

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

KVIZ O PREHRANI

Tea Kordiš, NIJZ OE Novo mesto





ZAKAJ JEMO?

(izberi najboljši odgovor)

A

- Ker je hrana dobra

B

- Da ne zbolimo

C

- Ker telo potrebuje energijo

D

- Za rast in obnovo
- Za energijo
- Vir zaščitnih snovi

KOLIKO OBROKOV JE PRIMERNO ZAUŽITI NA DAN?



A

- 1-2 OBROKA

B

- 2-3 OBROKE

C

- 4-5 OBROKOV

D

- VSEENO, SAMO DA SI VES ČAS SIT



PO NAČELU ZDRAVE PREHRANE JE OBROK ZA OTROKA SESTAVLJEN IZ:

A

- 10-15% beljakovin
- do 30% maščob in
- več kot 50% ogljikovih hidratov

B

- 33 % beljakovin
- 33 % maščob in
- 33 % ogljikovih hidratov

C

- 10-15 % beljakovin
- 50 % maščob
- 35 % ogljikovih hidratov

D

- Razmerje hranil ni pomembno



BELJAKOVINE SO V:

A

- KORENJU
- CVETAČI
- BROKOLIJU

B

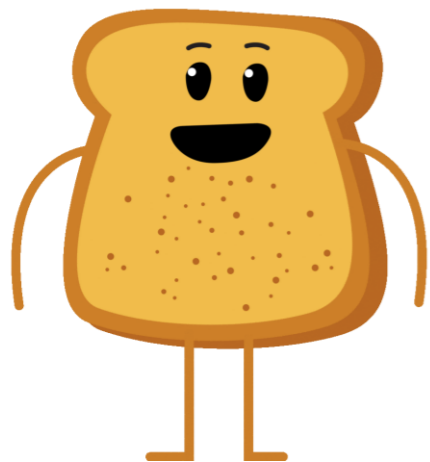
- SLIVAH
- JAGODAH
- JABOLKIH

C

- TORTICAH
- ČIPSU
- BONBONIH

D

- MESU
- RIBAH
- JAJCIH



KAJ JE GLUTEN?

A

- Gluten je škrobna kislina

B

- Gluten je škrob v žitih

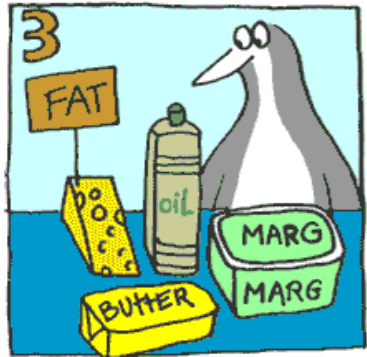
C

- Gluten je beljakovina v žitih

D

- Gluten je rastlinska vlaknina

ALI MAŠČOBE TELO POTREBUJE?



A

- NE, SAJ SE PO NIJH REDIMO

B

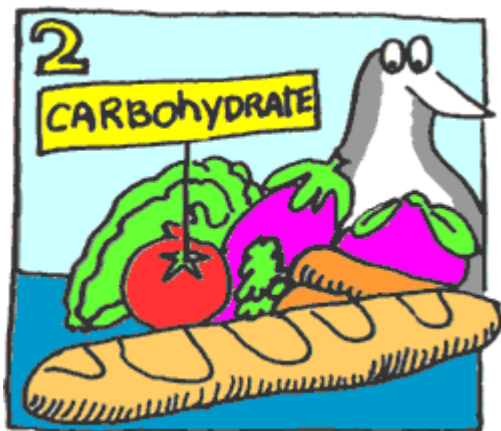
- DA, SAJ DAJEJO HRANI OKUS

C

- DA, SAJ NAM DAJO ENERGIJO
- DA, NEKATERI VITAMINI SO TOPNI LE V MAŠČOBAH

D

- DA, SAJ JIH POTREBUJEMO ZA OBNOVO CELIC



OGLJIKOVI HIDRATI SO:

A

Proteini

B

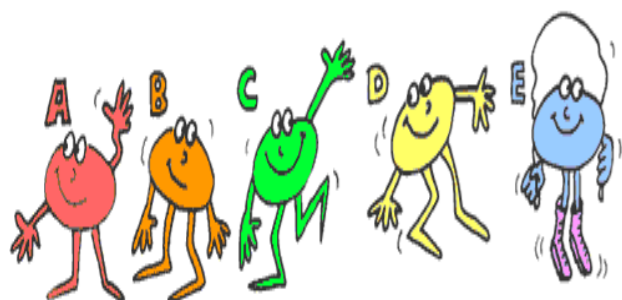
Glavno energijsko hranilo in predstavljajo večino energijskega vnosa

C

So maščobne kisline in jih v prehrani otrok omejujemo

D

Snovi, ki jih telo ne potrebuje, saj jih lahko izdelava sam



VITAMINI A,D,E,K SO TOPNI V:

A

- VODI

B

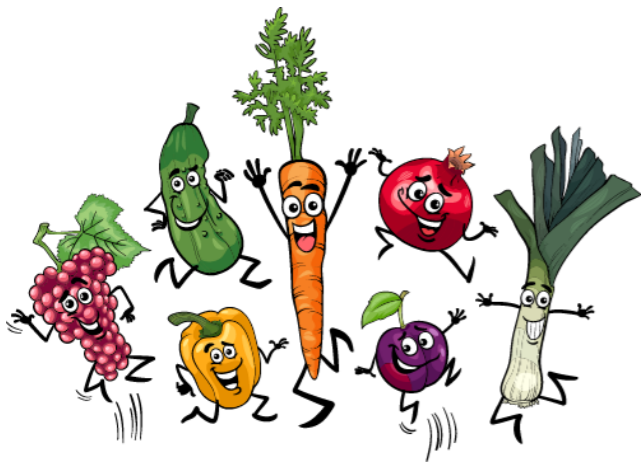
- ALKOHOLU

C

- MAŠČOBAH

D

- NISO TOPNI



KOLIKO SADJA IN ZELENJAVE SE PRIPOROČA UŽIVATI DNEVNO?

A

- 150 – 200 g

B

- 50 – 100 g

C

- 250 – 400 g

D

- Kolikor ti paše



KATERE OGLJIKOVE HIDRATE PRIPOROČAMO V NAŠI PREHRANI?

A

- SLADKORJE

B

- ENOSTAVNE
OGLJIKOVE HIDRATE

C

- SESTAVLJENE
OGLJIKOVE HIDRATE

D

- KATERE KOLI, SAMO DA
NE VSEBUJEJO MAŠČOB

KATERIM SKUPINAM ZELENJAVE JE SMISELNO DODAJATI MAŠČOBO ZA BOLJŠI IZKORISTEK VITAMINOV?

A

- ZELENJAVI, KI VSEBUJE VELIKO VITAMINOV A

B

- ZELENJAVI, KI VSEBUJE VELIKO VITAMINOV SKUPINA B

C

- ZELENJAVI, KI VSEBUJE VELIKO VITAMINA C

D

- ZELENJAVI, KI VSEBUJE VELIKO VITAMINA K



UŽIVANJE SLADKIH PIJAČ POVEČUJE TVEGANJE ZA RAZVOJ:

A

- debelosti

B

- Zobne gnilobe

C

- Sladkorne bolezni

D

- osteoporoze



UŽIVANJE SADJA IN ZELENJAVE MED MLADOSTNIKI:

A

UŽIVANJE S&Z S STAROSTJO
MLADOSTNIKOV PADA

B

UŽIVANJE S&Z S STAROSTJO
MLADOSTNIKOV NARAŠČA

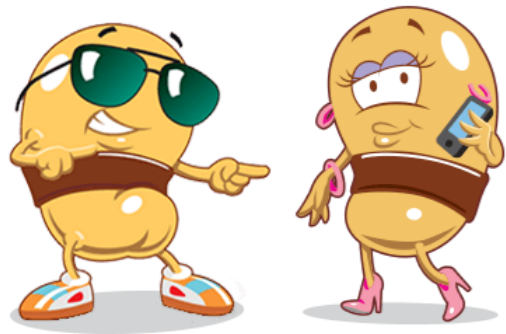
C

UŽIVANJE S&Z NI
POVEZANO S STAROSTJO

D

UŽIVANJE S &Z NI
POVEZANO S SPOLOM

KATERA VRSTA ZELENJAVE JE NAJBOLJŠA ZA KREPITEV KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI:



A

ZELENOLISTNA ZELENJAVA –
peteršilj, solata, blitva

B

PLODOVKE – paprika,
bučke, paradižnik

C

GOMOLJNICE – rdeča
pesa, koleraba

D

STROČNICE – fižol, grah,
leča

JEDILNIK V ŠOLI MORA BITI

SESTAVLJEN:

IZBERI NAJBOLJŠI ODGOVOR



A

GLEDE NA ŽELJE OTROK IN
STARŠEV

B

GLEDE NA ZAKONSKA
DOLOČILA IN PREHRANSKE
SMERNICE

C

GLEDE NA VELIKOST ŠOLE
IN ŠTEVILO ZAPOSLENIH
KUHARJEV

D

GLEDE NA ENERGIJSKE IN
HRANILNE POTREBE
ŠOLARJEV

SLOVENCİ NAJPOGOSTEJE UMIRAMO ZARADI



A

- Bolezni srca in ožilja, raka in poškodb

B

- Bolezni srca in ožilja, raka in nalezljivih boleznih

C

- Oboje

D

- Nič od tega

NA RAZVOJ KNB MOČNO VPLIVA ŽIVLJENJSKI SLOG, PRI KATEREM JE NAJPOMEMBNEJŠA



A

- Zdrava prehrana

B

- Zdrava telesna dejavnost

C

- Vzdrževanje energijske bilance

D

- Najmanj vse troje

ZA RAZVOJ KNB SE DEJAVNIKI TVEGANJA:



A SEŠTEVAJO:

Visok krvni tlak + povišan
sladkor + holesterol +
čezmerna teža + kajenje

B MNOŽIJO:

Visok krvni tlak x povišan
sladkor x holesterol x
čezmerna teža x kajenje

C NOBENA TRDITEV NE DRŽI

D OBOJE, ODVISNO OD POSAMEZNIKA

NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA ZDRUŽUJEJO:



A

- Uporabo zdravih raznolikih živil

B

- Pripravo živil na zdravju prijazen način

C

- Kulturo prehranjevanja

D

- Izogibanje sladkorju

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE V PREHRANI SLOVENCEV:



A

- Preobilna prehrana
- Neredna prehrana
- Premalo zaščitnih snovi

B

- Preveč maščob
- Preveč soli
- Preveč sladkorja

C

- Slovenci se prehranjemo zdravo

D

- Preveč sadja in zelenjave
- Premalo rib



SLABŠE SE PREHRANJUJEJO:

(izberi najbolj točen odgovor)

A

- Ženske
- Visoko izobraženi

B

- Otroci

C

- Moški
- Nižje izobraženi
- Aktivna delovna populacija

D

- Otroci
- Brezposelni



NA DEBELOST VPLIVAJO:

A

Vedenjski dejavniki

B

Okoljski dejavniki

C

Biološki dejavniki (genetski dejavniki, bolezni)

D

Kulturni dejavniki

KAKOVOST MAŠČOBE NAJBOLJ OPREDELJUJE:

A

Izvor (rastlinski, živalski).

B

Prisotnost holesterola.

C

Razmerje med nasičenimi in
nenasičenimi maščobnimi
kisljinami.

D

Prisotnost cis in trans
maščob.

MAŠČOBA, V KATEREM DELU TELESA, JE DEJAVNIK TVEGANJA ZA RAZVOJ KNB?



A

V trebuhu.

B

Na bokih, stegnih in zadnjici.

C

V vseh delih telesa.

D

Skladiščenje maščobe ni povezano z razvojem KNB.

ZELENJAVNI KVIZ

DRŽI ALI NE DRŽI



ZELENJAVA IN/ALI SADJE NAJ BI BILA
SESTAVNI DEL VSAKEGA OBROKA

DRŽI!



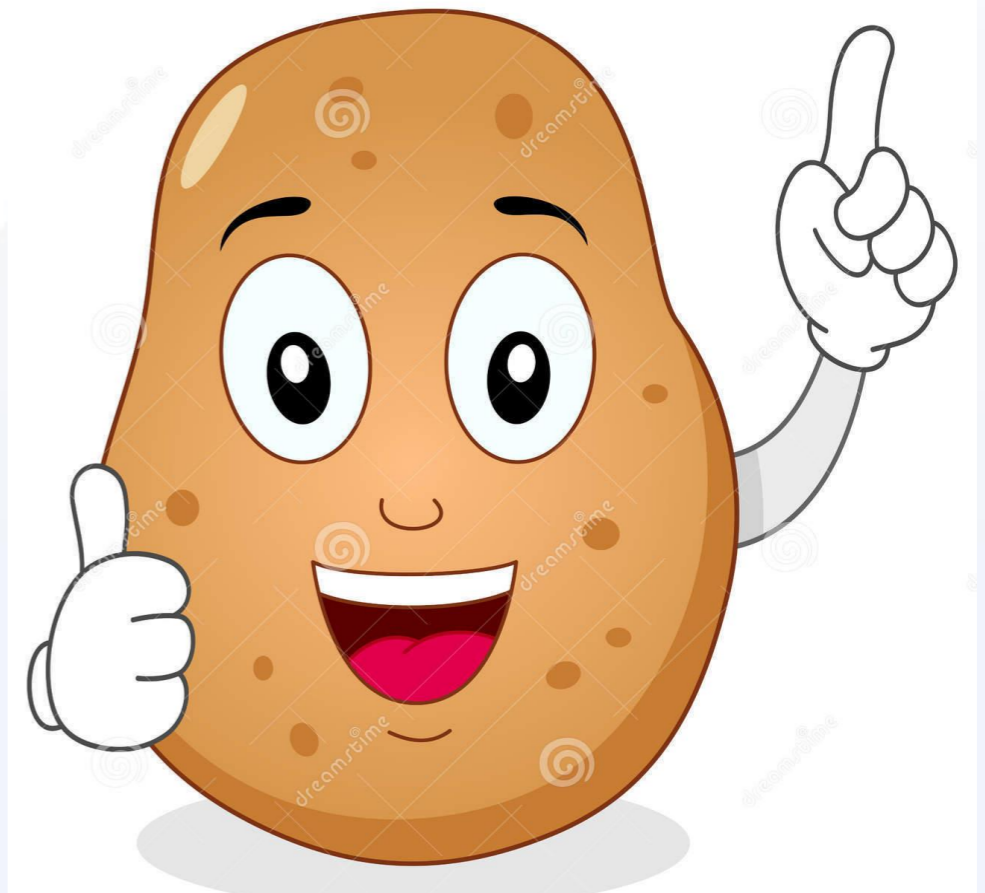
PRIPOROČA SE UŽIVANJE ČIM BOLJ SVEŽE,
LOKALNO PRIDELANE IN SEZONSKE
ZELENJAVE.

DRŽI!



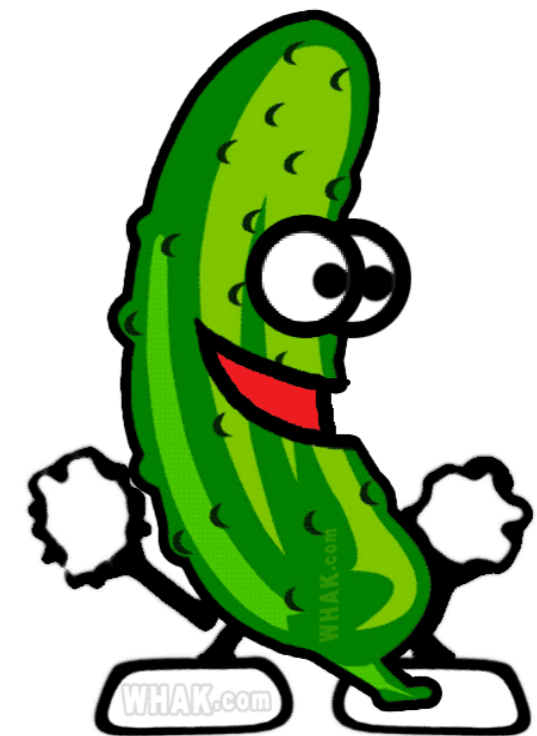
PRVI KROMPIR JE NA VOLJO V
JESENSKEM ČASU!

NE DRŽI!



BUČKE IMAJO ENAK OKUS KOT
KUMARICE

NE DRŽI!



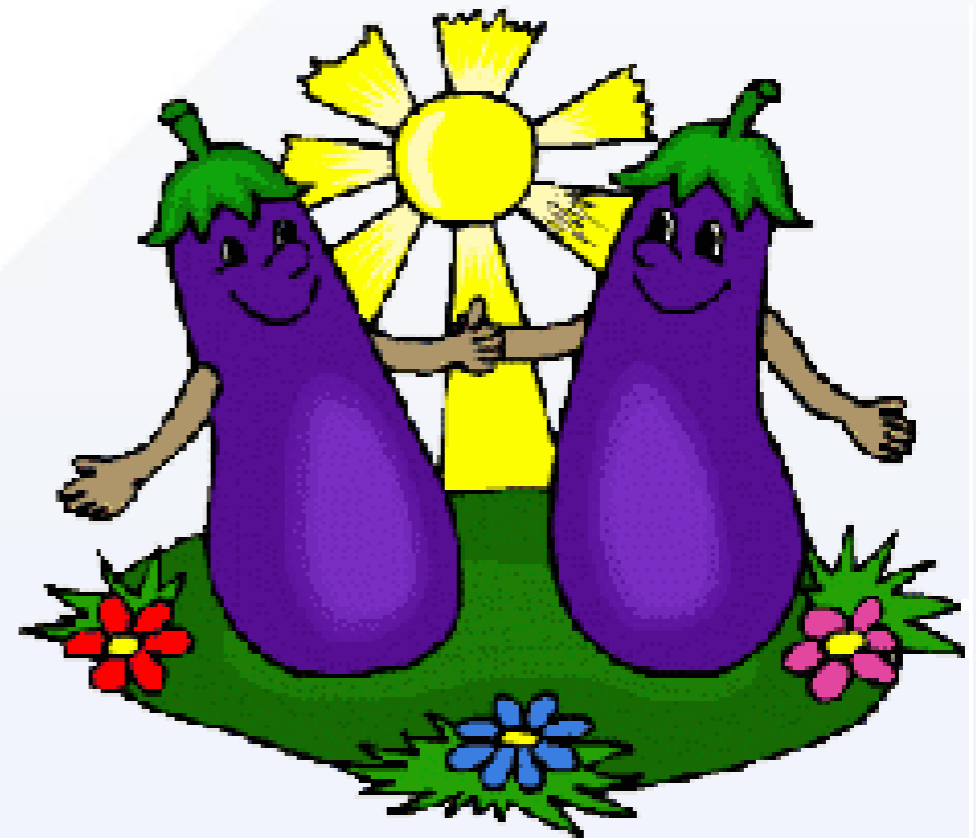
PRI PORU JE UŽITEN LE ZELENI DEL
RASTLINE

NE DRŽI!



NEKATERI JAJČEVCE IMENUJEJO TUDI MELANCANI

DRŽI!



BRSTIČNI OHROVT JE RDEČE BARVE

NE DRŽI!



UGANI KATERA ZELENJAVA/SADJE JE TO



KOT MAJHEN DEŽNIČEK TA SAD IME IMA,
Z ORANŽNIM MESOM NJENIM VSAK SE
RAD SLADKA.



MARELICA

MODRA JE IN V SEBI KOŠČICO IMA,
ČESTO RADA V CMOKE MAMICA JO DA



SLIVA

OKROGLO, NAPETO, RDEČE MESO
LAHKO KOT UHANE DAŠ ZA UHO



ČEŠNJA

V JESENI MAMICE ZELENJAVO VLOŽIJO, DA JE NA VOLJO TUDI POZIMI. RASTEJO PRAV TAKŠNE, KI SE UPORABLJAJO POSEBEJ ZA VLAGANJE, SAJ TISTE, KI JIH UPORABLJAMO ZA SOLATO, SO ZA KOZAREC PREVELIKE.



KUMARICE

JE RDEČE BARVE IN OKROGLE OBLIKE.
ZELO LEPO DIŠI IN IMA POLN OKUS.
LAHKO GA UPORABLJAMO V SOLATI, KOT
OMAKO, NA KRUHCU ALI KAR TAKO
NAREZANEGA NA KOŠČKE. LAHKO JE
RAZLIČNE VELIKOSTI, OD MALEGA DO
VELIKEGA. NEKATERI UPORABLJAJO TUDI
ZELENEGA ZA PRIPRAVO AJVARJA

