

Sprawdź kim jesteś

Zabawa dietetyczna w formie testu

CENTRUM
MEDYCZNE 

Opracowanie: dietetyk kliniczny CM Medyk
mgr **Agnieszka Momora** - tel. **792 793 187**

Poniżej wypisz **wszystkie spożyte dzień wcześniej posiłki** (od śniadania do kolacji).
Następnie według tabelki na drugiej stronie oblicz liczbę uzyskanych punktów
i sprawdź wynik (długopis dostępny jest w rejestracji). **Powodzenia!**

1 śniadanie:

2 śniadanie
(przekąska):

Obiad:

Podwieczorek
(przekąska):

Kolacja:

Ilość punktów

5

2

0

Ile posiłków spożyłaś/eś?

4-5

3

0-2

Ile trwały przerwy między posiłkami?

<5 godzin

>5 godzin

Ile posiłków zawierało mleko / ser dobrej jakości / kefir / jogurt naturalny / maślanę?

2+

1

0

Ile posiłków zawierało nie smażone produkty będące źródłem białka zwierzęcego (drób wołowina, ryby morskie, jaja) lub roślinnego (strączki)?

3+

2

0-1

Ile posiłków zawierało porcję warzyw lub owoców?

3+

2

0-1

Ile posiłków zawierało warzywa kiszone, pomarańczowe lub ciemnozielone liście?

3+

2

0-1

Ile posiłków zawierało surówkę?

2+

1

0

Ile posiłków zawierało ciemne pieczywo (z mąki typu 1850 lub 2000), pełnoziarnisty ryż / makaron lub grube kasze?

2+

1

0

Moje punkty:

32-40 Mistrz świata i okolic

Jesteś Panem swojej diety, wszyscy Cię podziwiają, mówią o Tobie i chcą jeść to, co Ty! Musisz ukrywać się przed paparazzi, którzy zagląдают Ci do talerza! Gratulacje!

21-31 Zagubiony mędrzec

Jesteś sumienny i odpowiedzialny. Widać, że starasz się zdrowo odżywiać i Ci nawet to wychodzi! Czasami jednak niepewność i brak motywacji sprawiają, że jadłospis nie do końca wygląda tak, jakbyś chciał. Więcej silnej woli, bo jesteś na dobrej drodze!

12-20 Hulaj dusza

Niejednokrotnie starałeś się zdrowo odżywiać, ale za każdym razem wciągał Cię wir życia – tu podjadłeś, tam podjadłeś i Z diety nici. Warto zwolnić i uporządkować żywieniowy nieład. Zobaczysz, że zmiana nawyków zdrowo odbije się na Twoim życiu codziennym!

<12 Czarujący mąciwoda

Masz w sobie mnóstwo wdzięku, lecz zamęt w Twojej diecie uniemożliwia Ci zostanie "Mistrzem świata i okolic". Ale nie martw się, wszystko przed Tobą! Usiądź, zastanów się nad rytmem swojego dnia – zmień złe nawyki! Jedz więcej owoców i warzyw, a cukier i fast – foody zamień na zbilansowane posiłki. Przed Tobą dużo pracy, ale efekty warte są wysiłków.

Pamiętaj!

zawsze możesz skorzystać z fachowej porady naszego dietetyka

Rzeszów, al. Rejtana 53

tel. 533 349 012
17 865 20 02