***Upitnik Tema: Prehrambene navike učenika Srednje strukovne škole Vinkovci
Spol: Ž M***

Upute: cilj ovog upitnika je dobiti osnovne informacije o prehrambenim navikama učenika naše škole.

Molim te , na postavljena pitanja odgovori iskreno, upitnik je anoniman. Ukoliko nije ponuđen odgovor na postavljeno pitanje, napišite svoj odgovor na linije ili sa strane!

1. **Tijekom tjedna odrastao čovjek bi trebao uzimati hranu kroz 3 glavna i 2 sporedna obroka. Koliko obroka imaš dnevno ?** a) jedan, b) dva , c) tri , d) četiri, e) pet, f) više od pet
2. **Imaš li naviku doručkovati?** a) da, svaki dan, b) uglavnom da, c) ponekad , d) nikada
3. **Jedeš li dnevno barem jedan kuhani obrok ?** a) svaki dan , b) uglavnom da, c) ponekad, d) nikada
4. **Je li taj kuhani obrok ručak ili neki drugi obrok tijekom dana?** a) ručak, b) večera, c) nekad ručak , nekad večera, d) drugi obrok
5. **Jesu li tvoji obroci veći (količinski) tijekom dana ili večeri?** a) tijekom dana b) na večer
6. **Jedeš li tijekom konzumiranja hrane brzo ili polako?** a) brzo b) polako
7. **Jedeš li do osjećaja prejedenosti?** a) da, b) uglavnom , c) ponekad, d) nikada, d) ovisi o tome što jedem
8. **Našem organizmu treba u prosijeku 1,6 l vode. Uklapaš li se u ovaj podatak?** Pijem: a) 2 dl, b) 0.5 l, c) 1 l , d) 1.5-2 l, e) više od 2 l , f) ne pijem vodu, g) pijem sokove
9. **Jesi li bio/la na dijeti?** a) da, b) ponekad , c) trenutno sam na dijeti , d) ne
10. **Jesi li probao/la alkohol?** a) da b) ne
11. **Koju si vrstu alkohola probao/la?** a) vino, b) pivo, c) žestoka alkoholna pića, d) više vrsta alkoholnih pića , e) sve
12. **Ako piješ alkohol, koliko je to često ?** a) svaki dan, b) više puta tjedno, c) vikendom , d) na proslavama
13. **Kako se najčešće hraniš dok si u školi?** a) nosim hranu od kuće, b) kupim pekarski proizvod, c) kupujem u školskom restoranu, d) ne jedem ništa, e)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

***II dio***

1. **Što najviše voliš jesti ?** a) meso, b) ribu, c) mlijeko i mliječne proizvode, d) povrće , e) voće f)žitarice i pekarske proizvode , e) brzu hranu(ćevape,pizzu,.hot-dog…), f) slastice , g) grickalice

 **\*možete zaokružiti više ponuđenih namirnica** !

1. **Koliko često u tjednu jedeš meso? Napiši koje vrste mesa najčešće jedeš pod e )!** a)svaki dan, b) 2-3 puta tjedno , c) jedanput tjedno, d) ne jedem meso e)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Koliko često jedeš ribu?** a) jedanput tjedno, b) 2 puta tjedno, c) jednom mjesečno, d) jako rijetko (za post) , e) ne jedem ribu
3. **Koliko dnevno popiješ mlijeka?** a) 2dl, b) 3-4dl , c) 0.5l , d) pijem mliječne proizvode (jogurt,acidofil,b-aktiv i sl.)

e) ne pijem mlijeko i mliječne proizvode , f) jedem sir , g) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Koliko često jedeš povrće (osim krumpira i salate). Napiši svoje najdraže povrće pod e) !** a) svaki dan , b) više puta tjedno, c) rijetko, d) ne jedem povrće, e)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Koliko često jedeš voće? Napiši svoje najdraže voće pod e) !** a) svaki dan, b) više puta tjedno , c) rijetko jedem , d) ne jedem voće e)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. **Koliko često jedeš slatkiše i grickalice?** a )svaki dan , b) više puta tjedno , c) ponekad, d) uglavnom na zabavama , e) ne jedem
4. **Koliko često jedeš brzu hranu (pizza, hamburger, topli sendvič i sl.) ?** a) svaki dan, b) 2-3 puta tjedno , c) ponekad , d) ne jedem
5. **Gazirane i negazirane sokove pijem:** a) svaki dan, b) više puta tjedno, c) ponekad , d) na zabavama, e) ne pijem
6. **U mojoj prehrani najviše su zastupljene ove masnoće:** a) svinjska mast, b) ulje (suncokretovo) , c) maslac i margarin , d) maslinovo ulje, e) kombinacija masti i ulja
7. **Koja je vrsta kruha zastupljena u tvojoj svakodnevnoj prehrani?** a) bijeli kruh, b) polubijeli , c)crni kruh , d) integralni , e) specijalni kruhovi, f) ne jedem kruh
8. **Koliko u prosjeku dnevno pojedeš kruha?** a) 100 g, b) 200 g , c) 200-400 g, d) 0,5 kg, e) više od 0.5 kg, f) ne znam

***IIIdio***

1. **Misliš li da se pravilno hraniš?** a) da, b) uglavnom da, c) ponekad, d) ne
2. **Što je za tebe pravilna prehrana? Objasni u par rečenica !**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. **Način prehrane i športska aktivnost utječe na radne sposobnosti !** a) da , b) ne , c) ne znam
2. **Znaš li što je piramida pravilne prehrane ?** a) znam, b) ne znam , c) čuo/la sam, ali ne znam pravo značenje
3. **Tvoja tjelesna masa (težina) je :** a) normalna, c) ispod normale , d) povišena
4. **Znaš li što je indeks tjelesne mase ?** a) znam, b) ne znam , c) čuo/la sam, ali ne znam što je to
5. **Tvoj način prehrane je :**  a) mješoviti (namirnice biljnog i životinjskog podrijetla) , b) vegetarijanski , c) veganski (ne jedem namirnice životinjskog podrijetla), d) dijetalni, e) makrobiotički
6. **Baviš li se nekim sportom?** a) da , b) ponekad , c) amaterski, d) samo na satu tjelesnog, e) ne volim sport
7. **Jesi li upoznat s činjenicom da način prehrane i stil života utječu na pojavu mnogih bolesti?** a) da , b) ne
8. **Imaš li želju saznati više o načinima prehrane, te zdravom načinu života?**a) da , b) ne , c) ne znam

***Zahvaljujem na sudjelovanju u ispunjavanju upitnika!***

Srednja strukovna škola Vinkovci

Stanka Vraza 15,Vinkovci

**ISTRAŽIVANJE NA TEMU: „PREHRAMBENE NAVIKE UČENIKA „**

**Uzorak : učenici Srednje strukovne škole Vinkovci**

Školska godin : 2012./2013.

 Vinkovci ,veljača 2013.