

## **DBAMY O ZDROWIE- ANKIETA DLA KLAS IV-VI**

### **SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

1. Co jesz na drugie śniadanie w szkole?

**kanapka lub chleb lub bułka lub paluch serowy, owoce-  
97 osób- 84%ankietowanych**

**NIC- ZDEKLAROWAŁO SIĘ 13 uczniów- 11%  
ankietowanych**

**Ciastko ,drożdżówka, pizza – wymieniło 5 uczniów- 5 %  
ankietowanych**

2. Ile jesz posiłków dziennie?

**2 posiłki- 4 – 3 %**

**3 posiłki- 32 uczniów- 28%**

**4 posiłki- 32 osoby- 28 %**

**5 posiłków- 30 osób- 26%**

**Więcej niż 5 posiłków lub 4-5 i przekąski- zadeklarowało**

**16 uczniów-14 %**

**Nie odpowiedział 1 uczeń- 0.8 %**

3. Podkreśl, który zestaw jest zdrowy?

**- Kotlet, frytki, surówka, coca – cola- 13 uczniów- 11 %  
ankietowanych**

**- Kotlet, ziemniaki, surówka, oranżada-4 uczniów- 3 %  
ankietowanych**

**- Kotlet, ziemniaki, surówka, kompot- 100 uczniów- 86%  
ankietowanych**

4 .Podkreśl napoje, które są zdrowe dla twojego  
organizmu:

**oranżada- 4 – 3 % ankietowanych**

**sok wieloowocowy- 87 – 75 % ankietowanych**

**kakao- 83- 72% ankietowanych**

**coca – cola- 17 uczniów- 14 % ankietowanych**

**fanta- 1 – 0,8 % ankietowanych**

**mleko- 88- 76% ankietowanych**

5 .Wymień trzy najważniejsze zasady ZDROWEGO  
żywienia:

Większość uczniów nie podała zasad, ale wymieniła  
grupy produktów bądź produkty służące zdrowej diecie.  
Ponadto wymieniono:

- **Mycie rąk przed posiłkami- 12 uczniów- 10 % ankiet.**
- **Jedzenie z umiarem, nie pojadać i nie przejadać się – 14- 12 % ankiet.**
- **Jeść regularnie- 5 posiłków- 15 osób- 13 % ankiet.**
- **Pić soki, jogurty i mleko- 10 osób- 9 % ankiet.**
- **Nie jeść Fast foodów i potraw wysokokalorycznych- 7 osób- 6 % ankiet.**
- **Unikać barwników i konserwantów- 3 osoby- 2 % ankiet.**
- **Jeść zdrową, ekologiczną żywność- 3 osoby- 2 % ankiet.**
- **Żywić się zgodnie z piramidą żywienia- 4 osoby- 3% ankiet.**

6. Czy coś zmieniło się w Twoim sposobie żywienia w ostatnim czasie?

**Nic- 78 osób – 67 % ankietowanych**

**Tak- 18- 16 % ankietowanych ( mniej jem, jem jogurty i warzywa, jem warzywa i owoce, piję wodę, mniej słodczy, próbuje nowe smaki, mniej chipsów, więcej warzyw)**

**Tak- przytyłem 2 kg- 1 osoba- 0,8 %**

**Nie udzieliło odpowiedzi – 18 osób- 16 % ankietowanych.**

.....  
.....

**ANKIETĘ WYPEŁNIŁO 115 Z 122 UCZNIÓW- CO STANOWI 94% UCZNIÓW**

WNIOSKI Z BADAŃ:

1. Uczniowie klas IV-VI SP potrafią wymienić produkty służące zdrowiu i znają zasady zdrowego żywienia.
2. Bez problemu wybierają zdrowy zestaw obiadowy. Prawidłowo wybierają zdrowe napoje, wśród wymienionych.
3. Uczniowie nie potrafią określić poprawnej ilości posiłków w ciągu dnia- prawidłowo wymienia tylko 26 % ankietowanych .
4. **Niepokojące jest to, że aż 11 % uczniów deklaruje, że nic nie je czasie pobytu w szkole.**