**Ερωτηματολόγιο**

Yγεία

*Ας απαντήσουμε το ερωτηματολόγιο, που δημιουργήθηκε  με τη συμβολή των ομάδων (του Project σας)!!!*

|  |
| --- |
|  |

*Αγόρι*

|  |
| --- |
|  |

*Κορίτσι*

|  |
| --- |
|  |

 *Ηλικία*

*1.Πόσες φορές την εβδομάδα αθλείσαι;*

*1 2 3 4 5*

*2.Πόσες φορές τον χρόνο κάνεις ιατρικές εξετάσεις;*

*1 2 3 Άλλο ……………….*

*3.Πόσες φορές τη μέρα τρως φρούτα και λαχανικά;*

*1 2 3 4 Άλλο ……….........*

*4.Πόσες φορές την εβδομάδα τρως έτοιμο φαγητό (fast food);*

*1 2 3 Άλλο ……………….*

*5.Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;*

*Καθόλου 1 2 Άλλο……………….*

*6.Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;*

*Καθόλου 1…… 2…… Άλλο…………………*

*7.Πόσο συχνά τρως κόκκινο κρέας?*

*1 φορά/εβδομάδα…. 2 φορές/εβδομάδα…. 2 φορές/μήνα….*

*Άλλο (….……………….)*

*8.Τρως πρωινό;*

*Ναι… Όχι Σπάνια … Άλλο……………….*

*9.Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γλυκό (Λιχουδιές);*

*2…. 3 . 4 5…. Άλλο……………*

*10.Πόσες ώρες καθημερινά παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια;*

*1 ώρα…… 2 ώρες…… Περισσότερο …*

*11. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις καθημερινά ;*

 2 3 . 4 περισσότερα ποτήρια

*12. Πιστεύεις ότι κάνεις μία ισορροπημένη διατροφή;*

*Ναι ΄ Οχι*

Tάξη Β