

Załącznik nr 7

Ocena wiedzy na temat zdrowego odżywiania i nawyków żywieniowych uczestników Programu profilaktycznego.

Wiedzę uczestnika Programu profilaktycznego z zakresu zdrowego odżywiania i nawyków żywieniowych można ocenić przy pomocy zamieszczonego poniżej kwestionariusza, który został opracowany na podstawie części C Kwestionariusza do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych¹.

L.p.	Treść stwierdzenia	Tak	Nie	Nie mam zdania	Liczba punktów
1.	Produkty zbożowe wystarczy spożywać raz dziennie.				
2.	Tylko dzieci i młodzież powinny spożywać mleko.				
3.	Owoce i/lub warzywa powinny być spożywane w każdym posiłku.				
4.	Spożycie spleśniałego pieczywa może spowodować zakażenie pałeczkami Salmonelli.				
5.	Duże spożycie soli chroni przed nadciśnieniem tętniczym.				
6.	Ograniczenie potraw tłustych w diecie pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia.				
7.	Częste spożywanie tłustych ryb morskich przyspiesza rozwój miażdżycy.				
8.	Spożywanie grillowanego mięsa sprzyja zachorowaniu na nowotwory.				
9.	Konsekwencją żywienia wegetariańskiego jest zwiększone ryzyko anemii.				
10.	Biojogurty zawierają pożyteczne bakterie jelitowe.				
11.	Olej i oliwa zawierają dużo cholesterolu.				
12.	Pieczywo razowe zawiera większą ilość błonnika niż pieczywo jasne.				
13.	Owoce i warzywa są źródłem „pustych kalorii”.				
14.	Masło i wzbogacane margaryny charakteryzują się dużą zawartością witamin A i D.				
15.	Ser żółty jest lepszym źródłem wapnia niż ser twarogowy.				

¹ Praca zbiorowa pod redakcją prof. dra hab. Jana Gawęckiego, Zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywności Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, ISBN 978-83-63305-19-2.

16.	W podrobach występują znaczne ilości „złego” cholesterolu LDL.				
17.	Węglowodany złożone należy w diecie zastępować cukrami prostymi.				
18.	Białko powinno być głównym źródłem energii w prawidłowej diecie.				
19.	Niedostateczne spożycie witaminy PP może wywołać zapalenie skóry i biegunki.				
20.	Przebywanie na słońcu sprzyja wytwarzaniu witaminy D w organizmie.				
21.	Fosfor jest składnikiem tkanki nerwowej.				
22.	Stosunek wapnia do fosforu w prawidłowej diecie powinien wynosić 1:1.				
23.	Spożywanie owoców obfitujących w witaminę C zwiększa przyswajalność żelaza.				
24.	Rozpoczęcie gotowania warzyw w zimnej wodzie sprzyja zachowaniu ich wartości odżywczej.				
25.	Słodycze i tłuszcze zwierzęce wyróżniają się dużą gęstością odżywczą.				
Suma punktów:					

Odpowiedź poprawna - 1 pkt.

Odpowiedź błędna - 0 pkt.

Odpowiedź "Nie mam zdania" - 0 pkt.

Suma punktów 0 - 8 pkt. - stan wiedzy niedostateczny

Suma punktów 9 -16 punktów - stan wiedzy dostateczny

Suma punktów 17 - 25 punktów - stan wiedzy dobry