

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Αν τρως κάθε μέρα πριν φύγεις για το σχολείο ένα καλό πρωινό με φρούτο ή χυμό φρούτων, δημητριακά (χωρίς ζάχαρη), γάλα χαμηλό σε λίπος και ένα αυγό 3-4 φορές την εβδομάδα, υπολόγισε **3 βαθμούς**. Αν τρως πρωινό, αλλά περιλαμβάνει μερικά από τα παραπάνω, πρόσθεσε **2 βαθμούς**.
2. Αν, εκτός από το πρωινό, τρως δυο ακόμη κύρια γεύματα το μεσημέρι και το βράδυ απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, πρόσθεσε **3 βαθμούς**.
3. Αν παραλείπεις ένα από τα κύρια γεύματα (πρωινό-μεσημεριανό-βραδινό), αφάιρесе **2 βαθμούς**.
4. Αν πίνεις τρία ποτήρια γάλα την ημέρα ή τρως τρεις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων (τυρί, γιαούρτι) χαμηλά σε λίπος ή άπαχα, πρόσθεσε **3 βαθμούς**. Αν έχουν πολύ λίπος αφάιρесе **1 βαθμό**.
5. Αν τρως καθημερινά 4-5 φρούτα, πρόσθεσε **3 βαθμούς**.
6. Αν τρως καθημερινά σαλάτα με ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά, πρόσθεσε **3 βαθμούς**.
7. Αν τρως σχεδόν καθημερινά τηγανητές πατάτες, αφάιρесе **3 βαθμούς**.
8. Αν τρως πάνω από 1-2 φορές την εβδομάδα κόκκινο κρέας (αρνίσιο, χοιρινό, μοσχαρίσιο), αφάιρесе **3 βαθμούς**. Αν τρως 1-2 φορές , πρόσθεσε **3 βαθμούς**.
9. Αν τρως 3-4 φορές την εβδομάδα ψάρι ή θαλασσινά, πρόσθεσε **4 βαθμούς**.
10. Αν βάζεις αλάτι στο μαγείρεμα και στο πιάτο, αφάιρесе **3 βαθμούς**. Αν βάζεις αλάτι μόνο στο μαγείρεμα, αφάιρесе **1 βαθμό**. Αν βάζεις αλάτι μόνο στο πιάτο, αφάιρесе **2 βαθμούς**.
11. Αν τρως κάθε μέρα μαύρο ψωμί, πρόσθεσε **3 βαθμούς**.
12. Αν πίνεις κάθε μέρα αναψυκτικό, αφάιρесе **3 βαθμούς**.
13. Αν τρως γλυκά ή σοκολάτες ανάμεσα στα γεύματα, αφάιρесе **3 βαθμούς**.
14. Αν πίνεις χυμό από φρέσκα φρούτα ή λαχανικά, πρόσθεσε **3 βαθμούς**.
15. Αν πίνεις καθημερινά οιοπονευματώδη ποτά, αφάιρесе **3 βαθμούς**.
16. Αν γυμνάζεσαι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, πρόσθεσε **3 βαθμούς**. ...

Συνολική βαθμολογία: ...

23-31: Γνωρίζεις πως να τρέφεις υγιεινά. Προσπάθησε να διατηρήσεις τις καλές συνήθειές σου σε όλη σου τη ζωή. Ακολουθώντας ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, θα έχεις τη δυνατότητα να διατηρήσεις το βάρος σου σε κανονικά επίπεδα.

16-22: Πρέπει να κάνεις μερικές αλλαγές στη διατροφή σου. Ποιες νομίζεις ότι είναι;
Κάτω από 16: Πρέπει οπωσδήποτε να αλλάξεις τη διατροφή σου, αρχίζοντας από σήμερα. Να θυμάσαι ότι η καλή διατροφή είναι θέμα σωστών επιλογών.

ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ yiannstam189@yahoo.gr