Leon, F., Couronne, T., Marcuz, M.C., & Koster, E.P. (1999). Measuring food liking in children: a comparison of non verbal methods. *Food Quality and Preference*, 10(2), 93-100.

Lepper, M. (1983). Social-control processes and the internalisation of social values: an attributional perspective. In E. T. Higgins, D. N. Ruble, & W. W. Hartup (Eds.), *Social cognition and social development*. New York: Cambridge University Press.

Lesitschnig, E. (1989). *Nahrung im Wandel. Eine Mikrostudie Über Vera nderungen der Nahrungskultur seit 1945 am Beispiel des Ortes St. Margarethen o. T., in Kärnten*. Vienna: Österreichische Nationalbibliothek.

Letarte, A., Dube, L., & Troche, V. (1997). Similarities and Differences in Affective and Cognitive Origins of Food Likings and Dislikes. *Appetite*, 28(2), 115-129.

Lévi-Strauss, C. (1964). *Le cru et le cuit: Mythologiques I*. Paris: Plon (English translation: *The Raw and the Cooked*. Jonathan Cape, 1969).

Lévi-Strauss, C. (1965). Le triangle culinaire. *L' Arc*, 26, 19-29. (English translation: "The culinary triangle", *Partisan Review* 33, 1966: 586-595).



- Lévi-Strauss, C. (1968). *L'Origine des manières de table: Mythologiques III*. Paris: Plon (English translation: *The Origin of Table Manners*. Jonathan Cape, 1978).
- Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill
- Lewis, M. K., & Hill, A. J. (1998). Food advertising on British children's television: A content analysis and experimental study with nine-year olds. *International Journal of Obesity*, 22, 206-214.
- Livingstone, S., & Bovill, M. (1999). *Young People, New Media*. London: London School of Economics and Political Science.
- Lloyd, H. M., Paisley, C. M., & Mela, D. J. (1993). Changing to a low fat diet: attitudes and beliefs of UK consumers. *European Journal of Clinical Nutrition*, 47, 361-373.
- Logue, A.W. (1991). *The Psychology of Eating and Drinking* (2nd ed.). New York: W.H. Freeman and Company.
- Logue, A.W., Ophir, I., & Strauss, K.E. (1981). The Acquisition of Taste Aversions in Humans. *Behavior Research and Therapy*, 19, 319-333.
- Longbottom, P. J., Wrieden, W.L., & Pine, C.M. (2002). Is there a relationship between the food intakes of Scottish 5-8-year olds and those of their mothers? *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 15(4), 272-279.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. London: Sage.
- Lynch, M., & Cicchetti, D. (1997). Children's Relationships with Adults and Peers: An Examination of Elementary and Junior High School Students. *Journal of School Psychology*, 35(1), 81-99.

Lytle, L.A., Eldridge, A.L., Kotz, K., Piper, J., Williams, S., & Kalina, B. (1997). Children's Interpretation of Nutrition Message. *Journal of Nutrition Education* , 29(3), 128-136.

Lytle, L.A., Seifert, S., Greenstein, J., & McGovern, P. (2000). How do children's eating patterns and food choices change over time? Results from a cohort study. *American Journal of Health Promotion*, 14(4), 222-228.

Macarthy, D. (1935). Children's feeding problems in relation to the food aversions in the family. *Child Development*, 6, 277-284.

Macaux, A.L. (2001). Eat To Live or Live To Eat? Do Parents and Children Agree? [Special Issue 1A]. *Public Health Nutrition*, 4, 141-146.

Macdiarmid, J. I., & Hetherington, M. M. (1995). Mood modulation by food: An exploration of affect and cravings in "chocolate addicts". *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 129-138.

Mack, K.A., Blair, J., Presser, S. (1996). Measuring and improving data quality in children's reports of dietary intake. In R. Warnecke (Ed.), *Health Survey Research Methods Conference Proceedings*. Washington, DC: Dept of Health and Human Services, 51-55. Publication No. (PHS) 96-1013.

Maloney, M.J., McGuire, J., Daniels, S., & Specker, B. (1989). Dieting behavior and eating attitudes in children. *Pediatrics*, 84, 482-489.

Manderson, L. (1981). 'Traditional food beliefs and critical life events in Peninsular Malaysia'. *Social Science Information*, 20(6), 947-975.

Marinho, H. (1942). Social influence in the formation of enduring preferences. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 37, 448-468.

- McCullough, F.S., Yoo, S., & Ainsworth, P. (2004). Food choice nutrition education and parental influence on British and Korean primary school children. *International Journal of Consumer Studies*, 28(3), 235-244.
- McGuffin, S. (1983). Food fashions. *Nutrition & Food Science*, 81, 6-7.
- McKenzie, J. (1974). The impact of economic and social status on food choice . *Proceedings of the Nutrition Society*, 33, 67-73.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media*. New York: McGraw-Hill.
- Mechanic, D. (1979). The Stability of Health and Illness behaviour. *American Journal of Public Health*, 69, 1142-1145.
- Mela, D.J. (1997). Fetal origins of food preferences? *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 22, 159-166.
- Mela, D.J. (1998). Symposium On 'Functionality of nutrients and behaviour' Food choice and intake: the human factor. Annoncé à la Société de Nutrition et de Diététique de Langue Française. Nancy, France.
- Mela, D. J., & Rogers, P.J. (1998). *Food, Eating and Obesity: The Psychobiological Basis of Appetite and Weight Control*. London: Chapman & Hall.
- Mela, D.J. (1999). Food choice and intake: the human factor. In Symposium on 'Functionality of nutrients and behavior'. *Proceedings of the Nutrition Society*, 58(3), 513-521.
- Mela, D.J. (2001). Why do we like what we like? *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 81(1), 10-16.
- Mennell, S. (1986a). Prospects for the history of food. *Groniek: Gronings Historisch Tijdschrift*, 95, 7-21.

Mennell, S. (1987b). Eten in Nederland. *De Gids*, 150(2-3), 199-207.

Mennell, S., & Simons, K. (1989). Die Soziologie der Bulimie. In A. Kammerer, & B. Klingenspor (Eds.), *Bulimie: Zum Verstandnis einer geschlechtsspezifischen Eßstörung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Mennell, S., Murcott, A., & Van Otterloo, H. A. (1992). *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London-Newbury Park-New Delhi: Sage Publications.

Mennella, J.A., Johnson, A., & Beauchamp, G.K. (1995). Garlic ingestion by pregnant women alters the odor of amniotic fluid. *Chemical Senses*, 20, 207-210.

Mennella, J.A., & Beauchamp, G.K. (2002). Flavor experiences during formula feeding are related to preferences during childhood. *Early Human Development*, 68(2), 71-82.

Mintz, S.W. (1985). *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. New York: Viking.

Misra, R., & Aguillon, S. (2001). Predictors of health behaviors in rural adolescents. *Health Education*, 101(1), 22-31.

Monge-Rojas, R., Nunez, H.P., Garita, C., & Chen-Mok, M. (2002). Psychosocial aspects of Costa Rican adolescents' eating and physical activity patterns. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 212-219.

Moreno, A., & Thelen, M.H. (1993). Parental factors related to bulimia nervosa. *Addictive Behaviors*, 18, 681-689.

Moses, L.J., Coon, J.A., & Wusinich, N. (2000). Young Children's Understanding of Desire Formation. *Developmental Psychology*, 36(1), 77-90.

Moskowitz, H.R., & Krieger, B. (1995). The contribution of Sensory liking to overall liking: An analysis of six food categories. *Food Quality and Preference*, 6(2), 83-90.

- Muir, S.L., Wertheim, E.H., & Paxton, S.J. (1999). Adolescent girls' first diets: Triggers and the role of multiple dimensions of self-concept. *Eating Disorders*, 7, 259-270.
- Muller, M.J., Mast, M., Koertzing, I., Grund, A., & Langnase, K. (1999). Physical activity and diet in 5 to 7 years old children. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 443-444.
- Murcott, A. (1982). On the social significance of the "cooked dinner" in South Wales. *Social Science Information*, 21(4/5), 677-695.
- Murcott, A. (1983b). Cooking and the cooked: a note on the domestic preparation of meals. In A. Murcott (Ed.), *The Sociology of Food and Eating*. Aldershot, Gower.
- Murcott, A. (1997). Reflections on the social construction of food and food choice. *Appetite*, 29, 225.
- Musgrave, K.O., Achterberg, C.L., & Thornbury, M. (1981). Strategies for measuring adolescent snacking patterns. *Nutr. Prep. Int.*, 24, 557-573.
- Naismith, D.J., Nelson, M., Burley, V., & Gatenby, S. (1995). Does a high sugar diet promote overweight in children and lead to nutrient deficiencies? *Journal of Human Nutrition Dietetics*, 8, 249-254
- National Forum for Coronary Heart Disease Prevention (1994). *Food for Children: Influencing Choice and Investing in Health*. London: National Forum for Coronary Heart Disease.
- Nelson, M. (1982). Dietary practises of adolescents. *Current Concepts of Nutrition*, 11, 35-44.
- 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 American Dietetic Association*, 99(8), 929-937.



Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C., & Story, M. (2003). Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents Findings from Project Eat. *Preventive Medicine*, 37(3), 198-208.

Nicklas, T.A., Morales, M., Linares, A., Yang, S.J., Baranowski, T., De Moor, C., & Berenson, G. (2004). Children's meal patterns have changed over a 21-year period: the Bogalusa heart study. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(5), 753-761.

Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M., & Lumbers, M. (2000). Food choice and school meals: primary schoolchildren's perceptions of the healthiness of foods and the nutritional implications of food choices. *International Journal of Hospitality Management*, 19(4), 413-432.

Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M., & Lumbers, M. (2003). Food choice and secondary school meals: the nutritional implications of choices based on preference rather than perceived healthiness. *International Journal of Hospitality Management*, 22(2), 197-215.

Norton, D.E., Froelicher, E.S., Waters, C.M., & Carrieri-Kohlman, V. (2003). Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 2(4), 311-322.

Nu, C. T., MacLeod, P., & Barthelemy, J. (1996). Effects of age and gender on adolescents' food habits and preferences. *Food Quality and Preference*, 7(3-4), 251-262.

Nylander, I. (1971). The feeling of being fat and dieting in a school population. *Acta Sociomed. Scand*, 1, 17-26.

Obarzanek, E., Schreiber, G. B., Crawford, P.B., Goldman, S.R., Barrier, P.M., Frederick, M. M., & Lakatos, E. (1994). Energy intake and physical activity in relation to indexes of body fat: the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 60, 15-22.

Odebiyi, A.I. (1989). Food taboos in maternal and child health : the views of traditional healers in Ile-Ife, Nigeria. *Social Science and Medicine*, 28(9), 985-996.

Ogden, J., & Alderson, T.S. (1999). What do mothers feed their children and why?. *Health Education Research*, 14(6), 717-727.

O' Laughlin, B. (1974). Mediation of contradiction: why Mbum women do not eat chicken. In M. Z. Rosaldo, & L. Lamphere (Eds.), *Women, Culture and Society*. Stanford: Stanford University Press.

Ortega, R.M., Requejo, A.M., Navia, B., Lopez-Sobaler, A.M., Quintas, M.E., Andres, P., Redondo, M.R., & Lopez-Bonilla, M. D. (1998). The relationship between the consumption of an inadequate breakfast and energy profile imbalance in preschool children. *Nutrition Research*, 18(4), 703-712.

Osgood, C., Suci, G.J., & Tannenbaum, P.H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana, Ill.: U. Illinois.

Oude Ophuis, P.A., & Van Trijp, H.C. (1995). Perceived quality: a market driven and consumer oriented approach. *Food Quality and Preference*, 6, 177-183.

Owen, S., Schickler, P., & Davies, J. (1997). Food choice: how to assess attitudes of pre-adolescent children. *Nutrition & Food Science*, 97(1), 5-11.

Panely, C.V., Johnson, R.K., & Wang, M.Q. (1998). Predictors of Milk Consumption in U.S. School-Aged Children Evidence From the 1994-95 USDA Continuing Survey of Food Intakes. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(9), A52, Supplement, 1.

Park, H.S., Yim, K.S., & Cho, S. (2004). Gender differences in familial aggregation of obesity-related phenotypes and dietary intake patterns in Korean families. *Annals of Epidemiology*, 14(7), 486-491.

Parmenter, K., Waller, J., & Wardle, J. (2000). Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health Education Research*, 15(2), 163-174.

Paulus, D., Saint-Remy, A., & Jeanjean, M. (2001). Dietary habits during adolescence-results of the Belgian Adolux Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 55(2), 130-136.

Pelchat, M. L. (1997). Food Cravings in Young and Elderly Adults. *Appetite*, 28(2), 103-113.

Pepler, D.J., & Craig, W.M. (1998). Assessing Children's Peer Relationships. *Child and Adolescent Mental Health*, 3(4), 176-182.

Perez-Llamas, F., Garaulet, M., Nieto, M., Baraza, J. C., & Zamoza, S. (1996). Estimates of food intake and dietary habits in a random sample of adolescents in south-east Spain. *Journal of Human Nutrition Dietetics*, 9, 463-471.

Perez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2001). School based nutrition education. lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(Special Issue IA), 131-139.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton.

Piaget, J. (1987). *Η ψυχολογία της νοημοσύνης*. Αθήνα: Καστανιώτης

Pirouznia, M. (2001a). The influence of nutrition knowledge on eating behavior-the role of grade level. *Nutrition & Food Science*, 31(2), 62-67.

Pirouznia, M. (2001b). The association between nutrition knowledge and eating behavior in male and female adolescents in the US. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 52(2), 127-132.

- Pliner, P. (1983). Family resemblances in food preferences. *Journal of Nutrition Education*, 15, 137-140.
- Pliner, P., & Pelchat, M. L. (1986, Dec). Similarities in food preferences between children and their siblings and parents. *Appetite*, 7, 333-342.
- Presser, S., Blair, J., Mack, K., Ryan, C., Van Dyne, M.A. (1993). Final Report on the University of Maryland – USDA *Cooperative Agreement to Improve Reporting for Children in the Continuing Survey of Food Intake by Individuals*. Baltimore: Survey Research Center, University of Maryland. Unpublished report.
- Rajecki, D.W., McTavish, D.G., Rasmussen, J. L., Schreuders, M., Byers, D.C., & Jessup, K.S. (1994). Violence, conflict, trickery, and other story themes in TV ads for food for children. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 1685-1700.
- Rappoport, L., Peters, G.R., Downey, R., McCann, T., & Huff-Corzine, L. (1993). Gender and Age Differences in Food Cognition. *Appetite*, 20(1), 33-52.
- Rasanen, M., Niinikoski, H., Keskinen, S., Helenius, H., Talvia, S., Ronnema, T., Viikari, J., & Simell, O. (2003). Parental nutrition knowledge and nutrient intake in an atherosclerosis prevention project: the impact of child-targeted nutrition counselling. *Appetite*, 41(1), 69-77.
- Ray, J. W., & Klesges, R.C. (1993). Influences on the eating behavior of children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 699, 57-69.
- Reference (2001). *Food and Nutrition*. Retrieved, January 2004, <http://www.unicef.org>
- Reinehr, T., Kersting, M., Chahda, C., & Andler, W. (2003). Nutritional knowledge of obese compared to non obese children. *Appetite*, 41(1), 69-77.
- Repacholi, B.M., & Gopnik, A. (1997). Early Reasoning About Desires: Evidence From 14-and 18-Month-Olds. *Developmental Psychology*, 33(1), 12-21.

Rhodewalt, F., & Comer, R. (1979). Induced-compliance attitude change: Once more with feeling. *Journal of Experimental Social Psychology*, 15(1), 35-47.

Riboli, E., Trichopoulos, D., & Trichopoulou, A. (2003). Tracing the Mediterranean diet through principal components and cluster analyses in the Greek population. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(11), 1378-1385.

Richards, A. (1932). *Hunger and Work in a Savage Tribe: A Functional Study of Nutrition among the Southern Bantu*. London: Routledge.

Roberts, D.F., & Bachen, C.M. (1981). Mass communication effects. In M. R. Rosenzweig, & L. W. Porter (Eds.), *Annual Review of Psychology* 32, 307-356.

Roberts, P. (1998, Mar/Apr). The New Food Anxiety. *Psychology Today*.

Roberts, S. (1999). *Feeding Your Child for Lifelong Health: Birth Through Age Six*. New York: Melvin B. Heyman.

Roberts, B.P., Blinkhorn, A.S., & Duxbury, J.T. (2003). The power of children over adults when obtaining sweet snacks. *International Journal of Paediatric Dentistry*, 13(2), 76-84.

Robinson, S. (2000). Children's perceptions of who controls their food. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 13(3), 163-171.

Robinson, T.N. (1998). Does Television Cause Childhood Obesity? *JAMA*, 279, 959-960.

Roest, H., & Pieters, R. (1997). The nomological net of perceived service quality. *International Journal of Service Industry Management*, 8, 336-351.

Rogers, P.J. (1999). Eating habits and appetite control: a psychobiological perspective. *Proceedings of the Nutrition Society*, 58(1), 59-67.



Roininen, K., & Tuorila, H. (1999). Health and taste attitudes in the prediction of use frequency and choice between less healthy and more healthy snacks. *Food Quality and Preference*, 10(4-5), 357-365.

Rolls, B.J. (1986). Sensory specific satiety. *Nutrition Reviews*, (44), 93-101.

Rolls, B.J., & McDermott, T. M. (1991). Effects of age on sensory specific satiety. *American Journal of Clinical Nutrition*, 54, 988-996.

Roma-Giannikou, E., Adamidis, D., Gianniou, M., Nikolara, R., & Matsaniotis, N. (1997). Nutritional survey in Greek children: nutrient intake. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1997(51), 273-285.

Roos, G. (2002). Our bodies are made of pizza-Food and embodiment among children in Kentucky. *Ecology of Food and Nutrition*, 41(1), 1-19.

Rosenbaum, M. (1979). The changing body image of the adolescent girl. In M. Sugar (Ed.), *Female adolescent development*. New York: Brunner/Mazel.

Rozin, P. (1988a). Cultural approaches to human food preference. In J. Morley, M. B. Stermann, & M. B. Walsh (Eds.), *Nutritional modulation of neural function*. New York: Academic Press.

Rozin, P. (1988b). Social learning about foods by humans. In T. Zentall, & B. G. Galef, Jr (Eds.), *Social learning: Psychological and biological perspectives*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.

Rozin, P. (1990). Acquisition of stable food preferences. *Nutrition Reviews*, 48, 106-113.

Rozin, P., & Millman, L. (1987). Family environment, not heredity, accounts for family resemblances in food preferences and attitudes: A twin study. *Appetite*, 8, 125-134.

Rozin, P., Fallon, A., & Mandell, R. (1984). Family Resemblance in Attitudes to Foods. *Developmental Psychology*, 20(2), 309-314.

Rozin, P., Riklis, J., & Margolis, L. (2004). Mutual exposure or close peer relationships do not seem to foster increased similarity in food, music or television program preferences. *Appetite*, 42(1), 41-48.

Saarilehto, S., Keskinen, S., Lapinleimu, H., Helenius, H., & Simell, O. (2001). Connections between parental eating attitudes and children's meagre eating: questionnaire findings. *Acta Paediatrica*, 90(2), 333-338.

Salgado, M., Mardones, M.A., & Ivanovic, D. (2005). Impact of a Short Nutrition Education Program on Food and Nutrition Knowledge of School-Age Children Graduating from Elementary School: A Follow-Up Study 1995-2000. *Ecology of Food and Nutrition*, 44(1), 57-79.

Salz, M. K., Tamir, I., Ernst, N., Kwiterovich, P., Christensen, B., Larsen, R., Pirhonen, D., Prewit, E.T., & Scott, W.L. (1983). Selected nutrient intakes of free-living white children ages 6-10 years. The lipid research clinics program prevalence study. *Pediatric Research*, 17(2), 124-130.

Samuelson, G. (2000). Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe. An overview of current studies in the Nordic countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54, S21-S28.

Sanchez-Villegas, A., Delgado-Rodriguez, M., Martinez-Gonzalez, M.A., & De Irala-Estevez, J. (2003). Gender, age, socio-demographic and lifestyle factors associated with major dietary patterns in the Spanish Project SUN. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(2), 285-292.

Sangiah, S., Mundende, D.C., & Solomon, P.L. (1996). Nutritional Knowledge and Food Choices of Students at a Historically Black University. *Journal of the American Dietetic Association*, 96(9), A88, Supplement, 1.

Sapp, S.G. (2002). Incomplete knowledge and attitude-behavior inconsistency. *Social Behavior and Personality*, 30(1), 37-44.

Sartre, J.P. (1966). *The psychology of imagination*. New York: The Citadel Press.

Schaal, B., & Orgeur, P. (1992). Olfaction in utero: can the rodent model be generalized? *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 44B, 245-278.

Schafer, R.B. (1978). Factors affecting food behavior and the quality of husbands' and wives' diets. *Journal of American Dietetic Association*, 72, 138-143.

Seaman, C.E., Bower, J., & Fleming, M. (1997). Nutrition knowledge and lunchtime eating habits of secondary school children in Lothian. *Journal of Consumer Studies & Home Economics*, 21(3), 259-269.

Segall, R. (2001, Jan/Feb). Do As I Do. *Psychology Today*.

Shapiro, L. (1986). *Perfection Salad: Women and Cooking at the Turn of the Century*. New York: Henry Holt.

Shatenstein, B., & Ghadirian, P. (1998). Influences on diet, health behaviours and their outcome in select ethnocultural and religious groups. *Nutrition*, 14(2), 223-230.

Shattuck, A., White, E., & Kristal, A.R. (1992). How women's adopted low-fat diets affect their husbands. *American Journal of Public Health*, 82, 1244-1250.

Shepherd, R. (1990). Behavioural modelling of fat consumption. *Food Quality and Preference*, 2(2), 89-94.

Shepherd, R. (1992). Nutritional and sensory beliefs in food choice. *British Food Journal*, 92(3), 3-8.

Shepherd, R., & Dennison, C. (1996). Influences on adolescent food choice.

*Proceedings of the Nutrition Society*, 55, 277-289.

Shepherd, R., Paisley, C.M., Sparks, P., Anderson, A.S., Eley, S., & Lean, M.E.

(1996). Constraints on dietary choice: the role of income. *Nutrition & Food Science*, 2, 19-25.

Sherratt, E. (1996). High Fat Intakes Are Unhealthy But Do Children Know?.

*Educational Review*, 48(2), 163-175.

Shine, A., O'Reilly, S., & O'Sullivan, K. (1997). Consumer attitudes to nutrition

labelling. *British Food Journal*, 99(8), 283-289.

Shufflebarger, C.P., McGarvey, E.L., & Clavet, G.J. (1998). Comprehensive Study of

the Nutritional Status of Children . *Journal of the American Dietetic Association*, 98(9), A65, Supplement, 1.

Sigman-Grant, M. (1997). Can you have your low-fat cake and eat it too? The role of

fat-modified products. *Journal of the American Dietetic Association*, 97, Suppl., S76-S81.

Signorielli, N., & Lears, M. (1992). Television and children's conceptions of

nutrition: Unhealthy messages. *Health Communication*, 4(4), 245-257.

Simopoulos, A.P. (2001). The Mediterranean diets: What is so special about the diet

of Greece? The scientific evidence. *Journal of Nutrition*, 131(11), 3065-3073.

Skinner, J.D., Carruth, B.R., Bounds, W., & Ziegler, P.J. (2002). Children's Food

Preferences A Longitudinal Analysis. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(11), 1638-1647.

Smith, S. (2001, May/June). Distracted Dining When the Dinner Table is a TV tray,

Eating Habits Go Away. *Psychology Today*

Solheim, R., & Lawless, T. (1996). Consumer purchase probability affected by attitude towards low-fat foods, liking, private body consciousness and information on fat and price. *Food Quality and Preference*, 7, 137-143.

Souhami, R. (2004). Parents need to set example by eating more fruit and vegetables. *Biotech Week*, 513-514.

Stein, R.J., & Nemeroff, C.J. (1995). Moral Overtones of food: Judgments of others based on what they eat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(5), 480-490.

Stockman, N.K., Schenkel, T.C., Brown, J.N., & Duncan, A.M. (2004). Comparison of energy and nutrient intakes among meals and snacks of adolescent males. *Preventive Medicine*, Article in Press, Corrected Proof.

Story, M., & Faulkner, P. (1990). The prime time diet: a content analysis of eating behaviour and food messages in television program content and commercials. *American Journal of Public Health*, 80, 738-740.

Sturgess, W., Dunn, J., & Davies, L. (2001). Young children's perceptions of their relationships with family members: Links with family setting, friendships, and adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 25(6), 521-529.

Swantz, M.L. (1975). *Socioeconomic causes of malnutrition in Moshi District*. Research Paper No. 38, Bureau of Resource Assessment and Land Use Planning, Tanzania: University of Dar es Salaam.

Thelen, M.H., & Cormier, J.F. (1995). Desire to be thinner and weight control among children and their parents. *Behavior Therapy*, 26, 85-99.

Thibault, J.W., & Kelley, H.H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.

Thomas, J.E. (1982). Food habits of the majority: evolution of the current UK pattern. *Proceeding of the Nutrition Society*, 41, 211-228.



Thomas, J.E. (1991). Food choices and preferences of schoolchildren. *Proceeding of the Nutrition Society*, 50, 49-57.

Topalov, A. M. (1987). Religion and health: the case of the dietetics of the Seventh Day Adventists. *Social Compass*, 24(4), 509-514.

Treiman, K., Freimuth, V., Damron, D., Lasswell, A., Anliker, J., Havas, S., Langenberg, P., & Feldman, R. (1996). Attitudes and Behaviors Related to Fruits and Vegetables among Low-income Women in the WIC Program. *Journal of Nutrition Education*, 28(3), 149-156.

Triandis, H.C., Vassiliou, V., & Nassiakou, M. (1968). Three cross-cultural studies of subjective culture[Monogr]. *Journal of Personality and Social Psychology*, Suppl,8(4), 1-42.

Triandis, H.C. (1977). *Interpersonal behavior*. Monterey: Brooks/Cole.

Trichopoulou, A., & Vasilopoulou, E. (2000). Mediterranean diet and longevity. *British Journal of Nutrition*, 84, S205-S209.

Trichopoulou, A., Katsouyanni, K., & Gnardellis, C. (1993). The Traditional Greek Diet. *European Journal Clinical Nutrition*, 47(1), 76-81.

Truswell, S., & Darnton-Hill, I. (1981). Food Habits of Adolescents. *Nutrition Reviews*, 39(2), 73-88.

Unicef (2004). *Balanced Diet*. <http://www.unicef.org/nutrition/index.html>

Van den Bulck, J. (2000). Is television bad for your health? Behavior and body image of the adolescent "couch potato". *Journal of Youth & Adolescent*, 29(3), 273-288.

Van Otterloo, A.H. (1990). *Eten en eetlust in Nederland 1840-1990. Een historisch-soziologische studie*. Amsterdam: Bert Bakker.

Videon, T.M., & Manning, C.K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*, 32(5), 365-373.

Waggoner, A. (2002). Breakfast consumption and student achievement prior to lunch. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 62(9-B), 3975.

Wandel, M. (2004). Changes in Consumer Concerns Regarding Food Safety and Trust in Nutrition Experts' Advice. *Ecology of Food and Nutrition*, 43(6), 443-462.

Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79(4-5), 739-747.

Wardle, J., & Beales, S. (1986). Restraint, body image and food attitudes in children from 12 to 18 years. *Appetite*, 7, 209-217.

Wardle, J., & Marsland, L. (1990). Adolescent concerns about weight and eating: A social developmental perspective. *Journal of Psychosomatic Research*, 34, 377-391.

Wardle, J., Sanderson, S., Gibson, E. L., & Rapoport, L. (2001). Factor-analytic structure of food preferences in four-year-old children in the UK. *Appetite*, 37(3), 217-223.

Warwick, J., McIlveen, H., & Strugnell, C. (1999). Food choices of 9-17 year olds in Northern Ireland-influences and challenges. *Nutrition & Food Science*, 99(5), 229-238.

Warwick, J., McIlveen, H., Strugnell, C.J. (1996). *Food choice and young people - the influences*, Poverty, Prosperity: XVI International Home Economics, Consumer Studies Research Conference, Roehampton Institute, London, 192-204.

Webster, K. (1995). Breakfast cereals. *Nutrition & Food Science*, 5, 35-41.

Wee, C.H., Choong, M.L., & Tambyah, S.K. (1995). Sex role portrayal in television advertising A comparative study of Singapore and Malaysia. *International Marketing Review*, 12(1), 49-64.

Weidner, G., Archer, S., Healy, B., & Matarazzo, J.D. (1985). Family consumption of low fat foods: Stated preference versus actual consumption. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 773-779.

Wesslen, A., Abrahamsson, L., & Fjellstrom, C. (1999). Attitudes Towards Food Among Teenagers-Reflected by Focus Group Interviews. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(9), A68, Supplement, 1.

Wesslen, A., Sepp, H., & Fjellstrom, C. (2002). Swedish preschool children's experience of food. *International Journal of Consumer Studies*, 26(4), 264-271.

Westenhoefer, J., & Pudel, V. (1993). Pleasure from food: Importance for food choice and consequences of deliberate restriction. *Appetite*, 20, 246-249.

Westenhoefer, J. (2001). Establishing good dietary habits-capturing the minds of children [Special Issue 1A]. *Public Health Nutrition*, 4, 125-129.

WHO (1997). *Nutrition in transition: globalisation and its impact on nutrition patterns and diet-related diseases. Conquering, suffering, enriching humanity*. Retrieved 2003, <http://www.who.org>

Whybrow, S., & Kirk, T.R. (1997). Nutrient intakes and snacking frequency in female students. *Journal of Human Nutrition & Dietetics*, 10(4), 237-244.

Wikby, K., & Fagerskiold, A. (2004). The willingness to eat. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 120-127.

Wilcock, A., Pun, M., Khanona, J., & Aung, M. (2004). Consumer attitudes, knowledge and behaviour: a review of food safety issues. *Trends in Food Science & Technology*, 15(2), 56-66.

Wilson, C.A. (1973). *Food and Drink in Britain*. Harmondsworth: Penguin.

Wittmer, D. (1999). Nutrition in child care. In D. B. Kessler, & P. Dawson (Eds.), *Failure to thrive and pediatric undernutrition: A transdisciplinary approach*. Baltimore, MD, US: Paul H. Brookes Publishing Co.

Woodward, D. (1986). What influences adolescent food intake? *Human Nutrition: Applied Nutrition*, 40A, 185-194.

Worobey, J., & Worobey, H. S. (1999). The impact of a two-year school breakfast program for preschool-aged children on their nutrient intake and pre-academic performance. *Child Study Journal*, 29(2), 113-131.

Xie, B., Gilliland, F.D., Li, Y.F., & Rockett, H.R. (2003). Effects of Ethnicity, Family Income, and Education on Dietary Intake among Adolescents. *Preventive Medicine*, 36(1), 30-40.

Yates, H., Crombie, N., & Kirk, T. (1998). Energy intake compensation during snacking intervention-a pilot study. *Nutrition & Food Science*, 98(5), 267-271.

Young, B.M. (1990). *Television Advertising and Children*. Oxford: Oxford University Press.

Young, B., Webley, P., Hetherington, M., & Zeedyk, S. (1997). *The Role of Television Advertising on Children's Food Choice*. London: Food Standards Agency.

Zive, M.M., Frank-Spohrer, G.C., Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Elder, J.P., Berry, C.C., Broyles, S.L., & Nader, P.R. (1998). Determinants of Dietary Intake in a Sample of White and Mexican-American Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(11), 1282-1289.

- Αδαμίδης, Δ., Ρώμα, Ε., & Μαρσανιώτης, Ν. (1996). Διατροφικές Συνήθειες των Παιδιών μας. Στο 34<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία: 28ΒΑ, Ρόδος.
- Αδαμίδης, Δ., Σερπιώτη, Μ., Ρώμα, Ε., & Μαρσανιώτης, Ν. (1995). Διατροφικές Συνήθειες των Ελληνοπαίδων. Στο 33<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία: 219ΑΑ, Λήμνος.
- Βασιλάκου, Ν.Τ. (1995). Διαχρονική Εξέλιξη της Διαθεσιμότητας Λιπιδίων στον Ελληνικό Πληθυσμό σε σχέση με το ευρύτερο Καταναλωτικό Πρότυπο. Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών Σχολή Επιστημών Υγείας Τμήμα Ιατρικής, Αθήνα.
- Γεώργας, Δ. (1995). *Κοινωνική Ψυχολογία* (Α΄ έκδοση.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Γεωργογιάννης, Π. (1995). *Θεωρίες της Κοινωνικής Ψυχολογίας* (τόμος Ι). Αθήνα: Gutenberg.
- Γκλαβόπουλος, Κ., Ευαγγέλου, Ν., & Τσερμενίδης, Ι. (1990). Σχολικά Κυλικά-Έρευνα και Διαπιστώσεις από τον τρόπο Λειτουργίας τους. Στο 28<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία :156Β, Θεσσαλονίκη.
- Δαμιανάκη, Δ., Ζήκα, Ι., Τσανικίδου, Σ., Τσουτσινός, Α., & Στεφανίδου, Ε. (1999). Μελέτη της Παιδικής Παχυσαρκίας σε σχέση με την ποιοτική ανάλυση της Διατροφής. Στο 37<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία :306ΑΑ Θεσσαλονίκη.
- Ζήκα, Μ.Ι., Τσανικίδου, Μ., Μαγαζιώτου, Ι., Θέμελη, Β., Παπασωτηρίου, Κ., & Δαμιανάκη, Δ. (1999). Εκτίμηση Διατροφικών συνηθειών σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Στο 37<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική εταιρεία 303ΑΑ, Θεσσαλονίκη.
- Κολλιάδης, Ε.Α. (1997). *Θεωρίες Μάθησης και Εκπαιδευτική πράξη*, τόμος Γ. Αθήνα.



Μανιός, Γ. (2000). *Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας προγράμματος Αγωγής Υγείας και Διατροφής στη μείωση των παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων σε παιδιά του δημοτικού της Κρήτης*. Διδακτορική Διατριβή. Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Μαραγκός, Γ. (1996). Τηλεόραση, Παχυσαρκία και Διαταραχές της Διατροφής στα Παιδιά και τους Εφήβους. Στο 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο: *Το Παιδί και ο Έφηβος στην Κοινωνία των Πληροφοριών: Η Πρόκληση των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας*. Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας : 69, Θεσσαλονίκη.

Νικολαΐδου, Π. (2000). Η διατροφή του μεγάλου παιδιού και του εφήβου. Στο 12<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας: Εφοδιάζοντας τα Παιδιά μας με Δεξιότητες Ζωής. Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας σελ. 101, Μυτιλήνη.

Παπαντώνη, Β., Καραμαντζάνης, Ι., & Σιδέρης, Γ. (1999). Διατροφικές συνήθειες παιδιών (6-12ετών)-Γονιών σε επαρχία του νομού μας. Στο 37<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία :302ΑΑ, Θεσσαλονίκη.

Ρεσβάνη, Β.Α. (1993). *Διατροφικό πρότυπο σε δείγματα ελληνικού παιδικού πληθυσμού*. Διδακτορική διατριβή: Αθήνα.

Σκεντέρης, Ν. (1994). Η Διατροφή του Παιδιού και της Οικογένειας και ο Ρόλος του Παιδίατρου. *Παιδιατρική Βορείου Ελλάδος*, 6(1), 74-82.

Σωτηροπούλου, Φ., Κωσταρίδου, Σ., Μπανιά, Δ., Παναγοπούλου, Γ., & Αναστασέα-Βλάχου, Κ. (1996). Πόσο συνεισφέρει ο πατέρας στη φροντίδα βρεφών και νηπίων. Στο 34ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία : 113ΒΑ, Ρόδος.

Τζάνη, Μ. (1996). Σχολείο και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης: Το Ξέσπασμα ενός Αθέμιτου Ανταγωνισμού. Στο 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο: *Το Παιδί και ο Έφηβος στην Κοινωνία των Πληροφοριών: Η Πρόκληση των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας*.

Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας :43  
Θεσσαλονίκη.

Τομασίδης, Χ.Χ. (1982). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία*. Αθήνα: Δίπτυχο.

Τσελίφης, Θ., Πολυχρονίδου, Ζ., Τσίτσικα, Α., & Ράπτη, Π. (1997). Ημερήσια κατανάλωση υγρών από παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Στο 35<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο :441ΑΑ.

Τυρολόγος, Α., Παπούλα, Σ., Συμεωνίδης, Δ., Δουλγερίδης, Π., Έλληνας, Δ., Αργυριάδου, Σ., Καραμάνης, Γ., & Λαπόρδα, Α. (1998). Διατροφικές Συνήθειες των Μαθητών των Γυμνασίων του Νομού Καβάλας. Στο 36<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία :160ΑΑ, Πάφος-Κύπρος.

Φλυτζάνη, Β., Πετρίδου, Ε., Φεσάτου, Σ., Δεσύπρης, Ν., & Καρπάθιος, Θ. (1996). Παιδί, Διατροφή και Μέσα Ενημέρωσης. Στο 8<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο: Το Παιδί και ο Έφηβος στην Κοινωνία των Πληροφοριών: Η Πρόκληση των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας. Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας:55, Θεσσαλονίκη.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η έρευνα κατέγραψε τα ημερήσια γεύματα μαθητών (N=820) του δημοτικού σχολείου μέσης σχολικής ηλικίας (8-10 ετών) και διερεύνησε τη σχέση μεταξύ των κοινωνιοψυχολογικών διαστάσεων των στάσεων και αντιλήψεων των παιδιών με τις διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις τους. Εξετάστηκε ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας της τροφής που συνηθίζουν και προτιμούν να καταναλώνουν τα παιδιά. Η καταγραφή των ημερήσιων γευμάτων των παιδιών έδειξε ότι τα ημερήσια γεύματα των παιδιών χαρακτηρίζονται ως ωφέλιμα, απλά παραδοσιακά γεύματα και ως ελκυστικές τροφές της αγοράς. Βρέθηκε ότι τα παιδιά κατέχουν θετική διατροφική γνώση απέναντι στην υγιεινή διατροφή, τους αρέσουν τα οικογενειακά φρεσκομαγειρεμένα και ελκυστικά γεύματα και επιθυμούν τα ελκυστικά γεύματα. Διαπιστώθηκε διαφοροποίηση των αρεσκειών των παιδιών με βάση το φύλο. Στα κορίτσια αρέσουν τα καθημερινά εύχαιπα σνακ ενώ στα αγόρια τα οικογενειακά φρεσκομαγειρεμένα γεύματα. Οι διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις των παιδιών συσχετίζονται με τις διατροφικές επιθυμίες και αρέσκειές τους, τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της οικογένειας και του Καλύτερου Φίλου τους και όχι με τις διατροφικές γνώσεις των παιδιών. Τα παιδιά αναπτύσσουν τη συνήθεια να καταναλώνουν γεύματα τα οποία είναι ανάλογα με τα γεύματα που ικανοποιούν τις αρέσκειες και επιθυμίες τους και απευθύνονται στη θυμική πλευρά της στάσης και όχι στη γνωστική και ανάλογα με γεύματα που αντιλαμβάνονται ότι αρέσουν στους γονείς και στον Καλύτερο Φίλο τους. Ο χαρακτήρας της τροφής που αντιλαμβάνεται το παιδί ότι αρέσει στους *σημαντικούς άλλους*, που διατίθεται και προσφέρεται από την οικογένεια, είναι ανάλογος με το χαρακτήρα της τροφής που συνηθίζει και προτιμάει να καταναλώνει το παιδί. Ο κοινωνιοψυχολογικός χαρακτήρας των γευμάτων τα οποία συνηθίζουν να καταναλώνουν τα παιδιά περιγράφεται από την κοινωνική διάσταση των γευμάτων που ικανοποιεί τις ανάγκες των παιδιών για κοινωνικότητα, ταύτιση ή επικοινωνία, από τα έντονα εξωτερικά χαρακτηριστικά της τροφής που απευθύνονται και ικανοποιούν τις αισθητηριακές ανάγκες των παιδιών και από την ευκολία πρόσβασης στην τροφή. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διατροφικών συνηθειών και προτιμήσεων των παιδιών με τα αντιλαμβανόμενα γεύματα αρεσκείας της οικογένειας και του Καλύτερου Φίλου και τις αρέσκειες και επιθυμίες των παιδιών.

## Abstract

### **Title: Psychosocial dimensions of middle-age schoolchildren's food attitudes and cognitive perceptions and their effects on children's food habits and preferences**

Children's food attitudes and their cognitive perceptions of family's and social environment's food attitudes were examined among children (N=820) who attended 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> grade classes (8-10yrs) of Greek primary schools from the region of Athens and Piraeus. Their daily meals were recorded and correlations between children's food attitudes and cognitive perceptions related to children's food habits and preferences were examined. The psychosocial character of their food habits and preferences was examined. Children responded to a verbal open and semi-structured questionnaire. Results showed that children's daily meals' are characterized as plain, traditional meals and convenience foods. Children's food knowledge was found to be positive towards healthy food but they prefer family meals and convenience foods and desire convenience foods. Children's food habits and preferences were significantly related to their food attitudes, likes and desires, as well as their perceptions of family's and best friend's food likes and not their food knowledge. It was found that children develop the habit to consume food that is analogous to the character of the food that satisfies their likes and desires and refers to the affective base of attitude - and not the cognitive base- and also is analogous to the character of the food parents and best friend like from the perspective of the children. The character of the available and provided food whether by family or by external social sources affects the character of food consumed by children. The character of the food that children develop the habit to consume is described by the social dimension of the food which satisfies children's needs to socialize and communicate, also by the sensory aspects of food referring to, and satisfying children's sensory needs and by the access to food. Results show significant correlations between children's food habits and preferences to their food likes and desires and to their cognitive perceptions of family's and best friend's likes.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥ ΧΟΡΗΓΗΘΗΚΕ ΠΡΟΦΟΡΙΚΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

**1. Θυμήσου τη χτεσινή μέρα και πες τι έφαγες χτες:**

- Το πρωί για πρωινό
- Χτες στο διάλειμμα στο σχολείο
- Τι έφαγες για μεσημεριανό: (όταν γύρισες σπίτι σου από το σχολείο)
- Τι έφαγες το απόγευμα
- Τι έφαγες βλέποντας τηλεόραση
- Και τι έφαγες χτες το βράδυ για βραδινό

**2. Ποια είναι τα αγαπημένα σου φαγητά**

3. Βρίσκεις μαγειρεμένο φαγητό στο σπίτι (επεξήγηση: όταν γυρνάς από το σχολείο στο σπίτι)
4. Όταν δεν υπάρχει μαγειρεμένο φαγητό στο σπίτι και πεινάς, τι τρως μέχρι να ετοιμαστεί
5. Τρως μαζί με τον μπαμπά και τη μαμά τα μεσημέρια, τα βράδια
6. Τα σαββατοκύριακα τρως και με τον μπαμπά και με την μαμά. Πόσο συχνά.
7. Ποιο φαγητό νομίζεις ότι σε κάνει ωραίο
8. Συνήθως τα μεσημέρια με ποιον τρως στο σπίτι. Συνήθως τα βράδια με ποιον τρως στο σπίτι
9. Την ώρα που τρως, τι άλλο κάνεις
10. Ποιο φαγητό νομίζεις ότι σε κάνει δυνατό

**11. Τι αρέσει στη μαμά να τρώει. Ποια είναι τα αγαπημένα της φαγητά**

**12. Τι αρέσει στον μπαμπά να τρώει.**

13. Ποια φαγητά δεν σου αρέσουν καθόλου.

**14. Όταν σκέφτεσαι το σπίτι ποια φαγητά σου έρχονται στο μυαλό αμέσως.**

15. Και όταν είσαι με όλη την οικογένειά σου ποια φαγητά σου έρχονται στο μυαλό αμέσως

**16. Τι σου λέει η μαμά ότι πρέπει να τρως**

17. Ποιο φαγητό νομίζεις ότι σε κάνει έξυπνο
18. Σου αρέσουν τα γλυκά? πόσο σου αρέσουν
19. Πόσα γλυκά τρως την ημέρα
20. Θυμήσου χτες όλη μέρα πόσα γλυκά έφαγες



21. Όταν παρακολουθείς μάθημα μέσα στην τάξη σκέφτεσαι το φαγητό
22. Φέρνεις κολατσιό από το σπίτι για το σχολείο
23. Τρως από το κυλικείο
24. Υπάρχουν φορές που τρως και από το σπίτι το κολατσιό σου και ψωνίζεις και από το κυλικείο
25. Πες μου κάτι που τρως από το κυλικείο
26. Πες μου κάτι που τρώνε οι άλλοι συμμαθητές σου στο σχολείο
- 27. Τι τρώει ο καλύτερος σου φίλος**
- 28. Τι τρώνε οι άλλοι φίλοι σου γενικά και έξω από το σχολείο**
29. Η δασκάλα σου τι έχεις παρατηρήσει ότι τρώει στα διαλείμματα
30. Ποια φαγητά σου έρχονται στο μυαλό όταν είσαι στο σχολείο
31. Τι σου λέει η δασκάλα σου ότι πρέπει να τρως
32. Πού σου αρέσει να τρως, στο σπίτι ή έξω
33. Όταν πας σούπερ-μάρκετ, τι παίρνεις εσύ για τον εαυτό σου
34. Τι νομίζεις εσύ ο ίδιος ότι είναι υγιεινό να τρως
35. Τι σου αρέσει να τρως όταν βλέπεις τηλεόραση
- 36. Ποιος είναι ο αγαπημένος σου ήρωας. Και τι φαντάζεσαι ότι τρώει**
37. Ποιος είναι ο αγαπημένος σου ηθοποιός. Και τι φαντάζεσαι ότι τρώει
38. Ποιος είναι ο αγαπημένος σου τραγουδιστής. Και τι φαντάζεσαι ότι τρώει
39. Ποιος είναι ο αγαπημένος σου ποδοσφαιριστής. Και τι φαντάζεσαι ότι τρώει
40. Ποιος είναι ο αγαπημένος σου μπασκετμπολίστας. Και τι φαντάζεσαι ότι τρώει
41. Θυμήσου τώρα μια διαφήμιση
42. Εσύ τρως αυτό το φαγητό της διαφήμισης
43. Τι σου αρέσει να βλέπεις στην τηλεόραση
44. Οι ήρωες σ' αυτήν την εκπομπή τι τρώνε
- 45. Φαντάσου ότι θα μπορούσες να διαλέξεις να φας ό,τι θες, τι θα ήθελες να εμφανιστεί τώρα εδώ μπροστά σου**
46. Ποιο φαγητό νομίζεις ότι σε κάνει να μεγαλώνεις
47. Υπάρχει κάποιος που θα ήθελες να του μοιάζεις
48. Τώρα φέρε στο μυαλό σου όλο φαγητά. Κλείσε τα μάτια σου και πες μου τι φαγητά φαντάζεσαι

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

### ΛΙΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΑΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

#### Υψηλό

1. ΛΑΤΣΕΙΟ (39)
  2. ΖΑΝ ΝΤ'ΑΡΚ (39)
  3. ΜΩΡΑΙΤΗ \58
  4. ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ/
  5. ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΕΚΑΛΗΣ (40)
  6. ΙΟΝΙΟ ΦΙΛΟΘΕΗΣ (40)
  7. ΙΟΝΙΟ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ \74
  8. ΖΗΡΙΑΗ /
- Σύνολο 290

#### Μεσαίο ανώτερο

9. 15<sup>ο</sup> ΜΑΡΑΣΛΕΙΟ (40)
  10. 1<sup>ο</sup> ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ (27)
  11. 10<sup>ο</sup> Ν. ΣΜΥΡΝΗΣ (36)
  12. 1<sup>ο</sup> ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ (39)
- #### Μεσαίο κατώτερο
13. 4<sup>ο</sup> ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ \ 83
  14. 20<sup>ο</sup> ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ/
  15. 2<sup>ο</sup> ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ (46)
- Σύνολο 271

#### Κατώτερο

16. 4<sup>ο</sup> ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ (26)
  17. 6<sup>ο</sup> ΜΕΝΙΔΙΟΥ (45)
  18. 1<sup>ο</sup> ΡΕΝΤΗ (28)
  19. 7<sup>ο</sup> ΙΛΙΟΝ (40)
  20. 4<sup>ο</sup> ΖΕΦΥΡΙΟΥ \ 54
  21. 1<sup>ο</sup> ΖΕΦΥΡΙΟΥ /
  22. 1<sup>ο</sup> ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ \ 67
  23. 3<sup>ο</sup> ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ /
- Σύνολο 260

σύνολο 821 παιδιά

