

АНКЕТА: ЗДРАВЉЕ У БРОЈКАМА

1. Које је твоје омиљено воће:
 - а) банане
 - б) јабуке
 - в) јагоде
 - г) наранче
 - д) трешње
 - ђ) остало
2. Колико често недељно једеш месо:
 - а) не једем месо
 - б) једном недељно
 - в) два пута недељно
 - г) више од два пута недељно
3. Да ли волиш више воће или поврће?
 - а) воће
 - б) поврће
4. Да ли једеш орашасте плодове?
 - а) Да
 - б) Не
5. Колико пута недељно једеш рибу:
 - а) Не једем рибу уопште
 - б) једем рибу, али ретко
 - в) једном недељно
 - г) два пута недељно
 - д) више од два пута недељно
6. Да ли сматраш да је избор намирница које уносиш у свој организам, важан за твоје здравље?
 - а) Да
 - б) Не
7. Колико често размишљаш о својој прехрани?
 - а) понекад
 - б) никад
 - в) често
8. Колико често једеш слаткише и грицкалице?
 - а) Ретко
 - б) Понекад
 - в) Сваки дан

9. Коју групу поврћа највише волиш?
- а) зелено лиснато (купус, кел, спанаћ, блитва..)
 - б) коренасто (мрква, кромпир, целер, репа...)
 - в) цветно (карфиол, броколи, ...)
 - г) плодно поврће (паприка, краставац, тиква, боранија, пасуљ...)
10. Да ли пијеш газиране сокове и колико често?
- а) Не пијем
 - б) Пијем, али ретко
 - в) Често
 - г) Сваки дан
11. Колико воде дневно попијеш?
- а) Једну до две чаше
 - б) Од две до 6 чаша
 - в) Од 6 до 8 чаша
 - г) не знам
12. Колико дневно времена проводиш у кретању (слободна активност, шетња, кућански послови...)?
- а) до сат времена
 - б) од сат времена до 3 сата
 - в) више од три сата
13. Да ли једете барем две врсте поврћа сваки дан?
- а) Да
 - б) Не