

Stravovací zvyklosti

(odpovězte na každou otázku zakroužkováním příslušné odpovědi)

Jméno a příjmení.....
Datum narození Datum

ZPŮSOB PŘÍPRAVY STRAVY

I. Při zahušťování polévek, omáček používám:

- 1) jíšku na másle
- 2) jíšku na oleji
- 3) na sucho opraženou mouku
- 4) zahušťuji moukou rozmíchanou ve vodě nebo mléce
- 5) zahušťuji jinak – jak ?

II. Jídla po dohotovení zjemňuji:

- 1) máslem 2) margarínem 3) olejem 4) tuk nepřidávám

III. Používám:

- ☐ vločky
- ☐ sojové výrobky
- ☐ obilninové výrobky

- 1) přidáním do mletých mas
- 2) do zeleninových polévek
- 3) do zapékaných jídel
- 4) jiným způsobem – jak?

IV. Při přípravě salátu používám zálivku:

- 1) vodovou 2) vodovou s olejem 3) olej

V. Z mléčných výrobků vybírám:

- 1) převážně nízkotučné výrobky
(sýr do 30% tuku, nízkotučný jogurt do 1,5 % tuku, 1,5% mléko)
- 2) častěji vybírám i tučnější výrobky
- 3) tučnost výrobků nesleduji

VI. Celozrnné výrobky (tmavý chléb, dalamánky, rýže natural, celozrnné těstoviny, celozrnnou mouku) používám:

- 1) v naprosté většině
- 2) stejným dílem jako běžné výrobky
- 3) převážně používám běžné výrobky
- 4) celozrnné výrobky nepoužívám