DOM ZDRAVLJA ADA
EGÉSZSÉGHÁZ ADA

Република Србија, Аутономна Покрајина Војводина
ДОМ ЗДРАВЉА АДА – EGÉSZSÉGHÁZ ADA
24430 АДА, Јожефа Атиле 9. Тел./Фах.: 024/853-253, Тел.: 024/851-272
е-маил: dzadadir@eunet.rs

Anonim kérdőív

Iskola:_____ Osztály: 1 2 3 4 5 6 7 8
(bekarikázni)

PÁLYÁZAT: „ENNI, DE EGÉSZSÉGESNEK LENNI”

Minden kérdésnél, csak egy választ kell bekarikázni!

1. Az ön véleménye szerint, napi hányszori étkezésre van szüksége gyermekének?
   1. 1 (egy)
   2. 2 (kettő)
   3. 3 (három)
   4. 4 (négy)
   5. 5 (öt)

2. Az ön véleménye szerint melyik a legmegfelelőbb időpont az első étkezésre, hogy gyermeke aktívan részt tudjon venni az iskolai életben?

   1. reggel 7-9 óra
   2. 10 - 12 óra
   3. 12 - 14 óra

3. Az ön véleménye szerint mely élelmiszerek lennének legmegfelelőbbek reggelire a következő csoportok közül?

   1. csipsz + szénsavas üdítő
   2. joghurt + teljeskiőrlésű lisztből készült kifli
   3. margarinos kenyér + virsli

4. Az ön véleménye szerint hetente hányszor szerepeljen hús gyermeke étrendjében?

   1. egyszer hetente
   2. 3-4 alkalommal
   3. mindennap

5. Ön szerint fontos-e a hűvelyesek (borsó, bab,lencse) fogyasztása gyermeke táplalkozásában?

   1. igen
   2. nem

6. Az ön megítélése szerint szükség van-e a mindennapi gyümölcsfogyasztásra?

   1. igen
   2. nem

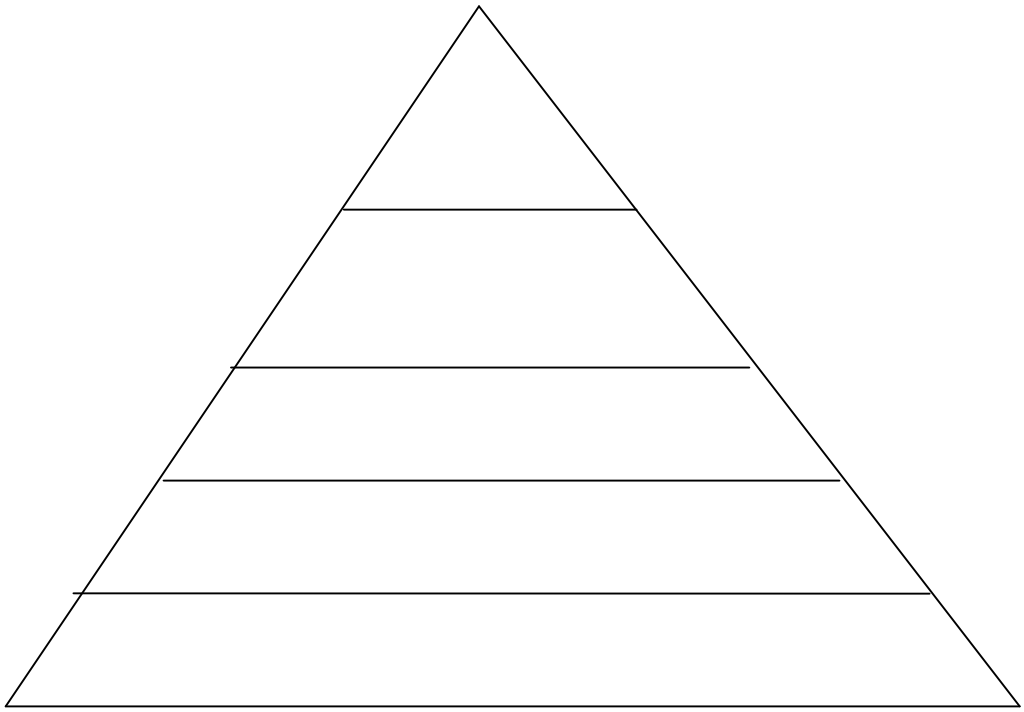
7. Ön szerint a megfelelő növekedéshez és fejlődéshez mennyi fizikai aktivitásra van szüksége egy általános iskolás (7-14 év) gyermeknek?

   1. napi fél óra
   2. napi egy óra
   3. napi két óra

8. Az ön megítélése szerint mennyi napi folyadékbevitelre van szüksége a szervezetnek egy általános iskolás gyermeknek ahhoz, hogy szellemileg és fizikailag is helyesen működjön?

   1. egy liter folyadék
   2. 1,5 liter folyadék
   3. 2-3 liter folyadék

9. A következő felkínált élelmiszereket írja be a táplálkozási piramisba úgy, hogy azok a napi bevitt legnagyobb mennyiséget tükrözzék:



1. víz
2. gabonafélék
3. zsírok és édességek
4. hús és tejtermékek
5. gyümölcs és zöldségfélék

10. Szükségét érzi-e annak, hogy változtasson gyermeke eddigi táplálkozási szokásain?

    1. igen
    2. nem
    3. talán

KÖSZÖNJÜK A KÖZREMŰKÖDÉST!