

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

A. Είσαι αγόρι  κορίτσι

B. Ποιό είναι το βάρος σου; ..... κιλά

Γ. Ποιό είναι το ύψος σου; ..... μέτρα

### 1. Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως πρωινό;

A. Ποτέ

B. 1-2 φορές την εβδομάδα

Γ. 3-4 φορές την εβδομάδα

Δ. Κάθε μέρα

### 2. Αν τρως πρωινό, σημείωσε ποιό ή ποιά από τα παρακάτω τρόφιμα συνήθως τρως το πρωί:

A. Γάλα

B. Δημητριακά

Γ. Ψωμί /φρυγανιές

Δ. Τυρί

E. Μέλι/Μαρμελάδα

Στ. Χυμός φρούτων

Z. Βούτυρο

ΣΤ. Άλλο

### 3. Στο σχολείο τρως στο διάλειμμα από το κυλικείο;

A. **ΝΑΙ**

B. **ΟΧΙ**

Αν **ΝΑΙ**, ανέφερε τα 2 είδη τροφίμων που αγοράζεις πιο συχνά από το κυλικείο του σχολείου:

A)..... B).....

Αν **ΟΧΙ**, τρως κάτι που έχεις ετοιμάσει από το σπίτι; **ΝΑΙ**  **ΟΧΙ**

**4. Πόσα γεύματα έχεις συνήθως σε μια μέρα;**

A. 1-2

B. 3

Γ. Πάνω από 3

**5. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως φαγητό από έξω;**

A. Ποτέ / σπάνια

B. 1-2 φορές την εβδομάδα

Γ. 3-4 φορές την εβδομάδα

Δ. 5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα

**6. Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις(αν δεν πίνεις δεν απαντάς);**

A. 1 την ημέρα

B. 2 ή και περισσότερα την ημέρα

Γ. 1 την εβδομάδα

Δ. 2-6 την εβδομάδα

E. 1 το μήνα

**7. Πόσες φορές τρως μοσχάρι;**

A. 1 φορά το μήνα

B. 1 φορά την εβδομάδα

Γ. Πάνω από 1 φορά την εβδομάδα

**8. Πόσες φορές τρως Όσπρια;**

- A. Δεν τρώω καθόλου/ τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα
- B. 1-3 φορές το μήνα
- Γ. 1 φορά την εβδομάδα
- Δ. 2 και περισσότερες την εβδομάδα

**9 . Πόσα φρούτα τρως ;**

- A. Δεν τρώω καθόλου
- B. 1 την εβδομάδα
- Γ. 1 την ημέρα
- Δ. 2 και περισσότερα την ημέρα

**10 . Πόσες φορές τρως Λαχανικά;**

- A. Δεν τρώω καθόλου/ τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα
- B. 1-3 φορές το μήνα
- Γ. 1 φορά την εβδομάδα
- Δ. 2 και περισσότερες την εβδομάδα

**11. Άσκηση. Πόσο συχνά ασκείσαι;**

- A. Καθόλου
- Γ. 3-4 φορές την εβδομάδα
- Δ. Καθημερινά
- B. Μόνο στις ώρες γυμναστικής στο σχολείο

**12. Καθιστική ζωή: Πόσες ώρες την εβδομάδα;**

Διδακτικές ώρες:.....(ώρες /εβδομάδα)  
Τηλεόραση:.....( ώρες /εβδομάδα)  
Κομπιούτερ:.....( ώρες /εβδομάδα)

