



BESLENME ALIŞKANLIĞI

Aşağıdaki besin gruplarını ne sıklıkla tükettiğinizi işaretleyiniz.

Ad-Soyad:

	HER GÜN	HAFTADA 3-4	15 GÜNDE 1	AYDA 1	TÜKETMİYORUM
SÜT					✓
YOĞURT		✓			
PEYNİR		✓			
KIRMIZI ET			✓		
TAVUK ETİ					
BALIK ETİ			✓		
BAKLİYAT				✓	
MEYVE				✓	
SEBZE					
YUMURTA	✓				
EKMEK				✓	
MAKARNA		✓			
PİLAV		✓			
HAMUR İŞİ				✓	
SÜTLÜ TATLI				✓	
ŞERBETLİ TATLI					✓
SAKATAT				✓	