



science and policy
for a healthy future



REPUBLIC OF CYPRUS
MINISTRY OF HEALTH



ΓΧΚ
Γενικό Χημείο του Κράτους
State General Laboratory



HBM4EU-MOM

Ανάπτυξη συστάσεων κατανάλωσης ψαριών
για υγιή εγκυμοσύνη
Εναρμονισμένη πιλοτική ερευνητική μελέτη σε
πέντε Ευρωπαϊκές χώρες

Φάση 1
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ



UNIVERSITY OF ICELAND



SAÚDE



Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



Instituto de Salud Carlos III



European
Environment
Agency



Jožef Stefan
Institute
Ljubljana, Slovenia



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI NAPOLI FEDERICO II



Escuela Andaluza
de Salud Pública

Ερωτηματολόγιο

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	
Ταυτότητα (συμμετέχουσας)	_ _ _ _ _ _ _
Ταυτότητα μέλους της ερευνητικής ομάδας που λαμβάνει τη συνέντευξη	_ _ _ _ _ _ _
Ημερομηνία συνέντευξης	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Ωρα έναρξης	_ _ _ _ _ _ _
Ωρα λήξης	_ _ _ _ _ _ _
Χώρος διεξαγωγής / Πλατφόρμα	
Όνομα ιατρού που σας προσκάλεσε στη μελέτη;	
Ποια είναι η ηλικία σας; _ _ _ (έτη)	
Ηλικία κύησης: _ _ _ (εβδομάδες)	
Διαμένετε στην Κύπρο τα τελευταία 3 χρόνια; ☐ Ναι ☐ Όχι	

1. Κοινωνικοδημογραφικές πληροφορίες

1.1 Πού γεννηθήκατε εσείς και οι γονείς σας;

	Στην Κύπρο			Σε άλλη χώρα			Παρακαλώ προσδιορίστε τη χώρα
	Ναι	Όχι	Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω	Ναι	Όχι	Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω	
Συμμετέχουσα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Μητέρα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Πατέρας	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

1.2 Τι περιγράφει καλύτερα την τοποθεσία του σπιτιού σας; Κάντε κλικ σε όλα όσα ισχύουν.

1	Αγροτική / Χωριό	☐
2	Αστική	☐
3	Βιομηχανική Περιοχή. Παρακαλώ προσδιορίστε τον τύπο των εργασιών:	☐
4	Αρνούμαι να απαντήσω / Δεν ξέρω	☐

1.3 Πόσα άτομα ζουν στο σπίτι σας; (προσδιορίστε τον αριθμό των ενηλίκων και των παιδιών)

Ενήλικες	Παιδιά
__ __	__ __

1.4 Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την οικογενειακή σας κατάσταση;

1	Ζω με τον σύντροφο μου	☐
2	Ζω με τους γονείς μου	☐
3	Ζω μόνη	☐
4	Άλλο. Παρακαλώ προσδιορίστε:	☐
5	Αρνούμαι να απαντήσω	☐

1.5 Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης εσάς και του συντρόφου με τον οποίο συζείτε;

	Το δικό σας	Συντρόφου
1. Χωρίς επίσημη εκπαίδευση ή κάτω από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση (ISCED 0)	☐	☐
2. Πρωτοβάθμια εκπαίδευση (ISCED 1)	☐	☐
3. Κατώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (γυμνάσιο) (ISCED 2)	☐	☐
4. Ανώτερη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (λύκειο) (ISCED 3)	☐	☐
5. Μετα-δευτεροβάθμια μη τριτοβάθμια εκπαίδευση (ISCED 4)	☐	☐
6. Τριτοβάθμια εκπαίδευση μικρού κύκλου Κολέγιο (ISCED 5)	☐	☐
7. Bachelor ή ισοδύναμο επίπεδο (ISCED 6)	☐	☐
8. Μεταπτυχιακό ή ισοδύναμο επίπεδο (ISCED 7)	☐	☐
9. Διδακτορικό ή ισοδύναμο επίπεδο (ISCED 8)	☐	☐
10. Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω	☐	☐

1.6 Ποια είναι η κύρια εργασιακή κατάσταση τους τελευταίους 4 μήνες, εσάς και του συντρόφου με τον οποίο συζείτε;

		Η δική σας	Συντρόφου
1	Υπάλληλος που εργάζεται με πλήρη απασχόληση Προσδιορίστε τον τύπο εργασίας σας:	☐	☐
2	Υπάλληλος που εργάζεται με μερική απασχόληση Προσδιορίστε τον τύπο εργασίας σας:	☐	☐
3	Αυτοαπασχολούμενη/ος που εργάζεται με πλήρη απασχόληση. Προσδιορίστε τον τύπο εργασίας σας:	☐	☐
4	Αυτοαπασχολούμενη/ος που εργάζεται με μερική απασχόληση. Προσδιορίστε τον τύπο εργασίας σας:	☐	☐
5	Άνεργη/ος	☐	☐
6	Οικοκυρά	☐	☐
7	Μαθήτρια/της, φοιτήτρια/της, περαιτέρω εκπαίδευση, απλήρωτη εργασιακή εμπειρία	☐	☐
8	Σε συνταξιοδότηση ή σε πρόωρη συνταξιοδότηση ή έχετε εγκαταλείψει τη δουλειά σας	☐	☐

2. Γενική υγεία και εγκυμοσύνη

2.1 Παρακαλώ, δώστε τις ακόλουθες πληροφορίες:

			Δεν ξέρω	Αρνούμαι να απαντήσω
α.	Το ύψος σας	εκ	☐	☐
β.	Το τυπικό σας βάρος πριν την εγκυμοσύνη	κιλά	☐	☐
γ.	Το βάρος σας αυτή τη στιγμή	 κιλά	☐	☐

2.2 Είναι αυτή η εγκυμοσύνη ...

		Ναι	Όχι	Αρνούμαι να απαντήσω
α.	...η πρώτη σας;	☐	☐ Αριθμός προηγούμενων κυήσεων με ηλικία κύησης ίση ή μεγαλύτερη των 24 εβδομάδων 	☐
β.	...προγραμματισμένη;	☐	☐	☐

2.3 Παρακαλώ σημειώστε ότι ισχύει για εσάς πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας:

		Αρνούμαι να απαντήσω	Όχι	Ναι			
				Λιγότερο ή μια φορά την εβδομάδα	Πάνω από μία φορά την εβδομάδα αλλά όχι καθημερινά	Καθημερινά	Αρνούμαι να απαντήσω
ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ	Κάπνισμα προϊόντων καπνού	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Παθητικός καπνιστής	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Κατανάλωση αλκοολούχων ποτών	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ	Κάπνισμα προϊόντων καπνού	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Παθητικός καπνιστής	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Κατανάλωση αλκοολούχων ποτών	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2.4 Κάνετε οποιεσδήποτε αλλαγές στη διατροφή σας ειδικά για την εγκυμοσύνη σας; Αν ναι, τότε, αν όχι, γιατί;

Ναι ☐	<table border="1"> <tr> <td>> 3 μήνες πριν την προγραμματισμένη εγκυμοσύνη</td> <td>1-3 μήνες πριν την προγραμματισμένη εγκυμοσύνη</td> <td>Μόλις άρχισα να προγραμματίζω την εγκυμοσύνη</td> <td>Μόλις ανακάλυψα ότι ήμουν έγκυος</td> <td>Αρνούμαι να απαντήσω</td> <td>Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε παρακάτω)</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </table> 						> 3 μήνες πριν την προγραμματισμένη εγκυμοσύνη	1-3 μήνες πριν την προγραμματισμένη εγκυμοσύνη	Μόλις άρχισα να προγραμματίζω την εγκυμοσύνη	Μόλις ανακάλυψα ότι ήμουν έγκυος	Αρνούμαι να απαντήσω	Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε παρακάτω)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	> 3 μήνες πριν την προγραμματισμένη εγκυμοσύνη	1-3 μήνες πριν την προγραμματισμένη εγκυμοσύνη	Μόλις άρχισα να προγραμματίζω την εγκυμοσύνη	Μόλις ανακάλυψα ότι ήμουν έγκυος	Αρνούμαι να απαντήσω	Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε παρακάτω)												
	☐	☐	☐	☐	☐	☐												
Όχι ☐	<table border="1"> <tr> <td>Είναι δύσκολο για μένα να αλλάξω συνήθειες</td> <td>Η διατροφή μου ήταν ήδη υγιεινή και ισορροπημένη</td> <td>Δεν πίστευα ότι έπρεπε</td> <td>Δεν ξέρω τι αλλαγή να κάνω</td> <td>Αρνούμαι να απαντήσω</td> <td>Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε παρακάτω)</td> </tr> <tr> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </table> 						Είναι δύσκολο για μένα να αλλάξω συνήθειες	Η διατροφή μου ήταν ήδη υγιεινή και ισορροπημένη	Δεν πίστευα ότι έπρεπε	Δεν ξέρω τι αλλαγή να κάνω	Αρνούμαι να απαντήσω	Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε παρακάτω)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Είναι δύσκολο για μένα να αλλάξω συνήθειες	Η διατροφή μου ήταν ήδη υγιεινή και ισορροπημένη	Δεν πίστευα ότι έπρεπε	Δεν ξέρω τι αλλαγή να κάνω	Αρνούμαι να απαντήσω	Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε παρακάτω)												
	☐	☐	☐	☐	☐	☐												

2.5 Πόσο συχνά καταναλώσατε/ καταναλώνετε τα ακόλουθα τρόφιμα πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας;

	Πριν την εγκυμοσύνη				Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης			
	Ποτέ	Γεύματα την εβδομάδα	Φορές τον μήνα	Δεν ξέρω / αρνούμαι να απαντήσω	Ποτέ	Γεύματα την εβδομάδα	Φορές τον μήνα	Δεν ξέρω / αρνούμαι να απαντήσω
ΨΑΡΙ	☐			☐	☐			☐
ΚΡΕΑΣ	☐			☐	☐			☐
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	☐			☐	☐			☐
ΑΥΓΑ	☐			☐	☐			☐
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	☐			☐	☐			☐
ΦΥΤΙΚΑ / ΖΩΙΚΑ ΛΙΠΗ	☐			☐	☐			☐
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	☐			☐	☐			☐
ΦΡΟΥΤΑ	☐			☐	☐			☐
ΟΣΠΡΙΑ	☐			☐	☐			☐
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	☐			☐	☐			☐
ΣΝΑΚΣ	☐			☐	☐			☐
ΠΟΤΑ (που περιέχουν καφεΐνη)	☐			☐	☐			☐

2.6 Καταναλώνετε συμπληρώματα διατροφής (π.χ. βιταμίνες και μέταλλα); Εάν ναι, αναφέρετε τον τύπο και το εμπορικό σήμα.

		Ναι		Όχι	Δεν ξέρω
		Συνταγογραφημένο	Εμπορικό σήμα		
A	Φυλλικό/Φολικό οξύ	☐		☐	☐
B	Συμπλήρωμα εγκυμοσύνης	☐		☐	☐
C	Πολυβιταμίνες	☐		☐	☐
D	Πολυμέταλλα	☐		☐	☐
E	Ωμέγα-3 Λιπαρά οξέα	☐		☐	☐
F	Βιταμίνη Α	☐		☐	☐
G	Βιταμίνη Β / Σύμπλεγμα βιταμινών Β	☐		☐	☐
H	Βιταμίνη C	☐		☐	☐
I	Βιταμίνη D	☐		☐	☐
J	Βιταμίνη E	☐		☐	☐
K	Ιώδιο	☐		☐	☐
L	Σίδηρος	☐		☐	☐
M	Σελήνιο	☐		☐	☐
N	Μαγνήσιο	☐		☐	☐
O	Ψευδάργυρος	☐		☐	☐
P	Ασβέστιο	☐		☐	☐
Q	Άλλο. Προσδιορίστε:	☐		☐	☐

3. Κατανάλωση ψαριού

Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τις συνήθειες κατανάλωσης ψαριού.

3.1 Επιλέξτε ότι ισχύει για τις τρεις βασικές κατηγορίες ψαριών που έχετε φάει τους τελευταίους 4 μήνες και πόσο συχνά τα τρώτε, στον παρακάτω πίνακα. Κυκλώστε τον αριθμό (1-8) που περιγράφει καλύτερα τη συχνότητα με την οποία καταναλώνετε την συγκεκριμένη κατηγορία. Κυκλώστε το γράμμα (a-c) που περιγράφει καλύτερα τη μερίδα που τρώτε συνήθως. Κυκλώστε το γράμμα (i-l) που περιγράφει τυχόν εποχιακές αλλαγές στην κατανάλωσή σας. Παρακαλώ προσδιορίστε τη μερίδα χρησιμοποιώντας τις εικόνες στο Παράρτημα Α

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΨΑΡΙΩΝ	ΜΕΡΙΔΑ			ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ								ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ			
	Επιλέξτε από την εικόνα στο Παράρτημα			Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά το μήνα	1-3 φορές τον μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	2-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	1 φορά την ημέρα	Πάνω από 1 φορά την ημέρα	ΚΑΜΙΑ εποχιακή αλλαγή στην κατανάλωση	Υψηλότερη κατανάλωση το καλοκαίρι	Υψηλότερη κατανάλωση τον χειμώνα	Άλλη εποχιακή αλλαγή
Λευκά ψάρια (π.χ. μπακαλιάρος, λαβράκι, φαγκρί)	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	i	j	k	l
Μικρά λιπαρά ψάρια (π.χ. σαρδέλα, γαύρος, γόπα σολομός)	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	i	j	k	l
Μεγάλα λιπαρά ψάρια (π.χ. ξιφίας, τόνος, γαλέος)	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	i	j	k	l
Άλλα θαλασσινά (π.χ. χταπόδι, καλαμάρι)	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	i	j	k	l

3.2 Επιλέξτε ότι ισχύει για τα είδη ψαριών που έχετε φάει τους τελευταίους 4 μήνες και πόσο συχνά τα τρώτε, στον παρακάτω πίνακα. Κυκλώστε τον αριθμό (1-8) που περιγράφει καλύτερα τη συχνότητα με την οποία καταναλώνετε το συγκεκριμένο ψάρι. Κυκλώστε το γράμματα (a-c) που περιγράφει καλύτερα τη μερίδα που τρώτε συνήθως. Κυκλώστε τα γράμματα (d-l) που περιγράφουν την προέλευση των ψαριών και τυχόν εποχιακές αλλαγές στην κατανάλωσή σας. Παρακαλώ προσδιορίστε τη μερίδα χρησιμοποιώντας τις εικόνες στο Παράρτημα Α

ΕΙΔΗ ΨΑΡΙΩΝ	ΜΕΡΙΔΑ			ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ								ΤΥΠΟΣ και ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ								
	Επιλέξτε από την εικόνα στο Παράρτημα			Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά το μήνα	1-3 φορές τον μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	2-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	1 φορά την ημέρα	Πάνω από 1 φορά την ημέρα	Φρέσκα/κατεψυγμένα από την Κύπρο	Φρέσκο από άλλη προέλευση	Κατεψυγμένα από άλλη προέλευση	Φρέσκο, δεν ξέρω την προέλευση	Κατεψυγμένα, δεν ξέρω την προέλευση	ΚΑΜΙΑ εποχιακή αλλαγή στην κατανάλωση	Υψηλότερη κατανάλωση το καλοκαίρι	Υψηλότερη κατανάλωση τον χειμώνα	Άλλη εποχιακή αλλαγή
Ζωμός ψαριού	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Λαβράκι	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Τσιπούρα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Μπαρμπούνι	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Σολομός	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Σολομός καπνιστός	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-	-	-	-	i	j	k	l
Γόπα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Μαρίδα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Φαγκρί	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Λυθρίνι	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Σορκός	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l

ΕΙΔΗ ΨΑΡΙΩΝ	ΜΕΡΙΑΔΑ			ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ								ΤΥΠΟΣ και ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ									
	Επιλέξτε από την εικόνα στο Παράρτημα			Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά το μήνα	1-3 φορές τον μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	2-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	1 φορά την ημέρα	Πάνω από 1 φορά την ημέρα	Φρέσκα/κατεψυγμένα από την Κύπρο	Φρέσκο από άλλη προέλευση	Κατεψυγμένα από άλλη προέλευση	Φρέσκο, δεν ξέρω την προέλευση	Κατεψυγμένα, δεν ξέρω την προέλευση	ΚΑΜΙΑ εποχιακή αλλαγή στην κατανάλωση	Υψηλότερη κατανάλωση το καλοκαίρι	Υψηλότερη κατανάλωση τον χειμώνα	Άλλη εποχιακή αλλαγή	
Ορφός	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Ειφίας	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Γλώσσα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Τόνος	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Τόνος - κονσερβοποιημένος	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-	-	-	-	i	j	k	l	
Μπακαλιάρος μικρός	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Μπακαλιάρος Ατλαντικού	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Γαύρος (αντζούγια)	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Γαύρος κονσερβοποιημένος (αντζούγια σε κονσέρβα)	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-	-	-	-	i	j	k	l	
Σαρδέλα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Σαρδέλα κονσερβοποιημένη	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-	-	-	-	i	j	k	l	
Αθερίνα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Κοκκινόψαρο	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Μυλοκόπι	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	

ΕΙΔΗ ΨΑΡΙΩΝ	ΜΕΡΙΔΑ			ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ								ΤΥΠΟΣ και ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ								
	Επιλέξτε από την εικόνα στο Παράρτημα			Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά το μήνα	1-3 φορές τον μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	2-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	1 φορά την ημέρα	Πάνω από 1 φορά την ημέρα	Φρέσκα/κατεψυγμένα από την Κύπρο	Φρέσκο από άλλη προέλευση	Κατεψυγμένα από άλλη προέλευση	Φρέσκο, δεν ξέρω την προέλευση	Κατεψυγμένα, δεν ξέρω την προέλευση	ΚΑΜΙΑ εποχιακή αλλαγή στην κατανάλωση	Υψηλότερη κατανάλωση το καλοκαίρι	Υψηλότερη κατανάλωση τον χειμώνα	Άλλη εποχιακή αλλαγή
Πέστροφα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Γαλέος	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Πέρκα	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Πανγκάσιους	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l

ΕΙΔΗ ΨΑΡΙΩΝ	ΜΕΡΙΔΑ			ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ								ΤΥΠΟΣ και ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ								
	Επιλέξτε από την εικόνα στο Παράρτημα			Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά το μήνα	1-3 φορές τον μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	2-4 φορές την εβδομάδα	5-6 φορές την εβδομάδα	1 φορά την ημέρα	Πάνω από 1 φορά την ημέρα	Φρέσκα/κατεψυγμένα από την Κύπρο	Φρέσκο από άλλη προέλευση	Κατεψυγμένα από άλλη προέλευση	Φρέσκο, δεν ξέρω την προέλευση	Κατεψυγμένα, δεν ξέρω την προέλευση	ΚΑΜΙΑ εποχιακή αλλαγή στην κατανάλωση	Υψηλότερη κατανάλωση το καλοκαίρι	Υψηλότερη κατανάλωση τον χειμώνα	Άλλη εποχιακή αλλαγή
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l
Άλλα ψάρια. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l

Παρατήρηση: στην περίπτωση «Άλλο», παρακαλώ προσδιορίστε τον τύπο χρησιμοποιώντας τη λίστα στο Παράρτημα Α

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΨΑΡΙ	ΜΕΡΙΔΑ			ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ								ΤΥΠΟΣ και ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ									
	Επιλέξτε από τις εικόνες στο Παράρτημα			Ποτέ	Λιγότερο από μία φορά τον μήνα	1-3 φορές τον μήνα	Μια φορά την εβδομάδα	2-4 φορές την εβδομάδα.	5-6 φορές την εβδομάδα	1 φορά την ημέρα	Περισσότερες από 2 φορές την ημέρα	Νωπά / κατεψυγμένα από την περιοχή	Φρέσκα από άλλη προέλευση	Κατεψυγμένα από άλλη προέλευση	Φρέσκα, δεν ξέρω την προέλευση	Κατεψυγμένα, δεν ξέρω την προέλευση	ΚΑΜΙΑ εποχιακή αλλαγή	Υψηλότερη το καλοκαίρι	Υψηλότερη τον χειμώνα	Άλλη εποχιακή αλλαγή	
Χταπόδι	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Χταπόδι κονσερβοποιημένο	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-			-	i	j	k	l	
Καλαμάρι	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Καλαμάρι κονσερβοποιημένο	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-			-	i	j	k	l	
Σουπιά	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Σουπιά κονσερβοποιημένο	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-			-	i	j	k	l	
Μύδι	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Μύδι κονσερβοποιημένο	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	-	-			-	i	j	k	l	
Γαρίδες	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Άλλο. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Άλλο. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	7	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Άλλο. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	
Άλλο. Προσδιορίστε:	a	b	c	1	2	3	4	5	6	7	8	d	e	f	g	h	i	j	k	l	

Παρατήρηση: στην περίπτωση «Άλλο», προσδιορίστε τον τύπο του είδους χρησιμοποιώντας τη λίστα στο Παράρτημα Α

4. Τρόπος Ζωής

4.1 Κατά τους τελευταίους τρεις μήνες, εξαιρουμένων των επαγγελματικών σας δραστηριοτήτων, πραγματοποιήσατε δραστηριότητες που περιλάμβαναν τα ακόλουθα (για παράδειγμα κατά τη διάρκεια έργων Do-it-yourself ή χόμπι);

	Προϊόντα / δραστηριότητες DIY / χόμπι	Ναι	Όχι	Δεν ξέρω
A	Κηπουρική με λιπάσματα, φυτοφάρμακα	☐	☐	☐
B	Καλλιτεχνική ζωγραφική, άλλα χρώματα, μελάνια, βαφές	☐	☐	☐
Γ	Βάψιμο/συντήρηση δερμάτων	☐	☐	☐
Δ	Ανακύκλωση ηλεκτρικών εξαρτημάτων	☐	☐	☐
E	Τήξη, Συγκόλληση	☐	☐	☐

4.2 Παρακαλώ σημειώστε ότι ισχύει για εσάς.

A. Είχατε ποτέ στα δόντια σας σφραγίσματα από αμάλγαμα (ασημί χρώμα);	Ναι				Όχι	Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω
	☐					
	Πόσα;					
		Λιγότερο από 4 μήνες πριν	4-12 μήνες πριν	Πάνω από 1 χρόνο πριν		
	Πότε τα τοποθετήσατε τελευταία φορά;	☐	☐	☐		
	Πότε τα αφαιρέσατε τελευταία φορά;	☐	☐	☐		

Β. Έχετε τατουάζ;	Ναι				Όχι	Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω
	☐					
		Λιγότερο από 4 μήνες πριν	4-12 μήνες πριν	Πάνω από 1 χρόνο πριν		
	Πότε κάνατε τατουάζ τελευταία φορά;	☐	☐	☐		
	Μέγεθος	Μικρό	Μεσαίο	Μεγάλο		

Γ. Έσπασε ποτέ θερμόμετρο υδραργύρου μέσα στο σπίτι σας;	Ναι			Όχι	Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω
	☐			☐	☐
		Λιγότερο από 4 μήνες πριν	4-12 μήνες πριν	Πάνω από 1 χρόνο πριν	
	Πριν πόσο καιρό;	☐	☐	☐	
	Ξέρετε πώς να αντιδράσετε σε ένα τέτοιο περιστατικό;	Ναι ☐	Όχι ☐		
Πώς θα αντιδρούσατε αν συνέβαινε σε σας;					

Δ. Έσπασε ποτέ λάμπα εξοικονόμησης ενέργειας μέσα στο σπίτι σας;	Ναι			Όχι	Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω
	☐			☐	☐
		Λιγότερο από 4 μήνες πριν	4-12 μήνες πριν	Πάνω από 1 χρόνο πριν	
	Πριν πόσο καιρό;	☐	☐	☐	
	Ξέρετε πώς να αντιδράσετε σε ένα τέτοιο περιστατικό;	Ναι ☐	Όχι ☐		
	Πώς θα αντιδρούσατε αν συνέβαινε σε σας;				

5. Προτιμήσεις

5.1 Ποιο από τα παρακάτω επηρεάζει την απόφασή σας σχετικά με την κατανάλωση ψαριών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας; Σημειώστε όλα όσα ισχύουν.

A	Το ψάρι είναι σταθερά στη διατροφή μου	☐
B	Πόσο κοστίζει	☐
Γ	Πόσο εύκολα διαθέσιμο είναι για μένα να το αγοράσω και/ή να το καταναλώσω	☐
Δ	Είναι δύσκολο για μένα να το μαγειρέψω	☐
E	Δεν μου αρέσει η γεύση και / ή η μυρωδιά	☐
Z	Δεν αρέσει στην οικογένειά μου (σύντροφος, παιδιά)	☐
H	Δεν διατηρείται καλά ως απομεινάρι (leftovers)	☐
Θ	Δεν νομίζω ότι είναι ασφαλές να καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.	☐
I	Νομίζω ότι είναι ασφαλές να καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.	☐
K	Δεν νομίζω ότι είναι θρεπτικό για να καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.	☐
Λ	Νομίζω ότι είναι θρεπτικό για να καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	☐
M	Άλλο Προσδιορίστε:	☐

5.2 Όταν κάνετε διατροφικές επιλογές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, ποιος επηρεάζει τις αποφάσεις σας; Κατατάξτε τις τρεις κορυφαίες επιρροές σας.

A	Ιατρός (ΠΠ, Μαιευτήρας, άλλος)	☐
B	Μαία	☐
Γ	Διαιτολόγος	☐
Δ	Βοηθοί εγκυμοσύνης	☐
E	Κέντρα υγείας γυναικών ή οικογενειών	☐
Z	Μαθήματα τοκετού	☐
H	Οικογένεια/ φίλοι	☐
Θ	Κυβερνητικές / Ιστοσελίδες Επαγγελματικών Συνδέσμων	☐
I	Αυτοβοήθεια (εξειδικευμένα βιβλία εγκυμοσύνης, ιστοσελίδες, σεμινάρια, εφαρμογές)	☐
K	Μέσα μαζικής ενημέρωσης (διαδίκτυο)	☐
Λ	Μέσα μαζικής ενημέρωσης (παραδοσιακά (τηλεόραση, ραδιόφωνο)	☐
M	Άλλο Προσδιορίστε:	☐

5.3 Είστε πρόθυμη να αλλάξετε τη διατροφή σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας; Παρακαλώ σημειώστε όλα όσα ισχύουν.

A	Όχι	☐
B	Ναι	☐
Γ	Ναι, αν ήξερα ότι θα ωφελούσε το μωρό μου	☐
Δ	Ναι, αν δεν απαιτούσε μεγάλη προσπάθεια από εμένα	☐
E	Ναι, αν είχα καθοδήγηση	☐
Z	Ναι, αν δεν κόστιζε πολύ	☐
H	Δεν ξέρω / Αρνούμαι να απαντήσω	☐
Θ	Άλλο Παρακαλώ προσδιορίστε	☐

5.4 Εάν διατίθενται νέες διατροφικές πληροφορίες σχετικά με την εγκυμοσύνη, πώς θα προτιμούσατε να τις λάβετε; Παρακαλώ επιλέξτε όλα όσα ισχύουν για εσάς.

A	Δεν ενδιαφέρομαι να λάβω νέες πληροφορίες	☐
B	Μέσω του/της γιατρού μου	☐
Γ	Μέσω του/της διαιτολόγου μου	☐
Δ	Μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο)	☐
E	Μέσω του διαδικτύου / μέσων κοινωνικής δικτύωσης	☐
H	Μέσω φυλλαδίων	☐
Θ	Μέσω διαδικτυακών σεμιναρίων/ σεμιναρίων	☐
I	Μέσω τηλεφώνου (μηνύματος SMS)	☐
K	Άλλο. Προσδιορίστε	☐

ΤΕΛΟΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
ΠΟΥ ΚΑΤΑΒΑΛΛΑΤΕ