**Upute**

Odgovori na dana pitanja s obzirom na svoje izračune i preporučene dnevne doze unosa

kalorija te masti, ugljikohidrata i proteina:

* Prosječni ukupni dnevni unos kalorija za djevojke: 2000
* Prosječni ukupni dnevni unos kalorija za dečke: 2400
* Preproučeni postotak kalorija iz masti = 30%
* Preproučeni postotak kalorija iz ugljikohidrata = 50%
* Preproučeni postotak kalorija iz proteina = 20%

1. Odgovara li ukupan broj kalorija iz tvog dnevnog menija preporučenoj dozi?

Zaokruži odgovor: DA NE

1. Usporedi ukupan broj grama masti, ugljikohidrata i proteina iz svog osobnog menija s dnevnom preporučenom dozom masti, ugljikohidrata i proteina koje si izračunao/la na prvoj strani.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Slaže li se postotak masti, ugljikohidrata i proteina u tvom osobnom meniju s preporučenim postotcima? Koje nutrijente moraš promijeniti da bi bolje balansirao/la svoj osobni meni u skladu s preporučenim postotcima?
2. Jesi li izabrao/la namirnice iz svake skupine hrane?

Zaokruži odgovor: DA NE

Ako nisi, koje nisi?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nakon što si dovršio/la izračune svog osobnog menija i usporedio/ la ih s preporučenim postotcima, koje namirnice bi promjenio/la da bi postigao/la bolju ravnotežu među nutrijentima?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Kako bi promjenio/la svoju uobičajenu prehranu? Koje namirnice bi izbacio/la ili smanjio/la? Trebaš li ubaciti nešto u svoju prehranu?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_