

VPRAŠALNIK O PREHRANJEVALNIH NAVADAH – ZDRAVO JEM

Identifikacijska številka udeleženca: ZJ20_ _D_ _U_ _; Datum: _ _ _ _

Prosimo, izpolnite naslednje podatke:

IME IN PRIIMEK:										SPOL (obkrožite):		M	Ž
DATUM ROJSTVA:													
Obkrožite zadnjo ŠOLO, ki ste jo dokončali:	1) Nedokončana osnovna šola 2) Osnovna šola 3) 2- ali 3-letna poklicna šola 4) 4-letna srednja šola/gimnazija 5) Višja šola 6) Visoka šola, fakulteta, akademija, podiplomski študij												
Obkrožite trenutni status ZAPOSLOTITVE:	1) Zaposlen 2) Samozaposlen 3) Kmet 4) Brezposelna oseba 5) Dijak, študent, nadaljnje izobraževanje 6) Upokojenec 7) Invalidski upokojenec, trajno nezaposljiva invalidna oseba 8) Gospodinja												

Prosimo, obkrožite črko pred ustreznim odgovorom.

Kaj za vas pomenijo obroki? (Izberite en odgovor.)	a) Zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja. b) Zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja <u>in med obroki več prigrizkov.</u>
Koliko obrokov v povprečju zaužijete na dan? (Izberite en odgovor.)	a) 1 ali 2 obroka. b) 3 do 5 obrokov. c) več kot 5 obrokov

**Kolikokrat na teden
zajtrkujete?**

(Izberite en odgovor.)

- a) Vsak dan.
- b) Občasno (4-6-krat na teden).
- c) Redko (manj kot 3-krat na teden).
- d) Nikoli.

**Kako pogosto običajno uživate
zelenjavo?**

(Izberite en odgovor.)

- a) Vsak dan, VSAJ 1-krat na dan.
- b) 4-6 dni VSAJ 1-krat na dan.
- c) 1-3 dni VSAJ 1-krat na dan.
- d) Ne jem zelenjave vsak teden (jo jem le 1-3-krat na mesec).
- e) Nikoli ne jem zelenjave

**Kako pogosto običajno uživate
sadje?**

(Izberite en odgovor.)

- a) Vsak dan, VSAJ 1-krat na dan.
- b) 4-6 dni VSAJ 1-krat na dan.
- c) 1-3 dni VSAJ 1-krat na dan.
- d) Ne jem sadja vsak teden (ga jem le 1-3-krat na mesec).
- e) Nikoli ne jem sadja.

**Ali imate navado dodatno
soliti jedi pri mizi?**

(Izberite en odgovor.)

- a) Da, vedno dosoljujem jedi pri mizi.
- b) Občasno dosoljujem jedi pri mizi.
- c) Ne, nikoli ne dosoljujem jedi pri mizi.

**Katere pijače v povprečju
najpogosteje pijete za žejo?**

(Izberite en odgovor.)

- a) Navadno pitno vodo
- b) Nesladkan čaj.
- c) Mineralna voda.
- d) Razredčeni 100% sadni sok z vodo.
- e) Nektarje.
- f) Energijske pijače.
- g) Vode z okusi.
- h) Ledene čaje, kole ter druge gazirane/negazirane sladke pijače.
- i) Industrijske oziroma domače sirupe za redčenje z vodo.
- j) Radler.
- k) Pivo.
- l) Vino redčeno z vodo.
- m) Drugo (prosimo dopišite): _____

Kako pogosto pri pripravi jedi uporabljate klasično cvrenje s potapljanjem živila v maščobo oziroma praženje živil na maščobi?

(Izberite en odgovor.)

- a) 2-krat na mesec ali več.
- b) 1-krat na mesec ali manj.
- c) Nikoli.

Kako pogosto uživate nezdrave prehranske izbire kot so: čokolada, bomboni, čips, hot-dog, pica, burek, kebab, sladko in slano pecivo ipd.?

(Izberite en odgovor.)

- a) Vsak dan (7-krat na teden).
- b) Vsak dan večkrat na dan.
- c) Pogosto (2 do 6-krat na teden).
- d) Občasno (1-krat na teden ali manj).
- e) Nikoli.

Kako pogosto pri nakupovanju NOVIH živil (t.j. tistih, ki jih kupujete prvič) preberete označbo na živilu glede sestave (deklaracijo)?

(Izberite en odgovor.)

- a) Vedno preberem označbe glede sestave živila (deklaracije).
- b) Občasno preberem označbe glede sestave živila (deklaracije).
- c) Nikoli ne preberem označbe glede sestave živila (deklaracije).

Kako pogosto načrtujete svojo prehrano za naslednji dan – npr. kaj in koliko boste jedli, koliko obrokov boste zaužili, kdaj, kako bo hrana pripravljena?

(Izberite en odgovor.)

- a) Vsak dan načrtujem svojo prehrano.
- b) Občasno načrtujem svojo prehrano (3 do 6-krat na teden).
- c) Redko načrtujem svojo prehrano (2-krat na teden ali manj).
- d) Nikoli ne načrtujem svoje prehrane.
- e) Prehrane zase ne načrtujem, ker to zame napravi nekdo drug.