**Wybierz zdrowie !**

Oto pięć powodów, dla których warto wybrać zdrowy styl życia:

* Rzadziej będziesz chorować.
* Będziesz wysportowany.
* Będziesz atrakcyjniej wyglądać.
* Twój mózg będzie sprawniejszy.
* Nabędziesz właściwych nawyków, które zapewnią Ci długie życie.

 *Ruch jest w stanie zast*ą*pi*d *prawie ka*ż*dy lek,*
*ale wszystkie leki razem wzi*ę*te*
 *nie zast*ą*pi*ą *ruchu.*
*- Wojciech Oczko*

Sprawdź,

czy odżywiasz się

prawidłowo.

**1. Ile posiłków spożywasz w ciągu dnia?**
a) 4-5 lub więcej

b) 3

c) poniżej 3

 **2. Czy zazwyczaj po jedzeniu:**

a) czujesz się najedzony/a – pozostaje jednak lekki niedosyt b) czujesz się najedzony/a tak, że nie masz ochoty jeść dalej? c) czujesz nadal silny głód?

 **3. Czy zwracasz uwagę na wielkość porcji spożywanych posiłków - tzn. czy dbasz o to, aby porcje nie były zbyt duże?**

a) zawsze lub prawie zawsze

b) od czasu do czasu

c) nigdy

 **4. Czy jesz pierwsze śniadanie?**

a) tak, codziennie

b) tak, czasami

c) nie jem pierwszego śniadania

 **5. Ile wynoszą przerwy między kolejnymi posiłkami?**
a) 3 – 4 godziny

b) 5 – 6 godzin

c) powyżej 6 godzin

 **6. W ilu posiłkach zaplanowanych w ciągu dnia występują produkty zawierające**
**białko (np. mięso, drób, ryby, wędliny, jaja, strączkowe)?**

a) w większości posiłków

b) w mniej więcej połowie posiłków

c) w mniej niż połowie posiłków

 **7. Jak często jesz nabiał (mleko i produkty mleczne, twarogi, sery, jogurty)?**

a) codziennie minimum 1-2 porcje

b) kilka razy w tygodniu

c) raz w tygodniu i rzadziej

(Porcja to np. 1 szklanka mleka, 1 opakowanie (150 g) kefiru lub jogurtu, 50 g twarogu,
2 plasterki sera)

 **8. Jak często spożywasz warzywa (z wyjątkiem ziemniaków)?**

a) codziennie minimum 3 porcje

b) 1 raz dziennie

c) 2 – 3 razy w tygodniu i rzadziej

(Porcja to np. 5 łyżek gotowanej marchwi, 1/3 główki sałaty, talerzyk surówki, duży
pomidor)

**9. Jak często sięgasz po świeże owoce?**

a) codziennie min 1-2 porcje

b) kilka razy w tygodniu

c) 1 raz w tygodniu lub rzadziej

(Porcja to np. 1 filiżanka owoców(malin, jeżyn), 1 średni owoc np. jabłko, gruszka, pół
dużego grejpfruta, 2 mniejsze owoce np. 2 śliwki lub kiwi, mała kiść winogron, szklanka soku 100% bez cukru)

 **10. Ile porcji produktów zbożowych zjadasz w ciągu dnia (pieczywo**
**pełnoziarniste, kasza, ryż, płatki zbożowe)?**

a) minimum 5 porcji dziennie

b) ok. 3 – 4 porcje

c) mniej niż 3 porcje

(Porcja to np. mała bułka, 1 kromka chleba, 6 łyżek gotowanej kaszy, ryżu lub makaronu, 1 filiżanka płatków zbożowych)

 **11. Jak często sięgasz po słodycze?**
a) 1 raz w tygodniu lub rzadziej

b) 3 – 4 razy w tygodniu

c) codziennie

 **12. Jaki typ posiłków na obiad spożywasz najczęściej?**

a) gotowane, duszone (bez obsmażania) lub pieczone bez dodatku tłuszczu
b) obsmażone i następnie duszone, pieczone z tłuszczem

c) smażone z dużą ilością tłuszczu

**Sprawdź swój wynik** - oblicz ile punktów udało Ci się uzyskać wg poniższych zasad:
 każda odpowiedź a) 5 pkt.

każda odpowiedź b) 3 pkt.

każda odpowiedź c) 0 pkt.

Maksymalna liczba punktów do uzyskania - 60.

 **51 punktów i więcej - bardzo dobre nawyki żywieniowe**
Gratulacje! Odżywiasz się racjonalnie i zdrowo. Tak trzymaj!

 **34- 50 punktów – dobre nawyki żywieniowe**

Nieźle. Odżywiasz się w miarę prawidłowo. Zwróć jednak uwagę na pytania, w których nie udało Ci się zdobyć maksymalnej liczby punktów i zastanów się, czy nie jesteś stanie tego zmienić. Niewiele brakuje Ci, aby przejść do grupy o bardzo dobrych nawykach
żywieniowych.

 **21-33 punktów – niezbyt dobre nawyki żywieniowe**

Uważaj. Balansujesz pomiędzy dobrymi i złymi nawykami żywieniowymi. Dokładnie
przeanalizuj swoje wyniki. Tam gdzie jesteś w stanie się poprawić spróbuj zrobić to już
od jutra. Powodzenia!

 **20 punktów i mniej – złe nawyki żywieniowe**

Słabo. Powinieneś/Powinnaś całkowicie zmienić swoje nawyki żywieniowe. Zacznij od
pytań, w których uzyskałeś/uzyskałaś zero punktów. Zastanów się co zrobić, aby wyniki te poprawić. Pamiętaj - zdrowe odżywianie to więcej energii i dobre samopoczucie.