

Starost: _____

Steg: _____

Ime in priimek: _____

1. Koliko obrokov v povprečju zaužiješ na dan? (obkroži)

2 ali manj

3 do 5

6 ali več

2. Ali zajtrkuješ vsak dan? (obkroži)

DA

NE

3. Koliko enot zelenjave v povprečju zaužiješ na dan? (obkroži)

- ne uživam zelenjave
 1 lonček zelenjave/skleda solate ali manj
 več kot lonček zelenjave / skleda solate
 2 lončka zelenjave ali večja skleda solate

4. Koliko enot sadja v povprečju zaužiješ na dan? (obkroži)

- ne uživam sadja
 1 skodelica sadja (npr. eno jabolko/breskev/pomaranča ali pa 3 marelice/mandarine)
 več kot 1 skodelica sadja
 2 skodelici sadja

5. Koliko pogosto uživaš naslednje jedi in pijače? (označi s x en odgovor v vsaki vrsti)

	nikoli	1-3 krat na mesec ali redkeje	1-3x na teden	4-6x na teden	1x na dan ali pogosteje
ocvrte jedi (pomfrit, pohano meso, ocvrtke...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom, ipd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sendviče, hot dog, pizzo, burek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov ipd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pecivo, sladice, slaščice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bonbone, čokolado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pravi čaj (1 skodelica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kavo (1 skodelica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100 % sadne sokove (2 dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Koliko vode običajno popiješ na dan? (obkroži)

do 0,2 l

0,3-0,5 l

0,5-1 l

1-2l

2 l in več

ne pijem vode

7. Če ne bi bilo nobenih omejitev na svetu in bi imel neskončno časa, denarja ter da starost ni bi bila omejitev, kaj bi pri svoji prehrani spremenil/-a:

1. Kdaj si se nazadnje gibal/-a vsaj 60 minut? (obkroži)

pretekli mesec pred 2 tedni pretekli teden včeraj

2. Kako redno si telesno aktiven/-a? (obkroži)

nikoli 1-krat na teden 2-krat na teden 3-krat na teden ali več

3. Kdaj si nazadnje delal/-a vaje za gibljivost? (obkroži)

pretekli mesec pred 2 tedni pretekli teden včeraj

4. Kdaj si nazadnje delal/-a vaje za moč? (obkroži)

pretekli mesec pred 2 tedni pretekli teden včeraj

5. Kako se počutiš po zmernem teku 2 km? (označi)

- ne zmorem preteči 2 km
- po teku komaj pridem k sebi
- mi je napor, ampak zmorem
- med tekom se lahko pogovarjam in pretečem brez težav

6. Ko se gibaš, kakšen šport običajno izbereš?

7. V katerih vrstah športnih aktivnosti si se že preizkusil/a? (označi)

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Atletika | <input type="radio"/> Drsanje in rolanje |
| <input type="radio"/> Športi z živalmi | <input type="radio"/> Športi z loparji |
| <input type="radio"/> Borilni športi | <input type="radio"/> Zunanji športi, ki niso vezani na igrišče |
| <input type="radio"/> Kolesarstvo | <input type="radio"/> Smučanje in zimski športi |
| <input type="radio"/> Ekstremni športi | <input type="radio"/> Sankanje |
| <input type="radio"/> Gimnastika | <input type="radio"/> Športi s tarčami |
| <input type="radio"/> Motorizirani športi | <input type="radio"/> Skupinski športi |
| <input type="radio"/> Športi moči (dvigovanje uteži,
bodybuilding) | <input type="radio"/> Vodni športi |
| | <input type="radio"/> Igre uma |

8. Kaj je zate pri telesni dejavnosti najpomembneje?

9. Najraje imam:

ekipne športe individualne športe