



www.kidsweb.gr

Ανακαλύπτοντας περισσότερα για τις τροφικές επιλογές και τις προτιμήσεις των εφήβων στην Ευρώπη

Η μελέτη HELENA (Υγιεινός Τρόπος Ζωής στην Ευρώπη από τη Διατροφή στην Εφηβεία) ρίχνει νέο φως στις συνήθειες διατροφής και τρόπου ζωής των νέων σε πέντε χώρες και παρουσιάζει τις εκπληκτικές ομοιότητες, καθώς επίσης και μερικές βασικές διαφορές σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Η μελέτη HELENA είναι ένα τριετές πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ, το οποίο στοχεύει στη βελτίωση της αντίληψης των συνηθειών σε σχέση με την διατροφή και τον τρόπο ζωής των νέων ηλικίας 13-16 ετών, σε 10 ευρωπαϊκές χώρες.
Η αρχική φάση του προγράμματος.

Η πρόσληψη τροφίμων επηρεάζεται από τις αντιλήψεις και τις στάσεις σχετικά με τη διατροφή και την υγεία, αλλά και από τις τροφικές επιλογές και τις διαιτητικές προτιμήσεις. Η προκαταρκτική φάση της μελέτης HELENA ερεύνησε αυτές τις παραμέτρους χρησιμοποιώντας ποιοτική έρευνα, που περιλαμβάνει μια σε βάθος κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και των λόγων που την διαμορφώνουν, σε πέντε από τις συμμετέχουσες χώρες (Βέλγιο, Ουγγαρία, Ισπανία, Σουηδία, Ηνωμένο Βασίλειο).

Μεθοδολογία

Συνολικά 304 παιδιά πλήρους σχολικής απασχόλησης χωρίστηκαν ομοιόμορφα ανά φύλο και ηλικία (13-14 και 15-16 ετών) σε 44 ομάδες εστίασης στις πέντε χώρες. Άτομα πεπειραμένα συντόνισαν συζητήσεις ευρέος περιεχομένου, χρησιμοποιώντας έναν οδηγό συζήτησης μεταφρασμένο στη γλώσσα κάθε χώρας. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν συγκεκριμένα να ταξινομήσουν από έναν κατάλογο τις κορυφαίες τρεις επιρροές στην επιλογή των τροφίμων τους για κάθε γεύμα ή σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Αποτελέσματα

Τα πρόχειρα γεύματα είναι παγκόσμιο φαινόμενο

Τα πρότυπα των γευμάτων και οι επιλογές των τροφίμων στο κάθε γεύμα διέφεραν μεταξύ των χωρών. Τρία γεύματα ημερησίως και ενδιάμεσα σνακ καταγράφηκαν σε όλες τις χώρες, εκτός από την Ισπανία, όπου οι νεώτεροι έφηβοι κατανάλωναν 3-5 γεύματα ημερησίως συν τα σνακ. Η κατανάλωση σνακ μεταξύ των γευμάτων παρατηρήθηκε σε όλες τις χώρες, ειδικά μετά από το σχολείο.

Η γεύση είναι η κύρια επιρροή στην επιλογή τροφίμων

Υπήρξαν πολλές ομοιότητες μεταξύ των χωρών σχετικά με τις κυριότερες επιρροές στην επιλογή τροφίμων. « Η γεύση» ήταν κατά πολύ ο σημαντικότερος παράγοντας για όλες τις περιπτώσεις γευμάτων και σε όλες τις χώρες. Άλλες ομοιότητες ήταν η επιρροή των γονέων, ειδικά σε ό,τι αφορά το πρωινό και το δείπνο, η σημασία που δίνεται στην υγεία (συνήθως από τους γονείς, παρά από τους ίδιους τους συμμετέχοντες) και το πόσο βολικά ήταν στη χρήση.

Αν και η συνήθεια επηρέαζε την επιλογή των τροφίμων σε όλες τις χώρες, ιδιαίτερα το πρωινό και τα σνακ, αυτό ίσχυε ιδιαίτερα στο Βέλγιο και την Ισπανία, και λιγότερο στην Ουγγαρία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Στην Σουηδία, οι επιρροές από το σχολείο θεωρήθηκαν πολύ σημαντικές τόσο στο πρωινό όσο και στο μεσημεριανό γεύμα.

Τα εμπόδια στην υγιεινή διατροφή

Οι νέοι που συμμετείχαν σε αυτήν την έρευνα αντιλαμβάνονταν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και γνώριζαν ότι δεν έτρωγαν πάντα όπως θα έπρεπε. Για αυτούς, το πρόβλημα με τα «υγιεινά» τρόφιμα ήταν ότι είναι βαρετά και ότι δεν έχουν καλή γεύση, δεν τους χορταίνουν όταν είναι πεινασμένοι, απαιτούν πολλή προσπάθεια και είναι ακριβά.

Φάνηκε να υπάρχει έλλειψη άμεσης ανησυχίας για τις κακής ποιότητας διατροφικές συνήθειες ή τον τρόπο ζωής. Μπορεί να ήξεραν κάποιες θεωρητικές πληροφορίες για τη διατροφή και την υγεία, αλλά πολλά από τα σχόλιά τους υπονόησαν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολία να τις εφαρμόσουν στην πράξη, πιθανώς επειδή δεν βοηθούνται από κάποιες λανθασμένες αντιλήψεις τους και από την έλλειψη γνώσης για τα τρόφιμα.

Προς τα πού πηγαίνουμε;

Τα αποτελέσματα από τις ομάδες συζήτησης θα χρησιμοποιηθούν για να δημιουργηθεί ένα ερωτηματολόγιο για τη λήψη ποσοτικών πληροφοριών για τις επιρροές στις επιλογές και τις προτιμήσεις τροφίμων των εφήβων και στις 10 χώρες (Αυστρία, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα και Ιταλία εκτός από τις πέντε χώρες που συμμετείχαν στην ποιοτική έρευνα). Στο επίκεντρο θα είναι τα σνακ, τα ποτά και οι συνήθειες και οι στάσεις για τα τρόφιμα, τη διατροφή και την υγεία. Οι πληροφορίες που θα ληφθούν θα διευκολύνουν την ανάπτυξη πιο υγιεινών τροφίμων, που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες της γεύσης και της πείνας των εφήβων και θα βοηθήσουν να καταργηθούν τα αντιληπτά εμπόδια στην υγιεινή διατροφή.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Gilbert C.C., Sanchez M.J., Lehoux C., Hegyi A., Åström A., Hall G., Merino G., Masson A., Fontaine L., Kuti T. (2007) Qualitative research investigating food choices and preferences of adolescents in Europe. Abstract and poster on behalf of the HELENA study group www.helena-study.com

Η μελέτη HELENA πραγματοποιείται με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Κοινότητας (Συμβόλαιο FOOD-CT-2005-007034). Το περιεχόμενο αυτού του εγγράφου αντιπροσωπεύει μόνο απόψεις του συγγραφέως και η Κοινότητα δε φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε πιθανή χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Πηγή: EUFIC, <http://www.eufic.org/article/el/page/FTARCHIVE/artid/food-choices-preferences->

ΟΙ ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Συντάχθηκε απο τον/την administrator
Πέμπτη, 24 Νοέμβριος 2011 20:06 -

[adolescents-Europe/](#)