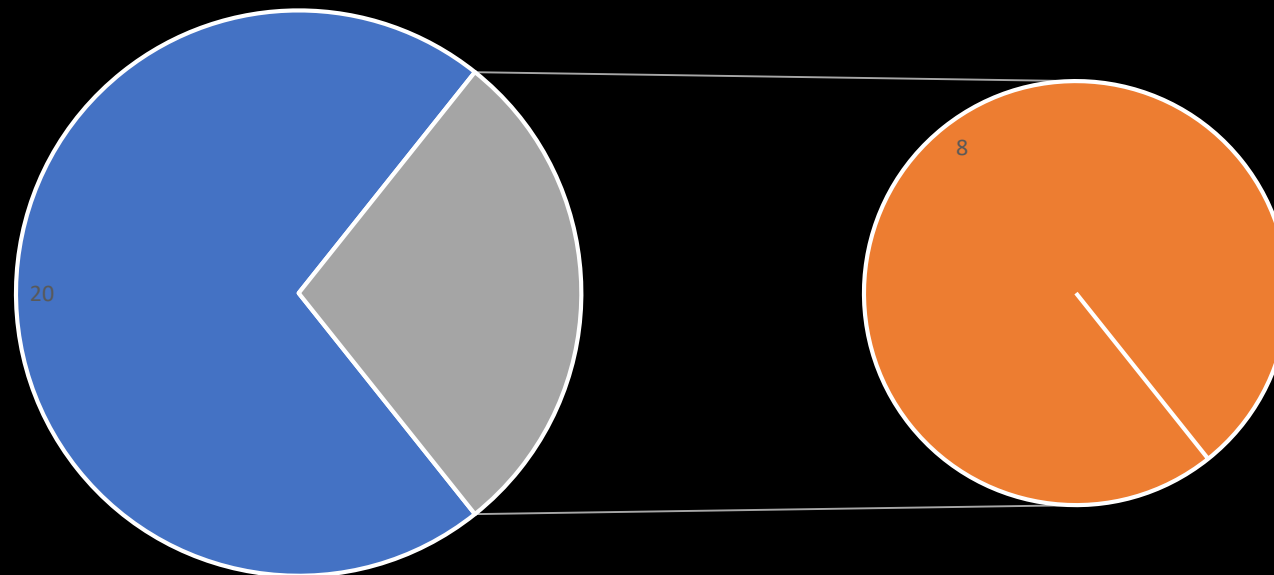


# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Έρευνα  
Μαρία

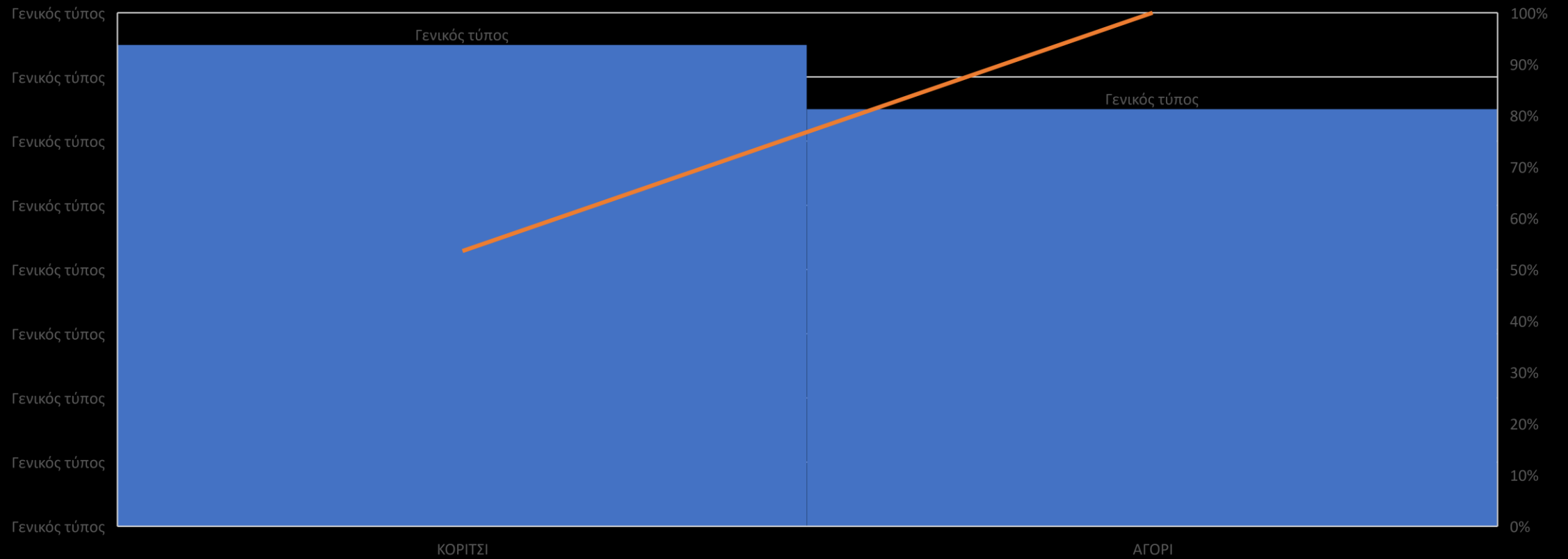


Ερ. 1 Γνωρίζετε τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;

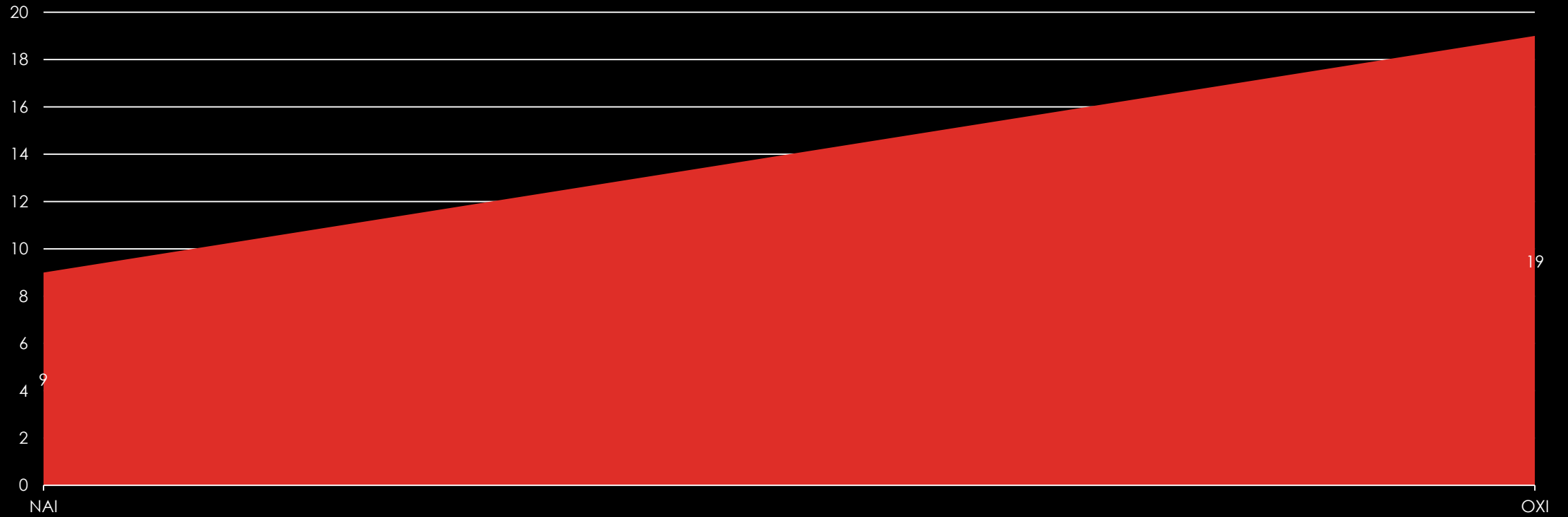


■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

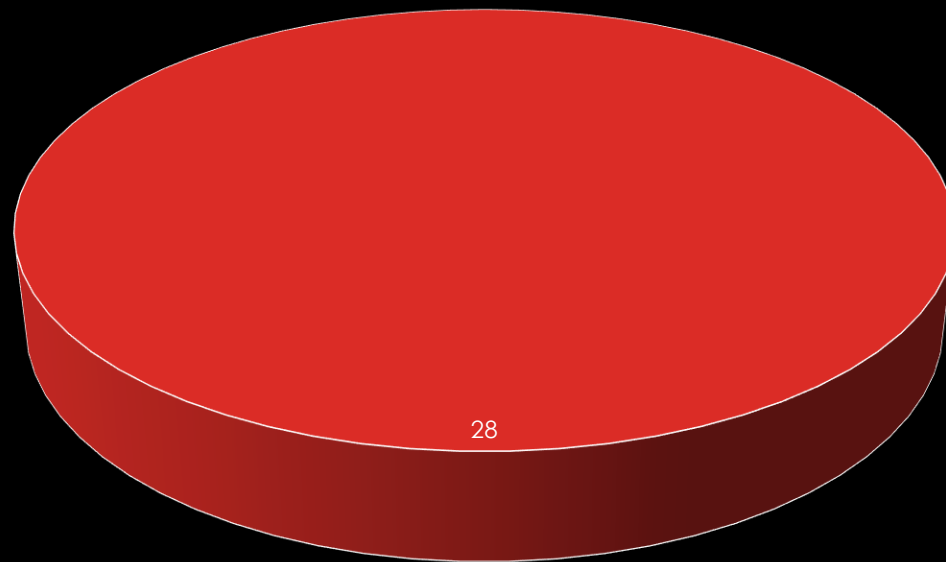
## Ερ. 2 Τρώτε δημητριακά για πρόγευμα, κάθε μέρα;



Τρώτε δημητριακά για πρόγευμα, κάθε μέρα;

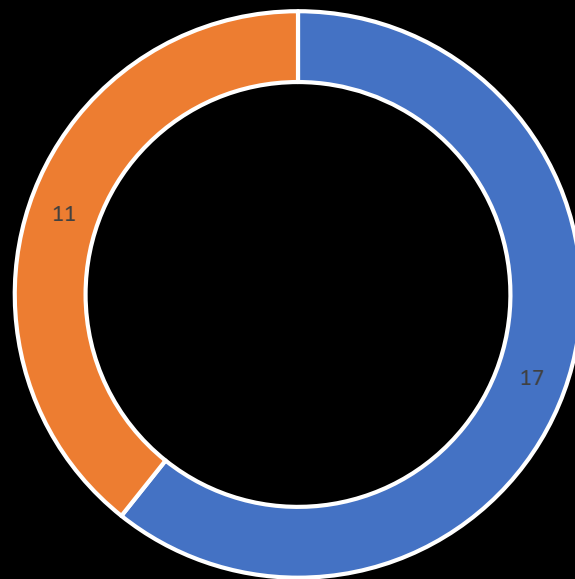


Το πρωινό είναι σημαντικό για την υγεία μας;



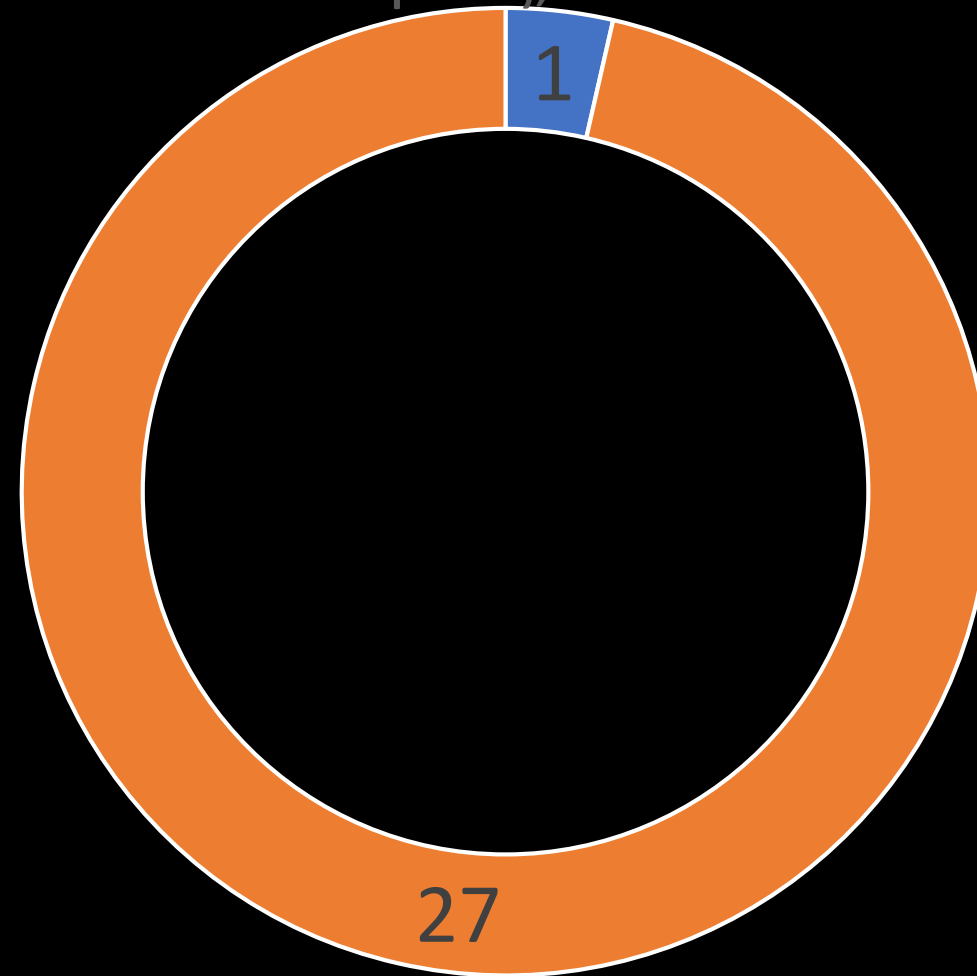
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Τρώτε φρούτα καθημερινά;



■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

Στη Μεσογειακή διατροφή πρέπει να τρώτε καθημερινά κόκκινο κρέας;



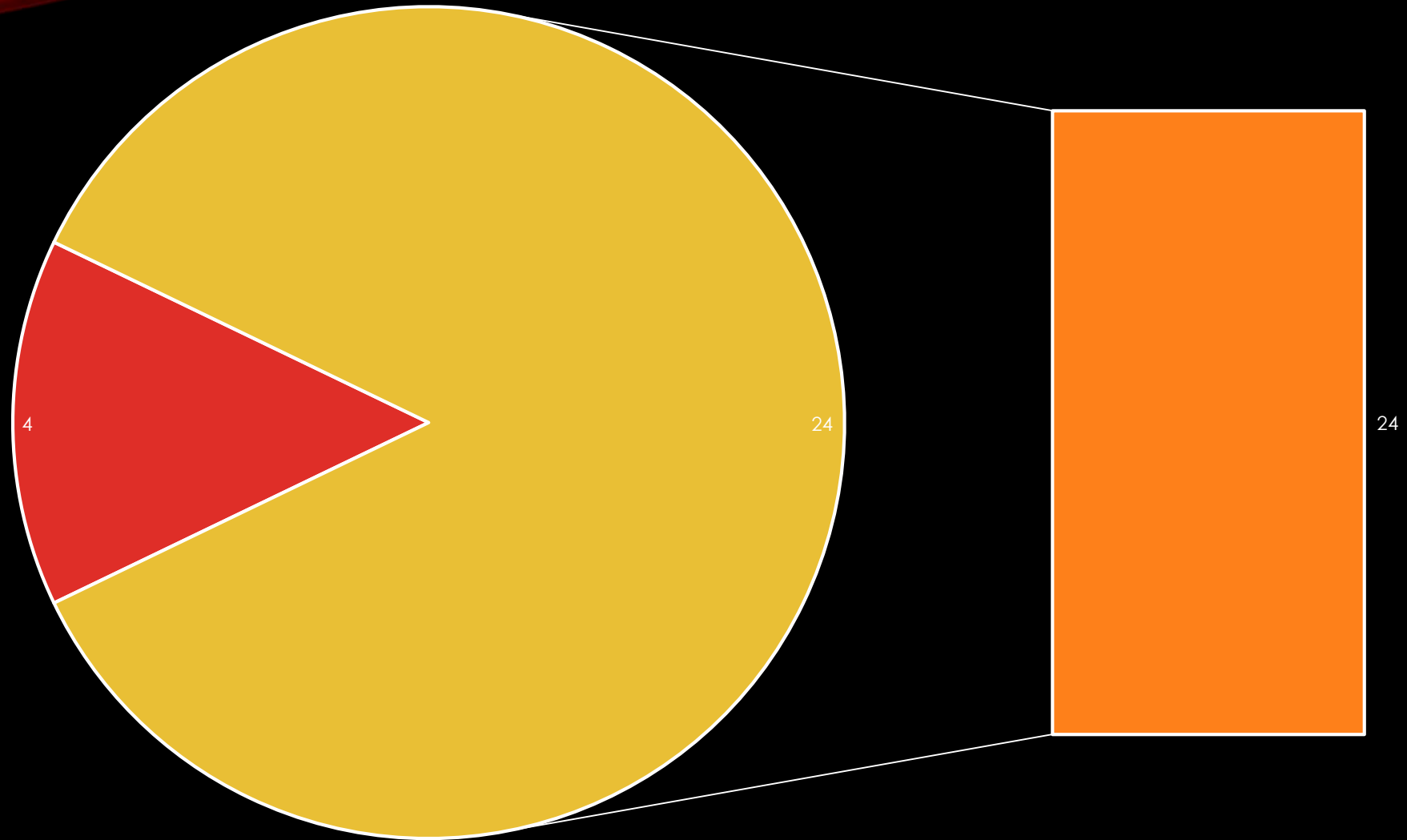
Τρώτε φρούτα καθημερινά;

ΝΑΙ  ΟΧΙ



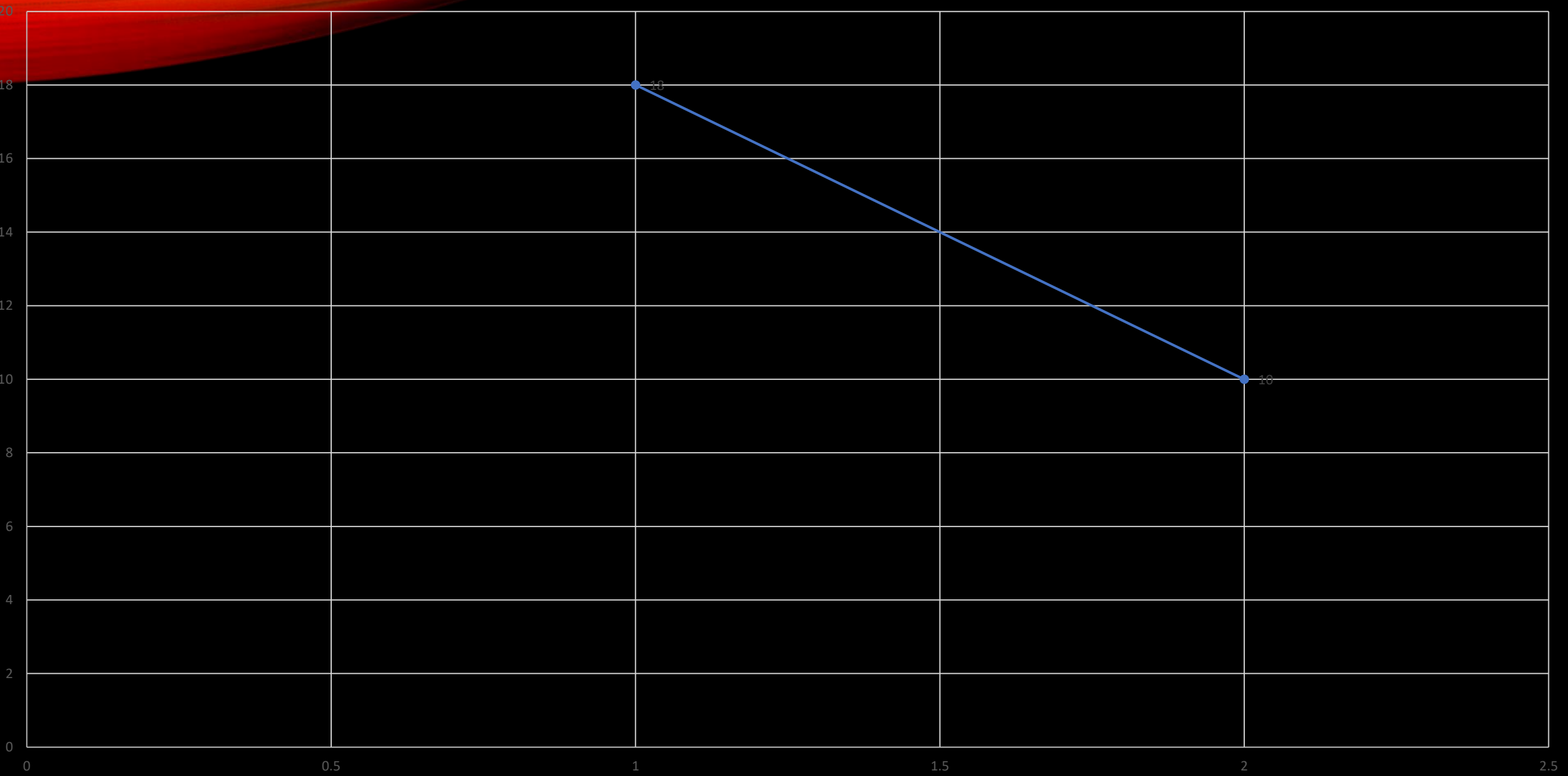


# Η πίτσα ανήκει στη Μεσογειακή Διατροφή;

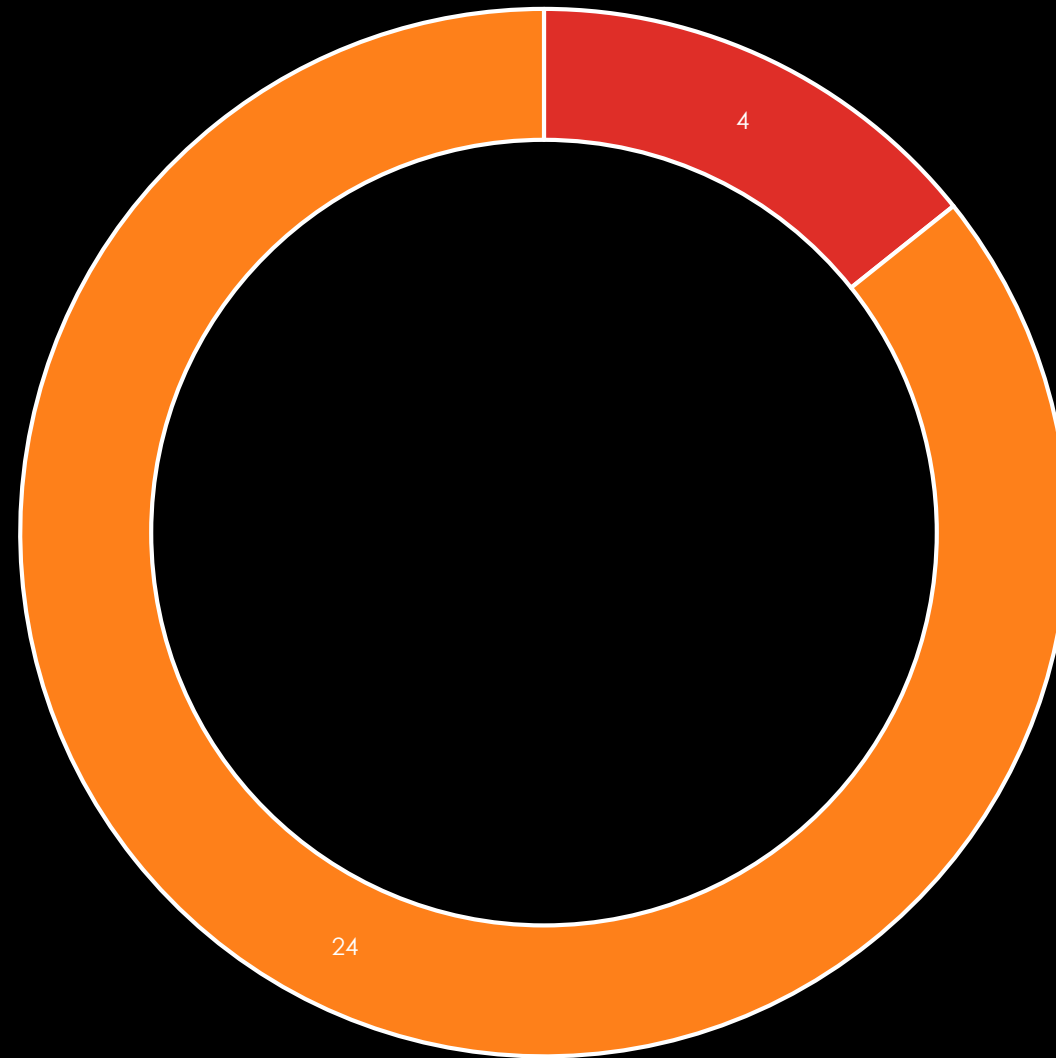




# Τρώτε ψάρι μια φορά τη βδομάδα;

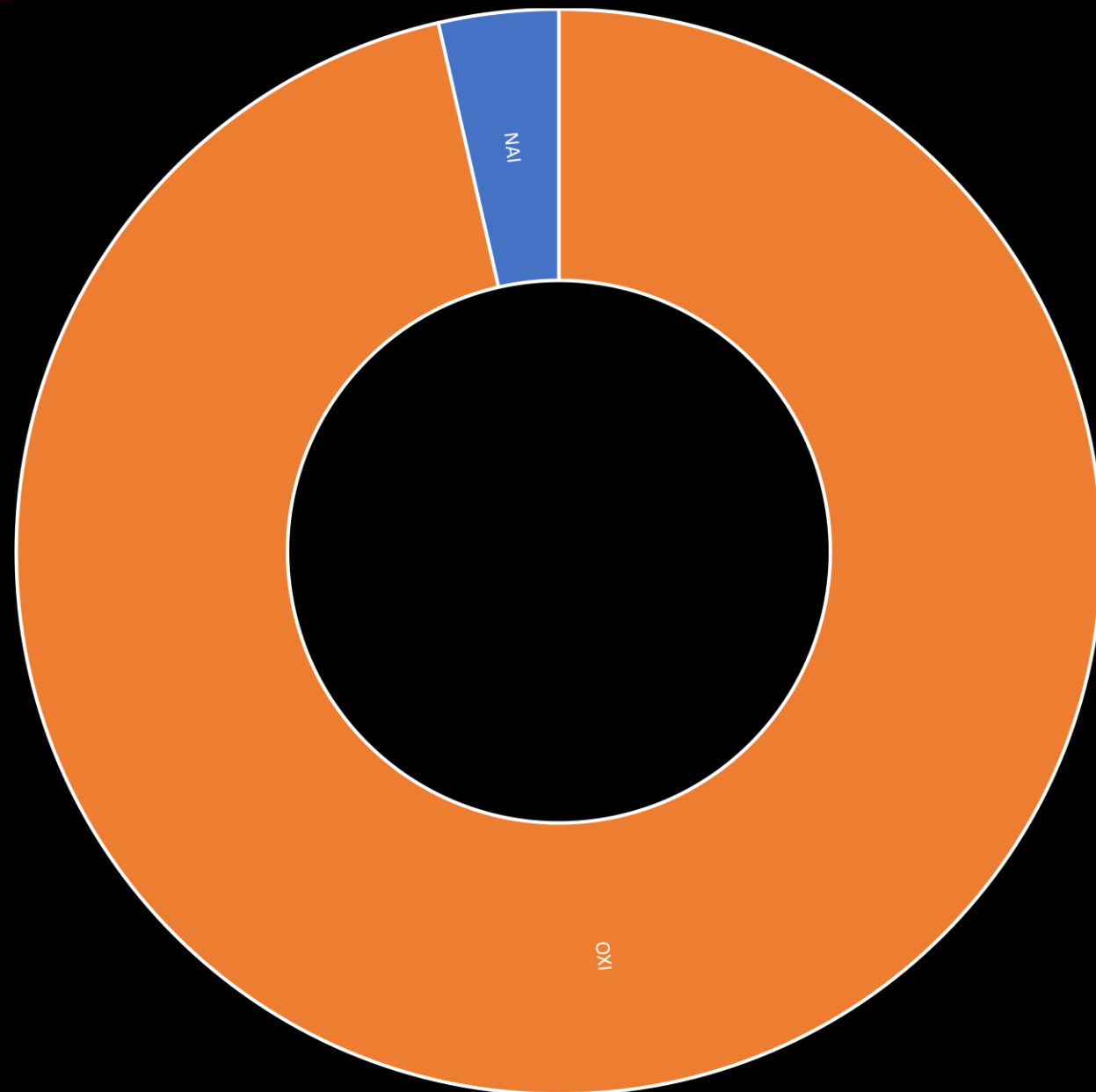


Παραγγέλλετε φαγητά απ' έξω καθημερινά;

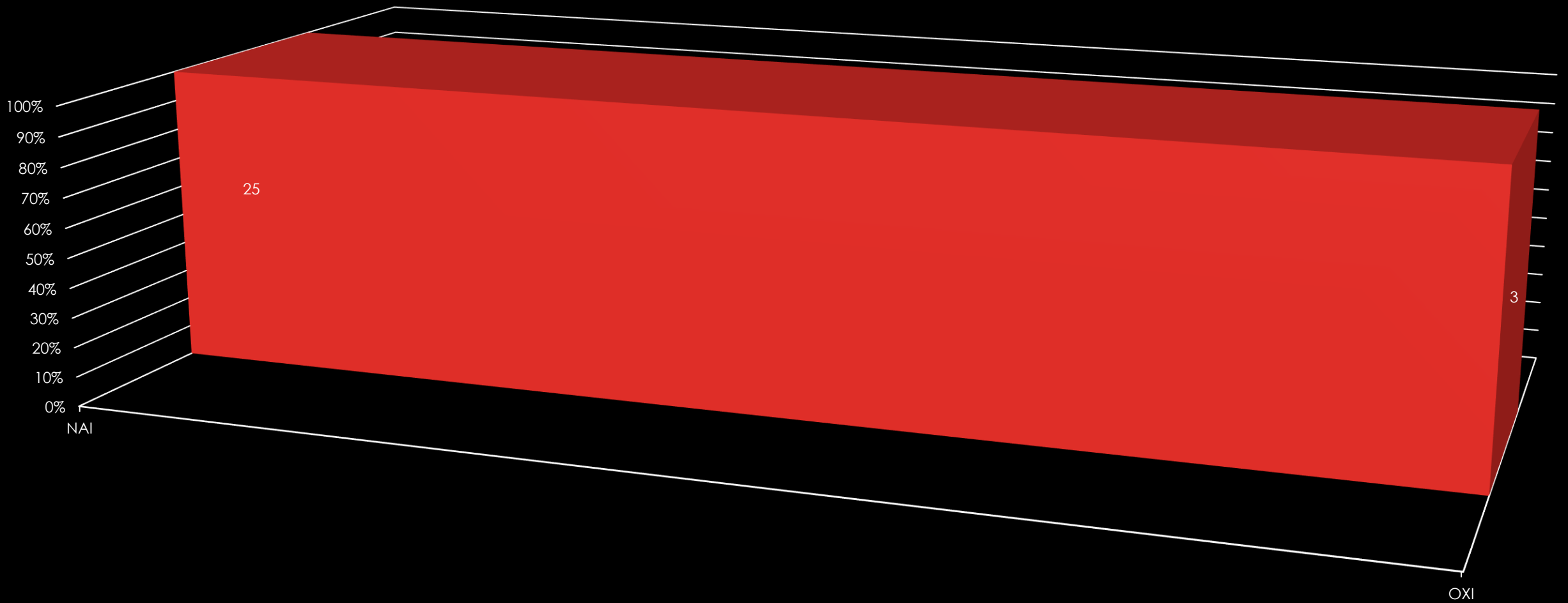


■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

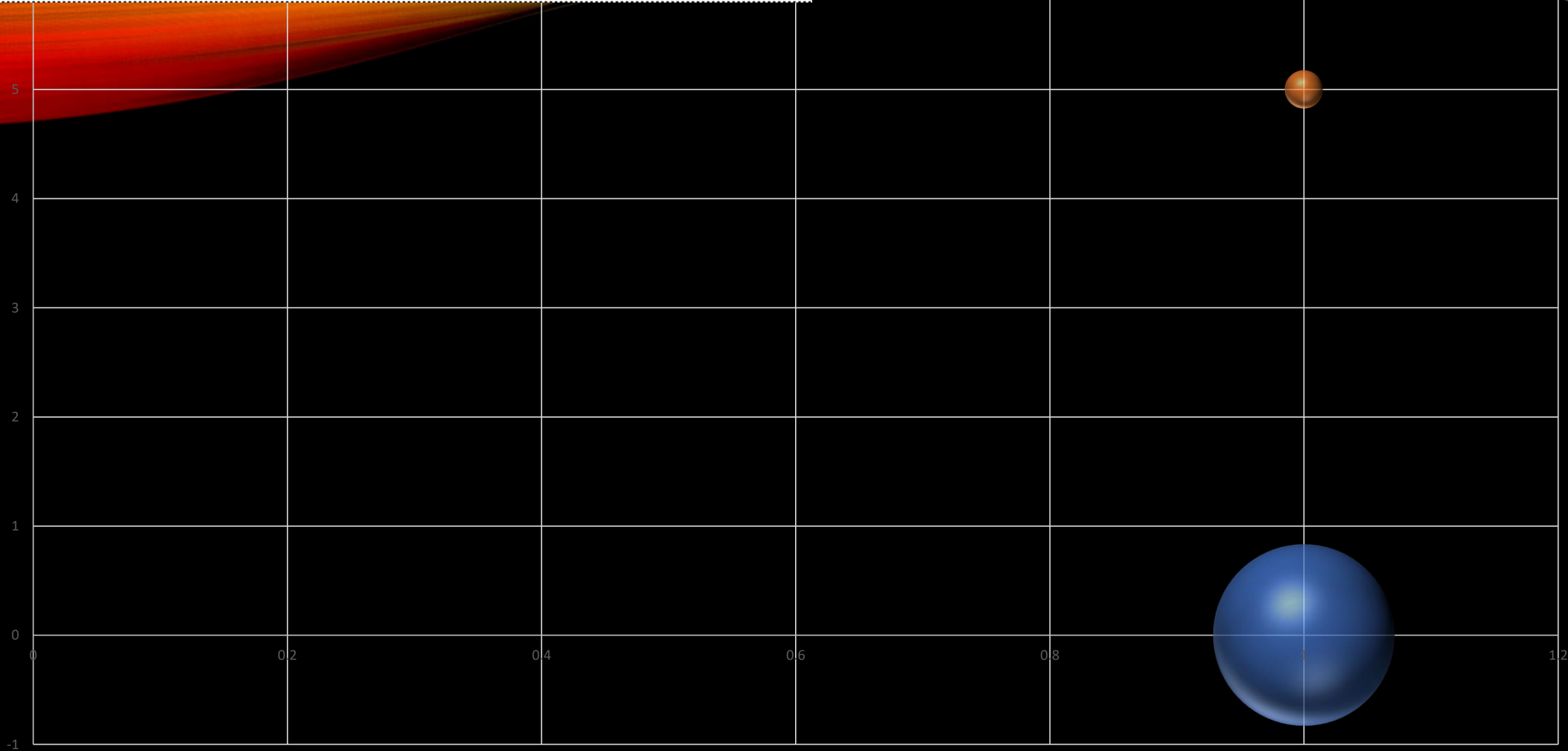
Τρώτε όσπρια μια με δόση





Στο σπίτι έχετε φαγητά που περιλαμβάνονται στη μεσογειακή διατροφή;

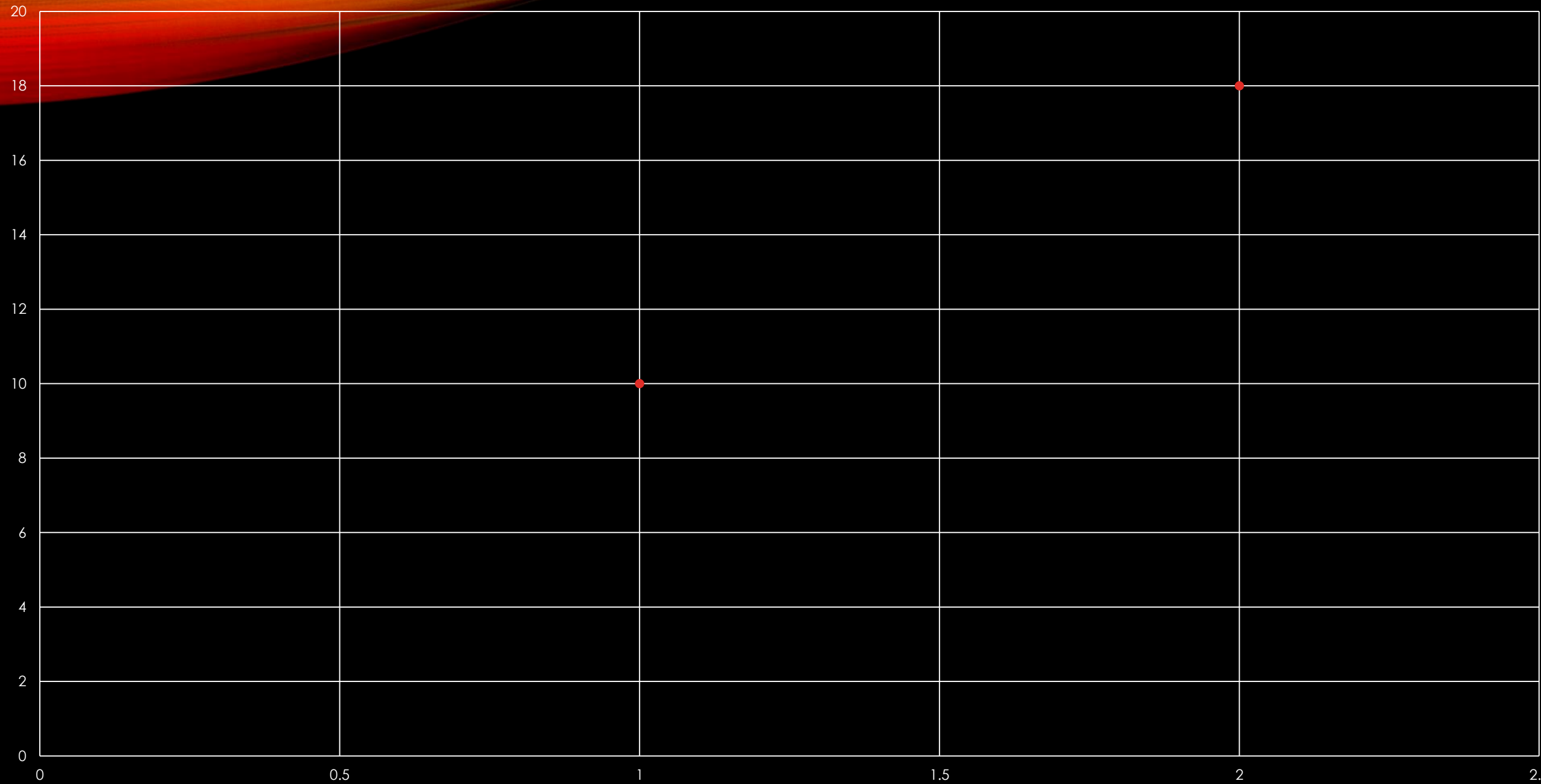


Η σαλάτα είναι σημαντικό φαγητό στη μεσογειακή διατροφή;



  OXI

# Το γεύμα σας περιλαμβάνει άσπρο κρέας;





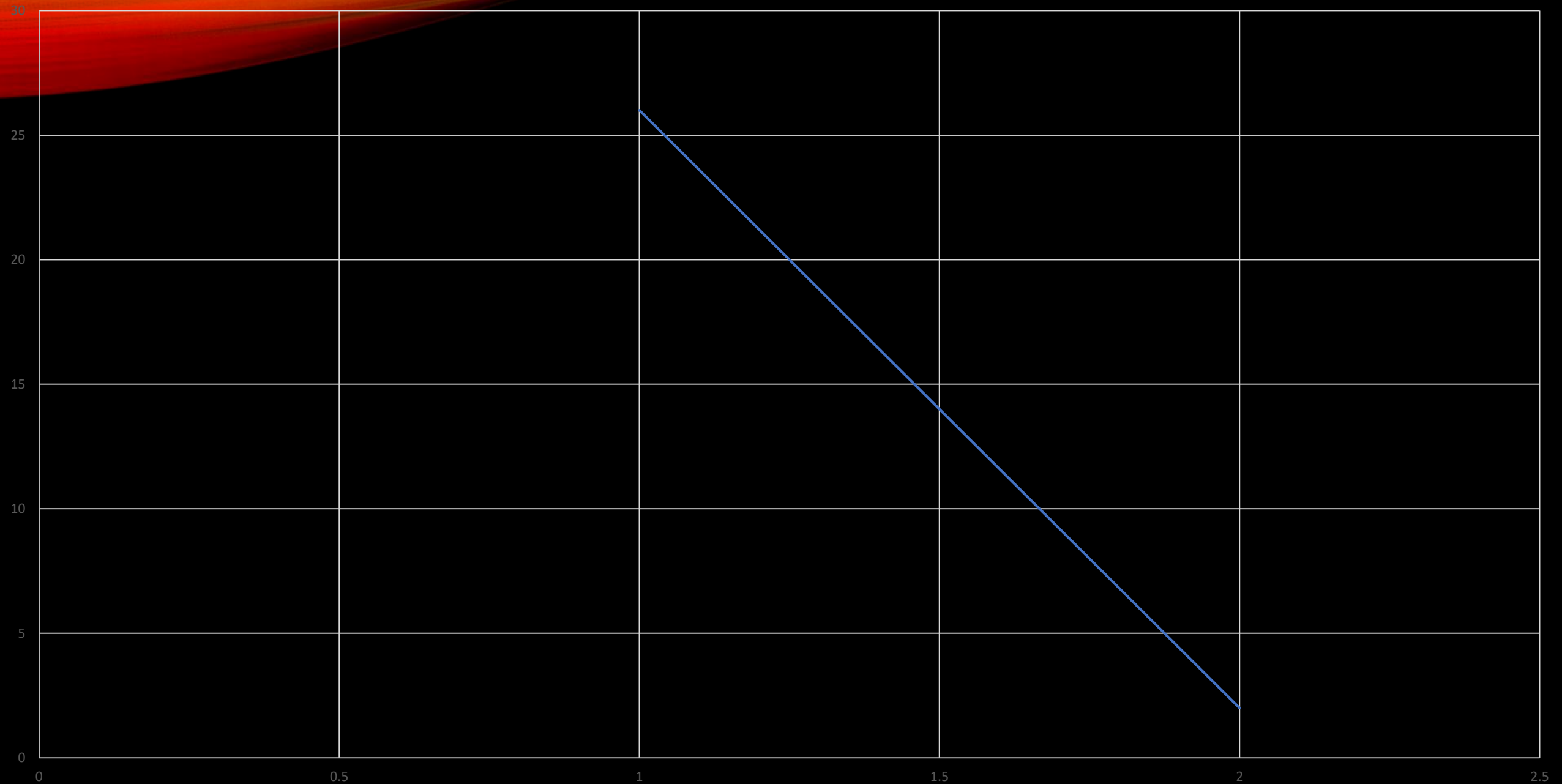
Στη Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνεται η PizzaHut;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

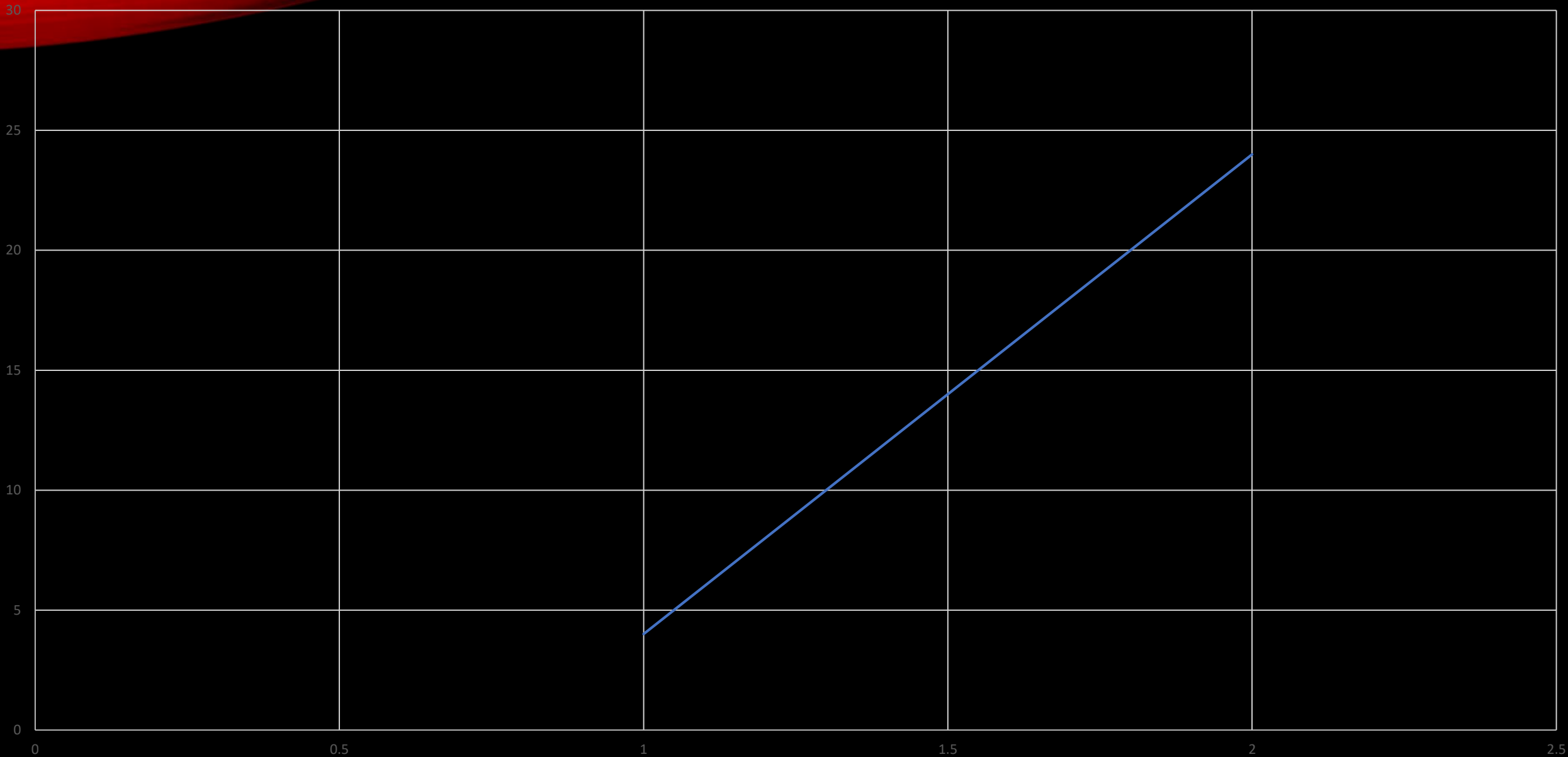
ΝΑΙ

ΟΧΙ

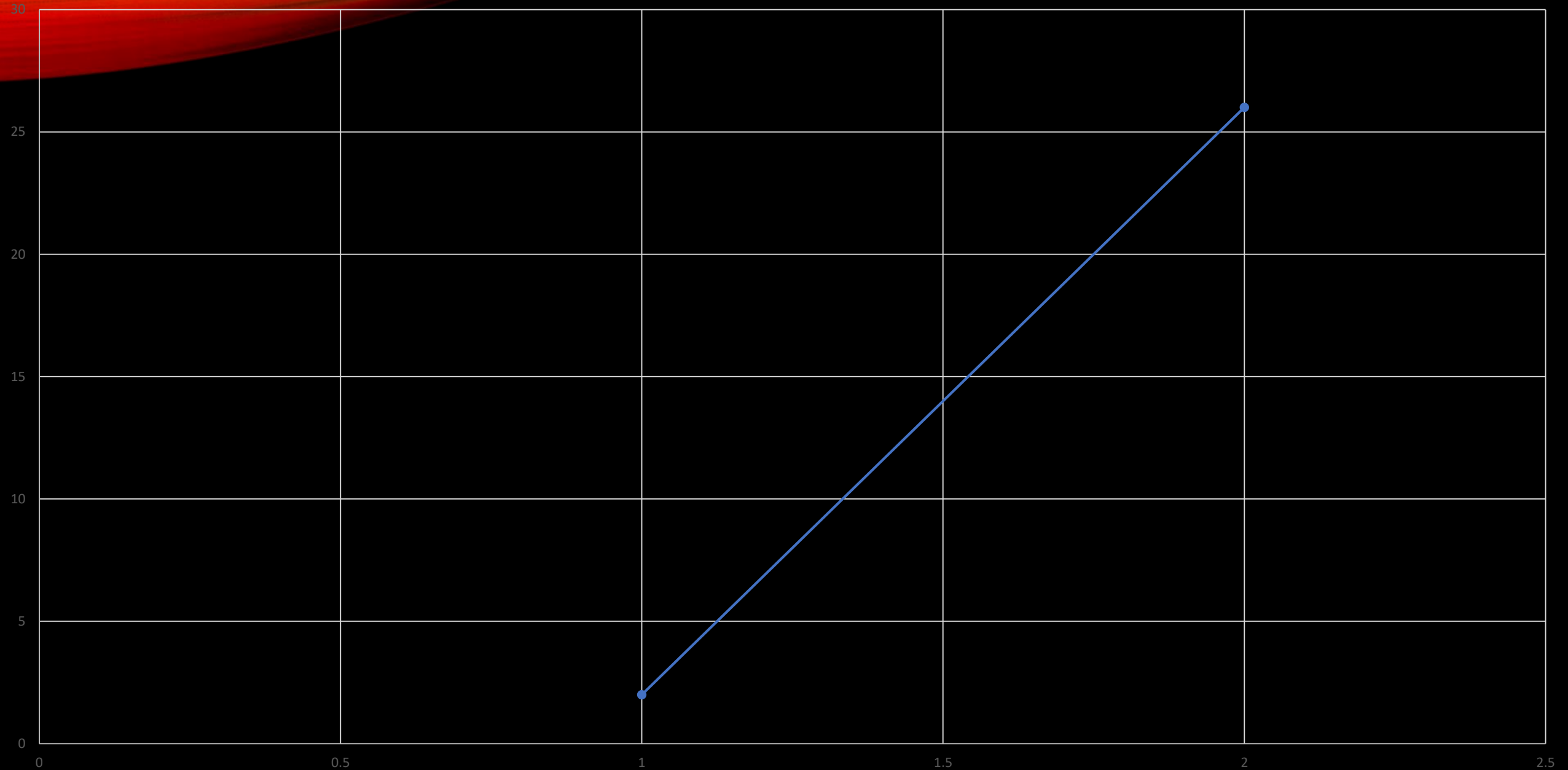
Η διατροφή σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά;



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



# Τα γλυκά κάνουν καλό στην υγεία μας;



# Τα αναψυκτικά κάνουν καλό στην υγεία μας;

