



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

Cilj:

- utvrditi prehrambene navike roditelja
- utvrditi koliko su roditelji upoznati s važnošću pravilne i raznovrsne prehrane
- utvrditi koliko su roditelji upoznati s važnošću tjelesne aktivnosti za zdravlje organizma
- utvrditi prate li roditelji količinu unosa pojedinih hranjivih tvari
- utvrditi prate li roditelji unos i potrošnju kalorija
- utvrditi koliko su roditelji 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 vi jedete voće? *

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

5. Koliko često vi jedete povrće? *

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

6. Najvažniji izvor energije su: *

- bjelančevine
- masti
- ugljikohidrati

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

- 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
- biljno (suncokretovo) ulje
- maslinovo 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. Koliko često kuhate: *

- svaki dan
- 2 - 3 puta tjedno
- jednom tjedno
- Ostalo

14. Doručujete li ujutro nakon što se probudite? *

- da
- ponekad
- ne

15. Smatrate li da je važno doručkovati? *

- da
- ne

16. Ako doručujete što jedete za doručak?

17. Potičete li svoju djecu da doručkuju? *

- da
- ponekad
- ne

18. Provjeravate li je li vaše dijete doručkovalo? *

- da
- ponekad
- ne

19. Dijete su: *

- korisne
- štetne
- Ostalo

20. Za kuhanje najčešće koristite: *

- svinjsku mast
- maslinovo ulje
- biljno (suncokretovo) ulje
- Ostalo

21. Kada kupujete namirnice proučavate li količinu ugljikohidrata, masti, bjelančevina i drugih hranjivih tvari koju ona sadrži? *

- uvijek
- često
- ponekad
- rijetko
- nikad

22. Kada kupujete namirnice proučavate li njihovu kalorijsku vrijednost? *

- uvijek
- često
- ponekad
- rijetko
- nikad

23. Stignete li uz obaveze tijekom dana kuhati? *

- uvijek
- često
- ponekad
- rijetko
- nikad

24. Kada kuhate proučavate li kalorijsku vrijednost namirnica koje pripremate? *

- uvijek
- često
- ponekad
- rijetko
- nikad

25. Kada kuhate proučavate li količinu hranjivih tvari koje pojedine namirnice sadrže u 100 grama? *

- uvijek
- često
- ponekad
- Rijetko
- nikad

26. Proučavate li koliku kalorijsku vrijednost unesete u organizam tijekom pojedinog obroka? *

- uvijek
- često
- ponekad
- rijetko
- nikad

27. Proučavate li koliku količinu pojedinih hranjivih tvari unesete u organizam tijekom pojedinog obroka? *
- uvijek
 - često
 - ponekad
 - rijetko
 - nikad
28. Proučavate li koliku kalorijsku vrijednost unese vaše dijete u organizam tijekom pojedinog obroka? *
- uvijek
 - često
 - ponekad
 - rijetko
 - nikad
29. Proučavate li koliku količinu pojedinih hranjivih tvari unese vaše dijete tijekom pojedinog obroka? *
- uvijek
 - često
 - ponekad
 - rijetko
 - nikad
30. Prilagođavate li veličinu porcija dobi, spolu, tjelesnoj aktivnosti, poslu pojedinih članova obitelji? *
- uvijek
 - često
 - ponekad
 - rijetko
 - nikad

31. Potičete li svoje dijete da se bavi nekim sportom? *

- da
- ne

32. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za održavanje tjelesne mase? *

- da
- ne

33. Koliko često se bavite tjelesnom aktivnošću? *

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

34. Koliko vremenski traje vaša tjelesna aktivnost? *

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

35. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se: *

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

36. Najčešće jedete: *

- integralni kruh
- bijeli kruh
- Ostalo

37. Koliko često jedete ribu? *

- dva puta na tjedan
- jedanput na tjedan
- jedanput na dva tjedna
- jedanput na mjesec
- Ostalo

38. Najčešće pijete: *

- vodu
- gazirani sok
- svježe cijeđeni sok
- Ostalo

39. Kada jedete grickalice najčešće jedete: *

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

40. Smatrate li da su edukacije učenika o pravilnoj i raznovrsnoj prehrani korisne za učenike? *

- da
- djelomično
- ne

41. Smatrate li da su radionice o pravilnoj i raznovrsnoj prehrani korisne za učenike? *

- da
- djelomično
- ne

42. Smatrate li da bi trebalo roditelje više educirati (kroz predavanja, radionice) o pravilnoj i raznovrsnoj prehrani? *

- da
- možda
- ne

43. Pratite li koliku kalorijsku vrijednost ste unijeli hranom u organizam, a koliko potrošili za bazalni metabolizam i druge aktivnosti koje obavljate tijekom dana? *

- uvijek
- često
- ponekad
- rijetko
- nikad

44. Imate li problema s održavanjem željene tjelesne mase? *

da

ne

45. Jeste li zadovoljni s vlastitim izgledom? *

da

ne

46. Pitanja, komentari na anketu.

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

 Microsoft Forms