



Ερωτηματολόγιο συνηθειών διατροφής (διατροφικό ιστορικό)

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο συνηθειών διατροφής προσφέρει πολλές και σημαντικές πληροφορίες για τις διατροφικές σας συνήθειες.

Το παρόν ερωτηματολόγιο συνηθειών διατροφής σε **καμία** περίπτωση δεν μπορεί:

- να αντικαταστήσει την εμπειριστατωμένη ερμηνεία που θα έδινε ένας ειδικός ύστερα από την εξέταση σας.
- να δημιουργήσει ένα θεραπευτικό πλάνο ειδικά διαμορφωμένο για εσάς.

Το Ερωτηματολόγιο αποτελείται από 27 ερωτήσεις με 4 πιθανές απαντήσεις και δομείται σε δύο τμήματα με ερωτήσεις που αφορούν τις διατροφικές σας συνήθειες και τους διατροφικούς σας προβληματισμούς.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Τμήμα Α. Διατροφικές συνήθειες

1. Τρως πρωινό ;

- Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

2. Τι προτιμάς για πρωινό ;

- Γάλα Δημητριακά Τοστ Άλλο (περιγράψτε)

3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;

- 2-3 5 7 περισσότερα

4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως γλυκά ;

- καθόλου 2-3 4-5 κάθε μέρα

5. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως όσπρια ;

- καθόλου 1 2 περισσότερες

6. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως κρέας ;

- καθόλου 1 2 περισσότερες

7. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως ψάρι ;

- καθόλου 1 2 περισσότερες

8. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως γαλακτοκομικά προϊόντα ;

- καθόλου 1 2 περισσότερες

9. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως γρήγορο φαγητό (fast food) ;

- καθόλου 1 2 περισσότερες

10. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα ;

- Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

11. Πόσα φρούτα τρως την ημέρα ;

- καθόλου 1 2 περισσότερα

12. Όταν τρως τα γεύματά σου αργείς περισσότερο από τους άλλους ;

- Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ



«Συνοδευτικά Μέτρα και Υπηρεσίες στα πλαίσια της πράξης «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΛΙΚΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ, ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ 2018-2019» Κ.Σ. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ»

13. Τρως διαιτητικές τροφές ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

14. Κόβεις την τροφή σου σε μικρά κομμάτια ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

15. Απολαμβάνεις να δοκιμάζεις νέα λιπαρά /παχυντικά φαγητά ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

16. Κάνεις δίαιτα ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

Τμήμα Β. Διατροφικοί προβληματισμοί

1. Τρομάζεις στην ιδέα να είσαι υπέρβαρος/η ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

2. Αποφεύγεις να τρως όταν πεινάς ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

3. Γνωρίζεις το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών που καταναλώνεις ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

4. Νοιώθεις ένοχος/η μετά το φαγητό ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

5. Είσαι απασχολημένος/η με την επιθυμία να είσαι πιο αδύνατος/η ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

6. Σκέφτεσαι ότι καις θερμίδες όταν γυμνάζεσαι ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

7. Άλλοι άνθρωποι πιστεύουν ότι είσαι πολύ αδύνατος/η ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

8. Απασχολείσαι με την σκέψη ότι έχεις λίπος στο σώμα μου ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

9. Νοιώθεις ότι οι άλλοι σε πιέζουν να φας ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

10. Σου αρέσει να είναι άδειο το στομάχι σου ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

11. Έχεις αυτο-έλεγχο σχετικά με το φαγητό ;

Πάντα Συχνά Σπάνια Ποτέ

Συναινώ στην χρήση των προσωπικών μου δεδομένων αποκλειστικά για τη χρήση τους σε θέματα διαχείρισής των συνοδευτικών μέτρων στα οποία συμμετέχω

Α/Α ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥ	
ΑΜΚΑ	
Ημερομηνία Συμπλήρωσης	

