

G	R			
---	---	--	--	--



Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ
ΤΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ**



ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Κοινωνικό-δημογραφικές Πληροφορίες

S1. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται από:

- Τη μητέρα
- Τη θετή μητέρα
- Τον πατέρα
- Το θετό πατέρα
- Τη γιαγιά
- Τον παππού
- Άλλον κηδεμόνα

S2. Πόσο χρονών είναι το παιδί σας;

- 6 ετών
- 7 ετών
- 8 ετών
- 9 ετών ή μεγαλύτερο

S3. Ποιο είναι το φύλο του παιδιού σας?

- Αγόρι
- Κορίτσι

S4. Σε ποια ηλικιακή ομάδα ανήκετε?

- Κάτω των 20 ετών
- 20-24 ετών
- 25-30 ετών
- 31-35 ετών
- 36-40 ετών
- Άνω των 40 ετών

S5. Πόσα χρόνια εκπαίδευσης έχετε ολοκληρώσει εσείς, ο/η σύζυγος/σύντροφός σας συμπεριλαμβανομένου και του σχολείου;

Εγώ

- Λιγότερο από 6 χρόνια
- 6-8 χρόνια
- 9-11 χρόνια
- 12-14 χρόνια
- 15-17 χρόνια
- Περισσότερα από 17 χρόνια

Σύζυγος/Σύντροφος

- Λιγότερο από 6 χρόνια
- 6-8 χρόνια
- 9-11 χρόνια
- 12-14 χρόνια
- 15-17 χρόνια
- Περισσότερα από 17 χρόνια

- Δεν έχω σύζυγο/σύντροφο

S6. Πώς θα προσδιορίζατε την τωρινή επαγγελματική κατάσταση σας / του/της συζύγου/συντρόφου σας;

Εγώ

Σύζυγος/Σύντροφος

- Εξάσκηση εργασίας ή επαγγέλματος συμπεριλαμβανομένης και της μη αμειβόμενης εργασίας σε οικογενειακή επιχείρηση ή εκμετάλλευση καθώς και της μαθητείας ή της αμειβόμενης πρακτικής άσκησης
- Άνεργος
- Φοιτητής, εκπαιδευόμενος, άμισθη εργασία για απόκτηση εμπειρίας
- Συνταξιούχος
- Ανίκανος προς εργασία λόγω μόνιμης αναπηρίας
- Σε υποχρεωτική στρατιωτική θητεία ή κοινοτική εργασία
- Οικιακά
- Ανενεργός

- Εξάσκηση εργασίας ή επαγγέλματος συμπεριλαμβανομένης και της μη αμειβόμενης εργασίας σε οικογενειακή επιχείρηση ή εκμετάλλευση καθώς και της μαθητείας ή της αμειβόμενης πρακτικής άσκησης
- Άνεργος
- Φοιτητής, εκπαιδευόμενος, άμισθη εργασία για απόκτηση εμπειρίας
- Συνταξιούχος
- Ανίκανος προς εργασία λόγω μόνιμης αναπηρίας
- Σε υποχρεωτική στρατιωτική θητεία ή κοινοτική εργασία
- Οικιακά
- Ανενεργός

- Δεν έχω σύζυγο/σύντροφο

S7. Σε τι είδους οργανισμό εργάζεστε/έχετε εργαστεί εσείς/ ο/η σύζυγος/σύντροφός σας;

Εγώ

Σύζυγος/Σύντροφος

- Κεντρική κυβέρνηση ή τοπική αυτοδιοίκηση
- Άλλος δημόσιος φορέας (όπως εκπαίδευση ή υγεία)
- Δημόσια επιχείρηση
- Ιδιωτική εταιρία
- Αυτοαπασχολούμενος
- Άλλο

- Κεντρική κυβέρνηση ή τοπική αυτοδιοίκηση
- Άλλος δημόσιος φορέας (όπως εκπαίδευση ή υγεία)
- Δημόσια επιχείρηση
- Ιδιωτική εταιρία
- Αυτοαπασχολούμενος
- Άλλο

- Δεν έχω σύζυγο/σύντροφο

G	R			
---	---	--	--	--

Πληροφορίες σχετικά με το νοικοκυριό

S8. Από πόσους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σας, αποτελείται το νοικοκυριό σας;

- 1 άτομο
- 2 άτομα
- 3-4 άτομα
- 5-6 άτομα
- Περισσότερα από 6 άτομα

S9. Από πόσα παιδιά (κάτω των 18 ετών) αποτελείται το νοικοκυριό σας;

- 1 παιδί
- 2 παιδιά
- 3 παιδιά
- 4 παιδιά
- Περισσότερα από 4 παιδιά

S10. Ποια από τις παρακάτω περιγραφές έρχεται πιο κοντά στο πώς αισθάνεστε για την τρέχουσα οικονομική κατάσταση του νοικοκυριού σας;

- Ζούμε άνετα με το σημερινό εισόδημά μας
- Τα βγάζουμε πέρα με το σημερινό εισόδημά μας
- Δυσκολευόμαστε με το σημερινό εισόδημά μας
- Δυσκολευόμαστε πολύ με το σημερινό εισόδημά μας

S11. Παρακαλώ λάβετε υπόψη το εισόδημα όλων των μελών του νοικοκυριού σας καθώς και οποιαδήποτε άλλα εισοδήματα που εισπράττονται από το νοικοκυριό ως σύνολο. Ποια είναι η κύρια πηγή εισοδήματος του νοικοκυριού σας;

- Τακτικοί μισθοί ή απολαβές
- Εισοδήματα από αυτοαπασχόληση (εκτός γεωργικών εργασιών)
- Εισοδήματα από γεωργικές εργασίες
- Συντάξεις
- Επιδόματα ανεργίας/αποζημιώσεις λόγω απόλυσης
- Οποιοσδήποτε άλλες κοινωνικές παροχές ή επιχορηγήσεις
- Εισοδήματα από επενδύσεις, οικονομίες, ασφάλιση αυτοκινήτων
- Εισοδήματα από άλλες πηγές

Για τις παρακάτω δηλώσεις που έκαναν άτομα σχετικά με την επισιτιστική τους κατάσταση παρακαλώ σημειώστε κατά πόσο ισχύουν και στην περίπτωσή σας κατά τους τελευταίους 12 μήνες.

S12. “Το φαγητό που αγόρασα δεν έφτασε και δεν είχα χρήματα για να αγοράσω περισσότερο”. Αυτό ήταν:

- Συχνά αληθές
- Μερικές φορές αληθές
- Ποτέ αληθές
- Δεν γνωρίζω

S13. “Δεν είχα την οικονομική δυνατότητα να τρώω ισορροπημένα γεύματα”. Αυτό ήταν:

- Συχνά αληθές
- Μερικές φορές αληθές
- Ποτέ αληθές
- Δεν γνωρίζω

S14. Τους τελευταίους 12 μήνες αναγκαστήκατε εσείς ή κάποιο άλλο μέλος του νοικοκυριού σας να μειώσετε την ποσότητα φαγητού στα γεύματα ή να παραλείψετε γεύματα επειδή δεν υπήρχαν αρκετά χρήματα για φαγητό;

- Ναι
- Όχι

Αν ΟΧΙ, πηγαίνετε κατευθείαν στην ερώτηση S15

S14a. Αν ναι, πόσο συχνά συνέβη αυτό?

- Σχεδόν κάθε μήνα
- Μερικούς μήνες αλλά όχι κάθε μήνα
- Μόνο 1 ή 2 μήνες
- Δεν γνωρίζω

S15. Τους τελευταίους 12 μήνες, χρειάστηκε ποτέ να φάτε λιγότερο από ότι αισθάνεστε ότι θα έπρεπε λόγω του ότι δεν υπήρχαν αρκετά χρήματα για φαγητό;

- Ναι
- Όχι
- Δεν γνωρίζω

S16. Τους τελευταίους μήνες, ήσασταν ποτέ πεινασμένος αλλά δεν φάγατε λόγω του ότι δεν υπήρχαν αρκετά χρήματα για φαγητό;

- Ναι
- Όχι
- Δεν γνωρίζω

α. Μερικές ερωτήσεις για φρούτα και λαχανικά

Καταναλωτικές συνήθειες του παιδιού σας σε σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά

F1. Πόσο συχνά συνήθως τρώει το παιδί σας φρέσκα φρούτα;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία μέρα την εβδομάδα
- Μία μέρα την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, 2 φορές τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από 2 φορές τη μέρα

F2. Πόσο συχνά συνήθως τρώει το παιδί σας ωμή σαλάτα ή τριμμένα λαχανικά;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία μέρα την εβδομάδα
- Μία μέρα την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, 2 φορές τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από 2 φορές τη μέρα

F3. Πόσο συχνά συνήθως τρώει το παιδί σας άλλα ωμά λαχανικά;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία μέρα την εβδομάδα
- Μία μέρα την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, 2 φορές τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από 2 φορές τη μέρα

F4. Πόσο συχνά συνήθως τρώει το παιδί σας πατάτες;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία μέρα την εβδομάδα
- Μία μέρα την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, 2 φορές τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από 2 φορές τη μέρα

G	R			
---	---	--	--	--

F5. Πόσο συχνά συνήθως τρώει το παιδί σας μαγειρεμένα λαχανικά ή σούπα λαχανικών;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία μέρα την εβδομάδα
- Μία μέρα την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, 1 φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, 2 φορές τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από 2 φορές τη μέρα

F6. Δεν δίνω στο παιδί μου ορισμένα τρόφιμα επειδή κοστίζουν πάρα πολύ.

- Συμφωνώ απόλυτα
- Συμφωνώ αρκετά
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Διαφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ απόλυτα

F7. Ποια θεωρείτε ότι είναι τα τρία πιο σημαντικά χαρακτηριστικά του γεύματος του παιδιού σας;

Παρακαλώ σημειώστε 3 κουτιά

- Πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά
- Να παρέχει ενέργεια
- Να παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία
- Να ικανοποιεί την επιθυμία του παιδιού μου
- Ετοιμασμένο στο σπίτι
- Βιολογικό
- Χορτοφαγικό
- Να λαμβάνει υπόψη θρησκευτικές αξιώσεις

Μερικές ερωτήσεις μόνο για φρούτα

F8. Πόσες μερίδες φρούτων την ημέρα τρώει το παιδί σας?

(Μερίδα θεωρείται 1 μεσαίο φρούτο (π.χ. 1 μεσαίο πορτοκάλι), 1/4 φλιτζάνι ξερό/αποξηραμένο φρούτο (π.χ. ¼ φλιτζάνι σταφίδες)

- Καμία
- 1 μερίδα
- 2 μερίδες
- 3 μερίδες
- 4 μερίδες
- 5 ή περισσότερες μερίδες

F9. Πιστεύετε ότι το παιδί σας τρώει πολλά ή λίγα φρούτα;

- Πάρα πολλά φρούτα
- Πολλά φρούτα
- Ούτε πολλά, ούτε λίγα
- Λίγα φρούτα
- Πολύ λίγα φρούτα

F10. Πόσα φρούτα πιστεύετε ότι πρέπει να τρώει το παιδί σας για να έχει μία υγιεινή διατροφή;

- Κανένα φρούτο
- 1-3 φρούτα την εβδομάδα
- 4-6 φρούτα την εβδομάδα
- 1 φρούτο τη μέρα
- 2 φρούτα τη μέρα
- 3 φρούτα τη μέρα
- 4 φρούτα τη μέρα
- 5 φρούτα τη μέρα ή περισσότερα

F11. Ο/η σύζυγος/σύντροφός μου ή εγώ ενθαρρύνουμε συχνά το παιδί μας να τρώει φρούτα.

- Συμφωνώ απόλυτα
- Συμφωνώ αρκετά
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Διαφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ απόλυτα

F12. Τρώμε συχνά φρούτα μαζί με όλη την οικογένεια.

- Συμφωνώ απόλυτα
- Συμφωνώ αρκετά
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Διαφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ απόλυτα

F13. Το να τρώει φρούτα κάθε μέρα είναι συνήθεια του παιδιού μου.

- Συμφωνώ απόλυτα
- Συμφωνώ αρκετά
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Διαφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ απόλυτα

F14. Παίρνει συνήθως το παιδί σας φρούτα μαζί του στο σχολείο;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

G	R			
---	---	--	--	--

F15. Λέτε εσείς ή ο/η σύζυγος/σύντροφός σας στο παιδί σας να τρώει φρούτα κάθε μέρα;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

F16. Επιτρέπεται στο παιδί σας να τρώει όσα φρούτα θέλει στο σπίτι;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

F17. Στο σπίτι, υπάρχουν συνήθως διαφορετικά είδη φρούτων;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

F18. Κόβετε συνήθως εσείς ή ο/η σύζυγος/σύντροφός σας φρούτα για το παιδί σας ανάμεσα στα γεύματα;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

Μερικές ερωτήσεις μόνο για λαχανικά

F19. Πόσες μερίδες λαχανικών την ημέρα τρώει το παιδί σας? (η μερίδα είναι 1 φλιτζάνι του τσαγιού ωμά λαχανικά)

- Καμία
- 1 μερίδα
- 2 μερίδες
- 3 μερίδες
- 4 μερίδες
- 5 ή περισσότερες μερίδες

F20. Πιστεύετε ότι το παιδί σας τρώει πολλά ή λίγα λαχανικά;

- Πάρα πολλά λαχανικά
- Πολλά λαχανικά
- Ούτε πολλά, ούτε λίγα
- Λίγα λαχανικά
- Πολύ λίγα λαχανικά

F21. Πόσα λαχανικά πιστεύετε ότι πρέπει να τρώει το παιδί σας για να έχει μια υγιεινή διατροφή; (η μερίδα είναι 1 φλιτζάνι του τσαγιού ωμά λαχανικά)

- Κανένα λαχανικό
- 1-3 μερίδες την εβδομάδα
- 4-6 μερίδες την εβδομάδα
- 1 μερίδα κάθε μέρα
- 2 μερίδες κάθε μέρα
- 3 μερίδες κάθε μέρα
- 4 μερίδες κάθε μέρα
- 5 μερίδες ή περισσότερο κάθε μέρα

F22. Ο/η σύζυγος/σύντροφός μου ή εγώ ενθαρρύνουμε συχνά το παιδί μας να τρώει λαχανικά κάθε μέρα.

- Συμφωνώ απόλυτα
- Συμφωνώ αρκετά
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Διαφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ απόλυτα

F23. Τρώμε συχνά λαχανικά μαζί με όλη την οικογένεια.

- Συμφωνώ απόλυτα
- Συμφωνώ αρκετά
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Διαφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ απόλυτα

F24. Είναι συνήθεια του παιδιού μου να τρώει λαχανικά κάθε μέρα.

- Συμφωνώ απόλυτα
- Συμφωνώ αρκετά
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Διαφωνώ αρκετά
- Διαφωνώ απόλυτα

F25. Παίρνει συνήθως το παιδί σας λαχανικά μαζί του στο σχολείο;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

F26. Ποια από τα παρακάτω λαχανικά αρέσουν ή δεν αρέσουν στο παιδί σας;
(Σημείωσε με Χ μόνο ένα κουτί σε κάθε ερώτηση)

	Του αρέσουν πάρα πολύ	Του αρέσουν λίγο	Δεν του αρέσουν πολύ	Δεν του αρέσουν	Δεν τα έχει δοκιμάσει
Τομάτες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αγγούρι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μαρούλι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Λάχανο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σπανάκι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πράσο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πράσινα φασολάκια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κρεμμύδι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καρότα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπρόκολο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κουνουπίδι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αρακάς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

F27. Λέτε εσείς ή ο/η σύζυγος/σύντροφός σας στο παιδί σας να τρώει λαχανικά κάθε μέρα;

- Ναι, πάντα
 Ναι, τις περισσότερες μέρες
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

F28. Επιτρέπεται στο παιδί σας να τρώει όσα λαχανικά θέλει στο σπίτι;

- Ναι, πάντα
 Ναι, τις περισσότερες μέρες
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

G	R			
---	---	--	--	--

F29. Στο σπίτι σας, υπάρχουν συνήθως διαφορετικά είδη λαχανικών;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

F30. Κόβετε συνήθως εσείς ή ο/η σύζυγος/σύντροφος σας λαχανικά για το παιδί σας ανάμεσα στα γεύματα;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

F31. Στο σπίτι σας, σερβίρονται συνήθως λαχανικά με το μεσημεριανό ή το βραδινό φαγητό;

- Ναι, πάντα
- Ναι, τις περισσότερες μέρες
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

Μερικές ερωτήσεις για το νερό

Όταν λέμε νερό, εννοούμε νερό βρύσης ή εμφιαλωμένο (Νερό πηγής ή πηγαδιού, μεταλλικό νερό ή ανθρακούχο νερό).

G1. Πόσες φορές την ημέρα συνήθως πίνει νερό το παιδί σας;

- Καμία
- Λιγότερο από μία φορά την ημέρα
- Μία φορά την ημέρα
- 2-4 φορές την ημέρα
- 5-6 φορές την ημέρα
- Περισσότερες από 6 φορές την ημέρα

G2. Όταν το παιδί σας πίνει νερό πόσα ποτήρια πίνει;

- Κανένα
- 1 ποτήρι
- 2 ποτήρια
- 3 ποτήρια
- 4 ποτήρια
- 5 ή περισσότερα ποτήρια

G3. Πίνει νερό το παιδί σας κατά την διάρκεια των γευμάτων;

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

G4. Πίνει νερό το παιδί σας μεταξύ των γευμάτων;

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

G5. Πίνει νερό το παιδί σας κατά την διάρκεια/μετά από αθλήματα;

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

Μερικές ερωτήσεις για τους χυμούς φρούτων

Όταν λέμε χυμούς φρούτων, εννοούμε τους συσκευασμένους χυμούς φρούτων (π.χ. amita, ήβη, life κλπ) και τους 100% φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων.

J1. Πόσες φορές την εβδομάδα συνήθως πίνει χυμούς το παιδί σας;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
- Μία φορά την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από μία φορά τη μέρα

J2. Σε ποιές περιπτώσεις είναι πιο πιθανό να πει το παιδί σας χυμούς;

(Μπορείτε να σημειώσετε περισσότερα από ένα κουτιά)

- Τα Σαββατοκύριακα
- Στο πρωινό
- Στο μεσημεριανό
- Στο βραδινό
- Στο σχολείο
- Όταν βλέπει τηλεόραση
- Σαν δροσιστικό ποτό μεταξύ των γευμάτων
- Κατά την διάρκεια/μετά από αθλήματα
- Σε γενέθλια/πάρτυ
- Δεν πίνει ποτέ χυμούς

J3. Μια μέρα που το παιδί σας πίνει χυμούς, πόσα ποτήρια ή/και χάρτινα κουτιά πίνει;

Παρακαλώ σημειώστε ένα κουτί σε κάθε στήλη.

α. Ποτήρια ή μικρά χάρτινα κουτιά (250 ml)

- Κανένα
- 1 ποτήρι/χάρτινο κουτί
- 2 ποτήρια/χάρτινα κουτιά
- 3 ποτήρια/χάρτινα κουτιά
- 4 ποτήρια/χάρτινα κουτιά
- 5 ή περισσότερα ποτήρια/χάρτινα κουτιά

β. Χάρτινα κουτιά (330ml)

- Κανένα
- 1 ποτήρι/χάρτινο κουτί
- 2 ποτήρια/χάρτινα κουτιά
- 3 ποτήρια/χάρτινα κουτιά
- 4 ποτήρια/χάρτινα κουτιά
- 5 ή περισσότερα ποτήρια/χάρτινα κουτιά

J4. Στο σπίτι, υπάρχουν χυμοί φρούτων διαθέσιμοι για το παιδί μου.

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J5. Δίνω προσοχή στην ποσότητα χυμών φρούτων που πίνει το παιδί μου.

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J6. Εάν το παιδί μου ζητήσει χυμούς φρούτων, θα του/της δώσω.

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J7. Επιτρέπεται στο παιδί μου να πάρει χυμούς φρούτων όποτε θέλει.

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J8. Διαπραγματεύομαι με το παιδί μου για το πόσους χυμούς φρούτων επιτρέπεται να πει.

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J9. Πόσο συχνά λέτε στο παιδί σας ότι οι χυμοί φρούτων δεν είναι καλοί για αυτόν/αυτήν;

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J10. Πόσο συχνά λέτε στο παιδί σας ότι οι χυμοί φρούτων μπορούν να τον/την παχύνουν;

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J11. Εάν επιθυμώ να πω χυμό φρούτων, θα περιορίσω τον εαυτό μου λόγω της παρουσίας του παιδιού μου.

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

J12. Εάν απαγορεύσω στο παιδί μου να πει χυμούς φρούτων, προσπαθεί να τους πει όπως και να έχει.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

J13. Εάν απαγορεύσω στο παιδί μου να πει χυμούς φρούτων, μου είναι δύσκολο να κρατήσω τους κανόνες μου αν αρχίσει να το διαπραγματεύεται.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

J14. Δίνω χυμούς φρούτων στο παιδί μου ως ανταμοιβή ή για να τον/την παρηγορήσω.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

J15. Πόσο συχνά εσείς και/ή ο/η σύζυγος / σύντροφός σας πίνετε χυμούς φρούτων μαζί με το παιδί σας;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
- Μία φορά την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερες από μία φορά τη μέρα

Μερικές ερωτήσεις για τα αναψυκτικά

Όταν λέμε αναψυκτικά, εννοούμε ανθρακούχα και μη ανθρακούχα, αλλά ΟΧΙ αναψυκτικά διαίτης και φυσικούς χυμούς φρούτων.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ αναψυκτικών:

Ανθρακούχα αναψυκτικά: Cola, 7-up, Pepsi, Fanta, Sprite κ.α.

Μη-ανθρακούχα αναψυκτικά: Ice tea, Λεμονάδα κ.α.

Αθλητικά και ενεργειακά ποτά: Lucozade, Redbull κ.α.

Κ1. Πόσες φορές την εβδομάδα συνήθως πίνει το παιδί σας αναψυκτικά;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
- Μία φορά την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από μία φορά τη μέρα

Κ2. Σε ποιές περιπτώσεις είναι πιθανότερο να πει το παιδί σας αναψυκτικά;

Μπορείτε να σημειώσετε περισσότερα από 1 κουτιά

- Τα Σαββατοκύριακα
- Στο πρωινό
- Στο μεσημεριανό
- Στο βραδινό
- Στο σχολείο
- Όταν βλέπει τηλεόραση
- Σαν δροσιστικό ποτό μεταξύ των γευμάτων
- Κατά την διάρκεια/μετά από αθλήματα
- Σε γενέθλια/πάρτυ
- Δεν πίνει ποτέ αναψυκτικά

K3. Σε μία μέρα που το παιδί σας πίνει αναψυκτικά, πόσα τενεκεδάκια ή μπουκάλια πίνει; Παρακαλώ σημειώστε ένα κουτί σε κάθε στήλη.

α. Ποτήρια ή μικρά μπουκάλια (250 ml)



- Κανένα
- 1 ποτήρι/μικρό μπουκάλι
- 2 ποτήρια/μικρά μπουκάλια
- 3 ποτήρια/μικρά μπουκάλια
- 4 ποτήρια/μικρά μπουκάλια
- Περισσότερα από 5 ποτήρια/μικρά μπουκάλια

β. Τενεκεδάκια (330ml)



- Κανένα
- 1 τενεκεδάκι
- 2 τενεκεδάκια
- 3 τενεκεδάκια
- 4 τενεκεδάκια
- Περισσότερα από 5 τενεκεδάκια

γ. Μπουκάλια (500 ml)



- Κανένα
- 1 μπουκάλι
- 2 μπουκάλια
- 3 μπουκάλια
- 4 μπουκάλια
- Περισσότερα από 5 μπουκάλια

K4. Υπάρχουν αναψυκτικά διαθέσιμα στο σπίτι για το παιδί μου.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K5. Δίνω προσοχή στην ποσότητα αναψυκτικών που πίνει το παιδί μου.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K6. Εάν το παιδί μου ζητήσει αναψυκτικό, θα του/της το δώσω.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K7. Επιτρέπεται στο παιδί μου να πάρει αναψυκτικό όποτε αυτός/αυτή θέλει.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K8. Πόσο συχνά λέτε στο παιδί σας ότι τα αναψυκτικά δεν είναι καλά για αυτόν/αυτήν;

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K9. Πόσο συχνά λέτε στο παιδί σας ότι τα αναψυκτικά μπορούν να τον/την παχύνουν;

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K10. Εάν επιθυμώ να πιά αναψυκτικό, θα περιορίσω τον εαυτό μου λόγω της παρουσίας του παιδιού μου.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K11. Εάν απαγορεύσω στο παιδί μου να πει αναψυκτικά, προσπαθεί να τα πει όπως και να έχει.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K12. Εάν απαγορεύσω στο παιδί μου να πει αναψυκτικά, μου είναι δύσκολο να κρατήσω τους κανόνες μου αν αρχίσει να το διαπραγματεύεται.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

K13. Δίνω αναψυκτικά στο παιδί μου ως ανταμοιβή ή για να τον/την παρηγορήσω.

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

G	R			
---	---	--	--	--

Κ14. Πόσο συχνά εσείς και/ή ο/η σύζυγος / σύντροφός σας πίνετε αναψυκτικά μαζί με το παιδί σας

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
- Μία φορά την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερες από μία φορά τη μέρα

Μερικές ερωτήσεις για τα αναψυκτικά διαίτης

D1. Πόσες φορές την εβδομάδα συνήθως πίνει το παιδί σας αναψυκτικά διαίτης;

- Ποτέ
- Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
- Μία φορά την εβδομάδα
- 2-4 μέρες την εβδομάδα
- 5-6 μέρες την εβδομάδα
- Κάθε μέρα, μία φορά τη μέρα
- Κάθε μέρα, περισσότερο από μία φορά τη μέρα

D2. Σε μία μέρα που το παιδί σας πίνει αναψυκτικά διαίτης, πόσα τενεκεδάκια ή μπουκάλια πίνει;

Παρακαλώ σημειώστε ένα κουτί σε κάθε στήλη.

α. Ποτήρια ή μικρά μπουκάλια
(250 ml)



- Κανένα
- 1 ποτήρι/μικρό μπουκάλι
- 2 ποτήρια/μικρά μπουκάλια
- 3 ποτήρια/μικρά μπουκάλια
- 4 ποτήρια/μικρά μπουκάλια
- Περισσότερα από 5 ποτήρια/μικρά μπουκάλια

β. Τενεκεδάκια (330ml)



- Κανένα
- 1 τενεκεδάκι
- 2 τενεκεδάκια
- 3 τενεκεδάκια
- 4 τενεκεδάκια
- Περισσότερα από 5 τενεκεδάκια

γ. Μπουκάλια (500 ml)



- Κανένα
- 1 μπουκάλι
- 2 μπουκάλια
- 3 μπουκάλια
- 4 μπουκάλια
- Περισσότερα από 5 μπουκάλια

Μερικές ερωτήσεις για τη συμπεριφορά του παιδιού σε σχέση με την τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Στις ερωτήσεις που ακολουθούν, όταν λέμε βλέπω τηλεόραση, εννοούμε επίσης βλέπω DVD, VIDEO ή ταινίες στον υπολογιστή.

Όταν λέμε ηλεκτρονικά παιχνίδια, εννοούμε επίσης παιχνίδια στο κινητό τηλέφωνο/ηλεκτρονικό υπολογιστή/ταμπλέτα/κονσόλα (πχ. playstation)

T1. Περίπου πόσες ώρες την ημέρα βλέπει συνήθως το παιδί σας τηλεόραση στον ελεύθερο του/της χρόνο;

α. Καθημερινές (μέσος όρος καθημερινών)

- Καθόλου
- 30 λεπτά/ημέρα
- 1,0 ώρα/ημέρα
- 2,0 ώρες/ημέρα
- 2,5 ώρες/ημέρα
- 3,0 ώρες/ημέρα
- 3,5 ώρες/ημέρα
- 4,0 ή περισσότερες ώρες/ημέρα

β. Σαββατοκύριακα (μέσος όρος Σαββατοκύριακων)

- Καθόλου
- 30 λεπτά/ημέρα
- 1,0 ώρα/ημέρα
- 2,0 ώρες/ημέρα
- 2,5 ώρες/ημέρα
- 3,0 ώρες/ημέρα
- 3,5 ώρες/ημέρα
- 4,0 ή περισσότερες ώρες/ημέρα

T2. Υπάρχει τηλεόραση στο δωμάτιο του παιδιού μου.

- Ναι
- Όχι

T3. Πόσο συχνά στο σπίτι σας τρώτε βραδινό φαγητό μπροστά στην ανοιχτή τηλεόραση;

- Κάθε μέρα
- 4-6 μέρες την εβδομάδα
- 1-3 μέρες την εβδομάδα
- Λιγότερο από 1 ημέρα την εβδομάδα
- Ποτέ

T4. Περίπου πόσες ώρες την ημέρα παίζει συνήθως το παιδί σας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή χρησιμοποιεί τον υπολογιστή για απασχόληση στον ελεύθερό του/της χρόνο; Παρακαλώ σημειώστε ένα κουτί για τις καθημερινές και ένα κουτί για το Σαββατοκύριακο

α. Καθημερινές (μέσος όρος όλων των καθημερινών)

- Καθόλου
- 30 λεπτά/ημέρα
- 1,0 ώρα/ημέρα
- 2,0 ώρες/ημέρα
- 2,5 ώρες/ημέρα
- 3,0 ώρες/ημέρα
- 3,5 ώρες/ημέρα
- 4,0 ή περισσότερες ώρες/ημέρα

β. Σαββατοκύριακα (μέσος όρος όλων των Σαββατοκύριακων)

- Καθόλου
- 30 λεπτά/ημέρα
- 1,0 ώρα/ημέρα
- 2,0 ώρες/ημέρα
- 2,5 ώρες/ημέρα
- 3,0 ώρες/ημέρα
- 3,5 ώρες/ημέρα
- 4,0 ή περισσότερες ώρες/ημέρα

Για τις ερωτήσεις T5-T13, σημειώστε ένα κουτί στην στήλη α ΚΑΙ ένα στην στήλη β.

T5. Δίνω προσοχή στο πόσο χρόνο το παιδί μου:

α. βλέπει τηλεόραση

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

β. Σαββατοκύριακα (μέσος όρος όλων των Σαββατοκύριακων)

- Καθόλου
- 30 λεπτά/ημέρα
- 1,0 ώρα/ημέρα
- 2,0 ώρες/ημέρα
- 2,5 ώρες/ημέρα
- 3,0 ώρες/ημέρα
- 3,5 ώρες/ημέρα
- 4,0 ή περισσότερες ώρες/ημέρα

T6. Εάν το παιδί μου ρωτήσει αν του/της επιτρέπω να δει τηλεόραση/να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια, θα του/της επιτρέψω:

α. να δει τηλεόραση

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές

β. να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές

G	R			
---	---	--	--	--

- Σπάνια
 Ποτέ

- Σπάνια
 Ποτέ

T7. Επιτρέπεται στο παιδί μου να βλέπει τηλεόραση/παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια όποτε αυτός/αυτή θέλει:

α. να βλέπει τηλεόραση

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

T7. Επιτρέπεται στο παιδί μου να βλέπει τηλεόραση/παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια όποτε αυτός/αυτή θέλει:

β. να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

T8. Διαπραγματεύομαι με το παιδί μου το πόση ώρα τηλεόρασης/ηλεκτρονικών παιχνιδιών του/της επιτρέπεται να βλέπει/παίζει

α. να βλέπει τηλεόραση

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

T8. Διαπραγματεύομαι με το παιδί μου το πόση ώρα τηλεόρασης/ηλεκτρονικών παιχνιδιών του/της επιτρέπεται να βλέπει/παίζει

β. να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Πάντα
 Συχνά
 Μερικές φορές
 Σπάνια
 Ποτέ

T9. Εάν επιθυμώ να δω τηλεόραση/να χρησιμοποιήσω ηλεκτρονικό υπολογιστή, θα περιορίσω τον εαυτό μου λόγω της παρουσίας του παιδιού μου.

α. να δω τηλεόραση

- Πάντα

T9. Εάν επιθυμώ να δω τηλεόραση/να χρησιμοποιήσω ηλεκτρονικό υπολογιστή, θα περιορίσω τον εαυτό μου λόγω της παρουσίας του παιδιού μου.

β. να χρησιμοποιήσω ηλεκτρονικό υπολογιστή

- Πάντα

G	R			
---	---	--	--	--

- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

T10. Εάν απαγορέψω στο παιδί μου να δει τηλεόραση/παίξει ηλεκτρονικά παιχνίδια, προσπαθεί να δει/παίξει όπως και να έχει.

α. να δει τηλεόραση

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

β. να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

T11. Εάν απαγορέψω στο παιδί μου να δει τηλεόραση/παίξει ηλεκτρονικά παιχνίδια, μου είναι δύσκολο να κρατήσω τους κανόνες μου αν αρχίσει να το διαπραγματεύεται:

α. να δει τηλεόραση

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές Φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

β. να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές Φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

T12. Επιτρέπω στο παιδί μου να δει τηλεόραση/παίξει ηλεκτρονικά παιχνίδια ως ανταμοιβή ή για να τον/την παρηγορήσω.

α. να δει τηλεόραση

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

β. να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

T13. Πόσο συχνά εσείς και/ή ο/η σύζυγος/σύντροφος σας βλέπετε τηλεόραση/παίζετε ηλεκτρονικά παιχνίδια μαζί με το παιδί σας;

α. βλέπετε τηλεόραση

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

β. παίζετε ηλεκτρονικά παιχνίδια

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

T14. Πόσο συχνά λέτε στο παιδί σας ότι το να βλέπει τηλεόραση/παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια δεν είναι καλό για αυτόν/αυτήν;

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές Φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

T15. Πόσο συχνά λέτε στο παιδί σας ότι το να βλέπει τηλεόραση/παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να τον/την παχύνει;

- Πάντα
- Συχνά
- Μερικές Φορές
- Σπάνια
- Ποτέ

Μερικές ερωτήσεις σχετικά με τον ύπνο του παιδιού σας

L1. Έχει το παιδί σας ένα σταθερό καθημερινό ωράριο ύπνου?

- Ναι
 Όχι

L2. Πόσες ώρες συνήθως κοιμάται το παιδί σας κατά την διάρκεια της νύχτας;

Παρακαλώ σημειώστε ένα κουτί σε κάθε στήλη

α. Καθημερινές (κατά μέσο όρο)

- 6-7 ώρες
 8-9 ώρες
 10-11 ώρες
 12 ή περισσότερες ώρες

β. Σαββατοκύριακο (κατά μέσο όρο)

- 6-7 ώρες
 8-9 ώρες
 10-11 ώρες
 12 ή περισσότερες ώρες

L3. Τι ώρα πηγαίνει συνήθως για ύπνο το παιδί σας;

α. Καθημερινές (κατά μέσο όρο)

- Στις 18.00
 Στις 19.00
 Στις 20.00
 Στις 21.00
 Στις 22.00
 Στις 23.00
 Μετά τις 23.00

β. Σαββατοκύριακο (κατά μέσο όρο)

- Στις 18.00
 Στις 19.00
 Στις 20.00
 Στις 21.00
 Στις 22.00
 Στις 23.00
 Μετά τις 23.00

L4. Τι ώρα συνήθως ξυπνάει το παιδί σας;

α. Καθημερινές (κατά μέσο όρο)

- Στις 05.00 ή νωρίτερα
 Στις 06.00
 Στις 07.00
 Στις 08.00
 Στις 09.00
 Μετά τις 09.00

β. Σαββατοκύριακο (κατά μέσο όρο)

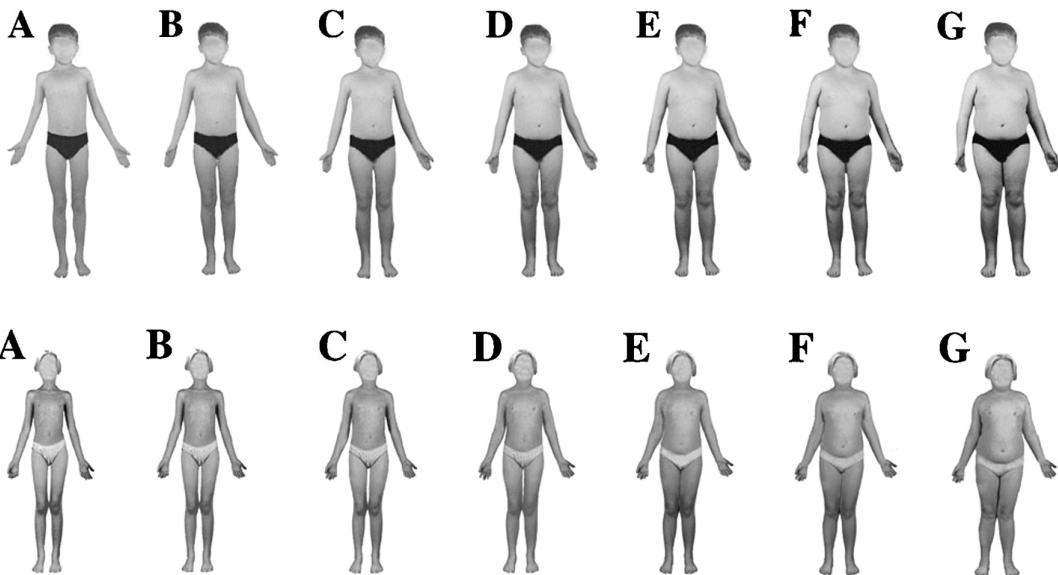
- Στις 05.00 ή νωρίτερα
 Στις 06.00
 Στις 07.00
 Στις 08.00
 Στις 09.00
 Μετά τις 09.00

Μερικές ερωτήσεις για το βάρος του παιδιού σας

W1. Τι πιστεύετε για το βάρος του παιδιού σας;

- Το βάρος του παιδιού μου είναι μια χαρά.
- Το βάρος του παιδιού μου είναι λίγο αυξημένο
- Το βάρος του παιδιού μου είναι πολύ αυξημένο
- Το βάρος του παιδιού μου είναι λίγο μειωμένο
- Το βάρος του παιδιού μου είναι πολύ μειωμένο

Παρακαλώ κοιτάξτε προσεκτικά την παρακάτω εικόνα και απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:



W2. Διαλέξτε την εικόνα που νομίζετε ότι αντιπροσωπεύει με μεγαλύτερη ακρίβεια το παιδί σας αυτήν την στιγμή.

Γράψτε το γράμμα της εικόνας

W3. Διαλέξτε την εικόνα που νομίζετε ότι αντιπροσωπεύει εκείνη που νομίζετε ότι θα ήταν ιδανική για το παιδί σας.

Γράψτε το γράμμα της εικόνας

Ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου!