**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ!!!

Κύκλωσε τη απάντηση που σου ταιριάζει



1. Καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα μία φορά την ημέρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1. Καταναλώνεις ψάρι δύο φορές την εβδομάδα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1. Τρως φρούτα μία φορά την ημέρα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1. Πίνεις αναψυκτικά πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1. Τρως όσπρια τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1. Τρως κρέας πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1. Τρως «έτοιμο – γρήγορο» φαγητό πάνω από μία την εβδομάδα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1. Συνοδεύεις το φαγητό σου με φρέσκια σαλάτα;

ΝΑΙ ΟΧΙ