

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

15

Odgovori

07:35

Prosječno vrijeme dovršetka

Zatvoreno

Status

1. Najvažniji obrok u danu je:

● doručak	13
● ručak	2
● večera	0



2. Za doručak je najbolje jesti:

● ribu	0
● jaje	9
● jogurt s voćem	6



3. Koliko često vi jedete voće?

● 2 - 3 puta dnevno	4
● jedanput dnevno	9
● 2 - 3 puta tjedno	2
● jednom tjedno	0
● Ostalo	0



4. Koliko često vi jedete povrće?

● 2 - 3 puta dnevno	3
● jedanput dnevno	9
● 2 - 3 puta tjedno	3
● jednom tjedno	0
● Ostalo	0



5. Tjelesnom aktivnošću bavim se:

● više puta dnevno	0
● jedanput dnevno	6
● 2 - 3 puta tjedno	4
● jednom tjedno	4
● Ostalo	1

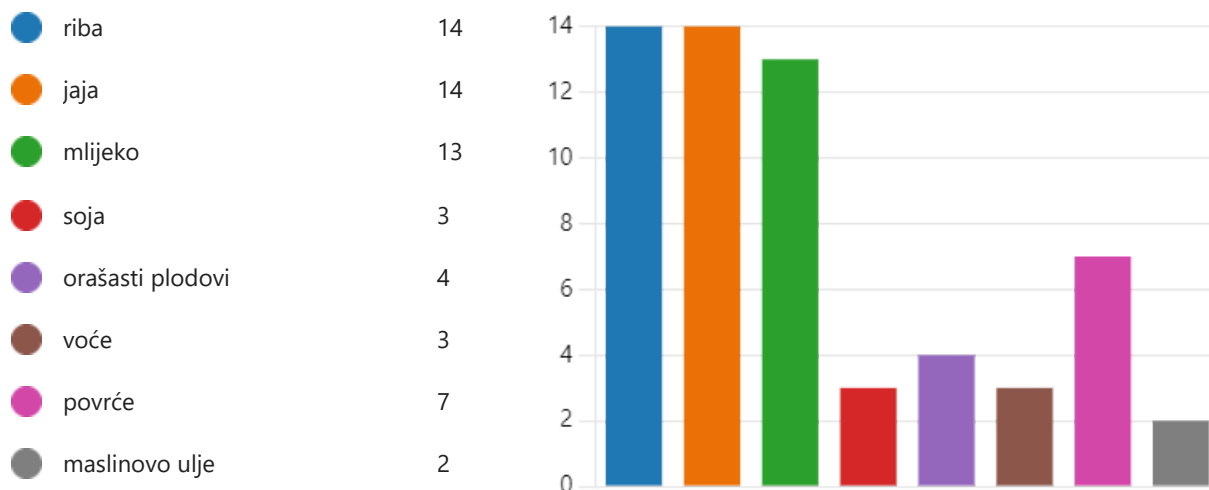


6. Najvažniji izvor energije su:

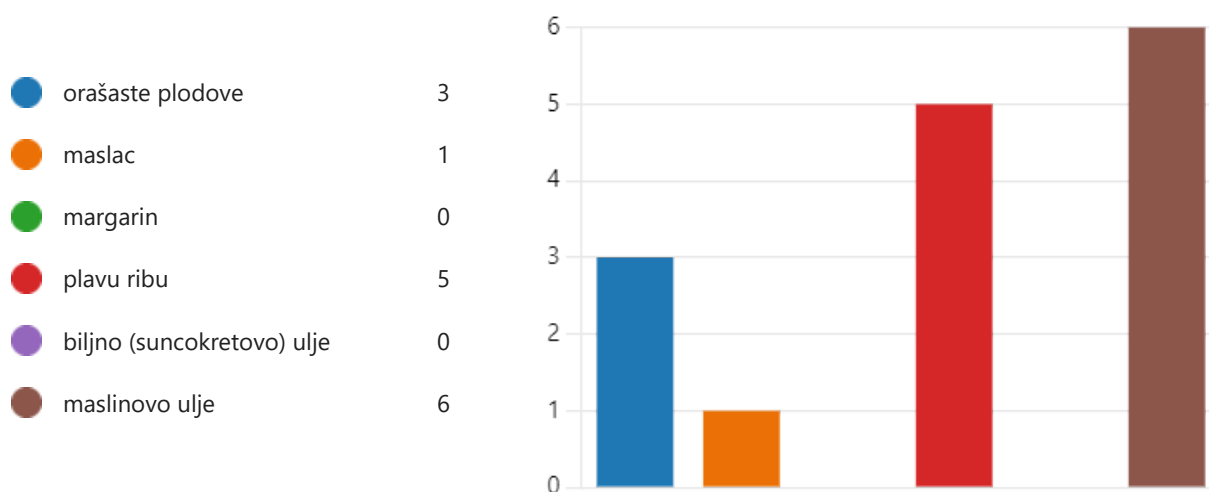
● bjelančevine	9
● masti	1
● ugljikohidrati	5



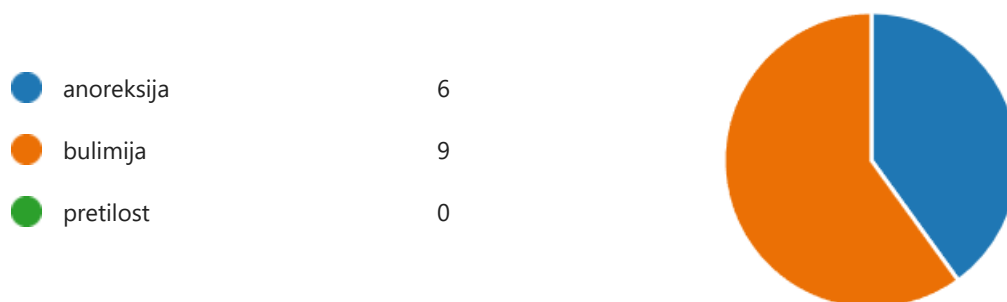
7. Namirnice bogate bjelančevinama su (4 odgovora su točna):



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	9
● bulimija	5
● pretilost	1



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

● anoreksija	0
● bulimija	2
● pretilost	13



12. Svaki dan trebali bismo vježbati barem:

● 15 minuta	4
● 30 minuta	9
● 45 minuta	1
● 60 minuta	1



13. Koliko često kuhate:

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



14. Doručkujete li ujutro nakon što se probudite?

● Da	5
● Ponekad	5
● Ne	5



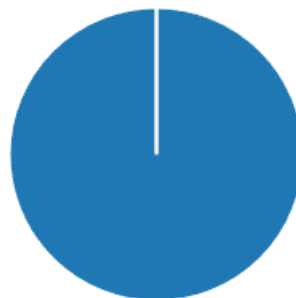
15. Ako doručkujete što jedete za doručak?

9
Odgovori

Najnoviji odgovori

16. Potičete li svoju djecu da doručkuju?

● Da	15
● Ponekad	0
● Ne	0



17. Kontrolirate li doručkuje li vaše dijete?

● Da	8
● Ponekad	6
● Ne	1



18. Dijete su:

● korisne	6
● štetne	9
● Ostalo	0



19. Za kuhanje najčešće koristite:

● svinjsku mast	5
● maslinovo ulje	2
● biljno (suncokretovo) ulje	8
● Ostalo	0



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

● Da	1
● Ponekad	7
● Ne	7



21. Kada kupujete namirnice proučavate li njihovu kalorijsku vrijednost?

● Da	1
● Ponekad	6
● Ne	8



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

● Da	1
● Ponekad	5
● Ne	9



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

● Da	2
● Ponekad	5
● Ne	8



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

● Da	1
● Ponekad	5
● Ne	9



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

● Da	2
● Ponekad	5
● Ne	8



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

● Da	4
● Ponekad	6
● Ne	5



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

● Da	3
● Ponekad	6
● Ne	6



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

● Da	4
● Ponekad	7
● Ne	4
● Ostalo	0



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

● Da	15
● Ne	0



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

● Da	15
● Ne	0



31. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se:

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



32. Najčešće jedete:

● integralni kruh	7
● bijeli kruh	6
● Ostalo	2



33. Najčešće pijete:

● vodu	13
● gazirani sok	0
● svježe cijeđeni sok	2
● Ostalo	0



34. Kada jedete grickalice najčešće jedete:

