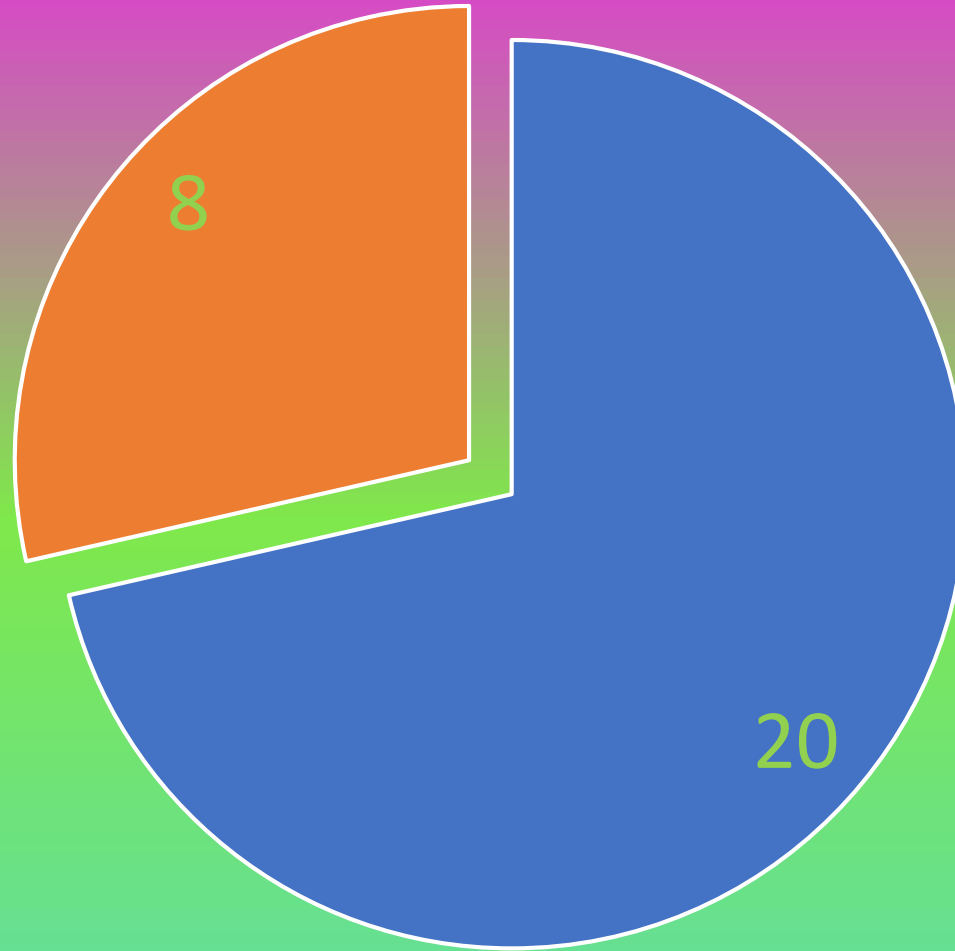


Ερωτηματολόγιο ΜΔ

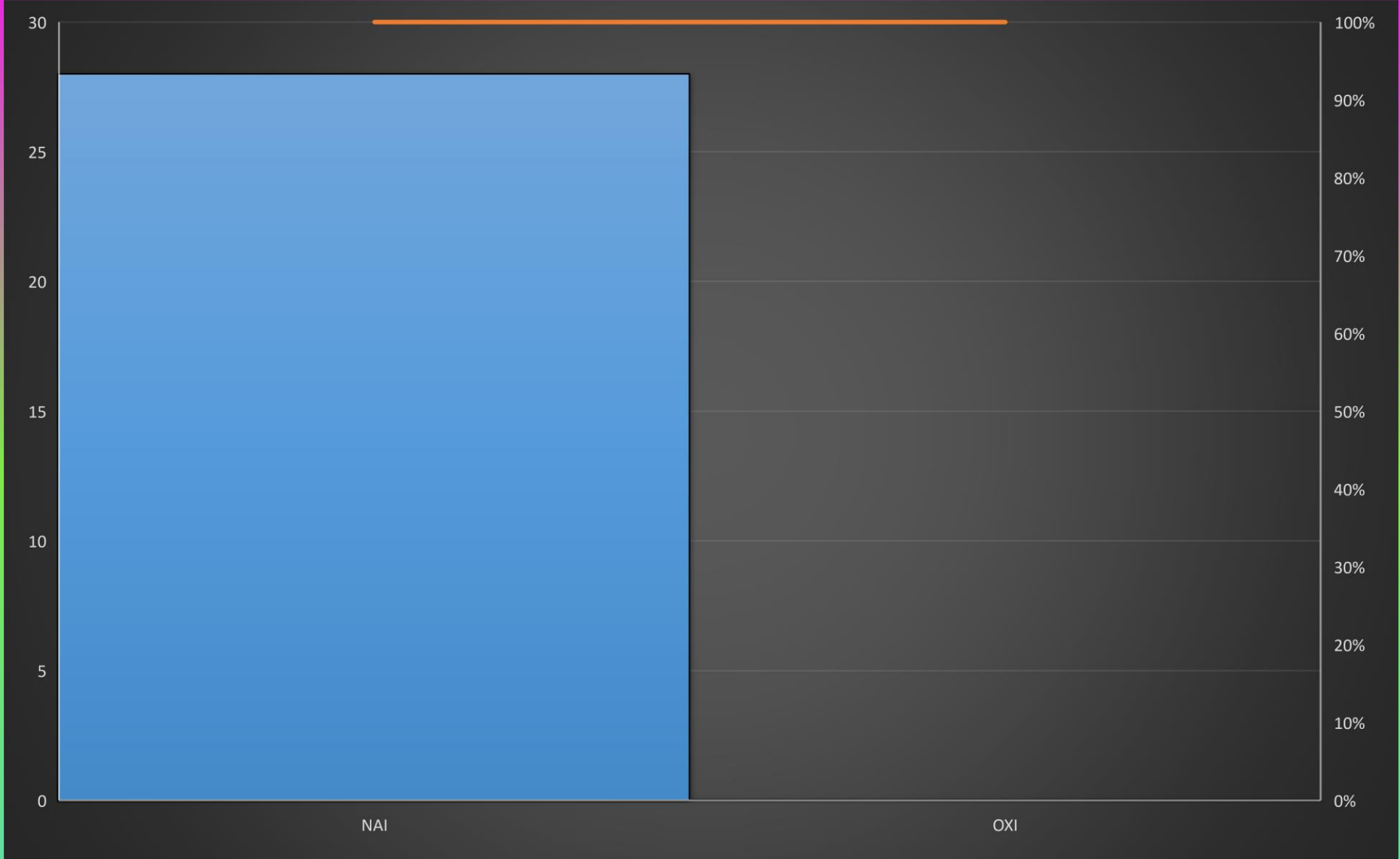
ΕΡΕΥΝΑ

Γνωρίζετε τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;

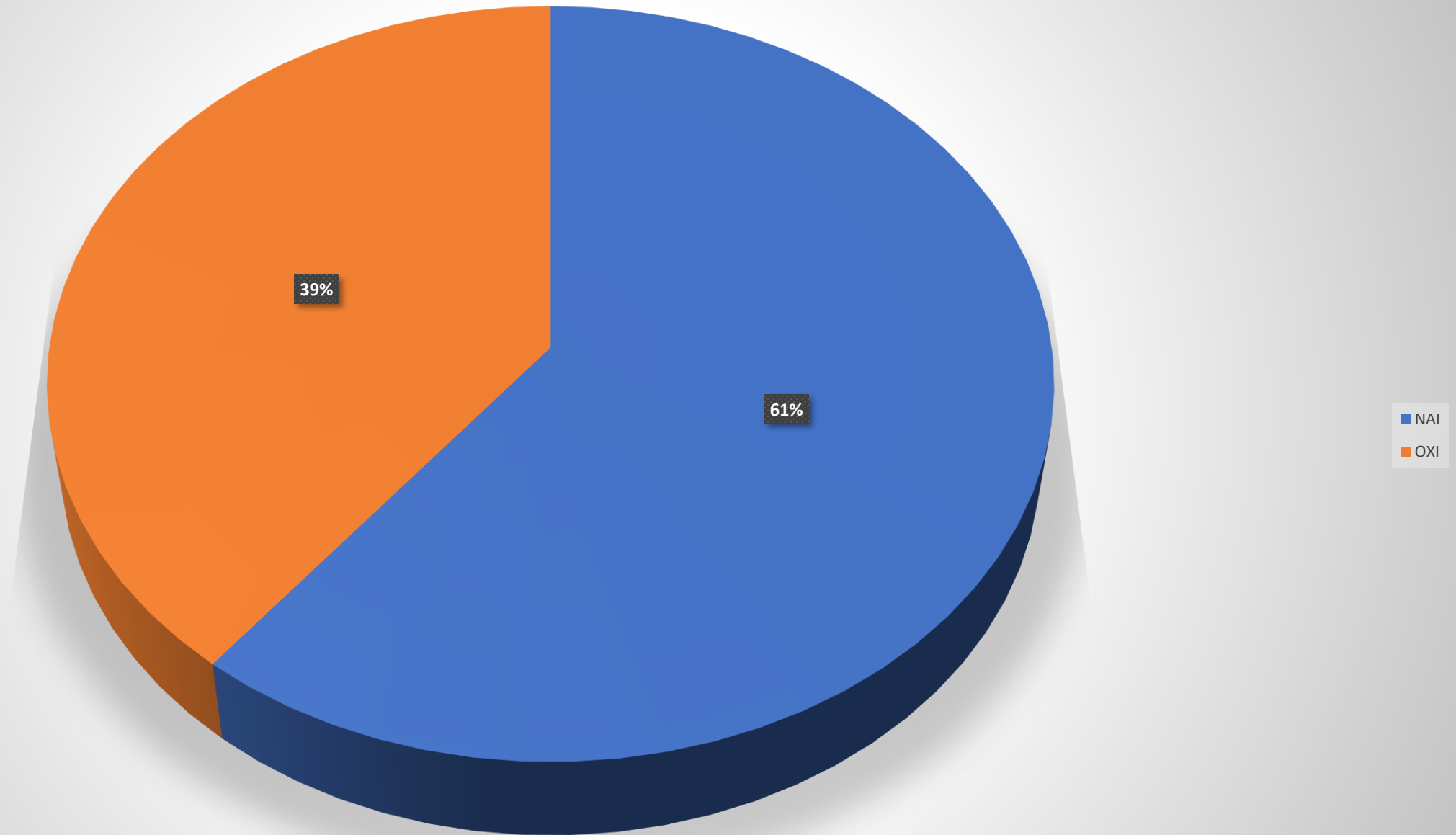


■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

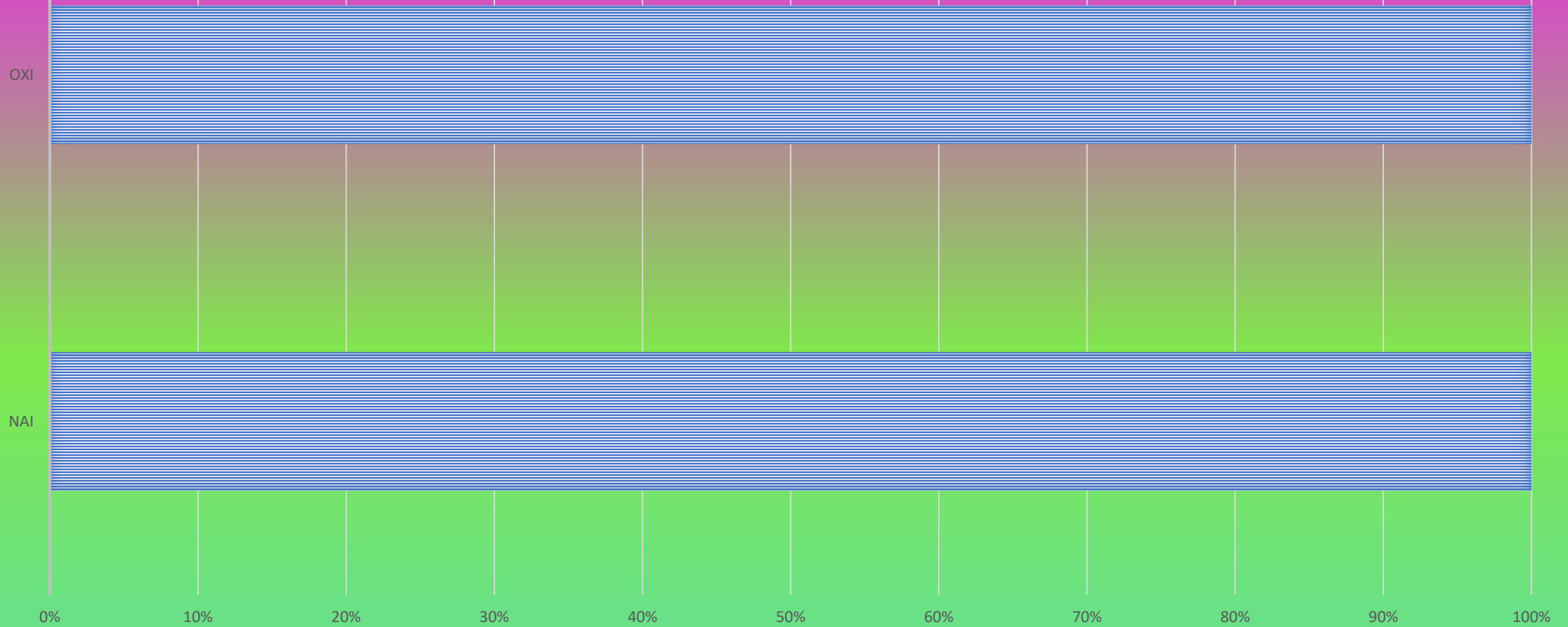
Τρώτε δημητριακά για πρόγευμα, κάθε μέρα;



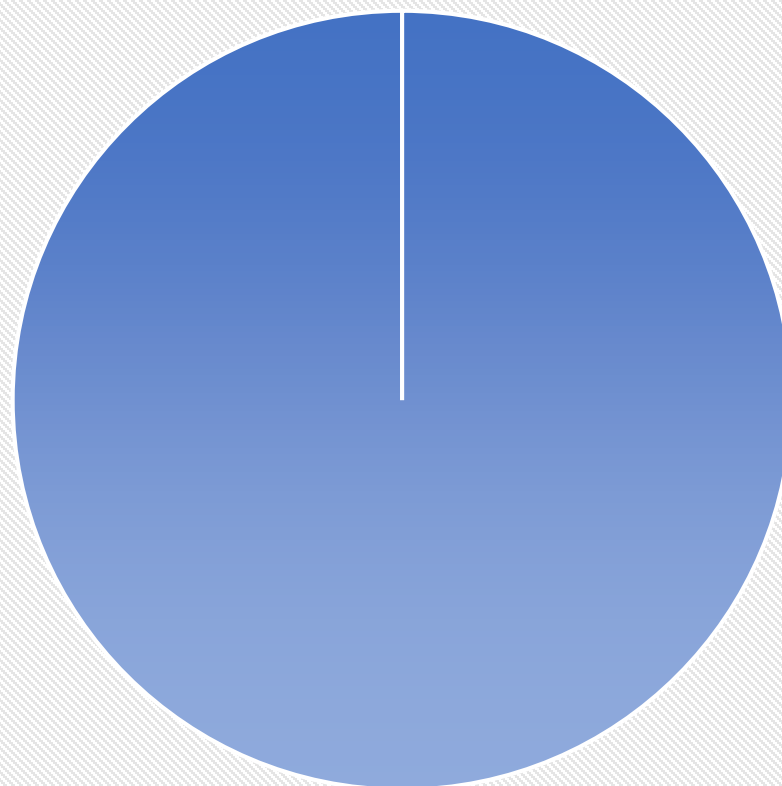
Ερ. 4 Τρώτε φρούτα καθημερινά;



ΕΡ. 5 ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ;

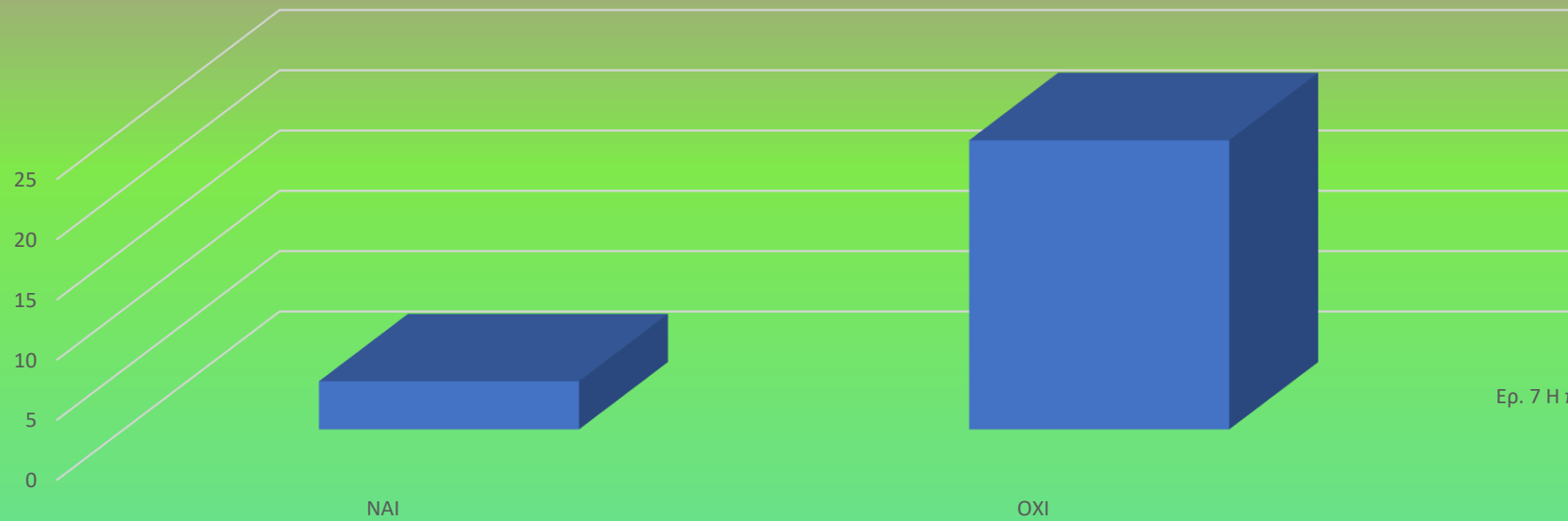


Τα λαχανικά είναι σημαντικά για τη διατροφή μας;



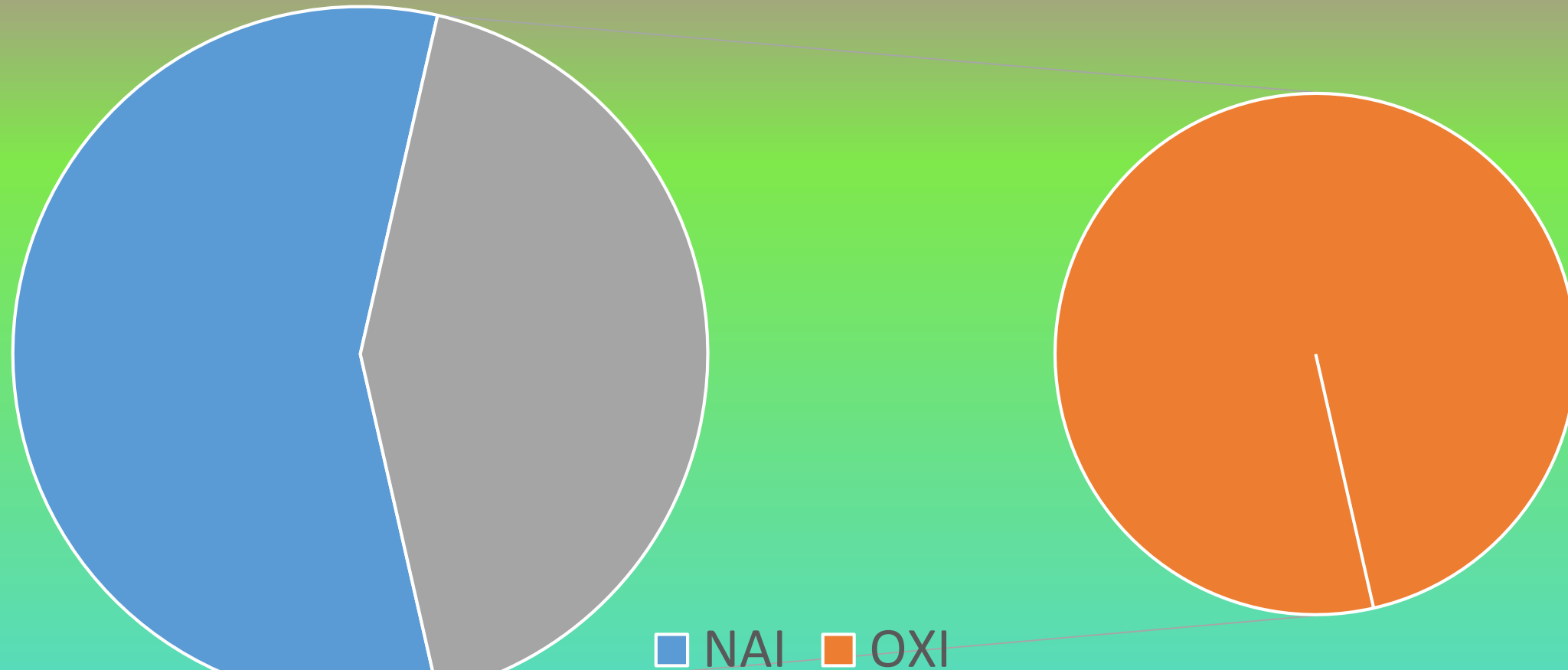
■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ

Ερ. 7 Η πίτσα ανήκει στη Μεσογειακή Διατροφή;

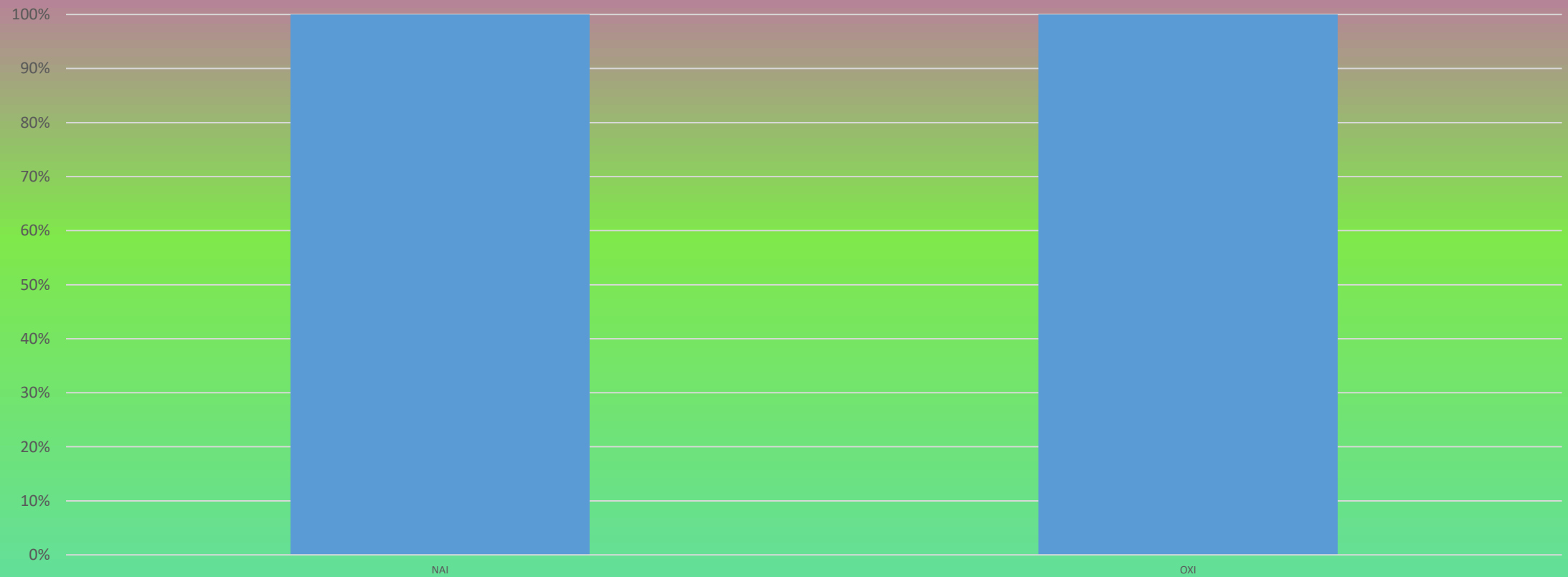


Ερ. 7 Η πίτσα ανήκει στη Μεσογειακή Διατροφή;

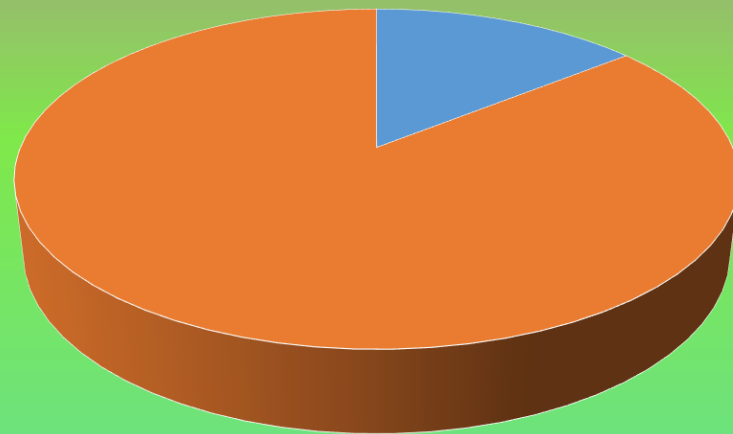
Ερ. 8 Τρώτε απαραίτητα καθημερινά τρία γεύματα;



Ερ. 9 Τρώτε ψάρι μια φορά τη βδομάδα;

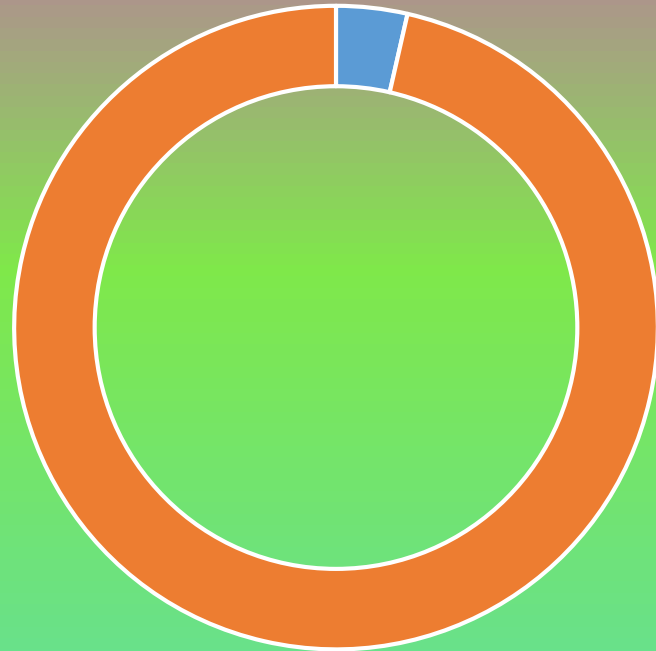


Ερ. 10 Παραγγέλλετε φαγητά απ' έξω
καθημερινά;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

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

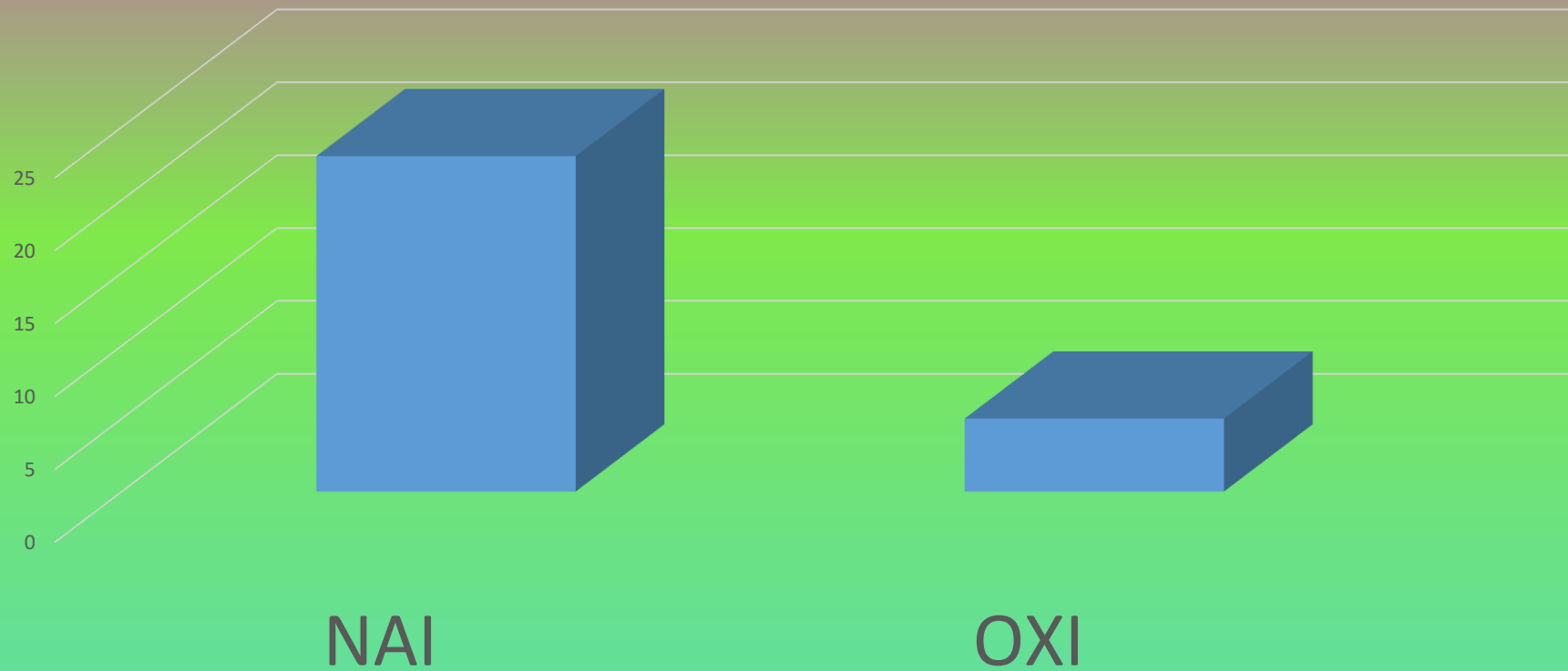


■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

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



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

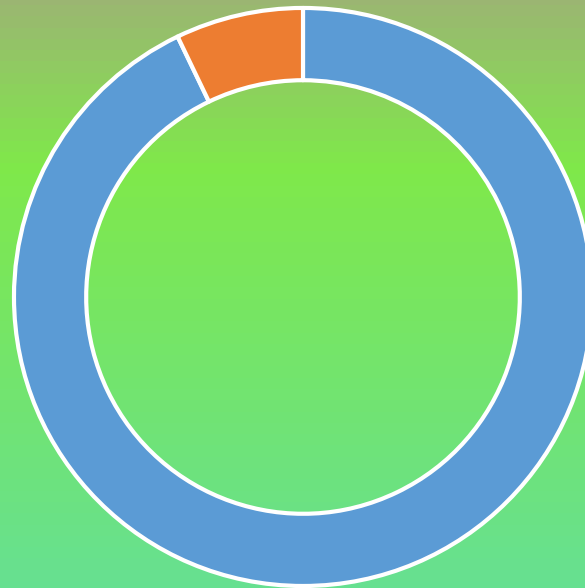


Ερ. 14 Το γεύμα σας περιλαμβάνει άσπρο κρέας;



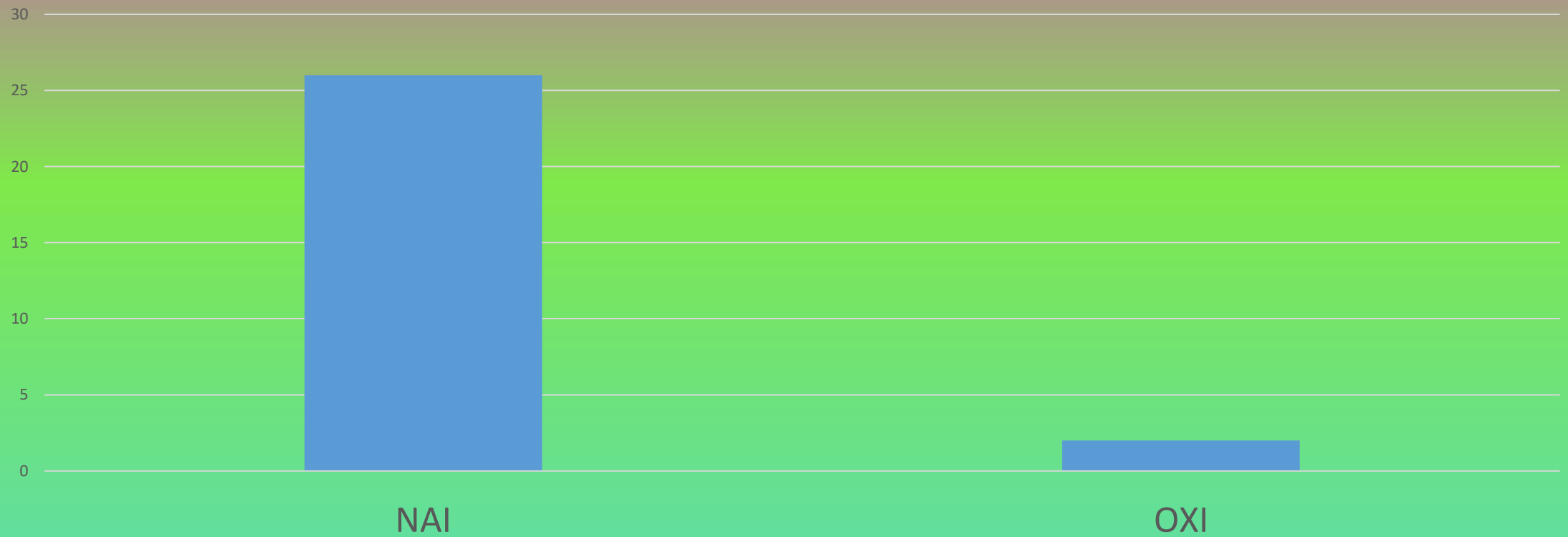
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

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

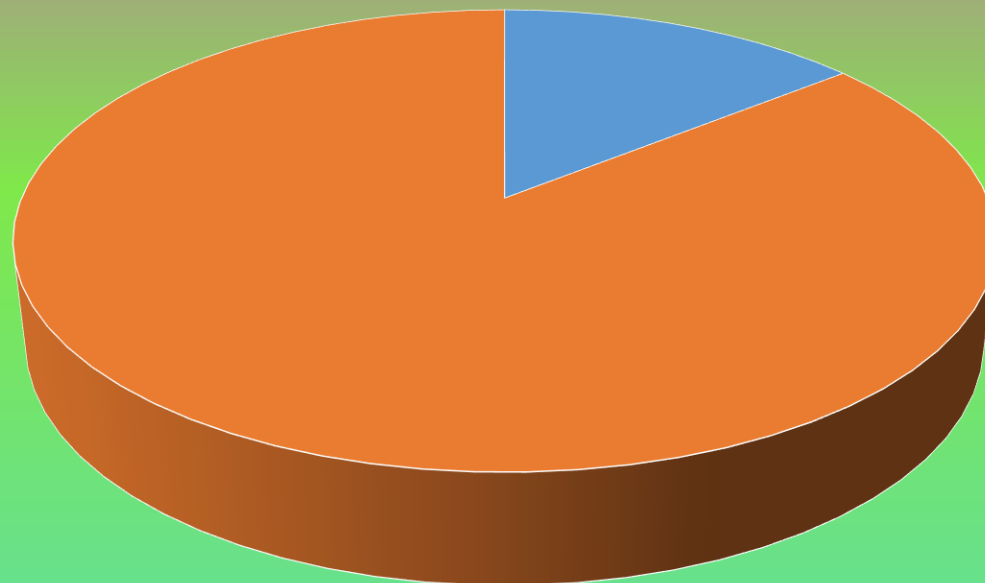


■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Ερ. 16 Η διατροφή σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά;

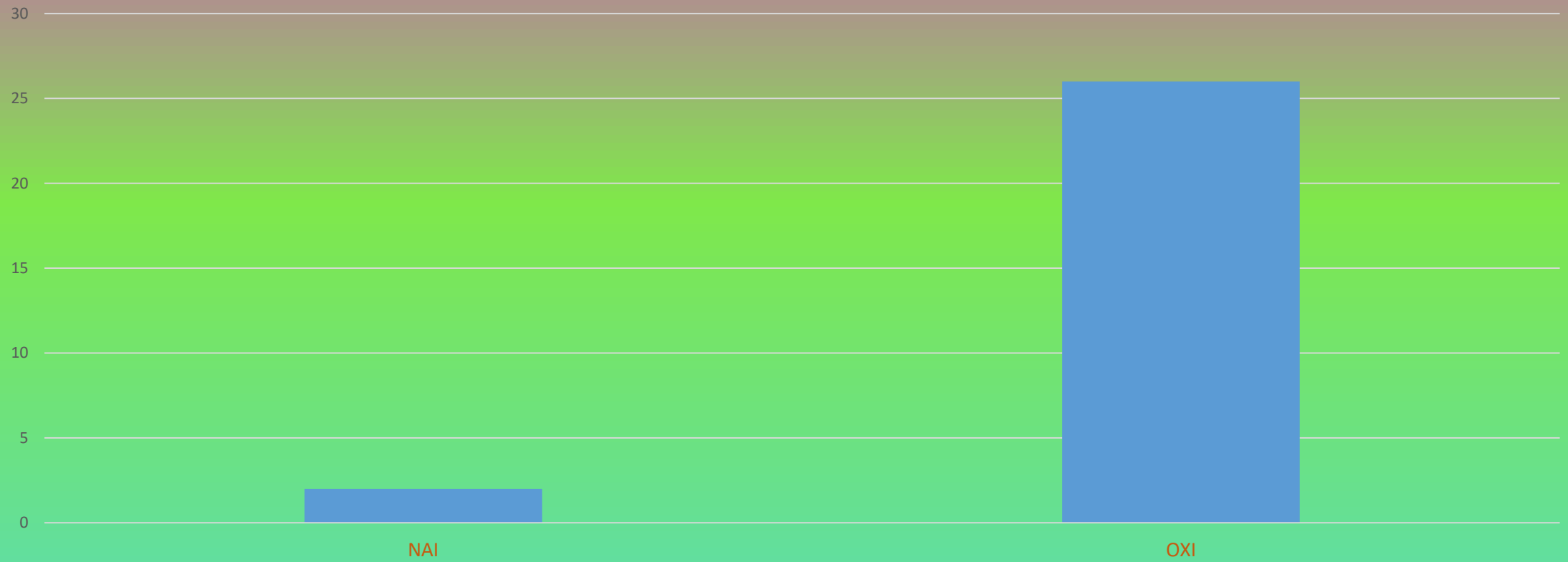


Ερ. 17 Στη Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνονται φαγητά από τα McDonalds, τα KFC και την PizzaHut;

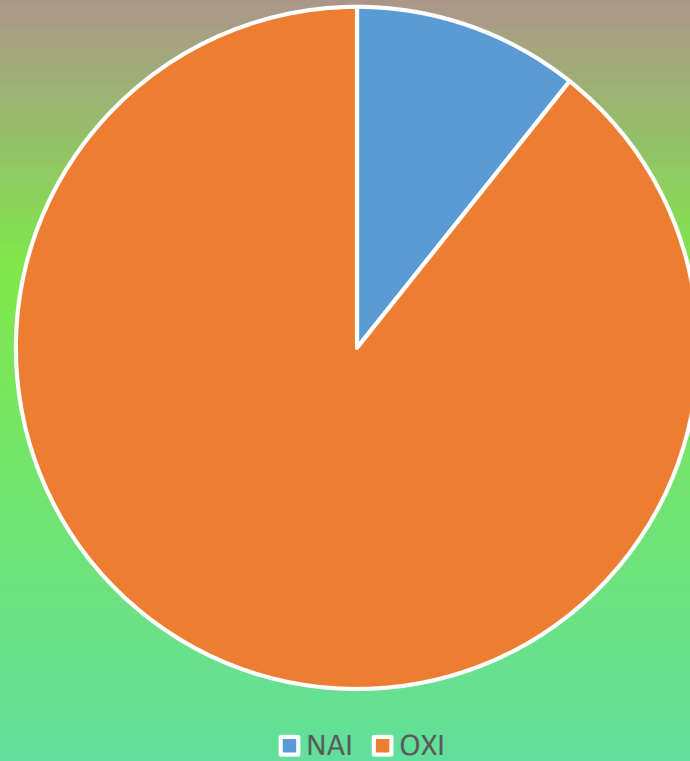


■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

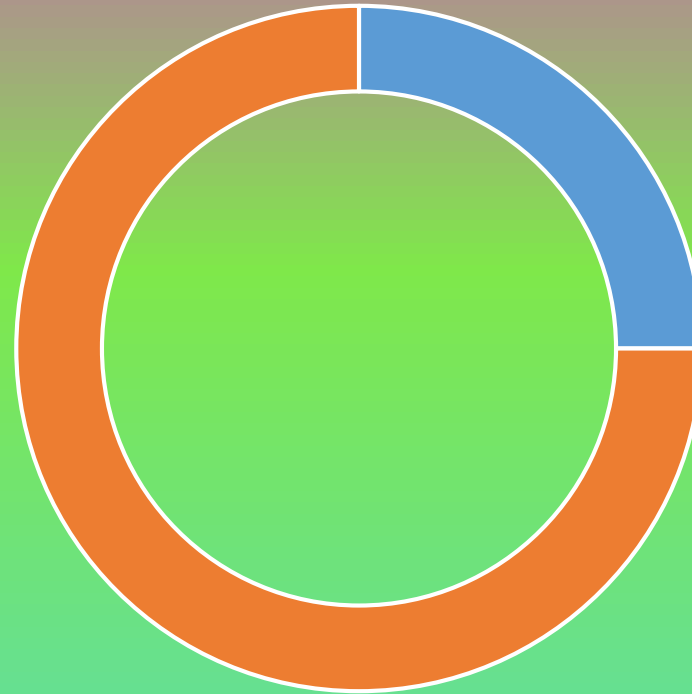
Ερ. 18 Τα γλυκά κάνουν καλό στην υγεία μας;



Ερ. 19 Τα αναψυκτικά κάνουν καλό στην υγεία μας;



Ερ. 20 Τη Μεσογειακή διατροφή την ανακάλυψε ο Μέσι;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ