**Διατροφικές συνήθειες**

Όνομα: Τμήμα:

**1. Τρως πρωινό ;**

α. Κάθε μέρα β. Μερικές φορές

γ. Σπάνια δ. Ποτέ

**2. Τι προτιμάς για πρωινό ;**

α. Γάλα β. Δημητριακά γ. Τοστ δ. δεν τρώω πρωινό

**3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;**

α. 2 β.5 γ.7 δ. περισσότερα

**4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως γλυκά;**

α. 2-3 β.4-5 γ.6 δ. κάθε μέρα

**5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;**

α. Πάντα β. Συχνά γ. Σπάνια δ. Ποτέ

**6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;**

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;**

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**8. Ποσά φρούτα τρως την ημέρα;**

α. Κανένα β. Ένα γ. Δύο δ. Περισσότερες

**9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γρήγορο φαγητό (fast-food) ;**

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**10. Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;**

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις ψαρί;**

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



**12. Κάνεις γυμναστική (εντός ή εκτός σχολείου);**

α. ναι β. όχι γ. μόνο στο σχολείο

**13. Τι τρως συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;**

α. Τίποτα

β. σνακ (τσιπς, μπισκότα)

γ. κάτι από το σπίτι (τοστ, φρούτα)

δ. αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου

**14. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό;**

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**15. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;**

α. καμία β. Μία-Δύο γ. τέσσερις – πέντε δ. Περισσότερες

**16. Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;**

α. β. γ.

**17. Έχεις μαγειρέψει ποτέ κάτι και τι ήταν αυτό;**

…………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………

**15. Έχεις αλλεργία σε κάποια τροφή;**

**……………………………………………………………………….**