

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	Κατά μέσον όρο κατανάλωση τα τελευταία 2 χρόνια								
	6+ φορές την ημέρα	4-6 φορές την ημέρα	2-3 φορές την ημέρα	1 φορά την ημέρα	5-6 φορές την εβδομάδα	2-4 φορές την εβδομάδα	1 φορά την εβδομάδα	1-3 φορές το μήνα	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ
ποτήρι)									
Sports drinks (Lucozade, Gatorade, κτλ) (1 ποτήρι)									
Τηγανητό φαγητό, παρασκευασμένο στο σπίτι, οποιουδήποτε τύπου (1 μερίδα)									
Μέλι (1 κουτ. γλυκού)									
Ζάχαρη , ως γλυκαντικό (1 κουτ. γλυκού)									
Τεχνητά γλυκαντικά με λίγες θερμίδες (1 φακελάκι ή ταμπλέτα)									
Άλλα τρόφιμα (που δεν αναφέρθηκαν παραπάνω). Διευκρινήστε και σημειώστε την αντίστοιχη συχνότητα: _____ _____ _____									

Πόσα φρούτα τρως κατά μέσον όρο την εβδομάδα? \_\_\_\_\_ φρούτα

Τί κάνεις με το ορατό λίπος και την πέτσα στο κρέας σου;  τρώω το περισσότερο από αυτό  
 τρώω κάποιο από αυτό  
 τρώω το λιγότερο δυνατό

Τί είδος λίπους συνήθως χρησιμοποιείς στο μαγείρεμα:  βούτυρο  
και ψήσιμο;  μαργαρίνη, φυτικό λίπος  
 ελαιόλαδο  
 άλλο φυτικό λάδι

Ακολουθείς κάποια ειδική διαίτα αυτόν τον καιρό;  Ναι  Όχι  
Αν ναι, εδώ και πόσες ημέρες; \_\_\_\_\_  
Τύπος διαίτας \_\_\_\_\_

Παίρνεις συμπληρώματα διατροφής;  Ναι  Όχι  
Αν ναι, τί είδους \_\_\_\_\_