

## ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

1.

**Φύλο***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Αγόρι  
 Κορίτσι

2.

**1. Τρως πρωινό;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Ναι  
 Όχι  
 Κάποιες φορές την εβδομάδα.

3.

**2. Τι τρως συνήθως για πρωινό;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Γάλα  
 Δημητριακά με γάλα  
 Τοστ  
 Ψωμί με μαρμελάδα  
 Άλλο: \_\_\_\_\_

4.

**3. Τρως κάτι στο σχολείο;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Ναι  
 Όχι  
 Όχι κάθε μέρα

**5. 4. Τι τρως συνήθως στο σχολείο;**

(Μέχρι δύο επιλογές)

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Τοστ
- Σάντουιτς (τυρί-γαλοπούλα)
- Τυρόπιτα
- Κρουασάν
- Κουλούρι
- Φρούτο
- Πατατάκια-γαριδάκια
- Αναψυκτικό
- Μπισκότα
- Γλυκά
- Άλλο: \_\_\_\_\_

**6. 5. Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις την ημέρα;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Κανένα
- 1 με 2
- 3 ή παραπάνω
- Δεν πίνω κάθε μέρα.

**7. 6. Πόσα φρούτα καταναλώνεις την εβδομάδα;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Κανένα
- 1 με 2
- 3 με 4
- Πάνω από 4

**8. 7. Πόσους χυμούς καταναλώνεις την εβδομάδα;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Κανέναν
- 1 με 2
- 2 με 3
- Πάνω από 4

**9. 8. Πόσα αναψυκτικά καταναλώνεις την εβδομάδα;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Κανένα
- 1 με 2
- 3 με 4
- Πάνω από 4

**10. 9. Πόσο συχνά τρως πατατάκια - γαριδάκια;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Δεν τρώω καθόλου.
- Τρώω πολύ σπάνια.
- 1 με 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 με 4 φορές την εβδομάδα.
- Άλλο: \_\_\_\_\_

**11. 10. Πόσο συχνά τρως ψάρι ή κοτόπουλο;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Δεν τρώω καθόλου.
- Τρώω πολύ σπάνια.
- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- Άλλο: \_\_\_\_\_

**12. 11. Πόσο συχνά τρως κόκκινο κρέας;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Δεν τρώω καθόλου.
- Τρώω πολύ σπάνια.
- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- Άλλο: \_\_\_\_\_

**13. 12. Πόσα συχνά τρως όσπρια;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Δεν τρώω καθόλου.
- Τρώω πολύ σπάνια.
- 1 φορά την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- Άλλο: \_\_\_\_\_

**14. 13. Πόσο συχνά τρως λαχανικά;***Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.*

- Δεν τρώω καθόλου.
- Τρώω πολύ σπάνια.
- 1 με 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 με 4 φορές την εβδομάδα.
- Κάθε μέρα.

15. **14. Πόσο συχνά τρως μακαρόνια ή ρύζι;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 1 φορά την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- Άλλο: \_\_\_\_\_

16.

**15. Πόσο συχνά τρως γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι);**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα.

17.

**16. Πόσο συχνά τρως γλυκά;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Δεν τρώω καθόλου.
- Τρώω πολύ σπάνια.
- 3 με 4 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα.

18.

**17. Πόσο συχνά την εβδομάδα γυμνάζεσαι;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Καθόλου
- 1 με 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 με 4 φορές την εβδομάδα.
- Κάθε μέρα

19.

**18. Τι είδους γυμναστική;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Τρέξιμο
- Περπάτημα
- Ποδήλατο
- Στίβο
- Χορό
- Ποδόσφαιρο
- Μπασκετ
- Βόλεϊ
- Άλλο: \_\_\_\_\_

