

Πόσες φορές την εβδομάδα;	Σπάνια 0	1-2 φορές/ εβδ 1	3-5 φορές/ εβδ 2	Σχεδόν κάθε μέρα 3	Παραπάνω από 1 φορά την ημέρα 4	Σκορ
1. Υπερβολική εξάρτηση από επεξεργασμένα τρόφιμα και με πρόσθετα σάκχαρα.						
2. Υπερβολική κατανάλωση ζαχαρούχων ποτών: όπως αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά και ζαχαρούχοι χυμοί.						
3. Ανθυγιεινά λίπη: Κορεσμένα και τρανς λιπαρά, που βρίσκονται συνήθως σε τηγανητά τρόφιμα, επεξεργασμένα σνακ και ορισμένα μαγειρικά έλαια.						
4. Χρησιμοποιώ το φαγητό ως τρόπο αντιμετώπισης συναισθημάτων, όπως το στρες, η πλήξη, η λύπη ή το άγχος, αντί να τρώω ως απάντηση στη σωματική πείνα.						
5. Υποκύπτω σε κοινωνικές πιέσεις για φαγητό ή γλυκό πέρα από την συνήθη διατροφή μου.						
6. Καταναλώνω αλκοόλ.						
7. Υψηλή πρόσληψη επιτραπέζιου αλατιού στα φαγητά μου.						
8. Τρώω πολύ περιορισμένα γεύματα και σνακ (Ένα με το πολύ 2).						
9. Όταν τρώω αναζητώ περισπασμούς όπως τηλεόραση, υπολογιστής ή φορητές συσκευές και δεν δίνω έμφαση στο τι τρώω.						
10. Επιλογή ανθυγιεινών μεθόδων μαγειρέματος, όπως το βαθύ τηγάνισμα ή ψήσιμο στα κάρβουνα.						

Πόσες φορές την εβδομάδα; Αντίστροφη βαθμολογία	Σπάνια 4	1-2 φορές/ εβδ 3	3-5 φορές/ εβδ 2	Σχεδόν κάθε μέρα 1	Παραπάνω από 1 φορά την ημέρα 0	Σκορ
1. Καταναλώνω φρούτα.						
2. Καταναλώνω λαχανικά.						
3. Κάνω πράγματα που απολαμβάνω και δεν σχετίζονται με το φαγητό.						
4. Κατανοώ την ύπαρξη και διαχειρίζομαι το στρες αποδοτικά με τρόπους που δεν σχετίζονται με την τροφή.						
5. Τα τρόφιμα που καταναλώνω είναι ολικής άλεσης.						

Πόσο συχνά	Ποτέ 0	Σχεδόν Ποτέ 1	Μερικές Φορές 2	Αρκετά Συχνά 3	Πολύ συχνά 4	Σκορ
1. Χαμηλή πρόσληψη πρωτεΐνης ή περιορισμένη πρόσβαση σε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες.						
2. Ακραίες δίαιτες ή ακραίος περιορισμός των θερμίδων .						
3. Υπερβολική έμφαση στα συμπληρώματα αντί να λαμβάνω θρεπτικά συστατικά από μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή.						
4. Αγνοώ τον έλεγχο της μερίδας ακόμη και για τα «υγιεινά» τρόφιμα .						
5.Κοιμάμαι ακατάστατες ώρες και έχω κακές συνήθειες ύπνου (Οθόνες στο κρεβάτι όπως κινητό, τηλεόραση κ.α.).						
6. Ξεκινάω την εφαρμογή διατροφικών τάσεων χωρίς να λαμβάνω υπόψη τις ατομικές μου ανάγκες.						
7. Θέτω μη ρεαλιστικές προσδοκίες διατροφής για γρήγορη απώλεια βάρους.						
8. Γρήγορη απογοήτευση αν δεν δω άμεσο αποτέλεσμα.						
9. Δεν δίνω προσοχή στα σημάδια πείνας και πληρότητας.						
10. Δεν μασάω πολλές φορές ή τρώω βιαστικά.						

Πόσο συχνά	Ποτέ 0	Σχεδόν Ποτέ 1	Μερικές Φορές 2	Αρκετά Συχνά 3	Πολύ συχνά 4	Σκορ
11. Δεν απολαμβάνω τα τρόφιμα ή τα γεύματα μου. Βλέπω το φαγητό ως μέσο καυσίμου, και δεν εκτιμώ τις αισθητηριακές και κοινωνικές πτυχές του.						
12. Έχω ασταθής ώρες γευμάτων (ανοργάνωτα γεύματα).						
13. Έχω παρατεταμένες περιόδους χωρίς φαγητό.						
14. Τρώω σνακ χωρίς να διαβάσω την διατροφική ετικέτα.						
15. Ρίχνω αλάτι πριν καν δοκιμάσω αν μου αρέσει το φαγητό.						
16. Παραλείπω γεύματα ως στρατηγική απώλειας βάρους.						
17. Οι πολιτιστικές και θρησκευτικές μου πεποιθήσεις με βγάζουν εκτός της διατροφής μου.						
18. Εστιάζω αποκλειστικά στην καταμέτρηση θερμίδων χωρίς να λαμβάνω υπόψη τη διατροφική ποιότητα των τροφών.						
19. Τηρώ αυστηρά μια συγκεκριμένη διατροφική φιλοσοφία χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές μου ανάγκες (Διαλειματική, άνευ γλουτένης κτλ)						
20. Αγνοώ τις συναισθηματικές και ψυχολογικές πτυχές της διατροφής (Στρες, πλήξη, άγχος) και επηρεάζουν τις διατροφικές μου συνήθειες.						

Πόσο συχνά	Ποτέ 0	Σχεδόν Ποτέ 1	Μερικές Φορές 2	Αρκετά Συχνά 3	Πολύ συχνά 4	Σκορ
21. Είμαι υπερβολικά επικριτικός με τον εαυτό μου, ειδικά όσον αφορά τις επιλογές τροφίμων και την εικόνα του σώματος.						
22. Έχω αρνητική εικόνα σώματος ή δυσaráσκεια με το σώμα μου και με οδηγεί σε ακραία μέτρα ελέγχου του βάρους ή διαταράσσει την διατροφή μου.						
23. Όταν μπαίνω σε διατροφή θέλω να τα κάνω όλα τέλεια αλλιώς να μην τα κάνω καθόλου .						
24. Συγκρίνω την απώλεια ή αύξηση βάρους μου με άλλους.						
25. Υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης: (μέσω καφέ, ενεργειακών ποτών ή άλλων πηγών) .						
26. Συγκρίνω την εξωτερική εμφάνιση ή το σχήμα του σώματος μου με άλλους.						
27. Έχω το φαγητό ως ανταμοιβή ή τιμωρία.						
28. Οι τροφές για εμένα έχουν ηθική αξία ξεχωρίζοντας τες ως «καλές» ή «κακές».						
29. Εστιάζω υπερβολικά στο βάρος και την εικόνα του σώματος μου.						
30. Έχω την πεποίθηση ότι η διατροφή και τα αποτελέσματα της υγείας είναι προκαθορισμένα και αμετάβλητα (από τα γονίδια πχ). Αυτό με οδηγεί σε έλλειψη κινήτρων για θετική αλλαγή.						
31. Έχω ένα αίσθημα υπερέντασης ή κόπωσης από συνεχείς προσπάθειες δίαιτας.						

	Ποτέ 0	Σχεδόν Ποτέ 1	Μερικές Φορές 2	Αρκετά Συχνά 3	Πολύ συχνά 4	Σκορ
1. Δυσκολεύομαι να οργανώσω τη ζωή μου με τρόπο που να με ευχαριστεί.						
2. Αισθάνομαι ότι έχω μειωμένη σωματική αντοχή.						
3. Συνηθίζω να τρώω τα γεύματα μου βιαστικά και στο πόδι.						
4. Αισθάνομαι ότι δεν είμαι ικανοποιημένος/ή από την ζωή μου.						
5. Αισθάνομαι ότι η συνολική μου υγεία δεν είναι καλή.						
6. Χρειάζομαι απαραίτητα ένα γλυκό την ημέρα.						
7. Τσιμπολογάω όλη την ημέρα.						
8. Μου αρέσει να θέτω νέους στόχους στη ζωή μου και να προσπαθώ να τους πετύχω.						
9. Κοιμάμαι λιγότερο από όσο χρειάζομαι.						
10. Οι υποχρεώσεις με αναγκάζουν να χάνω κάποιο γεύμα μέσα στην ημέρα.						

	Ποτέ 0	Σχεδόν Ποτέ 1	Μερικές Φορές 2	Αρκετά Συχνά 3	Πολύ συχνά 4	Σκορ
11. Αισθάνομαι να πνίγομαι από τις ευθύνες της ζωής μου.						
12. Δεν έχω επαρκή ενέργεια για να ολοκληρώσω όλες τις υποχρεώσεις της ημέρας μου.						
13. Υποκύπτω εύκολα σε πειρασμούς ανθυγιεινών τροφίμων.						
14. Πεινάω συνέχεια κατά την διάρκεια της ημέρας.						
15. Η σωματική άσκηση δεν είναι στις προτεραιότητες μου.						
16. Δεν μου αναγνωρίζω τις μικρές θετικές αλλαγές που κάνω στη ζωή μου.						
17. Δυσκολεύομαι να διαχειριστώ την ποσότητα φαγητού που τρώω έξω (παρέα, πάρτι, μπουφέ).						
18. Έχω ακατάστατα γεύματα μέσα στην ημέρα.						
19. Νιώθω ικανός/-η να παίρνω μόνος/-η μου τις αποφάσεις για σημαντικά θέματα της ζωής μου.						
20. Δυσκολεύομαι να χορτάσω.						

	Ποτέ 0	Σχεδόν Ποτέ 1	Μερικές Φορές 2	Αρκετά Συχνά 3	Πολύ συχνά 4	Σκορ
21. Πίνω λιγότερο από 8 ποτήρια νερό την ημέρα.						
22. Κάποια γεύματα μου προκαλούν δυσπεψία (καούρες - πόνο- ενόχληση- φουσκώματα).						
23. Δεν συνηθίζω να δοκιμάζω νέα τρόφιμα.						
24. Είμαι δυσαρεστημένος/ή με τον εαυτό μου.						
25. Δυσκολεύομαι να διαχειριστώ το καθημερινό στρες που υπάρχει στη ζωή μου.						
26. Ξυπνάω συχνά κατά την διάρκεια της νύχτας.						
27. Τρώω μέχρι να αδειάσω όλο το πιάτο μου (ανεξάρτητα πόση τροφή υπάρχει/αν έχω χορτάσει).						
28. Τα καταφέρνω καλά με τις δυσκολίες/προβλήματα της ζωής μου.						
29. Έχω προβλήματα δυσκοιλιότητας.						
30. Η ποιότητα του φαγητού με αφήνει αδιάφορο όταν πεινάω.						
31. Δεν είμαι σίγουρος τι προσπαθώ να πετύχω στη ζωή μου.						
32. Χρειάζομαι απαραίτητα ένα ανθυγιεινό, αλμυρό σνακ κάθε μέρα.						

Αξιολόγηση Διατροφικής Συμπεριφοράς

Το σκορ σου αντικατοπτρίζει τη συνολική σου σχέση με τη διατροφή, την ψυχολογική ευεξία και τις καθημερινές σου συνήθειες. Δες παρακάτω τι σημαίνει και πώς μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να βελτιώσεις την υγεία σου.



Ερμηνεία Σκορ

Σκορ	Ζώνη	Τι σημαίνει για σένα
0-40	 Πράσινη Ζώνη	Συγχαρητήρια! Διατηρείς πολύ καλές διατροφικές συνήθειες και η σχέση σου με το φαγητό είναι ισορροπημένη. Έχεις ελάχιστες ανθυγιεινές συμπεριφορές, οπότε εστίασε στη διατήρηση των καλών σου συνηθειών.
41-120	 Πορτοκαλί Ζώνη	Υπάρχουν κάποιες ανθυγιεινές συμπεριφορές που μπορεί να επηρεάζουν την καθημερινότητά σου. Θα ήταν καλό να βελτιώσεις ορισμένες πτυχές της διατροφής και του τρόπου ζωής σου. Η συνεργασία με έναν ειδικό μπορεί να σε βοηθήσει να αποκτήσεις μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση.
121-198	 Κόκκινη Ζώνη	Οι διατροφικές σου συνήθειες παρουσιάζουν αρκετές δυσλειτουργίες που πιθανώς επηρεάζουν τη φυσική σου κατάσταση και την ψυχολογική σου ευεξία. Χρειάζεται να κάνεις συγκεκριμένες αλλαγές, και η καθοδήγηση από έναν επαγγελματία μπορεί να σου δώσει την υποστήριξη που χρειάζεσαι.
199-312	 Βαθύ Κόκκινο	Οι συνήθειές σου δείχνουν σημαντικά προβλήματα στη διατροφή, την υγεία και τη σχέση σου με το φαγητό. Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για την ευεξία σου και είναι σημαντικό να αναζητήσεις άμεση υποστήριξη και στρατηγικές αλλαγής.



Τι σημαίνει το σκορ σου;

Πράσινη Ζώνη (0-40):

Ανήκεις στην ομάδα που έχει **ισορροπημένες συνήθειες** και υγιή σχέση με το φαγητό. Συνέχισε να δίνεις προτεραιότητα στη θρέψη του σώματός σου με σεβασμό και συνέπεια.

Πορτοκαλί Ζώνη (41-120):

Υπάρχουν κάποια σημεία που χρειάζονται προσοχή, αλλά βρίσκεσαι σε ένα διαχειρίσιμο επίπεδο. **Μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν τη διαφορά**, όπως η βελτίωση της ρουτίνας των γευμάτων σου ή η καλύτερη διαχείριση του στρες.

Κόκκινη Ζώνη (121-198):

Οι επιλογές σου ενδέχεται να έχουν **αρνητική επίδραση στην υγεία και την καθημερινότητά σου**. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσεις πού δυσκολεύεσαι και να κάνεις βήματα προς μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση στη διατροφή σου.

Βαθύ Κόκκινο (199-312):

Το σκορ σου υποδηλώνει ότι υπάρχουν σοβαρά ζητήματα που επηρεάζουν τη διατροφή και την ευεξία σου. Η παρέμβαση ενός ειδικού θα μπορούσε να σε βοηθήσει να βρεις μια **υγιή και βιώσιμη προσέγγιση** προς τη διατροφή και την υγεία σου.



Συμβουλή:

Το σκορ σου **δεν καθορίζει την αξία σου**! Είναι απλά ένας οδηγός που μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τις συνήθειές σου και να αποφασίσεις αν χρειάζεται κάποια αλλαγή.



Τι μπορείς να κάνεις στη συνέχεια;

Αν ανήκεις στην πορτοκαλί, κόκκινη ή βαθιά κόκκινη ζώνη, σκέψου **ποιο μικρό βήμα μπορείς να κάνεις σήμερα** για να βελτιώσεις τη σχέση σου με τη διατροφή και την υγεία σου. Μερικές φορές, **η μικρότερη αλλαγή μπορεί να έχει το μεγαλύτερο αντίκτυπο**.

Οδηγία για την Αξιολόγηση της Προόδου

Μετά από **4-5 μήνες**, συμπλήρωσε ξανά το ερωτηματολόγιο και σύγκρινε το νέο σου σκορ με το προηγούμενο.

>> Αν το σκορ σου μειώθηκε:

😓 **Μπράβο! Έχεις κάνει βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση.**

- Παρατήρησε ποιες ερωτήσεις έχουν βελτιωθεί και συνέχισε την προσπάθεια!
- Δώσε έμφαση στη σταθερότητα και σε ακόμα μικρότερες βελτιώσεις.

>> Αν το σκορ σου έμεινε ίδιο ή αυξήθηκε:

😐 **Μην απογοητεύεσαι! Κάθε αλλαγή απαιτεί χρόνο.**

- Σκέψου ποια σημεία χρειάζονται περισσότερη προσοχή.
- Εστίασε σε μία μικρή αλλαγή κάθε φορά και δες πώς μπορείς να την ενσωματώσεις στην καθημερινότητά σου.

🔴 Ένας εύκολος τρόπος να δεις την πρόοδό σου:

- >> Σημείωσε **ποιες ερωτήσεις** είχαν διαφορετική απάντηση αυτή τη φορά.
- >> Αν η απάντηση βελτιώθηκε, πρόσθεσε ένα  ή  δίπλα στην ερώτηση.
- >> Δες ποιες συνήθειες **έχουν αλλάξει** και βάλε **νέο στόχο** για το επόμενο διάστημα!



Na θυμάσαι:

Η διατροφή και η ψυχολογική ευεξία είναι ένα **ταξίδι** και όχι ένας τελικός προορισμός. **Κάθε μικρό βήμα σε φέρνει πιο κοντά στο στόχο σου!**