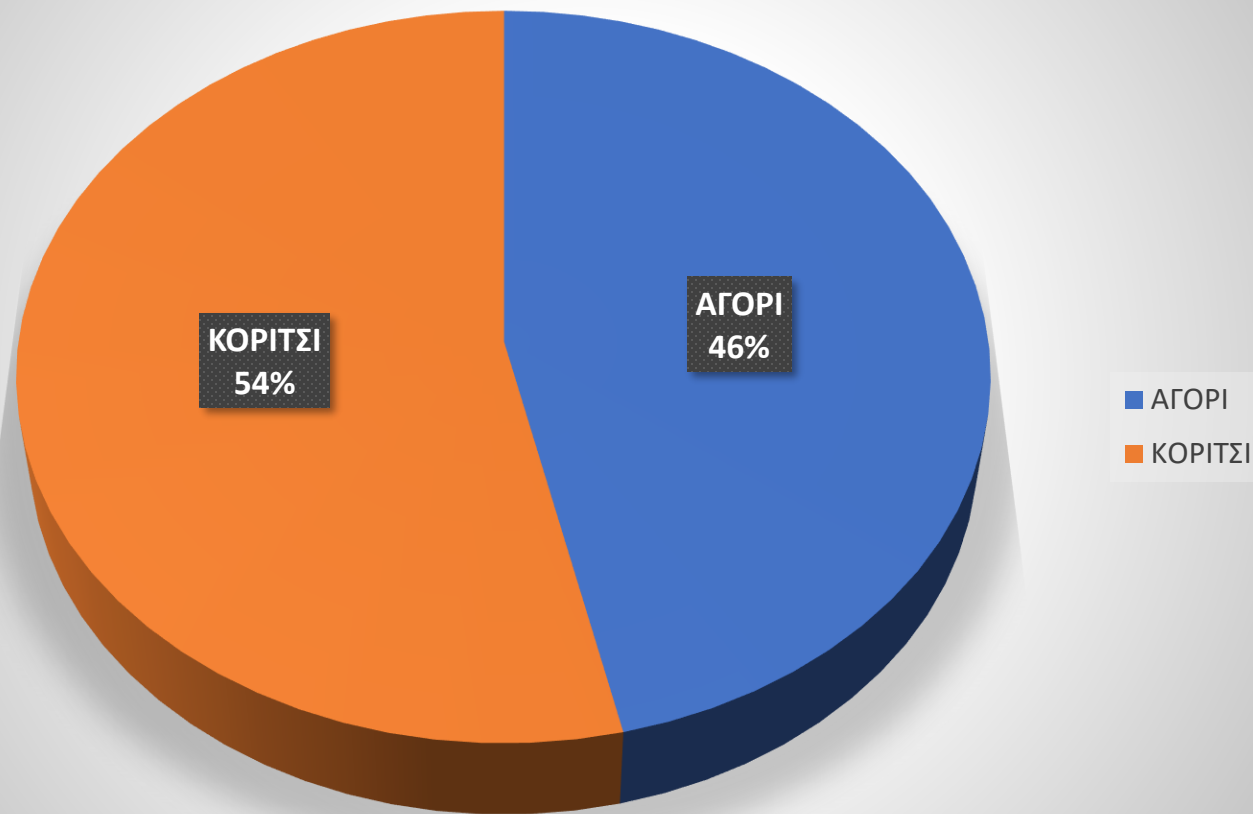


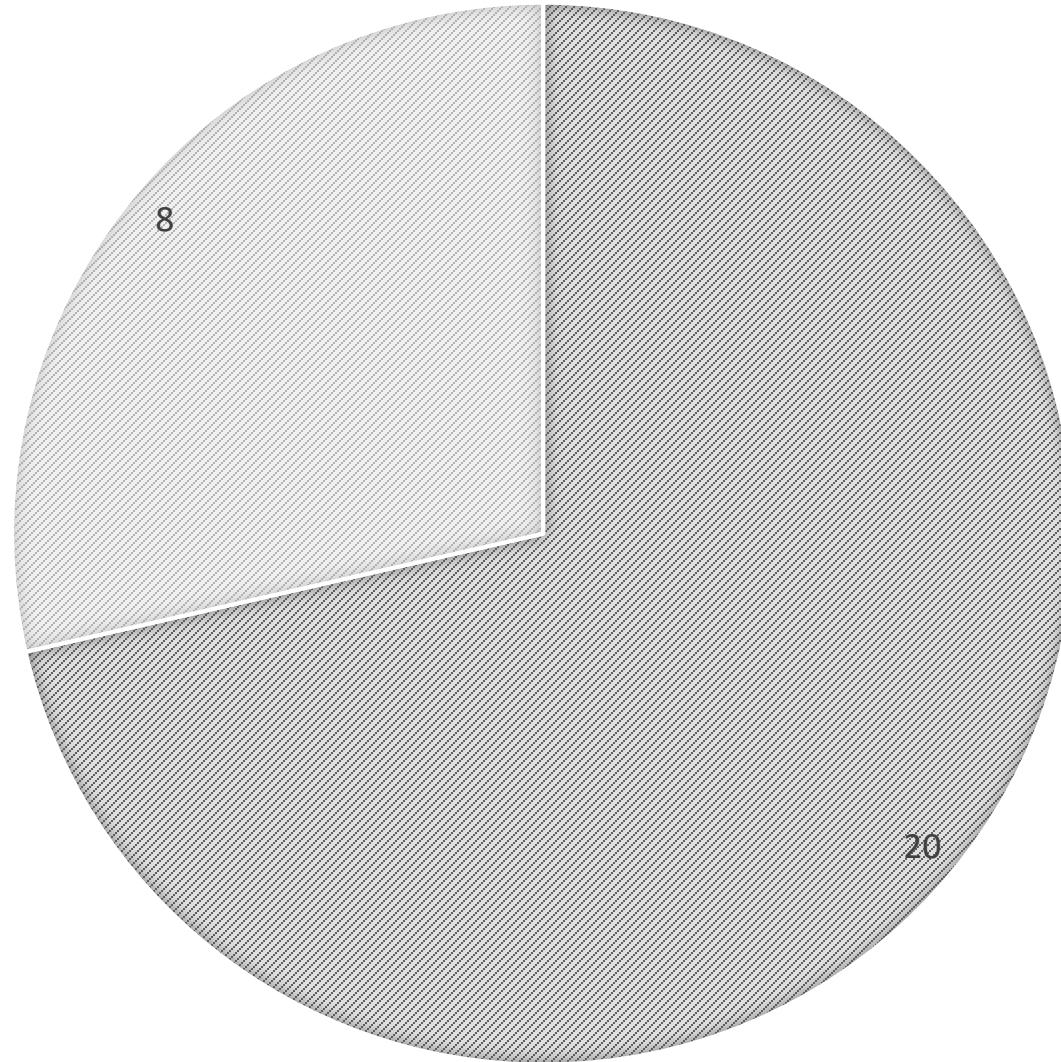
Ερωτηματολόγιο
Μεσογειακής Διατροφής

Chart Title



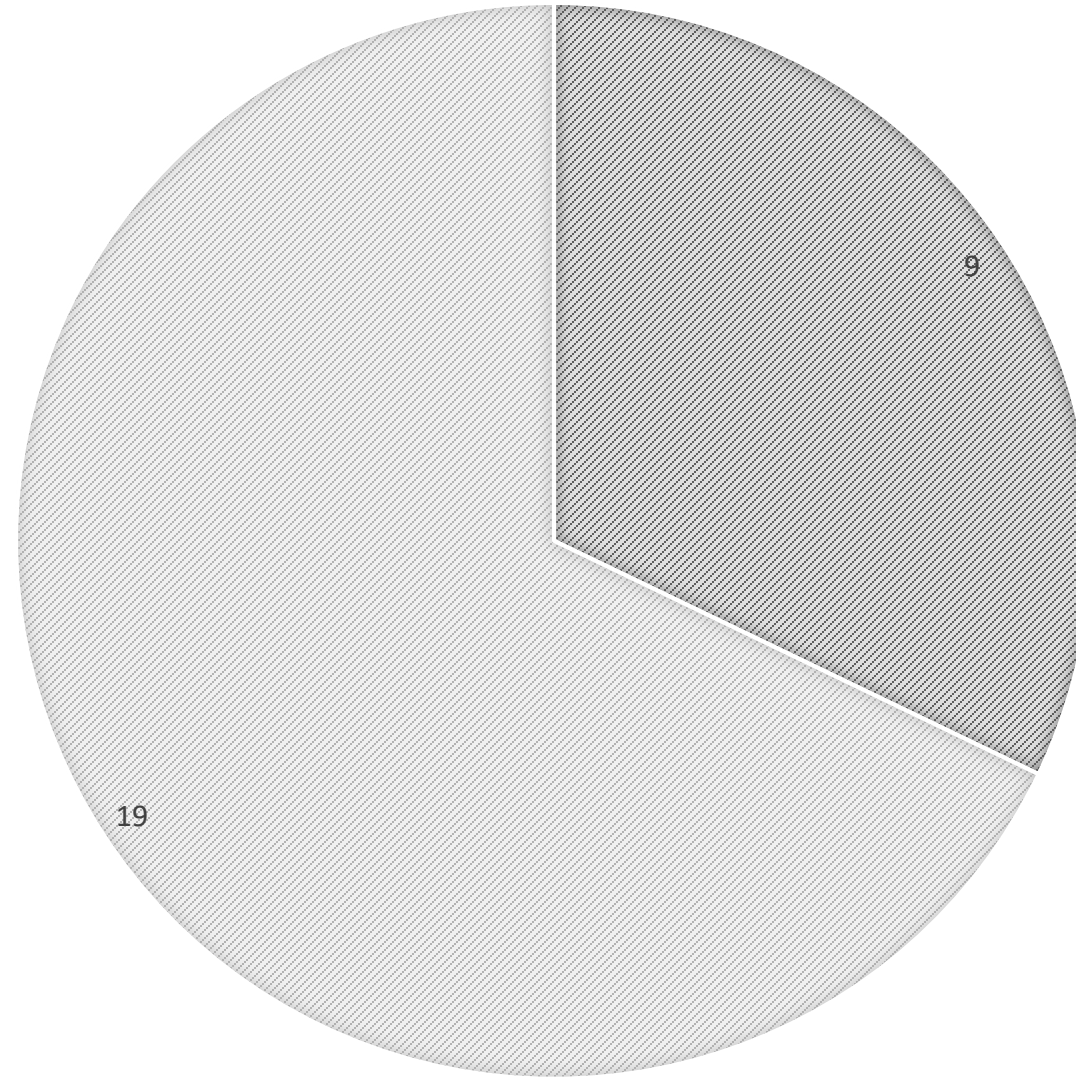
ΕΡ. 1 ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙ ΕΪΝΑΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΉ ΔΙΑΤΡΟΦΉ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



ΕΡ. 2 ΤΡΩΤΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΓΙΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ, ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

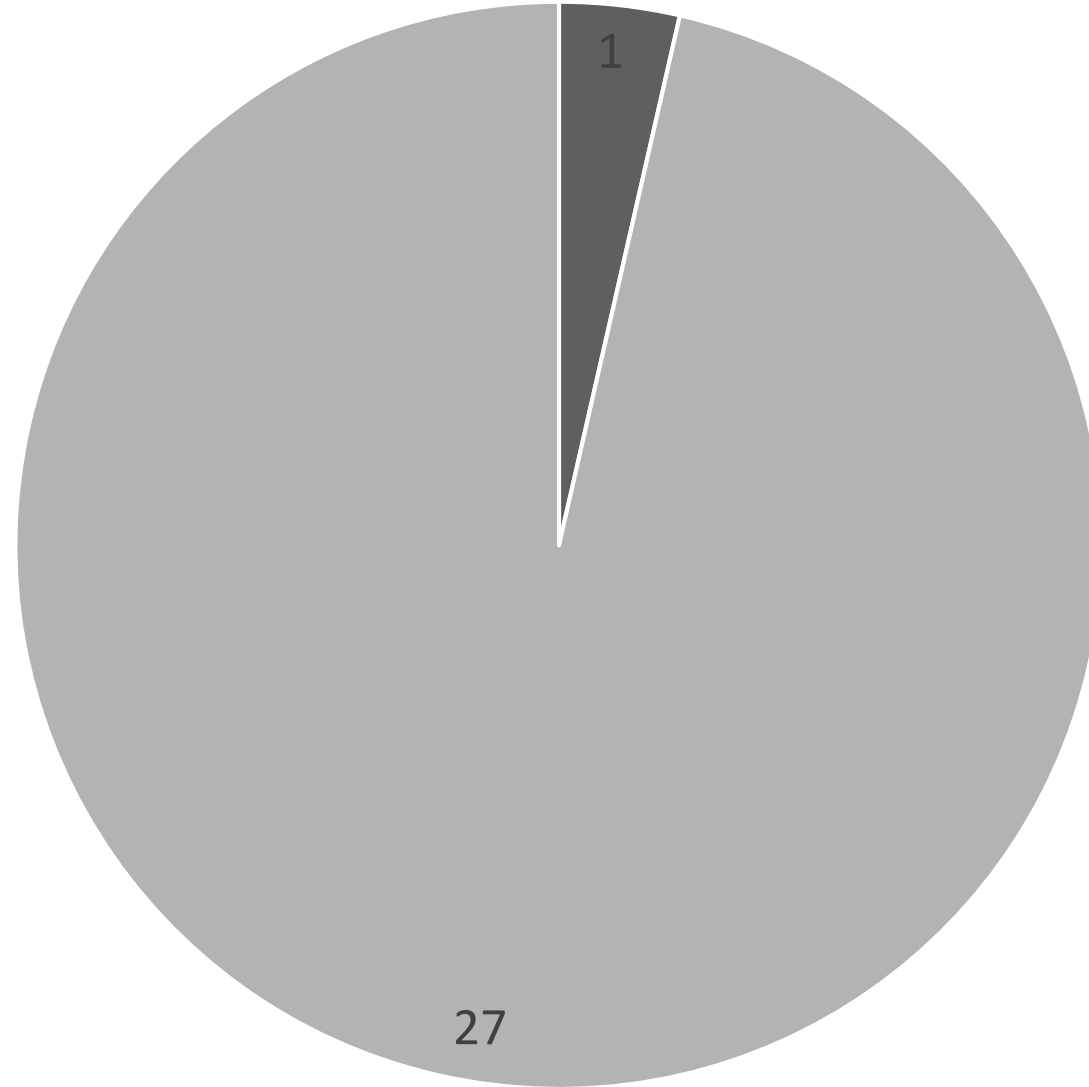


Ερ. 4 Τρώτε φρούτα καθημερινά;



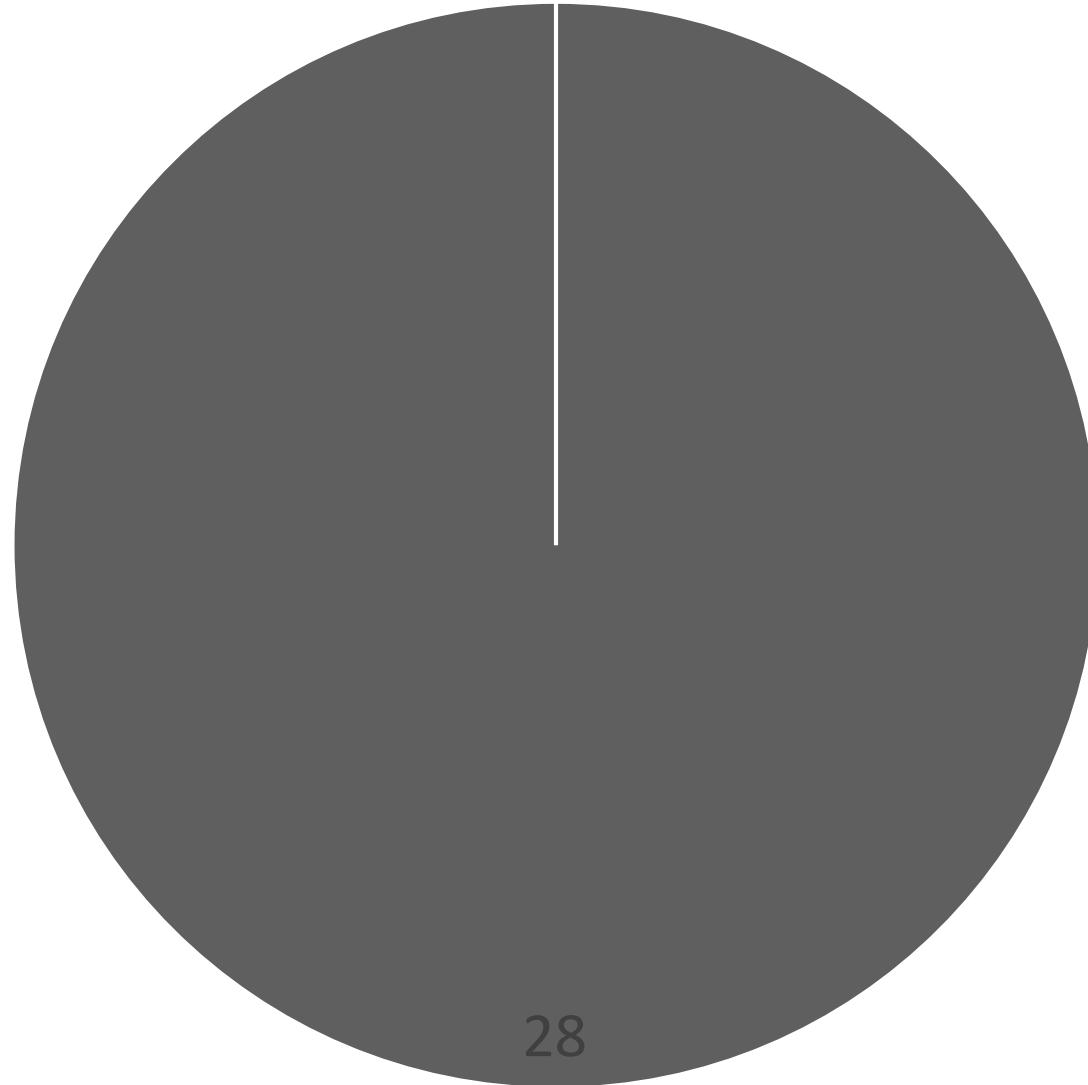
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

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



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

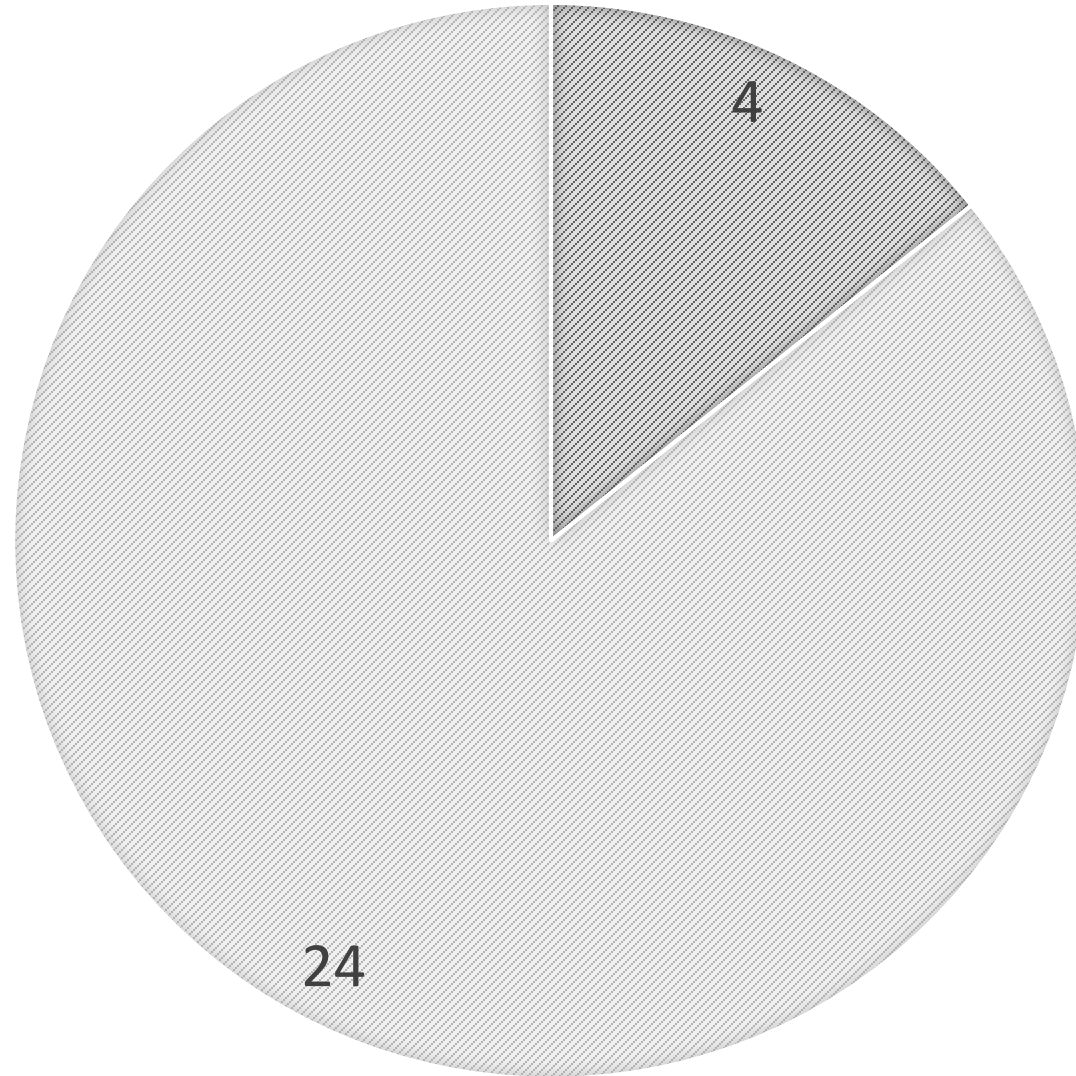
Ερ. 6 Τα λαχανικά είναι σημαντικά για τη διατροφή μας;



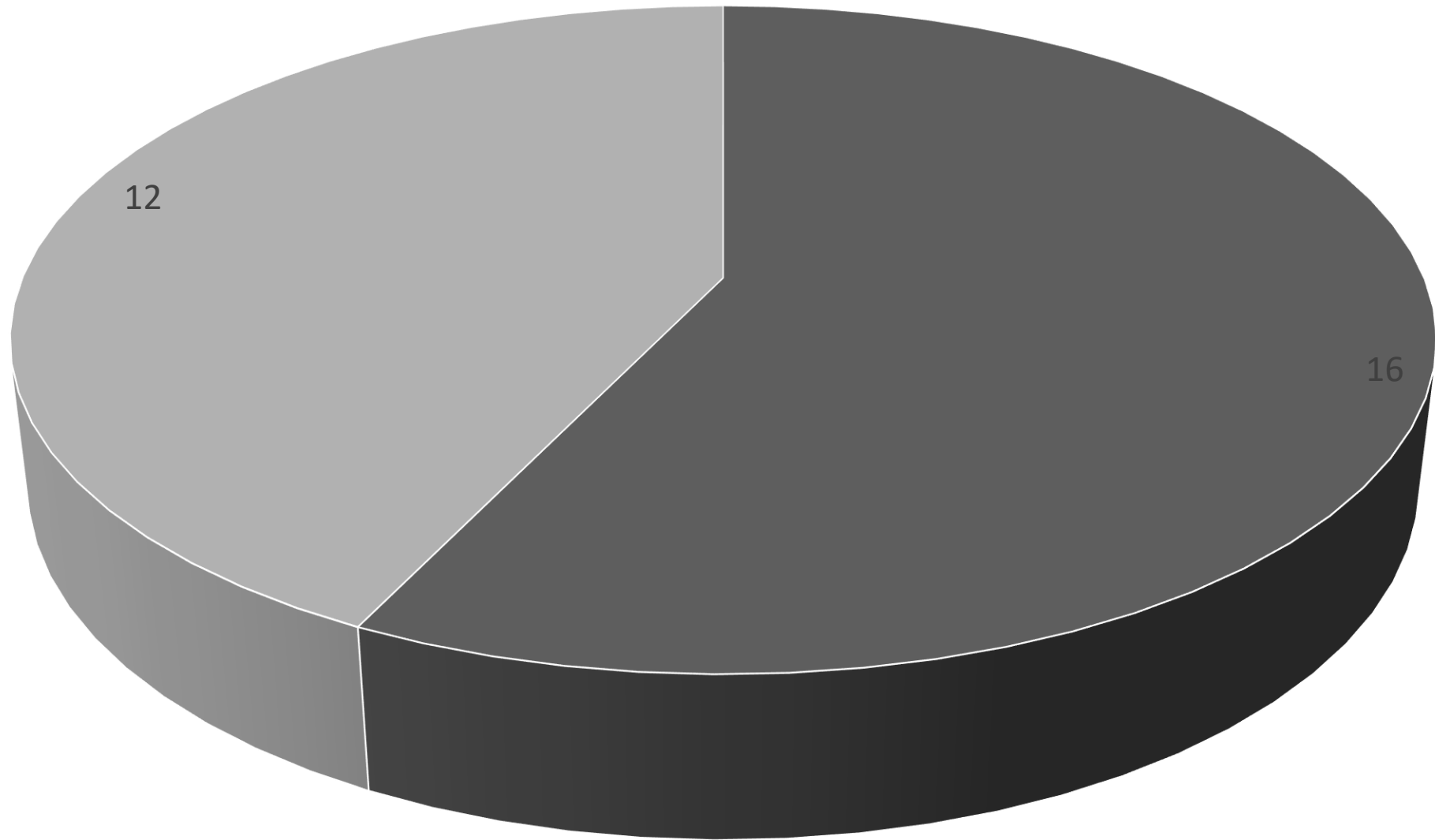
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

ΕΡ. 7 Η ΠΙΤΣΑ ΑΝΗΚΕΙ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΉ ΔΙΑΤΡΟΦΉ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



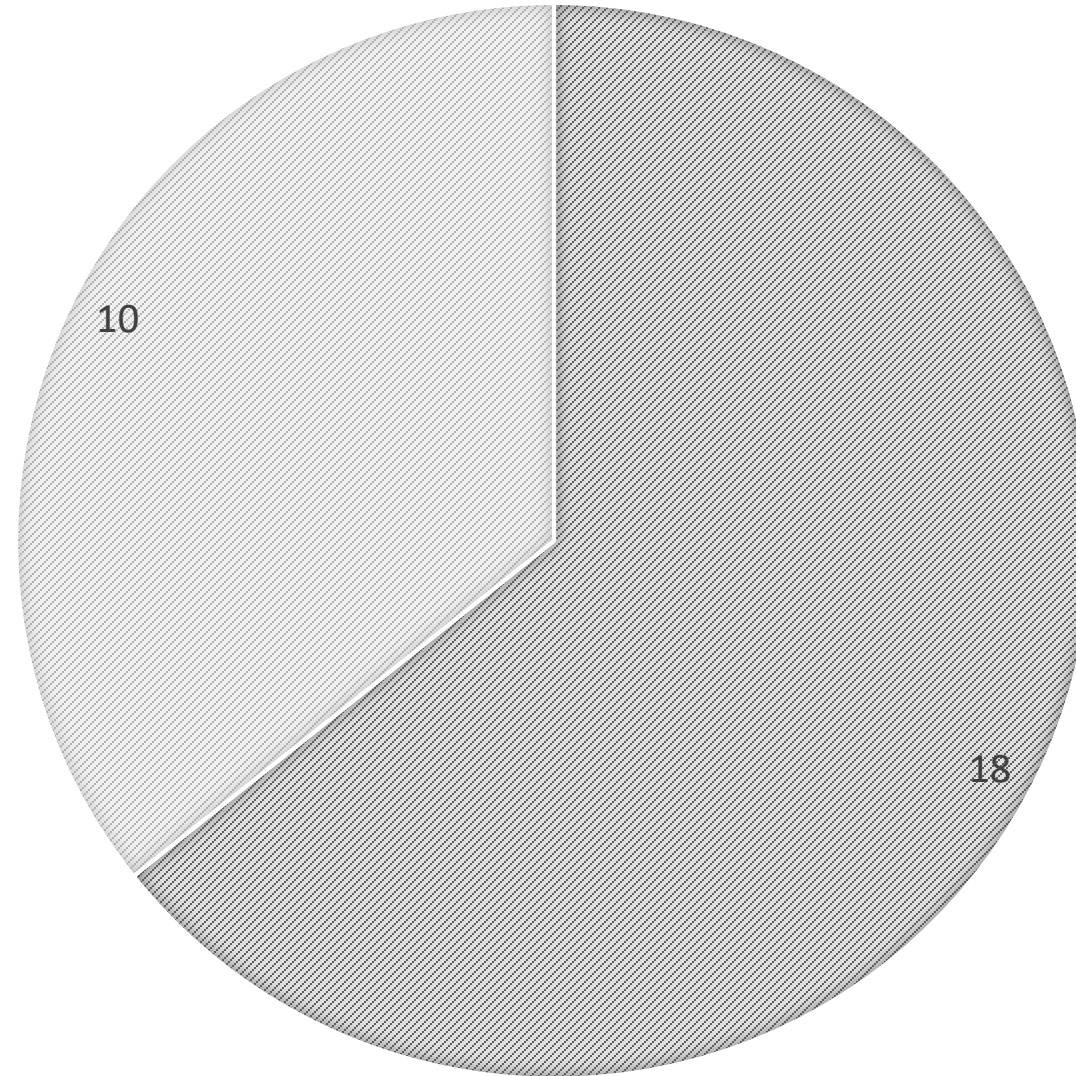
Ερ. 8 Τρώτε απαραίτητα καθημερινά τρία γεύματα;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

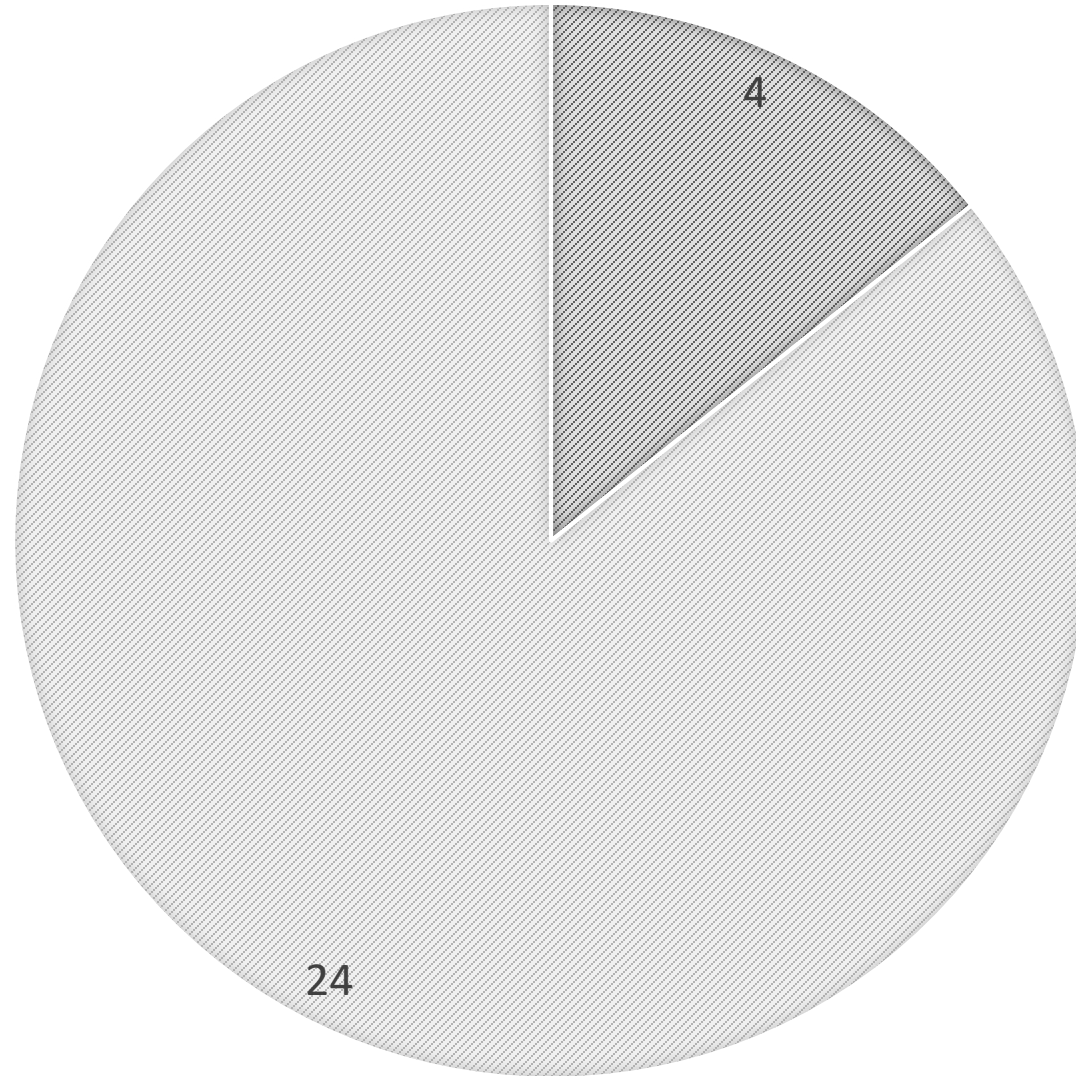
ΕΡ. 9 ΤΡΩΤΕ ΨΑΡΙ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



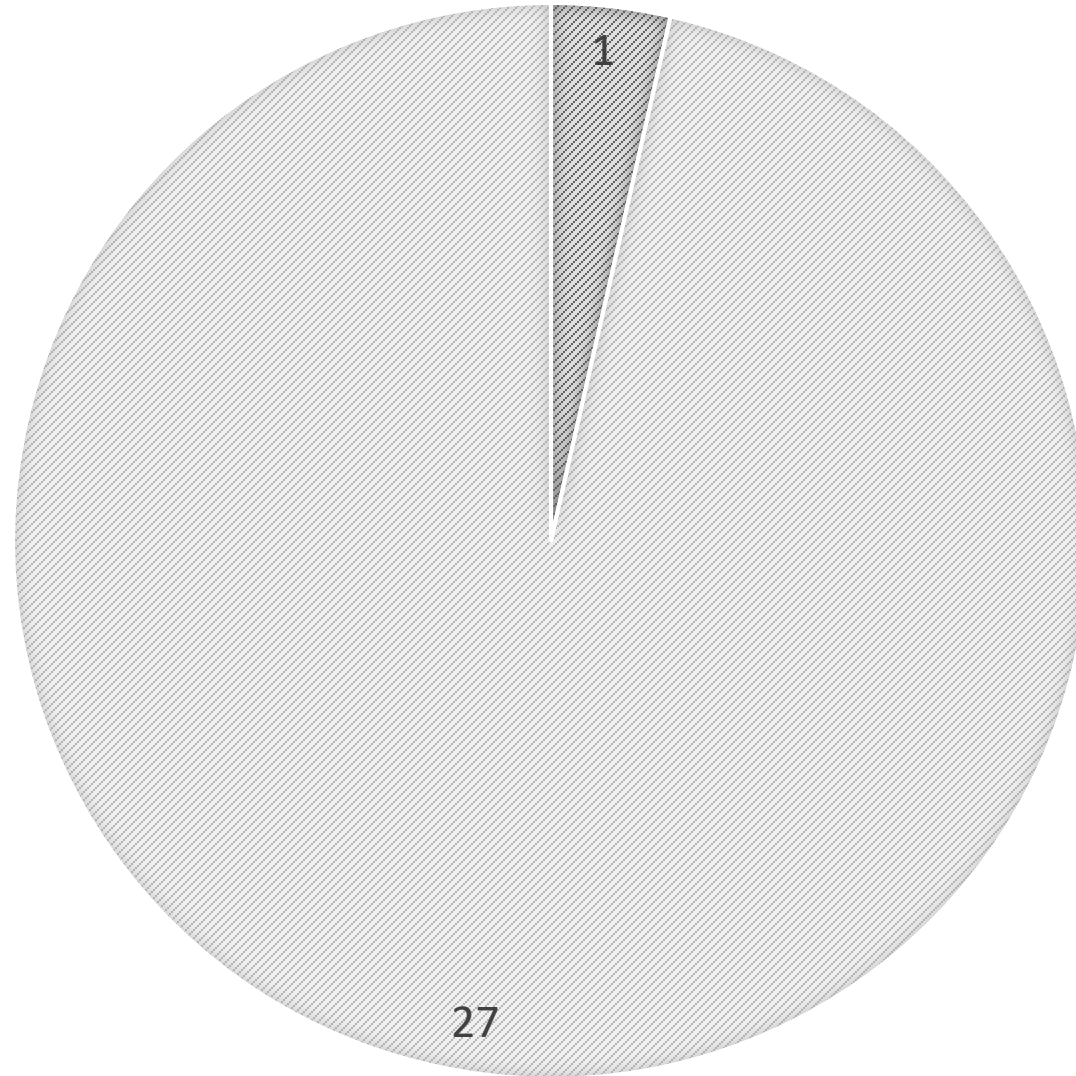
ΕΡ. 10 ΠΑΡΑΓΓΕΛΛΕΤΕ ΦΑΓΗΤΆ ΑΠ΄ ΎΞΩ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΆ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

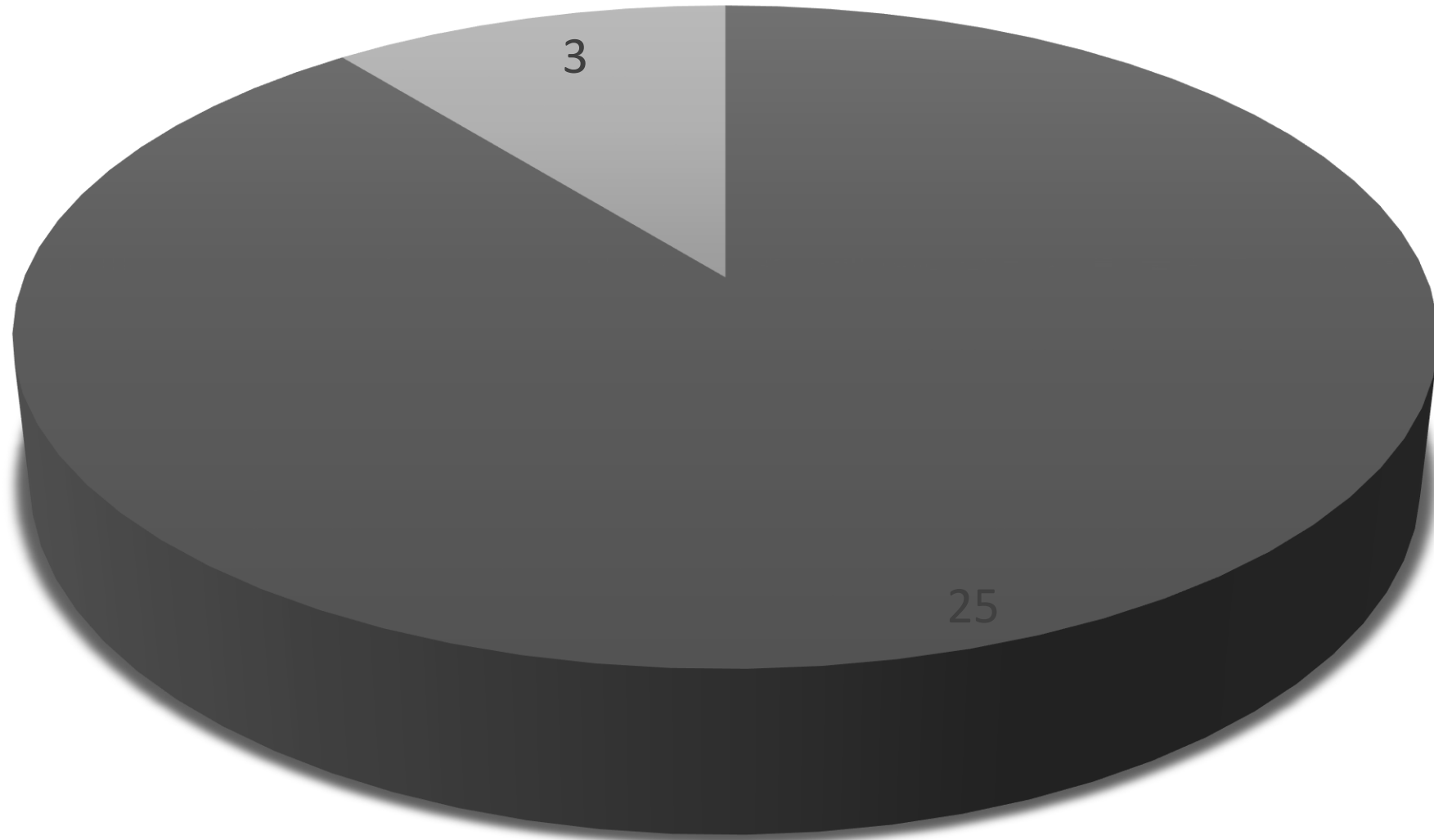


ΕΡ. 11 ΤΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



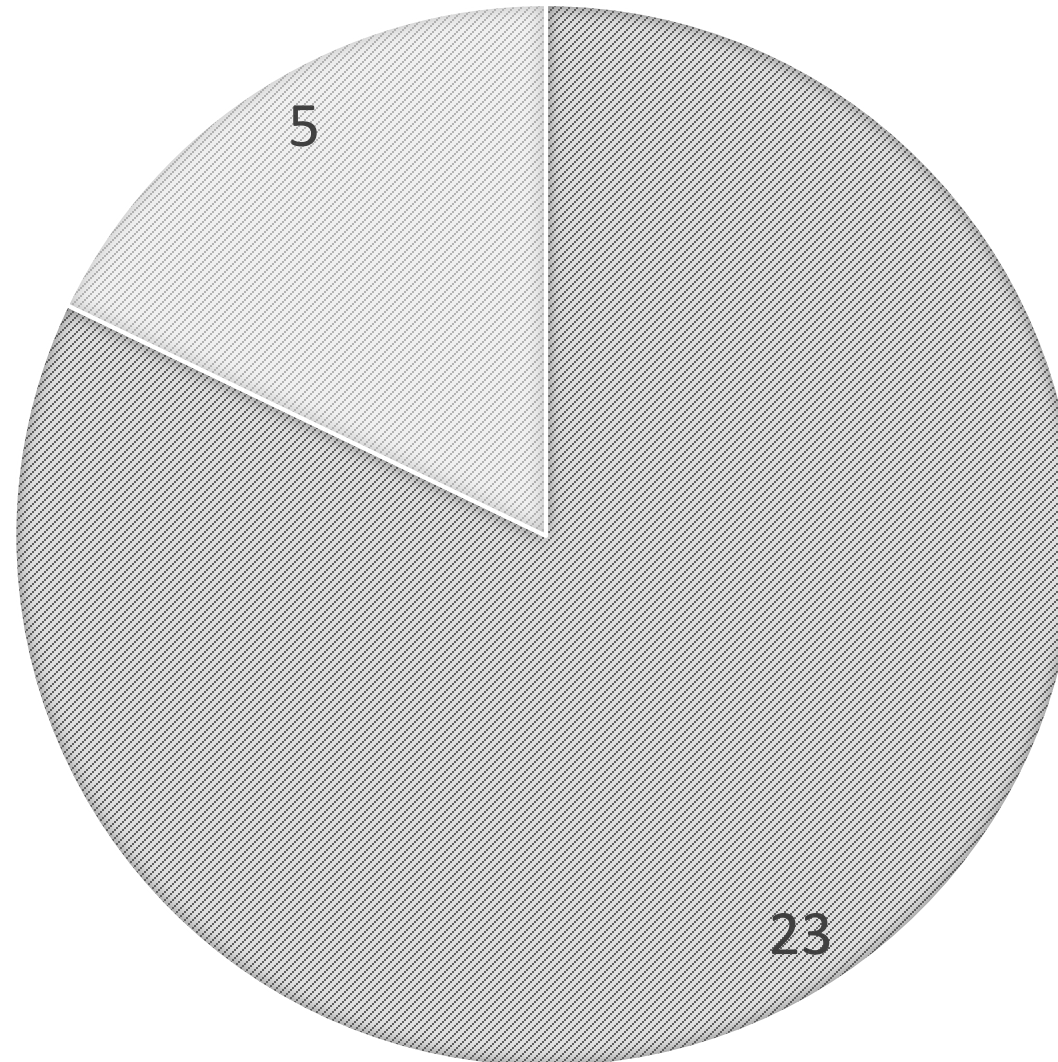
Ερ. 12 Στο σπίτι έχετε φαγητά που περιλαμβάνονται στη μεσογειακή διατροφή;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

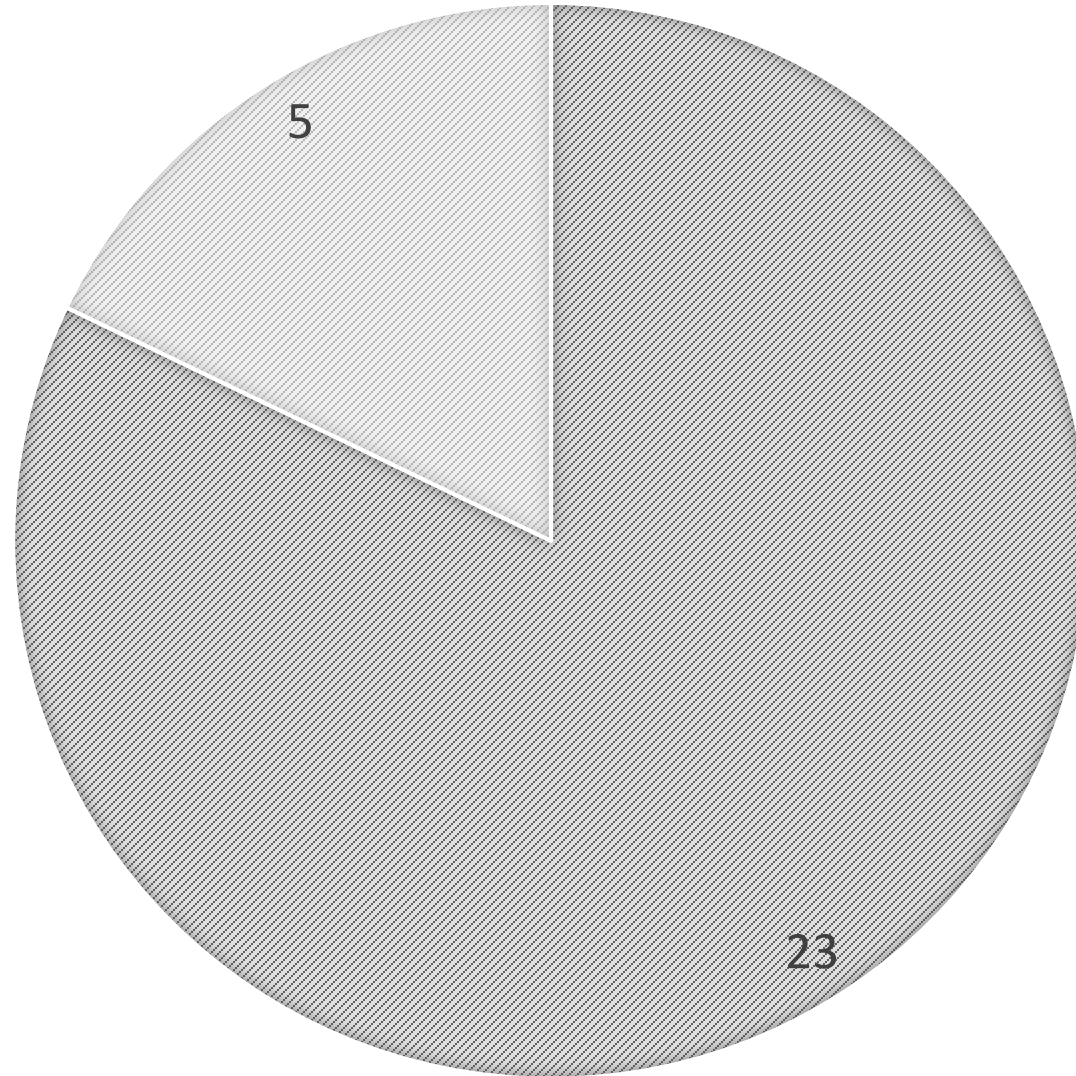
ΕΡ. 13 ΤΡΩΤΕ ΎΣΠΡΙΑ ΜΙΑ ΜΕ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΒΔΟΜΑΔΑ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



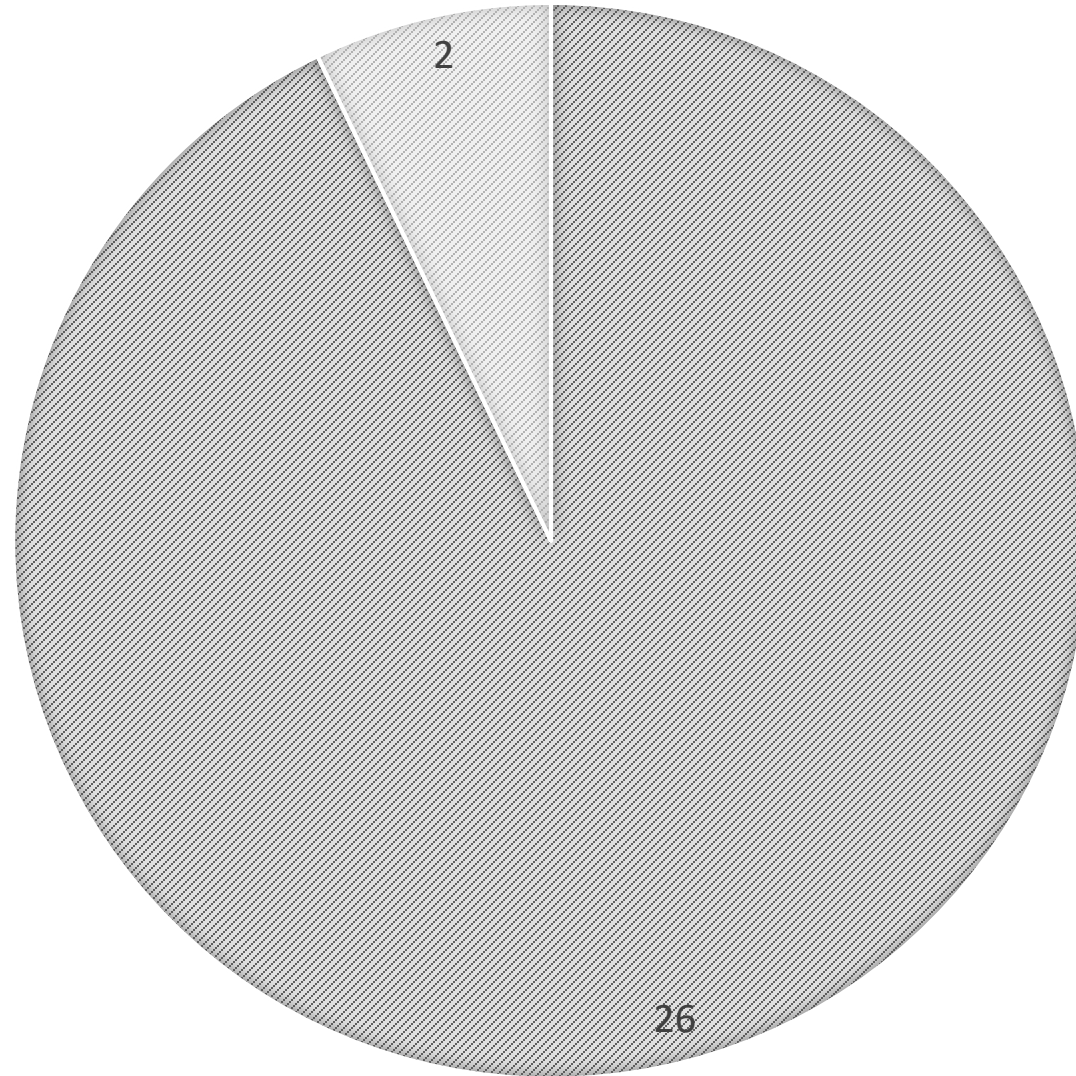
ΕΡ. 13 ΤΡΩΤΕ ΎΣΠΡΙΑ ΜΙΑ ΜΕ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΒΔΟΜΑΔΑ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



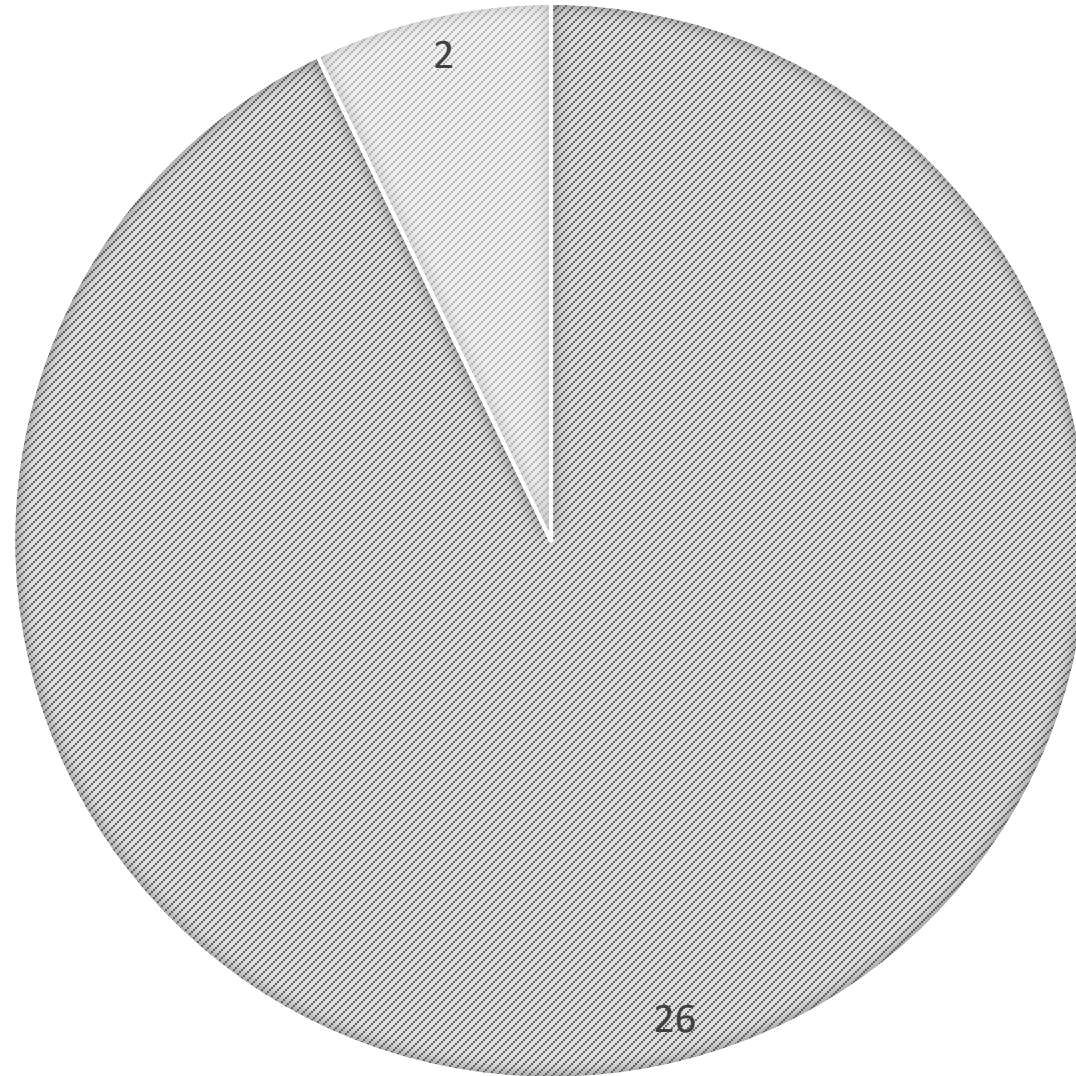
ΕΡ. 15 Η ΣΑΛΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



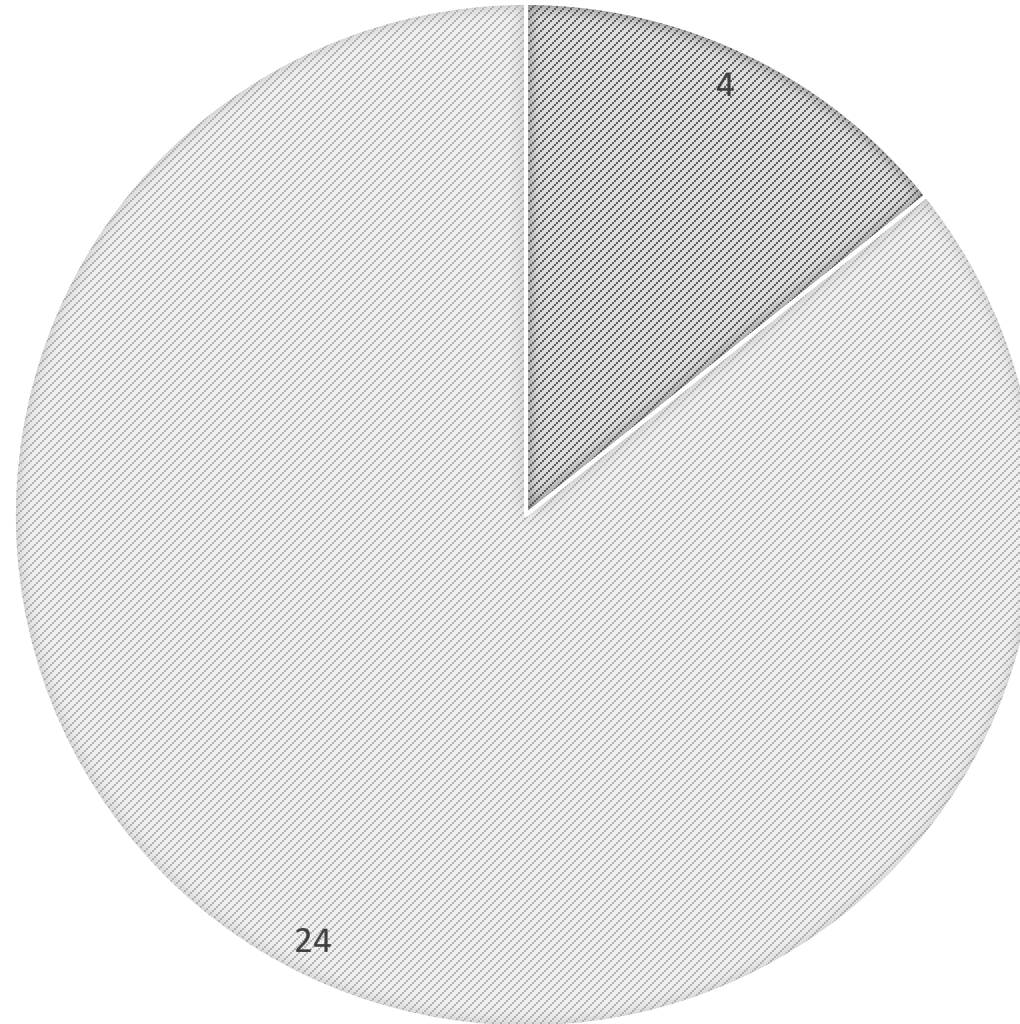
ΕΡ. 15 Η ΣΑΛΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



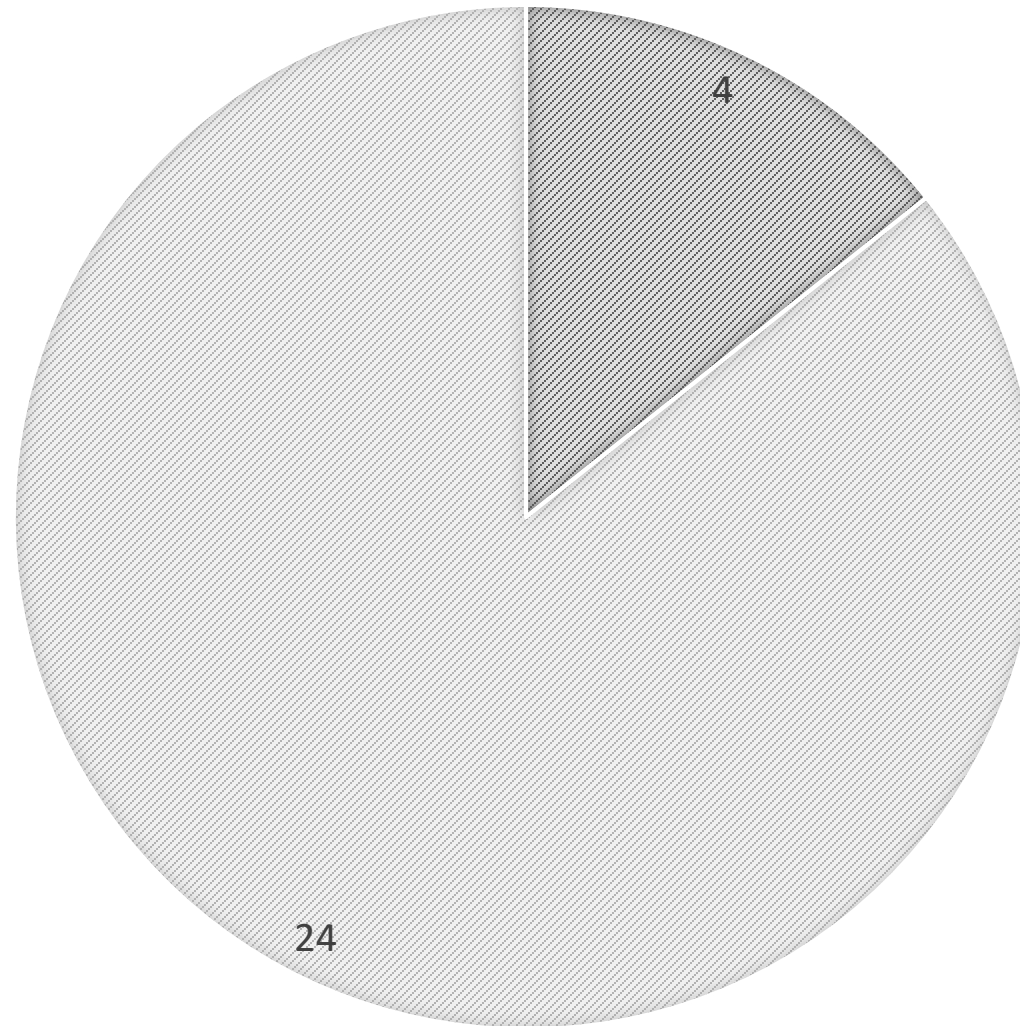
ΕΡ. 17 ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΉ ΔΙΑΤΡΟΦΉ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΦΑΓΗΤΆ ΑΠΌ ΤΑ
MCDONALDS, ΤΑ KFC ΚΑΙ ΤΗΝ PIZZAHUT;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



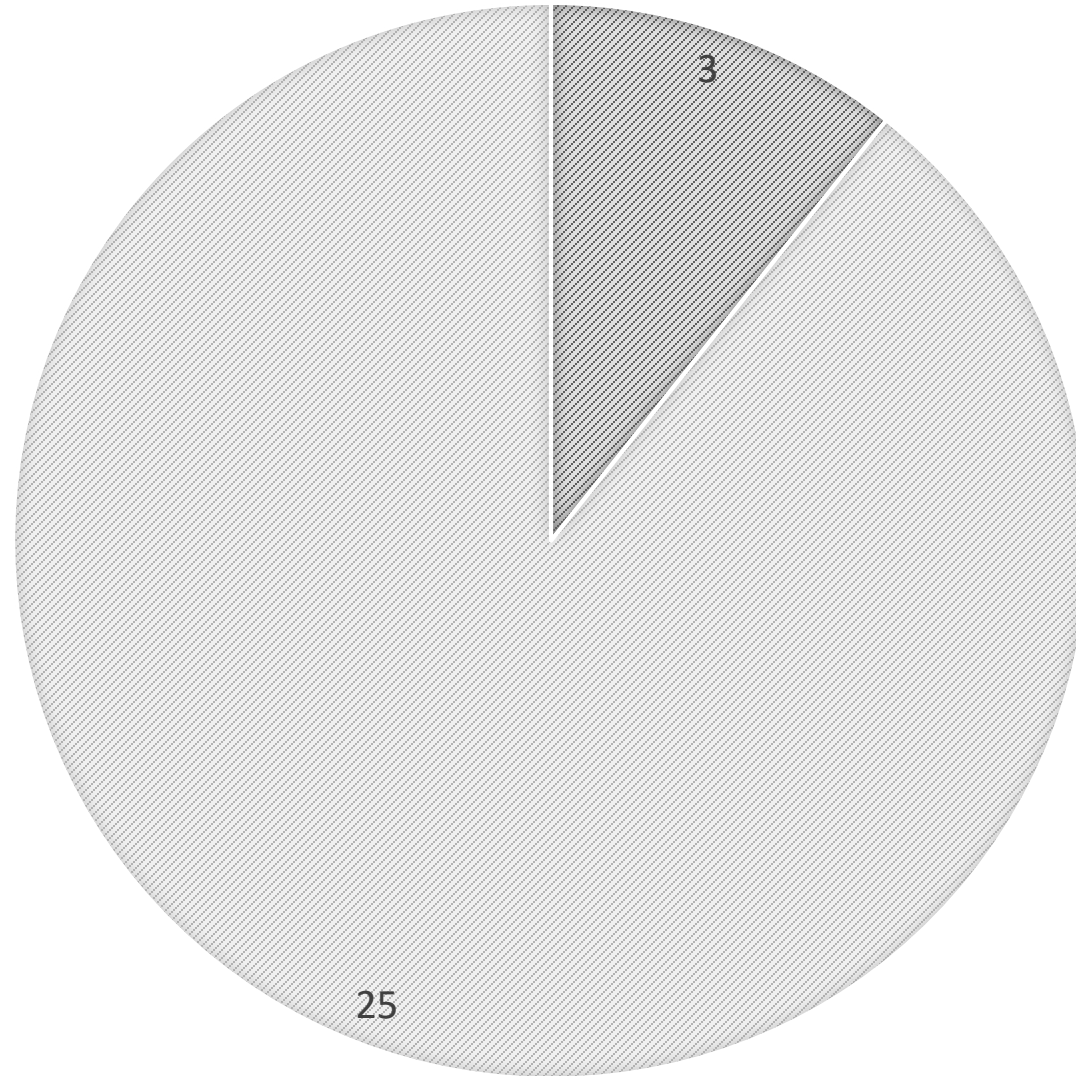
ΕΡ. 17 ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΉ ΔΙΑΤΡΟΦΉ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΦΑΓΗΤΆ ΑΠΌ ΤΑ
MCDONALDS, ΤΑ KFC ΚΑΙ ΤΗΝ PIZZAHUT;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



ΕΡ. 19 ΤΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ



ΕΡ. 20 ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΉ ΔΙΑΤΡΟΦΉ ΤΗΝ ΑΝΑΚΆΛΥΨΕ Ο ΜΈΣΙ;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

