

Οι νέοι στην Ελλάδα ζουν με ψωμί, μακαρονάδες και τηγανητές πατάτες

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι νέοι ηλικίας 17-29 ετών στην χώρα μας δεν τρώνε καθημερινά φρούτα και λαχανικά, αλλά ζουν με ψωμί, σνακ, αλλαντικά, αναψυκτικά και τηγανητές πατάτες, σύμφωνα με μία νέα έρευνα.

Όπως έδειξε, το 75% τρώνε καθημερινά ψωμί, το 69% σνακ, το 58% τηγανητές πατάτες, το 87% αναψυκτικά και το 62% αλλαντικά.

Μόλις ο ένας στους τρεις (το 30%) τρώνε καθημερινά φρούτα, ενώ οι σαλάτες φαίνεται πως αποτελούν σχεδόν... άγνωστο είδος στο ημερήσιο διαιτολόγιό τους, αφού μόλις το 24% δήλωσαν ότι τρώνε καθημερινά λαχανικά.

Ανεπαρκής είναι επίσης η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, τα οποία δεν υπάρχουν στο καθημερινό διαιτολόγιο του 55% των νέων, ενώ ελάχιστοι (το 15%) πίνουν καθημερινά φυσικούς χυμούς.

Η έρευνα έδειξε ακόμα πως μόνο ο ένας στους δέκα (το 13%) τρώνε μόνο στο σπίτι τους. Όλοι οι άλλοι κάνουν τουλάχιστον ένα κύριο γεύμα την εβδομάδα εκτός σπιτιού, επιλέγοντας κατά προτίμηση κάτι από τα φαστ φουντ.

Το 65% εξάλλου είπαν ότι τα τελευταία χρόνια έχουν αλλάξει οι διατροφικές

συνήθειές τους (για το 20% εξαιτίας της οικονομικής κρίσης), με το 47% να λένε πως πλέον επιλέγουν φθηνό και γρήγορο φαγητό.

Όσον αφορά τα κύρια γεύματα της ημέρας, το 60% τρώνε μακαρονάδες τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα και το 75% κρέας δύο-τρεις φορές την εβδομάδα.

Τα καλά νέα είναι πως τουλάχιστον το 80% τρώνε ψάρι μία ή δύο φορές την εβδομάδα και το 95% όσπρια ή λαδερά τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε την περίοδο Μάιος-Ιούλιος 2013 από το Κέντρο Ερευνών Τεχνολογικής Ανάπτυξης και Καινοτομίας του Mediterranean College, σε 1.800 νέους ηλικίας 17-29 ετών από Αθήνα, Πειραιά, Γλυφάδα, Θεσσαλονίκη και νησιά.

Πηγή: <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=1&articleID=18066&la=1>