

Ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων στην κύηση

Ονοματεπώνυμο:	Ημερ. Γέννησης: / /
ID:	Τρίμηνο: 1 2 3 PP

Παρακαλείσθε να σημειώσετε με τη μέγιστη δυνατή ακρίβεια σε 1 μόνο κουτάκι κάθε γραμμής, αυτό που ταιριάζει περισσότερο στις συνήθειές σας κατά τους τελευταίους μήνες, ως προς τις ενδεικτικές μερίδες που αναφέρονται

1 κ.σ = μέγεθος αντίχειρα

1 φλ. τσαγιού = 1 μεγάλη γροθιά

1 μερίδα κρέας = παλάμη του χεριού

1. Πόσες μερίδες από τις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων καταναλώνετε κατά μέσο όρο;			σημειώστε αυτό που ταιριάζει περισσότερο			
Επεξήγηση μερίδας			Ποτέ / Σχεδόν ποτέ	Μερίδες /ημέρα	Μερίδες /εβδομάδα	Μερίδες /μήνα
Ψωμί	α) Λευκό	1 φέτα (τοστ)				
	β) Ολικής άλεσης					
Πίτες	α) Σπιτικές ή με φύλλο	1 τεμάχιο (6x6 εκ)				
	β) Σφολιάτα					
Μακαρόνια	α) Λευκά	1 κεσεδάκι γιαουρτιού				
	β) Ολικής άλεσης					
Κριθαράκι		1 κεσεδάκι γιαουρτιού				
Πατάτες		1 κεσεδάκι γιαουρτιού				
Ρύζι		0,5 κεσεδάκι γιαουρτιού				
Λαδερά (π.χ. φασολάκια, αρακά, μπιριάμ)		1,5 κεσεδάκι γιαουρτιού				
Όσπρια (π.χ. φακές, ρεβίθια - όχι φασολάκια, αρακά)		1 κεσεδάκι γιαουρτιού				
Αυγά		1 τεμάχιο				
Κόκκινο κρέας (π.χ. μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι)		μέγεθος παλάμης				
Λευκό κρέας (π.χ. κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι)		μέγεθος παλάμης				
Αλλαντικά (π.χ. γαλοπούλα, ζαμπόν, παριζάκι .κ.α.)		1 φέτα				
Ψάρια & Θαλασσινά		μικρά ψάρια (4-5 τεμάχια), μεγάλα ψάρια (1 τεμάχιο), θαλασσινά 0,5 πιάτο				
Φρέσκες σαλάτες		1 κεσεδάκι γιαουρτιού				
Βραστάς σαλάτες		0,5 κεσεδάκι γιαουρτιού				
Φρούτα	α) φρέσκα	1 μέτριο ή 2 μικρά φρούτα				
	β) αποξηραμένα	3 τεμάχια για μεγάλα, π.χ. δαμάσκηνα ή 1,5 κουταλιά σούπας για μικρά (σταφίδες, κράνμπερις)				
Γαλακτομικά προϊόντα						
	α) Πλήρη	γάλα (250 ml) ή 2 φέτες τυρί (40 γρ) ή τυρί κρέμα (120 γρ) ή τυρί φέτα (80 γρ) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γρ)				
	β) Ημιαποβουτυρωμένα					
	γ) Γάλα φυτικής προέλευσης (π.χ. αμυγδάλου, βρώμης, σόγιας)					
Δημητριακά (π.χ. κορν φλέικς, ή παρόμοια συσκευασμένα)		3 κ. σούπας				
Γλυκά	α) <u>ΜΕ Ζάχαρη</u>	μπισκότο 1τμχ, σοκολάτα 1 μικρο τμχ, παγωτό 1 μικρή μπαλα, παστακι 1 τμχ				
	β) <u>ΜΕ Άλλα</u> γλυκαντικά (π.χ. στέβια)					

Αλμυρά σνακ (π.χ. γαριδάκια, πατατάκια, ποπ-κορν)	Απαντήστε πόσες φορές				
"Γρήγορο φαγητό" (π.χ. πίτσα, γύρος, κρέπα)	Απαντήστε πόσες φορές				
Ξηροί καρποί	1 χούφτα ξηρών καρπών , 1,5 κ σούπας βούτυρο καρπών				
2. Πόσα ποτήρια ή φλυτζάνια από τα παρακάτω ποτά καταναλώνετε κατά μέσο όρο;		σημειώστε αυτό που ταιριάζει περισσότερο			
	Επεξήγηση μερίδας	Ποτέ / Σχεδόν ποτέ	Μερίδες /ημέρα	Μερίδες /εβδομάδα	Μερίδες /μήνα
Νερό	1 κούπα (250 ml)				
Καφές α) Με καφεΐνη	0,5 κούπα (125 ml)				
β) Χωρίς καφεΐνη					
Τσάι	0,5 κούπα (125 ml)				
Χαμομήλι ή άλλα αφεψήματα	0,5 κούπα (125 ml)				
ΣΥΝΟΛΙΚΑ κουτ. γλυκού ζάχαρης/μελιού στο ρόφημα την ημέρα;		Απαντήστε με έναν αριθμό: _____			

		Ποτέ / Σχεδόν ποτέ	Μερίδες /ημέρα	Μερίδες /εβδομάδα	Μερίδες /μήνα
Χυμός φρέσκος α) Φρεσκοστυμμένος	0,5 κούπα (125 ml)				
β) Συσκευασμένος	0,5 κούπα (125 ml)				
Αναψυκτικά α) πλήρη σε θερμίδες	1 τενεκεδένιος περιέκτης (330 ml)				
β) χαμηλά σε θερμίδες (τύπου Light)					
Αλκοόλ	1 ποτήρι κρασιού (150 ml), 1 τενεκεδένιος περιέκτης (330 ml) μπύρας, 1 σφηνάκι βότκα, τζιν ουίσκι, ούζο (30 ml)				

3. Πώς επιλέγετε να μαγειρεύετε τα γευματά σας;		σημειώστε αυτό που ταιριάζει περισσότερο			
		Φορές /εβδομάδα			
Τηγανητά	πόσες φορές την εβδομάδα ετοιμάζετε κάτι με τον αντίστοιχο τρόπο;				
Ψητά στον φούρνο/στη σχάρα					
Βραστά					

4.Τι ποσότητα από τα παρακάτω είδη προστιθέμενων λιπών καταναλώνετε κατα μέσο όρο;		σημειώστε αυτό που ταιριάζει περισσότερο			
	Επεξήγηση μερίδας	Ποτέ / Σχεδόν ποτέ	Μερίδες /ημέρα	Μερίδες /εβδομάδα	Μερίδες /μήνα
Ελαιόλαδο	1 κουτ. σούπας				
Φυτικά έλαια (καλαμποκέλαιο)	1 κουτ. σούπας				
Βούτυρο	1 κουτ. γλυκού				
Μαργαρίνη	1 κουτ. γλυκού				
Ελιές	5 τεμάχια				
Κρέμα γάλακτος α) Χαμηλή σε λιπαρά	1 κουτ. γλυκού				
β) Κανονική					

		Απαντήστε με έναν αριθμό
5. Πόσα γεύματα <u>συνολικά</u> καταναλώνετε την ημέρα (κύρια γεύματα & σνακ);		
6. Πόσες ημέρες την εβδομάδα <u>συνήθως</u> κάνετε μεσημεριανό ύπνο <u>μετά</u> το φαγητό σας;		

Σας ενημερώνουμε πως **KANENA** στοιχείο που σας αφορά (προσωπικά στοιχεία, στοιχεία εγκυμοσύνης, συνήθειες διατροφής ή ό,τι άλλο) **ΔΕΝ** θα κοινοποιηθεί σε τρίτους **ΟΥΤΕ** θα χρησιμοποιηθεί για άλλο σκοπό, πέραν της ολοκλήρωσης της παρούσας μελέτης.

