

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

Ιούνης 2022



Co-funded by
Erasmus+ Program
of the European Union

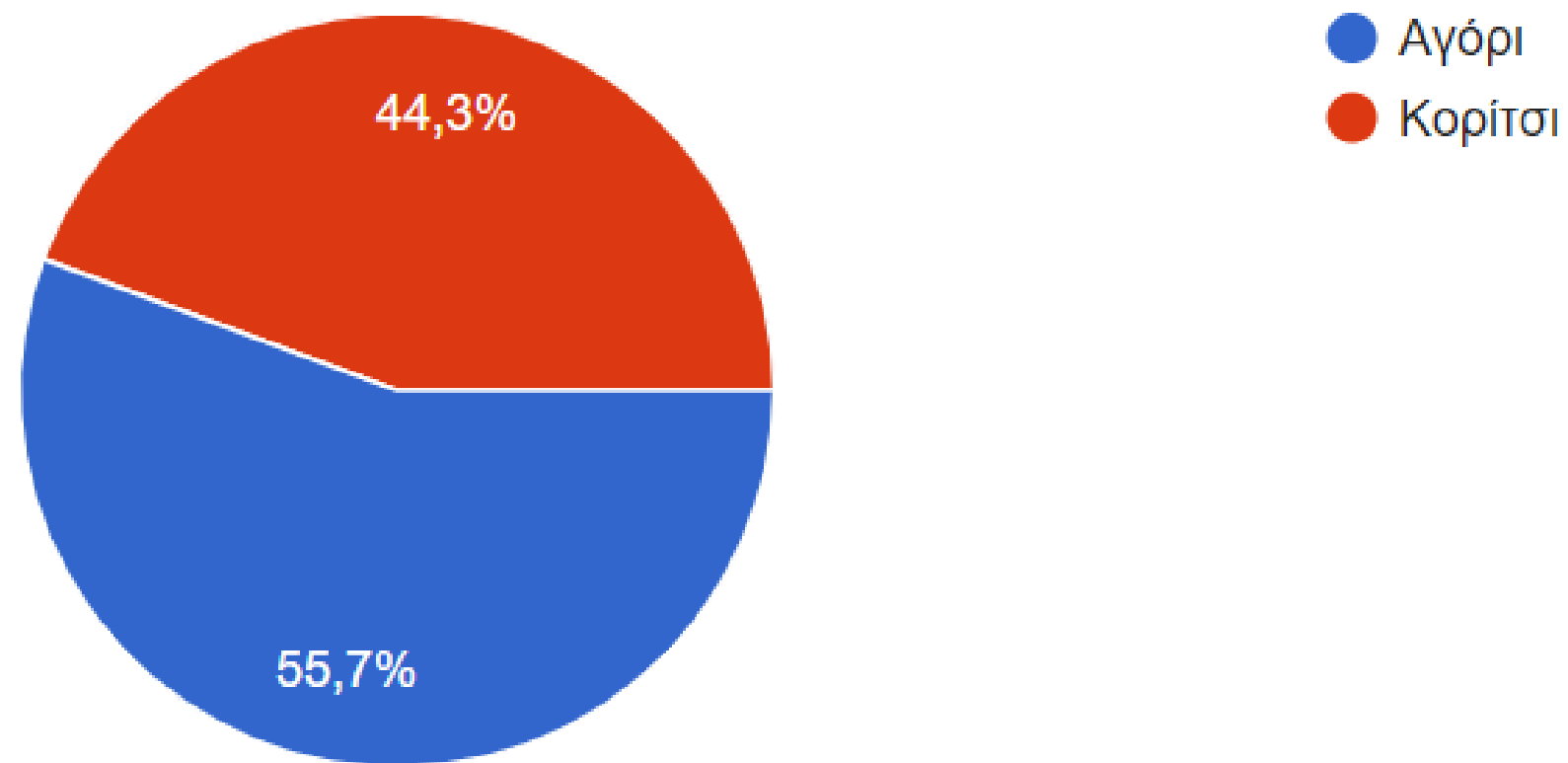
ERASMUS + EATING HABITS

106 responses



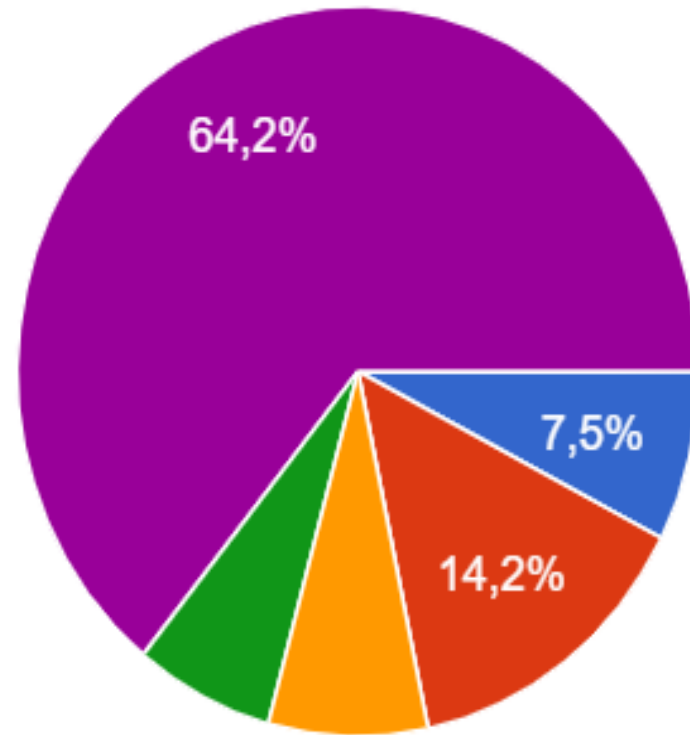
1. Είσαι αγόρι ή κορίτσι?

106 απαντήσεις



2. Πόσο συχνά την εβδομάδα τρως πρωινό ;

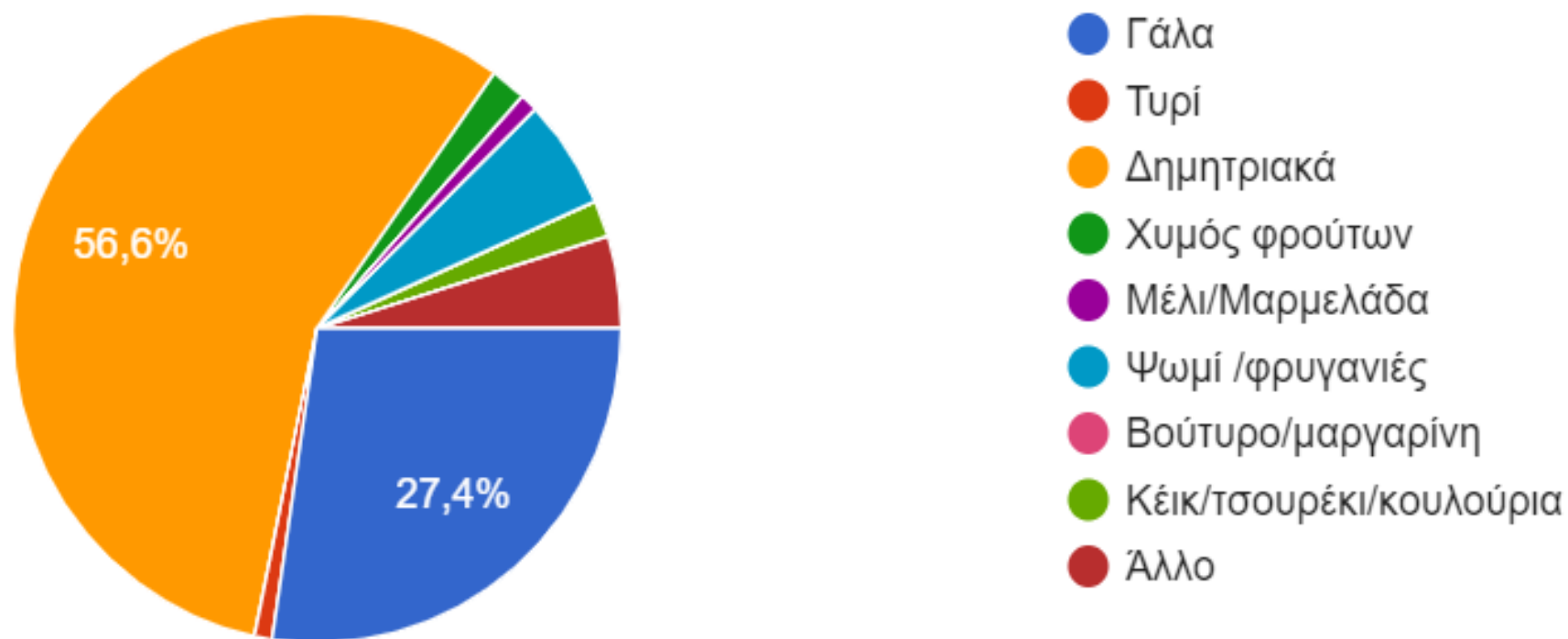
106 απαντήσεις



- Ποτέ ή σχεδόν ποτέ
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 3-4 φορές την εβδομάδα
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

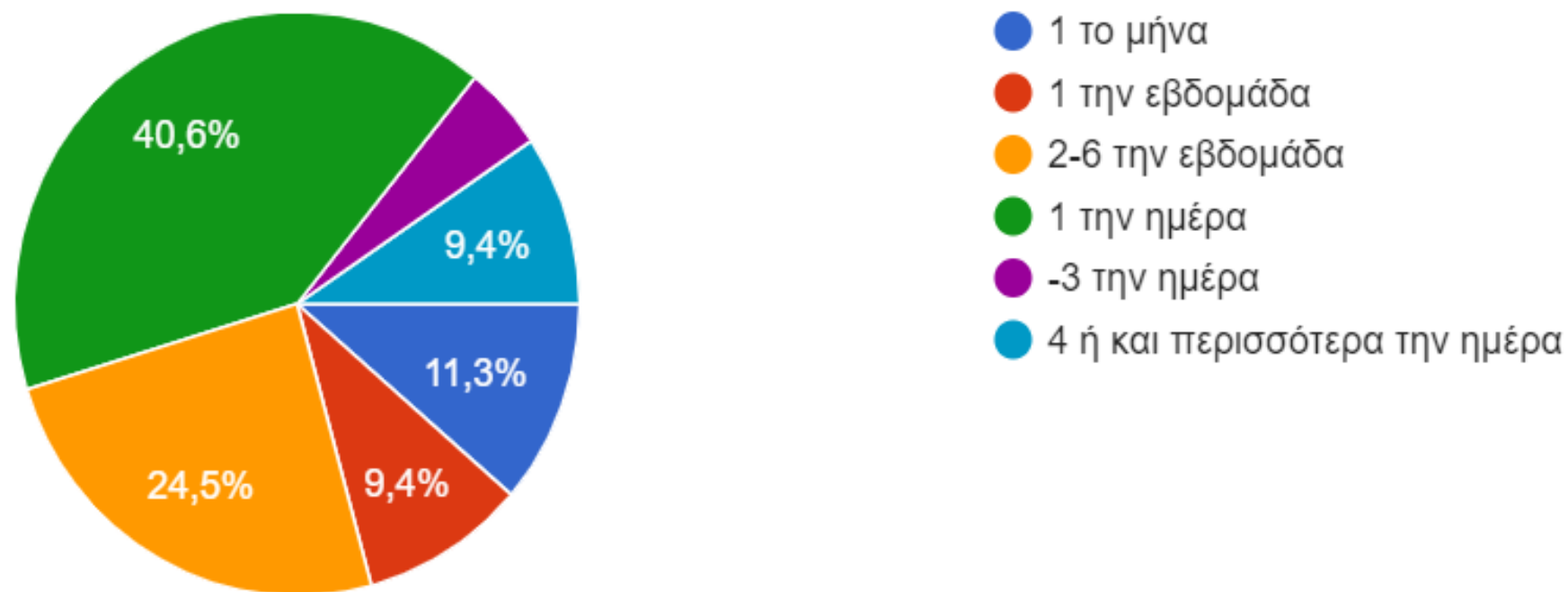
3. Αν τρως πρωινό, σημείωσε ποιο ή ποια από τα παρακάτω τρόφιμα συνήθως τρως το πρωί:

106 απαντήσεις



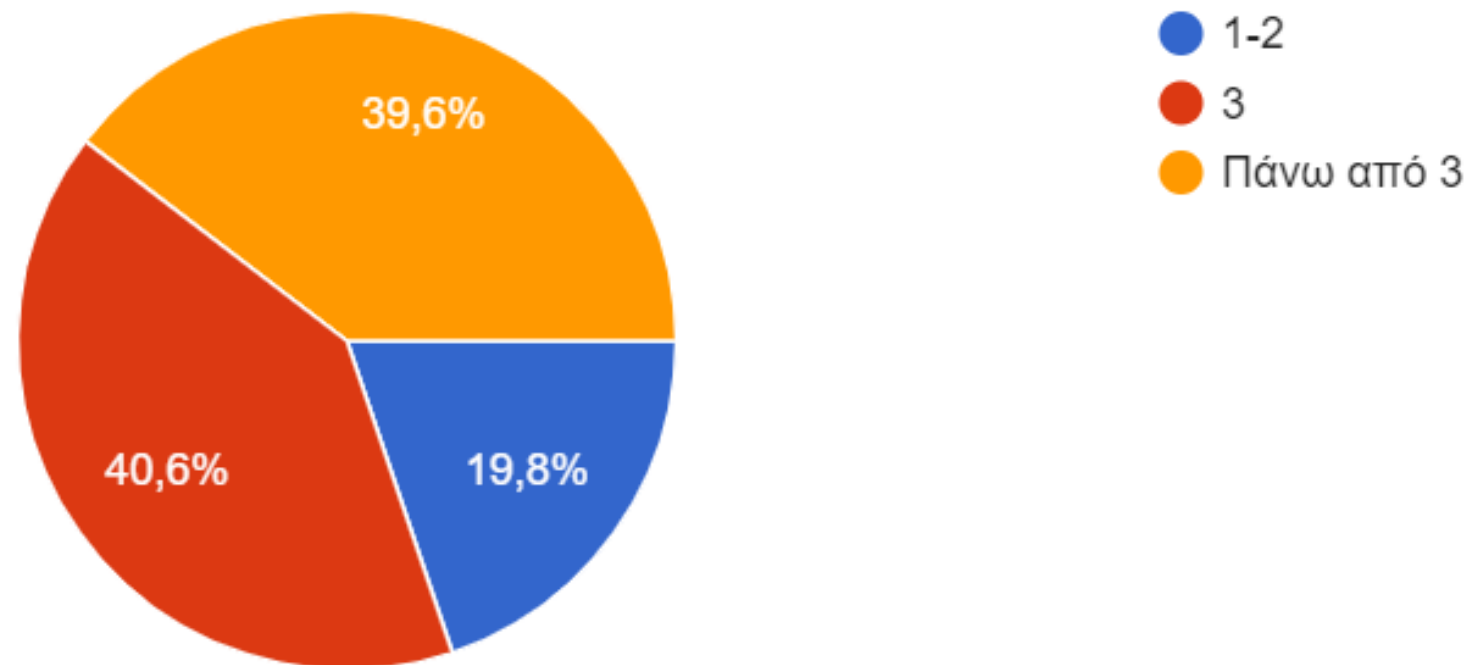
4. Πόσα ποτήρια άσπρο γάλα πίνεις (σκέτο ή με δημητριακά);

106 απαντήσεις



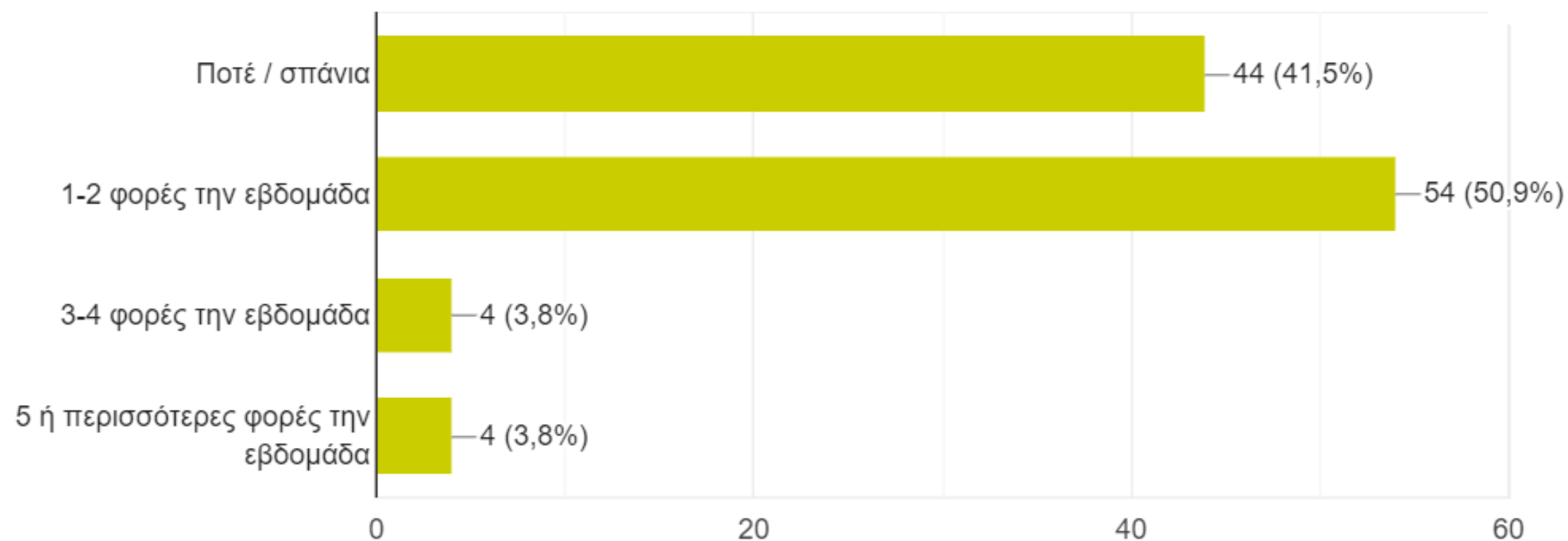
5. Πόσα γεύματα έχεις συνήθως σε μια μέρα, συμπεριλαμβανομένων και των μικρογευμάτων (σνακς);

106 απαντήσεις



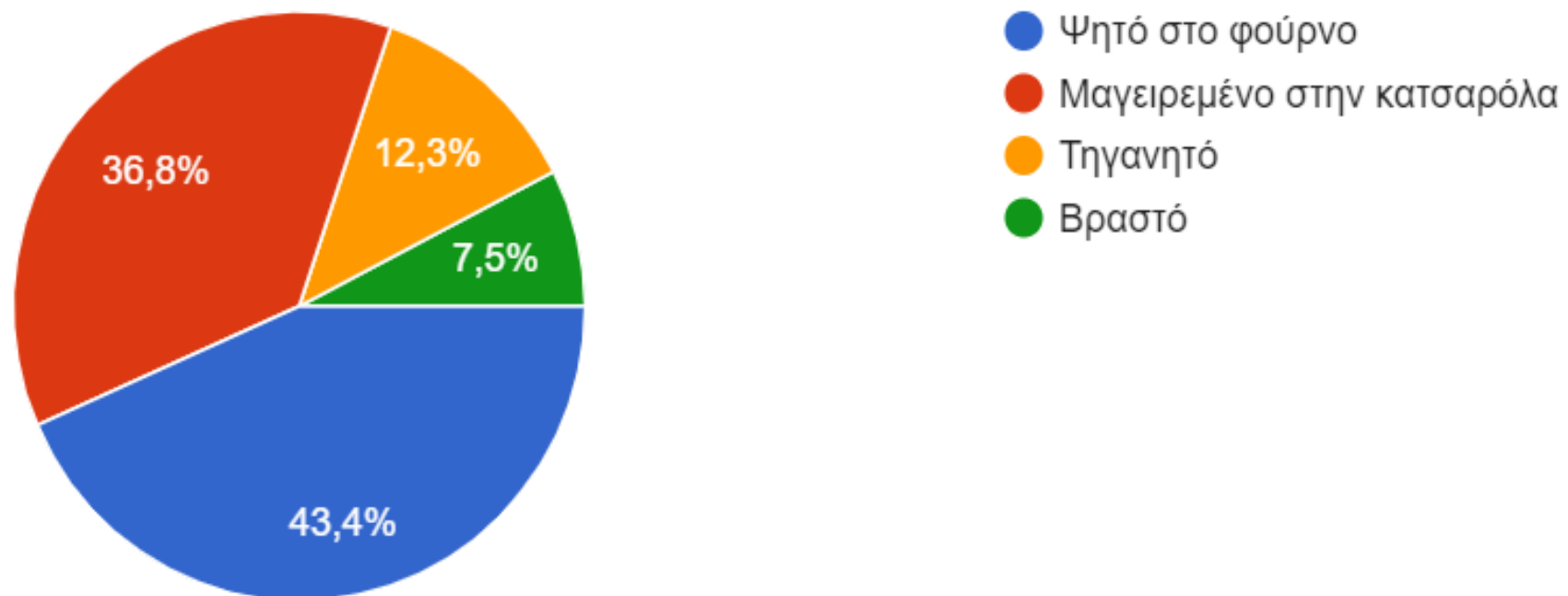
6. Πόσες φορές την εβδομάδα (καθημερινές και σαββατοκύριακο) τρως εκτός σπιτιού (π.χ. εστιατόριο, φαστ φουντ);

106 απαντήσεις



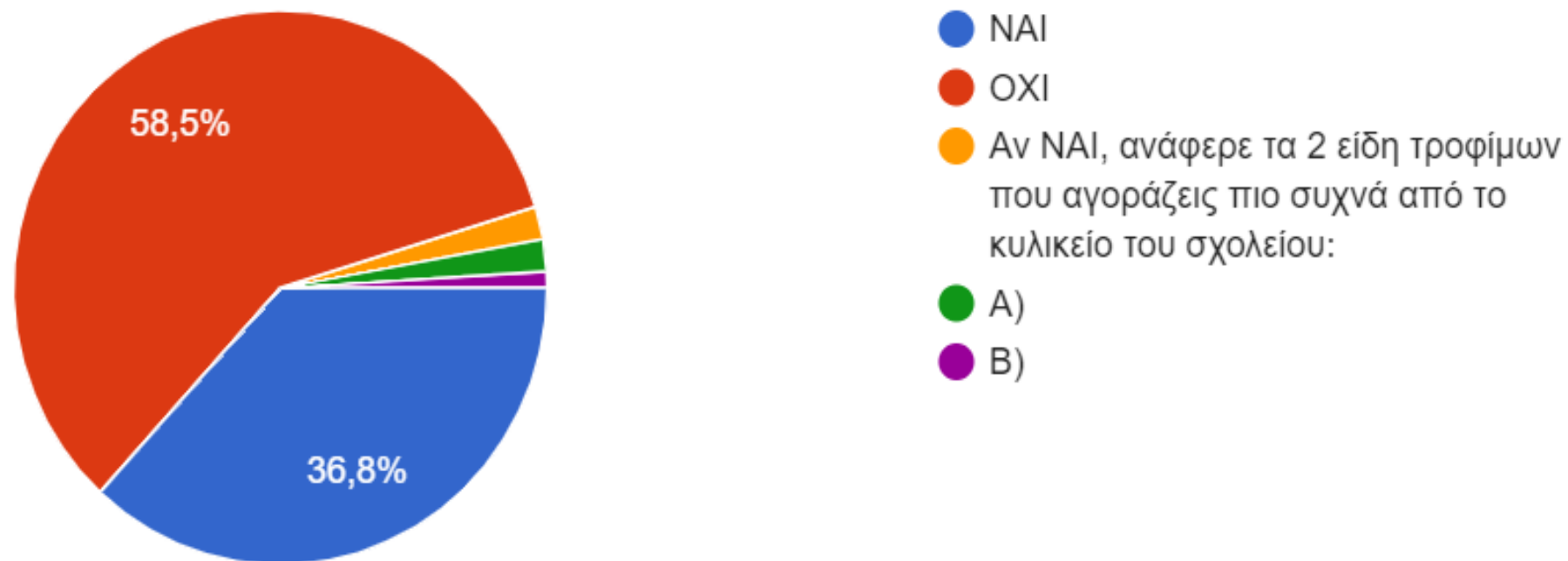
7. Σημείωσε τους 2 πιο συχνούς τρόπους με τους οποίους είναι μαγειρεμένο το φαγητό που τρως;

106 απαντήσεις



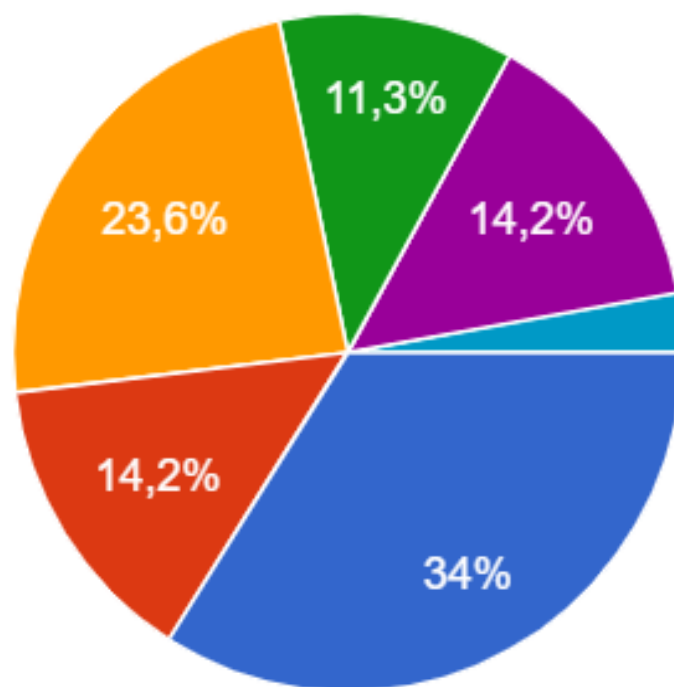
8. Κατά τη διάρκεια του σχολείου τρως στο διάλειμμα από το κυλικείο;

106 απαντήσεις



9. Πόσα κεσεδάκια γιαούρτι τρως;

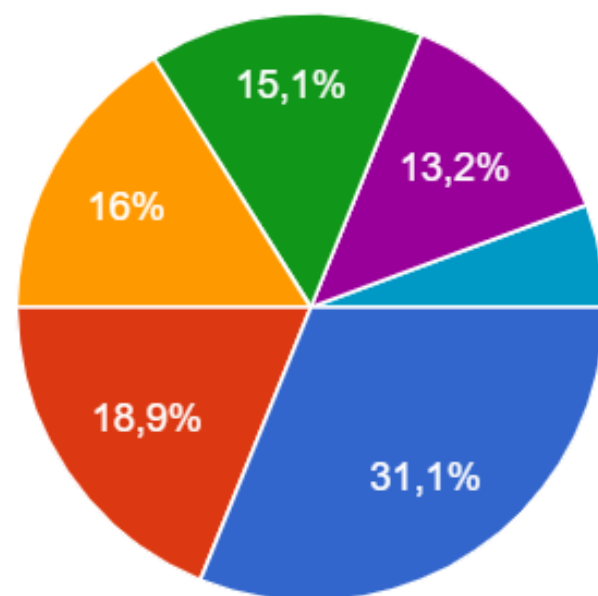
106 απαντήσεις



- 1 to μήνα
- 2-3την εβδομάδα
- 1 την εβδομάδα
- 2-6 την εβδομάδα
- 1 την ημέρα
- Πάνω από 2 την ημέρα

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

106 απαντήσεις



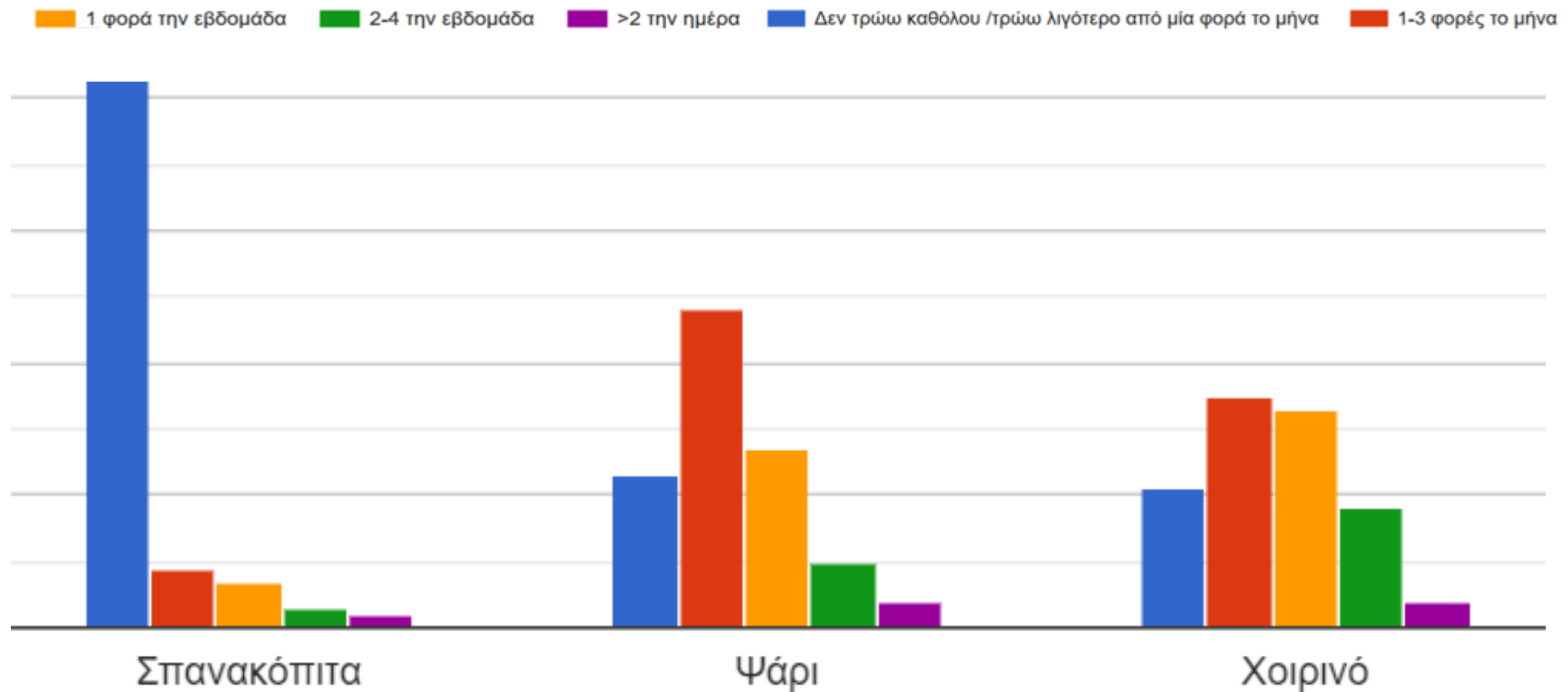
- Δεν τρώω καθόλου/ τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα
- 1-3 φορές το μήνα
- 1 φορά την εβδομάδα
- 2-6 την εβδομάδα
- 1 την ημέρα
- Πάνω από 2 την ημέρα

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



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

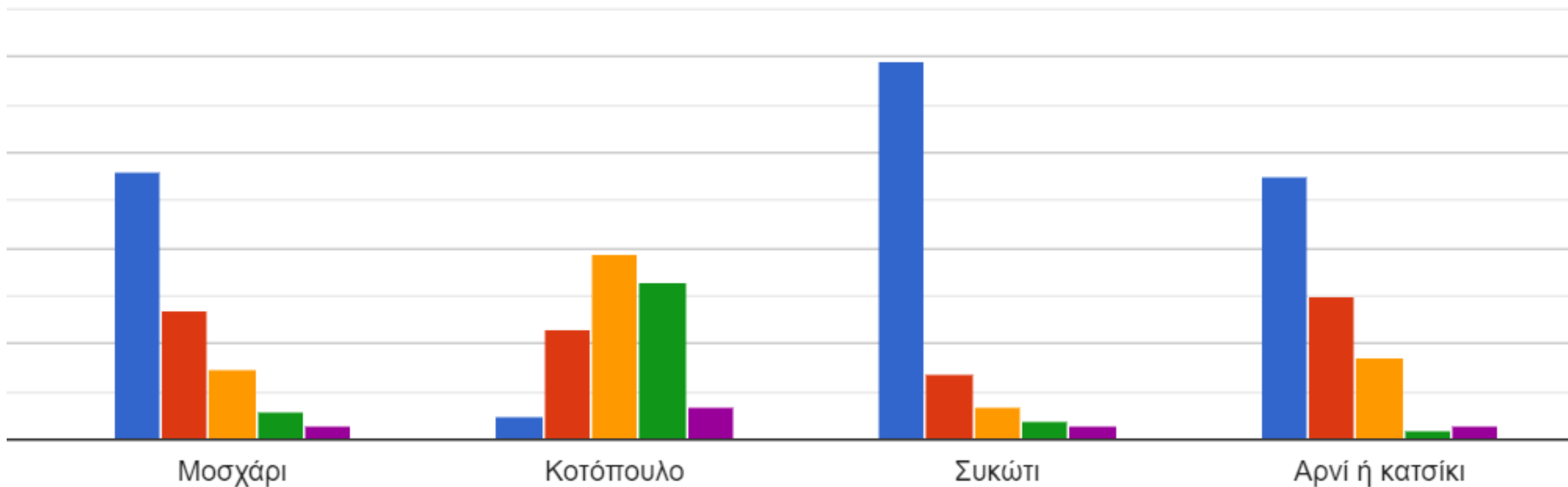
106 απαντήσεις



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

106 απαντήσεις

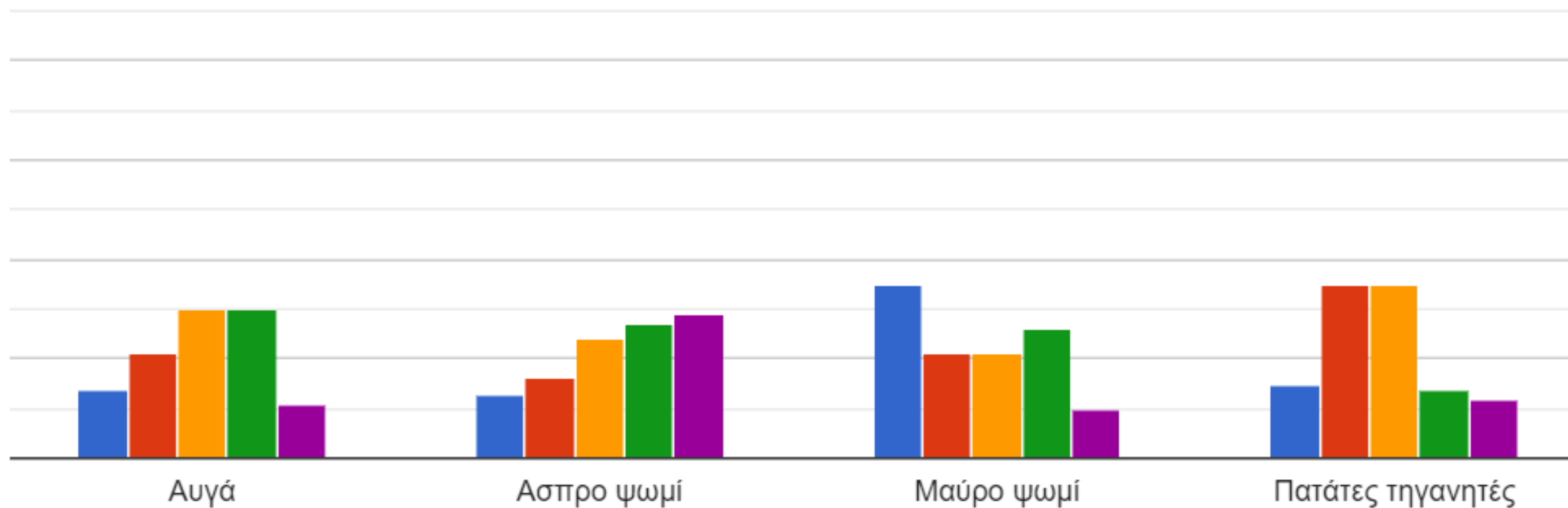
1 φορά την εβδομάδα 2-4 την εβδομάδα >2 την ημέρα Δεν τρώω καθόλου /τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα 1-3 φορές το μήνα



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

106 απαντήσεις

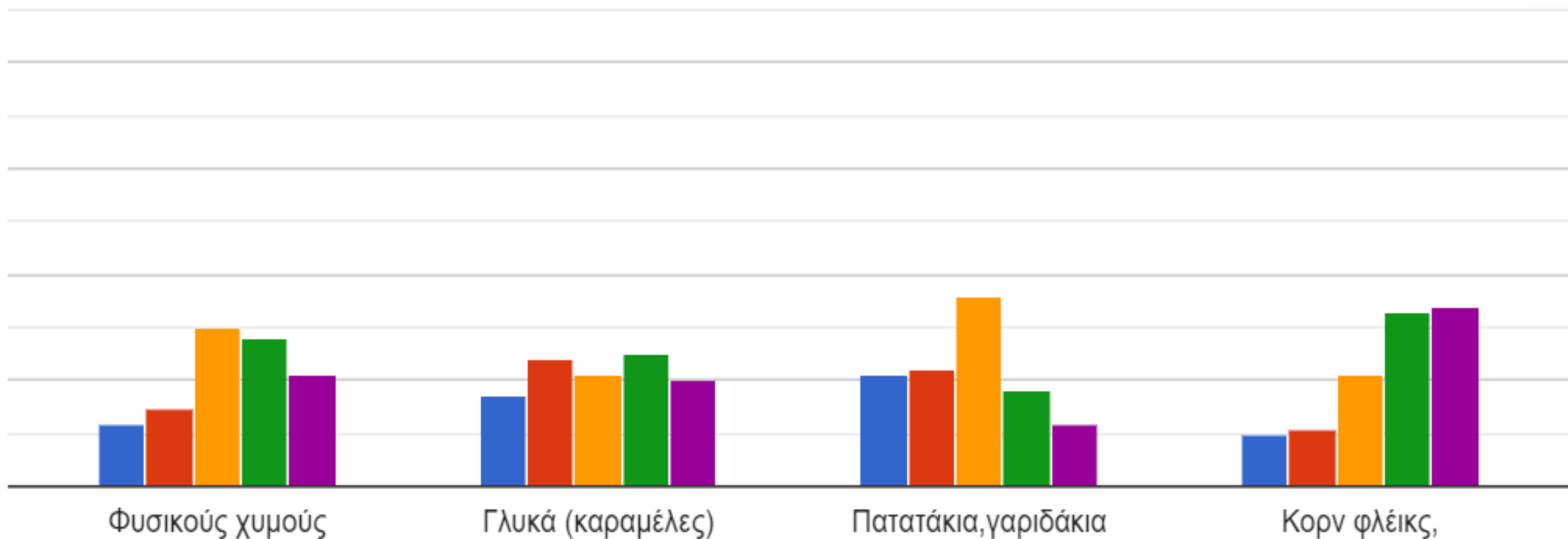
1 φορά την εβδομάδα 2-4 την εβδομάδα >2 την ημέρα Δεν τρώω καθόλου /τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα 1-3 φορές το μήνα



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

106 απαντήσεις

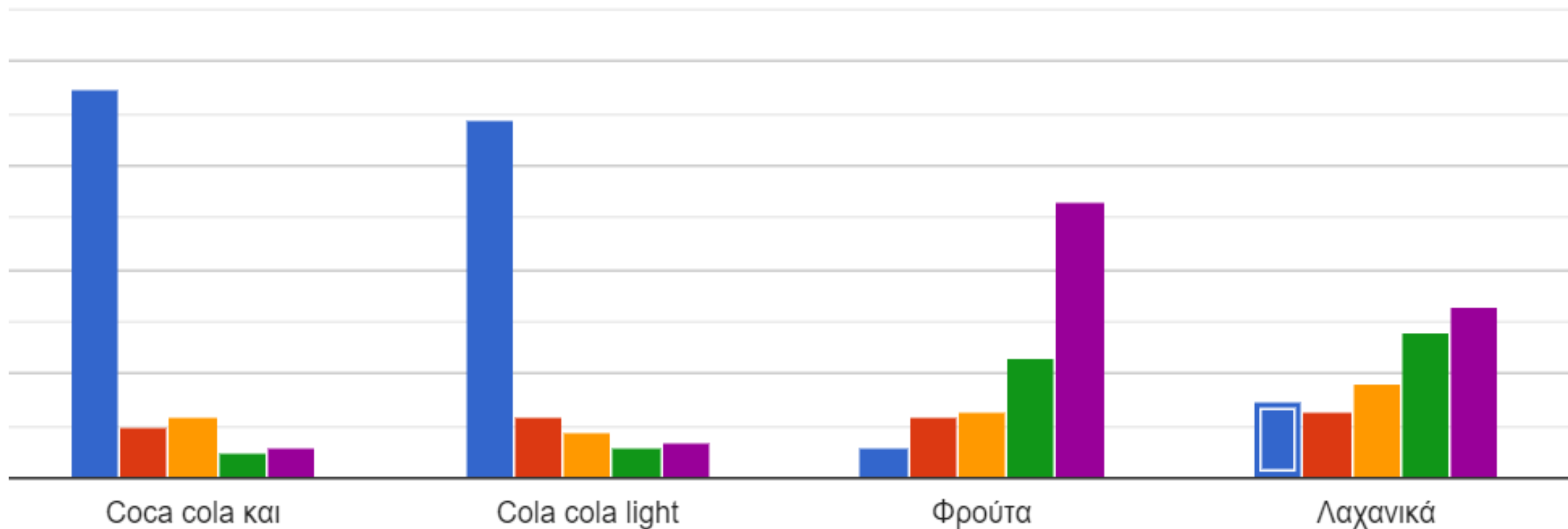
1 φορά την εβδομάδα 2-4 την εβδομάδα >2 την ημέρα Δεν τρώω καθόλου /τρώω λιγότερο από μία φορά το μήνα 1-3 φορές το μήνα



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

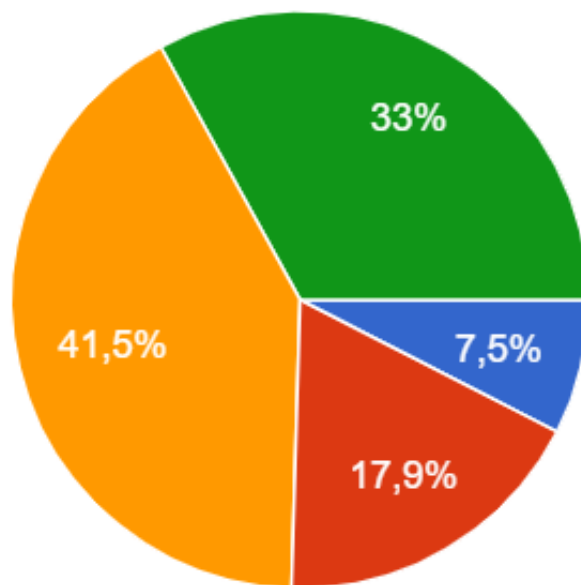
106 απαντήσεις

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

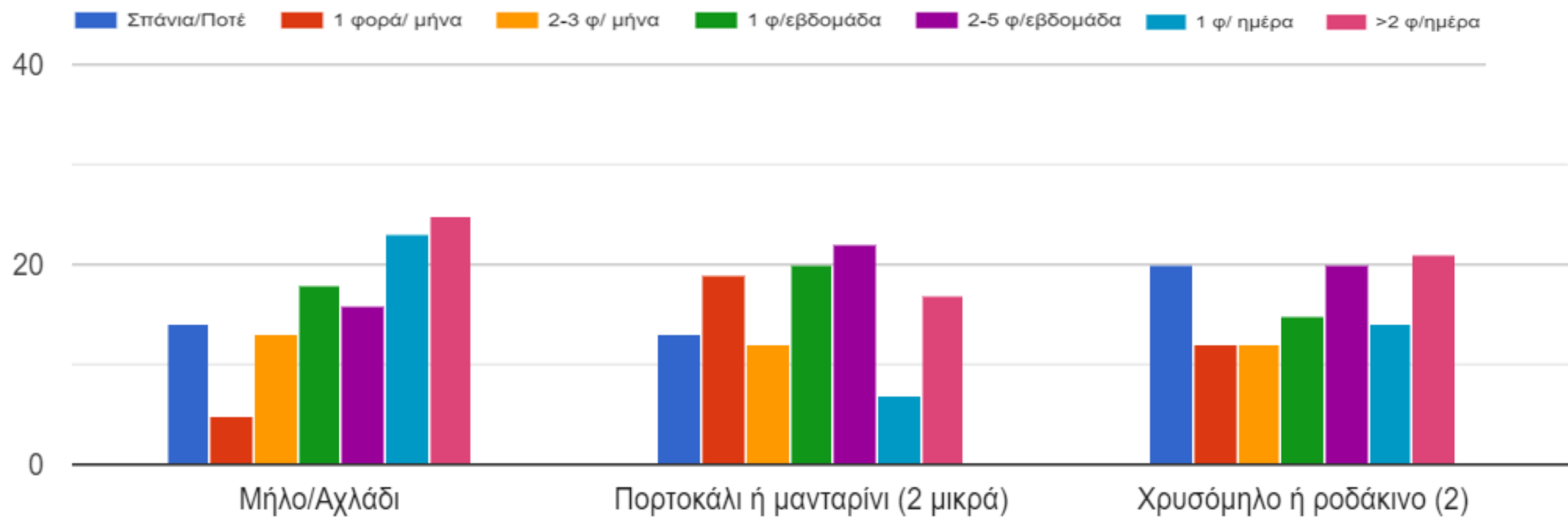
106 απαντήσεις



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

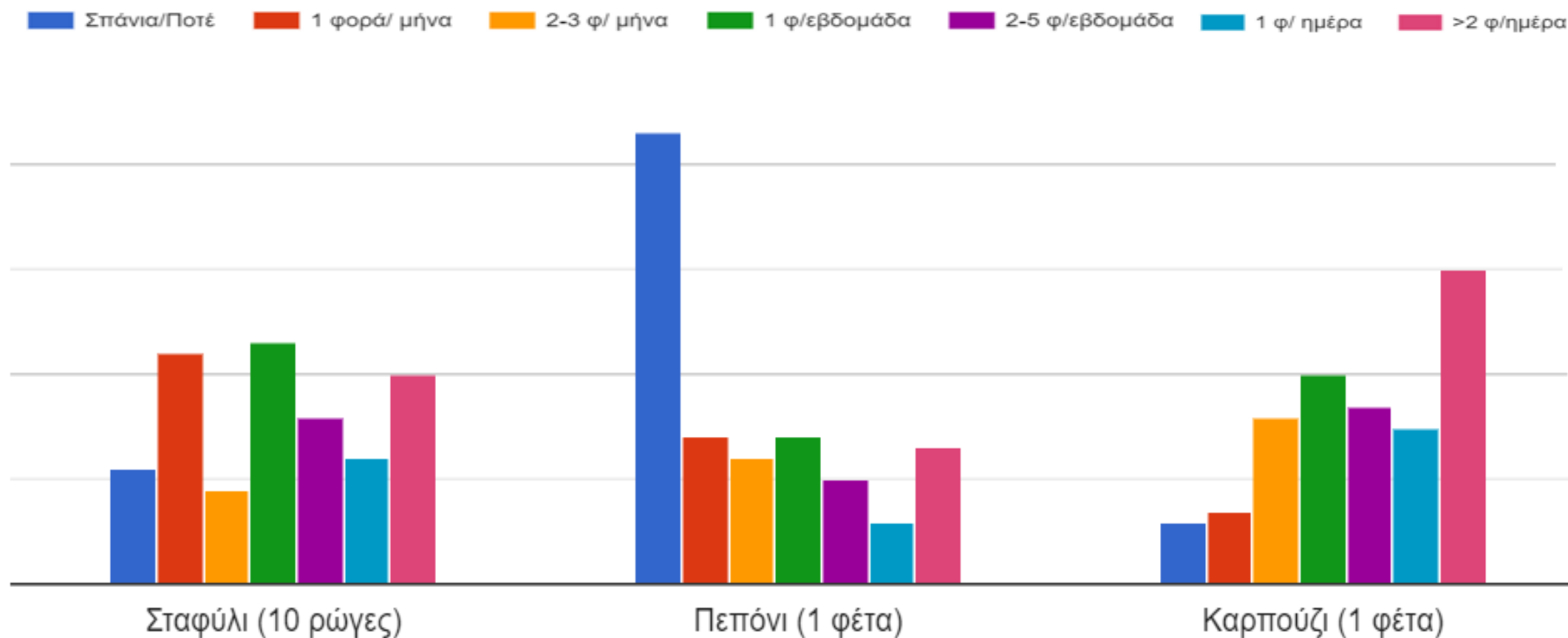
13. Φρούτα

106 απαντήσεις



13. Φρούτα

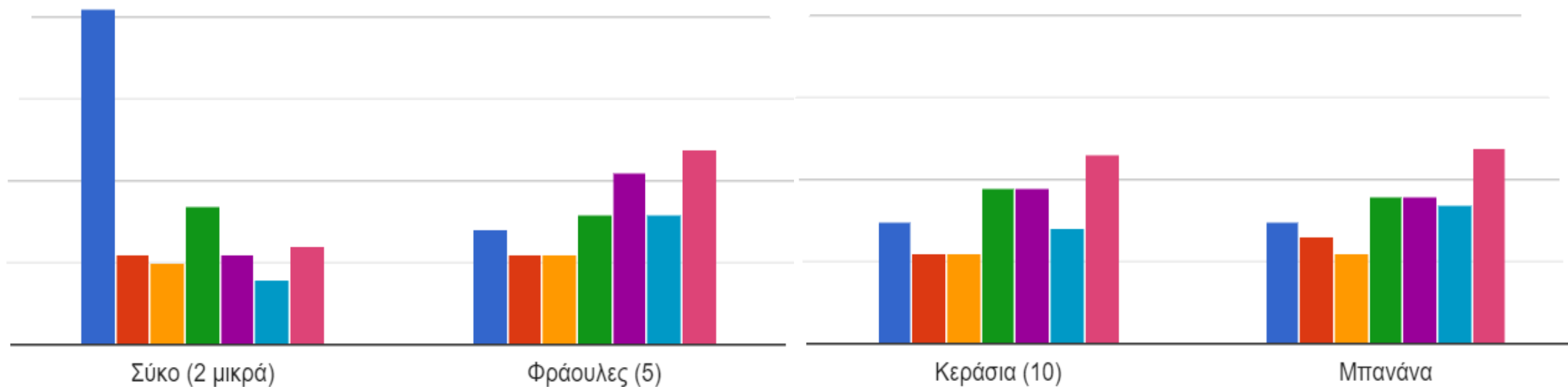
106 απαντήσεις



13. Φρούτα

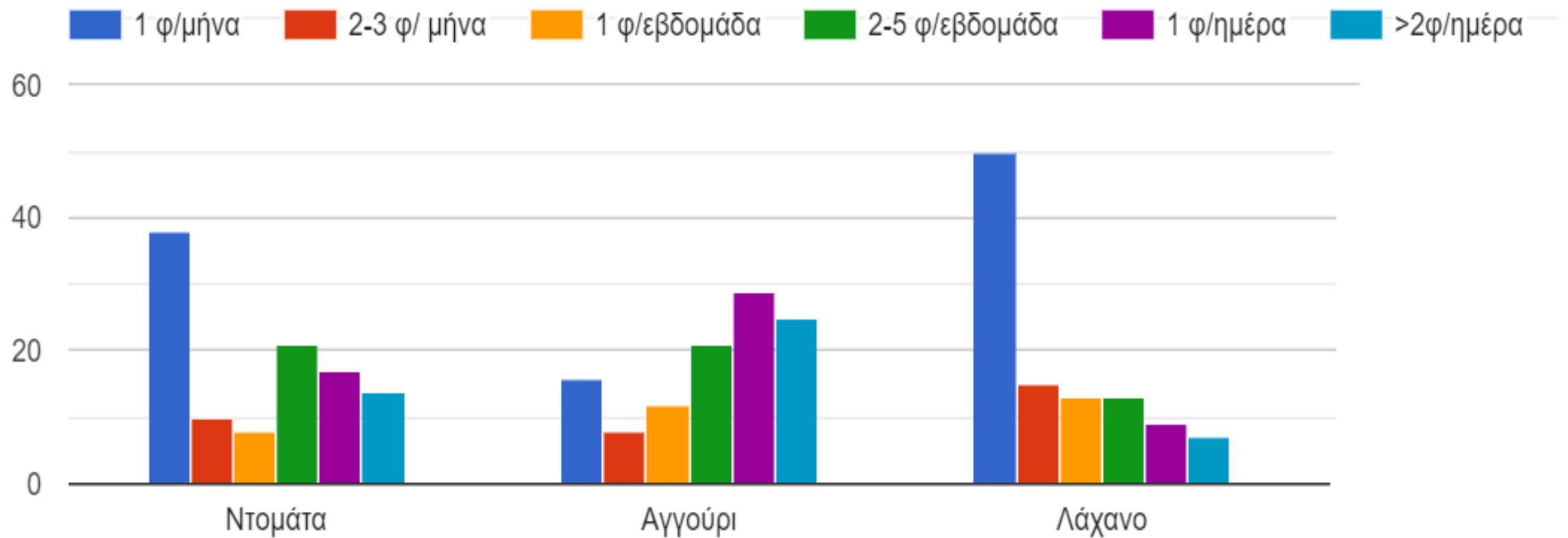
106 απαντήσεις

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



14. Λαχανικά

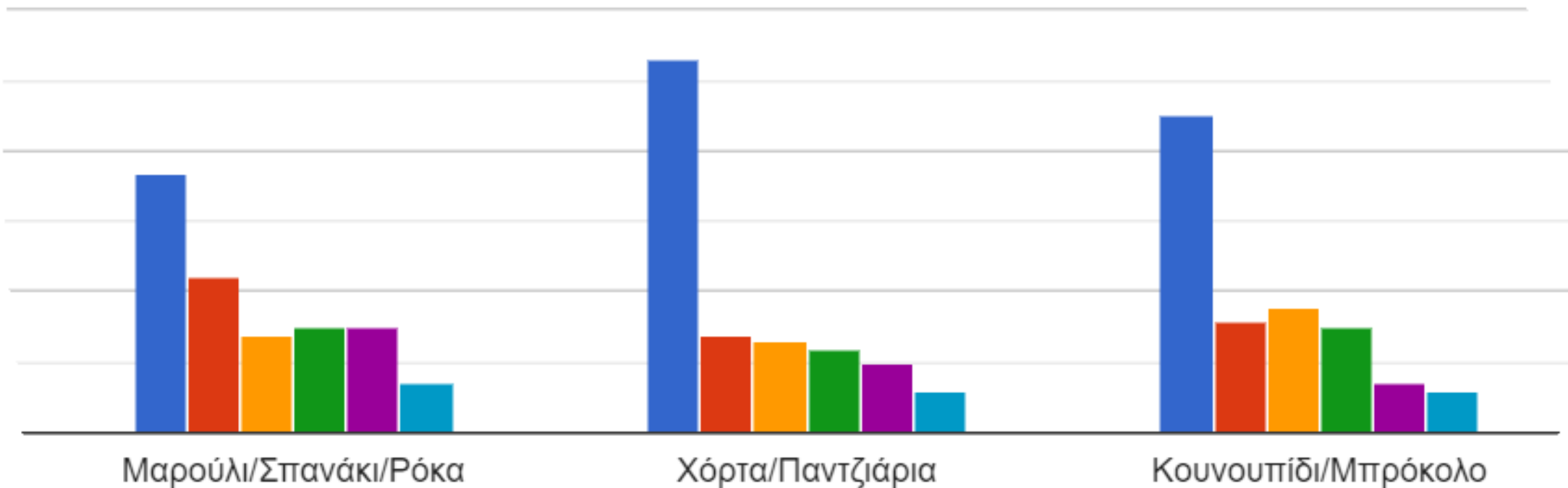
106 απαντήσεις



14. Λαχανικά

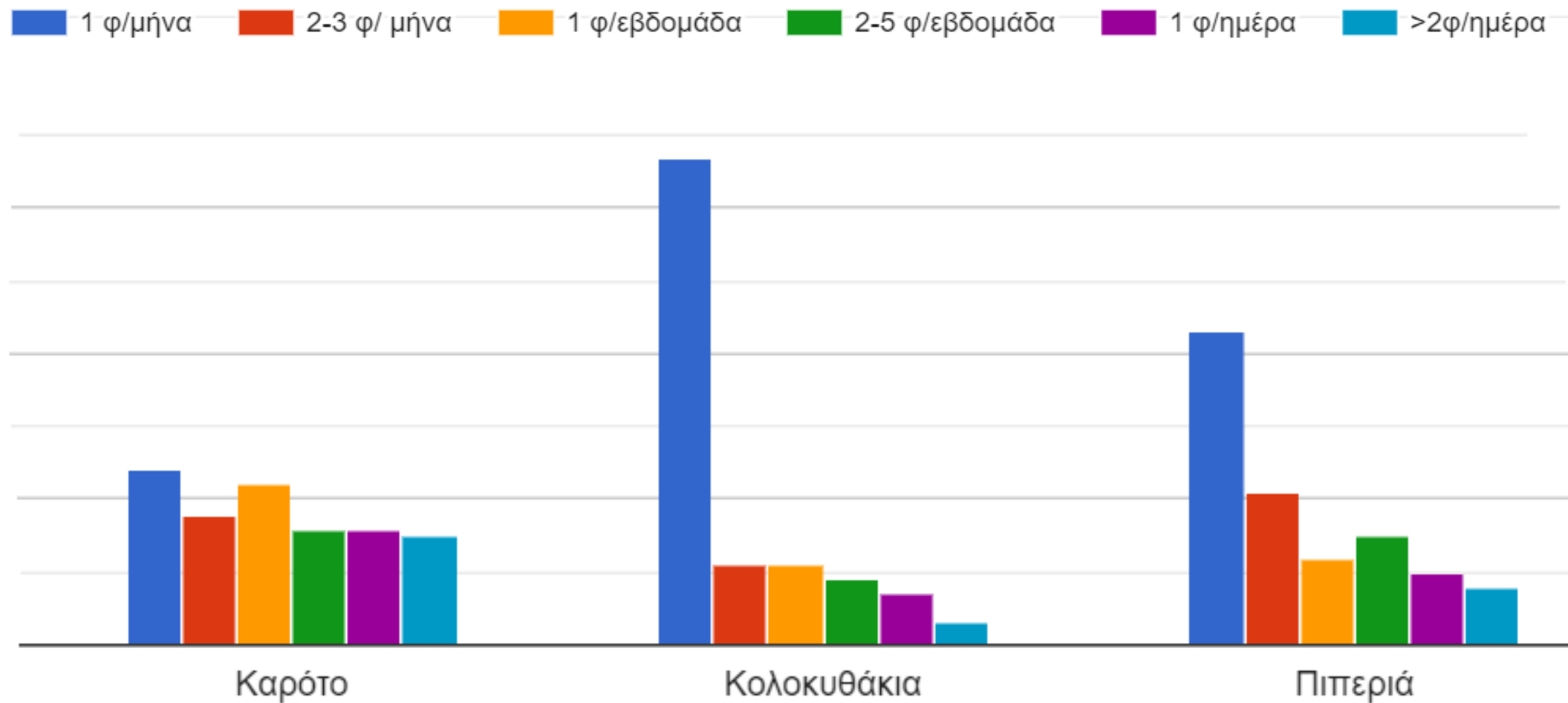
106 απαντήσεις

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



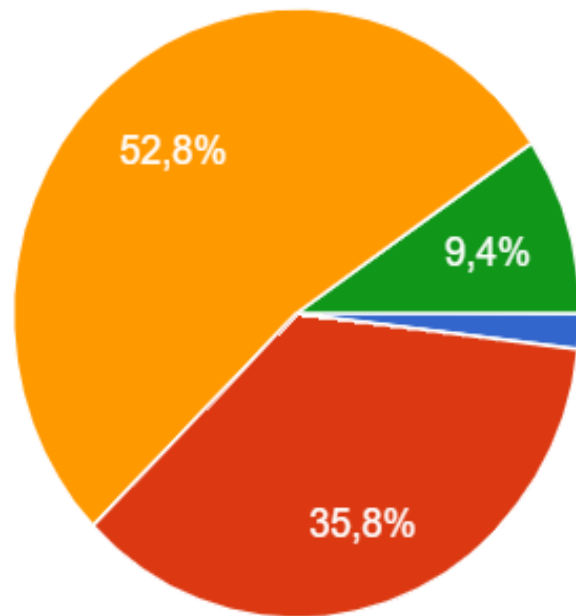
14. Λαχανικά

106 απαντήσεις



15. Άσκηση. Πόσο συχνά ασκείσαι;

106 απαντήσεις



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