

Ερωτηματολόγιο Μεσογειακής Διατροφής



Δηλώστε το φύλο σας με V	Αγόρι	Κορίτσι	
Ερωτήσεις		Ναι	Όχι
1. Γνωρίζετε τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή;			
2. Τρώτε δημητριακά για πρόγευμα, κάθε μέρα;			
3. Το πρωινό είναι σημαντικό για την υγεία μας;			
4. Τρώτε φρούτα καθημερινά;			
5. Στη Μεσογειακή διατροφή πρέπει να τρώτε καθημερινά κόκκινο κρέας;			
6. Τα λαχανικά είναι σημαντικά για τη διατροφή μας;			
7. Η πίτσα ανήκει στη Μεσογειακή Διατροφή;			
8. Τρώτε απαραίτητα καθημερινά τρία γεύματα;			
9. Τρώτε ψάρι μια φορά τη βδομάδα;			
10. Παραγγέλλετε φαγητά απ' έξω καθημερινά;			
11. Τα τηγανιτά φαγητά κάνουν καλό στην υγεία μας;			
12. Στο σπίτι έχετε φαγητά που περιλαμβάνονται στη μεσογειακή διατροφή;			
13. Τρώτε όσπρια μια με δύο φορές την βδομάδα;			
14. Το γεύμα σας περιλαμβάνει άσπρο κρέας;			
15. Η σαλάτα είναι σημαντικό φαγητό στη μεσογειακή διατροφή;			
16. Η διατροφή σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά;			
17. Στη Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνονται φαγητά από τα McDonalds, τα KFC και την PizzaHut;			
18. Τα γλυκά κάνουν καλό στην υγεία μας;			
19. Τα αναψυκτικά κάνουν καλό στην υγεία μας;			
20. Τη Μεσογειακή διατροφή την ανακάλυψε ο Μέσι;			



Από τα παιδιά της Ε' και Στ' τάξης

Δημοτικό Ζυγίου - Μαρί