



Koliko je tvoja prehrana u skladu s tanjurom pravilne prehrane?

Riješi kviz, zbroji bodove i saznaj da li su tvoje prehrambene navike u skladu s preporukama.

**1. Voće jedem:**

- a) Rijetko.
- b) Jednom dnevno.
- c) Svaki dan pojedem 2 ili više serviranja voća.

**2. Povrće jedem:**

- a) Rijetko.
- b) Jednom dnevno.
- c) Uz gotovo svaki obrok.

**3. Kada je u pitanju unos žitarica i proizvoda od žitarica (kruh, peciva, tjestenina...), češće jedem:**

- a) Žitarice sa cjelovitim (punim) zrnom.
- b) Rafinirane žitarice.

**4. Kao izvor proteina najčešće biram:**

- a) Meso peradi (piletina i puretina).
- b) Crveno meso (svinjetina, govedina, teletina).
- c) Suhomesnate proizvode.
- d) Ribu.
- e) Mlijeko i mliječne proizvode.
- f) Jaja.
- g) Mahunarke.
- h) Orašaste plodove.

**5. Koliko serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda jedeš svaki dan?  
(1 serviranje = 1 čaša mlijeka ili jogurta ili 30 g sira)**

- a) Ne konzumiram mlijeko i mliječne proizvode.
- b) 3-4 serviranja.
- c) 5 serviranja.

**6. Jedeš li redovito zdrava biljna ulja poput maslinovog ulja?**

- a) Da.
- b) Ne.

**7. Koliko često jedeš hamburger, čips, pržene krumpiriće ili pizzu?**

- a) Svaki dan.
- b) Dva do tri puta tjedno.
- c) Jednom tjedno ili rjeđe.

**8. Koliko se često baviš sportskom aktivnošću (u trajanju od barem 60 minuta umjerenog intenziteta):**

- a) Vrlo rijetko.
- b) 1-2 puta tjedno.
- c) Gotovo svaki dan.

**9. Kojim napitkom najčešće gasiš žeđ?**

- a) Vodom.
- b) Voćnim sokom.
- c) Gaziranim bezalkoholnim pićima.

**10. Koliko često doručuješ:**

- a) Svaki dan.
- b) 4-5 puta tjedno.
- c) 1-2 puta tjedno.
- d) Gotovo nikad.