

„Nawyki żywieniowe wśród 12-latków”.

Wśród 60 uczniów z klas VI naszej szkoły przeprowadziliśmy ankietę, by poznać ich zwyczaje i przyzwyczajenia żywieniowe. Ankieta obejmowała 7 pytań a oto ich treść i wyniki:

1. Ile posiłków dziennie spożywasz?

- 58% badanych – 3 posiłki dziennie
- 32% badanych – 5-4
- 10% badanych – poniżej 3

2. Czy codziennie zjadasz pierwsze śniadanie?

- 63% - zawsze
- 30% - raczej tak
- 7% - nie je pierwszego śniadania

3. Czy zjadasz w szkole drugie śniadanie?

- 47% - tak
- 42% - raczej tak
- 11% - nigdy

4. Czy codziennie jesz warzywa i owoce?

- 82% - tak
- 18% - nie

5. Czy zjadasz ciepły posiłek w ciągu dnia?

- 97% - tak
- 3% - nie

6. Ile wody dziennie wypijasz?

- 58% - 2-1 litra
- 32% - ponad 2 litry
- 10% - poniżej 1 litra

7. O której godzinie jesz ostatni posiłek w ciągu dnia?

- 50% - przed 19.00
- 33% - do 20.00
- 17% - po 20.00

W myśl stwierdzenia „...czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci..” , dbajmy drodzy rodzice by nasze dzieci wiedziały kiedy, jak i co jedzą.