



MagDiet
FFQ 2011.1

εξατομικευμένη
διατροφική αξιολόγηση

Κι αν κάτι
λείπει από τη
διατροφή σας;

Εισχύστε τη διατροφή σας
και αδυνατίσετε ευκολότερα

Food Frequency Questionnaire

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

η επιστημονικότερη και αναλυτικότερη διατροφική
αξιολόγηση διεθνώς, τώρα στη διάθεσή σας!



Food Frequency Questionnaire

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ο τύπος ερωτηματολογίου FFQ (ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων) αποτελεί την κλασικότερη μη παρεμβατική μέθοδο διατροφικής αξιολόγησης, η οποία χρησιμοποιείται παγκοσμίως, εδώ και χρόνια, από όλα τα έγκριτα πανεπιστήμια όπως το Harvard και άλλα, που διεξάγουν επιδημιολογικές μελέτες και αξιολογούν τις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού στόχου τους για το προηγούμενο έτος (όπως: *μελέτη συσχέτισης πρόσληψης ασβεστίου και κινδύνου εμφάνισης οστεοπόρωσης σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση*).

Η μέθοδος αυτή βασίζεται στην συμπλήρωση ενός πιστοποιημένου ερωτηματολογίου όπου οι κύριοι τύποι ερωτήσεων είναι «Πόσο συχνά καταναλώνεις» ένα συγκεκριμένο τρόφιμο (π.χ. γάλα) και «σε ποια συνολική ποσότητα», ενώ το σύνολο των ερωτήσεων καλύπτει μια αντιπροσωπευτική γκάμα εκπροσώπων από όλες τις ομάδες τροφίμων (π.χ. γαλακτομικά, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά κ.α.)



Διατροφικές συνήθειες: *ισορροπία και όχι ακροβασία!*

Οι διατροφικές ανάγκες και ο τρόπος ζωής διαφέρουν για τον καθένα μας.

Οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες «κλέβουν» την ενέργειά μας, εξαντλούν τον οργανισμό και μειώνουν τις επιδόσεις μας.

Εξασφαλείστε υγεία και ενεξία

με σωστή αξιολόγηση των διατροφικών σας αναγκών

Το MagDiet FFQ 2011.1 είναι ένα σύγχρονο αξιόπιστο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων που στοχεύει στην αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών σας και στον εντοπισμό των διατροφικών σας ελλείψεων ή υπερβολών.

Ένα απαραίτητο εργαλείο για τον σχεδιασμό ενός εξατομικευμένου διαιτολογίου που στοχεύει στην κάλυψη των προσωπικών σας διατροφικών αναγκών.

Η ανάπτυξη του βασίστηκε στα πρότυπα σχεδιασμού διεθνών ερωτηματολογίων παρόμοιου τύπου και σας προσφέρει αξιόπιστα και γρήγορα αποτελέσματα.

Αποτελεί την πιο ολοκληρωμένη και οικονομική λύση εξατομικευμένης διατροφικής αξιολόγησης.

Καθορώστε το στόχο σας, χωρίς να βάλετε τον οργανισμό σας σε κίνδυνο, χωρίς να υποβληθείτε σε εξαντλητικές δίαιτες.

Ξεκινείτε σήμερα!

Απλώς ζητήστε ένα γνήσιο έντυπο ερωτηματολογίου και αφιερώστε λίγο από τον πολύτιμο χρόνο σας προκειμένου να το συμπληρώσετε με ηρεμία. Σίγουρα μόλις παραλάβετε τα αποτελέσματα θα διαπιστώσετε πως άξιζε τον κόπο!



tip

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, το 54% των Ελλήνων έχει αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες τα τελευταία χρόνια



6 βήματα

ΠΙΟ ΚΟΡΤΑ ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ

όχι μόνο της θερμιδικής αλλά και της
διατροφικής αξίας των τροφίμων που καταναλώνετε

“η γνώση
είναι
δύναμη”

Sir Francis Bacon

- 1 Οπτική αναγνώριση των απαντήσεων** μέσω σάρωσης του ερωτηματολογίου σε ειδικό scanner διασφαλίζοντας αξιοπιστία και ταχύτητα στην καταγραφή και αποθήκευση των απαντήσεων. Το MagDiet FFQ 2011.1 είναι το **μ ο ν α δ ι κ ό** ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων στην Ελλάδα το οποίο αναλύεται χρησιμοποιώντας οπτική αναγνώριση των απαντήσεων.
- 2 Στάθμιση των απαντήσεων**, χρησιμοποιώντας επιστημονικά αποδεκτές τεχνικές (π.χ. ερωτήσεις εσωτερικού ελέγχου) προκειμένου τυχόν υποεκτίμηση ή υπερεκτίμηση των απαντήσεων από πλευράς του εξεταζομένου ατόμου, να μην επηρεάσει τα τελικά αποτελέσματα.
- 3 Μετατροπή των απαντήσεων, μέσω ειδικού λογισμικού, σε εκτίμηση διατροφικής πρόσληψης** για 44 σημαντικά θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, λίπος, υδ/κες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, ενέργεια κ.α.) χρησιμοποιώντας δεδομένα από την πληρέστερη παγκοσμίως βάση δεδομένων USDA SR23. (π.χ. μέσω της διατροφής μου προσλαμβάνω κατά μέσο όρο καθημερινά 610 mg ασβεστίου)
- 4 Σύγκριση των εκτιμώμενων διατροφικών προσλήψεων με τις πιο πρόσφατες διεθνείς συστάσεις πρόσληψης (DRIs)** για όλα τα θρεπτικά συστατικά, για την πληθυσμιακή ομάδα στην οποία ανήκετε. (π.χ. πόσα mg ασβεστίου θα πρέπει να προσλαμβάνω κατά μέσο όρο καθημερινά εγώ που είμαι μια έγκυος κοπέλα προκειμένου να μην μειωθεί η οστική μου μάζα;)
- 5 Παρουσίαση συγκεντρωτικών αποτελεσμάτων**, γραφικά και αριθμητικά, για όλα τα αναλυθέντα θρεπτικά συστατικά, τόσο για την πρόσληψη όσο και για την ποσοστιαία κάλυψη της σύστασης. (π.χ. μέσω της διατροφής μου προσλαμβάνω το 60 % της σύστασης για ασβέστιο)
- 6 Παροχή συμβουλευτικού πίνακα με τρόφιμα**, που αποτελούν τις πλουσιότερες πηγές των θρεπτικών συστατικών στα οποία εντοπίζεται πιθανή ελλιπής πρόσληψη και με πληροφορίες σχετικές με τον ρόλο των συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών. (π.χ. αύξηση κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων σε περίπτωση εντοπισμού ανεπαρκούς διατροφικής πρόσληψης ασβεστίου, το οποίο είναι απαραίτητο για την δύναμη των οστών)

Food Frequency Questionnaire

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

