

ΣΥΝΤΟΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΚΩΔΙΚΟΣ:			
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ: _ / _ / _		ΤΑΞΗ:	
:			
ΦΥΛΟ: Αγόρι <input type="checkbox"/> Κορίτσι <input type="checkbox"/>		ΗΛΙΚΙΑ:	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: _ / _ / _
Τόπος κατοικίας:	Νομός:	Πόλη:	T.K.:
Βάρος	Ύψος		
Έχεις στο δωμάτιό σου τηλεόραση;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Έχεις στο δωμάτιο σου ηλεκτρονικό υπολογιστή;	ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση/DVD, παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια και σερφάρεις στο ίντερνετ τις καθημερινές;	Πόσες ώρες βλέπεις τηλεόραση/DVD, παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια και σερφάρεις στο ίντερνετ το Σαββατοκύριακο;

		Πόσο συχνά τρως τα εξής;					
		Καμία	1-2 φορές/ μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 φορές την εβδομάδα	3-6 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
1	Δημητριακά πρωϊνού (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"/>
	1α Είναι τα δημητριακά πρωϊνού ολικής άλεσης;	ΝΑΙ	<input type="checkbox"/>	ΟΧΙ	<input type="checkbox"/>	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"/>
3	Ψωμί (συμπεριλαμβάνονται και τα τوست), πίτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	3α Είναι το ψωμί ολικής άλεσης;	ΝΑΙ	<input type="checkbox"/>	ΟΧΙ	<input type="checkbox"/>	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ <input type="checkbox"/>	
4	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"/>
5	Φρούτα (μήλο, μπανάνα, μανταρίνια κτλ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Φυσικό χυμό 100%	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Νέκταρ ή φρουτοποτό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Λαχανικά ωμά (π.χ. λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Λαχανικά βρασμένα (π.χ. φασολάκια, μπρόκολο, χόρτα)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Τυρί (π.χ. φέτα ή κασέρι)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Γάλα ή γιαούρτι άσπρο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Γάλα ή γιαούρτι με κακάο ή σοκολάτα ή φρούτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Κόκκινο κρέας (μσχάρι ή χοιρινό) ή αλλαντικά (σαλάμι, ζαμπόν)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Λευκό κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Ψάρι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Πίτσα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Χάμπουργκερ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	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"/>

19	Μπισκότο ή μπάρα δημητριακών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Μαργαρίνη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Μαγιονέζα ή έτοιμη σος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Ελαιόλαδο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Μαρμελάδα ή μέλι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Τηγανητές πατάτες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Πατατάκια ή ποπ κορν ή γαριδάκια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Παγωτό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Κέικ ή κρουασάν	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα ή μπουγάτσα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Αναψυκτικό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Αναψυκτικό λαιτ (light)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Σοκολάτα ή γκοφρέτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Μερέντα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	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"/>
34	Πόσα γεύματα και μικρογεύματα κάνεις συνήθως σε μια μέρα;	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>

Β. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν κάποιες από τις συνήθειές σου

Από το 1-5 σημείωσε πόσο ευχαριστημένος είσαι από το βάρος σου; (1=καθόλου, 5=πολύ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσες ημέρες την εβδομάδα τρως συνήθως <u>πρωινό γεύμα</u> ;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ποτέ	1-2	3-4	5-6	7
Πόσο συχνά μέσα στην εβδομάδα επιλέγεις κάποιο από τα παρακάτω πρωινά;	Ποτέ	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	7 φορές
Δημητριακά πρωινού	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ψωμί με μέλι και μαργαρίνη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τοστ (τυρί-γαλοπούλα ή ζαμπόν)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ψωμί με merenda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Κέικ ή κρουασάν	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο φορές μέσα στην εβδομάδα τρως τα παρακάτω γεύματα με όλη την οικογένεια σου;	Ποτέ	1-2 φορές	3-4 φορές	5-6 φορές	7 φορές
Πρωινό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μεσημεριανό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Βραδινό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά τρως το γεύμα σου μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ποτέ/Σπάνια	1-2 φορές/ εβδομ	3-4 φορές/ εβδομ	5-6 φορές/εβδομ	Κάθε μέρα
Τι τύπου είναι το <u>γάλα</u> που πίνεις συνήθως;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Πλήρες (Μπλε)	Λάιτ (Πράσινο)	Άπαχο (0% λιπαρά)		
Τι τύπου είναι το <u>γιαούρτι</u> που τρως;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Πλήρες	Λάιτ (2-4% λιπαρά)	Άπαχο (0% λιπαρά)		
Πόσες ώρες την εβδομάδα κάνεις <u>εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες</u> (κάποιο άθλημα-σπορ, χορός, ποδήλατο);	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	0-1 ώρες	2 ώρες	3 ώρες	4 ώρες	5 ή περισσότερες