

UPITNIK

Konzumiram li 30 različitih namirnica sedmično?

Pred vama je upitnik uz kojeg ćete procijeniti i osvijestiti svoje trenutno prehrabeno polazno stanje. Budite iskreni pri odgovaranju – cilj nije savršena ishrana, već prepoznavanje područja u kojima imate priliku za napredak.

Cilj je osvještavanje. Jer kada znamo gdje se nalazimo i kakvo je naše polazište, lakše unosimo male, ali prave i značajne promjene.

U ovom upitniku usredotočit ćemo se prvenstveno na raznovrsnost namirnica u vašoj ishrani, s naglaskom na biljne namirnice: integralne žitarice, mahunarke, povrće, voće, orašaste plodove i sjemenke, začine i začinsko bilje te fermentisane namirnice. Nakon što ga ispunite, dobit ćete jasan uvid u raznovrsnost vlastite ishrane.

PRAVILA:

Procjenjujte prema prošloj sedmici

Pri odgovaranju na pitanja uzmite u obzir isključivo namirnice koje ste konzumirali u **protekloj sedmici**, jer ćete samo tako dobiti realan uvid u raznovrsnost svoje ishrane na sedmičnoj razini.

Nemojte ocjenjivati svoje prehrabene navike općenito, već stvarno trenutno stanje. Naprimjer: možda inače jedete povrće iz skupine kupusnjača, ali ako ga niste konzumirali prošle sedmice, ovdje nemojte da ga uključujete.

Računaju se svi oblici biljne hrane i voća, osim ...

Računaju se svježa, sušena (npr. datulje), konzervirana i smrznuta biljna hrana (npr. smrznuti grašak), uključujući domaće pripremljene povrtnje ili voćne smoothie.

Raznolikosti ne doprinose visoko prerađena i rafinirana biljna hrana. Hrana poput bijelog brašna i bijele riže te njihovih proizvoda ne računaju se, jer se tijekom prerade uklanjaju oni dijelovi zrna koji sadrže većinu vlakana, vitamina B skupine, minerala i zaštitnih fitokemikalija.

Također se ne računaju industrijski voćni sokovi, budući da obično ne sadrže vlakna, pa se u tijelu ponašaju slično zaslađenim napitcima. Industrijski biljni napitci često sadrže dodane šećere, stabilizatore i arome, a neki od njih imaju vrlo nisku hranjivu vrijednost, ako nisu obogaćeni.

Budite iskreni

Cilj je dobiti realnu sliku svojih prehrabnenih navika. Ako rezultat pokaže da ima puno prostora za napredak – odlično! To je vaša polazna tačka za stvarne i postepene promjene.



INTEGRALNE ŽITARICE

Tvrdnja Koliko puta u protekloj sedmici si...	0 bodova = nikad	1 bod = 1–3 puta	3 boda = 4–5 puta	5 bodova = SVAKODNEVNO (7+)
konzumirao/konzumirala barem 80 g integralnih žitarica dnevno? (smeđa riža, heljda, kvinoja, zob, proso...)*				
jeo/jela zobene, heljdine, kvinojine ili slične pahuljice za doručak?				
odabrao/odabrala integralni hljeb (raženi, pirov, heljdin) umjesto „bijelog“?				
uključio/uključila integralne priloge (smeđa riža, tjestenina od heljde, pira, ječam, proso) u svoj jelovnik?				
uživao/uživala u integralnim žitaricama u međuobroku (npr. integralni krekeri, vafli od integralnog brašna)?				
isprobao/isprobala novu žitaricu ili pseudožitaricu (amarant, tef)?				

*40 g = 1 kriška hljeba ili 3 kašike zobenih pahuljica ili 2 kašike sirove smeđe riže

UKUPNO BODOVA: ____/30

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis integralnih žitarica koje si jeo/jela prošle sedmice: (npr. zob, smeđa riža, heljda, kvinoja...)

Koju ti je integralnu žitaricu najlakše da uključiš u jelovnik, a koju najteže?

Koju bi integralnu žitaricu želio/željela da uključiš tokom izazova?

MAHUNARKE

Tvrdnja Koliko puta u protekloj sedmici si...	0 bodova = nikad	1 bod = 1–3 puta	3 boda = 4–5 puta	5 bodova = SVAKODNEVNO (7+)
konzumirao/konzumirala mahunarke kao glavni dio obroka (npr. varivo od graha, <i>curry</i> od leće, salata od slanutka)				
jeo/jela grah (bilo koja vrsta – smeđi, bijeli, crni, <i>kidney</i> , <i>borlotti</i> ...)				
jeo/jela leću (crvenu, smeđu, crnu, žutu)				
jeo/jela slanutak (npr. u humusu, varivu, pečen)				
jeo/jela mladi grašak (zeleni ili žuti, svjež, zamrznut ili sušen)				
konzumirao/konzumirala soju ili proizvode od soje (tofu, tempeh, edamame)				
koristio/koristila mahunarke za doručak ili međuobrok (npr. humus na integralnom hljebu, namaz od graha, tofu <i>scramble</i>)				
dodao/dodala mahunarke u jela gdje ih inače ne koristiš (npr. u salatu, tjesteninu, rižoto)				
isprobao/isprobala novu ili rijetko korištenu mahunarku (npr. <i>mung</i> grah, <i>azuki</i> grah, crni grah)				

Porcija mahunarki ≈ 80 g kuhanih ili 30 g suhih.

Primjeri porcija: ½ zdjelice kuhanog graha, 3–4 kašike kuhanog graška, 100 g tofua

UKUPNO BODOVA: ____/45

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis mahunarki koje si jeo/jela prošle sedmice:

Koju ti je mahunarku najlakše da uključiš u jelovnik, a koju najteže?

Koju bi mahunarku želio/željela češće da uključuješ tokom izazova?

VOĆE I POVRĆE

Tvrdnja Koliko puta u protekloj sedmici si...	0 bodova = nikad	1 bod = 1–3 puta	3 boda = 4–5 puta	5 bodova = SVAKODNEVNO (7+)
konzumirao/konzumirala barem 2 porcije voća dnevno? (1 porcija = 80–100 g ili koliko stane u jednu šaku, npr. 1 srednja jabuka, 1 banana, 1 šaka bobičastog voća)				
konzumirao/konzumirala barem 3 porcije povrća dnevno? (1 porcija = koliko stane u jednu šaku, npr. 1 zdjelica salate, 1 paradajz, 1 paprika...)				
konzumirao/konzumirala 4 različite boje voća i povrća u danu? (<i>bijela, žuta, narančasta, crvena, zelena, ljubičasta/plava</i>)				
uzeo/uzela voće ili povrće za međuobrok?				
odabrao/odabrala povrće kao prilog kada si jeo/jela vani?				

UKUPNO BODOVA: ____/25

POVRĆE

Skupine povrća (jesi li ih konzumirao/konzumirala u protekloj sedmici?)	Primjeri	DA	NE
Plodasto povrće	paradajz, paprika, tikvica, krastavac		
Škrobno povrće / gomoljasto povrće	krompir (ne prženi!), batat, topinambur (čičoka), manioka, bundeva (hokaido, muškatna)		
Lisnato povrće	salata, radič, matovilac, blitva, špinat		
Krstašice / kupusnjače – klasične	brokula, karfiol, kupus, prokulice		
Krstašice – lisnate / korjenasto povrće	rikola, kelj, rotkvica, keleraba		
Lukovičasto povrće	luk, prasa, mladi luk, ljutika, bijeli luk		
Gomoljasto povrće bez škroba	mrkva, cvekla, repa, korijen celera, pastirnjak		
Fermentisano povrće	kiseli kupus, <i>kimchi</i> , fermentisana cvekla ili drugo tradicionalno fermentisano povrće (ne samo ukiseljeno!)		
Gljive	šampinjoni, vrganji, <i>shiitake</i> , bukovače		
Novo ili rijetko korišteno povrće	artičoka, bamija, šećerni grašak u mahuni, posebne vrste salata		

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis povrća koje si jeo/jela prošle sedmice:

Koje ti je povrće najlakše da uključiš u jelovnik, a koje najteže?

Koju bi skupinu povrća želio/željela češće da uključuješ tokom izazova?

VOĆE

Skupine voća (jesi li ih konzumirao/konzumirala u protekloj sedmici?)	Primjeri	DA	NE
Bobičasto voće	borovnice, jagode, maline, kupine, brusnice		
Koštichavo voće	breskve, nektarine, kajsije, šljive, trešnje		
Tropsko voće	banana, mango, ananas, papaja, marakuja		
Agrumi	naranča, mandarina, grejp		
Jabuke i kruške	bilo koje vrste i boje (svaka boja računa se posebno)		
Dinje i lubenice	lubenica, dinja, galia dinja		
Suho voće	suhe kajsije, šljive, datulje, smokve, grožđice (bez dodanog šećera)		

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis voća koje si jeo/jela prošle sedmice:

Koje ti je voće najlakše da uključiš u jelovnik, a koje najteže?

Koju bi skupinu voća želio/željela češće da uključuješ tokom izazova?

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

Tvrdnja Koliko puta u protekloj sedmici si...	0 bodova = nikad	1 bod = 1–3 puta	3 boda = 4–5 puta	5 bodova = SVAKODNEVNO (7+)
konzumirao/konzumirala jednu porciju orašastih plodova dnevno (npr. bademi, orasi, lješnjaci, indijski oraščići) 1 porcija = 1 srednja šaka				
dodao/dodala sjemenke jelima (<i>chia</i> , lanene, bučine, konopljine, susamove)				
koristio/koristila putere od orašastih plodova ili sjemenki (kikiriki puter, bademov puter, tahini)				

UKUPNO BODOVA: ____/15

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis orašastih plodova i sjemenki koje si jeo/jela prošle sedmice:

Koje ti je orašaste plodove i sjemenke najlakše da uključiš u jelovnik, a koje najteže?

Koju bi skupinu orašastih plodova i sjemenki želio/željela češće da uključuješ tokom izazova?

ZAČINI I ZAČINSKO BILJE

Tvrdnja Koliko puta u protekloj sedmici si...	0 bodova = nikad	1 bod = 1–3 puta	3 boda = 4–5 puta	5 bodova = SVAKOD-NEVNO (7+)
upotrijebio/upotrijebila svježe začinsko bilje (npr. bosiljak, peršun, menta, kori- jander ...)				
koristio/koristila sušene začine (npr. origano, kim, <i>curry</i> , cimet)				
dodao/dodala bijeli luk ili luk kao začina u jelo				
dodao/dodala začine ili bilje u napitke (npr. đumbir u čaju, menta u vodi)				
isprobao/isprobala novi ili rijetko ko- rišten začina/bilje				

UKUPNO BODOVA: _____/25
SVEUKUPAN BROJ BODOVA: _____/140

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis začina i začinskog bilja koje si jeo/jela prošle sedmice:

Koje ti je začinsko bilje ili začina najlakše da uključiš u jelovnik, a koje najteže?

Koju bi skupinu začina i bilja želio/željela češće da uključuješ tokom izazova?

140–95 bodova: Izvrsno!

Čestitamo! Vaše prehrambene navike već su jako dobre i gotovo ste pravi **stručnjak za raznovrsnu ishranu**. Vaš crijevni mikrobiom ima snažnu podršku, a imunološki sistem upotrebljava razna hranjiva i zaštitna svojstva koje unosite putem hrane.

Nastavite tim putem i pokušajte dodatno da usavršite pojedinosti. Naprimjer: dodajte novu vrstu povrća, isprobajte manje poznatu mahunarku, uključite rjeđe korištene začine ili sezonske posebnosti. Svaki novi dodatak čini vaš jelovnik još bogatijim i raznobojnijim.

94-50 bodova: Na dobrom ste putu!

Neke od vaših prehrambenih navika već idu u pravom smjeru, ali još uvijek ima dovoljno prostora za napredak. To znači da vaš crijevni mikrobiom već dobija određene hranjive materije, ali mu još uvijek nedostaje širi spektar vlakana i fitonutrijenata. Pogledajte u kojem ste području ostvarili najmanje bodova i krenite upravo odatle – možda od mahunarki, fermentisanih namirnica ili orašastih plodova i sjemenki? Već i mala promjena, poput nove vrste mahunarki ili šake sjemenki za doručak, može da napravi veliku razliku.

Manje od 50 bodova: Zasučite rukave!

Vaša ishrana trenutno nije dovoljno raznovrsna, što znači da vaše crijevne bakterije i imunološki sistem ne dobivaju potrebnu podršku. Ali, dobra vijest je da se poboljšanja brzo počinju primjećivati čim počnete da uvodite više biljnih namirnica.

Započnite malim i izvedivim koracima. Izaberite jedno ili dva područja u kojima trenutačno najviše zaostajete.

Naprimjer:

- ne unosite dovoljno povrća → dodajte ove sedmice jednu novu vrstu povrća
- niste dovoljno uključili integralne žitarice → zamijenite bijeli hljeb integralnim

Svaka nova namirnica se računa – i već za nekoliko sedmica primijetiti ćete napredak!