

UPITNIK

Konzumiram li 30 različitih namirnica tjedno?

Pred vama je upitnik s pomoću kojeg ćete procijeniti i osvijestiti svoje trenutačno prehrambeno polazno stanje. Budite iskreni pri odgovaranju – cilj nije savršena prehrana, 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 raznolikost namirnica u vašoj prehrani, s naglaskom na biljne namirnice: integralne žitarice, mahunarke, povrće, voće, orašaste plodove i sjemenke, začine i začinsko bilje te fermentirane namirnice. Nakon što ga ispunite, dobit ćete jasan uvid u raznolikost vlastite prehrane.

PRAVILA:

Procjenjujte prema prošlom tjednu

Pri odgovaranju na pitanja uzmite u obzir isključivo namirnice koje ste konzumirali u **protekloj tjednu**, jer ćete samo tako dobiti realan uvid u raznolikost svoje prehrane na tjednoj razini.

Nemojte ocjenjivati svoje prehrambene navike općenito, već stvarno trenutačno stanje.

Na primjer: možda inače jedete povrće iz skupine kupusnjača, ali ako ga niste konzumirali prošli tjedan, ovdje ga nemojte uključivati.

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 povrtnice 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 prehrambenih navika. Ako rezultat pokaže da ima puno prostora za napredak – odlično! To je vaša polazna točka za stvarne i postupne promjene.



INTEGRALNE ŽITARICE

Tvrdnja Koliko puta u proteklom tjednu 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 kruh (raženi, pirov, heljdin) umjesto „bijelog“?				
uključio/uključila integralne priloge (smeđa riža, tjestenina od heljde, pira, ječam, proso) u svoj jelovnik?				
uživao/uživala integralne žitarice kao međuobrok (npr. integralni krekeri, vafli od integralnog brašna)?				
isprobao/isprobala novu žitaricu ili pseudožitaricu (amarant, tef)?				

*40 g = 1 kriška kruha ili 3 žlice zobenih pahuljica ili 2 žlice sirove smeđe riže

UKUPNO BODOVA: ____/30

Polje za bilješke i razmišljanja:

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

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

Koju bi integralnu žitaricu želio/željela uključiti tijekom izazova?

MAHUNARKE

Tvrdnja Koliko puta u proteklom tjednu si...	0 bodova = nikad	1 bod = 1–3 puta	3 boda = 4–5 puta	5 bodova = SVAKOD- NEVNO (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 kruhu, 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 žlice kuhanog graška, 100 g tofua

UKUPNO BODOVA: ____/45

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis mahunarki koje si jeo/jela prošli tjedan:

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

Koju bi mahunarku želio/željela češće uključivati tijekom izazova?

VOĆE I POVRĆE

Tvrdnja Koliko puta u proteklom tjednu 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 rajčica, 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 proteklom tjednu?)	Primjeri	DA	NE
Plodasto povrće	rajčica, paprika, tikvica, krastavac		
Škrobno povrće / gomoljasto povrće	krumpir (ne prženi!), batat, topinambur, manioka, bundeva (<i>hokkaido, butternut</i>)		
Lisnato povrće	salata, radič, matovilac, blitva, špinat		
Krstašice / kupusnjače – klasične	brokula, cvjetača, kupus, prokulice		
Krstašice – lisnate / korjenasto povrće	rikola, kelj, rotkvica, korabica		
Lukovičasto povrće	luk, poriluk, mladi luk, ljutika, češnjak		
Gomoljasto povrće bez škroba	mrkva, cikla, repa, korijen celera, pastrnjak		
Fermentirano povrće	kiseli kupus, <i>kimchi</i> , fermentirana cikla ili drugo tradicionalno fermentirano 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 prošli tjedan:

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

Koju bi skupinu povrća želio/željela češće uključivati tijekom izazova?

VOĆE

Skupine voća (jesi li ih konzumirao/konzumirala u protekloj tjednu?)	Primjeri	DA	NE
Bobičasto voće	borovnice, jagode, maline, kupine, brusnice		
Koštichavo voće	breskve, nektarine, marelice, šljive, trešnje		
Tropsko voće	banana, mango, ananas, papaja, marakuja		
Agrumi	narandža, 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 marelice, šljive, datulje, smokve, grožđice (bez dodanog šećera)		

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis voća koje si jeo/jela prošli tjedan:

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

Koju bi skupinu voća želio/željela češće uključivati tijekom izazova?

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

Tvrdnja Koliko puta u proteklom tjednu 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, sezamove)				
koristio/koristila maslance od orašastih plodova ili sjemenki (kikiriki maslac, bademov maslac, tahini)				

UKUPNO BODOVA: ____/15

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis orašastih plodova i sjemenki koje si jeo/jela prošli tjedan:

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

Koju bi skupinu orašastih plodova i sjemenki želio/željela češće uključivati tijekom izazova?

ZAČINI I ZAČINSKO BILJE

Tvrdnja Koliko puta u proteklom tjednu si...	0 bodova = nikad	1 bod = 1–3 puta	3 boda = 4–5 puta	5 bodova = SVAKODNEVNO (7+)
upotrijebio/upotrijebila svježe začinsko bilje (npr. bosiljak, peršin, menta, korijander ...)				
koristio/koristila sušene začine (npr. origano, kim, <i>curry</i> , cimet)				
dodao/dodala češnjak ili luk kao začin u jelo				
dodao/dodala začine ili bilje u napitke (npr. đumbir u čaju, menta u vodi)				
isprobao/isprobala novi ili rijetko korišten začin/bilje				

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

Polje za bilješke i razmišljanja:

Popis začina i začinskog bilja koje si jeo/jela prošli tjedan:

Koje ti je začinsko bilje ili začin najlakše uključiti u jelovnik, a koje najteže?

Koju bi skupinu začina i bilja želio/željela češće uključivati tijekom izazova?

140–95 bodova: Izvrsno!

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

Nastavite tim putem i pokušajte dodatno usavršiti pojedinosti. Na primjer: 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, no još uvijek ima dovoljno prostora za napredak. To znači da vaš crijevni mikrobiom već dobiva određene hranjive tvari, ali mu još uvijek nedostaje širi spektar vlakana i fitonutrijenata. Pogledajte u kojem ste području ostvarili najmanje bodova i krenite upravo odatle — možda kod mahunarki, fermentiranih namirnica ili orašastih plodova i sjemenki? Već i mala promjena, poput nove vrste mahunarki ili šake sjemenki za doručak, može napraviti veliku razliku.

Manje od 50 bodova: Zasučite rukave!

Vaša prehrana trenutačno nije dovoljno raznolika, što znači da vaše crijevne bakterije i imunološki sustav ne dobivaju potrebnu podršku. No, dobra vijest je da se poboljšanja brzo počinju primjećivati čim počnete uvoditi više biljnih namirnica.

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

Na primjer:

- ne unosite dovoljno povrća → dodajte ovaj tjedan jednu novu vrstu povrća
- niste dovoljno uključili integralne žitarice → zamijenite bijeli kruh s integralnim

Svaka nova namirnica se računa — i već za nekoliko tjedana primijetiti ćete napredak!