

Projekt "Vrtim zdravi film", 2023./2024. Anketa za učenike 7. razreda - anketa II

19 Odgovori

04:49 Prosječno vrijeme dovršetka

Zatvoreno Status

1. Spol

● muško	13
● žensko	6



2. Za doručak je najbolje jesti namirnice čijom razgradnjom će se brzo osloboditi energija, a to su:

● ugljikohidrati	17
● bjelančevine	2
● masti	0



3. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da se češće baviš tjelesnom aktivnošću?

● da	15
● djelomično	4
● ne	0



4. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da jedeš voće više puta na dan?

● da	15
● djelomično	4
● ne	0



5. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da jedeš povrće više puta na dan?

● da	11
● djelomično	8
● ne	0



6. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" osvijestile da je doručak najvažniji obrok u danu i potaknule te da češće doručkuješ?

da	13
djelomično	6
ne	0



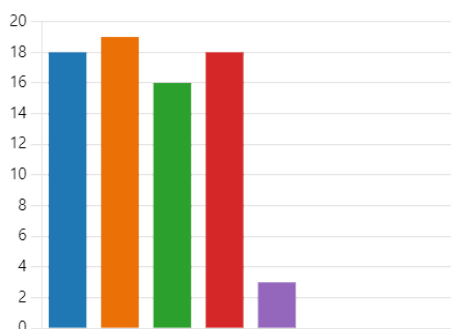
7. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" osvijestile koliko je san važan i potaknule te da spavaš dovoljan broj sati te da svaki dan odlaziš na spavanje i budiš se u približno isto vrijeme?

da	13
djelomično	6
ne	0



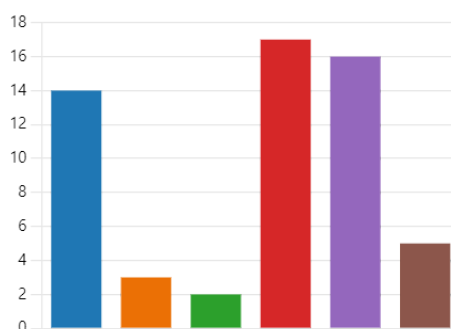
8. Među ponuđenim namirnicama odaberi one koje su bogate bjelančevinama (4 točna odgovora)

riba	18
jaja	19
mlijeko	16
soja	18
orašasti plodovi	3
voće	0
povrće	0
maslinovo ulje	0



9. Masti je poželjno unositi u organizam tako da jedemo (3 točna odgovora):

orašaste plodove	14
maslac	3
margarin	2
plavu ribu	17
maslinovo ulje	16
biljno (suncokretovo) ulje	5



10. Poremećaj prehrane koji prepoznajemo po tome što se osoba prejeda i nakon toga povraća, često se deblja i mršavi naziva se:

anoreksija	2
bulimija	17
pretilost	0



11. Poremećaj prehrane koji prepoznajemo po tome što osoba opsesivno trenira i odbija jesti ili jede jako male količine hrane naziva se:

● anoreksija	17
● bulimija	2
● pretilost	0



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

● anoreksija	0
● bulimija	0
● pretilost	19



13. Svaki dan trebali bismo vježbati barem:

● 15 minuta	1
● 30 minuta	4
● 45 minuta	1
● 60 minuta	13



14. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" osvijestile koliko su dijete štetne za zdravlje i da je za održavanje željene tjelesne mase važna pravilna i raznovrsna prehrana te redovita tjelesna aktivnost.

● da	15
● djelomično	4
● ne	0



15. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće sudjeluješ u kupovini namirnica?

● da	17
● djelomično	2
● ne	0



16. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće proučavaš deklaracije (kalorijska vrijednost, količina pojedinih hranjivih tvari) na proizvodima koje kupuješ?

● da	11
● djelomično	7
● ne	1



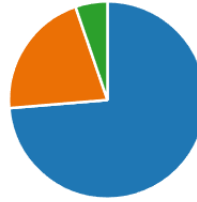
17. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće sudjeluješ u kuhanju i pri tome proučavaš kalorijsku vrijednost i količinu hranjivih tvari u 100 g određene namirnice?

● da	12
● djelomično	7
● ne	0



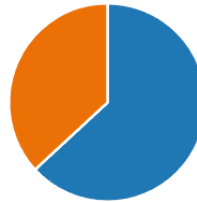
18. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće pratiš kalorijsku vrijednost i količinu hranjivih tvari koju uneseš u tijelo tijekom pojedinog obroka?

● da	14
● djelomično	4
● ne	1



19. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće jedeš kruh od cjelovitih žitarica?

● da	12
● djelomično	7
● ne	0



20. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće piješ vodu, a manje zaslađene sokove i gazirane sokove?

● da	14
● djelomično	4
● ne	1

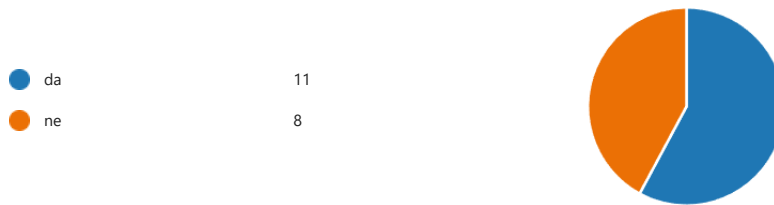


21. Jesu li te edukacije i radionice provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" potaknule da češće jedeš zdrave grickalice (čips od jabuke/banane, kokice bez soli)?

● da	13
● djelomično	4
● ne	2



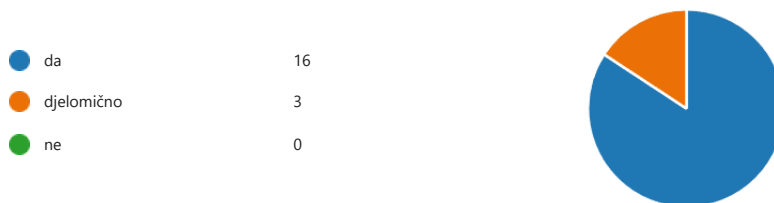
22. Na vrhu piramide pravilne prehrane nalaze se namirnice koje trebamo jesti u najvećim količinama?



23. Smatraš li da je za održavanje željene tjelesne mase važna pravilna i raznovrsna prehrana, redovita tjelesna aktivnost i praćenje unosa i potrošnje kalorija?



24. Smatraš li da su edukacije i radionice o prehrani i tjelesnoj aktivnosti provedene u sklopu projekta "Vrtim zdravi film" bile korisne?



25. Smatraš li da bi se u školi češće trebale provoditi edukacije i radionice o prehrani i tjelesnoj aktivnosti?

