

Zdrowy styl życia

Strona 1

1. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich	2%	1
dostarcza niezbędnych składników odżywczych	97%	62
przynosi wiele przyjemności	2%	1
nie wiem	0%	0

2. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
dwa razy dziennie	2%	1
trzy razy dziennie	30%	19
cztery- pięć razy dziennie	69%	44
nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę	0%	0
gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie	0%	0
nie wiem	0%	0

3. Dlaczego zaleca się jedzenie posiłków o stałych porach?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
bo miło jest, gdy cała rodzina spotka się przy wspólnym posiłku	5%	3
bo przewód pokarmowy jest przygotowany do trawienia o stałych porach	92%	59
bo rodzina byłaby niezadowolona, gdyby „zapomniało się” o posiłku	0%	0
bo taki jest zwyczaj	3%	2
nie wiem	0%	0

4. Kiedy należy zjadać ostatni posiłek w ciągu dnia?

Odpowiedzi: 63
(98%)
Pominięć: 1 (2%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
bezpośrednio przed pójściem spać	2%	1
2 godziny przed snem	87%	55
w ogóle nie powinno się jadać kolacji	5%	3
należy jeść wtedy, gdy ma się na to ochotę	2%	1
nie wiem	5%	3

5. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

Odpowiedzi: 63
(98%)
Pominięć: 1 (2%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie	52%	33
ludzie starsi, już nie pracujący	5%	3
dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”	10%	6
dzieci i młodzież	22%	14
nie wiem	11%	7

6. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmów ?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
szybkie tempo jedzenia	2%	1
dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu	94%	60
popijanie płynem	5%	3
nie wiem	0%	0

7. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
kawa z cukrem lub mocna herbata	3%	2
napoje gazowane, typu cola, oranżada	3%	2
niegazowana woda mineralna	92%	59

rodzaj napoju nie ma znaczenia	0%	0
nie wiem	2%	1

8. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
chipsy i cola	2%	1
grahamka i jogurt	89%	57
pączek i kefir	9%	6
batonik czekoladowy i sok owocowy	0%	0
to, na co w danej chwili mam ochotę	0%	0
nie wiem	0%	0

9. Czy odżywanie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je colą	3%	2
fast-foody są bezwzględnie niezdrowe	95%	61
fast-foody są zdrowe i można jeść codziennie bez szkody dla organizmu	0%	0
nie wiem	2%	1

10. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

Odpowiedzi: 63
(98%)
Pominięć: 1 (2%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin	92%	58
bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku	3%	2
bo surowe są najsmaczniejsze	0%	0
nie wiem	5%	3

Odpowiedzi: 64

11. Jak wpływa cukier na zdrowie?

(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu	11%	7
niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby	83%	53
cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast	2%	1
nie wiem	5%	3

12. Który produkt jest zdrowszy?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
jogurt A	52%	33
jogurt B	34%	22
oba są równie zdrowe	6%	4
nie wiem	8%	5

13. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy	20%	13
nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymywanie zbyt dużej ilości wody w organizmie	58%	37
nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu	13%	8
nie wiem	9%	6

14. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
produkty wysoko oczyszczone, mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)	27%	17
produkty z grubego przemiału, mało oczyszczone (pieczywo razowe, brązowy ryż)	67%	43
bez znaczenia dla zdrowia	2%	1

nie wiem

5%

3

15. Co sprzyja tyciu?

Odpowiedzi: 63
(98%)
Pominięć: 1 (2%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
spożywanie dużej ilości produktów mlecznych	2%	1
spożywanie dużej ilości owoców i warzyw	14%	9
spożywanie dużej ilości słodyczy i tłuszczu	83%	52
nie wiem	2%	1

16. Jaki wypoczynek jest najkorzystniejszy dla zdrowia po długotrwałej pracy umysłowej (na przykład po nauce szkolnej)?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
relaks przy grach komputerowych	3%	2
drzemka	22%	14
ruch na świeżym powietrzu	73%	47
spotkanie towarzyskie	0%	0
inne	0%	0
nie wiem	2%	1

Brak odpowiedzi w polu "inne"

Odpowiedz

17. Z którego produktu należy zrezygnować, aby zachować zdrowie?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
oliwa z oliwek	6%	4
chude mleko	5%	3
masło	6%	4
jabłko	5%	3
tłuste mięso	64%	41
jogurt naturalny	2%	1

ryż brązowy	0%	0
kasza gryczana	0%	0
nie wiem	13%	8

18. Które produkty źle wpływają na zdrowie i zachowanie człowieka? (wybierz dowolną liczbę odpowiedzi)

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

wiele odpowiedzi	udział	ile głosów
kakao	3%	2
papierosy	92%	59
kawa	17%	11
herbata	3%	2
alkohol	88%	56
narkotyki	91%	58
herbatki ziołowe	5%	3
nie wiem	2%	1

19. Co powinno się zrobić, gdy na powierzchni dżemu dostrzeże się oznaki pleśni?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
wyrzucić część z pleśnią, a resztę przeznaczyć do spożycia	5%	3
wyrzucić całe opakowanie	84%	54
taki produkt można zjeść w całości	5%	3
nie wiem	6%	4

20. W której grupie produktów znajduje się błonnik?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
produkty mleczne	38%	24
słodycze	2%	1
warzywa i owoce	30%	19
mięso i jego przetwory	6%	4
nie wiem	25%	16

21. Podaj klasę do której uczęszczasz

Odpowiedzi: 63
(98%)
Pominięć: 1 (2%)

	Odpowiedz
Respondent (5372000)	6A
Respondent (5371983)	6a
Respondent (5371993)	6a
Respondent (5371981)	6a
Respondent (5371987)	6a
Respondent (5371979)	6a
Respondent (5371984)	6a
Respondent (5371986)	6a
Respondent (5367053)	2
Respondent (5365681)	5a
Respondent (5365650)	5a
Respondent (5365615)	5a
Respondent (5365600)	5a
Respondent (5365549)	5c
Respondent (5365524)	5c
Respondent (5365499)	5c
Respondent (5365475)	5c
Respondent (5361332)	4 a
Respondent (5361324)	kl 4a
Respondent (5361326)	4a
Respondent (5361330)	4A
Respondent (5361339)	4a
Respondent (5361322)	4a
Respondent (5361329)	4a
Respondent (5361325)	4a
Respondent (5361323)	4a
Respondent (5354311)	5a
Respondent (5354310)	klasa 5a
Respondent (5353912)	5c
Respondent (5353909)	5c
Respondent (5353908)	5c

Respondent (5353901)	5c
Respondent (5353904)	5
Respondent (5353907)	5c
Respondent (5353905)	5c
Respondent (5353902)	5c
Respondent (5353906)	5c
Respondent (5353764)	6a
Respondent (5353762)	6a
Respondent (5353760)	6A
Respondent (5353758)	6a
Respondent (5353755)	6a
Respondent (5353753)	6a
Respondent (5353757)	6aa
Respondent (5353759)	6a
Respondent (5333846)	5b
Respondent (5333807)	5b
Respondent (5333812)	5b
Respondent (5333815)	5b
Respondent (5333811)	5 b
Respondent (5333808)	5b
Respondent (5333814)	5b
Respondent (5333816)	5B
Respondent (5333809)	5b
Respondent (5333813)	5b
Respondent (5333420)	5a
Respondent (5333429)	5a
Respondent (5333422)	5a
Respondent (5333432)	5a
Respondent (5333423)	5
Respondent (5333431)	5a
Respondent (5333428)	5a
Respondent (5333421)	5A

22. Zaznacz płeć

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
K	63%	40
M	38%	24

23. Jak oceniasz swoją wiedzę na temat zdrowego żywienia ?

Odpowiedzi: 64
(100%)
Pominięć: 0 (0%)

jedna odpowiedź	procentowo	ile głosów
bardzo wysoko	16%	10
wysoko	48%	31
średnio	36%	23
nisko	0%	0
bardzo nisko	0%	0