

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΗ

ΚΩΔΙΚΟΣ:	
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: / /	ΤΑΞΗ: <input type="checkbox"/> Ε' Δημοτικού <input type="checkbox"/> ΣΤ' Δημοτικού
ΣΧΟΛΕΙΟ:	

Α. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΦΥΛΟ 1. Αγόρι <input type="checkbox"/> 0. Κορίτσι <input type="checkbox"/>	ΗΛΙΚΙΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: / /	
Διεύθυνση κατοικίας:	Νομός:
Πόλη:	Τ.Κ.:

Β. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

1. Ποια μέλη της οικογένειά σου μένουν μαζί σου στο σπίτι;		2. Στο δωμάτιό σου κοιμάσαι μόνος σου; 1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
α. Μητέρα	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	
β. Πατέρας	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	
γ. Αδέρφια	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/> Αν ΝΑΙ, πόσα;	
δ. Παππούς	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	
ε. Γιαγιά	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	
στ. Άλλος (διευκρίνισε)		
3. Έχεις στο δωμάτιό σου τηλεόραση; 1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>		4. Έχεις στο δωμάτιο σου ηλεκτρονικό υπολογιστή; 1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
5. Πόσα αυτοκίνητα έχετε στην οικογένεια;		

Γ. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

1α. Πόσες ώρες μελετάς τα μαθήματά σου τις καθημερινές;	1β. Πόσες ώρες μελετάς τα μαθήματά σου το Σαββατοκύριακο;
2α. Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση/DVD, παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια και σερφάρεις στο ίντερνετ τις καθημερινές;	2β. Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση/DVD, παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια και σερφάρεις στο ίντερνετ το Σαββατοκύριακο;
3α. Τι ώρα κοιμάσαι συνήθως το βράδυ τις καθημερινές;	3β. Τι ώρα κοιμάσαι συνήθως το βράδυ το Σαββατοκύριακο;
4α. Τι ώρα ξυπνάς συνήθως το πρωί τις καθημερινές;	4β. Τι ώρα ξυπνάς συνήθως το πρωί το Σαββατοκύριακο;
5. Κοιμάσαι συνήθως το μεσημέρι; 1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	5α. Εάν ΝΑΙ γράψε πόσες ώρες κοιμάσαι:
6. Έχεις δοκιμάσει ποτέ αλκοολούχο ποτό (μπύρα, κρασί, βότκα ούισκι); 1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	6α. Εάν ΝΑΙ, δήλωσε πόσο συχνά πίνεις κάποιο ποτό;
	1. Σπάνια <input type="checkbox"/> 2. Λίγες φορές το μήνα <input type="checkbox"/> 3. 1 φορά/εβδομ. <input type="checkbox"/> 4. 2 ή περισσότερες φορές / εβδομ. <input type="checkbox"/>
7. Έχεις δοκιμάσει ποτέ να καπνίσεις; 1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	
8α. Σημείωσε ποιο πιστεύεις ότι είναι το βάρος σου	8β. Σημείωσε ποιο πιστεύεις ότι είναι το ύψος σου
9. Από το 1-5 σημείωσε πόσο ευχαριστημένος είσαι από το βάρος σου; (1=καθόλου, 5=πολύ)	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5








Δ. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ







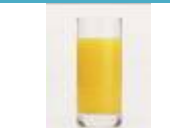

1. Έχεις κάνει κάποια ή κάποιες από αυτές τις δραστηριότητες την προηγούμενη εβδομάδα (7 ημέρες); Εάν ναι σημείωσε πόσες φορές (σημείωσε μόνο μια φορά σε κάθε σειρά).










	Όχι	1-2	3-4	5-6	7 ή περισσότερες
Κυνηγητό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έντονο περπάτημα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ποδήλατο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τρέξιμο ή τζόκινγκ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μάθημα αερόμπικ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κολύμβηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χορό-Μπαλέτο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ποδόσφαιρο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάσκετ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σκέιτ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Βόλει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σκι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πολεμικές τέχνες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τένις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κάποιο άλλο άθλημα (Γράψε ποιο;).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




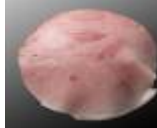




<p>2. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις πιστεύεις ότι σε περιγράφει καλύτερα για την περασμένη εβδομάδα; Διάβασε και τις πέντε προτάσεις πριν επιλέξεις τη μια που σε περιγράφει καλύτερα.</p>	<p>1. Όλο μου τον ελεύθερο χρόνο τον πέρασα κάνοντας δραστηριότητες που χρειάζονταν λίγη σωματική προσπάθεια. <input type="checkbox"/></p> <p>2. Μερικές φορές (1-2 φορές την περασμένη εβδομάδα) έκανα έντονες δραστηριότητες (κάποιο σπορ-άθλημα, έτρεξα, κολύμπησα, έκανα ποδήλατο, χορό) στον ελεύθερο μου χρόνο. <input type="checkbox"/></p> <p>3. Συχνά (3-4 φορές την περασμένη εβδομάδα) έκανα έντονες δραστηριότητες (κάποιο σπορ-άθλημα, έτρεξα, κολύμπησα, έκανα ποδήλατο, χορό) στον ελεύθερο μου χρόνο. <input type="checkbox"/></p> <p>4. Αρκετά συχνά (5-6 φορές την περασμένη εβδομάδα) έκανα έντονες δραστηριότητες (κάποιο σπορ-άθλημα, έτρεξα, κολύμπησα, έκανα ποδήλατο, χορό) στον ελεύθερο μου χρόνο. <input type="checkbox"/></p> <p>5. Πολύ συχνά (7 ή περισσότερες φορές την περασμένη εβδομάδα) έκανα έντονες δραστηριότητες (κάποιο σπορ-άθλημα, έτρεξα, κολύμπησα, έκανα ποδήλατο, χορό) στον ελεύθερο μου χρόνο. <input type="checkbox"/></p>
<p>3. Την προηγούμενη εβδομάδα (7 ημέρες) στο μάθημα της γυμναστικής πόσο συχνά ήσουν πολύ δραστήριος (έπαιξες έντονα, έτρεχες, πήδαγες); (Σημείωσε μόνο μία απάντηση)</p>	<p>1. Δεν συμμετέχω στο μάθημα της γυμναστικής..... <input type="checkbox"/></p> <p>2. Σχεδόν ποτέ..... <input type="checkbox"/></p> <p>3. Μερικές φορές..... <input type="checkbox"/></p> <p>4. Πολύ συχνά..... <input type="checkbox"/></p> <p>5. Πάντα..... <input type="checkbox"/></p>
<p>4. Την προηγούμενη εβδομάδα (7 ημέρες) τι έκανες συνήθως:</p>	
<p>A. Στα διαλείμματα; (Σημείωσε μόνο μία απάντηση)</p>	<p>1. Καθόμωνα (Διάβαζα, μιλούσα)..... <input type="checkbox"/></p> <p>2. Στεκόμωνα και τριγυνούσα..... <input type="checkbox"/></p> <p>3. Έτρεχα και έπαιζα..... <input type="checkbox"/></p> <p>4. Έτρεχα και έπαιζα αρκετά..... <input type="checkbox"/></p> <p>5. έτρεχα και έπαιζα έντονα την περισσότερη ώρα..... <input type="checkbox"/></p>
<p>B. Την ώρα του φαγητού (κολατσιού) (εκτός από το να τρως); (Σημείωσε μόνο μία απάντηση)</p>	<p>1. Καθόμωνα (Διάβαζα, μιλούσα)..... <input type="checkbox"/></p> <p>2. Στεκόμωνα και τριγυνούσα..... <input type="checkbox"/></p> <p>3. Έτρεχα και έπαιζα..... <input type="checkbox"/></p> <p>4. Έτρεχα και έπαιζα αρκετά..... <input type="checkbox"/></p> <p>5. Έτρεχα και έπαιζα έντονα την περισσότερη ώρα..... <input type="checkbox"/></p>
<p>5. Την προηγούμενη εβδομάδα (7 ημέρες) πόσες φορές ακριβώς έπαιξες κάποιο άθλημα ή κάποιο παιχνίδι ή χόρευες έντονα;</p>	
<p>A. Μετά το σχολείο (Σημείωσε μόνο μία απάντηση)</p>	<p>Καμία..... <input type="checkbox"/></p> <p>1 φορά την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p> <p>2 ή 3 φορές την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p> <p>4 φορές την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p> <p>5 φορές την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p>
<p>B. Το απόγευμα (Σημείωσε μόνο μία απάντηση)</p>	<p>Κανένα..... <input type="checkbox"/></p> <p>1 φορά την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p> <p>2 ή 3 φορές την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p> <p>4 φορές την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p> <p>5 φορές την περασμένη εβδομάδα..... <input type="checkbox"/></p>
<p>6. Το περασμένο Σαββατοκύριακο πόσες φορές έπαιξες κάποιο άθλημα ή κάποιο παιχνίδι ή χόρευες έντονα; (Σημείωσε μόνο μία απάντηση)</p>	<p>Καμία..... <input type="checkbox"/></p> <p>1 φορά το Σαββατοκύριακο..... <input type="checkbox"/></p> <p>2 ή 3 φορές το Σαββατοκύριακο..... <input type="checkbox"/></p> <p>4 ή 5 φορές το Σαββατοκύριακο..... <input type="checkbox"/></p> <p>6 ή περισσότερες το Σαββατοκύριακο..... <input type="checkbox"/></p>
<p>7. Ήσουν άρρωστος την περασμένη εβδομάδα ή σε εμπόδισε κάτι άλλο από το να κάνεις τις φυσικές δραστηριότητες που κάνεις συνήθως; 1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> 0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/></p> <p>7.A Εάν ΝΑΙ, γράψε μας τι σε εμπόδισε:</p>	
<p>8. Πως πηγαίνεις στο σχολείο;</p>	<p>A) Με το σχολικό <input type="checkbox"/></p> <p>B) Με το αυτοκίνητο του μπαμπά ή της μαμάς <input type="checkbox"/></p> <p>Γ) Με τα πόδια <input type="checkbox"/></p> <p>Εάν πηγαίνεις με τα πόδια, πόσα λεπτά κάνεις για να φτάσεις;</p>










Ε. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ








		Πόσο συχνά τρως τα εξής;						Πόσο σε μια μέρα;	
		Καμία	1-2 φορές/ μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα		
1	Δημητριακά προϊνού (κορν φλέικς σκέτα ή με σοκολάτα ή φρούτα)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
1a	Είναι τα δημητριακά προϊνού ολικής άλεσης;		1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>		2. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ <input type="checkbox"/>	
2	Μακαρόνια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
2a	Είναι τα μακαρόνια ολικής άλεσης;		1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>		2. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ <input type="checkbox"/>	
3	Ψωμί (συμπεριλαμβάνονται και τα τoστ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσες φέτες;	
3a	Είναι το ψωμί ολικής άλεσης;		1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>		2. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ <input type="checkbox"/>	
4	Όσπρια (φασόλια ή φακές ή ρεβύθια ή φάβα)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
5	Πατάτα (βραστή, ψητή ή πουρές)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
6	Ρύζι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
6a	Είναι το ρύζι λευκό ή καστανό;		1. ΛΕΥΚΟ <input type="checkbox"/>			2. ΚΑΣΤΑΝΟ <input type="checkbox"/>		3. ΑΝΑΜΙΚΤΟ <input type="checkbox"/>	
7	Φρυγανιές ή παξιμάδια ή κράκερ ή κριτσίνια ή σουσαμένιο κουλούρι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια;	

		Πόσο συχνά τρως τα εξής;					Πόσο σε μια μέρα;		
		Καμία	1-2 φορές/ μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα		
7a	Είναι οι φρυγανιές, τα παξιμάδια, τα κράκερ, τα κριτσίνια και το σουσαμένιο κουλούρι ολικής άλεσης;		1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>			
8	Μπανάνα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια;	
9	Μήλο ή αχλάδι ή πορτοκάλι ή μανταρίνια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια;	
10	Φράουλες ή κεράσια ή βερίκοκα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
11	Καρπούζι ή πεπόνι ή ροδάκινο ή σταφύλια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
12	Αποξηραμένα φρούτα (Δαμάσκηνο ή βερίκοκο ή σύκο)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
13	Φυτικό χυμό 100%	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα ποτήρια;	
14	Νέκταρ ή φρουτοποτό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα ποτήρια;	
15	Σαλάτα (μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	

		Πόσο συχνά τρως τα εξής;;						Πόσο σε μια μέρα;	
		Καμία	1 -2 φορές/ μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα		
16	Λαδερά (Φασολάκια ή μπάμιες ή αγκινάρες ή μελιτζάνα ή κολοκυθάκι ή σπανακόρυζο)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
17	Χόρτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια;	
18	Λάχανο ή Μπρόκολο ή Κουνουπίδι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
19	Παντζάρι ή αρακάς ή καλαμπόκι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
20	Λευκό τυρί (φέτα ή ανθότυρο)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
21	Κίτρινο τυρί (κασέρι, γραβιέρα ή γκούντα)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσες φέτες;	
22	Τυρί με χαμηλά λιπαρά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσες φέτες;	
23	Γάλα άσπρο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα ποτήρια;	
24	Γάλα σοκολατούχο ή γάλα με κακάο ή ρόφημα σοκολάτας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα ποτήρια;	

		Πόσο συχνά τρως τα εξής;					Πόσο σε μια μέρα;	
		Καμία	1-2 φορές/ μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα	
24a	Είναι το γάλα πλήρες ή χαμηλών λιπαρών (μπλε ή πράσινο);	2. ΠΛΗΡΕΣ (Μπλε) <input type="checkbox"/>				1. ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ (Πράσινο) <input type="checkbox"/>		
25	Γιαούρτι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κεσεδάκια; 
25a	Είναι το γιαούρτι πλήρες ή χαμηλών λιπαρών;	2. ΠΛΗΡΕΣ <input type="checkbox"/>				1. ΧΑΜΗΛΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ <input type="checkbox"/>		
26	Επιδόρπιο γιαουρτιού ή ρυζόγαλο ή κρέμα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα μπουλάκια; 
27	Αυγό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια; 
28	Σαλάμι ή ζαμπόν ή μπέικον	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσες φέτες; 
29	Μοσχάρι ή χοιρινό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα 
30	Κοτόπουλο ή γαλοπούλα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα 
31	Ψάρι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα 
32	Πίτσα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κομμάτια; 

		Πόσο συχνά τρως τα εξής;						Πόσο σε μια μέρα;	
		Καμία	1-2 φορές/ μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα		
32a	Η πίτσα είναι:	1. ΑΠΛΗ <input type="checkbox"/>				2. ΣΠΕΣΙΑΛ <input type="checkbox"/>			
33	Χάμπουργκερ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια;	
34	Γύρος ή σουβλάκι σε πίτα ή ψωμί	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια;	
35	Μπισκότο ή μπάρα δημητριακών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια;	
35a	Είναι το μπισκότο ή η μπάρα ολικής άλεσης;	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>			2. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ <input type="checkbox"/>	
36	Βούτυρο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κουταλάκια;	
37	Μαργαρίνη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κουταλάκια;	
38	Μαγιονέζα ή έτοιμη σος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κουταλάκια;	
38a	Είναι η μαγιονέζα ή σος χαμηλή σε λιπαρά;	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>			2. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ <input type="checkbox"/>	
39	Μαρμελάδα ή μέλι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κουταλάκια;	
40	Ξηροί καρποί	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	
41	Τηγανητές πατάτες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα	

		Πόσο συχνά τρως τα εξής;					Πόσο σε μια μέρα;								
		Καμία	1-2 φορές/ μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα								
42	Πατατάκια ή ποπ κορν ή γαριδάκια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα 							
43	Παγωτό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσες μπάλες; 							
44	Κέικ ή κρουασάν	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσες φέτες; 							
45	Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα ή μπουγάτσα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα τεμάχια; 							
46	Αναψυκτικό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κουτάκια; 							
46a	Είναι το αναψυκτικό λάιτ;	1. ΝΑΙ <input type="checkbox"/>			0. ΟΧΙ <input type="checkbox"/>										
47	Σοκολάτα ή γκοφρέτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Βλέπε εικόνα 							
48	Μερέντα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πόσα κουταλάκια; 							
49	Πόσο συχνά τρως εκτός σπιτιού ή παραγγέλνετε απ' έξω	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
50	Πόσα κυρίως γεύματα και μικρογεύματα (κολατσιό) κάνεις συνήθως σε μια μέρα;	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	Πόσα κάνεις μπροστά στην TV ή τον υπολογιστή;		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51	Πόσο συχνά τρως το γεύμα σου μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή;	<input type="radio"/> Ποτέ/Σπάνια	<input type="radio"/> 1-2 φορές/ εβδομάδα	<input type="radio"/> 3-4 φορές/ εβδομάδα	<input type="radio"/> 5-6 φορές/εβδ	<input type="radio"/> Κάθε μέρα									
52	Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρως συνήθως πρωινό γεύμα;	<input type="radio"/> 1 ημέρα	<input type="radio"/> 2 ημέρες	<input type="radio"/> 3 ημέρες	<input type="radio"/> 4 ημέρες	<input type="radio"/> 5 ημέρες	<input type="radio"/> 6 ημέρες	<input type="radio"/> 7 ημέρες							
53	Πόσο συχνά τρως τα γεύματά σου μαζί με όλη την οικογένεια ή με κάποιο γονέα σου (μητέρα, πατέρα);	<input type="radio"/> Ποτέ/Σπάνια	<input type="radio"/> 1-2 φορές/ εβδομάδα	<input type="radio"/> 3-4 φορές/ εβδομάδα	<input type="radio"/> 5-6 φορές/εβδ	<input type="radio"/> Κάθε μέρα									

Ζ. Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης τάσεων απέναντι στο φαγητό

Για κάθε μια από τις παρακάτω ερωτήσεις κυκλώστε τον αριθμό που υποδεικνύει το βαθμό σιγουριάς που δίνετε στον εαυτό σας ώστε να κάνετε αυτά που ζητούνται στην κάθε ερώτηση (και όχι το αν θα θέλατε να τα κάνετε). Έτσι π.χ για το 1: καθόλου σίγουρος/η να κάνω αυτό που αναφέρεται στην ερώτηση και για το 5: πάρα πολύ σίγουρος/η να κάνω αυτό που αναφέρεται αντίστοιχα. Σημειώστε μια μόνο απάντηση.

	Καθόλου σίγουρος 1	Λίγο σίγουρος 2	Απλά σίγουρος 3	Πολύ σίγουρος 4	Πάρα πολύ σίγουρος 5
Κατά πόσο είσαι σίγουρος/η ότι... :					
1. μπορείς να καταναλώσεις μικρότερες μερίδες φαγητού;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. μπορείς να φας ένα σνακ στο σχολείο από το σπίτι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. μπορείς να περιορίσεις τα τηγανητά και λιπαρά τρόφιμα, όπως τσιπς, πίτσες, σοκολάτα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. αν αποφασίσεις να φας φρούτο κάθε μέρα μπορείς να το κάνεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. θα κατανάλωνες για επιδόρπιο το αγαπημένο σου φρούτο στη θέση ενός γλυκού;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. αν αποφασίσεις να φας σαλάτα κάθε μέρα μπορείς να το κάνεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. μπορείς να προσθέσεις τα αγαπημένα σου λαχανικά στο αγαπημένο σου σάντουιτς;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. μπορείς να φας μαγειρεμένα λαχανικά με το φαγητό σου 2 με 3 φορές την εβδομάδα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. μπορείς να προετοιμάσεις μόνος σου/μόνη σου το αγαπημένο σου φρούτο ή λαχανικό για να φας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. θα κατανάλωνες στο πρωινό σου δημητριακά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. μπορείς να πεις ένα ποτήρι από τον αγαπημένο σου 100% χυμό φρούτων για πρωινό;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. θα κατανάλωνες ένα ποτήρι φρέσκου χυμού φρούτων ή 100% φυσικό χυμό φρούτων ως σνακ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. θα κατανάλωνες δημητριακά ή μπισκότα ολικής άλεσης στη θέση κανονικών;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. θα κατανάλωνες ένα αναψυκτικό light στη θέση κανονικού αναψυκτικού;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. θα έβαζες στο ψωμί μαργαρίνη στη θέση βουτύρου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. αν αποφασίσεις να φας ψάρι 1 φορά την εβδομάδα μπορείς να το κάνεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. θα αγόραζες προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά στη θέση κανονικών προϊόντων κατά την επίσκεψή σου στο σούπερ μάρκετ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. θα κατανάλωνες για σνακ ή φαγητό κάτι διαφορετικό από τους φίλους σου όταν είσαι μαζί τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. αν δεν υπήρχαν γλυκίσματα στο σπίτι, δεν θα τα κατανάλωνες και εσύ συχνά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. αν υπήρχαν περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο σπίτι, θα κατανάλωνες και εσύ περισσότερα την ημέρα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. αν υπήρχαν πιο υγιεινά σνακ στο κυλικείο του σχολείου, θα τα κατανάλωνες και εσύ πιο συχνά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. αν στην τηλεόραση διαφημιζόνταν πιο συχνά τα υγιεινά τρόφιμα , θα τα κατανάλωνες κι εσύ συχνά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Κατά πόσο πιστεύεις ότι επηρεάζεσαι από τους φίλους σου στην επιλογή σου για κάποιο σνακ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΣΤ. ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

(συμπληρώνεται από τους ερευνητές)

1. Βάρος (χωρίς παπούτσια) σε Kg	2. Ύψος (χωρίς παπούτσια) σε cm
3. Περιφέρεια μέσης σε cm	4. Περιφέρεια λεκάνης (cm)
5. % Λίπος σώματος (αποτελέσματα από TANITA):	6. Λιπώδης μάζα σώματος:
7. Συστολική πίεση:	8. Διαστολική πίεση:
	9. Σφυγμοί