



Δραστηριότητα 25: Τι φαγητό κατανάλωσα χθες

Πάρε λίγα ήσυχα λεπτά για να αναλογιστείς τι έφαγες και ήπιες χθες.
Δεν πρόκειται για ενοχές ή κριτική — αλλά για επίγνωση και περιέργεια.

1

Τι έφαγα και τι ήπια κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Όλα τα
γεύματα...

Ροφήματα
ή ποτά;

Σνακ ή
γλυκά;



Co-funded by
the European Union

Το πρόγραμμα Erasmus+ υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Ωστόσο, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και η Τουρκική Εθνική Υπηρεσία δεν φέρουν ευθύνη για τις απόψεις που εκφράζονται στο παρόν έγγραφο. Αρ. έργο: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



Δραστηριότητα 25: Τι φαγητό κατανάλωσα χθες

2 Από πού προήλθε το μεγαλύτερο μέρος του φαγητού μου;

- | | |
|--|---|
| ☐ Σπιτικό φαγητό | ☐ Προϊόντα σε συσκευασία ή έτοιμα σνακ |
| ☐ Εστιατόριο ή παραγγελία απ' έξω | ☐ Τοπική αγορά ή σούπερ μάρκετ |
| ☐ Κυλικείο/σχολείο/εργασία | |

3 Πόσο από το φαγητό που έφαγα ήταν φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, ξηροί καρποί);

- | | |
|---|---|
| ☐ Τίποτα ή σχεδόν τίποτα | ☐ Το μεγαλύτερο μέρος/Πολύ |
| ☐ Λίγο | ☐ Όλο |
| ☐ Κάποιο ποσοστό | |

4 Έφαγα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά); Αν ναι, πόσο συχνά μέσα στη μέρα;

Πόσο συχνά;

Καταγράψτε τι είδους:

5 Ήξερα από πού προερχόταν το φαγητό (π.χ. τοπικό, εισαγόμενο, εποχικό);

- | | |
|--|--|
| ☐ Ναι, το σκέφτομαι συχνά | ☐ Όχι ιδιαίτερα |
| ☐ Μερικές φορές, αλλά όχι πάντα | ☐ Δεν είμαι σίγουρος/η από πού προέρχεται το φαγητό μου |

6 Ποια από τα τρόφιμα που έφαγα ήταν επεξεργασμένα ή συσκευασμένα, και ποια ήταν φρέσκα ή ελάχιστα επεξεργασμένα;

Κάνε μια εκτίμηση στη γραμμή:

Κανένα από αυτά

Όλα ήταν επεξεργασμένα





Δραστηριότητα 25: Τι φαγητό κατανάλωσα χθες

7 Πέταξα καθόλου φαγητό χθες; Αν ναι, τι και γιατί;

8 Έφαγα περισσότερο λόγω πείνας, συνήθειας, άγχους, βαρεμάρας ή άλλων λόγων;

☐ Πείνα

☐ Βαρεμάρα

☐ Συνήθεια

☐ Άλλο:

☐ Άγχος

9 Υπάρχουν κάποιες συνήθειες που παρατήρησα και ίσως θέλω να αλλάξω ή να εξερευνήσω περισσότερο;

10 Ποια μικρή ενέργεια/πρωτοβουλία μπορώ να δοκιμάσω σήμερα για να κάνω τις διατροφικές μου επιλογές πιο βιώσιμες ή πιο συνειδητές;

