

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ - KIDMED

Το ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών KidMed είναι ένας δείκτης για να ελέγξετε κατά πόσο η διατροφή των παιδιών σας συμβαδίζει με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Αποτελείται από 16 ερωτήσεις, οι οποίες βαθμολογούνται με τις τιμές +1 ή -1, ανάλογα με το αν δείχνουν διατροφικές συνήθειες που είναι σύμφωνες με τη μεσογειακή διατροφή ή όχι. Από την άθροιση των απαντήσεων που έχουν δοθεί στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου προκύπτει ο δείκτης KIDMED, ο οποίος κυμαίνεται από το 0 έως το 12. Όσο πιο υψηλός είναι ο δείκτης τόσο μεγαλύτερη είναι η συμμόρφωση (προσκόλληση) με τη μεσογειακή διατροφή.

Ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών KidMed

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις με ένα ΝΑΙ ή ΟΧΙ:

Το παιδί σας

1. Καταναλώνει ένα φρούτο ή χυμό φρούτων κάθε ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
2. Καταναλώνει ένα δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
3. Καταναλώνει λαχανικά μία φορά την ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
4. Καταναλώνει λαχανικά περισσότερο από μία φορά την ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐
5. Καταναλώνει ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα);	Ναι ☐	Όχι ☐
6. Καταναλώνει πρόχειρο φαγητό (τύπου fast food) περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα;	Ναι ☐	Όχι ☐
7. Καταναλώνει όσπρια περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα;	Ναι ☐	Όχι ☐
8. Καταναλώνει ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε ημέρα (5 ή περισσότερες ημέρες κάθε εβδομάδα);	Ναι ☐	Όχι ☐
9. Για πρωινό τρώει συνήθως δημητριακά (τύπου corn flakes) ή ψωμί ή φρυγανιές ή αρτοσκευάσματα;	Ναι ☐	Όχι ☐
10. Καταναλώνει ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα);	Ναι ☐	Όχι ☐
11. Καταναλώνει ελαιόλαδο είτε σε σαλάτα, είτε στο φαγητό;	Ναι ☐	Όχι ☐
12. Συνήθως παραλείπει το πρωινό;	Ναι ☐	Όχι ☐
13. Για πρωινό συνήθως τρώει ή πίνει ένα γαλακτοκομικό προϊόν, όπως γάλα ή γιαούρτι;	Ναι ☐	Όχι ☐
14. Για πρωινό τρώει συνήθως γλυκά;	Ναι ☐	Όχι ☐
15. Καταναλώνει δυο γιαούρτια ή/και λίγο τυρί (δηλαδή περίπου 40 γραμμάρια) ημερησίως;	Ναι ☐	Όχι ☐
16. Καταναλώνει γλυκά κάθε ημέρα;	Ναι ☐	Όχι ☐

Βαθμολογία

Όπου «ΝΑΙ» προσθέτετε έναν βαθμό, όπου κόκκινο «ΝΑΙ» αφαιρείτε έναν βαθμό. Το «ΟΧΙ» δεν έχει βαθμούς.

Αποτελέσματα

Βαθμοί ≥ 8 : Άριστης ποιότητας διατροφικές συνήθειες με βάση τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής

Βαθμοί 4-7: Μέτριας ποιότητας διατροφικές συνήθειες

Βαθμοί ≤ 3 : Η διατροφή είναι χαμηλής ποιότητας και πρέπει άμεσα να βελτιωθεί.