

Pravilnom prehranom do zdravlja

ANKETA ZA UČENIKE

Pravilna prehrana preduvjet je zdravom organizmu.

Odvojite nekoliko minuta svojega vremena i provedite s učenicima ovu anonimnu anketu koja će vam pokazati njihove prehrambene navike. Nakon analize rezultata ankete moći ćete uvidjeti koji su najčešći propusti u njihovoj prehrani. To može biti dobar putokaz za njihovu daljnju edukaciju s ciljem stjecanja zdravih prehrambenih navika.

UPUTE:

Anketa je sastavljena od 30 pitanja svrstana u tri skupine. Zamolite učenike da odgovore na navedena pitanja i zaokruže odgovor koji najbolje opisuje način njihove prehrane.

DATUM:	
SPOL: M Ž	
DOB:	
VISINA:	MASA:
ŠKOLA:	



Pravilnom prehranom do zdravlja

I. skupina pitanja – PREHRAMBENE NAVIKE

1. Koliko često jedete voće?

- A Jednom tjedno.
- B Dvaput tjedno.
- C Svaki dan.
- D Ne jedem voće.

2. Koliko često jedete povrće?

- A Jednom tjedno.
- B Dvaput tjedno.
- C Svaki dan.
- D Ne jedem povrće.

3. Koliko često jedete slatkiše i grickalice?

- A Jednom tjedno.
- B Dvaput tjedno.
- C Svaki dan.
- D Ne konzumiram takve namirnice.

4. Što pijete tijekom dana?

- A Samo vodu.
- B Gazirane sokove.
- C Prirodne sokove.
- D Od svega pomalo.

5. Koliko vode pijete dnevno?

- A Manje od 1 litre.
- B Od 1 do 2 litre.
- C Više od 2 litre.
- D Ne pijem vodu.

6. Koliko često jedete ribe?

- A Jednom tjedno.
- B Jednom u dva mjeseca.
- C Ne jedem ribe.

7. Koliko često jedete crveno meso?

- A Jednom tjedno.
- B Dvaput tjedno.
- C Svaki dan.
- D Ne jedem crveno meso.

8. Koliko često jedete perad?

- A Jednom tjedno.
- B Dva puta tjedno.
- C Svaki dan.
- D Ne jedem perad.

9. Koliko često konzumirate gotova jela i jela brze prehrane (pizza, hamburger, konzerve...)?

- A Jednom tjedno.
- B Dvaput tjedno.
- C Svaki dan.
- D Ne konzumiram takvu hranu.

10. Kako najčešće pripremate hranu?

- A Kuhanjem.
- B Pečenjem.
- C Prženjem.
- D Najviše jedem sirovu hranu.

11. Koje masnoće najčešće upotrebljavate u pripremi jela?

- A Maslac.
- B Maslinovo ulje.
- C Rafinirana ulja.
- D Životinjsku mast.

II. skupina pitanja – SVIJEST O SEBI I SVOJOJ PREHRANI

12. Vodite li računa o svojoj tjelesnoj masi?

- A Da.
- B Ne.

13. Vodite li računa o zdravoj prehrani?

- A Da.
- B Ne.

14. Koliko glavnih obroka dnevno imate?

- A Jedan.
- B Dva.
- C Tri.
- D Više od tri.

15. Vodite li računa o unosu kalorija u svojoj prehrani?

- A Da.
- B Rijetko.
- C Ne zamaram se time.

16. Što uobičajeno jedete dok ste u školi?

- A Pekarske proizvode.
- B Kuhanu/pečenu hranu.
- C Sendviče.
- D Nešto drugo (upisati što)

17. Kako bi ste opisali građu svoga tijela u odnosu na masu?

- A Premršava/premršav.
- B Normalne sam građe i mase u skladu sa svojim godinama i visinom.
- C Debeo/ debela sam i nemam ništa protiv toga.
- D Debeo/ debela sam i želim smršaviti.

18. Jedete li dijetalnu hranu?

- A Da.
- B Ne.
- C Ponekad.

19. Pazite li na unos soli u organizam?

- A Da.
- B Ne.

20. Pazite li na unos šećera u organizam?

- A Da.
- B Ne.

21. Po vlastitoj procijeni, kakva je tvoja sveukupna prehrana?

- A Nezdrava.
- B Zdrava.
- C Ne razmišljam o tome.

22. Bolujete li od kakve bolesti povezane s prehranom:

- A Da, imam alergije na određenu hranu.
- B Da, intolerantan/intolerantana sam na određenu hranu.
- C Ne.

III. skupina pitanja – UTJECAJ OKOLIŠA I LOŠIH NAVIKA NA PREHRANU

23. Gdje najčešće kupujete voće i povrće?

- A Na tržnici.
- B U velikim trgovačkim centrima.
- C Uzgajam svoje voće i povrće.

24. Pijete li kavu?

- A Da, svaki dan.
- B Da, ponekad.
- C Ne.

25. Pijete li alkohol?

- A Da, svaki dan.
- B Da, ponekad.
- C Ne.

26. Pušite li?

- A Da, svaki dan.
- B Da, ponekad.
- C Ne.

27. Bavite li se sportom ili rekreacijom?

- A** Svaki dan.
- B** Ponekad.
- C** Nemam vremena za to
- D** Nemam novčanih sredstava.

28. Utječe li loš san na vašu prehranu?

- A** Ne utječe.
- B** Utječe i tada jedem više.
- C** Utječe i tada jedem manje.

29. Koliko u stresnim situacijama jedete?

- A** Jedem više.
- B** Jedem manje.
- C** Stres ne utječe na moju prehranu.

30. Koliko Vam je bitna zdrava prehrana?

- A** Bitna mi je, posvećujem tome dosta pažnje.
- B** Bitna mi je, ali se ne opterećujem previše.
- C** Ne vodim računa o tome.

Izradila:

Laura Petti, učiteljica prirode, biologije i kemije

Osnovna škola Ivana Mažuranića, Zagreb

ANALIZA ANKETE:

UKUPAN BROJ UČENIKA OBUHVAĆENIH ANKETOM

- ITM = INDEKS TJELESNE MASE

Na početku ankete učenici su naveli podatke o svojoj tjelesnoj masi (TM) i tjelesnoj visini (TV).

Na osnovu TM i TV može se izračunati ITM (indeks tjelesne mase) koji danas preporuča Svjetska zdravstvena organizacija (WHO):

$$\text{ITM} = \text{masa (kg)} / \text{visina tijela}^2 (\text{m}^2)$$

ITM – omjer tjelesne težine i kvadrata visine tijela

	adekvatna tjelesna masa (ITM = od 18,5 do 24,9 kg/m ²)	pothranjenost (ITM < 18,5 kg/m ²)	prehranjenost (ITM > 25 kg/m ²)
broj učenika			
postotak učenika			
broj učenica			
postotak učenica			

Zaključak:

Napomena:

Ako postoji određeni postotak učenika/učenica čiji je ITM ispod 18,5 kg/m² ili iznad 25 kg/m² preporučuje se radi provjere rezultata još jednom provesti anketu. Ukoliko rezultati budu isti ili približno isti, potrebna je dodatna edukacija koja će učenicima dati smjernice o zdravoj i uravnoteženoj prehrani te njihovom odnosu prema svojoj tjelesnoj masi.

ANALIZA PRVE SKUPINE PITANJA – PREHRAMBENE NAVIKE

	broj učenika	broj učenica
1.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
2.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
3.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
4.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
5.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
6.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
7.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
8.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
9.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
10.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
11.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D

Zaključak:

Napomena:

Broj učenika/učenica koji konzumiraju često voće i povrće naspram slatkiša, grickalica i jela brze prehrane u zdravoj i uravnoteženoj prehrani trebao bi prevladavati. U analizi obratite pažnju i na unos tekućine u organizam (posebno vode) kao i na postojanje ravnoteže u konzumiranju crvenog mesa, bijelog mesa i ribe. Ukoliko su rezultati zabrinjavajući, učenike treba bolje upoznati s pravilnim odabirom prehrambenih namirnica, omjerima hranjivih tvari i načinima pripreme obroka.

ANALIZA DRUGE SKUPINE PITANJA – SVIJEST O SEBI I SVOJOJ PREHRANI

	broj učenika	broj učenica
12.	A	A
	B	B
13.	A	A
	B	B
14.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
15.	A	A
	B	B
	C	C
16.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
17.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
18.	A	A
	B	B
	C	C
19.	A	A
	B	B
20.	A	A
	B	B
21.	A	A
	B	B
	C	C
22.	A	A
	B	B
	C	C

Zaključak:

Napomena:

Obratiti pažnju na odgovore učenika/učenica o održavanju tjelesne mase i kakav je njihov stav prema građi svog tijela, masi, važnosti unosa kalorija. Pokušati povezati dobivene rezultate sa dnevnim obrokom i što ga čini.

ANALIZA TREĆE SKUPINE PITANJA – UTJECAJI OKOLIŠA I LOŠIH NAVIKA NA PREHRANU

	broj učenika	broj učenica
23.	A	A
	B	B
	C	C
24.	A	A
	B	B
	C	C
25.	A	A
	B	B
	C	C
26.	A	A
	B	B
	C	C
27.	A	A
	B	B
	C	C
	D	D
28.	A	A
	B	B
	C	C
29.	A	A
	B	B
	C	C
30.	A	A
	B	B
	C	C

Zaključak:

Napomena:

Gdje i kako učenici kupuju određene prehrambene proizvode može biti pokazatelj trenutne socijalno-ekonomske situacije, ali i odabir tzv. popularnih mjesta i namirnica koje se kupuju kao i sredstava ovisnosti. Rezultati ankete bi trebali pokazati je li potrebna daljna edukacija učenika o štetnosti sredstava ovisnosti.