

ANKETNI VPRAŠALNIK O PREHRANI, GIBANJU IN SPANJU

1. Kako pogosto uživaš naštetih skupine živil?

<i>Skupina živil</i>	<i>Vsak dan</i>	<i>1 – 3 x teden</i>	<i>1 – 3 x mesec</i>	<i>Nikoli</i>
Zelenjava				
Sadje				
Krompir, kruh, testenine, riž				
Meso in mesni izdelki				
Mleko, jogurt, sir, skuta				
Ribe				
Jajca				
Fižol, leča, čičerika,...				
Sladkarije in slani prigrizki				

2. Katere vrste zelenjave uživaš:

	<i>Da</i>	<i>Ne</i>
Skoraj vse vrste		
Nobene		
Le določene vrste, naštej:		

3. Kako pogosto uživaš naštetih pijače?

<i>Pijače in napitki</i>	<i>Vsak dan</i>	<i>1 – 3 x teden</i>	<i>1 – 3 x mesec</i>	<i>Nikoli</i>
Voda				
Mineralna voda (Radenska,...)				
Sadni sokovi, sadni smutiji				
Sladke pijače z mehurčki				
Sadne pijače, sok za redčenje				
Cedevita				
Voda z okusom				
Kakav, vroča čokolada				

4. Koliko tekočine spiš na dan? _____ dl

5. Načini priprave hrane:

	<i>Vsak dan</i>	<i>1 – 3 x teden</i>	<i>1 – 3 x mesec</i>	<i>Nikoli</i>
Doma pripravljena, šolska prehrana				
Restavracije				
Hitra hrana (pizze, hamburger, kebab,...)				
Ulična pekarna (burek,...)				
Ocvrta hrana				

6. Kolikokrat na dan se prehranjuješ?

<i>Obroki</i>	<i>Vsak dan</i>	<i>1 – 3 x teden</i>	<i>Skoraj nikoli</i>
Zajtrk			
Dopoldanska malica			
Kosilo			
Popoldanska malica			
Večerja			
Pozna večerja (po 21. uri)			

7. Vrste hrane:

	Da	Ne
Uživaš vso hrano, ki jo v šoli skuhamo?		
Ali starši kuhajo po tvojih željah?		
Ali si sam pripravljaj hrano?		
Drugi načini prehranjevanja (npr. brez svinjine,...)		

8. Gibalne navade:

	Da	Ne	Ure/teden		
Imaš rad šport?					
Ali v šoli redno telovadiš?					
Kateri šport treniraš?					
Kolikokrat na teden imaš treninge?	1x	2x	3x	4x	5x
Vadiš doma? Npr. vaje za moč, ples, sobno kolo, orbitrek,...					
Hodiš v šolo peš, s kolesom?					
Kako daleč?			km		
Ali rad preživljaš prosti čas v gibanju zunaj, na dvorišču, igrišču....?					
Družinski športni izleti? Npr. hoja, kolo, smučanje,...					
Veliko časa presediš – po šoli? Npr. delo za šolo, inštrument					
Veliko časa posvetiš elektronskim medijem? Npr. računalniške igrice, pametni telefon, tablica, TV,...					

9. Higiena spanja:

Ob kateri uri hodiš spat	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h
Do kdaj spiš med vikendi	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h

Najlepša hvala 😊