

Analiza ankiety - ZSB Mielec

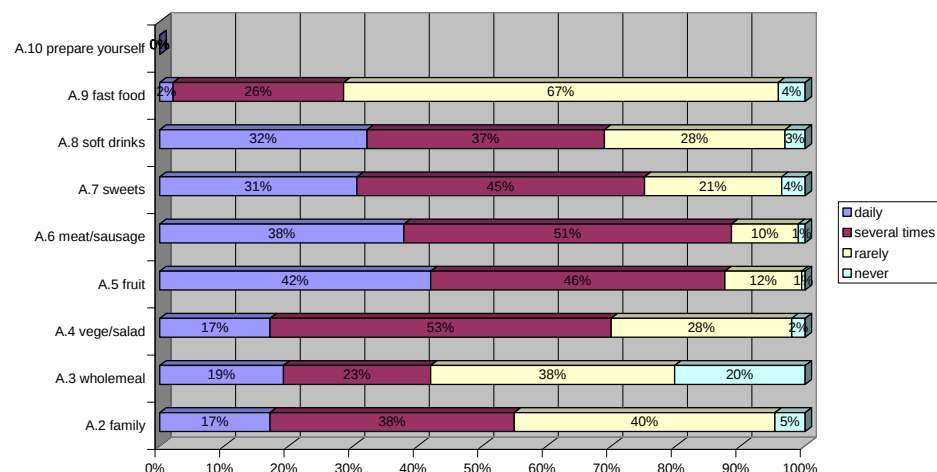
W ankiecie wzięło udział 193 uczniów technikum i liceum profilowanego, w tym 33% dziewcząt i 67 % chłopców w wieku 16-19 lat.

PYTANIA NA TEMAT ODŻYWIANIA - Ogólne

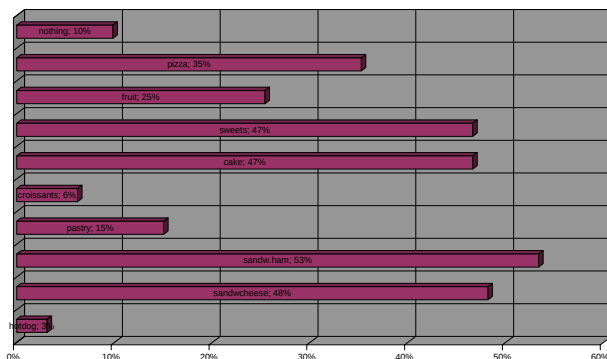
Na pierwsze pytanie odnośnie regularnego odżywiania się okazało się, że zdecydowana większość regularnie spożywa śniadania. Ci co nie zdążą zjeść w domu, gdy wcześnie muszą wyjechać, przynoszą do szkoły kanapki lub kupują coś po drodze i jedzą na pierwszej przerwie. W porównaniu z uczniami z innych krajów Polacy najrzadziej jadają wspólnie z rodziną. Tylko co drugi uczeń jada kilka razy w tygodniu z rodziną. Na pewno wiek odgrywa tu dużą rolę, oraz to, że sami potrafią już przygotować posiłek. To pytanie nie zostało zanalizowane w ankiecie.

Analizując pytanie dotyczące częstotliwości spożywania konkretnych produktów żywieniowych okazało się, że tylko 42% uczniów je chleb wieloziarnisty. 88 % ankietowanych wielokrotnie w tygodniu spożywa owoce i warzywa czerpiąc konieczne witaminy i mikroelementy. Prawie wszyscy doceniają spożywanie owoców i warzyw/sałatek jako źródło niezbędnych witamin i mikroelementów. Jest to najczęściej spożywany produkt z wymienionych w ankiecie. Spożycie mięsa jest bardzo duże – 38% codziennie, a 51 % kilka razy w tygodniu. Na drugim miejscu pod względem częstotliwości spożywania uplasowało się mięso i produkty wędliniarskie. W Polsce panuje przekonanie, że w okresie dorastania (ale nie tylko) należy spożywać duże ilości mięsa. Posiłek jest pełnowartościowy, o ile zawiera mięso. Produkty mięsne preferują chłopcy. Jedynie 1% uczniów deklaruje wegetarianizm. Pozytywne jest, że aż 71% nie sięga wcale lub sięga rzadko po fast-foody. Niestety 67% gasi pragnienie słodkimi napojami

Eating habits - Poland



Food eaten during breaks - poland



Nawyki żywieniowe w szkole

Nasi uczniowie niewiele dokonują zakupów w szkolnym sklepiku w porównaniu z innymi krajami. Najczęściej kupowane są soki i niestety Cola oraz napoje kolorowe. Na przerwach najczęściej kupowane są kanapki: z szynką (53%) i z serem (48%), ciastka (47%) i słodczyce (47%), pizza (35%). Kanapki są typowym posiłkiem na przerwach. Nasi uczniowie otrzymują średnio 21,5 Euro kieszonkowego, a wydają niewielką ilość (3,16) na zakup na przerwach. Obiady oferowane w stołówce szkolnej cieszą się najmniejszą popularnością w porównaniu z krajami partnerskimi. Na pewno cena jest tutaj elementem przeszkadzającym. Zasadniczo nie jedzą obiadów w szkole ze względu na cenę. Jadają obiady w domach, wracając ze szkoły w porze obiadowej.

Jak oceniasz swoją figurę? Połowa ankietowanych jest zadowolona ze swojej figury. ¼ pytanych określiła się jako trochę grubi, a tylko 6% jako zbyt grubi. Najczęstszą przyczyną nadwagi okazała się niezdrowa, zbyt kaloryczna żywność, zbyt mało ruchu, przejadanie się bez poczucia głodu. Jedynie 20% stosowało już kiedyś jakąś dietę (dziewczyny). Bardzo rzadko badają swoją wagę, czyli nie jest to temat specjalnie ich interesujący. Jednak aż 61% chciałoby zmienić swoją wagę.

Aktywność sportowa

Codzienna droga do szkoły, która przeciętnie wynosi 37 minut, jest najdłuższa spośród partnerów projektu. Ponad połowa dojeżdża autobusem, 29% na piechotę, 7% na rowerze, a 8% samochodem.

Szkolne sporty nie są popularne. Tylko 58% lubi zajęcia wychowania fizycznego. Przyczyną są trudne warunki lokalowe. W wolnym czasie połowa uczniów spędza przeciętnie 3,4 godzin tygodniowo na różnych formach sportowych zajęć. Poza tym w klubach sportowych 1/3 uczniów jest aktywna i spędza tam 1,7 godzin tygodniowo. Poprzez te zajęcia sportowe 44% chce być wysportowanymi, 40% zachować zdrowie, 37% poprawić sylwetkę, czyli dobrze wyglądać, a 36% chce trenować z innymi. Najmniej, ale po 20% widzi cel uprawiania sportu dla odprężenia i rozsądnego spędzania czasu.

