

# Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών

Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές σας συνήθειες τις τελευταίες 7 ημέρες.

Αν οι διατροφικές σας συνήθειες την τελευταία εβδομάδα διέφεραν σημαντικά από τη συνηθισμένη σας ρουτίνα (π.χ. διακοπές, αλλαγή ωραρίου εργασίας, κάποιο γεγονός στη ζωή σας κ.λπ.), παρακαλώ αναφερθείτε στην περίοδο πριν από αυτή την αλλαγή και σημειώστε το στα ερωτήματα 22 και 23.

---

## 1. Πόσα γεύματα καταναλώνετε την ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, σνακ);

*Κάθε φρούτο, γιαούρτι ή ποτήρι γάλα θεωρείται ξεχωριστό σνακ.*

...κατά τη διάρκεια της εβδομάδας

- 1–2 γεύματα/ημέρα
- 3–4 γεύματα/ημέρα
- 5–6 γεύματα/ημέρα
- περισσότερα από 6 γεύματα/ημέρα

...το Σαββατοκύριακο

- 1–2 γεύματα/ημέρα
- 3–4 γεύματα/ημέρα
- 5–6 γεύματα/ημέρα
- περισσότερα από 6 γεύματα/ημέρα

---

## 2. Τις παρακάτω ώρες συνήθως τρώτε:

- \_\_\_ (ώρα)  γεύμα  σνακ

---

## 3. Καταγράψτε τα γεύματά σας για δύο συγκεκριμένες ημέρες της προηγούμενης εβδομάδας:

**Γεύμα Ωρα Εχθές Προηγούμενη Κυριακή**

Πρωινό

Μεσημεριανό

Βραδινό

Σνακ I

Σνακ II

Σνακ III

Άλλο

---

**4. Πόσο συχνά καταναλώνετε ζεστά γεύματα;**

**...κατά τη διάρκεια της εβδομάδας**

- πολλές φορές την ημέρα
- μία φορά την ημέρα
- πάνω από 3 φορές την εβδομάδα
- λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα
- ποτέ

**...το Σαββατοκύριακο**

- πολλές φορές την ημέρα
  - μία φορά την ημέρα
  - πάνω από 3 φορές την εβδομάδα
  - λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα
  - ποτέ
- 

**5. Πότε καταναλώνετε ζεστά γεύματα;**

**...κατά τη διάρκεια της εβδομάδας**

- μεσημέρι ( \_\_\_\_ [ώρα])
- βράδυ ( \_\_\_\_ [ώρα])
- τη νύχτα ( \_\_\_\_ [ώρα])
- άλλο ( \_\_\_\_ [ώρα])
- ποτέ

**...το Σαββατοκύριακο**

- μεσημέρι ( \_\_\_\_ [ώρα])
  - βράδυ ( \_\_\_\_ [ώρα])
  - τη νύχτα ( \_\_\_\_ [ώρα])
  - άλλο ( \_\_\_\_ [ώρα])
  - ποτέ
-

**6. Ποια γεύματα καταναλώνετε συνήθως;**

- πρωινό
  - μεσημεριανό
  - βραδινό
  - σνακ
- 

**7. Σηκώνεστε τη νύχτα για να φάτε ή τρώτε επειδή δεν μπορείτε να κοιμηθείτε;**

- ναι
  - όχι
- 

**8. Πόσο καφέ/τσάι καταναλώνετε την ημέρα;**

- καθόλου / λιγότερο από 1 φλιτζάνι
  - 1–2 φλιτζάνια
  - 3–4 φλιτζάνια
  - 5–6 φλιτζάνια
  - περισσότερα από 6 φλιτζάνια
- 

**9. Πόσα αλκοολούχα ποτά πίνετε την εβδομάδα;**

*(Παραδείγματα standard drink: 1 dL κρασί, 3 dL μύρα, 2 cL λικέρ)*

- κανένα ή λιγότερο από 1 ποτό/εβδομάδα
  - 1–3 ποτά/εβδομάδα
  - 4–5 ποτά/εβδομάδα
  - 6–7 ποτά/εβδομάδα
  - 8–12 ποτά/εβδομάδα
  - περισσότερα από 12 ποτά/εβδομάδα
- 

**10. Πόσο συχνά τρώτε σε εστιατόριο;**

Απάντηση: \_\_\_\_\_

---

**11. Όταν μαγειρεύετε στο σπίτι: σερβίρετε μερίδες ή παίρνετε συνεχώς μέχρι να χορτάσετε;**

- σερβίρω συγκεκριμένες μερίδες
  - ξανασερβίρομαι μέχρι να χορτάσω
- 

**12. Προσέχετε τη διατροφή σας;**

- ποτέ
  - σπάνια
  - περιστασιακά
  - συνήθως
- 

**13. Δίνετε προσοχή στο αίσθημα της πείνας;**

- ποτέ
  - σπάνια
  - περιστασιακά
  - συνήθως
- 

**14. Δίνετε προσοχή στο αίσθημα του κορεσμού;**

- Καταλαβαίνω όταν χορταίνω και σταματώ να τρώω
  - Καταλαβαίνω όταν χορταίνω αλλά συνεχίζω να τρώω
  - Σπάνια καταλαβαίνω όταν χορταίνω και συχνά τρώω υπερβολικά
  - Σπάνια καταλαβαίνω όταν χορταίνω και τρώω σύμφωνα με το μέγεθος της μερίδας
- 

**15. Τρώτε όταν είστε στρεσαρισμένοι, λυπημένοι, θυμωμένοι ή βαριεστημένοι;**

- ποτέ
  - σπάνια
  - περιστασιακά
  - συχνά
- 

**16. Τι είδους διατροφή προτιμάτε;**

- Ελβετική
  - Μεσογειακή
  - Αμερικανική
  - Ασιατική
  - άλλη: \_\_\_\_\_
- 

**17. Από πού αγοράζετε συνήθως τρόφιμα; (επιλέξτε περισσότερα από ένα)**

- αγορές
  - σούπερ μάρκετ
  - μικρά καταστήματα
  - καταστήματα βιολογικών
  - άλλο: \_\_\_\_\_
- 

**18. Τι είδους τρόφιμα προτιμάτε να αγοράζετε; (επιλέξτε περισσότερα από ένα)**

- προμαγειρεμένα τρόφιμα
  - φρέσκα τρόφιμα
  - κατεψυγμένα
  - κονσερβοποιημένα
  - άλλο: \_\_\_\_\_
- 

**19. Πώς περιγράφετε τη σωματική δραστηριότητα στη δουλειά σας;**

- καθιστική/όρθια εργασία με ελάχιστη κίνηση
  - μέτρια σωματική δραστηριότητα
  - έντονη σωματική δραστηριότητα
- 

**20. Πώς περιγράφετε τη σωματική σας δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο;**

- κυρίως καθιστικές δραστηριότητες, λίγη κίνηση
  - περπάτημα/ποδήλατο, τακτική άσκηση 30' ημερησίως
  - τακτική καθημερινή δραστηριότητα + προπονήσεις αντοχής/δύναμης
-

**21. Αφιερώνετε χρόνο για ξεκούραση και χαλάρωση;**

- ποτέ
  - σπάνια
  - περιστασιακά
  - συχνά
- 

**22. Οι διατροφικές σας συνήθειες την τελευταία εβδομάδα διέφεραν σημαντικά από τον προηγούμενο μήνα;**

- ναι
  - όχι
- 

**23. Οι διατροφικές σας συνήθειες τον τελευταίο μήνα διέφεραν από το προηγούμενο έτος;**

- ναι
  - όχι
- 

**24. Σχόλια / Παρατηρήσεις:**

---

---

---