



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία**

**Consumption of processed foods in childhood**

ΟΝΟΜΑ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ / NAME OF STUDENT

Κωνσταντίνα Μακροδημήτρη / Konstantina Makrodimitri

ΟΝΟΜΑ ΕΙΣΗΓΗΤΗ / NAME OF THE SUPERVISOR

Αναστασία Κανέλλου / Anastasia Kanellou

ΑΙΓΑΛΕΩ / AIGALEO 2024

Έγινε δεκτή

Οι υπογράφωντες δηλώνουμε ότι έχουμε εξετάσει την πτυχιακή εργασία με τίτλο **«Κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία»** που παρουσιάστηκε από την **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΑΚΡΟΔΗΜΗΤΡΗ** και βεβαιώνουμε ότι γίνεται δεκτή.

Ημερομηνία

Αναστασία Κανέλλου

Ημερομηνία

Δήμητρα Χούχουλα

Ημερομηνία

Μπατρίνου Ανθημία

## Δήλωση περί λογοκλοπής / Copyright

Έχοντας πλήρη επίγνωση των συνεπειών του νόμου περί πνευματικής ιδιοκτησίας, δηλώνω ότι είμαι αποκλειστική συγγραφέας της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Δηλώνω, επίσης, ότι αναλαμβάνω όλες τις συνέπειες, όπως αυτές νομίμως ορίζονται, στην περίπτωση που διαπιστωθεί διαχρονικά ότι η εργασία μου αυτή ή τμήμα αυτής αποτελεί προϊόν λογοκλοπής.

Κωνσταντίνα Μακροδημήτρη

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα καθηγήτρια μου, κυρία Αναστασία Κανέλλου, για την καθοδήγηση και τον πολύτιμο χρόνο που διέθεσε για την περάτωση της παρούσας εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους καθηγητές του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων για τις πολύτιμες γνώσεις που μου προσέφεραν κατά την διάρκεια της φοίτησής μου, καθώς και τους συμμετέχοντες αυτής της μελέτης, οι οποίοι βοήθησαν στην συγκέντρωση των δεδομένων που απαιτούνταν για την διεκπεραίωση της πτυχιακής. Τέλος, θέλω να εκφράσω ένα τεράστιο ευχαριστώ και, ταυτόχρονα, να αφιερώσω αυτήν την πτυχιακή στην οικογένειά μου για την στήριξη και την εμπιστοσύνη που μου έδειξε όλα αυτά τα χρόνια των σπουδών μου.

## Περίληψη

Αυτή η εργασία ξεκινά με μια ιστορική επισκόπηση των επεξεργασμένων τροφίμων, παρακολουθώντας την εξέλιξη της επεξεργασίας τροφίμων από τις απαρχές της μέχρι τις σύγχρονες μεθόδους. Στην συνέχεια περιλαμβάνει τις παραδοσιακές πρακτικές, τον αντίκτυπο της βιομηχανικής επανάστασης και τις τεχνολογικές καινοτομίες που καθορίζουν τη σύγχρονη επεξεργασία τροφίμων.

Η ταξινόμηση των μεταποιημένων τροφίμων, όπως περιγράφεται από το σύστημα NOVA, χρησιμεύει ως κεντρικό πλαίσιο για την κατανόηση του ποικίλου τοπίου των μεταποιημένων προϊόντων. Από τα ελάχιστα επεξεργασμένα έως τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα, αυτό το σύστημα ταξινόμησης παρέχει πληροφορίες για τη διατροφική ποιότητα και τις επιπτώσεις στην υγεία που συνδέονται με τα διάφορα επίπεδα επεξεργασίας.

Εμβαθύνοντας στη διατροφική σύνθεση των επεξεργασμένων τροφίμων, η συζήτηση περιλαμβάνει τον αντίκτυπο των διαφόρων τεχνικών επεξεργασίας και των πρόσθετων υλών. Η θερμική επεξεργασία, οι μέθοδοι υψηλής πίεσης και οι νέες τεχνολογίες διαμορφώνουν την ασφάλεια και την ποιότητα των επεξεργασμένων τροφίμων. Ταυτόχρονα, τα πρόσθετα εγείρουν ερωτήματα σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις τους στην υγεία. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων συμβάλλει σε μια διαφοροποιημένη προοπτική για τη διατροφική ακεραιότητα των επεξεργασμένων τροφίμων.

Προχωρώντας πέρα από τις τεχνικές πτυχές, η διερεύνηση επεκτείνεται στους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες της παιδικής ηλικίας. Το δομημένο περιβάλλον, η έκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, οι κοινοτικοί πόροι και οι παρεμβάσεις σε επίπεδο πολιτικής δημιουργούν συλλογικά το πλαίσιο στο οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν τις διατροφικές τους συμπεριφορές. Η κατανόηση αυτή θέτει τις βάσεις για παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην προώθηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών από μικρή ηλικία.

Οι επιπτώσεις στην υγεία από την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, αναδεικνύονται σε κεντρικό σημείο. Η έρευνα αναδεικνύει τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική κατανάλωση υπερ-επεξεργασμένων προϊόντων, τονίζοντας την ανάγκη για μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των γευστικών προτιμήσεων και της επιρροής των συνομηλίκων, συμβάλλουν περαιτέρω στο περίπλοκο πλέγμα των καθοριστικών παραγόντων που διαμορφώνουν τις διατροφικές συμπεριφορές.

Συμπερασματικά, η περίπλοκη σχέση μεταξύ των επεξεργασμένων τροφίμων και των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων υπογραμμίζει τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης της διατροφής.

## Abstract

This comprehensive exploration begins with a historical overview of processed foods, tracing the evolution of food processing from its origins to contemporary methods. The journey encompasses traditional practices, the industrial revolution's impact, and the technological innovations that define modern food processing.

The classification of processed foods, as outlined by the NOVA system, serves as a pivotal framework for understanding the diverse landscape of processed products. From minimally processed to ultra-processed foods, this classification system provides insight into the nutritional quality and health implications associated with different levels of processing.

Delving into the nutritional composition of processed foods, the discussion encompasses the impact of various processing techniques and additives. Thermal processing, high-pressure methods, and novel technologies shape the safety and quality of processed foods. Simultaneously, additives raise questions about their potential impact on health. Understanding these factors contributes to a nuanced perspective on the nutritional integrity of processed foods.

Moving beyond technical aspects, the exploration extends to the social determinants influencing childhood eating habits. The built environment, media exposure, community resources, and policy-level interventions collectively create the context in which children develop their dietary behaviors. This understanding lays the groundwork for interventions aimed at fostering healthier eating habits from an early age.

The health implications of consuming processed foods, particularly in childhood, emerge as a focal point. Research highlights potential risks associated with excessive consumption of ultra-processed products, emphasizing the need for a balanced and varied diet. Factors influencing children's food choices, including taste preferences and peer influence, further contribute to the intricate web of determinants shaping dietary behaviors.

In conclusion, the intricate relationship between processed foods and social determinants underscores the importance of a holistic approach to nutrition.

## Περιεχόμενα

|   |    |
|---|----|
| Δήλωση περί λογοκλοπής / Copyright .....  | 2  |
| Ευχαριστίες .....   | 3  |
| Περίληψη .....  | 4  |
| Abstract.....   | 5  |
| Εισαγωγή.....   | 7  |
| Κεφάλαιο 1 <sup>ο</sup> Βιβλιογραφική ανασκόπηση .....  | 10 |
| 1.1 Ιστορική επισκόπηση των επεξεργασμένων τροφίμων .....   | 10 |
| 1.2 Τάσεις στη διατροφή της παιδικής ηλικίας .....  | 12 |
| 1.3 Επιπτώσεις στην υγεία από την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία .....                          | 14 |
| 1.4 Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών .....  | 17 |
| Κεφάλαιο 2 <sup>ο</sup> Κοινωνικοί προσδιοριστικοί παράγοντες των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας .....      | 20 |
| 2.1 Εισαγωγή στους κοινωνικούς προσδιοριστικούς παράγοντες .....  | 20 |
| 2.2 Η σημασία των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας..... | 21 |
| Κεφάλαιο 3 <sup>ο</sup> Επεξεργασμένα τρόφιμα και ο αντίκτυπός τους στη διατροφή της παιδικής ηλικίας .....             | 25 |
| 3.1 Ορισμός και ταξινόμηση των επεξεργασμένων τροφίμων .....  | 25 |
| 3.2 Διατροφική σύνθεση των επεξεργασμένων τροφίμων .....  | 26 |
| 3.3 Τεχνικές επεξεργασίας και πρόσθετα.....   | 29 |
| Κεφάλαιο 4 <sup>ο</sup> Μεθοδολογία .....   | 32 |
| 4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα .....   | 32 |
| 4.2 Ερευνητικός σχεδιασμός .....  | 32 |
| 4.3 Ερευνητικό εργαλείο .....   | 32 |
| 4.4 Πληθυσμός – δείγμα .....  | 33 |
| 4.5 Συλλογή και ανάλυση δεδομένων .....   | 33 |
| 4.6 Ηθικά θέματα .....  | 34 |
| Κεφάλαιο 5 <sup>ο</sup> Αποτελέσματα .....  | 35 |
| Ερευνητικά ερωτήματα.....   | 48 |
| Κεφάλαιο 6 <sup>ο</sup> Συζήτηση.....   | 54 |
| Κεφάλαιο 7 <sup>ο</sup> Συμπέρασμα .....  | 57 |
| Βιβλιογραφία .....  | 59 |
| Παράρτημα .....   | 61 |

## Εισαγωγή

Η εξέλιξη της επεξεργασίας τροφίμων υπήρξε ένα μετασχηματιστικό ταξίδι, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο παράγουμε, καταναλώνουμε και σκεφτόμαστε για τα τρόφιμά μας. Από τις παραδοσιακές μεθόδους που έχουν τις ρίζες τους σε πρακτικές αιώνων έως τις τεχνολογίες αιχμής και τα πρόσθετα που οδηγούν στην καινοτομία, το πεδίο των επεξεργασμένων τροφίμων περιλαμβάνει μια ποικιλία προϊόντων. Η εξερεύνηση αυτή ξεκινά με μια ιστορική επισκόπηση, παρακολουθώντας τις ρίζες της επεξεργασίας τροφίμων από τα πρώτα της στάδια μέχρι τις εξελιγμένες τεχνικές που χρησιμοποιούνται σήμερα. Η κατανόηση αυτού του ιστορικού πλαισίου παρέχει τα θεμέλια για την κατανόηση της πολύπλευρης φύσης των επεξεργασμένων τροφίμων.

Η ταξινόμηση των επεξεργασμένων τροφίμων είναι καθοριστική για την ανάλυση αυτού του πολύπλοκου τοπίου. Το σύστημα ταξινόμησης NOVA περιγράφει τους βαθμούς επεξεργασίας, από τα ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα έως τα εξαιρετικά επεξεργασμένα προϊόντα. Εμβαθύνοντας σε αυτό το σύστημα ταξινόμησης, εξετάζουμε πώς τα διαφορετικά επίπεδα επεξεργασίας επηρεάζουν τη διατροφική ποιότητα και τις επιπτώσεις στην υγεία των τροφίμων που καταναλώνουμε. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι δεν είναι όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα ίσα και η διάκριση μεταξύ τους είναι ζωτικής σημασίας για τη λήψη ενημερωμένων διατροφικών επιλογών.

Προχωρώντας πέρα από την ταξινόμηση, εμβαθύνουμε στη διατροφική σύνθεση των επεξεργασμένων τροφίμων. Η περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των τεχνικών επεξεργασίας και των προσθέτων επηρεάζει σημαντικά τη διατροφική ακεραιότητα των τροφίμων. Η θερμική επεξεργασία, οι μέθοδοι υψηλής πίεσης και οι νέες τεχνολογίες διαμορφώνουν την ασφάλεια και την ποιότητα των επεξεργασμένων τροφίμων. Ταυτόχρονα, τα πρόσθετα, ενώ ενισχύουν τη γεύση, την υφή και τη διάρκεια ζωής, εγείρουν ερωτήματα σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις τους στην υγεία. Η διερεύνηση αυτών των πτυχών παρέχει μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι τεχνικές επεξεργασίας και τα πρόσθετα διασταυρώνονται με το θρεπτικό περιεχόμενο των τροφίμων μας.

Καθώς περιηγούμαστε στη σφαίρα των επεξεργασμένων τροφίμων, γίνεται φανερό ότι οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς. Από το δομημένο περιβάλλον έως τις επιρροές των μέσων ενημέρωσης,



τους κοινοτικούς πόρους και τους καθοριστικούς παράγοντες σε επίπεδο πολιτικής, το πλαίσιο μέσα στο οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν τις διατροφικές τους συνήθειες είναι τεράστιο και αλληλένδετο. Η κατανόηση αυτών των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων είναι ζωτικής σημασίας για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και την αντιμετώπιση των ανισοτήτων υγείας σε διαφορετικές κοινότητες.

Επιπλέον, η σημασία των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων επεκτείνεται πέρα από την παιδική ηλικία, επηρεάζοντας τις διατροφικές συνήθειες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Πολιτιστικοί, οικογενειακοί, οικονομικοί και εκπαιδευτικοί παράγοντες διαπλέκονται και διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες. Η αναγνώριση του αντίκτυπου αυτών των καθοριστικών παραγόντων παρέχει εικόνα του ευρύτερου κοινωνικού πλαισίου που επηρεάζει τις ατομικές διατροφικές επιλογές. Η κατανόηση αυτή θέτει τις βάσεις για πρωτοβουλίες και πολιτικές που αποσκοπούν στην προώθηση ενός διατροφικού περιβάλλοντος που υποστηρίζει πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες για άτομα όλων των ηλικιών.

Στο διαρκώς εξελισσόμενο τοπίο της διατροφής, η διερεύνηση των επεξεργασμένων τροφίμων επεκτείνεται και στις επιπτώσεις τους στην υγεία. Οι επιπτώσεις στην υγεία από την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, ιδίως στην παιδική ηλικία, έρχονται στο επίκεντρο. Η έρευνα ρίχνει φως στους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική κατανάλωση υπερ-επεξεργασμένων προϊόντων, τονίζοντας την ανάγκη για μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Επιπλέον, οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών, από τις γευστικές προτιμήσεις έως την επιρροή των συνομηλίκων, συμβάλλουν περαιτέρω στο περίπλοκο πλέγμα των καθοριστικών παραγόντων που διαμορφώνουν τις διατροφικές συμπεριφορές.

Η διερεύνηση των επεξεργασμένων τροφίμων επεκτείνεται στους κοινωνικούς καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες της παιδικής ηλικίας. Από το δομημένο περιβάλλον και την έκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης έως τους κοινοτικούς πόρους και τις παρεμβάσεις σε επίπεδο πολιτικής, αυτοί οι καθοριστικοί παράγοντες δημιουργούν συλλογικά το περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν τις διατροφικές τους συμπεριφορές. Η αναγνώριση της πολύπλευρης φύσης αυτών των επιρροών είναι απαραίτητη για τη χάραξη ολοκληρωμένων στρατηγικών που αντιμετωπίζουν τις βαθύτερες αιτίες των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Προχωρώντας προς τα εμπρός, η περίπλοκη σχέση μεταξύ των επεξεργασμένων τροφίμων και των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων υπογραμμίζει τη σημασία μιας ολιστικής προσέγγισης της διατροφής. Το δομημένο περιβάλλον, η έκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, οι κοινοτικοί πόροι και οι παράγοντες σε επίπεδο πολιτικής αλληλεπιδρούν δυναμικά, δημιουργώντας ένα σύνθετο πλαίσιο στο οποίο τα άτομα, ιδίως τα παιδιά, διαμορφώνουν τις διατροφικές τους συμπεριφορές. Η κατανόηση και η αντιμετώπιση αυτών των διαφόρων καθοριστικών παραγόντων είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και τη μείωση των ανισοτήτων υγείας σε διαφορετικές κοινότητες.

## Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> Βιβλιογραφική ανασκόπηση

### 1.1 Ιστορική επισκόπηση των επεξεργασμένων τροφίμων

Η ιστορική εξέλιξη των επεξεργασμένων τροφίμων είναι μια πολύπλοκη και πολύπλευρη ιστορία που εκτείνεται σε αιώνες και αντανακλά τη διασταύρωση τεχνολογικών, οικονομικών και πολιτιστικών παραγόντων. Οι ρίζες της επεξεργασίας τροφίμων μπορούν να εντοπιστούν στην αρχαιότητα, όταν μέθοδοι όπως η ξήρανση, το κάπνισμα και το αλάτισμα χρησιμοποιούνταν για τη διατήρηση των τροφίμων για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα (Smith, 2007). Ωστόσο, η βιομηχανική επανάσταση του 19ου αιώνα σηματοδότησε μια σημαντική καμπή στην ιστορία των επεξεργασμένων τροφίμων.

Η έλευση της εκβιομηχάνισης επέφερε καινοτομίες στη συντήρηση και τη συσκευασία των τροφίμων, με γνώμονα την ανάγκη να τρέφονται οι αυξανόμενοι αστικοί πληθυσμοί και να υποστηρίζονται οι μεταφορές σε μεγάλες αποστάσεις. Η κονσερβοποίηση, μια πρωτοποριακή μέθοδος που αναπτύχθηκε από τον Nicolas Appert στις αρχές του 19ου αιώνα, περιελάμβανε το σφράγισμα των τροφίμων σε αεροστεγή δοχεία για την αποτροπή της αλλοίωσης. Η τεχνική αυτή έθεσε τα θεμέλια για τη μαζική παραγωγή και διανομή επεξεργασμένων τροφίμων (Smith, 2007). Η σημασία της κονσερβοποίησης στη διαμόρφωση της σύγχρονης βιομηχανίας τροφίμων είναι αδιαμφισβήτητη, καθώς επέτρεψε τη διατήρηση ευπαθών αγαθών όπως φρούτα, λαχανικά και κρέατα σε μεγάλη κλίμακα.

Μια άλλη καίρια εξέλιξη ήταν η εισαγωγή της ψύξης στα τέλη του 19ου αιώνα, η οποία έφερε επανάσταση στην αποθήκευση και τη μεταφορά των ευπαθών προϊόντων (Goody, 1982). Αυτή η καινοτομία διεύρυνε το φάσμα των επεξεργασμένων τροφίμων που μπορούσαν να παραχθούν και να διανεμηθούν, οδηγώντας στην εμφάνιση μιας ευρύτερης ποικιλίας έτοιμων τροφίμων.

Στα μέσα του 20ου αιώνα παρατηρήθηκε ένας πολλαπλασιασμός των επεξεργασμένων τροφίμων που οφείλεται στην πρόοδο της επιστήμης και της τεχνολογίας των τροφίμων. Η ανάπτυξη της ξήρανσης με κατάψυξη, της εξώθησης και άλλων τεχνικών παραγωγής επέτρεψε τη δημιουργία νέων προϊόντων με παρατεταμένη διάρκεια ζωής και βελτιωμένο προφίλ γεύσης (Moss, 2013). Επιπλέον, η εποχή μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο έφερε την άνοδο των έτοιμων τροφίμων και των έτοιμων προς κατανάλωση γευμάτων, ανταποκρινόμενη στον μεταβαλλόμενο τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις των καταναλωτών.

Η παγκοσμιοποίηση των αγορών τροφίμων επιτάχυνε περαιτέρω την εξάπλωση των επεξεργασμένων τροφίμων, καθώς οι πολυεθνικές εταιρείες διαδραμάτισαν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών προτύπων παγκοσμίως. Η τυποποίηση των διαδικασιών παραγωγής, της συσκευασίας και των στρατηγικών μάρκετινγκ συνέβαλε στην παγκόσμια ομογενοποίηση των διατροφικών επιλογών (Moss, 2013).

Η ιστορική πορεία των επεξεργασμένων τροφίμων συνέχισε να εξελίσσεται τον 20ό αιώνα, με την ανάπτυξη καινοτόμων τεχνολογιών και τη σύγκλιση της επιστήμης της διατροφής με την παραγωγή τροφίμων. Μια σημαντική εξέλιξη ήταν η εμφάνιση των πρακτικών εμπλουτισμού ως απάντηση στις διατροφικές ελλείψεις. Ο εμπλουτισμός περιελάμβανε την προσθήκη βασικών βιταμινών και ανόργανων συστατικών σε επεξεργασμένα τρόφιμα για την αντιμετώπιση προβλημάτων δημόσιας υγείας και τη βελτίωση της συνολικής διατροφής (Smith, 2007). Αυτό σηματοδότησε μια στροφή από την απλή συντήρηση των τροφίμων στην ενεργή ενίσχυση της διατροφικής τους αξίας, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη ενός ευρέος φάσματος εμπλουτισμένων προϊόντων.

Στα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα σημειώθηκε επίσης η εμφάνιση των έτοιμων τροφίμων, με την ταχεία εξάπλωση των κατεψυγμένων και συσκευασμένων γευμάτων. Η εποχή αυτή χαρακτηρίστηκε από την εισαγωγή προϊόντων όπως τα τηλεοπτικά δείπνα, τα οποία έφεραν επανάσταση στην προετοιμασία των γευμάτων προσφέροντας γρήγορες και εύκολες επιλογές για πολυάσχολα νοικοκυριά (Goody, 1982). Ο παράγοντας της ευκολίας έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των καταναλωτικών συνηθειών, καθώς η ζήτηση για λύσεις εξοικονόμησης χρόνου στην κουζίνα αυξήθηκε παράλληλα με τις κοινωνικές αλλαγές, όπως η αυξημένη συμμετοχή στο εργατικό δυναμικό και οι μεταβαλλόμενες οικογενειακές δομές.

Επιπλέον, στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα παρατηρήθηκε μια έξαρση στην παραγωγή και την κατανάλωση σνακ. Η εισαγωγή της τεχνολογίας εξώθησης επέτρεψε τη δημιουργία μιας ευρείας γκάμας προϊόντων σνακ, συμπεριλαμβανομένων των τσιπς, των πρέτζελ και των εξηλασμένων σνακ. Αυτά τα φορητά και συχνά έτοιμα προς κατανάλωση σνακ έγιναν αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης διατροφής, αντανακλώντας τη στροφή προς τις διατροφικές συνήθειες εν κινήσει (Moss, 2013).

Η παγκοσμιοποίηση της βιομηχανίας τροφίμων έπαιξε επίσης καθοριστικό ρόλο στη διαφοροποίηση των επεξεργασμένων τροφίμων. Καθώς οι αγορές τροφίμων έγιναν πιο διασυνδεδεμένες, η ανταλλαγή γαστρονομικών παραδόσεων και η

προσαρμογή γεύσεων από διαφορετικούς πολιτισμούς οδήγησαν στη δημιουργία υβριδικών προϊόντων επεξεργασμένων τροφίμων. Αυτή η διαπολιτισμική επιρροή είναι εμφανής στην ποικιλία των διεθνών κουζινών που είναι πλέον προσβάσιμες σε επεξεργασμένες και συσκευασμένες μορφές παγκοσμίως.

## 1.2 Τάσεις στη διατροφή της παιδικής ηλικίας

Οι τάσεις της παιδικής διατροφής έχουν υποστεί αξιοσημείωτες αλλαγές τις τελευταίες δεκαετίες, αντανακλώντας τις εξελισσόμενες προοπτικές για την υγεία, τις διατροφικές συνήθειες και την κατανόηση των διατροφικών αναγκών των παιδιών. Μια εξέχουσα τάση ήταν η αυξανόμενη έμφαση στην πρώιμη διατροφή και η αναγνώριση του κρίσιμου ρόλου που διαδραματίζει στη συνολική ανάπτυξη του παιδιού. Η έρευνα έχει αναδείξει τη σημασία των πρώτων 1.000 ημερών της ζωής, από τη σύλληψη έως τα δεύτερα γενέθλια, ως ένα κρίσιμο παράθυρο για διατροφικές παρεμβάσεις που μπορούν να έχουν διαρκή αντίκτυπο στα αποτελέσματα της υγείας (Black et al., 2013). Αυτή η εστίαση υπογραμμίζει τη σημασία της παροχής βασικών θρεπτικών συστατικών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της πρώιμης παιδικής ηλικίας για τη στήριξη της βέλτιστης ανάπτυξης, της γνωστικής ανάπτυξης και της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Μια άλλη σημαντική τάση στην παιδική διατροφή είναι η αυξανόμενη συνειδητοποίηση του αντίκτυπου των επεξεργασμένων και ζαχαρούχων τροφίμων στην υγεία των παιδιών. Η αύξηση των ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας έχει οδηγήσει σε μια στροφή προς την προώθηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Πρωτοβουλίες για τη μείωση της κατανάλωσης ζαχαρούχων ποτών, τον περιορισμό της πρόσληψης επεξεργασμένων τροφίμων και την ενθάρρυνση της κατανάλωσης τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά έχουν αποκτήσει δυναμική (Hu, Malik, & Popkin, 2010). Τα σχολεία, οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης και οι εκστρατείες δημόσιας υγείας έχουν διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τους δεσμούς μεταξύ διατροφής, παχυσαρκίας και συναφών κινδύνων για την υγεία.

Η ενσωμάτωση της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή έχει επίσης επηρεάσει τις τάσεις της παιδικής διατροφής. Η επικράτηση του χρόνου χρήσης της οθόνης και της καθιστικής συμπεριφοράς μεταξύ των παιδιών έχει προκαλέσει ανησυχίες σχετικά με τον αντίκτυπο στη σωματική δραστηριότητα και τις διατροφικές επιλογές. Οι ηλεκτρονικές συσκευές, σε συνδυασμό με τη διαφήμιση και τα μέσα κοινωνικής

δικτύωσης, μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές προτιμήσεις και τα καταναλωτικά πρότυπα των παιδιών (Buchanan, 2019). Ως αποτέλεσμα, υπάρχει αυξανόμενη ανάγκη για εκπαιδευτικές προσπάθειες που αποσκοπούν στην προώθηση της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης και στην ενδυνάμωση των παιδιών ώστε να κάνουν ενημερωμένες επιλογές τροφίμων απέναντι στο διάχυτο μάρκετινγκ.

Επιπλέον, έχει υπάρξει μια στροφή προς την αναγνώριση της σημασίας της πολιτισμικής επάρκειας στην αντιμετώπιση της παιδικής διατροφής. Η αναγνώριση και ο σεβασμός των διαφορετικών πολιτισμικών διατροφικών πρακτικών είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη αποτελεσματικών διατροφικών παρεμβάσεων. Τα πολιτισμικά προσαρμοσμένα προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης μπορούν να βοηθήσουν στη γεφύρωση των κενών και να διασφαλίσουν ότι οι συστάσεις ευθυγραμμίζονται με το πολιτισμικό πλαίσιο των διαφορετικών κοινοτήτων (Power, Papadaki, & Scott, 2018). Η τάση αυτή αντικατοπτρίζει μια ολιστική προσέγγιση της παιδικής διατροφής που λαμβάνει υπόψη τις πολιτισμικές νόρμες, παραδόσεις και προτιμήσεις.

Τα τελευταία χρόνια, το τοπίο της παιδικής διατροφής έχει διαμορφωθεί από διάφορες αναδυόμενες τάσεις που αφορούν την πολύπλοκη αλληλεπίδραση των διατροφικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικοπολιτισμικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία των παιδιών. Μια αξιοσημείωτη τάση αφορά την αυξανόμενη αναγνώριση του καθοριστικού ρόλου του εντερικού μικροβιώματος στη συνολική ευημερία, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος και της ψυχικής υγείας. Η έρευνα δείχνει ότι η διατροφή στην πρώιμη ζωή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ανάπτυξη και τη σύνθεση του εντερικού μικροβιόκοσμου, επηρεάζοντας τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της υγείας (Azad et al., 2016). Αυτό έχει οδηγήσει σε αυξανόμενο ενδιαφέρον για την προώθηση μιας ποικιλόμορφης και ισορροπημένης διατροφής για την υποστήριξη της δημιουργίας ενός υγιούς εντερικού μικροβιώματος στην πρώιμη παιδική ηλικία.

Η άνοδος της διατροφής με βάση τα φυτά είναι μια άλλη αξιοσημείωτη τάση στην παιδική διατροφή. Ένας αυξανόμενος αριθμός οικογενειών επιλέγει διατροφικά πρότυπα με επίκεντρο τα φυτά για λόγους υγείας, περιβαλλοντικούς ή ηθικούς. Οι φυτικές δίαιτες, όταν είναι καλά σχεδιασμένες, μπορούν να παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για την ανάπτυξη και την εξέλιξη (Dunn et al., 2020). Ωστόσο, η προσεκτική προσοχή σε βασικά θρεπτικά συστατικά, όπως η

πρωτεΐνη, ο σίδηρος, το ασβέστιο και η βιταμίνη B12, είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της επαρκούς διατροφής στις φυτικές δίαιτες για τα παιδιά.

Η παιδική διατροφή επηρεάζεται επίσης από τη στροφή προς πιο εξατομικευμένες και βασισμένες στα δεδομένα προσεγγίσεις. Οι εξελίξεις στην τεχνολογία και η διαθεσιμότητα φορητών συσκευών επιτρέπουν την παρακολούθηση της διατροφικής κατάστασης των παιδιών, της σωματικής δραστηριότητας και των προτύπων ύπνου. Η τάση αυτή ευθυγραμμίζεται με την έννοια της διατροφής ακριβείας, κατά την οποία οι παρεμβάσεις προσαρμόζονται στα άτομα με βάση τη μοναδική γενετική τους σύνθεση, τον τρόπο ζωής και τις διατροφικές τους προτιμήσεις (Stewart-Knox et al., 2018). Ενώ ο τομέας εξακολουθεί να εξελίσσεται, η εξατομικευμένη διατροφή υπόσχεται τη βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων υγείας στα παιδιά, παρέχοντας στοχευμένες διατροφικές συστάσεις.

Επιπλέον, ο ρόλος της οικογενειακής δυναμικής και του οικιακού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη προσοχή. Το οικογενειακό περιβάλλον κατά τη διάρκεια των γευμάτων, οι πρακτικές σίτισης των γονέων και η προώθηση θετικών στάσεων απέναντι στο φαγητό συμβάλλουν σημαντικά στις διατροφικές επιλογές των παιδιών (Farrow et al., 2015). Η κατανόηση και η αντιμετώπιση αυτών των πλαισιακών παραγόντων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών παρεμβάσεων για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών στην παιδική ηλικία.

### 1.3 Επιπτώσεις στην υγεία από την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία

Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων στην υγεία κατά την παιδική ηλικία έχουν συγκεντρώσει όλο και μεγαλύτερη προσοχή λόγω της διάχυτης φύσης των προϊόντων αυτών στη σύγχρονη διατροφή. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα συχνά χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου, ανθυγιεινών λιπών και έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών, γεγονός που μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών.

Μία από τις κύριες ανησυχίες που σχετίζονται με την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία είναι η συμβολή τους στα αυξανόμενα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας. Πολυάριθμες μελέτες έχουν διαπιστώσει μια ισχυρή σχέση μεταξύ της τακτικής πρόσληψης επεξεργασμένων τροφίμων και του αυξημένου κινδύνου παχυσαρκίας στα παιδιά (Malik et al., 2013). Τα προϊόντα αυτά είναι συνήθως πυκνά σε ενέργεια αλλά φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, οδηγώντας σε υπερβολική

κατανάλωση θερμίδων χωρίς επαρκή βασικά θρεπτικά συστατικά. Η ανισορροπία στο θρεπτικό περιεχόμενο μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους και την παχυσαρκία, η οποία, με τη σειρά της, συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων προβλημάτων υγείας, όπως ο διαβήτης τύπου 2 και οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα εμπλέκονται επίσης συχνά στην ανάπτυξη δυσμενών μεταβολικών αποτελεσμάτων. Η υπερβολική πρόσληψη προστιθέμενων σακχάρων, που βρίσκονται συνήθως σε ζαχαρούχα ποτά και διάφορα επεξεργασμένα σνακ, έχει συνδεθεί με αντίσταση στην ινσουλίνη και αυξημένο κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου στα παιδιά (Bray, Popkin, & Dietary Sugar Working Group, 2014). Η αντίσταση στην ινσουλίνη αποτελεί βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2 και η πρόωμη εμφάνισή της στην παιδική ηλικία μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία.

Επιπλέον, η υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα αποτελεί κίνδυνο για την καρδιαγγειακή υγεία των παιδιών. Η αυξημένη πρόσληψη νατρίου σχετίζεται με υπέρταση, ακόμη και στην παιδική ηλικία, και μπορεί να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για καρδιαγγειακά προβλήματα αργότερα στη ζωή (Yang et al., 2012). Η αυξημένη επικράτηση επεξεργασμένων και έτοιμων τροφίμων στη διατροφή των παιδιών συμβάλλει σε υψηλότερα επίπεδα νατρίου από τα συνιστώμενα, θέτοντας ενδεχομένως τις βάσεις για καρδιαγγειακά προβλήματα στην ενήλικη ζωή.

Αυτές οι επιπτώσεις στην υγεία υπογραμμίζουν τη σημασία της αντιμετώπισης του ρόλου των επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική διατροφή. Η εφαρμογή στρατηγικών για τη μείωση της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων, η προώθηση ολόκληρων, πυκνών σε θρεπτικά συστατικά τροφίμων και η καλλιέργεια υγιεινών διατροφικών συνηθειών από νωρίς στη ζωή αποτελούν κρίσιμα βήματα για τον μετριασμό των πιθανών κινδύνων για την υγεία που συνδέονται με τη διάχυτη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία (Calcaterra et al., 2023).

Εκτός από τις καλά τεκμηριωμένες ανησυχίες σχετικά με την παιδική παχυσαρκία και τα μεταβολικά ζητήματα, οι επιπτώσεις της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων στην υγεία επεκτείνονται και σε άλλες πτυχές της ευημερίας, συμπεριλαμβανομένων των γνωστικών και συμπεριφορικών αποτελεσμάτων στα παιδιά. Η έρευνα υποδηλώνει μια πιθανή σχέση μεταξύ μιας διατροφής υψηλής περιεκτικότητας σε επεξεργασμένα τρόφιμα και μειωμένης



γνωστικής λειτουργίας. Οι δίαιτες πλούσιες σε πρόσθετα σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη, που επικρατούν σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, έχουν συσχετιστεί με γνωστικά ελλείμματα, συμπεριλαμβανομένων των χειρότερων ακαδημαϊκών επιδόσεων και της εξασθενημένης μνήμης και προσοχής στα παιδιά (Francis & Stevenson, 2013). Ο αντίκτυπος της διατροφής στη γνωστική ανάπτυξη αναδεικνύει την ανάγκη για μια ολοκληρωμένη κατανόηση των πιθανών μακροπρόθεσμων συνεπειών της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία.

Επιπλέον, τα επεξεργασμένα τρόφιμα συχνά στερούνται βασικών μικροθρεπτικών συστατικών κρίσιμων για τη βέλτιστη ανάπτυξη και εξέλιξη. Μια διατροφή που κυριαρχείται από αυτά τα προϊόντα μπορεί να οδηγήσει σε ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών, επηρεάζοντας την υγεία των οστών, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη συνολική ανθεκτικότητα των παιδιών (Micha et al., 2017). Η ανισορροπία μεταξύ μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών στα επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ικανότητα του οργανισμού να λειτουργεί βέλτιστα, οδηγώντας ενδεχομένως σε μια σειρά από προβλήματα υγείας. Ο εθιστικός χαρακτήρας ορισμένων επεξεργασμένων τροφίμων, ιδίως εκείνων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη, έχει επίσης εγείρει ανησυχίες σχετικά με την ανάπτυξη ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών και διατροφικών προτιμήσεων στα παιδιά. Ο συνδυασμός των έντονων γεύσεων, της βολικής συσκευασίας και των επιθετικών στρατηγικών μάρκετινγκ μπορεί να συμβάλει στην υπερκατανάλωση και στην προτίμηση των εξαιρετικά εύγευστων, επεξεργασμένων επιλογών έναντι των ολόκληρων, πυκνών σε θρεπτικά συστατικά τροφίμων (Gearhardt et al., 2011). Τέτοιες προτιμήσεις που καθιερώνονται στην παιδική ηλικία μπορεί να επιμείνουν στην ενήλικη ζωή, επηρεάζοντας περαιτέρω τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της υγείας.

Επιπλέον, ο αντίκτυπος των επεξεργασμένων τροφίμων στην υγεία του εντέρου είναι ένας αναδυόμενος τομέας έρευνας με επιπτώσεις στη συνολική ευημερία. Δίαιτες πλούσιες σε επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη σύνθεση και την ποικιλομορφία του εντερικού μικροβιόκοσμου, επηρεάζοντας την ανοσολογική λειτουργία, τη φλεγμονή και την ευαισθησία σε διάφορες ασθένειες (David et al., 2014). Ο άξονας έντερο-εγκέφαλος, ο οποίος συνδέει το έντερο και το κεντρικό νευρικό σύστημα, υποδηλώνει μια πιθανή σχέση μεταξύ της υγείας του εντέρου και της ψυχικής ευεξίας, προσθέτοντας ένα ακόμη επίπεδο στον πολύπλοκο ιστό των

επιπτώσεων στην υγεία που σχετίζονται με την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων στην παιδική ηλικία.

#### 1.4 Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών

Οι διατροφικές επιλογές των παιδιών επηρεάζονται από πλήθος παραγόντων, από τις ατομικές προτιμήσεις και τις γευστικές προτιμήσεις μέχρι τις περιβαλλοντικές και κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές. Ένας σημαντικός παράγοντας είναι η γευστική προτίμηση, όπου τα παιδιά τείνουν να επιλέγουν τρόφιμα με βάση την αισθητηριακή ελκυστικότητα, τη γεύση και την υφή. Η έμφυτη προτίμηση για γλυκές και αλμυρές γεύσεις και μια πιθανή αποστροφή προς τις πικρές γεύσεις, που συχνά απαντώνται στα λαχανικά, μπορεί να διαμορφώσει τις επιλογές τροφίμων των παιδιών από μικρή ηλικία (Cooke et al., 2011). Αυτή η φυσική κλίση προς ορισμένες γεύσεις μπορεί να επηρεάσει την αποδοχή ή την απόρριψη συγκεκριμένων τροφίμων.

Η οικογένεια διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών, με τη γονική επιρροή να αποτελεί βασικό καθοριστικό παράγοντα. Οι γονικές πρακτικές σίτισης, το πρότυπο και το διατροφικό περιβάλλον στο σπίτι συμβάλλουν στην ανάπτυξη των διατροφικών συνηθειών των παιδιών (Birch & Fisher, 1998). Τα παιδιά είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές επιλογές εάν παρατηρούν τους γονείς τους να καταναλώνουν και να προωθούν θρεπτικά τρόφιμα. Αντίθετα, η διαθεσιμότητα και η προσβασιμότητα λιγότερο θρεπτικών επιλογών στο σπίτι μπορεί να συμβάλει στην προτίμηση επεξεργασμένων ή ενεργειακά πυκνών τροφίμων.

Η επιρροή των συνομηλίκων είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που μπαίνει στο παιχνίδι καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και περνούν περισσότερο χρόνο σε κοινωνικά περιβάλλοντα όπως το σχολείο και οι εξωσχολικές δραστηριότητες. Η επιθυμία να ενταχθούν και να συμμορφωθούν με τα πρότυπα των συνομηλίκων μπορεί να επηρεάσει τις επιλογές τροφίμων. Η παρουσία φίλων που προτιμούν συγκεκριμένα τρόφιμα ή διατροφικές συμπεριφορές μπορεί να επηρεάσει την προθυμία ενός παιδιού να δοκιμάσει νέα τρόφιμα ή να ακολουθήσει συγκεκριμένα διατροφικά πρότυπα (Salvy et al., 2012).

Η διαφήμιση και το μάρκετινγκ ασκούν επίσης σημαντική επιρροή στις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Η διάχυτη φύση του μάρκετινγκ τροφίμων, ιδίως για προϊόντα με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, μπορεί να διαμορφώσει τις αντιλήψεις των παιδιών για τα τρόφιμα και να συμβάλει στην ανάπτυξη των διατροφικών προτιμήσεων (Harris et al., 2009). Η χρήση

πολύχρωμων συσκευασιών, μασκότ και πειστικών τεχνικών διαφήμισης μπορεί να κάνει τα επεξεργασμένα και ανθυγιεινά τρόφιμα πιο ελκυστικά στα παιδιά.

Τα πολιτιστικά και κοινωνικά πρότυπα παίζουν επίσης ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών. Οι πολιτισμικές προτιμήσεις, οι παραδόσεις και οι κοινωνικές νόρμες σχετικά με τα τρόφιμα και τα διατροφικά πρότυπα μπορούν να επηρεάσουν τα είδη των τροφίμων που είναι διαθέσιμα, αποδεκτά και καταναλώνονται σε μια κοινότητα (Nicklaus, 2016). Το πολιτισμικό πλαίσιο διαμορφώνει την έκθεση των παιδιών σε διάφορα τρόφιμα και επηρεάζει τις στάσεις και τις προτιμήσεις τους.

Αυτοί οι διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν συλλογικά στον πολύπλοκο ιστό επιρροών που διαμορφώνουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων είναι απαραίτητη για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβάσεων και στρατηγικών για την προώθηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία, λαμβάνοντας υπόψη την αλληλεπίδραση μεταξύ ατομικών, οικογενειακών, κοινωνικών και πολιτισμικών πτυχών.

Εκτός από τους ατομικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες, πολλές άλλες επιρροές συμβάλλουν στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών. Ένας σημαντικός παράγοντας είναι το σχολικό περιβάλλον. Τα σχολικά γεύματα και η διαθεσιμότητα των τροφίμων στις καφετέριες παίζουν καθοριστικό ρόλο στον επηρεασμό του τι τρώνε τα παιδιά κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Η διατροφική ποιότητα των σχολικών γευμάτων, η προσβασιμότητα υγιεινών σνακ και η παρουσία αυτόματων πωλητών που προσφέρουν ποικιλία επιλογών τροφίμων συμβάλλουν στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών σχολικής ηλικίας (Beck, 2011). Οι παρεμβάσεις και οι πολιτικές διατροφής στο σχολείο μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις διατροφικές επιλογές των παιδιών, τονίζοντας τη σημασία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Οι οικονομικοί παράγοντες παίζουν επίσης ρόλο στην επιρροή των διατροφικών επιλογών των παιδιών, ιδίως σε κοινωνικοοικονομικά μειονεκτούσες κοινότητες. Οι περιορισμένοι οικονομικοί πόροι μπορεί να περιορίσουν την πρόσβαση σε μια ποικιλία θρεπτικών τροφίμων, οδηγώντας στην εξάρτηση από πιο προσιτές αλλά λιγότερο θρεπτικές επιλογές (Gundersen, Kreider, & Pepper, 2011). Η επισιτιστική ανασφάλεια, η οποία είναι διαδεδομένη στα οικονομικά μειονεκτούντα νοικοκυριά, μπορεί να συμβάλει σε υψηλότερη κατανάλωση ενεργειακά πυκνών, φτωχών σε

θρεπτικά συστατικά τροφίμων, επηρεάζοντας τη συνολική ποιότητα της διατροφής των παιδιών.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένης της τηλεόρασης, των διαδικτυακών πλατφορμών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, είναι μια άλλη ισχυρή επιρροή στις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Το περιεχόμενο που σχετίζεται με τα τρόφιμα, οι διαφημίσεις και οι απεικονίσεις διατροφικών συμπεριφορών στα μέσα ενημέρωσης μπορούν να διαμορφώσουν τις αντιλήψεις και τις προτιμήσεις των παιδιών σχετικά με τα διάφορα τρόφιμα (Boyland et al., 2016). Η έκθεση σε ενδείξεις που σχετίζονται με τα τρόφιμα στα μέσα ενημέρωσης μπορεί να επηρεάσει την επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα και να συμβάλει στην ανάπτυξη ανθυγιεινών διατροφικών προτύπων.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η φυσική διαθεσιμότητα τροφίμων στις γειτονιές και τις κοινότητες, επηρεάζουν επίσης τις επιλογές τροφίμων των παιδιών. Η παρουσία παντοπωλείων, λαϊκών αγορών και η πρόσβαση σε φρέσκα προϊόντα μπορεί να επηρεάσει την ποικιλία και τη θρεπτική ποιότητα των τροφίμων που είναι διαθέσιμα στα παιδιά (Caspi et al., 2012). Οι διατροφικές ερήμους, περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση σε οικονομικά προσιτά και θρεπτικά τρόφιμα, μπορούν να συμβάλουν στην κατανάλωση επεξεργασμένων και ενεργειακά πυκνών τροφίμων.

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> Κοινωνικοί προσδιοριστικοί παράγοντες των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας

### 2.1 Εισαγωγή στους κοινωνικούς προσδιοριστικούς παράγοντες

Οι διατροφικές συνήθειες της παιδικής ηλικίας συνδέονται στενά με ένα πλήθος κοινωνικών παραγόντων, αντανακλώντας το ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό, πολιτισμικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο στο οποίο μεγαλώνουν και αναπτύσσονται τα παιδιά. Οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας περιλαμβάνουν ένα φάσμα παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συμπεριφορές από την πρώιμη παιδική ηλικία έως την εφηβεία. Ένας καθοριστικός παράγοντας είναι η κοινωνικοοικονομική κατάσταση των οικογενειών.

Η δυναμική της οικογένειας και οι συμπεριφορές των γονέων διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Η οικογένεια χρησιμεύει ως πρωταρχικός παράγοντας κοινωνικοποίησης, επηρεάζοντας τη στάση των παιδιών απέναντι στο φαγητό, την κατανόηση της διατροφής και τις προτιμήσεις τους για συγκεκριμένα τρόφιμα.

Οι πολιτιστικοί παράγοντες συμβάλλουν επίσης στους κοινωνικούς παράγοντες των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Τα πολιτιστικά πρότυπα, οι παραδόσεις και οι διατροφικές πρακτικές εντός των κοινοτήτων διαμορφώνουν τα τρόφιμα που είναι διαθέσιμα, αποδεκτά και καταναλώνονται από τα παιδιά (Lindsay et al., 2006).

Επιπλέον, το σχολικό περιβάλλον διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας και αποτελεί βασικό κοινωνικό παράγοντα. Η κοινωνικοοικονομική σύνθεση των σχολείων μπορεί επίσης να επηρεάσει την πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα, καθώς τα σχολεία σε μειονεκτικές γειτονιές μπορεί να αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην παροχή υγιεινών επιλογών διατροφής.

Εκτός από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τη δυναμική της οικογένειας, τις πολιτισμικές επιρροές και το σχολικό περιβάλλον, αρκετοί άλλοι κοινωνικοί παράγοντες συμβάλλουν σημαντικά στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Ένας κρίσιμος παράγοντας είναι το δομημένο περιβάλλον, το οποίο περιλαμβάνει τις φυσικές υποδομές και τα χαρακτηριστικά της γειτονιάς που επηρεάζουν την πρόσβαση σε σημεία πώλησης τροφίμων και χώρους αναψυχής. Η περιπατητικότητα της γειτονιάς, η παρουσία ασφαλών υπαίθριων χώρων και η διαθεσιμότητα χώρων αναψυχής επηρεάζουν επίσης τα επίπεδα σωματικής

δραστηριότητας των παιδιών και, κατά συνέπεια, τη συνολική υγεία και τις διατροφικές τους συνήθειες.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το μάρκετινγκ αποτελούν έναν άλλο σημαντικό κοινωνικό παράγοντα στο πλαίσιο των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Ο διάχυτος χαρακτήρας του μάρκετινγκ τροφίμων, ιδίως για προϊόντα με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, μπορεί να διαμορφώσει τις διατροφικές προτιμήσεις, τις επιλογές και τα καταναλωτικά πρότυπα των παιδιών (Boyland et al., 2016). Οι διαφημίσεις, οι τοποθετήσεις προϊόντων και οι εκστρατείες προώθησης συχνά στοχεύουν στα παιδιά, επηρεάζοντας τη στάση τους απέναντι σε ορισμένα τρόφιμα και επηρεάζοντας τα αιτήματά τους προς τους γονείς για συγκεκριμένα προϊόντα.

Οι κοινοτικοί πόροι και τα δίκτυα υποστήριξης παίζουν επίσης ρόλο στον καθορισμό των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Η διαθεσιμότητα κοινοτικών προγραμμάτων, όπως πρωτοβουλίες διατροφικής εκπαίδευσης, μαθήματα μαγειρικής και ομάδες υποστήριξης, μπορεί να επηρεάσει θετικά την έκθεση των παιδιών σε πληροφορίες και πρακτικές που προάγουν την υγεία (Nepper et al., 2016).

Τέλος, οι καθοριστικοί παράγοντες σε επίπεδο πολιτικής επηρεάζουν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες της παιδικής ηλικίας. Οι κυβερνητικές πολιτικές που σχετίζονται με την επισήμανση των τροφίμων, τους κανονισμούς διαφήμισης, τα προγράμματα σχολικών γευμάτων και τα διατροφικά πρότυπα συμβάλλουν στο ευρύτερο διατροφικό περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά κάνουν διατροφικές επιλογές (Story, Kaphingst, & French, 2006).

## 2.2 Η σημασία των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας

Η σημασία των κοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας δεν μπορεί να υπερτονιστεί, καθώς οι παράγοντες αυτοί δημιουργούν συλλογικά το περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν τις διατροφικές τους συμπεριφορές. Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση ξεχωρίζει ως θεμελιώδης καθοριστικός παράγοντας, επηρεάζοντας τη διαθεσιμότητα και την προσβασιμότητα θρεπτικών τροφίμων για τις οικογένειες. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά από χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα αντιμετωπίζουν συχνά προκλήσεις στην πρόσβαση σε φρέσκα, υγιεινά τρόφιμα, οδηγώντας σε μεγαλύτερη εξάρτηση από πιο προσιτές αλλά λιγότερο θρεπτικές επιλογές (Darmon &

Drewnowski, 2008). Οι οικονομικοί περιορισμοί, επομένως, διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση του διατροφικού τοπίου και της διατροφικής ευημερίας των παιδιών.

Η δυναμική της οικογένειας αναδεικνύεται ως ένας άλλος κρίσιμος κοινωνικός παράγοντας. Οι συμπεριφορές των γονέων, οι πρακτικές σίτισης και το συνολικό διατροφικό περιβάλλον της οικογένειας διαμορφώνουν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι γονείς χρησιμεύουν ως πρωταρχικά πρότυπα και παιδαγωγοί, επηρεάζοντας τη στάση των παιδιών απέναντι στα τρόφιμα, τις διατροφικές τους γνώσεις και τις προτιμήσεις τους για συγκεκριμένα είδη διατροφής (Patrick & Nicklas, 2005). Οι θετικές οικογενειακές επιρροές, όπως η παροχή ποικιλίας θρεπτικών τροφίμων και η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια του γεύματος, συμβάλλουν στην ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών προτύπων. Αντίθετα, οι ασυνεπείς γονικές πρακτικές και η χρήση του φαγητού ως ανταμοιβή μπορεί να οδηγήσουν στη διαμόρφωση λιγότερο επιθυμητών διατροφικών συνηθειών στα παιδιά.

Οι πολιτιστικοί παράγοντες διαδραματίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Το πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά επηρεάζει τα είδη των τροφίμων που είναι διαθέσιμα, αποδεκτά και συνήθως καταναλώνονται. Τα πολιτισμικά πρότυπα και οι παραδόσεις υπαγορεύουν τις διατροφικές πρακτικές, επηρεάζοντας την πρόωμη εισαγωγή τροφίμων κατά τον απογαλακτισμό, τις τελετουργίες κατά τη διάρκεια του γεύματος και τη σημασία που αποδίδεται στις διάφορες ομάδες τροφίμων (Lindsay et al., 2006). Η αναγνώριση και ο σεβασμός της πολιτισμικής ποικιλομορφίας είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη παρεμβάσεων που είναι ευαίσθητες στο πολιτισμικό πλαίσιο των διαφόρων κοινοτήτων.

Το σχολικό περιβάλλον, που λειτουργεί ως σημαντικός κοινωνικός παράγοντας λόγω του χρόνου που περνούν τα παιδιά σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, αποτελεί κρίσιμο πλαίσιο για τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Τα προγράμματα σχολικών γευμάτων, η διαθεσιμότητα θρεπτικών επιλογών στα κυλικεία και οι πρωτοβουλίες διατροφικής εκπαίδευσης συμβάλλουν στο συνολικό διατροφικό περιβάλλον μέσα στα σχολεία (Kubik et al., 2003). Επιπλέον, η κοινωνικοοικονομική σύνθεση των σχολείων μπορεί να επηρεάσει την πρόσβαση σε θρεπτικά τρόφιμα, με τα σχολεία σε μειονεκτικές γειτονίες να αντιμετωπίζουν ενδεχομένως προκλήσεις στην παροχή υγιεινών επιλογών διατροφής.

Η σημασία αυτών των κοινωνικών παραγόντων έγκειται στη διασύνδεσή τους και στο συλλογικό αντίκτυπό τους στο συνολικό διατροφικό περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά κάνουν διατροφικές επιλογές. Η αναγνώριση της πολύπλευρης φύσης αυτών των καθοριστικών παραγόντων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων στρατηγικών που αντιμετωπίζουν τις βαθύτερες αιτίες των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών στην παιδική ηλικία. Οι παρεμβάσεις που αποσκοπούν στη βελτίωση της παιδικής διατροφής πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τα κοινωνικοοικονομικά, οικογενειακά, πολιτιστικά και εκπαιδευτικά πλαίσια για να δημιουργήσουν μόνιμη και ουσιαστική αλλαγή στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών.

Επεκτείνοντας τη σημασία των κοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας, το δομημένο περιβάλλον αναλαμβάνει κρίσιμο ρόλο. Το φυσικό περιβάλλον και τα χαρακτηριστικά της γειτονιάς επηρεάζουν σημαντικά την πρόσβαση σε επιλογές τροφίμων και χώρους αναψυχής. Η διαθεσιμότητα σούπερ μάρκετ, παντοπωλείων και λαϊκών αγορών, σε αντίθεση με την επικράτηση εστιατορίων γρήγορου φαγητού και καταστημάτων ψιλικών, επηρεάζει άμεσα τα είδη τροφίμων που είναι προσβάσιμα στις οικογένειες, συμβάλλοντας στις ανισότητες στις διατροφικές επιλογές (Caspri et al., 2012). Επιπλέον, το δομημένο περιβάλλον επηρεάζει τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μέσω της περιπατητικότητας της γειτονιάς και της παρουσίας ασφαλών υπαίθριων χώρων, επηρεάζοντας περαιτέρω τη συνολική υγεία και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το μάρκετινγκ, στο σύγχρονο πλαίσιο, ασκούν σημαντική επιρροή στις διατροφικές συνήθειες της παιδικής ηλικίας. Ο κορεσμός του μάρκετινγκ τροφίμων, ιδίως για προϊόντα με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, διαμορφώνει τις διατροφικές προτιμήσεις και τα καταναλωτικά πρότυπα των παιδιών (Boyland et al., 2016). Η έκθεση σε διαφημίσεις, τοποθετήσεις προϊόντων και διαφημιστικές εκστρατείες μπορούν να επηρεάσουν τη στάση των παιδιών απέναντι σε συγκεκριμένα τρόφιμα, επηρεάζοντας τα αιτήματά τους προς τους γονείς και τους φροντιστές για συγκεκριμένα προϊόντα. Μπροστά σε αυτή τη διάχυτη επιρροή, ο γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης καθίσταται μια κρίσιμη δεξιότητα για τα παιδιά, ώστε να μπορούν να πλοηγηθούν και να αξιολογήσουν κριτικά τον καταγισμό μηνυμάτων που σχετίζονται με τα τρόφιμα.

Οι κοινοτικοί πόροι και τα δίκτυα υποστήριξης συμβάλλουν επίσης σημαντικά στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας. Η διαθεσιμότητα



κοινοτικών προγραμμάτων, όπως πρωτοβουλίες διατροφικής εκπαίδευσης, μαθήματα μαγειρικής και ομάδες υποστήριξης, μπορεί να επηρεάσει θετικά την έκθεση των παιδιών σε πληροφορίες και πρακτικές που προάγουν την υγεία (Nepper et al., 2016). Οι συνεργατικές προσπάθειες στις οποίες συμμετέχουν κοινοτικές οργανώσεις, σχολεία και πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης δημιουργούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που προάγει τις υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών.

Επιπλέον, οι προσδιοριστικοί παράγοντες σε επίπεδο πολιτικής ασκούν σημαντική επιρροή στην παιδική διατροφή. Οι κυβερνητικές πολιτικές που σχετίζονται με την επισήμανση των τροφίμων, τους κανονισμούς διαφήμισης, τα προγράμματα σχολικών γευμάτων και τα διατροφικά πρότυπα συμβάλλουν στο ευρύτερο διατροφικό περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά κάνουν διατροφικές επιλογές (Story, Kaphingst, & French, 2006). Η χάραξη πολιτικής σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο μπορεί να έχει βαθύ αντίκτυπο στη διαθεσιμότητα, την οικονομική προσιτότητα και την προσβασιμότητα θρεπτικών τροφίμων για τα παιδιά και τις οικογένειές τους.

Η κατανόηση της σημασίας αυτών των πρόσθετων κοινωνικών παραγόντων υπογραμμίζει την πολυπλοκότητα των παραγόντων που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες της παιδικής ηλικίας. Το δομημένο περιβάλλον, η έκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, οι κοινοτικοί πόροι και οι παρεμβάσεις σε επίπεδο πολιτικής αλληλεπιδρούν δυναμικά, συμβάλλοντας στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν τις διατροφικές τους συμπεριφορές. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση αυτών των διαφόρων καθοριστικών παραγόντων είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη αποτελεσματικών, ολιστικών στρατηγικών που προάγουν τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και αντιμετωπίζουν τις ανισότητες στην υγεία σε διαφορετικές κοινότητες.

## Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> Επεξεργασμένα τρόφιμα και ο αντίκτυπός τους στη διατροφή της παιδικής ηλικίας

### 3.1 Ορισμός και ταξινόμηση των επεξεργασμένων τροφίμων

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα ορίζονται συνήθως ως κάθε τρόφιμο που έχει υποστεί σκόπιμη αλλαγή στη μορφή, τη σύνθεση ή την κατάστασή του κατά την παρασκευή του (Monteiro et al., 2010). Αυτή η μεταβολή μπορεί να συμβεί μέσω διαφόρων μεθόδων, όπως το μαγείρεμα, το ψήσιμο, η ξήρανση, η κονσερβοποίηση, η κατάψυξη ή η προσθήκη συστατικών για συντήρηση ή ενίσχυση της γεύσης. Το φάσμα των επεξεργασμένων τροφίμων είναι ευρύ, περιλαμβάνοντας ελάχιστα επεξεργασμένα είδη, όπως πλυμένα και κομμένα φρούτα ή λαχανικά, καθώς και πιο έντονα επεξεργασμένες επιλογές, όπως έτοιμα προς κατανάλωση γεύματα, σνακ και έτοιμα τρόφιμα.

Η ταξινόμηση των επεξεργασμένων τροφίμων συχνά κατηγοριοποιείται σε τέσσερις κύριες ομάδες με βάση την έκταση και τον σκοπό της επεξεργασίας. Το σύστημα ταξινόμησης NOVA, που αναπτύχθηκε από τον Monteiro και τους συνεργάτες του, παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο που χρησιμοποιείται ευρέως στην έρευνα και τη δημόσια υγεία (Monteiro et al., 2010). Οι τέσσερις κατηγορίες περιλαμβάνουν:

Μη επεξεργασμένα ή ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα (ομάδα 1): Πρόκειται για τρόφιμα που έχουν υποστεί ελάχιστη επεξεργασία και συνήθως περιλαμβάνουν φρέσκα φρούτα, λαχανικά, κρέατα, γάλα και αυγά. Ο πρωταρχικός σκοπός της επεξεργασίας σε αυτή την ομάδα είναι να γίνει το τρόφιμο πιο εύγευστο, εύπεπτο ή να διατηρηθεί στη φυσική του κατάσταση.

Επεξεργασμένα συστατικά μαγειρικής (ομάδα 2): Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει ουσίες που εξάγονται από τα τρόφιμα της ομάδας 1 ή από τη φύση, όπως έλαια, λίπη, ζάχαρη και γλυκαντικά. Αυτά χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα και την παρασκευή τροφίμων για να ενισχύσουν τη γεύση ή να τροποποιήσουν την υφή, αλλά συνήθως δεν καταναλώνονται μόνα τους.

Επεξεργασμένα τρόφιμα (Ομάδα 3): Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει τρόφιμα που έχουν υποστεί πιο ουσιαστική επεξεργασία, η οποία συχνά περιλαμβάνει την προσθήκη αλατιού, ζάχαρης, ελαίου ή άλλων συστατικών για γεύση και συντήρηση. Παραδείγματα περιλαμβάνουν κονσερβοποιημένα λαχανικά, τυρί και φρεσκοψημένο ψωμί.

Υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά (Ομάδα 4): Αυτή η κατηγορία αντιπροσωπεύει τα πιο βαριά επεξεργασμένα τρόφιμα και περιλαμβάνει βιομηχανικά σκευάσματα που συνήθως περιέχουν συστατικά που δεν χρησιμοποιούνται συνήθως σε μαγειρικά παρασκευάσματα, όπως γαλακτωματοποιητές, συντηρητικά, γλυκαντικά, χρωστικές και αρωματικές ουσίες. Πρόκειται συχνά για προϊόντα έτοιμα προς κατανάλωση ή έτοιμα προς θέρμανση, όπως σνακ, ζαχαρούχα ποτά και κατεψυγμένα γεύματα (Monteiro et al., 2010).

Αυτό το σύστημα ταξινόμησης παρέχει ένα πολύτιμο εργαλείο για τους ερευνητές, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους επαγγελματίες υγείας για την αξιολόγηση της διατροφικής ποιότητας των διαιτών και τη διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ των επιπέδων επεξεργασίας τροφίμων και των αποτελεσμάτων για την υγεία. Επισημαίνει την ανάγκη διάκρισης μεταξύ διαφορετικών τύπων επεξεργασίας, καθώς οι επιπτώσεις στην υγεία μπορεί να διαφέρουν σημαντικά ανάλογα με τη φύση και το σκοπό της επεξεργασίας. Η κατανόηση αυτών των ταξινομήσεων είναι απαραίτητη για την προώθηση ενημερωμένων διατροφικών επιλογών και την αντιμετώπιση των ανησυχιών που σχετίζονται με την κατανάλωση έντονα επεξεργασμένων τροφίμων στις σύγχρονες δίαιτες.

### 3.2 Διατροφική σύνθεση των επεξεργασμένων τροφίμων

Η διατροφική σύνθεση των επεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό ανάλογα με το βαθμό επεξεργασίας και τα συγκεκριμένα συστατικά που χρησιμοποιούνται στη διαδικασία παρασκευής. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι δεν είναι όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα εγγενώς ανθυγιεινά και ότι ορισμένα μπορούν να συμβάλουν θετικά στη συνολική διατροφή, ιδίως όταν υφίστανται ελάχιστη επεξεργασία. Ωστόσο, συχνά προκύπτουν ανησυχίες με τα ιδιαίτερα επεξεργασμένα και υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία μπορεί να περιέχουν υψηλά επίπεδα προστιθέμενων σακχάρων, ανθυγιεινών λιπών, νατρίου και διαφόρων πρόσθετων τροφίμων (Costa et al., 2021).

Η έρευνα δείχνει ότι τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία εμπίπτουν στην Ομάδα 4 της ταξινόμησης NOVA, τείνουν να είναι πυκνά σε ενέργεια και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, συμβάλλοντας στην υπερβολική πρόσληψη θερμίδων χωρίς να προσφέρουν ανάλογα διατροφικά οφέλη (Monteiro et al., 2010). Τα προϊόντα αυτά συχνά περιέχουν υψηλά επίπεδα εξευγενισμένων υδατανθράκων, σακχάρων και ανθυγιεινών λιπών, ενώ στερούνται βασικών θρεπτικών συστατικών, φυτικών ινών και

άλλων ευεργετικών συστατικών που βρίσκονται σε πλήρη και ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Μια μελέτη των Moubarac κ.ά. (2017) ανέδειξε τα διατροφικά χαρακτηριστικά των εξαιρετικά επεξεργασμένων τροφίμων, αποκαλύπτοντας μια σημαντικά υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη σε σύγκριση με τα λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα. Αυτά τα διατροφικά συστατικά, όταν καταναλώνονται σε υπερβολικό βαθμό, έχουν συσχετιστεί με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία, συμπεριλαμβανομένης της παχυσαρκίας, των καρδιαγγειακών παθήσεων και των μεταβολικών διαταραχών.

Είναι ζωτικής σημασίας για τους καταναλωτές να γνωρίζουν το διατροφικό περιεχόμενο των επεξεργασμένων τροφίμων, ιδίως εκείνων που ανήκουν στην κατηγορία των εξαιρετικά επεξεργασμένων, και να κάνουν συνειδητές επιλογές σχετικά με τη διατροφική τους πρόσληψη. Η ανάγνωση των ετικετών τροφίμων μπορεί να παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τις ποσότητες προστιθέμενων σακχάρων, ανθυγιεινών λιπών και άλλων δυνητικά επιβλαβών συστατικών στα επεξεργασμένα προϊόντα. Επιπλέον, η προώθηση του διατροφικού αλφαριθμητισμού και της διατροφικής εκπαίδευσης είναι απαραίτητη για την ενδυνάμωση των ατόμων να περιηγηθούν στο πολύπλοκο τοπίο των επεξεργασμένων τροφίμων και να κάνουν επιλογές που ευθυγραμμίζονται με μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Οι πρωτοβουλίες και οι πολιτικές για τη δημόσια υγεία που αποσκοπούν στη βελτίωση της διατροφικής ποιότητας των επεξεργασμένων τροφίμων μπορούν επίσης να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη των ατόμων ώστε να κάνουν πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές και να μειώσουν την επιβάρυνση των ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή.

Αναπτύσσοντας τη διατροφική σύνθεση των επεξεργασμένων τροφίμων, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίσουμε τη διπλή φύση αυτών των προϊόντων. Ενώ τα ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα μπορούν να διατηρήσουν τη διατροφική τους ακεραιότητα, τα πολύ επεξεργασμένα και τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα συχνά υφίστανται μετασχηματισμούς που επηρεάζουν τη διατροφική τους ποιότητα. Οι ανησυχίες γύρω από τη διατροφική σύνθεση των επεξεργασμένων τροφίμων περιστρέφονται κυρίως γύρω από την υπερβολική παρουσία πρόσθετων σακχάρων, ανθυγιεινών λιπών, νατρίου και ορισμένων πρόσθετων τροφίμων.

Η έρευνα των Poti et al. (2017) υπογραμμίζει ότι τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα συμβάλλουν σημαντικά στην πρόσληψη προστιθέμενης ζάχαρης στη

διατροφή. Τα προϊόντα αυτά περιέχουν συχνά υψηλές ποσότητες προστιθέμενων σακχάρων για την ενίσχυση της γεύσης και της γευστικότητας. Η υπερβολική κατανάλωση προστιθέμενων σακχάρων συνδέεται με διάφορα προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου 2 και οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Επιπλέον, η υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο στα επεξεργασμένα τρόφιμα, ιδίως στις κονσέρβες και τα προσκευασμένα προϊόντα, έχει συνδεθεί με την υπέρταση και τους καρδιαγγειακούς κινδύνους (Campbell & Campbell, 2017).

Επιπλέον, το λιπιδαιμικό προφίλ των επεξεργασμένων τροφίμων, ιδίως τα τρανς λιπαρά και τα κορεσμένα λιπαρά, αποτελεί σημαντική ανησυχία. Η διαδικασία υδρογόνωσης που χρησιμοποιείται σε ορισμένες μεθόδους επεξεργασίας τροφίμων μπορεί να οδηγήσει στο σχηματισμό τρανς λιπαρών, τα οποία συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων (Micha et al., 2017). Επιπλέον, τα υψηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται σε ορισμένα επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως τα αρτοσκευάσματα και τα τηγανητά σνακ, μπορούν να συμβάλουν σε αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και σε προβλήματα υγείας της καρδιάς.

Ενώ ορισμένα επεξεργασμένα τρόφιμα υποβάλλονται σε εμπλουτισμό για την αντιμετώπιση των ελλείψεων σε θρεπτικά συστατικά, σε άλλα μπορεί να λείπουν βασικές βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες που βρίσκονται σε ολόκληρα τρόφιμα. Τα πολύ επεξεργασμένα και υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να στερούνται της σύνθετης θρεπτικής μήτρας που υπάρχει στις φυσικές, μη επεξεργασμένες εναλλακτικές λύσεις, οδηγώντας ενδεχομένως σε ανισορροπίες στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Συμπερασματικά, η κατανόηση της διατροφικής σύνθεσης των επεξεργασμένων τροφίμων απαιτεί μια διαφοροποιημένη προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τόσο τον βαθμό επεξεργασίας όσο και τα συγκεκριμένα συστατικά που εμπλέκονται. Αν και δεν είναι όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα επιβλαβή για την υγεία, η επαγρύπνηση είναι επιβεβλημένη, ιδίως με τα εξαιρετικά επεξεργασμένα προϊόντα που μπορεί να συμβάλλουν στην υπερβολική πρόσληψη πρόσθετων σακχάρων, ανθυγιεινών λιπών και νατρίου. Η προώθηση του διατροφικού αλφαριθμητισμού και η υποστήριξη πολιτικών που δίνουν προτεραιότητα στη μείωση των επιβλαβών πρόσθετων στα επεξεργασμένα τρόφιμα είναι βασικά βήματα προς την κατεύθυνση της υποστήριξης πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών στο σύγχρονο διατροφικό περιβάλλον.

### 3.3 Τεχνικές επεξεργασίας και πρόσθετα

Οι τεχνικές επεξεργασίας και η χρήση πρόσθετων υλών παίζουν αναπόσπαστο ρόλο στην παραγωγή διαφόρων τροφίμων, επηρεάζοντας τη γεύση, την υφή, τη διάρκεια ζωής και τη συνολική ελκυστικότητά τους. Οι τεχνικές αυτές είναι ποικίλες και κυμαίνονται από παραδοσιακές μεθόδους όπως η ξήρανση, το κάπνισμα και η ζύμωση έως πιο σύγχρονες προσεγγίσεις όπως η κονσερβοποίηση, η κατάψυξη και η εξώθηση. Ο στόχος αυτών των τεχνικών είναι συχνά η βελτίωση της ασφάλειας, της ευκολίας και της γευστικότητας των τροφίμων. Ωστόσο, ο αντίκτυπος ορισμένων μεθόδων επεξεργασίας και πρόσθετων ουσιών στη διατροφική ποιότητα των τροφίμων μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο ανησυχίας.

Μια κοινή τεχνική επεξεργασίας είναι η θερμική επεξεργασία, η οποία περιλαμβάνει μεθόδους όπως η παστερίωση και η αποστείρωση. Οι τεχνικές αυτές περιλαμβάνουν θερμική επεξεργασία για την εξάλειψη ή τη μείωση των μικροοργανισμών, παρατείνοντας έτσι τη διάρκεια ζωής του προϊόντος. Αν και αποτελεσματική για την ασφάλεια των τροφίμων, η θερμική επεξεργασία μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια θρεπτικών συστατικών, ιδίως των ευαίσθητων στη θερμότητα βιταμινών, όπως η βιταμίνη C και ορισμένες βιταμίνες του συμπλέγματος B (Kader, 2003). Η κατανόηση των διατροφικών συνεπειών της θερμικής επεξεργασίας είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα εξακολουθούν να συμβάλλουν σε μια ισορροπημένη διατροφή.

Τα πρόσθετα, συμπεριλαμβανομένων των συντηρητικών, των χρωστικών, των ενισχυτών γεύσης και των σταθεροποιητών, χρησιμοποιούνται συνήθως στα επεξεργασμένα τρόφιμα για τη βελτίωση των χαρακτηριστικών τους. Ενώ πολλά πρόσθετα αναγνωρίζονται γενικά ως ασφαλή, προκύπτουν ανησυχίες σχετικά με ορισμένα συνθετικά πρόσθετα και τις πιθανές επιπτώσεις τους στην υγεία. Για παράδειγμα, οι τεχνητές χρωστικές και αρωματικές ουσίες έχουν συσχετιστεί με υπερκινητικότητα στα παιδιά, γεγονός που οδήγησε σε ρυθμιστικό έλεγχο και σε εκκλήσεις για πιο ολοκληρωμένες αξιολογήσεις της ασφαλείας τους (McCann et al., 2007).

Το αλάτι, ένα άλλο κοινό πρόσθετο, χρησιμοποιείται συχνά για την ενίσχυση της γεύσης και τη συντήρηση. Ωστόσο, η υπερβολική πρόσληψη αλατιού σχετίζεται με υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2012). Οι προσπάθειες για τη μείωση της περιεκτικότητας σε αλάτι στα επεξεργασμένα τρόφιμα

έχουν γίνει μια παγκόσμια πρωτοβουλία για τη δημόσια υγεία με στόχο τον μετριασμό των επιπτώσεων των προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή.

Οι τεχνικές επεξεργασίας τροφίμων περιλαμβάνουν επίσης τη χρήση γαλακτωματοποιητών και σταθεροποιητών για την ενίσχυση της υφής και την αποτροπή του διαχωρισμού των συστατικών. Αν και θεωρούνται γενικά ασφαλείς, οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις ορισμένων γαλακτωματοποιητών στην υγεία του εντέρου έχουν εγείρει ερωτήματα (Chassaing et al., 2015). Οι γαλακτωματοποιητές μπορεί να επηρεάσουν τον εντερικό μικροβίοκοσμο και ενδεχομένως να συμβάλουν σε φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου.

Εν κατακλείδι, οι τεχνικές επεξεργασίας και τα πρόσθετα αποτελούν βασικά εργαλεία στη βιομηχανία τροφίμων, συμβάλλοντας στην ασφάλεια, την ευκολία και την ελκυστικότητα πολλών προϊόντων. Ωστόσο, απαιτείται μια διαφοροποιημένη προσέγγιση για την εξισορρόπηση των πλεονεκτημάτων αυτών των τεχνικών με τις πιθανές ανησυχίες, ιδίως όσον αφορά τον αντίκτυπό τους στη διατροφική ποιότητα και τις επιπτώσεις των επεξεργασμένων τροφίμων στην υγεία. Η συνεχής έρευνα και η ρυθμιστική εποπτεία είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της υγιεινής των επιλογών επεξεργασμένων τροφίμων που είναι διαθέσιμες στους καταναλωτές.

Επεκτείνοντας τις τεχνικές επεξεργασίας και τα πρόσθετα, η σύγχρονη επεξεργασία τροφίμων περιλαμβάνει συχνά τη χρήση προηγμένων τεχνολογιών για τη βελτίωση της ποιότητας, της ασφάλειας και της ελκυστικότητας των τροφίμων. Η επεξεργασία υπό υψηλή πίεση (HPP) είναι μια τέτοια τεχνική που κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη δημοτικότητα. Η HPP περιλαμβάνει την υποβολή των τροφίμων σε υψηλές πιέσεις, οι οποίες μπορούν να αδρανοποιήσουν τους μικροοργανισμούς και τα ένζυμα χωρίς την ανάγκη για υψηλές θερμοκρασίες που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο το θρεπτικό περιεχόμενο και τις οργανοληπτικές ιδιότητες του τροφίμου (Cheftel, 1995). Η μέθοδος αυτή έχει χρησιμοποιηθεί στην παραγωγή χυμών, αλλαντικών και άλλων ευπαθών προϊόντων, προσφέροντας μια εναλλακτική προσέγγιση έναντι της παραδοσιακής θερμικής επεξεργασίας.

Επιπλέον, οι εξελίξεις στην επεξεργασία τροφίμων έχουν οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων τεχνικών, όπως η τεχνολογία παλμικού ηλεκτρικού πεδίου (PEF). Το PEF περιλαμβάνει την εφαρμογή σύντομων ριπών ηλεκτρικής ενέργειας στα τρόφιμα, δημιουργώντας πόρους στις κυτταρικές μεμβράνες και διευκολύνοντας έτσι διαδικασίες όπως η εκχύλιση, η παστερίωση και η αδρανοποίηση μικροβίων. Η PEF

έχει διερευνηθεί ως μέθοδος για τη βελτίωση της εκχύλισης βιοδραστικών ενώσεων από φυτικά υλικά και τη βελτίωση της διάρκειας ζωής ορισμένων προϊόντων (Barba et al., 2015).

Τα πρόσθετα στην επεξεργασία τροφίμων εξυπηρετούν διάφορες λειτουργίες, όπως η ενίσχυση της γεύσης, της εμφάνισης και της υφής. Ωστόσο, έχουν εκφραστεί ανησυχίες σχετικά με τις επιπτώσεις ορισμένων προσθέτων στην υγεία, ιδίως των τεχνητών γλυκαντικών ουσιών. Τα τεχνητά γλυκαντικά, όπως η ασπαρτάμη και η σακχαρίνη, χρησιμοποιούνται συνήθως ως υποκατάστατα της ζάχαρης σε επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά. Οι έρευνες υποδηλώνουν μια πιθανή σχέση μεταξύ των τεχνητών γλυκαντικών ουσιών και της μεταβολικής απορρύθμισης, γεγονός που οδηγεί σε συνεχείς έρευνες σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις τους στην υγεία (Suez et al., 2014).

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί το ενδιαφέρον για την εφαρμογή της νανοτεχνολογίας στην επεξεργασία τροφίμων. Τα νανογαλακτώματα, οι νανοκάψουλες και τα νανολαμινίδια είναι παραδείγματα νανοδομών που χρησιμοποιούνται για την ενθυλάκωση βιοδραστικών ενώσεων, την ενίσχυση της διαλυτότητας ορισμένων συστατικών και τη βελτίωση της σταθερότητας των τροφίμων. Παρόλο που η νανοτεχνολογία υπόσχεται καινοτόμο επεξεργασία τροφίμων, οι ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις των νανοϋλικών στα τρόφιμα στην υγεία και την ασφάλεια υπόκεινται σε συνεχή έρευνα και ρυθμιστικό έλεγχο (McClements, 2018).

Εν κατακλείδι, το τοπίο των τεχνικών επεξεργασίας τροφίμων και των πρόσθετων υλών συνεχίζει να εξελίσσεται με τις τεχνολογικές εξελίξεις. Ενώ οι μέθοδοι αυτές συμβάλλουν στην ευκολία και την ποιότητα πολλών τροφίμων, η συνεχής έρευνα είναι απαραίτητη για την κατανόηση των πιθανών επιπτώσεών τους στη διατροφική ποιότητα, την ασφάλεια και τη συνολική υγεία. Η εξισορρόπηση των πλεονεκτημάτων αυτών των καινοτομιών με τις πιθανές ανησυχίες είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της ανάπτυξης επεξεργασμένων τροφίμων που ευθυγραμμίζονται τόσο με τις προτιμήσεις των καταναλωτών όσο και με τους στόχους ευαισθητοποίησης σε θέματα υγείας.



## Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup> Μεθοδολογία

### 4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Ο σκοπός της έρευνας είναι να εξεταστεί η διατροφική συμπεριφορά και η φυσική δραστηριότητα των παιδιών αναφορικά με τις απόψεις των γονέων. Τα ερευνητικά ερωτήματα που προκύπτουν με βάση τον σκοπό είναι:

1. Η συχνότητα που καταναλώνουν τα παιδιά φρούτα και λαχανικά σε οποιαδήποτε μορφή διαφέρει αναφορικά με τον αριθμό παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια;
2. Η συχνότητα που καταναλώνουν τα παιδιά υδατάνθρακες διαφέρει αναφορικά με την επαγγελματική ιδιότητα των γονέων;
3. Οι εβδομαδιαίες συνήθειες των παιδιών διαφέρουν αναφορικά με το αν το παιδί ασχολείται με κάποιο άθλημα;

### 4.2 Ερευνητικός σχεδιασμός

Για να απαντηθούν τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα, θεωρήθηκε ότι το πιο κατάλληλο είδος έρευνας ήταν η ποσοτική έρευνα, η οποία χρησιμοποιείται συχνά, ειδικά όταν στόχος του ερευνητή είναι η συγκέντρωση απόψεων γύρω από ένα θέμα. Επομένως, θεωρήθηκε ότι η έρευνα έπρεπε να σχεδιαστεί με βάση αυτή τη στρατηγική ούτως ώστε να συγκεντρωθούν επαρκή δεδομένα γύρω από το συγκεκριμένο θέμα. Παράλληλα, προτιμήθηκε να διεξαχθεί ποσοτική έρευνα, αφού πρόκειται για μια ερευνητική μέθοδο που χαρακτηρίζεται από ευχρηστία και ευκολία συλλογής όγκου ερευνητικών δεδομένων, συνήθως αριθμητικών, σε μικρό χρονικό διάστημα, σε αντίθεση με την ποιοτική έρευνα η οποία είναι περισσότερο χρονοβόρα και πιο περίπλοκη στη διεξαγωγή της (Cohen & Masion, 2012). Επιπρόσθετα, η ποσοτική έρευνα εξυπηρετεί σκοπούς γενικευσιμότητας, ενώ συνδέεται με την εξαγωγή περιγραφικών και επαγωγικών αποτελεσμάτων, τα οποία μπορούν να δώσουν χρήσιμες πληροφορίες για τις στάσεις και τις απόψεις ενός συγκεκριμένου πληθυσμού (Κωστή, 2014). Τέλος, για σκοπούς χρονικών περιορισμών, αποφασίστηκε η έρευνα να είναι συγχρονική, δηλαδή να διεξαχθεί σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή, χωρίς επαναμέτρηση όπως γίνεται στις διαχρονικές μελέτες.

### 4.3 Ερευνητικό εργαλείο

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χορήγηση ερωτηματολογίου στο δείγμα, το οποίο ετοιμάστηκε από τον ερευνητή. Το ερευνητικό ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από 3 ενότητες. Η πρώτη ενότητα εξετάζει τα δημογραφικά στοιχεία των

συμμετεχόντων, όπως φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, οικονομική κατάσταση, επαγγελματική κατάσταση και τον αριθμό παιδιών.

Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου εξετάζει την διατροφική συμπεριφορά των παιδιών με βάση την γνώμη των γονέων και αποτελείται από επτά ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η τρίτη ενότητα εξετάζει την φυσική δραστηριότητα των παιδιών και αποτελείται από 3 ερωτήσεις κλειστού τύπου.

#### 4.4 Πληθυσμός – δείγμα

Η έρευνα της πτυχιακής εργασίας πραγματοποιήθηκε σε γονείς του Νομού Αττικής. Το δείγμα της έρευνας ήταν 104 άτομα. Για την συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε η βολική δειγματοληψία για λόγους ευκολίας και συγκέντρωσης μεγάλου δείγματος.

#### 4.5 Συλλογή και ανάλυση δεδομένων

Αφού αποφασίστηκε ότι τα δεδομένα έπρεπε να συλλεχθούν μέσα από μια έρευνα επισκόπησης ούτως ώστε να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα, επιλέγηκε ως καταλληλότερο εργαλείο το ερωτηματολόγιο, όπως εξηγήθηκε προηγουμένως. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε δημιουργήθηκε από την ερευνήτρια με βάση το ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) των Willet et al., (1985) από το οποίο επιλέχθηκε ένας κατάλογος επεξεργασμένων τροφίμων από όλες τις ομάδες και έπειτα δοκιμάστηκε πιλοτικά σε δείγμα 7 ατόμων. Αφού έγιναν οι απαραίτητες διορθώσεις με βάση τις υποδείξεις τους, δημιουργήθηκε ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο με την βοήθεια της Word Microsoft Office. Η ερευνήτρια αρχικά εξηγούσε το σκοπό της έρευνας και τους διαβεβαίωνε για την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα, τους μεταβίβαζε το ερωτηματολόγιο μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μαζί με μια συνοδευτική επιστολή που παρουσίαζε τον σκοπό της έρευνας και με την παράκληση να το συμπληρώσουν. Στο σύνολο συμπληρώθηκαν 104 ερωτηματολόγια από τα 140 που στάλθηκαν.

Δεδομένου ότι η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική, οι ερωτώμενοι είχαν το δικαίωμα να μην συμμετάσχουν αν δεν το επιθυμούσαν. Για να μην αισθάνονται πίεση στην περίπτωση που θα επιθυμούσαν να μην συμμετάσχουν, αλλά και για να διασφαλιστεί η ανωνυμία τους και η εμπιστευτικότητα στην περίπτωση που θα αποφάσιζαν να συμμετάσχουν, οι ερωτώμενοι έπρεπε να συναινέσουν την συμμετοχή τους στην έρευνα. Στην συνέχεια ενημέρωναν την ερευνήτρια ότι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο.

Τα δεδομένα από τα ερωτηματολόγια καταχωρήθηκαν σε φύλλα του SPSS v. 25 για να γίνουν οι απαραίτητες στατιστικές αναλύσεις περιγραφικής και παραμετρική στατιστική. Τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις των δεδομένων παρουσιάζονται στο επόμενο κεφάλαιο.

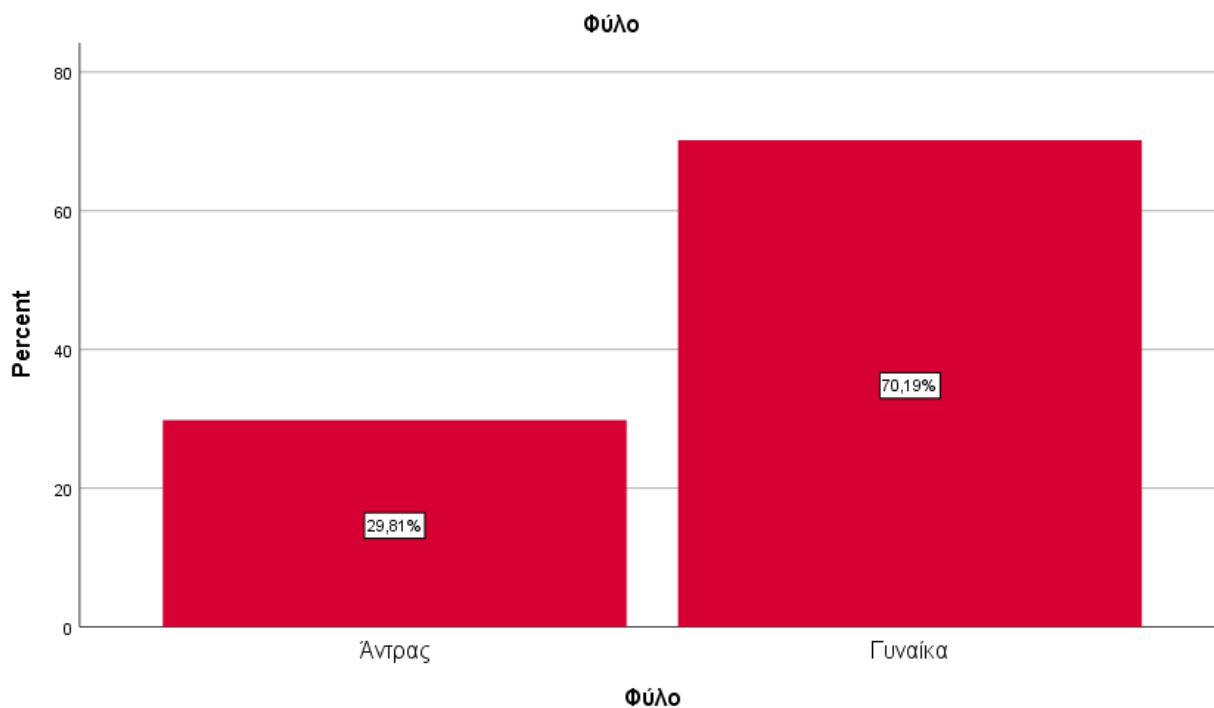
#### 4.6 Ηθικά θέματα

Καθόλη τη διαδικασία της έρευνας λήφθηκε μέριμνα να τηρηθεί η ερευνητική δεοντολογία. Συγκεκριμένα τηρήθηκαν τα ακόλουθα:

- Πληροφορημένη συναίνεση.
- Ανωνυμία και εμπιστευτικότητα.
- Δικαίωμα μη συμμετοχής στην έρευνα χωρίς καμία επίπτωση.
- Ειλικρίνεια και διαφάνεια κατά τη διαδικασία και την παρουσίαση των αποτελεσμάτων (Cohen & Masion, 2012).

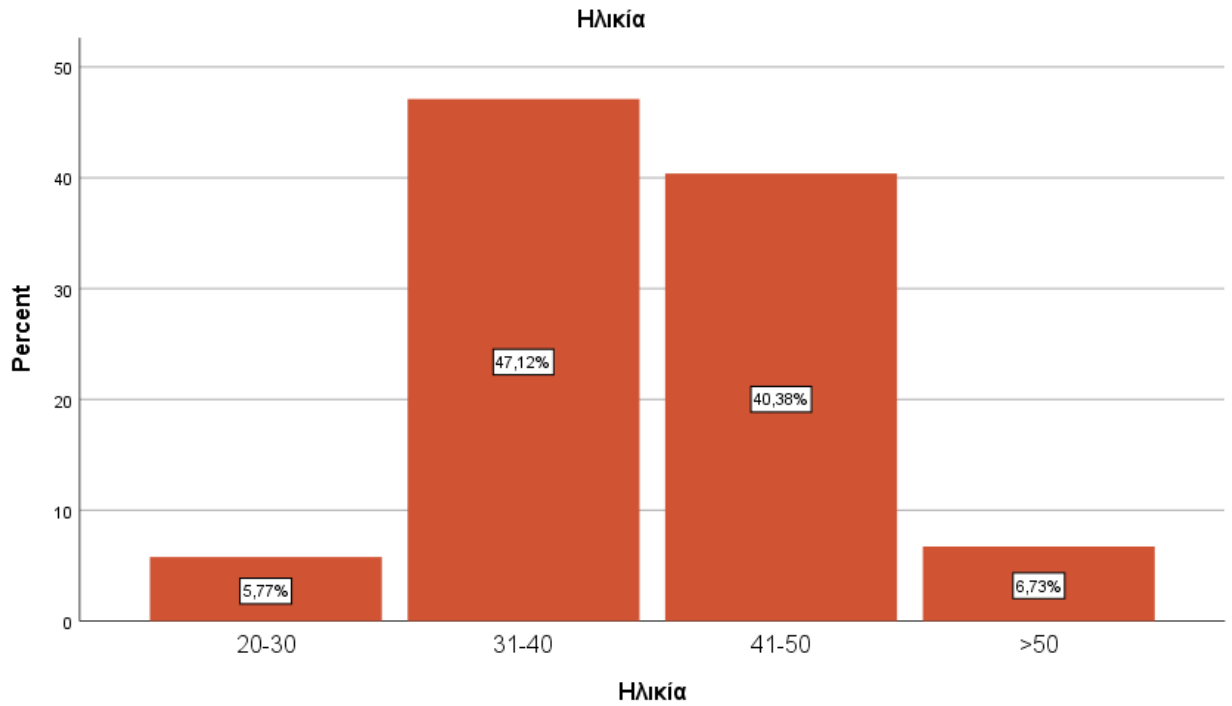
## Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup> Αποτελέσματα

Σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν 104 γονείς, όπου οι περισσότερες ήταν γυναίκες (N=73, 70.2%) και το 29.8% αυτών ήταν άντρες.



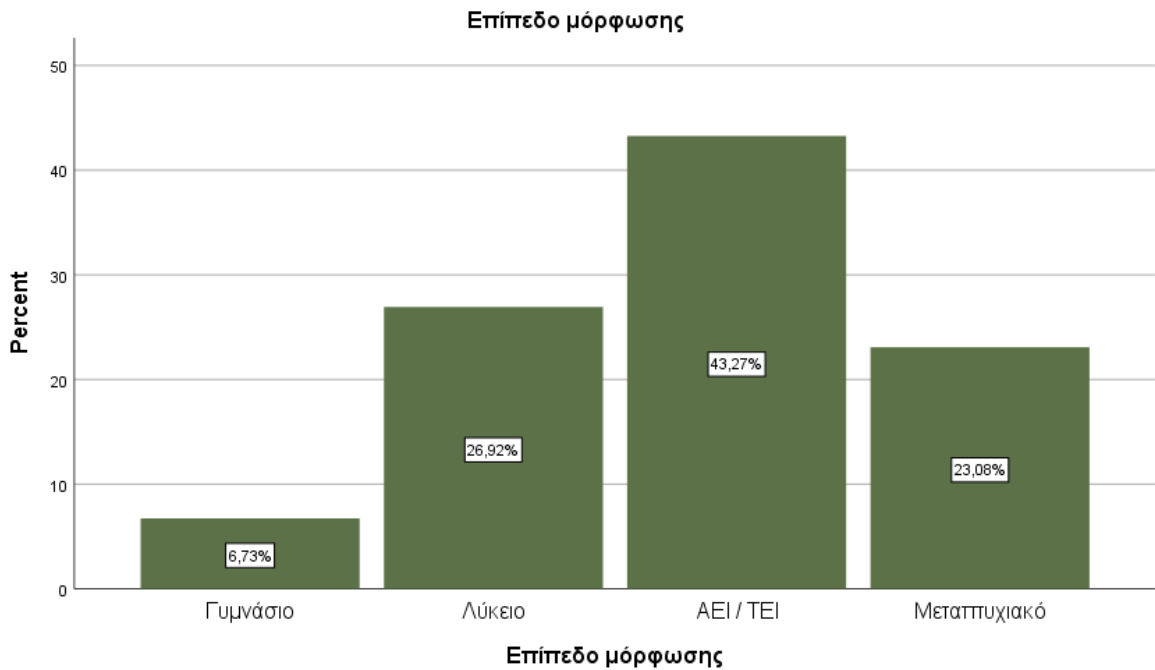
### Διάγραμμα 1: Φύλο

Από το διάγραμμα 2 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν ηλικία από 31 – 40 ετών (N=49, 47.1%). Το 40.4% των γονέων είχαν ηλικία από 41 – 50 ετών, το 6.7% αυτών είχαν ηλικία πάνω από 50 ετών και το 5.8% αυτών είχαν ηλικία από 20 – 30 ετών.



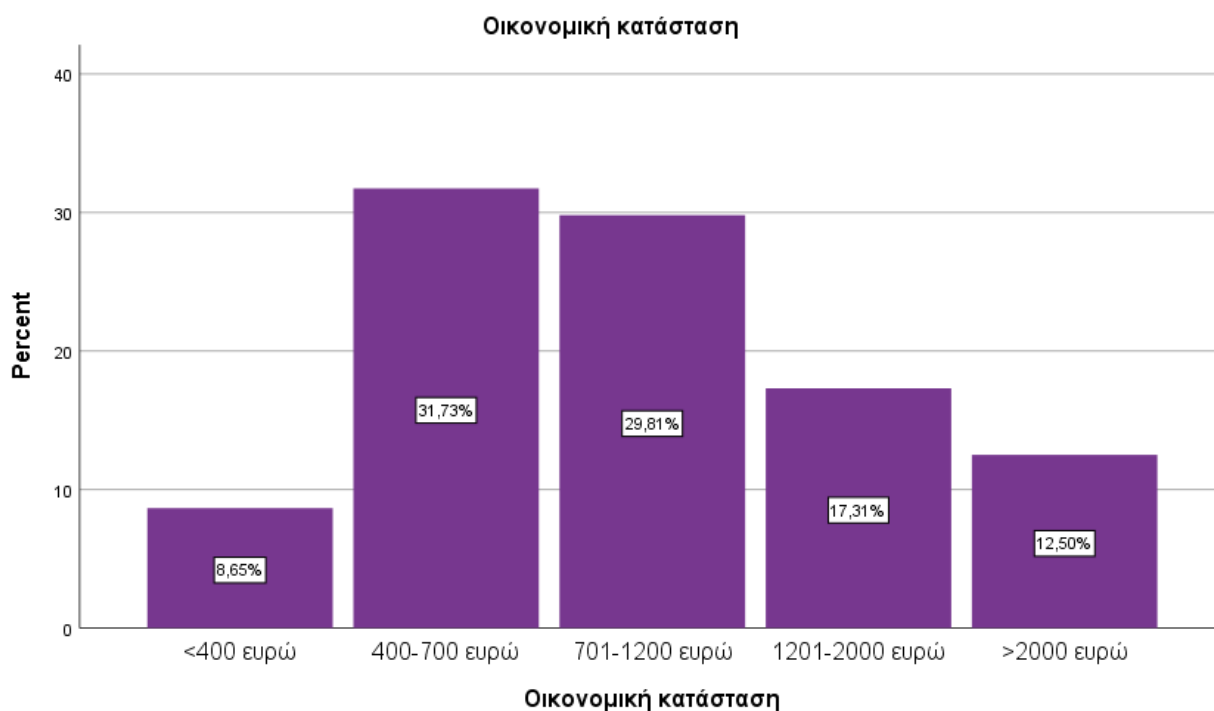
### Διάγραμμα 2: Ηλικία

Στο διάγραμμα 3 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ – ΤΕΙ ( $n=45$ , 43.3%). Το 26.9% των γονέων ήταν απόφοιτοι Λυκείου, το 23.1% αυτών ήταν κάτοχοι Μεταπτυχιακού και το 6.7% αυτών ήταν απόφοιτοι Γυμνασίου.



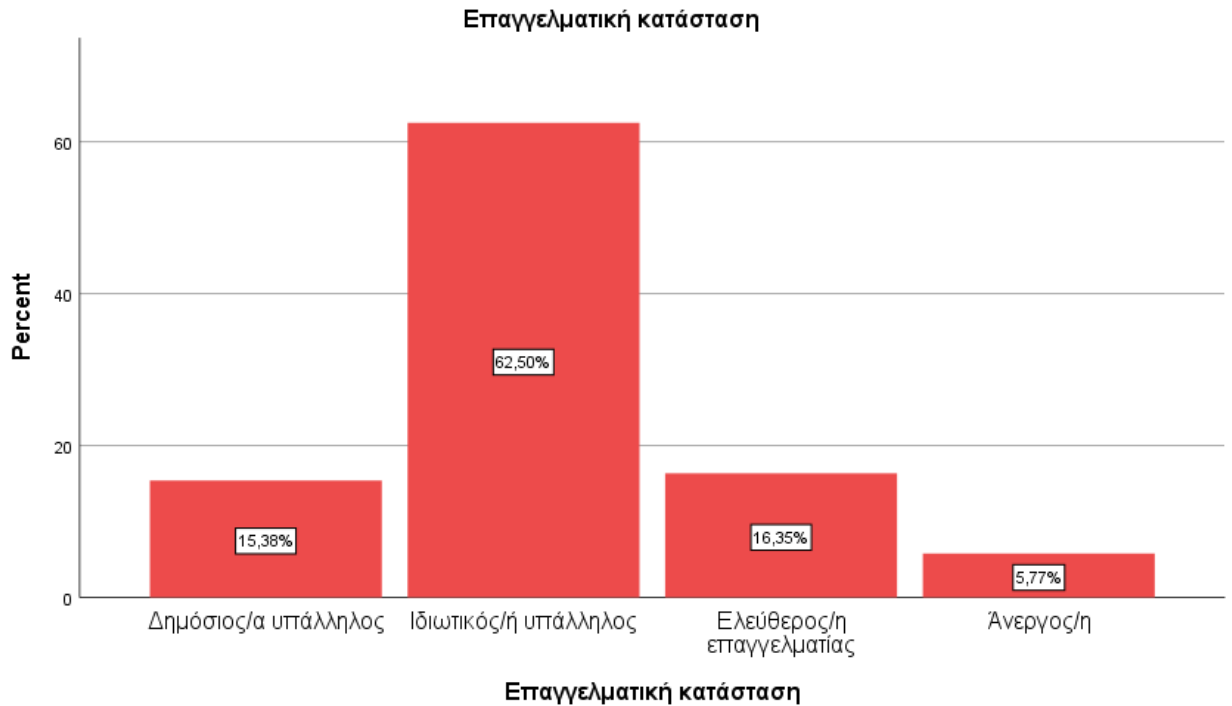
### Διάγραμμα 3: Επίπεδο μόρφωσης

Από το διάγραμμα 4 φαίνεται ότι οι περισσότεροι γονείς είχαν μηνιαίο εισόδημα από 400 – 700 ευρώ (N=33, 31.7%). Το 29.8% των γονέων είχαν μηνιαίο εισόδημα από 701 – 1200 ευρώ, το 17.3% των γονέων είχαν μηνιαίο εισόδημα από 1201 – 2000 ευρώ, το 12.5% αυτών είχαν μηνιαίο εισόδημα πάνω από 2000 ευρώ και το 8.7% αυτών είχαν μηνιαίο εισόδημα κάτω από 400 ευρώ.



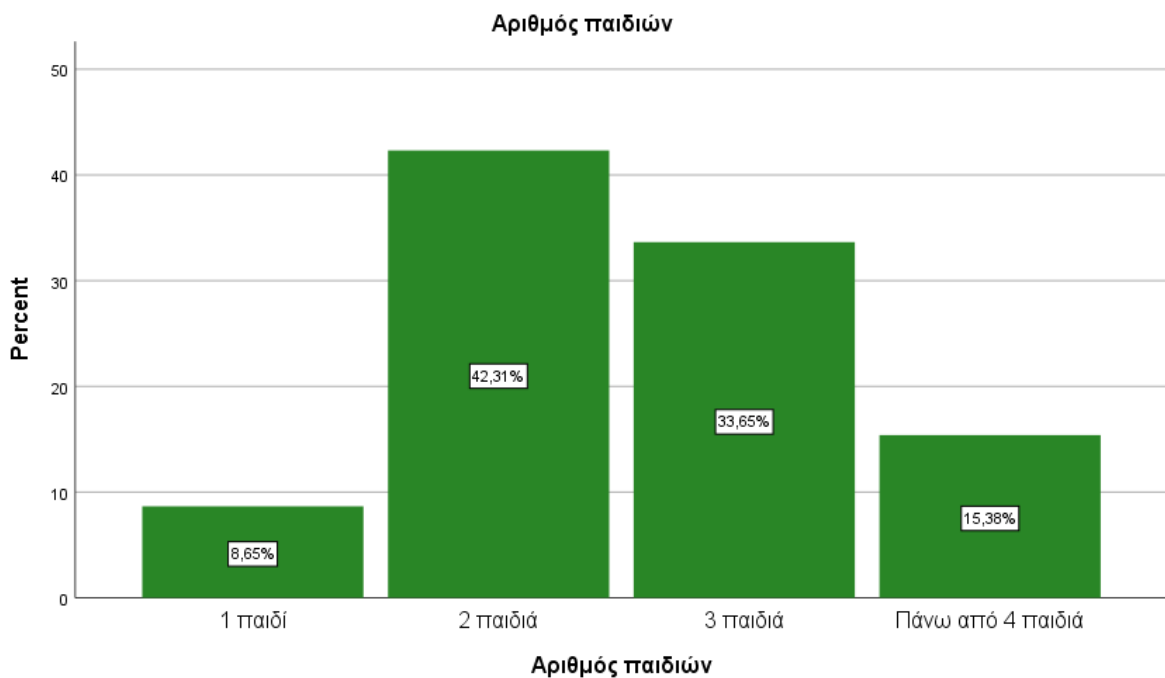
#### Διάγραμμα 4: Οικονομική κατάσταση

Στο διάγραμμα 5 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι γονείς ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι (N=65, 82.5%). Το 16.3% των γονέων ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες, το 15.4% αυτών ήταν δημόσιοι υπάλληλοι και το 5.8% αυτών ήταν άνεργοι.



**Διάγραμμα 5: Επαγγελματική κατάσταση**

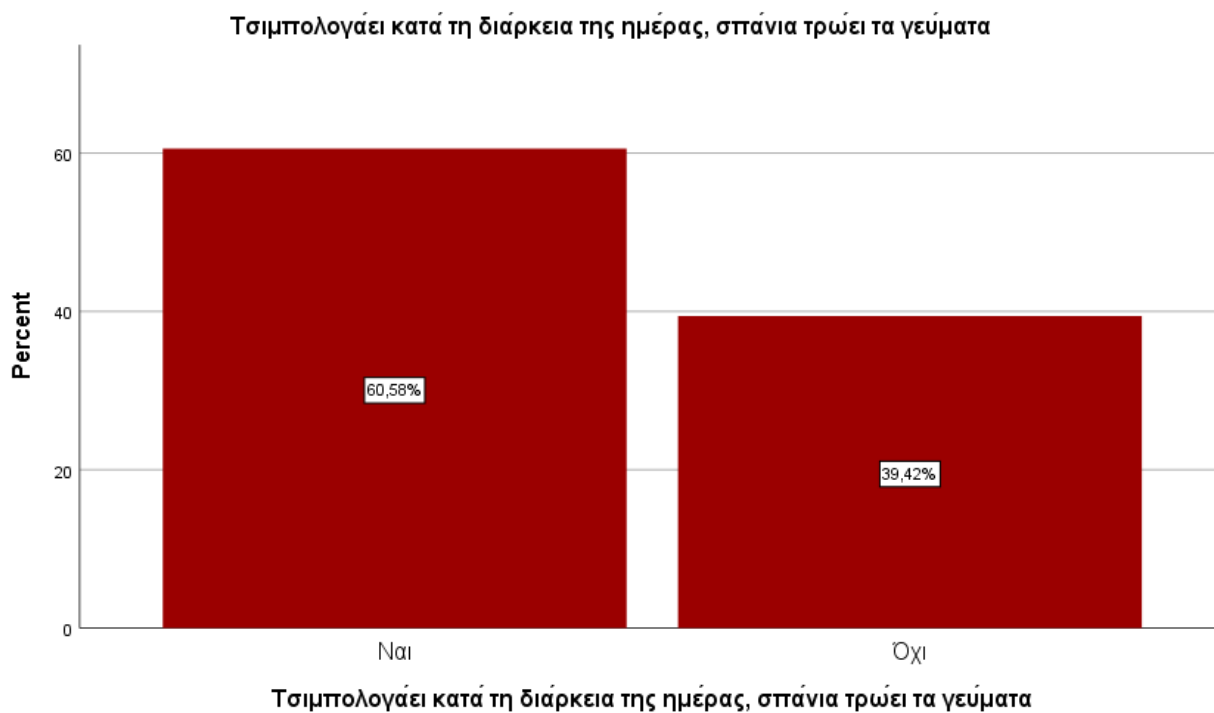
Από το διάγραμμα 6 προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς είχαν δύο παιδιά (N=44, 42.3%). Το 33.7% των γονέων είχαν τρία παιδιά, το 15.4% είχαν πάνω από πέντε παιδιά και το 8.7% αυτών είχαν ένα παιδί.



**Διάγραμμα 6: Αριθμός παιδιών**

Στο διάγραμμα 7 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι το παιδί τους τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και σπάνια τρώνε τα γεύματα

(N=63, 60.6%) και το 39.4% αυτών ανέφεραν ότι το παιδί τους δεν τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και συχνά τρώει τα γεύματα.



**Διάγραμμα 7: Το παιδί τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και σπάνια τρώει τα γεύματα**

Στο διάγραμμα 8 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι το παιδί τους τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας αλλά έχει και τα γεύματα (N=57, 54.8%) και το 45.2% αυτών ανέφεραν ότι το παιδί τους δεν τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και αλλά έχει και τα γεύματα.





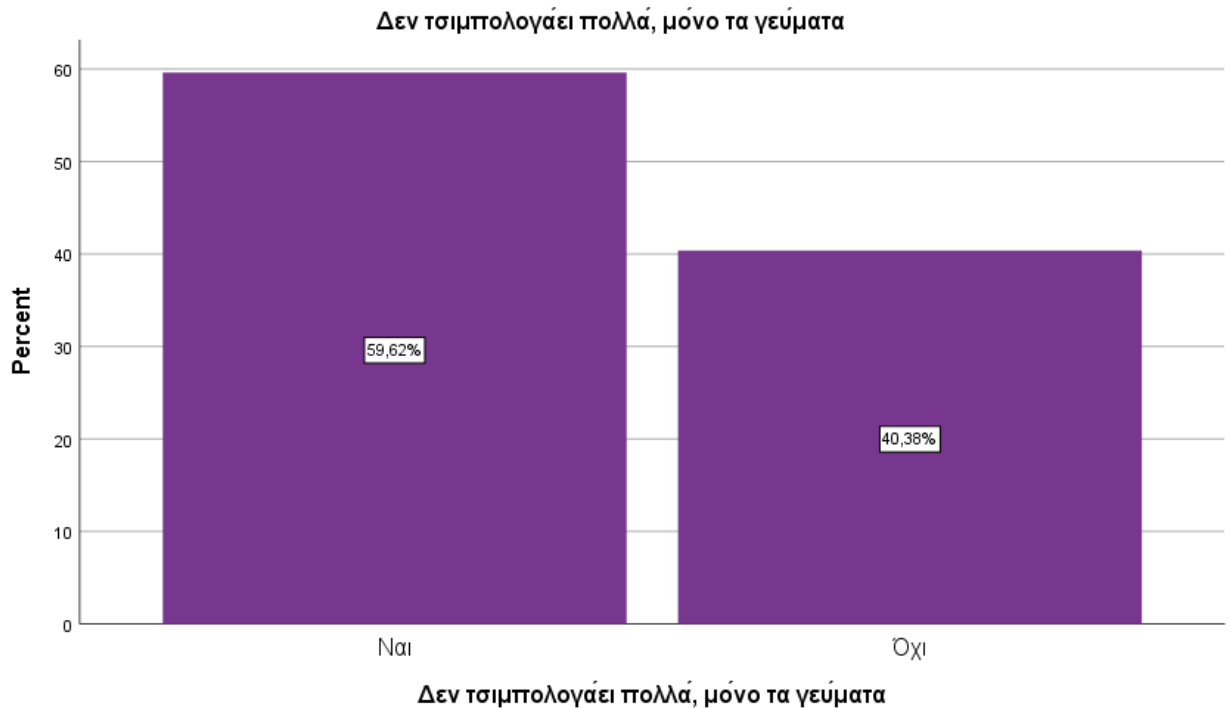
**Διάγραμμα 8: Το παιδί τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και αλλά έχει και τα γεύματα**

Στο διάγραμμα 9 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι το παιδί τους τσιμπολογάει κάποιες μέρες και αλλά έχει και τα γεύματα (N=65, 62.5%) και το 37.5% αυτών ανέφεραν ότι το παιδί τους δεν τσιμπολογάει κάποιες μέρες και αλλά έχει και τα γεύματα.



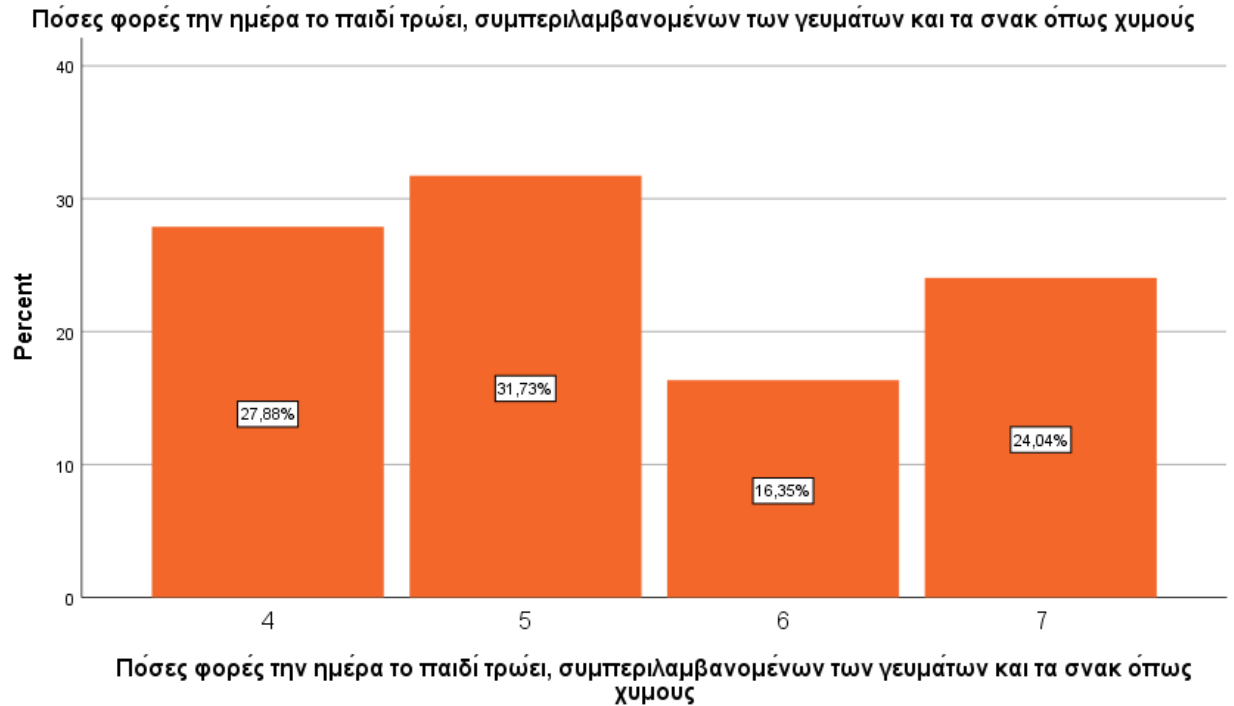
### Διάγραμμα 9: Το παιδί τσιμπολογάει κάποιες μέρες και αλλά έχει και τα γεύματα

Στο διάγραμμα 10 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι το παιδί τους δεν τσιμπολογάει πολλά, μόνο τα γεύματα (N=62, 59.6%) και το 40.4% αυτών ανέφεραν ότι το παιδί τους τσιμπολογάει και δεν πραγματοποιεί μόνο γεύματα.



### Διάγραμμα 10: Το παιδί δεν τσιμπολογάει πολλά, μόνο τα γεύματα

Από το διάγραμμα 11 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως 5 φορές την ημέρα το παιδί τους τρώει, συμπεριλαμβανόμενων των γευμάτων και τα σνακ όπως χυμούς (N=33, 31.7%). Το 27.9% των γονέων ανέφεραν πως 4 φορές την ημέρα το παιδί τους τρώει, συμπεριλαμβανόμενων των γευμάτων και τα σνακ όπως χυμούς, το 24% των γονέων ανέφεραν πως 7 φορές την ημέρα το παιδί τους τρώει, συμπεριλαμβανόμενων των γευμάτων και τα σνακ όπως χυμούς και το 16.3% των γονέων ανέφεραν πως 6 φορές την ημέρα το παιδί τους τρώει, συμπεριλαμβανόμενων των γευμάτων και τα σνακ όπως χυμούς.



### **Διάγραμμα 11: Συχνότητα κατανάλωσης σνακ συμπεριλαμβανομένων και των γευμάτων**

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζεται η συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων. Από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι τα παιδιά τους δεν καταναλώνουν καθόλου μαργαρίνη στο μαγείρεμα (N=74, 71.2%), γάλα μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά (N=64, 61.5%), κονσερβοποιημένα λαχανικά (N=64, 61.5%), τσάι (N=62, 59.6%), βούτυρο (N=62, 59.6%), κονσερβοποιημένα φρούτα (N=61, 58.7%), ψημένα φρούτα (N=49, 47.1%) και σοκολατούχο γάλα (N=42, 40.4%). Ακόμα από τον πίνακα 1 προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σπάνια κρέμα γάλακτος (N=57, 54.8%), τηγανιτές πατάτες (N=48, 46.2%), αναψυκτικά με ζάχαρη (N=48, 46.2%), πατατάκια ή γαριδάκια (N=46, 44.2%), πίτσα (N=45, 43.3%), συκώτι (N=45, 43.3%), μαγιονέζα, σάλτσες και σάλτσα σαλάτας (N=44, 42.3%), αυγά (N=43, 41.3%), κέικ (N=43, 41.3%), γλυκά ζαχαροπλαστείου (N=40, 38.5%), μαρμελάδα (N=39, 37.5%), λουκουμά (N=36, 34.6%), αποξηραμένα φρούτα (N=35, 33.7%) και μέλι (N=31, 29.8%).

Επίσης, από τον Πίνακα 1 προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφερα πως τα παιδιά τους μερικές φορές καταναλώνουν σούπες (N=51, 49%), τηγανίτες (N=47, 45.2%), πατάτες (ψητές, βραστές ή πουρέ) (N=46, 44.2%), όσπρια (N=46, 44.2%), ξηροί καρποί (N=46, 44.2%), φασολάκια ή λαδερά (N=45, 43.3%), τυρόπιτα,

λουκανόπιτα, πεινερλί (N=44, 42.3%), δημητριακά (N=43, 41.3%), ρύζι (N=43, 41.3%), πίτα σπιτική (N=43, 41.3%), αλλαντικά (N=41, 39.4%), κρακεράκια (N=40, 38.5%), λευκό ψωμί (N=40, 38.5%), κόκκινο κρέας (N=40, 38.5%), ψάρια και θαλασσινά (N=39, 37.5%), χυμό φρούτων (N=38, 36.5%), fast food (N=37, 35.6%), μπισκότα (N=34, 32.7%), σοκολάτες και γλυκίσματα εμπορίου (N=34, 32.7%), ρυζόγαλο (N=34, 32.7%), ψωμί ολικής αλέσεως (N=32, 30.8%) και κασέρι ή φέτα σε σάντουιτς (N=29, 27.9%).

Επιπρόσθετα από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν πως τα παιδιά τους συχνά καταναλώνουν γιαούρτι (N=55, 52.9%), βραστά λαχανικά (N=51, 49%), φρούτα εσπεριδοειδή (N=49, 47.1%), φρούτα μη εσπεριδοειδή (N=47, 45.2%), πράσινα λαχανικά (N=38, 36.5%), ζυμαρικά (N=38, 36.5%) και κοτόπουλο ή γαλοπούλα (N=32, 30.8%).

Τέλος, όλοι οι γονείς ανέφεραν πως τα παιδιά τους καταναλώνουν κάθε μέρα νερό (N=104, 100%). Ακόμα οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν πως τα παιδιά τους καταναλώνουν κάθε μέρα λάδι στο μαγείρεμα (N=76, 76%), πλήρες γάλα (N=63, 60.6%) και σαλατικά (N=33, 31.7%).

*Πίνακας 1: Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων*

|   | Καθόλου   |              | Σπάνια    |              | Μερικές φορές |              | Συχνά     |              | Κάθε μέρα |              |
|---|-----------|--------------|-----------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
|   | N         | %            | N         | %            | N             | %            | N         | %            | N         | %            |
| <b>Πλήρες γάλα</b>                              | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 12            | 12.5%        | 28        | 26.9%        | <b>63</b> | <b>60.6%</b> |
| <b>Μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα</b> | <b>64</b> | <b>61.5%</b> | 40        | 38.5%        | 0             | 0%           | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Σοκολατούχο γάλα</b>                         | <b>42</b> | <b>40.4%</b> | 41        | 39.4%        | 21            | 20.2%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Κασέρι ή φέτα σε σάντουιτς</b>               | 23        | 22.1%        | 26        | 25%          | <b>29</b>     | <b>27.9%</b> | 16        | 15.4%        | 10        | 9.6%         |
| <b>Γιαούρτι</b>                                 | 0         | 0%           | 3         | 2.9%         | 26            | 25%          | <b>55</b> | <b>52.9%</b> | 20        | 19.2%        |
| <b>Κρέμα γάλακτος</b>                           | 34        | 32.7%        | <b>57</b> | <b>54.8%</b> | 13            | 12.5%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Δημητριακά</b>                               | 0         | 0%           | 10        | 9.6%         | <b>43</b>     | <b>41.3%</b> | 36        | 34.6%        | 15        | 14.4%        |
| <b>Λευκό ψωμί (φέτες)</b>                       | 6         | 5.8%         | 18        | 17.3%        | <b>40</b>     | <b>38.5%</b> | 27        | 26%          | 13        | 12.5%        |
| <b>Ψωμί ολικής αλέσεως (φέτες)</b>              | 22        | 21.2%        | 22        | 21.2%        | <b>32</b>     | <b>30.8%</b> | 22        | 21.2%        | 6         | 5.8%         |

|  |           |              |           |              |           |              |           |              |           |              |
|--|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| <b>Μαρμελάδα</b>                             | 16        | 15.4%        | <b>39</b> | <b>37.5%</b> | 26        | 25%          | 17        | 16.3%        | 6         | 5.8%         |
| <b>Μέλι</b>                                  | 18        | 17.3%        | <b>31</b> | <b>29.8%</b> | 26        | 25%          | 19        | 18.3%        | 10        | 9.6%         |
| <b>Χυμός φρούτων</b>                         | 0         | 0%           | 16        | 15.4%        | <b>38</b> | <b>36.5%</b> | 37        | 35.6%        | 13        | 12.5%        |
| <b>Φρούτα μη εσπεριδοειδή</b>                | 0         | 0%           | 9         | 8.7%         | 32        | 30.8%        | <b>47</b> | <b>45.2%</b> | 16        | 15.4%        |
| <b>φρούτα εσπεριδοειδή</b>                   | 0         | 0%           | 9         | 8.7%         | 22        | 21.2%        | <b>49</b> | <b>47.1%</b> | 24        | 23.1%        |
| <b>Αποξηραμένα φρούτα</b>                    | 25        | 24%          | <b>35</b> | <b>33.7%</b> | 21        | 20.2%        | 17        | 16.3%        | 9         | 5.8%         |
| <b>Ψημένα φρούτα</b>                         | <b>49</b> | <b>47.1%</b> | 42        | 40.4%        | 13        | 12.5%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Κονσερβοποιημένα φρούτα</b>               | <b>61</b> | <b>58.7%</b> | 43        | 41.3%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Σαλατικά</b>                              | 8         | 7.7%         | 10        | 9.6%         | 25        | 24%          | 28        | 26.9%        | <b>33</b> | <b>31.7%</b> |
| <b>Πράσινα λαχανικά</b>                      | 0         | 0%           | 12        | 11.5%        | 20        | 19.2%        | <b>38</b> | <b>36.5%</b> | 34        | 32.7%        |
| <b>Βραστά λαχανικά</b>                       | 1         | 1%           | 5         | 4.8%         | 23        | 22.1%        | <b>51</b> | <b>49%</b>   | 24        | 23.1%        |
| <b>Φασολάκια λαδερά</b>                      | ή 0       | 0%           | 33        | 31.7%        | <b>45</b> | <b>43.3%</b> | 26        | 25%          | 0         | 0%           |
| <b>Κονσερβοποιημένα λαχανικά</b>             | <b>64</b> | <b>61.5%</b> | 34        | 32.7%        | 6         | 5.8%         | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Τηγανιτές πατάτες</b>                     | 33        | 31.7%        | <b>48</b> | <b>46.2%</b> | 23        | 22.1%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Πατάτες (ψητές, βραστές ή πουρέ)</b>      | 6         | 5.8%         | 16        | 15.4%        | <b>46</b> | <b>44.2%</b> | 33        | 31.7%        | 3         | 2.9%         |
| <b>Μαγιονέζα, σάλτσες και σάλτσα σαλάτας</b> | 42        | 40.4%        | <b>44</b> | <b>42.3%</b> | 18        | 17.3%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           |
| <b>Όσπρια</b>                                | 13        | 12.5%        | 27        | 26%          | <b>46</b> | <b>44.2%</b> | 18        | 17.3%        | 0         | 0%           |
| <b>Ρύζι</b>                                  | 0         | 0%           | 28        | 26.9%        | <b>43</b> | <b>41.3%</b> | 33        | 31.7%        | 0         | 0%           |
| <b>Ζυμαρικά</b>                              | 13        | 12.5%        | 24        | 23.1%        | 29        | 27.9%        | <b>38</b> | <b>36.5%</b> | 0         | 0%           |
| <b>Πίτσα</b>                                 | 28        | 26.9%        | <b>45</b> | <b>43.3%</b> | 22        | 21.2%        | 9         | 8.7%         | 0         | 0%           |
| <b>Τυρόπιτα, λουκανόπιτα, πεϊνιρλί</b>       | 12        | 11.5%        | 22        | 21.2%        | <b>44</b> | <b>42.3%</b> | 20        | 19.2%        | 4         | 5.8%         |
| <b>Πίτα σπιτική</b>                          | 12        | 11.5%        | 26        | 25%          | <b>43</b> | <b>41.3%</b> | 17        | 16.3%        | 6         | 5.8%         |

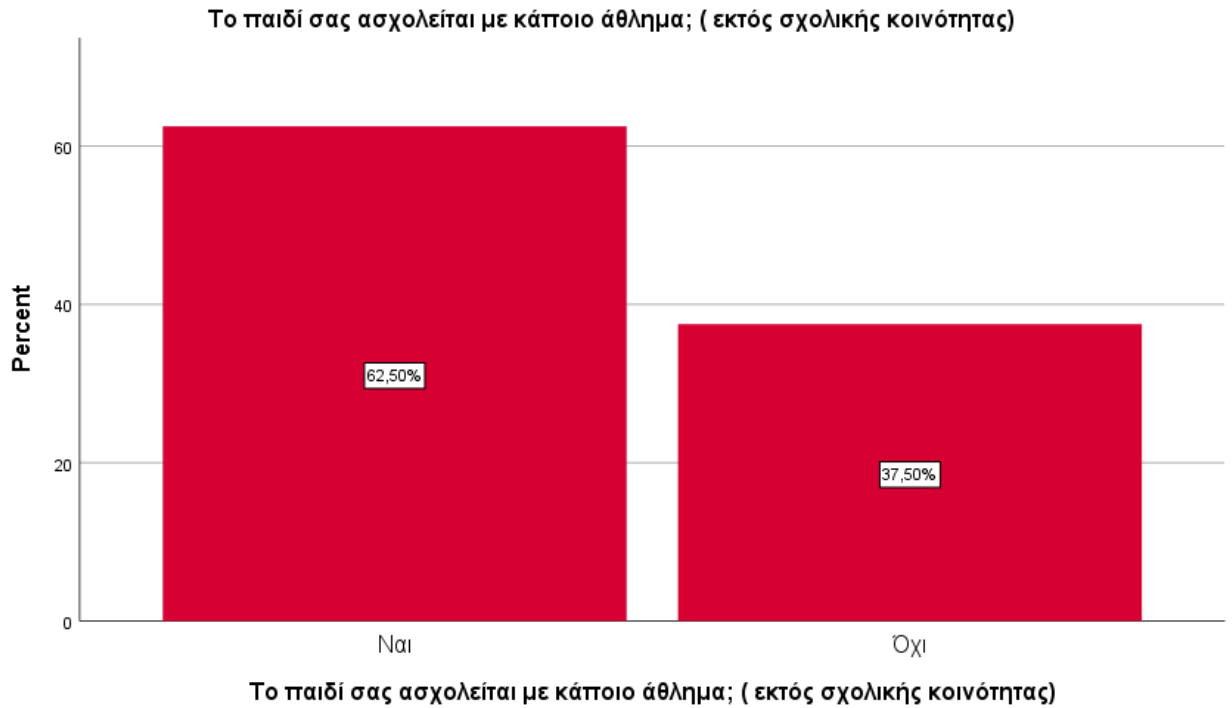
|                           |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
|---------------------------|------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|------------|-------------|
| <b>Ψάρια</b>              | <b>και</b> | 10        | 9.6%         | 29        | 27.9%        | <b>39</b> | <b>37.5%</b> | 26        | 25%          | 0          | 0%          |
| <b>θαλασσινά</b>          |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>Κοτόπουλο</b>          | <b>ή</b>   | 11        | 10.6%        | 20        | 19.2%        | 25        | 24%          | <b>32</b> | <b>30.8%</b> | 16         | 15.4%       |
| <b>γαλοπούλα</b>          |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>Κόκκινο κρέας</b>      |            | 15        | 14.4%        | 27        | 26%          | <b>40</b> | <b>38.5%</b> | 21        | 20.2%        | 1          | 1%          |
| <b>Συκώτι</b>             |            | 18        | 17.3%        | <b>45</b> | <b>43.3%</b> | 28        | 26.9%        | 13        | 12.5%        | 0          | 0%          |
| <b>Fast food</b>          |            | 22        | 21.2%        | 33        | 31.7%        | <b>37</b> | <b>35.6%</b> | 12        | 11.5%        | 0          | 0%          |
| <b>Αλλαντικά</b>          |            | 11        | 10.6%        | 34        | 32.7%        | <b>41</b> | <b>39.4%</b> | 18        | 17.3%        | 0          | 0%          |
| <b>Λάδι στο μαγείρεμα</b> |            | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 25        | 24%          | <b>76</b>  | <b>76%</b>  |
| <b>Βούτυρο</b>            |            | <b>62</b> | <b>59.6%</b> | 42        | 40.4%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 0          | 0%          |
| <b>Μαργαρίνη</b>          | <b>στο</b> | <b>74</b> | <b>71.2%</b> | 30        | 28.8%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 0          | 0%          |
| <b>μαγείρεμα</b>          |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>Πατατάκια</b>          | <b>ή</b>   | 15        | 14.4%        | <b>46</b> | <b>44.2%</b> | 37        | 35.6%        | 6         | 5.8%         | 0          | 0%          |
| <b>γαριδάκια</b>          |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>Κρακεράκια</b>         |            | 0         | 0%           | 16        | 15.4%        | <b>40</b> | <b>38.5%</b> | 35        | 33.7%        | 13         | 12.5%       |
| <b>Ξηροί καρποί</b>       |            | 9         | 8.7%         | 30        | 28.8%        | <b>46</b> | <b>44.2%</b> | 19        | 18.3%        | 0          | 0%          |
| <b>Κέικ</b>               |            | 31        | 29.8%        | <b>43</b> | <b>41.3%</b> | 27        | 26%          | 3         | 2.9%         | 0          | 0%          |
| <b>Μπισκότα</b>           |            | 7         | 6.7%         | 18        | 17.3%        | <b>34</b> | <b>32.7%</b> | 33        | 31.7%        | 12         | 11.5%       |
| <b>Γλυκά</b>              |            | 34        | 34.6%        | <b>40</b> | <b>38.5%</b> | 21        | 20.2%        | 7         | 6.7%         | 0          | 0%          |
| <b>ζαχαροπλαστέιου</b>    |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>Σοκολάτες</b>          | <b>και</b> | 7         | 6.7%         | 22        | 21.2%        | <b>34</b> | <b>32.7%</b> | 31        | 29.8%        | 10         | 9.6%        |
| <b>γλυκίσματα</b>         |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>εμπορίου</b>           |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>Νερό</b>               |            | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 0         | 0%           | <b>104</b> | <b>100%</b> |
| <b>Τσάι</b>               |            | <b>62</b> | <b>59.6%</b> | 42        | 40.4%        | 0         | 0%           | 0         | 0%           | 0          | 0%          |
| <b>Αναψυκτικά</b>         | <b>με</b>  | 36        | 34.6%        | <b>48</b> | <b>46.2%</b> | 20        | 19.2%        | 0         | 0%           | 0          | 0%          |
| <b>ζάχαρη</b>             |            |           |              |           |              |           |              |           |              |            |             |
| <b>Σούπες</b>             |            | 1         | 10.6%        | 32        | 30.8%        | <b>51</b> | <b>49%</b>   | 10        | 9.6%         | 0          | 0%          |
| <b>Αυγά</b>               |            | 19        | 18.3%        | <b>43</b> | <b>41.3%</b> | 30        | 28.8%        | 12        | 11.5%        | 0          | 0%          |
| <b>Ρυζόγαλο</b>           |            | 10        | 9.6%         | 29        | 27.9%        | <b>34</b> | <b>32.7%</b> | 27        | 26%          | 4          | 3.8%        |
| <b>Τηγανίτες</b>          |            | 3         | 2.9%         | 33        | 31.7%        | <b>47</b> | <b>45.2%</b> | 21        | 20.2%        | 0          | 0%          |
| <b>Λουκουμάς</b>          |            | 20        | 19.2%        | <b>36</b> | <b>34.6%</b> | 23        | 22.1%        | 19        | 18.3%        | 6          | 5.8%        |

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι εβδομαδιαίες συνήθειες των παιδιών σύμφωνα με την γνώμη των γονέων. Από τον Πίνακα 2 προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι κάποιες φορές τα παιδιά τους καταφεύγουν στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης (N=37, 35.6%). Ακόμα από τον Πίνακα 2 προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν πως το παιδί τους όταν παρακολουθεί τηλεόραση ή dvd συνηθίζει να τρώει (N=51, 49%), τρώει μόνο όταν πεινάει (N=46, 44.2%) και επηρεάζεται από διαφημιζόμενα τρόφιμα (N=41, 39.4%).

*Πίνακας 2: Οι εβδομαδιαίες συνήθειες των παιδιών σύμφωνα με την γνώμη των γονέων*

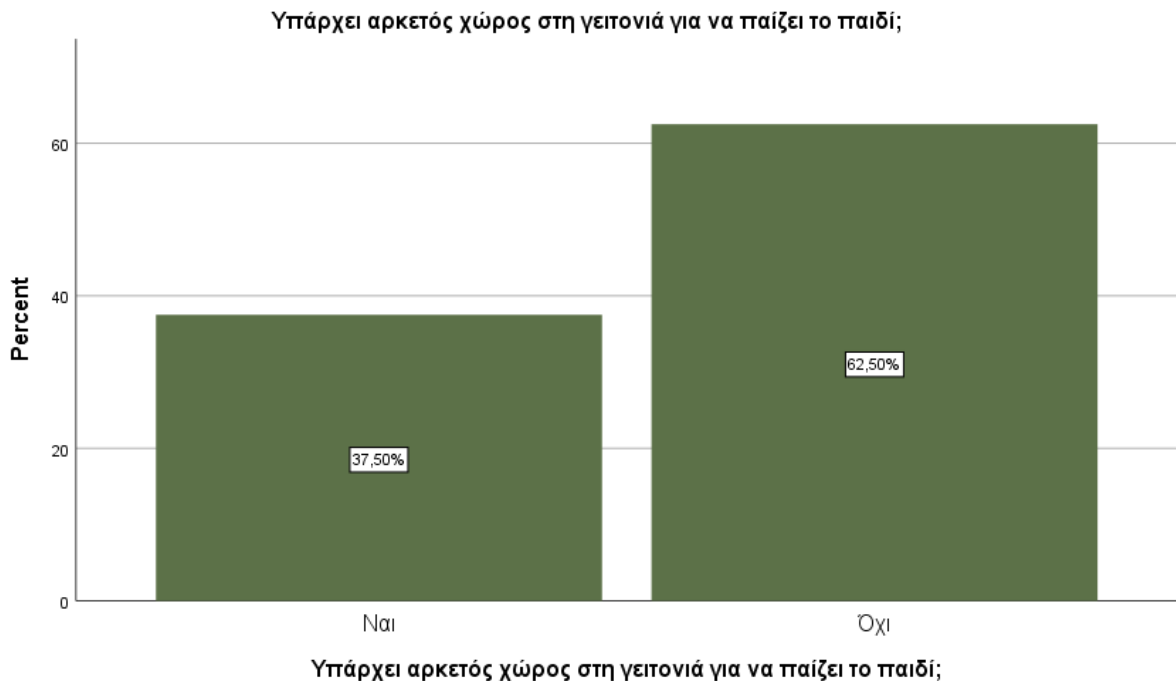
|   | Ποτέ |      | Κάποιες φορές |              | Τις περισσότερες φορές |              | Πάντα |       |
|---|------|------|---------------|--------------|------------------------|--------------|-------|-------|
|   | N    | %    | N             | %            | N                      | %            | N     | %     |
| <b>Όταν παρακολουθεί τηλεόραση ή dvd συνηθίζει να τρώει</b> | 9    | 8.7% | 26            | 25%          | <b>51</b>              | <b>49%</b>   | 18    | 17.3% |
| <b>Επηρεάζεται από διαφημιζόμενα τρόφιμα</b>                | 1    | 1%   | 38            | 36.5%        | <b>41</b>              | <b>39.4%</b> | 24    | 23.1% |
| <b>Τρώει μόνο όταν πεινάει</b>                              | 9    | 8.7% | 31            | 29.8%        | <b>46</b>              | <b>44.2%</b> | 18    | 17.3% |
| <b>Καταφεύγει στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης</b>   | 26   | 25%  | <b>37</b>     | <b>35.6%</b> | 34                     | 32.7%        | 7     | 6.7%  |

Από το διάγραμμα 12 προκύπτει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως το παιδί τους ασχολείται με κάποιο άθλημα (N=65, 62.5%) και το 37.5% αυτών ανέφεραν ότι το παιδί τους δεν ασχολείται με κάποιο άθλημα.



**Διάγραμμα 12: Το παιδί ασχολείται με κάποιο άθλημα**

Στο διάγραμμα 13 παρουσιάζεται ότι οι περισσότεροι γονείς δήλωσαν πως δεν υπάρχει αρκετός χώρος στην γειτονιά για να παίζει το παιδί (N=65, 62.5%) και το 37.5% αυτών ανέφεραν πως υπάρχει αρκετός χώρος στην γειτονιά για να παίζει το παιδί.



**Διάγραμμα 13: Ύπαρξη αρκετού χώρου στην γειτονιά για να παίζει το παιδί**



Τέλος, από το διάγραμμα 14 προκύπτει ότι οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι το παιδί τους δεν πηγαίνει με τα πόδια ή το ποδήλατο στο σχολείο (N=63, 60.6%) και το 39.4% αυτών ανέφεραν ότι το παιδί τους πηγαίνει με τα πόδια ή το ποδήλατο στο σχολείο.



**Διάγραμμα 14: Πηγαίνει το παιδί με τα πόδια ή το ποδήλατο στο σχολείο**

#### Ερευνητικά ερωτήματα

- 1. Η συχνότητα που καταναλώνουν τα παιδιά φρούτα και λαχανικά σε οποιαδήποτε μορφή διαφέρει αναφορικά με τον αριθμό παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια;*

Για την απάντηση του παραπάνω ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος ANOVA για το παραπάνω ερευνητικό ερώτημα, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%. Από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης φρούτων μη εσπεριδοειδή ( $F_{3,103}=3.937, p<5\%$ ). Οι γονείς που έχουν 1 παιδί ανέφεραν ότι το παιδί τους καταναλώνει σε μεγαλύτερη συχνότητα φρούτα μη εσπεριδοειδή συγκριτικά με αυτούς που έχουν πάνω από 4 παιδιά (M.D. = 0.975).

Ακόμα από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης αποξηραμένων φρούτων ( $F_{3,103}=8.024, p<5\%$ ). Οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μικρότερη

συχνότητα αποξηραμένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 2 παιδιά (M.D. = -1.403) και 3 παιδιά (M.D. = -1.191).

Επίσης, από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης ψημένων φρούτων ( $F_{3,103}=11.246$ ,  $p<5\%$ ). Οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα ψημένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 2 παιδιά (M.D. = 0.915) και 3 παιδιά (M.D. = 1.009).

Επιπρόσθετα, από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης κονσερβοποιημένων φρούτων ( $F_{3,103}=4.363$ ,  $p<5\%$ ). Οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα κονσερβοποιημένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 1 παιδί (M.D. = 0.514).

Έπειτα από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης πράσινων λαχανικών ( $F_{3,103}=3.065$ ,  $p<5\%$ ). Οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα κονσερβοποιημένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 1 παιδί (M.D. = 0.514).

Ακόμα από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης βραστών λαχανικών ( $F_{3,103}=10.449$ ,  $p<5\%$ ). Οι γονείς που έχουν 1 παιδί ανέφεραν ότι το παιδί τους καταναλώνει σε μικρότερη συχνότητα βραστά λαχανικά συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Επίσης, από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης φασολιών ή λαδερών ( $F_{3,103}=3.404$ ,  $p<5\%$ ). Οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα φασολάκια ή λαδερά συγκριτικά με αυτούς που έχουν 2 παιδιά (M.D. = 0.665).

Τέλος, από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αριθμό των παιδιών που υπάρχουν στην οικογένεια και στην συχνότητα κατανάλωσης κονσερβοποιημένων λαχανικών ( $F_{3,103}=15.436$ ,  $p<5\%$ ). Οι

γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα κονσερβοποιημένα λαχανικά συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Πίνακας 3: Έλεγχος ANOVA για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα

|                            |                | Sum<br>Squares | of df | Mean Square | F      | Sig. |
|----------------------------|----------------|----------------|-------|-------------|--------|------|
| Φρούτα μη εσπεριδοειδή     | Between Groups | 7,700          | 3     | 2,567       | 3,937  | ,011 |
|                            | Within Groups  | 65,185         | 100   | ,652        |        |      |
|                            | Total          | 72,885         | 103   |             |        |      |
| φρούτα εσπεριδοειδή        | Between Groups | 4,392          | 3     | 1,464       | 1,948  | ,127 |
|                            | Within Groups  | 75,146         | 100   | ,751        |        |      |
|                            | Total          | 79,538         | 103   |             |        |      |
| Αποξηραμένα φρούτα         | Between Groups | 28,295         | 3     | 9,432       | 8,024  | ,000 |
|                            | Within Groups  | 117,551        | 100   | 1,176       |        |      |
|                            | Total          | 145,846        | 103   |             |        |      |
| Ψημένα φρούτα              | Between Groups | 12,497         | 3     | 4,166       | 11,246 | ,000 |
|                            | Within Groups  | 37,042         | 100   | ,370        |        |      |
|                            | Total          | 49,538         | 103   |             |        |      |
| Κονσερβοποιημένα<br>φρούτα | Between Groups | 2,919          | 3     | ,973        | 4,363  | ,006 |
|                            | Within Groups  | 22,302         | 100   | ,223        |        |      |
|                            | Total          | 25,221         | 103   |             |        |      |
| Σαλατικά                   | Between Groups | 7,909          | 3     | 2,636       | 1,762  | ,159 |
|                            | Within Groups  | 149,629        | 100   | 1,496       |        |      |
|                            | Total          | 157,538        | 103   |             |        |      |
| Πράσινα λαχανικά           | Between Groups | 8,509          | 3     | 2,836       | 3,065  | ,031 |
|                            | Within Groups  | 92,530         | 100   | ,925        |        |      |
|                            | Total          | 101,038        | 103   |             |        |      |
| Βραστά λαχανικά            | Between Groups | 17,808         | 3     | 5,936       | 10,449 | ,000 |
|                            | Within Groups  | 56,808         | 100   | ,568        |        |      |
|                            | Total          | 74,615         | 103   |             |        |      |
| Φασολάκια ή λαδερά         | Between Groups | 5,423          | 3     | 1,808       | 3,404  | ,021 |
|                            | Within Groups  | 53,106         | 100   | ,531        |        |      |
|                            | Total          | 58,529         | 103   |             |        |      |
|                            | Between Groups | 11,918         | 3     | 3,973       | 15,436 | ,000 |

|  |                |        |     |       |       |      |
|--|----------------|--------|-----|-------|-------|------|
| Κονσερβοποιημένα<br>λαχανικά           | Within Groups  | 25,736 | 100 | ,257  |       |      |
|  | Total          | 37,654 | 103 |       |       |      |
| Τηγανιτές πατάτες                      | Between Groups | 3,582  | 3   | 1,194 | 2,320 | ,080 |
|  | Within Groups  | 51,457 | 100 | ,515  |       |      |
|  | Total          | 55,038 | 103 |       |       |      |
| Πατάτες<br>(ψητές,<br>βραστές ή πουρέ) | Between Groups | 1,067  | 3   | ,356  | ,430  | ,732 |
|  | Within Groups  | 82,769 | 100 | ,828  |       |      |
|  | Total          | 83,837 | 103 |       |       |      |

## **2. Η συχνότητα που καταναλώνουν τα παιδιά υδατάνθρακες διαφέρει αναφορικά με την επαγγελματική ιδιότητα των γονέων;**

Για την απάντηση του παραπάνω ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος ANOVA για το παραπάνω ερευνητικό ερώτημα, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%. Από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην επαγγελματική ιδιότητα των γονέων και στην συχνότητα κατανάλωσης δημητριακών ( $F_{3,103}=9.473, p<5\%$ ). Οι γονείς που είναι άνεργοι ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα δημητριακά συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Ακόμα από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην επαγγελματική ιδιότητα των γονέων και στην συχνότητα κατανάλωσης ψωμιού ολικής αλέσεως (σε φέτες) ( $F_{3,103}=15.911, p<5\%$ ). Οι γονείς που είναι άνεργοι ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα ψωμί ολικής αλέσεως (σε φέτες) συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Επιπρόσθετα από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην επαγγελματική ιδιότητα των γονέων και στην συχνότητα κατανάλωσης ρυζιού ( $F_{3,103}=8.411, p<5\%$ ). Οι γονείς που είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα ρύζι συγκριτικά με τους δημόσιους υπαλλήλους (M.D. = 0.788) και τους ελεύθερους επαγγελματίες (M.D. = -0.700).

Τέλος από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην επαγγελματική ιδιότητα των γονέων και στην συχνότητα κατανάλωσης ζυμαρικών ( $F_{3,103}=24.122, p<5\%$ ). Οι γονείς που είναι ελεύθεροι επαγγελματίες ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα ζυμαρικά συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Πίνακας 4: Έλεγχος ANOVA για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα

|                             |                | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig. |
|-----------------------------|----------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Δημητριακά                  | Between Groups | 16,784         | 3   | 5,595       | 9,473  | ,000 |
|                             | Within Groups  | 59,062         | 100 | ,591        |        |      |
|                             | Total          | 75,846         | 103 |             |        |      |
| Λευκό ψωμί (φέτες)          | Between Groups | 1,663          | 3   | ,554        | ,485   | ,693 |
|                             | Within Groups  | 114,250        | 100 | 1,143       |        |      |
|                             | Total          | 115,913        | 103 |             |        |      |
| Ψωμί ολικής αλέσεως (φέτες) | Between Groups | 47,222         | 3   | 15,741      | 15,911 | ,000 |
|                             | Within Groups  | 98,931         | 100 | ,989        |        |      |
|                             | Total          | 146,154        | 103 |             |        |      |
| Όσπρια                      | Between Groups | 9,759          | 3   | 3,253       | 4,311  | ,007 |
|                             | Within Groups  | 75,462         | 100 | ,755        |        |      |
|                             | Total          | 85,221         | 103 |             |        |      |
| Ρύζι                        | Between Groups | 12,242         | 3   | 4,081       | 8,411  | ,000 |
|                             | Within Groups  | 48,518         | 100 | ,485        |        |      |
|                             | Total          | 60,760         | 103 |             |        |      |
| Ζυμαρικά                    | Between Groups | 47,280         | 3   | 15,760      | 24,122 | ,000 |
|                             | Within Groups  | 65,335         | 100 | ,653        |        |      |
|                             | Total          |                |     |             |        |      |

**3. Οι εβδομαδιαίες συνήθειες των παιδιών διαφέρουν αναφορικά με το αν το παιδί ασχολείται με κάποιο άθλημα;**

Για την απάντηση του παραπάνω ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος t – test για ανεξάρτητα δείγματα, σε επίπεδο σημαντικότητας 5%. Από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι ο βαθμός που επηρεάζονται τα παιδιά από τα διαφημιζόμενα τρόφιμα διαφέρει αναφορικά με το ότι το παιδί τους ασχολείται με κάποιο άθλημα ( $t_{102} = 2.214$ ,  $p < 5\%$ ). Τα παιδιά που ασχολούνται με κάποιο άθλημα επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τα διαφημιζόμενα τρόφιμα συγκριτικά με αυτά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα.

Τέλος, από τον ακόλουθο πίνακα προκύπτει ότι ο βαθμός που καταφεύγουν στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης διαφέρει αναφορικά με το ότι το παιδί τους ασχολείται με κάποιο άθλημα ( $t_{102} = -3.235$ ,  $p < 5\%$ ). Τα παιδιά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα καταφεύγουν σε μεγαλύτερο βαθμό στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης συγκριτικά με αυτά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα.

*Πίνακας 5: Έλεγχος t - test για το τρίτο ερευνητικό ερώτημα*

|  | Το παιδί σας ασχολείται με κάποιο άθλημα; (εκτός σχολικής κοινότητας) | N  | Mean | Std. Deviation | t      | df  | sig |
|--|---|----|------|----------------|--------|-----|-----|
| Όταν παρακολουθεί τηλεόραση ή dvd να τρώει         | Ναι   | 65 | 2.71 | .931           | -0.658 | 102 | 0.5 |
|  | Όχι   | 39 | 2.82 | .683           |        |     |     |
| Επηρεάζεται από διαφημιζόμενα τρόφιμα              | Ναι   | 65 | 3.02 | .760           | 2.214  | 102 | 0.0 |
|  | Όχι   | 39 | 2.67 | .806           |        |     |     |
| Τρώει μόνο όταν πεινάει                            | Ναι   | 65 | 3.14 | 1.333          | 1.071  | 102 | 0.2 |
|  | Όχι   | 39 | 2.87 | 1.031          |        |     |     |
| Καταφεύγει στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης | Ναι   | 65 | 2.00 | .829           | -3.235 | 102 | 0.0 |
|  | Όχι   | 39 | 2.56 | .912           |        |     |     |

## Κεφάλαιο 6° Συζήτηση

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να εξεταστούν η διατροφική συμπεριφορά και η φυσική δραστηριότητα των παιδιών αναφορικά με τις απόψεις των γονέων. Σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν 104 γονείς, όπου οι περισσότερες ήταν γυναίκες, είχαν ηλικία από 31 – 40 ετών και ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ – ΤΕΙ. Ακόμα οι περισσότεροι γονείς είχαν μηναίο εισόδημα από 400 – 700 ευρώ, ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι και είχαν δύο παιδιά.

Έπειτα οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν πως το παιδί τους τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και σπάνια τρώνε τα γεύματα, ότι το παιδί τους τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας και αλλά έχει και τα γεύματα, ότι το παιδί τους τσιμπολογάει κάποιες μέρες και αλλά έχει και τα γεύματα και ότι το παιδί τους δεν τσιμπολογάει πολλά, μόνο τα γεύματα. Τέλος οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως 5 φορές την ημέρα το παιδί τους τρώει, συμπεριλαμβανόμενων των γευμάτων και τα σνακ όπως χυμούς.

Ύστερα οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι τα παιδιά τους δεν καταναλώνουν καθόλου μαργαρίνη στο μαγείρεμα, γάλα μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά, κονσερβοποιημένα λαχανικά, τσάι, βούτυρο, κονσερβοποιημένα φρούτα, ψημένα φρούτα και σοκολατούχο γάλα. Ακόμα οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σπάνια κρέμα γάλακτος, τηγανιτές πατάτες, αναψυκτικά με ζάχαρη, πατατάκια ή γαριδάκια, πίτσα, σικώτι, μαγιονέζα, σάλτσες και σάλτσα σαλάτας, αυγά, κέικ, γλυκά ζαχαροπλαστείου, μαρμελάδα, λουκουμά, αποξηραμένα φρούτα και μέλι. Επίσης οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν πως τα παιδιά τους μερικές φορές καταναλώνουν σούπες, τηγανιτές, πατάτες (ψητές, βραστές ή πουρέ), όσπρια, ξηροί καρποί, φασολάκια ή λαδερά, τυρόπιτα, λουκανόπιτα, πεινερλί, δημητριακά, ρύζι, πίτα σπιτική, αλλαντικά, κρακεράκια, λευκό ψωμί, κόκκινο κρέας, ψάρια και θαλασσινά, χυμό φρούτων, fast food, μπισκότα, σοκολάτες και γλυκίσματα εμπορίου, ρυζόγαλο, ψωμί ολικής αλέσεως και κασέρι ή φέτα σε σάντουιτς. Επιπρόσθετα, οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν πως τα παιδιά τους συχνά καταναλώνουν γιαούρτι, βραστά λαχανικά, φρούτα εσπεριδοειδή, φρούτα μη εσπεριδοειδή, πράσινα λαχανικά, ζυμαρικά και κοτόπουλο ή γαλοπούλα.

Στην συνέχεια, οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι κάποιες φορές τα παιδιά τους καταφεύγουν στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης. Ακόμα οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν πως το παιδί τους όταν παρακολουθεί τηλεόραση ή dvd συνηθίζει να τρώει, τρώει μόνο όταν πεινάει και επηρεάζεται από διαφημιζόμενα τρόφιμα. Επίσης,

οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως το παιδί τους ασχολείται με κάποιο άθλημα αλλά και ότι δεν υπάρχει αρκετός χώρος στην γειτονιά για να παίζει το παιδί. Τέλος, οι περισσότεροι γονείς ανέφεραν ότι το παιδί τους δεν πηγαίνει με τα πόδια ή το ποδήλατο στο σχολείο.

Από το πρώτο ερευνητικό ερώτημα προέκυψε ότι οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μικρότερη συχνότητα αποξηραμένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 2 παιδιά και 3 παιδιά. Ακόμα, οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα ψημένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 2 παιδιά και 3 παιδιά. Επίσης, οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα κονσερβοποιημένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 1 παιδί. Επιπρόσθετα, οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα κονσερβοποιημένα φρούτα συγκριτικά με αυτούς που έχουν 1 παιδί. Ακόμα, οι γονείς που έχουν 1 παιδί ανέφεραν ότι το παιδί τους καταναλώνει σε μικρότερη συχνότητα βραστά λαχανικά συγκριτικά με τους υπόλοιπους. Επίσης, οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα φασολάκια ή λαδερά συγκριτικά με αυτούς που έχουν 2 παιδιά. Τέλος, οι γονείς που έχουν πάνω από 4 παιδιά ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα κονσερβοποιημένα λαχανικά συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Από το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα προέκυψε ότι οι γονείς που είναι άνεργοι ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα δημητριακά συγκριτικά με τους υπόλοιπους. Ακόμα, οι γονείς που είναι άνεργοι ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα ψωμί ολικής αλέσεως (σε φέτες) συγκριτικά με τους υπόλοιπους. Επιπρόσθετα, οι γονείς που είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα ρύζι συγκριτικά με τους δημόσιους υπαλλήλους και τους ελεύθερους επαγγελματίες. Τέλος, οι γονείς που είναι ελεύθεροι επαγγελματίες ανέφεραν ότι τα παιδιά τους καταναλώνουν σε ελάχιστη συχνότητα ζυμαρικά συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Τέλος, από το τρίτο ερευνητικό ερώτημα προέκυψε ότι τα παιδιά που ασχολούνται με κάποιο άθλημα επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τα διαφημιζόμενα τρόφιμα συγκριτικά με αυτά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Τέλος, τα παιδιά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα καταφεύγουν σε μεγαλύτερο



βαθμό στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης συγκριτικά με αυτά που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα.

## Κεφάλαιο 7° Συμπέρασμα

Η εξερεύνηση των επεξεργασμένων τροφίμων, από την ιστορική επισκόπηση έως τη σύνθετη αλληλεπίδραση των τεχνικών επεξεργασίας, των πρόσθετων και των κοινωνικών παραγόντων, υπογραμμίζει την πολυπλοκότητα του σύγχρονου διατροφικού τοπίου. Η ιστορική διαδρομή αποκαλύπτει πώς εξελίχθηκε η επεξεργασία τροφίμων, αντανακλώντας τις κοινωνικές αλλαγές, τις τεχνολογικές εξελίξεις και τις αλλαγές στα διατροφικά πρότυπα. Από τις πρώτες ημέρες των τεχνικών συντήρησης μέχρι τις εξελιγμένες μεθόδους που χρησιμοποιούνται σήμερα, τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν γίνει μια πανταχού παρούσα πτυχή της σύγχρονης διατροφής.

Το σύστημα ταξινόμησης NOVA παρέχει έναν πολύτιμο φακό μέσα από τον οποίο μπορούμε να κατανοήσουμε την ποικιλόμορφη φύση των επεξεργασμένων τροφίμων. Αυτή η ταξινόμηση, που κυμαίνεται από ελάχιστα επεξεργασμένα έως εξαιρετικά επεξεργασμένα, επιτρέπει μια διαφοροποιημένη αξιολόγηση της διατροφικής ποιότητας και των επιπτώσεων στην υγεία που συνδέονται με τα διάφορα επίπεδα επεξεργασίας. Γίνεται φανερό ότι δεν είναι όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα ίσα και ότι ο βαθμός επεξεργασίας παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της συνολικής υγιεινής ποιότητας του τελικού προϊόντος.

Η εξέταση της διατροφικής σύνθεσης των επεξεργασμένων τροφίμων αποκαλύπτει ένα δυναμικό τοπίο που επηρεάζεται από διάφορες τεχνικές επεξεργασίας και πρόσθετα. Ενώ ορισμένες μέθοδοι αποσκοπούν στη βελτίωση της ασφάλειας, της ευκολίας και της διάρκειας ζωής, εξακολουθούν να υπάρχουν ερωτήματα σχετικά με την πιθανή απώλεια θρεπτικών συστατικών και τις επιπτώσεις ορισμένων πρόσθετων στην υγεία. Καθώς οι τεχνολογικές καινοτομίες συνεχίζουν να διαμορφώνουν τη βιομηχανία, η εξισορρόπηση των πλεονεκτημάτων αυτών των τεχνικών με τις πιθανές ανησυχίες καθίσταται προτεραιότητα για τη διασφάλιση της διατροφικής ακεραιότητας των επεξεργασμένων τροφίμων.

Πέρα από τις τεχνικές πτυχές, οι κοινωνικοί παράγοντες των διατροφικών συνηθειών της παιδικής ηλικίας αναδεικνύονται σε κεντρικούς παράγοντες επιρροής. Το δομημένο περιβάλλον, η έκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, οι κοινοτικοί πόροι και οι παρεμβάσεις σε επίπεδο πολιτικής δημιουργούν συλλογικά ένα περιβάλλον που διαμορφώνει σημαντικά τις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών. Η κατανόηση αυτών των καθοριστικών παραγόντων είναι καθοριστική για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών και παρεμβάσεων για την προώθηση πιο υγιεινών

διατροφικών συνηθειών από μικρή ηλικία, την αντιμετώπιση των ανισοτήτων υγείας και την προώθηση θετικών διατροφικών προτύπων για όλη τη ζωή.

Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων στην υγεία, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, αναδεικνύουν τη σημασία της ισορροπίας και του μέτρου. Οι έρευνες υποδεικνύουν πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική κατανάλωση εξαιρετικά επεξεργασμένων προϊόντων, τονίζοντας την ανάγκη για μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων των παιδιών, όπως οι γευστικές προτιμήσεις και η επιρροή των συνομηλίκων, υπογραμμίζουν περαιτέρω την πολύπλευρη φύση των καθοριστικών παραγόντων που διαμορφώνουν τις διατροφικές συμπεριφορές.

Στο ευρύτερο πλαίσιο της διατροφής, η επιρροή των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων επεκτείνεται πέρα από την παιδική ηλικία, διαμορφώνοντας τις διατροφικές συνήθειες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Πολιτιστικοί, οικογενειακοί, οικονομικοί και εκπαιδευτικοί παράγοντες συγκλίνουν στη δημιουργία διατροφικών προτύπων, προσφέροντας πληροφορίες για το κοινωνικό πλαίσιο που επηρεάζει τις ατομικές διατροφικές επιλογές. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση αυτών των καθοριστικών παραγόντων είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση ολιστικών προσεγγίσεων στη διατροφή και τη μείωση των ανισοτήτων υγείας σε διαφορετικές κοινότητες.

Συμπερασματικά, η περίπλοκη σχέση μεταξύ των επεξεργασμένων τροφίμων και των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων υπογραμμίζει την ανάγκη για ολοκληρωμένες και εξειδικευμένες προσεγγίσεις στη διατροφή. Καθώς περιηγούμαστε στις πολυπλοκότητες του σύγχρονου διατροφικού περιβάλλοντος, η κατανόηση των ιστορικών, διατροφικών και κοινωνικών διαστάσεων των επεξεργασμένων τροφίμων είναι απαραίτητη για την τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων, τις πρωτοβουλίες δημόσιας υγείας και την προώθηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών τόσο για τα άτομα όσο και για τις κοινότητες.

## Βιβλιογραφία

- Barba, F. J., Parniakov, O., Pereira, S. A., Wiktor, A., Grimi, N., Boussetta, N., & Lebovka, N. (2015). Current applications and new opportunities for the use of pulsed electric fields in food science and industry. *Food Research International*, *77*, 773–798.
- Calcaterra, V., Cena, H., Rossi, V., Santero, S., Bianchi, A., & Zuccotti, G. (2023). Ultra-Processed Food, Reward System and Childhood Obesity. *Children (Basel)*, *10*(5), 804.
- Campbell, T. C., & Campbell, T. M. (2017). *The China Study: Revised and Expanded Edition: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-Term Health*. BenBella Books.
- Chassaing, B., Koren, O., Goodrich, J. K., Poole, A. C., Srinivasan, S., Ley, R. E., & Gewirtz, A. T. (2015). Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. *Nature*, *519*(7541), 92–96.
- Cheftel, J. C. (1995). High-pressure, microbial inactivation and food preservation. *Food Science and Technology International*, *1*(2), 75–90.
- Costa, C. D. S., Assunção, M. C. F., Loret de Mola, C., Cardoso, J. S., Matijasevich, A., Barros, A. J. D., & Santos, I. S. (2021). Role of ultra-processed food in fat mass index between 6 and 11 years of age: a cohort study. *International Journal of Epidemiology*, *50*(1), 256-265.
- Kader, A. A. (2003). Increasing Food Availability by Reducing Postharvest Losses of Fresh Produce. *Acta Horticulturae*, *628*, 745–751.
- McCann, D., Barrett, A., Cooper, A., Crumpler, D., Dalen, L., Grimshaw, K., & Stevenson, J. (2007). Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. *The Lancet*, *370*(9598), 1560–1567.
- McClements, D. J. (2018). Nanotechnology in the food sector: challenges and opportunities. *Annual Review of Food Science and Technology*, *9*, 491–511.
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between Dietary Factors and Mortality from Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes. *JAMA*, *317*(9), 912–924.

- Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., de Castro, I. R. R., & Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos de Saude Publica*, 26(11), 2039–2049.
- Moubarac, J. C., Parra, D. C., Cannon, G., Monteiro, C. A. (2017). Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment. *Current Obesity Reports*, 6(3), 309–325.
- Poti, J. M., Braga, B., Qin, B., Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health—Processing or Nutrient Content? *Current Obesity Reports*, 6(4), 420–431.
- Suez, J., Korem, T., Zeevi, D., Zilberman-Schapira, G., Thaiss, C. A., Maza, O., & Elinav, E. (2014). Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*, 514(7521), 181–186.
- Willet, W. C., Sampson, L., Stampfer, M. J., Rosner, B., Bain, C., Witschi, J., Hennekens, C. H., & Speizer, F. E. (1985). Reproducibility and validity of a semiquantitative food frequency questionnaire. *American Journal of Epidemiology*, 122, 51–65.
- World Health Organization. (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. World Health Organization.

Δημογραφικά στοιχεία

1. Φύλο

Άντρας

Γυναίκα

2. Ηλικία

20-30

31-40

41-50

>50

3. Επίπεδο μόρφωσης

Δημοτικό

Γυμνάσιο

Λύκειο

ΑΕΙ / ΤΕΙ

Μεταπτυχιακό

4. Οικονομική κατάσταση

Δεν έχω εισόδημα

<400 ευρώ

400-700 ευρώ

701-1200 ευρώ

1201-2000 ευρώ

>2000 ευρώ

5. Επαγγελματική κατάσταση

Φοιτητής/τρια

Δημόσιος/α υπάλληλος

Ιδιωτικός/ή υπάλληλος

Ελεύθερος/η επαγγελματίας

Άνεργος/η

6. Αριθμός παιδιών

0

1

2

3

>3

Διατροφική συμπεριφορά

8. Τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας, σπάνια τρώει τα γεύματα.

Ναι

Όχι

9. Τσιμπολογάει κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά έχει και τα γεύματα.

Ναι

Όχι

10. Τσιμπολογάει κάποιες μέρες, αλλά έχει και τα γεύματα.

Ναι

Όχι

11. Δεν τσιμπολογάει πολλά, μόνο τα γεύματα.

Ναι

Όχι

12. Πόσες φορές την ημέρα το παιδί τρώει, συμπεριλαμβανομένων των γευμάτων και τα σνακ όπως χυμούς κλπ.;

1-3

4

5

6

## 13. Πόσες φορές καταναλώνει τις παρακάτω τροφές

|  | Καθόλου | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Κάθε μέρα |
|--|---------|--------|---------------|-------|-----------|
| Πλήρες γάλα                              |         |        |               |       |           |
| Μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα |         |        |               |       |           |
| Σοκολατούχο γάλα                         |         |        |               |       |           |
| Κασέρι ή φέτα σε σάντουιτς               |         |        |               |       |           |
| Γιαούρτι                                 |         |        |               |       |           |
| Κρέμα γάλακτος                           |         |        |               |       |           |
| Δημητριακά                               |         |        |               |       |           |
| Λευκό ψωμί (φέτες)                       |         |        |               |       |           |
| Ψωμί ολικής αλέσεως (φέτες)              |         |        |               |       |           |
| Μαρμελάδα                                |         |        |               |       |           |
| Μέλι                                     |         |        |               |       |           |
| Χυμός φρούτων                            |         |        |               |       |           |
| Φρούτα μη εσπεριδοειδή                   |         |        |               |       |           |
| φρούτα εσπεριδοειδή                      |         |        |               |       |           |
| Αποξηραμένα φρούτα                       |         |        |               |       |           |
| Ψημένα φρούτα                            |         |        |               |       |           |
| Κονσερβοποιημένα φρούτα                  |         |        |               |       |           |
| Σαλατικά                                 |         |        |               |       |           |
| Πράσινα λαχανικά                         |         |        |               |       |           |
| Βραστά λαχανικά                          |         |        |               |       |           |
| Φασολάκια ή λαδερά                       |         |        |               |       |           |
| Κονσερβοποιημένα λαχανικά                |         |        |               |       |           |
| Τηγανιτές πατάτες                        |         |        |               |       |           |
| Πατάτες (ψητές, βραστές ή πουρέ)         |         |        |               |       |           |
| Μαγιονέζα, σάλτσες και σάλτσα σαλάτας    |         |        |               |       |           |



|                                   |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| Όσπρια                            |  |  |  |  |  |
| Ρύζι                              |  |  |  |  |  |
| Ζυμαρικά                          |  |  |  |  |  |
| Πίτσα                             |  |  |  |  |  |
| Τυρόπιτα, λουκανόπιτα, πεϊνιρλί   |  |  |  |  |  |
| Πίτα σπιτική                      |  |  |  |  |  |
| Ψάρια και θαλασσινά               |  |  |  |  |  |
| Κοτόπουλο ή γαλοπούλα             |  |  |  |  |  |
| Κόκκινο κρέας                     |  |  |  |  |  |
| Συκώτι                            |  |  |  |  |  |
| Fast food                         |  |  |  |  |  |
| Αλλαντικά                         |  |  |  |  |  |
| Λάδι στο μαγείρεμα                |  |  |  |  |  |
| Βούτυρο                           |  |  |  |  |  |
| Μαργαρίνη στο μαγείρεμα           |  |  |  |  |  |
| Πατατάκια ή γαριδάκια             |  |  |  |  |  |
| Κρακεράκια                        |  |  |  |  |  |
| Ξηρού καρποί                      |  |  |  |  |  |
| Κέικ                              |  |  |  |  |  |
| Μπισκότα                          |  |  |  |  |  |
| Γλυκά ζαχαροπλαστέιου             |  |  |  |  |  |
| Σοκολάτες και γλυκίσματα εμπορίου |  |  |  |  |  |
| Νερό                              |  |  |  |  |  |
| Τσάι                              |  |  |  |  |  |
| Αναψυκτικά με ζάχαρη              |  |  |  |  |  |
| Σούπες                            |  |  |  |  |  |
| Αυγά                              |  |  |  |  |  |
| Ρυζόγαλο                          |  |  |  |  |  |
| Τηγανίτες                         |  |  |  |  |  |
| Λουκουμάς                         |  |  |  |  |  |

14. Πόσο συχνά κάνει τα παρακάτω εβδομαδιαίως

|  | Ποτέ | Κάποιες φορές | Τις περισσότερες φορές | Πάντα |
|--|------|---------------|------------------------|-------|
| Όταν παρακολουθεί τηλεόραση ή dvd συνηθίζει να τρώει |      |               |                        |       |
| Επηρεάζεται από διαφημιζόμενα τρόφιμα                |      |               |                        |       |
| Τρώει μόνο όταν πεινάει                              |      |               |                        |       |
| Καταφεύγει στο φαγητό σε περιόδους άγχους ή πίεσης   |      |               |                        |       |

Φυσική δραστηριότητα

15. Το παιδί σας ασχολείται με κάποιο άθλημα; (εκτός σχολικής κοινότητας)

Ναι

Όχι

16. Υπάρχει αρκετός χώρος στη γειτονιά για να παίζει το παιδί;

Ναι

Όχι

17. Πηγαίνει στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο;

Ναι

Όχι