

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Οκτώβρης 2019



Co-funded by  
Erasmus+ Program  
of the European Un

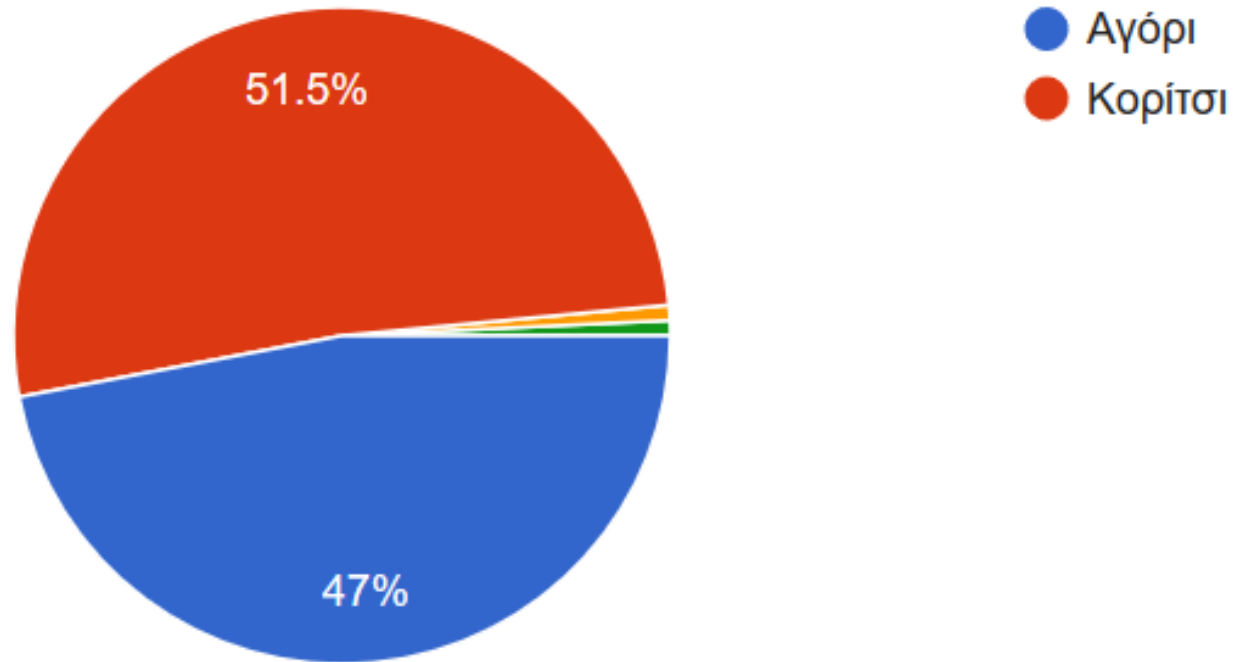
ERASMUS + EATING HABITS

134 responses



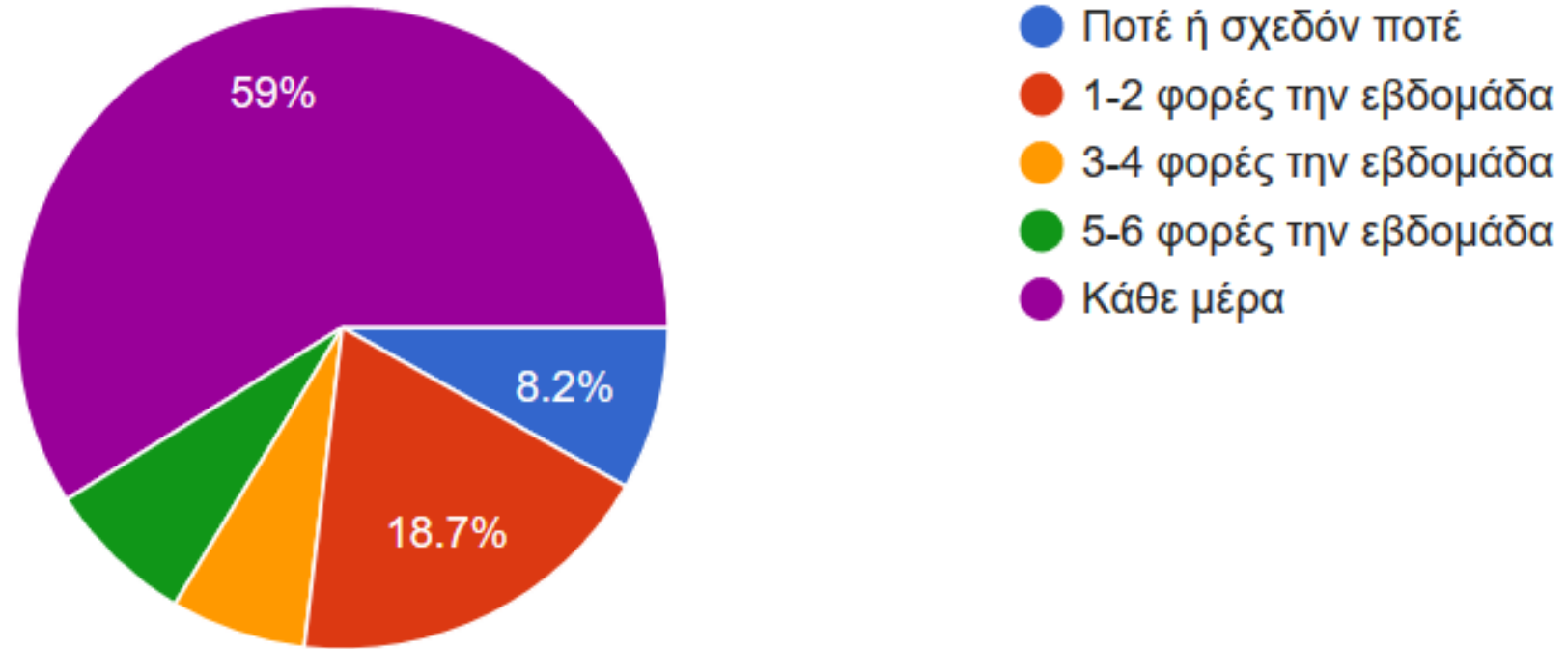
# 1. Είσαι αγόρι ή κορίτσι?

134 responses



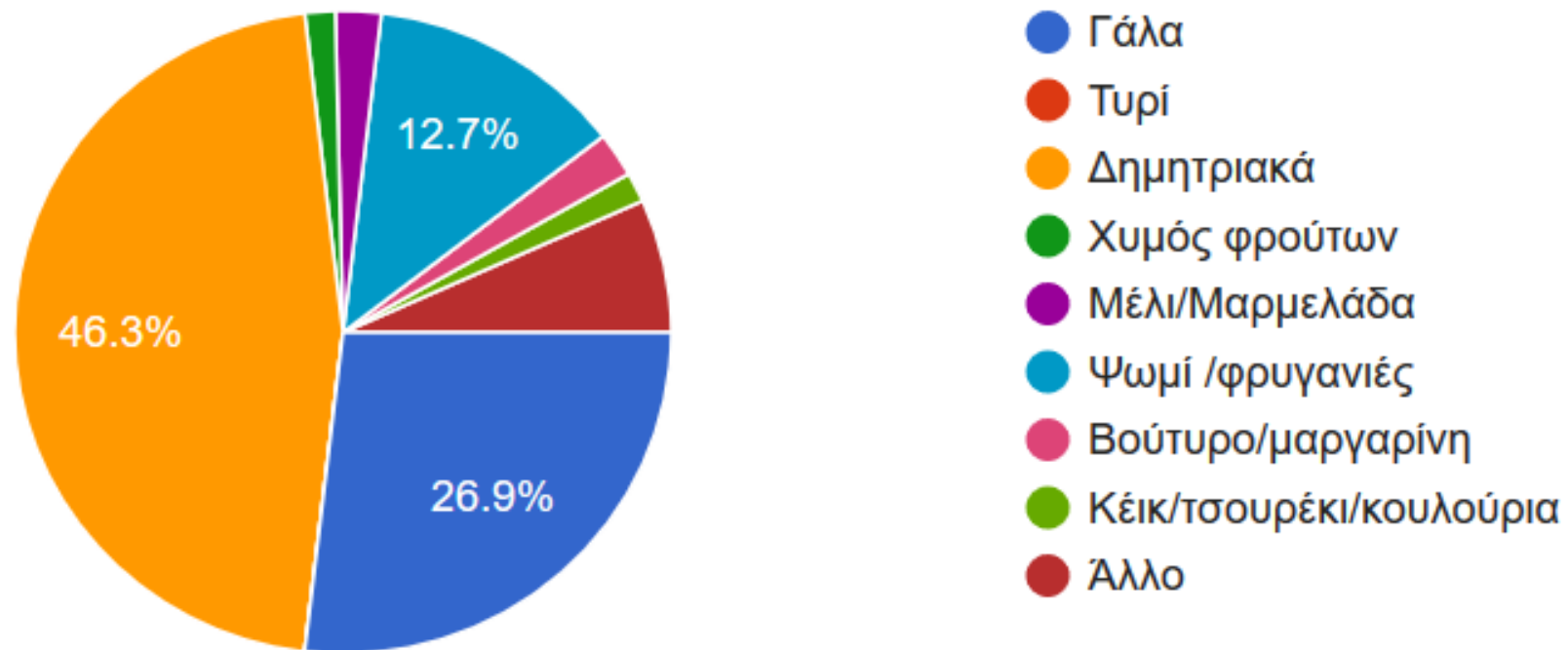
## 2. Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως πρωινό ;

134 responses



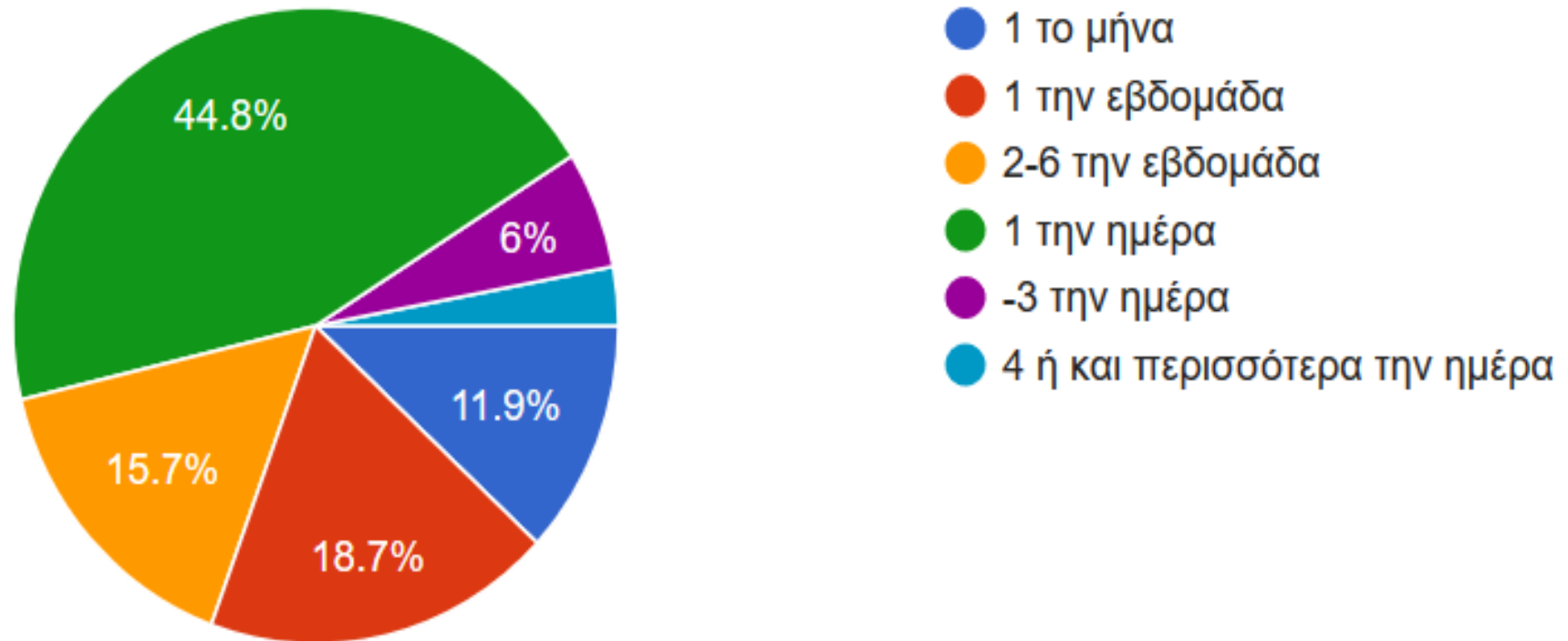
3. Αν τρως πρωινό, σημείωσε ποιο ή ποια από τα παρακάτω τρόφιμα συνήθως τρως το πρωί:

134 responses



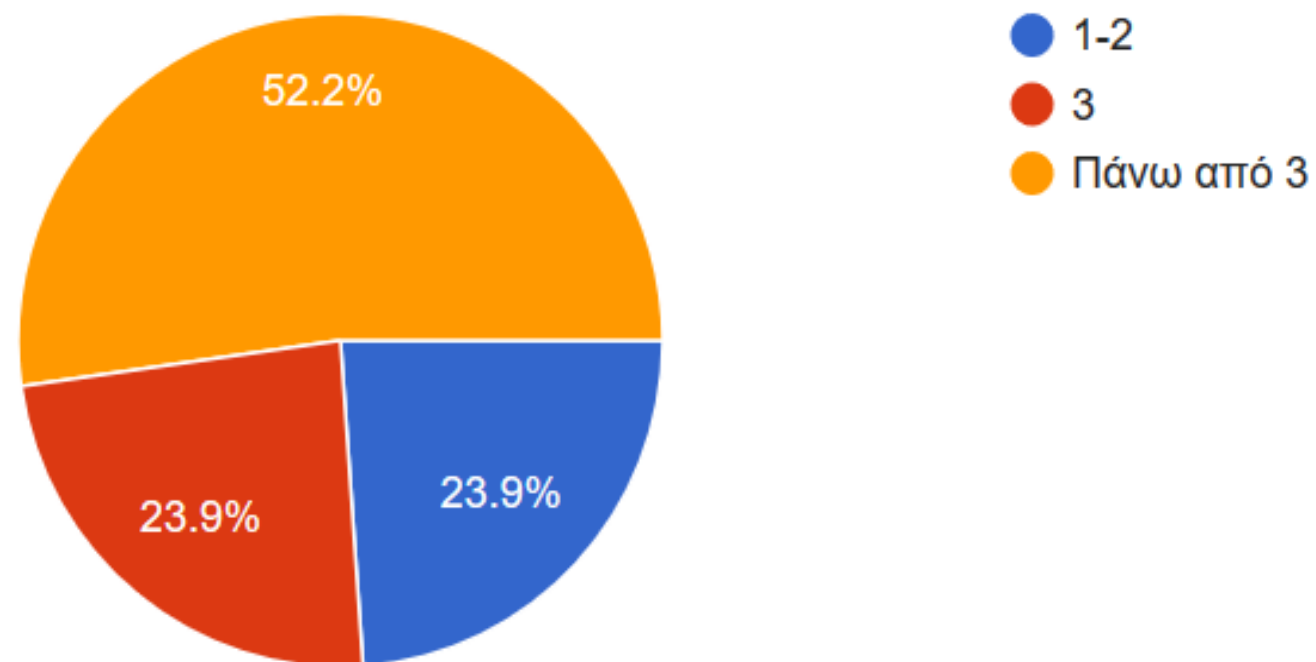
#### 4. Πόσα ποτήρια άσπρο γάλα πίνεις (σκέτο ή με δημητριακά);

134 responses



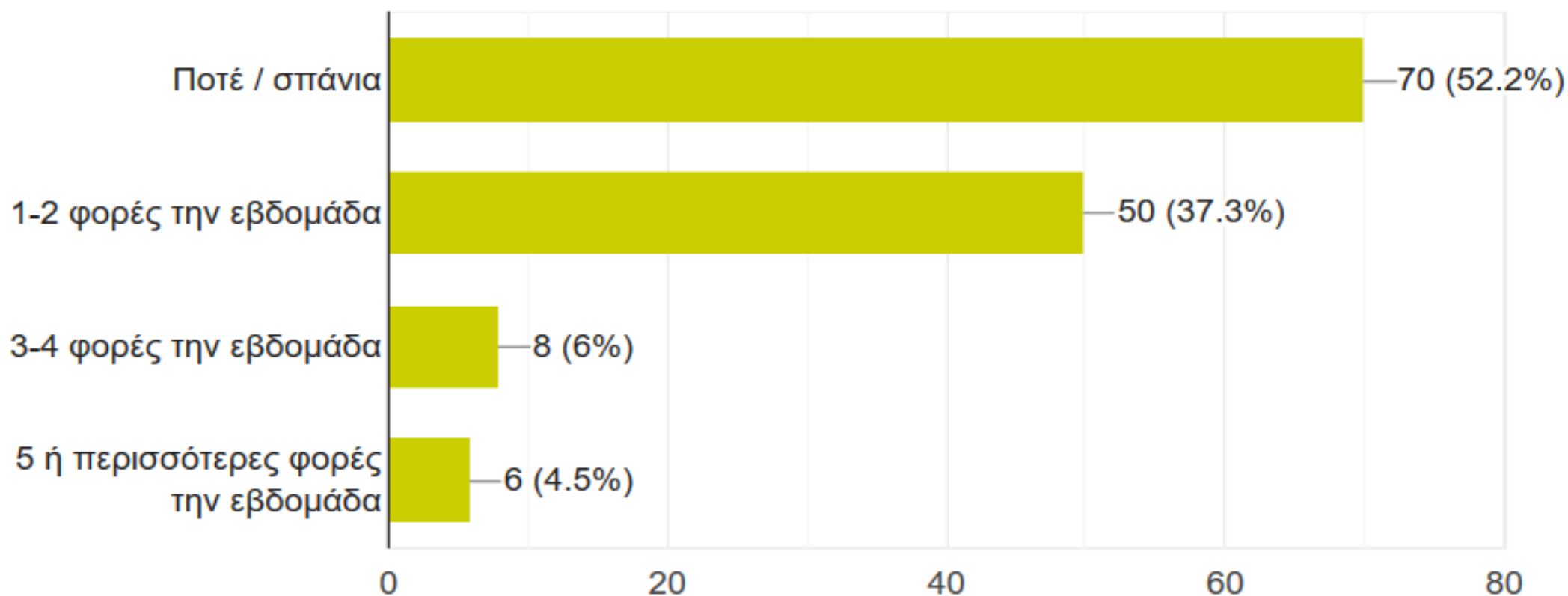
5. Πόσα γεύματα έχεις συνήθως σε μια μέρα, συμπεριλαμβανομένων και των μικρογευμάτων (σνακς);

134 responses



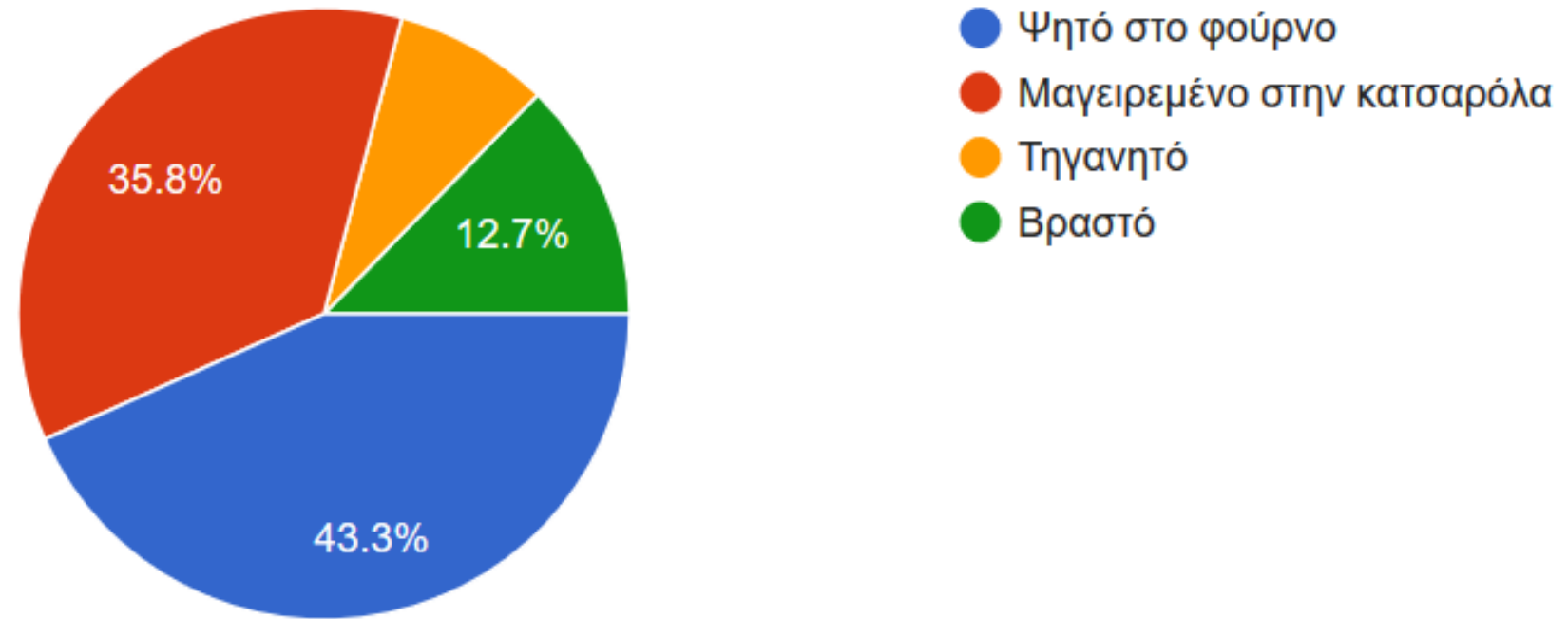
6. Πόσες φορές την εβδομάδα (καθημερινές και σαββατοκύριακο) τρως εκτός σπιτιού (π.χ.εστιατόριο, φαστ φουντ);

134 responses



7. Σημείωσε τους 2 πιο συχνούς τρόπους με τους οποίους είναι μαγειρεμένο το φαγητό που τρως;

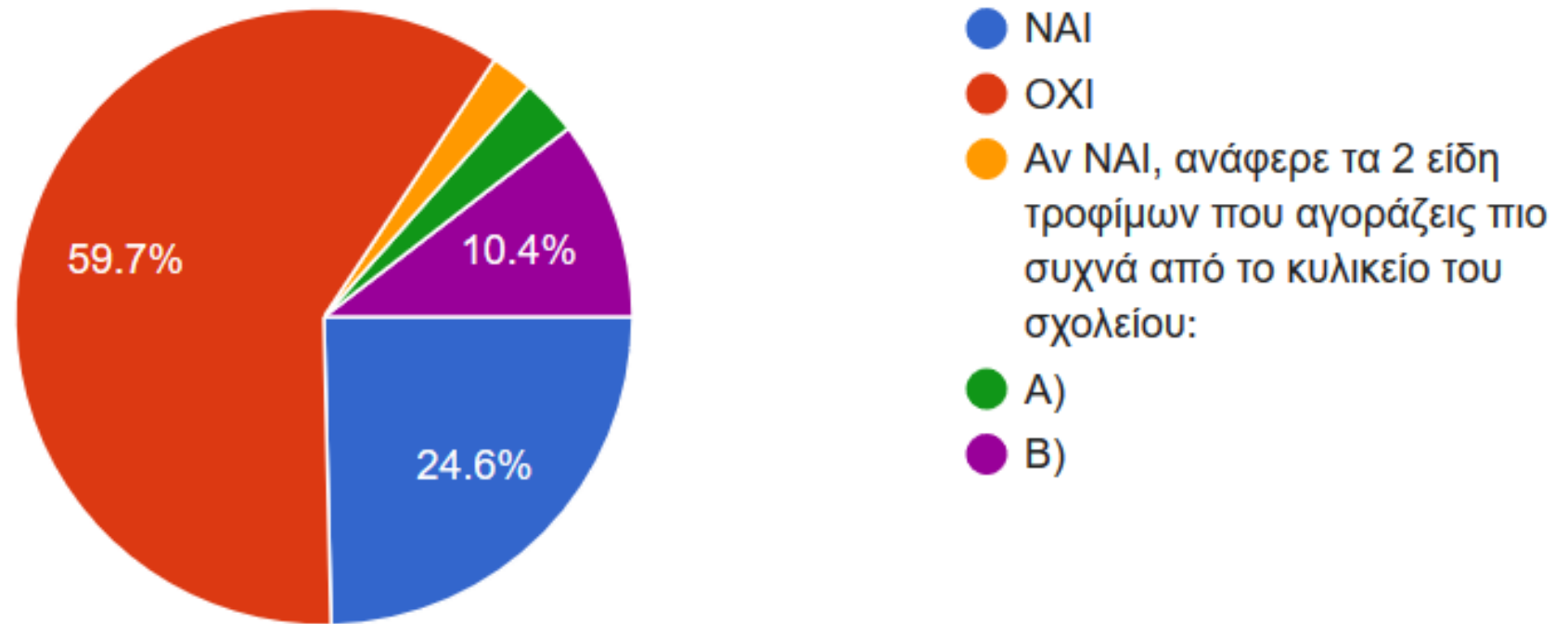
134 responses





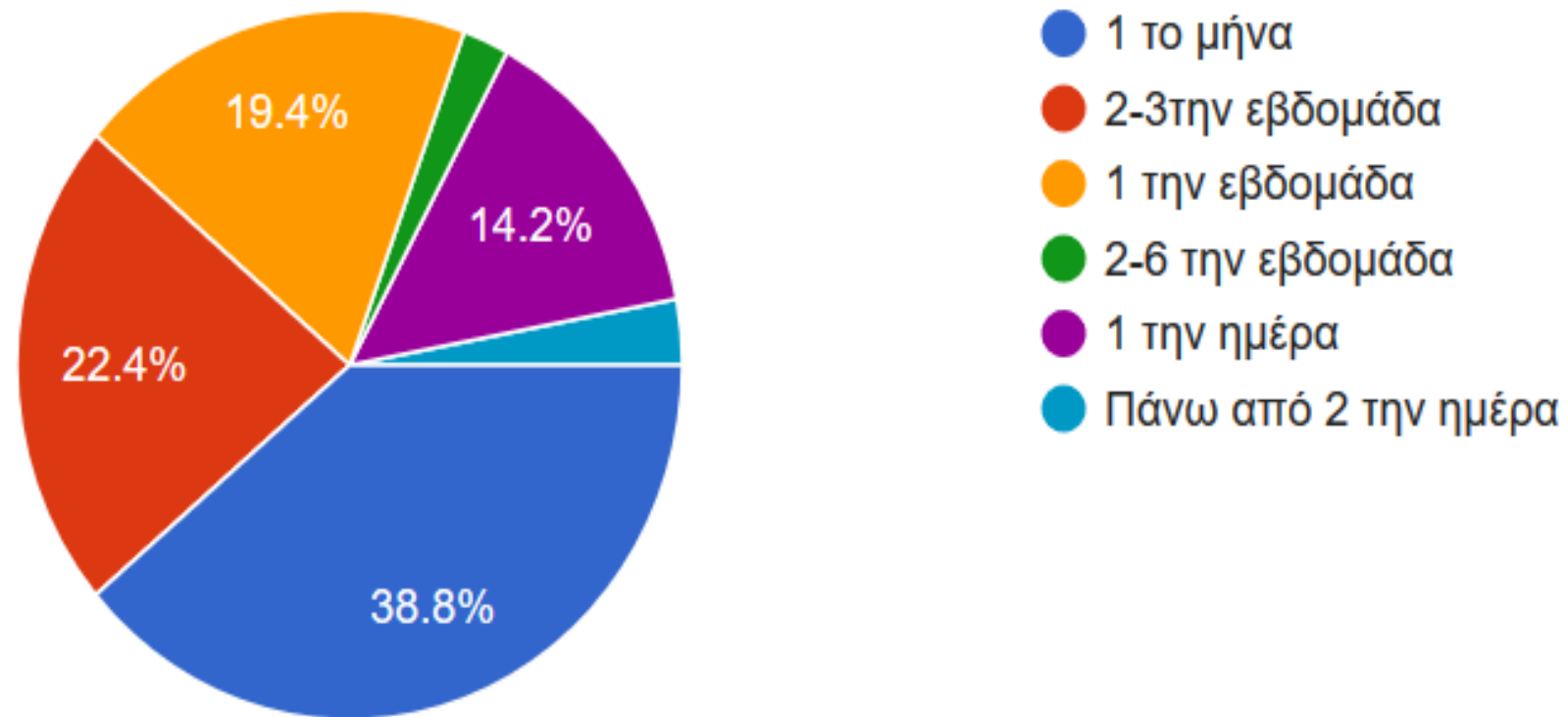
## 8. Κατά τη διάρκεια του σχολείου τρως στο διάλειμμα από το κυλικείο;

134 responses



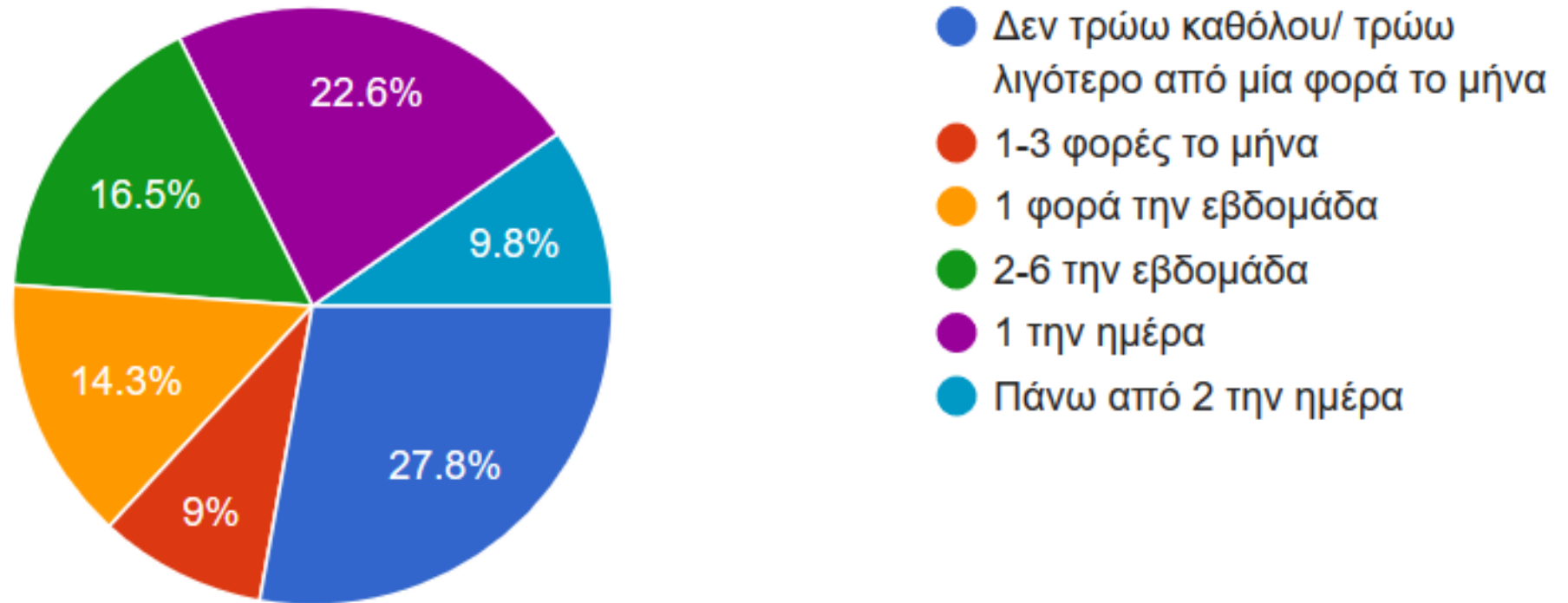
## 9. Πόσα κεσεδάκια γιαούρτι τρως;

134 responses



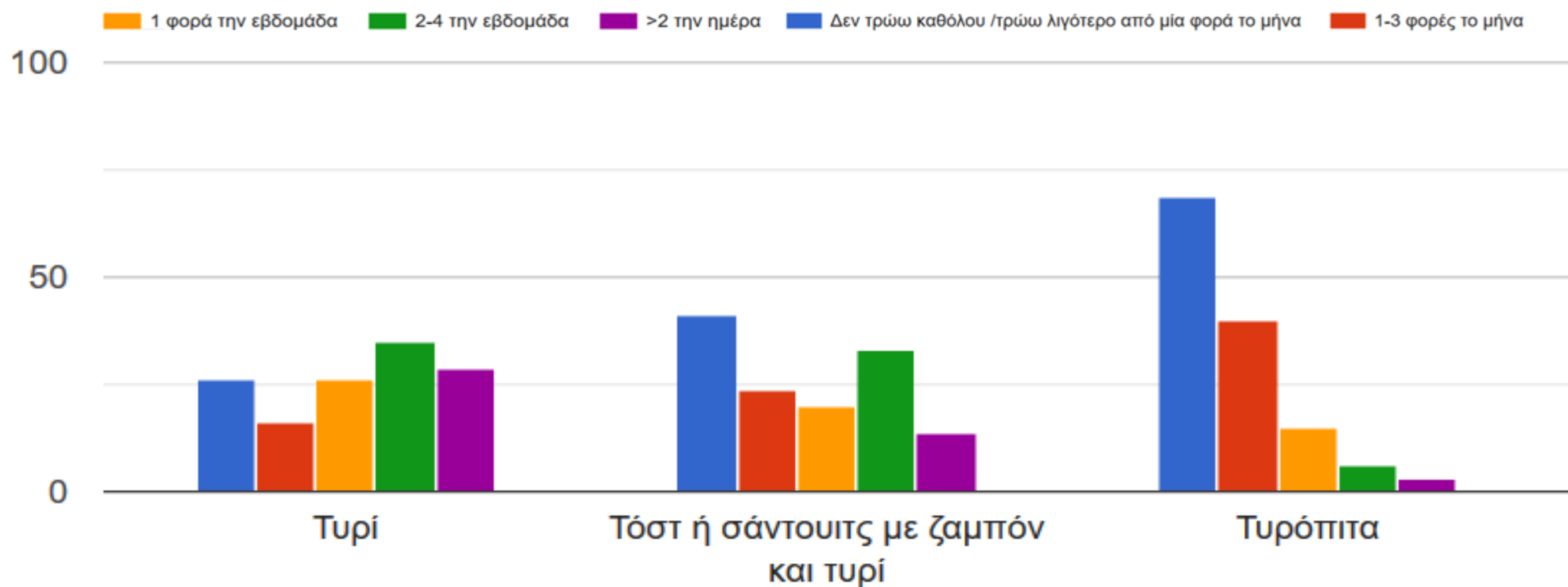
10. Πόσες φορές τρως κίτρινο τυρί (κασέρι, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ένταμ);(1 μερίδα / φορά=λίγο μεγαλύτερη από 1 σπιρτόκουτο)

133 responses



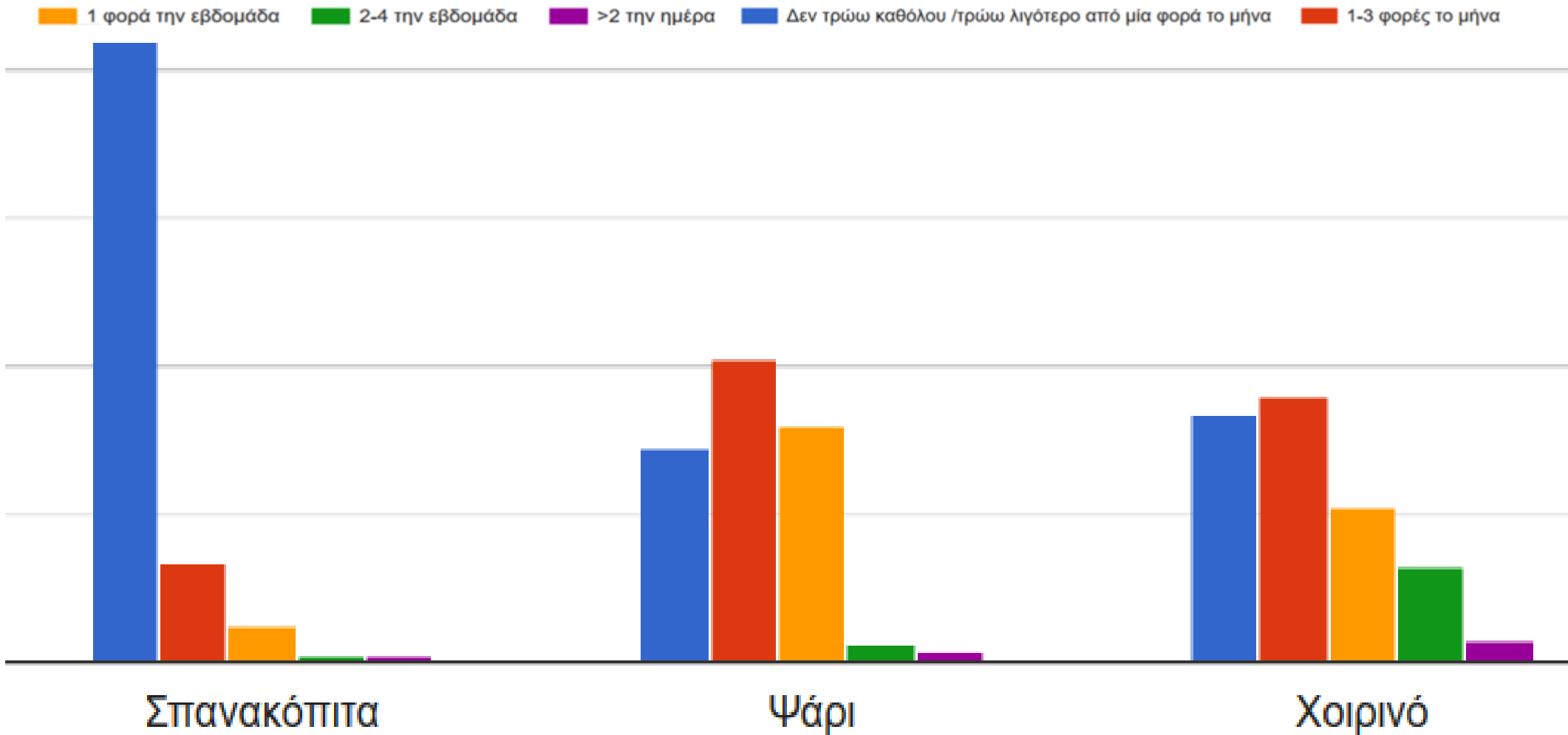
# 11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ή πίνεις;(σημείωσε μόνο μία απάντηση σε κάθε σειρά)

134 responses



11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ή πίνεις;(σημείωσε μόνο μία απάντηση σε κάθε σειρά)

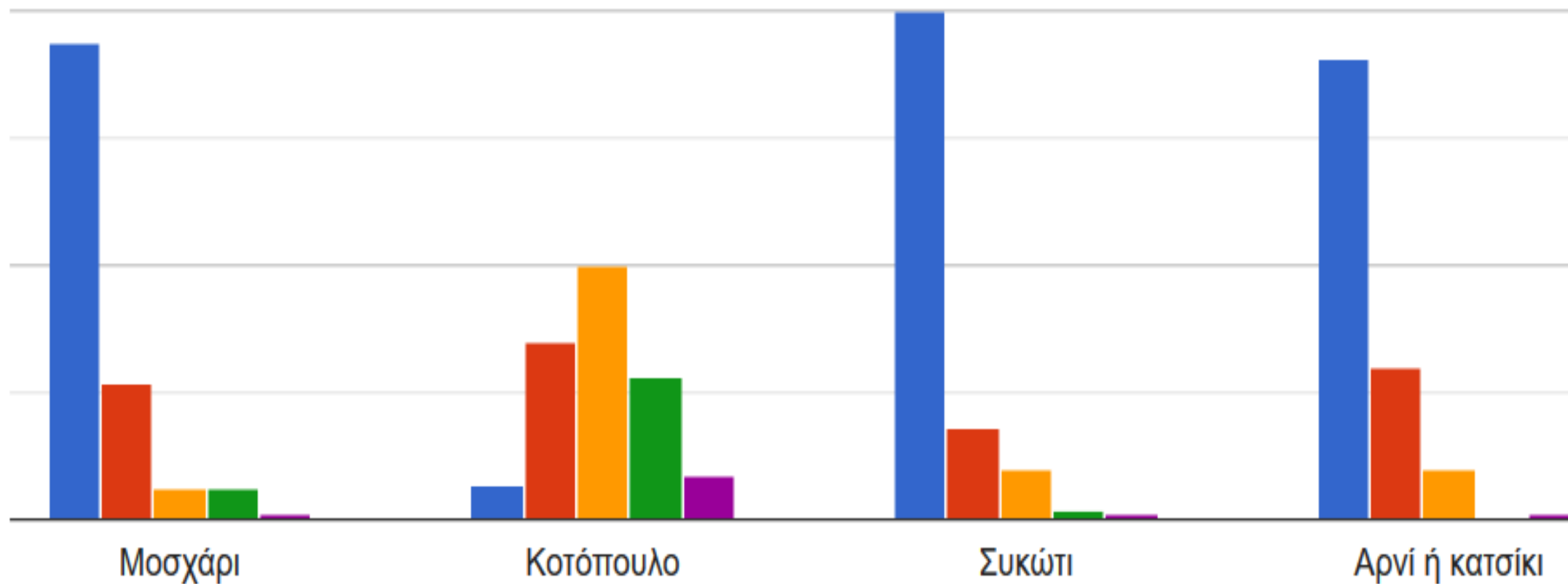
134 responses



# 11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ή πίνεις;(σημείωσε μόνο μία απάντηση σε κάθε σειρά)

134 responses

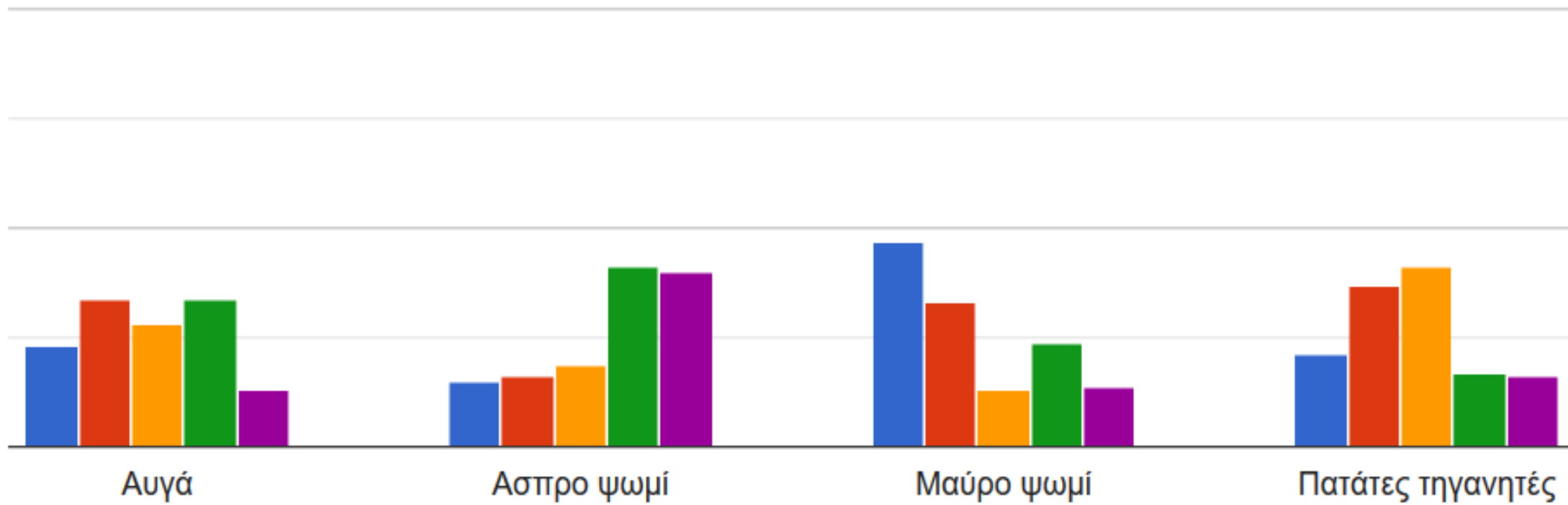
1 φορά την εβδομάδα   2-4 την εβδομάδα   >2 την ημέρα   Δεν τρώω καθόλου /τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα   1-3 φορές το μήνα



# 11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ή πίνεις;(σημείωσε μόνο μία απάντηση σε κάθε σειρά)

134 responses

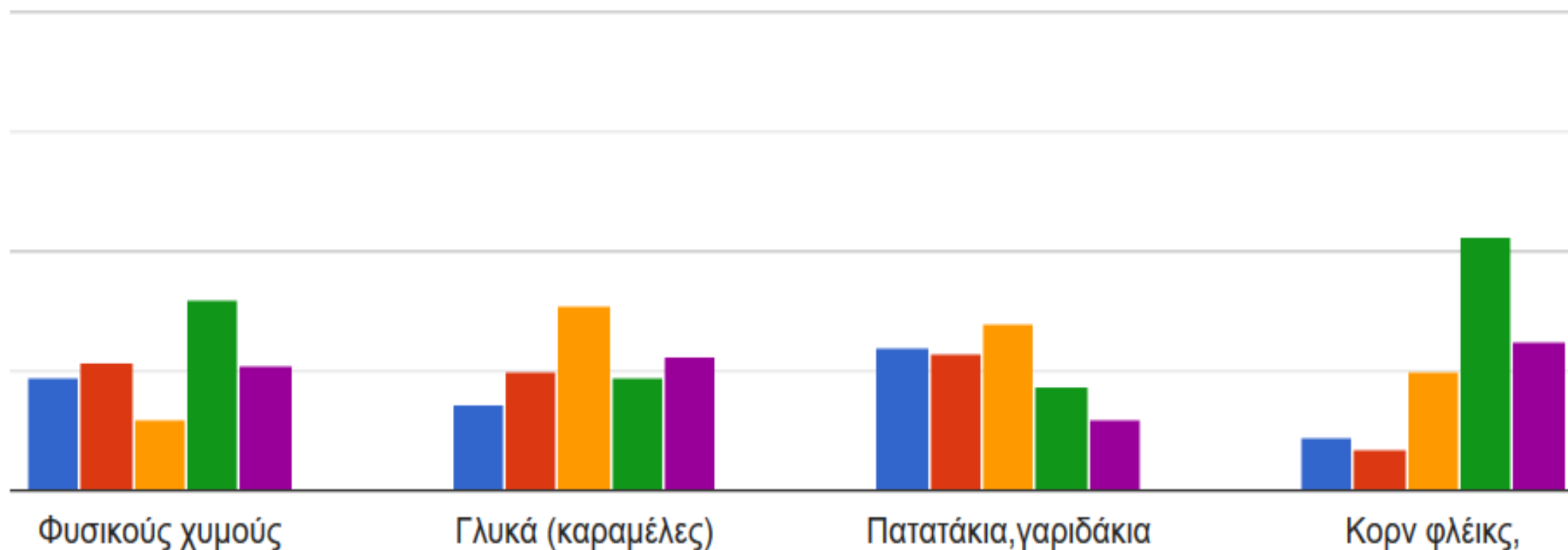
1 φορά την εβδομάδα   2-4 την εβδομάδα   >2 την ημέρα   Δεν τρώω καθόλου /τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα   1-3 φορές το μήνα



# 11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ή πίνεις;(σημείωσε μόνο μία απάντηση σε κάθε σειρά)

134 responses

1 φορά την εβδομάδα    2-4 την εβδομάδα    >2 την ημέρα    Δεν τρώω καθόλου /τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα    1-3 φορές το μήνα

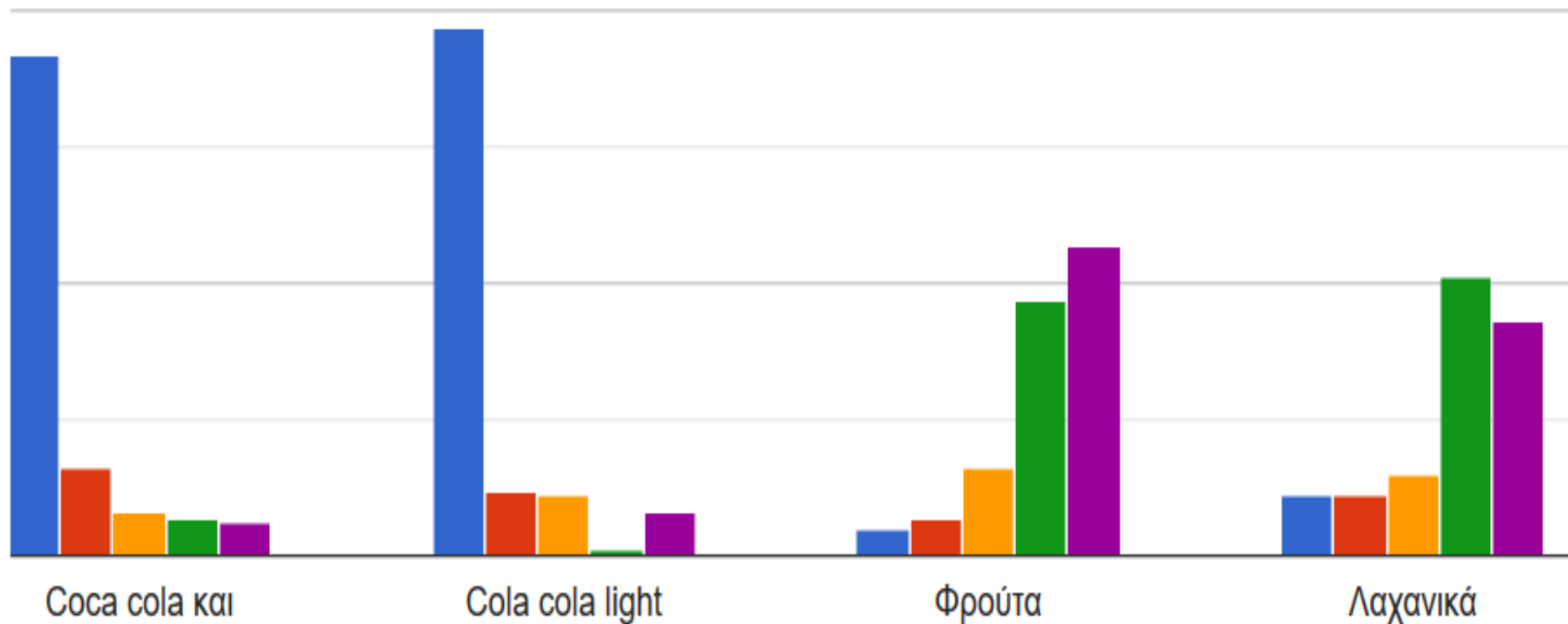




# 11. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ή πίνεις;(σημείωσε μόνο μία απάντηση σε κάθε σειρά)

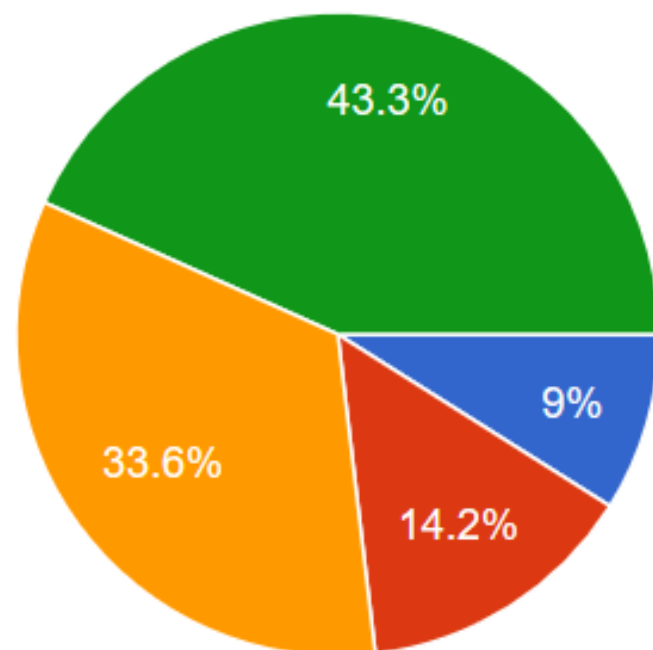
134 responses

1 φορά την εβδομάδα   2-4 την εβδομάδα   >2 την ημέρα   Δεν τρώω καθόλου /τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα   1-3 φορές το μήνα



## 12. Όσπρια

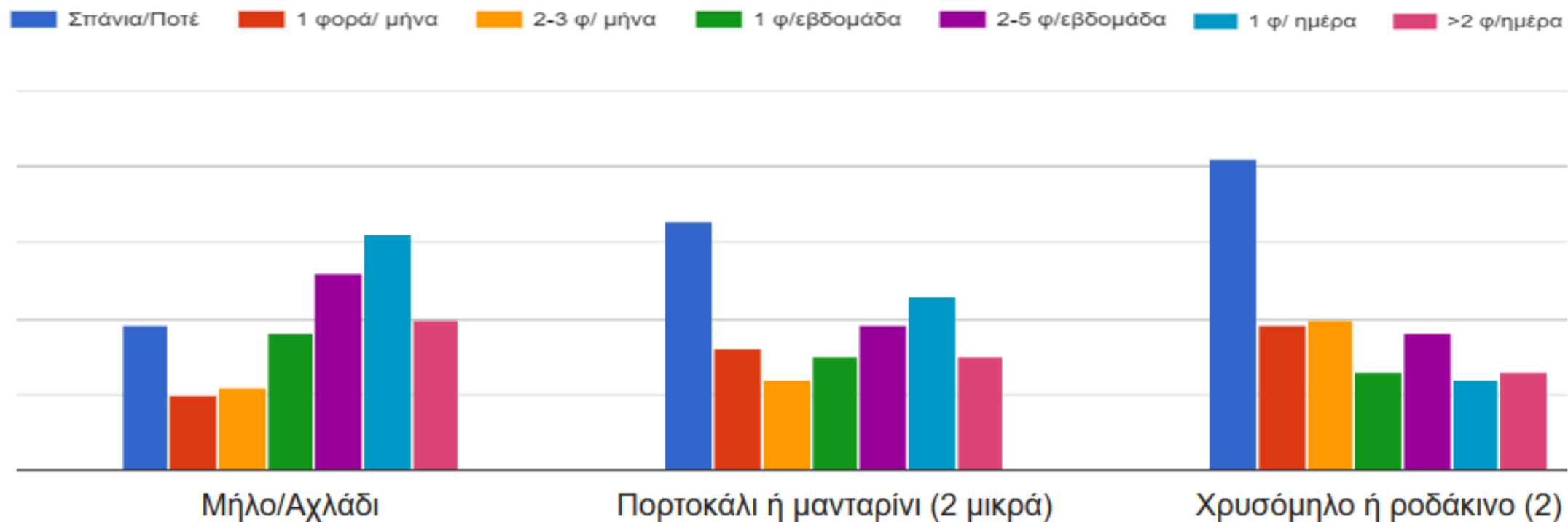
134 responses



- Δεν τρώω καθόλου/ τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα
- 1-3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2 και περισσότερες την εβδομάδα

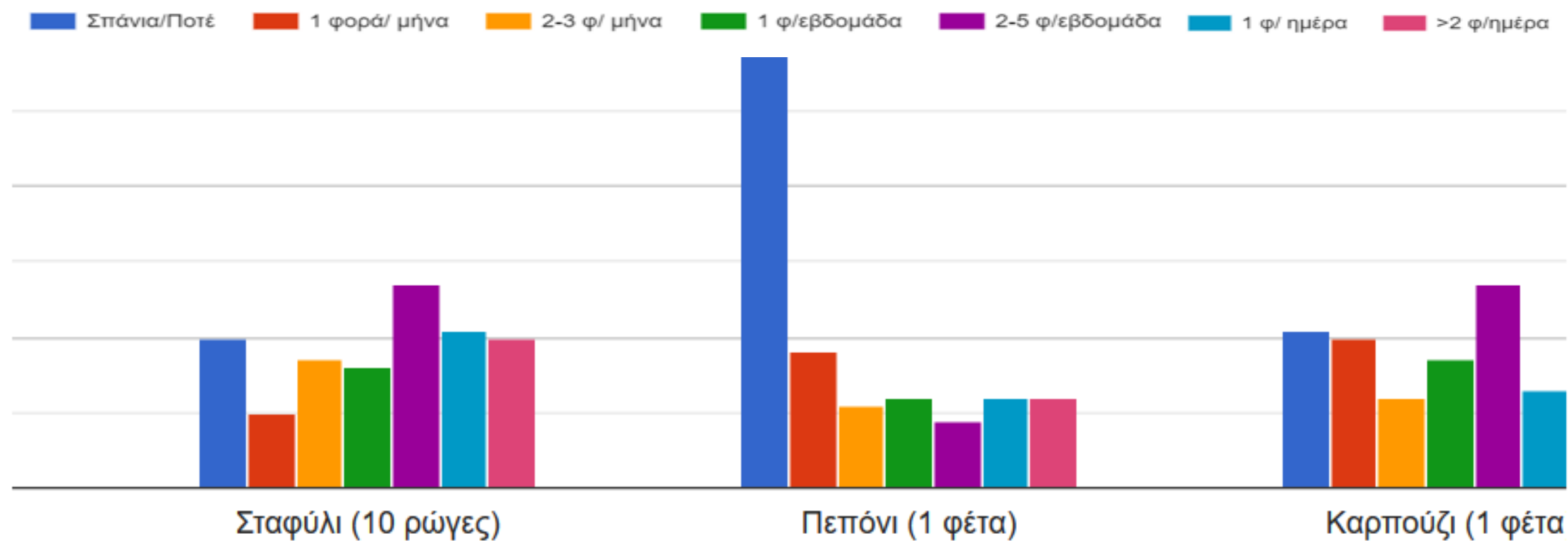
## 13. Φρούτα

134 responses



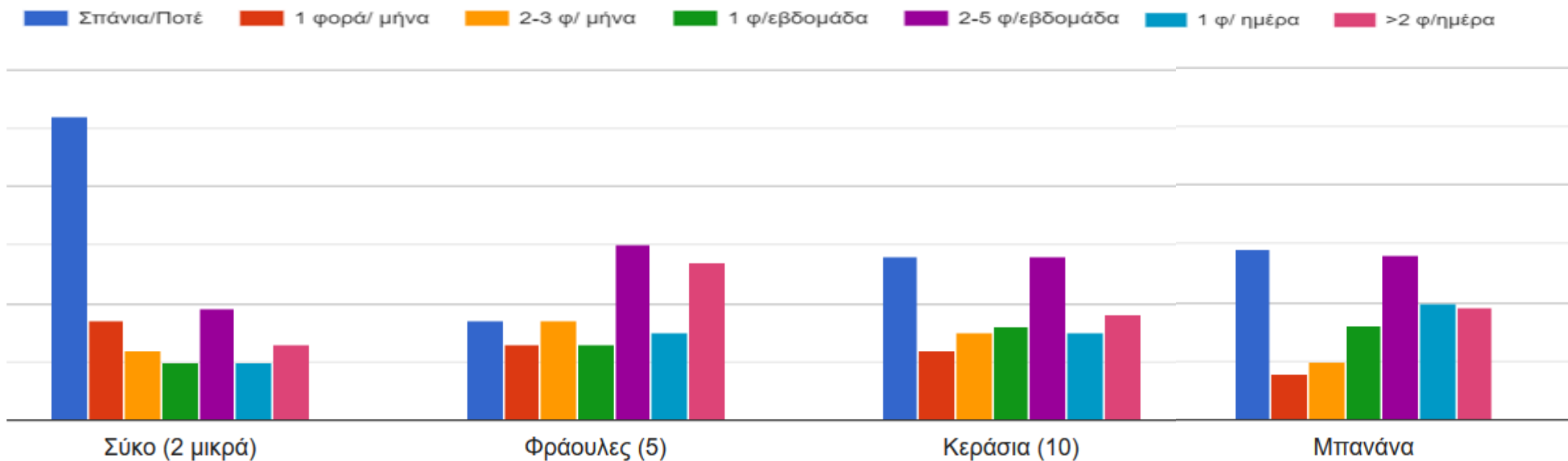
### 13. Φρούτα

134 responses



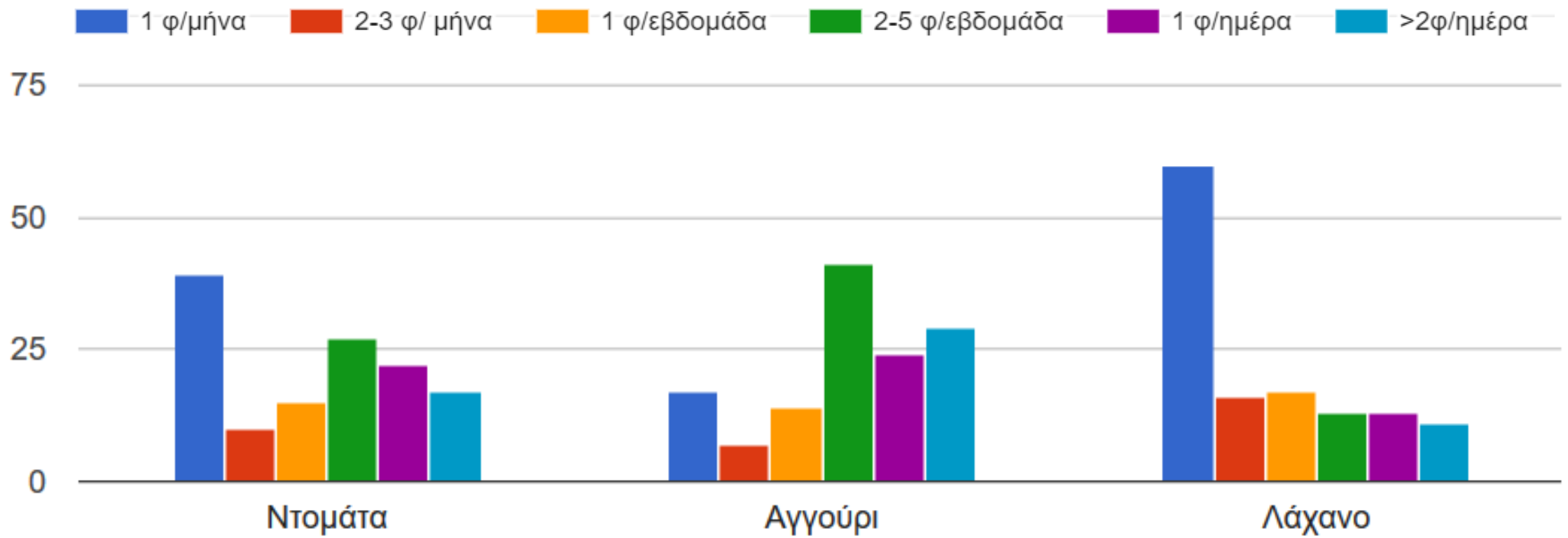
### 13. Φρούτα

134 responses



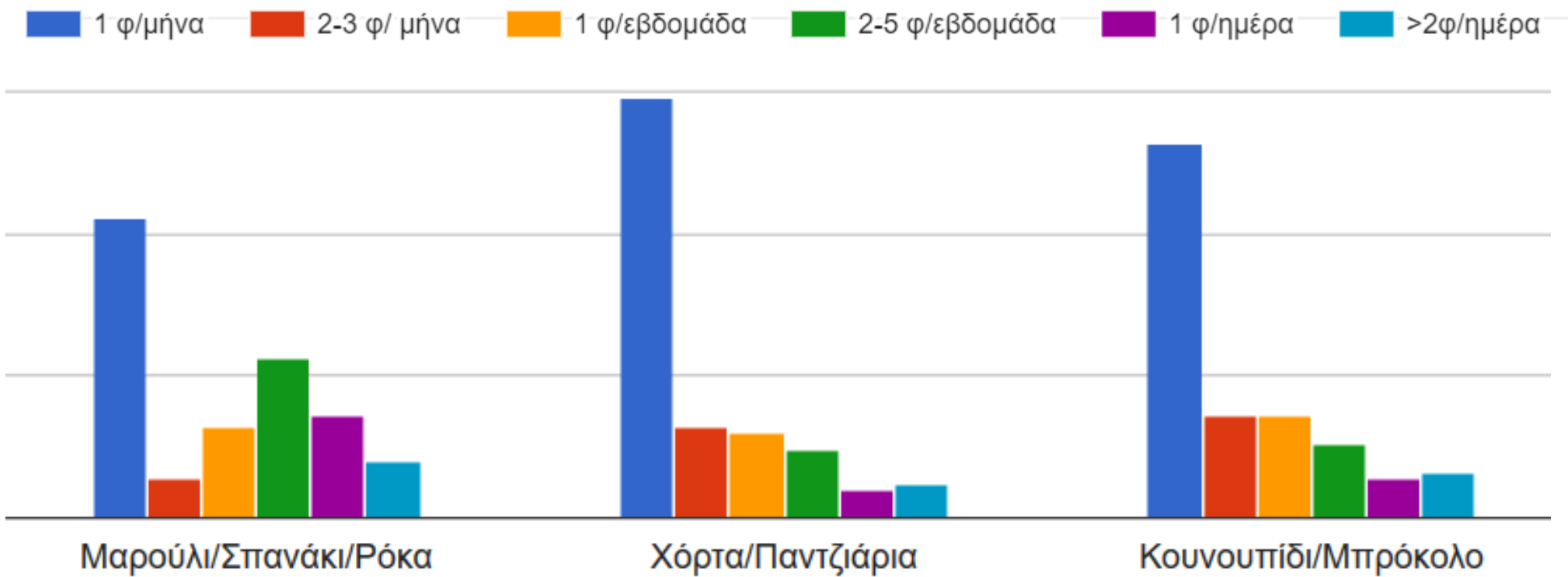
## 14. Λαχανικά

134 responses



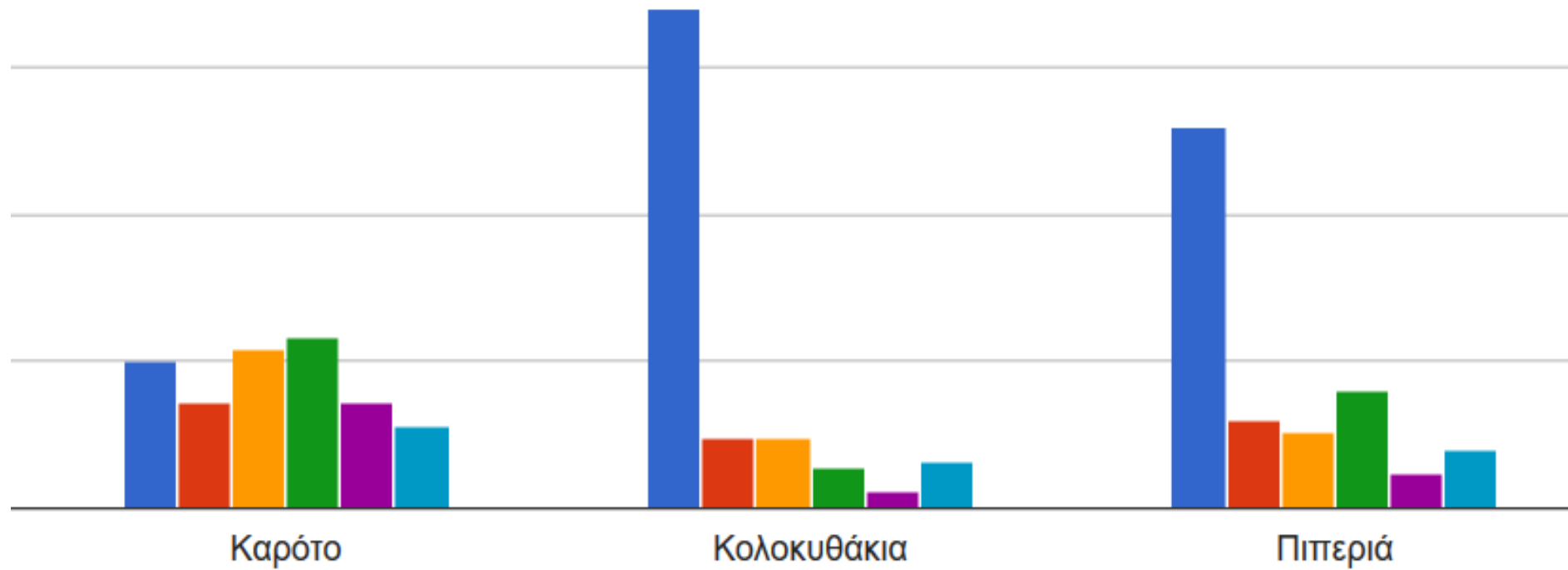
## 14. Λαχανικά

134 responses



## 14. Λαχανικά

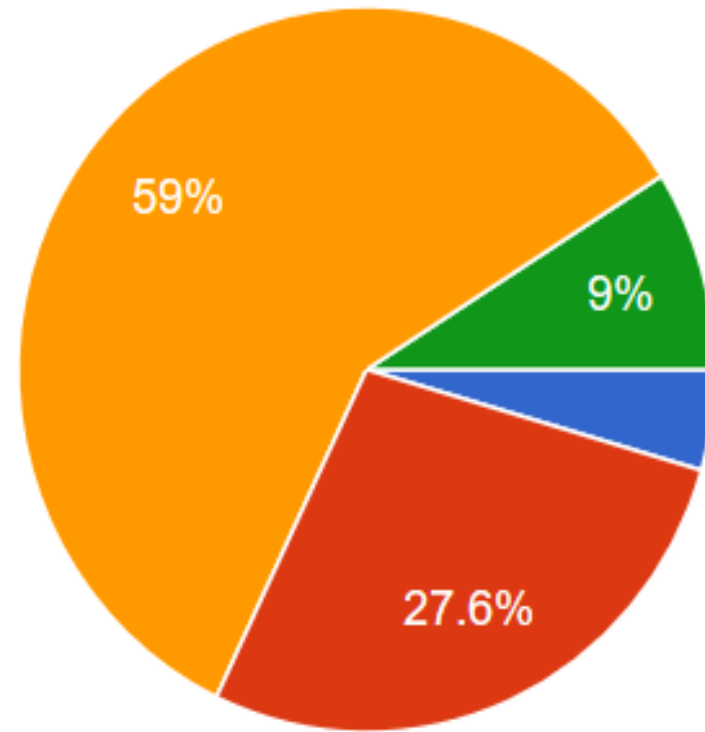
■ 1 φ/μήνα ■ 2-3 φ/ μήνα ■ 1 φ/εβδομάδα ■ 2-5 φ/εβδομάδα ■ 1 φ/ημέρα ■ >2φ/ημέρα





## 15. Άσκηση. Πόσο συχνά ασκείσαι;

134 responses



- Καθόλου
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- Καθημερινά
- Μόνο στις ώρες γυμναστικής στο σχολείο