



Projekt "Vrtim zdravi film", 2023./2024. - anketa II

Cilj:

- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod roditelja osvijestile važnost pravilne i raznovrsne prehrane
- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod roditelja osvijestile važnost tjelesne aktivnosti za zdravlje organizma
- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod roditelja osvijestile važnost praćenja količine unosa pojedinih hranjivih tvari te unos i potrošnju kalorija
- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod roditelja osvijestile važnost sna
- utvrditi jesu li edukacije i radionice kod roditelja osvijestile važnost poznavanja osnovnih informacija o hrani, hranjivim tvarima i kalorijskim vrijednostima

* Obavezno

1. Spol *

- muško
- žensko

2. Za doručak je najbolje jesti namirnice čijom razgradnjom će se brzo osloboditi energija, a to su: *

- ugljikohidrati
- bjelančevine
- masti

3. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da se češće bavite tjelesnom aktivnošću? *

- da
- djelomično
- ne

4. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da jedete voće više puta na dan? *

- da
- djelomično
- ne

5. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da jedete povrće više puta na dan? *

- da
- djelomično
- ne

6. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" osvijestile da je doručak najvažniji obrok u danu i potaknule vas da češće doručkujete? *

- da
- djelomično
- ne

7. Među ponuđenim namirnicama odaberite one koje su bogate bjelančevinama (4 točna odgovora) *

- riba
- jaja
- mlijeko
- soja
- orašasti plodovi
- voće
- povrće
- maslinovo ulje

8. Masti je poželjno unositi u organizam tako da jedemo (3 točna odgovora): *

- orašaste plodove
- maslac
- margarin
- plavu ribu
- maslinovo ulje
- biljno (suncokretovo) ulje

9. Poremećaj prehrane koji prepoznajemo po tome što se osoba prejeda i nakon toga povraća, često se deblja i mršavi naziva se: *

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

10. Poremećaj prehrane koji prepoznajemo po tome što osoba opsesivno trenira i odbija jesti ili jede jako male količine hrane naziva se: *

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

11. Poremećaj prehrane koji prepoznajemo po tome što osoba unosi prekomjerne količine hrane naziva se: *

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

12. Svaki dan trebali bismo vježbati barem: *

- 15 minuta
- 30 minuta
- 45 minuta
- 60 minuta

13. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" osvijestile koliko su dijete štetne za zdravlje i da je za održavanje željene tjelesne mase važna pravilna i raznovrsna prehrana te redovita tjelesna aktivnost? *
- da
- djelomično
- ne
14. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće proučavate deklaracije (kalorijska vrijednost, količina pojedinih hranjivih tvari) na proizvodima koje kupujete? *
- da
- djelomično
- ne
15. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da prilikom kuhanja češće proučavate kalorijsku vrijednost i količinu hranjivih tvari u 100 g određene namirnice? *
- da
- djelomično
- ne
16. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće pratite kalorijsku vrijednost i količinu hranjivih tvari koju unesete u tijelo tijekom pojedinog obroka? *
- da
- djelomično
- ne
17. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće pratite kalorijsku vrijednost i količinu hranjivih tvari koju vaše dijete unese u tijelo tijekom pojedinog obroka? *
- da
- djelomično
- ne

18. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće jedete kruh od cjelovitih žitarica? *
- da
- djelomično
- ne
19. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće pijete vodu, a manje zaslađene sokove i gazirane sokove? *
- da
- djelomično
- ne
20. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće jedete zdrave grickalice (čips od jabuke/banane, kokice bez soli)? *
- da
- djelomično
- ne
21. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće potičete djecu da doručkuju? *
- da
- djelomično
- ne
22. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće provjeravate doručkuje li vaše dijete? *
- da
- djelomično
- ne

23. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće za kuhanje koristite maslinovo ulje? *
- da
- djelomično
- ne
24. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće kuhate? *
- da
- djelomično
- ne
25. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće prilagođavate veličinu porcija dobi, spolu, tjelesnoj aktivnosti, poslu pojedinih članova obitelji? *
- da
- djelomično
- ne
26. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće potičete svoje dijete da se bavi nekim sportom? *
- da
- djelomično
- ne
27. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da se vi češće bavite tjelesnom aktivnošću te da produljite trajanje jedne tjelesne aktivnosti na minimalno 60 minuta? *
- da
- djelomično
- ne

28. Jesu li vas edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće jedete ribu? *
- da
- djelomično
- ne
29. Smatrate li da je za održavanje željene tjelesne mase važno pratiti kalorijsku vrijednost koju ste unijeli hranom u organizam, a koliko potrošili za bazalni metabolizam i druge aktivnosti koje obavljate tijekom dana? *
- da
- možda
- ne
30. Smatrate li da su edukacije za učenike o prehrani i tjelesnoj aktivnosti u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" bile korisne za učenike? *
- da
- djelomično
- ne
31. Smatrate li da su radionice za učenike o prehrani i tjelesnoj aktivnosti u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" bile korisne za učenike? *
- da
- djelomično
- ne
32. Smatrate li da su edukacije i radionice za roditelje o prehrani i tjelesnoj aktivnosti u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" bile korisne za roditelje? *
- da
- djelomično
- ne

33. Smatrate li da bi se edukacije i radionice za učenike o prehrani te važnosti tjelesne aktivnosti i sna trebale češće provoditi? *

da

djelomično

ne

34. Smatrate li da bi se edukacije i radionice za roditelje o prehrani te važnosti tjelesne aktivnosti i sna trebale češće provoditi? *

da

djelomično

ne

Microsoft nije stvorio niti podržava ovaj sadržaj. Podaci koje pošaljete bit će poslani vlasniku obrasca.

 Microsoft Forms