



Slikovno gradivo s prikazom velikosti porcij

Slikovno gradivo s prikazom velikosti porcij za izvajanje prehranske ankete med starejšimi
Projekt PANGeA - Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje



2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione
transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropsko teritorialno sodelovanje
program čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija



Investiamo nel
vostro futuro!
Naložba v vašo
prihodnost!
www.ita-slo.eu
Progetto cofinanziato dal Fondo europeo di
sviluppo regionale
Projekt sofinancira Evropski sklad
za regionalni razvoj

Slikovno gradivo s prikazom velikosti porcij

Ljubljana, 2013

Slikovno gradivo s prikazom velikosti porcij

Avtorji: mag. Matej Gregorič, Vida Fajdiga Turk, dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Za vsebino so odgovorni avtorji.

Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Trubarjeva 2, Ljubljana

Gradivo ni lektorirano.

Leto izdaje: Ljubljana, 2013

Elektronski vir.

Spletni naslov:
<http://www.ivz.si/>

Slikovno gradivo vsebuje slike treh različnih velikosti porcij za 38 različnih skupin živil/jedi, z največjo velikostjo A in najmanjšo velikostjo C. Skupine živil/jedi so: mleko/jogurt, skuta/sir, sirni namaz/jabolko, grozdje/suhe slive, kompot/pomaranča, zelenjavna priloga/pire krompir, ocvrt krompir/paradižnik, zelje/zelena solata, enolončnica/juha, ribe/perutnina, goveji zrezek/jetrca, hrenovka/pašteta, obarjena salama/majoneza, marmelada/kosmiči, polenta/kruh, riž/testenine, rogljiček/napolitanke, torta/čokolada, čaj/brezalkoholna pijača. Oznake pod slikami predstavljajo količino živila/porcije v gramih.

Slikovno gradivo je v postopku evalvacije in služi kot orodje za okvirno oceno. Rezultati so uporabni samo v sodelovanju s prehranskim strokovnjaki z Inštituta za varovanje zdravja RS.

Slikovno gradivo je mogoče uporabiti tudi kot osnovo za določitev količine drugih živil, ki niso vključena v obstoječi seznam skupin.

Mleko / Jogurt

1

2

A



200

500

B



100

180

C



50

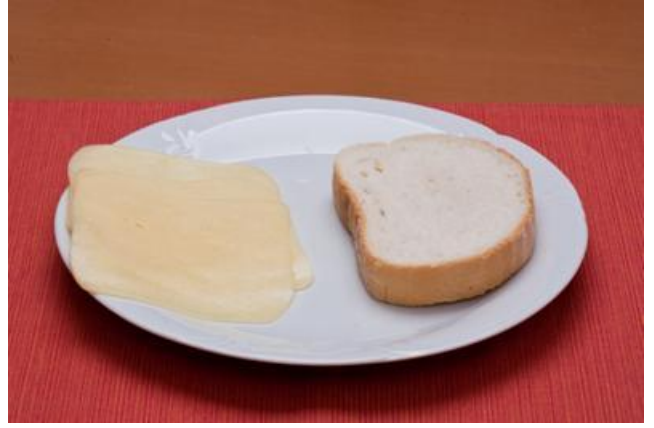
150

Skuta / Sir

3

4

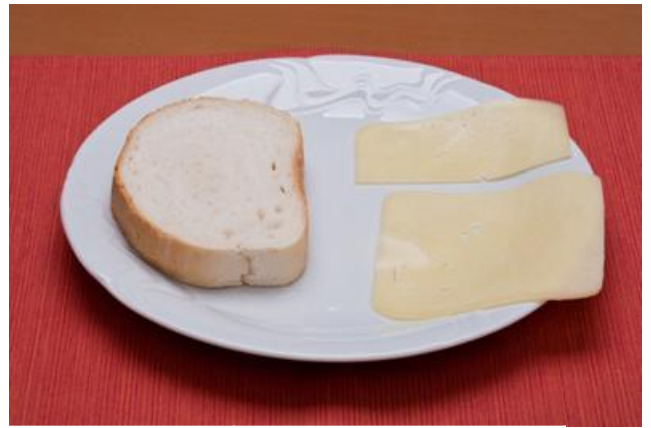
A



125

80

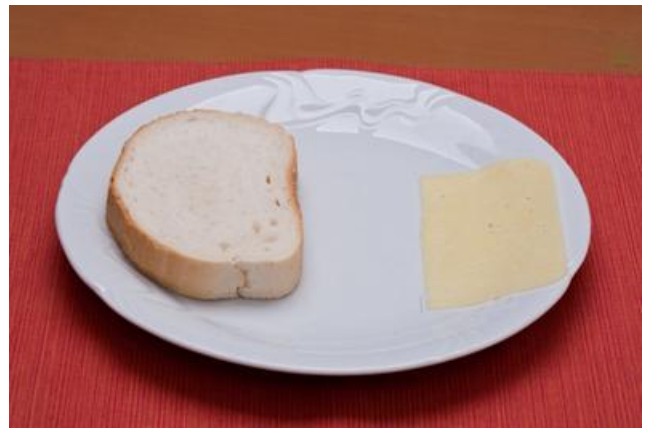
B



62

40

C



31

20

Sirni namaz / Jabolko

5

6

A



50

180

B



25

90

C



15

50

Grozdje / Suhe slive

7

8

A



180

100

B



90

50

C



45

25

Kompot / Pomaranča

9

10

A



300

140

B



150

70

C



75

35

Zelenjavna priloga / Pire krompir

11

12

A



280

300

B



140

150

C



75

75

Ocvrt krompir / Paradižnik

13

14

A



300

300

B



150

150

C



75

75

Zelje / Zelena solata

15

16

A



300

120

B



150

60

C



75

30

Enolončnica / Juha

17

18

A



400



380

B



200



190

C



100



95

Ribe / Perutnina (file)

19

20

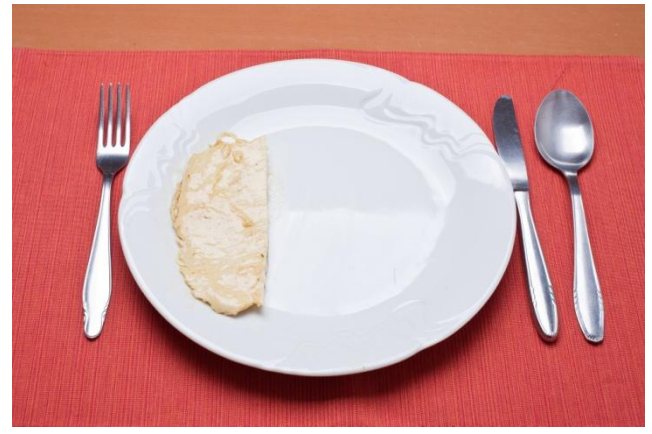
A



240

140

B



120

70

C



60

35

Goveji zrezek / Jetrca

21

22

A



150

300

B



75

150

C

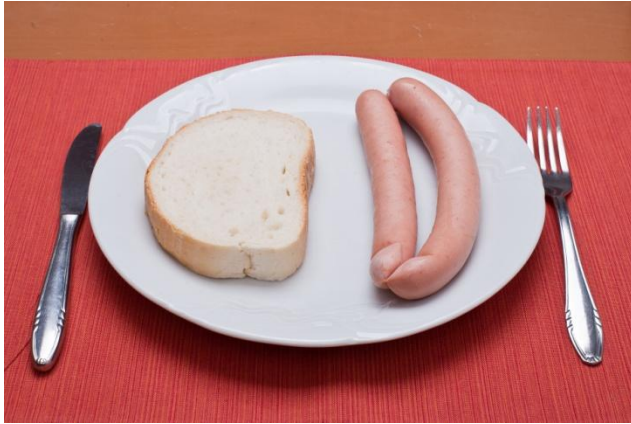


38

75

Hrenovka / Pašteta

23



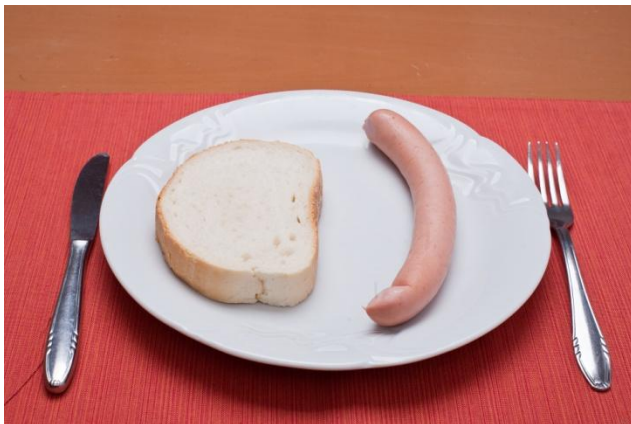
180

24



50

B

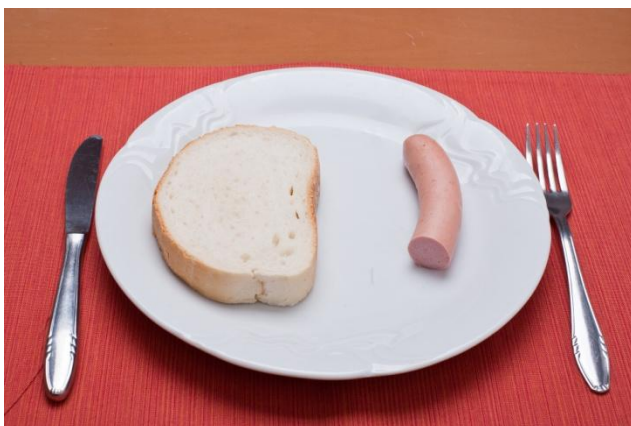


90



25

C



45



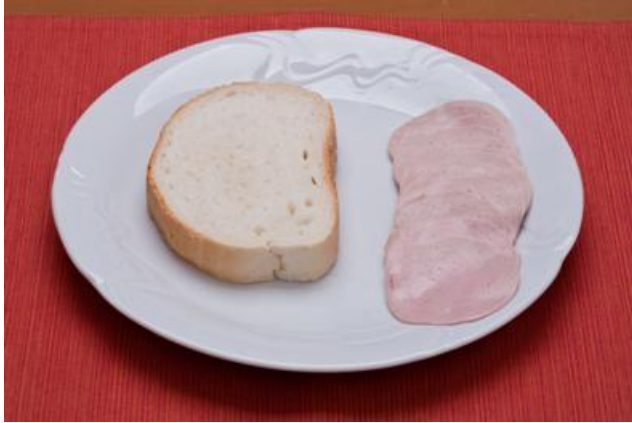
15

Obarjena salama / Majoneza

25

26

A



80

50

B



40

25

C



20

10

Marmelada / Kosmiči

27



60

28



120

B



40



60

C



20



30

Polenta / Kruh

29

30

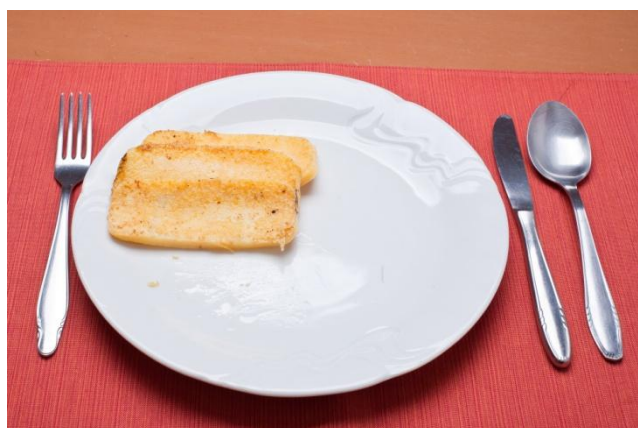
A



280

60

B



140

30

C



75

Riž / Testenine

31

32

A



280

300

B



140

200

C



70

100

Rogliček / Napolitanke

33

34

A



80

120

B



40

60

C



20

30

Torta / Čokolada

35



180

36



80

B



90



40

C



45



20

Čaj / Brezalkoholna pijača

37

38

A



200

500

B



100

200

C



50

100