

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ για ΓΟΝΕΙΣ

## Το παρακάτω ερωτηματολόγιο απαντάται από εσάς τους γονείς - σε συνεργασία με τα παιδιά σας - που έλαβαν μέρος στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Τρώγω Κρητικά, Ζω Υγιεινά» το οποίο υλοποιήθηκε σε πιλοτική φάση κατά τη σχολική χρονιά 2021- 2022 στην Α’ Τάξη Δημοτικού σε μία σχολική μονάδα ανά Περιφερειακή Ενότητα Κρήτης.

ΟΝΟΜΑ – ΕΠΩΝΥΜΟ ΓΟΝΕΑ & ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ

…………………………………………………………………………………………………………………………………

## ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ – ΤΜΗΜΑ που φοιτά το παιδί σας

…………………………………………………………………………………………………………………………………

## Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας!

Ομάδα Σχεδιασμού Προγράμματος «Τρώγω Κρητικά, Ζω Υγιεινά»

**Αρετή Αλεξοπούλου**, Συντονίστρια Προγράμματος για την Κρητική Διατροφή, ΠΛΟΗΓΟΣ Αναπτυξιακή **Αμαλία Φιλιππάκη**, Συντονίστρια Αειφορίας της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης Κρήτης **Ειρήνη Χριστοφορίδη**, Προϊσταμένη Φυτικής Παραγωγής Διεύθυνσης Αγροκτήματος ΕΛΜΕΠΑ

**Αντωνία Ψαρουδάκη**, Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, ΕΛΜΕΠΑ



# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

### Ήταν ενθουσιασμένο για την δράσεις της Κρητικής Διατροφής που έκαναν στο σχολείο:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Μετέφερε στο σπίτι γνώσεις ή εργασίες της Κρητικής Διατροφής και μας τις παρουσίαζε:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Παρουσίασε μεγαλύτερο ενδιαφέρον για την προετοιμασία των γευμάτων

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Ζητούσε πληροφορίες για την Κρητική Διατροφή:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Ζητούσε πιο υγιεινό κολατσιό για το σχολείο:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Ήταν πιο δεκτικό στο να καταναλώνει νέα, πιο υγιεινά γεύματα:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Καταναλώνει περισσότερα φρούτα και λαχανικά:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

### Δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον για την προστασία του περιβάλλοντος:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Εκδήλωσε ενδιαφέρον να φυτέψει και να καλλιεργήσει ένα δικό του φυτό:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Παρατηρεί με μεγαλύτερο ενδιαφέρον τα φυτά και τη φύση γενικότερα:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Αυξήθηκε το ενδιαφέρον να πληροφορηθεί για πιο οικολογικούς τρόπους καλλιέργειας ή παραγωγής τροφής:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ



# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

### Αυξήθηκαν οι πληροφορίες που μετέφερε στο σπίτι για εκπαιδευτικές δράσεις που έκανε στο σχολείο:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Αυξήθηκε η διάθεση να επαναλάβει τις δράσεις στο σπίτι με μέλη της οικογένειας ή φίλους:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Αυξήθηκε ο χρόνος παραμονής στο τραπέζι κατά τα οικογενειακά γεύματα:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Αυξήθηκε η διάθεση να ζητά πληροφορίες από παππούδες, γιαγιάδες, θείους, θείες, κ.α.:

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΟΝΕΑ

**Φύλλο**

ΑΡΡΕΝ ΘΗΛΥ

### Εκπαίδευση

Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο Πανεπιστήμιο Μεταπτυχιακό

### Ηλικία

20 - 29 30 - 39 40 - 49

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

**Εργασία**

Ιδιωτικός Τομέας Δημόσιος Τομέας Ελεύθερος Επαγγελματίας

### Προ υπάρχουσα καλλιέργεια ή παραγωγή τροφίμων

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ

### Προ υπάρχουσα επαφή του παιδιού με αγροτικές καλλιέργειες ή κτηνοτροφία

Πολύ λίγο Λίγο Ούτε λίγο, ούτε πολύ Πολύ Πάρα πολύ



# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΓΟΝΕΑ

### Ακολουθώ την Κρητική Διατροφή;

ΝΑΙ ΟΧΙ

### Γνωρίζετε ότι η Κρητική Διατροφή θεωρείτε παγκοσμίως ένα από τα σημαντικότερα διατροφικά πρότυπα για την προαγωγή της ανθρώπινης υγείας και ευεξίας;

Πολύ Λίγο Καθόλου

### Παρακαλούμε να συμπληρώσετε τους πίνακες σχετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης των παρακάτω γευμάτων

Συμπληρώστε στο κουτάκι τον αριθμό που αντιστοιχεί στην συχνότητα κατανάλωσης των παρακάτω γευμάτων

1. Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα
2. Περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα
3. Λιγότερο από μία φορά το μήνα
4. Δεν μαγειρεύω ή καταναλώνω αυτό το τρόφιμο

Χοχλιούς Μπουμπουριστούς Τηγανητές Πατάτες Χορτόπιτες με άγρια χόρτα Ομελέτα με σταμναγκάθι Πίτσα

Αίγα κοκκινιστή Ντολμαδάκια Μακαρόνια Ψάρι

Φασολάδα ή άλλο όσπριο



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΤΡΟΦΙΜΑ | Καθημερινά | 3-6 φορές  /εβδομάδα | 1-2 φορές  /εβδομάδα | >5  φορές  /  μήνα | 1-2  φορές  /  μήνα | 1-2  φορές  /χρόνο  ή Ποτέ |
| 1. Λαχανοπίτια με ποια χόρτα |  |  |  |  |  |  |
| 2. Τσιμούλια |  |  |  |  |  |  |
| 3. Γιαχνερά χόρτα |  |  |  |  |  |  |
| 4. Τσιγαρολάχανα |  |  |  |  |  |  |
| 5. Κιντανές |  |  |  |  |  |  |
| 6. Αμπελοβλάσταρα |  |  |  |  |  |  |
| 7. Άλλα βλαστάρια-αστάχια  (βρουβάσταχα κλπ) |  |  |  |  |  |  |
| 8. Χόρτα με ψάρι |  |  |  |  |  |  |
| 9. Σουπιές, καλαμάρια με άγρια  χόρτα |  |  |  |  |  |  |
| 10. Σουπιές με το μελάνι |  |  |  |  |  |  |
| 11. Σκάροι με ντομάτα |  |  |  |  |  |  |
| 12. Κακαβιά και ψαρόσουπα |  |  |  |  |  |  |
| 13. Καλαμόβουπες στην  κατσαρόλα |  |  |  |  |  |  |
| 14. Φακόρυζο |  |  |  |  |  |  |
| 15. Φασουλόκουκα με ξύδι και  σκόρδο |  |  |  |  |  |  |
| 16. Κουκόφαβα |  |  |  |  |  |  |
| 17. Φάβα παντρεμένη |  |  |  |  |  |  |
| 18. Αγριαγκινάρες αυγολέμονο |  |  |  |  |  |  |
| 19. Αγριαγκινάρες με κατσικάκι |  |  |  |  |  |  |
| 20. Δρύλοι αυγολέμονο |  |  |  |  |  |  |
| 21. Μπαμιελίκι |  |  |  |  |  |  |
| 22. Ανθουλένιοι ντολμάδες |  |  |  |  |  |  |
| 23. Χοχλιοί μπουμπουριστοί |  |  |  |  |  |  |
| 24. Χλωροκούκια με χοχλιούς |  |  |  |  |  |  |
| 25. Χοχλιούς με χόντρο |  |  |  |  |  |  |
| 26. Στραπατσάδα |  |  |  |  |  |  |
| 27. Σοφεγάδα |  |  |  |  |  |  |
| 28. Ομελέτα με σπαράγγια |  |  |  |  |  |  |
| 29. Σκουφιχτές μακαρούνες |  |  |  |  |  |  |
| 30. ΝεράτεςΜΥΖΗΘΡΟΦΙΤΕΣ |  |  |  |  |  |  |
| 31. Χοιρινό με κυδώνια (τα  κυδώνια εκτός από γλυκό) |  |  |  |  |  |  |
| 32. Κουνέλι -λαγός κρασάτο |  |  |  |  |  |  |
| 33. Αντερούλια |  |  |  |  |  |  |
| 34. Ποια μυρωδικά χρησιμοποιείτε  (Φασκομηλιά, ρίγανη θρούμπι) |  |  |  |  |  |  |
| Μυρωδικά : |  |  |  |  |  |  |