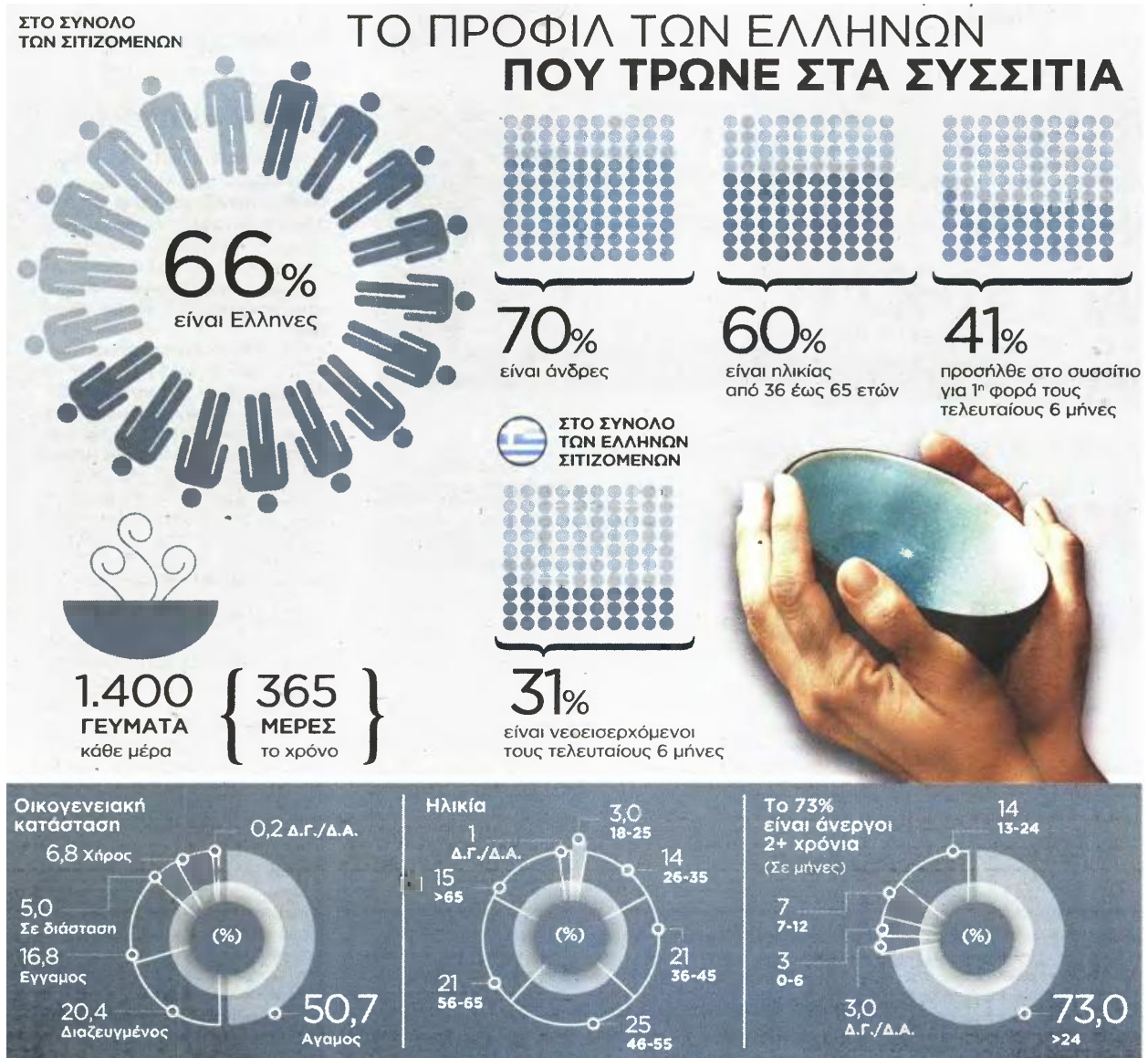




►► ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Γρήγορο, φτηνό και εκτός σπιτιού το φαγητό των νέων

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ να είναι σπιτικό, αρκεί να είναι γρήγορο και φτηνό. Προς αυτή την κατεύθυνση προσανατολίζονται οι διατροφικές συνήθειες των νέων τα τελευταία τρία χρόνια, με το 20% αυτών να ισχυρίζεται ότι οφείλεται στη μείωση του εισοδήματός τους.

Σχεδόν το 50% των ατόμων ηλικίας από 17-29 ετών επιλέγουν οικονομικό φαγητό εκτός σπιτιού, ακόμα και τέσσερις φορές μέσα στην εβδομάδα, ενώ το 70% αποφεύγει τα λαχανικά και τα φρούτα. Η πανελλαδική έρευνα που πραγματοποιήθηκε το Κέντρο Ερευνών Τεχνολογικής Ανάπτυξης και Καινοτομίας του Mediterranean College καταγράφει μέσα από 1.800 συμπληρωμένα ερωτηματολόγια ότι οι νέοι όχι μόνο δεν έχουν επιστρέψει στο «σπιτικό φαγητό», αλλά εμμένουν στο fast food, προσέχοντας μεν την τσέπη τους αλλά

καθόλου την υγεία τους. Το μεσημεριανό φαγητό είναι το μόνο που παραμένει σταθερό στις διατροφικές συνήθειες, ενώ το πρωινό και το βραδινό καταναλώνεται μόνο τρεις φορές την εβδομάδα. Το 31% του δείγματος τρώει εκτός σπιτιού 2-3 φορές μέσα στην εβδομάδα, με το 40% αυτών να επιλέγει κάθε φορά fast food.

Μειωμένο εισόδημα

Σχεδόν επτά στους δέκα νέους έχουν προσέξει μεταβολές στις διατροφικές τους συνήθειες τα τελευταία τρία χρόνια, με το ένα πέμπτο να ρίχνει την ευθύνη στο μειωμένο εισόδημά του. Προς θετική κατεύθυνση προσανατολίστηκε μόνο το 7% που δήλωσε ότι ακολουθεί πλέον σωστή διατροφή, σε αντίθεση με το 47% που επισημαίνει ότι έκανε στροφή στο φτηνό και

γρήγορο φαγητό. Στο «τραπέζι» ενός νέου η επιλογή των τροφών δεν είναι ιδιαίτερα υγιεινή: το 58% καταναλώνει καθημερινά τηγανητές πατάτες, ενώ το 87% αναψυκτικά.

Τα φρούτα και τα λαχανικά απουσιάζουν σε ποσοστό που φτάνει ακόμα και το 76%, ενώ δεν γίνεται λήψη βιταμινών ούτε μέσω φυσικών χυμών, καθώς το 85% δηλώνει ότι δεν τους καταναλώνει σε καθημερινή βάση.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας εργάστηκαν προπτυχιακοί φοιτητές, οι οποίοι επέλεξαν κυρίως τις περιοχές της Αθήνας, του Πειραιά, της Γλυφάδας και της Θεσσαλονίκης, ενώ υπήρξε και δείγμα από διάφορα νησιά της Ελλάδας. Επιλέχθηκαν πολυσύχναστα μέρη με καταστήματα εστίασης, όπου συγκεντρώνουν νεανικό κοινό.

ΕΛΠΙΔΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ