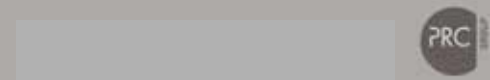


Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΑ ΣΗΜΕΡΑ

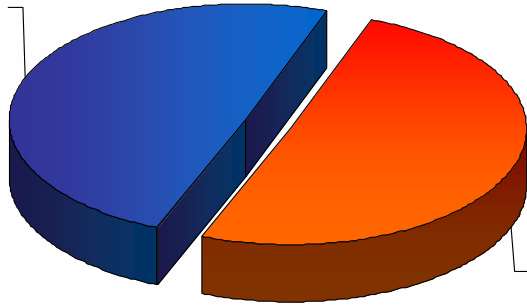


ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ
ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΙΚΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ - ΔΕΙΓΜΑ

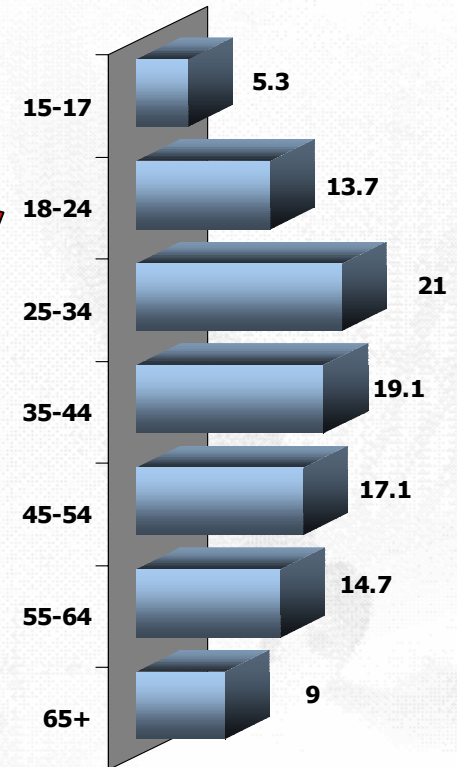
ΦΥΛΟ

ΑΝΔΡΕΣ
49,5%



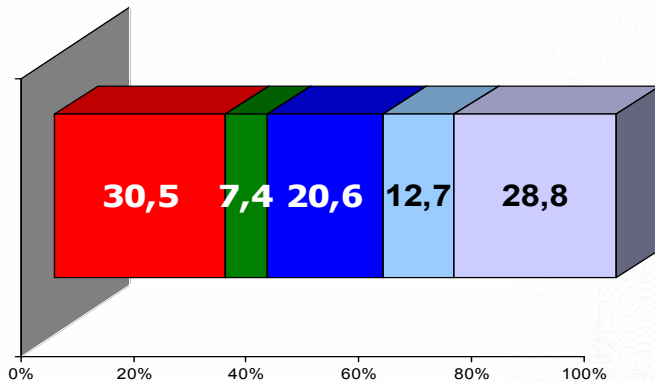
ΓΥΝΑΙΚΕΣ
50,5%

ΗΛΙΚΙΑ



ΔΕΙΓΜΑ
1.300 ΕΡΩΤΩΜΕΝΟΙ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ



■ ΑΘΗΝΑ ■ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ■ ΑΣΤΙΚΑ
■ ΗΜΙΑΣΤΙΚΑ ■ ΑΓΡΟΤΙΚΑ

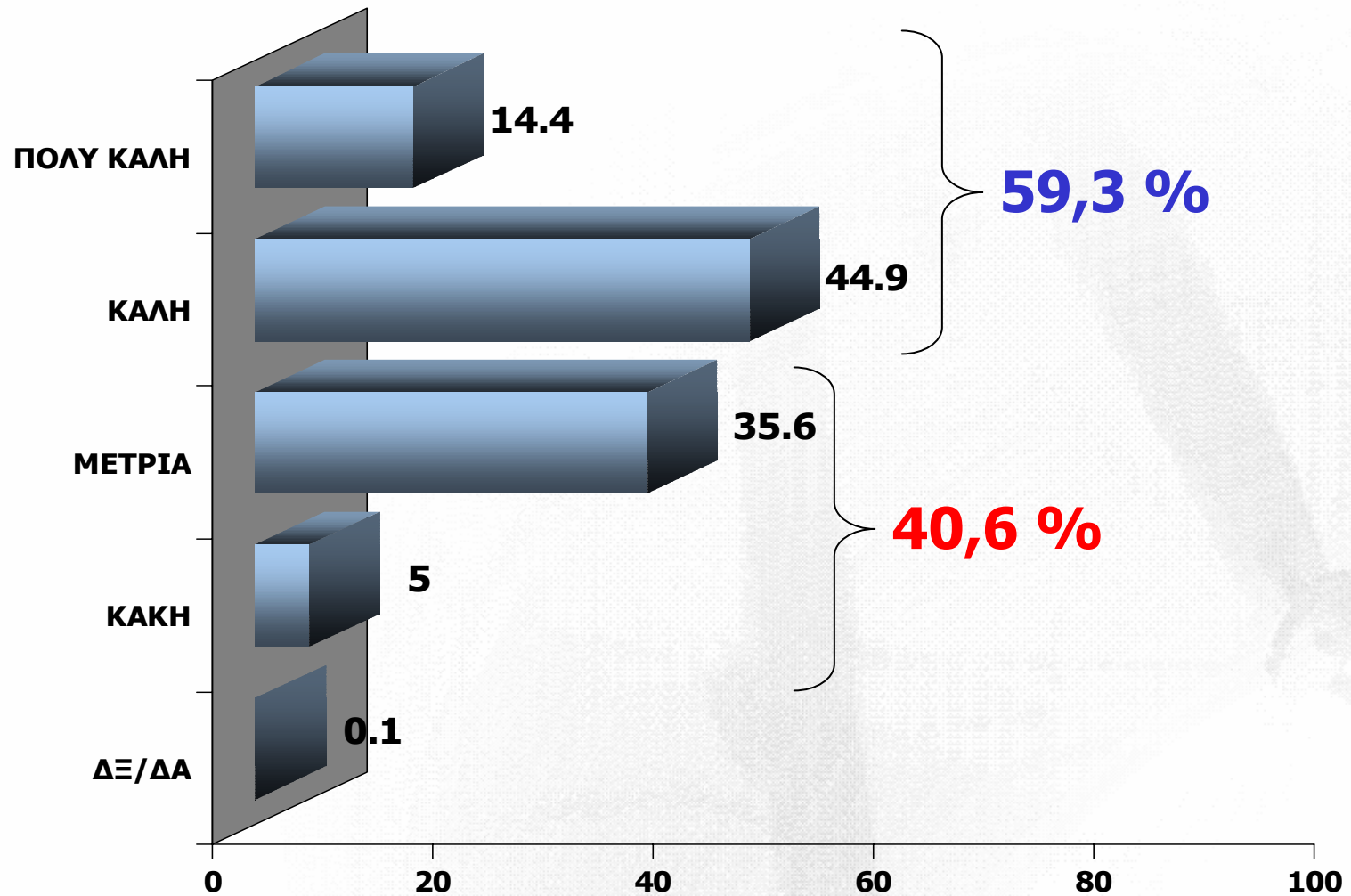
KYPIA EYPHMATA



Πώς κρίνουν τη διατροφή τους λαμβάνοντας υπόψη τι θεωρούν οι ίδιοι «Σωστή και υγιεινή διατροφή»

Με βάση την προσωπική σας άποψη περί «Σωστής και υγιεινής διατροφής», πώς κρίνετε τη δική σας διατροφή;

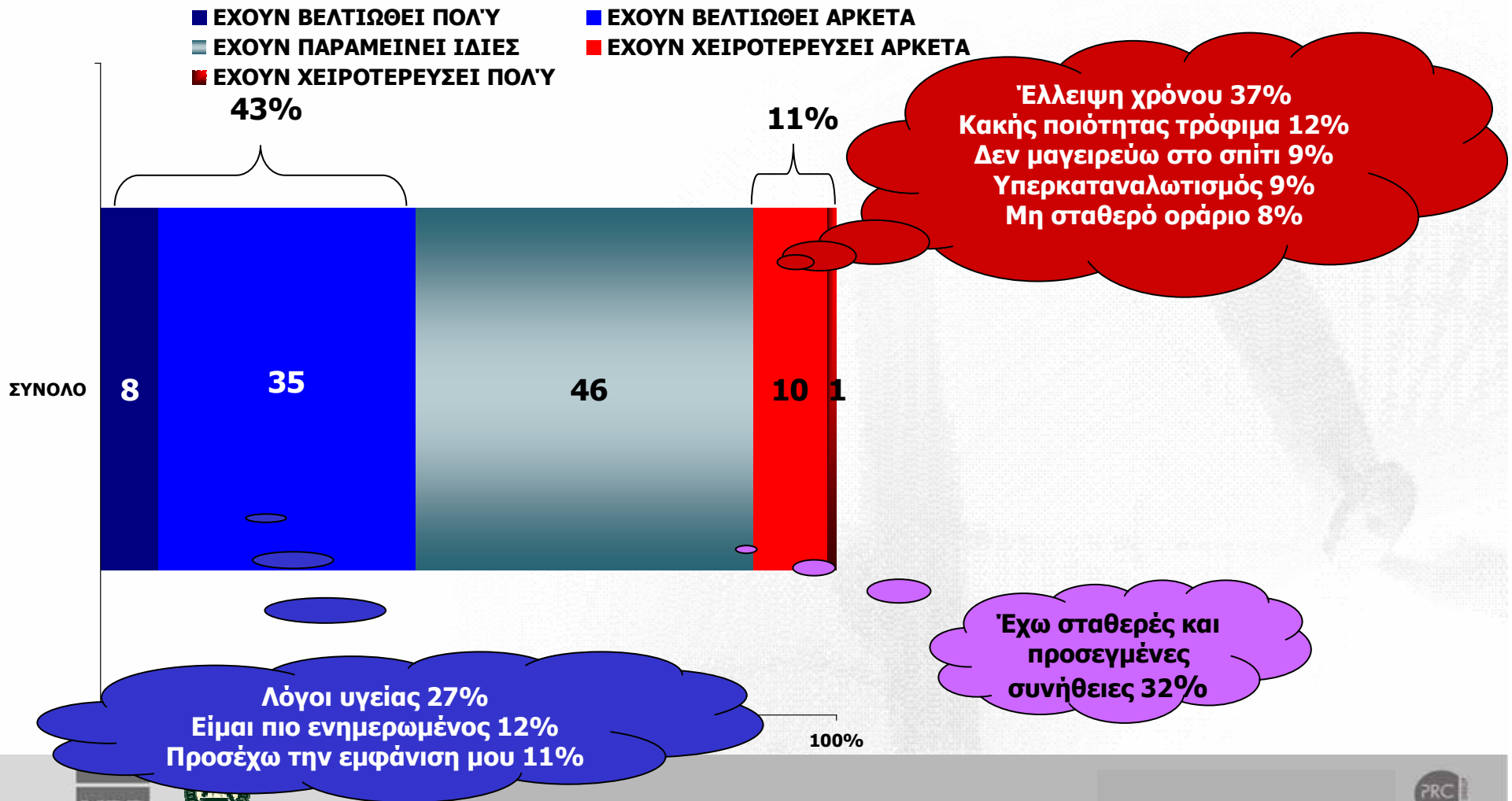
ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300



Η διατροφή των πολιτών έχει βελτιωθεί ή χειροτερεύσει στη διάρκεια του τελευταίου έτους;

Θα λέγατε ότι οι διατροφικές σας συνήθειες έχουν βελτιωθεί ή χειροτερεύσει τον τελευταίο χρόνο και εάν ναι πόσο έχουν βελτιωθεί ή χειροτερεύσει;

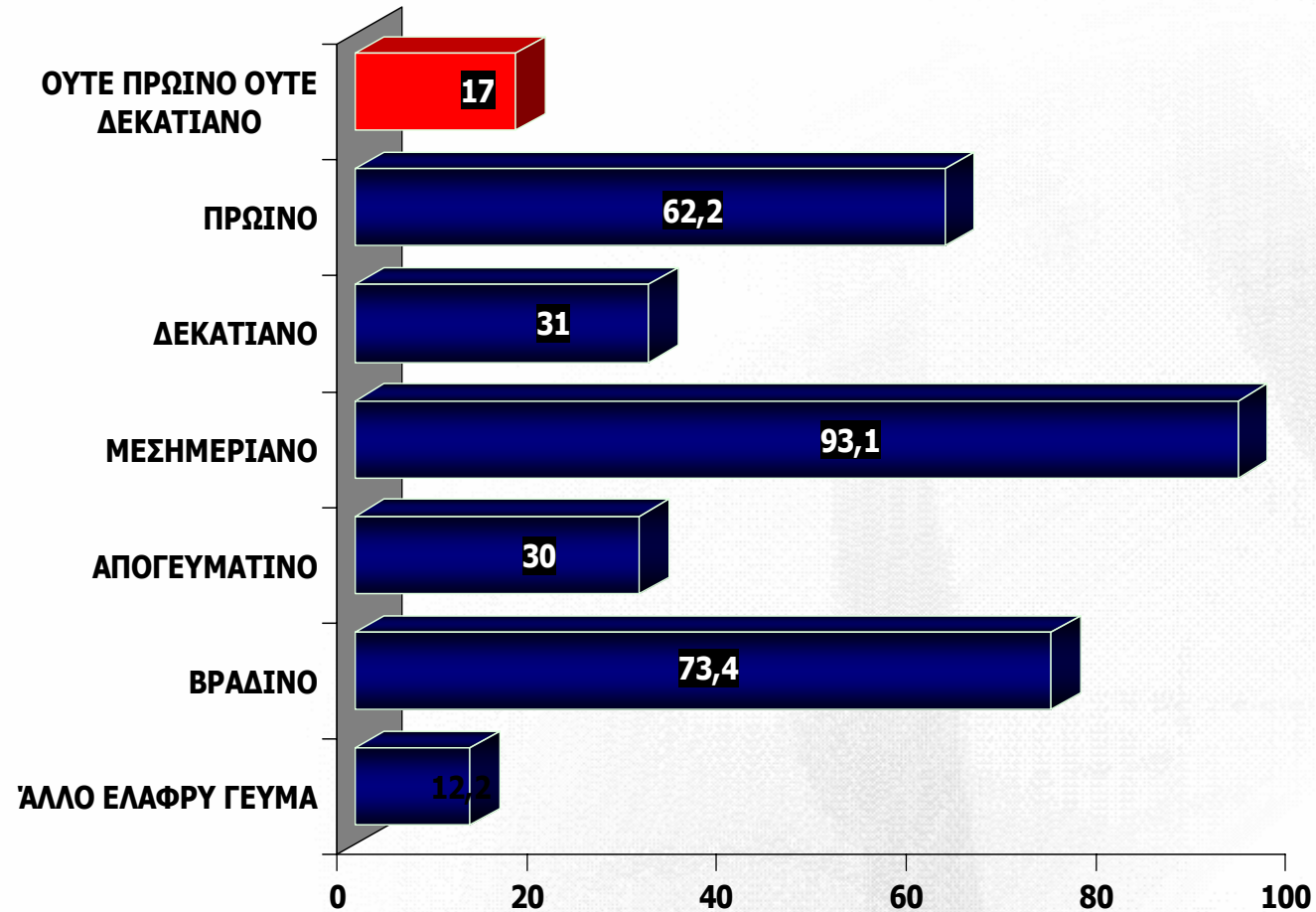
ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300



Γεύματα που καταναλώνουν συνήθως στη διάρκεια της ημέρας

Τρώτε σε οποιοδήποτε μέρος (εντός ή εκτός σπιτιού) τα ακόλουθα γεύματα

ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300



Τι περιλαμβάνει το πρωινό των Ελλήνων?

Γαλακτοκομικά

Ροφήματα



ΚΑΦΕΣ
32,1%



ΤΣΑΙ
6,1

Πρωτεΐνη



ΑΥΓΟ
5,1

Μέλι / Μαρμελάδα



ΜΕΛΙ
19,0



ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ
5,7%

Δημητριακά / Ψωμί / Προϊόντα Ζύμης



ΨΩΜΙ
21,5%



CORN FLAKES
19,4



ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ
19,3%



ΤΟΣΤ
9,7



**ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ/
ΒΟΥΤΗΜΑΤΑ**
5,5



ΠΙΤΑ
3,5



ΚΕΙΚ
2,3%



ΒΟΥΤΥΡΟ
21,4%



ΤΥΡΙ
7,9%



ΓΑΛΑ
58,7%



ΓΙΑΟΥΡΤΙ
2,5

Φρούτα / Φρέσκοι Χυμοί



ΧΥΜΟΣ
11,2



ΦΡΟΥΤΑ
5,1

Πόσο συχνά τρώνε σε εστιατόριο γρήγορου φαγητού (Fast Food, Καντίνες, Σουβλατζιδικα..)

ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300



Πόσο συχνά παραγγέλνουν φαγητό απ' έξω, στο σπίτι η στη δουλειά

ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300

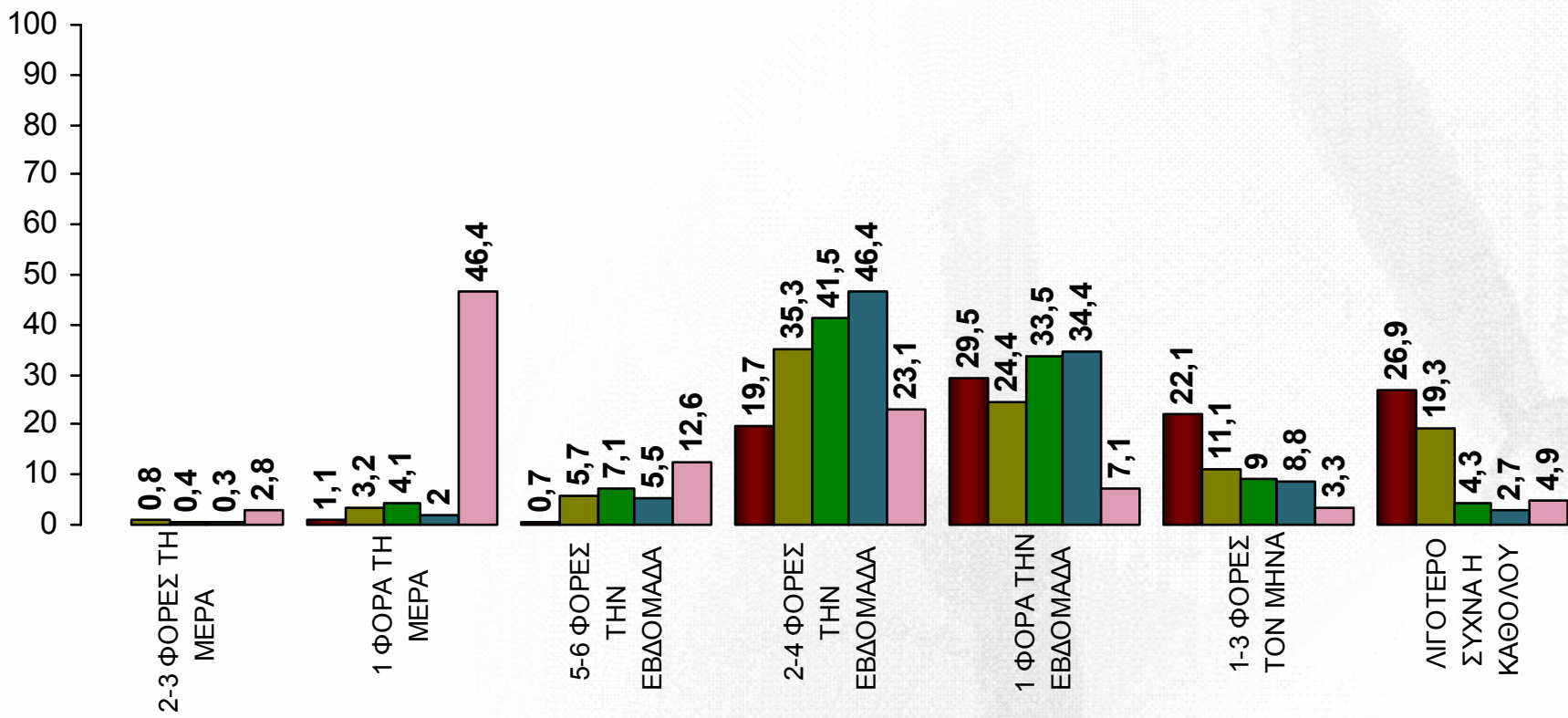
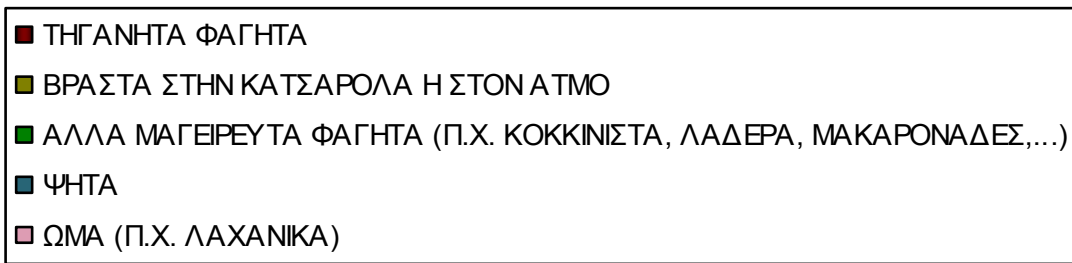


Ποσότητα Κατανάλωσης vs Ιδανικής ποσότητας κατανάλωσης

	Διατροφικές οδηγίες κατανάλωσης σε μικρομερίδες ανά εβδομάδα	Κατά δήλωση κατανάλωση σε μικρομερίδες ανά εβδομάδα	Κατανάλωση σε σχέση με τις διατροφικές οδηγίες
Ψωμί/ Δημητριακά/ Ζυμαρικά/ Ρύζι	56	30,2	46 % λιγότερο
Πατάτες	3	5,4	80 % περισσότερο
Φρούτα / Λαχανικά	63	19,7	69 % λιγότερο
Γαλακτοκομικά	14	15,8	13 % περισσότερο
Ψάρια	5-6	3,2	42 % λιγότερο
Πουλερικά	4	2,8	30 % λιγότερο
Αυγά	3	1,7	43 % λιγότερο
Όσπρια	3-4	5	43 % περισσότερο
Κόκκινο Κρέας	1	4,4	340 % περισσότερο

Πόσο συχνά τρώτε...;

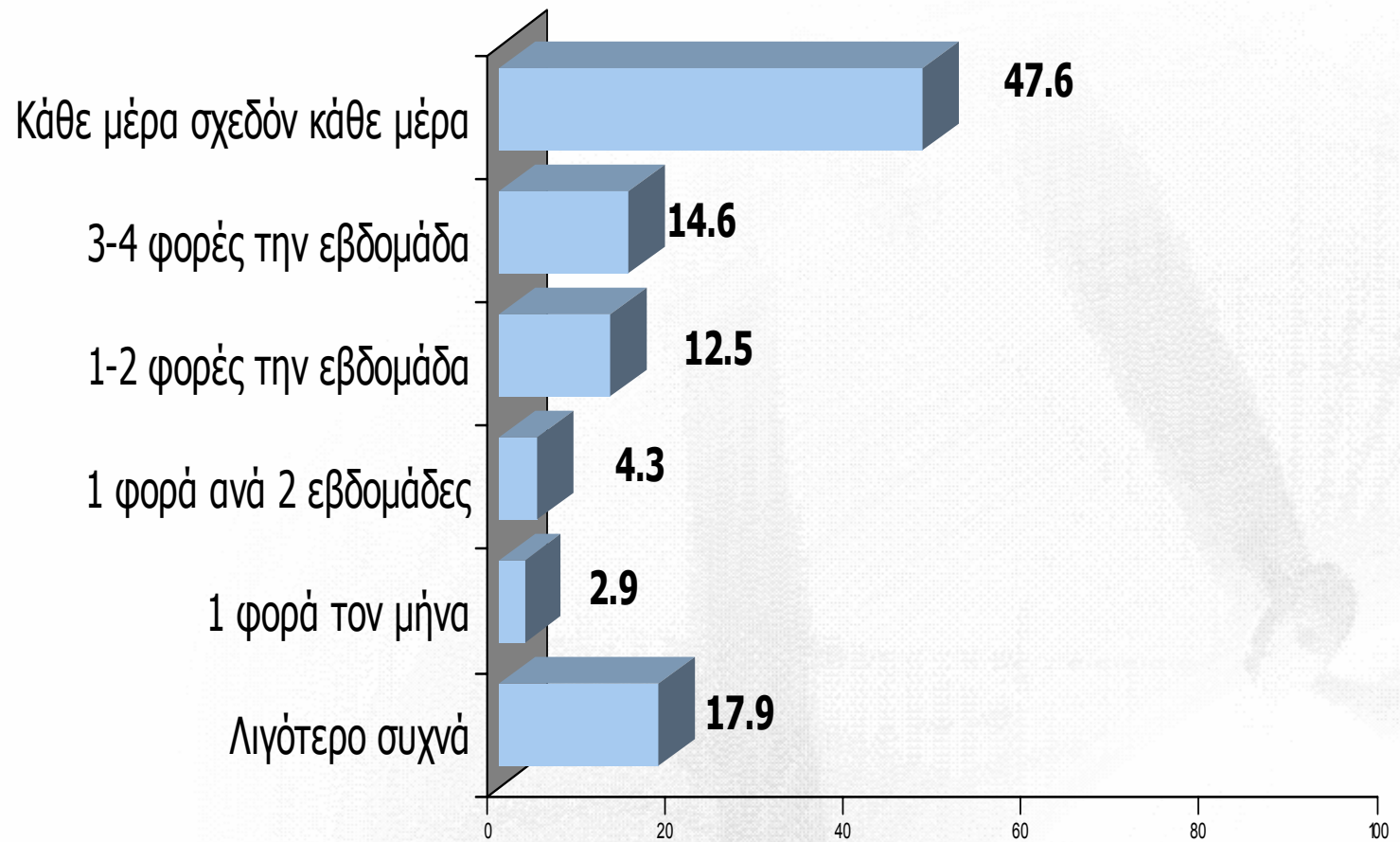
ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300



Σωματική δραστηριότητα

Πόσο συχνά αθλείστε; (ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ Η ΗΠΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, Π.Χ. 30 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ, ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ Η ΣΕ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ Π.Χ. ΤΩΝ 10 ΛΕΠΤΩΝ)

ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300



Σωματική δραστηριότητα

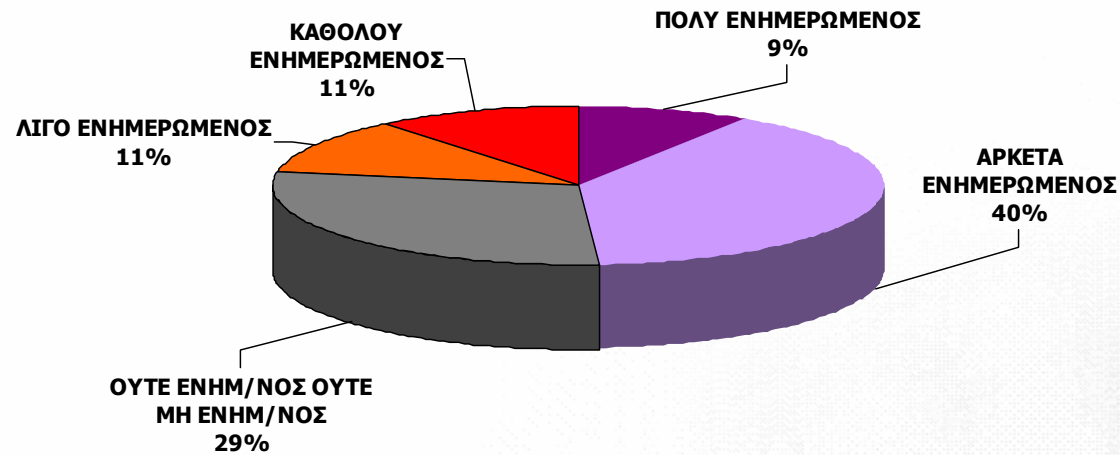
Πόσο συχνά αθλείστε; (ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ Η ΗΠΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, Π.Χ. 30 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ, ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ Η ΣΕ ΜΙΚΡΟΤΕΡΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ Π.Χ. ΤΩΝ 10 ΛΕΠΤΩΝ)

ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300

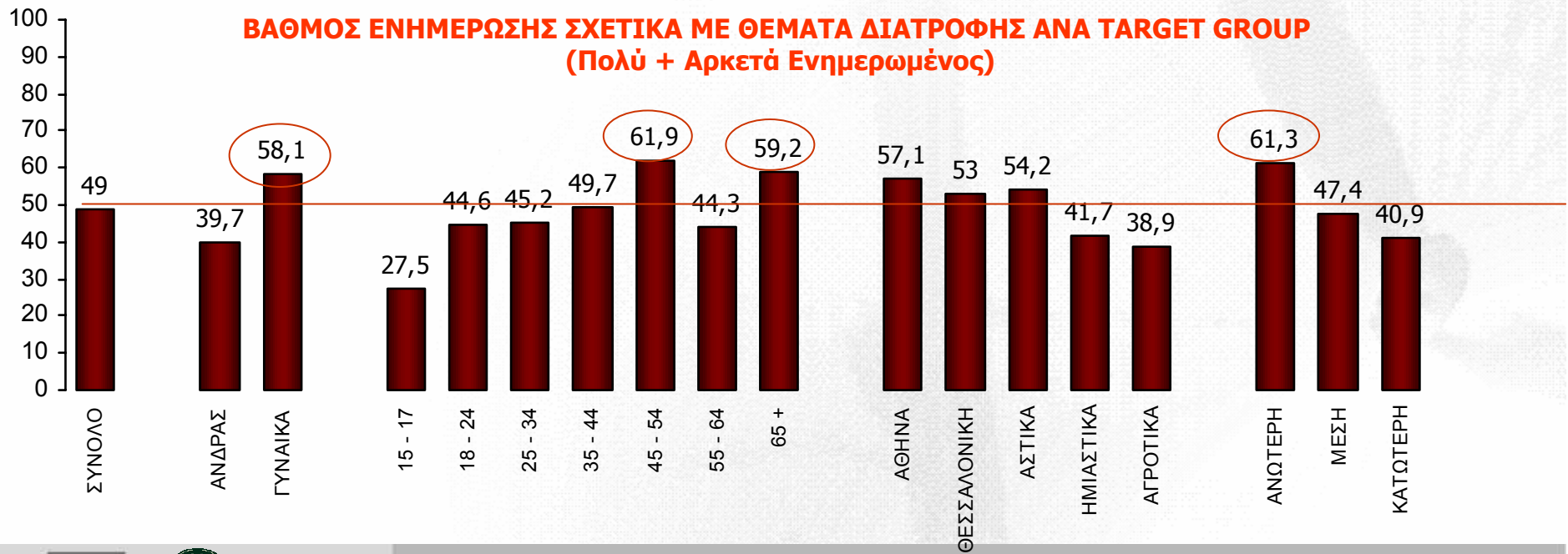
ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΑΘΛΕΙΣΤΕ;	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ/ΣΧΕΔ ΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	3-4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1-2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1 ΦΟΡΑ ΑΝΑ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΥΧΝΑ
ΣΥΝΟΛΟ	47,6	14,6	12,5	4,3	2,9	17,9
15 - 17	60,3	14,6	19,4	3,5	0,8	1,4
18 - 24	51,8	21,4	10,3	4,9	0	11,6
25 - 34	41,7	19,4	9,5	6,5	4	18,8
35 - 44	44,4	9,8	17,1	3	3,2	22,5
45 - 54	43,9	15,9	12,4	3,1	4,5	20,2
55 - 64	54,9	9,1	9,7	4,7	3,8	17,4
65 +	49,7	9,6	13,9	3,4	1	22,3

Βαθμός ενημέρωσης σχετικά με θέματα διατροφής

Πόσο ενημερωμένος / ενημερωμένη αισθάνεστε γύρω από θέματα διατροφής;



ΒΑΘΜΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑ TARGET GROUP (Πολύ + Αρκετά Ενημερωμένος)




Κύριες πηγές ενημέρωσης σχετικά με θέματα διατροφής;

Από πού ενημερώνεστε ΚΥΡΙΩΣ γύρω από θέματα διατροφής ;

		%
TV,ΡΑΔΙΟΦΩΝΟ,ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ	64,6	ΓΥΝΑΙΚΕΣ / ΟΙΚΙΑΚΑ 35 – 45 Ε ΗΜΙΑΣΤΙΚΑ
ΕΝΤΥΠΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	41,8	ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ 35 – 54 Ε ΑΘΗΝΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ Η ΦΙΛΙΚΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ	13,6	15 - 17 Ε
ΕΙΔΙΚΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ (ΓΙΑΤΡΟΙ,ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ)	12,5	65+ Ε
ΣΧΟΛΕΙΟ	1,7	15 - 17 Ε
INTERNET	1,0	
ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ/ΙΔΡΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	0,5	
ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	0,3	
ΒΙΒΛΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	0,2	
ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ	0,2	
ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ/ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ	0,1	
ΚΡΑΤΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ	0,1	
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	0,1	
ΔΕΝ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ	2,3	
ΔΞ/ΔΑ	3,6	

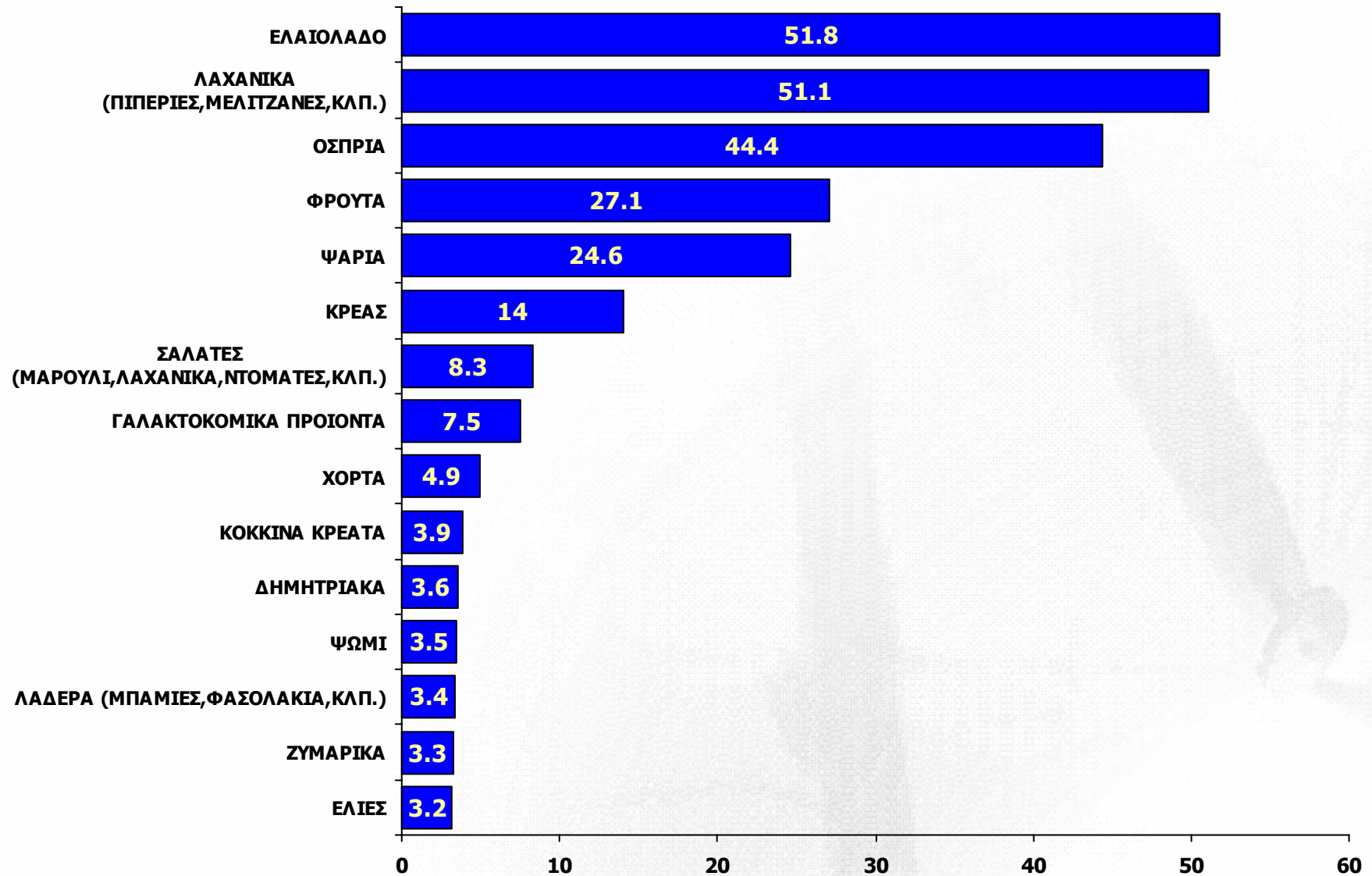
ΑΝΩΤΕΡΗ Κ/Ο



Μεσογειακή διατροφή;

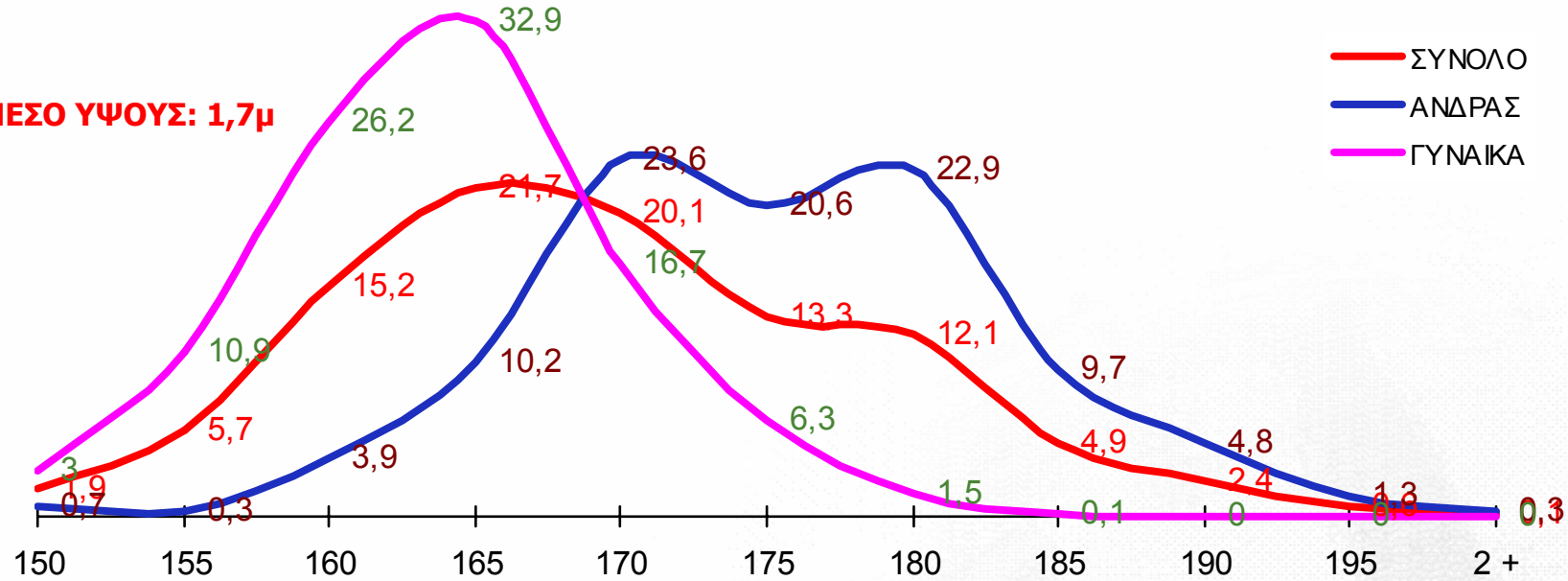
Μπορείτε να μου πείτε τι περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή;

ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=1300



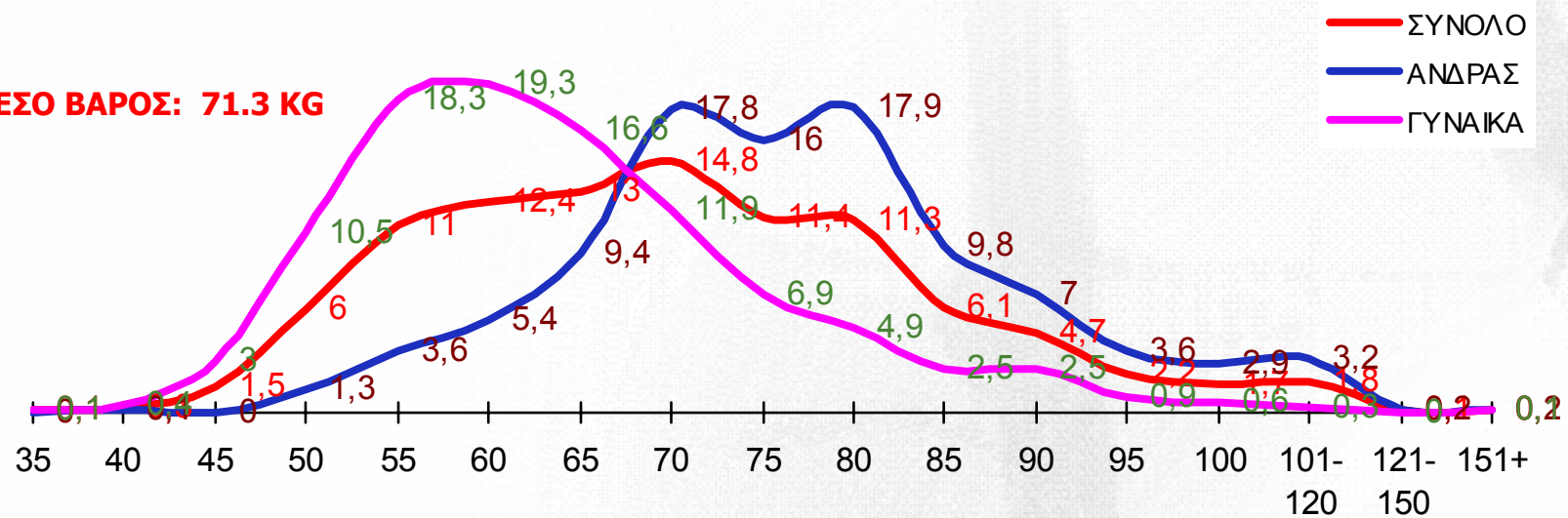
Ύψος ερωτώμενων (σε cm)

ΜΕΣΟ ΥΨΟΥΣ: 1,7μ

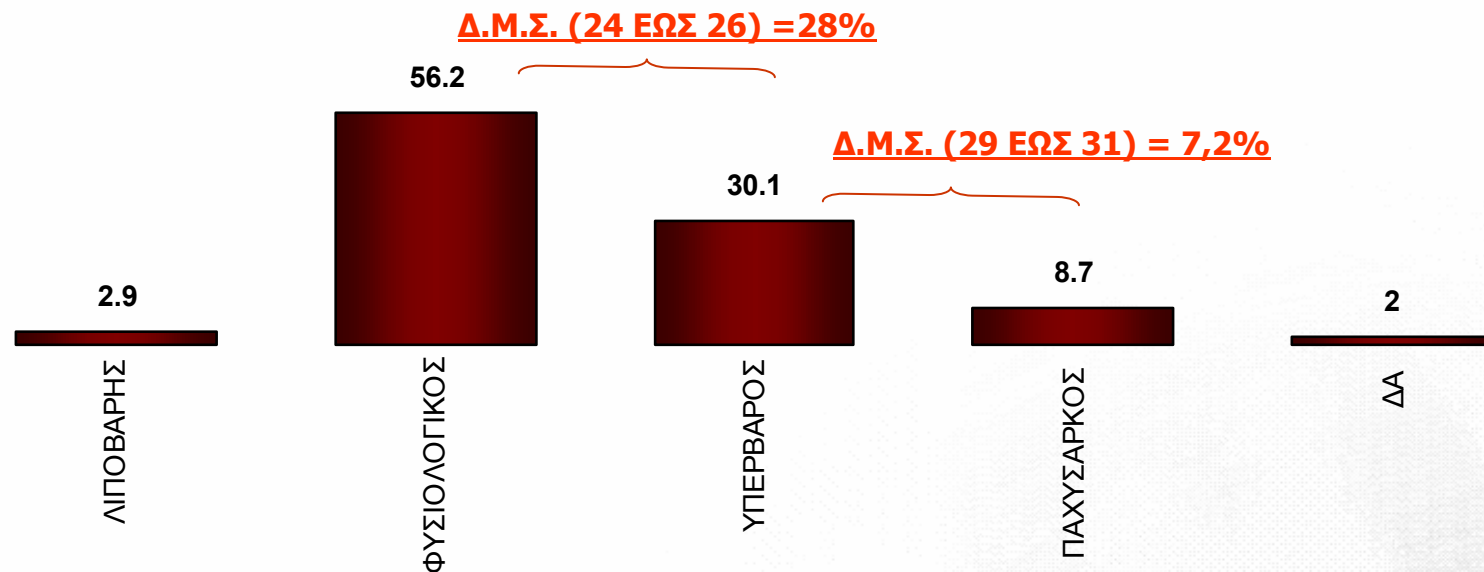


Βάρος ερωτώμενων (σε kg)

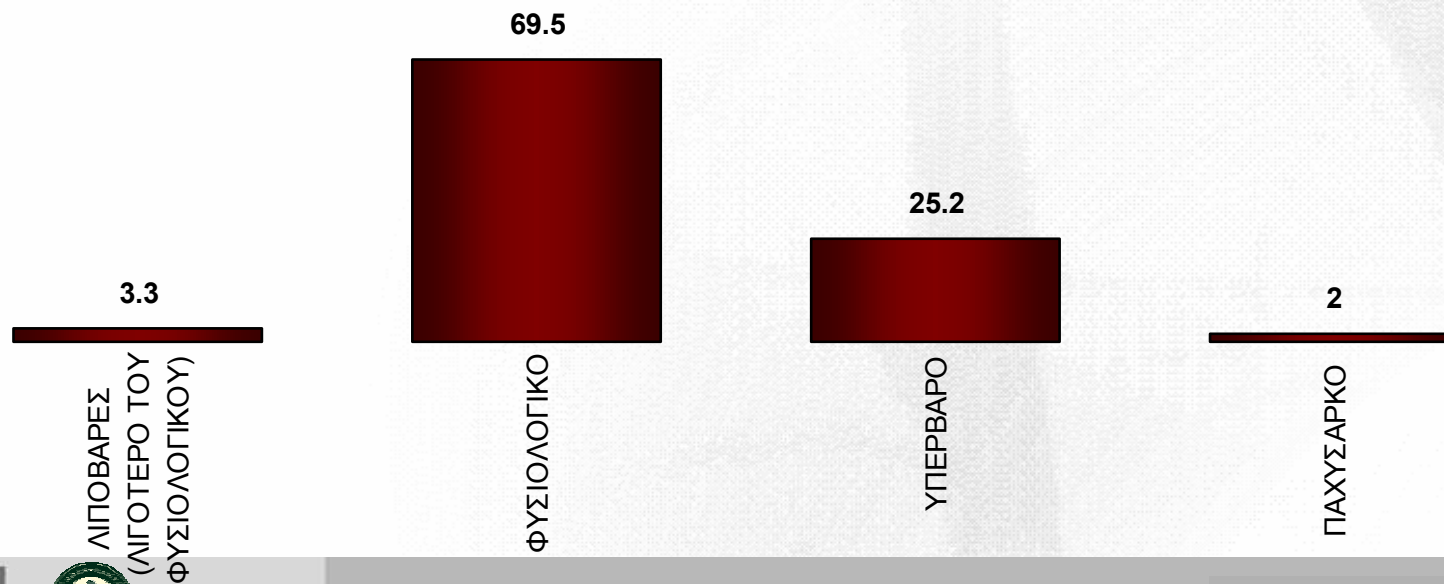
ΜΕΣΟ ΒΑΡΟΣ: 71.3 KG



Κατάσταση ερωτώμενων ως προς το βάρος



Πως κρίνουν τη κατάσταση τους (υποκειμενικά)



Λόγοι παχυσαρκίας

Για ποιους λόγους πιστεύετε ότι είσαστε παχύσαρκος / υπέρβαρος;

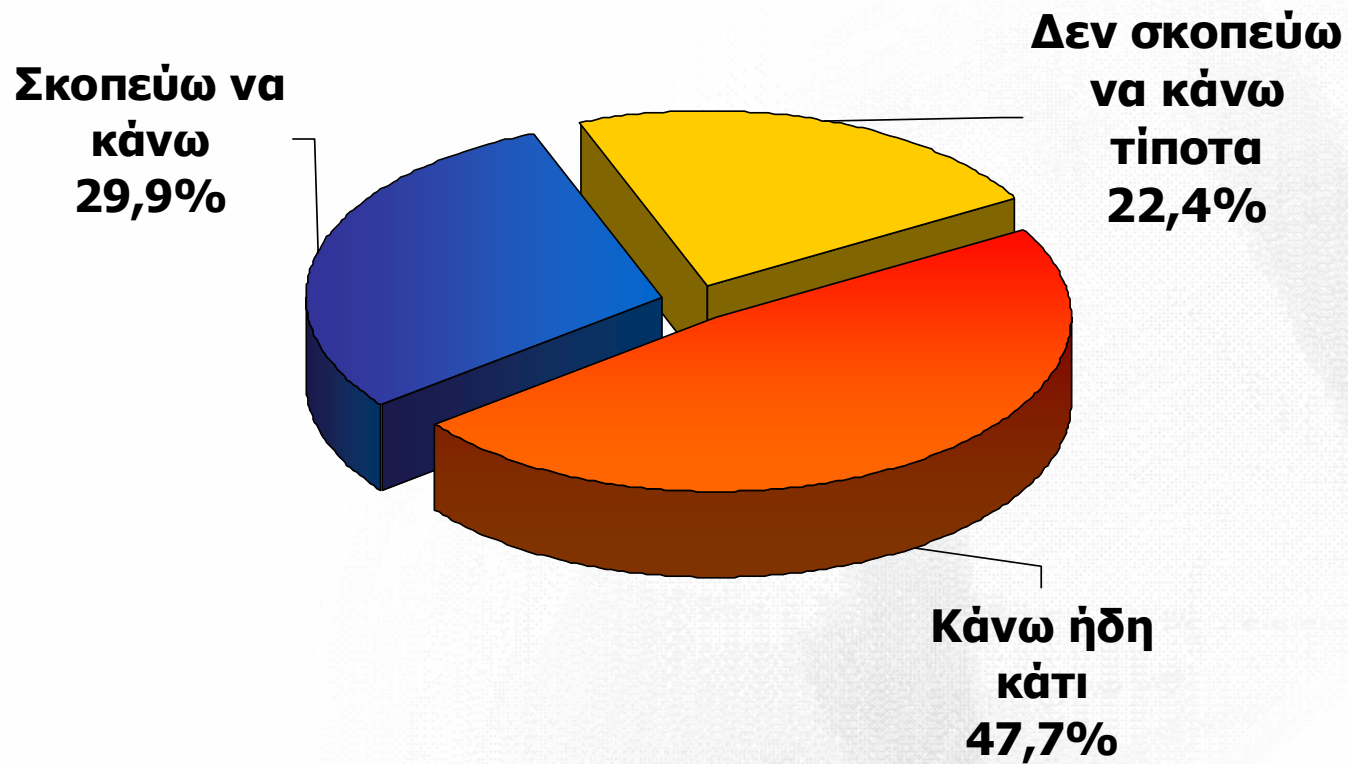
ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ N=354 (απαντούν όσοι δήλωσαν ότι θεωρούν τον εαυτό τους παχύσαρκο ή υπέρβαρο)

	Σύνολο N = 354
Τρώω πολύ / Τρώω πολλές παχυντικές τροφές (πλούσιες σε λιπαρά)	54,2
Κινούμαι λίγο / έλλειψη άσκησης	24,4
Δεν έχω πρόγραμμα στο φαγητό μου	20,2
Έχω πρόβλημα οργανικό	12,8
Δεν τρέφομαι υγιεινά	8,8
Κληρονομικότητα	4,5
Αλλαγή μεταβολισμού / ηλικία	1,3
Εγκυμοσύνη	0,5
Άγχος	0,5
Λήψη Φαρμάκων	0,3
Λάθος συνδυασμός τροφών	0,3
Αλλαγή τρόπου ζωής	0,3
ΔΞ / ΔΑ	0,8

Πως σκοπεύουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα;

Σκοπεύετε να κάνετε κάτι για αυτό (παχυσαρκία)

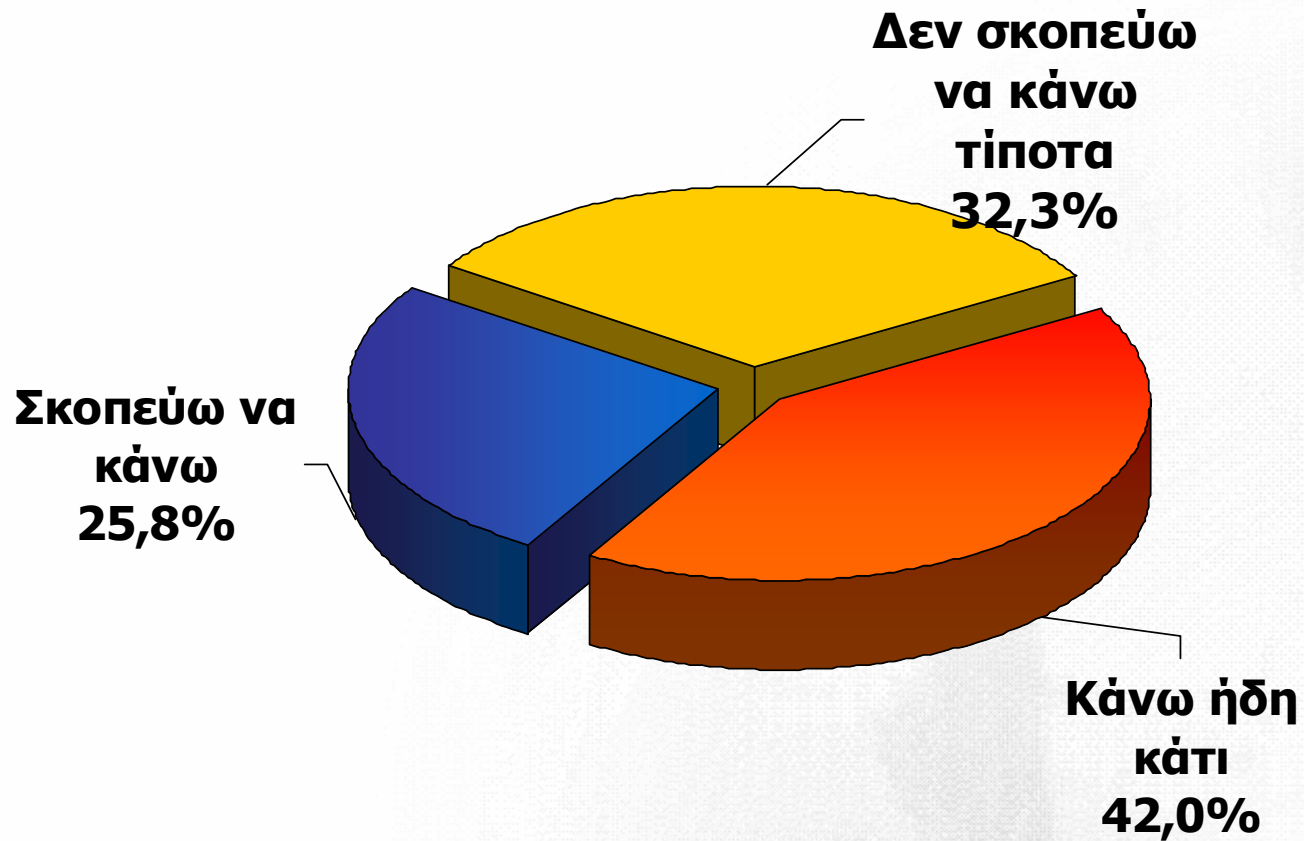
ΒΑΣΗ ΑΝΑΛΥΣΗΣ: ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ N=194



Πως σκοπεύουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα;

Σκοπεύετε να κάνετε κάτι για αυτό (παχυσαρκία)

ΒΑΣΗ ΑΝΑΛΥΣΗΣ: ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ N=104



Αντιμετώπιση παχυσαρκίας

Τι κάνετε για το θέμα αυτό (παχυσαρκία) / απαντούν οι παχύσαρκοι που κάνουν ήδη κάτι

	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ N = 44
ΤΡΩΩ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	42,4
ΤΡΩΩ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΛΙΠΑΡΑ	30,7
ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΕΙΔΙΚΟ	28,8
ΚΑΝΩ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ	24,1
ΤΡΩΩ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΖΑΧΑΡΑ	23,3
ΕΧΩ ΗΔΗ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΟΥ, ΠΡΟΣΕΧΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΤΡΩΩ	17,2
ΕΧΩ ΚΟΨΕΙ ΤΑ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	12,6
ΕΧΩ ΚΟΨΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΓΕΥΜΑ/ΚΑΠΟΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	3,8
ΚΑΝΩ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	2,6

Αντιμετώπιση παχυσαρκίας

Τι κάνετε για το θέμα αυτό (παχυσαρκία) / απαντούν οι υπέρβαροι που κάνουν ήδη κάτι

	ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ N = 92
ΤΡΩΩ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	39,5
ΚΑΝΩ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ	35,7
ΤΡΩΩ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΛΙΠΑΡΑ	17,6
ΚΑΝΩ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	15,4
ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΕΙΔΙΚΟ	14,8
ΕΧΩ ΚΟΨΕΙ ΤΑ ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΗΜΑΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	13,1
ΤΡΩΩ ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΖΑΧΑΡΑ	11,5
ΕΧΩ ΗΔΗ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΟΥ, ΠΡΟΣΕΧΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΤΡΩΩ	11,4
ΕΧΩ ΚΟΨΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΓΕΥΜΑ/ΚΑΠΟΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	8,7

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

