

ANKIETA

Ankieta przeprowadzana jest w celu zbadania wiedzy ankietowanych odnośnie Zasad zdrowego żywienia. Wyniki ankiet wykorzystane będą wyłącznie w celach edukacyjnych. Ankieta jest anonimowa, więc prosimy o szczere odpowiedzi. Przy udzielaniu odpowiedzi na pytania zaznacz krzyżykiem ☒

Z góry dziękujemy za poświęcony nam czas.

1. Jak często powinno się spożywać posiłki w ciągu dnia?
 dwa razy dziennie
 trzy razy dziennie
 dwa razy dziennie
 cztery- pięć razy dziennie
 zawsze, gdy ma się na to ochotę
 w zależności, ile ma się czasu
2. Ostatni posiłek zaleca się spożywać:
 tuż przed zaśnięciem
 ok. 2 godzin przed snem
 nie należy jeść w ogóle kolacji
 nie wiem
3. Najważniejszą rolą odżywiania się jest:
 dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych
 działa na nasze relacje towarzyskie
 poprawia nasze samopoczucie
4. Czy prawidłowo jest odżywiać się produktami typu fast- food?
 nie, bo są niezdrowe
 tak, ponieważ są pyszne i tanie
 nie wiem
5. Co sprzyja tyciu?
 spożywanie produktów mlecznych
 spożywanie nadmiernej ilości słodyczy i tłuszczu
 spożywanie owoców i warzyw
 nie wiem
6. Czy chętnie uczęszczasz na zajęcia wychowania fizycznego? (tylko dla młodzieży szkolnej)
Tak
Nie
7. Czy uprawiasz jakikolwiek sport? Jeśli tak to jaki?
Tak (jaki?).....
Nie

