



Projekt "Vrtim zdravi film", 2022./2023. Anketa za učenike 7. razreda

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

Zahvaljujem svima na ispunjavanju ankete, Martina Simić Meznarić.

OŠ Izidora Poljaka Višnjica

* Obavezno

1. Najvažniji obrok u danu je: *

doručak

ručak

večera

2. Za doručak je najbolje jesti: *

- ribu
- jaje
- jogurt s voćem

3. Koliko često ti jedeš voće? *

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

4. Koliko često ti jedeš povrće? *

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

5. Tjelesnom aktivnošću bavim se: *

- više 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 kuhaš? *

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

14. Doručkuješ li ujutro nakon što se probudiš? *

- Da
- Ponekad
- Ne

15. Ako doručkuješ što jedeš za doručak?

16. Dijete su: *

- korisne
- štetne
- Ostalo

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

- Uvijek
- Često
- Ponekad
- Rijetko
- Nikada

18. Proučavaš li prilikom kupovine namirnica količinu ugljikohidrata, masti, proteina i drugih hranjivih tvari koju ona sadrži: *

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

*

- Da
- Ponekad
- Ne
- Ne kuham

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

- Da
- Ponekad
- Ne
- Ne kuham

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

*

Da

Ne

25. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se: *

žitarice

slatkiši

voće i povrće

meso i mliječni proizvodi

ulja i masti

26. Najčešće jedem: *

integralni kruh

bijeli kruh

Ostalo

27. Najčešće pijem: *

- vodu
- gazirani sok
- svježe cijeđeni sok
- Ostalo

28. 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.

 Microsoft Forms