

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΑΛΤΙΝΟΥ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΤΜΗΜΑ Γ2

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

Κυκλώνετε το γράμμα της απάντησης που περιγράφει καλύτερα τις συνήθειες σας. Έπειτα βρείτε το σκορ σας απλά προσθέτοντας τους βαθμούς που αναλογούν σε κάθε γράμμα.

- Πόσα γεύματα συνήθως τρώτε κάθε ημέρα;
 1. 3 γεύματα και 1 σνακ
 2. 3 γεύματα χωρίς σνακ
 3. 2 γεύματα χωρίς πρωινό ή μεσημεριανό
 4. Συνήθως τρώω μόνο 1 γεύμα κάθε ημέρα
- Τι είδους σνακ τρώτε συνήθως;
 1. Μπισκοτάκια
 2. Μπάρες δημητριακών
 3. Φρούτα
- Πόσα φρούτα και λαχανικά την ημέρα τρώτε συνήθως;
 1. 2 μερίδες φρούτα 2 μερίδες λαχανικά
 2. 1 μερίδα από φρούτα και 1 λαχανικά
 3. Κανένα από τα δύο
- Ποια γαλακτοκομικά συνήθως τρώτε ή πίνετε;
 1. Γάλα, τυρί, γιαούρτι
 2. Ένα από τα παραπάνω
 3. Κανένα από τα παραπάνω
- Πόσο συχνά συνήθως τρώτε συνήθως ψάρι;
 1. 3 γεύματα την εβδομάδα
 2. 3 γεύματα την εβδομάδα
 3. 1 γεύμα την εβδομάδα

- Τι είδους πουλερικά συνήθως τρώτε;
 1. κοτόπουλο
 2. γαλοπούλα
 3. πάπια

- Πόσο συχνά τρώτε κόκκινο κρέας;
 1. 1 γεύμα την εβδομάδα
 2. 2 γεύματα την εβδομάδα
 3. 3 γεύματα την εβδομάδα

- Τι είδους λίπη και έλαια χρησιμοποιείτε συνήθως;
 1. Προσπαθώ να περιορίζω την χρήση από οποιοδήποτε λίπος ή έλαιο
 2. Χρησιμοποιώ κυρίως ελαιόλαδο
 3. Χρησιμοποιώ κυρίως βούτυρο
 4. Χρησιμοποιώ συχνά μπείκον ή ζωικό λίπος το φαγητό μου

- Τι πίνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας;
 1. Κυρίως πίνω νερό αποκλειστικά
 2. 100 φυσικό χυμό πορτοκάλι, νερό και διαιτητικά αναψυκτικά
 3. Σόδα, αθλητικά ποτά, χυμούς και κρύο τσάι
 4. Σόδα και αναψυκτικά

- Όταν τρώτε εκτός σπιτιού τι προτιμάτε κυρίως για φαγητό;
 1. Ψητά, βραστά ή στον ατμό
 2. Ζυμαρικά με θαλασσινά και κόκκινη σάλτσα
 3. Ψητά παιδάκια, μπριζόλα, αρνί, χοιρινό ή ζυμαρικά με κρέμα γάλακτος.
 4. Πίτσα, τηγανητές πατάτες, γύρο ή σάντουιτς ή χοτ ντογκς

- Πόσο συχνά γυμνάζεστε;
 1. Συνήθως ασκούμε για τουλάχιστον 30-60 λεπτά τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας
 2. Συνήθως ασκούμε για 30 λεπτά λίγες ημέρες της εβδομάδας
 3. Συνήθως ασκούμε για 30 λεπτά λίγες ημέρες του μήνα
 4. Σπάνια συμμετέχω σε οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα

- Πόση ώρα βλέπετε τηλεόραση;
 1. Σπάνια παρακολουθώ τηλεόραση
 2. Βλέπω τηλεόραση λίγες ώρες την εβδομάδα
 3. Παρακολουθώ λιγότερο από 2 ώρες καθημερινά
 4. Συνήθως παρακολουθώ 3 ή περισσότερες ώρες τηλεόραση την εβδομάδα.

- Πόσο συχνά πίνετε αλκοολούχα αναψυκτικά και πόση ποσότητα;
 1. Συνήθως πίνω 1-2 την εβδομάδα
 2. Συνήθως πίνω 1-2 την ημέρα
 3. Σπάνια πίνω τέτοια αναψυκτικά
 4. Συνήθως πίνω το λιγότερο 3 την ημέρα

Σκορ a.1 b.2 c. 3 d. 4

11-20 βαθμοί: Συγχαρητήρια Η διατροφή σας είναι υγιεινή και πρέπει να είστε περήφανη για αυτό. Συνεχίστε την καλή προσπάθεια. Για περισσότερη ενημέρωση σας διαβάστε τα άρθρα στην ιστοσελίδα μας.

21-29 βαθμοί: Κάνετε καλές επιλογές αλλά είστε έτοιμη για το επόμενο βήμα; Η ιστοσελίδα μας θα σας δώσει τις πληροφορίες που χρειάζεστε για μια υγιεινή ζωή. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να καταφέρετε και να διατηρήσετε. Επικοινωνήστε με την διαιτολόγο για περαιτέρω πληροφορίες ή κάποιο εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής

30-52 βαθμοί: Η διατροφή σας είναι αυξημένη σε λιπαρά και χαμηλή σε φρούτα και λαχανικά. Συμβουλευτείτε την διαιτολόγο για υγιεινές αλλαγές στο τρόπο διατροφής σας και παρακολουθήστε ένα εξατομικευμένο τρόπο διατροφής.