



Save Food. Waste less.  
Τέρμα στη σπατάλη τροφίμων!

6η Διαδικτυακή έρευνα FoodPrint για την σπατάλη τροφίμων

## Τι γνωρίζουμε, ποιες συνήθειες έχουμε;

*Τις συνήθειες των Κυπρίων πολιτών σε σχέση με την διατήρηση και φύλαξη τροφίμων εντοπιστούν τρόποι για μείωση της σπατάλης έδωσε στο επίκεντρο η 6<sup>η</sup> διαδικτυακή έρευνα της εκστρατείας FoodPrint.*

*Σκοπός της έρευνας ήταν να κατανοηθεί εάν υπάρχουν πρώτα απαιτούμενες γνώσεις θέμα αλλά και εμπεδωμένες συνήθειες που προκαλούν ή αντιστρόφως, αποτρέπουν την σπατάλη τροφίμων.*

Στα πλαίσια του έργου LIFE – FOODPRINT «Εκστρατεία ευαισθητοποίησης για την πρόληψη και τη διαχείριση της σπατάλης τροφίμων μεταξύ των καταναλωτών, των βιομηχανιών τροφίμων και φιλοξενίας») διεξάχθηκε η 6<sup>η</sup> διαδικτυακή έρευνα για τα απόβλητα τροφίμων που είχε ως σκοπό την ανάλυση των απόψεων του κοινού σχετικά με τις στρατηγικές μείωσης των αποβλήτων τροφίμων.

Η δημοσκόπηση πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά μέσω ιστοτόπων του Ομίλου Δίας (Signalive, Sportime.com.cy, I love style, City.com.cy, Check In, Economy today, MyCyprusTravel.com) μεταξύ 07/02/2022 και 09/02/2022. Το δείγμα για την κάθε ερώτηση κυμαινόταν από 1580 έως 1949 άτομα ανάλογα με την ανταπόκριση. Ένα ποσοστό των συμμετεχόντων δεν ζουν στην Κύπρο.

Η κάθε ερώτηση έδινε εναλλακτικές επιλογές για απάντηση. Η έρευνα διερεύνησε τις συνήθειες του κοινού σχετικά με την διατήρηση/φύλαξη τροφίμων, με σκοπό να κατανοηθεί εάν υπάρχουν πρώτα απαιτούμενες γνώσεις για το εν λόγω θέμα αλλά και εμπεδωμένες συνήθειες οι οποίες συνεισφέρουν ή αποτρέπουν την απόρριψη τροφίμων.

Πιο κάτω παρουσιάζεται η ανάλυση και η περιγραφή των ερωτήσεων και απαντήσεων σχετικά με την συντήρηση τροφίμων στο ψυγείο και κατάψυξη. Το πρώτο ερώτημα της έρευνας ήταν: «Σε ποια θερμοκρασία πρέπει να βρίσκεται η θερμοκρασία του ψυγείου σας;». Ο πίνακας και το σχήμα 1 παρουσιάζουν τα αποτελέσματα.

1. Σε ποια θερμοκρασία πρέπει να βρίσκεται η θερμοκρασία του ψυγείου σας;

	Απάντηση	Αριθμός	%
A	Πάνω από 5°C και κάτω από 8°C	768	39,4%
B	Πάνω από 3°C και κάτω από 5°C	928	47,6%
Γ	Πάνω από 0°C και κάτω από 3°C	253	13%
	<b>Σύνολο:</b>	<b>1949</b>	<b>100%</b>

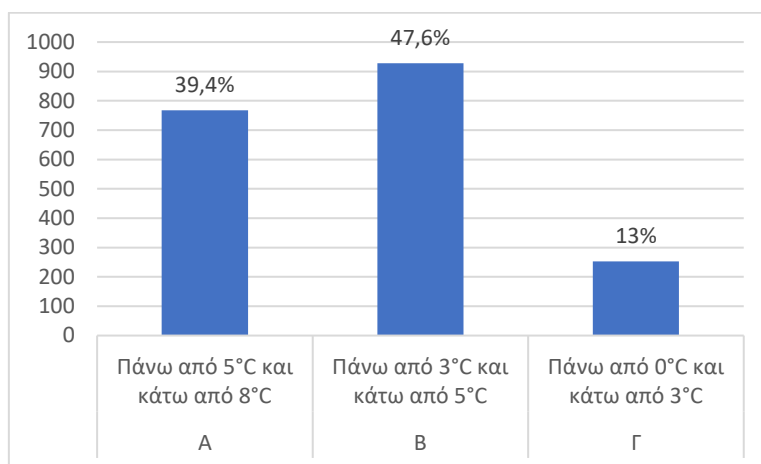


LIFE19 GIE/CY/001166

FOODprint is co-funded by LIFE Programme of European Union



@foodprintcy



Πίνακας και Σχήμα 1: Αποτελέσματα 1ης ερώτησης της δημοσκόπησης

Στην προκειμένη, η απάντηση Β ήταν η σωστή, ενώ και η απάντηση Γ θεωρείται σωστή γιατί στις θερμοκρασίες 1°C – 3°C η κατάσταση είναι επίσης καλή για τη διατήρηση των τροφίμων. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (47,6%) απάντησε ότι η θερμοκρασία που πρέπει να βρίσκεται η συντήρηση του ψυγείου είναι πάνω από 3°C και κάτω από 5°C. Η δεύτερη δημοφιλέστερη απάντηση (39,4%) υποστήριξε ότι η σωστή θερμοκρασία συντήρησης του ψυγείου πρέπει να είναι πάνω από 5°C και κάτω από 8°C και ένα 13% υποστήριξε ότι η θερμοκρασία πρέπει να βρίσκεται πάνω από 0°C και κάτω από 3°C. Φτάνουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι η πλειοψηφία γνωρίζει σε ποιες θερμοκρασίες είναι σωστό να συντηρούνται τα τρόφιμα στο ψυγείο, όμως δεν μπορεί σαφώς να αγνοηθεί ότι το 39,4% των συμμετεχόντων δεν γνωρίζει την ορθή θερμοκρασία. Αν και η λανθασμένη απάντηση δεν ισοδυναμεί κατ' ανάγκη με πρακτικά λανθασμένη ρύθμιση της θερμοκρασίας στα ψυγεία των συμμετεχόντων, αυτό που μπορούμε να υποθέσουμε είναι πως όποτε κληθούν να επαναρυθμίσουν τις θερμοκρασίες στα ψυγεία τους, πιθανόν θα κάνουν λάθος επιλογή θερμοκρασίας. Αυτό δημιουργεί τις προϋποθέσεις να υπάρχει σπατάλη τροφίμων από συντήρηση τροφίμων σε λάθος θερμοκρασίες.

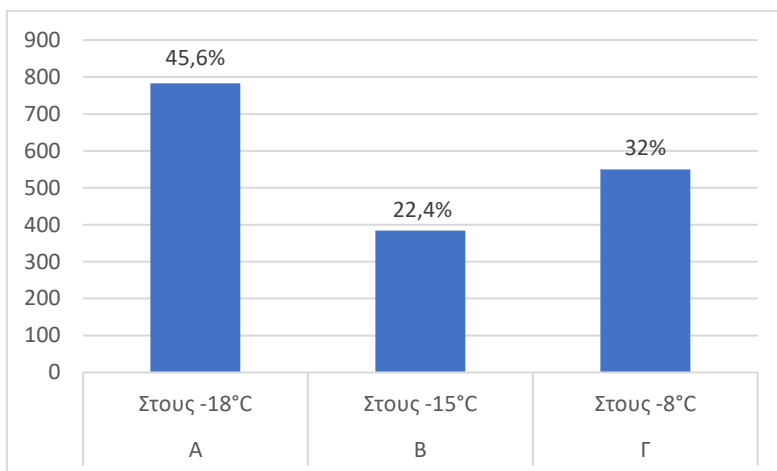
Η δεύτερη ερώτηση αφορούσε τη σωστή θερμοκρασία συντήρησης στον καταψύκτη, για την πιο μακροπρόθεσμη φύλαξη των τροφίμων. Συγκεκριμένα το 2<sup>ο</sup> ερώτημα ήταν: «Σε ποια θερμοκρασία πρέπει να βρίσκεται ο καταψύκτης σας;». Ο πίνακας και το σχήμα 2 πιο κάτω παρουσιάζουν τα αποτελέσματα.

## 2. Σε ποια θερμοκρασία πρέπει να βρίσκεται ο καταψύκτης σας;

	Απάντηση	Αριθμός	%
A	Στους -18°C	783	45,6%
B	Στους -15°C	384	22,4%
Γ	Στους -8°C	550	32%
	<b>Σύνολο:</b>	<b>1717</b>	<b>100%</b>



FOODprint is co-funded by LIFE Programme of European Union



Πίνακας και Σχήμα 2: Αποτελέσματα 2<sup>ης</sup> ερώτησης της δημοσκόπησης

Η ιδανική θερμοκρασία συντήρησης του καταψύκτη είναι στους -18°C. Οι περισσότερες απαντήσεις των συμμετεχόντων ήταν «στους -18°C» με ποσοστό 45,6%, ενώ η δεύτερη δημοφιλέστερη απάντηση ήταν «στους -8°C» με ποσοστό 32%. Εδώ μπορούμε να συμπεράνουμε ότι σχεδόν οι μισοί καταναλωτές γνωρίζουν την ορθή θερμοκρασία συντήρησης του καταψύκτη η οποία μεγιστοποιεί και τη ζωή των τροφίμων στην κατάψυξη. Συνεπώς μια δράση που θα μπορούσε να υλοποιηθεί βάση των απαντήσεων στις δύο πρώτες ερωτήσεις είναι η ενημέρωση του κοινού για την σωστή θερμοκρασία χρήσης του ψυγείου και του καταψύκτη.

Η τρίτη ερώτηση αφορούσε στη γνώση του κοινού ως προς τη θρεπτικότητα των τροφίμων που καταψύχονται. Συγκεκριμένα το τρίτο ερώτημα ήταν: «Το φαγητό που μπαίνει στην κατάψυξη χάνει από την ποιότητα του και είναι λιγότερο θρεπτικό» με επιλογή απάντησης «Ορθό» ή «Λάθος». Ο πίνακας και το σχήμα 3 πιο κάτω παρουσιάζουν τα αποτελέσματα.

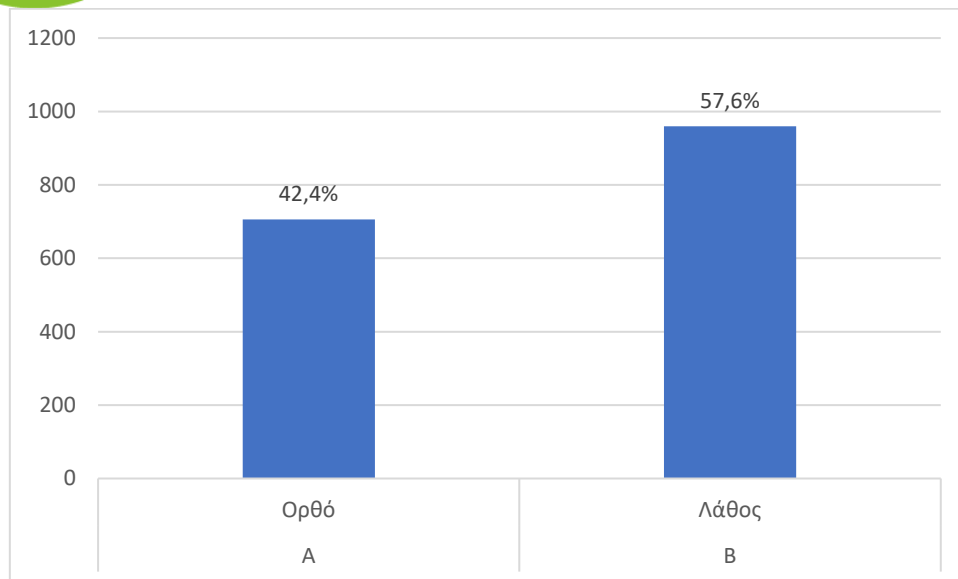
3. Το φαγητό που μπαίνει στην κατάψυξη χάνει από την ποιότητα του και είναι λιγότερο θρεπτικό.

	Απάντηση	Αριθμός	%
A	Ορθό	706	42,4%
B	Λάθος	960	57,6%
	<b>Σύνολο:</b>	<b>1666</b>	<b>100%</b>



LIFE19 GIE/CY/001166

FOODprint is co-funded by LIFE Programme of European Union



Πίνακας και Σχήμα 3: Αποτελέσματα 3ης ερώτησης της δημοσκόπησης

Η κατάψυξη τροφίμων, όταν γίνεται σωστά, μπορεί να διατηρήσει περισσότερα θρεπτικά συστατικά από άλλες μεθόδους συντήρησης τροφίμων. Άρα στην προκειμένη η σωστή επιλογή εδώ είναι το «Λάθος». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η πιο δημοφιλής απάντηση, το 57,6% απάντησε «Λάθος» και το 42,4% απάντησε «Ορθό». Οπότε το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων έχουν απαντήσει σωστά στην ερώτηση, όμως το 42,4% των ερωτηθέντων είχαν άλλη άποψη. Αυτό αναδεικνύει πως υπάρχει μια ισχυρή μερίδα του πληθυσμού που λανθασμένα θεωρεί πως η κατάψυξη του φαγητού το υποβαθμίζει, και είναι πολύ πιθανόν να μην ακολουθεί αυτή την πρακτική φύλαξης των τροφίμων.

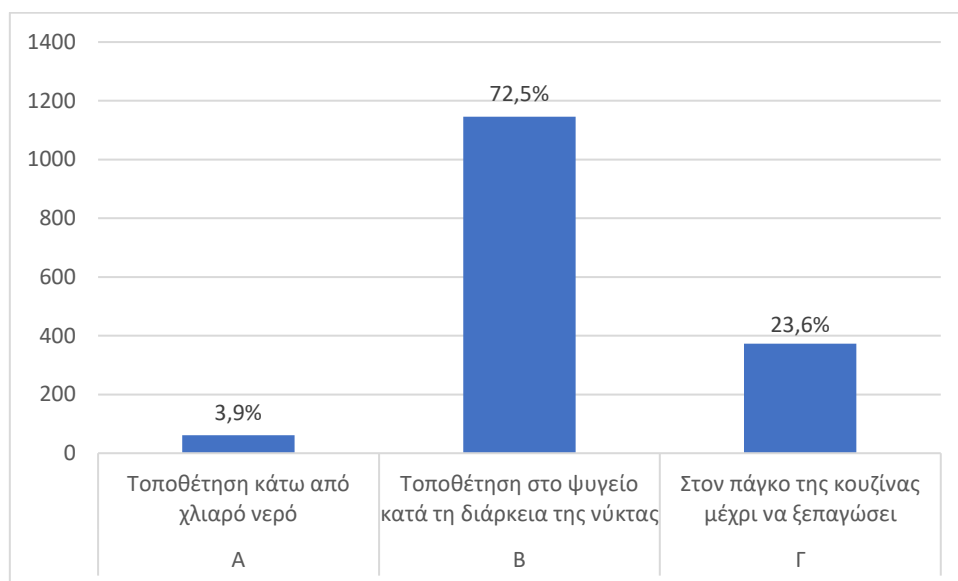
Η τελευταία ερώτηση αφορούσε τη γνώση των σωστών πρακτικών ξεπαγώματος των τροφίμων. Συγκεκριμένα η ερώτηση ήταν: «Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για ξεπάγωμα φαγητών από την κατάψυξη;». Ο πίνακας και το σχήμα 4 παρουσιάζουν τα αποτελέσματα.

#### 4. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για ξεπάγωμα φαγητών από την κατάψυξη;

	Απάντηση	Αριθμός	%
A	Τοποθέτηση κάτω από χλιαρό νερό	61	3,9%
B	Τοποθέτηση στο ψυγείο κατά τη διάρκεια της νύκτας	1,146	72,5%
Γ	Στον πάγκο της κουζίνας μέχρι να ξεπαγώσει	373	23,6%
	<b>Σύνολο:</b>	<b>1580</b>	<b>100%</b>



Save Food. Waste less.  
Τέρμα στη σπατάλη τροφίμων!



Πίνακας και Σχήμα 4: Αποτελέσματα 4ης ερώτησης της δημοσκόπησης

Η σωστή απάντηση είναι η επιλογή Β και το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (72,5%) απάντησαν σωστά. Ακολουθούν η απάντηση «Στον πάγκο της κουζίνας μέχρι να ξεπαγώσει» (23,6%) και με πολύ μικρό ποσοστό η «Τοποθέτηση του κάτω από χλιαρό νερό» (3,9%). Εδώ μπορούμε να συμπεράνουμε πως η πλειοψηφία γνωρίζει τον ορθό τρόπο για να ξεπαγώνει τα τρόφιμα της κατάψυξης ώστε να αποφεύγει τη δημιουργία βακτηρίων.

Τα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται σε ασφαλή θερμοκρασία κατά την απόψυξη. Δεν πρέπει να ξεπαγώνονται στον πάγκο της κουζίνας, σε εξωτερικούς χώρους ή κάτω από ζεστό νερό. Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να αφήσουν τα τρόφιμα μη ασφαλή για κατανάλωση. Υπάρχουν τέσσερις ασφαλείς τρόποι για να ξεπαγώσουμε τα τρόφιμα: στο ψυγείο, κάτω από κρύο νερό (όχι χλιαρό), στο φούρνο μικροκυμάτων και ως μέρος της διαδικασίας μαγειρέματος. Τα τρόφιμα που αποψύχονται με τη μέθοδο του κρύου νερού ή στο φούρνο μικροκυμάτων πρέπει να μαγειρεύονται αμέσως μετά την απόψυξη.



LIFE19 GIE/CY/001166

FOODprint is co-funded by LIFE Programme of European Union



@foodprintcy