



Ερωτηματολόγιο

1. Πόσο συχνά τρως λαχανικά;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
2. Πόσο συχνά τρως κρέας;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
3. Πόσο συχνά τρως όσπρια;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
4. Πόσο συχνά τρως ψάρι;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
5. Πόσο συχνά τρως λαδερά φαγητά;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
6. Πόσο συχνά πίνεις αναψυκτικά;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
7. Πόσο συχνά παραγγέλνεις φαγητό απ'έξω;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
8. Πίνεις γάλα κάθε μέρα; Ναι_____ Όχι_____
9. Αν ναι πόσες φορές την ημέρα; _____
Αν όχι, κάθε πότε πίνεις γάλα; _____
10. Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό; _____
11. Πόσο συχνά τρως γλυκά;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
12. Πόσα φρούτα τρως την ημέρα;
α. Κανένα β.Ένα γ.Περισσότερα
13. Πόσο συχνά παίρνεις πράγματα από το κυλικείο του σχολείου σου;
α. 2-3 φορές την εβδομάδα β. 2-3 φορές τον μήνα γ.Πιο σπάνια
14. Πόσο νερό πίνεις την ημέρα; α. 1 ποτήρι β.2-3 ποτήρια γ.Περισσότερο
15. Ποιο είναι το φαγητό που σου αρέσει λιγότερο; _____