



Projekt "Vrtim zdravi film", 2023./2024.

Anketa za učenike 7. razreda - anketa I

Cilj:

- utvrditi prehrambene navike učenika
- utvrditi koliko su učenici upoznati s važnošću pravilne i raznovrsne prehrane
- utvrditi koliko su učenici upoznati s važnošću tjelesne aktivnosti za zdravlje organizma
- utvrditi prate li učenici količinu unosa pojedinih hranjivih tvari
- utvrditi prate li učenici unos i potrošnju kalorija
- utvrditi koliko su učenici upoznati s osnovnim informacijama o hrani, hranjivim tvarima i kalorijskim vrijednostima

Prosinac 2023.

Zahvaljujem svima na ispunjavanju ankete, Martina Simić Meznarić.

OŠ Izidora Poljaka Višnjica, PŠ J.E. Drašković Cvetlin

* Obavezno

1. Spol

- muško
- žensko

2. Najvažniji obrok u danu je: *

- doručak
- ručak
- večera

3. Za doručak je najbolje jesti: *

- ribu
- jaje
- jogurt s voćem

4. Koliko često ti jedeš voće? *

- 2 - 3 puta dnevno
- jedanput dnevno
- 2 - 3 puta tjedno
- jednom tjedno
- Ostalo

5. Ako vježbaš koliko vremenski traje jedna tvoja aktivnosti? *

- 120 minuta
- 90 minuta
- 60 minuta
- 45 minuta
- 30 minuta
- 15 minuta
- Ostalo

6. Koliko često ti jedeš povrće? *

- 2 - 3 puta dnevno
- jedanput dnevno
- 2 - 3 puta tjedno
- jednom tjedno
- Ostalo

7. Tjelesnom aktivnošću bavim se: *

- svaki dan
- četiri do šest puta tjedno
- dva do tri puta tjedno
- jednom tjedno
- jedanput u dva tjedna
- jednom mjesečno
- Ostalo

8. Najvažniji izvor energije su: *

- bjelančevine
- masti
- ugljikohidrati

9. Namirnice bogate bjelančevinama su (4 odgovora su točna): *

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

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

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

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

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

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

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

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

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

14. Svaki dan trebali bismo vježbati barem: *

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

15. Kuhaš li? *

- da
- ne

16. Ako si na prethodno pitanje odgovorio da, odaberi koliko često kuhaš? Ako si odgovorio ne tada preskoči ovo pitanje.

- svaki dan
- 2 - 3 puta tjedno
- jednom tjedno
- jedanput u dva tjedna
- jedanput na mjesec

17. Smatraš li da je važno doručkovati? *

- da
- ne

18. Doručkuješ li ujutro nakon što se probudiš? *

- da
- ponekad
- ne

19. Ako doručkuješ napiši što jedeš za doručak?

20. Ako ne doručkuješ zašto to ne radiš?

- nisam gladan/na
- nemam vremena
- nemam naviku doručkovati

21. U koliko sati najčešće ideš na spavanje? *

- u 20:00 sati
- u 21:00 sati
- u 22:00 sati
- u 23:00 sati
- u 00:00 sati
- u 01:00 sati
- u 02:00 sati
- poslije 02:00 sati

22. U koliko sati se najčešće ujutro budiš? *

- u 5:30 sati
- u 6:00 sati
- u 6:30 sati
- u 7:00 sati

23. Dijete su: *

- korisne
- štetne
- Ostalo

24. Sudjeluješ li s roditeljima u odabiru namirnica koje ćete kupiti u dućanu? *

- uvijek
- često
- ponekad
- rijetko
- nikada

25. Proučavaš li prilikom kupovine namirnica količinu ugljikohidrata, masti, proteina i drugih hranjivih tvari koju one sadrže: *

- da
- ponekad
- ne
- ne kupujem namirnice

26. Kada kupuješ namirnice proučavaš li njihovu kalorijsku vrijednost? *

- da
- ponekad
- ne
- ne kupujem namirnice

27. Ako kuhaš proučavaš li kalorijsku vrijednost namirnica koju pripremaš? *

- da
- ponekad
- ne
- ne kuham

28. Kada kuhaš proučavaš li količinu hranjivih tvari koje pojedine namirnice sadrže u 100 grama?

- da
- ponekad
- ne
- ne kuham

29. Proučavaš li koliku kalorijsku vrijednost uneseš u organizam tijekom pojedinog obroka? *

- da
- ponekad
- ne

30. Proučavaš li koliku količinu pojedinih hranjivih tvari uneseš u organizam tijekom pojedinog obroka? *

- da
- ponekad
- ne

31. Smatraš li da je tjelesna aktivnost važna za održavanje tjelesne mase? *

- da
- ne

32. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se: *

- žitarice
- slatkiši
- voće i povrće
- meso i mliječni proizvodi
- ulja i masti

33. Najčešće jedem: *

- integralni kruh
- bijeli kruh
- Ostalo

34. Najčešće pijem: *

- vodu
- gazirani sok
- svježe cijeđeni sok
- Ostalo

35. Kada jedem grickalice najčešće jedem: *

- čips od jabuke
- kokice bez soli
- kokice sa soli
- čips
- flips
- Ostalo

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

