

„MENŐ MENZÁK AZ ISKOLÁKBAN” TANULÓK TÁPLÁLKOZÁSI KÉRDŐÍVE



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

ISKOLA OM

OSZTÁLY

TANULÓ AZONOSÍTÓ

DÁTUM

A táplálkozással kapcsolatos kérdéseknél azt szeretnénk megtudni, hogy az elmúlt év során, ha egy átlagos iskolai hétre gondolsz, milyen gyakorisággal fogyasztottad az itt szereplő ételeket és italokat.

Hogyan jelöld a válaszaidat?

- Használj ceruzát és radírt!
- Satírozd be teljesen a válasz előtti kört!
- Radírozd ki a jelölést, ha szeretnéd megváltoztatni a válaszod!



1. Hány éves vagy?

- kevesebb, mint 9
 9
 10
 11 15
 12 16
 13 17
 14 18 vagy idősebb

2. Nemed

- Lány
 Fiú

3. Hányadik osztályba jársz?

1.
 2.
 3.
 4.
 5. 9.
 6. 10.
 7. 11.
 8. 12.

4. Hányszor szoktál enni egy nap?

- 1
 2
 3
 4
 5
 több mint 5

5. Szoktál OTTHON reggelizni, mielőtt iskolába indulsz?

- Igen, minden nap
 Ritkán
 Soha

5a. Ha igen akkor általában ezt:

6. Szoktál tízórait és/vagy uzsonnát vinni magaddal az iskolába?

- Igen
 Nem, mert kapok az iskolában
 Nem, mert a büfében veszek
 Nem, mert nem eszem tízórait és/vagy uzsonnát.

6a. Ha igen akkor általában ezt:

7. Az iskolai menzán ebédelsz?

- Igen →
 Nem ↓

Folytasd a 10. kérdéssel!

8. A menzán kapott ételt maradék nélkül megeszed?

- Igen, mindig
 Legtöbbször igen
 Ritkán
 Soha


8a. Ha nem, miért nem? Írd ide:

9. Mennyire fontosak számodra az étkezés körülményei a menzán?

(pl. szép terítő, kellemes környezet, szép tányérok, stb.) Osztályozz!

1 - 2 - 3 - 4 - 5
egyáltalán nagyon
nem fontos fontos

10. Van az iskolában büfé?

- Van 
- Nincs



Folytasd a 12. kérdéssel!

11. Milyen gyakran szoktál az iskolai büfében vásárolni?

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

11a. Legtöbbször mit vásárolsz a büfében? Írd ide:

12. Hol szoktál az iskolában vizet inni?

- A mosdóban
- Az osztályteremben vagy a folyosón lévő csapból
- Ivókútból
- Ballonos vízből
- Otthonról hozok
- A büfében veszek vizet
- Nem iszom vizet

13. Jelöld meg, ha allergiás vagy valamelyik ételre!

- Tej
- Tojás
- Búza, rozs, árpa
- Szója
- Mogyoró

13a. Ha más ételre, írd le mire:

14. Milyen gyakran szoktál gyorsétteremben enni?

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta

15. Tanítási napokon általában mennyi ideig szoktál...

Reggelizni:perc

Tízóraizni:perc

Ebédelni:perc

Uzsonnázni:perc

Vacsorázni:perc

16. Jelöld meg azokat az étkezéseket, amiket tanítási napokon MINDIG asztalnál ülve eszel!

- Reggeli
- Tízórai
- Ebéd
- Uzsonna
- Vacsora

17. A testnevelés órákon kívül hányszor sportolsz hetente?

- Egyszer sem
- Egyszer
- Kétszer
- Háromszor
- Több mint 3 alkalommal

A következő kérdések arról szólnak, hogy általában mit szoktál enni és inni.

ITALOK

18. Szénsavas CUKROS üdítőital, pl. kóla, Fanta, ízesített ásványvíz, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

19. Szénsavas CUKORMENTES üdítőital, pl. Fanta Zero, Pepsi light, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

20. CUKROS gyümölcslé, jeges tea, szörp, pl. almalé, icetea, Piroska szörp, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

21. 100%-os gyümölcslé

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

22. Energiaital, pl. Red Bull, Bomba, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

23. Kávé, tejeskávé, jegeskávé, kapucsínó

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

24. Csapvíz, szénsavas vagy szénsavmentes ásványvíz

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

TEJ, TEJTERMÉKEK

25. Tej

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

26. Ízesített tej, pl. kakaó, karamellás tej, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

27. Sajt, túró

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

28. Natúr joghurt, kefir

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

29. Gyümölcsjoghurt, ízesített kefir

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

30. Tejszelet, Túró Rudi, krémtúró, puding

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

KENYÉR, PÉKSÜTEMÉNY, EGYÉB GABONAFÉLÉK

31. Teljes kiőrlésű, korpás, magvas, rozsos kenyér, kifli, zsemle

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

32. Fehér kenyér, kifli, zsemle

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

33. Péksütemény, pl. kakaós csiga, túrós batyu, pogácsa, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

34. Müzli, gabonapehely, pl. Chocapic, Nesquick, Cerbona, stb.

- Soha
 - Ritkábban, mint egyszer egy héten
 - 1-3 alkalommal hetente
 - 4-6 alkalommal hetente
 - Naponta 1-szer
 - Naponta többször
-

HÚS, HAL, TOJÁS

35. Sonkaféle, pl. gépsonka, csirkemell sonka, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

36. Párizsi, virsli, felvágott, pl. Olasz, Zala, Turista, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

37. Szalámi, kolbász

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

38. Hús, pl. csirke, sertés, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

39. Hal, pl. rántott hal, halkonzerv, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

40. Tojás, pl. rántotta, főtt, lágy- vagy tükörtojás, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

ÉDESSÉGEK, RÁGCSÁLNIVALÓK

41. Csokoládé

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

42. Cukorka, nyalóka

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

43. Édes keksz, nápolyi

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

44. Jégkrém, fagylalt

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

45. Sütemény, torta, pl. krémes, mignon, csokitorta, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

46. Chips, ropi, pattogatott kukorica, sajtos tallér, kréker

- Soha
 - Ritkábban, mint egyszer egy héten
 - 1-3 alkalommal hetente
 - 4-6 alkalommal hetente
 - Naponta 1-szer
 - Naponta többször
-

ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS

47. Nyers zöldség, pl. paprika, uborka, paradicsom, saláta, újhagyma, retek, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

48. Nyers gyümölcs, pl. alma, körte, banán, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

49. Lekvár, befőtt

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

50. Savanyúság, pl. ecetes uborka, csalamádé, savanyú káposzta, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

51. Aszalt gyümölcs, pl. aszalt szilva, aszalt sárgabarack, almaszirom, mazsola, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

52. Olajos magvak, pl. dió, mogyoró, mandula, napraforgómag, stb.

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

EGYÉB ÉTELEK

53. Pizza

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

54. Hamburger, sajtburger, gyros

- Soha
- Ritkábban, mint egyszer egy héten
- 1-3 alkalommal hetente
- 4-6 alkalommal hetente
- Naponta 1-szer
- Naponta többször

55. Sült krumpli

- Soha
 - Ritkábban, mint egyszer egy héten
 - 1-3 alkalommal hetente
 - 4-6 alkalommal hetente
 - Naponta 1-szer
 - Naponta többször
-