

## Ερωτηματολόγιο Μεσογειακής Διατροφής

| Αρ. | Ερώτηση  | Ναι | Όχι |
|-----|--|-----|-----|
| 1   | Τρως φρούτα;                                   |     |     |
| 2   | Σου αρέσουν τα γλυκά;                          |     |     |
| 3   | Τρως πολλά γλύκα;                              |     |     |
| 4   | Ακολουθάς την πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής ; |     |     |
| 5   | Τρως πολλά γαλακτοκομικά;                      |     |     |
| 6   | Τρως κόκκινο κρέας;                            |     |     |
| 7   | Τρως πολλά ζυμαρικά;                           |     |     |
| 8   | Θεωρείς ότι τρως σωστά;                        |     |     |
| 9   | Τρως λαχανικά καθημερινά;                      |     |     |
| 10  | Τρως ξηρούς καρπούς καθημερινά;                |     |     |

