

ZDRAVO RASTIMO! ANKETNI LISTIĆ

Uputstvo: za svako od sledećih pitanja zaokruži jedan odgovor koji prema tvom mišljenju najbolje odgovara postavljenom pitanju.

POL: Muški.....1 Ženski.....2 (zaokruži kog si pola)

1. Koje su osnovne grupe namirnica?

- Meso i mahunarke; povrće; jaja i masti
- Žitarice; ugljeni hidrati; masti; voće i povrće
- Mleko i mlečni proizvodi; meso, riba, jaja; voće i povrće; masti
- Žitarice; voće i povrće; meso, riba, jaja i mahunarke; mleko i mlečni proizvodi; masti i ulja

2. Šta sve treba da sadrži tanjir pravilne ishrane?

- Voće, povrće i meso
- Voće, povrće, žitarice, meso, ribu, jaja, mleko i mlečne proizvode, vodu, masti i ulja
- Žitarice, proteine i masti
- Ništa od navedenog nije tačno

3. Šta od navedenog čini jednu porciju voća?

- Jedna srednja jabuka
- Jedna kajsija
- Tri jagode
- Voće se može jesti neograničeno, ne postoje porcije

4. Najviše energije se troši prilikom:

- Trčanja
- Hodanja
- Plesa
- Sedenja

5. Kolika je količina maksimalno dozvoljenog dnevnog unosa soli?

- Jedna ravna supena kašika
- Jedna ravna kafena kašičica
- Pola kafene kašičice
- Nema ograničenja

6. Koje su hranljive materije potrebne za zdrave kosti?

- Vitamini B grupe
- Gvožđe i masti
- Kalcijum, vitamin D i proteini
- Vitamin A i vitamin B2

7. Po čemu se integralne žitarice (žitarice celog zrna) se razlikuju od prerađenih?

- Oljuštene su i daju beli hleb
- Nisu oljuštene i zato imaju više vitamina, minerala i vlakana
- Nema značajne razlike
- Ništa nije tačno

8. Izvor energije u hrani su:

- Vitamini, minerali i vlakna
- Šećeri, masti i belančevine
1. i 2. je tačno
- Ništa nije tačno

9. Koliko bi često svaki učenik i učenica trebalo da budu fizički aktivni:

- Svaki dan oko 30 minuta
- Svaki dan najmanje 60 minuta
- Svaki drugi ili treći dan
- Povremeno

10. Anoreksija nervoza je:

- Poremećaj kod kojeg zbog želje za mršavošću devojke namerno povrate sve što pojedu
- Poremećaj kod kojeg zbog straha od gojenja i pogrešne slike o telu osoba izbegava hranu, izgledniju se i preterano je mršava te time ugrožava svoj život
- Preterana nervoza
- Osećaj stalnog umora zbog gladi