

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?



Akarja tudni, hogy egészségesen táplálkozik-e? Ha igen, akkor semmi más nem kell tennie, mint azt, hogy válaszol a következő 50 kérdésre. Az eredményt összeadja, nyom egy facebookos like-ot, aminek ugyan semmi köze a teszthez, de a honlapom ársíójának jót tesz ©, majd megnézi a tesztet követő értékelést. A végeredményt csak ön látja, így ne legyen elnéző magával, nem érdemes becsapnia magát, még akkor sem, ha ez egy játék!

Teszt

1. Tudatosan étkezik, azaz tudja mit, mennyit és miért eszik?
 - a) igen
 - b) nem
2. Netán étkezési naplót is vezet?
 - a) igen
 - b) nem
3. Rendszeresen forgatja a tápanyagtáblázatot?
 - a) igen
 - b) nem
4. Hány alkalommal étkezik naponta?
 - a) 2-3 alkalom
 - b) 4 alkalom
 - c) 5-6 alkalom
5. Általában
 - a) szereti nagyjából mindig ugyan azt enni?
 - b) törekszik a változatosságra, hogy a lehető legtöbb féle hozzávalót fogyassza?
6. Étrendjének túlnyomó többségét
 - a) növényi eredetű táplálék teszi ki?

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

b) állati eredetű táplálék teszi ki?

7. Ha vásárol, elolvassa a termék összetevőit?

a) igen

b) nem

8. Tudja azt is, hogy például az adott terméken lévő kalóriatartalom mennyi fedez a napi szükségletéből?

a) nem olvasom el, nem izgat annyira

b) elolvasom és nagyjából tudom

c) elolvasom és pontosan tudom

9. Milyen fajta zsiradékból ette a legtöbbet a múlt héten?

a) növényi olaj (finomított vagy hidegen sajtolt)

b) margarin

c) vaj

d) állati eredetű zsírok, sertészsír

10. Milyen fajta szénhidrátból ette a legtöbbet a múlt héten?

a) gabona, magvak, hüvelyesek, (összetett szénhidrátok)

b) gyümölcs, tej, zöldség-főzelék félék (egyszerű szénhidrátok)

c) cukor, sütemény, üdítő (finomított szénhidrátok)

11. Rendszeresen eszik rostdús élelmiszereket (hüvelyesek, gabonafélék, zöldség-főzelékfélék)?

a) igen

b) nem

12. Milyen tejtermékeket részesít előnyben?

a) teljes tej és tejtermékeket

b) alacsony zsírtartalmú tej és tejtermékeket

c) tejszínt, kenhető sajtokat

13. Milyen kenyeret szokott (v)enni?

a) félbarna kenyeret

b) korpás, magos, barnakenyeret

c) fehér kenyeret

14. Mit szeret legjobban a kenyerére tenni?

a) vaj, felvágott, sajt

b) margarin, sovány sajt, szardínia

c) vaj, dzsem

d) zöldségek (paprika, paradicsom, retek) vagy inkább semmi

15. Milyen sót használ?

a) tengeri só

b) asztali só

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

16.Mivel fűszerez?

- a) készen kapható fűszerkeverékekkel
- b) gyógynövényekkel, friss vagy szárított zöldségekkel

17.Milyen édesítőt használ?

- a) méz, juharszirup vagy csicsóka sűrítmény
- b) mesterséges édesítőszer
- c) kristály- vagy porcukor

18.Mit iszik általában?

- a) 100 %-os rostos gyümölcs vagy zöldséglevet
- b) hagyományos üdítőitalokat, pl. kólát
- c) gyümölcs alapú ivólevet
- d) vizet, ásványvizet vagy ízesítettlen teát
- e) ízesített (cukros, citromos) teát

19.Naponta hányszor nassol?

- a) maximum 1-szer
- b) 2 vagy 3 alkalommal
- c) ahányszor csak eszembe jut

20.És mit nassol (rágcsál) ilyenkor

- a) édességet (csokoládé, cukorka)
- b) olajos magvakat
- c) friss gyümölcsöt vagy akár zöldséget
- d) sós mogyorót, csipszeket

21.Tart időnként valamilyen „divatos” diétát?

- a) igen
- b) nem

22.Ha valamilyen szigorú orvosi diétét kell vagy kellene tartania, maximálisan végrehajtja/végrehajtaná-e?

- a) igen
- b) nem

23.Ön magának főz vagy ételfutártól rendel?

- a) főzök
- b) nem főzök, ételfutártól rendelek

24.Egyre többet tudunk az étkezés egészségünkre gyakorolt hatásáról. Ennek tudatában változtatott étkezési szokásain az elmúlt években?

- a) igen
- b) nem, minek

25. Milyen salátaöntet használ általában?

- a) nem használok

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

b) majonéz vagy tartármártás

c) joghurtos, mert kevesebb kalória van benne

d) ecet, hidegen sajtolt olaj

e) citromlé, petrezselyem

26. Ha csirkés ételt főzök, bőrét mindig lehúzó

a) igen

b) nem

27. Hány alkalommal ivott gyógynövényből vagy csümölcsökből készült teát a múlt héten?

a) 4 vagy 5 alkalommal

b) 2 vagy 3 alkalommal

c) talán ha 1 alkalommal

28. Hány alkalommal evett köretként barna rizst, barna tésztát, árpagyöngyöt, egyéb nem finomított gabonafélét a múlt héten, ha 1 adag = 10 dkg (100 gramm)?

a) minimum 7 alkalommal

b) 4 alkalommal

c) maximum 3 alkalommal

d) 0 alkalommal

29. Ön szerint mivel foglalkozik egy dietetikus?

a) Egészségesek és betegek étrendjével, táplálkozási tanácsadással

b) Betegségekből eredő speciális és fogyókúrás étrendekkel

c) Fogyókúrás tanácsokkal

30. Hány alkalommal reggelizett müzlit a múlt héten?

a) 4 vagy több alkalommal

b) 2-3 alkalommal

c) 0 alkalommal

31. Hányszor evett szójaterméket? - a szójaszószt ne számolja bele!

a) nem ettem

b) maximum 2 alkalommal

c) 3-4 alkalommal

32. Hányszor evett valamilyen sötétsárga (sárgarépa, sütőtök...), vagy sötétzöld (brokkoli, kelbimbó, spenót...) zöldségből a múlt héten, ha 1 adag = 20 dkg (200 gramm)?

a) maximum 3 alkalommal

b) 4 alkalommal

c) 7 vagy több alkalommal

33. Hányszor evett valamilyen friss gyümölcsöt a múlt héten, ha 1 adag = 20 dkg (200 gramm)?

a) 7 vagy több alkalommal

b) 4 alkalommal

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

c) maximum 3 alkalommal

34. Hányszor evett valamilyen salátát a múlt héten?

a) maximum 3 alkalommal

b) 7 vagy több alkalommal

c) 4 alkalommal

35. Hányszor evett valamilyen hüvelyest (bab, lencse stb.) a múlt héten, ha 1 adag = 10 dkg (100 gramm)?

a) minimum 4 alkalommal

b) 2-3 alkalommal

c) 0 alkalommal

36. Hányszor evett valamilyen sovány halat a múlt héten, ha 1 adag = 15 dkg (150 gramm)?

a) 2-3 alkalommal

b) minimum 4-5 alkalommal

c) 0 alkalommal

37. Hányszor evett valamilyen sovány húst (bőr nélküli csirke, alacsony zsírtartalmú marhahús, szűzpecsenye...) a múlt héten, ha 1 adag = 15 dkg (150 gramm)?

a) több mint 3 alkalommal

b) 2 alkalommal

c) 0 alkalommal

38. Hányszor evett valamilyen zsíros húst, szalonnát, füstölt húst a múlt héten, ha 1 adag = 15 dkg (150 gramm)?

a) 0 alkalommal

b) 1-2 alkalommal

c) 3 vagy több alkalommal

39. Hány alkalommal evett valamilyen felvágottat, virslit vagy húskonzervet a múlt héten, ha 1 adag = 15 dkg (150 gramm)?

a) 0 alkalommal

b) maximum 2-3 alkalommal

c) 4-5 alkalommal

d) 6 alkalomnál is többször

40. Hány tojást evett a múlt héten?

a) 12 vagy több

b) maximum 6

c) 7-8

d) maximum 2-3

41. Hány adag bő olajban sült húst, burgonyát, panírozott zöldséget evett a múlt héten, ha 1 adag = 15 dkg (150 gramm),

a) 1-3 adagot

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

b) minimum 4 adagot

c) semennyit sem

42. Hányszor volt gyorséttermi vendég a múlt héten?

a) egyszer sem

b) 1-3 alkalommal

c) minimum 4 alkalommal

43. Hányszor vitte kísértésbe édesség, csokoládé, fagyalt a múlt héten?

a) megálltam a próbát, egyszer sem

b) maximum 3-szor

c) minimum 4-szer

44. Hány alkalommal evett valamilyen energiadús (kalóriadús) főfogást a múlt héten, ha 1 adag = minimum 1000 kcal?

a) egyszer sem

b) 1-3 alkalommal

c) minimum 4-szer

d) nem tudom, hogy miben mennyi kalória van

45. Hány alkalommal evett cukorral eltett befőttet, lekvárt a múlt héten?

a) 5 alkalommal

b) 3 alkalommal

c) 0 alkalommal

46. Hány alkalommal evett fehér kenyeret a múlt héten?

a) 0 alkalommal

b) 1-3-szor

c) minimum 4-szer

47. Hány alkalommal ivott alkoholt a múlt héten, ha 1 adag = 0,5 liter sör vagy 2 dl bor vagy 0,3 dl tömény?

a) 1 vagy 2 alkalommal

b) 3-nál több alkalommal

c) egyáltalán nem ittam alkoholt

48. Hány alkalommal evett konzervet vagy más tartósított élelmiszert a múlt héten?

a) egyszer sem

b) 1-3 alkalommal

c) minimum 4 alkalommal

49. Fogyasztott valamilyen bio élelmiszert az elmúlt hét folyamán?

a) Nem ettem ilyet, nem foglalkozom vele

b) többször is

50. Fogyasztott a múlt héten búzacsírát, hajdinát, kölest, csicseriborsót vagy szezámagot, akár csak egy keveset is?

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

a) igen

b) nem

kérdés - VÁLASZ

a) b) c) d) e)

1. 3 0 - - -

2. 3 0 - - -

3. 3 0 - - -

4. 0 3 4 - -

5. 0 3 - - -

6. 3 0 - - -

7. 3 0 - - -

8. 0 3 4 - -

9. 5 2 2 0 -

10. 5 3 0 - -

11. 3 0 - - -

12. 3 5 0 - -

13. 2 3 0 - -

14. 0 3 0 5 -

15. 3 0 - - -

16. 0 3 - - -

17. 3 1 0 - -

18. 3 0 0 5 0

19. 1 0 0 - -

20. 0 1 5 0 -

21. 2 0 - - -

22. 3 0 - - -

23. 3 0 - - -

24. 3 0 - - -

25. 5 0 3 2 5

26. 3 0 - - -

27. 3 1 0 - -

28. 5 4 3 0 -

29. 3 2 0 - -

30. 3 2 0 - -

31. 0 1 2 - -

32. 1 2 3 - -

33. 3 2 1 - -

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

- 34. 3 5 4 --
- 35. 3 2 0 --
- 36. 2 3 0 --
- 37. 3 2 0 --
- 38. 5 2 0 --
- 39. 3 2 0 0 -
- 40. 0 1 0 3 -
- 41. 1 0 5 --
- 42. 3 1 0 --
- 43. 3 1 0 --
- 44. 5 1 0 0 -
- 45. 0 1 3 --
- 46. 3 2 1 --
- 47. 1 0 3 --
- 48. 3 1 0 --
- 49. 0 3 ---
- 50. 3 0 ---

Értékelés

140-172 pont között, KITÚNÓ

Gratulálunk! Ez a lenyűgöző eredmény vélhetően azt jelenti, hogy ön a lehető legegészségesebben étkezik, pontosabban táplálkozik. Tartsa magát az eddigiekhez, sőt igyekezzen minél többeket erre az útra terelni!

110-139 pont között, JÓ

Eredménye azt jelenti, hogy helyes úton halad. Azokon a pontokon próbáljon még változtatni, melyek nem hoztak elég pontszámot önnek. Ez nem okozhat nagy nehézséget, hisz már sok mindennel tisztában van, de ügyeljen az apró részletekre is!

80-109 pont között, KÖZEPES

A helyes útnak csak a legelején tart. Mindenképpen változtasson étkezésén, és tanuljon ahhoz, hogy helyesen étkezzon. Kezdje azzal, hogy figyelmesen átolvassa a Táplálkozási kisokos című mappában található a „Helyes táplálkozás 12 pontja”, valamint az „Enni vagy nem enni” című fejezeteket!

79 pont alatt, AGGASZTÓ!

Van egy jó és egy rossz hírem. A rossz az, hogy a lehető legtávolabb van az egészséges étkezéstől, a tudatos táplálkozástól! A jó hír az, hogy még nem késő! Vegyen 180 fokal fordulatot, olvasson minél többet ebben a témában - ebben az oldalunkon található táplálkozási kisokos nagy segítségére lehet! - ürítse ki az éléskamráját és a mélyhűtőjét;

Étkezési önvizsga, avagy ön mennyire táplálkozik helyesen?

kezdjen új életet!

összeállította:

Hargitai György mesterszakács