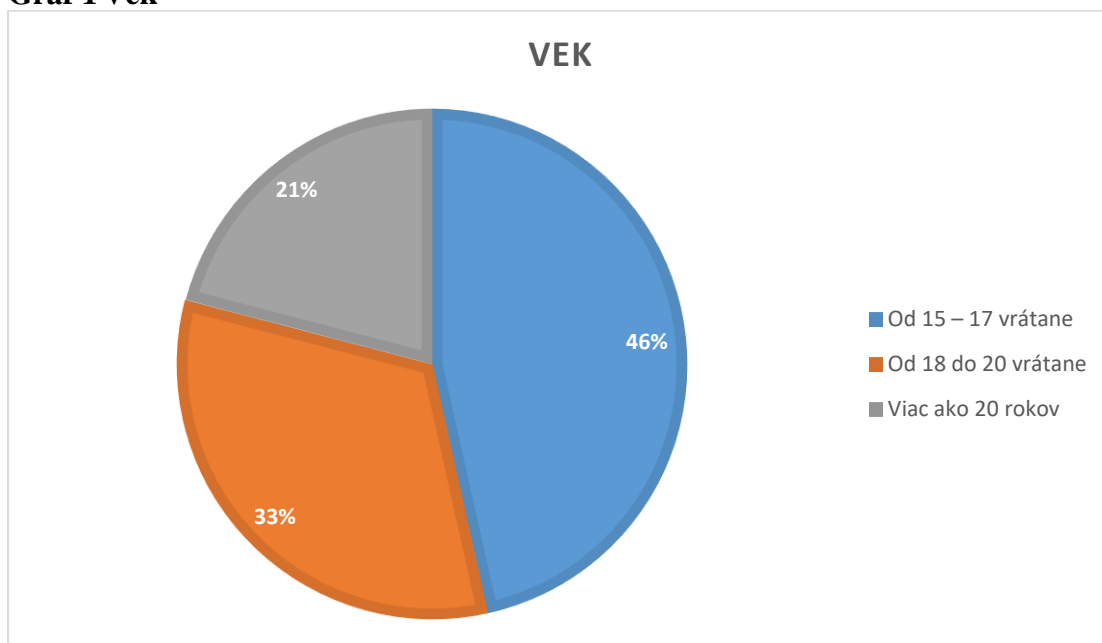


## Vyhodnotenie dotazníka o zdravom stravovaní

Pri príležitosti Svetového dňa výživy (16.10.2023) žiaci a zamestnanci školy mohli vyplniť online dotazník týkajúci sa ich stravovania.

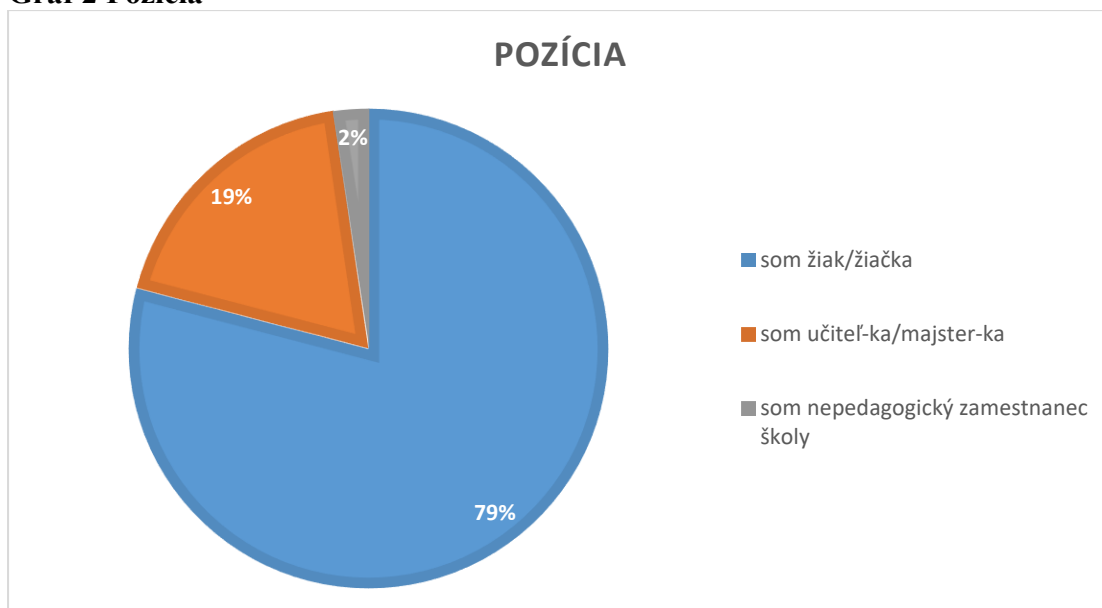
Dotazník obsahoval 13 otázok a vyplnilo ho spolu 43 respondentov (30 žien a 13 mužov). Vekové zloženie respondentov uvádzame v grafe 1.

**Graf 1 Vek**



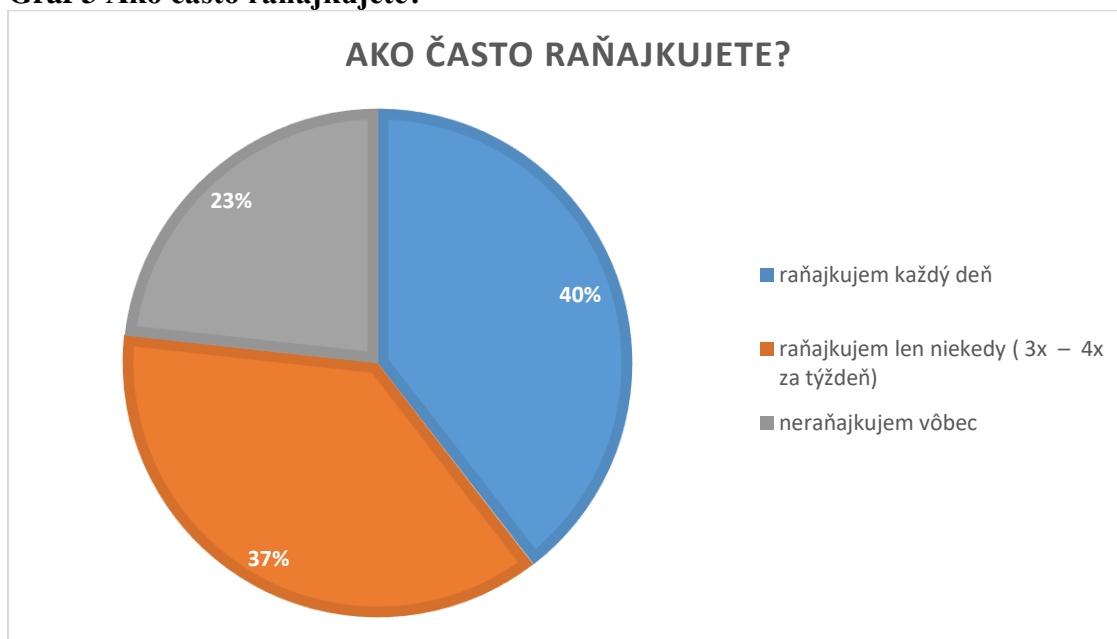
Dotazník vyplnilo 28 žiakov, 8 učiteľov a 1 nepedagogický zamestnanec (graf 2).

**Graf 2 Pozícia**



Čo sa týka raňajok, zistili sme, že väčšina respondentov raňajkuje každý deň alebo 3x – 4x za týždeň. Vôbec neraňajkuje 10 respondentov.

**Graf 3 Ako často raňajkujete?**

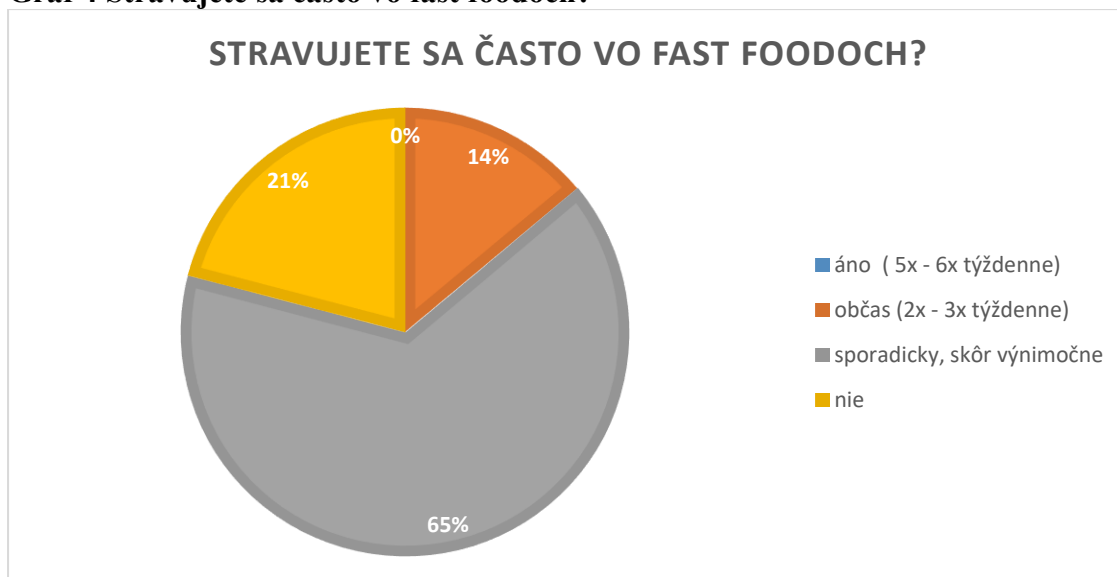


Pravidelne počas dňa s niekoľkohodinovými odstupmi (3x – 5x denne) sa stravuje 28 respondentov (65,12 %). Nepravidelne, len keď cíti hlad alebo nervozitu sa stravuje 15 respondentov (34,8 %).

Ovocie a zeleninu konzumuje pravidelne 20 respondentov (47 %). Rovnaký počet respondentov konzumuje ovocie a zeleninu len párkrát do týždňa. Ovocie nekonzumuje len 1 respondent a 2 respondenti len výnimočne (1 – 2x do mesiaca).

Stravovanie vo fast foodoch je u väčšiny respondentov výnimočné a 9 respondentov sa v nich nestravuje vôbec (graf 4).

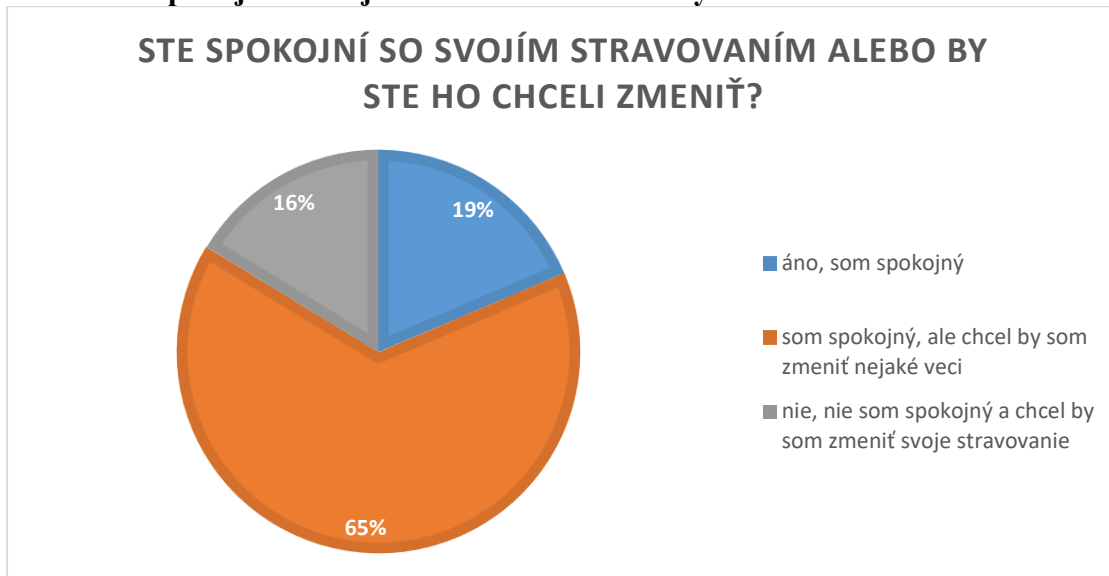
**Graf 4 Stravujete sa často vo fast foodoch?**



Pri otázke „Koľko tekutín denne vypijete?“ sme zistili, že 4 respondenti vypijú menej ako pol litra tekutín denne, 13 respondentov vypijú pol litra až jeden liter, 16 respondentov vypijú liter až dva litre a viac ako dva litre tekutín denne vypije len 10 respondentov. Zaujímavé je, že z 13-tich mužov, vypije viac ako dva litre tekutín denne až 8 z nich, čo je 61,54 %.

Väčšina, 28 respondentov je spokojná so svojim stravovaním, ale chceli by nejaké veci zmeniť, 8 respondentov je spokojných a 7 respondentov je nespokojných a chceli by zmeniť svoje stravovanie (graf 5).

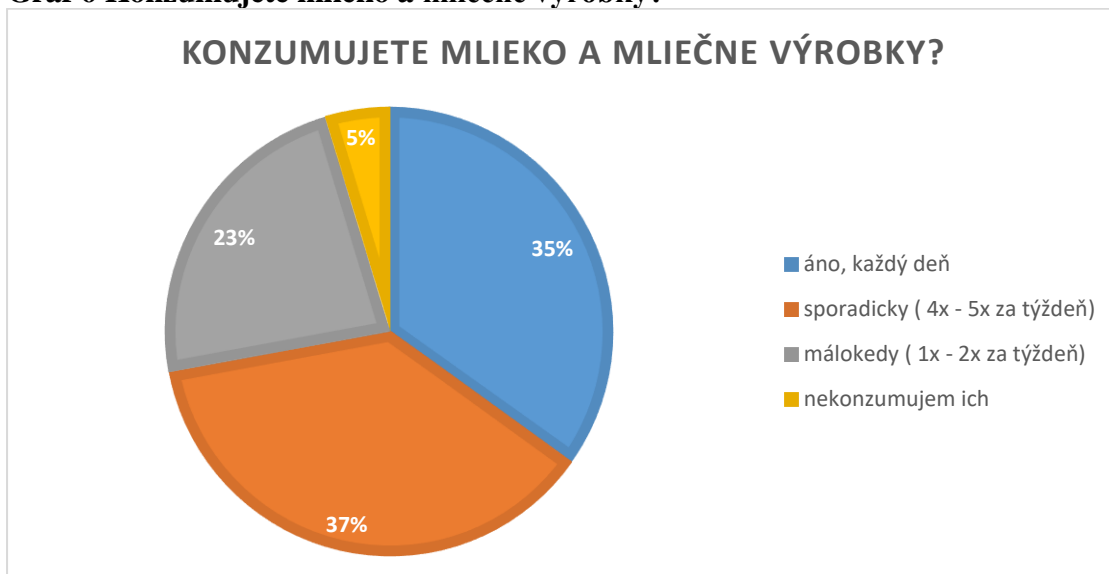
**Graf 5 Ste spokojní so svojím stravovaním alebo by ste ho chceli zmeniť?**



S neskorým vyjednaním tesne pred spaním alebo 1 hodinu pred spaním bojuje 13 respondentov a 30 respondentov (69,77 %) nekonzumuje tesne pred spaním ani hodinu pred spaním nijaké jedlo.

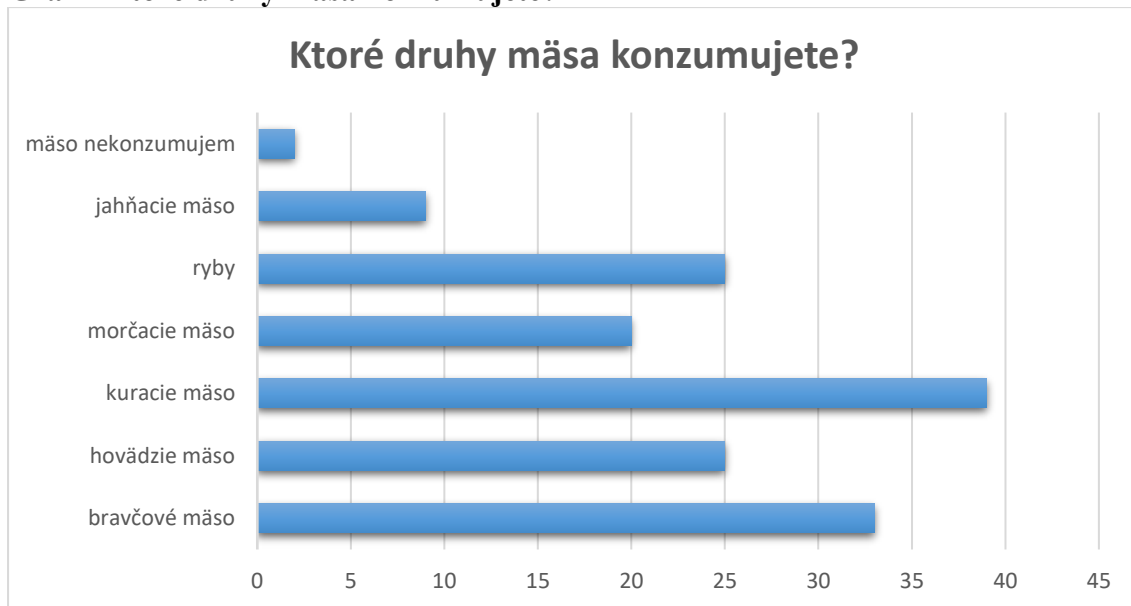
Konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov je zobrazená v grafe 6.

**Graf 6 Konzumujete mlieko a mliečne výrobky?**



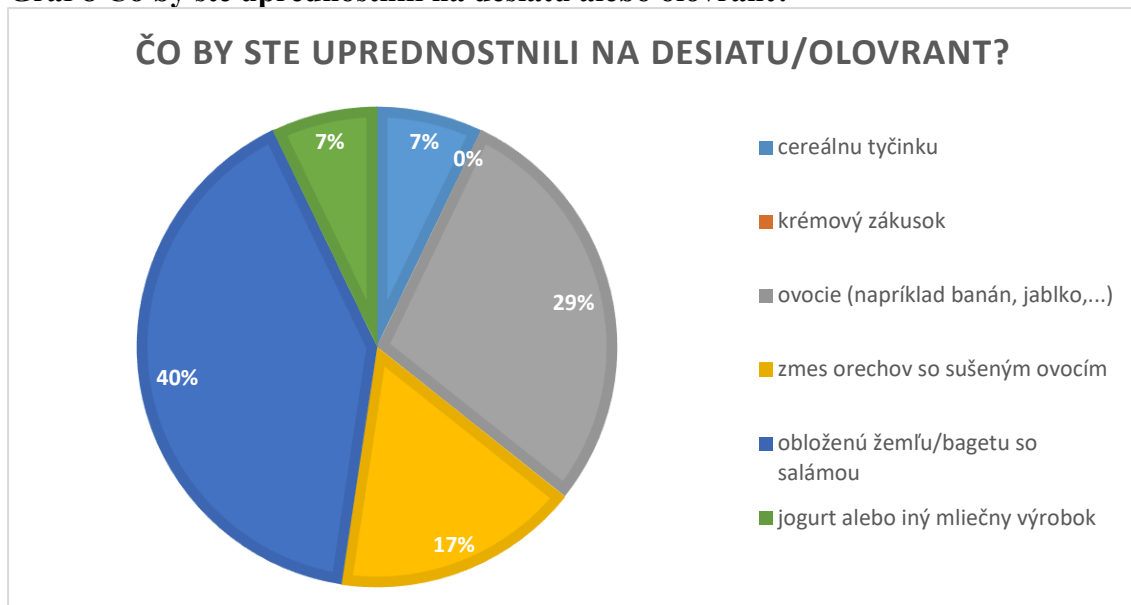
Pri otázke o konzumácii mäsa sme zistili, že mäso vôbec nekonsumujú 2 respondenti a celkovo prevláda konzumácia kuracieho a bravčového mäsa. Najmenej respondenti konzumujú jahňacie mäso.

**Graf 7 Ktoré druhy mäsa konzumujete?**



Zisťovali sme aj to, čo by naši respondenti uprednostnili na desiatu alebo olovrant. Vyhráva obložená zemiľa alebo bageta so salámou (17 respondentov), po nich nasleduje ovocie (12 respondentov). Ako „iné“ uviedol 1 respondent obložený chlieb.

**Graf 8 Čo by ste uprednostnili na desiatu alebo olovrant?**



Z dotazníka vyplývajú nasledovné závery a odporúčania:

➤ **NÁJDI SI ČAS NA RAŇAJKY**



➤ **STRAVUJ SA PRAVIDELNE**



➤ **DBAJ NA DOSTATOČNÝ PRÍJEM TEKUTÍN  
(NAJLEPŠIE VIAC AKO 2 LITRE DENNE)**

