

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

1. Ξεκινάς τη μέρα σου λαμβάνοντας πλήρες πρωινό;
 - Ναι
 - Όχι

2. Τρως φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση;
 - Ναι
 - Όχι

3. Αποφεύγεις την καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών, snacks και λιπαρών τροφών;
 - Ναι
 - Όχι

4. Συνηθίζεις να περπατάς καθημερινά ή να χρησιμοποιείς ποδήλατο;
 - Ναι
 - Όχι

5. Αποφεύγεις τα τηγανισμένα φαγητά;
 - Ναι
 - Όχι

6. Ποια είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο του σχολείου σας;
 - Τυρόπιτες
 - Κρουασάν
 - Χυμούς
 - Διάφορα σνακ
 - Αναψυκτικά
 - Καφέδες
 - Γλυκίσματα
 - Άλλο

7. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε αλκοόλ;
 - 1 – 2 φορές

- 3 – 4 φορές
- 5 – 6 φορές
- Καθόλου

8. Είσαι καπνιστής;

- Ναι
- Όχι

9. Λαμβάνετε καθημερινά μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό;

- Ναι
- Όχι
- Ορισμένες φορές

10. Προτιμάτε περισσότερο το μαγειρεμένο φαγητό από το έτοιμο έξω από το σπίτι;

- Ναι
- Όχι
- Ορισμένες φορές

11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε έτοιμο φαγητό;

- 1 – 2 φορές
- 3 – 4 φορές
- 5 – 6 φορές
- Καθόλου

12. Προτιμάτε να καταναλώνετε:

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ζυμαρικά		
Όσπρια		
Λαχανικά		
Φρούτα		
Κρέας		
Ψάρια		
Αλλαντικά		
Γλυκά		
Γαλακτοκομικά		
Ξηρούς καρπούς		
Δημητριακά		