

Ankieta w klasach 2-3

W wybranych klasach 2. i 3. została przeprowadzona ankieta, której celem było sprawdzenie, jak odżywiają się nasi uczniowie.

Ankiety wypełniło 37 chłopców i 47 dziewczynek.

Ankieta: Sprawdź czy dobrze się odżywasz?

| | <u>chłopcy</u> | <u>dziewczynki</u> |
|---|----------------|--------------------|
| 1. Jem śniadanie w domu | | |
| a) codziennie | 50%, | 52% |
| b) często | 31% | 16% |
| c) rzadko | 14 % | 30% |
| d) nigdy | 5% | 2% |
| 2. Jak wygląda Twoje pierwsze śniadanie? | | |
| a) skromnie | 26% | 35% |
| b) nie jem śniadania | 15% | 15% |
| c) smacznie i zdrowo | 59% | 50% |
| 3. Na śniadanie wybierać powinniśmy: | | |
| a) kanapki, herbatę lub kakao, owoce | 89% | 94% |
| b) przekąski typu ciasteczka, cukierki, czekolada | 0% | 0% |
| c) nie powinno się jeść śniadania | 11% | 6% |
| 4. Jem drugie śniadanie w szkole | | |
| a) codziennie | 82% | 71% |
| b) często | 12% | 19% |
| c) rzadko | 6% | 10% |
| d) nigdy | 0% | 0% |
| 5. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie ? | | |
| a) chipsy i cola | 0% | 0% |
| b) grahamka i jogurt | 17% | 35% |
| c) pączek, batonik czekoladowy | 6% | 3% |
| d) owoce | 58% | 53% |
| e) to, na co w danej chwili mam ochotę | 19% | 9% |
| 6. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ? | | |
| a) szybkie tempo jedzenia | 10% | 0% |
| b) dokładne przeżuwanie i rozdrobienie pokarmu | 90% | 100% |
| 7. Czy odżywanie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka? | | |
| a) Fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je colą | 10% | 0% |
| b) Fast-foody są bezwzględnie niezdrowe | 87% | 94% |
| c) Fast-foody są zdrowe i można je jeść codziennie bez szkody dla organizmu | 3% | 6% |
| 8. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo? | | |
| a) surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin | | |

| | | |
|--|-----|-----|
| | 66% | 76% |
| b) nie traci się czasu na przygotowanie posiłku | 9% | 5% |
| c) bo surowe są najsmaczniejsze | 25% | 19% |
| 9. Ile spożywasz posiłków w ciągu dnia | | |
| 3 | 2% | 0% |
| 4 | 23% | 43% |
| 5 | 40% | 44% |
| 6 | 23% | 13% |
| 7 | 6% | 0% |
| 8 i więcej | 3% | 0% |
| 10. Podjadam słodycze między posiłkami | | |
| a) codziennie | 6% | 0% |
| b) często | 29% | 24% |
| c) rzadko | 39% | 57% |
| d) nigdy | 26% | 19% |
| 11. Czy wiesz co to jest piramida zdrowego żywienia? | | |
| a) tak | 97% | 95% |
| b) nie | 3% | 5% |

W wybranych klasach 2. i 3. Została przeprowadzona ankieta, której celem było sprawdzenie, jak odżywiają się uczniowie.

Ankiety wypełniło 37 chłopców i 47 dziewczynek.

Nadal należy przypominać dzieciom o prawidłowych nawykach żywieniowych.