

Tablo 1. Akdeniz Diyetine Uyum ve Sürdürülebilir Beslenmenin Değerlendirilmesi Kısa Anketi (MedQ-Sus-Tr)

Geçen Ay Bu Besin Gruplarından Kaç Porsiyon Tükettiniz			
Tahıllar ve tahıl ürünleri (tam tahıllar dahil, tatlılar hariç) 130 gr	<1 porsiyon/gün	1-1.5 porsiyon/gün	>1.5 porsiyon/gün
Baklagiller 70 gr	<1 porsiyon/gün	1-2 porsiyon/gün	>2 porsiyon/gün
Taze sebzeler 100 gr	<1 porsiyon/gün	1-2.5 porsiyon/gün	>2.5 porsiyon/gün
Taze meyve 150 gr	<1 porsiyon/gün	1-2 porsiyon/gün	>2 porsiyon/gün
Süt ürünleri 180 gr	<1 porsiyon/gün	1-1.5 porsiyon/gün	>1.5 porsiyon/gün
Balık ve balık ürünleri (karides ve kabuklu deniz ürünleri hariç) 100 gr	<1 porsiyon/gün	1-2.5 porsiyon/gün	>2.5 porsiyon/gün
Et ve et ürünleri 80 gr	<1 porsiyon/gün	1-1.5 porsiyon/gün	>1.5 porsiyon/gün
Zeytinyağı	Ara Sıra Tüketim (<5 kaşık/gün)	Düzenli Tüketim (yaklaşık 4-5 kaşık/gün)	Sık Tüketim (>4 kaşık/gün)

(Araştırmacılar için Deęerlendirme Bölümü)

Tablo 2. Akdeniz Diyet Skoru

Tahıllar ve tahıl ürünleri (tam tahıllar dahil, tatlılar hariç)	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-1.5 porsiyon/gün (1 puan)	>1.5 porsiyon/gün (2 puan)
Baklagiller	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2 porsiyon/gün (1 puan)	>2 porsiyon/gün (2 puan)
Taze sebzeler	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2.5 porsiyon/gün (1 puan)	>2.5 porsiyon/gün (2 puan)
Taze meyve	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2 porsiyon/gün (1 puan)	>2 porsiyon/gün (2 puan)
Süt ürünleri	<1 porsiyon/gün (2 puan)	1-1.5 porsiyon/gün (1 puan)	>1.5 porsiyon/gün (0 puan)
Balık ve balık ürünleri (karides ve kabuklu deniz ürünleri hariç)	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2.5 porsiyon/gün (1 puan)	>2.5 porsiyon/gün (2 puan)
Et ve et ürünleri	<1 porsiyon/gün (2 puan)	1-1.5 porsiyon/gün (1 puan)	>1.5 porsiyon/gün (0 puan)
Zeytinyağı	Ara Sıra Tüketim (<5 kaşık/gün) (0 puan)	Düzenli Tüketim (yaklaşık 4- 5 kaşık/gün) (2 puan)	Sık Tüketim (>4 kaşık/gün) (1 puan)

Akdeniz Diyeti Toplam Skoru: Düşük uyum = 0.0 ile 9.0; Orta düzey uyum = 9.1 ile 11.0; Yüksek uyum = 11.1 ile 16.0.

Tablo 3. Sürdürülebilir Beslenme Skoru.

Tahıllar ve tahıl ürünleri (tam tahıllar dahil, tatlılar hariç)	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-1.5 porsiyon/gün (0 puan)	>1.5 porsiyon/gün (1 puan)
Baklagiller	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2 porsiyon/gün (0 puan)	>2 porsiyon/gün (1 puan)
Taze sebzeler	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2.5 porsiyon/gün (1 puan)	>2.5 porsiyon/gün (1 puan)
Taze meyveler	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2 porsiyon/gün (1 puan)	>2 porsiyon/gün (0 puan)
Süt ürünleri	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-1.5 porsiyon/gün (1 puan)	>1.5 porsiyon/gün (0 puan)
Balık ve balık ürünleri (karides ve kabuklu deniz ürünleri hariç)	<1 porsiyon/gün (0 puan)	1-2.5 porsiyon/gün (1 puan)	>2.5 porsiyon/gün (1 puan)
Et ve et ürünleri	<1 porsiyon/gün (1 puan)	1-1.5 porsiyon/gün (0 puan)	>1.5 porsiyon/gün (0 puan)
Zeytinyağı	Ara Sıra Tüketim (<5 kaşık/gün) (0 puan)	Düzenli Tüketim (yaklaşık 4- 5 kaşık/gün) (1 puan)	Sık Tüketim (>4 kaşık/gün) (0 puan)

Sürdürülebilir Beslenme Toplam Skoru : Düşük uyum= 0.0 ile 3.0; Orta düzey uyum= 3.1 ile 4.0; Yüksek uyum= 4.1 ile 8.0.