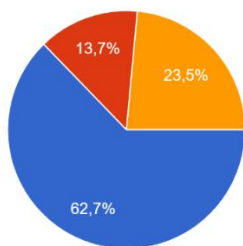


Czy nasze dzieci jedzą śniadania?

W anonimowej ankiecie internetowej wzięło udział 102 uczniów Szkoły Podstawowej nr 13 z klas II-VI. Uczniowie odpowiadali na 15 krótkich pytań dotyczących ich nawyków żywieniowych. Jej celem było zebranie ogólnych informacji, które wskazałyby obszary wymagające szczególnej edukacji zdrowotnej, skierowanej do podopiecznych oraz rodziców uczniów naszej szkoły.

1. Czy przed wyjściem z domu do szkoły zjadasz śniadanie?

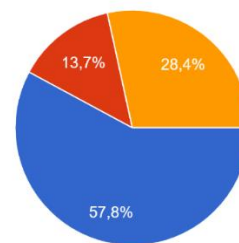
102 odpowiedzi



● Tak
● Nie
● Czasami

2. Czy w szkole zjadasz drugie śniadanie?

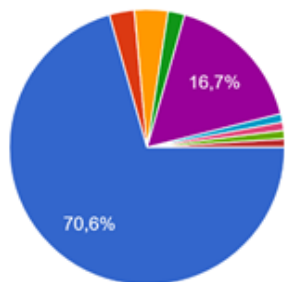
102 odpowiedzi



● Tak
● Nie
● Nie zawsze

3. Co jesz zazwyczaj na drugie śniadanie?

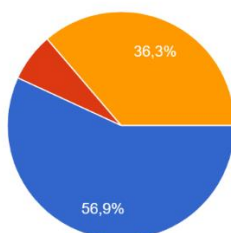
102 odpowiedzi



● kanapki, wcześniej zrobione w domu
● słodycze, które dostają w domu
● kanapki, drożdżówki, pizzerki, bagietki, paluszki, kupione w sklepie lub sklepik...
● słodycze kupione w sklepie lub sklepik...
● nie jem drugiego śniadania
● kanapki i słodycze
● owoce, jogurty naturalne
● jabłka kabonosy

4. Czy w szkole korzystasz z poidetek z wodą umieszczonych na korytarze?

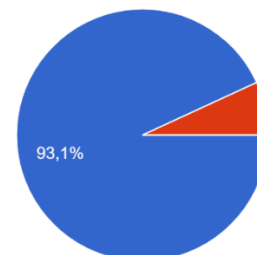
102 odpowiedzi



● Tak
● Nie
● Rzadko

5. Czy jesz codziennie obiady w szkole lub w domu?

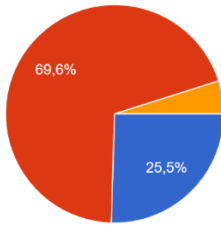
102 odpowiedzi



● Tak
● Nie

6. Gdzie najczęściej jesz obiad?

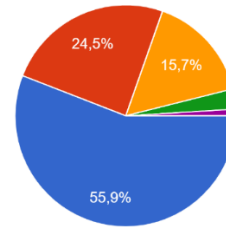
102 odpowiedzi



- w szkole
- w domu
- w innym miejscu

7. Jak często spożywasz owoce i warzywa?

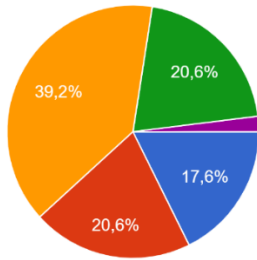
102 odpowiedzi



- kilka razy dziennie
- raz dziennie
- kilka razy w tygodniu
- kilka razy w miesiącu
- wcale

8. Jak często jadasz słodycze?

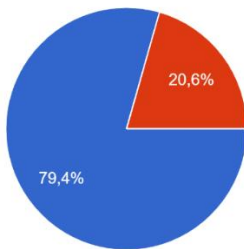
102 odpowiedzi



- kilka razy dziennie
- raz dziennie
- kilka razy w tygodniu
- kilka razy w miesiącu
- wcale

9. Czy codziennie jesz kolację?

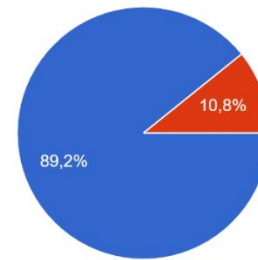
102 odpowiedzi



- Tak
- Nie

11. Czy uważasz, że zdrowo się odżywasz?

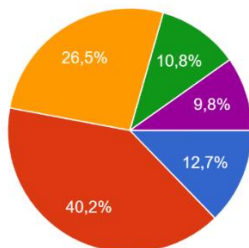
102 odpowiedzi



- Tak
- Nie

10. Ile posiłków dziennie zwykle zjadasz?

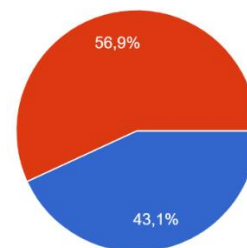
102 odpowiedzi



- 1-2
- 3
- 4
- 5
- więcej

12. Swój stan zdrowia oceniasz jako:

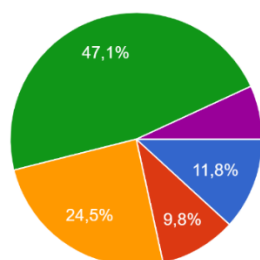
102 odpowiedzi



- bardzo dobry
- dobry
- zły

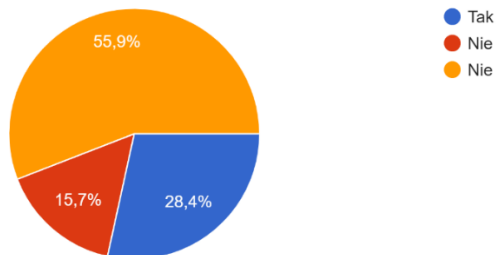
13. Co najczęściej wybierasz w ramach przekąski między posiłkami?

102 odpowiedzi

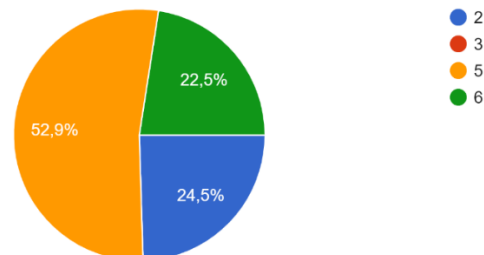


- słodycze
- hamburgery, zapiekanki, bułki, kanapki itd.
- jogurty, serki, twarożki
- owoce i warzywa
- przekąski mięsne

14. Czy uważasz, że samopoczucie i stan zdrowia uzależnione są od
102 odpowiedzi



15. Do której klasy chodzisz?
102 odpowiedzi



Wnioski z ankiety:

- prawie połowa uczniów nie ma ze sobą drugiego śniadania każdego dnia,
- wraz z wiekiem rośnie odsetek dzieci jedzących śniadania przed lekcjami,
- w klasach drugich śniadanie w domu spożywa jedynie 48% naszych wychowanków,
- 14% wszystkich uczniów nigdy nie sięga po śniadanie przed lekcjami,
- poidelka z wodą, umieszczone na korytarzach, cieszą się dużą popularnością- nie korzysta z nich jedynie 7% dzieci,
- 93% uczniów naszej szkoły codziennie spożywa obiad w szkole albo w domu,
- 7% dzieci nie zawsze przyjmuje w ciągu dnia ciepły posiłek,
- 20% uczniów nie je codziennie kolacji,
- 55,9% uczniów je warzywa i owoce kilka razy dziennie,
- większość uczniów (57%) uważa, swój stan zdrowia jako „dobry”, rzadziej wybierając odpowiedź „bardzo dobry”,
- 56% uczniów nie zna odpowiedzi na pytanie, czy samopoczucie i stan zdrowia uzależnione są od ich odżywiania, a pytaniu temu przeczy niemal 16% wszystkich badanych.

Rekomendacje:

- niezbędna jest dalsza edukacja żywieniowa uczniów naszej szkoły, ze szczególnym skupieniem na istocie wybieranych produktów przez dzieci i ich opiekunów oraz ich wpływie na ich funkcjonowanie w placówce i poza nią.

opracowała Alicja Łyłyk