

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΑΛΤΙΝΟΥ

ΤΜΗΜΑ Γ1

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

Ερωτηματολόγιο

Διατροφικές

συνήθειες

1. Είναι καθημερινή σου συνήθεια το πρωινό;
α. Κάθε μέρα β. Μερικές φορές γ. Σπάνια δ. Ποτέ



2. Τι προτιμάς για πρωινό ;
α. Γάλα β. Δημητριακά γ. Τοστ δ. Δεν τρώω πρωινό



3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;
α. 2 β. 5 γ. 7 δ. Περισσότερα



4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, πόσες φορές τρως γλυκά;
α. 2-3 β. 4-5 γ. 6 δ. Κάθε μέρα



5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;

- α. Πάντα β. Συχνά γ. Σπάνια δ. Ποτέ



6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;

- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



8. Ποσά φρούτα τρως την ημέρα;

- α. Κανένα β. Ένα γ. Δύο δ. Περισσότερες



9. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γρήγορο φαγητό (fast-food) ;

- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



10. Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;

- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες





11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνεις ψαρί;

- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες



12. Κάνεις γυμναστική (εντός ή εκτός σχολείου);

- α. Ναι β. Όχι γ. Μόνο στο σχολείο

13. Τι τρως συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;

- α. Τίποτα β. Σνακ (τσιπς, μπισκότα) γ. Κάτι από το σπίτι (τοστ, φρούτα) δ. Αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου



14. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό;

- α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

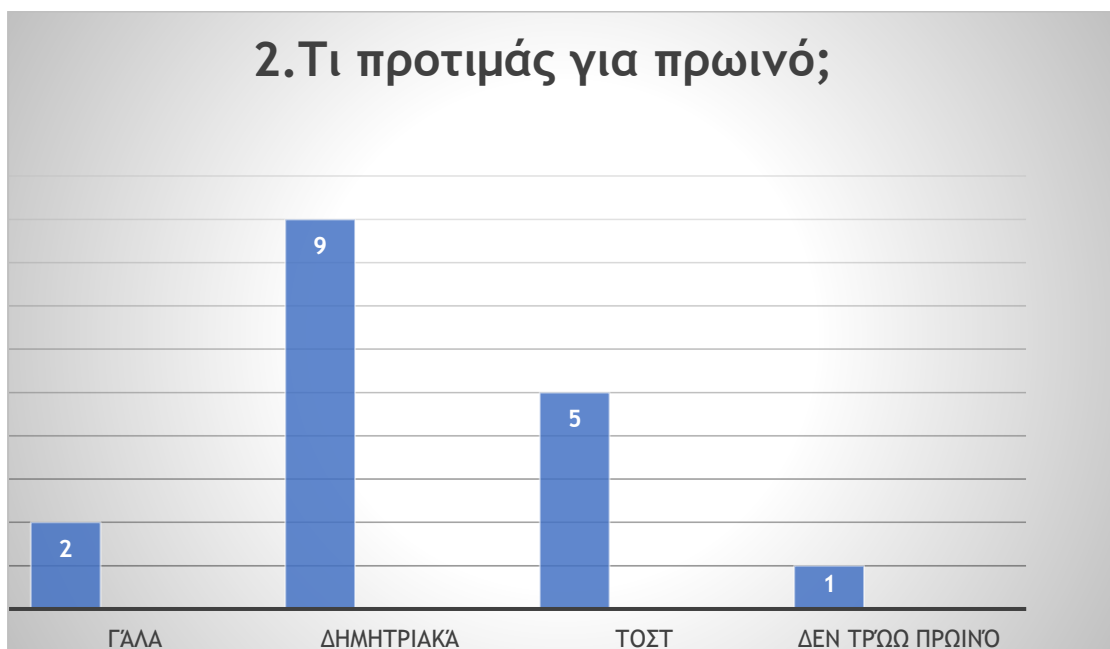
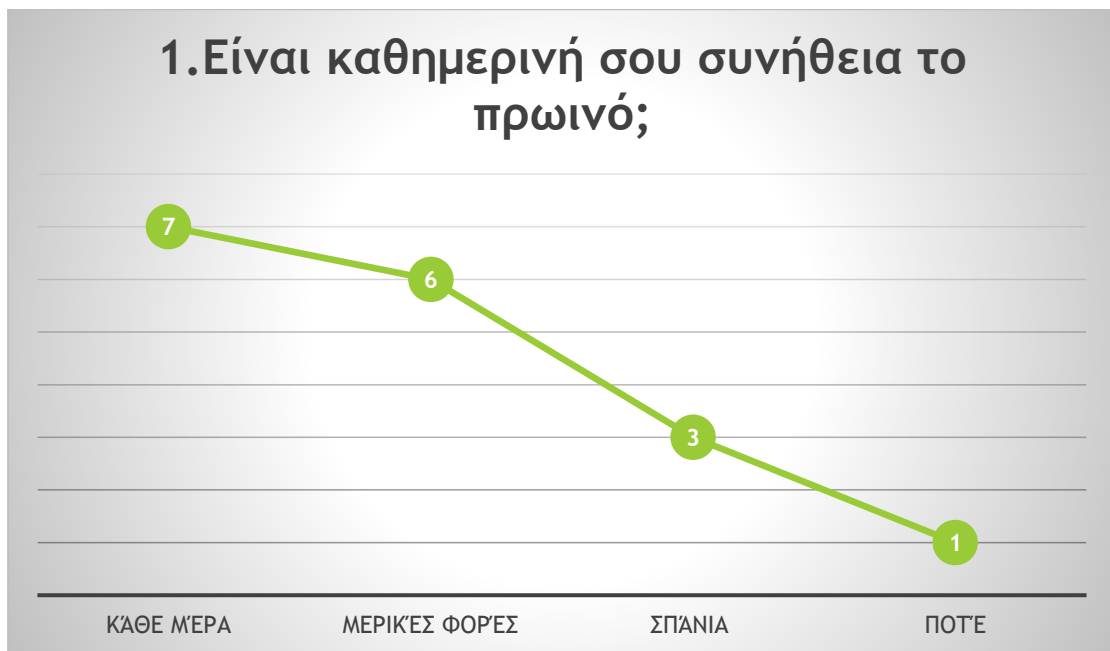


15. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;

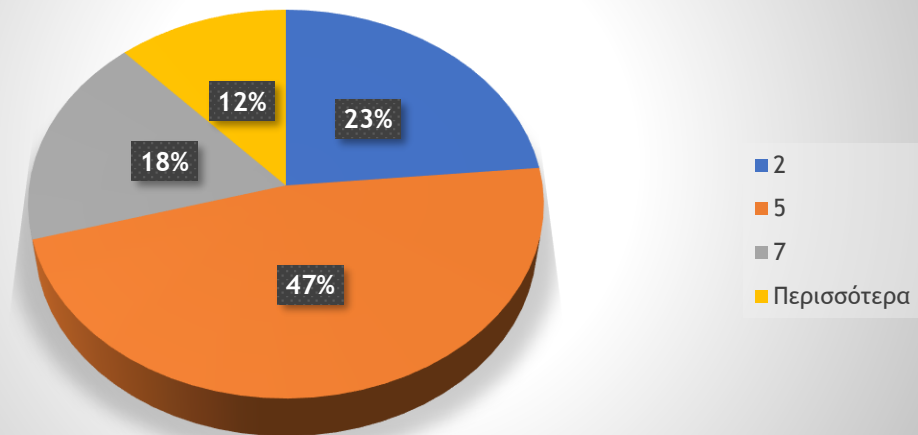
- α. καμία β. Μία-Δύο γ. Τέσσερις – Πέντε δ. Περισσότερες



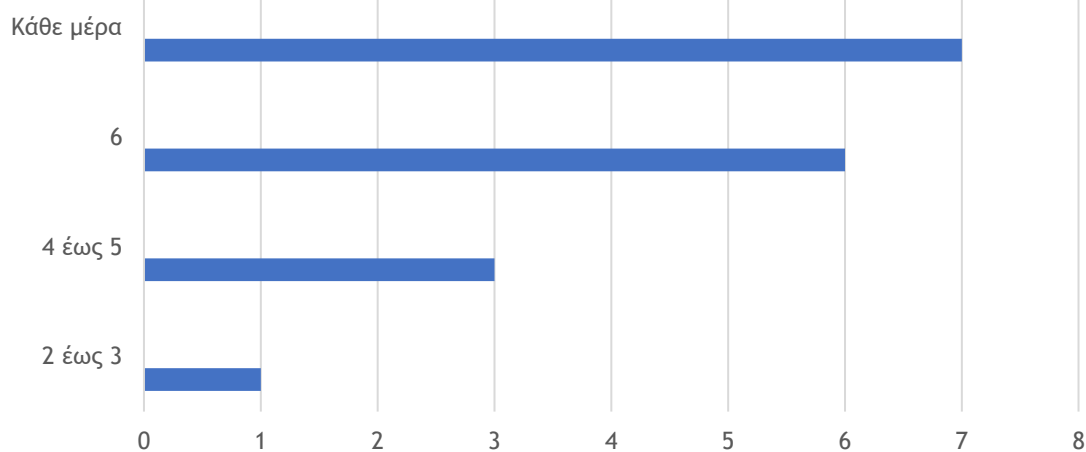
Οι απαντήσεις των παιδιών καταγράφονται σε γραφήματα παρακάτω.



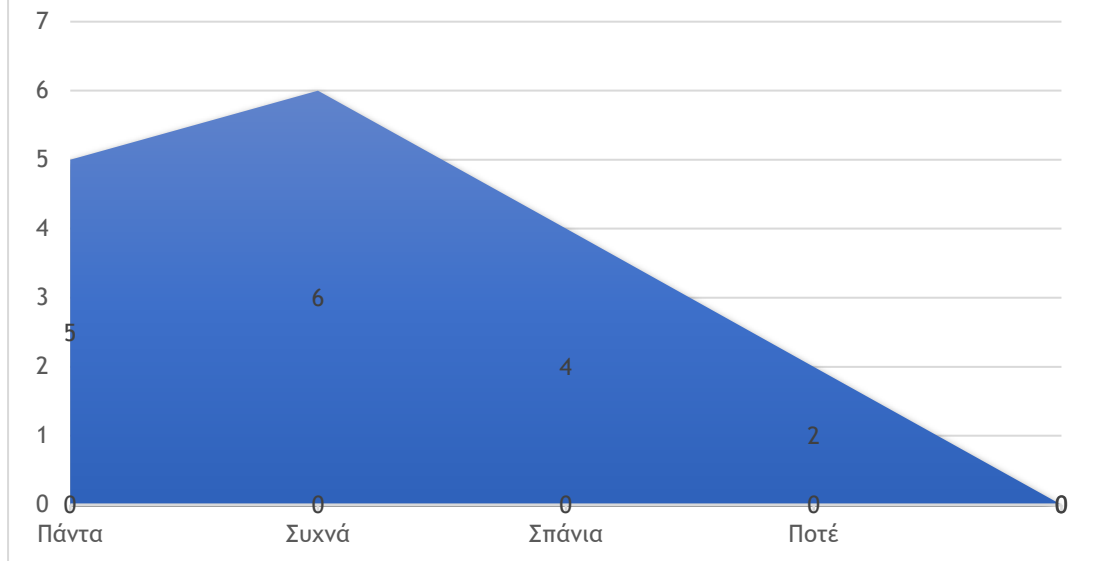
3. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;



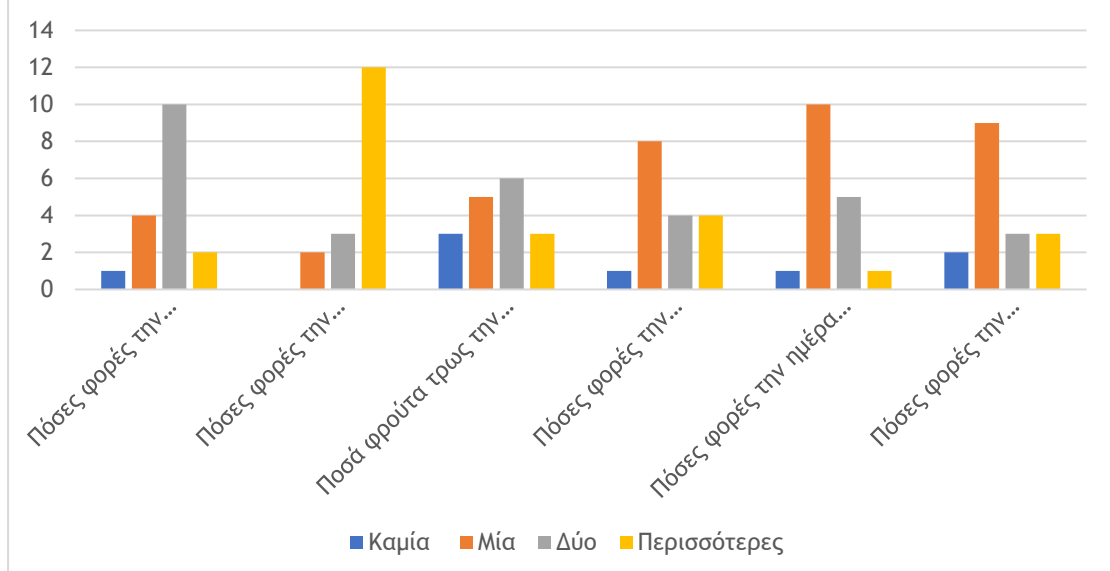
4. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας πόσες φορές τρώς γλυκά;



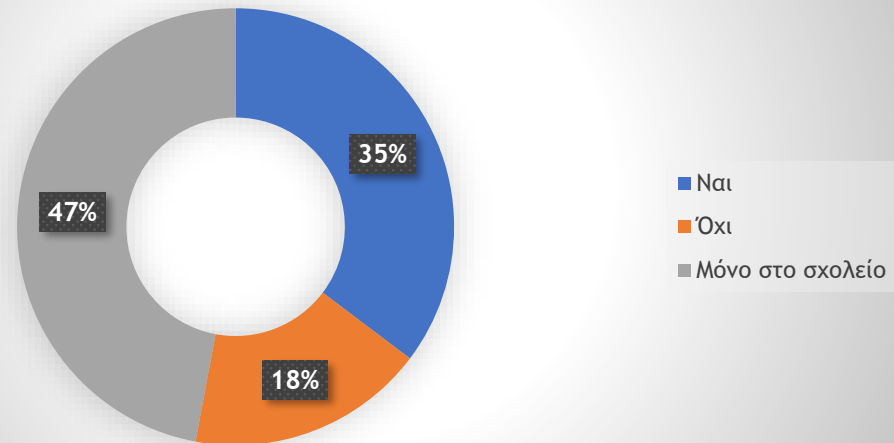
5. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;



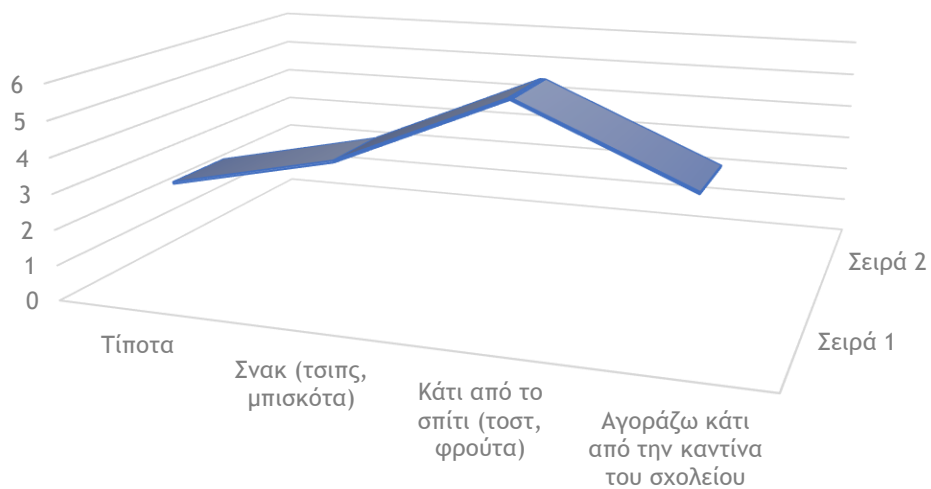
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ 6, 7, 8, 9, 10, 11



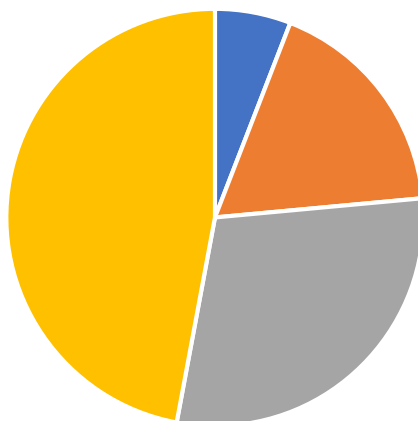
12. Κάνεις γυμναστική;



13. Τι τρως συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;



14. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό;



■ Καμία ■ Μία ■ Δύο ■ Περισσότερες

15. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά;



ΚΑΜΙΑ

ΜΙΑ - ΔΥΟ

ΤΕΣΣΕΕΡΙΣ - ΠΕΝΤΕ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ