

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

19 Odgovori

06:41 Prosječno vrijeme dovršetka

Zatvoreno Status

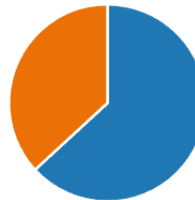
1. Spol

● muško	12
● žensko	7



2. Najvažniji obrok u danu je:

● doručak	12
● ručak	7
● večera	0



3. Za doručak je najbolje jesti:

● ribu	0
● jaje	14
● jogurt s voćem	5

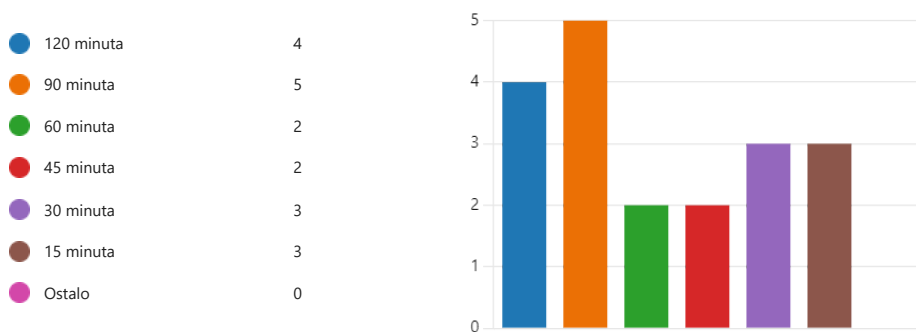


4. Koliko često ti jedeš voće?

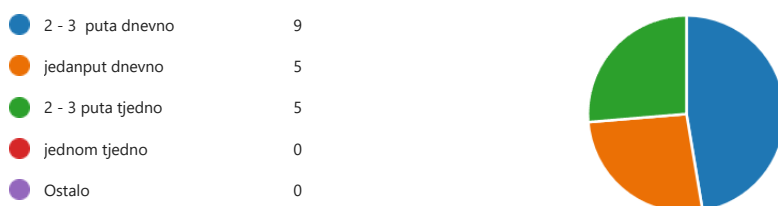
● 2 - 3 puta dnevno	7
● jedanput dnevno	5
● 2 - 3 puta tjedno	5
● jednom tjedno	1
● Ostalo	1



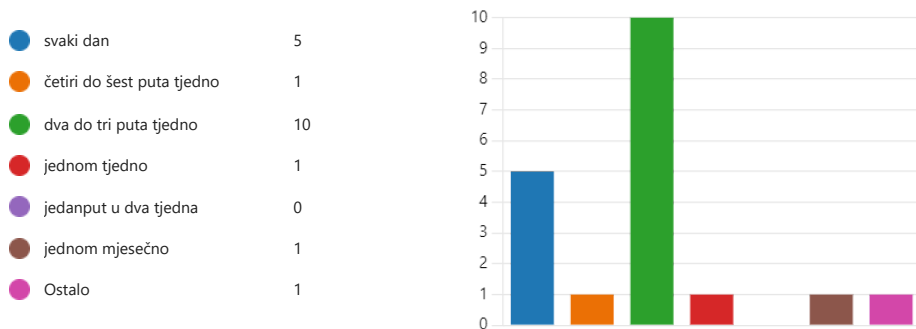
5. Ako vježbaš koliko vremenski traje jedna tvoja aktivnosti?



6. Koliko često ti jedeš povrće?



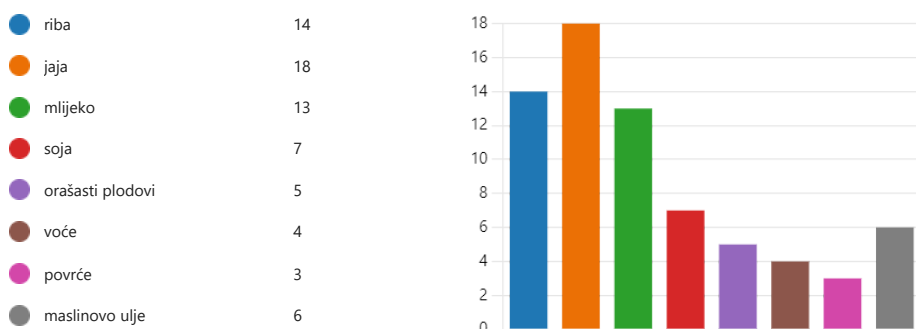
7. Tjelesnom aktivnošću bavim se:



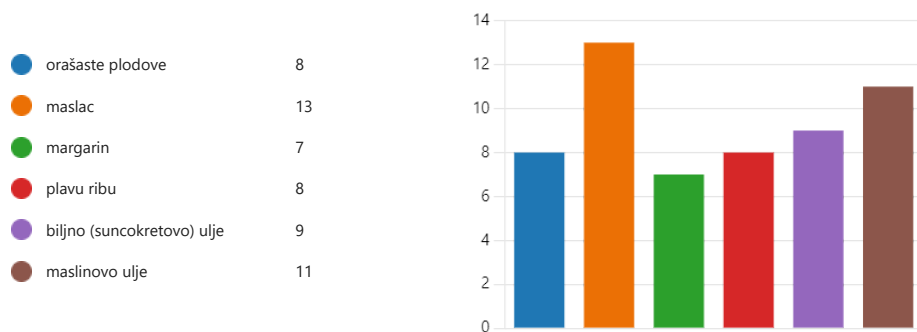
8. Najvažniji izvor energije su:



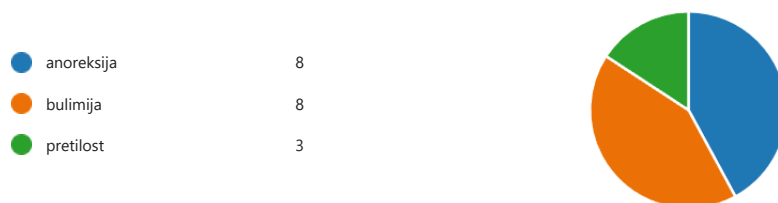
9. Namirnice bogate bjelančevinama su (4 odgovora su točna):



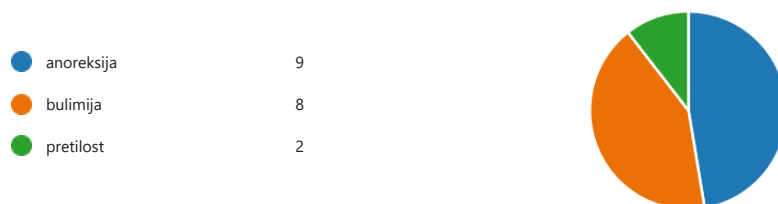
10. Masti je poželjno unositi u organizam tako da jedemo (3 točna odgovora):



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



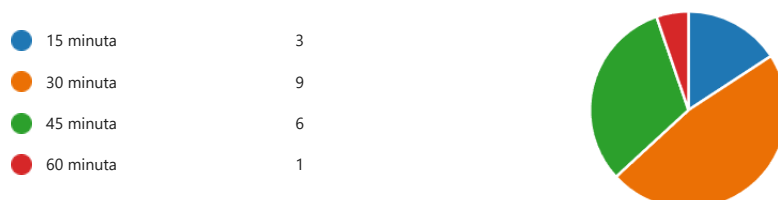
12. Poremećaj prehrane koji prepoznajemo po tome što osoba opsesivno trenira i odbija jesti ili jede jako male količine hrane naziva se:



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



14. Svaki dan trebali bismo vježbati barem:



15. Kuhaš li?

● da	17
● ne	2



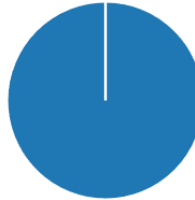
16. Ako si na prethodno pitanje odgovorio da, odaberi koliko često kuhaš? Ako si odgovorio ne tada preskoči ovo pitanje.

● svaki dan	2
● 2 - 3 puta tjedno	8
● jednom tjedno	7
● jedanput u dva tjedna	0
● jedanput na mjesec	0



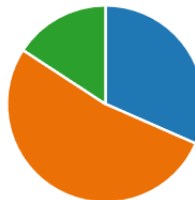
17. Smatraš li da je važno doručkovati?

● da	19
● ne	0



18. Doručkuješ li ujutro nakon što se probudiš?

● da	6
● ponekad	10
● ne	3



19. Ako doručkuješ napiši što jedeš za doručak?

16
Odgovori

Najnoviji odgovori
"Namaz na kruhu i popijm mlijeko"
"Ponekad voćni jogurt ili pahuljice"

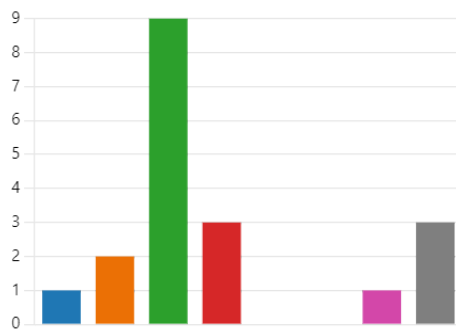
20. Ako ne doručkuješ zašto to ne radiš?

● nisam gladan/na	3
● nemam vremena	4
● nemam naviku doručkovati	1



21. U koliko sati najčešće ideš na spavanje?

u 20:00 sati	1
u 21:00 sati	2
u 22:00 sati	9
u 23:00 sati	3
u 00:00 sati	0
u 01:00 sati	0
u 02:00 sati	1
poslije 02:00 sati	3



22. U koliko sati se najčešće ujutro budiš?

u 5:30 sati	2
u 6:00 sati	7
u 6:30 sati	9
u 7:00 sati	1



23. Dijete su:

korisne	10
štetne	7
Ostalo	2



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

uvijek	3
često	11
ponekad	4
rijetko	0
nikada	1

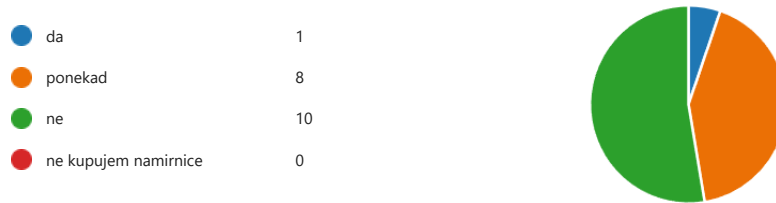


25. Proučavaš li prilikom kupovine namirnica količinu ugljikohidrata, masti, proteina i drugih hranjivih tvari koju one sadrže:

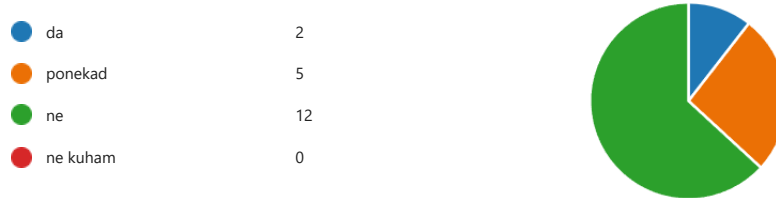
da	2
ponekad	9
ne	8
ne kupujem namirnice	0



26. Kada kupuješ namirnice proučavaš li njihovu kalorijsku vrijednost?



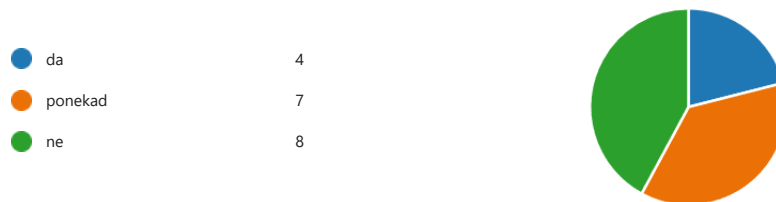
27. Ako kuhaš proučavaš li kalorijsku vrijednost namirnica koju pripremaš?



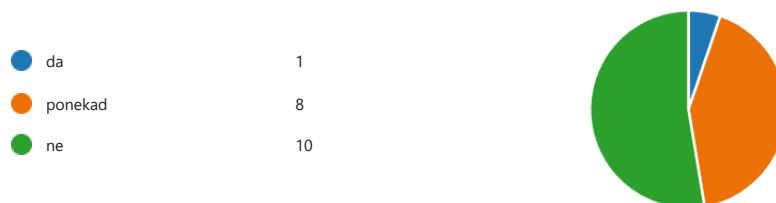
28. Kada kuhaš proučavaš li količinu hranjivih tvari koje pojedine namirnice sadrže u 100 grama?



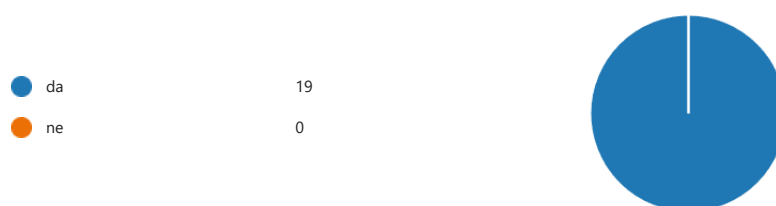
29. Proučavaš li koliku kalorijsku vrijednost uneseš u organizam tijekom pojedinog obroka?



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



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



32. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se:

žitarice	3
slatkiši	9
voće i povrće	7
meso i mliječni proizvodi	0
ulja i masti	0



33. Najčešće jedem:

integralni kruh	3
bijeli kruh	13
Ostalo	3



34. Najčešće pijem:

vodu	13
gazirani sok	3
svježe cijeđeni sok	6
Ostalo	5



35. Kada jedem grickalice najčešće jedem:

čips od jabuke	1
kokice bez soli	2
kokice sa soli	5
čips	12
flips	5
Ostalo	4

