

2



III Liceum Ogólnokształcące
im. Mikołaja Kopernika w Kaliszu
ul. Kościuszki 10
62-800 Kalisz
tel. (062) 7672036

„Statystyka mnie dotyka”

Temat na podstawie zadania 4.:

Zdrowe odżywianie, a nawyki żywieniowe młodzieży.

Autorzy pracy:
Magdalena Kaczkowska
Paulina Worsztynowicz
Michał Mielczarek

Opiekun pracy: Beata Górecka – Pęder

Kalisz, 2010

Młodzież rzadko stawia zdrowie na pierwszym miejscu. A przecież wiele problemów ze zdrowiem zaczyna się już we wczesnym wieku.

Większość problemów ze zdrowiem u młodych ludzi wynika z niezdrowego trybu życia i zażywania szkodliwych substancji. Na stan zdrowia wpływa również ubóstwo, niejednakowy dostęp do opieki zdrowotnej oraz warunki, w których młodzi ludzie żyją, studiują lub pracują.



Nasz trzy-osobowy zespół, w składzie: Magdalena Kaczowska, Paulina Worsztynowicz i Michał Mielczarek, postanowił, iż bliżej przyjrzy się problemowi zawartemu w zadaniu 4. Celem niniejszego opracowania jest ocena stanu zdrowia i higienicznego trybu życia młodzieży, posługując się wynikami anonimowej ankiety (załączniku nr.1) przeprowadzonej w liceum ogólnokształcącym do którego uczęszczamy. Dane z ankiety oraz testu, który sprawdzał wiedzę na temat zdrowego odżywiania (załącznik nr.2) opracowaliśmy w tabelach, diagramach oraz opisach słownych. Opracowane wyniki pozwoliły nam na wysunięcie wielu interesujących wniosków. Nie trzeba daleko szukać, bo tuż obok nas znajdują się ludzie wyglądający na pozór zdrowo, a tak naprawdę poprzez swój sposób odżywiania sami szkodzą swojemu zdrowiu.

ROZDZIAŁ I. WIADOMOŚCI O ANKIETOWANYCH I ICH WARUNKACH ŻYCIA

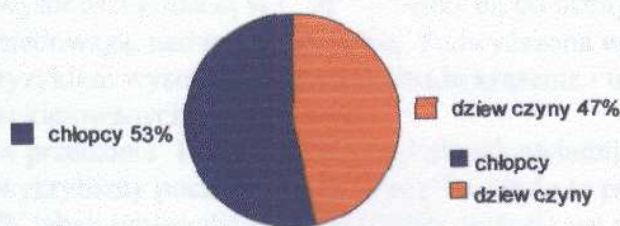
1.1 Wiadomości ogólne

Klasy w szkołach nie są zwykle dostosowane do przeprowadzania tego typu ankiet. Problem ten spowodowany jest tym, iż uczniowie nie są przydzielani do klas pod względem stosunku liczby chłopców do liczby dziewcząt, lecz pod względem zdobytych punktów.

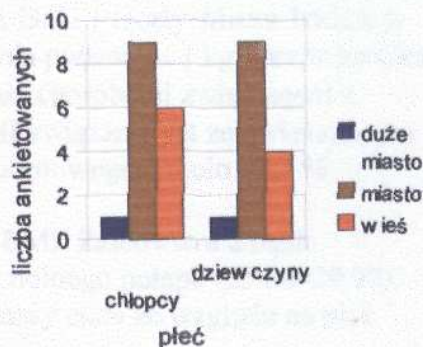
Ten fakt powoduje dysproporcje uczniów pod względem płci, a wyniki ankiet są analizowane pod odpowiedzi przeważającej liczby osób danej płci w klasie. Dla uwiarygodnienia naszych wyników o wypełnienie ankiety poprosiliśmy klasę najbardziej zróżnicowaną, której uczniowie mieszkają w różnych jednostkach osadniczych typu: duże miasto, miasto i wieś.

W tej samej grupie 16 chłopców i 14 dziewczyn przeprowadziliśmy, także test zdrowego odżywiania, który pomógł nam w ocenieniu wiedzy ankietowanych na temat zdrowia.

Wykres 1. Młodzież ankietowana według płci.



Wykres 2. Młodzież ankietowana według miejsca zamieszkania

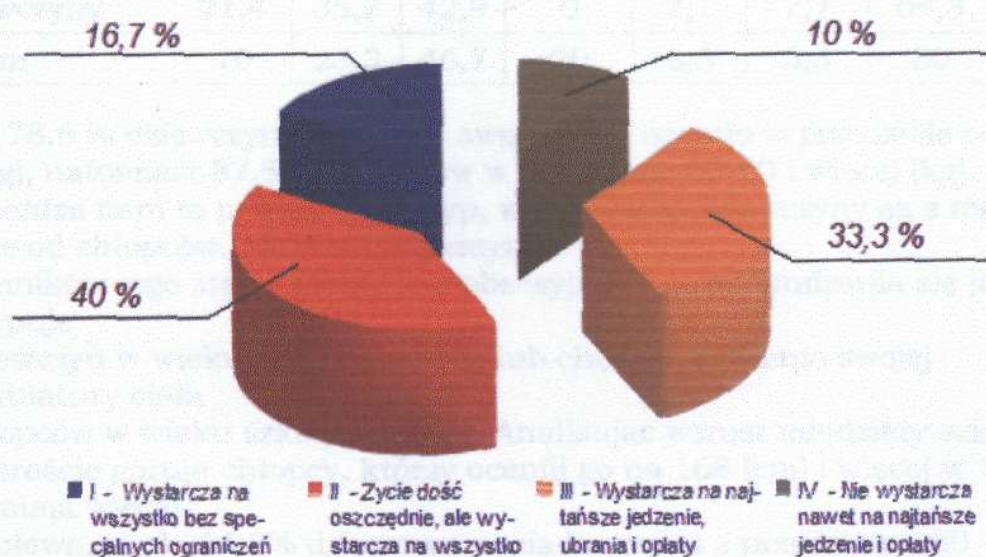


Ankietowani zamieszkują różne jednostki osadnicze, jednak większość około 66,7 % ankietowanych mieszka w mieście bądź dużym mieście. Mieliśmy szczęście przy wyborze klasy, gdyż nie tylko pod względem płci są oni dość równomiernie przydzieleni, ale także pod względem zamieszkania.

1.2 Sytuacja materialna

Przy tego typu ankiecie trzeba niestety było poruszyć kwestię sytuacji materialnej ankietowanych. Wpływa ona bowiem na możliwości utrzymania higieny, a także zapewnienia odpowiedniej ilości posiłków i jakości produktów.

Wykres 3. Ankietowani według sytuacji materialnej gospodarstwa domowego.



W badanej klasie u ponad 56% rodzin, kwestię materialną można określić jako stan dobrobytu, gdyż wystarcza im na wszystko, choć tylko 5 rodzin żyje bez specjalnego oszczędzania. 10 % ankietowanych zaznaczyło, iż w ich rodzinach kwestia materialna nie jest zbytnio najlepsza i nie wystarcza im nawet na najtańsze jedzenie i opłaty. Nie jest to duża ilość, ale problemy materialne stają się w obecnych czasach kryzysu coraz to większą plagą i nasze zdrowie nie tylko psychiczne może uciepnieć na tym.

1.3 Wzrost i masa ciała

By ustalić czy nasi ankietowani posiadają odpowiedni stosunek wzrostu do wagi swojego ciała posłużyliśmy się wskaźnikiem BMI (Body Mass Index). Jest to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w [kg] przez kwadrat wysokości podanej w [m²]. Służy on do oceny zagrożenia chorobami związanymi z niedowagą, nadwagą i otyłością. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia i układu pokarmowego. Około 93,3 % ankietowanych zmieściła się w przedziale 18,50–24,99 i posiada odpowiednią wartość BMI. Zaledwie u 2 osób wykryliśmy początkową nadwagę, lecz były to przypadki z dolnego pułapu (25,00–29,99). W tabeli umieściliśmy za to wyniki ogólnikowe wzrostu i masy ciała ze względu na płeć ankietowanego.

Tabela 1. Średni wzrost i waga młodzieży.

Ankietowani w podziale ze względu na płeć	Wzrost i masa ciała							
	Waga [kg]				Wzrost [cm]			
	poniżej 50	50-60	60-70	powyżej 70	poniżej 150	150-160	160-170	powyżej 170
	[w %] :							
Chłopcy	0	12,5	50	37,5	0	0	37,5	62,5
Dziewczyny	21,4	35,7	42,9	0	7,1	7,1	64,3	21,5
Razem	10	23,3	46,7	20	3,3	3,3	50	43,4

Aż 78,6 % dziewczyn z tej klasy swoją wagę oceniło w przedziale od 50 – 70 [kg], natomiast 87,5 % chłopców w przedziale 60-70 i więcej [kg]. Potwierdza nam to pewien stereotyp, w którym to dziewczyny są z reguły lżejsze od chłopców. Możliwe, iż jednym z czynników tego stanu rzeczy jest obsesyjna chęć odchudzania się jaka występuje u dziewczyn w wieku szkoły średniej lub chęć poprawienia swojej muskulatury ciała u chłopców w wieku szkoły średniej. Analizując wzrost młodzieży szkolnej to we wzroście górują chłopcy, którzy ocenili go na 168 [cm] i więcej w 100 % . Natomiast więcej niż połowa, około 64,3% dziewczyn posiada wzrost z przedziału 160 -170 [cm].

ROZDZIAŁ II. STYL ŻYCIA I ZDROWIE

2.1 Zdrowie młodzieży

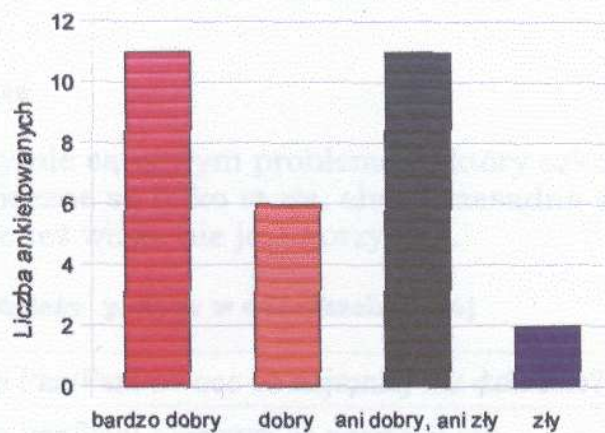
Młodzież w wieku szkoły średniej nie ma zbyt dużo czasu na myślenie o zdrowym trybie życia. Nauka i marzenia zaprzatają im głowę, a kwestia zdrowia schodzi na dalszy plan.

2.1.1 Ocena stanu zdrowia

Blisko 73,4 % ankietowanych najczęściej określało stan swojego zdrowia jako bardzo dobry lub ani dobry ani zły. Taka tendencja została zachowana zarówno wśród chłopców jak i dziewczyn. Zaledwie 6,6 % ankietowanych uważa, iż stan ich zdrowia jest zły.

W ten sposób odpowiedziały tylko dziewczyny, gdyż u żadnego chłopca nie pojawiła się negatywna ocena jego samopoczucia.

Wykres 1. Ankietowani według oceny swojego stanu zdrowia



2.1.2 Zaburzenia zdrowia

W ostatnim czasie wiele się mówi o zachorowaniach młodzieży na różnego typu grypy.

Co roku możemy słyszeć o nowych zmodyfikowanych wirusach grypy, które atakują coraz częściej ludzi młodych. Jaki jest tego powód?

Wykres 2. Zdarzenie

zachorowania w ostatnim kwartale.

Około 56,7% osób ankietowanych w ostatnim kwartale chorowało, a dla 64,7% z tej grupy była to jedna z odmian grypy.

Jest to aż 11 osób. Odpowiedzi na wyżej postawione pytanie nie trzeba daleko szukać. To styl życia, problemy z higieną, a także złe odżywianie powodują, iż w naszym organizmie zmniejsza się odporność na wirusy. Z biegiem czasu nasz organizm może przestać wydawać jakiegokolwiek sygnały obronne,

co spowoduje diametralne pogorszenie się naszego stanu zdrowia i doprowadzi do coraz częstszych zachorowań.

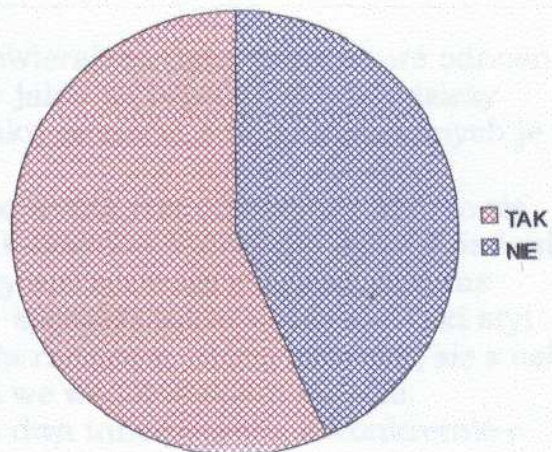


Tabela 1. Przebyte choroby (grypa) w ostatnim kwartale.

Zachorowania na grype [w %]:	
TAK	NIE
64,7	35,3

2.2 Styl życia młodzieży

Dzisiejsza młodzież jest niestety wychowana na restauracjach takich jak „KFC”.

Już w podstawówce głównym punktem wycieczek szkolnych jest dla dzieci „McDonald's”.

I jak tu przekonać ich o słusznym jedzeniu owoców i warzyw, a zrazić do wielokalorycznych i tłustych hamburgerów?

2.2.1 Nawyki młodzieży

Nawyki młodzieży nie są nowym problemem, który szkodzi zdrowiu. Oczywiście niebezpieczne są tylko te złe, choć przesadna wrażliwość na problemy zdrowotne też wcale nie jest korzystna.

Tabela 2. Nawyki młodzieży podane w odsetkach [w %]

TAK	NIE		
- Czy spożywa Pan/Pani owoce co najmniej raz dziennie?	100	-	0
- Czy spożywa Pan/Pani warzywa co najmniej raz dziennie?	76,7		23,3
- Czy je Pan/Pani śniadanie w szkole?	63,3		36,7
- Czy obecnie stosuje Pan/Pani dietę lub inną metodę by schudnąć?	30		70
- Czy w ciągu ostatnich 3 lat zmieniał(a) Pan/Pani sposób odżywiania?	6,7		93,3

Wyżej została zamieszczona tabela zawierająca dane procentowe odnośnie kilku zdrowych i niezdrowych nawyków jakie są popularne u młodzieży szkolne. Pewnie zaskoczeniem będzie fakt, że aż 63,3 % ankietowanych je w szkole pierwsze lub drugie śniadanie.

Jest to ważny posiłek w ciągu dnia, więc wynik jest obiecujący. Być może wkrótce przekonają i ten 36,7 % odsetek uczniów którzy nie jedzą śniadania na zmienienie swojego nawyku. Wszyscy ankietowani przynajmniej raz dziennie spożywają owoce, a aż 76,7 % spożywa także warzywa. Taki styl życia brzmi obiecująco i pocieszająco dla rodziców, którzy martwią się z całą pewnością o stan zdrowia swoich dzieci we współczesnym świecie.

Nie rozczarowały nas też odpowiedzi na dwa inne pytania, a konkretnie o stosowanie diet,

a także zmianę sposobu odżywiania. Tylko dwie osoby spośród uczniów przeszły na wegetarianizm, natomiast 70 % zadeklarowało iż nie stosuje żadnych diet. Stereotyp o odchudzaniu dziewczyn jednak znowu się potwierdził, gdyż w gronie osób, które odpowiedziały twierdząco na pytanie dotyczące diety były same dziewczyny.

W naszej ankiecie znalazło się również pytanie: Ile spożywa Pan / Pani posiłków w ciągu dnia?. Na to pytanie aż 23 osoby odpowiedziało, iż 4-5 posiłków. Jest to prawidłowa ilość, którą zalecają lekarze, by organizmowi zapewnić odpowiednią ilość składników energetycznych. Jest więc powód do radości, gdyż już wiemy, że aż 76,7 % ankietowanych je regularnie 4-5 posiłków dziennie.

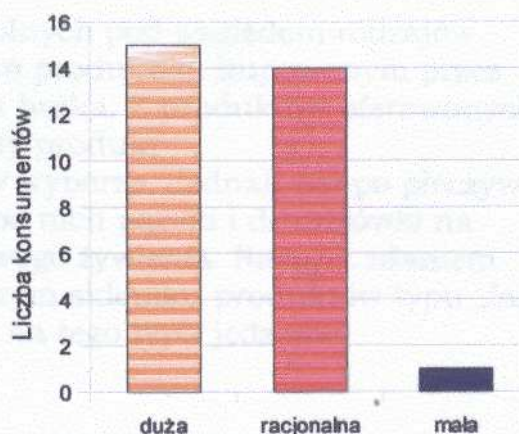
2.2.2 Spożywanie wyrobów zawierających znaczne ilości cukru.

Cukier jest zdecydowanym wrogiem szczupłej sylwetki, a my kusząc się i sięgając po produkty zawierające duże ilości cukru stajemy się jego współnikami i szkodzimy naszemu organizmowi. Im częściej sięgamy po przemysłowo produkowane przetwory owocowe, słodzone napoje, a także słodczyce i wyroby przemysłu cukierniczego tym bardziej przyczyniamy się do pogorszenia naszego zdrowia. Ankietowanym uczniom zadaliśmy pytanie : Czy konsumuje Pan / Pani wyroby spożywcze zawierające znaczne ilości cukru? Jeśli tak to w jakich ilościach? Ostatecznie, po przeanalizowaniu odpowiedzi, wyniki nie są zbyt dobre i należałoby zwrócić większy nacisk na zredukowanie cukrów w naszych dietach.

Tabela 2. Spożywanie produktów bogatych w różnego rodzaju cukry. Ilości cukru spośród potwierdzili, iż owe jedzą.

Podział ankietowanych ze względu na spożywanie produktów zawierających znaczne ilości cukru	
tak, jem	nie, nie jem
28	2

Wykres 3. Konsumpcja produktów zawierających znaczne ilości cukru wśród ankietowanych, którzy potwierdzili, iż owe jedzą.



Z grupy 28 osób, które się przyznały, iż jedzą produkty zawierające znaczne ilości cukru, aż 50 % ankietowanych robi to w dużych ilościach, a 46,4 % ustaliło racjonalne porcje dzienne. Tylko 1 osoba je tego rodzaju produkty w małych ilościach, a 2 spośród wszystkich ankietowanych oświadczyły, iż nie robią tego wcale. Słodczyce i słodkie napoje poprawiają nam humor, cieszą zapachem, wyglądem i kuszą opakowaniem, jednak czy rzeczywiście nie możemy się bez nich obyć ?

2.2.3 Posiłki typu „fast food”

Często dorośli nie mają czasu na gotowanie posiłków w domu, gdyż są zmęczeni pracą i całodziennym wysiłkiem. Nie dają tym zbyt dobrego przykładu swym dzieciom, które zostają wychowane na restauracjach, barach i gotowym jedzeniu. Jaki obiad czeka młodzież, po około 7-8 godzinach spędzonych w szkole?

Każda z zapytanych w ankiecie osób przyznała, iż w jakimś stopniu korzysta z barów szybkiej obsługi. Najwięcej, bo aż 50 % osób, czyli co druga osoba robi to gdy nadarzy się taka okazja (np. gdy ma pieniądze, gdy jest

głodna, gdy chce wyjść gdzieś z przyjaciółmi). Około 26,7 % uczniów odpowiedziało, iż jedzenie „fast food” jest ich częstym sposobem na szybki obiad i robią to kilka razy w tygodniu.

Tabela 3. Korzystanie z barów szybkiej obsługi

Częstość jadań w barach typu „fast food”:	Liczba konsumentów [w %]:
• często (kilka razy w tygodniu)	26,7
• okazjonalnie	50
• rzadko	23,3
• nigdy	0

Dodatkowo zapytaliśmy jakie potrawy najczęściej ankietowani zamawiają w tego typu barach. Odpowiedź nie była dla nas zaskoczeniem, gdyż najpopularniejszymi z nich były: pizza, spaghetti, hamburgery i zapiekanki. Aż około 80 % ankietowanych odpowiedziało w ten sposób.

ROZDZIAŁ III. ZAKUPY W SKLEPIKU SZKOLNYM I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

3.1 Korzystanie ze sklepiku szkolnego

Rola sklepików szkolnych jest bardzo duża w odżywianiu młodzieży. Oczywiście

nie można zakładać, iż z góry odgrywa on negatywny wpływ na 'nie. Odwiedzając nasz sklepik szkolny potencjalny uczeń może nabyć bułki, herbatę, zupki na gorąco.

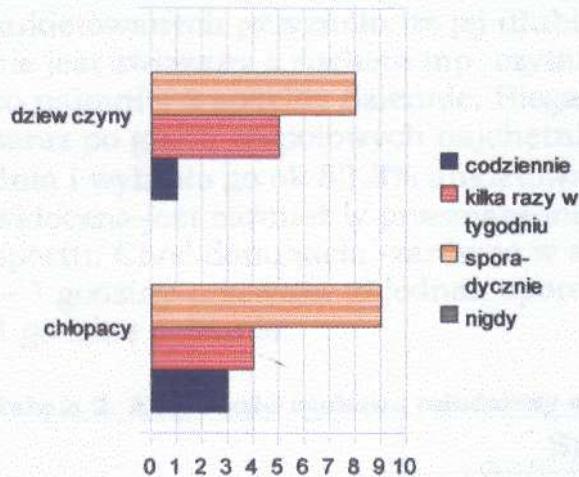
Jednak sklep nie jest jednak rodzicem troszczącym się o nasze zdrowie, więc nie obędzie się bez produktów wysokokalorycznych jak np. batoniki, drożdżówki czy napoje gazowane. Uczniowie zostali zapytani jak często korzystają z usług sklepiku szkolnego oraz jakie produkty najczęściej w nim kupują. Wyniki zostały przedstawione poprzez wykresy i tabelę.

Na pierwszy rzut oka zauważamy, że 100% ankietowanych osób chociaż sporadycznie odwiedza sklepik szkolny. Można byłoby obliczyć prawdopodobieństwo zdarzenia, że sklepik odwiedzają częściej chłopcy, niż dziewczyny, lecz nie jest nam to potrzebne, gdyż widzimy to gołym okiem na wykresie drugim. Możliwe, że wynika to z racji tego, iż dziewczyny bardziej uważają na to co jedzą i liczą każdą dodatkową kalorię. To także nie jest powodem do dumy, gdyż z tego wychodzą problemy związane z różnego rodzaju dietami i głodówkami.

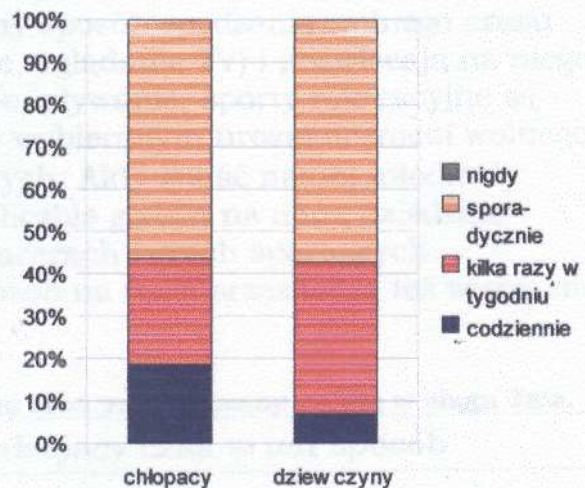
Wykres 1. Korzystanie ze sklepiku szkolnego.

Wykres 2. Nabywania produktów w sklepiku przez

przez chłopców i dziewczyny.



odpowiednio



Analizując zakupy w sklepikach szkolnych pod względem rodzajów kupowanych produktów to najczęstszym produktem kupowanym przez wszystkich ankietowanych uczniów jest bułka. Z produktów oferowanych przez sklepik jest to najbardziej pożywny produkt i każdego powinna cieszyć ta rozważa w wyborze. Jednak tuż po pieczywie, wyróżniamy napoje gazowane, a zaraz po nich pączki i drożdżówki na których już tracimy nasze punkty zdrowego żywienia. Naszym zdaniem słuszny jest zakaz sprzedawania w naszym sklepiku produktów typu „fast food”, gdyż znając rówieśników i apetyt na tego typu jedzenie, ich zdrowie diametralni by się popsuło.

Tabela 1. Produkty nabywane przez uczniów w sklepiku szkolnym.

Produkty	Liczba kupujących [%]
• bułki	100
• batoniki	33,3
• napoje gazowane	90
• pączki, drożdżówki	70
• zupki np. gorący kubek	6,7

3.2 Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna w czasie formowania naszego ciała jest bardzo ważna. To właśnie ruch wpływa na rozwój i zdrowie młodzieży. Coraz częściej słyszy się jednak iż dzieci niechętnie uprawiają sport. Wśród naszych ankietowanych jednak ta uwaga się nie sprawdza.

Aż 100% ankietowanych regularnie poświęca się grom zespołowym lub

chodzi na intensywne treningi z dziedzin sportu, które go interesują. Ku naszemu zdziwieniu i zapewne rodziców tylko co 6 osoba z grona 30 ankietowanych przyznało, że jej ulubiony sposób spędzania wolnego czasu nie jest związany z ruchem (np. czytanie, oglądanie TV) i poświęcają na niego co najmniej 3 godziny dziennie. Bieganie, pływanie, sporty rekreacyjne są zaraz po grach zespołowych najchętniej wybieranym urozmaiceniem wolnego dnia i wybrało go ok 83,3% ankietowanych. Aktywność naszej młodzieży widoczna jest również w przeznaczonych liczbie godzin na daną dziedzinę sportu. Choć dominacja -zarówno w spacerach i grach sportowych - 1 godziny przeważa to jednak sporo osób na ruch przeznacza też więcej niż 1 godzinę dziennie.

Tabela 2. Aktywność ruchowa młodzieży oraz czas przeznaczany na nią w ciągu dnia.

Sposoby spędzania wolnego czasu	Spędzający czas w ten sposób				
	TAK	według liczby godzin dziennie:			
		1h.	2h.	3h.	4h. i więcej
[w %] :					
Czynności nie wymagające ruchu (czytanie, oglądanie TV,...)	16,7	0	0	40	60
Spacer, gimnastyka, ...	37	55	36	9	0
Sporty rekreacyjne (bieganie, pływanie, jazda na rowerze,...)	83,3	24	64	8	4
Uprawianie intensywnego treningu, gry zespołowe,...	100	60	23,3	16,7	0

3.3 Sen

Generalnie, według lekarzy w wieku 18-19 lat powinno się spać ok. 8 godzin dziennie. Oczywiście każdy organizm ma swoją odpowiednią dawkę snu przy której czuje się najlepiej.

Mniej więcej co druga osoba z grona młodzieży przesypia przepisowe 8 godzin na dobę. Wydawać się może, że to dobra wiadomość dla rodziców tej młodzieży i lekarzy, lecz z pośród ankietowanych możemy znaleźć około 43,3% osób, które śpią zbyt krótko lub zbyt długo. I rachunek się równoważy. Wprawdzie więcej osób śpi odpowiednią liczbę godzin jednak jest to złudna statystyka. By być zadowolonym z wyniku różnica powinna być znacznie większa.

Tabela 3. Długość snu u młodzieży ankietowanej

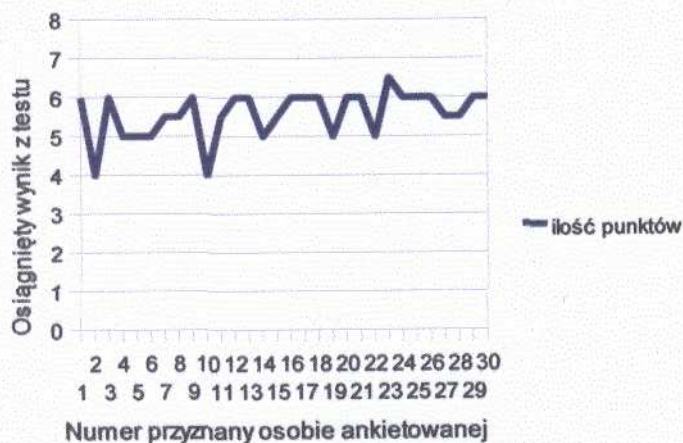
Według ilości przespanych godzin na dobę		
do 7h.	8h.	9h. i więcej
[w %] :		
30	56,7	13,3

ROZDZIAŁ IV. WIEDZA MŁODZIEŻY NA TEMAT ZDROWEGO ŻYWIENIA

Postanowiliśmy porównać styl życia młodzieży z ich wiedzą na temat zdrowego żywienia. Wraz z ankietą przeprowadziliśmy krótki **test zdrowego odżywiania** (załącznik nr.2).

Nasz zespół opracował test oraz model odpowiedzi według którego test został sprawdzony. Wyniki testu przedstawia wykres. Do poszczególnych wyników przyporządkowaliśmy również skalę ocen, którą umieściliśmy w załączniku nr.2.

Wykres 1. Wyniki testu zdrowego odżywiania.



Punktacja i ocena wiedzy na temat zdrowego odżywiania, którą sprawdzał test:

8 celujący 7,5-6,5 bardzo dobry 6-5 dobry 4,5-3,5 przeciętny 2-1,5 niedostateczny

Niestety nikomu nie udało się zdobyć maksymalnej ilości punktów (8 pkt.).

Najwyższym wynikiem uzyskanym przez tylko jedną osobę był wynik 6,5 punktów, który mieścił się w granicach oceny bardzo dobrej. Aż 50%

ankietowanych, czyli co druga osoba uzyskała 6 punktów, natomiast najniższy wynik równy 4 punkty uzyskały 2 osoby. Skala ocen uzyskanych przez uczniów mieści się między przeciętną znajomością, a bardzo dobrą. Wynik testu był imponujący biorąc pod uwagę styl życia młodzieży. Oznacza to, iż młodzież ma wiedzę na temat zdrowego żywienia lecz brak odzwierciedlenia jej w życiu. Zaskakujące jest to, iż młodzież w 100% zaprzecza, iż ową wiedzę uzyskała z godzin wychowawczych prowadzonych w szkołach. Cóż, chyba lepszym nauczycielem stały się media i książki.

Dotyczy to wypełnienia ankiety

1. Jak często oglądasz telewizję?
a) nigdy
b) rzadko
c) często

2. Czy wiesz, jak prawidłowo czytać etykiety?
a) tak
b) nie

3. Jaka jest Twoja ulubiona marka? (Pamiętaj, że nie ma jednej dobrej marki)
(Trafna odpowiedź to taka, która zawiera)

Wystawca to...
Zywność...
Wystawca to...
Nie wystawca...
a) tak
b) nie

4. Jak jest Twoja ulubiona marka? (Pamiętaj, że nie ma jednej dobrej marki)
(Trafna odpowiedź to taka, która zawiera)

5. Jaka jest Twoja ulubiona marka? (Pamiętaj, że nie ma jednej dobrej marki)
(Trafna odpowiedź to taka, która zawiera)

6. Jak często oglądasz telewizję?
a) nigdy
b) rzadko
c) często

7. Czy wiesz, jak prawidłowo czytać etykiety?
a) tak
b) nie

8. Jaka jest Twoja ulubiona marka? (Pamiętaj, że nie ma jednej dobrej marki)
(Trafna odpowiedź to taka, która zawiera)

- ja Pan/Pani...
- spójrzcie...
- spójrzcie...
- odczytajcie...
- w czasie...
- odżywianie...

9. Ile spożywasz...
a) ...
b) ...
c) ...

ANKIETA

Temat : Dzisiejsza młodzież – ich nawyki żywnościowe i szkodliwy wpływ na życie.

Zwracamy się do Państwa z prośbą o wypełnienie ankiety, która jest całkowicie anonimowa, a jej wyniki i analiza w formie zbiorczych zestawień statystycznych zostaną wykorzystane wyłącznie do badań i celów naukowych. Niezdrowe żywienie wśród młodzieży jest bardzo dużym, choć często niezauważalnym problemem. Celem naszego badania będzie uświadomienie młodzieży, a także innym wagę tego problemu.

Dziękujemy za wypełnienie naszej ankiety.

1. Jakiej jest Pan / Pani płci?

- a) mężczyzna
b) kobieta

2. Gdzie Pan / Pani mieszka?

- a) duże miasto b) miasto c) wieś

3. Jaka jest sytuacja materialna Pana / Pani gospodarstwa domowego?

(Trafną odpowiedź zaznacz krzyżykiem)

Wystarcza nam na wszystko bez specjalnych ograniczeń	
Żyjemy dość oszczędnie i wystarcza nam na wszystko	
Wystarcza na najtańsze jedzenie, ubrania i opłaty	
Nie wystarcza nawet na najtańsze jedzenie i opłaty	

4. Jaki jest Pana / Pani wzrost? (odpowiedź proszę podać w centymetrach)

5. Jaka jest Pana/ Pani waga? (odpowiedź proszę podać w kilogramach)

6. Jak ogólnie ocenia Pan / Pani stan swojego zdrowia?

- a) bardzo dobry b) dobry c) ani dobry, ani zły d) zły

7. Czy w ostatnim kwartale chorował(a) Pan / Pani ?

TAK

NIE

Jeśli tak, to czy była to grypa lub jedna z jej odmian?

TAK

NIE

8. Czy: (Wpisz TAK lub NIE w tabelę)

TAK

NIE

	TAK	NIE
- je Pan/Pani śniadanie w szkole?		
- spożywa Pan/Pani owoce co najmniej raz dziennie?		
- spożywa Pan/Pani warzywa co najmniej raz dziennie?		
- obecnie stosuje Pan/Pani dietę lub inną metodę by schudnąć?		
- w ciągu ostatnich 3 lat zmieniał(a) Pan/Pani sposób odżywiania? (np. wegetarianizm)		

9. Ile spożywa Pan / Pani posiłków w ciągu dnia?

10. Czy konsumuje Pan / Pani wyroby spożywcze zawierające znaczne ilości cukru?

TAK

NIE

Jeśli tak to w jakich ilościach?

a) dużych

b) racjonalnych

c) małych

11. Jak często Pan / Pani jada w barach typu „fast food”?

a) często (kilka razy w tygodniu)

b) okazjonalnie

c) rzadko

d) nigdy

Jeśli bywa Pan / Pani w tych miejscach to co jest Pana / Pani głównym posiłkiem?

12. Ile godzin na dobę zwykle Pan / Pani sypia?

13. Czy na godzinach wychowawczych rozmawiacie Państwo o prawidłowym żywieniu?

TAK

NIE

14. Ile razy w tygodniu korzysta Pan / Pani z usług sklepiku szkolnego?

a) codziennie

b) kilka razy w tygodniu

c) sporadycznie

d) nigdy

15. Jakie towary spożywcze są celem Pana / Pani zakupów w sklepiku szkolnym?

(Trafną odpowiedź zaznacz krzyżykiem)

• bułki	
• batoniki	
• napoje gazowane	
• pączki, drożdżówki	
• zupki np. gorący kubek	

16. Czy w wolnym czasie wykonuje Pan / Pani następujące czynności i ile godzin na to zostaje przez Pana / Panią przeznaczonych? (Wpisz TAK lub NIE w tabelę)

	TAK	NIE
• czytanie, oglądanie telewizji lub inne czynności nie wymagające ruchu..		
• spacerowanie, gimnastyka, wyprowadzanie psa..		
• bieganie, pływanie, jazda na rowerze, inne sporty rekreacyjne..		
• uprawianie intensywnego treningu, regularne gry zespołowe..		

Łącznik nr.2

Nasz zespół opracowała test oraz model odpowiedzi według którego test został sprawdzony.

TEST ZDROWEGO ODŻYWIANIA [model odpowiedzi]:

1. **Jakie składniki diety powinny znaleźć się w naszej diecie każdego dnia?**
 - A. białko pochodzenia zwierzęcego (mleko, sery, jaja) [0,5 pkt.]
 - B. węglowodany złożone (pieczywo, kasze, makarony) [0,5 pkt.]
 - C. tłuszcz roślinny (olej, oliwa z oliwek) [0,5 pkt.]
 - D. wszystkie wymienione składniki [1 pkt.]

2. **Kiedy powinieneś / powinnaś siadać do pierwszego posiłku?**
 - A. Gdy wstajesz rano i w żołądku masz supełek. Dlatego pierwszy posiłek jesz około 10. [0,5 pkt.]
 - B. Różnie. Jak jesteś głodna, to jesz. [0,5 pkt.]
 - C. Starasz się jeść regularnie. Do szkoły wychodzisz z pełnym żołądkiem i dzięki temu nie jest ci zimno. [1 pkt.]

3. **W 100g którego produktu znajduje się najwięcej błonnika pokarmowego?**
 - A. pieczywa razowego [1 pkt.]
 - B. białego ryżu [0 pkt.]
 - C. marchwi [0 pkt.]

4. **Czym najlepiej gasić pragnienie?**
 - A. słabą herbatę, czasem kawę, też słabą [0 pkt.]
 - B. napojami i różnymi sokami z kartonu [0 pkt.]
 - C. różnie : sokami, wodą, herbatami ziołowymi [1 pkt.]

5. **Ile razy w ciągu dnia powinieneś / powinnaś sięgać po warzywa i owoce?**
 - A. Nie jeść dużo, a owoce lub warzywa raz dziennie. Zwykle surowe, czasami warzywa gotowane na parze. [0,5 pkt.]
 - B. Kilka razy dziennie. Owoce traktowane jako przekąski. [1 pkt.]
- C. Jadać co 2-3 dni, ale bardzo dużą porcję. Warzywa gotować w małej ilości wody. [0 pkt.]

6. **Które produkty są liczącym się źródłem wartościowych tłuszczów w naszej diecie?**
 - A. olej i oliwa z oliwek [0,5 pkt.]
 - B. łosoś i makrela [0,5 pkt.]
 - C. mięso wieprzowe [0,5 pkt.]
 - D. wszystkie wymienione [1 pkt.]

7. **Czy to prawda że białko zwierzęce jest równie cenne i ma tę samą wartość odżywczą co roślinne?**
 - A. nie, tylko białko zwierzęce jest pełnowartościowe [1 pkt.]
 - B. nie, białko roślinne jest cenniejsze [0 pkt.]
 - C. tak, swobodnie można jej zamieniać [0 pkt.]

8. **Produkty light to:**
 - A. chwyt marketingowy [1 pkt.]
 - B. produkty pozbawione słodzików i tłuszczu [0 pkt.]
 - C. produkty, które zaspokajają w pełni głód [0 pkt.]

Punktacja i ocena wiedzy na temat zdrowego odżywiania, którą sprawdzał test:

8 celujący 7,5 - 6,5 bardzo dobry 6 - 5 dobry 4,5 - 3,5 przeciętny 2 - 1,5 niedostateczny