

VPRAŠALNIK

Ali zaužijem 30 različnih živil na teden?

Pred vami je vprašalnik s katerim boste ocenili in prepoznali svoje trenutno prehransko izhodišče. Pri odgovarjanju bodite iskreni, saj cilj ni doseči popolnosti, temveč prepoznati področja, kjer imate priložnost za napredek.

Cilj je zavedanje. Ko namreč ugotovimo, kje smo in kakšno je naše izhodišče, lažje naredimo majhne, a pravilne in pomembne spremembe.

V tem vprašalniku se bomo osredotočili predvsem na raznolikost živil v vaši prehrani, s poudarkom na rastlinskih živilih: polnozrnatih žitih, stročnicah, zelenjavi, sadju, oreščkih in semenih, začimbah in zeliščih ter fermentiranih živilih. Ko ga boste izpolnili, boste dobili jasen vpogled v raznolikost vaše prehrane.

PRAVILA:

Ocenjujte na podlagi preteklega tedna

Pri odgovarjanju na vprašanja upoštevajte izključno tista živila, ki ste jih zaužili v **preteklem tednu**, saj boste le tako dobili realen vpogled, kako raznolika je vaša prehrana v praksi na tedenski ravni.

Ne ocenjujte svojih navad na splošno, temveč dejansko trenutno stanje. Na primer: križnice so lahko del vaše prehrane, če pa jih v zadnjem tednu niste uživali, jih tukaj ne upoštevajte.

Štejejo vse oblike rastlinskih živil in sadja, razen ..

Štejejo sveža, posušena (npr. datlji), konzervirana in zamrznjena rastlinska živila (npr. zamrznjen grah), vključno z doma pripravljenimi zelenjavnimi ali sadnimi smutiji.

K raznolikosti pa ne prispevajo visoko predelana in rafinirana rastlinska živila. Živila, kot sta bela moka in beli riž ter njihovi izdelki, se ne štejejo, saj se med predelavo odstranijo tisti deli zrna, ki vsebujejo večino vlaknin, vitaminov skupine B, mineralov ter zaščitnih fitokemikalij.

Prav tako ne štejejo industrijski sadni sokovi, saj običajno ne vsebujejo vlaknin, zato se v telesu obnašajo podobno kot sladkane pijače. Industrijska rastlinska mleka pogosto vsebujejo **dodane sladkorje, stabilizatorje in arome**, nekateri pa imajo zelo nizko hranilno vrednost, če niso obogatena.

Bodite iskreni

Cilj je, da dobite resnično sliko o svojih prehranjevalnih navadah. Tudi če rezultat pokaže veliko prostora za izboljšave, je to vaša izhodiščna točka za napredek.



POLNOZRNATA ŽITA

Trditev Kolikokrat si v preteklem tednu ...	0 točk = nikoli	1 točka = 1–3x	3 točke = 4–5x	5 točk = DNEVNO (7+)
zaužil/a vsaj 80 g polnozrnatih žit dnevno? (rjavi riž, ajda, kvinoja, oves, proso ...)*				
za zajtrk zaužil/a ovsene, ajdove, kvinojine ali podobne kosmiče?				
jedel/a polnozrnat kruh (npr. rženi, pirin, ajdov) namesto "belega"?				
izbral/a polnovredne priloge (npr. rjavi riž, ajdove testenine, pira, ječmen, proso)?				
zaužil/a polnovredna žita kot prigrizek (npr. polnozrnati krekerji, polnozrnati vafliji)				
poskusil/-a novo žito ali psevdžito (npr. amarant, tef)?				

*40g = kos kruha ali 3 žlice ovsenih kosmičev ali 2 žlici rjavega riža (nekuhanega)

SKUPAJ TOČK: ____/30

Polje za beleženje in refleksijo:

Seznam polnozrnatih žit, ki si jih jedel/a prejšnji teden: (npr. oves, rjavi riž, ajda, kvinoja...)

Katera polnozrnata žita ti je najlažje vključiti v jedilnik in katera najtežje?

Katera polnovredna žita bi želel/a vključiti med izzivom?

STROČNICE

Trditev Kolikokrat si v preteklem tednu ...	0 točk = nikoli	1 točka = 1–3x	3 točke = 4–5x	5 točk = DNEVNO (7+)
Zaužil/a stročnice kot glavni del obroka (npr. fižolova juha, lečin curry, čičerikina solata)				
Jedel/a fižol (vse vrste – rjavi, beli, črni, kidney, borlotti...)				
Jedel/a lečo (rdeča, rjava, črna, rumena)				
Jedel/a čičeriko (npr. v humusu, enolončnici, pečeno)				
Jedel/a grah (zelen ali rumen, svež, zamrznjen ali suh)				
Jedel/a sojo ali sojine izdelke (tofu, tempeh, edamame)				
Uporabil/a stročnice za zajtrk ali kot prigrizek (npr. humus na polnozrnatem kruhu, fižolov namaz, umešan tofu)				
Uporabil/a stročnice kot dodatek v jedeh, kjer jih običajno ne uporabljaš (npr. dodatek k solati, testeninam, rižotam)				
Poskusil/a novo ali redko uporabljeno stročnico (npr. mung fižol, azuki, črni fižol)				

porcija stročnic = približno 80 g kuhanih ali 30 g suhih.

Primeri porcij: ½ skodelice kuhanega fižola, 3–4 žlice kuhanega graha, 100 g tofuja.

SKUPAJ TOČK: ____/45

Polje za beleženje in refleksijo:

Seznam stročnic, ki si jih jedel/a prejšnji teden:

Katere stročnice najlažje vključiš v svoj jedilnik in katere najtežje?

Katero stročnico bi med izzivom želel/a še večkrat vključiti?

ZELENJAVA IN SADJE

Trditev Kolikokrat si v preteklem tednu ...	0 točk = nikoli	1 točka = 1–3x	3 točke = 4–5x	5 točk = DNEVNO (7+)
zaužil/a vsaj 2 porčiji sadja/dan? (1 porcija = 80-100g oz. kar lahko primeš v eno roko, npr. 1 srednje veliko jabolko, 1 banana, 1 pest jagodičevja)				
zaužil/a vsaj 3 porcije zelenjave na dan? (1 porcija = kar lahko primeš v eno roko, npr. 1 skleda solate, 1 paradižnik, 1 paprika ...)				
zaužil/a 4 različne barve sadja in zelenjave na dan? (bela, rumena, oranžna, rdeča, zelena, vijolična/modra)				
imel/a za malico sadje ali zelenjavo?				
izbral/a zelenjavo kot prilogo , ko si jedel/a zunaj?				

SKUPAJ TOČK: ____/25

ZELENJAVA

Skupina zelenjave (ali si v prejšnjem tednu zaužil/a ...)	Primeri	DA	NE
Plodovke	Paradižnik, paprika, zelena bučka, kumara		
Škrobna zelenjava/gomolji	Krompir (ne ocvrt!), sladki krompir, topinambur, manioka, rumena/oranžna buča (hokaido, maslenka) ...		
Listnata zelenjava	Solata, radič, motovilec, blitva, špinača ...		
Križnice/kapusnice – klasične	Brokoli, cvetača, zelje, brstični ohrovt		
Križnice – solatne/korenovke	Rukola, ohrovt, redkev, koleraba ...		
Čebulnice	Čebula, por, mlada čebula, šalotka, česen		
Gomoljnice brez škroba	Korenje, rdeča pesa, repa, zelena, pastinak		
Fermentirana zelenjava	Kislo zelje, kimči, fermentirana pesa ali druga tradicionalna fermentirana zelenjava (ne samo vložena!)		
Gobe	Šampinjoni, jurčki, šitake, ostrigarji ...		
Nova ali redko uporabljena zelenjava	Artičoka, okra, sladki grah v stroku, posebne vrste solate		

Polje za beleženje in refleksijo:

Seznam zelenjave, ki si jih jedel/a prejšnji teden:

Katero zelenjavo najlažje vključiš v svoj jedilnik in katero najtežje?

Katero skupino zelenjave bi med izzivom želel/a še večkrat vključiti?

SADJE

Skupina sadja (ali si v prejšnjem tednu zaužil/a ...)	Primeri	DA	NE
Jagodičevje	Borovnice, jagode, maline, robide, brusnice ...		
Koščičasto sadje	Breskve, nektarine, marelice, slive, češnje		
Tropsko sadje	Banana, mango, ananas, papaja, pasijonka		
Citrusi	Pomaranča, mandarina, grenivka		
Jabolka in hruške	Poljubne vrste in barve (šteje vsaka barva posebej)		
Melone	Lubenica, melona, melona galia		
Suho sadje	Suhe marelice, slive, datlji, fige, rozine (brez dodanega sladkorja)		

Polje za beleženje in refleksijo:
Seznam sadja, ki si jih jedel/a prejšnji teden

Katero sadje najlažje vključiš v svoj jedilnik in katero najtežje?

Katero skupino sadja bi med izzivom želel/a še večkrat vključiti?

OREŠČKI IN SEMENA

Trditev Kolikokrat si v preteklem tednu ...	0 točk = nikoli	1 točka = 1–3x	3 točke = 4–5x	5 točk = DNEVNO (7+)
zaužil/a porcijo oreščkov na dan (npr. mandlji, orehi, lešniki, indijski oreščki) 1 porcija = 1 srednja pest				
dodal/a semena jedem (chia, lanena, bučna, konopljina, sezamova)				
uporabil/a masla oreškov ali semen (arašidovo, mandljevo, tahini)				

SKUPAJ TOČK: ____/15

Polje za beleženje in refleksijo:

Seznam oreškov in semen, ki si jih pojedel/a prejšnji teden

Katero skupino oreščkov in semen najlažje vključiš v svoj jedilnik in katero najtežje?

Katero skupino oreščkov in semen bi med izzivom želel/a še večkrat vključiti?

ZAČIMBE IN ZELIŠČA

Trditev Kolikokrat si v preteklem tednu ...	0 točk = nikoli	1 točka = 1–3x	3 točke = 4–5x	5 točk = DNEVNO (7+)
Uporabil/a sveža zelišča (npr. bazilika, peteršilj, meta, koriander ...)				
Uporabil/a suhe začimbe (npr. origano, kumina, curry, cimet)				
Dodal/a česen ali čebulo kot začimbo v jed				
Dodal/a začimbe ali zelišča v napitke (npr. ingver v čaju, meta v vodi)				
Poskusil/a novo ali redko uporabljeno začimbo/zelišče				

SKUPAJ TOČK: ____/25
VSE TOČKE SKUPAJ: ____/140

Polje za beleženje in refleksijo:
Seznam začimb in zelišč, ki si jih jedel/a prejšnji teden

Katero zelišče ali začimbo najlažje vključiš v svoj jedilnik in katero najtežje?

Katero skupino začimb in zelišč bi si med izzivom želel/a še večkrat vključiti?

140–95 točk: Odlično!

Čestitamo! Vaše prehranske navade so že zelo dobre in ste skoraj pravi **strokovnjak za raznolikost**. Vaš črevesni mikrobiom ima veliko podpore, imunski sistem pa koristi od številnih različnih hranil in zaščitnih spojin, ki jih zaužijete s hrano.

Nadaljujte tako in poskusite še izpopolniti podrobnosti. Na primer dodajte novo vrsto zelenjave, poskusite manj znano stročnico, vključite redkejša začimbe ali sezonske posebnosti. Vsak nov dodatek pomeni še bolj barvit in raznolik jedilnik.

94-50: Ste na pravi poti.

Nekatere vaše prehranske izbire gredo delno že v pravo smer, vendar imate še kar nekaj prostora za napredek. To pomeni, da vaš mikrobiom dobiva nekaj raznolikih hranil, vendar mu manjka še širši nabor vlaknin in fitonutrientov. Poglejte, kje ste zbrali najmanj točk in začnite tam (morda pri stročnicah, fermentiranih živilih ali oreščkih ter semenih?). Že majhna sprememba, kot je nova vrsta stročnice ali pest semen v zajtrku, lahko naredi veliko razliko.

Manj kot 50 točk: Zavijajte rokave!

Vaša prehrana je trenutno premalno raznolika, kar pomeni, da črevesne bakterije in imunski sistem ne dobijo dovolj podpore. Dobra novica pa je, da se izboljšave začnejo hitro kazati, ko začnete dodajati več rastlinskih živil. Zavijajte rokave in začnite z majhnimi, izvedljivimi koraki. Izberite eno ali dve področji, kjer trenutno najbolj zaostajate.

Na primer: ne zaužijete dovolj zelenjave -> dodajte eno novo vrsto zelenjave ta teden, "šepate" pri žitih -> zamenjajte beli kruh s polnozrnatim ... Vsaka nova vrsta šteje in napredek boste opazili že v nekaj tednih.