Jedzenie i ty – quiz

Jedzenie to konieczność, lecz nasz stosunek do jedzenia i wybory, których dokonujemy, mogą znacznie się różnić. Aby stwierdzić, jaką rolę jedzenie odgrywa w twoim życiu, odpowiedz jak najszczerzej na poniższe pytania.

1) Czy jesteś smakoszem?
A Lubię większość potraw i cieszę się na wszystkie posiłki.
B Nie poświęcam jedzeniu zbyt dużo uwagi i bywa, że rezygnuję z posiłku, jeśli nie mam czasu.
C Uwielbiam jedzenie. Lubię jeść produkty jak najlepszej jakości – smakują o wiele lepiej.
D Lubię jeść, ale martwię się, że przytyję, więc zawsze liczę kalorie.

2) Jak robisz zakupy?
A Zwykle wrzucam do koszyka to, czego potrzebuję, po drodze do domu, a trochę więcej kupuję w weekendy, jeśli zapraszam gości.
B Robię zakupy co tydzień w supermarkecie i staram się wybierać produkty jak najlepszej jakości.
C Zwykle kupuję w supermarketach, szukając jak najlepszych promocji.
D Robię zakupy w niewielkich sklepikach – w sklepie mięsnym, warzywniaku – albo na bazarkach. Lubię wyszukiwać smaczne, lokalne produkty.

3) Czy nazwałbyś się kucharzem?
A Tak, uwielbiam gotować. Często przygotowuję więcej i zamrażam, żeby mieć coś pod ręką, gdy zabraknie czasu.
B Gotuję 1–2 razy w tygodniu i często w weekendy. Z radością sięgam po dania na wynos czy gotowe posiłki do odgrzania kilka razy na tydzień.
C Rzadko gotuję – lubię jeść poza domem. W okolicy mam też mnóstwo punktów sprzedających dania na wynos.
D Nie gotuję dużo, ale prawie codziennie przygotowuję proste

posiłki ze świeżych składników.

4) Co zjadasz na śniadanie?
A Piję tylko filiżankę herbaty lub kawy – nigdy nie chce mi się jeść z samego rana.
B Musi to być coś szybkiego – płatki śniadaniowe z mlekiem, tost z masłem albo czasami croissant.
C Owsianka lub pełnoziarniste płatki zbożowe z owocami i jogurtem.
D Zwykle jest to kanapka z boczkiem lub jajecznica na kiełbasie.

5) Jakie mięso wybierasz do kanapek?
A Kurczaka.
B Wołowinę.
C Szynkę.
D Boczek z sałatą lub pomidorem.

6) Czy jadasz produkty pełnoziarniste – pieczywo, ryz czy makaron?
A Prawie codziennie – zawsze kupuję pełnoziarniste pieczywo i makaron.
B Niezbyt często – są drogie i wolę białe pieczywo czy makaron.
C Czasami robię sobie kanapkę z pełnoziarnistego pieczywa, ale żywię się głównie daniami na wynos.
D Około 4–5 razy w tygodniu, zwykle jest to pełnoziarniste pieczywo.

7) A co z warzywami i owocami?
A Nie przepadam za warzywami.
B Prawie codziennie sięgam po jabłko lub pomarańczę.
C Zjadam warzywa do głównego posiłku i często przegryzam owoce w ciągu dnia.
D Zjadam trochę prawie codziennie. Często przegryzam owoce albo jem na deser. Lubię też gotować warzywa.

8) Który deser byś wybrał

A Ciastko toffi z lodami.
B Krojone świeże owoce z jogurtem naturalnym.
C Szarlotkę z bitą śmietaną.
D Jogurt owocowy lub owocowy serek kremowy.

9) Jak często jesz potrawy smażone?
A Codziennie.
B Rzadko, chyba że wliczyć w to potrawy typu stir-fry.
C 2–3 razy w tygodniu.
D Nigdy.

10) Jakiego tłuszczu lub oleju używasz do smażenia?
A Oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.
B Masła lub smalcu.
C Jakiegokolwiek oleju roślinnego kupionego w promocji w supermarkecie.
D Nie gotuję.

11) Jak często jadasz ryby lub owoce morza?
A Nigdy – zniechęca mnie zapach.
B Ryby są drogie, ale lubię próbować co tydzień czegoś nowego.
C Jadam smażoną rybę z frytkami raz w tygodniu.
D Jeśli liczą się sardynki i łosoś z puszki, jadam ryby 2–3 razy w tygodniu.

12) Co zwykle pijesz?
A Napoje gazowane.
B Squash lub sok z kartonu.
C Świeżo wyciskany sok owocowy.
D Wodę.

13) Jak często jesz dania na wynos albo fast foody?
A Rzadziej niż raz na miesiąc.
B Mniej więcej raz na tydzień.
C 3–4 razy w tygodniu.
D Codziennie – czasami częściej niż raz.

14) Jakie jest twoje ulubione danie na wynos?
A Pizza – najbardziej lubię zwykłą margaritę.

B Chińszczyzna – krucha wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym to moje ulubione danie.
C Hamburger z frytkami lub nuggetsy z kurczaka.
D Pobliska restauracja oferuje świetne curry z jagnięciną – lubię je z mieszanką warzyw, ryżem i chlebkiem naan.

15) Gdy chcesz coś przekąsić, co wybierzesz?
A Herbatniki czekoladowe lub chipsy.
B Ser i krakersy.
C Świeży owoc lub jogurt.
D Suszone owoce lub niesolone orzeszki albo czasami mały kawałek gorzkiej czekolady.

Twoje odpowiedzi się liczą

1) A=3, B=1, C=4, D=2
A Wiele osób udziela takiej odpowiedzi, ale warto pamiętać, że nie wszystkie produkty są tak samo zdrowe; nasza książka wskazuje te najlepsze.
B Pamiętaj, aby posiłki były pożywne i zawierały produkty z każdej grupy.
C To wspaniale, lecz należy pamiętać o równowadze. Nie jedz zbyt dużo tłuszczów, cukru ani soli.
D Spróbuj ograniczyć wielkość porcji i jedz tylko trochę z każdej grupy produktów.

2) A=2, B=3, C=1, D=4
A Życie w ciągłym biegu może prowadzić do braku odpowiedniej ilości składników odżywczych w diecie. Z myślą o zdrowiu, kupuj różnorodne produkty i jedz jak najwięcej świeżych warzyw i owoców.
B Czytaj też informacje na etykietach – wysoka cena nie jest gwarancją pożywności produktu. Możesz także znaleźć produkty lokalne lepszej jakości gdzie indziej.
C Pamiętaj, że niektóre świeże produkty z czasem tracą właściwości odżywcze.
D Wiesz, czego szukasz.

3) A=4, B=3, C=1, D=2
A Godne podziwu! Zwłaszcza jeśli przygotowujesz dobrze zbilansowane posiłki.
B Zawsze lepiej gotować w domu niż jeść już gotowe posiłki czy dania na wynos; spróbuj przygotowywać więcej szybkich i prostych potraw.
C Nigdy nie wiesz, co jest w twojej potrawie, lecz Część 5. Jedzenie w restauracji i na wynos pomoże ci dokonywać lepszych wyborów.
D To niezły pomysł, jeśli jesz produkty z każdej grupy.

4) A=1, B=2, C=4, D=1
A Spróbuj zjadać codziennie śniadanie albo przynajmniej miej pod ręką zdrowszą przekąskę, żeby zaspokoić głód w drugiej części poranka.
B „Coś szybkiego” może być zdrowsze, jeśli wybierzesz płatki pełnoziarniste, które zaspokoją uczucie głodu na dłużej. Tosty i croissanty są trawione szybko, dlatego wkrótce znów robimy się głodni.
C Doskonałe połączenie, dostarczające mnóstwa witamin oraz błonnika, który zapobiegnie atakowi głodu w drugiej części poranka.
D Nie zaleca się spożywania dużych ilości smażonego jedzenia. Może skutkować przybieraniem masy ciała, a kiełbasa zawiera dużo soli i azotany.

5) A=4, B=3, C=2, D=1
A Białe mięso to najlepszy wybór. Najnowsze badania dowodzą, że regularne spożywanie mięsa przetworzonego może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca i niektórych nowotworów.
B Spożywanie czerwonego mięsa może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem nowotworów. Najlepiej nie jeść więcej niż 500 g tygodniowo.
C Szynka, nawet najświeższa, to mięso przetworzone, dlatego najlepiej sięgać po nią sporadycznie, a jeść więcej kurczaka, ryb i jaj.
D Dobrze, że kładziesz na kanapkę sałatę, jednak boczek to

tłuste, słone mięso przetworzone, którego – według badań – nie powinno się spożywać codziennie.

6) A=4, B=1, C=1, D=3

A Bez względu na to, czy kierujesz się wynikami badań naukowych czy smakiem, to doskonały wybór.

B Rozważ spożywanie produktów pełnoziarnistych przynajmniej raz dziennie ze względu na pożyteczny błonnik i substancje odżywcze, których dostarczają.

C Rozejrzyj się po supermarkecie – może można kupić pizzę na cieście pełnoziarnistym?

D Spróbuj jeść produkty pełnoziarniste codziennie. Obecny w nich błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu i chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą i nowotworami, zwłaszcza nowotworem jelit.

7) A=1, B=2, C=3, D=4

A Nie dostarczasz organizmowi bardzo wielu zdrowych substancji odżywczych – witamin, minerałów i działających ochronnie fitozwiązków.

B Dietetycy radzą jadać co najmniej pięć porcji warzyw lub owoców dziennie, dlatego staraj się dodawać warzywa do zup i dań głównych.

C Nie zapominaj jak duże możliwości dają również warzywa. Możesz je pogryzać w ciągu dnia lub robić z nich zupy czy soki albo dodawać do wielu różnych potraw dla urozmaicenia smaku i zwiększenia ilości.

D To dobrze. Aby wykorzystać wszystkie substancje odżywcze ze świeżych warzyw i owoców, sięgaj po różnokolorowe i eksperymentuj z nowymi smakami.

8) A=1, B=4, C=2, D=2

A Smakowity, ale tylko na wyjątkowe okazje. Dostarcza niewielu substancji odżywczych i około 500 kcal, czyli ponad 25 procent dziennego zapotrzebowania kobiet.

B Doskonały wybór ze względu na witaminy, minerały i smak. Wybieraj ulubione owoce i kremowe jogurty naturalne – niewielka ilość tłuszczu zapewnia uczucie sytości na dłużej.

C Dobry wybór od czasu do czasu. Jabłka dostarczają trochę błonnika, lecz podczas gotowania tracą witaminę C, a kruche ciasto, cukier i śmietana sprawiają, że deser jest dość kaloryczny.
D Owocowe jogurty lub serek kremowy mogą zawierać dużo cukru – warto sprawdzić jego zawartość.

9) A=1, B=3, C=2, D=4
A Warto się ograniczyć. Badania wciąż wykazują związek pomiędzy potrawami smażonymi a zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia i otyłości.
B Dania stir-fry, smażone na niewielkiej ilości tłuszczu, zawierające dużo warzyw, są dość zdrowe, ale jeśli olej zacznie się palić, powstają niezdrowe tłuszcze trans.
C Zdrowiej jest jadać je rzadziej. Zamarynuj mięso i ugrilluj, upiecz ziemniaki, a jajka ugotuj.
D Doskonale. Łatwo trzymać się tej zasady, jedząc w domu, jednak chyba o wiele trudniej poza domem. Czasami można zjeść coś smażonego.

10) A=4, B=1, C=2, D=1
A To najlepszy wybór, ponieważ oliwa i olej rzepakowy zawierają dużo tłuszczów jednonienasyconych.
B Masło jak i smalec są bogate w niezdrowe tłuszcze nasycone. Maślany smak można zastąpić miękką margaryną będącą mieszanką oleju roślinnego i odtłuszczonego mleka.
C Jeśli to możliwe, wybieraj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Tańszy olej słonecznikowy zawiera dużo mniej zdrowych tłuszczów omega-6.
D Sprawdzaj skład podany na opakowaniu i unikaj tłuszczów nasyconych i trans.

11) A=1, B=3, C=2, D=4
A To wielka szkoda, bo ryby dostarczają białka, witamin i minerałów, a o wiele mniej kalorii niż mięso.
B Jadaj tłuste ryby, takie jak świeża makrela, która jest tania i bogata w zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3.
C Smaczne, jednak nie zaleca się spożywania zbyt dużych ilości

smażonych potraw. Frytki i panierka zawierają mnóstwo niezdrowych tłuszczów.
D To dobrze, ale kupując ryby w puszkach sprawdzaj zawartość soli lub sodu – niektóre zawierają ich zbyt dużo (zob. także.

12) A=1, B=2, C=3, D=4
A Napoje gazowane nie gaszą pragnienia, a mogą zawierać mnóstwo cukru.
B Sprawdzaj zawartość cukru w tych napojach.
C Świeży sok owocowy również dostarcza dużo cukru, ale jest bogaty w witaminy. Można go trochę rozcieńczać, jeśli pijesz często.
D Najlepiej gasi pragnienie i zapewnia prawidłowe nawodnienie całego ciała, łącznie z mózgiem.

13) A=4, B=3, C=2, D=1
A To miła odmiana mniej więcej raz na miesiąc.
B Sprawdzaj składniki i wybieraj z głową.
C Za często, jeśli chodzi o wpływ na zdrowie. Zawierają one przeważnie mnóstwo tłuszczu, cukru i soli.
D Musisz wiedzieć, co kryje się w jedzeniu. Czy kupując danie na wynos, pytasz o jego skład?

14) A=3, B=1, C=1, D=3
A Pieczony spód z ciasta i pomidory są całkiem zdrowe, ale unikaj tłustych wędlin i dużej ilości sera.
B Jest wiele zdrowych zup i potraw gotowanych na parze. Unikaj dużych ilości chrupiącego (smażonego w głębokim tłuszczu) jedzenia.
C Zdrowe burgery stały się modne. Kieruj się jakością, jednak unikaj większości nuggetsów z kurczaka.
D Aby uniknąć zbyt dużej ilości tłuszczu, wybieraj zwykły ryż i niesmażone potrawy na bazie warzyw.

15) A=1, B=2, C=4, D=4
A Herbatniki i chipsy powodują nagły wzrost cukru we krwi i szybko podnoszą energię, lecz nie na długo.
B Ser trawimy wolniej, co umożliwia utrzymanie poziomu energii

i glukozy we krwi przez dłuższy czas.
C i D Świeże lub suszone owoce, orzechy, jogurt, a nawet mały kawałek gorzkiej czekolady to dobra przekąska, która zaspokoi głód do następnego posiłku.

Podsumowanie wyników:
Ponad 50 – Brawo! Uwielbiasz zdrowe jedzenie.
40–49 – Zwykle bardzo dobrze wybierasz jedzenie, kilka zmian sprawi, że twoja dieta będzie bez zarzutu.
26–39 – Wiele rzeczy robisz dobrze, ale warto zwracać większą uwagę na to, co jesz.
15–25 – Kilka gruntownych zmian zapobiegnie przyszłym problemom ze zdrowiem i nadwagą.

Fot. Adobe Stock