

Izpolnite kontrolni seznam, ki je pred vami in preverite ali imate zdrave prehranjevalne navade.

Odključajte vsako trditev, ki velja za pretekli teden.

S spodnjim seznamom lahko tedensko preverjate ali se vaše prehranjevalne navade spreminjajo.



ALI JEM ZDRAVO?

DATUM:

- vsak dan zaužijem vsaj en sadež
- vsak dan zaužijem vsaj 3 vrste zelenjave
- na dan popijem 2-2,5l tekočine
- vsak dan imam vsaj 3 obroke
- namesto sladkih pijač, izberem vodo
- za obrok si vedno vzamem vsaj 10 minut časa
- redno zajtrkujem
- pazim na to, katera živila so zastopana na mojem krožniku
- raje kot po sladkih ali slanih prigrizkih posegam po oreščkih, semenih ali suhem sadju
- kupujem lokalno pridelana, biološka živila