

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL

Vprašalnik (povzetek vprašanj, oktober, 2024)

Nagovor

Draga učenka, dragi učenec,

z anketo želimo ugotoviti, kako dobro poznate polnozrnata živila in kaj bi te spodbudilo k uživanju polnozrnatih živil.

Pazljivo preberi vprašanja in odgovori nanje.

Pri reševanju lahko prosiš učiteljico oziroma učitelja za pojasnilo vprašanja.

Anketa je anonimna.

Najlepše se zahvaljujemo za tvoje sodelovanje.

Raziskovalci projekta "Polno zrno"

Z reševanjem ankete pričneš tako, da klikneš na Naslednja stran.

S1 - Prosim te, da vpišeš svojo 4-mestno kodo, ki ti jo je povedala učiteljica.

Q1 - Spol:

- Dekle
 Fant

Q2 - Starost:

Prosimo, napiši koliko si star-(a). ____

Q3 - Učni uspeh v 5. razredu:

- Zadosten
 Dober
 Prav dober
 Odličen

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL

Q4 - Si že kdaj slišal(-a) za polnozrnato živilo?

- Da
- Ne








Q5 - Ali je bilo pri malici in kosilu vaše šole že ponujeno polnozrnato živilo?

Prosimo, označi en odgovor za vsak obrok.











	Da	Ne	Ne vem
Šolska malica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Šolsko kosilo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q6 - Katero živilo je polnozrnato?

Prosimo, označi en odgovor za vsako navedeno živilo.

	Da	Ne	Ne vem
 Polnozrnat testenine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Kokice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Čokoladne kroglice za zajtrk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Rjavi fižol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Polnozrnat riž	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Polnozrnat kruh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Ovseni kosmiči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krof z marmelado			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bel fižol			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krompir			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polbel kruh s semeni			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prosenka kaša			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sladki krompir			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sadje			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piščančje meso			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paradižnik			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Navadni jogurt			

Q7 -

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL

Ali so trditve o polnozrnatih živilih pravilne ali nepravilne?

Prosimo, označi en odgovor za vsako trditev.

	Pravilno	Nepravilno	Ne vem
Celo pšenično zrno ima kalček, jedro in ovojnico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uživanje polnozrnatih živil je zdravo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnato moko moramo shranjevati v hladilniku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zrna prosa lahko skuhamo v mleku in dobimo jed: mlečno proseno kašo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat kruh nas bolj nasiti kot kruh, narejen iz bele moke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q8 - Ali so trditve o polnozrnatem kruhu pravilne ali nepravilne?

Prosimo, označi en odgovor za vsako trditev.

	Pravilno	Nepravilno	Ne vem
Polnozrnat kruh je vsak kruh, ki je posut s semeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat kruh vsebuje več mleka kot bel kruh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V polnozrnatem kruhu je zmleto celo žitno zrno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat kruh je dlje časa svež kot bel kruh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat kruh ima temnejšo barvo sredice kot bel kruh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat kruh ima več vitaminov in mineralnih snovi kot bel kruh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat kruh je bolj slan kot bel kruh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vonj polnozrnatega kruha se razlikuje od vonja belega kruha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 - Ali so trditve o polnozrnatih testeninah pravilne ali nepravilne?









Prosimo, označi en odgovor za vsako trditev.

	Pravilno	Nepravilno	Ne vem
Polnozrnate testenine so enake barve kot testenine iz bele moke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na embalaži polnozrnatih testenin je vedno zapis: »polnozrnate«.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnate testenine se običajno kuhajo dlje časa kot testenine iz bele moke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnate testenine nas nasitijo za dlje časa kot testenine iz bele moke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL

Q10 - Si že kdaj jedel/(-la) živila, naštetá v tabeli?

Prosimo, označi en odgovor za vsako živilo.

	NIKOLI	ZELO REDKO (nekajkrat na leto)	OBČASNO (vsaj 1x na mesec)	POGOSTO (večkrat na teden ali vsak dan)
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat kruh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat/rjavi riž	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bel kruh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovseni kosmiči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajdova kaša	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnat rogliček	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polnozrnate testenine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Granola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL



Beli riž



Prosenka kaša z mlekom



Kokice

Q11 -

Kaj bi te spodbudilo k uživanju polnozrnatih živil? Kakšen bi bil vzrok za?

Polnozrnata živila bi večkrat jedel/jedla ...

Prosimo, označi en odgovor za vsak navedeni vzrok.




	Nikakor se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
... ker je to dobro za moje zdravje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi jih večkrat jedli doma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi jih lahko poskusil-(a) le manjšo količino.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi jih lahko sam-(a) pripravil-(a) in poskusil-(a) pri pouku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi jih priporočale osebe, ki jih spremljam na YT, tik-toku, IG, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi jih imeli večkrat na šolskem jedilniku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi jih jedli sošolci in prijatelji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi jih priporočal znan športnik ali glasbenik ali vplivnež.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL

... če bi tako izgubil(a) nekaj kilogramov.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi bila sladkega okusa, kot sladica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi potem imel(a) več mišic.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi potem imel(a) lepšo postavo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q12 - V kolikšni meri (kako pogosto) bi si želel(a), da bi bila živila naštetá v tabeli, vključena v šolsko malico ali kosilo?

Prosimo, označi en odgovor za vsako navedeno živilo.

	NIKOLI	OBČASNO (enkrat na mesec)	POGOSTO (enkrat na teden)	VEDNO (vsak dan)
 Bela žemlja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Polnozrnata žemlja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Bel kruh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Polnozrnat kruh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Kruh z zdrobljenimi žitnimi zrní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 Testenine iz bele moke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL



Polnozrnate testenine



Bel riž



Rjavi riž

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q13 -

Kaj te najbolj prepriča, da poskusiš jed, ki je do sedaj še nisi jedel in jo nato začneš uživati?

Neznano jed poskusim in jo nato tudi rad jem, ...

Prosimo, označi en odgovor za vsak navedeni razlog.

	Nikakor	Mogoče	Zelo verjetno	Seveda
... če ima dober okus, ko jo prvič poskusim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če sem to jed že videl na Tik-toku, YT, IG, ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če ima to jed rad-(a) tudi moj-(a) prijatelj-(ica).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če je jed lepe barve.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če je ta jed zdrava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če smo se o njej pogovarjali pri pouku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če je nova jed postrežena skupaj s prilogami in jedmi, ki so okusne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če smo se o novi jedi pogovarjali doma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če to jed pripravljajo tudi v moji najljubši restavraciji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če je ta jed sladkega okusa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi bil-(a) zelo lačen/lačna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... če bi potem za nagrado pri kosilu dobil 2x sladico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

POZNAVANJE IN UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIVIL

Zapiši sam-(a), kateri razlog bi bil to:

Q14 -

Kako naj bodo po tvojem mnenju pri šolski malici postreženi ovseni kosmiči, da bodo dobrega okusa in jih boš jedel-(a)?

Postreženi naj bodo z:

Prosimo, označi en odgovor za vsako postrežbo.

	NIKAKOR (ne bi jedel-(a))	MOGOČE (bi jedel-(a))	ZELO VERJETNO (bi jedel-(a))	SEVEDA (bi jedel-(a))
... navadnim mlekom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... navadnim jogurtom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... rastlinskim napitkom (sojin, ovseni, mandljev).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sadnim jogurtom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... mlekom in suhim sadjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... koščki čokolade, mlekom, suhim sadjem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... mlekom, oreščki.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... mlekom in kakavovim posipom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Napiši sam-(a) svoj predlog postrežbe:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>