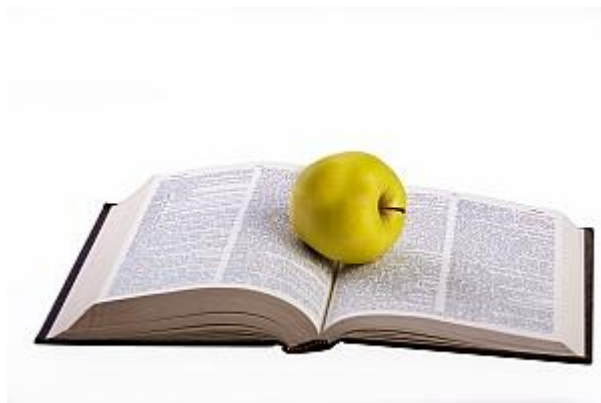




ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

Ερωτηματολόγιο Εγγραμματοσύνης της Υγείας και
Εγγραμματοσύνης της Διατροφής



Σας παρακαλούμε όπως συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο. Είναι πολύ σημαντικό να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια. Να θυμάστε πως δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση, απλά σημειώστε αυτήν που σας εκφράζει περισσότερο. Οι πληροφορίες που θα μας δώσετε είναι αυστηρά εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν ανώνυμα και μόνο στα πλαίσια της παρούσας έρευνας. Ευχαριστούμε θερμά για τον χρόνο σας

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Εργαστήριο Ανθρωποοικολογίας

Μίχου Μαρία, PhDc

mariamixou@hotmail.com

Τηλ: 6945304312

Αθήνα, 2017

Κοινωνικοδημογραφικά Χαρακτηριστικά

1. Φύλο:

Άνδρας

☐

Γυναίκα

☐

2. Ηλικία:.....

3. Ύψος σε μέτρα:.....

4. Βάρος σε κιλά:.....

5. Με βάση το ύψος σας και το σωματικό σας βάρος, θεωρείτε πως είστε:

Ελλιποβαρής

☐

Φυσιολογικός/η

☐

Υπέρβαρος/η

☐

Παχύσαρκος/η

☐

Δεν γνωρίζω

☐

6. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

Άγαμος-η

☐

Έγγαμος-η

☐

Διαζευγμένος-η

☐

Χήρος-α

☐

7. Ποια είναι η εθνικότητά σας*;

Ελληνική	
Αλβανική	
Πολωνική	
Βουλγαρική	
Ρουμανική	
Άλλη (την καταγράψω)	

* Οι εθνικότητες του πίνακα αναγράφονται με βάση την κατανομή πληθυσμού, σύμφωνα με δημοσιευμένα στοιχεία της απογραφής πληθυσμού του 2001 (Εθνική Στατιστική Υπηρεσία)

8. Ποιο είναι το μορφωτικό σας επίπεδο;

Δημοτικό	
Γυμνάσιο	
Γενικό Λύκειο / Τεχνικό Επαγγελματικό Λύκειο	
ΙΕΚ	
ΤΕΙ	
ΑΕΙ	
Κάτοχος Μεταπτυχιακού διπλώματος	
Κάτοχος Διδακτορικού διπλώματος	

9. Ποια είναι η εργασία σας; (σε περίπτωση συνταξιοδότησης σημειώνετε την απασχόληση πριν από τη συνταξιοδότηση)

Ανώτερο διοικητικό στέλεχος (δημόσιου και ιδιωτικού τομέα)	
Δημόσιος - Ιδιωτικός Υπάλληλος (επιστήμονας)	
Δημόσιος - Ιδιωτικός Υπάλληλος (υπάλληλος γραφείου – μη επιστήμονας)	
Δημόσιος – Ιδιωτικός-Ελεύθερος Επαγγελματίας, Επαγγελματίας Υγείας (ιατρός, νοσηλεύτης, διαιτολόγος, φυσιοθεραπευτής κα.)	
Έμπορος	
Ελεύθερος επαγγελματίας	
Εξειδικευμένος τεχνίτης	
Ανειδίκευτος εργάτης	
Οικιακή παραγωγή (Οικιακά)	
Άλλο	

10. Ποιο είναι το ακαθάριστο ετήσιο εισόδημά σας; (η ερώτηση αυτή είναι προαιρετική)

< 10.000 € ☐ 10.000-20.000 € ☐ 20.000-30.000 € ☐
30.000-40.000 € ☐ > 40.000 € ☐

11. Είστε ικανοποιημένος με το εισόδημά σας;

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐
Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

12. Το οικογενειακό σας εισόδημα καλύπτει τις ανάγκες σας;

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐
Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

13. Είστε καπνιστής;

Ναι ☐ Όχι ☐ Πρώην ☐

14. Καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά;

Ναι ☐ Όχι ☐

15. Αν ναι πόσο συχνά;

Καθόλου ☐ 1-3 φορές/μήνα ☐ 1 φορά/εβδομάδα ☐
2-4 φορές/εβδομάδα ☐ 5-6 φορές/εβδομάδα ☐ 1 φορά/ημέρα ☐
Περισσότερες φορές/ημέρα ☐

16. Ασκείστε;

Ναι ☐ Όχι ☐

17. Αν ναι πόσο συχνά;

Καθόλου ☐ 1-3 φορές/μήνα ☐ 1 φορά/εβδομάδα ☐

2-4 φορές/εβδομάδα ☐ 5-6 φορές/εβδομάδα ☐ 1 φορά/ημέρα ☐

Περισσότερες φορές/ημέρα ☐

18. Πόσο καλή είναι η υγεία σας;

Κακή ☐ Μέτρια ☐ Καλή ☐

Πολύ καλή ☐ Εξαιρετική ☐

19. Νοσείτε από κάποια χρόνια ασθένεια (πχ. Υπέρταση, Δυσλιπιδαιμία, Διαβήτης, Στεφανιαία Νόσο);

Ναι ☐ Όχι ☐

Αν απαντήσατε ναι, σας παρακαλούμε διευκρινίστε την ασθένεια:.....

20. Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι για εσάς να πληρώσετε για τα φάρμακά σας;

Πολύ δύσκολο ☐ Δύσκολο ☐ Μέτριο ☐

Εύκολο ☐ Πολύ εύκολο ☐

Εγγραμματοσύνη της Υγείας

Με βάση κλίμακα από πολύ εύκολο έως πολύ δύσκολο, **πόσο εύκολο** θα λέγατε ότι είναι:

	Πολύ Εύκολο	Αρκετά Εύκολο	Αρκετά Δύσκολο	Πολύ Δύσκολο
1 ...να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα ασθενειών που σας απασχολούν;	☐	☐	☐	☐
2 ...να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τις θεραπείες ασθενειών που σας απασχολούν;	☐	☐	☐	☐
3 ...να βρείτε τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού;	☐	☐	☐	☐
4 ...να βρείτε που μπορείτε να λάβετε βοήθεια από επαγγελματίες υγείας όταν είσαστε άρρωστος/άρρωστη; (Οδηγίες: όπως γιατρός, φαρμακοποιός, ψυχολόγος)	☐	☐	☐	☐
5 ...να κατανοήσετε αυτό που σας λέει ο γιατρός σας;	☐	☐	☐	☐
6 ... να κατανοήσετε τα φυλλάδια που βρίσκονται μέσα στο κουτί με τα φάρμακά σας;	☐	☐	☐	☐
7 ...να κατανοήσετε τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού;	☐	☐	☐	☐
8 ...να κατανοήσετε τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας σχετικά με το πως πρέπει να πάρετε ένα φάρμακο που σας έχει γράψει στη συνταγή;	☐	☐	☐	☐
9 ...να κρίνετε εάν οι πληροφορίες που σας δίνει ο γιατρός σας ισχύουν στην περίπτωση σας;	☐	☐	☐	☐
10 ...να κρίνετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα διαφορετικών θεραπευτικών μεθόδων;	☐	☐	☐	☐
11 ...να κρίνετε πότε χρειάζεται να πάρετε μία δεύτερη γνώμη από κάποιον άλλον γιατρό;	☐	☐	☐	☐
12 ...να κρίνετε εάν οι πληροφορίες στα μέσα ενημέρωσης σχετικά με κάποια ασθένεια είναι αξιόπιστες; (Οδηγίες: τηλεόραση, διαδίκτυο ή άλλα μέσα ενημέρωσης)	☐	☐	☐	☐
13 ...να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες που σας δίνει ο γιατρός σας για να αποφασίσετε πως θα αντιμετωπίσετε κάποια ασθένειά σας;	☐	☐	☐	☐
14 ...να ακολουθήσετε τις οδηγίες για τη φαρμακευτική αγωγή;	☐	☐	☐	☐
15 ...να καλέσετε ασθενοφόρο σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού;	☐	☐	☐	☐
16 ...να ακολουθήσετε τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας;	☐	☐	☐	☐
17 ...να βρείτε πληροφορίες για το πως μπορείτε να αντιμετωπίσετε ανθυγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα, η ήπια σωματική άσκηση, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ;	☐	☐	☐	☐

	Πολύ Εύκολο	Αρκετά Εύκολο	Αρκετά Δύσκολο	Πολύ Δύσκολο
18 ...να βρείτε πληροφορίες για το πως να αντιμετωπίσετε προβλήματα ψυχικής υγείας όπως το στρες ή η κατάθλιψη;	☐	☐	☐	☐
19 ...να βρείτε πληροφορίες σχετικά με εμβολιασμούς και προληπτικές ιατρικές εξετάσεις που πρέπει να κάνετε; (Οδηγίες: μαστογραφία, εξέταση διαβήτη, έλεγχος αρτηριακής πίεσης)	☐	☐	☐	☐
20 ...να βρείτε πληροφορίες για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση καταστάσεων όπως η παχυσαρκία, η υψηλή αρτηριακή πίεση ή η υψηλή χοληστερόλη;	☐	☐	☐	☐
21 ...να κατανοήσετε προειδοποιητικά μηνύματα για ανθυγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα, η ήπια σωματική άσκηση, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ;	☐	☐	☐	☐
22 ...να κατανοήσετε γιατί είναι αναγκαίο να κάνετε εμβολιασμούς;	☐	☐	☐	☐
23 ...να κατανοήσετε γιατί είναι αναγκαίο να κάνετε προληπτικές ιατρικές εξετάσεις; (Οδηγίες: μαστογραφία, εξέταση διαβήτη, έλεγχος αρτηριακής πίεσης)	☐	☐	☐	☐
24 ...να κρίνετε πόσο αξιόπιστα είναι τα προειδοποιητικά μηνύματα για ανθυγιεινές συνήθειες όπως το κάπνισμα, η ήπια σωματική άσκηση, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ;	☐	☐	☐	☐
25 ...να κρίνετε πότε πρέπει να επισκεφθείτε ένα γιατρό για να κάνετε ένα τσεκ-απ;	☐	☐	☐	☐
26 ...να κρίνετε ποιους εμβολιασμούς ενδέχεται να χρειάζεστε;	☐	☐	☐	☐
27 ...να κρίνετε ποιες προληπτικές ιατρικές εξετάσεις πρέπει να κάνετε; (Οδηγίες: μαστογραφία, εξέταση διαβήτη, έλεγχος αρτηριακής πίεσης)	☐	☐	☐	☐
28 ...να κρίνετε εάν οι πληροφορίες σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για την υγεία που προβάλλονται στα μέσα ενημέρωσης είναι αξιόπιστες; (Οδηγίες: τηλεόραση, διαδίκτυο ή άλλα μέσα ενημέρωσης)	☐	☐	☐	☐
29 ...να αποφασίσετε εάν πρέπει να κάνετε εμβόλιο κατά της γρίπης;	☐	☐	☐	☐
30 ...να αποφασίσετε πως μπορείτε να προστατέψετε τον εαυτό σας από κάποια ασθένεια παίρνοντας συμβουλές από την οικογένεια και το φιλικό σας περιβάλλον;	☐	☐	☐	☐
31 ...να αποφασίσετε πως μπορείτε να προστατέψετε τον εαυτό σας από κάποια ασθένεια παίρνοντας πληροφορίες από τα μέσα ενημέρωσης; (Οδηγίες: εφημερίδες, φυλλάδια, διαδίκτυο και άλλα μέσα)	☐	☐	☐	☐
32 ...να βρείτε πληροφορίες για υγιεινές συνήθειες όπως η άσκηση και η υγιεινή διατροφή;	☐	☐	☐	☐
33 ...να μάθετε για δραστηριότητες οι οποίες είναι καλές για την ψυχική ευεξία; (Οδηγίες: διαλογισμός, άσκηση, περπάτημα, πιλάτες κτλ.)	☐	☐	☐	☐
34 ...να βρείτε πληροφορίες για το πως οι συνθήκες στη γειτονιά σας θα μπορούσαν να γίνουν πιο ευνοϊκές για την προαγωγή της υγείας; (Οδηγίες: μείωση του θορύβου και της μόλυνσης, δημιουργία πρασίνου, εγκαταστάσεις και χώροι αναψυχής)	☐	☐	☐	☐

	Πολύ Εύκολο	Αρκετά Εύκολο	Αρκετά Δύσκολο	Πολύ Δύσκολο
35 ...να μάθετε για πολιτικές αλλαγές που μπορεί να αφορούν την υγεία; (Οδηγίες: νομοθεσία, νέα προγράμματα προληπτικών ιατρικών εξετάσεων, αλλαγή κυβέρνησης, αναδιαμόρφωση των υπηρεσιών υγείας κτλ.)	☐	☐	☐	☐
36 ...να μάθετε για προσπάθειες για την προαγωγή της υγείας στους χώρους εργασίας;	☐	☐	☐	☐
37 ...να κατανοήσετε συμβουλές για θέματα υγείας από την οικογένεια και το φιλικό σας περιβάλλον;	☐	☐	☐	☐
38 ...να κατανοήσετε πληροφορίες που βρίσκονται πάνω στη συσκευασία τροφίμων;	☐	☐	☐	☐
39 ...να κατανοήσετε πληροφορίες στα μέσα ενημέρωσης για το πως θα βελτιώσετε την υγεία σας; (Οδηγίες: διαδίκτυο, εφημερίδες, περιοδικά)	☐	☐	☐	☐
40 ...να κατανοήσετε πληροφορίες για το πως να διατηρήσετε την ψυχική σας υγεία;	☐	☐	☐	☐
41 ...να κρίνετε πως επηρεάζει την υγεία και την ευεξία σας ο τόπος διαμονής σας; (Οδηγίες: Η κοινότητά σας, η γειτονιά σας)	☐	☐	☐	☐
42 ...να κρίνετε πως οι συνθήκες στέγασης στις οποίες ζείτε σας βοηθούν να παραμείνετε υγιής;	☐	☐	☐	☐
43 ...να κρίνετε ποιες καθημερινές σας συνήθειες σχετίζονται με την υγεία σας; (Οδηγίες: διατροφικές συνήθειες, άσκηση κτλ.)	☐	☐	☐	☐
44 ...να λάβετε αποφάσεις για να βελτιώσετε την υγεία σας;	☐	☐	☐	☐
45 ...να ενταχθείτε σε κάποιον αθλητικό σύλλογο ή σε κάποιον γυμναστικό όμιλο εάν το θελήσετε;	☐	☐	☐	☐
46 ...να επηρεάσετε τις συνθήκες διαβίωσής σας, οι οποίες έχουν αντίκτυπο στην υγεία και την ευημερία σας; (Οδηγίες: διατροφικές συνήθειες, άσκηση, κτλ.)	☐	☐	☐	☐
47 ...να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που θα βελτιώσουν την υγεία και την ευεξία στην κοινότητά σας;	☐	☐	☐	☐

Εγγραμματοσύνη της Διατροφής

Όλοι μας ακούμε κατά καιρούς πολλά σχετικά με την διατροφή και την δίαιτα. Στις επόμενες σελίδες παρουσιάζονται πληροφορίες σχετικές με την διατροφή τις οποίες πιθανόν να γνωρίζετε. Σε καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις υπάρχουν μία ή περισσότερες λέξεις που λείπουν. Κοιτάξτε τις λέξεις που παραθέτονται κάτω από το κενό και κυκλώστε την επιλογή η οποία νομίζετε ότι ταιριάζει καλύτερα. Σας ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο σας.

Η υγιεινή διατροφή πραγματικά φαίνεται να.....την καρδιά μας.

1. αυξάνει
2. γερνάει
3. βοηθάει
4. προσπερνάει

Ωστόσο κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν μπορεί να παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά.....που χρειαζόμαστε.

1. στα γεύματα
2. στις ποσότητες
3. στις φυτικές ίνες
4. στις μερίδες

Τρώγοντας.....φαγητά εξασφαλίζει ότι παίρνεις όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεσαι για την καλή υγεία.

1. πολλά
2. αρκετά
3. ποικιλία από
4. κιλά από

Τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οι ομάδες τροφίμων που αποτελούν την βάση μιας.....δίαιτας.

1. πλούσιας σε ενέργεια
2. χωρίς λίπος
3. πλούσιας σε πρωτεΐνη
4. υγιεινής

Για μία υγιεινή διατροφή μας συμβουλεύουν να τρώμε πέντε.....από φρούτα και λαχανικά κάθε.....

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. φλιτζάνια | 1. ημέρα |
| 2. φυτικές ίνες | 2. πρωί |
| 3. γραμμάρια | 3. γεύμα |
| 4. μερίδες | 4. έτος |

Τρόφιμα όπως το βούτυρο έχουν πολλά.....λίπη που μπορεί να αυξήσουν την χοληστερόλη.

1. χωρίς θερμίδες
2. από μπέικον
3. κορεσμένα
4. διατροφικά

Γνωρίζουμε επίσης ότι η χοληστερόλη μπορεί να επηρεαστεί από τρόφιμα υψηλά σε τρανς

1. λιπαρά λάδια
2. λιπαρά οξέα
3. λιπαρές φυτικές ίνες
4. λιπαρή δίαιτα

Οι ειδικοί συνήθως μας λένε να.....αυτά τα παραπάνω τρόφιμα, επειδή είναι.....

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. αποφεύγουμε | 1. νόστιμα |
| 2. χρησιμοποιούμε | 2. υγιεινά |
| 3. πίνουμε | 3. παχυντικά |
| 4. τρώμε | 4. θερμίδες |

.....αυξάνει τον κίνδυνο των ασθενειών όπως ο διαβήτης.

1. Η οστεοπόρωση
2. Η σιδηροπενική αναιμία
3. Η παχυσαρκία
4. Το έλκος στομάχου

Οι φυτικές ίνες αποτελούν τμήμα των φυτικών τροφίμων που.....δεν μπορεί να πέψει και να απορροφήσει.

1. το σώμα σας
2. η μερίδα σας
3. το βάρος σας
4. η διατροφή σας

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως παρέχουν.....από τα επεξεργασμένα δημητριακά.

1. περισσότερο βάρος
2. περισσότερο καλό
3. περισσότερες φυτικές ίνες
4. περισσότερη θρεπτικότητα

Μία καλή διατροφή πρέπει να περιέχει περίπου 25-30..... φυτικές ίνες την ημέρα.

1. γραμμάρια
2. ουγγιές
3. μερίδες
4. θερμίδες

Το ασβέστιο είναι.....για την υγεία των οστών.

1. απαραίτητο
2. οστεοπόρωση
3. ακριβό
4. συνταγή

Καθώς γερνάτε τα οστά σας μπορεί να γίνουν λιγότερο πυκνά καθώς τα ανόργανα στοιχεία

1. χάνονται
2. αδυνατίζουν
3. γίνονται πιο λεπτά
4. ψηλώνουν

Ακόμα και στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, η βιταμίνη D είναι.....για την διατήρηση της υγείας των οστών.

1. επιθυμητή
2. ηλιόλουστη
3. ανόργανο στοιχείο
4. απαραίτητη

Τα τρόφιμα με πρόσθετη ζάχαρη κάποιες φορές ονομάζονται τρόφιμα με.....

1. άδεια κιλά
2. άδειο λίπος
3. άδειες θερμίδες
4. άδειες βιταμίνες

Για να εμποδίσουμε.....από βακτήρια, διατηρήστε τα αυγά στο.....

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. τις ομελέτες | 1. ντουλάπι |
| 2. τα ψώνια | 2. ψυγείο |
| 3. τον πόνο | 3. τηγάνι |
| 4. την ασθένεια | 4. Κοτόπουλο |

Οι αγρότες που καλλιεργούν βιολογικά τρόφιμα δεν χρησιμοποιούν.....μεθόδους για τον έλεγχο των ζιζανίων.

1. συμβατικές
2. ακριβές
3. με κοπριά
4. φυτικές

Ελέγχουν.....με τεχνικές όπως εναλλαγή σπόρων, αντί για την χρήση εντομοκτόνων.

1. τα θρεπτικά συστατικά
2. τα ζιζάνια
3. την αγορά
4. αυτό

Για αυτόν τον λόγο, αλλά και για άλλους, τα βιολογικά τρόφιμα.....σε σχέση με τα συμβατικά τρόφιμα.

1. στοιχίζουν περισσότερο
2. έχουν καλύτερη γεύση
3. μαγειρεύονται πιο γρήγορα
4. έχουν περισσότερες φυτικές ίνες

.....180 θερμίδων με 10 γραμμάρια λίπους, το 50% των θερμίδων προέρχεται από λίπος.

1. Βιταμίνη
2. Φυτικές ίνες
3. Μερίδα
4. Φυσική άσκηση

Μία γυναίκα 64 κιλών χρειάζεται περίπου 51.....πρωτεΐνης την ημέρα.

1. γεύματα
2. γραμμάρια
3. μερίδες
4. ουγγιές

Χρησιμοποιώντας χωρίς λίπος.....σε ένα σάντουιτς μπορεί πραγματικά να περιορίσει τα γραμμάρια του λίπους.

1. ζάχαρα
2. μαγιονέζα
3. βιταμίνες
4. σαλάτες

Ο γιατρός μου μου είπε ότι το «χωρίς λίπος» δεν είναι το ίδιο όπως το.....

1. χωρίς βιταμίνες
2. χωρίς σνακ
3. χωρίς βάρος
4. χωρίς θερμίδες

Επίσης μου είπε να κάνω το μέγεθος.....μικρότερο για να ελέγξω.....

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. της περιμέτρου μέσης | 1. την πάχυνσή μου |
| 2. των μερίδων | 2. τις βιταμίνες μου |
| 3. του ποτηριού | 3. τα γεύματα μου |
| 4. των θερμίδων | 4. το βάρος μου |

Αντιλαμβανόμενο Στρες

Οι ερωτήσεις της κλίμακας αυτής σας ρωτάνε για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας κατά τη διάρκεια του ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥ ΜΗΝΑ. Σε κάθε περίπτωση, θα σας ζητηθεί να υποδείξετε την απάντησή σας βάζοντας ένα «Χ» στο τετράγωνο που αντιπροσωπεύει το ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ αισθανθήκατε ή σκεφτήκατε με συγκεκριμένο τρόπο. Αν και κάποιες από τις ερωτήσεις φαίνονται παρόμοιες, υπάρχουν διαφορές μεταξύ τους και θα πρέπει να αντιμετωπίζετε την κάθε μία ως ξεχωριστή ερώτηση. Η καλύτερη προσέγγιση είναι να απαντάτε αρκετά γρήγορα. Επίσης, μην προσπαθείτε να αθροίζετε τις φορές που αισθανθήκατε με ένα συγκεκριμένο τρόπο, αλλά επιλέξτε την εναλλακτική εκείνη που φαίνεται ως η πιο λογική εκτίμηση.

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
PSS.1. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει αναστάτωση εξαιτίας κάποιου γεγονότος που συνέβη αναπάντεχα;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.2. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε νιώσει ότι αδυνατούσατε να ελέγξετε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.3. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε νευρικοί και στρεσαρισμένοι;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.4. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε αντιμετωπίσει επιτυχώς τα προβλήματα και τις ενοχλήσεις της καθημερινότητας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.5. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε να αντεπεξέρχεστε αποτελεσματικά στις σημαντικές αλλαγές που συνέβαιναν στη ζωή σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.6. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε πεπεισμένοι για την ικανότητά σας να χειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.7. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι τα πράγματα πήγαιναν με τον τρόπο που θέλατε;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.8. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ανακαλύψατε ότι δεν μπορούσατε να ανταπεξέλθετε στο σύνολο των υποχρεώσεων σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.9. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τους εκνευρισμούς στη ζωή σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.10. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι είχατε τον απόλυτο έλεγχο των πραγμάτων;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.11. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά εξοργιστήκατε εξαιτίας κάποιων συμβάντων που δεν άπτονταν του ελέγχου σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.12. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά έχετε πιάσει τον εαυτό σας να σκέφτεται για πράγματα που πρέπει να φέρετε εις πέρας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.13. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τον τρόπο που ξοδεύετε τον χρόνο σας;	☐	☐	☐	☐	☐
PSS.14. Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά νιώσατε ότι οι δυσκολίες συσσωρεύονταν σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε;	☐	☐	☐	☐	☐

Αν είστε γονέας παιδιού ηλικίας 2-12 ετών σας παρακαλούμε όπως απαντήσετε και στις παρακάτω ερωτήσεις οι οποίες αφορούν το παιδί σας. Αν όχι σας ευχαριστούμε θερμά για την συμμετοχή σας.

1.Φύλο: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐

2. Ηλικία παιδιού:.....

3. Ύψος παιδιού σε μέτρα:.....

4. Βάρος παιδιού σε κιλά:.....

Γονεϊκές Πρακτικές Σίτισης του Παιδιού

Με κριτήριο το πόσο συχνά ή σπάνια εφαρμόζετε τις παρακάτω πρακτικές σίτισης του παιδιού σας, απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν με ένα √ σε μία από τις 5 επιλογές που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Πόσο παρακολουθείτε τα γλυκά (καραμέλες, παγωτό, κέικ, πίτες, αρτοσκευάσματα) που καταναλώνει το παιδί σας;	☐	☐	☐	☐	☐
2. Πόσο παρακολουθείτε τα σνακ (πατατάκια, Doritos, τυρογαριδάκια) που καταναλώνει το παιδί σας;	☐	☐	☐	☐	☐
3. Πόσο παρακολουθείτε τα υψηλά σε λιπαρά τρόφιμα που καταναλώνει το παιδί σας;	☐	☐	☐	☐	☐
4. Πόσο παρακολουθείτε τα ποτά με ζάχαρη (πορτοκαλάδα, κόκα κόλα, λεμονάδα, γκαζόζα, χυμούς εμπορίου) που καταναλώνει το παιδί σας;	☐	☐	☐	☐	☐
5. Επιτρέπετε στο παιδί σας να τρώει ό,τι θέλει;	☐	☐	☐	☐	☐
6. Επιτρέπετε στο παιδί σας να επιλέξει όποιο φαγητό θέλει, από αυτά που σερβίρετε στο δείπνο;	☐	☐	☐	☐	☐
7.Όταν το παιδί σας γκρινιάζει, το πρώτο πράγμα που κάνετε είναι να του/της δίνετε κάτι να φάει ή να πιεί;	☐	☐	☐	☐	☐
8. Δίνετε στο παιδί σας κάτι να φάει ή να πιεί όταν βαριέται παρόλο που πιστεύετε πως δεν πεινάει;	☐	☐	☐	☐	☐
9. Δίνετε στο παιδί σας κάτι να φάει ή να πιεί όταν είναι αναστατωμένο, παρόλο που πιστεύετε πως δεν πεινάει;	☐	☐	☐	☐	☐
10. Εάν στο παιδί σας δεν αρέσει το φαγητό που του σερβίρετε, ετοιμάζετε κάτι άλλο;	☐	☐	☐	☐	☐
11. Επιτρέπετε στο παιδί σας να τρώει σνακ όποτε αυτό επιθυμεί;	☐	☐	☐	☐	☐
12. Επιτρέπετε στο παιδί σας να σηκωθεί από το τραπέζι όταν αυτό έχει χορτάσει, ακόμα και εάν τα άλλα μέλη της οικογένειας, δεν έχουν τελειώσει το γεύμα τους;	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει υγιεινά φαγητά πριν την κατανάλωση ανθυγιεινών φαγητών;	☐	☐	☐	☐	☐

Με κριτήριο το πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις ακόλουθες προτάσεις απαντήστε στα παρακάτω με ένα ✓ σε μία από τις 5 επιλογές.

	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ
14. Τα περισσότερα φαγητά που υπάρχουν στο σπίτι είναι υγιεινά.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Εμπλέκω το παιδί μου στον σχεδιασμό των οικογενειακών γευμάτων.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Έχω πολλά σνακ (πατατάκια, Doritos, τυρογαριδάκια) στο σπίτι μου.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Το παιδί μου πρέπει πάντα να τρώει όλο το φαγητό που έχει στο πιάτο του.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Πρέπει να είμαι σίγουρη/ος ότι το παιδί μου δεν καταναλώνει πολλά λιπαρά φαγητά/ τρόφιμα.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Προσφέρω στο παιδί μου το αγαπημένο του φαγητό ως ανταμοιβή για την καλή του συμπεριφορά.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Επιτρέπω στο παιδί μου να βοηθάει στην προετοιμασία των οικογενειακών γευμάτων.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Εάν δεν καθοδηγούσα ή έλεγχα τη διατροφή του παιδιού μου, θα έτρωγε πάρα πολύ μεγάλη ποσότητα από τα αγαπημένα του/της τρόφιμα/φαγητά.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Υπάρχει ποικιλία υγιεινών φαγητών διαθέσιμα στο παιδί μου σε κάθε γεύμα που σερβίρουμε στο σπίτι μας.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Προσφέρω γλυκά (καραμέλες, παγωτό, κέικ, πίτες, αρτοσκευάσματα) στο παιδί μου σαν ανταμοιβή για την καλή του/της συμπεριφορά.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Ενθαρρύνω το παιδί μου να δοκιμάζει καινούργια φαγητά.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Συζητάω με το παιδί μου γιατί είναι σημαντικό να τρώει υγιεινά φαγητά.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Λέω στο παιδί μου πως το υγιεινό φαγητό έχει ωραία γεύση (είναι νόστιμο).	☐	☐	☐	☐	☐
27. Ενθαρρύνω το παιδί μου να τρώει λιγότερο, για την αποφυγή αύξησης του σωματικού του/της βάρους.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Εάν δεν καθοδηγούσα/ έλεγχα τη διατροφή του παιδιού μου, θα έτρωγε πάρα πολλά ανθυγιεινά, πρόχειρα φαγητά (π.χ. fastfood, σουβλάκι, πίτσα).	☐	☐	☐	☐	☐
29. Δίνω στο παιδί μου μικρές μερίδες στα γεύματα ώστε να ελέγχω το βάρος του.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Εάν το παιδί μου πει «δεν πεινάω», προσπαθώ να τον/την κάνω να φάει ούτως ή άλλως.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Συζητάω με το παιδί μου για τη διατροφική αξία των τροφίμων.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Ενθαρρύνω το παιδί μου να συμμετέχει στην αγορά των τροφίμων.	☐	☐	☐	☐	☐

	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ
33. Εάν το παιδί μου φάει περισσότερο από το συνηθισμένο σε ένα γεύμα, προσπαθώ να περιορίσω την πρόσληψη τροφής στο επόμενο γεύμα.	☐	☐	☐	☐	☐
34. Περιορίζω την πρόσληψη τροφίμων από το παιδί μου, που μπορούν να το παχύνουν.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Υπάρχουν συγκεκριμένα φαγητά που το παιδί μου δεν πρέπει να τρώει για μα μην παχύνει.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Δεν δίνω γλυκά/επιδόρπια στο παιδί μου ως αντίδραση/αποτέλεσμα της κακής του/της συμπεριφοράς.	☐	☐	☐	☐	☐
37. Υπάρχουν πολλά γλυκά (καραμέλες, παγωτό, κέικ, πίτες, αρτοσκευάσματα) διαθέσιμα στο σπίτι.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Ενθαρρύνω το παιδί μου να τρώει ποικιλία τροφίμων.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Εάν το παιδί μου τρώει πολύ λίγο φαγητό, προσπαθώ να το κάνω να τρώει περισσότερο.	☐	☐	☐	☐	☐
40. Πρέπει να είμαι σίγουρος/η πως το παιδί μου δεν τρώει πάρα πολλά από τα αγαπημένα του τρόφιμα.	☐	☐	☐	☐	☐
41. Δεν επιτρέπω στο παιδί μου να τρώει ανάμεσα στα γεύματα, επειδή δεν θέλω να παχύνει.	☐	☐	☐	☐	☐
42. Λέω στο παιδί μου τι να φάει και τι να μην φάει χωρίς να του/της εξηγήω το γιατί.	☐	☐	☐	☐	☐
43. Πρέπει να είμαι σίγουρος/η πως το παιδί μου δεν τρώει πάρα πολλά γλυκά (καραμέλες, παγωτό, κέικ ή αρτοσκευάσματα).	☐	☐	☐	☐	☐
44. Καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα μπροστά στο παιδί, για να λειτουργήσω ως πρότυπο μίμησης γι' αυτό.	☐	☐	☐	☐	☐
45. Κάνω συχνά δίαιτα στο παιδί μου για να ελέγχω το βάρος του.	☐	☐	☐	☐	☐
46. Προσπαθώ να καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα μπροστά στο παιδί μου, ακόμα και εάν δεν είναι τα αγαπημένα μου.	☐	☐	☐	☐	☐
47. Προσπαθώ να δείχνω ενθουσιασμό όταν καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα.	☐	☐	☐	☐	☐
48. Δείχνω στο παιδί μου πόσο πολύ απολαμβάνω να καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα.	☐	☐	☐	☐	☐
49. Όταν το παιδί μου λέει ότι έχει τελειώσει το φαγητό του, προσπαθώ να το κάνω να φάει ακόμα μία δύο μπουκιές.	☐	☐	☐	☐	☐

Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις με Ναι ή Όχι:

1. Το παιδί σας καταναλώνει ένα φρούτο ή χυμό φρούτων κάθε ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
2. Το παιδί σας καταναλώνει ένα δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
3. Το παιδί σας καταναλώνει λαχανικά μία φορά την ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
4. Το παιδί σας καταναλώνει λαχανικά περισσότερο από μία φορά τη ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
5. Το παιδί σας καταναλώνει ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές τη εβδομάδα);	Ναι ☐	Όχι ☐
6. Το παιδί σας καταναλώνει πρόχειρο φαγητό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα (τύπου fastfood κλπ) ;	Ναι ☐	Όχι ☐
7. Το παιδί σας καταναλώνει όσπρια περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα;	Ναι ☐	Όχι ☐
8. Το παιδί σας καταναλώνει ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε ημέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα);	Ναι ☐	Όχι ☐
9. Το παιδί σας για πρωινό τρώει συνήθως δημητριακά (τύπου corn flakes) ή ψωμί ή φρυγανιές ή αρτοσκευάσματα;	Ναι ☐	Όχι ☐
10. Το παιδί σας καταναλώνει ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα);	Ναι ☐	Όχι ☐
11. Το παιδί σας καταναλώνει ελαιόλαδο (είτε σε σαλάτα είτε σε φαγητό);	Ναι ☐	Όχι ☐
12. Το παιδί σας συνήθως παραλείπει το πρωινό;	Ναι ☐	Όχι ☐
13. Το παιδί σας για πρωινό συνήθως τρώει ή πίνει ένα γαλακτομικό προϊόν, όπως γάλα, γιαούρτι κ.α.	Ναι ☐	Όχι ☐
14. Το παιδί σας για πρωινό τρώει συνήθως γλυκά;	Ναι ☐	Όχι ☐
15. Το παιδί σας καταναλώνει δύο γιαούρτια ή και λίγο τυρί (δηλαδή περίπου 40 g) ημερησίως;	Ναι ☐	Όχι ☐
16. Το παιδί σας καταναλώνει γλυκά κάθε μέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐

Σας ευχαριστούμε πολύ!!!