

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

13

Odgovori

05:47

Prosječno vrijeme dovršetka

Zatvoreno

Status

1. Najvažniji obrok u danu je:

● doručak	13
● ručak	0
● večera	0



2. Za doručak je najbolje jesti:

● ribu	0
● jaje	8
● jogurt s voćem	5



3. Koliko često ti jedeš voće?

● 2 - 3 puta dnevno	6
● jedanput dnevno	5
● 2 - 3 puta tjedno	2
● jednom tjedno	0
● Ostalo	0



4. Koliko često ti jedeš povrće?

● 2 - 3 puta dnevno	3
● jedanput dnevno	4
● 2 - 3 puta tjedno	5
● jednom tjedno	0
● Ostalo	1



5. Tjelesnom aktivnošću bavim se:

● više puta dnevno	6
● jedanput dnevno	2
● 2 - 3 puta tjedno	5
● jednom tjedno	0
● Ostalo	0

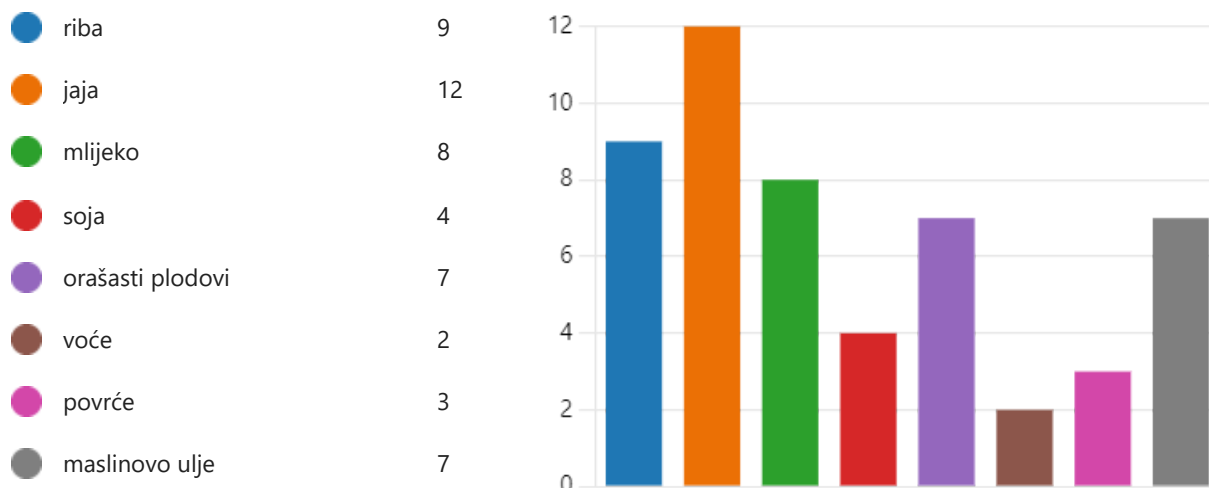


6. Najvažniji izvor energije su:

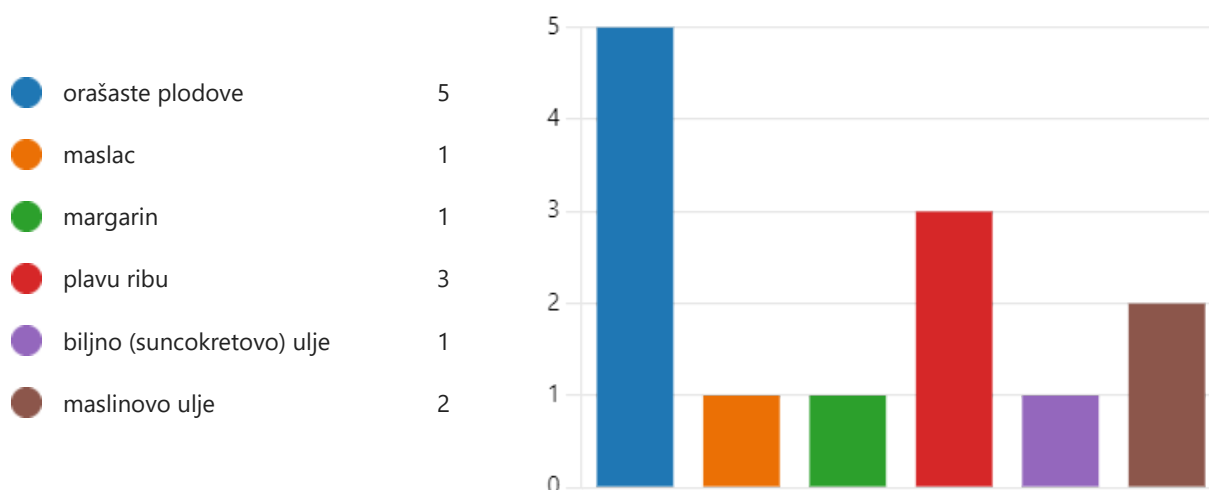
● bjelančevine	8
● masti	3
● ugljikohidrati	2



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:

● anoreksija	8
● bulimija	3
● pretilost	2



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

● anoreksija	2
● bulimija	2
● pretilost	9



12. Svaki dan trebali bismo vježbati barem:

● 15 minuta	1
● 30 minuta	4
● 45 minuta	5
● 60 minuta	3



13. Koliko često kuhaš?

● svaki dan	3
● 2 - 3 puta tjedno	4
● jednom tjedno	2
● ne kuham	3
● Ostalo	1



14. Doručuješ li ujutro nakon što se probudiš?

● Da	5
● Ponekad	7
● Ne	1



15. Ako doručuješ što jedeš za doručak?

9
Odgovori

Najnoviji odgovori
"Voćnu salatu i jaja"

16. Dijete su:

● korisne	4
● štetne	8
● Ostalo	1



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

● Uvijek	3
● Često	7
● Ponekad	2
● Rijetko	1
● Nikada	0



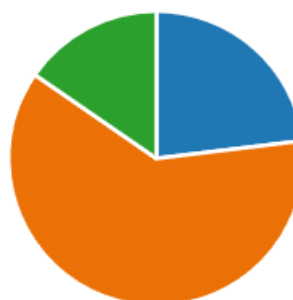
18. Proučavaš li prilikom kupovine namirnica količinu ugljikohidrata, masti, proteina i drugih hranjivih tvari koju ona sadrži:

● Da	3
● Ponekad	6
● Ne	4



19. Kada kupuješ namirnice proučavaš li njihovu kalorijsku vrijednost?

● Da	3
● Ponekad	8
● Ne	2



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

● Da	1
● Ponekad	5
● Ne	4
● Ne kuham	3



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

● Da	4
● Ponekad	6
● Ne	1
● Ne kuham	2



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

● Da	2
● Ponekad	8
● Ne	3



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

● Da	3
● Ponekad	7
● Ne	3



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

● Da	13
● Ne	0



25. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se:

● žitarice	0
● slatkiši	10
● voće i povrće	3
● meso i mliječni proizvodi	0
● ulja i masti	0



26. Najčešće jedem:

● integralni kruh	5
● bijeli kruh	6
● Ostalo	2



27. Najčešće pijem:

● vodu	13
● gazirani sok	3
● svježe cijeđeni sok	3
● Ostalo	0



28. Kada jedem grickalice najčešće jedem:

● čips od jabuke	3
● kokice bez soli	4
● kokice sa soli	5
● čips	6
● flips	1
● Ostalo	1

