

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ORIGINAL PAPER

Διερεύνηση πιθανής(ών) σχέσης(εων) μεταξύ των διατροφικών συνηθειών μαθητών Γυμνασίου και του μορφωτικού επιπέδου των γονέων τους

ΣΚΟΠΟΣ Η διερεύνηση πιθανών διαφορών διατροφικών συμπεριφορών μαθητών Γυμνασίου σε σχέση (α) με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας ή και (β) με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ** Η έρευνα διενεργήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου «Διατροφικές συνήθειες», όπου συμμετείχαν 956 μαθητές και μαθήτριες (491 αγόρια, 465 κορίτσια), ηλικίας 13–15 ετών. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ** Η ανάλυση διακύμανσης μίας κατεύθυνσης έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ μαθητών(τριών) με διαφορετικά μορφωτικά επίπεδα της μητέρας σε σχέση με τις παρακάτω διατροφικές συμπεριφορές: (α) την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και (β) την κατανάλωση φρέσκων φρούτων. Η ίδια ανάλυση έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων του πατέρα σε σχέση με τις παρακάτω διατροφικές συμπεριφορές: (α) την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, (β) την κατανάλωση φρέσκων φρούτων, (γ) την κατανάλωση τηγανητών ψαριών, (δ) την κατανάλωση ψητών ψαριών και (ε) την κατανάλωση βραστού ανάλατου αβγού. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ** Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε μια σειρά από συγκεκριμένες διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων, οι οποίες στοχευμένα θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο καμπάνιας ενημέρωσης των μαθητών(τριών) σε κάποιο πρόγραμμα αγωγής υγείας, αλλά και των ίδιων των γονέων.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής κάνει τους ανθρώπους να κινούνται ολοένα και λιγότερο, περιορίζοντας τις βασικές τους κινητικές δραστηριότητες, που τους είναι απαραίτητες για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής τους.¹ Πιο συγκεκριμένα, αρκετά παιδιά δεν λαμβάνουν πρόγευμα, ενώ ποσοστό <40% των παιδιών ανταποκρίνονται στις διατροφικές συστάσεις για το κορεσμένο λίπος. Το 80% των παιδιών και των εφήβων δεν καταναλώνουν τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες φρούτων και λαχανικών και μόνο το 39% των παιδιών, ηλικίας 2–17 ετών ανταποκρίνεται στις συνιστώμενες προσλήψεις φυσικών ινών, ενώ ο μέσος όρος κατανάλωσης αναψυκτικών έχει διπλασιαστεί στα κορίτσια και τριπλασιαστεί στα αγόρια εφήβους.^{2,3}

Η σημασία του ρόλου των γονέων στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών τους είναι καλά τεκμηριωμένη.^{4,5} Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα και είναι υπεύθυνοι για την προμήθεια τροφίμων, το μαγείρεμα και τη δημιουργία του γενικότερου κλίματος στη διατροφή του παιδιού. Το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνικοοικονομική

κατάσταση της οικογένειας ενδεχομένως διαδραματίζει έναν αξιοσημείωτο ρόλο στον παιδικό τρόπο ζωής και στις διαιτητικές τους συνήθειες. Επίσης, θεωρείται ότι οι μητέρες είναι αυτές που διαδραματίζουν τον σημαντικότερο ρόλο στη διαμόρφωση των διαιτητικών συνηθειών των παιδιών, καθώς είναι αυτές που έχουν τον κύριο λόγο στη διατροφή τους.^{6,7}

Η εφηβεία είναι μια περίοδος αναπτυξιακής ανεξαρτησίας, η οποία περιλαμβάνει την αύξηση των ευκαιριών για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με το τι και πότε θα φάνε. Οι έφηβοι δαπανούν περισσότερο χρόνο μακριά από το σπίτι τους, ως συνέπεια των σχολικών και των κοινωνικών τους δραστηριοτήτων. Η αποφυγή του πρωινού είναι μια απόφαση που οι έφηβοι συχνά επιλέγουν και η υγιεινή διατροφή δεν είναι στις άμεσες προτεραιότητες για αυτούς και δεν την κάνουν πράξη.^{8,9}

Έρευνες διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι, αν και είναι καλά ενημερωμένοι και έχουν σημαντική συνολική γνώση όσον αφορά στη σημασία της καλής υγείας και των διατροφικών συμπεριφορών,

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2020, 37(4):490–496
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2020, 37(4):490–496

Ε. Μπεμπέτσος,¹
Β. Δέλλα,¹
Ν. Διγγελίδης²

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή
²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

Investigation of the relationship between the eating habits of junior high school children and parental educational level

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Γυμνάσιο
Μορφωτικό επίπεδο μητέρας
Μορφωτικό επίπεδο πατέρα
Υγιεινές διατροφικές συνήθειες

Υποβλήθηκε 7.1.2020
Εγκρίθηκε 13.1.2020

δεν μεταφέρουν αυτή τη γνώση στις διατροφικές τους συμπεριφορές και καταναλώνουν τροφές που αντιλαμβάνονται ότι είναι ανθυγιεινές, αλλά επικαλούνται έλλειψη χρόνου και περιορισμένες επιλογές υγιεινών τροφών στο σχολείο.^{10,11}

Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται από τη σύγχρονη διαιτολογία ως τρόπος ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία.¹² Τα ποσοστά της προσκόλλησης στις αρχές της μεσογειακής δίαιτας σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα Ελλήνων παιδιών και εφήβων έδειξαν ότι μόλις το 11,3% των παιδιών και το 8,3% των εφήβων Ελλήνων δήλωσαν ότι στις διατροφικές τους συνήθειες ακολουθούν τη δομή της μεσογειακής δίαιτας.¹³ Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτή τη διατροφική αλλαγή, όπως η αύξηση της εμπορικής διαθεσιμότητας των τροφών, η αστικοποίηση της ζωής και η συνολική βελτίωση της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης στην Ευρώπη, η οποία αύξησε την προσφορά της τροφής και την έκανε περισσότερο προσιτή.^{14–16} Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και σε παρεμφερείς έρευνες, μια από τις οποίες είναι του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) ανάμεσα σε 40 χώρες, περιλαμβανομένης και της Ελλάδας, όπου διαπιστώθηκε σημαντική μείωση στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων ή λαχανικών από τους εφήβους.^{17–19}

Η θετική επίδραση της μόρφωσης του συνόλου των ατόμων τα οποία συγκατοικούν στην ποιότητα της διατροφής των παιδιών έχει υποστηριχθεί από μια σειρά από έρευνες. Πιο συγκεκριμένα, το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο των γονέων μπορεί να συνδέεται με υψηλότερο εισόδημα και κατ'επέκταση με μεγαλύτερη διαθεσιμότητα σε υγιεινά τρόφιμα, αυξημένη γνώση σχετικά με τη διατροφή ή και αυξημένα κίνητρα να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.²⁰ Σχετικά με το κοινωνικό περιβάλλον, βρέθηκε ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων επηρεάζει τον τύπο των τροφών που καταναλώνουν τα παιδιά. Οι συγκεκριμένες έρευνες επισημάναν ακόμη τον άμεσο ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους μέσω των δικών τους διατροφικών στάσεων και συμπεριφορών.^{21,22}

Στον ελληνικό χώρο²³ διαπιστώθηκε ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων σχετίζεται μόνο με την κατανάλωση γαλακτοκομικών των μαθητών και μαθητριών και τεκμηριώθηκε για άλλη μια φορά η σχέση του μορφωτικού επιπέδου των γονέων με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι έφηβοι που προέρχονται από οικογένειες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο καταναλώνουν περισσότερα γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά, σε σχέση με τους εφήβους οι οποίοι προέρχονται από οικογένειες χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου.

Επιπρόσθετα, έρευνες διαπίστωσαν ότι το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας είναι ένας από τους καλύτερους δείκτες

πρόβλεψης για τον τύπο και την ποιότητα της διατροφής των παιδιών, αν και το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα μπορεί και αυτό να διαδραματίσει κάποιον ρόλο στη διαίτα τους. Επίσης, φάνηκε ότι παιδιά από οικογένειες με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο καταναλώνουν περισσότερο γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και φυσικούς χυμούς και λιγότερη ζάχαρη και προμαγειρευμένα γεύματα.^{24–26}

Ως εκ των παραπάνω, με την παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε προσπάθεια διερεύνησης πιθανών διαφορών σε συγκεκριμένες διατροφικές προτιμήσεις/συμπεριφορές παιδιών, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο τόσο της μητέρας όσο και του πατέρα.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 956 μαθητές και μαθήτριες (491 αγόρια, 465 κορίτσια), ηλικίας 13–15 ετών ($M=3,46\pm 0,90$) της Α', Β' και Γ' τάξης Γυμνασίων των περιοχών της Θράκης, της Κεντρικής Μακεδονίας και της Θεσσαλίας. Πιο αναλυτικά, 315 μαθητές και μαθήτριες φοιτούσαν στην Α' τάξη, 322 στη Β' τάξη και, τέλος, 319 στην Γ' τάξη (πίν. 1). Για την παραπάνω έρευνα ζητήθηκε και ελήφθη η σχετική άδεια από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Ερωτηματολόγιο

Για τις ανάγκες και τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο διατροφικών συνθηθειών. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 33 ερωτήσεις και έχει τροποποιηθεί, ώστε να ανταποκρίνεται στο ελληνικό διαιτολόγιο.^{27,28} Οι ερωτήσεις αναφέρονται στις διατροφικές συνήθειες και εξετάζουν το πόσο συχνά τα παιδιά ακολουθεί ορισμένους υγιεινούς και ανθυγιεινούς τρόπους διατροφής κατά τον προηγούμενο μήνα (π.χ. «Πόσες φορές τον προηγούμενο μήνα έφαγες φρέσκα λαχανικά;»). Οι μαθητές απάντησαν σε μια κλίμακα από 0–30 ημέρες τον μήνα. Επιπρόσθετα, όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο των γονέων υπήρχε στην αρχή του ερωτηματολογίου σχετική ερώτηση, για τον πατέρα και τη μητέρα ξεχωριστά. Οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και της μητέρας, αντίστοιχα, με μια ερώτηση της μορφής: (α) «Ποιο είναι το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχει συμπληρώσει ο πατέρας σου;» (Γυμνάσιο/Λύκειο, Πανεπιστήμιο, Μεταπτυχιακό/

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

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

διδασκαλικό) και (β) η ίδια ερώτηση, αντίστοιχα, για τη μητέρα «Ποιο είναι το ανώτατο επίπεδο εκπαίδευσης που έχει συμπληρώσει η μητέρα σου;» (πίνακες 2, 3).

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους μαθητές(τριες) έλαβε μέρος κατά τη διάρκεια διδασκαλίας του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, παρουσία των ερευνητών. Αρχικά, οι μαθητές(τριες) ενημερώθηκαν για τη διαδικασία που ακολουθήθηκε και διαβεβαιώθηκαν για την ανωνυμία των προσωπικών τους στοιχείων. Τονίστηκε βέβαια ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική και ότι δεν θα είχαν κάποια περαιτέρω υποχρέωση.

Στατιστική ανάλυση

Η εξέταση της εσωτερικής συνοχής της κλίμακας εξετάστηκε με βάση τη δοκιμασία Cronbach's alpha. Η κλίμακα παρουσίασε αποδεκτό δείκτη εσωτερικής συνοχής ($\alpha=0,88$). Για την εξέταση των υποθέσεων της έρευνας εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις με τις διατροφικές συμπεριφορές ως εξαρτημένες μεταβλητές και τη χρήση των παρακάτω παραγόντων ως ανεξάρτητες μεταβλητές κάθε φορά: (α) το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας και (β) το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα. Οπουδήποτε η ανάλυση διακύμανσης έδειχνε στατιστικά σημαντικές διαφορές, ακολουθούσαν στη συνέχεια *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ανάλυση διακύμανσης μίας κατεύθυνσης έδειξε ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων της μητέρας σε σχέση με διάφορες διατροφικές συμπεριφορές και, συγκεκριμένα, με την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($F_{(4,949)}=9,71$, $p<0,001$). Ακολούθησαν *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές, όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίν. 4).

Επίσης, διαφορές παρατηρήθηκαν και σχετικά με την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($F_{(4,951)}=3,57$, $p<0,05$). Ακολούθησαν *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές, όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίν. 4).

Στη συνέχεια, η ανάλυση διακύμανσης μίας κατεύθυνσης έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών μορφωτικών επιπέδων του πατέρα σε σχέση με διάφορες διατροφικές συμπεριφορές και, πιο συγκεκριμένα, με την κατανάλωση φρέσκων λαχανικών ($F_{(4,947)}=6,94$, $p<0,001$). Ακολούθησαν *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές,

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

Τάξη	Γυμνάσιο	Λύκειο ή εξατάξιο Γυμνάσιο	Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό ή διδακτορικό	Σύνολο
Α' Γυμνασίου	58	118	105	34	315
Β' Γυμνασίου	61	103	120	38	322
Γ' Γυμνασίου	67	120	106	26	319
Σύνολο	186	341	331	98	956

ΤΕΙ: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

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

Τάξη	Γυμνάσιο	Λύκειο ή εξατάξιο Γυμνάσιο	Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό ή διδακτορικό	Σύνολο
Α' Γυμνασίου	77	100	105	33	315
Β' Γυμνασίου	71	92	111	46	322
Γ' Γυμνασίου	85	101	107	26	319
Σύνολο	235	293	323	105	956

ΤΕΙ: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

Πίνακας 4. Μορφωτικό επίπεδο μητέρας.

Παράγοντας	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση		Πανεπιστήμιο		Μεταπτυχιακό	
	Μ	ΤΑ	Μ	ΤΑ	Μ	ΤΑ
Κατανάλωση φρέσκων λαχανικών	12,30	8,60	17,81	9,08	18,85	9,01
Κατανάλωση φρέσκων φρούτων	14,21	9,59	18,37	9,04	18,73	8,65

Μ: Μέσος, ΤΑ: Τυπική απόκλιση

όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίν. 5).

Διαφορές βρέθηκαν και σχετικά με την κατανάλωση φρέσκων φρούτων ($F_{(4,951)}=4,67$, $p<0,05$). Ακολούθησαν *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές, όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίν. 5).

Ομοίως, διαφορές διαπιστώθηκαν και σχετικά με την κατανάλωση τηγανητών ψαριών ($F_{(4,949)}=3,25$, $p<0,05$). Ακολούθησαν *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές, όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίν. 5).

Επίσης, το ίδιο ίσχυε και για την κατανάλωση ψητών ψαριών ($F_{(4,948)}=6,38$, $p<0,001$). Ακολούθησαν *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές, όπου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίν. 5).

Τέλος, διαφορές βρέθηκαν σχετικά με την κατανάλωση βραστόυ ανάλατου αβγού ($F_{(4,945)}=4,48$, $p<0,05$). Ακολούθησαν *post-hoc* δοκιμασίες με τη μέθοδο του Scheffe για τις διατροφικές συμπεριφορές, όπου διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίν. 5).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

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

Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατανάλωση από τους μαθητές(τριες) των παρακάτω τροφών: φρέσκων λαχανικών, φρέσκων φρού-

των, φυσικών χυμών, ψητών μελιτζανών και πιπεριών. Η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών φάνηκε να επηρεάζεται από το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας των μαθητών(τριών). Οι μαθητές(τριες) που είχαν μητέρα απόφοιτο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης παρουσίασαν τις χαμηλότερες βαθμολογίες στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και φρούτων, ενώ οι μαθητές(τριες) με μητέρες μεταπτυχιακής εκπαίδευσης είχαν συγκριτικά τις υψηλότερες βαθμολογίες, αντίστοιχα. Παρουσιάστηκε δηλαδή μια σχετική κλιμάκωση των βαθμολογιών με αύξουσα κατεύθυνση σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας. Όσο αυξανόταν το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, τόσο αυξάνονταν, αντίστοιχα, και οι βαθμολογίες στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και φρούτων.

Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα ευρήματα άλλων ερευνών, όπου βρέθηκε ότι έφηβοι μητέρων με υψηλό μορφωτικό επίπεδο δήλωσαν ότι τα φρούτα και τα λαχανικά υπήρχαν πάντα διαθέσιμα στο σπίτι τους και προσφέρονταν στα γεύματά τους, σε αντίθεση με τους εφήβους που είχαν μητέρες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Επίσης, διαπιστώθηκε και η επίδραση που ασκεί η μητέρα στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών με τη μορφή μοντέλου και η οποία σχετίζεται θετικά με την κατανάλωση φρούτων, χυμών και λαχανικών από τα παιδιά τους.^{29,30}

Το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο της μητέρας είναι πιθανόν να σχετίζεται με το μεγαλύτερο ενδιαφέρον της για την υγιεινή διατροφή, τις διατροφικές της επιλογές, αλλά και τον αντίκτυπο που έχει το σχετικό ενδιαφέρον στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών της. Αυτό υποστηρίζεται και από έρευνες,^{31,32} οι οποίες εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του ενδιαφέροντος της μητέρας για την υγιεινή διατροφή, τις διατροφικές συμπεριφορές της, αλλά και τη σχέση με τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων παιδιών τους. Διαπιστώθηκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ του ενδιαφέροντος της μητέρας και της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, της κατανάλωσης πρωινού και μεσημεριανού και του σερβιρίσματος φρούτων και λαχανικών στο σπίτι. Επίσης, η αντίληψη των εφήβων σχετικά με

Πίνακας 5. Μορφωτικό επίπεδο πατέρα.

Παράγοντας	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση		Πανεπιστήμιο		Μεταπτυχιακό	
	M	TA	M	TA	M	TA
Κατανάλωση φρέσκων λαχανικών	14,94	9,40	18,31	9,04	18,62	9,12
Κατανάλωση φρέσκων φρούτων	6,05	1,99	6,61	1,70	8,31	1,08
Κατανάλωση τηγανητών ψαριών	9,67	1,06	6,95	1,17	6,92	1,30
Κατανάλωση ψητών ψαριών	4,26	1,47	NS	NS	8,50	1,17
Κατανάλωση ανάλατου βραστόυ αβγού	2,90	1,07	NS	NS	5,65	1,63

M: Μέσος, TA: Τυπική απόκλιση, NS: Στατιστικά μη σημαντικό (non-significant)

το ενδιαφέρον της μητέρας τους για την υγιεινή διατροφή σχετιζόταν θετικά με την υψηλότερη κατανάλωση από αυτούς φρούτων και λαχανικών.

Σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν ως προς την κατανάλωση από τους μαθητές(τριες) μιας σειράς τροφών είτε υγιεινών, είτε ανθυγιεινών. Πιο συγκεκριμένα, μαθητές(τριες) που είχαν πατέρα απόφοιτο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εμφάνιζαν τις χαμηλότερες βαθμολογίες στην κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, φρέσκων φρούτων, ψητών ψαριών και βραστών ανάλατων αβγών απ'ό,τι οι μαθητές(τριες) με πατέρα πανεπιστημιακής ή και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης, οι οποίοι, συγκριτικά, είχαν τις υψηλότερες βαθμολογίες. Αντίθετα, οι μαθητές(τριες) που είχαν πατέρα απόφοιτο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης παρουσίαζαν τις υψηλότερες βαθμολογίες στην κατανάλωση τηγανητών ψαριών, ενώ οι μαθητές(τριες) με πατέρα πανεπιστημιακής ή και μεταπτυχιακής εκπαίδευσης είχαν συγκριτικά τις χαμηλότερες βαθμολογίες.

Επιβεβαιώνεται επίσης από τα παραπάνω αποτελέσματα ότι το μορφωτικό επίπεδο και των δύο γονέων επηρεάζει τον τύπο των τροφών που καταναλώνουν τα παιδιά, καθώς και ο ρόλος που διαδραματίζουν οι γονείς στις διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών τους μέσα από τις γνώσεις και το ενδιαφέρον τους για τη διατροφή γενικότερα. Έχει βρεθεί ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων σχετίζεται με τις γνώσεις τους σχετικά με τη διατροφή. Γονείς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο μπορεί να μην έρχονται συχνά σε επαφή με υλικό, όπως για παράδειγμα εφημερίδες ή φυλλάδια, χρήση ιστοσελίδων, για να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη διατροφή και την υγεία γενικότερα, τα οποία με τη σειρά τους θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον τύπο των τροφών που θα είχαν διαθέσιμα στο σπίτι και που θα σέρβιραν στα γεύματα της οικογένειάς τους.^{33,34}

Συνολικά, οι περισσότερες στατιστικά σημαντικές διαφορές σημειώθηκαν ως προς το μορφωτικό επίπεδο του

πατέρα, ενώ λιγότερες ήταν εκείνες που αφορούσαν στο μορφωτικό επίπεδο της μητέρας. Οι ερευνητές πιθανολογούν πως αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα συνδέεται με καλύτερο εισόδημα ή κοινωνική θέση, γεγονός που συνεπάγεται μεγαλύτερη διαθεσιμότητα και δυνατότητα απόκτησης υγιεινών τροφίμων. Οικογένειες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο φάνηκε ότι δεν μπορούσαν να αντεπεξέλθουν στο κόστος των θρεπτικών/πιο υγιεινών τροφών και επί πλέον τα φρούτα και τα λαχανικά ήταν λιγότερο διαθέσιμα στο σπίτι τους απ'ό,τι σε οικογένειες με υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.³⁵

Τα αποτελέσματα επίσης επιβεβαιώνουν ότι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων διαδραματίζει ρόλο σε μια σειρά από συγκεκριμένες διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων που σχετίζονται με την υγεία είτε θετικά (π.χ. κατανάλωση φρέσκων λαχανικών και φρούτων), είτε αρνητικά (π.χ. κατανάλωση σε τηγανητά είδη), οι οποίες στοχευμένα θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο καμπάνιας ενημέρωσης των μαθητών(τριών) σε κάποιο πρόγραμμα αγωγής υγείας, αλλά και των ίδιων των γονέων.^{36,37}

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μάς παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές συμπεριφορές μαθητών(τριών), οι οποίες θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες για τον σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβατικών προγραμμάτων, όπως τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων αγωγής υγείας στο σχολείο με θέμα τις διατροφικές συνήθειες. Η αγωγή υγείας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το σχολείο, τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και ολόκληρη την κοινωνία. Πρώτιστο μέλημα όλων θα πρέπει να είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση των εφήβων, των εκπαιδευτικών αλλά και των γονέων σε τεχνικές και στρατηγικές που θα βοηθήσουν την προαγωγή της υγείας των εφήβων γενικότερα, καθώς και την αλλαγή των στάσεων, των συμπεριφορών και των πρακτικών τους για καλή υγεία σήμερα, αλλά και στο μέλλον.

ABSTRACT

Investigation of the relationship between the eating habits of junior high school children and parental educational level

E. BEBETSOS,¹ V. DELLA,¹ N. DIGELIDIS²

¹School of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini,

²Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2020, 37(4):490–496

OBJECTIVE To investigate the relationship between the nutritional habits of junior high school children and the educational level of their mothers and fathers. **METHOD** The "Dietary Habits" questionnaire was completed by 956 school

children (491 boys, 465 girls) aged 13–15 years. **RESULTS** Analysis of variance revealed statistically significant differences between children with different maternal educational level concerning the following nutritional habits: (a) Eating fresh vegetables, and (b) eating fresh fruits. Significant differences according to the paternal educational level were demonstrated concerning the following nutritional habits: (a) Eating fresh vegetables, (b) eating fresh fruits, (c) eating fried fish, (d) eating charcoal grilled fish, and (e) eating unsalted boiled egg. **CONCLUSIONS** Parental educational level plays a crucial role in several nutritional habits of junior high schoolchildren. These specific nutritional habits could be targeted through an intervention program or through a health education at school.

Key words: Healthy nutritional habits, Junior high school, Maternal educational level, Paternal educational level

Βιβλιογραφία

- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Obesity: Halting the epidemic by making health easier. At a glance 2009. CDC, 2009. Available at: <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/obesity.htm>
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Overweight and obesity overview. CDC, 2005. Available at: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity
- SAHOO K, SAHOO B, CHOUDHURY AK, SOFI NY, KUMAR R, BHADORIA AS. Childhood obesity: Causes and consequences. *J Family Med Prim Care* 2015, 4:187–192
- LARSEN JK, HERMANS RCJ, SLEDDENS EFC, ENGELS RCME, FISHER JO, KREMERS SPJ. How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite* 2015, 89:246–257
- BERNARD R, HAMMARLUND R, BOUQUET M, OJEWOLE T, KIRBY D, GRIZZAFFI J ET AL. Parent and child reports of food insecurity and mental health: Divergent perspectives. *Ochsner J* 2018, 18:318–325
- FINGER JD, VARNACCIA G, TYLLESKÄRT T, LAMPERTT, MENSINK GB. Dietary behaviour and parental socioeconomic position among adolescents: The German health interview and examination survey for children and adolescents 2003–2006 (KiGGS). *BMC Public Health* 2015, 15:498
- TABAK RG, MORSHED AB, SCHWARZ CD, HAIRE-JOSHU D. Impact of a healthy weight intervention embedded within a national home visiting program on the home food environment. *Front Public Health* 2018, 6:178
- DELIENS T, CLARYS P, DE BOURDEAUDHUIJ I, DEFORCHE B. Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* 2014, 14:53
- WHATNALL M, PATTERSON A, HUTCHESSON M. A brief web-based nutrition intervention for young adult university students: Development and evaluation protocol using the PRECEDE-PROCEED model. *JMIR Res Protoc* 2019, 8:e11992
- BROWN ON, O'CONNOR L, SAVAIANO D. Mobile myPlate: A pilot study using text messaging to provide nutrition education and promote better dietary choices in college students. *J Am Coll Health* 2014, 62:320–327
- ABRAHAM S, NORIEGA BR, SHIN JY. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J Nutr Human Health* 2018, 2:13–17
- TSAMITA I, KONTOGIANNI P, KONSTANTINOS K. Assessment of dietary habits in Greek adolescents. *Inq Sport Phys Ed* 2007, 5:105–115
- KONTOGIANNI MD, VIDRA N, FARMAKI AE, KOINAKI S, BELOGIANNI K, SOFRONA S. Adherence rates to the Mediterranean diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents. *J Nutr* 2008, 138:1951–1956
- KEARNEY J. Food consumption trends and drivers. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 2010, 365:2793–2807
- HYSENI L, ATKINSON M, BROMLEY H, ORTON L, LLOYD-WILLIAMS F, MCGILL R ET AL. The effects of policy actions to improve population dietary patterns and prevent diet-related non-communicable diseases: Scoping review. *Eur J Clin Nutr* 2017, 71:694–711
- INSTITUTION "ARISTIDEIS DASKALOPOULOS". Pan-hellenic quantitative research on nutritional habits of children and adolescents. IAD, 2007. Available at: <http://www.iad.gr/assets/media/PDF/B/307.pdf>
- BEBETSOS E, ROKKA S, KOULI O. Middle school students' self-efficacy towards healthy eating habits. *Exer Soc* 2005, 40:38–45
- KITSOS G, KOKKEVI A, FOTIOU A. *Lifestyle and teenage student perceptions: Newer data from the World Health Organization's international survey in Greece and 40 other countries*. Papazisis Publ, Athens, 2008
- BEBETSOS E, ZORZOU A, BEBETSOS G, KOSTA G, KARAMOUSALIDIS G. Children's self-efficacy and attitudes towards healthy eating. An application of the Theory of Planned Behavior. *Int J Sports Phys Educ* 2015, 1:1–8
- ROGERS I, EMMETT P; ALSPAC STUDY TEAM. The effect of maternal smoking status, educational level and age on food and nutrient intakes in preschool children: Results from the Avon Longitudinal Study of parents and children. *Eur J Clin Nutr* 2003, 57:854–864
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Healthy diet. WHO, 2015. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
- SNUGGS S, HOUSTON-PRICE C, HARVEY K. Healthy eating interventions delivered in the family home: A systematic review. *Appetite* 2019, 140:114–133
- TSAMITA I, KARTEROLIOTIS K. Health-related behaviors, social factors, and adolescents' dietary habits in a rural city in Greece. *Inq Sport Phys Educ* 2008, 6:25–36

24. KOKOLAKI S, KOULI O, BEBETSOS E, GOUDAS M. Mothers' self-efficacy regarding dietary behaviour and physical activity of preschool children. *Int J Pediatr* 2018, 6:6843–6850
25. MARTIN-BIGGERS J, QUICK V, SPACCAROTELLA K, BYRD-BREDBENNER C. An exploratory study examining obesity risk in non-obese mothers of young children using a socioecological approach. *Nutrients* 2018, 10:6
26. VAITKEVIČIŪTĖ J, PETRAUSKIENĖ A. The associations between body mass index of seven- and eight-year-old children, dietary behaviour and nutrition-related parenting practices. *Medicina (Kaunas)* 2019, 55:1
27. BEBETSOS E, THEODORAKIS Y, LAPARIDIS K, CHRONI ST. Reliability and validity of a self-efficacy for healthy eating questionnaire. *Health Sport Perf* 2000, 2:191–203
28. BEBETSOS E, CHRONI S, THEODORAKIS Y. Physically active students' intentions and self-efficacy towards healthy eating. *Psychol Rep* 2002, 92:485–495
29. McFARLANE A, CRAWFORD D, BALL K, SAVIGE G, WORSLEY A. Adolescent home food environments and socioeconomic position. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007, 16:748–756
30. LIEB DC, SNOW RE, DeBOER MD. Socioeconomic factors in the development of childhood obesity and diabetes. *Clin Sports Med* 2009, 28:349–378
31. DeCOSTA P, MØLLER P, FRØST BM, OLSEN A. Changing children's eating behaviour – a review of experimental research. *Appetite* 2017, 113:327–357
32. KRISTJANSDOTTIR AG, DE BOURDEAUDHUIJ I, KLEPP KI, THORSBOT-
TIR I. Children's and parents' perceptions of the determinants of children's fruit and vegetable intake in a low-intake population. *Public Health Nutr* 2009, 12:1224–1233
33. VLISMAS K, STAVRINOS V, PANAGIOTAKOS DB. Socio-economic status, dietary habits and health-related outcomes in various parts of the world: A review. *Cent Eur J Public Health* 2009, 17:55–63
34. HALLSTRÖM L, VEREECKEN CA, RUIZ JR, PATTERSON E, GILBERT CC, CATASTA G ET AL. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA study. *Appetite* 2011, 56:649–657
35. PECHEY R, MONSIVAIS P. Socioeconomic inequalities in the healthiness of food choices: Exploring the contributions of food expenditures. *Prev Med* 2016, 88:203–209
36. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Physical activity and good nutrition: At a glance 2008. CDC, 2008. Available at: www.cdc.gov/nccdphp/publications/aag/pdf/dnpa.pdf
37. GUIDETTI M, CAVAZZA N, CONNER M. Social influence processes on adolescents' food likes and consumption: The role of parental authoritativeness and individual self-monitoring. *J Appl Soc Psychol* 2016, 46:114–128

Corresponding author:

E. Bebetsos, School of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, 691 00 Komotini, Greece
e-mail: empempet@phyed.duth.gr