

2022

Έρευνα για τον αγαπημένο χυμό φρούτων σε εφήβους (13-18 ετών)



Γεώργιος Βαστάζος
Γ1, Γυμνάσιο Περίστασης
21/5/2022

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	2
Κεφάλαιο 1 ^ο : Χρονοδιάγραμμα Εργασιών.....	3
Κεφάλαιο 2 ^ο : Θεωρητικό μέρος έρευνας.....	4
2.1. Περιγραφή του προβλήματος.....	4
2.2. Περιγραφή του σκοπού της έρευνας.....	4
2.3. Περιγραφή των κοινωνικών αναγκών που εξυπηρετεί η έρευνα.....	4
2.4. Διαμόρφωση της υπόθεσης της έρευνας.....	4
2.5. Ανάλυση των παραμέτρων που θεωρηθήκαν ότι δεν επηρεάζουν τα αποτελέσματα της έρευνας.....	5
2.6. Περιγραφή των ορίων-περιορισμών της έρευνας.....	5
Κεφάλαιο 3 ^ο : Πληροφοριακό υλικό/έννοιες-ορισμοί.....	6
Κεφάλαιο 4 ^ο : Ερευνητικό και Πειραματικό μέρος.....	7
4.1. Σχεδιασμός πειραματικής διάταξης-αιτιολόγηση επιλογών.....	7
4.2. Διάγραμμα διαδικασίας του πειράματος.....	8
4.3. Κατάλογος υλικών-συσκευών-μηχανών-εργαλείων πειράματος και εκτίμησης κόστους της έρευνας.....	8
4.4. Παρουσίαση δεδομένων μετρήσεων.....	8
4.5. Ανάλυση αποτελεσμάτων.....	12
Κεφάλαιο 5 ^ο : Συμπεράσματα.....	14
Κεφάλαιο 6 ^ο : Προτάσεις για συμπληρωματική έρευνα στο μέλλον από άλλους ερευνητές	15
Βιβλιογραφία.....	16

Πρόλογος

Η επιλογή του θέματος έγινε διότι θεωρείται εύκολη. Αυτό διότι βρισκόμενος στην ίδια ηλικία έχω την τάση να γνωρίζω για τους αγαπημένους χυμούς των συνομηλίκων μου. Επιπλέον, το έκρινα πολλή σημαντικό να μάθω και να ερευνήσω για τις τάσεις των γευστικών επιλογών της εφηβικής ηλικίας και συγκεκριμένα για ένα σνακ όπως είναι ο χυμός.

Το περιεχόμενο της εργασίας είναι ερευνητικό με την χρήση ερωτηματολογίου και την ανάδειξη των αποτελεσμάτων με διαγράμματα. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε μοιράστηκε και συμπληρώθηκε από ένα δείγμα 60 παιδιών. Επίσης, εντός της εργασίας παρουσιάζονται οι ευεργετικές ιδιότητες των χυμών, την γραμμή παραγωγής αυτών. Τέλος, συμπεραίνουμε ότι ο αγαπημένος χυμός κατά μεγάλο ποσοστό είναι ο βύσσινο.

Κεφάλαιο 1^ο: Χρονοδιάγραμμα Εργασιών

Στον ακόλουθο πίνακα θα παρατηρήσετε το χρονοδιάγραμμα που ακολουθήθηκε για να τελεστή η ερευνητική διαδικασία.

Πίνακας 1.: Χρονοδιάγραμμα

Μήνας	Εβδομάδα	Σχόλια
Φεβρουάριος	1 ^η : 1-6	Σκέψη σύνταξης ερωτηματολογίου
	2 ^η : 7-13	Σύνταξη ερωτηματολογίου
	3 ^η : 14-20	Διαμοίραση ερωτηματολογίου
	4 ^η : 21-28	Άντληση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου
Μάρτιος	1 ^η : 1—6	Σύνταξη σκαριφήματος εργασίας
	2 ^η : 7-13	Έρευνα βιβλιογραφικών πηγών
	3 ^η : 14-20	Έρευνα βιβλιογραφικών πηγών
	4 ^η : 21-27	Διάβασμα βιβλιογραφικών πηγών
	5 ^η : 28-31	Διάβασμα βιβλιογραφικών πηγών
Απρίλιος	1 ^η : 1-3	Αρχή συγγραφής εργασίας
	2 ^η : 4-10	Συγγραφή εργασίας
	3 ^η : 11-17	Συγγραφή εργασίας
	4 ^η : 18-24	Συγγραφή εργασίας
	5 ^η : 25-30	Συγγραφή εργασίας
Μάιος	1 ^η : 1-8	Συγγραφή εργασίας
	2 ^η : 9-15	Συγγραφή συμπερασμάτων και προτάσεων για μελλοντική έρευνα
	3 ^η : 16-22	Τελειοποίηση εργασίας

Κεφάλαιο 2^ο: Θεωρητικό μέρος έρευνας

2.1. Περιγραφή του προβλήματος

Η παρούσα μελέτη διαπραγματεύεται τις γευστικές προτιμήσεις των εφήβων στους χυμούς. Πιο συγκεκριμένα στην επιλογή γεύσης, μάρκας και συσκευασίας ενός χυμού. Τα όρια που έχει η μελέτη είναι ότι απευθύνεται σε συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα η οποία είναι 13-18 ετών. Πιο συγκεκριμένα χωρίζονται δύο υποομάδες οι οποίες είναι : 13-15 και 16-18 ετών. Οι μεταβλητές του προβλήματος είναι οι άνθρωποι που λαμβάνουν μέρος, τα ερωτηματολόγια τα οποία πρέπει να καλύπτουν πλήρως το θέμα με τις ερωτήσεις που εμπεριέχουν και οι μάρκες των χυμών που έλαβαν χώρα. Δεν μπορεί να παραληφθεί ο χρόνος και το κόστος της ερευνητικής διαδικασίας.

2.2. Περιγραφή του σκοπού της έρευνας

Η επιλογή της έρευνας έγινε από ενδιαφέρον αλλά και για να μάθουμε τις διατροφικές τάσεις που έχουν τα παιδιά σε αυτές τις ηλικίες, λαμβάνοντας υπόψη ότι η παιδική παχυσαρκία έχει λάβει σημαντικές διαστάσεις. Μια ερώτηση που προστέθηκε στο ερωτηματολόγιο για αυτόν τον σκοπό είναι εάν ο έφηβος προτιμάει χυμό ή αναψυκτικό. Άρα ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μάθουμε αφενός τον αγαπημένο χυμό των παιδιών αλλά αφετέρου την σημασία της επιλογής του χυμού από τα αναψυκτικά.

2.3. Περιγραφή των κοινωνικών αναγκών που εξυπηρετεί η έρευνα

Όπως προαναφέρθηκε στο προηγούμενο υποκεφάλαιο, η έρευνα γίνεται για δύο λόγους, ένας είναι η αγαπημένη γεύση του χυμού των παιδιών αλλά και κατανάλωση σε μεγάλο βαθμό της συγκεκριμένης επιλογής και δεύτερον την ποσοστιαία επιλογή των χυμών σε σχέση με τα αναψυκτικά. Άρα η παρούσα έρευνα, αποτελεί βάση για περαιτέρω μελέτη και εξέταση μεγαλύτερου δείγματος για διατροφικούς σκοπούς αλλά και καταναλωτικούς. Διότι, πραγματοποιείται και μία έρευνα αγοράς για τις επιλεγόμενες εταιρείες.

2.4. Διαμόρφωση της υπόθεσης της έρευνας

2.5. Ανάλυση των παραμέτρων που θεωρηθήκαν ότι δεν επηρεάζουν τα αποτελέσματα της έρευνας

Δεν επηρεάζουν την έρευνα η επιλογή της συσκευασίας και της μάρκας του χυμού. Επίσης, δεν επηρεάζει την έρευνα ο καιρός και η χρονική περίοδος της διεξαγωγής της έρευνας, καθώς οι χυμοί του εμπορίου είναι διαθέσιμοι 365 μέρες τον χρόνο.

2.6. Περιγραφή των ορίων-περιορισμών της έρευνας

Τα όρια της έρευνας είναι πρώτα η ηλικιακή ομάδα που ανήκουν τα παιδιά και δεύτερον ο αριθμός των ατόμων που απάντησαν. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει πληθώρα απαντήσεων και φυσικά να μην απευθύνεται μόνο σε συγκεκριμένο τόπο (π.χ. Γυμνάσιο Περίστασης) αλλά να διευρύνεται και σε μεγαλύτερη ακτίνα.

Κεφάλαιο 3^ο: Πληροφοριακό υλικό/έννοιες-ορισμοί

Ως χυμός ορίζεται ένα υγρό το οποίο περιλαμβάνεται στους ιστούς των λαχανικών και των φρούτων. Ο χυμός αυτός βγαίνει από τα φρούτα με το στύψιμο μέσω μηχανών, χωρίς την χρήση θερμότητας ή τη χρήση διαλυτικών. Οι χυμοί είναι ενεργητικοί για την υγεία των ανθρώπων. Ο χυμός πορτοκάλι για παράδειγμα, είναι γνωστός για τις πλούσιες βιταμίνες του και θρεπτικά στοιχεία. Ο χυμός έχει βιταμίνη C, φολικό οξύ, κάλιο και είναι σημαντικό αντιοξειδωτικό (Wikipedia).

Σύμφωνα με το iatronet.gr, ο ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) στις Ευρωπαϊκές χώρες η υγεία των εφήβων βρίσκεται σε κρίσιμη κατάσταση, επειδή η παχυσαρκία έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις. Για τον λόγο αυτό πρέπει να δημιουργηθούν προγράμματα ενημέρωσης και στήριξης εφήβων τα οποία θα ξεκινούν από τον εκπαιδευτικό κύκλο. Επίσης, αυτά τα προγράμματα προωθούν την λήψη χυμών και την υγιεινή διατροφή. Η μάλιστα της εποχής, που είναι η παχυσαρκία παρατηρείται σε πάνω από 750 εφήβους. Αυτοί οι έφηβοι παρουσιάζουν και σύννοδα προβλήματα όπως η υπερουριχαιμία, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη κλπ. Όλα αυτά τα σύννοδα προβλήματα κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για το μέλλον διότι υποβόσκουν τα καρδιαγγειακά προβλήματα.

Επίσης, θα πρέπει να προτιμάμε την λήψη χυμών και συγκεκριμένα αυτών των φυσικών χυμών (Καρκώνη, 2020). Διότι, οι συμπυκνωμένοι χυμοί δεν μπορούν να φτάσουν στην ίδια θρεπτική αξία σε σχέση με τους φυσικούς χυμούς. Επίσης, καλό είναι να επιλέγονται χυμοί χωρίς έξτρα ζάχαρη λόγω το ότι πολλοί νέοι κινδυνεύουν από σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, μία καλή λύση σύμφωνα με την διατροφολόγο κ. Καρκώνη είναι και τα Smoothie, όπου τα φρούτων διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά αλλά και τον πολτό τους. Τέλος στοχεύουν την ημερήσια πρόληψη φρούτων και λαχανικών και μετά την λήψη τους αισθάνονται κορεσμό και είναι σαν ολοκληρωμένο γεύμα.

Κεφάλαιο 4^ο: Ερευνητικό και Πειραματικό μέρος

4.1. Σχεδιασμός πειραματικής διάταξης-αιτιολόγηση επιλογών

Οι μετρήσεις και ο τρόπος της άντλησης των αποτελεσμάτων έγινε με την χρήση των ερωτηματολογίων όπου παρουσιάζεται ακολούθως:

<u>Ερωτηματολόγιο</u>
<i>«Ποιος είναι ο αγαπημένος χυμός των εφήβων ηλικίας από 13 έως και 18 ετών;»</i>
1. Σε ποιο ηλικιακό εύρος ανήκετε; 13-15 <input type="radio"/> 16-18 <input type="radio"/>
2. Τι προτιμάται να πίνετε; Χυμό <input type="radio"/> Αναψυκτικό <input type="radio"/>
3. Τι γεύση χυμού σας αρέσει να πίνετε; Ανάμεικτο <input type="radio"/> Πορτοκάλι <input type="radio"/> Βύσσινο <input type="radio"/> Φράουλα <input type="radio"/> Μήλο <input type="radio"/> Ρόδι <input type="radio"/> Ροδάκινο <input type="radio"/> Μπανάνα <input type="radio"/> Μπανάνα- Βύσσινο <input type="radio"/> Άλλο:.....
4. Τι μάρκα χυμού προτιμάται; Amita <input type="radio"/> Viva <input type="radio"/> Life <input type="radio"/> Κτήμα Χριστοδούλου <input type="radio"/> Frulite <input type="radio"/> HBH <input type="radio"/> Χυμοί Όλυμπος <input type="radio"/> Άλλο:.....
5. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνετε χυμό; Μία φορά <input type="radio"/> 2-3 φορές <input type="radio"/> πάνω από 4 φορές <input type="radio"/>
6. Για ποιον λόγο καταναλώνεται χυμό; Για ενέργεια <input type="radio"/> Σαν σνακ <input type="radio"/> Αντί για νερό <input type="radio"/> Λόγω διατροφής <input type="radio"/> Άλλο:.....

Το περιθώριο του σφάλματος θα λέγαμε ότι είναι μεγάλο διότι η έρευνα πραγματοποιήθηκε μόνο στην περιοχή της Κατερίνης και συγκεκριμένα στο Γυμνάσιο της Περίστασης και στο 5^ο λύκειο Κατερίνης. Άρα ρωτήθηκαν συγκεκριμένα παιδιά σε συγκεκριμένο τόπο που μπορεί να επηρεάζονται μεταξύ τους διότι κάνουν παρέα και συνυπάρχουν στον ίδιο χώρο.

4.2. Διάγραμμα διαδικασίας του πειράματος

Αρχικά σχεδιάστηκε το ερωτηματολόγιο, στη συνέχεια μοιράστηκε και έπειτα μαζεύτηκαν τα έγγραφα για αξιολόγηση. Παράλληλα ξεκίνησε και η συγγραφή της παρούσας εργασίας, όπου αντλήθηκαν πληροφορίες κυρίως από το διαδίκτυο.

4.3. Κατάλογος υλικών-συσκευών-μηχανών-εργαλείων πειράματος και εκτίμησης κόστους της έρευνας

Για να έλθει εις πέρας η έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα υλικά:

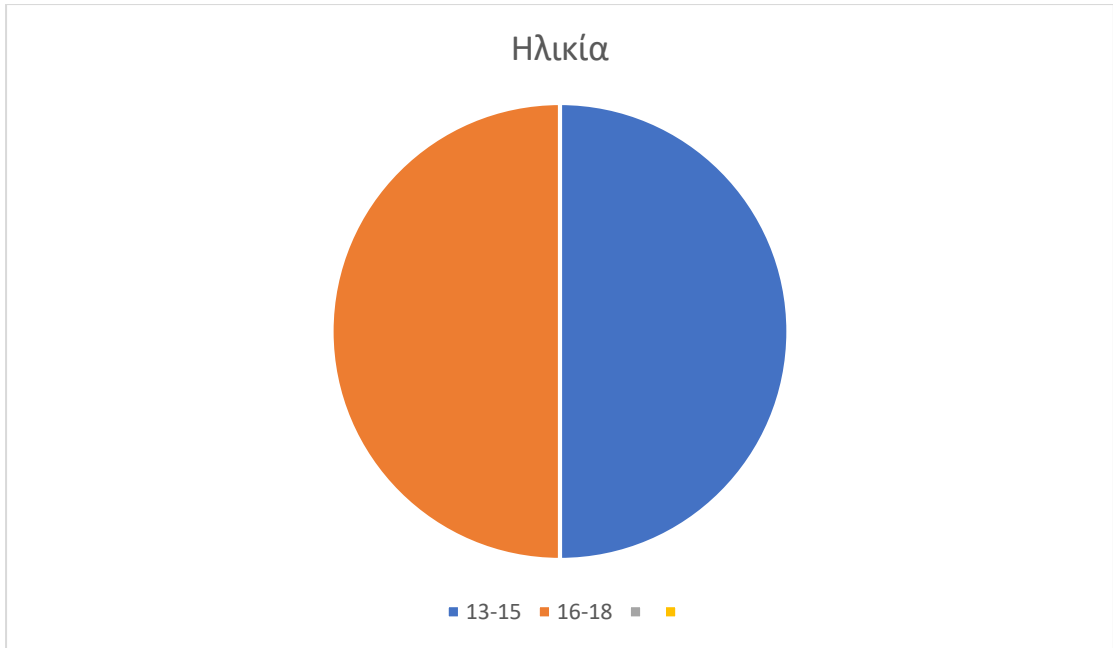
1. Ηλεκτρονικός υπολογιστής
2. Εκτυπωτής και πρώτες ύλες αυτού (χαρτί και μελάνι)
3. Ημερολόγιο
4. Ίντερνετ
5. Σχολικό περιβάλλον και Οικογενειακό

Το κόστος υπολογίζεται περίπου στα 10 ευρώ.

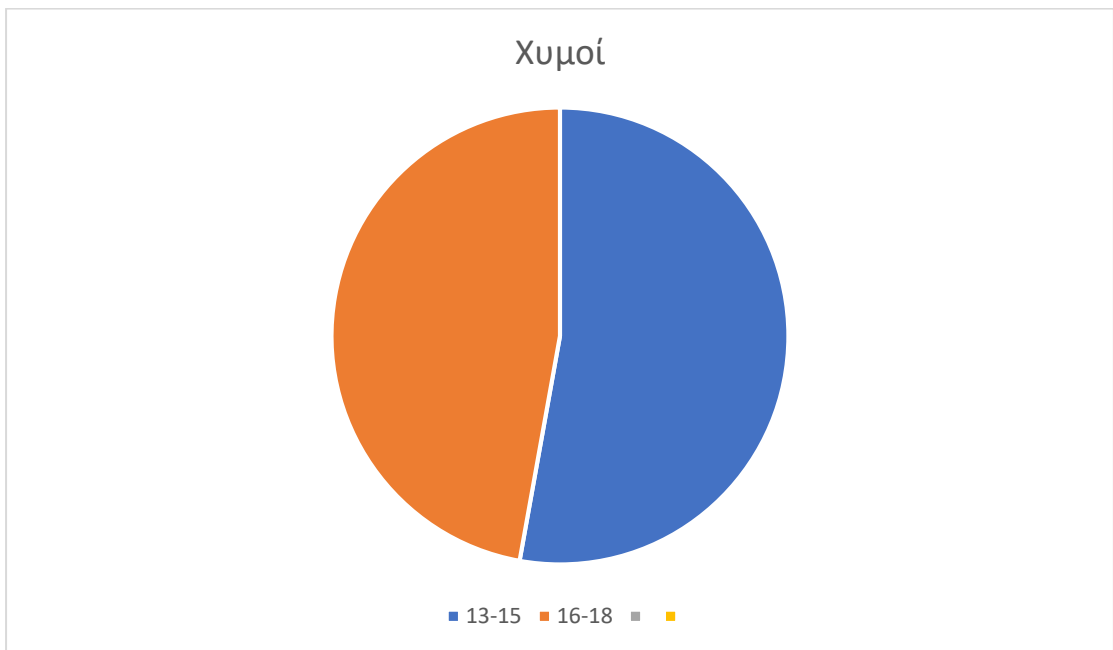
4.4. Παρουσίαση δεδομένων μετρήσεων

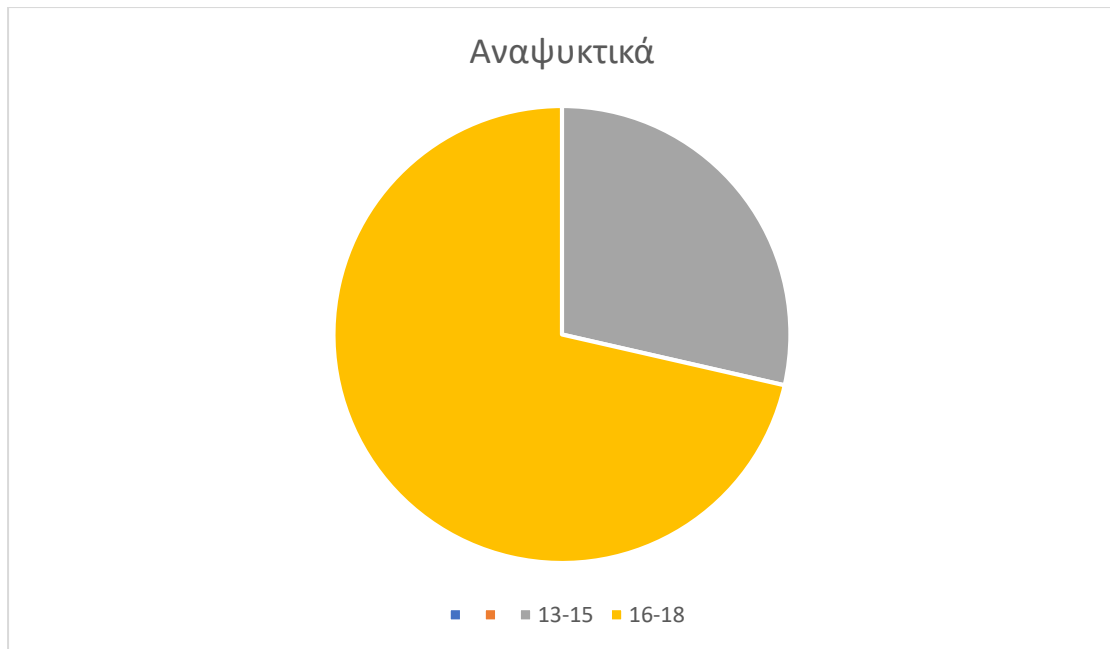
Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου ανά ερώτηση

1. Σε ποιο ηλικιακό εύρος ανήκετε;

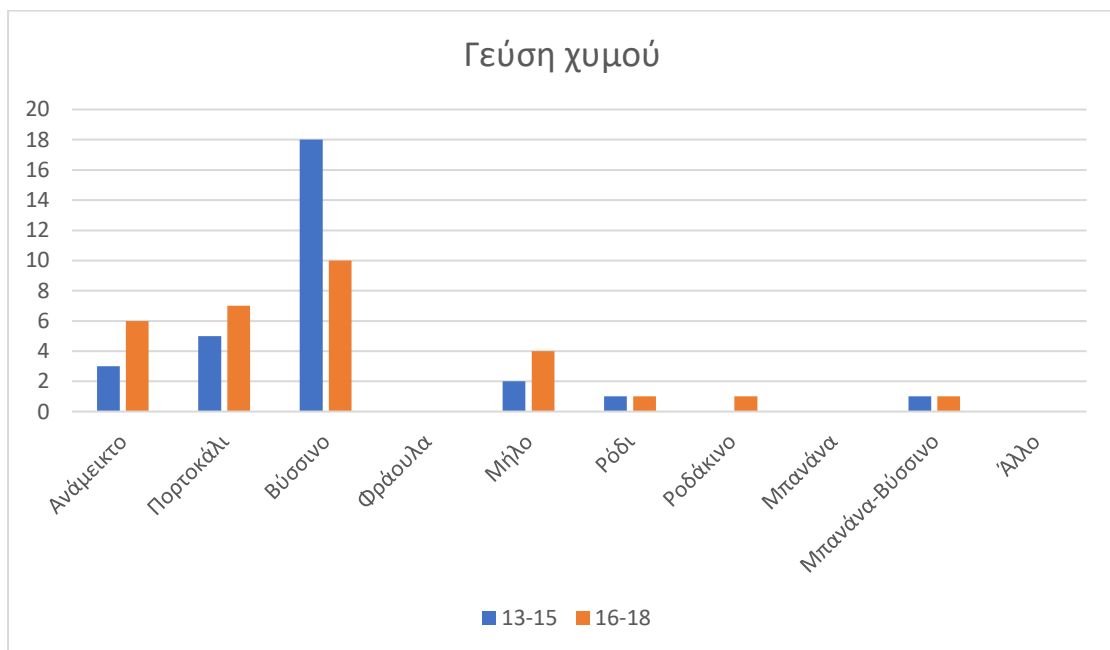


2. Τι προτιμάται να πίνετε;

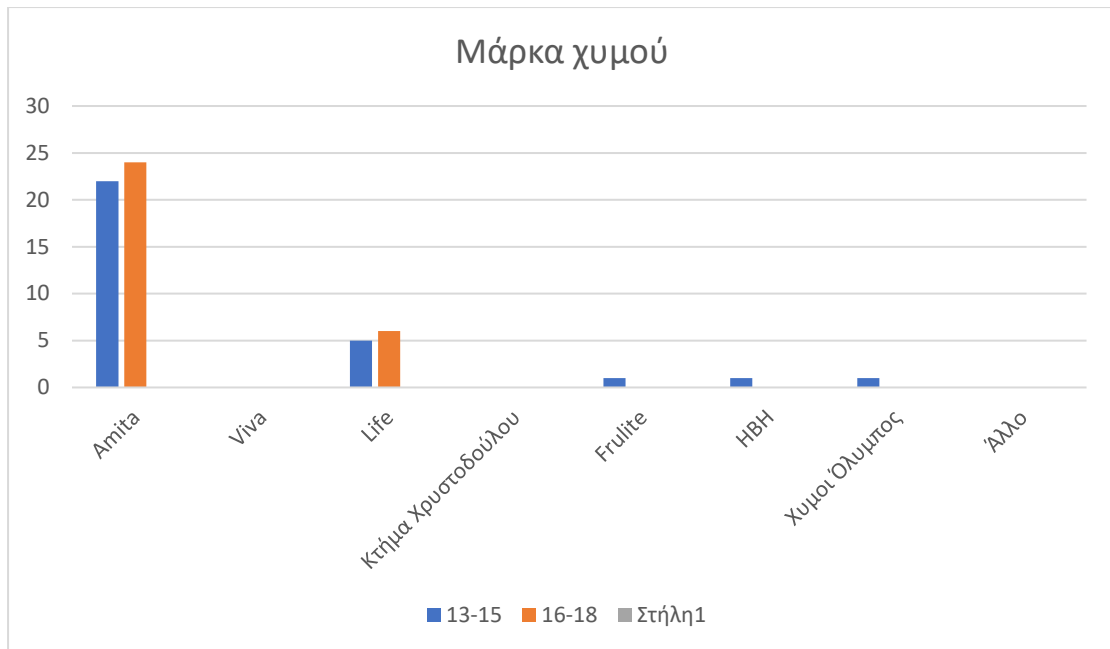




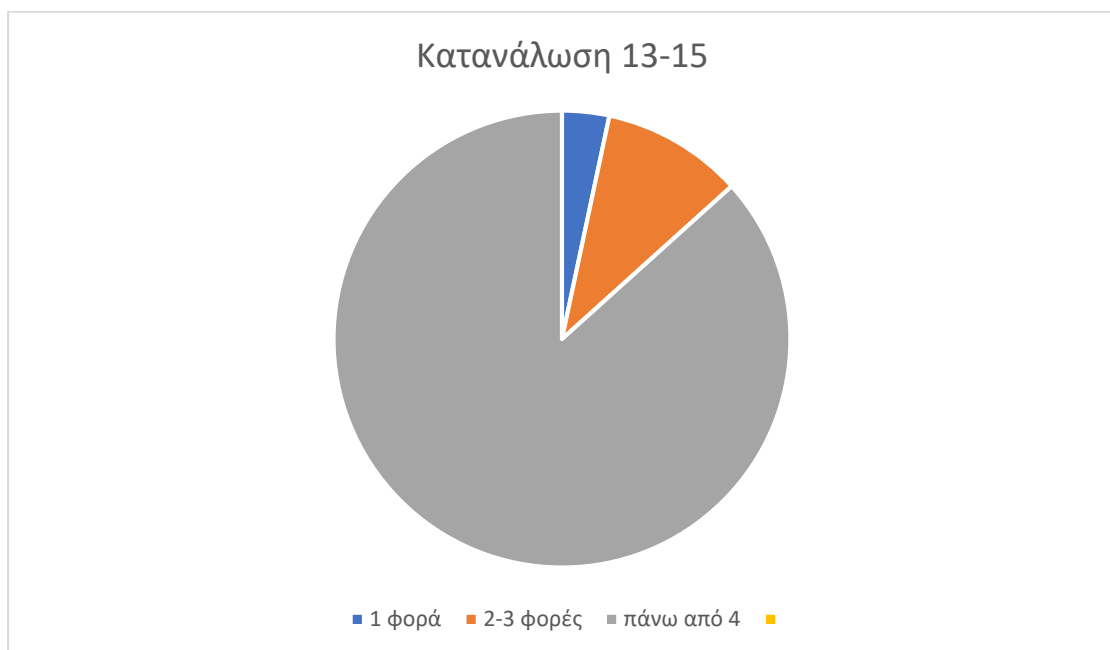
3. Τι γεύση χυμού σας αρέσει να πίνετε;

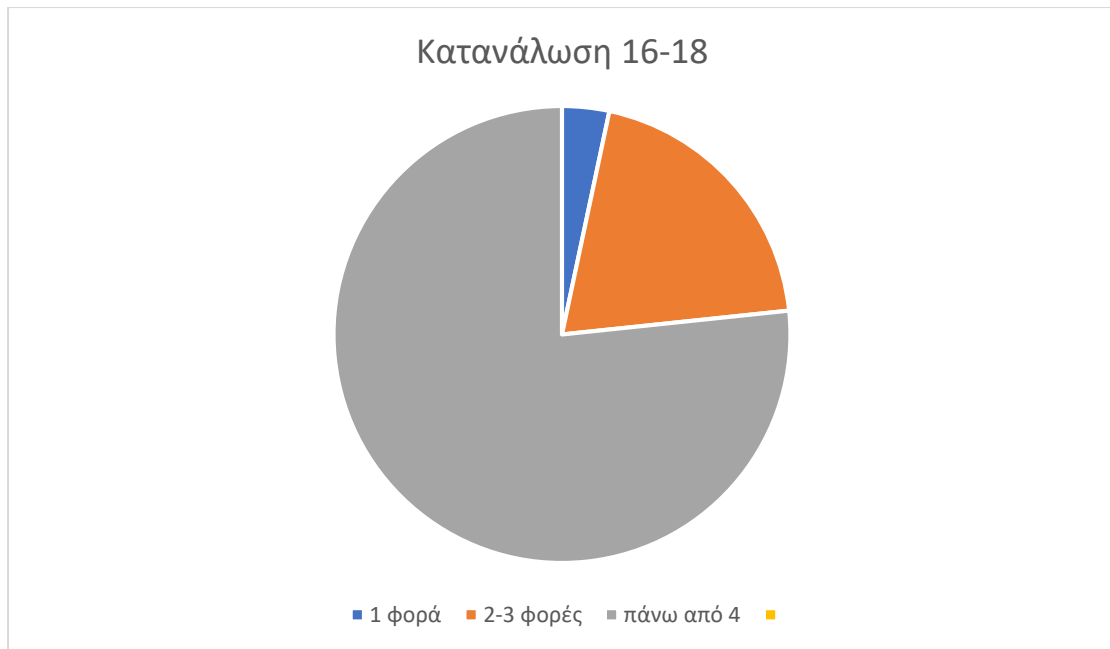


4. Τι μάρκα χυμού προτιμάται;

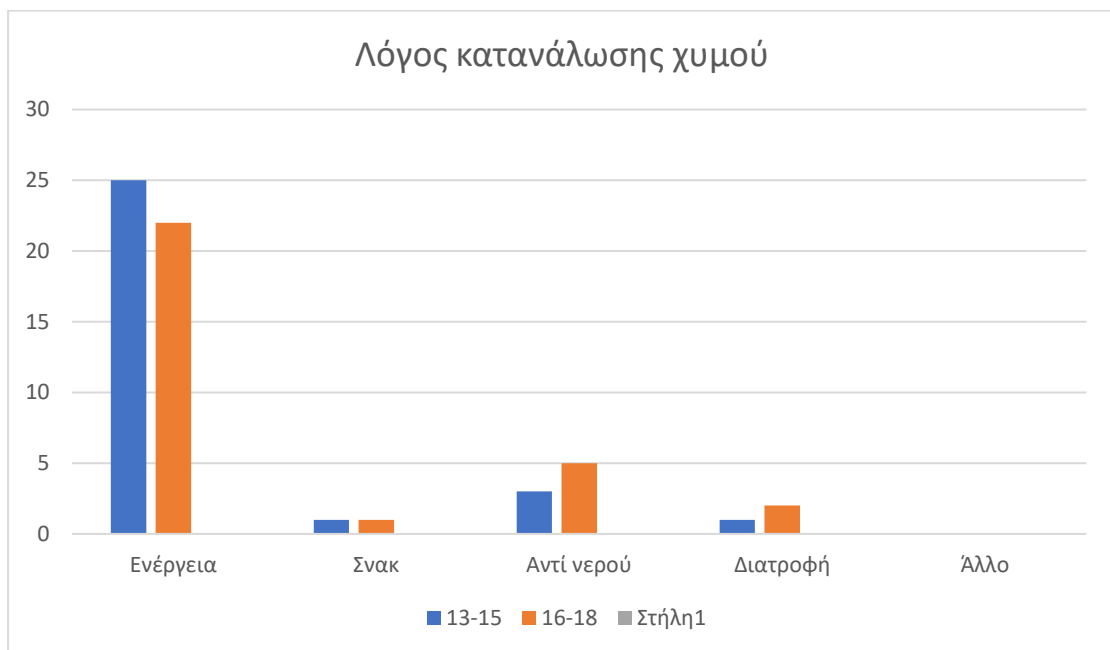


5. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνετε χυμό;





6. Για ποιον λόγο καταναλώνεται χυμό;



4.5. Ανάλυση αποτελεσμάτων

Από το προηγούμενο κεφάλαιο συμπεραίνουμε ότι:

1. Για την πρώτη ερώτηση έχουμε 30 παιδιά ηλικίας 13-15 και 30 παιδιά ηλικίας 16-18.
2. Για την δεύτερη ερώτηση παρατηρούμαι ότι οι ηλικίες 16-18 έχουν μεγαλύτερη κατανάλωση αναψυκτικών έναντι των ηλικιών 13-15.

3. Όσον αναφορά την ερώτηση τρία ο χυμός βύσσινο είναι πρώτος στις προτιμήσεις όλων των ηλικιακών ομάδων. Αυτές τις γεύσεις που δεν προτιμάει καμία ηλικιακή ομάδα είναι η φράουλα και η μπανάνα.
4. Η τέταρτη ερώτηση ρωτάει για την μάρκα που προτιμάνε τα παιδιά όπου υπερτερεί κατά πολύ η Amita σε όλες τις ηλικίες.
5. Στην Πέμπτη ερώτηση παρατηρούμε ότι στις ηλικίες 13-15 ετών τα παιδιά καταναλώνουν πάνω από 4 φορές την εβδομάδα χυμό, το ίδιο και στις ηλικίες 16-18.
6. Στην τελευταία ερώτηση βλέπουμε ότι τα παιδιά σε κάθε ηλικιακή ομάδα καταναλώνουν χυμό γιατί τους δίνει ενέργεια.

Κεφάλαιο 5^ο: Συμπεράσματα

Από την παρούσα έρευνα συμπεραίνουμε ότι ο πρώτος αγαπημένος χυμός των εφήβων είναι ο βύσσινο και ακολουθεί ο πορτοκάλι. Αυτόν που δεν προτιμάνε καθόλου τα παιδιά είναι ο χυμός μήλο. Συγκεκριμένα η μάρκα των παραπάνω γεύσεων χυμού που επιλέγουν οι έφηβοι είναι η Amita. Η Nina είναι η μάρκα που δεν διαλέγουν οι έφηβοι για τους χυμούς. Από τις επιλογές τους καταλαβαίνουμε ότι προτιμάνε τους γλυκούς χυμούς και συγκεκριμένα γνωστή μάρκα η οποία υπάρχει χρόνια στο ελληνικό εμπόριο.

Οι διατροφικές επιλογές των νέων στην παρούσα έρευνα φαίνεται να είναι υψηλής διατροφικής αξίας δηλαδή επιλογή χυμών έναντι αναψυκτικών. Ο χυμός βύσσινο σύμφωνα με την βιβλιογραφία, ανά 100 γραμμάρια έχει 60,00 kcal και 14.40 g σάκχαρα. Τέλος, φαίνεται πως τα παιδιά έχουν αποκτήσει ενσυναίσθηση της παχυσαρκίας οπότε επιλέγουν τους χυμούς που είναι μία υγιεινότερη επιλογή έναντι των αναψυκτικών.

Κεφάλαιο 6^ο: Προτάσεις για συμπληρωματική έρευνα στο μέλλον από άλλους ερευνητές

Προτείνω στους μελλοντικούς ερευνητές να πραγματοποιήσουν μεγαλύτερο δειγματοληπτικό έλεγχο, σε όλη την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό. Με αυτόν τον τρόπο θα έχουμε πιο έγκυρα αποτελέσματα για τους αγαπημένους χυμούς των εφήβων και τις διατροφικές τους συνήθειες. Επίσης, θα γνωρίζουμε και την επιλεγμένη μάρκα με τις περισσότερες πωλήσεις ανά τον κόσμο. Άρα, διεξάγεται και έρευνα αγοράς και συμπεριφορά καταναλωτών.

Βιβλιογραφία

diettv. (χ.χ.). *diettv: Χυμός Βύσσινο*. Ανάκτηση Μαιος 15, 2022, από diettv:
<https://www.diettv.gr/site/food/xyμος-byssino-Amita>

iatronet. (2010, Μαιος 6). *Έρευνα: Ανησυχητικές διαστάσεις λαμβάνει η παχυσαρκία των εφήβων*: *iatronet.gr*. Ανάκτηση Μαιος 15, 2022, από iatronet.gr:
<https://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/11586/erevna-anisyxitikes-diaastaseis-lamvanei-i-pachysarkia-twn-efivwn.html>

wikipedia. (2021, Ιουλίου 15). *Χυμός*: *wikipedia*. Ανάκτηση Μαιου 15, 2022, από wikipedia:
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CF%85%CE%BC%CF%8C%CF%82>

Καρκώνη, Β. (2020, Μάρτιος 16). *Ο χυμός στη διατροφή μας: the health lab*. Ανάκτηση Μαιου 15, 2022, από the health lab: <https://thehealthlab.gr/fitness/o-chyμος-sti-diatrofi-mas>