

Rezultati:

16 – 20 bodova

Bravo! Tvoja prehrana je u skladu s tanjurom pravilne prehrane, samo tako nastavi!

10 – 15 bodova

Tvoji rezultati nisu loši, ali nam govore kako tvoje navike nisu potpuno u skladu s preporukama o uravnoteženoj prehrani. Savjetujemo ti da prema uputama iz ove brošure pokušaš promijeniti svoje loše navike kako bi bio/la zdrav/a, sretan/na i imao/la još bolje ocjene u školi.

< 10 bodova

Nismo zadovoljni tvojim rezultatima. Tvoja prehrana nije u skladu s preporukama o uravnoteženoj prehrani. Počneš li se hraniti pravilno, bit ćeš zdrav/a, a u školi ćeš biti koncentriran/a i pažljiv/a. Preskakanjem obroka, nedovoljnim unosom voća i povrća, a prekomjernim unosom grickalica i slatkiša, štetiš svome zdravlju, uskraćuješ svome tijelu tvari koje su mu nužne za pravilan rast i razvoj i imaš povećan rizik od debljine.