

Κωδικός εξεταζόμενου

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

* Να μην συμπληρωθεί από το εξεταζόμενο άτομο

Σημερινή ημερομηνία

Ημέρα	Μήνας	Έτος
00	Ιαν	2011
01	Φεβ	2012
02	Μαρ	2013
03	Απρ	2014
04	Μαϊ	2015
05	Ιουν	2016
06	Ιουλ	2017
07	Αυγ	2018
08	Σεπ	2019
09	Οκτ	2020
	Νοε	2021
	Δεκ	2022



Σχετικά με εσάς

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε μόνο λατινικούς χαρακτήρες

Επώνυμο

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Όνομα

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Σχετικά με το ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορά τα τρόφιμα που τρώτε συνήθως τον τελευταίο χρόνο. Θα χρειαστείτε περίπου 30 – 40 λεπτά για να το συμπληρώσετε. Προσπαθήστε να απαντήσετε κάθε ερώτηση όσο καλύτερα μπορείτε. Εάν δεν είστε σίγουροι για κάποιες ερωτήσεις, απαντήστε κατά προσέγγιση.

- Χρησιμοποιήστε μόνο μολύβι Νο2
- Γεμίστε πλήρως τους κύκλους ή τα τεταγωνάκια που αντιστοιχούν στις απαντήσεις σας
Σωστό: ☐ Λάθος: ☒ ☐ ☐ ☐
- Σε περίπτωση λάθους σβήστε με γόμα όσο καλύτερα μπορείτε την λανθασμένη απάντηση

Φύλο

☐ Άρρεν
☐ Θήλυ

Είστε έγκυος ή μήπως θηλάζετε;

☐ Όχι
☐ Ναι, είμαι έγκυος
☐ Ναι, θηλάζω
☐ Δεν είμαι γυναίκα

Ηλικία (έτη)

0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

Ύψος (εκστ.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Βάρος (κιλά)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1: πολύ χαμηλό					10: πολύ υψηλό				

Οδηγίες συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου

Υπάρχουν συνήθως δύο ειδών ερωτήσεων για να απαντήσετε για το κάθε τρόφιμο:

- Πόσο συχνά**, κατά μέσο όρο καταναλώνετε το τρόφιμο της ερώτησης κατά την διάρκεια του προηγούμενου έτους; Παρακαλούμε μην παραλείπετε απαντήσεις. Εάν κανένα από τα τρόφιμα ή το τρόφιμο της ερώτησης δεν το καταναλώνετε μην ξεχάσετε να συμπληρώσετε το τετράγωνο στη στήλη «Ποτέ».
- Πόσο πολύ**, καταναλώνετε από το τρόφιμο της ερώτησης;
 - Μερικές φορές σας ρωτάμε «πόσες μονάδες» από το τρόφιμο της ερώτησης καταναλώνετε, π.χ. 1 αυγό ή 2 αυγά κ.ο.κ., τις ημέρες που καταναλώνετε το τρόφιμο
 - Μερικές φορές σας ρωτάμε «σε ποια ποσότητα» το καταναλώνετε, Α, Β, Γ ή Δ. Ανατρέξτε στις βοηθητικές εικόνες όπου παρουσιάζονται τα μεγέθη των μερίδων. Για κάθε τρόφιμο, επιλέξτε την εικόνα (φλιτζάνια ή πιάτα) που πλησιάζει περισσότερο στο μέγεθος της μερίδας που συνήθως καταναλώνετε. (Εάν δεν έχετε εικόνες: **A** = ¼ φλιτζ., **B** = ½ φλιτζ., **Γ** = 1 φλιτζ., **Δ** = 2 φλιτζ.)

Παράδειγμα: Αυτό το άτομο έπινε χυμό πορτοκαλιού 2 φορές την εβδομάδα, και κάθε φορά έπινε από ένα ποτήρι. Ενώ μία φορά την εβδομάδα έτρωγε μία μερίδα ρύζι πιλάφι μεγέθους Γ (περίπου 1 φλιτζάνι).

	Πόσο συχνά καταναλώνετε αυτά τα τρόφιμα									Σε τι <u>συνολική</u> ποσότητα αυτές τις ημέρες				
	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε ημέρα	Δείτε τα μεγέθη των μερίδων στις εικόνες Α-Β-Γ-Δ				
Χυμός πορτοκαλιού	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	Πόσα ποτήρια	☐ ½	☒ 1	☐ 2	☐ 3
Ρύζι (πιλάφι, ατμού)	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐ Α	☐ Β	☒ Γ	☐ Δ

Προσοχή : Προκειμένου να μην επηρεαστεί η διαδικασία σάρωσης - επεξεργασίας του ερωτηματολογίου παρακαλείσθε να:

- διατηρήσετε τις σελίδες αυτού του ερωτηματολογίου καθαρές και στεγνές
- μην διπλώσετε ή κόψετε καμία σελίδα
- μην σημειώσετε οτιδήποτε άλλο στο ερωτηματολόγιο εκτός από τις απαντήσεις σας
- μην συρράψετε τις σελίδες

Αυτή η ενότητα του ερωτηματολογίου αφορά τη συνήθη διατροφική συμπεριφορά σας κατά το τελευταίο έτος. Αναφέρεται σε όλα τα γεύματά σας, είτε κύρια ή σνακ, είτε στο σπίτι ή εκτός σπιτιού (π.χ. σε εστιατόριο) ή από παραγγελίες. Για τους διαφορετικούς τύπους τροφίμων (π.χ. χαμηλών λιπαρών, χαμηλά σε ζάχαρη) θα ερωτηθείτε στην τελευταία ενότητα του ερωτηματολογίου (βλ. σελ 9), όπου θα σας δοθεί η ευκαιρία να διευκρινήσετε ποιον τύπο συνήθως προτιμάτε. Κατά συνέπεια, σε αυτήν την ενότητα συμπεριλάβετε στις απαντήσεις σας όλα τα τρόφιμα ανεξαρτήτως τύπου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Επειδή σχετικά με την σύσταση και την συχνότητα κατανάλωσης των σάντουιτς (π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς, αραβικές πίτες, αλμυρές κρέπες, κλαμπ) και της πίτσας θα ερωτηθείτε σε άλλο τμήμα αυτού του ερωτηματολογίου (βλ. σελ 6,8), μην υπολογίσετε στις απαντήσεις σε αυτήν την ενότητα, τα τρόφιμα που περιέχονται σε αυτές τις δύο κατηγορίες (σάντουιτς και πίτσα)

Πόσο συχνά καταναλώνετε αυτά τα τρόφιμα									Σε τι <u>συνολική</u> ποσότητα αυτές τις ημέρες
Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε ημέρα	

Δείτε τα μεγέθη των μερίδων στις εικόνες Α-Β-Γ-Δ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Προσοχή: Μην υπολογίσετε τα τρόφιμα που καταναλώνετε α) σε σάντουιτς π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς και β) στην πίτσα
1 μερίδα τυριού = 1 κομμάτι σαν ένα σπιρτόκουτο ή 1 φέτα ή 2 κοφτές κουτ. σουπας τριμμένο ή 30 γρ.

Γιαούρτι (όλα τα είδη)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κεσεδάκια ½	☐	☐	☐	☐
Παρμεζάνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα, κεφαλοτύρι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Γκούντα, ένταμ, κασέρι, εμενταλ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Τσένταρ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Ροκφόρ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Φέτα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Κατίκι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Μανούρι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Μοσαρέλα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Μυζήθρα μαλακή	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Ανθότυρο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Κότατζ (cottage)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κεσεδάκια ¼	☐	☐	☐	☐
Τυρί κρέμα (cream cheese)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐
Τυρί σόγιας (tofu)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες μερίδες 1	☐	☐	☐	☐

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Προσοχή: Μην υπολογίσετε τα τρόφιμα που καταναλώνετε α) σε σάντουιτς π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς και β) στην πίτσα

Ψωμί	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες φέτες 1	☐	☐	☐	☐
Φρυγανιές	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες φρυγανιές 1-2	☐	☐	☐	☐
Παξιμάδια, ντάκουσ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα 1	☐	☐	☐	☐
Κουλούρι Θεσσαλονίκης	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ½	☐	☐	☐	☐
Κριτσίνια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα 1	☐	☐	☐	☐
Δημητριακά πρωινού (π.χ. Corn flakes, κουάκερ, μούσλι)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ Α	☐	☐	☐	☐
Μπάρες δημητριακών	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ½	☐	☐	☐	☐
Πατάτες βραστές, φούρνου	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ Α	☐	☐	☐	☐
Πουρές πατάτας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ Α	☐	☐	☐	☐
Πατάτες τηγανητές (όχι πατατάκια)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ Α	☐	☐	☐	☐

	Πόσο συχνά καταναλώνετε αυτά τα τρόφιμα									Σε τι συνολική ποσότητα αυτές τις ημέρες				
	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε ημέρα	Δείτε τα μεγέθη των μερίδων στις εικόνες Α-Β-Γ-Δ				
Ρύζι (πιλάφι, ατμού)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Γεμιστά με ρύζι, ντολμαδάκια γιαλαντζί	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Σπανακόρυζο, λαχανόρυζο, πρασόρυζο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Ζυμαρικά (π.χ. μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Τραχανάς	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Καλαμπόκι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
ΦΡΟΥΤΑ														
Πόσο συχνά καταναλώνετε τα ακόλουθα φρούτα (όχι με την μορφή χυμού); Εκτιμήστε τον μέσο όρο για όλο το έτος.														
Μπανάνα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες	☐	☐	☐	☐
Μήλο, Αχλάδι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Πορτοκάλι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Μανταρίνι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Ακτινίδιο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Δαμάσκηνα φρέσκα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Αβokάντο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Ανανάς φρέσκος	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες φέτες	☐	☐	☐	☐
Αποξηραμένα φρούτα (π.χ. σταφίδες, δαμάσκηνα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Κομπόστα φρούτου (π.χ. κομπόστα ροδάκινου)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Πόσο συχνά καταναλώνετε τα ακόλουθα φρούτα, κατά την διάρκεια του καλοκαιριού, οπότε και είναι στην εποχή τους;														
Φράουλες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Ροδάκινα/Νεκταρίνια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Βερίκοκα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Κεράσια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Σύκα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Σταφύλι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Καρπούζι, Πεπόνι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες φέτες	☐	☐	☐	☐
ΚΡΕΑΣ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΨΑΡΙ - ΑΥΓΟ														
Προσοχή: Μην υπολογίσετε τα τρόφιμα που καταναλώνετε α) σε σάντουιτς π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς και β) στην πίτσα														
Μοσχάρι (μπριζόλα, κομμάτι)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Χοιρινό (μπριζόλα, κομμάτι) (όχι σε καλαμάκι ή με πίτα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Κοτόπουλο, γαλοπούλα (όχι σε καλαμάκι ή με πίτα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Μπιφτέκι ψητό	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Κεφτεδάκια, σουτζουκάκια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Ντολμάδες με κιμά, γιουβαρλάκια, γεμιστά με κιμά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐

	Πόσο συχνά καταναλώνετε αυτά τα τρόφιμα									Σε τι συνολική ποσότητα αυτές τις ημέρες				
	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε ημέρα	Δείτε τα μεγέθη των μερίδων στις εικόνες Α-Β-Γ-Δ				
Αρνί, κατσίκι, κυνήγι, παϊδάκια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Συκώτι ή άλλα εντόσθια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Λουκάνικο (όλων των ειδών)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Αλλαντικά τύπου ζαμπόν, προσούτο, γαλοπούλα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες φέτες	☐	☐	☐	☐
Αλλαντικά τύπου μπέικον, σαλάμι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες φέτες	☐	☐	☐	☐
Μικρά ψάρια (π.χ. γαύρος, μαρίδα, σαρδέλα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Μεγαλύτερα ψάρια (π.χ. σαργός, τσιπούρα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Μεγάλα ψάρια (π.χ. σολομός, γλώσσα, βακαλάος, πέρκα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Ψάρια σε κονσέρβα (π.χ. τόνος, σολομός)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Μαλάκια (π.χ. χταπόδι, καλαμάρια, σουπιές)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Αρθρόποδα (π.χ. γαρίδες, караβίδες)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Οστρακοειδή (π.χ. γυαλιστερές, κυδώνια, μύδια)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Αυγό (βραστό, τηγανητό, ομελέτα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Ασπράδι αυγού σκέτο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
ΟΣΠΡΙΑ - ΛΑΔΕΡΑ														
Φακες, φασόλια, ρεβίθια (τον χειμώνα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Φακες, φασόλια, ρεβίθια (το καλοκαίρι)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Γίγαντες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Φάβα, κουκιά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Αρακάς, μπάμιες, φασολάκια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Αγκινάρες, μελιτζάνες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
ΛΑΧΑΝΙΚΑ														
Προσοχή: Μην υπολογίζετε τα τρόφιμα που καταναλώνετε α) σε σάντουιτς π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς και β) στην πίτσα														
Μαρούλι, λάχανο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Ντομάτα ωμή	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες	☐	☐	☐	☐
Αγγούρι ωμό	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Πιπεριά πράσινη ωμή	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες	☐	☐	☐	☐
Κολοκυθάκια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Μπρόκολο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Κουνουπίδι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Μανιτάρια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Κάπαρη	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Καρότο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐

	Πόσο συχνά καταναλώνετε αυτά τα τρόφιμα									Σε τι <u>συνολική</u> ποσότητα αυτές τις ημέρες				
	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε ημέρα	Δείτε τα μεγέθη των μερίδων στις εικόνες Α-Β-Γ-Δ				
Ελιές	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες	☐	☐	☐	☐
Σκόρδο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες σκελίδες	☐	☐	☐	☐
Κρεμμύδι ξερό ωμό	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Χόρτα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Σπανάκι (όχι σε σπανακόπιτα ή σπανακόρυζο)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Σέλινο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
ΠΙΤΕΣ - ΣΟΥΠΕΣ - ΣΥΝΘΕΤΑ ΦΑΓΗΤΑ														
Τυρόπιτα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
Σπανακόπιτα, χορτόπιτα (με τυρί)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
Σπανακόπιτα, χορτόπιτα (χωρίς τυρί)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
Κρεατόπιτα, κοτόπιτα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
Σούπες (ψαρόσουπα, κρεατόσουπα, κοτόσουπα, χορτόσουπα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ	☐	☐	☐	☐
Παστίσιο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
Μουσακάς	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
ΑΛΛΕΙΜΑΤΑ - ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ - DRESSINGS														
Προσοχή: Μην υπολογίσετε τα τρόφιμα που καταναλώνετε α) σε σάντουιτς π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς και β) στην πίτσα														
Μαργαρίνη (όχι βούτυρο)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κουτ. του γλυκού	☐	☐	☐	☐
Βούτυρο (όχι μαργαρίνη) (π.χ Κερκύρας)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κουτ. του γλυκού	☐	☐	☐	☐
Μέλι, μαρμελάδα (όχι σε καφέ ή τσάι)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κουτ. του γλυκού	☐	☐	☐	☐
Ταχίνι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Σάλτσα ντομάτας, κέτσαπ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Σάλτσα με κιμά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Μουστάρδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Ταραμοσαλάτα, μελιτζανοσαλάτα, σκορδαλιά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Μαγιονέζα σως	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Ρώσικη σαλάτα, τζατζίκι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Ελαιόλαδο στη σαλάτα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
ΓΛΥΚΑ														
Γλυκά ταψιού (π.χ. κανταΐφι, γαλακτομπούρεκο, ραβανί)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
Γλυκά του κουταλιού (π.χ. κυδώνι, σύκο, σταφύλι)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες κουτ. της σούπας	☐	☐	☐	☐
Πάστες, τούρτα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐
Κρουασάν	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐
Κέικ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κομμάτια	☐	☐	☐	☐

	Πόσο συχνά καταναλώνετε αυτά τα τρόφιμα									Σε τι <u>συνολική</u> ποσότητα αυτές τις ημέρες				
	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδο/δα	2 φορές την εβδο/δα	3-4 φορές την εβδο/δα	5-6 φορές την εβδο/δα	Κάθε ημέρα	Δείτε τα μεγέθη των μερίδων στις εικόνες Α-Β-Γ-Δ				
Μπισκότα, κουλουράκια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	1-2	3-4	5-6	7-8
Σοκολάτα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	¼	½	1	2
Γκοφρέτες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Παγωτό (το καλοκαίρι)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	1	2	3	4
Παγωτό (τον χειμώνα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	1	2	3	4
Παστέλι	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	¼	½	1	2
Ζελέ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Κρέμα, ρυζόγαλο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Λουκουμάδες, τηγανίτες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ ☐ ☐ ☐ ☐	Α	Β	Γ	Δ
Κουραμπιέδες, μελομακάρονα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσους ☐ ☐ ☐ ☐	1	2	3	4
Χαλβάς (σκέτος, με αμύγδαλα, με σοκολάτα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	1	2	3	4
Κρέπα γλυκειά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Καραμέλες	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	1-2	3-4	5-6	7-8

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
1 μερίδα ξηρών καρπών = 1 μικρή χούφτα ή 30 γρ.

Αμύγδαλα, καρύδια	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Πασατέμπος, ηλιόσπορος	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Φιστίκια αράπικα, Αιγίνης	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Φουντούκια, στραγάλια, κάσιους	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσες ☐ ☐ ☐ ☐	½	1	2	3
Κάστανα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	2-4	5-7	8-10	11-13

ΔΙΑΦΟΡΑ

Πατατάκια, γαριδάκια, ποπ κορν	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	¼	½	1	2
Καλαμάκι χοιρινό, κοτόπουλο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	1	2	3	4
Πίτα με γύρο ή καλαμάκι (χοιρινό, κοτόπουλο, κεμπάπ)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	1	2	3	4
Πίτσα (οποιασδήποτε σύστασης)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ☐ ☐ ☐ ☐	1-2	3-4	5-6	7-8

Αν και εφόσον καταναλώνετε πίτσα, συνήθως ποια υλικά επιλέγετε να περιέχει;

☐ Ζαμπόν	☐ Κοτόπουλο	☐ Τυρί κίτρινο (π.χ. γκούντα)	☐ Καυτερές πιπεριές
☐ Μπέικον	☐ Μοσχάρι	☐ Τυρί φέτα	☐ Πράσινη πιπεριά
☐ Λουκάνικο	☐ Χοιρινό	☐ Ελιές	☐ Ντομάτα
☐ Πεπερόνι	☐ Θαλασσινά	☐ Φρέσκα μανιτάρια	☐ Κρεμμύδι

Επιλέξτε ένα μόνο είδος ζύμης

☐ Λεπτή ζύμη (thin)	☐ Αφράτη ζύμη (pan)
--	--

	Πόσο συχνά πίνετε κάθενα από τα ακόλουθα;									Σε τι <u>συνολική</u> ποσότητα τις ημέρες που πίνετε;
	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε ημέρα	
Γάλα (οποιοδήποτε είδος) χωρίς να υπολογίσετε το γάλα στο καφέ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτήρια ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Χυμός πορτοκαλιού	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτήρια ☐ 1/2 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
Άλλοι χυμοί φρούτων	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτήρια ☐ 1/2 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
Αναψυκτικά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσο πολύ ☐ 1 κουτάκι των 330 ml ☐ 1 μπουκάλι του 1/2 λίτρου ☐ 2 κουτάκια των 330 ml ☐ 3+ κουτάκια των 330 ml
Νερό	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτήρια ☐ 1-3 ☐ 4-6 ☐ 7-9 ☐ 10-12
Καφέ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα φλιτζάνια ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Τσάι (ή άλλα αφεψήματα π.χ. χαμομήλι)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα φλιτζάνια ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Κακάο, σοκολάτα (ρόφημα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα φλιτζάνια ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
Μilk σέικ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτήρια ☐ 1 ☐ 2
Μπύρα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα κουτάκια (330ml) ☐ 1 κουτάκι ☐ 2 κουτάκια ☐ 3-4 κουτάκια ☐ 5+ κουτάκια
Κρασί	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτηράκια ☐ 1/2 ποτηράκι ☐ 1 ποτηράκι ☐ 2 ποτηράκια ☐ 3+ ποτηράκια
Ούζο ή τσίπουρο	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτά ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4+
Λικέρ ή άλλα γλυκά ποτά	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτά ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4+
Άλλα οιοπονευματώδη ποτά όπως ούισκυ, βότκα και τζιν	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα ποτά ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4+

Συνήθως προσθέτετε γάλα στον καφέ;	☐ Όχι	☐ Ναι	☐ Δεν πίνω καφέ
Συνήθως προσθέτετε γάλα στο τσάι;	☐ Όχι	☐ Ναι	☐ Δεν πίνω τσάι
Συνήθως προσθέτετε ζάχαρη (ή μέλι) στον καφέ;	☐ Όχι	☐ Ναι	Εάν ΝΑΙ, πόσα κουταλάκια σε <u>κάθε φλιτζάνι</u> ;
Συνήθως προσθέτετε ζάχαρη (ή μέλι) στο τσάι;	☐ Όχι	☐ Ναι	Εάν ΝΑΙ, πόσα κουταλάκια σε <u>κάθε φλιτζάνι</u> ;

	Σπανίως	1-2 την εβδομάδα	3-4 την εβδομάδα	5-6 την εβδομάδα	1 την ημέρα	2 την ημέρα	3 την ημέρα	4 την ημέρα	5+ την ημέρα
Περίπου πόσα φρούτα καταναλώνετε ανά ημέρα ή ανά εβδομάδα; (χωρίς να υπολογίζετε τους χυμούς)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πόσες φορές καταναλώνετε σαλάτα (οποιοδήποτε είδος, π.χ. ωμά, βραστά) ανά ημέρα ή ανά εβδομάδα;	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Περίπου πόσες μερίδες λαχανικών (π.χ. όσπρια, λαδερά) καταναλώνετε ανά ημέρα ή ανά εβδομάδα; (χωρίς να υπολογίζετε τη σαλάτα και τις πατάτες)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πόσο συχνά καταναλώνετε τηγανητά τρόφιμα;	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Σε αυτή την ενότητα σας ζητείται **α)** να επιλέξετε τα συστατικά του περιέχονται σε **ΕΩΣ ΚΑΙ ΠΕΝΤΕ** από τα είδη σάντουιτς που συνήθως καταναλώνετε, **β)** να επιλέξετε το είδος ψωμιού - ζύμης για κάθε είδος σάντουιτς που διαμορφώσατε και **γ)** να εκτιμήσετε την συχνότητα και την ποσότητα που συνήθως καταναλώνετε κάθε ένα από αυτά. **Δεν είναι υποχρεωτικό να διαμορφώσετε πέντε είδη σάντουιτς.** Για παράδειγμα εσείς μπορείτε να συνηθίζετε να καταναλώνετε μόνο δύο είδη. Π.χ ένα τoστ με τυρί, γαλοπούλα και ντομάτα και μια μπαγκέτα με τόνο, μαρούλι και μαγιονέζα. Σε αυτή την περίπτωση θα συμπληρώσετε τα τετράγωνα που αφορούν μόνο το 1^ο και 2^ο σάντουιτς. Θα έχετε την ευκαιρία να διευκρινήσετε τον τύπο των υλικών (π.χ. τυρί γκούντα light ή κανονικό, ψωμί μαύρο ή λευκό, μαγιονέζα light ή κανονική κ.α.) στην τελευταία ενότητα του ερωτηματολογίου.

(α) Αν και εφόσον καταναλώνετε κάποιο είδος σάντουιτς, συνήθως ποια υλικά επιλέγετε να περιέχει;																			
Αλλαντικά - Ψαρικά					Τυριά					Σως - Σαλάτες					Πατάτες - Λαχανικά				
Γαλοπούλα, κοτόπουλο (φιλέτο)					Φιλαδέλφεια					Μαγιονέζα					Πατάτες τηγανητές				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ζαμπόν					Γκούντα, έμμενταλ, ένταμ, κασέρι					Κέτσαπ					Τσιπς				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μπέικον					Ανθότυρο					Μουστάρδα					Μαρούλι				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Χοιρινό (π.χ. ωμοπλάτη, προσούτο)					Μοτσαρέλα					Μαργαρίνη, βούτυρο					Ντομάτα				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Λουκάνικο (όλα τα είδη)					Παρμεζάνα					Ρώσικη σαλάτα					Αγγούρι				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σαλάμι αέρος, μορταδέλα					Φέτα					Βουδαπέστης					Μανιτάρια				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Φιλέτο μοσχάρισιο					Μανούρι					Ουγγαρέζα					Κρεμμύδι				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μπιφτέκι (όλα τα είδη)					Κότατζ (cottage)					Τυροκαυτερή με φέτα					Καλαμπόκι				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αυγό (βραστό, ομελέτα)					Γραβιέρα, κεφαλοτύρι					Τυροσαλάτα					Πράσινη πιπεριά				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τόνος, σολομός					Τσένταρ					Κηπουρού					Ελιές				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Γαρίδες, καβουρόψιχα					Τυρί σόγιας					Σως ροκφόρ					Ψητά λαχανικά (ανάμικτα)				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(β) Επιλέξτε τα συνήθη είδη σάντουιτς που καταναλώνετε																			
Τοστ (τετράγωνο)					Μεσαία μπαγκέτα, φραντζολάκι					Μεγάλη μπαγκέτα					Μπέργκερ, ψωμί για hot dog				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αραβική πίτα, τoρτίγια, τζιαπάτα (μεσαίου μεγέθους)					Αραβική πίτα, τoρτίγια, τζιαπάτα (μεγάλου μεγέθους)					Κρέπα					Κλαμπ σάντουιτς				
1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(γ) Πόσο συχνά καταναλώνετε αυτά τα σάντουιτς																			
	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	1 φορά το μήνα	2-3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε ημέρα	Σε τι συνολική ποσότητα αυτές τις ημέρες									
1 ^ο σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐					
2 ^ο σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐					
3 ^ο σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐					
4 ^ο σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐					
5 ^ο σάντουιτς	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Πόσα	☐	☐	☐	☐					

Εάν καταναλώνετε τα ακόλουθα τρόφιμα, ποιον τύπο συνήθως καταναλώνετε; Συμπληρώστε <u>μόνο μία</u> απάντηση για κάθε ερώτηση				
Γάλα	☐ Πλήρες ☐ Σοκολατούχο (πλήρες)	☐ Χαμηλών λιπαρών (1,5%) ☐ Σοκολατούχο (άπαχο)	☐ Άπαχο (0%) ☐ Υποκατάστατο (π.χ. σόγιας)	☐ Δεν πίνω
Γιαούρτι	☐ Πλήρες ή στραγγιστό	☐ Χαμηλών λιπαρών (2%)	☐ Άπαχο (0%)	☐ Δεν τρώω
Ψάρι	☐ Αποφεύγω τα τηγανητά	☐ Μερικές φορές είναι τηγανητά	☐ Τρώω μόνο τηγανητά	☐ Δεν τρώω
Δημητριακά (πρωινού, μπάρες)	☐ Συχνά ή πάντα έχουν σοκολάτα	☐ Μερικές φορές έχουν σοκολάτα	☐ Συχνά ή πάντα δεν έχουν σοκολάτα	☐ Δεν τρώω
Μακαρόνια	☐ Χωρίς κιμά, χωρίς θαλασσινά	☐ Με κιμά	☐ Με θαλασσινά	☐ Δεν τρώω
Ζυμαρικά	☐ Ολικής άλεσης	☐ Μερικές φορές είναι ολικής άλεσης	☐ Κανονικά	☐ Δεν τρώω
Ρύζι	☐ Ολικής άλεσης (καστανό)	☐ Μερικές φορές είναι ολικής άλεσης (καστανό)	☐ Κανονικό (λευκό)	☐ Δεν τρώω
Καφές	☐ Με καφεΐνη	☐ Χωρίς καφεΐνη		☐ Δεν πίνω
Χυμός φρούτου/ων	☐ Φρέσκος ή 100% φυσικός	☐ Μερικές φορές είναι φρέσκος ή 100% φυσικός	☐ Συνήθως δεν είναι φρέσκος ή 100% φυσικός	☐ Δεν πίνω
Αναψυκτικά	☐ Τύπου light	☐ Μερικές φορές είναι τύπου light	☐ Κανονικά	☐ Δεν πίνω
Παγωτό	☐ Τύπου light	☐ Μερικές φορές είναι τύπου light	☐ Κανονικό	☐ Δεν τρώω
Σοκολάτα	☐ Μαύρη σοκολάτα ("υγείας")	☐ Σοκολάτα γάλακτος σκέτη	☐ Σοκολάτα γάλακτος με αμύγδαλα ή φουντούκια	☐ Δεν τρώω
Μαγιονέζα σως	☐ Χαμηλών λιπαρών	☐ Μερικές φορές είναι χαμηλών λιπαρών	☐ Κανονική	☐ Δεν τρώω
Ξηροί καρποί	☐ Ανάλατοι	☐ Μερικές φορές είναι ανάλατοι	☐ Αλατισμένοι	☐ Δεν τρώω
Πίτες (π.χ. τυρόπιτα, σπανακόπιτα)	☐ Αγοραστές	☐ Μερικές φορές είναι αγοραστές	☐ Σπιτικές	☐ Δεν τρώω
Πίτα με γύρο ή καλαμάκι	☐ Χοιρινό	☐ Κοτόπουλο	☐ Κεμπάπ	☐ Δεν τρώω
Πίτα με γύρο ή καλαμάκι	☐ Η πίτα είναι πάντα αλάδωτη	☐ Λίγες φορές είναι αλάδωτη	☐ Συχνά ή πάντα είναι με λάδι	☐ Δεν τρώω
Πίτσα	☐ Τύπου light	☐ Λίγες φορές είναι τύπου light	☐ Συχνά ή πάντα είναι κανονική	☐ Δεν τρώω

Όχι σε σάντουιτς (π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς)

Ψωμί	☐ Ολικής άλεσης	☐ Πολύσπορο	☐ Λευκό	☐ Δεν τρώω
Τυρί	☐ Τύπου light	☐ Κανονικό		☐ Δεν τρώω
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα Κρέας (π.χ. χοιρινό κρέας, αρνί)	☐ Αποφεύγω να τρώω την πέτσα ☐ Αποφεύγω να τρώω το λίπος	☐ Λίγες φορές τρώω την πέτσα ☐ Λίγες φορές τρώω το λίπος	☐ Συχνά ή πάντα τρώω την πέτσα ☐ Συχνά ή πάντα τρώω το λίπος	☐ Δεν τρώω ☐ Δεν τρώω
Μπιφτέκι	☐ Μοσχαρίσιο	☐ Χοιρινό	☐ Γαλοπούλας, κοτόπουλου	☐ Δεν τρώω
Λουκάνικο	☐ Χαμηλών λιπαρών ή γαλοπούλας	☐ Κανονικό (π.χ. Φρανκφούρτης)	☐ Χωριάτικο	☐ Δεν τρώω
Τηγανητό αυγό ή ομελέττα	☐ Χρησιμοποιώ ελάχιστο ή καθόλου λάδι	☐ Χρησιμοποιώ κανονική ποσότητα λαδιού		☐ Δεν τρώω

Σε σάντουιτς (π.χ. τοστ, μπαγκέτες, μπέργκερς)

Ψωμί για σάντουιτς	☐ Ολικής άλεσης	☐ Λευκό		
Αλλαντικά σε σάντουιτς	☐ Τύπου light	☐ Κανονικά		☐ Δεν τρώω
Τυρί σε σάντουιτς	☐ Τύπου light	☐ Κανονικό		☐ Δεν τρώω

Ποια είδη λίπους - ελαίου χρησιμοποιείτε συνήθως στο μαγείρεμα;

Συμπληρώστε μία ή δύο απαντήσεις

☐ Ελαιόλαδο

☐ Σπορέλαιο

☐ Μαργαρίνη

☐ Βούτυρο

Σας ευχαριστούμε πάρα πολύ για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Παρακαλούμε αφιερώστε λίγο χρόνο για έναν τελευταίο έλεγχο και απαντήστε οτιδήποτε πιθανώς παραλείψατε.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

Κρατήστε αυτή τη σελίδα μπροστά σας, ενώ συμπληρώνετε το ερωτηματολόγιο διατροφής. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε είτε τα πιάτα είτε τα μπωλ προκειμένου να βοηθηθείτε για να προσδιορίσετε το μέγεθος της μερίδας σας.

Επιλέξτε Α, Β, Γ ή Δ

Α = ¼ φλτζ. τροφίμου

Β = ½ φλτζ. τροφίμου

Γ = 1 φλτζ. τροφίμου

Δ = 2 φλτζ. τροφίμου

