

Тест за оценка на храненето Зърнени храни/хляб; зеленчуци/плодове; мляко/мл. продукти; месо риба; захар/сладкарски изделия

1. Спомнете си какви храни консумирахте вчера?

- а. Храни от основните 4 групи; б. Храни от 2-3 групи
- в. Храни само от една група

2. Какво обичайно закусвате?

- а. Сандвич ; б. Кифла или баничка;
- в. Зърнена закуска/овесени ядки/с прясно мляко и плод ;
- г. Не закусвам

3. Консумирахте ли хляб вчера?

- а. Да, само бял хляб
- б. Да, бял и пълнозърнест хляб
- в. Не

4. Консумирахте ли зеленчуци и плодове днес?

- а. Да, на всяко хранене
- б. Само веднъж
- в. Не

5. Консумирахте ли мляко или млечни продукти днес?

- а. Да – 3-4 пъти
- б. Само веднъж
- в. Не

6. Консумирахте ли риба през последната седмица?

- а. Да, 2 пъти
- б. Само веднъж
- в. Не

7. Консумирахте ли пържени храни през седмицата?

- а. Да, всеки ден
- б. Само веднъж, в. - не

8. Колко често консумирате безалкохолни напитки със захар?

- а. Всеки ден
- б. 2-3 пъти седмично
- в. 1-2 пъти месечно

9. Солите ли допълнително храната, преди да сте я опитали?

- а. Да, винаги
- б. Не
- в. Да, понякога

10. Колко вода и течности пиете ежедневно?

- а. 2-3 чаши вода и течности
- б. Не се сещам да пия вода и течности
- в. 6-8 чаши вода и течности

11. Колко време на ден отделяте за физическа активност или спорт?

- а. Около 30 минути
- б. Над 1 час
- в. Не спортувам

12. Измивате ли плодовете и зеленчуците преди консумация?

- а. Да
- б. Не
- в. Понякога

ОТГОВОРИ

1. а. Отличен избор – 3 т.
б. Може по-добре – 2 т.
в. Лош баланс – 0 т.
- 2 а. Добре – 2т.
б. Може по-добре – 1т.
в. Отличен избор – 3 т.
г. Нездравословен избор – 0 т.
3. а. Добър избор – 2 т.
б. Отличен избор – 3 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.
4. а. Отличен избор – 3 т.
б. Може по-добре – 1 т.
в. Нездравословен избор – 0 точки
5. а. Отличен избор – 3 т.
б. Може по-добре – 1 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.
6. а. Отличен избор – 3 т.
б. Добър избор – 2 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.
7. а. Нездравословен избор – 0 т.
б. Добър избор – 2 т.
в. Отличен избор – 3 т.
8. а. Нездравословен избор – 0 т.
б. Може и по-добър избор – 1 т.
в. Отличен избор – 3 т.
9. а. Нездравословен избор – 0 т.
б. Отличен избор – 3 т.
в. Недостатъчно добър избор – 1 т.
10. а. Недостатъчно добър избор – 2 т.
б. Нездравословен избор – 0 т.
в. Отличен избор – 3 т.
11. а. Недостатъчно добър избор – 1 т.
б. Отличен избор – 3 т.
в. Нездравословен избор – 0 т.
12. а. Отличен избор – 3 т.
б. Рисков избор – 0 т.
в. Недостатъчно добър избор -1 т.

Оценка

От 25 до 36 точки – Вие имате отличен избор по отношение на здравословното хранене.

От 13 до 24 точки – Вашият избор е добър, но може да бъде и по-добър.

По-малко от 12 точки – Вашият избор е нездравословен и е добре да бъде променен.