

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

17 Odgovori

11:48 Prosječno vrijeme dovršetka

Zatvoreno Status

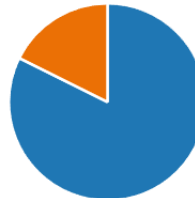
1. Spol

● muško	3
● žensko	14



2. Najvažniji obrok u danu je:

● doručak	14
● ručak	3
● večera	0



3. Za doručak je najbolje jesti:

● ribu	0
● jaje	11
● jogurt s voćem	6



4. Koliko često vi jedete voće?

● 2 - 3 puta dnevno	2
● jedanput dnevno	10
● 2 - 3 puta tjedno	1
● jednom tjedno	4
● Ostalo	0



5. Koliko često vi jedete povrće?

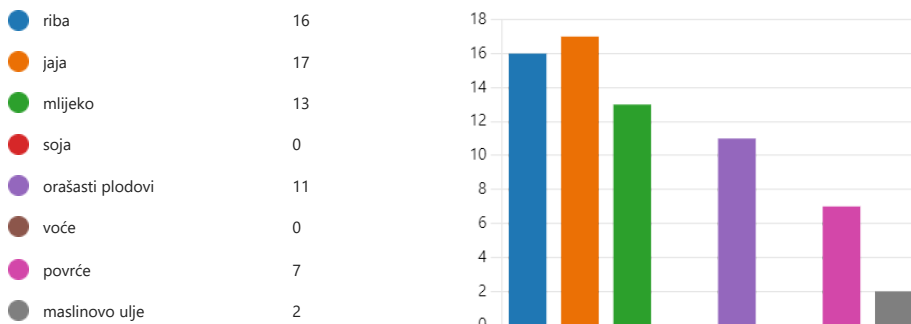
● 2 - 3 puta dnevno	1
● jedanput dnevno	8
● 2 - 3 puta tjedno	7
● jednom tjedno	1
● Ostalo	0



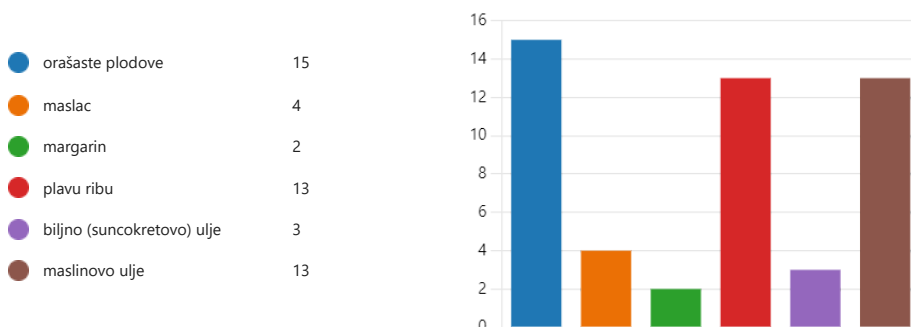
6. Najvažniji izvor energije su:



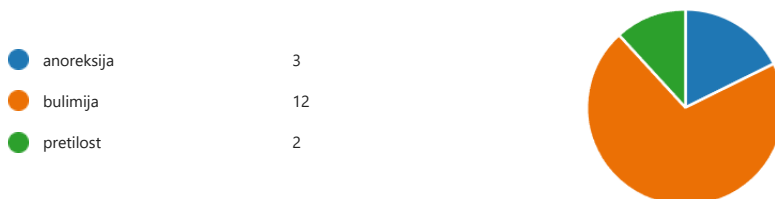
7. Namirnice bogate bjelančevinama su (4 odgovora su točna):



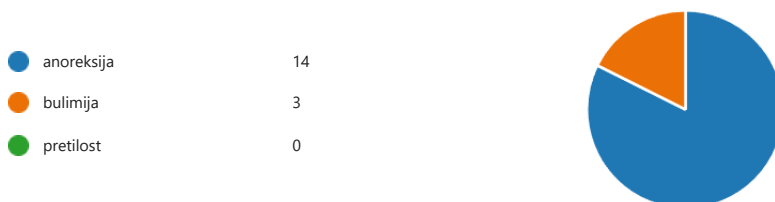
8. Masti je poželjno unositi u organizam tako da jedemo (3 točna odgovora):



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



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



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

● anoreksija	0
● bulimija	0
● pretilost	17



12. Svaki dan trebali bismo vježbati barem:

● 15 minuta	8
● 30 minuta	8
● 45 minuta	0
● 60 minuta	1



13. Koliko često kuhate:

● svaki dan	13
● 2 - 3 puta tjedno	2
● jednom tjedno	0
● Ostalo	2



14. Doručkujete li ujutro nakon što se probudite?

● da	8
● ponekad	6
● ne	3



15. Smatrate li da je važno doručkovati?

● da	17
● ne	0



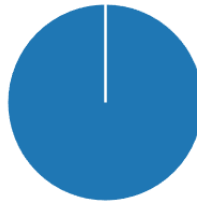
16. Ako doručkujete što jedete za doručak?

14
Odgovori

Najnoviji odgovori
"Grčki jogurt, dvopek, namaz, zobena kaša"

17. Potičete li svoju djecu da doručkuju?

da	17
ponekad	0
ne	0



18. Provjeravate li je li vaše dijete doručkovalo?

da	10
ponekad	6
ne	1



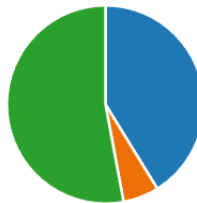
19. Dijete su:

korisne	4
štetne	12
Ostalo	1



20. Za kuhanje najčešće koristite:

svinjsku mast	7
maslinovo ulje	1
biljno (suncokretovo) ulje	9
Ostalo	0



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

uvijek	0
često	1
ponekad	7
rijetko	5
nikad	4



22. Kada kupujete namirnice proučavate li njihovu kalorijsku vrijednost?

uvijek	0
često	0
ponekad	8
rijetko	4
nikad	5



23. Stignete li uz obaveze tijekom dana kuhati?

uvijek	11
često	3
ponekad	0
rijetko	2
nikad	1



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

uvijek	0
često	0
ponekad	7
rijetko	3
nikad	7



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

uvijek	0
često	0
ponekad	5
Rijetko	6
nikad	6



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

uvijek	0
često	0
ponekad	3
rijetko	5
nikad	9



27. Proučavate li koliku količinu pojedinih hranjivih tvari unesete u organizam tijekom pojedinog obroka?

uvijek	0
često	0
ponekad	3
rijetko	5
nikad	9



28. Proučavate li koliku kalorijsku vrijednost unese vaše dijete u organizam tijekom pojedinog obroka?

uvijek	0
često	1
ponekad	2
rijetko	7
nikad	7



29. Proučavate li koliku količinu pojedinih hranjivih tvari unese vaše dijete tijekom pojedinog obroka?

uvijek	0
često	1
ponekad	3
rijetko	4
nikad	9



30. Prilagođavate li veličinu porcija dobi, spolu, tjelesnoj aktivnosti, poslu pojedinih članova obitelji?

uvijek	0
često	4
ponekad	4
rijetko	3
nikad	6



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

da	17
ne	0



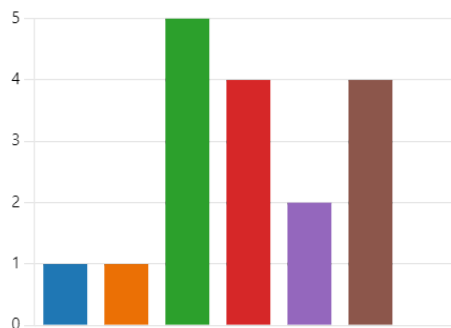
32. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za održavanje tjelesne mase?

da	17
ne	0



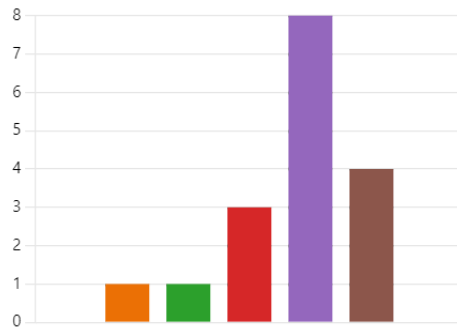
33. Koliko često se bavite tjelesnom aktivnošću?

svaki dan	1
četiri do šest puta tjedno	1
dva do tri puta tjedno	5
jednom tjedno	4
jedanput u dva tjedna	2
jednom mjesečno	4
Ostalo	0



34. Koliko vremenski traje vaša tjelesna aktivnost?

120 minuta	0
90 minuta	1
60 minuta	1
45 minuta	3
30 minuta	8
15 minuta	4
Ostalo	0



35. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se:

žitarice	3
slatkiši	6
voće i povrće	5
meso i mliječni proizvodi	1
ulja i masti	2



36. Najčešće jedete:

integralni kruh	8
bijeli kruh	6
Ostalo	3



37. Koliko često jedete ribu?

dva puta na tjedan	0
jedanput na tjedan	5
jedanput na dva tjedna	1
jedanput na mjesec	10
Ostalo	1

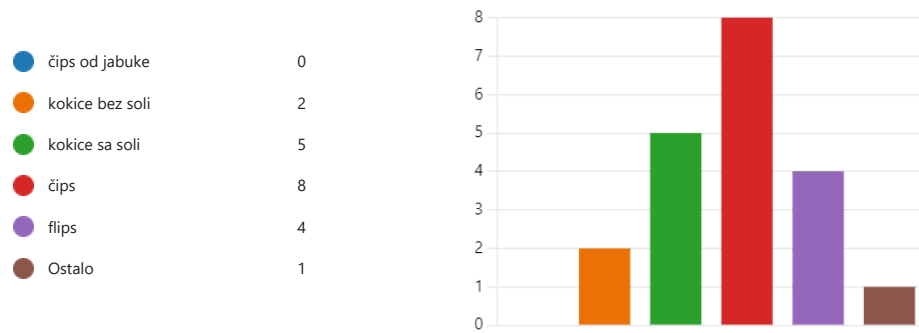


38. Najčešće pijete:

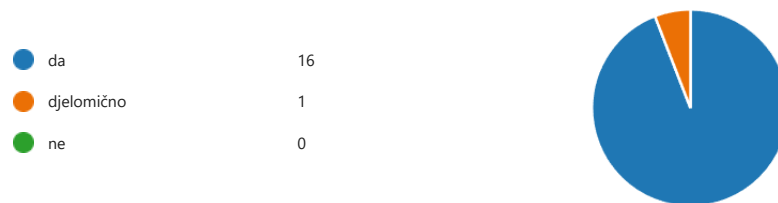
vodu	14
gazirani sok	1
svježe cijedeni sok	1
Ostalo	1



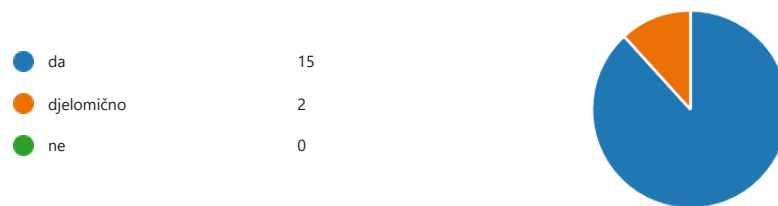
39. Kada jedete grickalice najčešće jedete:



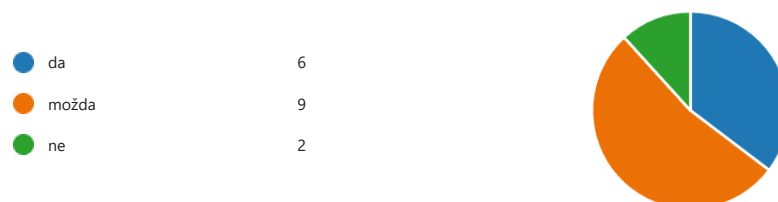
40. Smatrate li da su edukacije učenika o pravilnoj i raznovrsnoj prehrani korisne za učenike?



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



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



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



44. Imate li problema s održavanjem željene tjelesne mase?

da	3
ne	14



45. Jeste li zadovoljni s vlastitim izgledom?

da	15
ne	2



46. Pitanja, komentari na anketu.

1
Odgovori

Najnoviji odgovori