

3^ο ΓΕΛ ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΗΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ « ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΑΣΚΗΣΗ – ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ »

Φύλο:

1. Άνδρας
2. Γυναίκα

Ηλικία: 11- 17 18-30 30 - 65 65- και πάνω

Περιοχή Κατοικίας: Δήμος Εορδαίας Άλλη Πόλη Άλλο χωριό

Μορφωτικό Επίπεδο:

1. Μεταπτυχιακός τίτλος ή Διδακτορικό
2. Πτυχίο Ανωτάτων Σχολών
3. Πτυχίο Ανώτερης Τεχν. Επαγ. Εκπαίδευσης
4. Απολυτήριο Μέσης Εκπαίδευσης
5. Απολυτήριο Δημοτικού
6. Δεν πήγε καθόλου σχολείο

Εργασία

1. Δημόσιος υπάλληλος
2. Ιδιωτικός υπάλληλος
3. Ελεύθερος επαγγελματίας
4. Συνταξιούχος
5. Άνεργος
6. Μαθητής – Σπουδαστής



1. Λαμβάνεται πρωινό;

1. Ποτέ
2. Σπάνια
3. Συχνά
4. Πάντοτε

2. Καταναλώνεται δεκατιανό;

1. Ποτέ
2. Σπάνια
3. Συχνά
4. Πάντοτε

3. Τρώτε καθημερινά σπιτικό φαγητό;

1. Ποτέ
2. Σπάνια
3. Συχνά
4. Πάντοτε

4. Τρώτε καθημερινά γλυκά;

1. Ποτέ
2. Σπάνια
3. Συχνά
4. Πάντοτε

5. Καταναλώνετε καθημερινά αναψυκτικά ή αλκοόλ;

1. Ποτέ
2. Σπάνια
3. Συχνά
4. Πάντοτε

6. Ποια ομάδα τροφών προτιμάς να καταναλώνεις;

1. Πρωτεΐνες
2. Υδατάνθρακες
3. Γλυκά
4. Φρούτα

7. Έχετε κάποιο συγγενή που έχει υποστεί καρδιακό ή εγκεφαλικό επεισόδιο;

1. Ναι
2. Όχι
3. Δεν γνωρίζω

8. Μήπως έχετε ιστορικό σακχαρώδη διαβήτη ;

1. Ναι
2. Όχι
3. Δεν γνωρίζω

9. Έχετε μετρήσει ποτέ την τιμή της χοληστερίνης και της αρτηριακής πίεσης ;

1. Ναι
2. Όχι

10. Γνωρίζεται ποιο είναι το ιδανικό σας βάρος ;

1. Ναι
2. Όχι

11. Θεωρείται ότι ανήκετε στην κατηγορία των παχύσαρκων-υπέρβαρων-ανορεκτικών

1. Υπέρβαρων
2. Ανορεκτικών
3. Παχύσαρκων
4. Φυσιολογικού Βάρους

12. Η εικόνα των προτύπων Μ.Μ.Ε (μοντέλα κτλ) επηρεάζουν τη διαμόρφωση του βάρους σου;

1. Ναι
2. Όχι
3. Ίσως

13. Καπνίζεται;

1. Ποτέ
2. Συχνά
3. Σπάνια

14. Θεωρείται ότι το βάρος σας επηρεάζει την ψυχολογική σας διάθεση;

1. Ναι
2. Όχι
3. Συχνά

15. Πόσες φορές αθλείστε την εβδομάδα;

1. Καθόλου
2. 1-2
3. 3-4
4. Καθημερινά

16. Αν αθλείστε, Τι είδους άσκηση προτιμάτε;

1. Περπάτημα
2. Τρέξιμο
3. Ποδήλατο
4. Κολύμπι
5. Κάτι άλλο

17. Πιστεύετε ότι αυτοί που αθλούνται προλαμβάνουν την εμφάνιση ασθενειών;

1. Ναι
2. Όχι
3. Ίσως

18. Έχετε αθληθεί στο παρελθόν;

1. Ναι
2. Όχι

19. Η Άθληση για εσάς αποτελεί;

1. Στάση ζωής
2. Παρότρυνση γιατρού
3. Βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης

