

Διατροφικές συνήθειες

Γενικές πληροφορίες

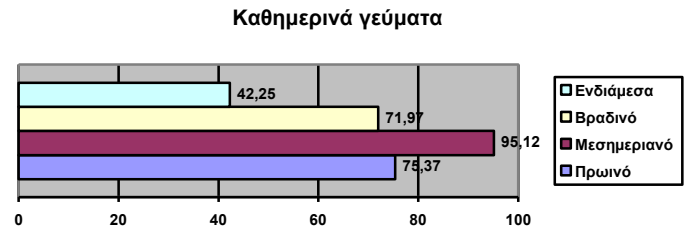
Στην έρευνα συμμετείχαν **1.059** καταναλωτές, από όλη την Ελλάδα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το χρονικό διάστημα 8/7/2016-28/9/2016, μέσω ερωτηματολογίου που αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του ΚΕ.Π.ΚΑ. και εκτυπώθηκε για όσους δεν είχαν πρόσβαση στο internet. **55%** των ερωτηματολογίων συμπληρώθηκαν, ηλεκτρονικά και **45%** συμπληρώθηκαν, γραπτώς. Ακολουθούν μερικές γενικές πληροφορίες, για τους συμμετέχοντες:

Φύλλο: <ul style="list-style-type: none">• Γυναίκες: 66,24%• Άντρες: 33,76%	Ηλικία: <ul style="list-style-type: none">• Κάτω των 18 χρονών: 2,12%• 19-39 χρονών: 26,96%• 40-59 χρονών: 44,37%• 60-74 χρονών: 24,43%• 75 και άνω: 2,12%
Οικογενειακή Κατάσταση: <ul style="list-style-type: none">• Έγγαμοι: 63,48%• Άγαμοι: 36,52% Παιδιά: <ul style="list-style-type: none">• Ναι: 63,69%• Όχι: 36,31%	Ηλικία παιδιών: <ul style="list-style-type: none">• Κάτω των 5 χρονών: 10,25%• 6-13 χρονών: 16,34%• 14-20 χρονών: 16,62%• 21 και άνω: 56,79%
Εργασία: <ul style="list-style-type: none">• Μισθωτοί: 28,24%• Αγρότης: 0,85%• Μαθητής/Φοιτητής: 9,77%• Συνταξιούχοι: 28,44%• Άνεργοι: 12,53%• Οικιακά: 8,70%• Αυτοαπασχολούμενοι: 9,13%• Άλλο: 2,34%	Εκπαίδευση: <ul style="list-style-type: none">• Στοιχειώδης: 7,01%• Μέση: 33,33%• Ανώτατη: 48,41%• Μεταπτυχιακό: 11,25%
Γυμνάζεστε: <ul style="list-style-type: none">• Ναι: 56,48%• Όχι: 43,52%	Αν ναι πόση ώρα, ανά εβδομάδα; <ul style="list-style-type: none">• Πάνω από 4 ώρες: 51,29%• 2-4 ώρες: 25,83%• 1-2 ώρες: 15,50%• Κάτω από 1 ώρα: 7,38%

Καθημερινά γεύματα

Ρωτήσαμε ποια και πόσα γεύματα καταναλώνουν, σε εβδομαδιαία βάση, οι Καταναλωτές και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

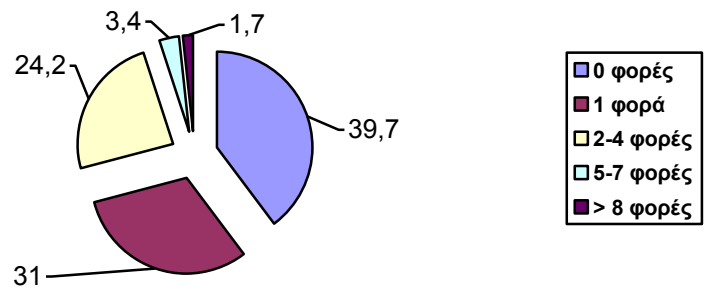
- Πρωινό: 75,37%
- Μεσημεριανό: **95,12%**
- Βραδινό: 71,97%
- Ενδιάμεσα: 42,25%



Γεύματα εκτός σπιτιού

Ρωτήσαμε πόσες φορές την εβδομάδα, τρώνε εκτός σπιτιού και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

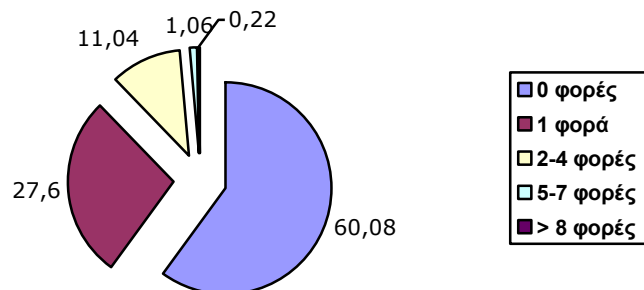
- 0 φορές: **39,70%**
- 1 φορά: 31,00%
- 2-4 φορές: 24,20%
- 5-7 φορές: 3,40%
- Παραπάνω από 8 φορές: 1,70%



Γεύματα σε fast food

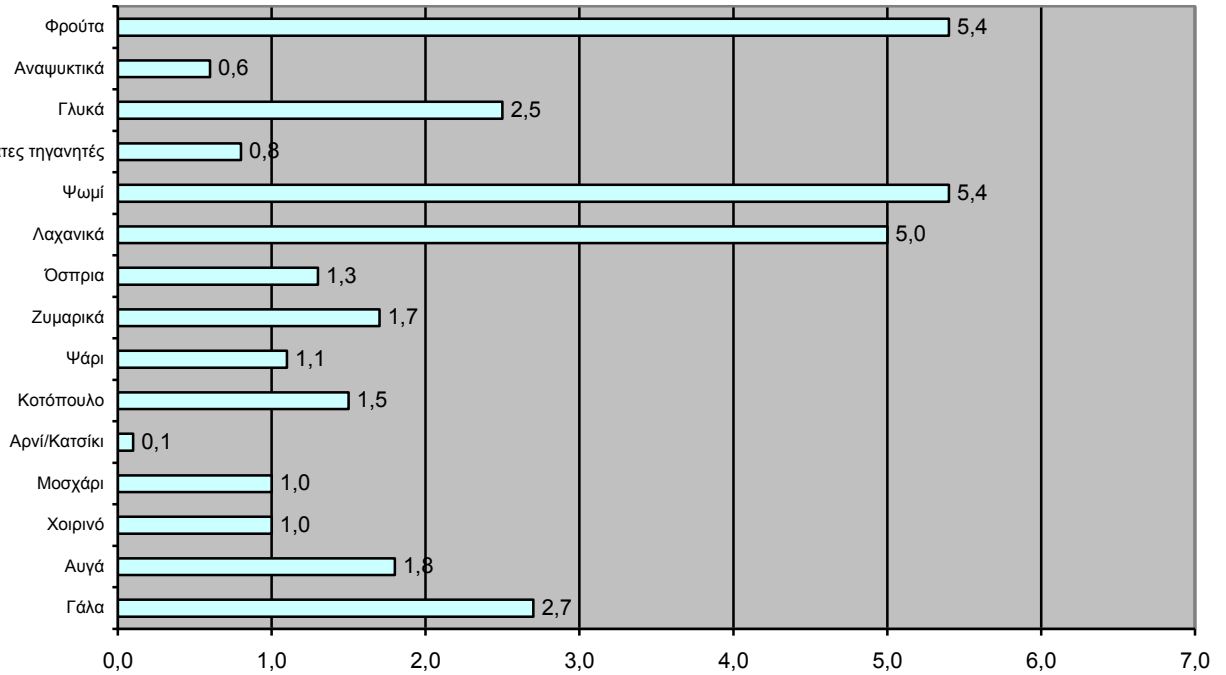
Ρωτήσαμε, αυτούς που τρώνε εκτός σπιτιού, πόσα γεύματα την εβδομάδα τρώνε σε fast-food και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- 0 φορές: **60,08%**
- 1 φορά: 27,60%
- 2-4 φορές: 11,04%
- 5-7 φορές: 1,06%
- Παραπάνω από 8 φορές: 0,22%

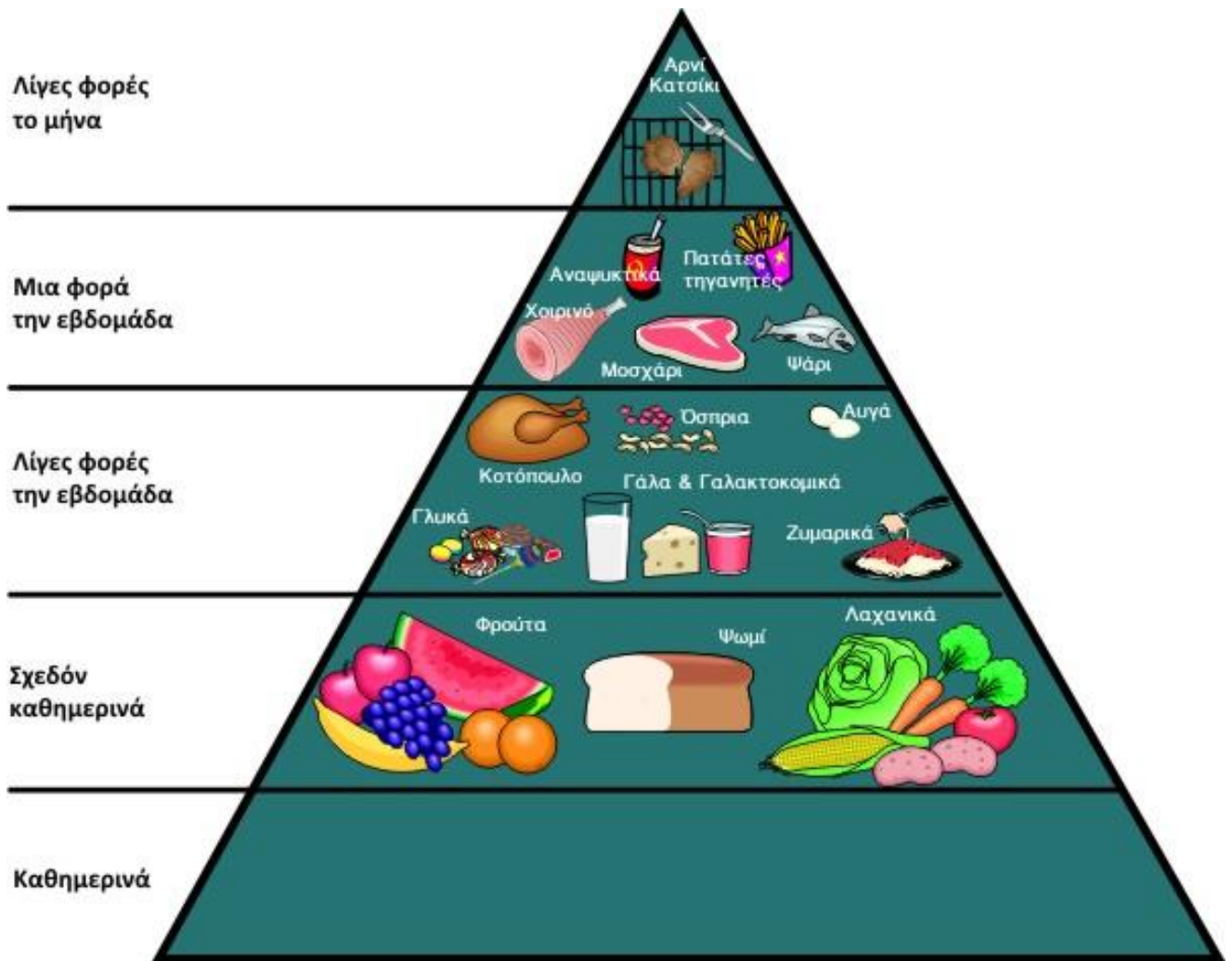


Καθημερινές επιλογές τροφίμων

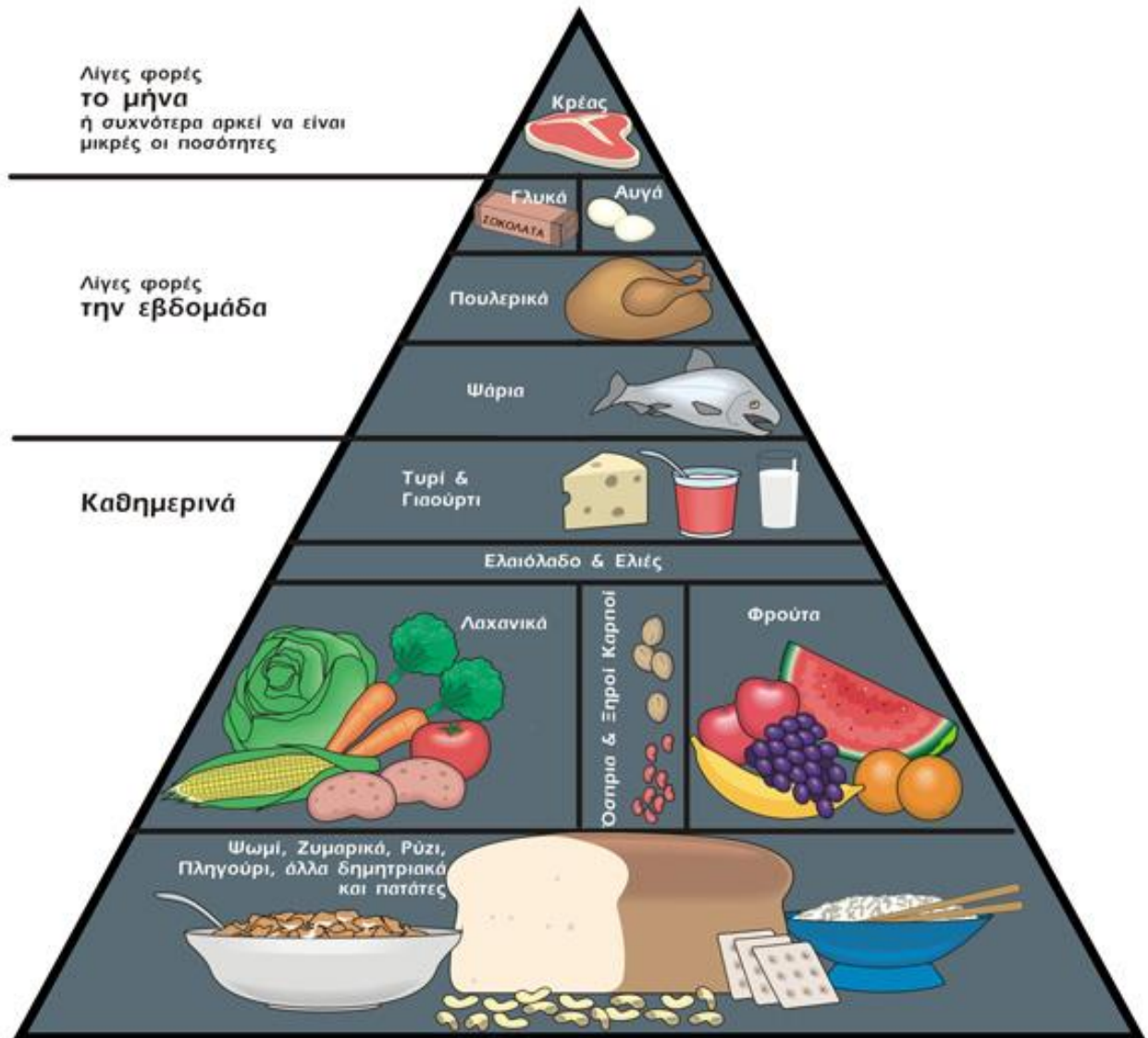
Ζητήσαμε να καταγράψουν οι συμμετέχοντες την συχνότητα με την οποία καταναλώνουν κάποιες από τις βασικές τροφές αλλά και τροφές που έχουν ενταχθεί στην καθημερινότητα μας. Λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:



Η Πυραμίδα των Διατροφικών συνηθειών των Ελλήνων Καταναλωτών το 2016



Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής



Προβλήματα με τα τρόφιμα

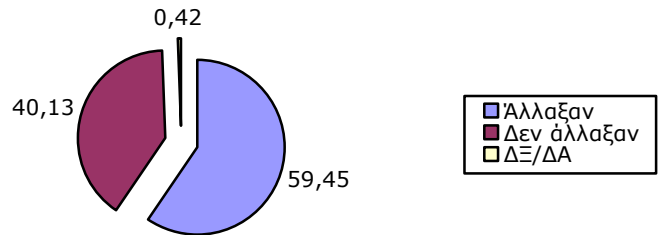
Στο ερώτημα ποια προβλήματα αντιμετωπίζουν οι Καταναλωτές με τα τρόφιμα, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Κανένα: **34,83%**
- Οικονομικό (ακρίβεια): 26,20%
- Κακή ποιότητα: 20,90%
- Ασφάλεια / Υγιεινή: 18,07%

Αλλαγή διατροφικών συνηθειών

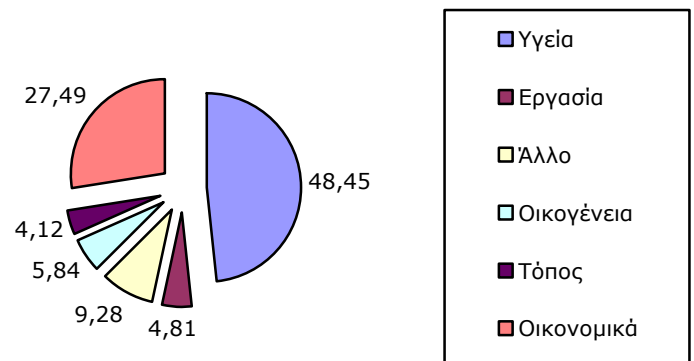
Ρωτήσαμε αν άλλαξαν, τα τελευταία χρόνια, οι διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων και πήραμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Άλλαξαν: **59,45%**
- Δεν άλλαξαν: 40,13%
- Δεν ξέρω-Δεν απαντώ: 0,42%



Στο ερώτημα ποια αιτία προκάλεσε τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, λάβαμε τις παρακάτω απαντήσεις:

- Υγεία: **48,45%**
- Οικονομική Κατάσταση: 27,49%
- Άλλο: 9,28%
- Οικογενειακή Κατάσταση: 5,84%
- Εργασία: 4,82%
- Τόπος Κατοικίας: 4,12%



Οικονομική κρίση και αγοραστικές συνήθειες

Στην ερώτηση αν η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει τις αγοραστικές συνήθειες προϊόντων διατροφής, το 63,06% απάντησε θετικά. Στην ερώτηση πως άλλαξαν οι συνήθειες τους οι απαντήσεις που πήραμε ήταν:

- Ψάχνουν τα ίδια προϊόντα με χαμηλότερη τιμή σε άλλα καταστήματα: **49,52%**
- Αγοράζουν με την ίδια συχνότητα, μόνο τα απαραίτητα: 46,62%
- Στράφηκαν σε προϊόντα που παράγει το supermarket (ιδιωτικής ετικέτας): 37,94%
- Αγοράζουν την ίδια συχνότητα, μικρότερες ποσότητες: 33,12%
- Αγοράζουν συχνότερα, μικρότερες ποσότητες: 10,93%
- Αγοράζουν πιο σπάνια, ίδιες ποσότητες: 6,43%

Συμπεράσματα:

- Παρατηρούμε ότι οι καταναλωτές, στη χώρα μας, τείνουν να βελτιώσουν τη συχνότητα λήψης γευμάτων. Ενώ, το 2011, λάμβαναν περίπου 2,5 γεύματα, την ημέρα, κατά μέσο όρο, το 2016 η συχνότητα αγγίζει τα 3 γεύματα την ημέρα.
- Σε σχέση με το 2011, αυξήθηκε, κατά 15 περίπου μονάδες, το ποσοστό των καταναλωτών, που δεν τρώνε κανένα γεύμα, εκτός σπιτιού (από 25,28%, το 2011, σε 39,70% το 2016). Μειώθηκε το ποσοστό των καταναλωτών, που γευματίζουν, μόνο μια φορά, την εβδομάδα, εκτός σπιτιού (από 37,60%, το 2011, σε 31,00%, το 2016). Μειώθηκε, κατά περίπου 4 μονάδες το ποσοστό των καταναλωτών, που γευματίζουν, συχνά (2-4 φορές, την εβδομάδα), εκτός σπιτιού (από 28,32% το 2011, σε 24,20% το 2016). Εδώ, φαίνονται, πλέον ξεκάθαρα, οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι δεν υποχώρησαν, οι τιμές, στα καταστήματα εστίασης.
- Αυξήθηκαν, κατά 12 μονάδες, περίπου, αυτοί, που δεν τρώνε, σε fast food (από 48,96%, το 2011, σε 60,08%, το 2016).

- Το ψωμί, τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν μπει, σχεδόν καθημερινά, στο τραπέζι των καταναλωτών. Τα κρέατα (κόκκινα), ψάρια, τηγανητές πατάτες και αναψυκτικά έχουν περιοριστεί, σε μια φορά την εβδομάδα. Τα γλυκά, τα όσπρια, τα ζυμαρικά, το κοτόπουλο, τα αυγά και το γάλα καταναλώνονται, ελάχιστες φορές την εβδομάδα. Τέλος, η κατανάλωση αρνιού και κατσικιού περιορίζεται, σε μια φορά το μήνα. Η οικονομική κρίση φαίνεται ότι έκανε τους καταναλωτές της χώρας μας να επιστρέψουν, πιο κοντά, στη μεσογειακή διατροφή, που αποτελεί την παραδοσιακή μας διατροφή και η οποία είναι αναγνωρισμένη, παγκοσμίως, ως η πιο ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Σε σχέση, με την αντίστοιχη έρευνα του 2011, η διατροφή μας φαίνεται να βελτιώνεται. Η κατανάλωση χοιρινού, αναψυκτικών, τηγανητών πατατών μειώνεται, ενώ η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αυξάνεται.
- Το 2011 η ακρίβεια, ήταν το σημαντικότερο πρόβλημα, σε ποσοστό 44,16% και το 2016 έπεσε στο 26,20%. Το 2016 εντύπωση προκαλεί η αύξηση, κατά περίπου 23 μονάδες, του ποσοστού των καταναλωτών, που δηλώνουν ότι δεν έχουν κανένα πρόβλημα με τα τρόφιμα, (από 11,25%, σε 34,83%) συγκεντρώνοντας το μεγαλύτερο ποσοστό από όλες τις επιλογές.
- Το 59,45% των καταναλωτών δήλωσαν ότι έχουν αλλάξει οι διατροφικές τους συνήθειες. Το 2011, το ποσοστό, που δήλωνε ότι είχε αλλάξει διατροφικές συνήθειες, ήταν 72,16%. Παρουσιάζεται μια μείωση, κατά 13 μονάδες, αυτών, που άλλαξαν διατροφικές συνήθειες, σε σχέση με το 2011, αλλά αυτή η μείωση πρέπει να συνεκτιμηθεί μαζί με το ποσοστό του 2011.
- Βασική αιτία της αλλαγής των διατροφικών συνηθειών το 2011 και το 2016 είναι η υγεία, με αυξανόμενα ποσοστά (41,76% και 48,45% αντίστοιχα), ενώ η οικονομική κατάσταση, που το 2011, επηρέαζε 19,91% των καταναλωτών, τώρα, επηρεάζει το 27,49%. Υπάρχει μια σημαντική εκτίναξη, κατά περίπου 8 μονάδες.
- Το 63,06% των καταναλωτών, δηλώνει ότι επηρεάστηκαν οι αγοραστικές συνήθειες προϊόντων διατροφής λόγω οικονομικής κρίσης.
- Μειώθηκε ο αριθμός των καταναλωτών που αγοράζουν προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας, κατά 14 μονάδες (51,85% το 2011 και 37,94% το 2016) και αυξήθηκε ο αριθμός των καταναλωτών που αγοράζουν με την ίδια συχνότητα μικρότερες ποσότητες (19,30% το 2011 και 33,12% το 2016).