



## Projekt "Vrtim zdravi film", 2023./2024. Anketa za učenike 7. razreda - anketa II

Cilj;

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

svibanj 2024.

Zahvaljujem svima na ispunjavanju ankete, Martina Meznarić.

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

\* 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 te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da se češće baviš tjelesnom aktivnošću? \*

- da
- djelomično
- ne

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

da

djelomično

ne

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

da

djelomično

ne

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

da

djelomično

ne

7. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" osvijestile koliko je san važan i potaknule te da spavaš dovoljan broj sati te da svaki dan odlaziš na spavanje i budiš se u približno isto vrijeme? \*

da

djelomično

ne

8. Među ponuđenim namirnicama odaberi one koje su bogate bjelančevinama (4 točna odgovora) \*

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

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

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

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

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

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

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

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

- anoreksija
- bulimija
- pretilost

13. Svaki dan trebali bismo vježbati barem: \*

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

14. Jesu li te 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

15. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće sudjeluješ u kupovini namirnica? \*

- da
- djelomično
- ne

16. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće proučavaš deklaracije (kalorijska vrijednost, količina pojedinih hranjivih tvari) na proizvodima koje kupuješ? \*

- da
- djelomično
- ne

17. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće sudjeluješ u kuhanju i pri tome proučavaš kalorijsku vrijednost i količinu hranjivih tvari u 100 g određene namirnice? \*

da

djelomično

ne

18. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće pratiš kalorijsku vrijednost i količinu hranjivih tvari koju uneseš u tijelo tijekom pojedinog obroka? \*

da

djelomično

ne

19. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće jedeš kruh od cjelovitih žitarica? \*

da

djelomično

ne

20. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće piješ vodu, a manje zaslađene sokove i gazirane sokove? \*

da

djelomično

ne

21. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće jedeš zdrave grickalice (čips od jabuke/banane, kokice bez soli)? \*

da

djelomično

ne

22. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se namirnice koje trebamo jesti u najvećim količinama? \*

da

ne

23. Smatraš li da je za održavanje željene tjelesne mase važna pravilna i raznovrsna prehrana, redovita tjelesna aktivnost i praćenje unosa i potrošnje kalorija? \*

da

djelomično

ne

24. Smatraš li da su edukacije i radionice o prehrani i tjelesnoj aktivnosti provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" bile korisne? \*

da

djelomično

ne

25. Smatraš li da bi se u školi češće trebale provoditi edukacije i radionice o prehrani i tjelesnoj aktivnosti? \*

da

djelomično

ne

---

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

 Microsoft Forms