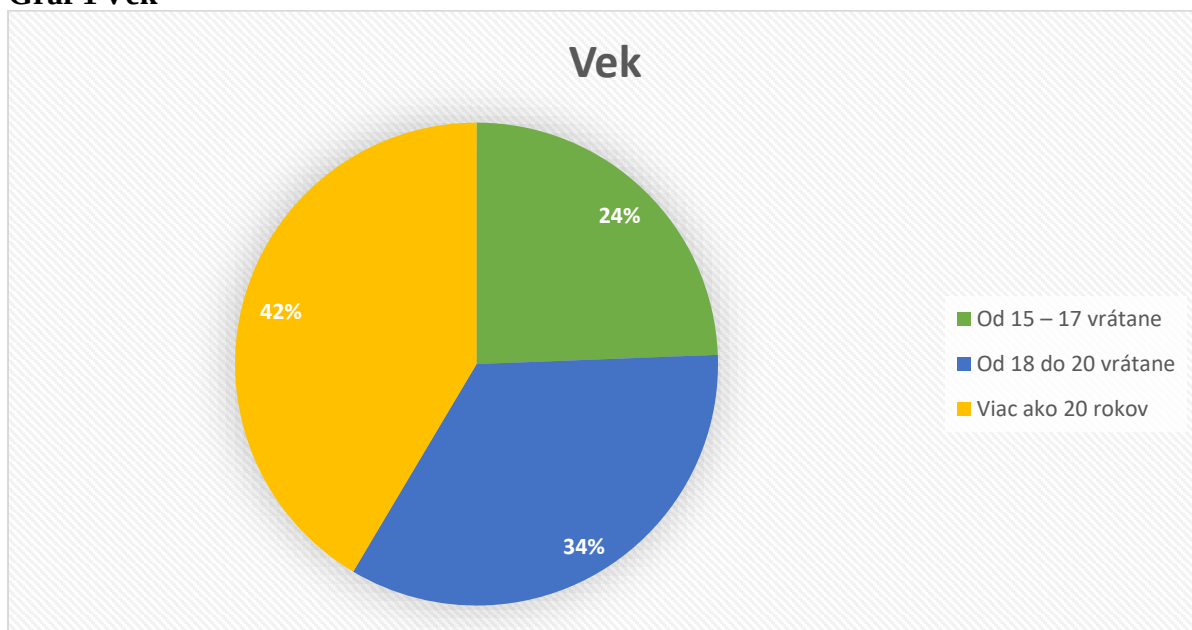


Vyhodnotenie dotazníka o zdravom stravovaní

Žiaci a zamestnanci našej školy mohli pri príležitosti Svetového dňa výživy (16.10.2023) vyplniť online dotazník týkajúci sa ich stravovania.

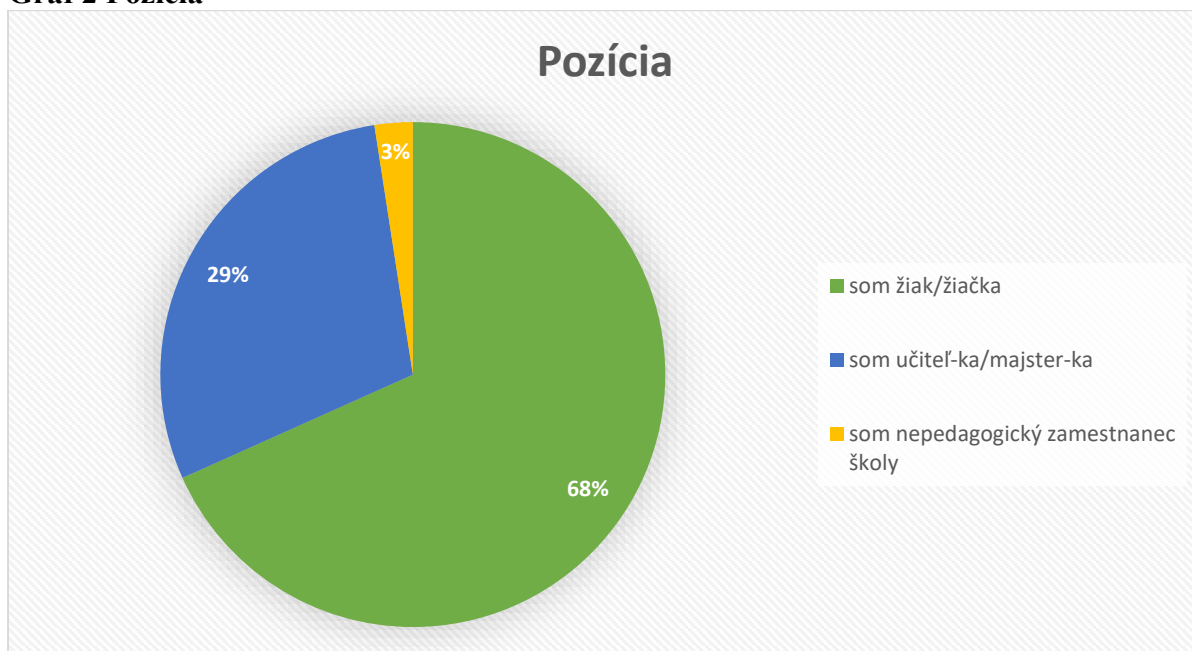
Online dotazník obsahoval 13 otázok. Spolu ho vyplnilo 41 respondentov (28 žien, 13 mužov). Vekové zloženie respondentov je prezentované v grafe 1.

Graf 1 Vek



Dotazník vyplnilo 28 žiakov, 12 učiteľov/majstrov a 1 nepedagogický zamestnanec (graf 2).

Graf 2 Pozícia



Čo sa týka raňajok, zistili sme, že väčšina respondentov raňajkuje každý deň. Vôbec neraňajkuje 11 respondentov.

Graf 3 Raňajky



Pravidelne počas dňa s niekoľkohodinovými odstupmi (3x – 5x denne) sa stravuje 25 respondentov (61 %). Nepravidelne, len keď cíti hlad alebo nervozitu sa stravuje 16 respondentov (39 %).

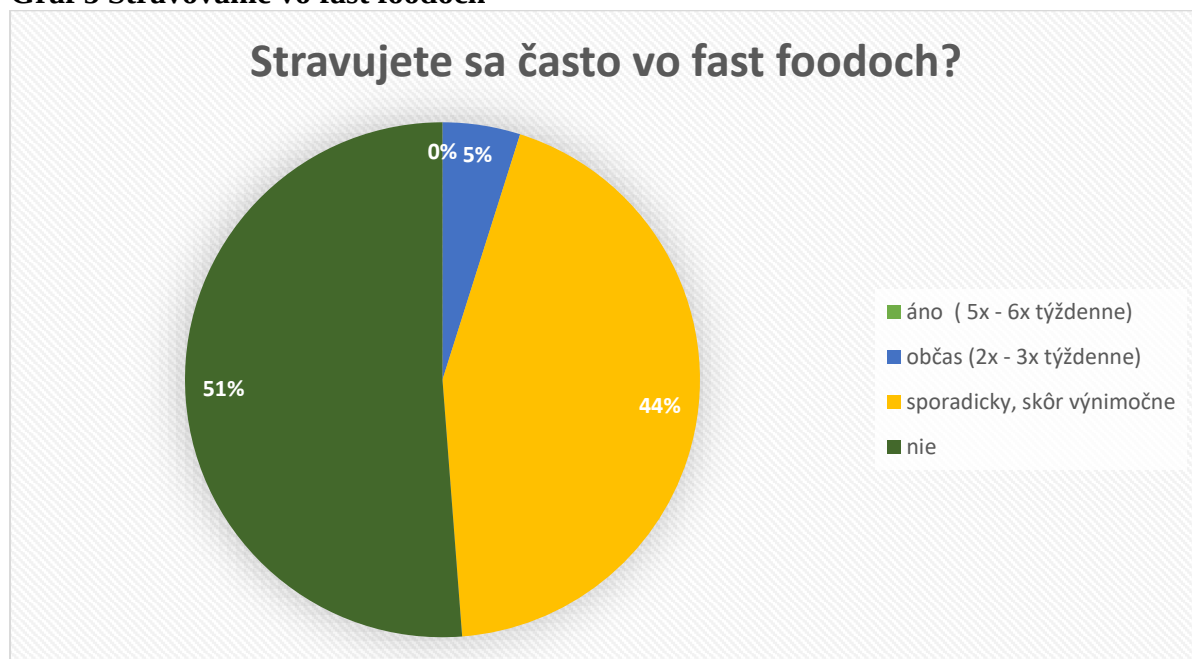
Konzumácia ovocia a zeleniny je prezentovaná v grafe 4. Z výsledkov vyplýva, že respondenti prevažne konzumujú ovocie a zeleninu len párkrát do týždňa.

Graf 4 Konzumácia ovocia a zeleniny



Až 21 respondentov (51 %) sa nestravuje vo fast foodoch. Ďalej prevažuje skôr výnimočné stravovanie vo fast foodoch.

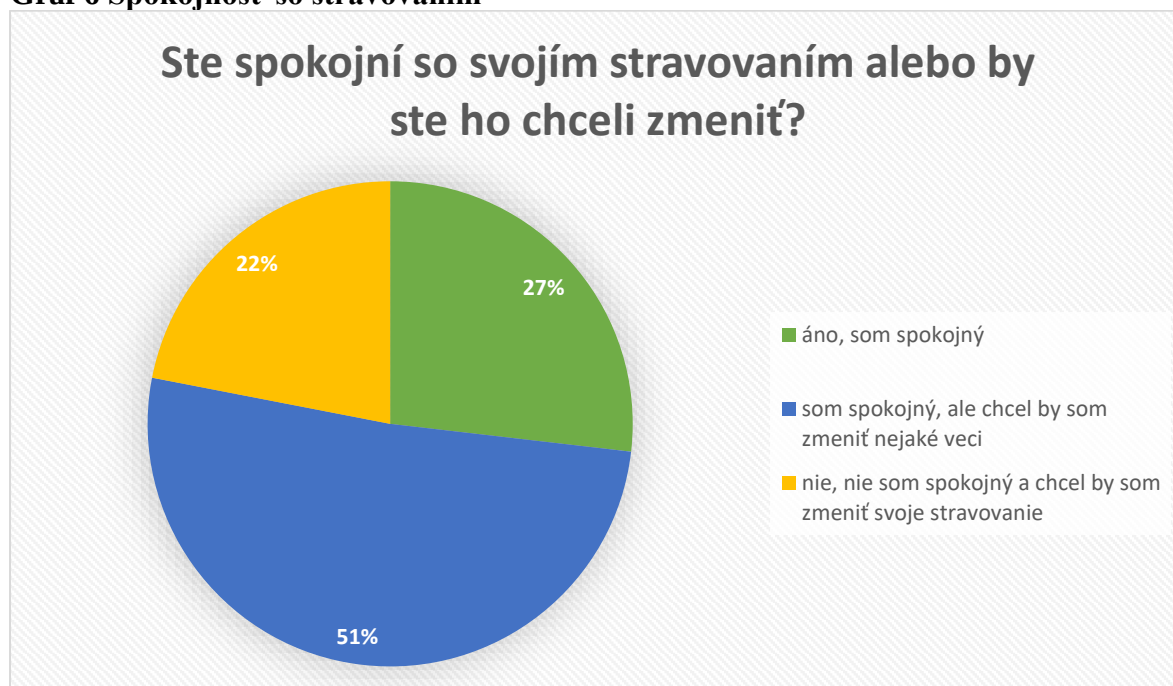
Graf 5 Stravovanie vo fast foodoch



Pri otázke „Koľko tekutín denne vypijete?“ sme zistili, že 1 respondent vypije menej ako pol litra tekutín denne, 13 respondentov vypije pol litra až jeden liter, 21 respondentov vypije liter až dva litre a viac ako dva litre tekutín denne vypije len 6 respondentov.

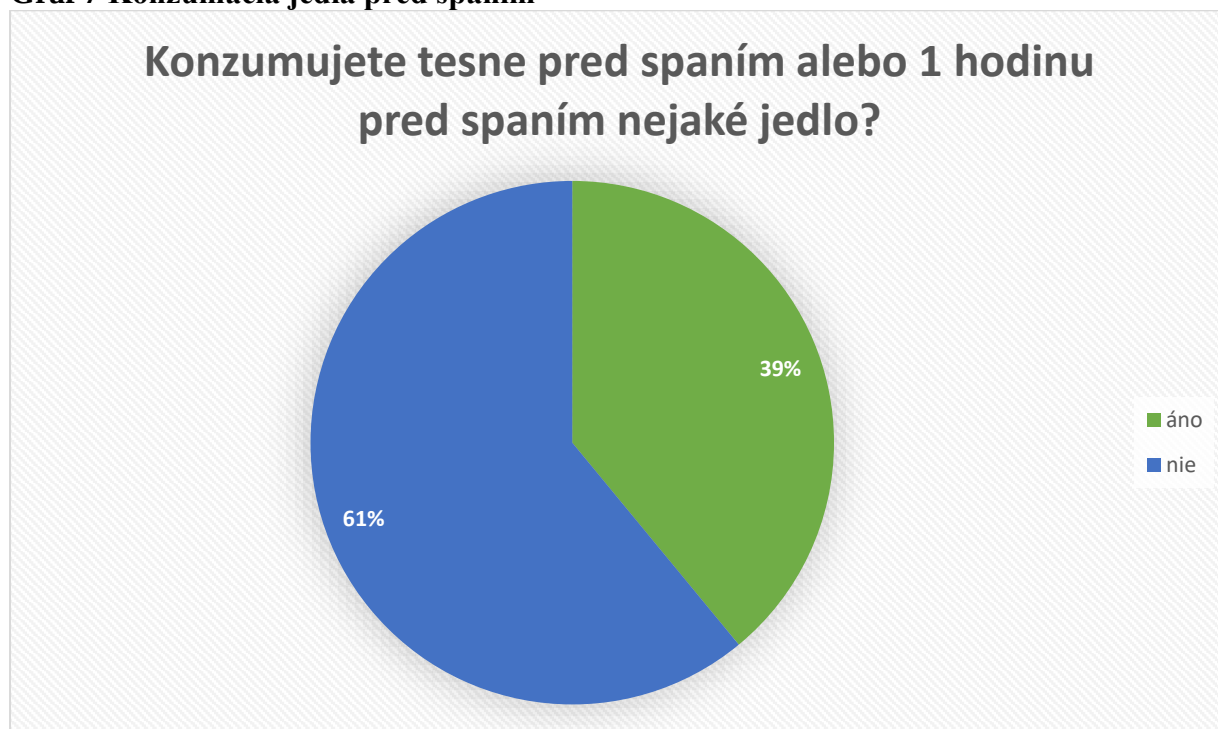
Väčšina, 21 respondentov, je spokojná so svojim stravovaním, ale chceli by nejaké veci zmeniť, 11 respondentov je spokojných a 9 respondentov je nespokojných a chceli by zmeniť svoje stravovanie (graf 6).

Graf 6 Spokojnosť so stravovaním



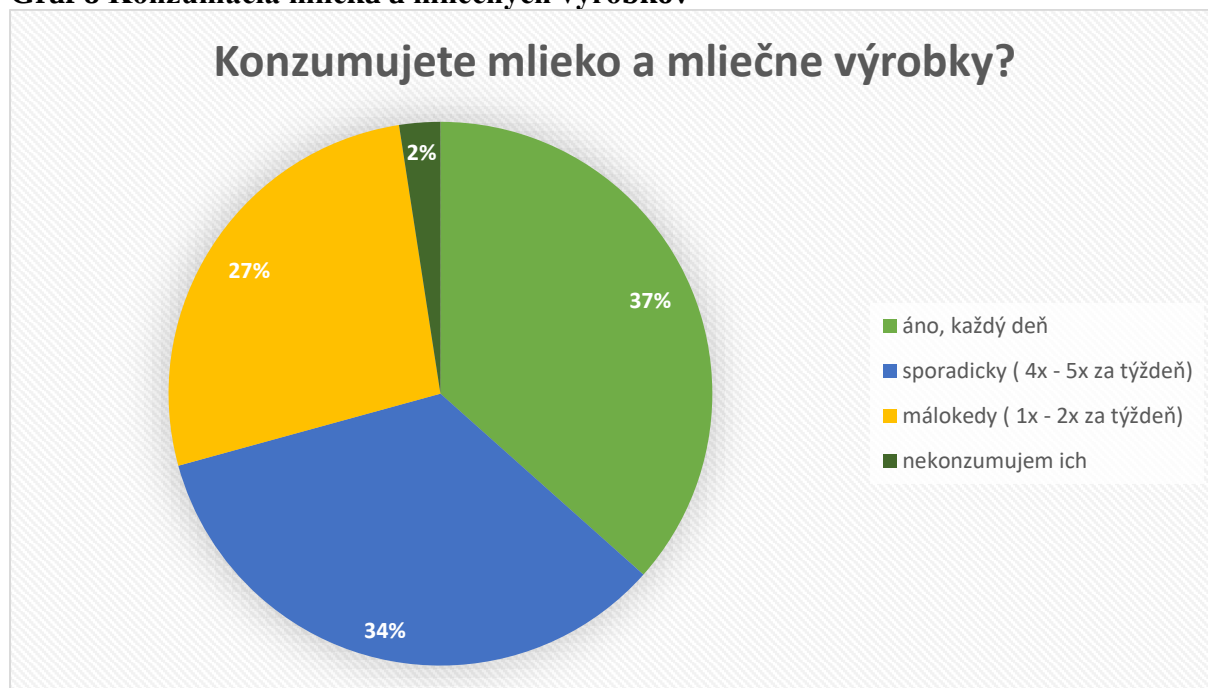
S neskorým jedením tesne pred spaním alebo 1 hodinu pred spaním bojuje až 16 respondentov a 25 respondentov nekonzumuje tesne pred spaním ani hodinu pred spaním nijaké jedlo.

Graf 7 Konzumácia jedla pred spaním



Konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov je zobrazená v grafe 8.

Graf 8 Konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov



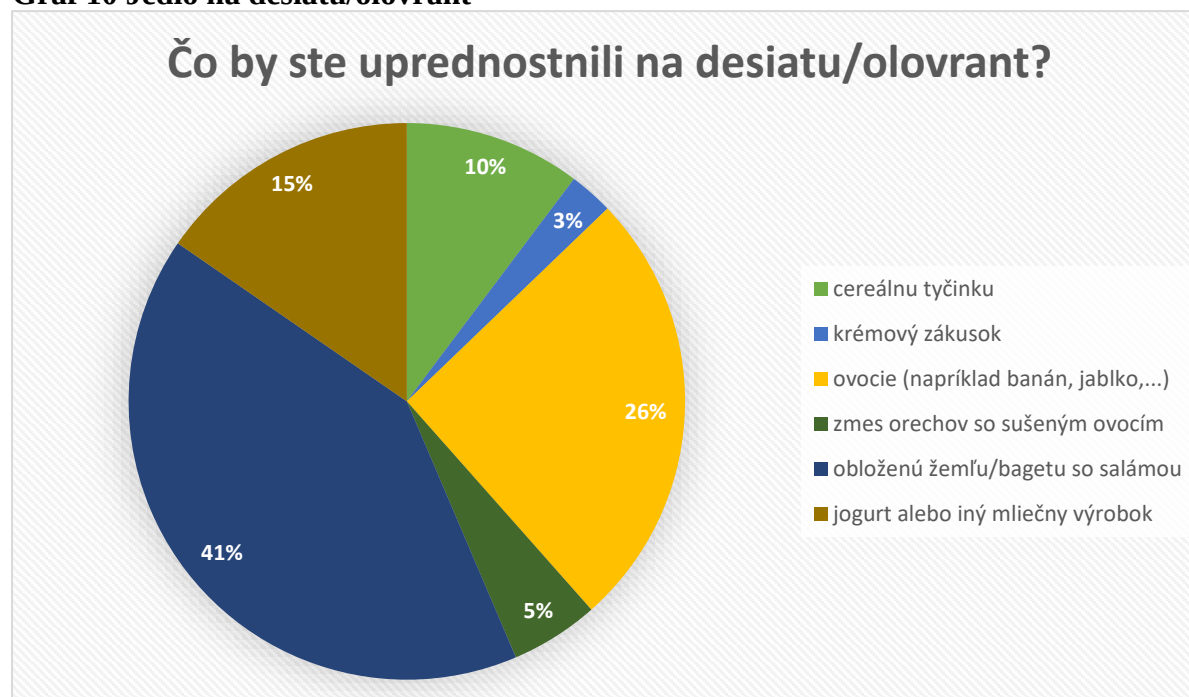
Pri otázke o konzumácii mäsa sme zistili, že mäso vôbec nekonzumuje 1 respondent a celkovo prevláda konzumácia kuracieho a bravčového mäsa. Najmenej respondenti konzumujú jahňacie mäso.

Graf 9 Druhy konzumovaného mäsa



Naši respondenti by na desiatu alebo olovrant uprednostnili obloženú žemľu alebo bagetu so salámou (16 respondentov), po nich nasleduje ovocie (10 respondentov). Ako „iné“ uviedol 1 respondent ryžovú kašu, proteín, mrazené ovocie a ďalší sa vyjadril, že to závisí od situácie – niekedy stačí jogurt inokedy wrap alebo sendvič.

Graf 10 Jedlo na desiatu/olovrant



Z dotazníka vyplývajú nasledovné odporúčania:

➤ **NÁJDI SI ČAS NA RAŇAJKY**



➤ **STRAVUJ SA PRAVIDELNE**



➤ **NEZABÚDAJ NA OVOCIE A ZELENINU**



➤ **MAJ DOSTATOČNÝ PRÍJEM TEKUTÍN**

