

**ΑΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**  
**ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΗΠΕΔΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΔΑ**

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ** \_\_\_\_\_

**ΚΩΔΙΚΟΣ** \_\_\_\_\_

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** \_\_\_\_\_

**ΕΝΟΤΗΤΑ Α**

1. Ποια είναι η ημερομηνία γεννήσεώς σας;

19   
ημέρα μήνας έτος

2. Ποιο είναι το φύλο σας;

άρρεν  θήλυ

3. Ποιά είναι η υψηλότερη εκπαιδευτική κλίμακα στην οποία έχετε φτάσει;

- Καμία επίσημη εκπαίδευση
- Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια επαγγελματική εκπαίδευση
- Ανώτερη επαγγελματική εκπαίδευση
- Πανεπιστημιακή εκπαίδευση

4. Απασχολείστε επί του παρόντος σε έμμισθη εργασία;

- ναι
- όχι, ασχολούμαι με οικιακά
- όχι, είμαι άνεργη/άνεργος
- όχι, είμαι συνταξιούχος/ λαμβάνω πρόωρη σύνταξη
- όχι, είμαι ανίκανος για εργασία
- άλλο, (παρακαλώ εξηγήστε).....

5. Πόσα άτομα περιλαμβάνονται στο νοικοκυριό σας συμπεριλαμβανομένου εσάς (διαμονή στην πόλη φοίτησης);

Αριθμός ενηλίκων \_\_\_\_\_

Αριθμός παιδιών \_\_\_\_\_

6. Ποια είναι τα μηνιαία σας έξοδα για τρόφιμα και ποτά (συμπεριλαμβανομένων επισκέψεων σε εστιατόρια, κυλικεία κτλ.)

- Κάτω από 150 Euros
- 150-299 Euros.
- 300-499 Euros.
- 500-699 Euros.
- Περισσότερο από 700 Euros

## **ΕΝΟΤΗΤΑ Β**

7. Ποιο ήταν το ύψος (σε cm) και βάρος (σε kg) των γονιών σας όταν πηγαίνατε στο σχολείο;

- α. Πατέρας: Ύψος .....(cm) Βάρος.....(kg)  
β. Μητέρα: Ύψος .....(cm) Βάρος.....(kg)

8. Πόσα αδέρφια έχετε ;

Αριθμός αδελφών \_\_\_\_\_

9. Σε περίπτωση που έχετε αδέρφια, από τους ίδιους βιολογικούς γονείς, ποιο είναι το φύλο, η ηλικία, το ύψος και το βάρος τους τώρα;

Αδέρφια	Φύλο	Ηλικία (έτη)	Ύψος (cm)	Βάρος (kg)
A	Άρρεν/Θήλυ			
B	Άρρεν/Θήλυ			
Γ	Άρρεν/Θήλυ			
Δ	Άρρεν/Θήλυ			

*Σε περίπτωση που έχετε περισσότερα από τέσσερα αδέρφια, παρακαλώ συνεχίστε στο κάτω μέρος της σελίδας*

10. Πόσα παιδιά έχετε ;

Αριθμός παιδιών \_\_\_\_\_

11. Σε περίπτωση που έχετε αποκτήσει παιδιά, ποιο είναι το φύλο, η ηλικία, το ύψος και το βάρος τους ;

Παιδί	Φύλο	Ηλικία (σε έτη)	Ύψος (cm)	Βάρος (kg)
A	Άρρεν/Θήλυ			
B	Άρρεν/Θήλυ			
Γ	Άρρεν/Θήλυ			
Δ	Άρρεν/Θήλυ			

*Σε περίπτωση που έχετε περισσότερα από τέσσερα παιδιά, παρακαλώ συνεχίστε στο κάτω μέρος της σελίδας.*

	φύλο (α/θ)	ηλικία (έτη)	ύψος (cm)	βάρος (kg)
αδέρφια/παιδιά				
αδέρφια/παιδιά				
αδέρφια/παιδιά				
αδέρφια/παιδιά				
αδέρφια/παιδιά				
αδέρφια/παιδιά				
αδέρφια/παιδιά				

## ΕΝΟΤΗΤΑ Γ

12. Πόσο συχνά λαμβάνετε τα παρακάτω γεύματα; (σημειώστε 1 φορά σε κάθε γραμμή)

	Καθημερινά	5-6 φορές την εβδομάδα	3-4 φορές την εβδομάδα	1-2 φορές την εβδομάδα	Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
α. Πρωινό					
β. Γεύμα					
γ. Δείπνο					
δ.Κολατσιό (ανάμεσα στα γεύματα)					

13. Διατρέφεστε διαφορετικά εξαιτίας θρησκευτικών, πολιτισμικών ή άλλων λόγων;

ναι  όχι

14. Πόσο συμφωνείτε με τις παρακάτω δηλώσεις σχετικά με τις διατροφικές σας συνήθειες, το μαγείρεμα και την αγορά τροφίμων; (σημειώστε σε κάθε γραμμή)

	Σε μεγάλο βαθμό	Αρκετά	Πολύ λίγο	Καθόλου
α. Το φαγητό με ενδιαφέρει αρκετά				
β. Πιστεύω ότι το φαγητό αποτελεί σημαντικό μέρος των κοινωνικών σχέσεων				
γ. Θέλω πάντοτε να τρώω				
δ. Αισθάνομαι σπάνια ότι πεινάω				
ε. Όταν ξεκινάω να τρώω, μπορώ πάντοτε να συνεχίσω να τρώω				
στ. Πραγματικά δεν απολαμβάνω τη ζωή, αν δεν έχω νόστιμο φαγητό				
ζ. Είναι σημαντικό για μένα το φαγητό να είναι νόστιμο				
η. Προσπαθώ να περιορίσω την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνω				
θ. Δυσκολεύομαι να καταλάβω εάν έχω χορτάσει ή όχι				
ι. Αποφεύγω τα λιπαρά φαγητά				
κ. Είναι σημαντικό για μένα να καταναλώνω φυσικές τροφές				
λ. Δεν θέλω να τρώω όταν είμαι μόνος/μόνη μου				
μ. Όταν βρίσκομαι μαζί με ανθρώπους που τρώνε, θέλω κι εγώ να φάω				
ν. Με ενδιαφέρει πολύ το φαγητό να είναι υγιεινό				
ξ. Λαμβάνω το καθημερινό μου κύριο γεύμα από το κυλικείο στο χώρο εργασίας μου/των σπουδών μου				
ο. Προτιμώ να τελειώνω με το μαγείρεμα όσο το δυνατόν γρηγορότερα				
π. Δοκιμάζω συχνά νέες συνταγές από βιβλία, περιοδικά, την τηλεόραση κτλ.				
ρ. Συνήθως αποφασίζω εγώ για το φαγητό που θα φτιάξουμε στο σπίτι				
σ. Θα προτιμούσα να μην ασχολούμαι με το μαγείρεμα				
τ. Αν έχω αρκετό χρόνο μου αρέσει να τον περνάω μαγειρεύοντας				
υ. Συχνά μαγειρεύω έτσι ώστε να έχω φαγητό για αρκετές ημέρες				
φ. Προτιμώ να κάνω τα ψώνια μου όσο το δυνατόν γρηγορότερα				
χ. Αποφασίζω μόνον εγώ για τα τρόφιμα που θα αγοραστούν				

## ΕΝΟΤΗΤΑ Δ

15. Πόσο ζυγίζατε όταν γεννηθήκατε;

- ..... γραμμάρια
- Δεν είμαι σίγουρη/σίγουρος, αλλά λιγότερο από 2000 γραμμάρια
- Δεν είναι σίγουρη/σίγουρος, αλλά περίπου 2000-2500 γραμμάρια
- Δεν είμαι σίγουρη/σίγουρος, αλλά περίπου 2500-3000 γραμμάρια
- Δεν είμαι σίγουρη/σίγουρος, αλλά περίπου 3000-3500 γραμμάρια
- Δεν είμαι σίγουρη/σίγουρος, αλλά σίγουρα περισσότερο από 3500 γραμμάρια
- Δεν γνωρίζω

16. Γεννηθήκατε πριν από την 36<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης;

(δηλαδή 4 ή περισσότερες εβδομάδες πρόωρα)

- όχι
- ναι
- δεν γνωρίζω

17. Από την ηλικία των 20 και έπειτα, είχατε ποτέ παρατηρήσει αύξηση βάρους μεγαλύτερη από 4 κιλά μέσα σε ένα έτος;

- ναι
- όχι

Εάν ναι, πόσων ετών ήσασταν τότε .....ετών (πρώτη φορά που πήρατε αυτό το επιπλέον βάρος)

18. Περίπου πόσο ζυγίζατε όταν ήσασταν 20 ετών;

.....kg

19. Περίπου πόσο ζυγίζατε όταν ήσασταν 30 ετών;

.....kg

20. Ποιο είναι το μεγαλύτερο βάρος το οποίο είχατε ποτέ;

(εκτός περιόδου κύησης).....kg

21. Πώς αισθάνεστε για τα κιλά σας;

- Ζυγίζω περισσότερο απ' ό τι πρέπει
- Ζυγίζω λιγότερο απ' ό τι πρέπει
- Το βάρος μου είναι περίπου κανονικό

22. Πόσο θα επιθυμούσατε να ζυγίζετε; .....kg

(βάρος- στόχος).

23. Πόσες φορές στη ζωή σας χάσατε περισσότερα από 5 κιλά σε μία προσπάθεια αδυνατίσματος;

- ποτέ
- 1-2 φορές
- 3-5 φορές
- 6-10 φορές
- περισσότερες από 10 φορές

24. Πόσων ετών ήσασταν όταν προσπαθήσατε να χάσετε βάρος για πρώτη φορά; (π.χ. ηλικία πρώτης δίαιτας)

- δεν προσπάθησα ποτέ να χάσω βάρος
- κάτω των 15 ετών
- μεταξύ 15-19 ετών
- μεταξύ 20-34 ετών
- μεταξύ 35-50 ετών

25. Πόσες φορές αποπειραθήκατε να χάσετε βάρος κατά τους τελευταίους δώδεκα μήνες;

- ποτέ
- μία φορά
- 2-3 φορές
- 4-5 φορές
- περισσότερες από 5 φορές
- συνέχεια

26. Έχετε δοκιμάσει κάποια από τις παρακάτω μεθόδους αδυνατίσματος;

	<b>ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντοτε</b>				
Δίαιτα ελεγχόμενων θερμίδων .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αποφυγή φαγητού .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ζύγισμα φαγητού .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Υγιεινή διατροφή .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δίαιτα με χαμηλό ποσοστό υδατανθράκων.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Άσκηση .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ζύγισμα μου .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φάρμακα κατά της παχυσαρκίας.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συμβουλευτική .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εγχείρηση .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εμπορικά προϊόντα αδυνατίσματος (π.χ. Slim Fast, Modifast, Nutrillett ή άλλα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Έχετε αναζητήσει βοήθεια από κάποιον από τους παρακάτω;

	<b>ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντοτε</b>				
Εμπορική ομάδα αδυνατίσματος.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Νοσοκόμα/Παθολόγο .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διαιτολόγο .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Νοσοκομειακό/ή ιατρό/κλινική.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σύμβουλο .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ψυχολόγο .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **ΕΝΟΤΗΤΑ Ε**

### **Σωματική Δραστηριότητα (Σημειώστε τη σωστή απάντηση)**

1. Ποιά είναι η κύρια δραστηριότητά σας;.....
2. Ποιο είναι το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας στην εργασία σας;
  - Ελαφρύ (επαγγέλματα όπως υπάλληλος γραφείου, οδηγός, καταστηματάρχης, εκπαιδευτικός, φοιτητής, οικιακά και πανεπιστημιακής εκπαίδευσης)
  - Μέτριο (επαγγέλματα όπως εργάτης εργοστασίου, υδραυλικός, ξυλουργός και αγρότης)
  - Βαρύ (επαγγέλματα όπως λιμενεργάτης, οικοδόμος και αθλητής)
3. Στην εργασία μου κάθομαι **ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντοτε**
4. Στην εργασία μου στέκομαι **ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντοτε**
5. Στην εργασία μου περπατάω **ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντοτε**
6. Στην εργασία μου σηκώνω μεγάλα βάρη **ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά**
7. Μετά την εργασία είμαι κουρασμένη/κουρασμένος **πολύ συχνά/συχνά/μερικές φορές/σπάνια/ποτέ**
8. Στην εργασία μου ιδρώνω **πολύ συχνά/συχνά/μερικές φορές/σπάνια/ποτέ**
9. Σε σύγκριση με άλλους συνομήλικούς μου πιστεύω ότι η εργασία μου είναι σωματικά:

**Πολύ πιο βαριά/πιο βαριά/το ίδιο βαριά/ελαφρύτερη/πολύ πιο ελαφριά**

10. Ασχολείστε με τον αθλητισμό;  
(π.χ. ποδόσφαιρο, κολύμπι, γυμναστική, αεροβική άσκηση) **ναι/όχι**

Εάν ναι, με ποιο άθλημα ασχολείστε πιο συχνά.....

Πόσες ώρες την εβδομάδα; **<1 1-2 2-3 3-4 >4**

Πόσους μήνες το χρόνο; **<1 1-3 4-6 7-9 >9**

Εάν ασχολείστε με ένα δεύτερο άθλημα

ποιο άθλημα είναι αυτό;.....

Πόσες ώρες την εβδομάδα; **<1 1-2 2-3 3-4 >4**

Πόσους μήνες το χρόνο; **<1 1-3 4-6 7-9 >9**

11. Σε σύγκριση με άλλους συνομήλικούς μου, πιστεύω ότι η σωματική μου δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο μου χρόνο είναι: **αρκετά περισσότερη/περισσότερη/ίδια/λιγότερη/αρκετά λιγότερη**

12. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου, ιδρώνω **πολύ συχνά/συχνά/μερικές φορές/σπάνια/ποτέ**

13. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου ασχολούμαι με τον αθλητισμό **ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά**

14. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου, παρακολουθώ τηλεόραση  
**ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά**

15. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου, περπατάω  
**ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά**

16. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου, κάνω ποδήλατο  
**ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά**

17. Πόσα λεπτά κατά μέσο όρο περπατάτε/κάνετε ποδήλατο κάθε μέρα από και προς την εργασία σας, το σχολείο και τα ψώνια;  
**<5 5-15 15-30 30-45 >45**

**ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΛΕΓΞΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**