



Projekat "Aktivni mladi za zdraviji život: Zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih", finansiran od strane Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije, sprovodi Udruženje za sport i medicinu sporta u saradnji sa Zavodom za sport i medicinu sporta Republike Srbije, Zavodom za vrednovanje kvaliteta obrazovanja i vaspitanja i Centrom za zdravlje, vežbanje i sportske nauke



**UDRUŽENJE ZA  
SPORT I  
MEDICINU  
SPORTA**



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



**ЗАВОД ЗА ВРЕДНОВАЊЕ КВАЛИТЕТА  
ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА**

**CHESS**

Science | Education | Health

# UPITNIK O ISHRANI

Pitanja koja se nalaze u ovom upitniku su postavljena kako bi se utvrdile Vaše navike i izbori namirnica koje koristite u ishrani.

**Nema tačnih i pogrešnih odgovora!!!**

Nadamo se da će Vam popunjavanje upitnika biti zabavno i lako i unapred smo zahvalni na vašim odgovorima.

## UPUTSTVO ZA POPUNJAVANJE UPITNIKA

Molimo Vas da **zaokružite broj** pored odgovora koji najbolje opisuje Vaše navike u ishrani tokom prethodnih 6 meseci.

### Koliko često jedete...

- |   |   |
|---|---|
| 1. Zeleno lisnato povrće (spanać, zelenu salatu, blitvu, rukolu, kelj)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4         | 8. Punomasne mlečne proizvode (mleko, tvrdi sir, puter, sladoled)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4          |
| 2. Brokoli, karfiol, kupus<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4   | 9. Nisko-masne mlečne proizvode (npr. obrano mleko, jogurt, mladi sir)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4     |
| 3. Šargarepu<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4   | 10. Jaja<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4   |
| 4. Drugo povrće (grašak, kukuruz, zeleni pasulj, paradajz)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4                     | 11. Jagnjetinu, svinjetinu ili ovčetinu<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4                                    |
| 5. Pasulj, boraniju, sočivo<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4  | 12. Mesne prerađevine (npr. kobasice, salame, hot-dog, slaninu)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4            |
| 6. Citrusno voće (npr. pomorandže, grejfrut, mandarine, limun)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4                 | 13. Plietinu ili ćuretinu<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4  |
| 7. Drugo voće (npr. sveže jabuke ili kruške, banane, grožđe, bobice, lubenicu)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4 | 14. Ribu i morske plodove (ne pržene nego barene, pečene ili konzervirane)<br>Manje od jednom nedeljno ..... 0<br>Jednom nedeljno ..... 1<br>Dva do četiri puta nedeljno ..... 2<br>Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3<br>Dva ili više puta dnevno ..... 4 |

15. Margarin za mazanje
- Manje od jednom nedeljno ..... 0
  - Jednom nedeljno ..... 1
  - Dva do četiri puta nedeljno ..... 2
  - Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3
  - Dva ili više puta dnevno ..... 4
16. Proizvode od belog brašna (npr. beli hleb, beli pirinač)
- Manje od jednom nedeljno ..... 0
  - Jednom nedeljno ..... 1
  - Dva do četiri puta nedeljno ..... 2
  - Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3
  - Dva ili više puta dnevno ..... 4
17. Integralni hleb i žitarice (ovas, mrki pirinač, prekrupa, ječam)
- Manje od jednom nedeljno ..... 0
  - Jednom nedeljno ..... 1
  - Dva do četiri puta nedeljno ..... 2
  - Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3
  - Dva ili više puta dnevno ..... 4
18. Kolače (mafine, krofne, torte, peciva)
- Manje od jednom nedeljno ..... 0
  - Jednom nedeljno ..... 1
  - Dva do četiri puta nedeljno ..... 2
  - Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3
  - Dva ili više puta dnevno ..... 4
19. Komercijalne napitke (npr. kola napitke, zaslađene čajeve, soda napitke)
- Manje od jednom nedeljno ..... 0
  - Jednom nedeljno ..... 1
  - Dva do četiri puta nedeljno ..... 2
  - Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3
  - Dva ili više puta dnevno ..... 4
20. Prženu hranu
- Manje od jednom nedeljno ..... 0
  - Jednom nedeljno ..... 1
  - Dva do četiri puta nedeljno ..... 2
  - Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3
  - Dva ili više puta dnevno ..... 4
21. Koliko često dosoljavate hranu na tanjiru
- Manje od jednom nedeljno ..... 0
  - Jednom nedeljno ..... 1
  - Dva do četiri puta nedeljno ..... 2
  - Skoro svakog dana ili svakodnevno ..... 3
  - Dva ili više puta dnevno ..... 4

---

1 = uopšte ne želim,      5 = želim više od bilo čega

**Koliko želite da promenite način vaše ishrane**      1      2      3      4      5

**Koliko verujete da ste u stanju da to učinite**      1      2      3      4      5

---