

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερα για την καθημερινή σου διατροφή υπολόγισε τη βαθμολογία σου	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Στήλη3
Αν τρως κάθε μέρα πριν φύγεις για το σχολείο ένα καλό πρωινό με φρούτα ή χυμό φρούτων, δημητριακά με πίτουρο (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		
Αν, εκτός από το πρωινό, τρως δύο ακόμη κύρια γεύματα το μεσημέρι και το βράδυ απ όλες τις ομάδες τροφίμων πρόσθεσε 3 βαθμούς		
Αν παραλείπεις ένα από τα κύρια γεύματα (πρωινό - μεσημεριανό-βραδινό) αφαίρεσε 2 βαθμούς		
Αν πίνεις τρία ποτήρια γάλα την ημέρα ή τρως τρεις μερίδες γαλακτοκομικών χαμηλά σε λίπος ή άπαχα, πρόσθεσε 3 βαθμούς. Αν έχουν πολύ λίπος αφαίρεσε 1 βαθμό		
Αν τρως κάθε μέρα 4-5 φρούτα, πρόσθεσε 3 βαθμούς		
Αν τρως κάθε μέρα σαλάτα με ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά πρόσθεσε 3 βαθμούς		
Αν τρως σχεδόν κάθε μέρα τηγανιτές πατάτες, αφαίρεσε 3 βαθμούς		
Αν τρως πάνω από 1-2 φορές την εβδομάδα κόκκινο κρέας (αρνίσιο, χοιρινό, μοσχάρι), αφαίρεσε 3 βαθμούς. Αν τρως 1-2 φορές, πρόσθεσε 3 βαθμούς		
Αν τρως 3-4 φορές την εβδομάδα ψάρι ή θαλασσινά πρόσθεσε 4 βαθμούς		
Αν βάζεις αλάτι στο μαγείρεμα και στο πιάτο αφαίρεσε 3 βαθμούς. Αν βάζεις αλάτι μόνο στο μαγείρεμα, αφαίρεσε 1 βαθμό. Αν βάζεις αλάτι μόνο στο πιάτο, αφαίρεσε 2 βαθμούς		
Αν τρως κάθε μέρα μαύρο ψωμί, πρόσθεσε 3 βαθμούς		
Αν πίνεις κάθε μέρα αναψυκτικό, αφαίρεσε 3 βαθμούς		
Αν τρως γλυκά ή σοκολάτες ανάμεσα στα γεύματα, αφαίρεσε 3 βαθμούς		
Αν πίνεις χυμό από φρέσκα φρούτα ή λαχανικά, πρόσθεσε 3 βαθμούς		
Αν πίνεις κάθε μέρα οινόπνευματώδη ποτά, αφαίρεσε 3 βαθμούς		
Αν γυμνάζεσαι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, πρόσθεσε 3 βαθμούς		
ΑΘΡΟΙΣΜΑ	0	
23-31		

Γνωρίζεις πώς να τρέφεσε υγιεινά. Προσπάθησε να διατηρήσεις τις καλές συνήθειές σου σε όλη τη ζωή. Ακολουθώντας ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, θα έχεις τη δυνατότητα να διατηρήσεις το βάρος σου σε κανονικά επίπεδα.	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
16-22 Πρέπει να κάνεις μερικές αλλαγές στη διατροφή σου. Ποιες νομίζεις ότι είναι;	
κάτω των 16 Πρέπει οπωσδήποτε να αλλάξεις τη διατροφή σου, αρχίζοντας από σήμερα. Να θυμάσαι ότι η καλή διατροφή είναι θέμα σωστών επιλογών.	

Στήλη4	Στήλη5	Στήλη6	Στήλη7	Στήλη8	Στήλη9	Στήλη10	Στήλη11

Στήλη12	Στήλη13	Στήλη14	Στήλη15	Στήλη16	Στήλη17	Στήλη18	Στήλη19

Στήλη20	Στήλη21	Στήλη22	Στήλη23	Στήλη24	Στήλη25	Στήλη26	Στήλη27

Στήλη28	Στήλη29	Στήλη30
