

Wyniki ankiety żywieniowej  
Z projektu edukacyjnego  
"Żyj smacznie i zdrowo"

Uczniowie klas gimnazjalnych wzięli udział w ankiecie żywieniowej, w której odpowiadali na 8 pytań. Pytania dotyczyły sposobu odżywiania oraz aktywności fizycznej.

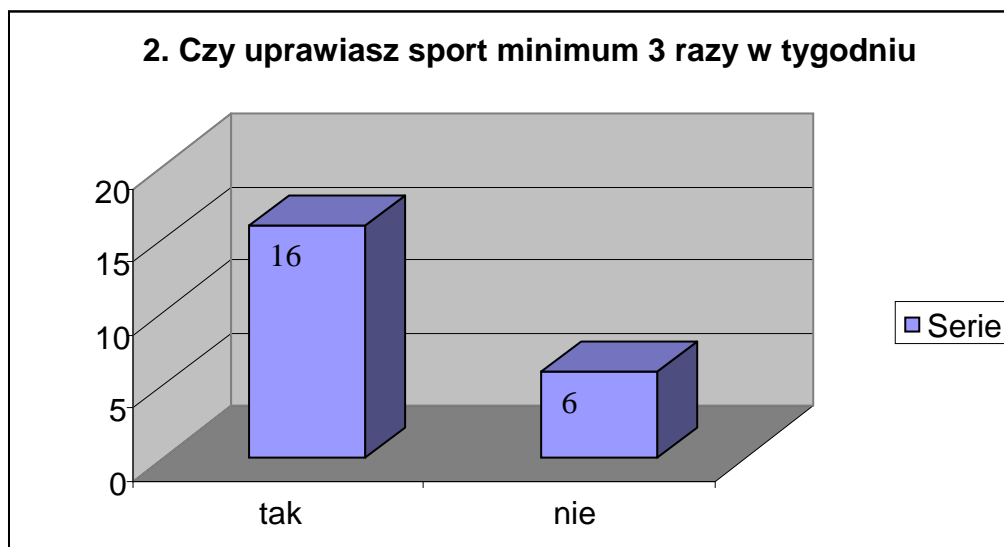
Wyniki ankiety zostały przedstawione na wykresach.

Większość uczniów spożywa śniadanie, co jest bardzo ważnym elementem racjonalnego odżywiania. Dość duża ilość również uprawia sport minimum 3 razy w tygodniu.

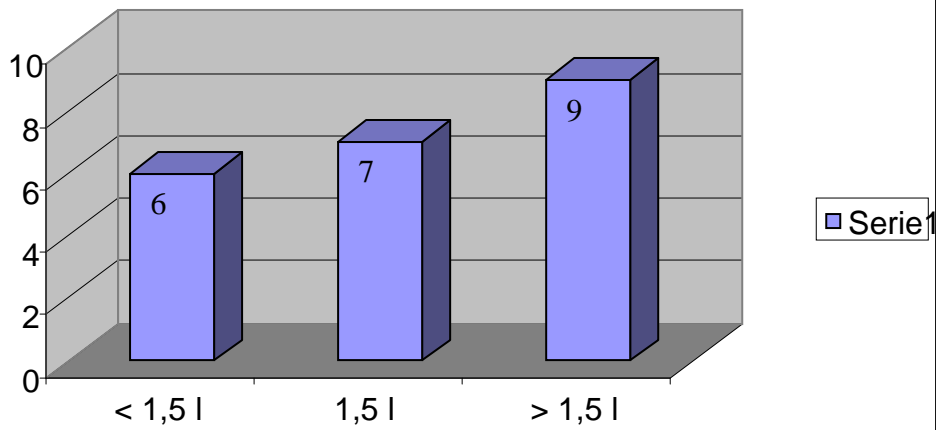
Niepokojące jest to, iż 9 osób na 22 ankietowanych stwierdziło u siebie nadwagę, wyliczając wskaźnik BMI oraz to, że tylko 6 osób spożywa w tygodniu ryby, które są ważnym składnikiem diety.

Większość uczniów podjada między posiłkami, co może być przyczyną nadwagi.

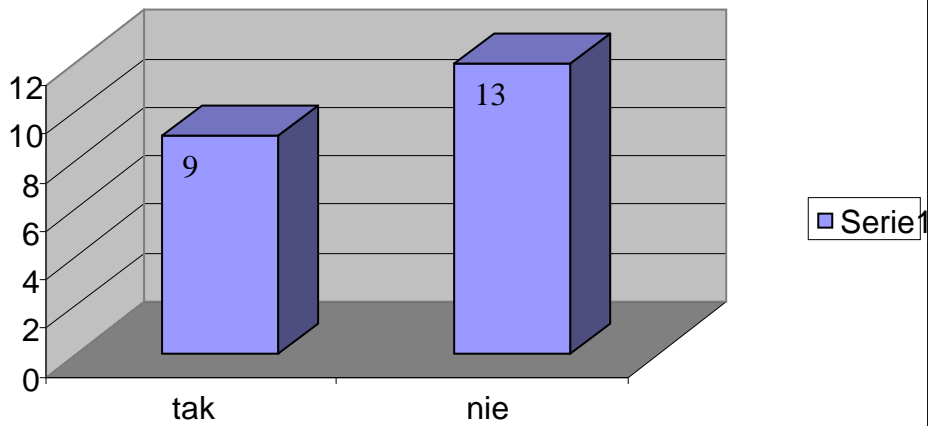
Projekt edukacyjny ma na celu uświadomić uczniom jak ważny jest zdrowy tryb życia i przestrzeganie prawidłowych zasad żywienia.



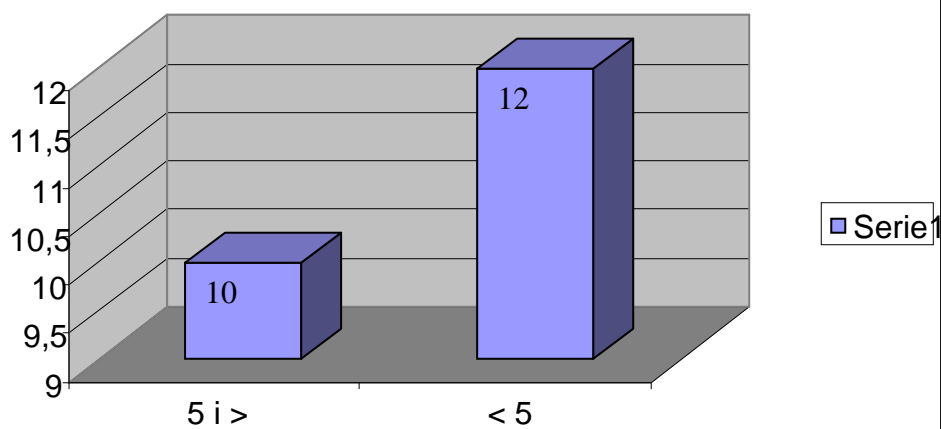
### 3. Ile wody pijesz dziennie?



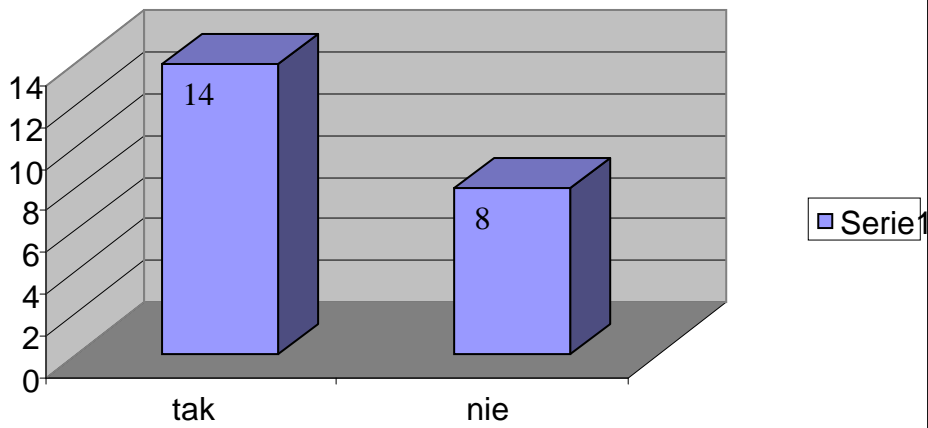
### 4. Czy masz nadwagę lub otyłość (wg BMI)?



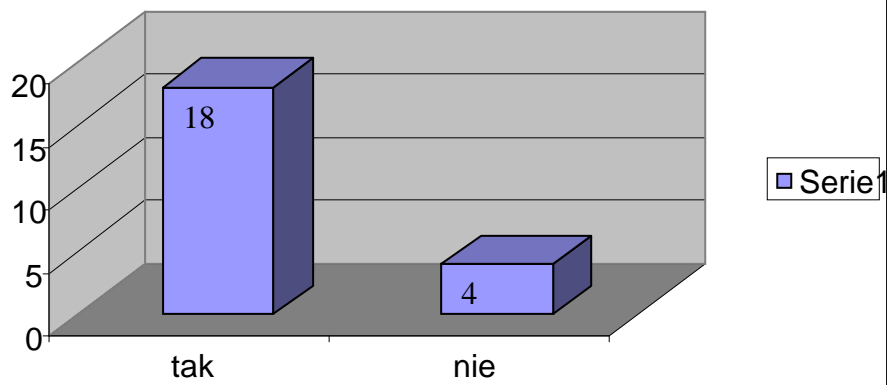
### 5. Ile porcji warzyw i owoców spożywasz dziennie?



### 6. Czy podjadasz między posiłkami?



### 7. Czy spożywasz regularnie 5 posiłków w ciągu dnia?



### 8. Czy jesz 2 lub więcej porcji ryb tygodniowo?

