***ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

***Πόσο υγιεινή διατροφή κάνετε;***

***1. Πόσα φλιτζάνια τσάι ή καφέ πίνετε κάθε μέρα;***

Α. Περισσότερα από οκτώ

Β. Από τέσσερα ως επτά

Γ. Λιγότερα από τέσσερα

***2. Πόσα αυγά τρώτε την εβδομάδα;***

Α. Πάνω από τέσσερα

Β. Τρία ή τέσσερα

Γ. Ένα ή δύο

***3. Πόσο συχνά τρώτε κόκκινο κρέας;***

Α. Δύο φορές την εβδομάδα

Β. Μία φορά την εβδομάδα

Γ. Δύο ως τρεις φορές το μήνα

***4. Πόσο συχνά τρώτε ψάρι;***

Α. Σπάνια

Β. Δύο φορές το μήνα

Γ. Μια φορά την εβδομάδα

***5. Πόσες μερίδες λαχανικών και φρούτων τρώτε καθημερινά;***

A. Μία

Β. Δύο ως τρεις

Γ. Τέσσερις ή περισσότερες

***6. Πόσα ποτήρια νερό πίνετε καθημερινά;***

Α. Δύο ή τρία

Β. Τέσσερα ως επτά

Γ. Από οκτώ και πάνω

***7. Πόσο συχνά τρώτε γλυκά;***

Α. Κάθε μέρα

Β. Τέσσερις ως έξι φορές την εβδομάδα

Γ. Δύο-τρεις φορές την εβδομάδα

***8. Πόσο συχνά τρώτε πατατάκια, γαριδάκια, κτλ.;***

A. Κάθε μέρα

Β. Δύο-τρεις φορές την εβδομάδα

Γ. Το πολύ μία φορά την εβδομάδα