

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΩΝ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο απευθύνεται στους κηδεμόνες των παιδιών. Η ιδανική περίπτωση στη συγκεκριμένη έρευνα θα ήταν να συμπληρωθεί, εάν υπάρχει η δυνατότητα, από τον κηδεμόνα που ασχολείται περισσότερο με τη σίτιση του παιδιού.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα πρέπει να γίνει δυο φορές. Μια με την έναρξη του προγράμματος και πριν δώσετε τον «Οδηγό προς γονείς» του WWF Ελλάς και η άλλη μετά τη λήξη του προγράμματος. Έτσι θα μπορούσατε να διαπιστώσετε τι καταφέρατε αναφορικά με την αλλαγή συνηθειών των παιδιών γύρω από τη διατροφή.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

1. Φύλο: Αγόρι Κορίτσι 3. Τάξη φοίτησης:
4. Ύψος: 5. Βάρος:

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ, ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

1. Πόσο συχνά το παιδί σας κατανάλωσε λαχανικά τον τελευταίο μήνα;

- Καθόλου 1 φορά τον μήνα 1-3 φορές τον μήνα
1-3 φορές την εβδομάδα 4-6 φορές την εβδομάδα 1 φορά την ημέρα
>1 φορά την ημέρα

2. Πόσο συχνά το παιδί σας κατανάλωσε φρούτα τον τελευταίο μήνα;

- Καθόλου 1 φορά τον μήνα 1-3 φορές τον μήνα
1-3 φορές την εβδομάδα 4-6 φορές την εβδομάδα 1 φορά την ημέρα
>1 φορά την ημέρα

3. Πριν προμηθευτείτε τρόφιμα, με ποια συχνότητα κάνετε τις παρακάτω ενέργειες;

| | Πάντα | Πολύ συχνά | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
|---|-------|------------|---------------|--------|------|
| 1) Ελέγχετε πόσα και τι είδους τρόφιμα έχετε ήδη στο σπίτι | | | | | |
| 2) Προγραμματίζετε τι θα μαγειρέψετε τις επόμενες ημέρες | | | | | |
| 3) Φτιάχνετε μία λίστα με τα απαραίτητα ψώνια και προσπαθείτε να μην ξεφύγετε από αυτήν | | | | | |

4. Όταν διαβάζετε στην ετικέτα ενός τροφίμου «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από: 10 Δεκεμβρίου», τι από τα παρακάτω πιστεύετε ότι ισχύει;

| | Ισχύει | Δεν Ισχύει | Δεν Γνωρίζω |
|--|--------|------------|-------------|
| 1) Ότι στις 11 Δεκεμβρίου, θα πρέπει να το πετάξω | | | |
| 2) Ότι είναι ασφαλές να το καταναλώσω 1-2 ημέρες μετά την 11η Δεκεμβρίου, αν το συντηρώ στις κατάλληλες συνθήκες | | | |
| 3) Ότι είναι ασφαλές να το καταναλώσω 1-2 ημέρες μετά την 11η Δεκεμβρίου, αν το συντηρώ στις κατάλληλες συνθήκες, αλλά ίσως αλλοιωθούν κάποια χαρακτηριστικά του | | | |

5. Όταν ψωνίζετε τρόφιμα, πόσο συχνά ελέγχετε την ημερομηνία λήξης του προϊόντος;

| | Πάντα | Πολύ συχνά | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ | Δεν καταναλώνω |
|----------------------------------|-------|------------|---------------|--------|------|----------------|
| Γάλα | | | | | | |
| Αυγά | | | | | | |
| Τυρί | | | | | | |
| Έτοιμα (μαγειρεμένα) γεύματα | | | | | | |
| Μακαρόνια | | | | | | |
| Σαλατικά | | | | | | |
| Αναψυκτικά | | | | | | |
| Χυμοί φρούτων | | | | | | |
| Λάδι (ελαιόλαδο, σπορέλαιο κλπ.) | | | | | | |
| Όσπρια | | | | | | |

6. Στη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, ποια από τα παρακάτω τρόφιμα πετάξατε επειδή αλλοιώθηκαν, καταστράφηκαν ή δεν καταναλώθηκαν εγκαίρως; (σημειώστε με Χ τι είδη πετάξατε)

| | |
|--------------------|--|
| Ψωμί | |
| Φρέσκα φρούτα | |
| Νωπό κρέας ή ψάρια | |
| Γάλα | |
| Αυγά | |
| Τυρί | |
| Μαγειρεμένο φαγητό | |
| Μακαρόνια | |
| Σαλάτα | |
| Αναψυκτικά | |
| Χυμοί φρούτων | |
| Όσπρια | |
| Δεν πέταξα τίποτα | |

7. Απαντήστε σε κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις σχετικά με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των τροφίμων.

| | Σωστό | Λάθος | Δεν γνωρίζω |
|--|-------|-------|-------------|
| Τα ζωικά φυτικά προϊόντα προκαλούν περισσότερες περιβαλλοντικές επιβαρύνσεις από τα φυτικά. | | | |
| Τα λαχανικά από ένα θερμαινόμενο θερμοκήπιο έχουν μεγαλύτερο οικολογικό αποτύπωμα από τα υπαίθρια. | | | |
| Τα πουλερικά έχουν το χαμηλότερο οικολογικό αποτύπωμα από όλα τα κόκκινα κρέατα. | | | |
| Τα τοπικά προϊόντα (φρούτα και λαχανικά) έχουν χαμηλότερο οικολογικό αποτύπωμα από αυτά που έρχονται από άλλες ηπείρους. | | | |

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στις παρακάτω ερωτήσεις επέλεξε μία ή περισσότερες απαντήσεις (ανάλογα με την ερώτηση). Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

1. Πόσα λεπτά κάθε μέρα το παιδί σας περπατάει και/ή κάνει ποδήλατο για τις μετακινήσεις του πηγαίνοντας στο σχολείο, στο φροντιστήριο, για ψώνια ή σε άλλες δραστηριότητες;

λιγότερο από 15 λεπτά μεταξύ 15-30 λεπτών μεταξύ 31-45 λεπτών
 μεταξύ 46-60 λεπτών πάνω από 60 λεπτά

2. Πόσες ώρες συνήθως την ημέρα το παιδί σας παρακολουθεί τηλεόραση, DVD ή ασχολείται με τον υπολογιστή;

(1) Καθόλου (2) Λιγότερο από μισή ώρα (3) Μισή έως 1 ώρα
 (4) Περίπου 2 ως 3 ώρες (5) Περίπου 4 ώρες (6) Παραπάνω από 4 ώρες

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ - KIDMED

Το ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών KidMed είναι ένας δείκτης για να ελέγξετε κατά πόσο η διατροφή των παιδιών σας συμβαδίζει με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Αποτελείται από 16 ερωτήσεις, οι οποίες βαθμολογούνται με τις τιμές +1 ή -1, ανάλογα με το αν δείχνουν διατροφικές συνήθειες που είναι σύμφωνες με τη μεσογειακή διατροφή ή όχι. Από την άθροιση των απαντήσεων που έχουν δοθεί στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου προκύπτει ο δείκτης KIDMED, ο οποίος κυμαίνεται από το 0 έως το 12. Όσο πιο υψηλός είναι ο δείκτης τόσο μεγαλύτερη είναι η συμμόρφωση (προσκόλληση) με τη μεσογειακή διατροφή.

Ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών KidMed

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις με ένα ΝΑΙ ή ΟΧΙ:

Το παιδί σας

| | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| 1. Καταναλώνει ένα φρούτο ή χυμό φρούτων κάθε ημέρα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 2. Καταναλώνει ένα δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 3. Καταναλώνει λαχανικά μία φορά την ημέρα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 4. Καταναλώνει λαχανικά περισσότερο από μία φορά την ημέρα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 5. Καταναλώνει ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα); | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 6. Καταναλώνει πρόχειρο φαγητό (τύπου fast food) περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 7. Καταναλώνει όσπρια περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 8. Καταναλώνει ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε ημέρα (5 ή περισσότερες ημέρες κάθε εβδομάδα); | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 9. Για πρωινό τρώει συνήθως δημητριακά (τύπου corn flakes) ή ψωμί ή φρυγανιές ή αρτοσκευάσματα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 10. Καταναλώνει ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα); | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 11. Καταναλώνει ελαιόλαδο είτε σε σαλάτα, είτε στο φαγητό; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 12. Συνήθως παραλείπει το πρωινό; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 13. Για πρωινό συνήθως τρώει ή πίνει ένα γαλακτοκομικό προϊόν, όπως γάλα ή γιαούρτι; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 14. Για πρωινό τρώει συνήθως γλυκά; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 15. Καταναλώνει δυο γιαούρτια ή/και λίγο τυρί (δηλαδή περίπου 40 γραμμάρια) ημερησίως; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |
| 16. Καταναλώνει γλυκά κάθε ημέρα; | Ναι <input type="checkbox"/> | Όχι <input type="checkbox"/> |

Βαθμολογία

Όπου «ΝΑΙ» προσθέτετε έναν βαθμό, όπου κόκκινο «ΝΑΙ» αφαιρείτε έναν βαθμό. Το «ΟΧΙ» δεν έχει βαθμούς.

Αποτελέσματα

Βαθμοί >= 8: Άριστης ποιότητας διατροφικές συνήθειες με βάση τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής

Βαθμοί 4-7: Μέτριας ποιότητας διατροφικές συνήθειες

Βαθμοί <=3: Η διατροφή είναι χαμηλής ποιότητας και πρέπει άμεσα να βελτιωθεί.