**AKDENİZ YAŞAM TARZI ÖLÇEĞİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MADDELER** | | |
| **Besin grupları** | **Besinler** | **1 puan için gereken kriterler** |
| 1. **Grup: Akdeniz tarzı besin tüketimi** | | |
| **1. Tatlılar** | **Haftada kaç porsiyon şekerli besin tüketirsiniz?**  **Şeker/şekerleme (1 porsiyon = 1 adet ya da 50 g), çikolatalar (1 porsiyon = 30 g), bisküvi/kurabiye (1 porsiyon = 4-6 adet)** | **≤2 porsiyon / hafta** |
| **2.Kırmızı et** | **Haftada kaç porsiyon kırmızı et tüketirsiniz?**  **Sığır eti, kuzu eti (1 porsiyon = 100–150 g)** | **<2porsiyon / hafta** |
| **3.İşlenmiş et** | **Haftada kaç porsiyon işlenmiş et ürünü tüketirsiniz?**  **Jambon (1 porsiyon = 1 dilim veya 30 g), sosis, sucuk, pastırma (1 porsiyon = 50 g), hamburger (1 porsiyon = 1 adet), karaciğer gibi sakatatlar (1 porsiyon = 100–150 g)** | **≤1 porsiyon / hafta** |
| **4.Yumurta** | **Haftada kaç adet yumurta tüketirsiniz?**  **Yumurta (1 yumurta=50 g)** | **2-4 porsiyon/hafta** |
| **5.Kurubaklagiller** | **Haftada kaç porsiyon kurubaklagil tüketirsiniz?**  **Mercimek, fasulye, bezelye, nohut (1 porsiyon = 1 tabak veya 150 g** | **≥2 porsiyon / hafta** |
| **6.Beyaz et** | **Haftada kaç porsiyon beyaz et tüketirsiniz?**  **Kümes hayvanları veya tavşan (1 porsiyon = 100–150 g)** | **2 porsiyon/hafta** |
| **7.Balık/ Deniz ürünleri** | **Haftada kaç porsiyon balık ve/veya deniz ürünleri tüketirsiniz?**  **Beyaz / yağlı balık (1 porsiyon = 100-150 g), konserve balık (1 porsiyon = 1 kutu veya 50 g), deniz ürünleri (1 porsiyon = 200 g)** | **≥2 porsiyon / hafta** |
| **8.Patates** | **Haftada kaç porsiyon patates tüketirsiniz?**  **Fırınlanmış/haşlanmış patates, patates kızartması (1 porsiyon=150–200 g)** | **≤ 3 porsiyon / hafta** |
| **9.Az yağlı süt ürünleri** | **Günlük kaç porsiyon az yağlı süt ürünleri tüketirsiniz?**  **Yağsız süt (1 porsiyon = 1 su bardağı veya 200 ml)** | **2 porsiyon / gün** |
| **10.Yağlı tohumlar ve zeytin** | **Günlük kaç porsiyon yağlı tohum/sert kabuklu yemiş ve zeytin tüketirsiniz?**  **Ceviz, badem, fındık (1 porsiyon =1 avuç veya 30 g), zeytin (1 porsiyon=10 adet)** | **1-2 porsiyon / gün** |
| **11. Aroma verici otlar, baharatlar ve garnitürler** | **Aroma verici otlar, baharatlar veya garnitürleri yemek pişirmede günde kaç kez kullanırsınız?**  **Soğan, sarımsak, otlar ( maydanoz, kekik gibi)** | **≥1 porsiyon / gün** |
| **MADDELER** | | |
| **12.Meyveler** | **Günlük kaç porsiyon meyve tüketirsiniz?**  **Tüm meyveler ve taze sıkılmış meyve suları (1 porsiyon=150–200 g)** | **3-6 porsiyon / gün** |
| **13.Sebzeler** | **Günlük kaç porsiyon sebze tüketirsiniz?**  **Patates hariç tüm sebzeler (1porsiyon=150–200 g)** | **≥2 porsiyon / gün** |
| **14.Zeytinyağı** | **Günlük kaç yemek kaşığı zeytinyağı tüketirsiniz?**  **Zeytinyağı, sızma zeytinyağı (1 porsiyon =1 yemek kaşığı**) | **≥ 3 yemek kaşığı / gün** |
| **15.Tahıllar** | **Günlük kaç porsiyon tahıl tüketirsiniz?**  **Beyaz ve tam tahıllı ekmek (1 porsiyon= 40 g), tahıllar (1 porsiyon= 1 yemek tabağı) ve türevleri** | * 1. **porsiyon / gün** |
| **2. Grup : Akdeniz tarzı beslenme alışkanlıkları** | | |
| **16.Su veya bitki çayları** | **Günlük 6 porsiyondan fazla su ya da en az 1 porsiyon bitki çayı içer misiniz?**  **Su veya bitki çayları (1 porsiyon=1 su bardağı)** | **6-8 porsiyon /gün** |
| **17.Şarap** | **Her gün yemek ile birlikte şarap içer misiniz?**  **Beyaz/kırmızı şarap (1 porsiyon = 1 kadeh)** | **1-2 porsiyon/ gün** |
| **18.Yemeklerde tuzu sınırlama durumu** | **Yemeklere eklenen tuzu sınırlıyor musunuz?** | **Evet** |
| **19.Tam tahıllı ürünleri tercih etme** | **Genelde tam tahıl ürünlerini mi tercih edersiniz? (ekmek, makarna, pirinç, kahvaltılık tahıl)** | **Evet** |
| **20.Atıştırmalıklar** | **Atıştırmalık tüketiminiz haftada 2 ya da daha mı azdır?**  **Patates cipsi /patlamış mısır (1 paket ya da 50g)** | **Evet** |
| **21.Öğünler arasında atıştırmayı sınırlama durumu** | **Öğünler arasında atıştırma tüketimini sınırlar mısınız?**  **Beş öğün dışında atıştırma durumu** | **Evet** |
| **22.Şekerli içecekleri sınırlama (Şekerle tatlandırılmış içecekler dahil) durumu** | **İçeceklerde şeker tüketimini sınırlar mısınız?** | **Evet** |
| **3. Grup : Fiziksel aktivite, dinlenme, sosyal alışkanlıklar ve eğlence** | | |
| **23.Fiziksel aktivite (>150 dk / hafta ya da 30 dk/gün)** | **Fiziksel aktivite alışkanlığınız var mı?**  **Hafif koşu, tempolu yürüme, bahçe işleri, dans, aerobik** | **Evet** |
| **24.Öğle uykusu/şekerleme** | **Öğle uykusu/şekerleme alışkanlığınız var mı?**  **Hafta sonları** | **Evet** |
| **25.Uyku saatleri** | **Günde kaç saat uyursunuz?**  **Hafta içi** | **6-8 saat/gün** |
| **26.Televizyon izleme** | **Günde televizyon izleyerek kaç saat vakit geçirirsiniz?**  **Hafta içi** | **≤1 saat/gün** |
| **27.Arkadaşlarla sosyalleşme** | **Boş zamanlarınızda arkadaşlarınızla dışarıda kaç saat vakit geçirirsiniz?**  **Hafta sonu** | **≥2 saat/hafta sonu** |
| **28.Takım sporları** | **Haftada kaç saat takım sporları yaparsınız?**  **Hafta boyunca** | **≥2 saat/hafta** |
| **\*Belirtilen kriterler karşılanmıyorsa 0 puan verilir.** | | |