

Μάθε πόσο «έξυπνος» είσαι με τη διατροφή σου!



Ερώτηση 1:

Στην απόδοση σου στο σχολείο, πιστεύεις ότι παίζει ρόλο:

- α. Η σωστή διατροφή
- β. Η φυσική δραστηριότητα
- γ. Και τα δύο



Ερώτηση 2:

Πόσα γεύματα κάνεις την ημέρα;

α. Όσο λιγότερα, τόσο καλύτερα

β. 5 – 6 γεύματα

γ. Όσο περισσότερο, τόσο καλύτερα



Ερώτηση 3:

Πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρωινό;

α. 1 - 3 φορές

β. 4 - 5 φορές

γ. Κάθε μέρα



Ερώτηση 4:

Τι θα επέλεγες για snack στο σχολείο;

α. Τίποτα, προσέχω το βάρος μου

β. Ένα τοστ κι ένα φρούτο

γ. Μία τυρόπιτα κι ένα χυμό



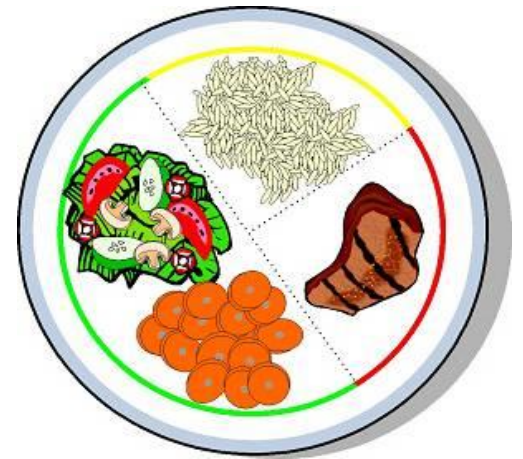
Ερώτηση 5:

Τα λαχανικά καλύπτουν:

α. Το $\frac{1}{4}$ του πιάτου μου

β. Το μισό πιάτο μου

γ. Δεν τρώω λαχανικά μαζί με το φαγητό μου



Ερώτηση 6:

Το ψωμί που τρως είναι συνήθως:

α. Μαύρο ψωμί ολικής άλεσης

β. Λευκό ψωμί

γ. Και τα δύο



Ερώτηση 7:

Πόσο συχνά τρως ψάρι;

α. Σπάνια / Ποτέ

β. 2 – 3 φορές / μήνα

γ. 1 – 2 φορές /εβδομάδα



Ερώτηση 8:

Σε ποιο μέρος του σπιτιού τρως τις περισσότερες φορές;

- α. Στο δωμάτιο μου, ενώ διαβάζω
- β. Στο τραπέζι της κουζίνας
- γ. Στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση



Ερώτηση 9:

Τι θα προτιμούσες να πεις για να ξεδιψάσεις;

α. Φυσικό χυμό πορτοκάλι

β. Νερό

γ. 1 ποτήρι γάλα



Ερώτηση 10:

Πόσο χρόνο αφιερώνεις καθημερινά σε άσκηση;

α. < 30 λεπτά

β. 45 – 60 λεπτά

γ. > 60 λεπτά



Ερώτηση 11:

Πόση ώρα αφιερώνεις καθημερινά σε καθιστικές δραστηριότητες (*tv, video games, pc*);

α. Καθόλου ή έως 30 λεπτά την ημέρα


β. 3 ώρες /ημέρα ή και περισσότερες

γ. 1,5 – 2 ώρες /ημέρα



Και τώρα η βαθμολογία!

Σημείωσε τους πόντους δίπλα από κάθε απάντηση σου και στο τέλος κάνε την πρόσθεση για να δεις το σκορ!

Ερ. 1	$\alpha = 1$ $\beta = 1$ $\gamma = 3$	Ερ. 5	$\alpha = 2$ $\beta = 3$ $\gamma = 0$	Ερ. 3	$\alpha = 1$ $\beta = 2$ $\gamma = 3$	Ερ. 4	$\alpha = 0$ $\beta = 3$ $\gamma = 1$
Ερ. 2	$\alpha = 0$ $\beta = 3$ $\gamma = 0$	Ερ. 6	$\alpha = 3$ $\beta = 0$ $\gamma = 1$	Ερ. 7	$\alpha = 0$ $\beta = 2$ $\gamma = 3$	Ερ. 8	$\alpha = 0$ $\beta = 3$ $\gamma = 0$
Ερ. 9	$\alpha = 0$ $\beta = 3$ $\gamma = 0$	Ερ. 10	$\alpha = 1$ $\beta = 2$ $\gamma = 3$	Ερ. 11	$\alpha = 3$ $\beta = 0$ $\gamma = 1$		

Λιγότεροι από 15 βαθμοί

- ✓ Για να αναπτυχθείς σωστά και να έχεις ένα υγιές βάρος, θα ήταν καλό να κάνεις μερικές αλλαγές στη διατροφή σου!
- ✓ Ξεκίνα με μικρά βήματα και δοκίμασε να επαναλάβεις το τεστ μετά από ένα μήνα για να δεις την πρόοδο σου!



16 έως 24 βαθμοί

- ✓ Είσαι σε καλό δρόμο όμως υπάρχουν ακόμα πολλά που μπορείς να διορθώσεις!
- ✓ Προσπάθησε να κάνεις πιο έξυπνες επιλογές!



Περισσότεροι από 25 βαθμοί

- ✓ Κάνεις έξυπνες επιλογές και αυτό θα σε βοηθήσει να έχεις ενέργεια, δύναμη και καλή υγεία!
- ✓ Συνέχισε έτσι!

