



GD Bildung und Kultur

Programm für lebenslanges Lernen
COMENIUS

Partnerski Program Szkół Comenius

„szczupli i w dobrej kondycji

Projekt CML-K-BY-10-10866

Ankieta

I. .PYTANIA O SOBIE. (Zaznacz właściwą odpowiedź: x)

- | | | |
|---------------------------|---------|-----------|
| 1.Jesteś | kobietą | mężczyzną |
| 2.Ile masz wzrostu ? | cm | |
| 3.Ile ważysz | kg | |
| 4.Ile masz lat ? | lat | |
| 5.Jakie masz obywatelstwo | Polskie | Inny Kraj |

II. PYTANIA NA TEMAT ODŻYWIANIA

A.Ogólne

1. 1.Jem regularnie (w dni szkolne)

tak

Nie

śniadanie
na przerwach w szkole
obiad
przekąskę
kolację

2. 3. Jak często jesz chleb pełnoziarnisty

codziennie

7

kilka razy w tygodniu

7

rzadko

7

nigdy

--	--

3. 2. Jak często jesz przy rodzinnym stole ? ☐ ☐ ☐ ☐
4. Jak często jesz surówki lub warzywa ? ☐ ☐ ☐ ☐
5. Jak często jesz owoce ? ☐ ☐ ☐ ☐
6. Jak często jesz kielbasę/mięso ☐ ☐ ☐ ☐
7. Jak regularnie jesz słodczyce ☐ ☐ ☐ ☐
8. Jak często pijesz słodkie napoje (Cola , Pepsi ...)? ☐ ☐ ☐ ☐
9. Jak często jadasz Fast Food? (hamburger , pizza , zapiekanki ...)
- ☐ ☐ ☐ ☐

B. Nawyki żywieniowe w szkole

1. Ile wynosi twoje kieszonkowe miesięcznie? €
2. Ile razy w czasie przerwy coś kupujesz ?
- codziennie ☐ kilka razy w tygodniu ☐ rzadko ☐ nigdy ☐
3. Jakie napoje kupujesz w czasie przerwy?
- cola ☐ oranżadę ☐ sok ☐ wodę ☐ nic ☐
4. Co można kupić w czasie przerwy?
- bułka z kielbaską ☐ bułka z serem ☐ precel z masłem ☐ pizzę ☐ bułkę z pasztetem ☐

ciastko słodkie ☐ słodycze ☐ owoce ☐ zdrowe ☐ pieczywo ☐ nic ☐

5. Ile wydajesz tygodniowo na przerwach?

.

€

6. Jak często jadasz obiad w szkolnej stołówce ?

codziennie ☐ kilka razy w tygodniu ☐ rzadko ☐ nigdy ☐

C. Jak oceniasz swoją figurę?

1. Czy uważasz się za :

zbyt ☐ trochę ☐ w sam raz ☐ trochę ☐ grubego/a ☐
szczupłego/a ☐ szczupłego/a ☐

2. Jeżeli masz tendencje do otyłości , jakie są tego przyczyny:

☐ Jem za dużo

☐ Jem lub piję niezdrowe produkty

☐ Ruszam się za mało

☐ Jem, chociaż nie jestem głodny/a.

☐ Inne przyczyny: _____

3. Jak często kontrolujesz swoją wagę ?

Codziennie ☐ Kilka razy w tygodniu ☐ Rzadko ☐ Nigdy ☐

4. Czy już przeprowadziłeś/aś jakąś dietę ?

☐ tak ☐ nie

5. Czy chciałbyś/aś zmienić swoją wagę ?

☐ tak ☐ nie

D. Aktywność Sportowa

1. Jak długo trwa twoja droga do szkoły : minuty
2. Czym przyjeżdżasz do szkoły ?
na piechotę rowerem samochodem autobusem
3. Czy interesują Cię sporty w szkole ? yes no
4. Jak często w wolnym czasie uprawiasz jakiś sport ?
codziennie kilka razy w tygodniu rzadko nigdy
5. Ile przeciętnie czasu spędzasz w ciągu tygodnia uprawiając sport poza szkoła(klubem)
6. Jak często uprawiasz sport w jakimś klubie
codziennie kilka razy w tygodniu rzadko nigdy
7. Ile przeciętnie czasu spędzasz w ciągu tygodniu uprawiając sport w klubie

8.	Dlaczego uprawiasz sport ?	nie zgadza m się	częścio wo nie zgadza m się	części owo prawd a	częściow o zgadzam się	zgadza m się
a)	aby zachować zdrowie					
b)	aby być wysportowanym					
c)	aby dobrze wyglądać					
d)	dla odprężenia					
e)	aby rozsądnie zająć czas wolny					
f)	aby trenować z innymi					