



Projekt "Vrtim zdravi film", 2022./2023.

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

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 vi jedete voće? *

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

4. Koliko često vi jedete 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 kuhate: *

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

14. Doručkujete li ujutro nakon što se probudite? *

- Da
- Ponekad
- Ne

15. Ako doručujete što jedete za doručak?

16. Potičete li svoju djecu da doručkuju? *

- Da
- Ponekad
- Ne

17. Kontrolirate li doručkuje li vaše dijete? *

- Da
- Ponekad
- Ne

18. Dijete su: *

- korisne
- štetne
- Ostalo

19. Za kuhanje najčešće koristite: *

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

20. Kada kupujete namirnice proučavate li količinu ugljikohidrata, masti, proteina i drugih hranjivih tvari koju ona sadrži: *

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne

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

- Da
- Ponekad
- Ne
- Ostalo

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

- Da
- Ne

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

*

- Da
- Ne

31. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se: *

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

32. Najčešće jedete: *

- integralni kruh
- bijeli kruh
- Ostalo

33. Najčešće pijete: *

- vodu
- gazirani sok
- svježe cijeđeni sok
- Ostalo

34. Kada jedete grickalice najčešće jedete: *

 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