

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ COVID19 ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Αγγελική Μπαρόλα | Γρηγόρης Κωνσταντόπουλος | Δρ. Παναγιώτης Τζαβάρας

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Περίληψη

Η Εργασία αυτή αποτελεί ανασκόπηση επιστημονικών δημοσιεύσεων και ερευνών που αναφέρονται στην επίδραση της πανδημίας COVID-19 στις διατροφικές και καταναλωτικές συμπεριφορές των ανθρώπων. Στόχος της εργασίας είναι να παρουσιάσει μέσα από μία συστηματική μελέτη ερευνών που έχουν ήδη διεξαχθεί κυρίως στην Ευρώπη αλλά και σε άλλες χώρες στο κόσμο, τις άμεσες αλλαγές και τάσεις που έχουν φανεί στις προτιμήσεις των καταναλωτών. Τα επιστημονικά δημοσιεύματα που μελετήθηκαν, εντοπίστηκαν από βάσεις δεδομένων επιστημονικών ερευνητικών εργασιών. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση ανέδειξε σαφής αλλαγές στις προτιμήσεις γύρω από τα τρόφιμα, το τρόπο μαγειρέματός τους καθώς και τη πρόθεση του κόσμου για αγορά πρώτων ειδών διατροφής online και μέσω τοπικών καταστημάτων. Επίσης αναδεικνύει την σημαντικότητα της μεσογειακής διατροφής σαν όπλο ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος, την ανησυχία των διατροφολόγων για αύξηση της παχυσαρκίας στις νεαρότερες ηλικίες, αλλά και της παρορμητικής υπερφαγίας. Παράλληλα μέσω των ερευνών διαφαίνονται και οι προθέσεις του κόσμου σχετικά με την ποιότητα διατροφής τους και μετά το πέρας της πανδημίας. Διαφαίνεται επίσης μια αυξανόμενη ζήτηση για υγιεινά τρόφιμα καθώς και για τοπικές και βιώσιμες διατροφικές επιλογές.

Λέξεις-κλειδιά

COVID-19, Μεσογειακή διατροφή, διαδικτυακές αγορές τροφίμων κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού, διατροφικές τάσεις.

Abstract

This paper is a review of scientific publications and research on the impact of the COVID-19 pandemic on nutritional and consumer behavior. The scope of this paper is to present through a systematic study of research that have already been carried out, mainly in Europe but also in other countries in the world, the immediate changes and trends that have appeared in consumer preferences. The scientific publications that were studied, were identified from databases of scientific research papers. The literature review has brought to light distinct changes in food preferences, how it is cooked and the intention of the world to buy essential food ingredients online and through local stores. It also highlights the importance of the Mediterranean diet as a weapon to strengthen the immune system, as well as the concern of nutritionists for increasing obesity at younger ages and impulsive overeating. At the same time, research shows peoples' intentions regarding the quality of their food after the end of the pandemic. It appears that there is also a growing demand for healthy food as well as local and sustainable food choices.

Keywords

COVID-19, Mediterranean diet, online food shopping during lockdown, food trends habits.

1. Εισαγωγή

Τον Μάρτιο του 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε το ξέσπασμα του κορωνοϊού ως παγκόσμια πανδημία .Μέχρι στιγμής λίγα είναι γνωστά για τη μετάδοση, τον μηχανισμό και τη θεραπεία του COVID-19. Πιστεύεται ότι ο COVID-19 εξαπλώνεται μέσω επαφής από άτομο σε άτομο, μέσω των αναπνευστικών σταγονιδίων και της στενής επαφής. Για το λόγο ,αυτό συστήνεται ως μέσο προστασίας η κοινωνική απόσταση, το πλύσιμο των χεριών και η χρήση καλυμμάτων προσώπου για τη μείωση της εξάπλωσης του ιού. Εξαιτίας αυτού πολλές χώρες έχουν περιορίσει την πρόσβαση του κοινού σε σούπερ μάρκετ, καταστήματα και εγκαταστάσεις αναψυχής. Η σοβαρότητα των περιορισμών ποικίλλει μεταξύ των χωρών και εξαρτάται από τα ποσοστά εμφάνισης της μόλυνσης. Παρά τα περιοριστικά μέτρα που έχουν ληφθεί από τις κυβερνήσεις παγκοσμίως, έχουν καταγραφεί παραπάνω από 156.496.592 κρούσματα κορωνοϊού ενώ έχουν καταγραφεί ως στιγμής

3.264.143 θάνατοι (1). Ο περιορισμός της διαπροσωπικής επαφής για την αποφυγή της μετάδοσης, έχει θορυβήσει πολλούς εμπειρογνώμονες οι οποίοι έχουν εκφράσει την ανησυχία τους για τις μακροχρόνιες επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει το κλείσιμο στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων. Η καραντίνα έχει περιορίσει τον αριθμό των επιτρεπόμενων ωρών για εξωτερική σωματική δραστηριότητα, την πρόσβαση των ανθρώπων σε φρέσκα τρόφιμα και στο αυξημένο άγχος, το οποίο είναι πιθανό να έχει σοβαρές επιπτώσεις στις συνήθειες του τρόπου ζωής ενός ατόμου (2). Ωστόσο διαφαίνονται και θετικές συνήθειες να έχουν προκύψει στον τρόπο ζωής των ανθρώπων λόγω της πανδημίας. Η επιλογή για περισσότερο μαγείρεμα στο σπίτι και η μειωμένη κατανάλωση γρήγορου φαγητού έχει οδηγήσει στη μείωση της χρήσης έτοιμων γευμάτων και στροφή προς το σπιτικό φαγητό με όλα τα μέλη της οικογένειας. Η απόλαυση του μαγειρέματος και του πειραματισμού με συνταγές και η αύξηση στην κατανάλωση σχεδόν σε κάθε κατηγορία τροφίμων (ειδικά φρούτα, λαχανικά και αλεύρι) των νοικοκυριών δείχνει μια στροφή προς επιλογή πιο υγιεινού τρόπου διατροφής. Παρατηρείται αύξηση στον προγραμματισμό και στην προσοχή σε ότι αγοράζουν πλέον οι καταναλωτές οι οποίοι δείχνουν να ενδιαφέρονται περισσότερο για την τοπική προέλευση των τροφίμων, την ποιότητα τους και την αποφυγή πρόσθετων και συντηρητικών (3). Η σπουδαιότητα της Μεσογειακής διατροφής αναδεικνύεται για άλλη μια φορά, καθώς έρευνα που διεξήχθη πρόσφατα στις 30 Ιανουαρίου 2021 και δημοσιεύτηκε στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Nutrients με επικεφαλής τον Έλληνα καθηγητή βιοχημείας Κ. Α. Δημόπουλο αποδεικνύει το προστατευτικό ρολό αυτής. Η επιλογή μιας πιο υγιεινής διατροφής που θα περιλαμβάνει περισσότερα μεσογειακά τρόφιμα όπως (λάδι, ψάρι, μέλι, γιαούρτι, σταφίδες, ξηρούς καρπούς) ενδεχομένως να δρα θετικά στην πρόληψη ή και μείωση των επιβλαβών επιπλοκών της πανδημίας του COVID-19 (4). Το συμπέρασμα αυτό, έρχονται να υποστηρίξουν και άλλες έρευνες που έγιναν και δείχνουν ότι η τήρηση της μεσογειακής διατροφής, έχει ευνοϊκή επίδραση στις καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλες καρδιομεταβολικές διαταραχές, όπως ο διαβήτης που προδιαθέτει για τη μόλυνση από COVID-19. Η μεσογειακή διατροφή, με την υψηλής της αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή της ιδιότητα δείχνει πολλά υποσχόμενη και σχετικά εύκολη επιλογή για τη μείωση της μόλυνσης από COVID-19 (5). Πέραν των παραπάνω, παρατηρείται και σημαντικότερη αύξηση από ότι στο παρελθόν στις online αγορές και μαζικές αγορές τροφίμων μέσω του διαδικτύου. Αποτελέσματα έρευνας που διεξήχθη από το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Καινοτομίας και Τεχνολογίας (EIT) το Σεπτέμβριο του

2020 σε 10 Ευρωπαϊκές χώρες ,συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας επιβεβαιώνει την αλλαγή νοοτροπίας στο τρόπο κατανάλωσης και αγοράς τροφίμων και δείχνει ότι η Ελλάδα πρωτοστατεί σημειώνοντας τη μεγαλύτερη αύξηση στις online αγορές (60%) (3). Αντίστοιχη έρευνα με συγκεντρωτικά δεδομένα που συλλέχθηκαν στην πλατφόρμα ελέγχου eRetail Audit του Convert Group για το Ελληνικό Online Grocery δείχνουν ανάπτυξη με εντυπωσιακό ρυθμό 134% το πρώτο τρίμηνο του 2020, με τον Μάρτιο να φτάνει σε έναν ακόμη πιο εντυπωσιακό ρυθμό ανάπτυξης + 307% (6). Παρόλο που τα αποτελέσματα της 9ης έρευνας καταναλωτών του ΙΕΛΚΑ που διεξήχθη από το Μάρτιο έως τον Απρίλιο του 2020 σε δείγμα περίπου 1000 ατόμων στο σύνολο της επικράτειας , δείχνει ότι το 78% δεν αγοράζουν τρόφιμα μέσω διαδικτύου αλλά προτιμούν να πηγαίνουν δια ζώσης στο σουπερμάρκετ ,εντούτοις διαφαίνεται ξεκάθαρα η νέα τάση που έφερε ο κορωνοϊός για online αγορές στην χώρα μας και γεννά το ερώτημα κατά πόσο ο κόσμος θα επιλέξει να ψωνίζει περισσότερο μέσω του διαδικτύου και στο μέλλον (7).

Σκοπός της εργασίας είναι να επισημάνει τις διατροφικές αλλαγές που έχει επιφέρει η πανδημία, να αναδείξει το προστατευτικό ρόλο της Μεσογειακής διατροφής ενάντια σε αυτή και να καταγράψει τη νέα τάση του online shopping ως αποτέλεσμα του COVID-19. Ενδεχομένως τα ευρήματα αυτά να αποτελούν όχι μόνο μέτρα προστασίας κατά του κορωνοϊού αλλά ενδεχομένως να αποτελέσουν στο μέλλον και σημαντικό στήριγμα της πληττόμενης λόγω COVID-19 ελληνικής οικονομίας . η νέα κρίση που καλείται να αντιμετωπίσει η ελληνική κοινωνία, έκτος από τις τολμηρές αλλαγές που αναγκαστικά πρόκειται να πραγματοποιηθούν σε πολλούς κοινωνικούς και οικονομικούς τομείς, ίσως να κρύβουν και ευκαιρίες για την εθνική οικονομία και τις ελληνικές επιχειρήσεις. Ευκαιρίες που θα εξασφαλίσουν ένα καλύτερο αύριο στην Ελλάδα μας. (8)Η ανάγκη του κόσμου για φρέσκα τρόφιμα και η δυνατότητα παροχής τους από online e-shop σε όλη την επικράτεια δίνει κίνητρο και οφέλη και στους καταναλωτές και στους παραγωγούς για τη δημιουργία διαδικτυακών καταστημάτων. Η αυξανόμενη χρήση των online αγορών στη χώρα μας μόνο θετική στη παρούσα κατάσταση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί αφού ανοίγει το δρόμο τόσο για την ανάδειξη της Μεσογειακής διατροφής όσο και την ενίσχυση της δημιουργίας online καταστημάτων τροφίμων από τοπικούς παράγωγους.

2. Covid-19 διατροφή και υγεία

Online έρευνα που διενεργήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο Τεχνολογίας σε συνεργασία με άλλα πανεπιστημιακά ιδρύματα της Ευρώπης την περίοδο 17-25 Σεπτεμβρίου του 2020 σε δείγμα 5000 ενήλικων καταναλωτών (500 καταναλωτές από 10 διαφορετικές Ευρωπαϊκές χώρες) ανέδειξε σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού (3). Παρατηρήθηκε αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων σχεδόν σε κάθε κατηγορία είδους. Σε αυτό συνέβαλε η μεγαλύτερη παραμονή στο σπίτι λόγω του εγκλεισμού σε συνδυασμό με την τηλεργασία.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1: ΟΙ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID-19.

Consumers reporting changes in product consumption during COVID-19 pandemic



ΠΗΓΗ: EIT (INSTITUTION OF INNOVATION AND TECHNOLOGY EUROPE).

Οι κατηγορίες με τις μεγαλύτερες αυξήσεις ήταν στα φρούτα (32% αύξησαν την κατανάλωση έναντι 9% που τη μείωσαν) και στα λαχανικά και τα όσπρια (27% αύξηση έναντι 8% μείωσης). Στη συνέχεια ήταν το αλεύρι για το οποίο αναφέρεται αύξηση της κατανάλωσης 27% έναντι 9% μείωσης. Στην Ιταλία σχεδόν οι μισοί (49%) χρησιμοποίησαν περισσότερο αλεύρι (έναντι 7%). Επίσης, το 24% δήλωσαν ότι

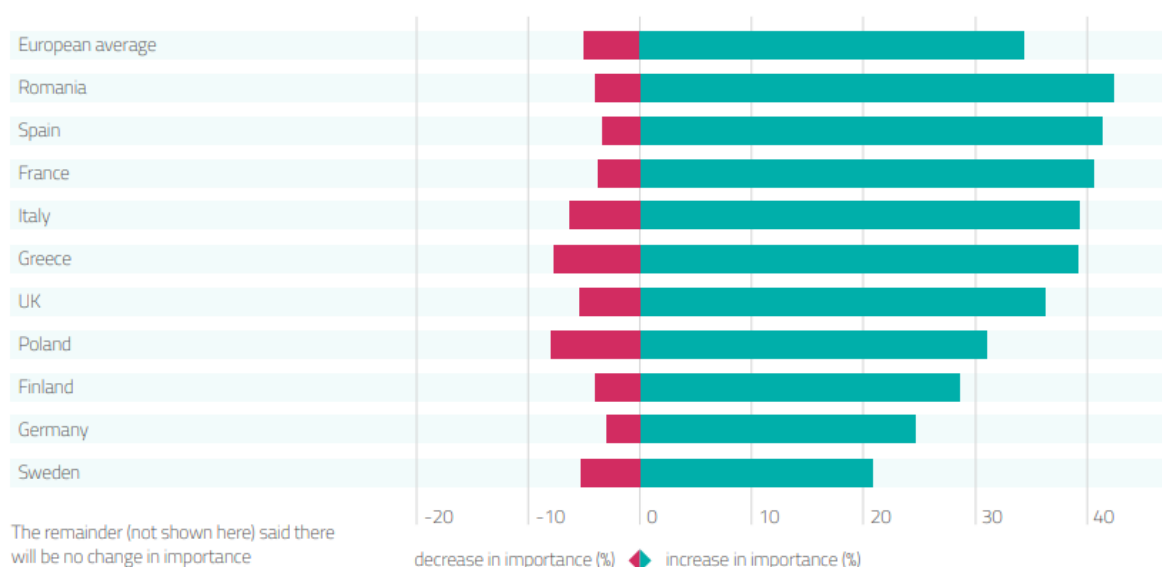
καταναλώνουν περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα (έναντι 6% λιγότερο) και στην Ισπανία το ένα τρίτο (33%) χρησιμοποίησε περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα (έναντι μόλις 3% λιγότερα). Η χρήση βοτάνων και μπαχαρικών γενικά βλέπουμε ότι αυξήθηκε ενώ η κατανάλωση αλκοόλ μειώθηκε σημαντικά. Επίσης η υγεία και η καλή διατροφή γίνεται προτεραιότητα αφού σύμφωνα με την έρευνα σχεδόν οι μισοί καταναλωτές συνολικά (49%) ανέφεραν ότι η επιλογή υγιεινής διατροφής θα είναι πιο σημαντική έναντι 2% που λένε λιγότερο σημαντική με την τάση αυτή να είναι ισχυρότερη στην Ελλάδα με ποσοστό 29%. Πολλοί ανέφεραν ότι θα αποφεύγουν τα πρόσθετα και τα συντηρητικά τροφίμων στο μέλλον, ενώ οι περισσότεροι σκοπεύουν να επικεντρωθούν περισσότερο στον έλεγχο του βάρους τους μέσω υγιεινών επιλογών. Ισχυρότερη και εδώ αυτή η τάση είναι στην Ελλάδα. Τέλος, το 24% δήλωσε ότι θα ασχοληθεί με τη επιλογή σωστού διατροφικού πλάνου, με τους Ιταλούς να έχουν το θετικότερο ποσοστό 35% έναντι 5% λιγότερο.

2.1 Διατροφική βιωσιμότητα μετά τον Covid-19

Μια σειρά αλλαγών συμπεριφοράς θα μπορούσε να έχει θετικό αντίκτυπο και στη τροφική βιωσιμότητα στο μέλλον.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2: ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ, ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Post-pandemic, how important will eating a healthy diet be to you?



ΠΗΓΗ: EIT (INSTITUTION OF INNOVATION AND TECHNOLOGY EUROPE).

Το 35% των ερωτηθέντων ανέφερε ότι η αγορά προϊόντων τοπικής προέλευσης ενισχύθηκε μετά την εμφάνιση της πανδημίας. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων

ανέφερε ότι η επιλογή τροφίμων από τοπικά καταστήματα και παράγωγους θα αποτελεί επιλογή για αυτούς και μετά το πέρας της πανδημίας. Επίσης η αγορά μη συσκευασμένων προϊόντων ή εκείνων με βιοδιασπώμενη / ανακυκλώσιμη συσκευασία είχε γίνει πιο σημαντική και είναι μια επιλογή που θα ακολουθήσουν και στο μέλλον (3). Σε γνωμοδότηση που συνέταξε ο Guido Milana (IT / PES) και ενέκρινε η Ολομέλεια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής των Περιφερειών (ΕΤΠ), οι τοπικοί και περιφερειακοί ηγέτες καλωσόρισαν τη στρατηγική «Farm to Fork», δηλαδή από το αγρόκτημα στο πιάτο ζητώντας μεγαλύτερη έμφαση στις μικρές αλυσίδες εφοδιασμού και σε τοπικές και περιφερειακές μορφές παραγωγής, με βάση την καλή διαβίωση των ζώων και τη διατροφική ποιότητα (9). Η στρατηγική στοχεύει στην προώθηση βιώσιμων τροφίμων και φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών παραγωγής. Το Farm to Fork εστιάζει στη μείωση των απορριμμάτων τροφίμων και της απώλειας θρεπτικών συστατικών και προωθεί τη μετάβαση σε ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων "που προστατεύει την επισιτιστική ασφάλεια και διασφαλίζει την πρόσβαση σε υγιεινές δίαιτες από έναν υγιή πλανήτη και προέκυψε ως επιταχυντικός παράγοντας για την Ευρωπαϊκή Κοινότητα να προετοιμάσει και να παρουσιάσει τη στρατηγική προκειμένου να αντιμετωπίσει τέτοιες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στο μέλλον (10).

3. Μεσογειακή διατροφή - ασπίδα κατά του κορονοϊού

Στις 30 Ιανουαρίου 2021 στη δημοσίευση που έγινε στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό «Nutrients» από Ελληνική ερευνητική ομάδα με τίτλο "Micronutrients, phytochemicals and Mediterranean diet: A potential protective role against COVID-19 through modulation of PAF actions and metabolism" (Μικροθρεπτικά συστατικά, φυτοχημικά και μεσογειακή δίαιτα: Πιθανός προστατευτικός ρόλος κατά της COVID-19, μέσω της επίδρασής τους στη δράση και στο μεταβολισμό του PAF), έγινε ανασκόπηση που επικεντρώθηκε στα θρεπτικά συστατικά της τροφής, αλλά και της Μεσογειακής δίαιτας τα οποία είναι αναστολείς του PAF, με πιθανή αντι-COVID-19 δραστηριότητα. Τα θρεπτικά συστατικά της τροφής αλλά και της Μεσογειακής δίαιτας τα οποία είναι αναστολείς του PAF, πιθανότατα να μπορούν να λειτουργήσουν ως «ασπίδα» στην COVID-19. Μια υγιεινή διατροφή, που θα περιλαμβάνει το μέγιστο αριθμό τροφίμων τα οποία περιέχουν αναστολείς του PAF ενδεχομένως θα μπορούσε να προλάβει ή να μειώσει τις συνέπειες της COVID-19. Στη συγκεκριμένη δημοσίευση υποστηρίζεται ότι η ασθένεια συνδέεται με τη διατροφική κατάσταση των ασθενών και συνιστάται να ακολουθούν μια καλά ισορροπημένη διατροφή. Στο πλαίσιο εξέτασης

του ρόλου του PAF ανασκοπούνται Μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνη Α, βιταμίνη C, βιταμίνη Ε, βιταμίνη D, σελήνιο, Ωμέγα-3 λιπαρά) και φυτοχημικά. Τρόφιμα που αποτελούν μέρος της Μεσογειακής διατροφής όπως ελαιόλαδο, ψάρι, μέλι, γιαούρτι, κρασί δείχνουν να αποτελούν ασπίδα κατά του COVID-19 (4). Η αποδοχή της παραπάνω θεωρίας από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα φαίνεται και από το γεγονός ότι οι απόψεις της εν λόγω ερευνητικής ομάδας για τους αναστολείς του PAF, αρχίζει να βρίσκει εφαρμογή στην αντιμετώπιση της ασθένειας COVID-19 (11).

4. Covid-19 - online αγορές τροφίμων

Το ΙΕΛΚΑ (Ινστιτούτο Έρευνας Λιανεμπορίου Καταναλωτικών Αγαθών) πραγματοποίησε ποσοτική έρευνα, στο γενικό πληθυσμό στο σύνολο της επικράτειας τη περίοδο Απρίλη-Νοέμβρη 2020. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σημαντικά ποσοστά του πληθυσμού θα εξακολουθούν να επηρεάζονται στην συμπεριφορά τους λόγω της εμφάνισης του κορωνοϊού. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας οι διατροφικές συνήθειες του καταναλωτικού κοινού άλλαξαν και ο αριθμός των εβδομαδιαίων επισκέψεων στα καταστήματα μειώθηκε κατά 40% από τον Δεκέμβριο του 2019 έως τον Αύγουστο του 2020. Η μείωση αυτή καταγράφεται κυρίως στα Ιχθυοπωλεία αλλά και τις λαϊκές αγορές. Το γεγονός αυτό οφείλεται στην συνέχιση του Covid-19 και στην ανασφάλεια του καταναλωτικού κοινού για απευθείας αγορά από τα καταστήματα. Η αρχική μείωση της φυσικής παρουσίας είχε σαν αποτέλεσμα την αύξηση του κόστους ανά καλάθι καταναλωτή και των online αγορών. Οι πρόσθετοι παράγοντες που συνέβαλαν στην παρατεταμένη αύξηση των αγορών μέσω διαδικτύου είναι η υγιεινή και η ασφάλεια που θέλουν να νιώθουν οι καταναλωτές έχοντας όσο το δυνατόν μικρότερη έκθεση στον κίνδυνο μόλυνσης, αλλά παράλληλα την ταχύτερη και ευκολότερη αγορά. Οι περιορισμοί και τα μέτρα λόγω lockdown άλλαξαν τις αγοραστικές συνήθειες και στις κατηγορίες προϊόντων που αφορούν τα φρούτα και τα λαχανικά, τις πρώτες ύλες όπως το αλεύρι ή η ζάχαρη και την παρασκευή φαγητού στο σπίτι. Είναι έκδηλη η τάση προς την υγιεινή και μεσογειακή διατροφή (7). Παρατηρείται επίσης η αλλαγή των παραγόντων σύμφωνα με τους οποίους επιλέγουν οι καταναλωτές ανάμεσα σε μια πληθώρα προϊόντων. Τον Νοέμβριο του 2019, πριν την έναρξη της πανδημίας, η επιλογή των προϊόντων γινόταν σε ποσοστό 37% βάση της ποιότητας, σε ποσοστό 31% βάση του κόστους των προϊόντων, σε ποσοστό 9% βάση της υγιεινής και ασφάλειας και αντιστοίχως σε ποσοστό 9% βάση του χρόνου και της ευκολίας. Κατά την διάρκεια της έναρξης της πανδημίας, τον Απρίλιο του 2020,

και παίρνοντας ως δεδομένο την προσθήκη των μέτρων προστασίας και αυξημένης υγιεινής παρατηρήθηκε ότι πλέον η επιλογή των προϊόντων γινόταν κατά 31% βάση της υγιεινής και ασφαλείας, κατά 23% βάση του χρόνου και της ευκολίας, κατά 17% βάση του κόστους και κατά 14% βάση της ποιότητας των προϊόντων. Τον Αύγουστο του 2020, που τα κρούσματα ήταν πολύ λιγότερα και η αγορά είχε ανοίξει, η επιλογή των προϊόντων βασίστηκε πάλι κατά 28% στο κόστος, κατά 25% στην ποιότητα, κατά 17% στην υγιεινή και ασφάλεια και κατά 15% στον χρόνο και την ευκολία. Ακόμα και τον Νοέμβριο του 2020 διατηρήθηκε περίπου η ίδια αναλογία στους παράγοντες επιλογής των προϊόντων όπως και τον Αύγουστο του 2020. Εάν παρατηρήσουμε τα ποσοστά και τις διακυμάνσεις τους μπορούμε να κατανοήσουμε ότι τα μέτρα προστασίας, η υγιεινή και ασφάλεια, ο χρόνος και η ευκολία αύξησαν σημαντικά τα ποσοστά τους λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών. Το κόστος και η ποιότητα, αν και δεν έπαιζαν σημαντικό ρόλο στην έναρξη της πανδημίας, φαίνεται σε βάθος χρόνου να εξισορροπούν τα ποσοστά τους (7).

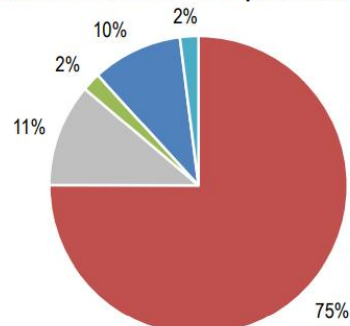
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3 ΚΑΙ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 4: ΑΓΟΡΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Εάν αγοράζετε προϊόντα ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ μέσω διαδικτύου, πόσο συχνά αγοράζετε;



- Δεν αγοράζω
- 1-2 φορές την εβδομάδα ή συχνότερα
- 1-2 φορές τον μήνα
- Πιο σπάνια

Πότε κάνατε την πρώτη σας παραγγελία για προϊόντα ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ μέσω διαδικτύου



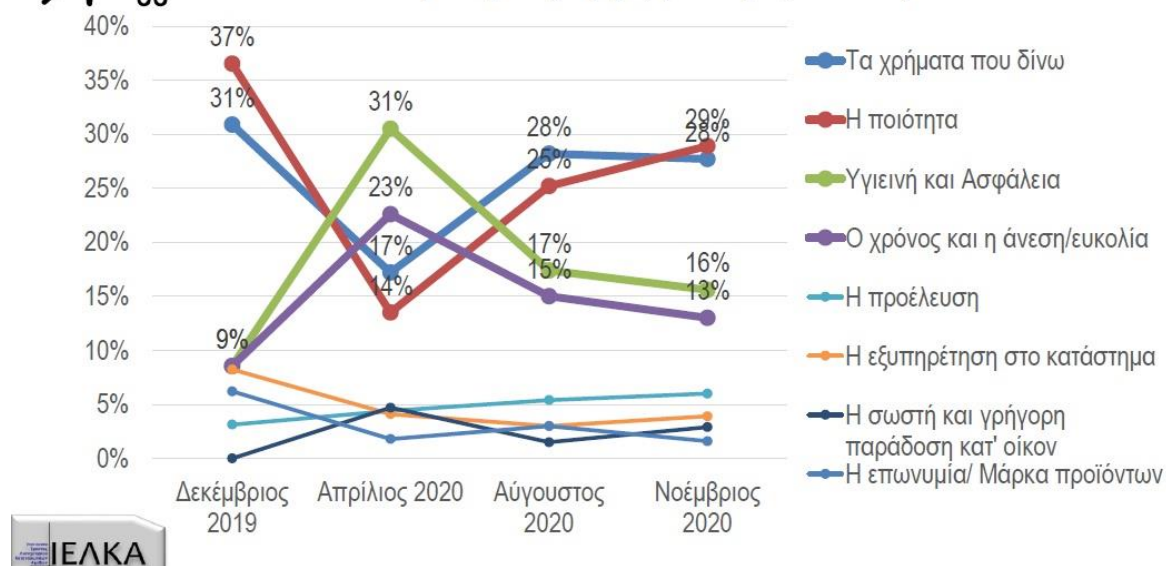
- Δεν έχω παραγγείλει ποτέ
- Το 2019 ή νωρίτερα
- Το 2020 πριν το lockdown (πριν τον Μάρτιο)
- Το 2020 την περίοδο του lockdown (Μάρτιος-Μάιος 2020)
- Το 2020 μετά την άρση του lockdown (μετά τον Ιούνιο)

ΠΗΓΗ: ΙΕΛΚΑ (ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΩΝ ΑΓΑΘΩΝ).

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 5: ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ.



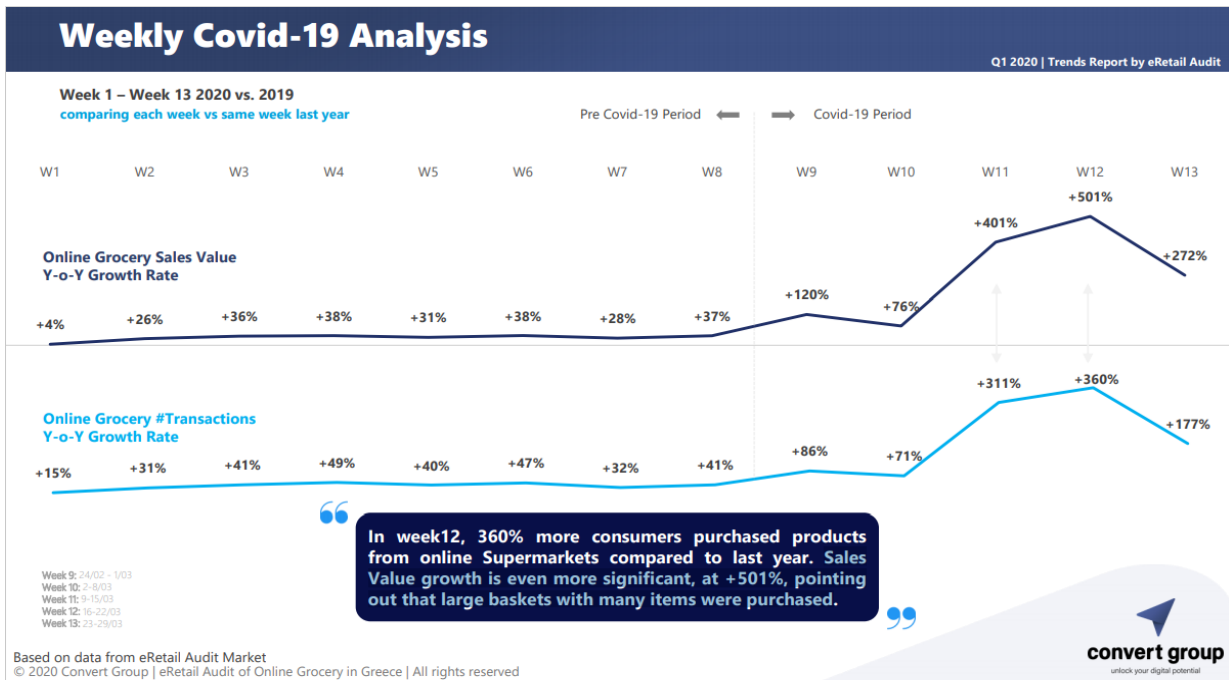
Αυτή τη στιγμή ποιος είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας επιλογής όταν ψωνίζετε τρόφιμα; (επιλέξτε μόνο ένα)



ΠΗΓΗ: ΙΕΛΚΑ (ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΛΙΑΝΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΩΝ ΑΓΑΘΩΝ).

Έρευνα που διεξήχθη στην Ελλάδα κατά το πρώτο τρίμηνο του 2020 από την εταιρεία Conwert Group στο τομέα των OnLine αγορών τροφίμων και λαχανικών έδειξε μεταξύ άλλων ότι κατά την 12η εβδομάδα του 2020 υπήρξε αύξηση 360% στους καταναλωτές που ψώνισαν σε OnLine supermarket σε σχέση με το αντίστοιχο τρίμηνο του 2019. Επίσης παρατηρήθηκε αύξηση της αξίας των πωλήσεων κατά 501% που μας δείχνει ότι οι καταναλωτές αγόρασαν περισσότερα προϊόντα/ανά επίσκεψη στο OnLine supermarket. Παρακάτω φαίνονται πιο αναλυτικά οι κατηγορίες τροφίμων και η συνεισφορά τους στην ανάπτυξη της OnLine αγοράς τροφίμων.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 6: ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΕΡΣΙ ΤΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΚΩΝ ΑΓΟΡΩΝ ΣΤΑ ΣΟΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ.



ΠΗΓΗ: CONVERT GROUP 2020 (E-RETAIL AUDIT OF ONLINE GROCERY IN GREECE).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: ΣΥΝΟΨΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Categories' Overview and Contribution to Growth

Q1 2020 | Trends Report by eRetail Audit

	Sales' Weight Q1 2020	Growth Q1 2019 → Q1 2020	Contribution to Growth Q1 2020 which category drives the growth ?
Online Grocery Sector		+134%	
Fresh Food	30%	+142%	41%
Basic Packaged Food	23%	+148%	32%
Cleaning Products & Household	15%	+169%	22%
Bottled Beverages, Soft Drinks & Water	7%	+80%	7%
Baby & Kid	7%	+61%	6%
Beauty & Health	7%	+166%	10%
Frozen Foods	5%	+171%	7%
Bakery	3%	+124%	4%
Pet Products	1%	+90%	1%

Based on data from eRetail Audit Market
© 2020 Convert Group | eRetail Audit of Online Grocery in Greece | All rights reserved

convert group
unlock your digital potential

ΠΗΓΗ: CONVERT GROUP 2020 (E-RETAIL AUDIT OF ONLINE GROCERY IN GREECE).

Το διαδίκτυο αποτελεί σήμερα το μεγαλύτερο αγρόκτημα για την πώληση προϊόντων απευθείας από τον παραγωγό στο καταναλωτή. Σύμφωνα με άρθρο της Μεσσηνιακής OnLine εφημερίδας Γαργαλιάνοι (12) στο ηλεκτρονικό εμπόριο άρχισαν να επενδύουν οι Έλληνες παραγωγοί αγροτικών προϊόντων για να αντισταθμίσουν τις όποιες αρνητικές συνέπειες έχει επιφέρει η πανδημία στις κοινωνικές-οικονομικές σχέσεις και δραστηριότητες. Γεωργοί, κτηνοτρόφοι, παραγωγοί στράφηκαν στη δημιουργία online καταστημάτων για την προώθηση των προϊόντων τους.

5. Συμπεράσματα

Είναι προφανές ότι η πανδημία επέφερε τεράστιες αλλαγές στη διατροφικές επιλογές του κόσμου. Η διατροφική συμπεριφορά που θα διαμορφωθεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού, θα καθορίσει και την μετέπειτα υγεία του. Η στροφή προς μία περισσότερο φυσική και βιώσιμη διατροφή και μετά το πέρας της πανδημίας δείχνει να αποτελεί μελλοντική τάση. Περισσότερο από ποτέ σήμερα υπάρχει έντονα η ανάγκη για την προώθηση της «βιωσιμότητας», της «βιώσιμης δίαιτας» και των βιώσιμων συστημάτων τροφίμων. Άλλωστε όπως έδειξαν και οι έρευνες η αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων και η επιλογή μεσογειακής δίαιτας δείχνει να αποτελεί ασπίδα κατά του COVID-19. Αυτό οφείλεται στην αυξημένη περιεκτικότητα του συγκεκριμένου διατροφικού μοντέλου σε θρεπτικά συστατικά με αντιοξειδωτικές, ανοσορρυθμιστικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες (βιταμίνη Α, βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνη D, σελήνιο, Ωμέγα-3 λιπαρά) και φυτοχημικά (4). Παρόλα αυτά για το ευρύ κοινό, ο σύνδεσμος μεταξύ καλής διατροφής και βιώσιμης ανάπτυξης δεν είναι ακόμη εγκαθιδρυμένος στη συνείδησή του και κατ' επέκταση είναι απαραίτητη τόσο η ανάπτυξη συνολικής παιδείας, όσο και η εκπαίδευση του κοινού στα θέματα αυτά. Πρωταγωνιστικό ρόλο στην υγειονομική και οικονομική κρίση που έχει προκύψει θα επιφέρει η ορθή χρήση και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η σπουδαιότητα της χρήσης του διαδικτύου ως το πλέον σημαντικό μέσο επικοινωνίας (13), δείχνει πιο αναγκαία και απαραίτητη από ποτέ. Η εξοικείωση του καταναλωτή αλλά και του παραγωγού με τις πολυάριθμες εφαρμογές και δυνατότητες επικοινωνίας που προσφέρει το διαδίκτυο καθώς και με την επιτάχυνση του ψηφιακού μετασχηματισμού (14) έχει αμφίδρομα οφέλη. Ειδικότερα, δίνεται η ευκαιρία στους τοπικούς παραγωγούς να ενισχυθούν οικονομικά μέσω της

δημιουργίας online διαδικτυακών καταστημάτων, προσφέροντας στους καταναλωτές φυσικά και υγιεινά τρόφιμα. Η δημιουργία ενός οικοσυστήματος διατροφικά βιώσιμου και η εξοικείωση με τη νέα τεχνολογία θα μας δώσει ενδεχομένως τη δυνατότητα να ανακαλύψουμε τις ανάγκες που αναδύονται, εν μέσω πανδημίας, και να τις εκμεταλλευτούμε δημιουργικά, προκειμένου να κάνουμε την κρίση ευκαιρία (14). Η πανδημία μπορεί να έχει αποδιοργανώσει όλο τον πλανήτη, όμως υπάρχουν λόγοι για να είμαστε αισιόδοξοι, αρκεί να βρούμε δημιουργικούς τρόπους, ώστε η κρίση να μην πάει χαμένη .

Βιβλιογραφία

1. World Helath Organization. [Ηλεκτρονικό] 8 5 2021. <https://covid19.who.int/>.
2. Robinson, Eric, και συν. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*. 1 January 2021.
3. Technology, European Institute of Innovation and. EIT food report reveals the impact of COVID-19 pandemic on European food behaviours. [Ηλεκτρονικό] 1 December 2020. eit.europa.eu.
4. Detopoulou, Paraskevi, Demopoulos, Constantinos και Antonopoulou, Smaragdi. Micronutrients, Phytochemicals and Mediterranean Diet: A Potential Protective Role against COVID-19 through Modulation of PAF Actions and Metabolism. *Nutrients*. 30 January 2021.
5. Angelidi, Angeliki, Kokkinos, Alexander και Mantzoros, Christos. Mediterranean diet as a nutrional approach for Covid-19. *Elsevier*. 17 October 2020.
6. Group, Convert. *Greek online Grocery 2020*. Αθήνα : Convert Group.
7. IELKA. *ΙΕΛΚΑ 9η έρευνα μετα την εμφάνιση του κορωναιου COVID-19*.
8. Τζαβάρας, Παναγιώτης Ε. Σχεδιάζοντας την ανάκαμψη της ελληνικής οικονομίας στην μετά covid19 εποχή. [online] <https://infopolis.gr>. 5 2021.
9. Επιτροπή, Ευρωπαϊκή. Επίσημος ισότοπος Ευρωπαϊκής Ένωσης. <https://ec.europa.eu/>. [Ηλεκτρονικό] 5 2021.
https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal/actions-being-taken-eu/farm-fork_el.
10. Olive Oil Times. <https://www.oliveoiltimes.com>. [Ηλεκτρονικό] 1 6 2020.
<https://www.oliveoiltimes.com/el/world/europe-reveals-farm-to-fork-strategy-for-food-sustainability/82691>.
11. com, Virus. <https://virus.com.gr>. [Ηλεκτρονικό] 3 2 20221.
<https://virus.com.gr/mesogeiki-diatrofi-kata-tis-covid-19/>.
12. <https://www.gargalianoionline.gr/>. [Ηλεκτρονικό]
13. Δρ Τζαβάρας, Παναγιώτης Ε. *Κατανοώντας τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης*. s.l. : Ελληνοεκδοτική, 2020.
14. Τζαβάρας, Παναγιώτης. Δημιουργώντας το Ελληνικό Ψηφιακό Οικοσύστημα. *ΤΟ ΒΗΜΑ*. 6 12 2020.