

# HODNOTÍCÍ STUDIE ŠKOLNÍHO PROJEKTU

## OVOCE, ZELENINA A MLÉKO DO ŠKOL

# DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 2. STUPNĚ

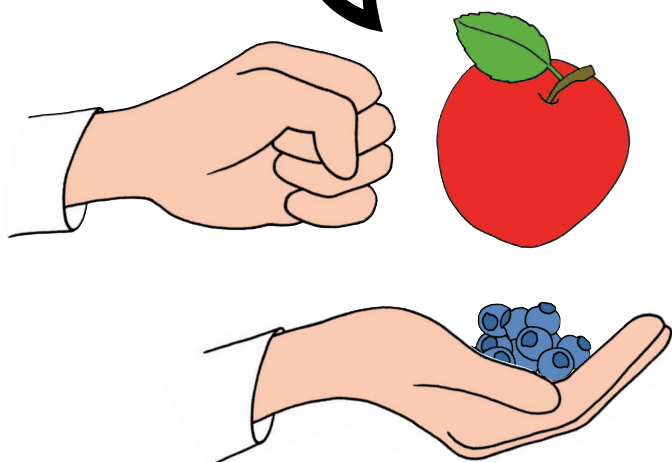
KRAJSKÁ  
HYGIENICKÁ  
STANICE

STÁTNÍ  
ZDRAVOTNÍ  
ÚSTAV

ŠKOLA



U OVOCE A ZELENINY  
JE PORCÍ SEVŘENÁ PĚST  
NEBO HRST



U MLÉČNÉHO VÝROBKU  
JE PORCÍ SEVŘENÁ PĚST  
NEBO ROZEVŘENÁ DLAŇ



Při vyplňování dotazníku zakřížkuj vybrané kolečko ☒

chlapec     dívka

## A. FREKVENCE KONZUMACE ZA 24 HODIN

### 1. Co jsi měl/a dnes k snídani a dopolední svačině?

V tabulce nejprve označ, jestli jsi dnes snídal a svačil. V příslušném sloupci pak napiš, které ovoce, zeleninu nebo mléčný výrobek jsi měl/a, pokud se jednalo o **celou porci**. Pokud jsi nic neměl/a, políčko **proškrtni**. Pokud si nepamatuješ, nech políčko **prázdné**.

Dnes	Snídal/a jsi	Svačil/a jsi
	<input type="radio"/> ano <input type="radio"/> ne	<input type="radio"/> ano <input type="radio"/> ne
Které <b>ovoce</b> jsi měl/a?		
Kterou <b>zeleninu</b> jsi měl/a?		
Které <b>mléčné výrobky</b> (včetně mléka) jsi měl/a?		

## 2. Co jsi měl/a včera k obědu, odpolední svačině a večeři?

V tabulce nejprve označ, jestli jsi včera obědval, svačil a večeřel. V příslušném sloupci pak napiš, které ovoce, zeleninu nebo mléčný výrobek jsi měl/a, pokud se jednalo o **celou porci**. Může jít i o tepelně zpracovanou zeleninu (s výjimkou brambor) jako součást pokrmu nebo o samotnou porci, jako je salát nebo kompot. Pokud jsi nic neměl/a, políčko **proškrtni**. Pokud si nepamatuješ, nech políčko **prázdné**.

Včera	Obědval/a jsi	Svačil/a jsi	Večeřel/a jsi
	<input type="radio"/> ano <input type="radio"/> ne	<input type="radio"/> ano <input type="radio"/> ne	<input type="radio"/> ano <input type="radio"/> ne
Které <b>ovoce</b> jsi měl/a?			
Kterou <b>zeleninu</b> jsi měl/a?			
Které <b>mléčné výrobky</b> (včetně mléka) jsi měl/a?			

### 3. Jedl/a jsi včera ještě nějaké jídlo po večeři?

ano     ne

• pokud ano, co jsi jedl/a .....

### 4. Pil/a jsi po večeři mléko nebo mléčný nápoj? (např. kakao, mléčný koktejl atd.)

ano     ne

### 5. Jedl/a jsi včera mezi jídly sladkosti nebo slané pochutiny?

(např. čokoládu, bonbóny, oplatky, sladkou tyčinku, chipsy, slané tyčinky atd.)

ano     ne

### 6. Které nápoje jsi včera pil/a? (pokud jsi daný nápoj pil/a, odhadni množství v litrech -

sklenice nebo hrnek jsou přibližně 0,2 l)

- Nápoje z mléka

(např. kakao, jogurtové nápoje, kefír)

ano, kolik litrů.....  ne

- Voda, neslazený čaj, neochucené minerálky

ano, kolik litrů.....  ne

- Mírně ochucená voda nebo doma slazený čaj

ano, kolik litrů.....  ne

- Sladké kupované nápoje včetně light nápojů (např. ochucená minerálka, Coca cola, Sprite, džus, ledový čaj)

ano, kolik litrů.....  ne

## B. PREFERENCE A ZNALOSTI



U následujících čtyř otázek zaškrtni smajlíka, který nejlépe vyjadřuje, jak ti chutnají uvedené potraviny. Pokud jsi odpověď/a „chutná mi“ nebo „ujde to“, napiš své tři oblíbené druhy.

### 7. Jak ti chutná ovoce?

chutná mi  ujde to  nechutná mi

• napiš své tři oblíbené druhy ovoce: .....

### 8. Jak ti chutná zelenina?

chutná mi  ujde to  nechutná mi

• napiš své tři oblíbené druhy zeleniny: .....

### 9. Jak ti chutná neochucené mléko a mléčné výrobky?

chutná mi  ujde to  nechutná mi

### 10. Jak ti chutná ochucené mléko a mléčné výrobky?

chutná mi  ujde to  nechutná mi

11. Napiš své tři oblíbené druhy mléčných výrobků. (např. mléko neochucené nebo ochucené, jahodový nebo bílý jogurt, kefir, jogurtový nápoj, tvrdý sýr atd.) .....

12. Co piješ raději?

sladké nápoje

nesladké nápoje

13. Piješ rád/a vodu?

(voda z kohoutku, balená voda nebo neochucená minerálka)

ano

ne

14. Kolik litrů tekutin bys měl/a během dne vypít?

.....litrů

15. Kolik porcí mléka a mléčných výrobků bys měl/a za den vypít/sníst? .....

16. Přisoluješ si často jídlo na talíři?

ano

ne

17. Kolikrát denně by měly jíst děti tvého věku?

.....krát

18. Kolik porcí ovoce a zeleniny bys měl/a za den sníst?

.....

19. Myslíš, že jíš dostatek ovoce a zeleniny?  ano  ne  nevím

20. Které základní živiny nám dávají energii? .....

.....

21. Zamysli se nad tím, co se podílí na vzniku vyjmenovaných nemocí.

(u každé nemoci můžeš vybrat více rizikových faktorů a v řádku zakřížkovat více políček)

Onemocnění	Rizikový faktor				
	vysoká spotřeba cukru	vysoký obsah živočišných tuků v potravě	hodně slaná jídla	přejídání = vysoký příjem energie	nedostatek pohybu
obezita					
vysoký krevní tlak					
osteoporóza (řidnutí kostí)					
zubní kaz					
vysoký cholesterol					

22. Rozhodni, co je pravda a co nepravda.

- Bohatým zdrojem vlákniny je libové maso.  pravda  nepravda
- Vláknina je důležitá pro dobrou funkci trávicího systému.  pravda  nepravda
- Vlákninu tělo využije při stavbě kostí.  pravda  nepravda
- Zdrojem vlákniny je pouze zelenina, ale ne ovoce.  pravda  nepravda
- Vitamín A a jód potřebujeme pro tvorbu kostí a zubů.  pravda  nepravda
- Vitamín D a vápník potřebujeme pro tvorbu kostí a zubů.  pravda  nepravda
- Tuk v potravě je zdraví škodlivý v jakémkoli množství.  pravda  nepravda
- Ve stravě by měly převládat rostlinné oleje nad živočišnými tuky.  pravda  nepravda
- Všechny rostlinné tuky a oleje jsou zdraví prospěšné.  pravda  nepravda
- Mléko a mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku (plnotučné) by děti neměly vůbec jíst.  pravda  nepravda
- Mléko je bohatým zdrojem vápníku.  pravda  nepravda
- Nedostatek vitamínu D nám hrozí hlavně v létě.  pravda  nepravda

- Vitamín D se u člověka tvoří v kůži.  pravda  nepravda
- Tučné mořské ryby jsou dobrým zdrojem vitamínu D.  pravda  nepravda
- Vitamín C nás chrání před infekcí.  pravda  nepravda
- Cukry dodávají tělu velmi rychle energii, avšak jen na krátkou dobu.  pravda  nepravda

**23. Vyjmenuj tři rostliny, ze kterých se získává olej nebo tuk pro přípravu pokrmů.**

.....

**24. Napiš, kterou grafickou pomůcku (schéma s obrázky potravin) pro sestavení pestré stravy znáš.**

.....

**25. Rozhodni, co je pravda a co nepravda o ekologickém zemědělství a biopotravinách.**

- V ekologickém zemědělství se smí používat chemická hnojiva, ale jen v omezené míře.  pravda  nepravda
- Každá biopotravina je zdravá v jakémkoli množství.  pravda  nepravda
- Na rozdíl od běžných potravin, biopotraviny podléhají kontrole z hlediska zajištění jejich bezpečnosti.  pravda  nepravda
- Ekologické zemědělství nesouvisí s ochranou přírody, týká se jen pěstování plodin a chovu zvířat.  pravda  nepravda
- V ekologickém zemědělství mají zvířata životní podmínky co nejvíce přizpůsobené jejich přirozeným potřebám.  pravda  nepravda

**POZOR! Dále vyplňují jen děti ze škol zapojených do projektu**

## C. ŠKOLNÍ PROJEKT



**26. Znáš název Školní projekt „Ovoce, zelenina a mléko do škol“?**

- ano  ne

**27. Jak často dostáváš ve škole mimo školní jídelnu ovoce, zeleninu nebo mléko a mléčné výrobky?**

- každý den
- jednou týdně
- jednou za 2 týdny
- jednou za měsíc
- nevím

**POZOR! Následující otázky se týkají produktů ze školního projektu, tedy mimo školní jídelnu**

**28. Co říkáš na produkty, které ve škole dostáváš? (vyber jednu možnost)**

<p><b>Ovoce, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> chutnají mi, jsem rád/a, že je dostáváme</li> <li><input type="radio"/> chutnají mi jen některé</li> <li><input type="radio"/> moc mi nechutnají</li> <li><input type="radio"/> nevím</li> </ul>	<p><b>Mléko, mléčné výrobky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> chutnají mi, jsem rád/a, že je dostáváme</li> <li><input type="radio"/> chutnají mi jen některé</li> <li><input type="radio"/> moc mi nechutnají</li> <li><input type="radio"/> nevím</li> </ul>
---	---

**29. Co nejčastěji uděláš s produkty, které ve škole dostáváš? (vyber jednu možnost)**

<p><b>Ovoce, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sním je ve škole</li> <li><input type="radio"/> dám je někomu ze spolužáků</li> <li><input type="radio"/> odnesu je a sním doma</li> <li><input type="radio"/> odnesu je domů, ale nesním je</li> <li><input type="radio"/> vezmu si je, ale pak je vyhodím</li> <li><input type="radio"/> neberu si je</li> </ul>	<p><b>Mléko, mléčné výrobky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> sním je ve škole</li> <li><input type="radio"/> dám je někomu ze spolužáků</li> <li><input type="radio"/> odnesu je a sním doma</li> <li><input type="radio"/> odnesu je domů, ale nesním je</li> <li><input type="radio"/> vezmu si je, ale pak je vyhodím</li> <li><input type="radio"/> neberu si je</li> </ul>
---	---

**30. Co je na produktech, které ve škole dostáváš, dobrého? (můžeš označit více možností)**

<p><b>Ovoce, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> jsou zdravé</li> <li><input type="radio"/> dostanu je zadarmo</li> <li><input type="radio"/> mám něco ke svačině</li> <li><input type="radio"/> ochutnám nové druhy</li> <li><input type="radio"/> co ještě .....</li> <li>.....</li> </ul>	<p><b>Mléko, mléčné výrobky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> jsou zdravé</li> <li><input type="radio"/> dostanu je zadarmo</li> <li><input type="radio"/> mám něco ke svačině</li> <li><input type="radio"/> ochutnám nové druhy</li> <li><input type="radio"/> co ještě .....</li> <li>.....</li> </ul>
--	--

**31. Co je na produktech, které ve škole dostáváš, špatného? (můžeš označit více možností).**

<p><b>Ovoce, zelenina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> jsou často stejné</li> <li><input type="radio"/> dám si je do tašky a zapomínám na ně</li> <li><input type="radio"/> často si je neberu, protože na ně nemám chuť</li> <li><input type="radio"/> někdy jsou nahnílé, otlučené</li> <li><input type="radio"/> jsou balené v plastu</li> <li><input type="radio"/> nejsou umyté</li> <li><input type="radio"/> co ještě .....</li> <li>.....</li> </ul>	<p><b>Mléko a mléčné výrobky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> jsou často stejné</li> <li><input type="radio"/> dám si je do tašky a zapomínám na ně</li> <li><input type="radio"/> často si je neberu, protože na ně nemám chuť</li> <li><input type="radio"/> někdy jsou zkažené</li> <li><input type="radio"/> po otevření nemůžu balení znovu zavřít a nechat si něco na později</li> <li><input type="radio"/> k sýrům mi chybí pečivo</li> <li><input type="radio"/> jogurt nemám čím sníst</li> <li><input type="radio"/> co ještě .....</li> <li>.....</li> </ul>
--	--

