

Ερωτηματολόγιο Μεσογειακής Διατροφής

Αρ.	Ερώτηση	Ναι	Όχι
1	Σου αρέσουν τα γλυκά;	Ναι	Όχι
2	Δεν σου αρέσουν τα λαχανικά;	Ναι	Όχι
3	Σου αρέσει το κόκκινο κρέας;	Ναι	Όχι
4	Τρως φρούτα καθημερινά;	Ναι	Όχι
5	Τρως λαχανικά καθημερινά;	Ναι	Όχι
6	Σου αρέσει το άσπρο κρέας;	Ναι	Όχι
7	Θεωρείς ότι τρως σωστά και υγιεινά;	Ναι	Όχι
8	Σου αρέσουν τα αναψυκτικά;	Ναι	Όχι
9	Τρως γλύκα κάθε μέρα;	Ναι	Όχι
10	Ακολουθείς την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής;	Ναι	Όχι

