



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Εργοστάσιο Παραγωγής Γάλακτος ΤΡΙΚΚΗ



Το πρόγραμμα «**Φυσική Δραστηριότητα & Υγιεινή Διατροφή Μαθητών Δυτικής Θεσσαλίας**» αποτελεί ένα καινοτόμο ερευνητικό πρόγραμμα του Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Π.Θ. το οποίο έχει ως αντικείμενο μελέτης τις υφιστάμενες διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των μαθητών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης που διαμένουν στη Δυτική Θεσσαλία.

Αν θες να συμμετάσχεις στην έρευνα συμπλήρωσε τις ερωτήσεις που ακολουθούν με απόλυτη ειλικρίνεια. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και ακολουθεί τον κώδικα επιστημονικής δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. –Π.Θ.

Σε ευχαριστούμε εκ των προτέρων!

Αριθμός Μητρώου Μαθητή: □□□	Φύλο: <input type="checkbox"/> Αγόρι <input type="checkbox"/> Κορίτσι
Ύψος: □,□□	Βάρος: □□,□
Τα κιλά που έχω: <input type="checkbox"/> Είναι λιγότερα από ότι πρέπει για το ύψος μου <input type="checkbox"/> Είναι περισσότερα από ότι πρέπει για το ύψος μου <input type="checkbox"/> Είναι τα κατάλληλα για το ύψος μου	Το σχολείο που πηγαίνω: <input type="checkbox"/> Είναι ολοήμερο δημοτικό <input type="checkbox"/> Δεν είναι ολοήμερο δημοτικό

Στις παρακάτω ερωτήσεις σημείωσε την απάντηση που αντιστοιχεί σε αυτό που έκανες ή έφαγες την προηγούμενη εβδομάδα.

1.Τις ημέρες που πας σχολείο, πόσες ημέρες τρως πρωινό;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε ημέρα	
2.Τα Σαββατοκύριακα τρως πρωινό;	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
3.Το πρωί, τις περισσότερες ημέρες τρως:	<input type="checkbox"/> Σκέτο γάλα	<input type="checkbox"/> Γάλα με δημητριακά	<input type="checkbox"/> Γάλα με τσούτσι <input type="checkbox"/> Γάλα με ψωμί ή βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα	
4.Στα διαλλείματα στο σχολείο, τρως κάτι;	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
5. Αν τρως στο σχολείο, το φαγητό είναι συνήθως:	<input type="checkbox"/> Από το κυλικείο	<input type="checkbox"/> Από το σπίτι		
6.Αν τρως στο σχολείο, τι τρως;				
a. Φρούτα ή φυσικούς χυμούς	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
b. Τσούτσι ή σάντουιτς	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
c. Πατατάκια ή γαριδάκια	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
d. Κρουασάν ή κέικ ή σοκολάτα ή μπισκότα	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
e. Τυρόπιτα ή λουκανικόπιτα ή πίτσα ή πεινιρλί	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
7.Τρως σαλάτα με το φαγητό σου;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε ημέρα	
8.Στο μεσημεριανό και στο βραδινό πόσο συχνά τρως;	Ποτέ	Σπάνια (1-2 φορές)	Συχνά (3-6 φορές)	Κάθε μέρα
a. κρέας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. κοτόπουλο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ψαρί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. όσπρια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. λαδερά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. σαλάτα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. μακαρόνια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. ρύζι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. πατάτες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Φρούτα ή φυσικούς χυμούς	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.Το απόγευμα, τρως κάτι;	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
10.Αν τρως το απόγευμα, τι τρως;				
a. Φρούτα ή φυσικούς χυμούς	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		
b. Τσούτσι ή σάντουιτς	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι		

c. Πατατάκια ή γαριδάκια	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι	
d. Κρουασάν ή κέικ ή σοκολάτα ή μπισκότα	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι	
e. Γάλα ή γιαούρτι	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι	
f. Τυρόπιτα ή λουκανικόπιτα ή πίτσα ή πεινιρλί	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι	
11. Πόσες ημέρες τρως έτοιμα γεύματα (φάστ – φούντ;)	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές Ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε Ημέρα
12. Πίνεις ανθρακούχα αναψυκτικά;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές Ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε Ημέρα
13. Τρως γλυκά;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές Ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε Ημέρα
14. Συμμετέχεις σε κάποια αθλητική δραστηριότητα εκτός σχολείου;	<input type="checkbox"/> Όχι	<input type="checkbox"/> Ναι	
15. Πόσες ημέρες συμμετέχεις σε κάποια αθλητική δραστηριότητα εκτός σχολείου;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές Ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε Ημέρα
16. Τα απογεύματα και τα σαββατοκύριακα πόσες ημέρες παίζεις εκτός σπιτιού;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές Ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε Ημέρα
17. Τις ημέρες του σχολείου, πόσες ημέρες βλέπεις τηλεόραση, dvd, ή παίζεις με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή με video games;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μερικές Ημέρες	<input type="checkbox"/> Κάθε Ημέρα
18. το σαββατοκύριακο, πόσες ημέρες βλέπεις τηλεόραση, dvd, ή παίζεις με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή με video games;	<input type="checkbox"/> Καμία ημέρα	<input type="checkbox"/> Μία από τις δυο ημέρες	<input type="checkbox"/> Και τις δυο ημέρες

Στις παρακάτω ερωτήσεις σημείωσε την απάντηση που πιστεύεις ότι είναι η σωστή.

<p>19. Η φυσική δραστηριότητα και ο αθλητισμός είναι πιο κατάλληλες δραστηριότητες για:</p> <ol style="list-style-type: none"> Εκείνους που τα καταφέρνουν καλά στον αθλητισμό και τα σπορ Τα παιδιά και τους νέους Όλους Ανθρώπους που ήταν άρρωστοι και πρέπει να ασκηθούν Δεν ξέρω 	<p>20. Η άσκηση μπορεί να:</p> <ol style="list-style-type: none"> Βελτιώσει την αυτοπεποίθηση Ελαττώσει το άγχος Σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα Βελτιώσει τη σωματική εμφάνιση Όλα τα παραπάνω Δεν ξέρω
<p>21. Για να μειώσουμε το σωματικό μας βάρος τι από τα παρακάτω είναι αποτελεσματικότερο και καλύτερο για την υγεία μας;</p> <ol style="list-style-type: none"> Να μειώσουμε την ποσότητα του φαγητού που τρώμε. Να ασκούμε σε καθημερινή βάση. Να μειώσουμε το φαγητό και να αρχίσουμε ένα πρόγραμμα τακτικής άσκησης. Να κάνουμε αυστηρή διαίτα με συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής. Δεν ξέρω 	<p>22. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι η σωστή:</p> <ol style="list-style-type: none"> Καλή φυσική κατάσταση σημαίνει να είσαι πολύ καλός σε ένα ή περισσότερα αθλήματα. Το να αντέχεις να τρέχεις για πολύ ώρα σημαίνει ότι έχεις άριστη φυσική κατάσταση. Καλή φυσική κατάσταση σημαίνει να έχεις βελτιώσει σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο την αντοχή, τη δύναμη και την ελαστικότητα των μυών σου. Αν είναι δυνατός σημαίνει ότι έχεις και καλή φυσική κατάσταση. Δεν ξέρω
<p>23. Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να είναι αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής:</p> <ol style="list-style-type: none"> Προβλήματα υγείας της καρδιάς Αύξηση βάρους ή παχυσαρκία Πόνοι στη μέση Όλα τα παραπάνω Δεν ξέρω 	<p>24. Ανάφερε τρεις τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες:</p> <ol style="list-style-type: none"> ----- ----- -----
<p>25. Ανάφερε τρεις τροφές που να είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες:</p> <ol style="list-style-type: none"> ----- ----- ----- 	<p>26. Ανάφερε τρεις τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες:</p> <ol style="list-style-type: none"> ----- ----- -----
<p>27. Αναφερτε τρία γαλακτοκομικά προϊόντα</p> <ol style="list-style-type: none"> ----- ----- ----- 	

