

## Ινστιτούτο Prolepsis

Διεύθυνση: Φραγκοκλησιάς 8  
Μαρούσι, Αθήνα, Τ.Κ. 15125  
Τηλέφωνο: 210 - 6255700  
Fax: 210 – 6106810  
Email: [info@prolepsis.gr](mailto:info@prolepsis.gr)

Αρ. Πρωτ.: 8932

Ημερομηνία: 22/02/2017

ΠΡΟΣ: Κοινή Επιτροπή Παρακολούθησης του έργου  
της υπ' αριθ.192/2016 απόφασης του δημοτικού  
συμβουλίου του δήμου Βόρειας Κυνουρίας

### **Δελτίο Νο1 Οικονομικών στοιχείων και πεπραγμένων του έργου:**

**«Εφαρμογή του Προγράμματος Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής-ΔΙΑΤΡΟΦΗ σε μαθητές σχολείων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας για το σχολικό έτος 2016-2017»**,

Η υπογεγραμμένη Αθηνά Λινού νόμιμος εκπρόσωπος της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής με διακριτικό τίτλο « **Ινστιτούτο Prolepsis**»,

#### **Έχοντας υπόψη :**

1. Την υπ' αριθμ. 192/2016 (ΑΔΑ: 71ΛΧΩ9Ψ-99Ρ) απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου της Βόρειας Κυνουρίας, με θέμα «Λήψη απόφασης για την έγκριση πλαισίου συνεργασίας του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας και του «Ινστιτούτου Prolepsis», για την εφαρμογή του προγράμματος ΔΙΑΤΡΟΦΗ που αφορά τη σίτιση και προώθηση υγιεινής διατροφής σε όλους τους μαθητές των Σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας, για το σχολικό έτος 2016-2017. Έγκριση σύναψης προγραμματικής σύμβασης μεταξύ του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας και του «Ινστιτούτου Prolepsis» για το έργο «Εφαρμογή του προγράμματος σίτισης και προώθησης υγιεινής διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ σε μαθητές Σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας, για το σχολικό έτος 2016-2017», καθώς και την υπ' αριθ. 302/2016 Απόφαση της Οικονομικής Επιτροπής του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας
2. Την υπ' αριθμ. 312/2016 (ΑΔΑ: 697ΘΩ9Ψ-ΠΙΜ) Απόφαση Οικονομικής Επιτροπής του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας με θέμα «Ψήφιση πίστωσης και έγκριση δαπάνης προγραμματικής σύμβασης μεταξύ του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας και του Ινστιτούτου Prolepsis για το έργο: Εφαρμογή του προγράμματος σίτισης και προώθησης υγιεινής διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ σε μαθητές Σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας, για το σχολικό έτος 2016 – 2017».
3. Την υπ' αριθμ. 16/2017 (ΑΔΑ: 7ΘΣΠΩ9Ψ-ΕΑΑ) Απόφαση Οικονομικής Επιτροπής του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας με θέμα «Ψήφιση πιστώσεων και έγκριση δαπανών συνεχιζόμενων προμηθειών και υπηρεσιών καθώς και οφειλών».
4. Την υπ' αριθ, 669/706741-0 / 9– 11 - 2016 εγγυητική επιστολή καλής εκτέλεσης του έργου ,της Εθνικής Τράπεζας.
5. Την από 21/10/2016 προγραμματική σύμβαση μεταξύ του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας και του Ινστιτούτου Prolepsis.

## Βεβαιώνω

Ότι κατά την περίοδο, από την έναρξη υλοποίησης του έργου: «Εφαρμογή του Προγράμματος Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ σε μαθητές Σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας για το σχολικό έτος 2016 – 2017» και έως τις 31/12/2017, το πρόγραμμα εκτελέστηκε επιτυχώς και σύμφωνα με τα όσα διαλαμβάνονται στην από 21/10/2016 Προγραμματική Σύμβαση που υπογράφηκε μεταξύ του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας και του Ινστιτούτου Prolepsis.

Συγκεκριμένα, έχουν πραγματοποιηθεί οι παρακάτω ενέργειες όπως παρατίθενται στον Πίνακα 1 και περιγράφονται παρακάτω:

**Πίνακας 1: Πίνακας αποτύπωσης εργασιών**

A/A	Ενέργεια	Έναρξη	Λήξη
i.	Ενημέρωση Διευθυντών και εκπροσώπων του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας για την υλοποίηση του Προγράμματος ΔΙΑΤΡΟΦΗ στα σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης της περιοχής	21/10/2016	21/10/2016
ii.	Ένταξη σχολείων που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ στην περιοχή του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας	01/11/2016	07/11/2016
iii.	Διανομή ενημερωτικού φακέλου και συλλογή ερωτηματολογίων για την καταγραφή της ανάγκης (έναρξη προγράμματος)	01/11/2016	23/11/2016
iv.	Καθημερινή διανομή γευμάτων στα σχολεία του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας	08/11/2016	23/12/2016
v.	Παρακολούθηση διαδικασιών εφαρμογής και έλεγχος στα σχολεία του Δήμου Κυνουρίας	08/11/2016	15/06/2017
vi.	Σχεδιασμός και ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού	01/11/2016	31/03/2017

### **i) Ενημέρωση Διευθυντών σχολείων και εκπροσώπων του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας**

Την Παρασκευή 21/10/2016 πραγματοποιήθηκε από μέλη της ομάδας του Ινστιτούτου Prolepsis επίσκεψη στο Άστρος Κυνουρίας με σκοπό την ενημέρωση εκπροσώπων του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας και των Διευθυντών των σχολείων για την υλοποίηση του Προγράμματος στα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης της περιοχής. Μεταξύ άλλων έγινε ενημέρωση για τους στόχους του Προγράμματος και τις διαδικασίες υλοποίησης.

### **ii.) Ένταξη στο Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ των σχολείων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του Δήμου Κυνουρίας**

Η διαδικασία ένταξης των σχολείων στο Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ ξεκίνησε την 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2016 με την τηλεφωνική ενημέρωση όλων των διευθυντών, την καταγραφή των αναγκών για τον απαραίτητο εξοπλισμό συντήρησης των γευμάτων, καθώς και τη διανομή του ενημερωτικού φακέλου προς τους γονείς των μαθητών. Ακολουθεί πίνακας με τα σχολεία που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα από τον Δήμο Βόρειας Κυνουρίας στον οποίο καταγράφεται ο αριθμός των μαθητών βάσει της αίτησης καθώς και ο αριθμός των μαθητών που τελικά σιτίζονται.

Ημ/νία ένταξης	Σχολείο	Βαθμίδα	Σύνολο μαθητών (αίτηση)	Σύνολο μαθητών (σιτιζόμενοι)
8/11/2016	4/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΟΛΙΑΝΩΝ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	41	41
8/11/2016	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΔΡΕΑ-ΠΡΑΣΤΟΥ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	77	72
8/11/2016	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΣΤΡΙΟΥ ΚΥΝΟΥΡΙΑΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	7	7
8/11/2016	1/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΓΙΟΥ ΠΕΤΡΟΥ ΑΡΚΑΔΙΑΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	8	8
8/11/2016	4/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΡΑΛΙΟΥ ΑΣΤΡΟΥΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	65	65
8/11/2016	ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΒΕΡΒΕΝΩΝ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	104	104
8/11/2016	12/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΣΤΡΟΥΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	136	120
			<b>438</b>	<b>417</b>

### iii.) Διανομή ενημερωτικού φακέλου και συλλογή ερωτηματολογίων έναρξης στα σχολεία

Κατά την ένταξη των σχολείων, διανεμήθηκε στους γονείς των μαθητών ενημερωτικός φάκελος (Παράρτημα Ι), ο οποίος περιλάμβανε τα εξής:

- i. Ερωτηματολόγιο για την καταγραφή της ανάγκης, και
- ii. Ενημερωτική επιστολή για το Πρόγραμμα **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**, στην οποία γινόταν αναφορά στην χρηματοδότηση του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας με αναγραφή και του λογοτύπου του Δήμου.

Συγκεκριμένα, κατά την έναρξη του Προγράμματος διανεμήθηκαν για το σύνολο των γονέων ενημερωτικοί φάκελοι και ερωτηματολόγια. Στόχος του υλικού αυτού είναι να πραγματοποιηθεί αναλυτική ενημέρωση για την υλοποίηση του Προγράμματος **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** στην περιοχή και ταυτόχρονα να συλλεχθούν οι απαραίτητες αρχικές μετρήσεις αναφοράς για την ποσοτική ανάλυση που θα πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο του έργου.

Τα ερωτηματολόγια που συμπληρώνονται από τους γονείς των μαθητών που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα έχουν συλλεχθεί και βρίσκεται σε εξέλιξη η μηχανογράφησή τους. Συνολικά, από τα σχολεία της περιοχής παρελήφθησαν 310 ερωτηματολόγια.

### iv.) Καθημερινή διανομή γευμάτων στα σχολεία του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας

Κατά την περίοδο 08/11/2016 έως και 23/12/2016 διανεμήθηκαν **14.259** γεύματα. Αναλυτικός πίνακας με τα διανεμηθέντα γεύματα ανά σχολείο επισυνάπτεται στο Παράρτημα ΙΙ.

## A) Διαιτολόγιο

Ο σχεδιασμός των γευμάτων γίνεται βάση του εγχειριδίου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας «Food and nutrition policy for schools. A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. WHO Copenhagen 2006», τις πρόσφατες συστάσεις για τις ανάγκες σε ενέργεια, μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, από την Ευρωπαϊκή

Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) και του «Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους» ([www.diatrofikoioidigoi.gr](http://www.diatrofikoioidigoi.gr)). Ως εκ τούτου συνυπολογίζονται τα εξής:

- α) οι ημερήσιες ανάγκες των παιδιών σε ενέργεια (θερμιδική πρόσληψη)
- β) οι ημερήσιες ανάγκες των παιδιών σε μακροθρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος, φυτικές ίνες)
- γ) οι ημερήσιες ανάγκες των παιδιών σε μικροθρεπτικά συστατικά (π.χ. ασβέστιο, σίδηρος, φυλλικό οξύ) που είναι απαραίτητα για την ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού κατά την παιδική και εφηβική ηλικία
- δ) οι αρχές της υγιεινής διατροφής καθώς και τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής

Ειδικότερα, τα διαιτολόγια των μηνών Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου περιλάμβαναν καθημερινά τρόφιμα όπως τοστ/σάντουιτς ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και λαχανικά, σάντουιτς ολικής άλεσης με κοτόπουλο/αυγό, σος με βάση το παρθένο ελαιόλαδο και φυτικά προϊόντα (π.χ. αλεύρι καλαμποκιού) ή/και λαχανικά, πίτες ολικής άλεσης με λαχανικά και τυρί (φέτα, μυζήθρα), ενώ 2 φορές την εβδομάδα το γεύμα συνοδευόταν από γάλα. Σε καθημερινή βάση επίσης προσφέρονταν φρέσκα φρούτα (πχ. διάφορες ποικιλίες μήλων, αχλάδια και μπανάνες), με στόχο την καλύτερη κάλυψη των ενεργειακών αναγκών, την ενίσχυση του γεύματος σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, καθώς και την προώθηση της κατανάλωσης ποικιλίας φρούτων από τους μαθητές.

Ειδικά για την τελευταία εβδομάδα του Δεκεμβρίου, το γεύμα των 2 τελευταίων ημερών (22-23/12) συνοδευόταν με ένα υγιεινό γλύκισμα (μαύρο σοκολατάκι) εν όψει της εορταστικής περιόδου των Χριστουγέννων.

Το διαιτολόγιο της περιόδου αναφοράς (08/11-23/12/2016) επισυνάπτεται στο Παράρτημα ΙΙΙ.

## A.2) Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα ποσοστά κάλυψης των γευμάτων για τους μήνες Νοέμβριο και Δεκέμβριο όσον αφορά στις ημερήσιες ανάγκες των μαθητών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά:

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ/ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνες (gr)	Διαιτ. ίνες (gr)	Βιτ. Α (μg)	Βιτ. Ε (mg)	Βιτ. C (mg)	Φυλλικό οξύ (μg)	Ασβέστιο (mg)	Σίδηρος (mg)
% κάλυψης ημερήσιων αναγκών των μαθητών	22-28	31-41	40-45	27-33	17-18	32-44	24-32	42-43	33-45

## A.3) Δειγματισμός Ειδών

Για την οριστικοποίηση του διαιτολογίου πραγματοποιήθηκε δειγματισμός των τροφίμων. Αναφέρεται ότι για ορισμένα είδη πίτας και σάντουιτς (π.χ. σπανακοτυρόπιτα, πρασόπιτα, κολοκυθοτυρόπιτα,

σάντουιτς με κοτόπουλο) χρειάστηκε να πραγματοποιηθούν επιπλέον επαναληπτικοί δειγματισμοί με στόχο τη βελτίωση των οργανοληπτικών τους χαρακτηριστικών (πχ. χρώμα, υφή, οσμή, γεύση). Η διαδικασία των δειγματισμών είναι συνεχής με στόχο τη λήψη διορθωτικών ενεργειών βάσει τόσο των παρατηρήσεων των εμπλεκόμενων (διευθυντών, εκπαιδευτικών, μαθητών και γονέων), όσο και των ελέγχων που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια του έργου. Κατά την επόμενη περίοδο αναμένονται περεταίρω δειγματισμοί και νέων ειδών με στόχο των εμπλουτισμό και την βελτίωση των προσφερόμενων ειδών.

## **Β) Τεχνικές Προδιαγραφές Τροφίμων**

Τα είδη που περιλαμβάνονταν στο διαιτολόγιο πληρούν αυστηρές τεχνικές προδιαγραφές και κριτήρια ποιότητας. Ειδικότερα, όλα τα είδη ψωμιού και τα αρτοσκευάσματα παρασκευάζονται από αλεύρι ολικής άλεσης (τουλάχιστον 60% επί της συνολικής ποσότητας αλεύρου) και αποκλειστικά με εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο. Επιπλέον, όσον αφορά στην ποσότητα των αρτοσκευασμάτων σε προστιθέμενα σάκχαρα (επιτρεπόμενα μόνο το μέλι και η καστανή ζάχαρη), αλάτι (νάτριο), καθώς και κορεσμένα και trans λιπαρά τηρούνται σημαντικοί περιορισμοί που αναφέρονταν στην ελάχιστη δυνατή περιεκτικότητά τους. Επισημαίνεται ότι δεν επιτρέπεται καμία προσθήκη συντηρητικών και τεχνητών προσθέτων, ενώ και για τα φυσικά πρόσθετα (π.χ. κρόκος αυγού) απαιτείται άμεση ενημέρωση του Ινστιτούτου ώστε να δοθεί σχετική άδεια εφόσον κρινόταν απαραίτητη. Το γάλα που διατίθεται είναι με μειωμένα λιπαρά (1,5-1,8%, ημίπαχο/ημιαποβουτυρωμένο), ενώ όλα τα προϊόντα είναι ελληνικής προέλευσης και παραγωγής (με εξαίρεση την μπανάνα που δεν υπάρχει επάρκεια ελληνικής παραγωγής).

## **Γ) Διασφάλιση Ποιότητας**

Στο πλαίσιο της διασφάλισης της τήρησης των κανόνων υγιεινής και ποιότητας των γευμάτων πραγματοποιήθηκε καθημερινός έλεγχος τυχαίων δειγμάτων ως προς οργανοληπτικούς (χρώμα, υφή, οσμή, γεύση) και μακροσκοπικούς (εμφάνιση, βάρος, στοιχεία επί της ετικέτα, κλπ.) χαρακτήρες. Γενικά, επισημαίνεται ότι δεν αντιμετωπίστηκαν ζητήματα υγιεινής και ποιότητας των γευμάτων.

Σημειώνεται ότι κατά τη διάρκεια των μηνών Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου, τόσο κατά τους δειγματισμούς όσο και κατά τις διανομές στα σχολεία, διαπιστώθηκε πως το ψωμί δεν είναι τόσο αφράτο και η υφή του ήταν λίγο ξερή. Το γεγονός αυτό οφειλόταν στο είδος του ψωμιού (έχει υψηλό ποσοστό αλεύρου ολικής άλεσης, άνω του 60% επί του συνολικού προστιθέμενου αλεύρου) και την πλήρη απουσία πρόσθετων (π.χ. γαλακτωματοποιητών και άλλων βελτιωτικών υφής) που θα εξασφάλιζαν πιο αφράτη δομή. Σε κάθε περίπτωση, το Ινστιτούτο προέβη τόσο σε προφορικές όσο και σε έγγραφες συστάσεις στον προμηθευτή, ζητώντας η υφή και δομή του ψωμιού να γίνει πιο μαλακή, πάντοτε με την εφαρμογή όλων των αυστηρών προδιαγραφών του Προγράμματος. Στο πλαίσιο των διορθωτικών ενεργειών προγραμματίστηκε νέος δειγματισμός εντός του Ιανουαρίου.

Επίσης, κατά τις επικοινωνίες του Ινστιτούτου με τους Υπευθύνους των Σχολείων αναφέρθηκαν περιστατικά διάθεσης χτυπημένων/ μωλωπισμένων φρούτων. Προς αντιμετώπιση και αποφυγή παρόμοιων περιστατικών ενημερώθηκαν τόσο ο διανομέας όσο και ο προμηθευτής των φρούτων, στους

οποίους έγιναν συστάσεις για προσεκτικότερη διαχείριση των ειδών. Ως επιπλέον μέτρο, ζητήθηκε από τον διανομέα να πραγματοποιείται ποιοτικός έλεγχος των φρούτων που παραλαμβάνονται και σε περίπτωση διαπίστωσης τεμαχίων μη αποδεκτών να προβαίνει σε αντικατάστασή τους από την τοπική αγορά.

Στο πλαίσιο του ως άνω ποιοτικού ελέγχου από το διανομέα διαπιστώθηκε παραλαβή κλειστού/σφραγισμένου πράσινου μήλου με ξένο σώμα (τρίχα) εντός της ατομικής συσκευασίας. Το εν λόγω φρούτο αφαιρέθηκε από τα «αποδεκτά προς διανομή» είδη, ενώ έγιναν εγγράφως αυστηρές συστάσεις για μεγαλύτερη προσοχή στον τρόπο μεταχείρισης (καθαρισμού, απολύμανσης κλπ) και συσκευασίας των φρούτων στον αρμόδιο προμηθευτή.

Τέλος, αναφέρεται ότι εντός του επόμενου διαστήματος προγραμματίζονται τυχαίες δειγματοληπτικές εργαστηριακές αναλύσεις γευμάτων προκειμένου να διασφαλίζεται η υγιεινή και ποιότητα των γευμάτων και να αποδεικνύεται η εναρμόνιση ή μη του προμηθευτή στις προδιαγραφές του Προγράμματος.

#### **ν) Παρακολούθηση διαδικασιών εφαρμογής και έλεγχος στα σχολεία του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας**

Από τις 08/11 έως τις 31/12/2016 στο πλαίσιο της παρακολούθησης των διαδικασιών και της γενικότερης εφαρμογής του Προγράμματος ΔΙΑΤΡΟΦΗ στο Δήμο Κυνουρίας, πραγματοποιήθηκαν από τον υπεύθυνο συντονιστή της περιοχής 47 προγραμματισμένες και έκτακτες επισκέψεις σε σχολεία και 14 τηλεφωνικές επικοινωνίες με Διευθυντές, Υπεύθυνους Προγράμματος και υπεύθυνους κυλικείων.

Συγκεκριμένα, η δράση του συντονιστή συνίσταται κατά το προκαταρτικό στάδιο ένταξης των σχολείων στην αρχική ενημέρωση και επικοινωνία με τους υπεύθυνους του κάθε σχολείου, και κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του Προγράμματος στη διασφάλιση της σωστής εφαρμογής των διαδικασιών, μέσω:

- καθημερινών απροειδοποίητων επισκέψεων στα σχολεία
- δειγματοληπτικού ελέγχου γευμάτων
- τηλεφωνικής επικοινωνίας με Διευθυντές, Υπεύθυνους Προγράμματος και υπεύθυνους κυλικείων
- καταγραφής παρατηρήσεων και διαδικασιών μέσω των ημερήσιων και περιοδικών αναφορών στη βάση δεδομένων του Προγράμματος.

#### **νι.) Σχεδιασμός και ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού**

Κατά τους μήνες Νοέμβριο και Δεκέμβριο πραγματοποιήθηκε εκ νέου ανασκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας και επισκόπηση της αξιολόγησης των δράσεων που υλοποιήθηκαν το προηγούμενο σχολικό έτος σε άλλες περιοχές στο πλαίσιο του Προγράμματος ΔΙΑΤΡΟΦΗ με σκοπό την κατάρτιση του αναλυτικού πλάνου των εκπαιδευτικών δράσεων για τους μαθητές και τους γονείς για το τρέχον έτος. Ειδικότερα, οι ενέργειες που έλαβαν χώρα κατά το διάστημα αυτό είναι οι εξής:

#### **I. Μαθητές**

- Εκπαιδευτικό υλικό

Σε εξέλιξη βρίσκονται οι παρακάτω εργασίες για το εκπαιδευτικό υλικό και δράσεις που θα υλοποιηθούν κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2016-2017:

© **Νηπιαγωγείο & Α' – Γ' Δημοτικού:**

- Ανάπτυξη περιεχομένου για εκπαιδευτικό παραμύθι που αποσκοπεί στη γνωριμία των μικρών μαθητών με τις ομάδες τροφίμων και την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών με πρωταγωνιστές τον Καπετάν Υγεία και τους Ήρωες της Νόστιμης Συμμαχίας.

© **Δ' – ΣΤ' Δημοτικού:**

- Ανάπτυξη περιεχομένου για την προώθηση της υγιεινής διατροφής που θα χρησιμοποιηθεί για την πραγματοποίηση διαδραστικών «ομιλιών» με φυσική παρουσία ειδικού ή τη χρήση Η/Υ μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας (πχ. skype in the classroom). Το περιεχόμενο θα προβάλεται στους μαθητές με τη χρήση συνδυαστικών μέσων: παρουσίαση (ppt), βίντεο αλλά και ομιλία από τον ειδικό «ζωντανά» κατά την διάρκεια κάθε εκπαιδευτικής συνεδρίας.

© **Αφίσες**

Ολοκληρώθηκε η ανάπτυξη περιεχομένου για τις αφίσες των δημοτικών σχολείων. Στις αφίσες μεταξύ άλλων δίνεται έμφαση στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας.

Όλα τα στοιχεία τεκμηρίωσης της υλοποίησης του φυσικού και οικονομικού αντικείμενου των ενεργειών που περιγράφονται ανωτέρω, τηρούνται από το Ινστιτούτο Prolepsis.

Ημερομηνία: 22/02/2017

**Για το Ινστιτούτο Prolepsis**

Ο Βεβαίών



**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ PROLEPSIS**  
ΠΡΟΛΗΨΙΣ ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΦΡΑΓΚΟΚΛΗΣΙΑΣ 7 ΜΑΡΟΥΣΙ - 151 25  
ΕΔΡΑ: ΑΘΗΝΑΣ 2 Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ - 146 71  
ΤΗΛ.: 210 6255700 - FAX: 210 6106810  
ΑΦΜ: 090073178 - ΔΟΥ: ΚΗΦΙΣΙΑΣ  
ΑΡ. ΓΕΜΗ: 127520501000

Αθηνά Λινού

(Ονοματεπώνυμο – Υπογραφή – Σφραγίδα)

**Συνημμένα :**

1. Ενημερωτικός Φάκελος και ερωτηματολόγιο έναρξης
2. Αναλυτικός πίνακας με τα διανεμηθέντα γεύματα ανά σχολείο ανά μήνα
3. Διαιτολόγιο μηνών Νοεμβρίου και Δεκεμβρίου

## Παράρτημα Ι – Ενημερωτική επιστολή



### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αξιότιμοι γονείς,

Το Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis, συνεχίζει για 6<sup>η</sup> χρονιά το Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ για μαθητές σχολείων που βρίσκονται σε κοινωνικά ευπαθείς περιοχές. Με χαρά σας ενημερώνουμε ότι σε συνέχεια σχετικού αιτήματος το σχολείο σας θα ενταχθεί στο Πρόγραμμα τη φετινή σχολική χρονιά, 2016-2017.

Το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ πραγματοποιείται από το 2012 υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων. Ειδικά στο σχολείο σας το Πρόγραμμα υλοποιείται με χρηματοδότηση του Δήμου Βόρειας Κυνουρίας και του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, μεγάλου δωρητή του Προγράμματος.

Ο Δήμαρχος Βόρειας Κυνουρίας ξεκαθαρίζει πως η συγκεκριμένη δράση δεν αφορά επίδειξη κοινωνικής ευαισθησίας, όμως σε μια εποχή όπως η σημερινή, θεωρεί πως η κοινωνική πολιτική παύει να αποτελεί συμπλήρωμα στις προτεραιότητες του Δήμου και εκ των πραγμάτων γίνεται άμεση και επιτακτική ανάγκη των δημοτών.

Μέχρι σήμερα, έχουν συμμετάσχει συνολικά 530 σχολεία με 90.000 μαθητές από όλη την Ελλάδα.

Το Πρόγραμμα έχει δύο βασικούς στόχους:

- Να προσφέρει καθημερινά σε όλους τους μαθητές του σχολείου ένα δωρεάν, υγιεινό ποιοτικό γεύμα
- Να ενημερώσει τους μαθητές και τις οικογένειές τους για την υγιεινή διατροφή και να ενδυναμώσει σωστές διατροφικές συνήθειες

Για το λόγο αυτό, τα γεύματα σχεδιάζονται με βάση τις αρχές της υγιεινής διατροφής. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της χρονιάς πραγματοποιούνται δράσεις με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής.

Ειδικότερα, κάθε ημέρα στο σχολείο θα δίνεται δωρεάν σε κάθε μαθητή ένα γεύμα, το οποίο ενδεικτικά αποτελείται από:

- Ένα αρτοσκευασium (διαφορετικό για κάθε ημέρα της εβδομάδας), όπως: σάντουιτς (π.χ. ψωμί με τυρί ή κοτόπουλο, ή αβγό και λαχανικά), ή πίτα (π.χ. σπανακόπιτα ή πρασοϋρόπιτα κ.α.)
- Φρέσκο φρούτο εποχής
- Γάλα λευκό 2-3 φορές την εβδομάδα

Το εβδομαδιαίο διατολόγιο του Προγράμματος θα αποστέλλεται στη Διεύθυνση του σχολείου. Συνεπώς, θα μπορείτε να ενημερώνεστε σχετικά με αυτό από το σχολείο σας. Το γεύμα σχεδιάζεται από την ειδική επιστημονική ομάδα του Προγράμματος σε συνεργασία με Καθηγητές Πανεπιστημίων της Ελλάδας και των ΗΠΑ, όπως η Ιατρική Σχολή Αθηνών και το Harvard. Υπολογίζεται ότι με το γεύμα καλύπτεται έως και το 1/3 των καθημερινών αναγκών των παιδιών σε ενέργεια, καθώς και ένα σημαντικό μέρος των ημερήσιων αναγκών τους σε πρωτεΐνες και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά π.χ. φυτικές ίνες, βιταμίνες κ.α.

Στο Πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν όλα τα παιδιά του σχολείου, ανεξαρτήτως της οικονομικής κατάστασης των οικογενειών τους. Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να συμμετέχει το παιδί σας στο Πρόγραμμα παρακαλούμε να ενημερώσετε τη Διεύθυνση του σχολείου.

**Προσοχή:** Εάν το παιδί σας έχει αλλεργία ή άλλο θέμα υγείας που να έχει σχέση με αυτά τα τρόφιμα, παρακαλούμε να ενημερώσετε τον Υπεύθυνο Προγράμματος του σχολείου ή εμάς στο 210-6196683.

Στη συνέχεια παρακαλούμε να συμπληρώσετε την ανώνυμη φόρμα συγκριτάσεως και το ερωτηματολόγιο, να τα επιστρέψετε στο σχολείο και να το παραδώσετε στον Διευθυντή ή στον Υπεύθυνο Προγράμματος.

Η Ιατρική Σχολή Αθηνών επιθυμεί να μελετήσει τα μακροχρόνια οφέλη του Προγράμματος στην υγεία των παιδιών. Στην περίπτωση που επιθυμείτε να συμμετάσχετε στην έρευνα αυτή, παρακαλούμε να συμπληρώσετε την ειδική φόρμα που υπάρχει στο τέλος του ερωτηματολογίου.

Για περισσότερες πληροφορίες και ερωτήσεις ή για να αναφέρετε ενδεχόμενα προβλήματα, μπορείτε να επικοινωνείτε με την ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis στο τηλέφωνο 210-6196683.

Σας ευχαριστούμε θερμά εκ των προτέρων,  
Επιστημονική Ομάδα Προγράμματος Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υπεύθυνος/οι



Καθηγητής Προληπτικής  
Περιβαλλοντικής και  
Εργασιακής Ιατρικής

Μέλος Ομάδας



ΕΡΕΥΝΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Λογότυπο



ΔΗΜΟΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΚΥΝΟΥΡΙΑΣ



## Παράρτημα Ι – Ερωτηματολόγιο έναρξης



### Πρόγραμμα Σίτισης & Προώθησης Υγιεινής Διατροφής - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αγαπητοί γονείς,

Το ερωτηματολόγιο αυτό περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με τα δημογραφικά σας στοιχεία, την εκτίμηση της επισιτιστικής ανασφάλειας και τις διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές του παιδιού σας.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι τα ερωτηματολόγια **ΔΕΝ** έχουν σκοπό να παρέχουν πληροφορίες για τις συνήθειες ή τα χαρακτηριστικά συγκεκριμένων ατόμων. Για το λόγο αυτό τα ερωτηματολόγια είναι **ανώνυμα** και δεν είναι δυνατόν να συνδεθούν με συγκεκριμένα άτομα. Οι πληροφορίες που θα συλλεχθούν μέσα από αυτά είναι **εμπιστευτικές** και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για επιστημονικούς και στατιστικούς σκοπούς.

Προκειμένου να είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε το Πρόγραμμα και για να τηρηθεί η ανωνυμία σας παρακαλούμε να γράψετε μόνο τους τέσσερις τελευταίους αριθμούς του κινητού σας τηλεφώνου (ή όποιον άλλο 4ψήφιο αριθμό θέλετε **αρκεί να τον θυμάστε για επόμενο ερωτηματολόγιο που θα σας δοθεί**). Αν έχετε ξανασυμπληρώσει το ερωτηματολόγιο τις προηγούμενες χρονιές, παρακαλούμε να χρησιμοποιήσετε τους **ίδιους 4** αριθμούς:

Ακριβώς επειδή το ερωτηματολόγιο αυτό είναι ανώνυμο, ο κωδικός αριθμός είναι εξαιρετικά χρήσιμος αν χρειαστείτε αντίγραφο των στοιχείων που μας δώσατε κάποια στιγμή στο μέλλον.

Αν και κάποιος από εσάς έχετε ήδη συμπληρώσει τα ερωτηματολόγια, θέλουμε να τονίσουμε ότι είναι σημαντικό να έχουμε τα στοιχεία αυτά και για τη νέα σχολική χρονιά. Θα μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε το Πρόγραμμα και για το λόγο αυτό σας παρακαλούμε θερμά να τα συμπληρώσετε.

Παρακαλούμε προτού συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες σωστής συμπλήρωσης.

Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να απαντήσετε μια ερώτηση αφήστε την κενή. Παρακαλούμε μην δώσετε ψευδείς πληροφορίες. Σας ζητούμε, επίσης, να διαβάσετε και να υπογράψετε τη φόρμα συγκατάθεσης που θα βρείτε στον φάκελο.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Επιστημονική Ομάδα  
Προγράμματος Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής - ΔΙΑΤΡΟΦΗ



**ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ**

1. Τάξη παιδιού:  Προνήτριο  Νήτριο

Α' Δημοτικού  Β' Δημοτικού  Γ' Δημοτικού  Δ' Δημοτικού

Ε' Δημοτικού  Στ' Δημοτικού

Α' Γυμνασίου  Β' Γυμνασίου  Γ' Γυμνασίου

Α' Λυκείου  Β' Λυκείου  Γ' Λυκείου  Δ' Λυκείου (Εσπερινό)

2. Ημερομηνία συμπλήρωσης ερωτηματολογίου:   -   -

3. Ημερομηνία γέννησης παιδιού:   -   -

ΗΜΕΡΑ          ΜΗΝΑΣ          ΕΤΟΣ

4. Χώρα γέννησης παιδιού  Ελλάδα  Αλβανία  Ρωσία  Καζακστάν  Γεωργία

Ρουμανία  Γερμανία  Βουλγαρία  Μολδαβία  Πολωνία  Ουκρανία

Ουζμπεκιστάν  Αίγυπτος  Φιλιππίνες  Συρία  Αφγανιστάν  Ιράκ

Άλλη  Προσδιορίστε:

5. Αν το παιδί σας δεν έχει γεννηθεί στην Ελλάδα, πότε ήρθατε στην Ελλάδα:   -

ΜΗΝΑΣ          ΕΤΟΣ

6. Φύλο παιδιού:  Αγόρι  Κορίτσι

7. Πόσα παιδιά έχει η οικογένεια:   (π.χ. 2)

8. Πόσα άτομα διαμένουν στο σπίτι που μένει και το παιδί (μαζί με το παιδί);   (π.χ. 10)

9. Συγγένεια ατόμου (σε σχέση με το παιδί) που συμπληρώνει το παρόν ερωτηματολόγιο:

Πατέρας/κηδεμόνας  Μητέρα/κηδεμόνας  Παππούς  Γιαγιά  Αδελφός/ή

Άλλος  Προσδιορίστε:

10. Παρακαλώ συμπληρώστε στον παρακάτω πίνακα τα στοιχεία και για τους 2 γονείς του παιδιού:

Στοιχεία Πατέρα:					
Ετος γέννησης:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Χώρα γέννησης:	<input type="checkbox"/> Ελλάδα	<input type="checkbox"/> Αλβανία	<input type="checkbox"/> Ρωσία	<input type="checkbox"/> Καζακστάν	<input type="checkbox"/> Γεωργία
	<input type="checkbox"/> Ρουμανία	<input type="checkbox"/> Γερμανία	<input type="checkbox"/> Βουλγαρία	<input type="checkbox"/> Μολδαβία	<input type="checkbox"/> Πολωνία
	<input type="checkbox"/> Ουζμπεκιστάν	<input type="checkbox"/> Αίγυπτος	<input type="checkbox"/> Φιλιππίνες	<input type="checkbox"/> Συρία	<input type="checkbox"/> Αφγανιστάν
	<input type="checkbox"/> Ιράκ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Άλλη	<input type="checkbox"/> Προσδιορίστε:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



**Στοιχεία Μητέρας:**

Ετος γέννησης:

Χώρα γέννησης: Ελλάδα  Αλβανία  Ρωσία  Καζακιστάν  Γεωργία   
 Ρουμανία  Γερμανία  Βουλγαρία  Μολδαβία  Πολωνία  Ουκρανία   
 Ουζμπεκιστάν  Αίγυπτος  Φιλιππίνες  Συρία  Αφγανιστάν  Ιράκ   
 Άλλη  Προσδιορίστε:

**Βαθμίδα εκπαίδευσης γονέων**

	Καθόλου	Δημοτικό	Γυμνάσιο	Γενικό Λύκειο	Άλλη Λυκειακή εκπαίδευση (ιδιωτική, τεχνική κτλ)	Άλλη Μεταλυκειακή εκπαίδευση (ιδιωτική, Κολλέγιο, τεχνική κτλ)	Ι.Ε.Κ.	Τ.Ε.Ι.	Α.Ε.Ι.	Στρατιωτική/αστυνομική σχολή (μην σημειώσετε το συγκεκριμένο εάν πρόκειται για την υποχρεωτική στρατιωτική θητεία)	Μεταπτυχιακό	Διδακτορικό
Πατέρας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μητέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Κύρια ασχολία γονέων**

	Συνταξιούχος	Οικιακά	Γεωργός/Κτηνοτρόφος	Δημόσιος Υπάλληλος	Ιδιωτικός Υπάλληλος	Επιχειρηματίας	Άνεργος	Ελεύθερος Επαγγελματίας
Πατέρας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μητέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Εάν ο πατέρας εργάζεται, εργάζεται με πλήρη  ή μερική απασχόληση;

Εάν η μητέρα εργάζεται, εργάζεται με πλήρη  ή μερική απασχόληση;

11. Το παιδί διαμένει σε οικογένεια (σημειώστε μόνο μία απάντηση):

Και με τους δύο γονείς/κηδεμόνες που είναι παντρεμένοι

Και με τους δύο γονείς/κηδεμόνες που συμβιώνουν χωρίς να είναι παντρεμένοι

Μόνο με τη μητέρα/κηδεμόνα του  Μόνο με τον πατέρα/κηδεμόνα του

Χωρίς τους γονείς/κηδεμόνες του

12. Το παιδί καλύπτεται από κάποιο ασφαλιστικό ταμείο; (του πατέρα ή της μητέρας)

ΙΚΑ  ΟΓΑ  ΔΗΜΟΣΙΟ  ΟΑΕΕ  ΆΛΛΟ ΤΑΜΕΙΟ  ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟ  ΔΕ/ΔΑ

13. Έχετε αυτοκίνητο, φορτηγό ή φορτηγάκι στην οικογένειά σας;

Όχι  Ναι, ένα  Ναι, δύο ή περισσότερα

14. Έχει το κάθε παιδί της οικογένειας δικό του δωμάτιο στο σπίτι;

ΝΑΙ  ΟΧΙ



15. Πόσους ηλεκτρονικούς υπολογιστές έχει η οικογένειά σας;

Κανένα  Ένα  Δύο  Περισσότερους από 2

16. Έχετε internet στο σπίτι σας;

ΝΑΙ  ΟΧΙ

Παρακαλώ απαντήστε στην ερώτηση αυτή μόνο εφόσον απαντήσατε ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση

17. Αν έχετε internet στο σπίτι σας, κατά μέσο όρο πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιεί το παιδί σας το internet;   (π.χ. 2)

18. Τους τελευταίους 12 μήνες πόσες φορές πήγατε στις διακοπές κάποιο ταξίδι οικογενειακά;

Καμία φορά  Μία φορά  Δύο φορές  Παραπάνω από δύο φορές

19. Έχετε ηλεκτρικό ρεύμα αυτή τη χρονική περίοδο;

ΝΑΙ  ΟΧΙ

20. Υπήρξε διακοπή σύνδεσης του ηλεκτρικού ρεύματος κατά το τελευταίο έτος για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο της μίας εβδομάδας;

ΝΑΙ  ΟΧΙ

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΙΣΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ακολουθούν κάποιες δηλώσεις που έχουν κάνει άλλοι σχετικά με το φαγητό. Παρακαλώ σημειώστε στο κουτάκι αν οι δηλώσεις αυτές ίσχυαν συχνά, κάποιες φορές ή δεν ίσχυαν ποτέ για εσάς και το νοικοκυριό σας τους τελευταίους 12 μήνες.

Στοιχεία που αφορούν στο νοικοκυριό σας	Συχνά	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Ανησυχούσατε ότι θα τελειώσουν τα τρόφιμα πριν να έχετε χρήματα να αγοράσετε κι άλλα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Τα τρόφιμα που αγοράσατε τελείωσαν και δεν είχατε χρήματα να αγοράσετε άλλα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δεν είχατε χρήματα, ώστε να έχετε καλής ποιότητας τρόφιμα και ποικιλία στα γεύματά σας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Στοιχεία που αφορούν εσάς (τους γονείς)	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Μειώσατε το μέγεθος της μερίδας ή παραλείψατε κάποιο γεύμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Παρακαλώ απαντήστε στην ερώτηση αυτή μόνο εφόσον απαντήσατε ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση  
5. Αν ναι, πόσο συχνά χρειάστηκε να περιορίσετε το μέγεθος της μερίδας ή να παραλείψετε κάποιο γεύμα;

Σχεδόν κάθε μήνα  Κάποιους μήνες αλλά όχι κάθε μήνα  Μόνο 1 ή 2 μήνες

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

6. Φάγατε λιγότερο από όσο νομίζετε ότι έπρεπε

7. Πεινούσατε αλλά δεν φάγατε

8. Έχετε χάσει βάρος (όχι λόγω δίαιτας)

9. Δεν φάγατε τίποτα για μία ολόκληρη μέρα

10. Αν ναι, πόσο συχνά χρειάστηκε για μία ολόκληρη μέρα να μην φάτε τίποτα, σε διάρκεια 3 ή παραπάνω μηνών

Σχεδόν κάθε μήνα  Κάποιους μήνες αλλά όχι κάθε μήνα  Μόνο 1 ή 2 μήνες

Παρακαλώ απαντήστε στην ερώτηση αυτή μόνο εφόσον απαντήσατε ΝΑΙ στην προηγούμενη ερώτηση

17. Εάν ναι πόσο συχνά χρειάστηκε τα παιδιά σας να παραλείψουν γεύματα

Σχεδόν κάθε μήνα  Κάποιους μήνες αλλά όχι κάθε μήνα  Μόνο 1 ή 2 μήνες

Στοιχεία που αφορούν στο/στα παιδί/παιδιά σας	Συχνά	Μερικές φορές	Ποτέ
---	-------	---------------	------

11. Χρησιμοποιήσατε λίγα φθηνά τρόφιμα για να ταΐσετε το/τα παιδί/παιδιά σας

12. Δεν είχατε τη δυνατότητα να προσφέρετε στα παιδιά σας κατάλληλα γεύματα

13. Τα παιδιά σας δεν τρώγανε αρκετά

14. Μειώσατε το μέγεθος της μερίδας του/των παιδιού/παιδιών σας

15. Τα παιδιά σας πεινούσαν

16. Τα παιδιά σας παρέλειψαν γεύματα

17. Εάν ναι πόσο συχνά χρειάστηκε τα παιδιά σας να παραλείψουν γεύματα

Σχεδόν κάθε μήνα  Κάποιους μήνες αλλά όχι κάθε μήνα  Μόνο 1 ή 2 μήνες

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
--	-----	-----

18. Τα παιδιά σας δεν έφαγαν τίποτα για μία ολόκληρη μέρα

19. Τα παιδιά σας πεινούσαν

20. Τα παιδιά σας παρέλειψαν γεύματα

21. Τα παιδιά σας χάσαν βάρος (όχι λόγω δίαιτας)

22. Τα παιδιά σας δεν φάγατε τίποτα για μία ολόκληρη μέρα



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Παρακαλούμε απαντήστε τις παρακάτω ερωτήσεις που αφορούν τις διατροφικές συνήθειες, την άσκηση και άλλα χαρακτηριστικά του παιδιού σας που συμμετέχει στο Πρόγραμμα, όπως ισχύουν κατά τον τελευταίο μήνα.

1. Ύψος (μ.) παιδιού  ,  (π.χ. 1,60)      2. Βάρος (κιλά) παιδιού  (π.χ. 47)

3. Ασχολείται το παιδί σας με κάποιο άθλημα/σπορ εκτός σχολείου;      ΝΑΙ       ΟΧΙ

	0-1 ώρα / εβδομάδα	1,1-2 ώρες / εβδομάδα	2,1-4 ώρες / εβδομάδα	4,1-6 ώρες / εβδομάδα	6,1-8 ώρες / εβδομάδα	8,1-10 ώρες / εβδομάδα	>10 ώρες / εβδομάδα
4. Πόσες ώρες την εβδομάδα γυμνάζεται, χωρίς να υπολογίζετε την ώρα της γυμναστικής στο σχολείο; (π.χ. γυμναστήριο, σχολή χορού, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση, ποδήλατο κ.τ.λ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Πόσες ώρες την εβδομάδα βλέπει το παιδί σας τηλεόραση ή παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια κατά μέσο όρο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Παρακαλούμε βαθμολογήστε τη συνολική σωματική δραστηριότητα του παιδιού σε κλίμακα 1 έως 10 (1=καθόλου/10=έντονη). Σημειώστε στο διπλανό κουτάκι αριθμό από 1 έως 10.

	Ποτέ/ σπάνια	1-2 φορές /εβδομάδα	3-4 φορές /εβδομάδα	5-6 φορές /εβδομάδα	Κάθε μέρα
7. Πόσες φορές την εβδομάδα βγαίνει έξω για παιχνίδι ή βόλτες κατά μέσο όρο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Πόσες φορές την εβδομάδα (καθημερινές και σαββατοκύριακο) τρώει <u>εκτός σπιτιού</u> (π.χ. εστιατόριο, φαστ φουντ) ή παραγγέλλετε <u>φαγητό από έξω</u> ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9α. Πόσο συχνά τρώει <u>πρωινό πριν το σχολείο</u> ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9β. Αν τρώει πρωινό, τι περιλαμβάνει συνήθως (σημειώστε όσα ισχύουν):

Γάλα       Μέλι/ Μαρμελάδα       Κέικ/ τσουρέκι/ μπισκότα   
 Γιαούρτι       Ψωμί/φρυγανιές/κουλούρι       Φρούτο   
 Δημητριακά       Βούτυρο   
 Χυμό φρούτων       Μαργαρίνη



10. Πόσα γεύματα κάνει συνήθως σε μία ημέρα, συμπεριλαμβανομένων και των μικρογευμάτων (σνακ) και του πρωινού, εκτός του γεύματος που του προσφέρεται στο σχολείο; (Σημειώστε ακέραιο αριθμό π.χ. 5)

11. Κατά τη διάρκεια του σχολείου τρώει στο διάλειμμα από το κυλικείο;      Συχνά       Μερικές φορές       Ποτέ       Δεν υπάρχει κυλικείο

Αν ναι, σημειώστε ποιά από τα παρακάτω τρόφιμα καταναλώνει πιο συχνά (σημειώστε όσα ισχύουν)

Ζαμποντυρόπιτα       Κρουασάν       Πείνιρλί/πίτσα       Αραβική πίτα   
 Τυρόπιτα/Κασερόπιτα       Μπαγκέτα       Σάντουιτς/τοστ       Γάλα /γιαούρτι   
 Κουλούρι       Φρούτο       Σπανακόπιτα

12. Παίρνει κάτι από το σπίτι, για να καταναλώσει κατά τη διάρκεια του σχολείου;      Συχνά       Μερικές φορές       Ποτέ

Αν ναι, σημειώστε ποιά από τα παρακάτω τρόφιμα παίρνει μαζί του πιο συχνά (σημειώστε όσα ισχύουν)

Ζαμποντυρόπιτα       Κρουασάν       Πείνιρλί/πίτσα       Αραβική πίτα   
 Τυρόπιτα/Κασερόπιτα       Μπαγκέτα       Σάντουιτς/τοστ       Γάλα /γιαούρτι   
 Κουλούρι       Φρούτο       Σπανακόπιτα

Στοιχεία Μεσογειακής Διατροφής

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
13. Το παιδί τρώει ένα φρούτο ή πίνει ένα χυμό κάθε ημέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Το παιδί τρώει δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Το παιδί τρώει φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά τακτικά μια φορά την ημέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Το παιδί τρώει φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά πάνω από μία φορά την ημέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Το παιδί καταναλώνει ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Το παιδί τρώει πάνω από μία φορά την εβδομάδα φαγητά τύπου fast-food	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Στο παιδί αρέσουν τα όσπρια και τα τρώει πάνω από μία φορά την εβδομάδα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Το παιδί καταναλώνει μακαρόνια ή ρύζι σχεδόν κάθε μέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Το παιδί στο πρωινό του καταναλώνει δημητριακά ή σιτηρά (π.χ. νιφάδες, corn flakes κτλ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Το παιδί καταλώνει ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο στο σπίτι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Το παιδί παραλείπει το πρωινό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Το παιδί στο πρωινό καταναλώνει ένα γαλακτοκομικό προϊόν (π.χ. γάλα, γιαούρτι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Το παιδί καταναλώνει αρτοσκευάσματα (ψωμί) ή άλλα έτοιμα ψημένα προϊόντα του εμπορίου για πρωινό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Το παιδί τρώει δύο γιαούρτια ή/και λίγο τυρί (40 γρ.) κάθε ημέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Το παιδί τρώει γλυκά και ζαχαρωτά αρκετές φορές μέσα στην ημέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων

Παρακαλώ σημειώστε πόσο συχνά κατανάλωσε το παιδί σας τις παρακάτω τροφές κατά τον τελευταίο μήνα:	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φορές/ μήνα	1 φορά/ εβδομάδα	2 φορές/ εβδομάδα	3-4 φορές/ εβδομάδα	5-6 φορές/ εβδομάδα	1 φορά / ημέρα	>= 2 φορές /ημέρα
<b>Αμυλούχα τρόφιμα</b>								
29. Ψωμί άσπρο (1 φέτα 30γρ. ή φέτα τoστ) φρυγανιά (2 τεμάχια)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα 30 γρ. ή φέτα τoστ), φρυγανιά (2 τεμάχια)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Κουλούρι Θεσ/κης, πίτα (από σουβλάκι), ψωμάκια μπέργκερ (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Κριτσίνια (2 λεπτά), παξιμάδια (1 μέτριο), κουλούρια (2 μέτρια)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Δημητριακά πρωινού (1/2 φλιτζάνι), μπάρες δημητριακών (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ρύζι λευκό (1 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ρύζι καστανό (1 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, άλλα ζυμαρικά (1 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Ζυμαρικά ολικής αλέσεως (1 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Πατάτες βραστές, φούρνου, πουρές (1 μέτρια ή 1/2 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Πατάτες τηγανιτές (1/2 μερίδα εστιατορίου)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φορές/ μήνα	1 φορά/ εβδομάδα	2 φορές/ εβδομάδα	3-4 φορές/ εβδομάδα	5-6 φορές/ εβδομάδα	1 φορά / ημέρα	>= 2 φορές /ημέρα
<b>Φρέσκα λαχανικά (ωμές/βραστές σαλάτες)</b>								
40. Τομάτα, αγγούρι, καρότο, πιπεριά (1 φλιτζάνι ωμά)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, ρόκα (1 φλιτζάνι ωμά)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια (1/2 φλιτζάνι βραστά)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Χόρτα, πράσο, σπανάκι, σέλινο (1/2 φλιτζάνι βραστά)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Φρούτα</b>								
44. Πορτοκάλι (1 μέτριο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Μήλο, αχλάδι (1 μέτριο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Άλλα χειμερινά φρούτα (1 ολόκληρο ή 1/2 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Μπανάνα (1 μέτρια)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Άλλα καλοκαιρινά φρούτα (1 ολόκληρο ή 1/2 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Αποξηραμένα φρούτα (1/4 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Όσπρια &amp; Καρποί</b>								
50. Όσπρια (π.χ. φακές, φασόλια, ρεβύθια) (1 πιάτο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Ελιές (10 μικρές/5 μεγάλες)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Ξηροί καρποί, σπόροι (1 φλιτζανάκι καφέ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Γαλακτοκομικά προϊόντα</b>								
53. Γάλα/ γιαούρτι πλήρες (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Γάλα/ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Γάλα σοκολατούχο (1 ποτήρι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Τυρί κίτρινο, τυρί σε κρέμα (30 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Τυρί φέτα (30 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Τυρί άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά (light, κότατζ, ανθότυρο) (30 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας</b>								
59. Αυγό (βραστό, τηγανιτό, ομελέτα) (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Μοσχάρι (1 μπριζόλα, 1 κομμάτι) (150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Μπιφτέκι (2 τεμάχια), κεφτεδάκια (4 τεμάχια), κιμάς (1 κουτάλα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Κοτόπουλο/Γαλοπούλα (όλα τα είδη) (150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



7 811431 876071

	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φορές/ μήνα	1 φορά/ εβδομάδα	2 φορές/ εβδομάδα	3-4 φορές/ εβδομάδα	5-6 φορές/ εβδομάδα	1 φορά / ημέρα	>= 2 φορές /ημέρα
63. Χοιρινό (1 μπριζόλα, 1 κομμάτι ή σουβλάκι καλαμάκι) (150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Σουβλάκι χοιρινό με πίτα (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Σουβλάκι κοτόπουλο με πίτα (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Χάμπουργκερ (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. Χοτ ντογκ (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Αρνί, κατσίκι, κυνήγι, παϊδάκια (150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Αλλαντικά (ζαμπόν, πάριζα κτλ) (1 φέτα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Αλλαντικά/κρεατοσκευάσματα άπαχα ή light (όπως παραπάνω)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Λουκάνικα (1 μέτριο), μπέικον (2 φέτες)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Ψάρια μικρά (150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Ψάρια μεγάλα (150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Μαγειρευτά φαγητά</b>								
75. Σπανακόρυζο/λαχανόρυζο (1 πιάτο), γεμιστά (2 μέτρια)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Παστίτσιο, μουςακάς, παπουτσάκια (1 μερίδα = 150 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Αρακάς, φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες (1 πιάτο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Αρτοσκευάσματα</b>								
78. Πίτες σπιτικές (π.χ. τυρόπιτα, σπανακόπιτα) (1 κομμάτι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Πίτες έτοιμες (π.χ. τυρόπιτα, σπανακόπιτα) (1 κομμάτι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Τοστ, σάντουιτς (1 ολόκληρο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Πίτσα (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Κρουασάν (1), γκοφρέτες (1 μέτρια), κέικ (1 φέτα), μπισκότα (3-4)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Γλυκίσματα</b>								
83. Γλυκά ταψιού (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Γλυκά κουταλιού, κομπόστα, ζελέ (1 μερίδα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Πάστες, τάρτα (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Σοκολάτα γάλακτος (1 μέτρια ~ 60 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Σοκολάτα υγείας (1 μέτρια ~ 60 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Μέλι, μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, καφέ) (1 κουτ. γλυκού)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φορές/ μήνα	1 φορά/ εβδομάδα	2 φορές/ εβδομάδα	3-4 φορές/ εβδομάδα	5-6 φορές/ εβδομάδα	1 φορά / ημέρα	>= 2 φορές / ημέρα
89. Παγωτό, μιλκ σέικ, κρέμα, ρυζόγαλο (1 τεμάχιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Σνακ</b>								
90. Πατατάκια, γαριδάκια, ποπ κορν (1 σακουλάκι ~ 70 γρ.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Μη αλκοολούχα ροφήματα</b>								
91. Καφές (1 φλιτζάνι ή 1 ποτήρι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. Φυσιικός χυμός φρούτων (1 ποτήρι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Τυποποιημένος χυμός φρούτων (1 ποτήρι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Τσάι, χαμομήλι, άλλα αφεψήματα (1 φλιτζάνι)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. Αναψυκτικά (1 κουτί ~ 330 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Αναψυκτικά light (1 κουτί ~ 330 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97. Αθλητικά ποτά (Gatorade, Isostar, Powerade, Lucozade)(1 μπουκάλι ~ 500 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Λιπαρές ουσίες</b>								
98. Μαγιονέζα, σως (1 κουτ. σούπας)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. Μαγιονέζα/σως λάιτ (1 κουτ. σούπας)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100. Πόσες φορές χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο (οπουδήποτε);	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
101. Πόσες φορές χρησιμοποιείτε σπορέλαιο (οπουδήποτε);	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
102. Πόσες φορές χρησιμοποιείτε μαργαρίνη (οπουδήποτε);	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
103. Πόσες φορές χρησιμοποιείτε βούτυρο (οπουδήποτε);	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τι είδος λιπαρής ουσίας χρησιμοποιείτε κυρίως; (επιτρέπονται πολλαπλές απαντήσεις)	Βούτυρο	Μαργαρίνη	Μαγιονέζα ή άλλες έτοιμες σάλτσες	Ελαιόλαδο	Σπορέλαιο	Δεν χρησιμοποιώ		
104. Στο μαγείρεμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
105. Στο τηγάνισμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
106. Στη σαλάτα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
107. Στο τσστ/σάντουιτς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Παιδιατρικό Ερωτηματολόγιο για την ποιότητα ζωής - PedsQL™**

Κατά τον τελευταίο μήνα, πόσο πρόβλημα είχε το παιδί σας με το:

Σωματική υγεία και δραστηριότητες (προβλήματα με...)	Ποτέ πρόβλημα	Σχεδόν ποτέ πρόβλημα	Μερικές φορές πρόβλημα	Συχνά πρόβλημα	Σχεδόν Πάντα Πρόβλημα
108. Να περπατά περισσότερο από ένα οικοδομικό τετράγωνο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
109. Να τρέχει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
110. Να συμμετέχει σε σπορ ή άσκηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
111. Να σηκώνει κάτι βαρύ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
112. Να κάνει μπάνιο ή ντους μόνο του	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
113. Να κάνει δουλειές μέσα στο σπίτι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ποτέ πρόβλημα	Σχεδόν ποτέ πρόβλημα	Μερικές φορές πρόβλημα	Συχνά πρόβλημα	Σχεδόν Πάντα Πρόβλημα
114. Να έχει πόνους	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
115. Χαμηλό επίπεδο ενεργητικότητας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Συναισθηματική υγεία (προβλήματα με...)</b>					
116. Να νιώθει φοβισμένο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
117. Να νιώθει λυπημένο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
118. Να νιώθει θυμωμένο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
119. Να δυσκολεύεται στον ύπνο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
120. Να ανησυχεί για το τι θα του συμβεί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Κοινωνικές δραστηριότητες (προβλήματα με...)</b>					
121. Να τα πηγαίνει καλά με τα άλλα παιδιά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
122. Να μην θέλουν τα άλλα παιδιά να είναι φίλοι του	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
123. Να τον πειράζουν τα άλλα παιδιά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
124. Να μην μπορεί να κάνει πράγματα που άλλα παιδιά της ηλικίας του μπορούν να κάνουν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
125. Να ακολουθεί σε όλα όταν παίζει με τα άλλα παιδιά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Σχολικές δραστηριότητες (προβλήματα με...)</b>					
126. Να προσέχει μέσα στην τάξη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
127. Να ξεχνά πράγματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
128. Να ανταποκρίνεται στα μαθήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
129. Να λείπει από το σχολείο επειδή δεν ένιωσε καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
130. Να λείπει από το σχολείο για να πηγαίνει στον γιατρό ή στο νοσοκομείο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Copyright © 1998 JW Wasm, Ph. D. All rights reserved

131. Το παιδί μου συμμετέχει στο Πρόγραμμα για:  1η χρονιά  2η χρονιά  3η χρονιά  
 4η χρονιά  5η χρονιά  6η χρονιά

132. Στη διάρκεια του Προγράμματος, πόσες φορές έχετε συμπληρώσει, μαζί με το σημερινό, παρόμοιο ερωτηματολόγιο για το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ;   (π.χ. 2)

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

(αφορά γονείς μαθητών Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου)

133. Κατά μέσο όρο, τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά διάβαζε το παιδί τα μαθήματα ή έκανε τις εργασίες του στο σπίτι;

Καθημερινά  3-4 φορές/ εβδομάδα  1-2 φορές/ εβδομάδα  Σπάνια/ Ποτέ

134. Πόσες απουσίες συνολικά είχε το παιδί την περσινή σχολική χρονιά;

Καμία  1 έως 10  11 έως 30  31 έως 50   
51 έως 70  71 έως 90  91 έως 100  101 έως 114   
115 έως 164  Περισσότερες από 164

135. Απαντήστε στην ακόλουθη ερώτηση μόνο εάν το παιδί σας φοιτά στο Γυμνάσιο ή στο Λύκειο:  
Πόσες αδικαιολόγητες απουσίες είχε το παιδί την περσινή σχολική χρονιά;

Λιγότερες από 10  11 έως 30  31 έως 50  51 έως 64   
65 έως 80  Περισσότερες από 80

136. Κατά την προηγούμενη σχολική χρονιά, υπήρξε κάποιο μεγάλο και συνεχές χρονικό διάστημα (άνω των 10 συνεχόμενων εργάσιμων ημερών) που έλειπε το παιδί σας από το σχολείο;  Ναι  Όχι



4 811431 876074

10

**136α. Εάν ναι, για πόσο διάστημα;** (συμπληρώστε μόνο μία απάντηση)

- Λιγότερες από 15 ημέρες  16 έως 30 ημέρες  1 έως 2 μήνες   
 3 έως 4 μήνες  5 έως 6 μήνες  Περισσότερους από 6 μήνες

**136β. Εάν ναι, ποιος ήταν ο κύριος λόγος που απουσίαζε;** (συμπληρώστε μόνο μία απάντηση)

- Λόγοι υγείας  Έπρεπε να εργαστεί  Αντιμετώπιζε δυσκολία στα μαθήματα   
 Κακή σχέση με συμμαθητές  Κακή σχέση με καθηγητές  Οικογενειακοί λόγοι   
 Γενικότεροι ψυχολογικοί λόγοι  Άλλος λόγος

Εάν υπάρχει άλλος λόγος, προσδιορίστε:


137. Το παιδί επανέλαβε την ίδια τάξη πέρυσι; Ναι  Όχι

138. Επιβλήθηκαν πέρυσι στο παιδί ποινές όπως αποβολή ή ωριαία αποβολή; Ναι  Όχι

139. Απαντήστε στη ακόλουθη ερώτηση μόνο εάν το παιδί σας φοιτούσε πέρυσι σε μια από τις παρακάτω τάξεις:  
 Ποια ήταν η τελική βαθμολογία του παιδιού σας την προσινή σχολική χρονιά; (απαντήστε μόνο για την τάξη του παιδιού σας)

Εάν πέρυσι πήγαινε Γ' ή Δ' Δημοτικού, στον τίτλο προόδου:	A <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>	Γ <input type="checkbox"/>	Δ <input type="checkbox"/>
Εάν πέρυσι πήγαινε Ε' Δημοτικού στον τίτλο προόδου ή εάν πήγαινε ΣΤ' στον τίτλο σπουδών:	9-10 <input type="checkbox"/>	7-8 <input type="checkbox"/>	5-6 <input type="checkbox"/>	κάτω από 5 <input type="checkbox"/>
Εάν πήγαινε στο Γυμνάσιο ή στο Λύκειο στον έλεγχο επίδοσης ή στο απολυτήριο:	18,5-20 <input type="checkbox"/>	17-18,4 <input type="checkbox"/>	15,5-16,9 <input type="checkbox"/>	14-15,4 <input type="checkbox"/>
	12,5-13,9 <input type="checkbox"/>	11-12,4 <input type="checkbox"/>	10-10,9 <input type="checkbox"/>	κάτω από 10 <input type="checkbox"/>

140. Απαντήστε στη ακόλουθη ερώτηση μόνο εάν το παιδί σας πηγαίνει στο Γυμνάσιο ή στο Λύκειο:

Εμεινε πέρυσι μετεξεταστέο σε κάποιο μάθημα για τις εξετάσεις του Σεπτεμβρίου; Ναι  Όχι

Εάν ναι, σε πόσα μαθήματα; (συμπληρώστε αριθμό)  (π.χ. 2)

### ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

1. Κατά τους τελευταίους 6 μήνες, πόσες φορές προσπαθήσατε, εσείς και η οικογένειά σας, να επισκεφτείτε υπηρεσίες υγείας (π.χ. ιατρικές επισκέψεις ρουτίνας, επείγουσα περίθαλψη, κλπ.)

1-3 φορές  4-6 φορές  Περισσότερες από 6 φορές

Δεν προσπαθήσαμε να επισκεφτούμε υπηρεσίες υγείας, επειδή ήμασταν υγιείς και δεν υπήρχε ανάλογη ανάγκη  Δεν προσπαθήσαμε να επισκεφτούμε υπηρεσίες υγείας, παρ' ότι το είχαμε ανάγκη, επειδή αντιμετωπίσαμε πολύ μεγάλα εμπόδια

2. Εάν τους τελευταίους 6 μήνες επισκεφτήκατε κάποιες υπηρεσίες υγείας, ποιές ήταν αυτές; (σημειώστε όσες απαντήσεις ισχύουν)

Δημόσιο νοσοκομείο  Υπηρεσίες υγείας του ασφαλιστικού φορέα που ανήκετε   
 Ιδιωτικό νοσοκομείο  Δωρεάν υπηρεσίες υγείας που προσφέρονται από μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ), τον δήμο, την εκκλησία κ.ά.   
 Ιδιώτες ιατροί



3. Ποιά είναι τα εμπόδια (εάν υπάρχουν) που έχετε συναντήσει κατά την πρόσβασή σας σε υπηρεσίες υγείας; (σημειώστε όσες απαντήσεις ισχύουν)

- |   |                          |  |                          |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| Εμπόδια αναφορικά με τη γλώσσα            | <input type="checkbox"/> | Δεν υπάρχουν διαθέσιμα ραντεβού σύντομα                                | <input type="checkbox"/> |
| Μεγάλος χρόνος αναμονής κατά την επίσκεψη | <input type="checkbox"/> | Οικονομικό κόστος  | <input type="checkbox"/> |
| Ρατσισμός ή άλλες διακρίσεις              | <input type="checkbox"/> | Δεν έχω συναντήσει ποτέ κωλύματα κατά την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας | <input type="checkbox"/> |

4. Όταν χρειάζεστε πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες σε εσάς υπηρεσίες υγείας, ποιά είναι η κύρια πηγή ενημέρωσής σας;

- |  |                          |                                  |                          |
|--|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Φίλοι και οικογένεια   | <input type="checkbox"/> | Άτομα στη δουλειά                | <input type="checkbox"/> |
| Μη κυβερνητικές οργανώσεις/ ΜΚΟ  | <input type="checkbox"/> | Δάσκαλοι και διευθυντές σχολείων | <input type="checkbox"/> |
| Σημαντικά πρόσωπα της κοινότητας (θρησκευτικής, εθνικής, πολιτικής, κλπ) | <input type="checkbox"/> | Δημόσιες Υπηρεσίες               | <input type="checkbox"/> |
| Διαδικτυακές πηγές / internet  | <input type="checkbox"/> | Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης          | <input type="checkbox"/> |

Παρακαλώ σημειώστε άλλα σχόλια ή προτάσεις αναφορικά με το Πρόγραμμα:


*Ευχαριστούμε πολύ!*



Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του ερωτηματολογίου χωρίς άδεια

Παρόρθημα ΙΙ - Πίνακας κατανομής διανεμηθέντων γευμάτων ανά σχολείο και μήνα

Α/α	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
1	12/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΣΤΡΟΥΣ	Δημοτικό	2125	1975	4.100
2	4/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΟΛΙΑΝΩΝ	Δημοτικό	683	642	1.325
3	ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΒΕΡΒΕΝΩΝ	Δημοτικό	1768	1768	3.536
4	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΣΤΡΙΟΥ ΚΥΝΟΥΡΙΑΣ	Δημοτικό	119	112	231
5	4/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΡΑΛΙΟΥ ΑΣΤΡΟΥΣ	Δημοτικό	1105	1105	2.210
6	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΔΡΕΑ-ΠΡΑΣΤΟΥ	Δημοτικό	1309	1284	2.593
7	1/Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΓΙΟΥ ΠΕΤΡΟΥ ΑΡΚΑΔΙΑΣ	Δημοτικό	128	136	264
<b>Σύνολο:</b>			<b>7.237</b>	<b>7.022</b>	<b>14.259</b>

Παράρτημα III – Διαιτολόγια μηνών Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2016			
ΕΒΔΟΜΑΔΑ	14/11-18/11	21/11-25/11	28/11-02/12
ΗΜΕΡΑ			
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (πράσινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης με αυγό και σος ελαιολάδου</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (golden μήλο)</li> </ul>
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με κοτόπουλο και ντομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης με αυγό, ντομάτα και σος ελαιολάδου</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (αχλάδι)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (αχλάδι)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα</li> <li>Φρούτο (αχλάδι)</li> </ul>
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα</li> <li>Φρούτο (golden μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (golden μήλο)</li> </ul>
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σπανακόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σπανακόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σπανακόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2016			
ΕΒΔΟΜΑΔΑ	05/12-09/12	12/12-16/12	19/12-23/12
ΗΜΕΡΑ			
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με κοτόπουλο και τομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (golden μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης με αυγό, σος ελαιολάδου και τομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (golden μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και ντομάτα</li> <li>Φρούτο (golden μήλο)</li> </ul>
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης με αυγό, σος ελαιολάδου και τομάτα</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (αχλάδι)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (αχλάδι)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα</li> <li>Φρούτο (jonagold μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (jonagold μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πρασόπιτα</li> <li>Γάλα 1.5%</li> <li>Φρούτο (jonagold μήλο)</li> </ul>
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σπανακόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πρασόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (κόκκινο μήλο)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σπανακόπιτα ολικής άλεσης</li> <li>Φρούτο (golden μήλο)</li> </ul>