

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

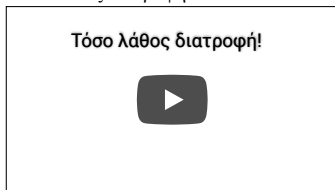
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

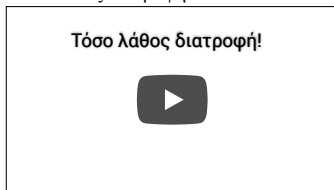
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

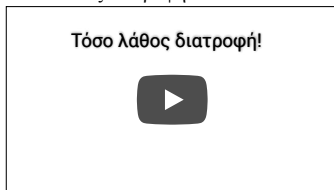
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τوست
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

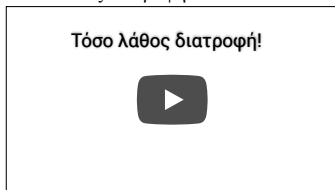
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

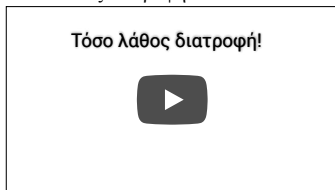
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

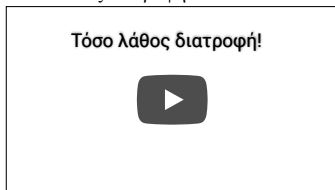
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
 3-4
 5-6
 6-8
 περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

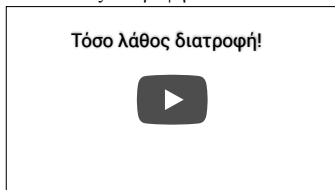
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

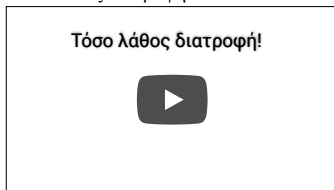
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

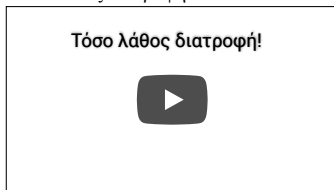
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

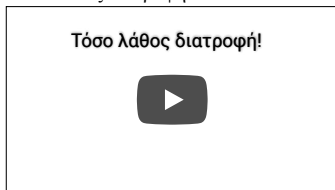
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Ερωτηματολόγιο Διατροφής

Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειές μας; Τρώμε υγιεινά;

Ποια από τα παρακάτω τρώς για πρωινό; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα. *

- Γάλα με/ή δημητριακά
- τoστ
- ψωμί με βούτυρο ή/και μαρμελάδα
- κουλουράκια
- γλυκά
- φρούτα
- άλλο
- δεν τρώω πρωινό

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς όσπρια και ρύζι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς λαχανικά; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς κρέας; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώς ψάρι; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Πόσα φρούτα τρώς την ημέρα; (μερίδες) *

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- περισσότερα από 5

Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα; *

- καμία
- μία
- δύο
- περισσότερες

Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Τρως πρόχειρο-γρήγορο φαγητό (Fast Food); *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

Πίνεις αναψυκτικά; *

	1	2	3	4	5	
ποτέ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πολύ συχνά

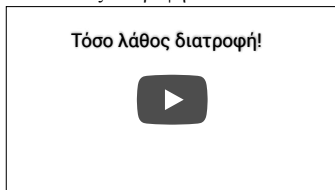
Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα; *

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 6-8
- περισσότερα από 8

Δες το παρακάτω βίντεο. Εσύ τρως γλυκές και αλμυρές τροφές; *

	1	2	3	4	5	
καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	πάρα πολύ

Τόσο λάθος διατροφή!



This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms