

**Ατομική καρτέλα αυτοελέγχου 15 ημερών**  
**Αξιολογώ και στοχοθετώ τη Διατροφή μου για Υγεία και Ευεξία**  
**«Τα Μικρά Μου Βήματα»**  
 από.....έως.....

**Είναι χρήσιμο να αξιολογώ την πρόοδό μου!**

Οδηγίες συμπλήρωσης: **Αξιολόγησε την τρέχουσα** διατροφική συμπεριφορά σου και σημείωσε τον αντίστοιχο αριθμό της απόδοσής σου στη στήλη που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ. **Βάλε ένα νούμερο-στόχο** για βελτίωση για την **καθεμία** από τις επόμενες δύο εβδομάδες (εκεί που γράφει ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ). **Στο τέλος κάθε εβδομάδας θα αξιολογήσεις ξανά την απόδοσή σου**, θα καταγράψεις το νούμερο που θεωρείς ότι της αντιστοιχεί (εκεί που γράφει ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και θα βάλεις έναν καινούργιο στόχο για την επόμενη εβδομάδα.  
**ΘΥΜΗΣΟΥ:** Στόχος σου είναι η προσωπική σου βελτίωση με βάση την τωρινή σου επίδοση. Μην παρασύρεσαι από αυτά που ακούς ότι κάνουν οι άλλοι/ες... Βάλε τους ΔΙΚΟΥΣ ΣΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΟΥ! (Αν θέλεις, ζήτησε τη βοήθεια του/της ΚΦΑ σου.)

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ					ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
	0: καμιά φορά 1: μερικές φορές 2: συχνά 3: πολύ συχνά 4: κάθε μέρα								
<b>Την προηγούμενη έως την τρέχουσα εβδομάδα...</b>	0	1	2	3	4				
Σε καθημερινή βάση έκανα 5 γεύματα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό)									
Έτρωγα τις σωστές αναλογίες από όλες τις ομάδες τροφίμων, 55% υδατάνθρακες, 15 % πρωτεΐνες, 30% λιπαρά οξέα, για να δώσω τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό μου									
Έτρωγα καθημερινά τουλάχιστον 400 γρ φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής, μοιρασμένα στα 5 γεύματα της ημέρας									
Φρόντιζα να αντικαθιστώ τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά (τηγανητά, αλλαντικά, επεξεργασμένα τρόφιμα, γλυκά) με ακόρεστα λιπαρά (κυρίως πολυακόρεστα) ωμό ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, αβοκάντο, ω3, ταχίνι.									
Έλεγχα τις ετικέτες για τη διατροφική και θερμιδική αξία των τροφίμων που καταναλάω									
Περιορίζα το πολύ αλάτι και την πολλή ζάχαρη (απέφευγα τα σνακ με ζάχαρη, γλυκά, μπισκότα, αναψυκτικά σε ποσοστό <5% της ημερήσιας θερμιδικής μου πρόσληψης)									
Απέφευγα να τρώω πολλά τηγανητά, «έτοιμα και πρόχειρα» φαγητά και πολλά γλυκά (τηγανητές πατάτες, σάντουιτς, πίτσες, κρουασάν, σοκολάτες κ.α)									
Η διατροφή μου περιλάμβανε σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρώμη)									
Για σνακ προτιμούσα φρέσκα φρούτα και ωμά λαχανικά εποχής αντί επεξεργασμένα τρόφιμα (μπάρες, μπισκότα, κριτσίνια, πατατάκια)									

**Δεσμεύομαι να πετύχω τους στόχους μου!**

Υπογραφή.....