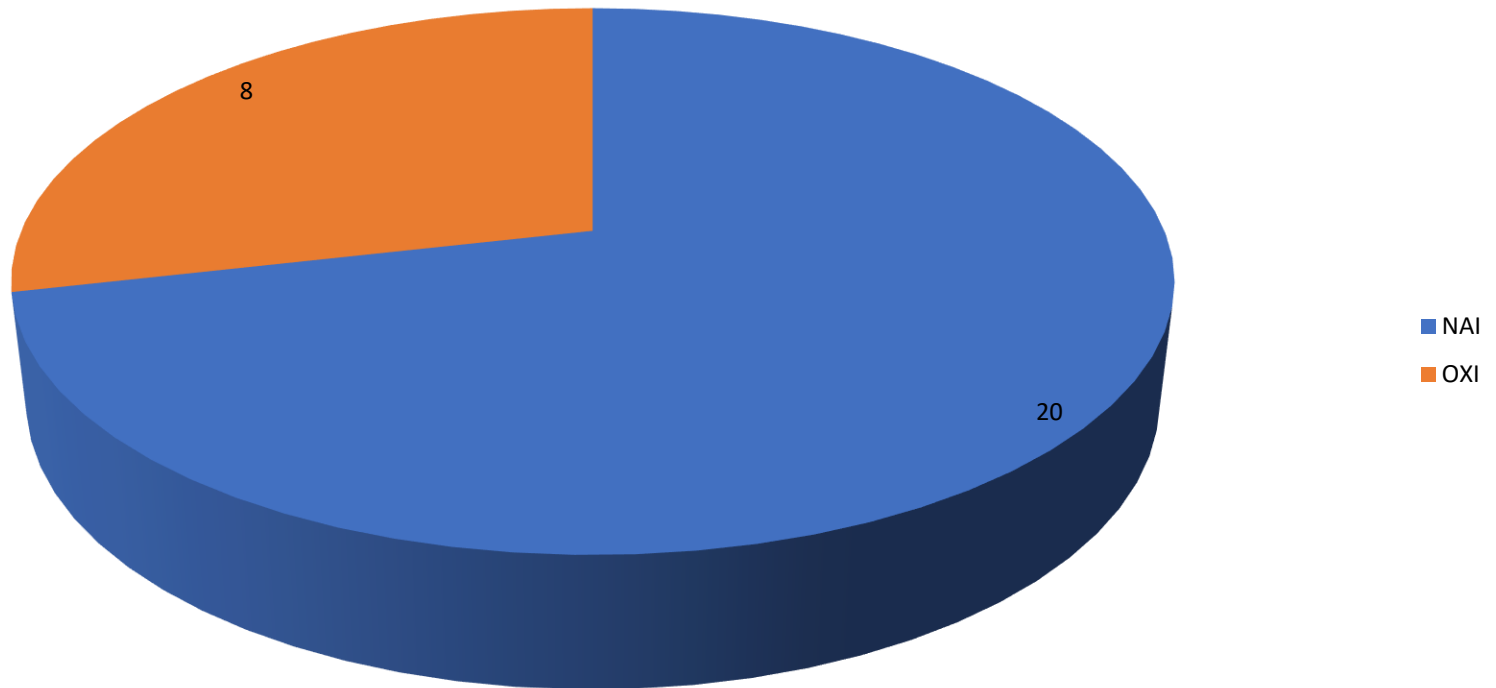


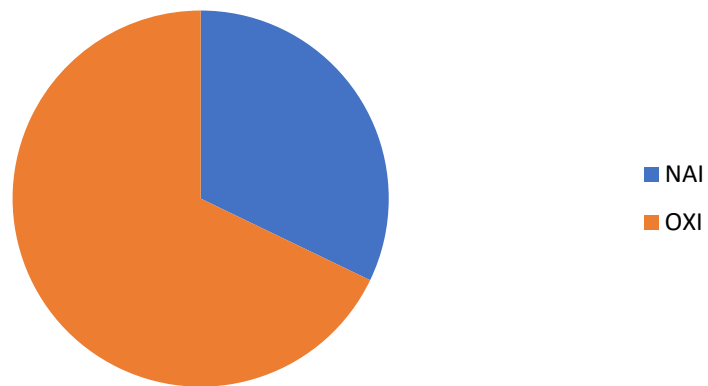
# Ημερολόγιο ΜΔ

ΕΡΕΥΝΑ

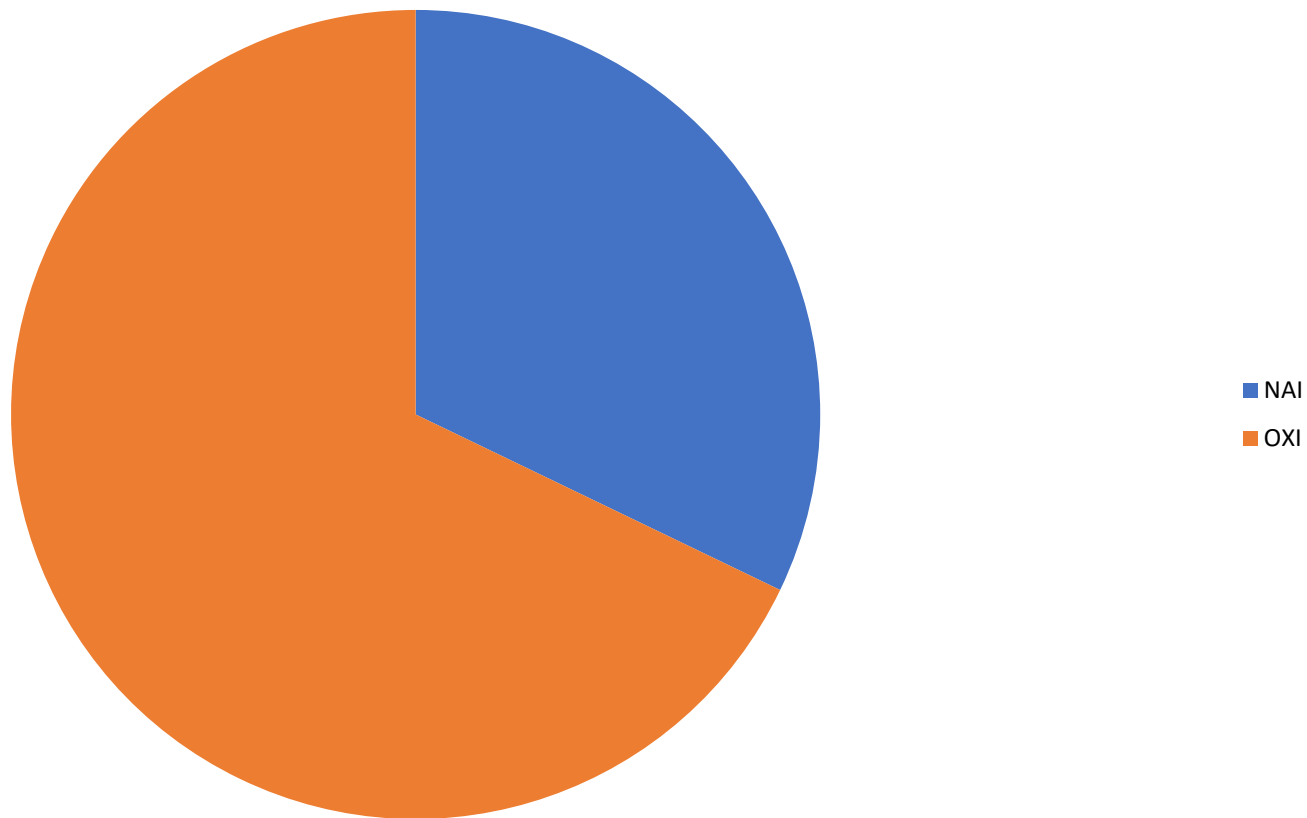
### Ερ. 1 Γνωρίζετε τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;



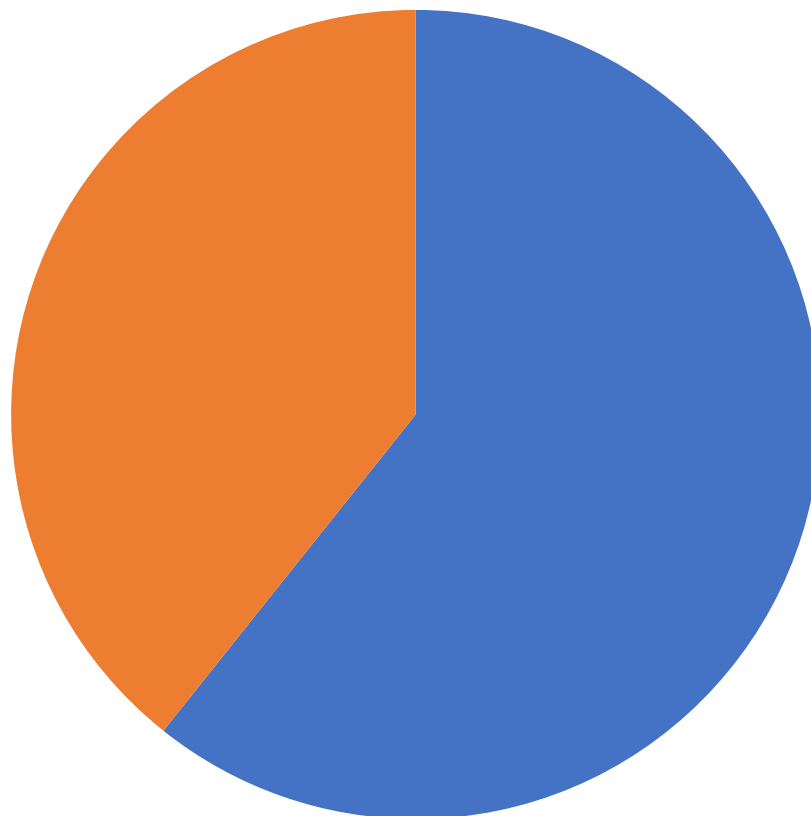
**Ερ. 2 Τρώτε δημητριακά για  
πρόγευμα, κάθε μέρα;**



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



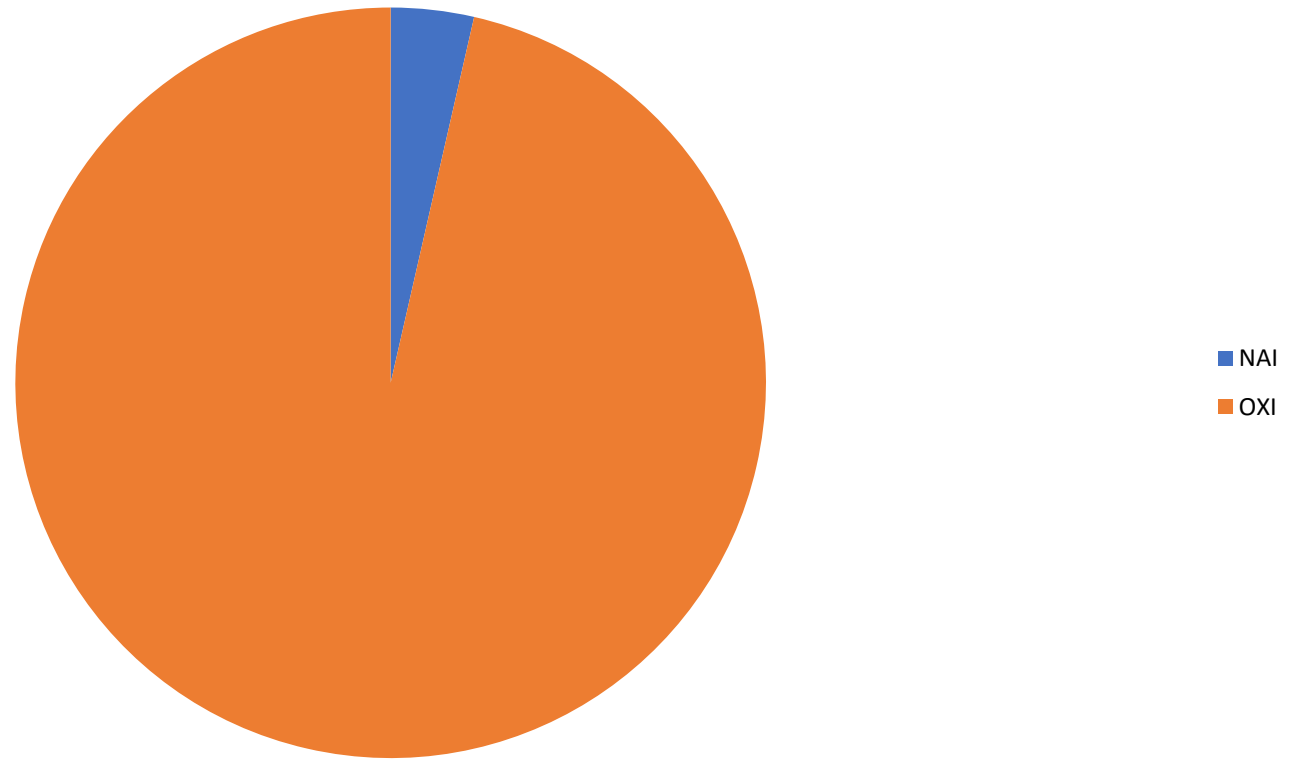
**Ερ. 4 Τρώτε φρούτα καθημερινά;**



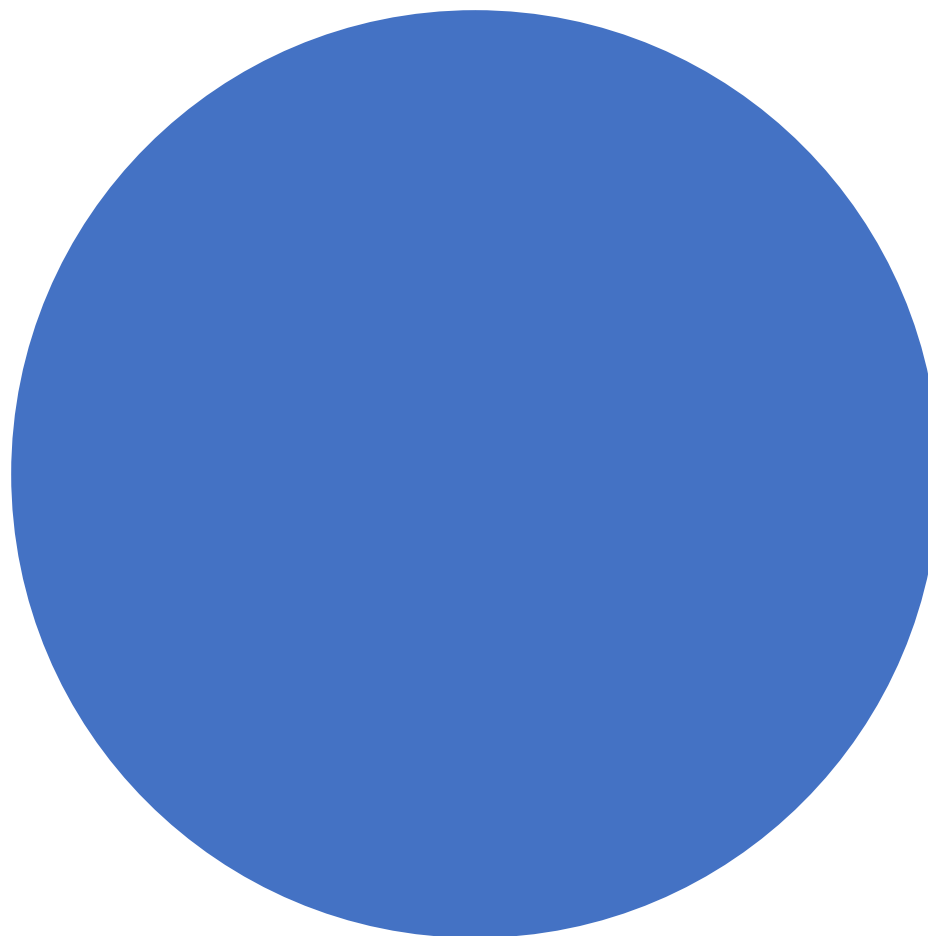
■ ΝΑΙ

■ ΟΧΙ

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



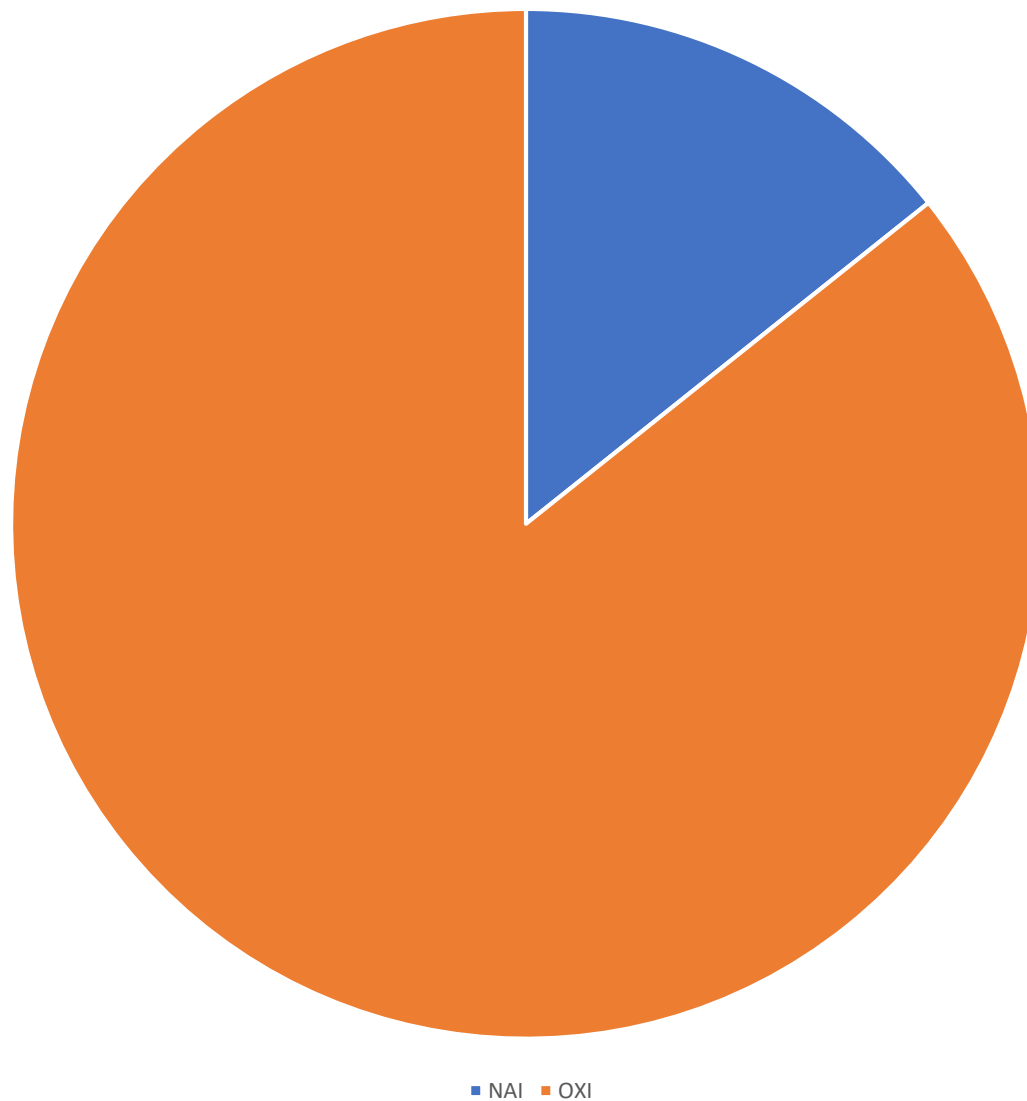
**Ερ. 6 Τα λαχανικά είναι σημαντικά για τη διατροφή μας;**



■ ΝΑΙ

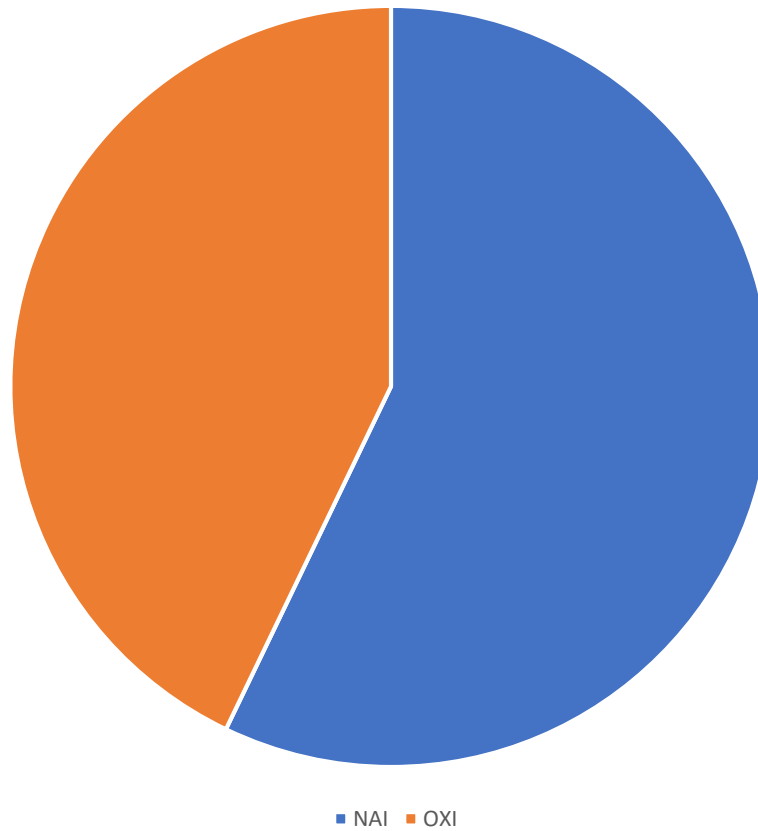
■ ΟΧΙ

Ερ. 7 Η πίτσα ανήκει στη Μεσογειακή Διατροφή;

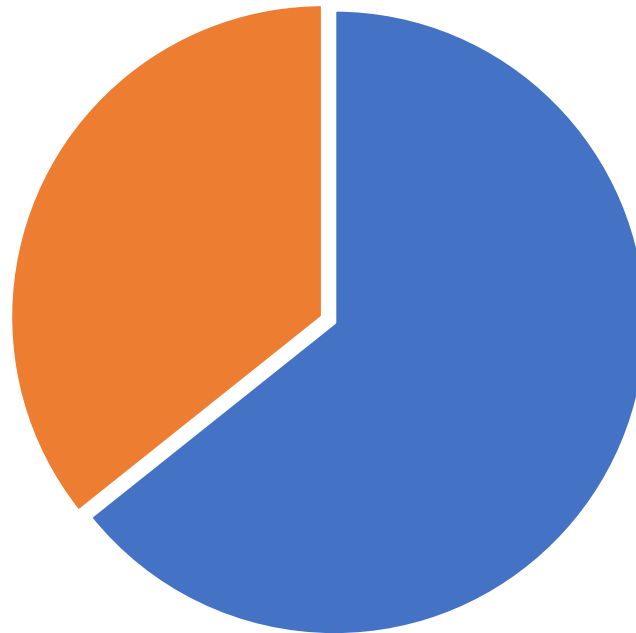




Ερ. 8 Τρώτε απαραίτητα καθημερινά τρία γεύματα;

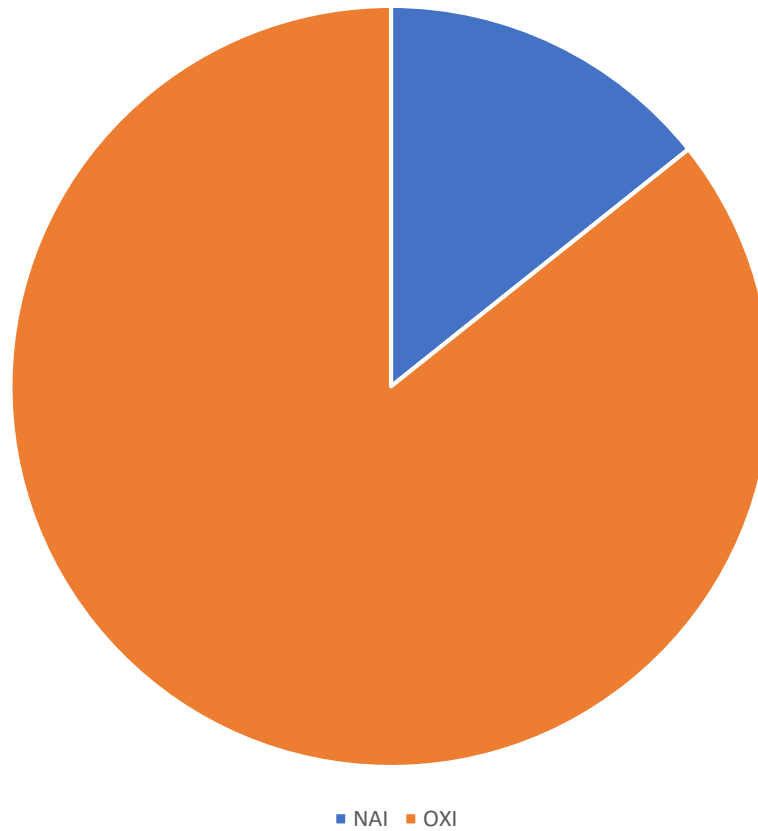


Ερ. 9 Τρώτε ψάρι μια φορά τη βδομάδα;

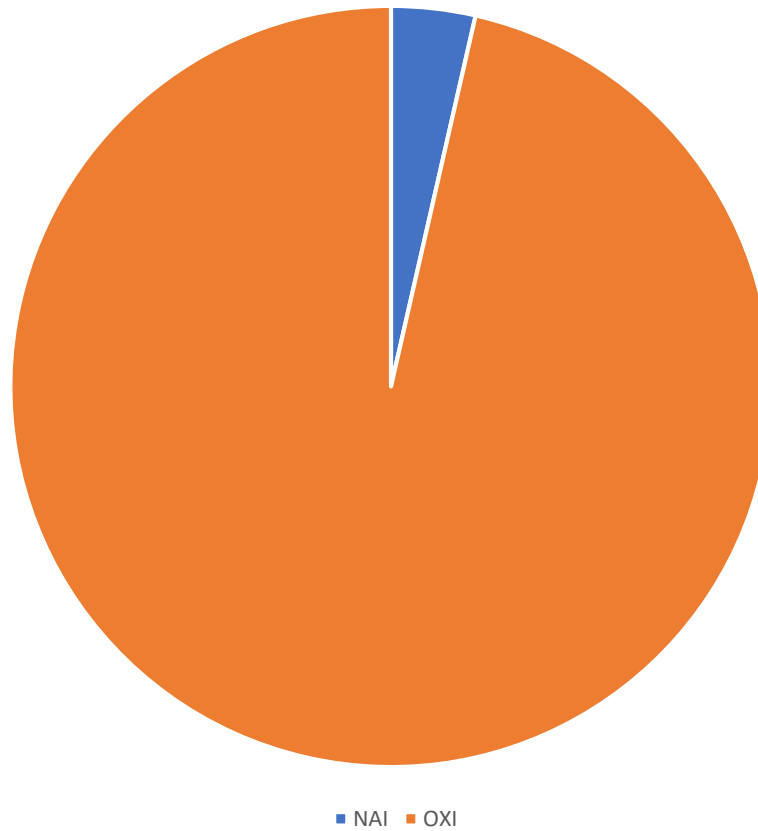


■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

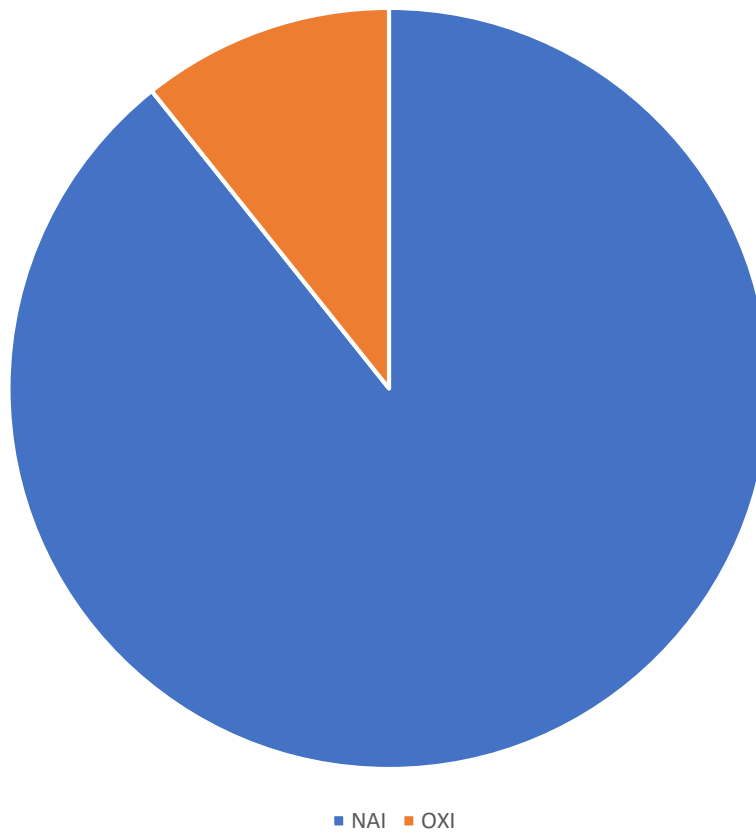
Ερ. 10 Παραγγέλλετε φαγητά απ' έξω καθημερινά;



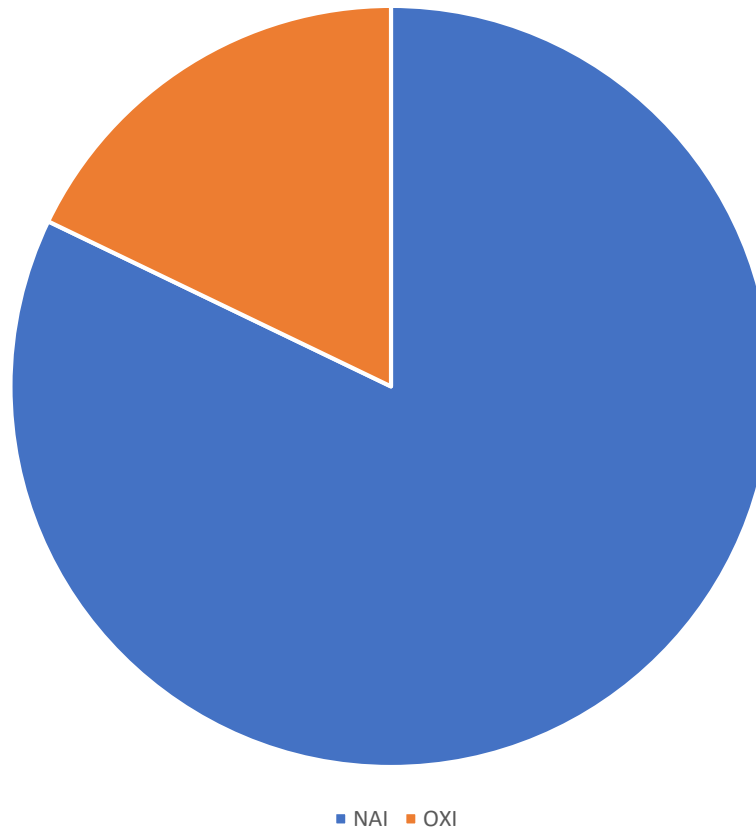
Ερ. 11 Τα τηγανιτά φαγητά κάνουν καλό στην υγεία μας;



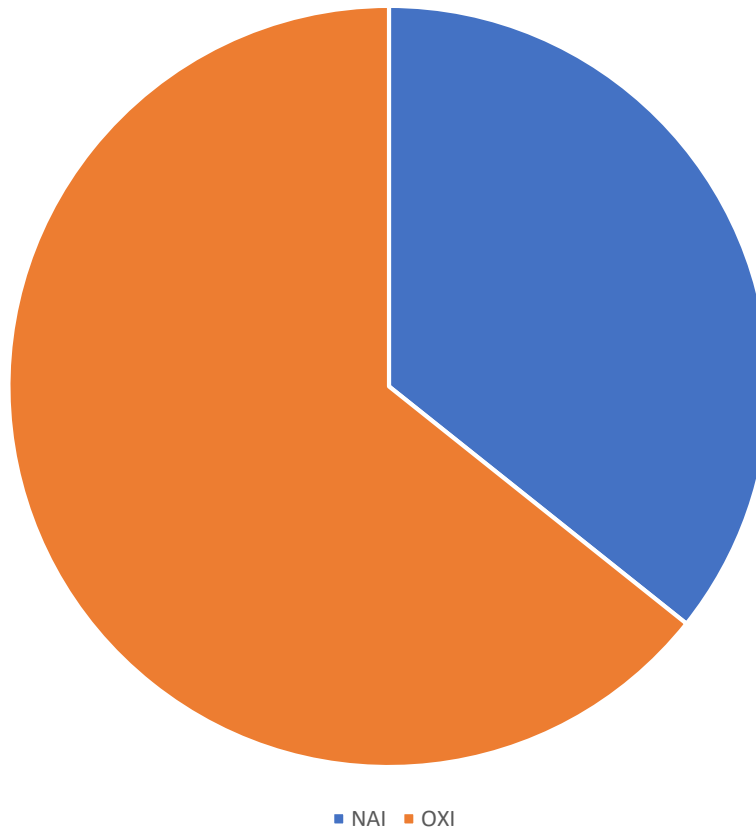
Ερ. 12 Στο σπίτι έχετε φαγητά που περιλαμβάνονται στη μεσογειακή διατροφή;



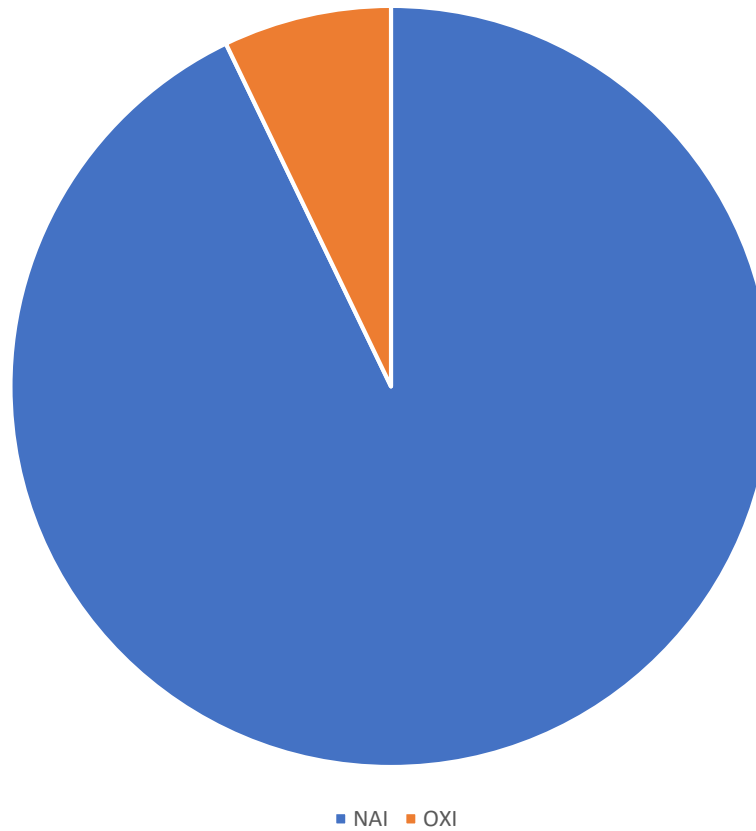
Ερ. 13 Τρώτε όσπρια μια με δύο φορές την βδομάδα;



Ερ. 14 Το γεύμα σας περιλαμβάνει άσπρο κρέας;

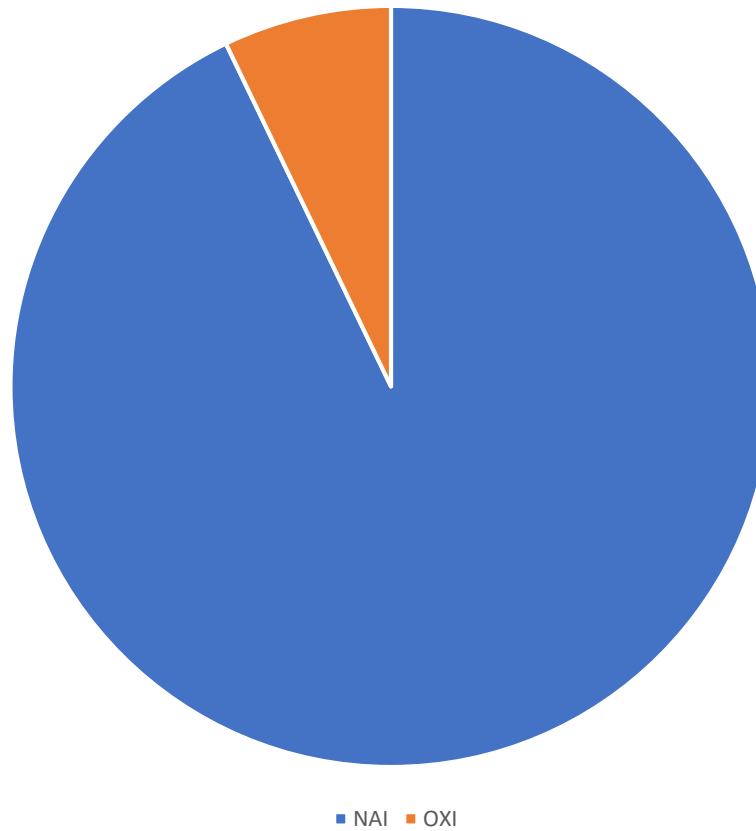


Ερ. 15 Η σαλάτα είναι σημαντικό φαγητό στη μεσογειακή διατροφή;

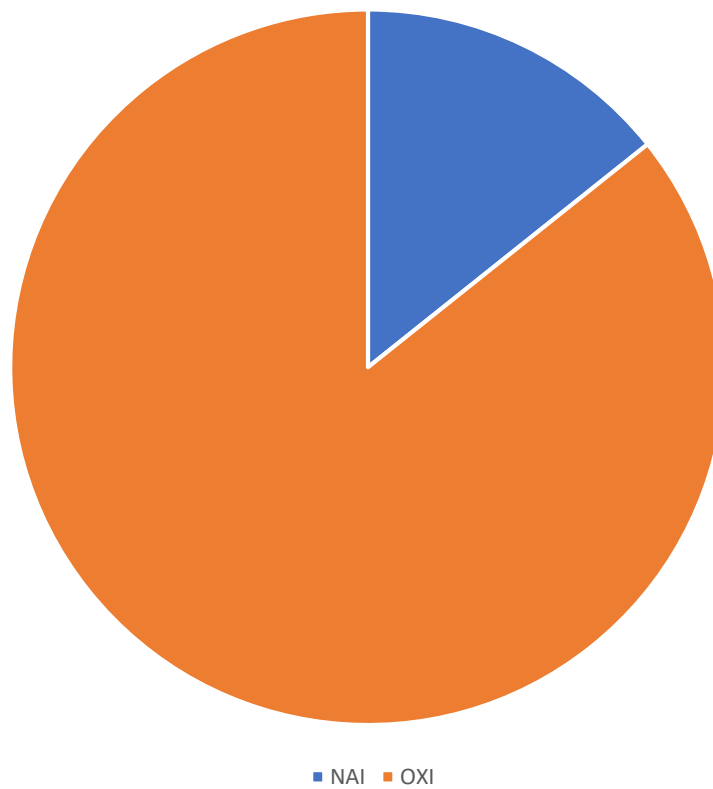




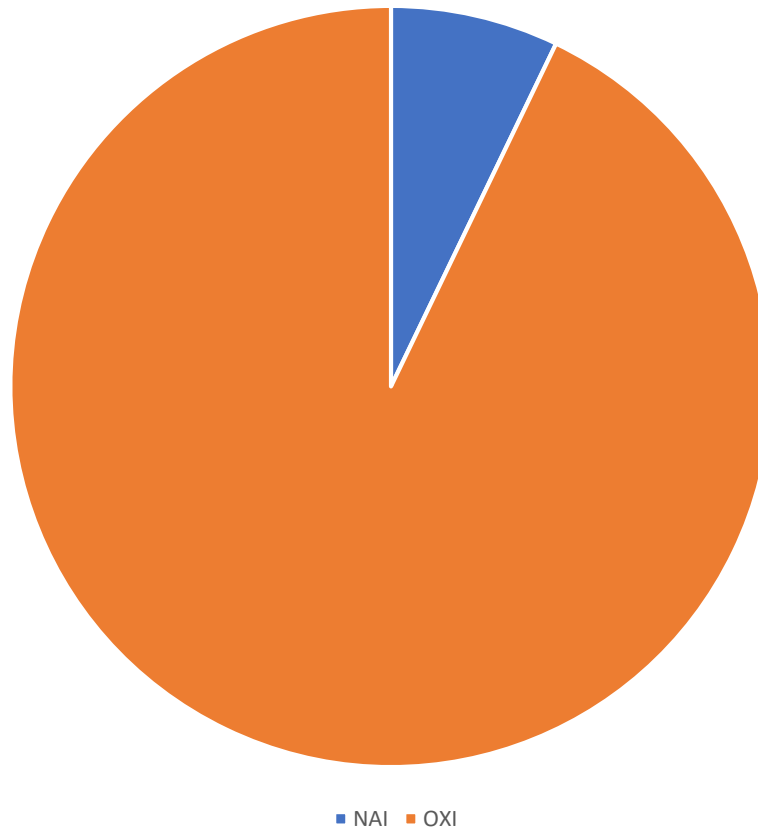
Ερ. 16 Η διατροφή σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά;



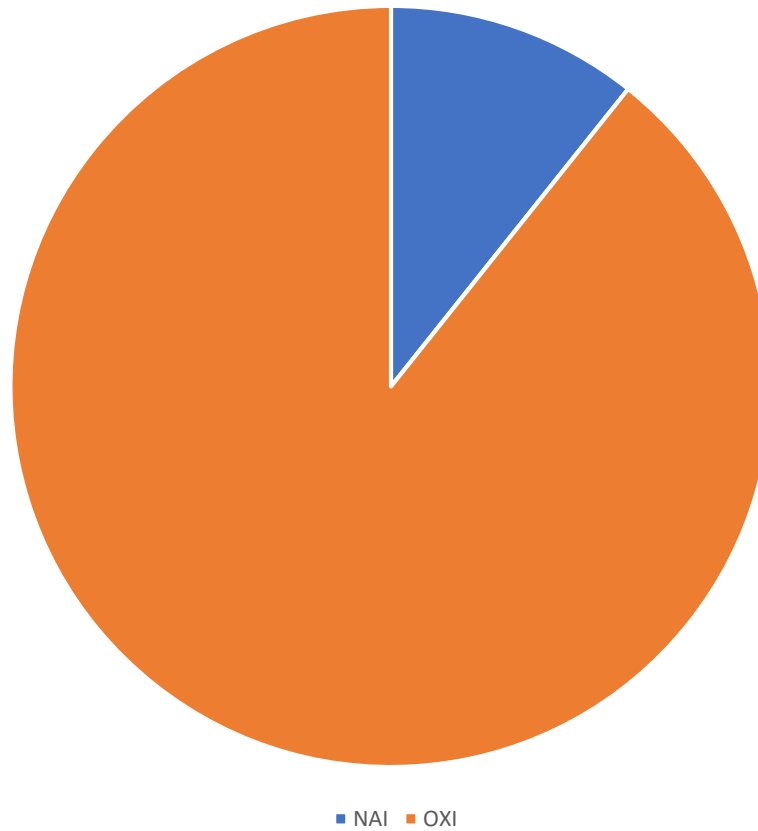
Ερ. 17 Στη Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνονται φαγητά από τα McDonalds, τα KFC και την PizzaHut;



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;

