



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Προσωπικοί
Παράγοντες

Κοινωνικοί
Παράγοντες

Οικονομικοί
Παράγοντες

Περιβαλλοντικοί
Παράγοντες

Πολιτισμικοί
Παράγοντες



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2







ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3





Σνακ / Φαγητά



Γλυκά





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

Δελτίο Εξόδου – Επιλογή τροφής

Όνοματεπώνυμο: _____ Ημερομηνία: _____

3

Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές μου επιλογές:

- _____
- _____
- _____

2

Τρόποι με τους οποίους οι διατροφικές μου επιλογές επηρεάζουν τη συνολική μου υγεία:

- _____
- _____

1

Αλλαγή στη διατροφή μου που μπορώ να δοκιμάσω:

- _____
- _____