



Ημερολόγιο καταγραφής αποβλήτων τροφίμων

Το έργο WASP Tool συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα LIFE+ της ΕΕ



Παρότι ένα μεγάλο ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού υποσιτίζεται, εκτιμάται ότι περίπου το 40% των τροφίμων που παράγονται παγκοσμίως καταλήγουν στα σκουπίδια. Η σπατάλη εντοπίζεται σε όλη την αλυσίδα παραγωγής τροφίμων, από τον αγρό έως και το πιάτο του καταναλωτή. Μεγάλο εμπόδιο για την αντιμετώπιση αυτής της σπατάλης είναι η έλλειψη δεδομένων και αποτύπωσης των καταναλωτικών συμπεριφορών .

Το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού έργου LIFE WASP Tool, ξεκίνησε πριν ένα περίπου χρόνο να διερευνά τη συμπεριφορά των ελληνικών νοικοκυριών ως προς τα απόβλητα τροφίμων. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν μέσω ερωτηματολογίων σε νοικοκυριά φωτογράφησαν τη συμπεριφορά μας ως προς τα απόβλητα αυτά και έδωσαν το έναυσμα να αναπτυχθεί ένα ημερολόγιο καταγραφής αποβλήτων τροφίμων. Τα αποτελέσματα από αυτό, θα συμβάλλουν στην αποτύπωση των ποσοτήτων που πετιούνται στο επίπεδο του νοικοκυριού, στον εντοπισμό των αιτιών, αλλά και στη διαμόρφωση προτάσεων για τον περιορισμό των τροφίμων που τελικά πετάμε.

Η έρευνα απευθύνεται σε άτομα που συμμετέχουν κατά αποκλειστικότητα ή σε μεγάλο βαθμό στις προμήθειες τροφίμων και την προετοιμασία φαγητού στο σπίτι. Αν επιθυμείτε να πάρετε μέρος, θα πρέπει να δεσμευτείτε να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο και να καταγράψετε καθημερινά, για ένα δεκαπενθήμερο, τις ποσότητες και τη σύσταση των τροφίμων σας που καταλήγουν στα σκουπίδια. Τα στοιχεία και οι πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, ενώ τα αποτελέσματά της έρευνας μπορούν να σας κοινοποιηθούν εφόσον το επιθυμείτε και μας το δηλώσετε. Επίσης, δεν υπάρχει καμία οικονομική επιβάρυνση για τη συμμετοχή στην έρευνα. Το μόνο που ζητάμε από τους συμμετέχοντες είναι λίγο από τον πολύτιμο χρόνο τους.

Όλοι οι συμμετέχοντες διατηρούν το δικαίωμά τους να διακόψουν ανά πάσα στιγμή τη συμμετοχή τους, ενώ οποιαδήποτε προσωπική πληροφορία θα παραμείνει απόρρητη. Πιθανές απορίες σχετικά με τη διαδικασία της μελέτης θα απαντηθούν διεξοδικά από την επιστημονική ομάδα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.

Η έρευνα εκπονείται στο πλαίσιο των εργασιών του Ευρωπαϊκού Έργου LIFE10 ENV/GR/622 «Ανάπτυξη και Επίδειξη ενός Εργαλείου Υποστήριξης της Πρόληψης Αποβλήτων για την Τοπική Αυτοδιοίκηση- WASP Tool», το οποίο συντονίζει το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Επιτροπή Εκπαίδευσης και Έρευνας) και στο οποίο συμμετέχουν η Διαδημοτική Επιχείρηση Διαχείρισης Στερεών Αποβλήτων (ΔΕΔΙΣΑ), ο Ενιαίος Σύνδεσμος Διαχείρισης Απορριμμάτων Κρήτης (ΕΣΔΑΚ), η ΕΠΕΜ, η ENVITECH και ο Δήμος Παραλιμνίου (Κύπρος). Περισσότερα στοιχεία για το έργο, βρίσκονται στην ιστοσελίδα του wasptool.hua.gr

Οδηγίες για τη συμπλήρωση του ημερολογίου

Κάθε μέρα, για δεκαπέντε συνεχόμενες ημέρες, πρέπει να καταγράφετε με όσο το δυνατόν περισσότερη ακρίβεια μπορείτε τις τροφές και τα υπολείμματα τροφών που πετάτε. Η καταγραφή αφορά οτιδήποτε πετάτε:

- κατά την προετοιμασία του γεύματος (π.χ. τα φλούδια από τις πατάτες που καθάρισате),
- μετά το γεύμα (π.χ. τα μακαρόνια που περίσσεψαν στο πιάτο σας ή στο πιάτο μελών της οικογένειάς σας),
- καθώς καθαρίζετε ή ελέγχετε το ψυγείο, την κατάψυξη και τα ντουλάπια σας (π.χ. το γάλα που έληξε),
- από τα σκεύη μαγειρέματος (π.χ. τις φακές που περίσσεψαν).

Κάθε φορά χρειάζεται να καταγράψετε:

- Το **είδος** των τροφών που απορρίπτετε (π.χ. δημητριακά, τوست, ζαμπόν, σάντουιτς, μήλο, κοτόπουλο).
- Την **ποσότητα ή τον όγκο** των τροφών που απορρίπτετε (π.χ. 50 γραμμάρια δημητριακά, μια χούφτα, ¼ μπολ, ένα πακέτο των 500 γραμμαρίων, μισό πιάτο, μια κούπα, μία κουταλιά).
- Τον **τρόπο** απόρριψης (π.χ. στον κάδο απορριμμάτων, στην αποχέτευση, στον κάδο κομποστοποίησης).
- Το **λόγο** για τον οποίο το πετάτε (π.χ. έχει περάσει η ημερομηνία λήξης, εμφανίζει σημάδια αλλοίωσης, μαγειρέψατε περισσότερη ποσότητα από όση χρειαζόταν, σεβίρατε μεγαλύτερες μερίδες, δεν το μαγείρεψατε καλά).

Στην περίπτωση που αφήσετε κάποιον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να ανάφετε για ποιον λόγο συνέβη κάτι τέτοιο. Μπορείτε είτε να επιλέξετε μία από τις σημειωμένες προτάσεις (παραλείψατε το πρωινό, φάγατε έξω, δεν πέταξα τίποτα, δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα, φυλάξατε τα περισεύματα για επόμενο γεύμα), είτε να αναφέρετε κάποιον άλλο λόγο.

Οι πίνακες για το πρωινό δεν αφορούν αυστηρά το πρόγευμα, αλλά και οποιοδήποτε «τσιμπολόγημα» μέχρι τις 12:00 (π.χ. το δεκατιανό, ένα σνακ). Αντίστοιχα ισχύουν και για τους πίνακες του μεσημεριανού γεύματος, στους οποίους μπορείτε να καταγράφετε ό,τι πετάτε μέχρι την ώρα του δείπνου.

Όπως σύντομα θα διαπιστώσετε τα υπολείμματα των τροφίμων που καταλήγουν στον κάδο, ανήκουν χονδρικά σε τρεις κατηγορίες:

1. εκείνα που αναπόφευκτα πετιούνται (π.χ. φλούδες πατάτας, κατακάθι του καφέ),
2. εκείνα που πιθανόν μπορούσαν να μην απορριφθούν (π.χ. μέρη των τροφίμων που σε κάποιους δεν αρέσουν, όπως η κόρα του ψωμιού, ή που θα μπορούσαν να φαγωθούν αν μαγειρεύονταν διαφορετικά, όπως οι φλούδες του πορτοκαλιού που γίνονται γλυκό)
3. εκείνα που σίγουρα μπορούσαν να αποφευχθούν (π.χ. μήλα που αφήσαμε να σαπίσουν, το τυρί που έληξε).

Στην περίπτωση που απορρίψετε κάτι από την πρώτη κατηγορία, στη στήλη «γιατί» σημειώστε τη λέξη «αναπόφευκτα».

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!

Προσωπικά στοιχεία

Όνομα και επίθετο:

Ταχυδρομικός κώδικας κατοικίας:

Συντρέχει κάποιος από τους παρακάτω λόγους αλλαγής των τυπικών διατροφικών σας συνηθειών;

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Εγώ ή κάποιος(-α) από τα μέλη του νοικοκυριού ακολουθεί ειδικό πρόγραμμα διατροφής λόγω δίαιτας ή ιατρικού προβλήματος κατά την περίοδο συμπλήρωσης του ημερολογίου		
Εγώ ή κάποιος(-α) από τα μέλη του νοικοκυριού νηστεύει κατά την περίοδο συμπλήρωσης του ημερολογίου		

Αποδέχομαι τους όρους συμμετοχής:

Επιθυμώ να με ενημερώσετε για τα αποτελέσματα της έρευνας:

Ημέρα 1 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 2 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 3 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 4 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 5 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 6 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 7 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 8 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 9 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 10 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 11 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 12 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 13 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 14 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τoστ</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....

Ημέρα 15 (ημερομηνία .../.../...)

Τι πετάξατε; <i>Παράδειγμα: ψωμί για τوست</i>	Πρωινό		Γεύμα		Δείπνο		Εκκαθάριση <i>(π.χ. ψυγείου, ντουλαπιών)</i>	Πόσο; <i>Παράδειγμα: 2 φέτες</i>	Που; <i>Παράδειγμα: στον κάδο απορριμμάτων</i>	Γιατί; <i>Παράδειγμα: είχαν λήξει και ξινίσει</i>
	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΜΕΤΑ				

Στην περίπτωση που αφήσατε τον πίνακα κενό, σας παρακαλούμε να σημειώσετε το λόγο:

Παραλείψατε όλα τα γεύματα:

Φάγατε έξω:

Δώσατε ό,τι περίσσεψε στα οικόσιτα ζώα:

Φυλάξατε τα περισσεύματα για επόμενο γεύμα:

Δεν πετάξατε τίποτα:

Άλλος λόγος:.....