



Ερωτηματολόγιο Ευαισθητοποίησης T3

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας στη μελέτη «EUthyroid2»!

Θα θέλαμε να μάθουμε περισσότερα για τις απόψεις και τις γνώσεις σου σχετικά με την υγεία και τη διατροφή. Ως εκ τούτου, ελπίζουμε ότι είσαι πρόθυμος/-η να μας βοηθήσεις απαντώντας σε αυτό το ερωτηματολόγιο. Η ανταπόκρισή σου θα μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε πόσο καλά έχει λειτουργήσει η μελέτη μας και γιατί μερικά στοιχεία μπορεί να έχουν λειτουργήσει καλύτερα από άλλα. Οι απαντήσεις σου μπορούν επομένως να μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε τυχόν ανάγκες για βελτιώσεις προς δικό σου όφελος και άλλων νέων ανθρώπων.

Η μελέτη διεξάγεται στο πλαίσιο του προγράμματος «EUthyroid2», και όλες οι απαντήσεις στη μελέτη λαμβάνουν κωδικούς και θα χειριστούν, εξεταστούν και κοινοποιηθούν σύμφωνα με τους νόμους περί προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Δημογραφικά στοιχεία

1.1 Έχεις πρόσφατα μια από τις ακόλουθες ασθένειες που σχετίζονται με τη λειτουργία του θυρεοειδούς;

Δε γνωρίζω

Όχι

Υπερθυρεοειδισμός

Υποθυρεοειδισμός

Νόσος του Graves

Άλλο: (προσδιορίστε στο κείμενο)

Άλλο: (προσδιορίστε στο κείμενο)

Ερωτηματολόγιο Ευαισθητοποίησης Ιωδίου

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν τις προτιμήσεις, τις απόψεις, και τις γνώσεις σου σχετικά με τα διάφορα τρόφιμα. Διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις και απάντησε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Μας ενδιαφέρουν οι ατομικές σου απαντήσεις. Εάν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσει, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δε γνωρίζω» ή «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

Για κάθε δήλωση, παρακαλώ σημείωσε το πλαίσιο που σε αφορά περισσότερο.

2.1. Για τη δική μου υγεία, θεωρώ σημαντικό να προσπαθώ να...

	Πολύ σημαντικό	Σημαντικό	Λίγο σημαντικό	Ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο	Λίγο ασήμαντο	Ασήμαντο	Πολύ ασήμαντο
...κοιμάμαι αρκετά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...τρώω μια υγιεινή διατροφή, με ποικιλία, που περιέχει επαρκή θρεπτικά συστατικά (π.χ. πρωτεΐνη, σίδηρο, βιταμίνη D, ιώδιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...διατηρώ ένα υγιές βάρος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...φροντίζω την ψυχική μου υγεία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.2. Ποια συστατικά τροφίμων θεωρείς σημαντικά για τη διατροφή σου;

Αν δε γνωρίζεις ποια είναι τα συστατικά των τροφίμων, παρακαλώ σημείωσε «Δε γνωρίζω».

	Πολύ σημαντικό	Σημαντικό	Λίγο σημαντικό	Ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο	Λίγο ασήμαντο	Ασήμαντο	Πολύ ασήμαντο	Δε γνωρίζω
Βιταμίνη D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σίδηρος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ιώδιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καφεΐνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ψευδάργυρος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.3. Πόσο σημαντικό θεωρείς το ότι οι έγκυες γυναίκες περιλαμβάνουν στη διατροφή τους τα ακόλουθα;

Αν δε γνωρίζεις ποια είναι τα συστατικά των τροφίμων, παρακαλώ σημείωσε «Δε γνωρίζω».

	Πολύ σημαντικό	Σημαντικό	Λίγο σημαντικό	Ούτε σημαντικό ούτε ασήμαντο	Λίγο ασήμαντο	Ασήμαντο	Πολύ ασήμαντο	Δε γνωρίζω
Βιταμίνη D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φολικό οξύ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ζάχαρη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ιώδιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Βιταμίνη B12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.4. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση ότι λαμβάνω αρκετά από αυτά τα συστατικά τροφίμων στη διατροφή μου:

Αν δε γνωρίζεις ποια είναι τα συστατικά των τροφίμων, παρακαλώ σημείωσε «Δε γνωρίζω».

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα	Δε γνωρίζω
Βιταμίνη D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σίδηρος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καφεΐνη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ψευδάργυρος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ιώδιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.5. Για κάθε δήλωση, παρακαλώ σημείωσε πόσο πολύ συμφωνείς ή διαφωνείς.

Αν δε γνωρίζεις τι είναι το ιώδιο ή το ιωδιούχο αλάτι, παρακαλώ σημείωσε «Δε γνωρίζω».

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα	Δε γνωρίζω
Πιστεύω ότι το ιώδιο είναι σημαντικό για την υγεία μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πιστεύω ότι το θέμα της κατανάλωσης αρκετού ιωδίου είναι σημαντικό μόνο για άτομα με θυρεοειδοπάθεια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πιστεύω ότι οι γυναίκες πρέπει να αποφεύγουν το ιωδιούχο αλάτι εάν θέλουν να μείνουν έγκυες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Παρακαλώ απάντησε στις ακόλουθες ερωτήσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δε γνωρίζω» ή «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

2.6. Γνωρίζεις τι είναι το ιώδιο;

- | | |
|------------|--------------------------|
| Ναι | <input type="checkbox"/> |
| Όχι | <input type="checkbox"/> |
| Δε θυμάμαι | <input type="checkbox"/> |

2.7. Για ποιο λόγο είναι σημαντικό το ιώδιο στο σώμα σου;

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».
(δυνατότητα πολλαπλών απαντήσεων)

- | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Διατηρεί τον φυσιολογικό μεταβολισμό | <input type="checkbox"/> |
| Αποτρέπει την τύφλωση | <input type="checkbox"/> |
| Εξασφαλίζει την υγιή ανάπτυξη του μωρού κατά την εγκυμοσύνη | <input type="checkbox"/> |
| Φυσιολογική δύναμη των οστών και των δοντιών | <input type="checkbox"/> |
| Εξασφαλίζει την υγιή ανάπτυξη των παιδιών | <input type="checkbox"/> |
| Φυσιολογική αρτηριακή πίεση | <input type="checkbox"/> |
| Δεν είμαι σίγουρος/-η | <input type="checkbox"/> |

2.8. Ποια από τα ακόλουθα είναι καλές πηγές ιωδίου στη διατροφή;

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».
(δυνατότητα πολλαπλών απαντήσεων)

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| Κρέας και προϊόντα κρέατος | <input type="checkbox"/> |
| Αυγά | <input type="checkbox"/> |
| Ψωμί | <input type="checkbox"/> |
| Δημητριακά | <input type="checkbox"/> |
| Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα | <input type="checkbox"/> |

Ψάρια και θαλασσινά	<input type="checkbox"/>
Φρούτα και λαχανικά	<input type="checkbox"/>
Πατάτες	<input type="checkbox"/>
Φυτικά έλαια	<input type="checkbox"/>
Συμπληρώματα διατροφής (π.χ. χάπια ή κάψουλες) με ιώδιο	<input type="checkbox"/>
Ροζ αλάτι Ιμαλαΐων	<input type="checkbox"/>
Αλάτι με ιώδιο	<input type="checkbox"/>
Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>

2.9. Για κάθε δήλωση, παρακαλώ ανάφερε ποια πιστεύεις ότι είναι η σωστή απάντηση:

	Ναι	Όχι	Δεν είμαι σίγουρος/-η
Σε όλα τα είδη αλατιού προστίθεται ιώδιο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε σύγκριση με το κανονικό αλάτι, το ιωδιούχο αλάτι είναι λιγότερο υγιεινό για εμένα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε σύγκριση με το κανονικό αλάτι, το ιωδιούχο αλάτι μειώνει την πιθανότητα μιας γυναίκας να μείνει έγκυος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.10. Πόσο ιώδιο την ημέρα συμβουλεύουν οι ειδικοί (ΠΟΥ) να καταναλώνουν οι έφηβοι και οι ενήλικες (εξαιρουμένων των εγκύων γυναικών); (Σημείωσε μία μόνο απάντηση)

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

80-100 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
130-150 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
180-200 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
230-250 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
330-350 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
600 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
1000 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>

2.11. Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες για την υγεία από μια πολύ χαμηλή πρόσληψη ιωδίου;

(δυνατότητα πολλαπλών απαντήσεων)

Αυξημένος κίνδυνος βρογχοκήλης (πρήξιμο του λαιμού)	<input type="checkbox"/>
Μειωμένη ανάπτυξη του εμβρύου και των παιδιών	<input type="checkbox"/>
Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα	<input type="checkbox"/>
Διαταραχές του θυρεοειδούς (π.χ. υπο- και υπερθυρεοειδισμός)	<input type="checkbox"/>
Δυσμορφίες κατά την εγκυμοσύνη (γενετικές ανωμαλίες)	<input type="checkbox"/>
Τύφλωση	<input type="checkbox"/>
Καμία	<input type="checkbox"/>
Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>

2.12. Υπάρχουν πιθανές συνέπειες για την υγεία από την υπερβολικά υψηλή πρόσληψη ιωδίου;

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

Ναι	<input type="checkbox"/>
Όχι	<input type="checkbox"/>
Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>

2.13. Πότε είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι γυναίκες να καταναλώνουν αρκετό ιώδιο;

	Ναι	Όχι	Δεν είμαι σίγουρος/-η
Τη στιγμή που αποφασίζουν ότι θέλουν να μείνουν έγκυες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τη στιγμή που μαθαίνουν ότι είναι έγκυες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μόνο κατά τα πρώτα δύο τρίμηνα (6 μήνες) της εγκυμοσύνης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Στην καθημερινή τους ζωή, ανεξάρτητα από την εγκυμοσύνη ή την επιθυμία τους να μείνουν έγκυες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.14. Πόσο ιώδιο την ημέρα συμβουλεύουν οι ειδικοί (ΠΟΥ) να τρώνε οι έγκυες γυναίκες; (Σημείωσε μία μόνο απάντηση)

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

75 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
100 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
140 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
175 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
200 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
250 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
600 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
1000 μικρογραμμάρια (μg)/ημέρα	<input type="checkbox"/>
Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>

2.15. Υπάρχει κίνδυνος να μείνεις έγκυος ενώ έχεις έλλειψη ιωδίου (δεν έχεις αρκετό ιώδιο); (Σημείωσε μία μόνο απάντηση)

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

Όχι, επειδή το μωρό μπορεί να ρυθμίσει μόνο του την κατάσταση ιωδίου του	<input type="checkbox"/>
Όχι, επειδή το ιώδιο δεν είναι σημαντικό στην αρχή της εγκυμοσύνης	<input type="checkbox"/>
Ναι, αλλά μόνο στο τέλος της εγκυμοσύνης	<input type="checkbox"/>
Ναι, η ανάπτυξη του μωρού μπορεί ενδεχομένως να επηρεαστεί από τη χαμηλή κατάσταση ιωδίου από την αρχή της εγκυμοσύνης	<input type="checkbox"/>
Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>

2.16. Ποιο από αυτά τα μεγέθη μερίδας τροφίμων είναι πιθανότερο να καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες σε ιώδιο; (Σημείωσε μία μόνο απάντηση)

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

Ένα ποτήρι (200 ml) χυμό φρούτων	<input type="checkbox"/>
Ένα φλιτζάνι χούμους	<input type="checkbox"/>
Μια μερίδα (150 g) λευκού θαλασσινού ψαριού (π.χ., μπακαλιάρος)	<input type="checkbox"/>
Μια μερίδα (200 g) κοτόπουλο	<input type="checkbox"/>
Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>

2.17. Ποιο γεύμα θα ήταν η πιο ισορροπημένη επιλογή για να σου δώσει αρκετό ιώδιο; (Σημείωσε μία μόνο απάντηση)

Αν δεν είσαι βέβαιος/-η για το τι θα απαντήσεις, παρακαλώ μη μαντέψεις. Αντ' αυτού χρησιμοποίησε την επιλογή απάντησης «Δεν είμαι σίγουρος/-η».

Φιλέτο σολομού με πατάτες και μπρόκολο

Λευκό θαλασσινό ψάρι (μπακαλιάρος) με πατάτες και καρότα

Φακές

Δεν είμαι σίγουρος/-η

2.18. Μια έγκυος ανησυχεί για την πρόσληψη ιωδίου της. Ποια συμβουλή θα της έδινες για να εξασφαλίσει ότι καλύπτει τις απαιτήσεις της σε ιώδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; (δυνατότητα πολλαπλών απαντήσεων)

Περισσότερα λευκά θαλασσινά ψάρια στη διατροφή της.

Θα τη συμβούλευα να σταματήσει να χρησιμοποιεί ιωδιούχο αλάτι και να το αντικαταστήσει με ροζ αλάτι Ιμαλαΐων.

Θα της πρότεινα να τρώει περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γιαούρτι και γάλα.

Θα τη συμβούλευα να ρωτήσει τον γιατρό της σχετικά με την ανάγκη για συμπληρώματα διατροφής με ιώδιο.

Θα της πρότεινα να χρησιμοποιεί ιωδιούχο αλάτι αντί για αλάτι χωρίς προσθήκη ιωδίου.

Θα της πρότεινα να τρώει τακτικά φύκια, φρούτα, και λαχανικά.

Δεν είμαι σίγουρος/-η.

2.19. Το ιωδιούχο αλάτι είναι διαθέσιμο στην τοπική μου υπεραγορά.

Ναι

Όχι

Δεν είμαι σίγουρος/-η

2.20. Σε μια τυπική ημέρα, πόσο έλεγχο αισθάνεσαι ότι έχεις πάνω στα τρόφιμα που τρως;

Έχω πλήρη έλεγχο

Έχω μεγάλο έλεγχο

Έχω κάποιο έλεγχο

Ουδέτερο

Έχω λίγο έλεγχο

Έχω πολύ λίγο έλεγχο

Δεν έχω καθόλου έλεγχο

2.21. Για κάθε δήλωση, παρακαλώ σημείωσε πόσο πολύ συμφωνείς ή διαφωνείς:

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα	Δε γνωρίζω
Η οικονομική μου κατάσταση/των γονιών μου περιορίζει τις ευκαιρίες μου να αγοράζω τρόφιμα πλούσια σε ιώδιο (π.χ., ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, ιωδιούχο αλάτι).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε μια τυπική ημέρα αισθάνομαι ότι έχω τον έλεγχο των αποφάσεων σχετικά με τα τρόφιμα που τρώω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αισθάνομαι ότι υποστηρίζομαι από την οικογένειά μου να τρώω υγιεινά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Το βρίσκω δύσκολο να επιλέγω υγιεινά φαγητά όταν βρίσκομαι με τους φίλους μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.22. Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή σήμερα. Πόσο καλά καταφέρνεις να επιλέγεις τις πληροφορίες που σε αφορούν;

Εξαιρετικά

Πολύ καλά

Καλά

Ούτε καλά ούτε άσχημα

Φτωχά

Πολύ φτωχά

Εξαιρετικά φτωχά

Δε με ενδιαφέρουν αυτά τα θέματα

2.23. Παρακαλώ αξιολόγησε πόσο εύκολο το βρίσκεις να αξιολογήσεις τις ακόλουθες πτυχές:

	Πολύ εύκολο	Εύκολο	Μάλλον εύκολο	Ούτε εύκολο ούτε δύσκολο	Μάλλον δύσκολο	Δύσκολο	Πολύ δύσκολο
Πόσο εύκολο είναι για εσένα να αξιολογήσεις τις μακροχρόνιες επιπτώσεις των διατροφικών σου συνηθειών στην υγεία σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο εύκολο είναι για εσένα να αξιολογήσεις εάν ένα συγκεκριμένο τρόφιμο είναι σημαντικό με μια υγιεινή διατροφή;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.24. Σε σύγκριση με τώρα, θα ήθελα να φάω...

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
...περισσότερα λαχανικά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...περισσότερα ψάρια και θαλασσινά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...περισσότερα αυγά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...λιγότερα γλυκά τρόφιμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...περισσότερο αλάτι με ιώδιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...περισσότερο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...περισσότερα εμπλουτισμένα ροφήματα φυτικής προέλευσης (π.χ. ροφήματα βρώμης ή σόγιας)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...λιγότερο κρέας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...περισσότερα συμπληρώματα διατροφής με ιώδιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ερωτηματολόγιο συχνότητας φαγητού

Οι ακόλουθες ερωτήσεις αφορούν την τυπική σου κατανάλωση διαφόρων τροφίμων. Όταν απαντάς στις ερωτήσεις, να έχεις κατά νου τη διατροφική σου πρόσληψη του τελευταίου μήνα. Κατανοούμε ότι η πρόσληψή σου ποικίλλει από μέρα σε μέρα, αλλά προσπάθησε να δώσεις μια εκτίμηση της συνήθους πρόσληψής σου.

3.1. Καταναλώνεις αγελαδινό γάλα; (Αυτό δεν περιλαμβάνει άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το τυρί και το γιαούρτι.

- Όχι
- Μερικές φορές
- Ναι

Αν σημείωσες «όχι», συνέχισε με την ερώτηση 3.2.

3.1.1. Πόσες μερίδες αγελαδινού γάλακτος και άλλων ροφημάτων που περιέχουν αγελαδινό γάλα καταναλώνεις κατά τα ακόλουθα;

	Σπάνια ή ποτέ	1-3 μερίδες/εβδομάδα	4-6 μερίδες/εβδομάδα	1 μερίδα/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες ή περισσότερες/ημέρα
Όπως ένα ποτήρι γάλα (Μια μερίδα = περίπου 200 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σε δημητριακά πρωινού, π.χ. σε βρώμη (Μια μερίδα = περίπου 150 - 200 ml προστιθέμενο γάλα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Άλλα ροφήματα που περιέχουν αγελαδινό γάλα (Π.χ., Σοκολατούχο γάλα, μιλκσέικ κ.λπ. Μια μερίδα = ένα ποτήρι (200ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Γάλα σε τσάι, καφέ (latte, cappuccino) ή άλλα ζεστά ροφήματα (Μια μερίδα = ένα φλιτζάνι (200 ml) ενός ζεστού ροφήματος)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.2. Πόσες μερίδες γιαούρτι καταναλώνεις;**(Μια μερίδα = ένα δοχείο (125 – 150ml) γιαούρτι.)**

Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1-3 μερίδες/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
4-6 μερίδες/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
1 μερίδα/ημέρα	<input type="checkbox"/>
2 μερίδες/ημέρα	<input type="checkbox"/>
3-4 μερίδες ή περισσότερες/ημέρα	<input type="checkbox"/>

3.3. Πόσες μερίδες λευκού τυριού και τυροκομικών προϊόντων καταναλώνεις;**(Μια μερίδα = 2 φέτες λευκό τυρί, ένα φλιτζάνι τυρί cottage, ένα φλιτζάνι φέτα κ.λπ.)**

Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1-3 μερίδες/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
4-6 μερίδες/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
1 μερίδα/ημέρα	<input type="checkbox"/>
2 μερίδες/ημέρα	<input type="checkbox"/>
3-4 μερίδες ή περισσότερες/ημέρα	<input type="checkbox"/>

3.4. Πόσες μερίδες καταναλώνεις κατσικίσια ή πρόβεια γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως κατσικίσιο γάλα, πρόβειο γάλα, τυριά όπως χαλούμι ή φέτα ή αναρή, ή κατσικίσιο ή πρόβειο βούτυρο;

Επίσης, συμπερίλαβε τι χρησιμοποιείς στο μαγείρεμα, στα δημητριακά, στο ψωμί κ.λπ.
Μια μερίδα = Ένα ποτήρι (2 dl) κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα, 2 – 3 φέτες χαλούμι ή φέτα, ή βούτυρο για μια φέτα ψωμί.

Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1-3 μερίδες/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
4-6 μερίδες/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
1 μερίδα/ημέρα	<input type="checkbox"/>
2 μερίδες/ημέρα	<input type="checkbox"/>
3-4 μερίδες ή περισσότερες/ημέρα	<input type="checkbox"/>

3.5. Πόσα αυγά τρως;

(συμπερίλαβε τα αυγά που χρησιμοποιείς στο μαγείρεμα και το ψήσιμο)

Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1 – 3 αυγά/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
4 – 6 αυγά/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
1 – 2 αυγά/ημέρα	<input type="checkbox"/>
3 ή περισσότερα αυγά/ημέρα	<input type="checkbox"/>

3.6. Πόσο συχνά καταναλώνεις άπαχα λευκά ψάρια;

Αυτό περιλαμβάνει φιλέτα ψαριών και προϊόντα ψαριών (όπως ψαροκροκέτες και ψαροκεφτέδες).

Τα άπαχα λευκά ψάρια περιλαμβάνουν είδη ψαριών όπως ο μπακαλιάρος και ο κολιός. Δεν περιλαμβάνει τα λιπαρά είδη ψαριών όπως ο σολομός, η πέστροφα, το σκουμπρί, και η ρέγκα.

Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1 – 3 φορές/μήνα	<input type="checkbox"/>
1 φορά/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
2 – 3 φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
4 ή περισσότερες φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>

3.7. Πόσο συχνά τρως παραδοσιακά κυπριακά θαλασσινά πιάτα, όπως ψητά ψάρια, καλαμαράκια, γαρίδες, ή χταπόδι;

Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1 – 3 φορές/μήνα	<input type="checkbox"/>
1 φορά/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
2 – 3 φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
4 ή περισσότερες φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>

3.8. Πόσο συχνά καταναλώνεις φύκια, ή άλγη;

Αυτό επίσης περιλαμβάνει προϊόντα διατροφής και συμπληρώματα διατροφής στα οποία προστίθενται φύκια, ή άλγη.

Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1 – 3 φορές/μήνα	<input type="checkbox"/>
1 – 2 φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
3 ή περισσότερες φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>

3.9. Πόσο συχνά χρησιμοποιείς συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν ιώδιο;

Αν λαμβάνεις πολυβιταμίνη, έλεγξε αν περιλαμβάνει ιώδιο. Λάβε υπόψιν ότι η επισήμανση ιώδιο μπορεί να δίνεται ως ιώδιο, ιωδιούχο, ιωδιούχο κάλιο, και ιωδιούχο νάτριο. Αυτό δεν περιλαμβάνει τα συμπληρώματα με φύκια (αυτό περιλαμβάνεται στην προηγούμενη ερώτηση).

Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>
Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
1 φορά/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
2 – 4 φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>
5 – 7 φορές/εβδομάδα	<input type="checkbox"/>

3.10. Χρησιμοποιείς αλάτι με ιώδιο για το μαγείρεμα και το ψήσιμο στο σπίτι;

Δεν είμαι σίγουρος/-η	<input type="checkbox"/>
Σπάνια ή ποτέ	<input type="checkbox"/>
Αρκετές φορές την εβδομάδα, αλλά όχι πάντα	<input type="checkbox"/>
Ναι, πάντοτε χρησιμοποιώ αλάτι με ιώδιο	<input type="checkbox"/>

3.11 Καταναλώνεις γάλα φυτικής προέλευσης (π.χ. σόγια, καρύδα);

Όχι	<input type="checkbox"/>
Μερικές φορές	<input type="checkbox"/>
Ναι	<input type="checkbox"/>

Αν έχεις επιλέξει «ναι» ή «μερικές φορές», συνέχισε με την ερώτηση 3.11.1. Αν έχεις επιλέξει «όχι», τελειώνει το ερωτηματολόγιο.

3.11.1 Είναι το φυτικό γάλα σου εμπλουτισμένο με ιώδιο;

Ναι	<input type="checkbox"/>
Όχι	<input type="checkbox"/>
Δε γνωρίζω	<input type="checkbox"/>



Αν έχεις επιλέξει «ναι», συνέχισε με την ερώτηση 3.11.2. Αν έχεις επιλέξει «όχι» ή «δεν γνωρίζω», τελειώνει το ερωτηματολόγιο.

3.11.2. Πόσες μερίδες εναλλακτικού γάλακτος φυτικής προέλευσης καταναλώνεις που είναι εμπλουτισμένες με ιώδιο;

Μια μερίδα = Ένα ποτήρι (200 ml) φυτικού ροφήματος. Επίσης, συμπερίλαβε το φυτικό ρόφημα που χρησιμοποιείς στο μαγείρεμα, στα δημητριακά κ.λπ.

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| Σπάνια ή ποτέ | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 μερίδες/εβδομάδα | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 μερίδες/εβδομάδα | <input type="checkbox"/> |
| 1 μερίδα/ημέρα | <input type="checkbox"/> |
| 2 μερίδες/ημέρα | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 μερίδες ή περισσότερες/ημέρα | <input type="checkbox"/> |

**Αυτό είναι το τέλος του
Ερωτηματολόγιο Ευαισθητοποίησης.**

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ για τη
συμπλήρωσή του!**