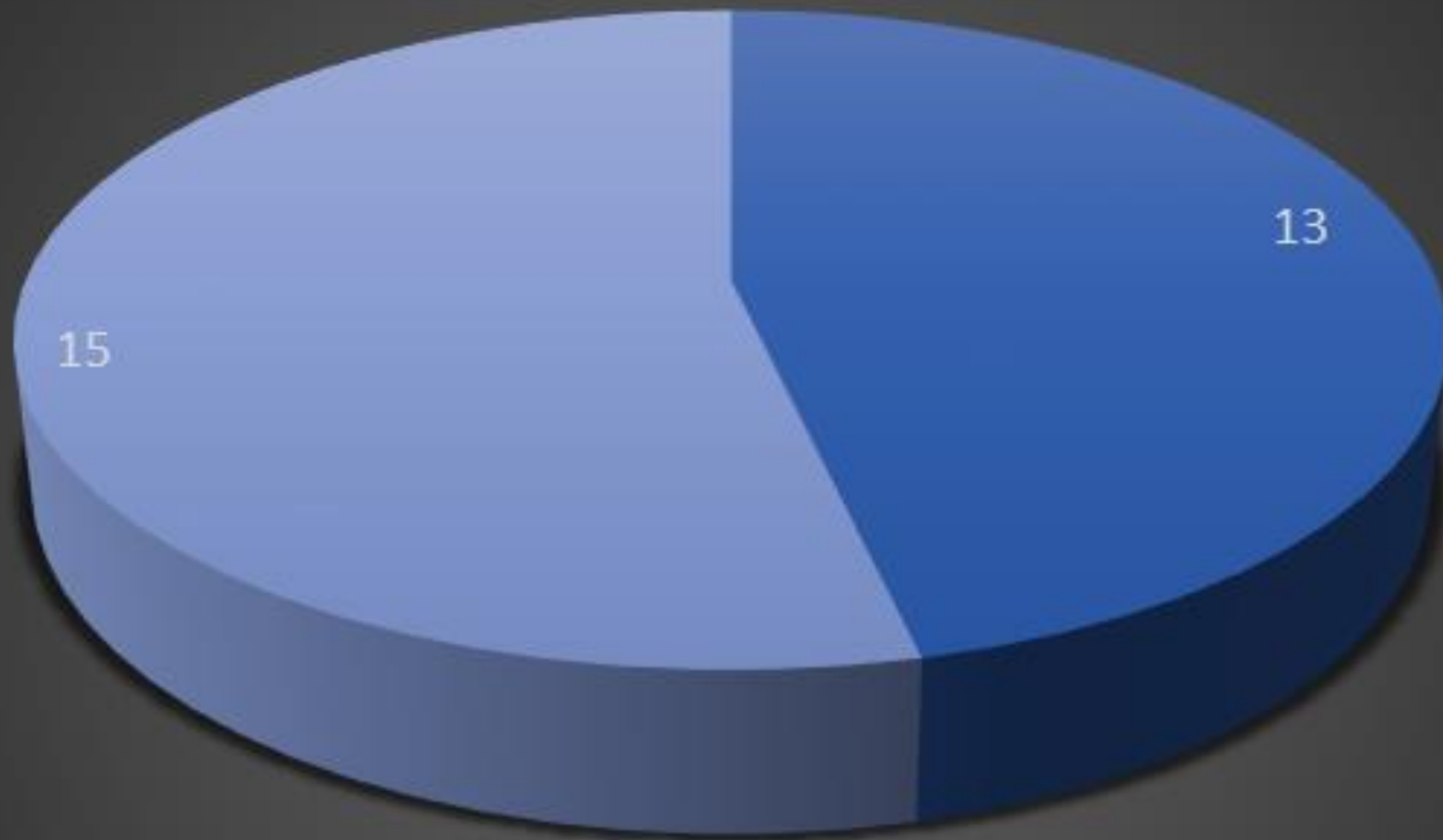


# Ερωτηματολόγιο Μ.Δ.

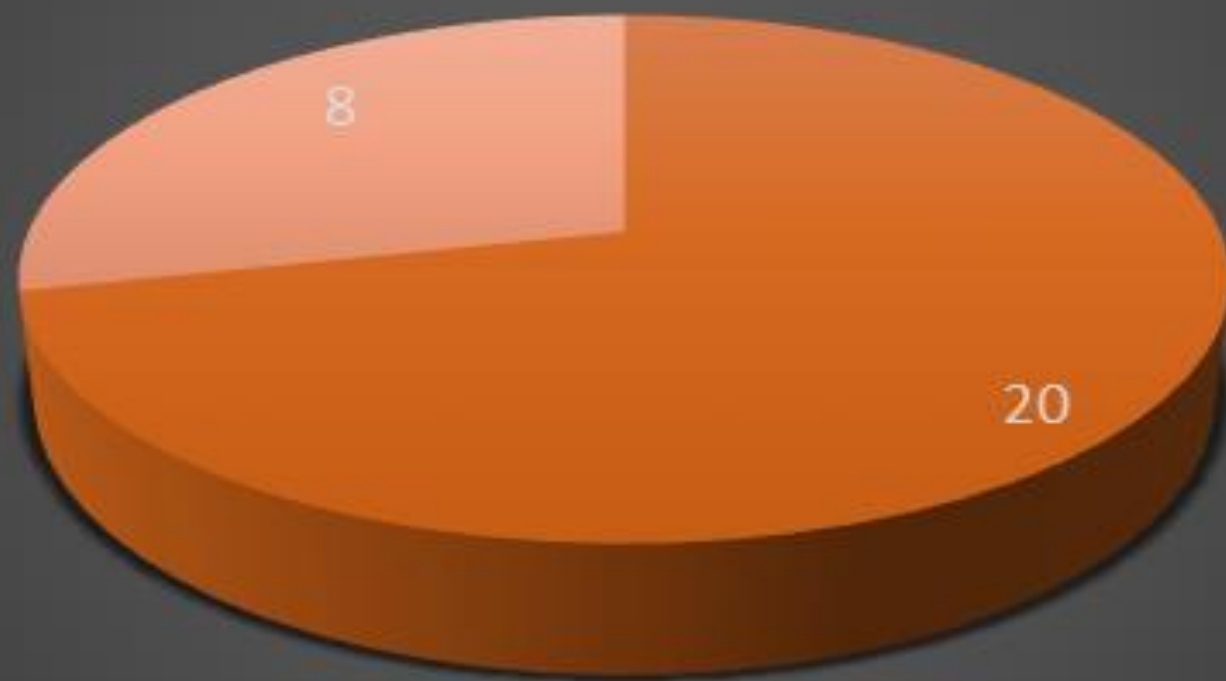
ΕΡΕΥΝΑ

ΜΙΧΑΗΛ ΒΑΣΙΛΙΚΗ



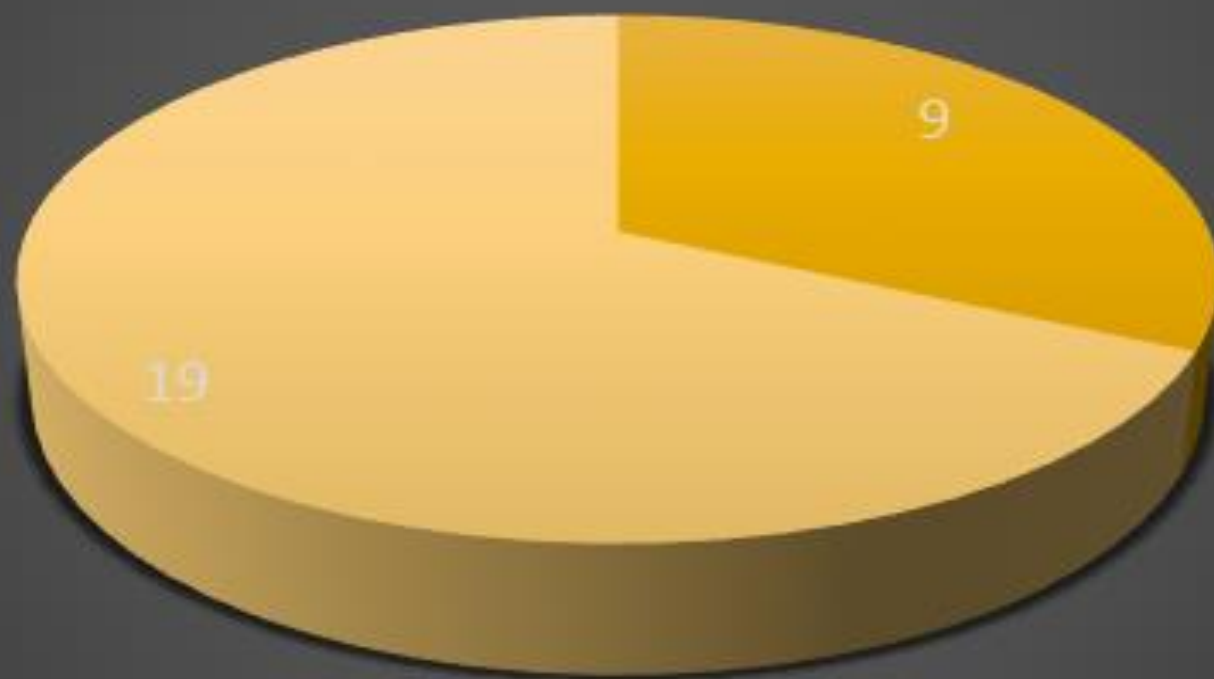
■ ΑΓΟΡΙ ■ ΚΟΡΙΤΣΙ

# Ερ. 1 Γνωρίζετε τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;



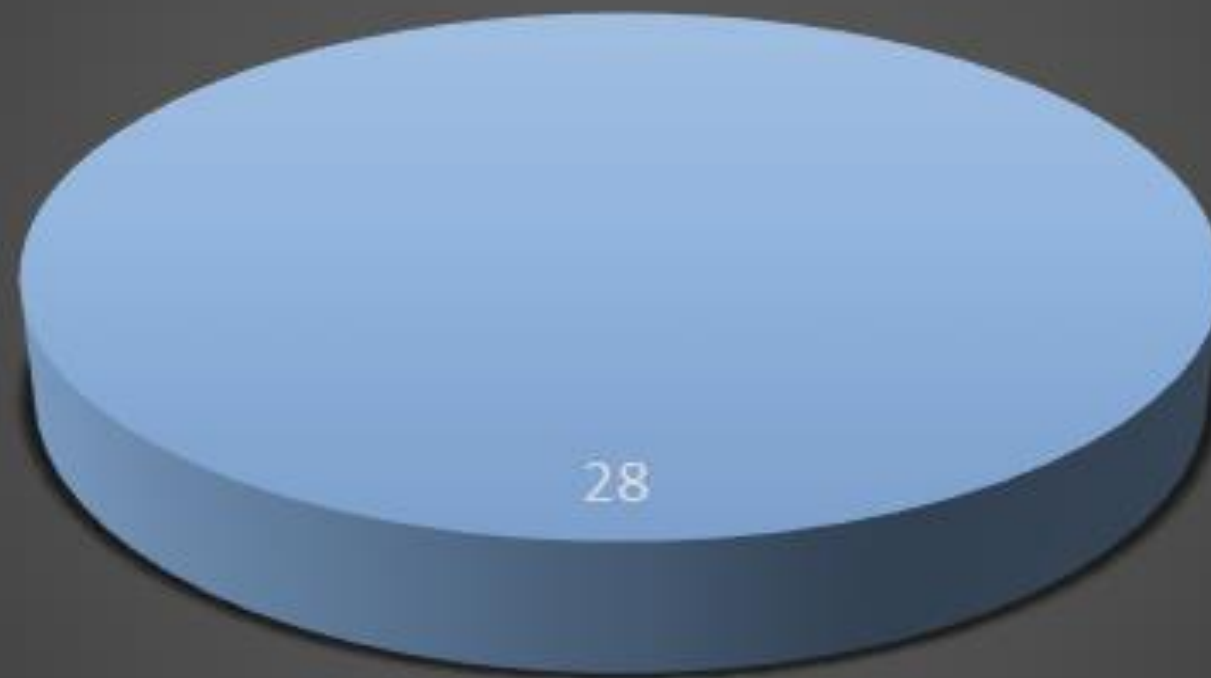
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

## Ερ. 2 Τρώτε δημητριακά για πρόγευμα, κάθε μέρα;



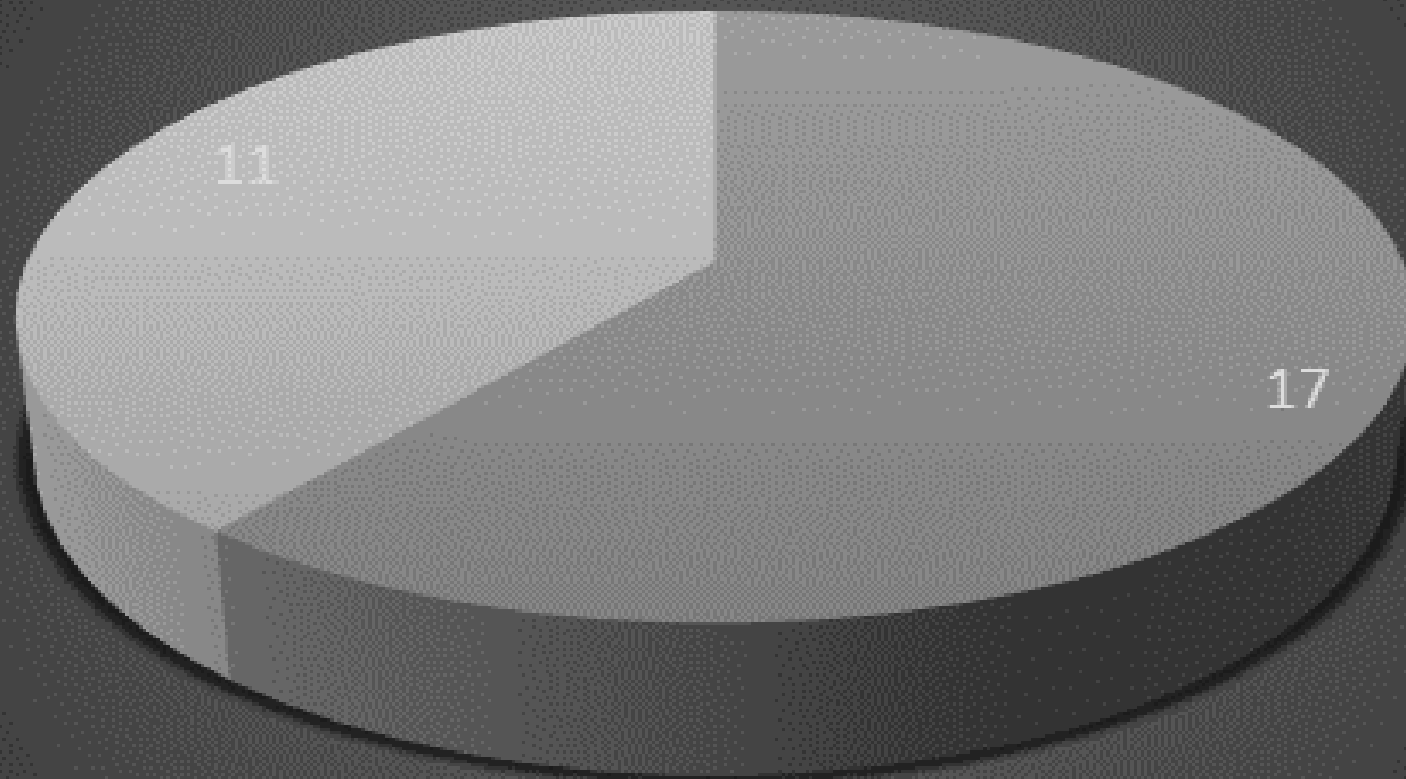
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 3 Το πρωινό είναι σημαντικό για την υγεία μας;



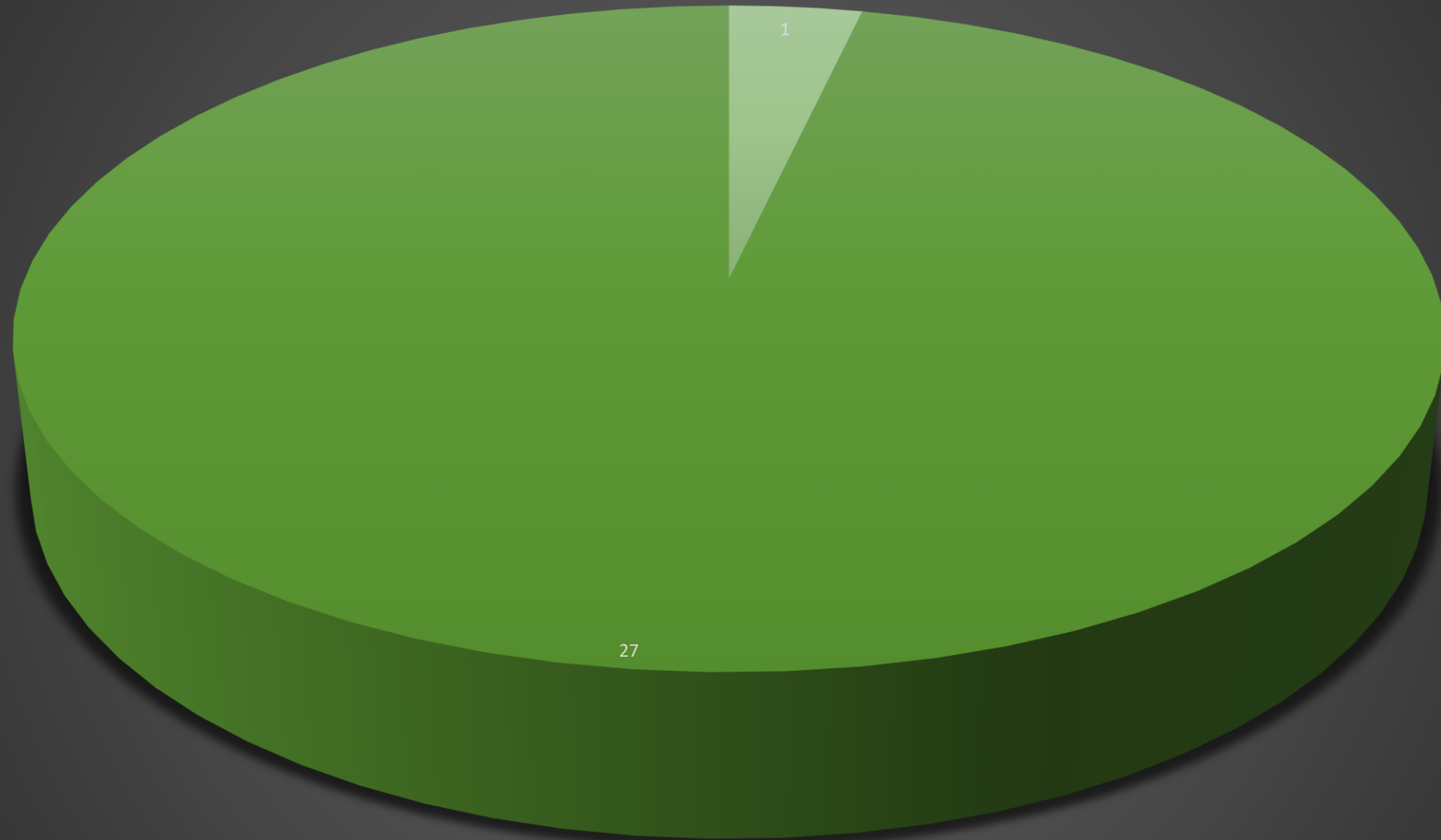
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

## Ερ. 4 Τρώτε φρούτα καθημερινά;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 5 Στη Μεσογειακή διατροφή πρέπει να τρώτε καθημερινά κόκκινο κρέας;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

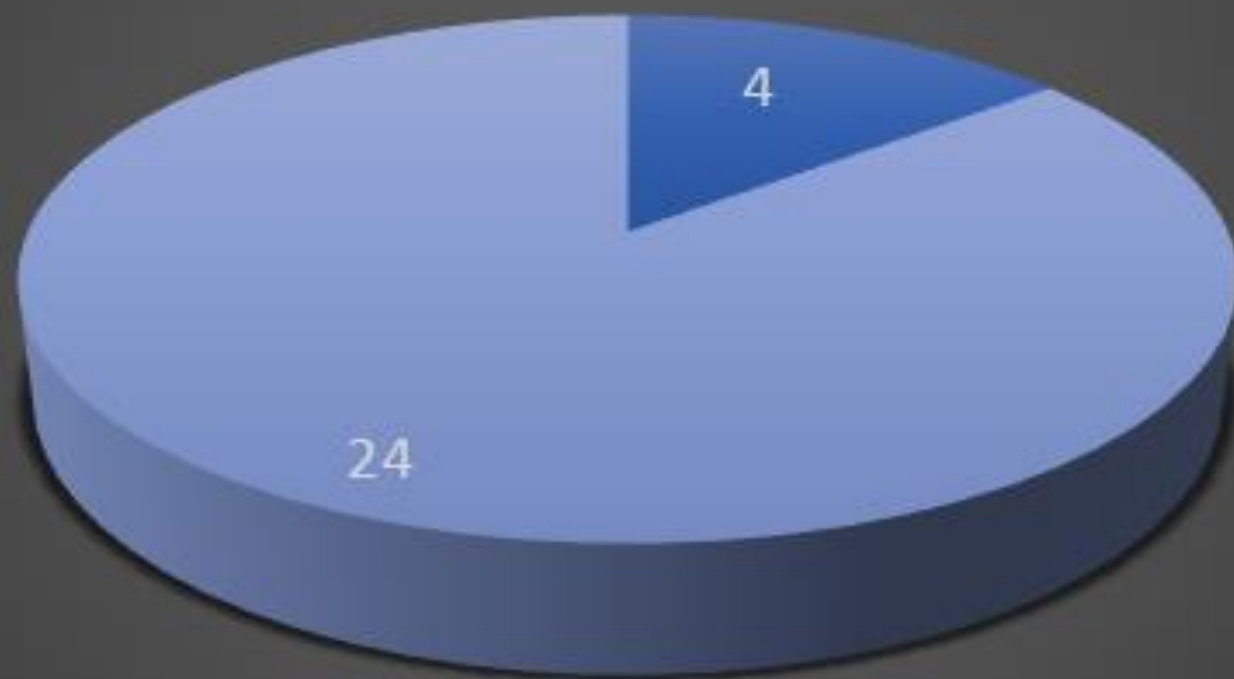
Ερ. 6 Τα λαχανικά είναι σημαντικά  
για τη διατροφή μας;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



## Ερ. 7 Η πίτσα ανήκει στη Μεσογειακή Διατροφή;



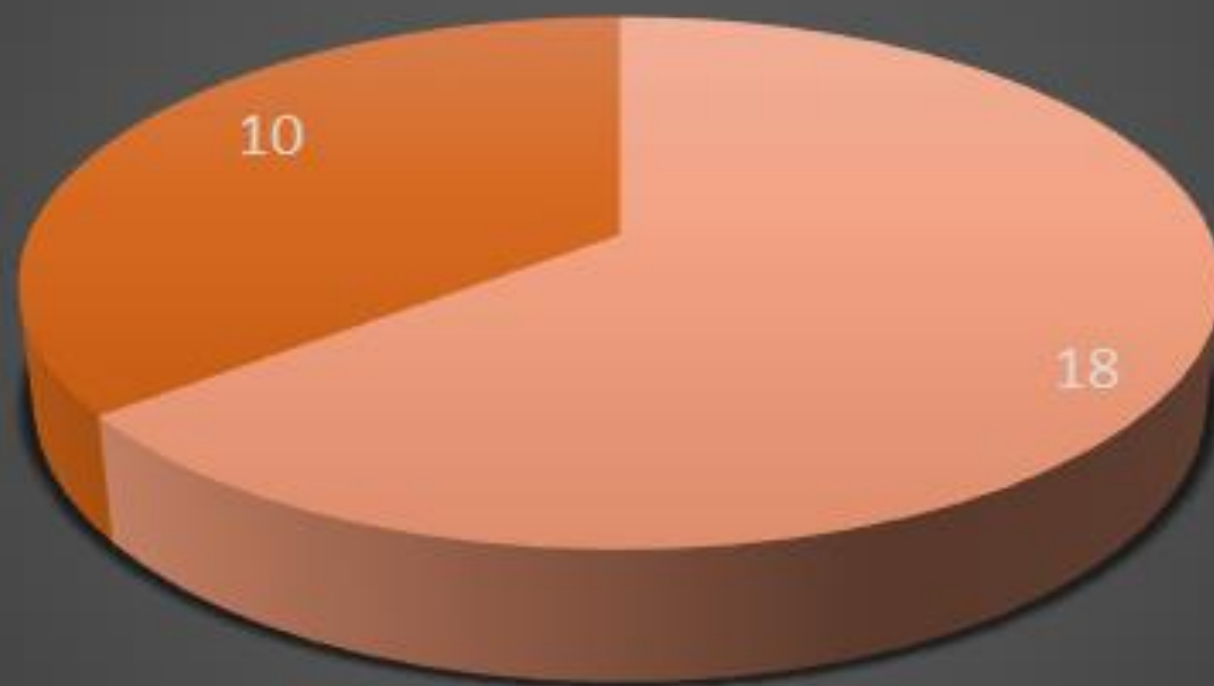
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

# Ερ. 8 Τρώτε απαραίτητα καθημερινά τρία γεύματα;



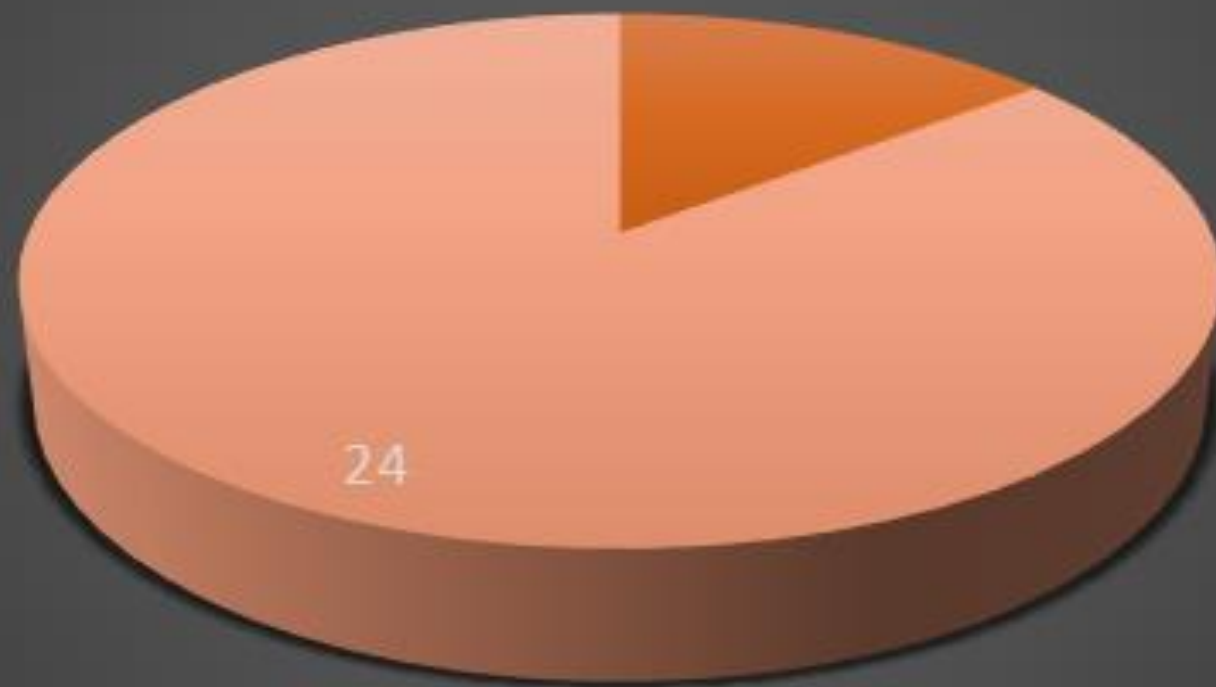
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

# Ερ. 9 Τρώτε ψάρι μια φορά τη βδομάδα;



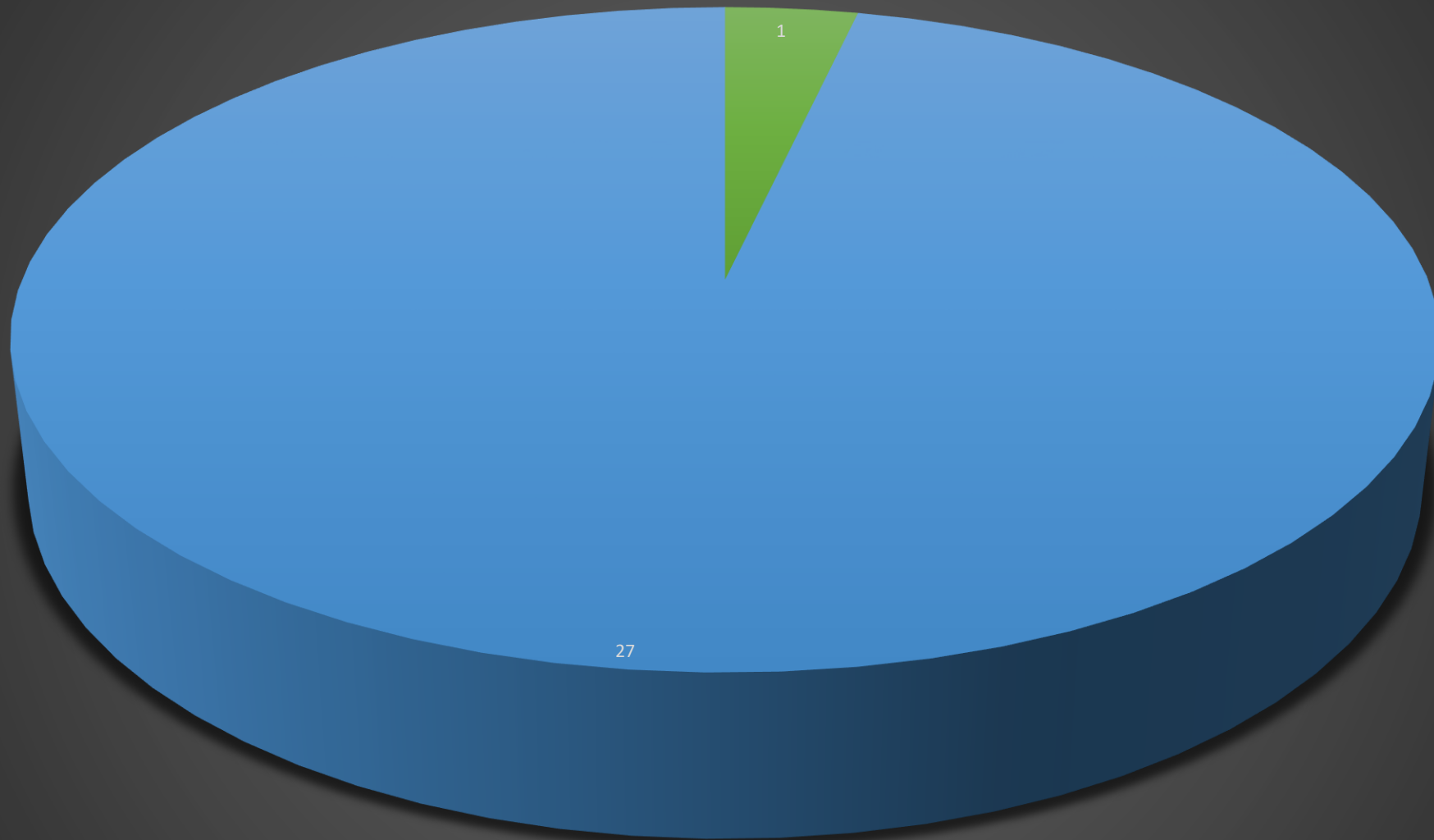
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 10 Παραγγέλλετε φαγητά απ' έξω καθημερινά;



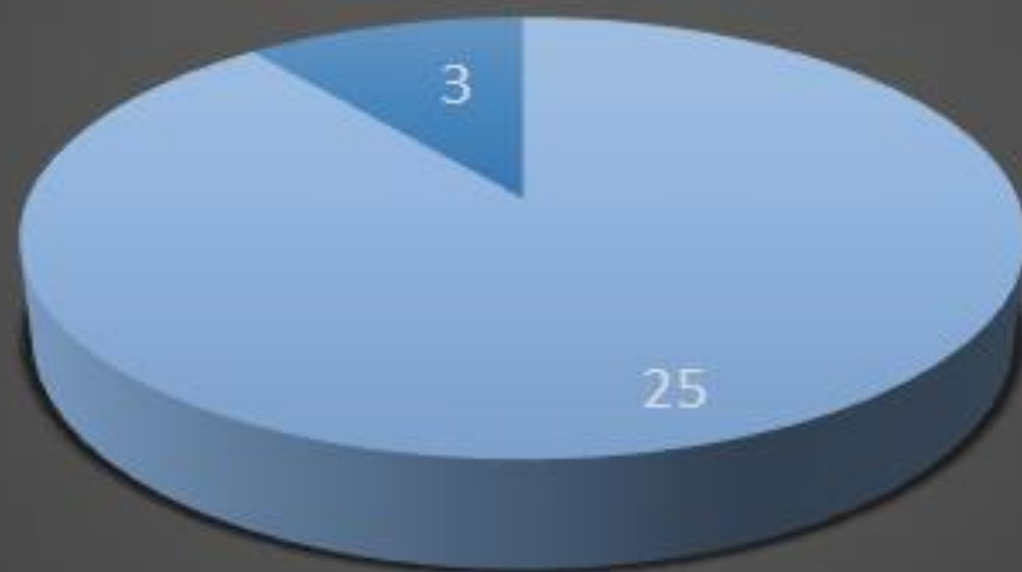
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 11 Τα τηγανιτά φαγητά κάνουν καλό στην υγεία μας;



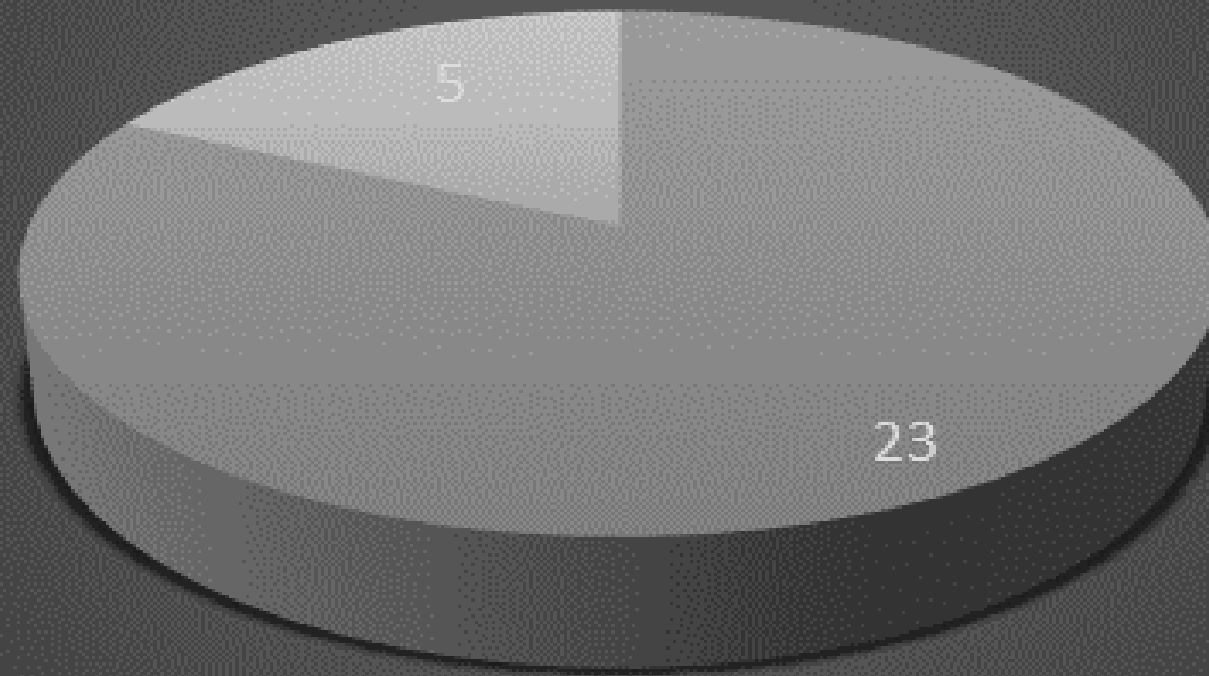
■ NAI ■ OXI

Ερ. 12 Στο σπίτι έχετε φαγητά που περιλαμβάνονται στη μεσογειακή διατροφή;



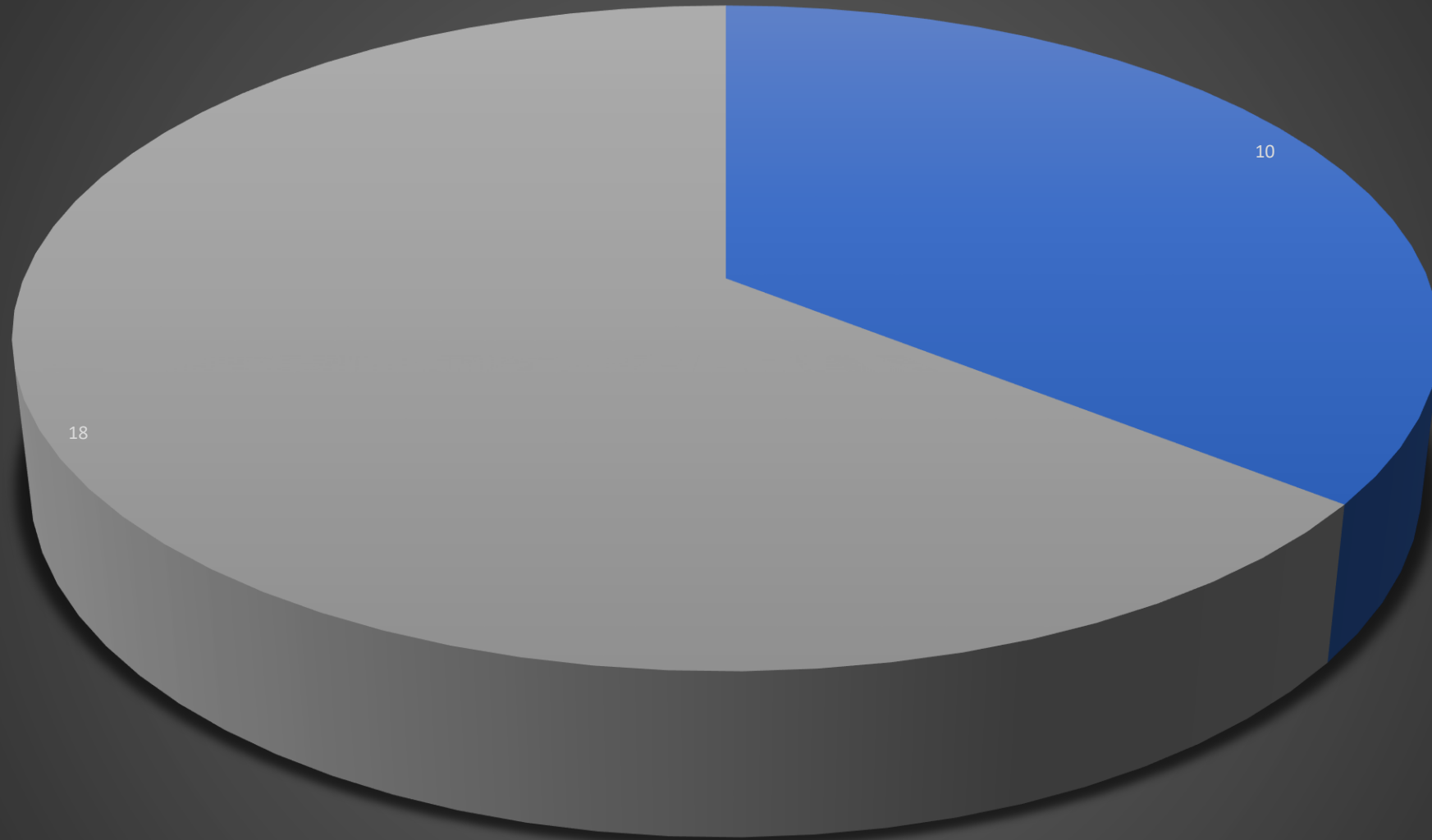
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 13 Τρώτε όσπρια μια με δύο φορές την βδομάδα;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

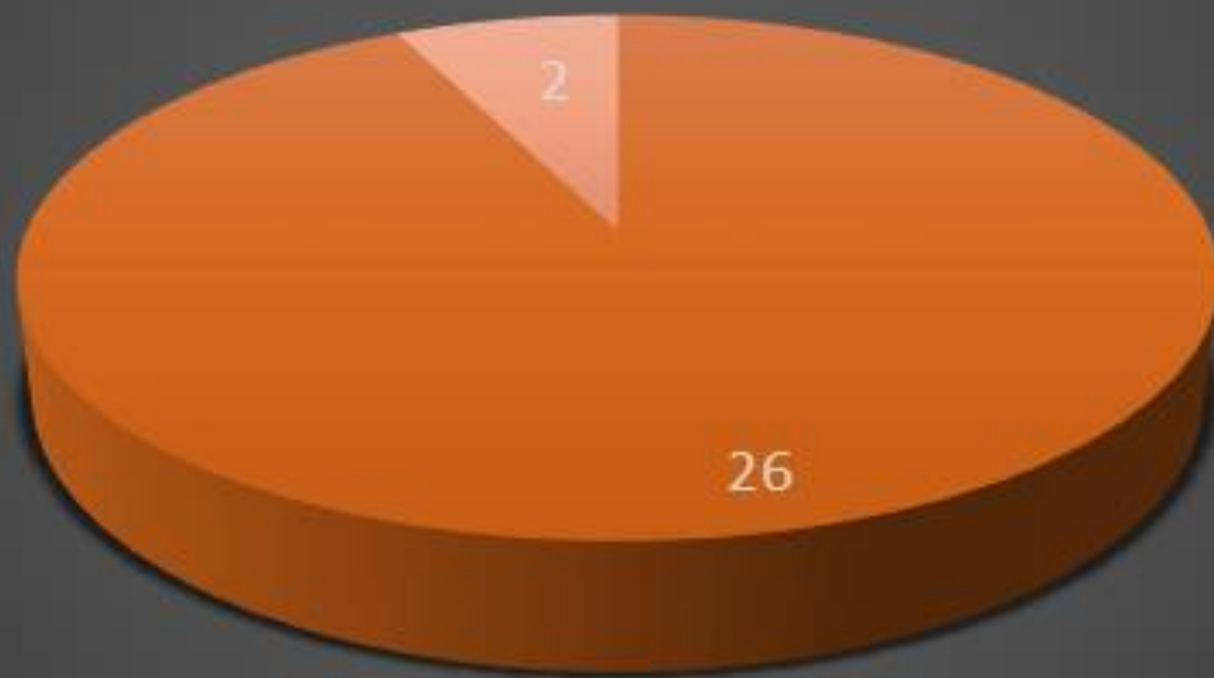
Ερ. 14 Το γεύμα σας περιλαμβάνει άσπρο κρέας;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

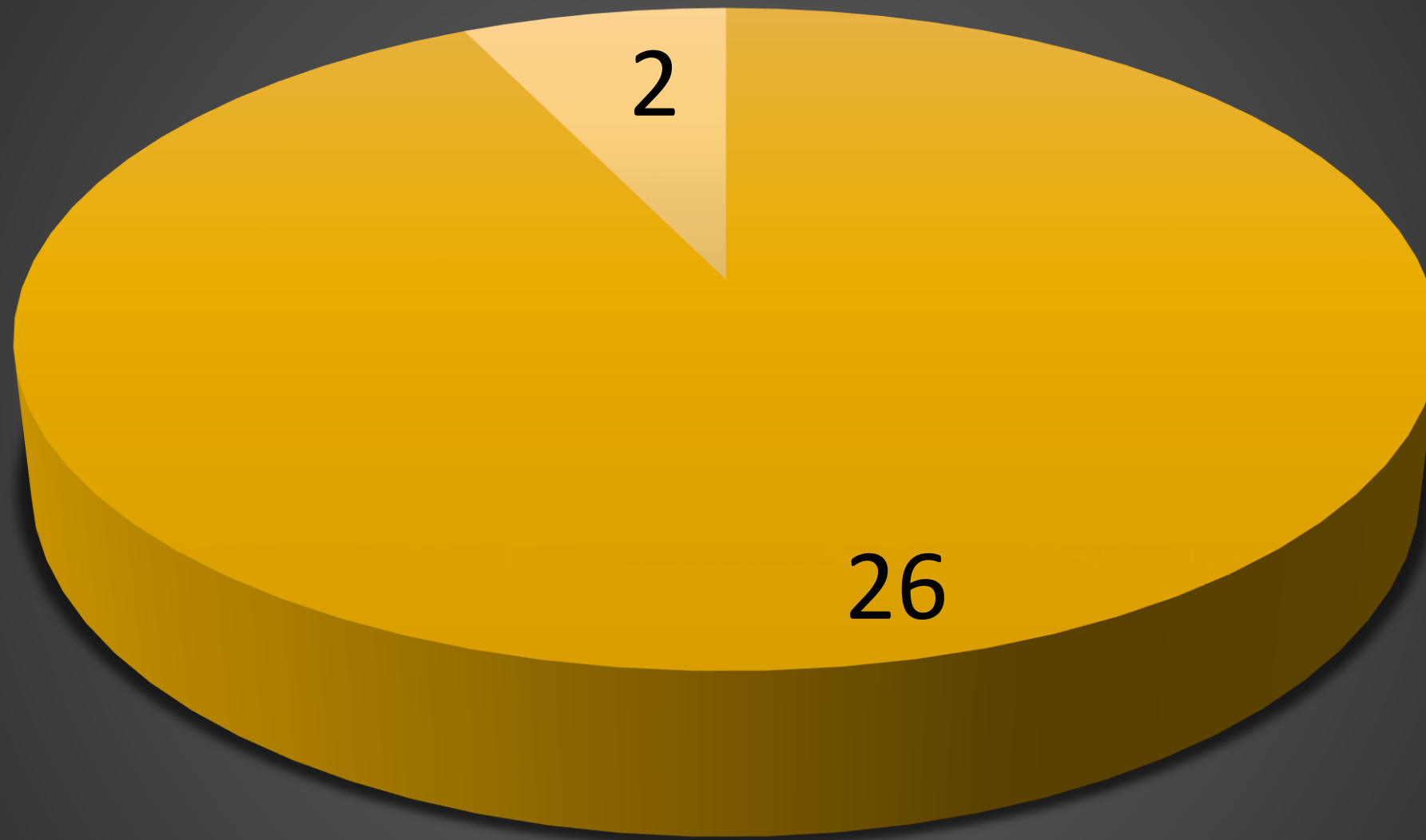


Ερ. 15 Η σαλάτα είναι σημαντικό φαγητό στη μεσογειακή διατροφή;



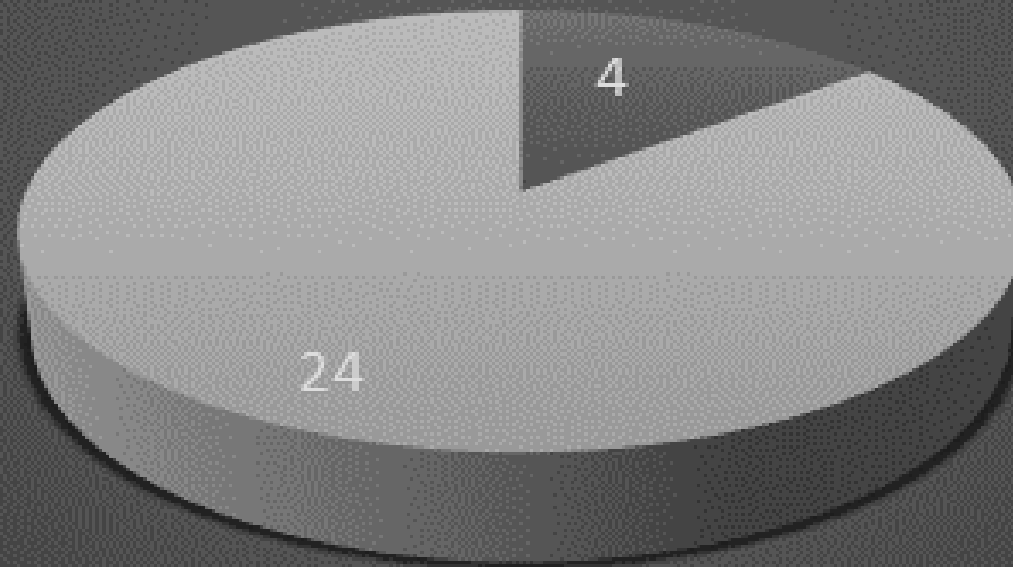
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 16 Η διατροφή σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά;



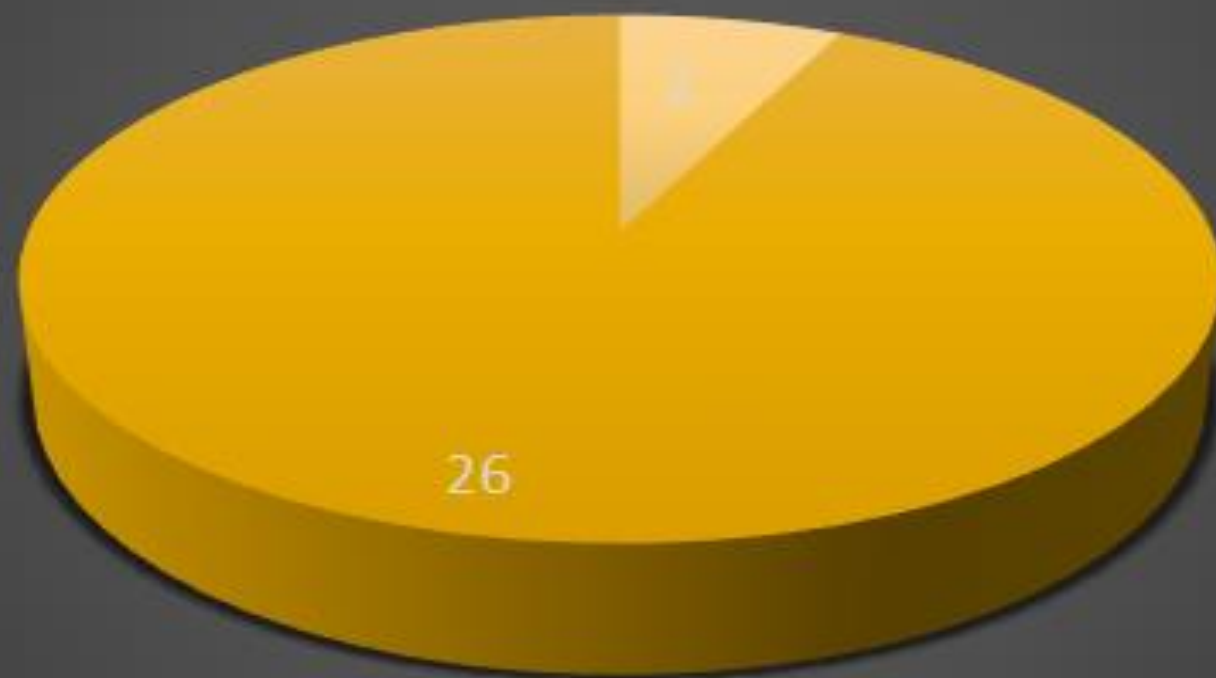
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 17 Στη Μεσογειακή Διατροφή  
περιλαμβάνονται φαγητά από τα  
McDonalds, τα KFC και την PizzaHut;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 18 Τα γλυκά κάνουν καλό στην υγεία μας;



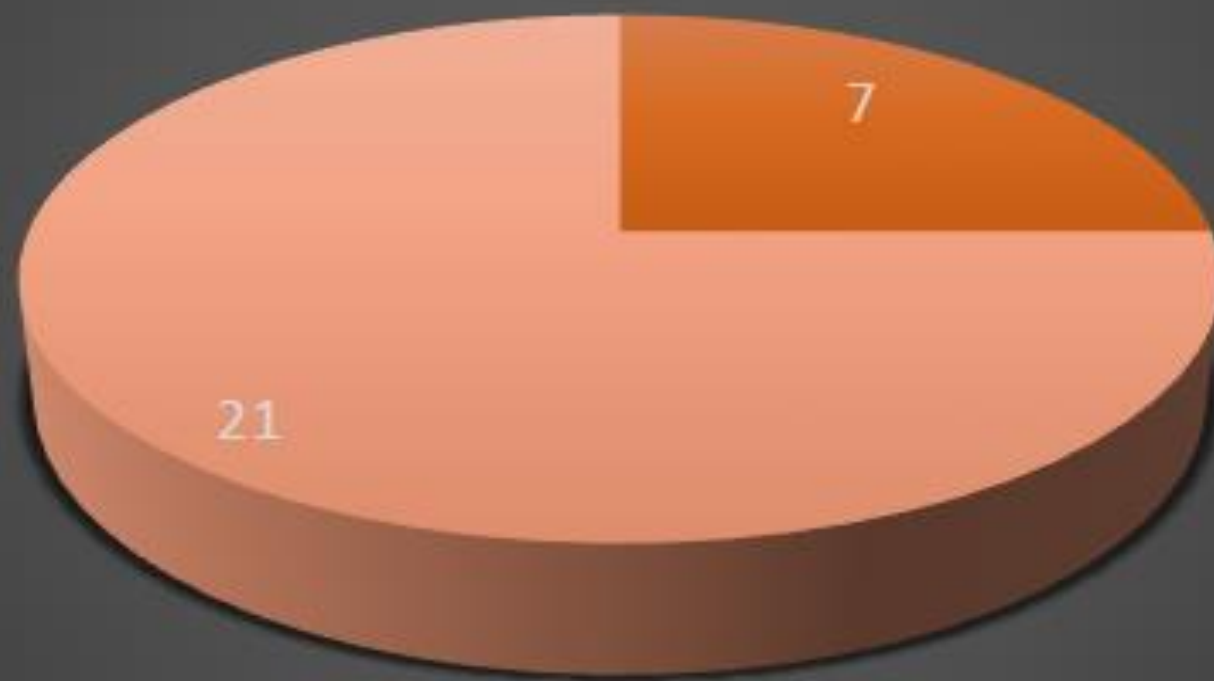
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 19 Τα αναψυκτικά κάνουν καλό  
στην υγεία μας;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

# Ερ. 20 Τη Μεσογειακή διατροφή την ανακάλυψε ο Μέσι;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ