

Wybierz zdrowie !

Oto pięć powodów, dla których warto wybrać zdrowy styl życia:

- Rzadziej będziesz chorować.
- Będziesz wysportowany.
- Będziesz atrakcyjniej wyglądać.
- Twój mózg będzie sprawniejszy.
- Nabędziesz właściwych nawyków, które zapewnią Ci długie i szczęśliwe życie.

Sprawdź, czy odżywasz się prawidłowo.

1. Ile posiłków spożywasz w ciągu dnia?

- a) 4-5 lub więcej
- b) 3
- c) poniżej 3

2. Czy zazwyczaj po jedzeniu:

- a) czujesz się najedzony/a –pozostaje jednak lekki niedosyt
- b) czujesz się najedzony/a tak, że nie masz ochoty jeść dalej?
- c) czujesz nadal silny głód?

3. Czy zwracasz uwagę na wielkość porcji spożywanych posiłków -tzn. czy dbasz o to, aby porcje nie były zbyt duże?

- a) zawsze lub prawie zawsze
- b) od czasu do czasu
- c) nigdy

4. Czy jesz pierwsze śniadanie?

- a) tak, codziennie
- b) tak, czasami
- c) nie jem pierwszego śniadania

5. Ile wynoszą przerwy między kolejnymi posiłkami?

- a) 3 –4 godziny
- b) 5 –6 godzin
- c) powyżej 6 godzin

6. W ilu posiłkach zaplanowanych w ciągu dnia występują produkty zawierające białko (np. mięso, drób, ryby, wędliny, jaja, strączkowe)?

- a) w większości posiłków
- b) w mniej więcej połowie posiłków
- c) w mniej niż połowie posiłków

7. Jak często jesz nabiał (mleko i produkty mleczne, twarogi, sery, jogurty)?

- a) codziennie minimum 1-2 porcje
- b) kilka razy w tygodniu
- c) raz w tygodniu i rzadziej (Porcja to np. 1 szklanka mleka, 1 opakowanie (150 g) kefiru lub jogurtu, 50 g twarogu, 2 plasterki sera)

8. Jak często spożywasz warzywa (z wyjątkiem ziemniaków)?

- a) codziennie minimum 3 porcje
- b) 1 raz dziennie
- c) 2 –3 razy w tygodniu i rzadziej (Porcja to np. 5 łyżek gotowanej marchwi, 1/3 główki sałaty, talerzyk surówki, duży pomidor)

9. Jak często sięgasz po świeże owoce?

- a) codziennie min 1-2 porcje
- b) kilka razy w tygodniu
- c) 1 raz w tygodniu lub rzadziej (Porcja to np. 1 filiżanka owoców(malin, jeżyn), 1 średni owoc np. jabłko, gruszka, pół dużego grejpfruta, 2 mniejsze owoce np. 2 śliwki lub kiwi, mała kiść winogron, szklanka soku 100% bez cukru)

10. Ile porcji produktów zbożowych zjadasz w ciągu dnia (pieczywo pełnoziarniste, kasza, ryż, płatki zbożowe)?

- a) minimum 5 porcji dziennie
- b) ok. 3 –4 porcje
- c) mniej niż 3 porcje (Porcja to np. mała bułka, 1 kromka chleba, 6 łyżek gotowanej kaszy, ryżu lub makaronu, 1 filiżanka płatków zbożowych)

11. Jak często sięgasz po słodycze?

- a) 1 raz w tygodniu lub rzadziej
- b) 3 –4 razy w tygodniu
- c) codziennie

12. Jaki typ posiłków na obiad spożywasz najczęściej?

- a) gotowane, duszone (bez obsmażania) lub pieczone bez dodatku tłuszczu
- b) obsmażone i następnie duszone, pieczone z tłuszczem
- c) smażone z dużą ilością tłuszczu

Wyniki testu

Sprawdź swój wynik-oblicz ile punktów udało Ci się uzyskać wg poniższych zasad:

każda odpowiedź a) 5 pkt

.

każda odpowiedź b) 3 pkt

.

każda odpowiedź c) 0 pkt.

Maksymalna liczba punktów do uzyskania -60.51 punktów i więcej -bardzo dobre nawyki żywieniowe
Gratulacje! Odżywasz się racjonalnie i zdrowo. Tak trzymaj!

34-50 punktów –dobre nawyki żywieniowe
Nieźle. Odżywasz się w miarę prawidłowo. Zwróć jednak uwagę na pytania, w których nie udało Ci się zdobyć maksymalnej liczby punktów i zastanów się, czy nie jesteś stanie tego zmienić. Niewiele brakuje Ci, aby przejść do grupy o bardzo dobrych nawykach żywieniowych.

21-33 punktów –niezbyt dobre nawyki żywieniowe
Uważaj. Balansujesz pomiędzy dobrymi i złymi nawykami żywieniowymi. Dokładnie przeanalizuj swoje wyniki. Tam gdzie jesteś w stanie się poprawić spróbuj zrobić to już od jutra. Powodzenia!

20 punktów i mniej –złe nawyki żywieniowe
Słabo. Powinieneś/Powinnaś całkowicie zmienić swoje nawyki żywieniowe. Zacznij od pytań, w których uzyskałeś/uzyskałaś zero punktów. Zastanów się co zrobić, aby wyniki te poprawić. Pamiętaj -zdrowe odżywianie to więcej energii i dobre samopoczucie.