

# Gesondheidsvraelys



Naam: \_\_\_\_\_

Julle dieetkundige doen 'n opname oor hoeveel jy weet van gesonde eetgewoontes. Voltooi die vraelys hieronder.

Naam en van: \_\_\_\_\_ Ouderdom: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoon: (h) \_\_\_\_\_ (s) \_\_\_\_\_

Skool: \_\_\_\_\_

Is daar 'n snoepie by jou skool?  JA  NEE

Dink jy die snoepie by jou skool bedien gesonde kos?  JA  NEE

Gee 'n rede vir jou antwoord: \_\_\_\_\_

As jou antwoord 'nee' is, hoe sal jy die spyskaart verander om dit gesonder te maak?

\_\_\_\_\_

Wat eet jy vir ontbyt? \_\_\_\_\_

Wat eet jy vir middagete? \_\_\_\_\_

Wat eet jy vir aandete? \_\_\_\_\_

Kyk weer na jou antwoorde en beantwoord die volgende vrae:

Wat sal jy by jou dieet voeg of daarvan verwyder om dit gesonder te maak?

\_\_\_\_\_

Hoeveel porsies vis eet jy per week? \_\_\_\_\_

Sal jy meer gereeld vis eet nou dat jy weet dit hou baie gesondheidsvoordele in?  JA  NEE

Gee 'n rede vir jou antwoord: \_\_\_\_\_

Watter noodsaaklike voedingstof kom in olierige vis voor wat help om die hart en brein gesond te hou?

Noem drie ander funksies van hierdie voedingstof:

\_\_\_\_\_

Watter kossoort bevat die meeste noodsaaklike voedingstowwe? \_\_\_\_\_

As jy 'n eetplan vir die dag moet saamstel, watter voedselkeuses en voedselgroepe sal jy insluit?

Byvoorbeeld: Middagete: vis (proteïen)

Ontbyt \_\_\_\_\_

Middagete \_\_\_\_\_

Aandete \_\_\_\_\_

Gee 'n punt uit 10 vir jou huidige eetgewoontes (1 is baie ongesond en 10 is baie gesond): \_\_\_\_\_

