Jedilnik za spremembo: Vprašalnik eko-odbora za učence in dijake

Spoštovani učenci in učenke, dijaki in dijakinje,

v imenu vseh članov eko-odbora za projekt Odgovorno s hrano vas prosimo za pomoč pri analiziranju porabe hrane v vaših domovih.

Vprašalnik, ki je pred vami, je zelo pomemben za naše delo. Izpolnili ga bomo vsi člani odbora, vas pa prosimo,da storite enako. Upamo, da bomo tako lahko ugotovili, kaj se po navadi dogaja s hrano v naših domovih. Ta informacija nam bo pomagala, da se odločimo, kako naj bo videti naš akcijski načrt.

Zelo bi bili veseli,če bi nam lahko pomagali pri tej odločitvi, tako, da izpolnite ta vprašalnik. Vaše odgovore bomo obravnavali anonimno in bodo namenjeni izključno za načrtovanje naših dejavnosti.

Vnaprej se vam lepo zahvaljujemo.

Če imate v zvezi z vprašalnikom kakršna koli vprašanja, se obrnite na nas. Z veseljem vam bomo odgovorili.

Vaš eko-odbor.

**1. Pozorno preberi vsako trditev in izberi ustrezen odgovor na lestvici od 1 do 6.**

*1 pomeni, da se s trditvijo »Nikakor ne strinjaš.«, 6 pomeni, da se s trditvijo »Popolnoma strinjaš«. Za vsako trditev izberi odgovor.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nikoli. | Redko. | Včasih. | Pogosto. | Največkrat. | Vedno. |
| Hrano kupujemo v trgovini. |  |  |  |  |  |  |
| Hrano kupujemo na tržnici. |  |  |  |  |  |  |
| Hrano kupujemo neposredno od proizvajalca /kmeta. |  |  |  |  |  |  |
| Hrano pridelujemo sami. |  |  |  |  |  |  |

**2. Kako pogosto doma ješ …?**

*Označi ustrezen odgovor.*

|  | Vsak dan.  | Vsak drugi dan.  | Približno dvakrat na teden.  | Enkrat na teden.  | Manj pogosto. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ... meso? |  |  |  |  |  |
| ... mesne izdelke (šunka, salama, hrenovke, slanina itd.)? |  |  |  |  |  |
| ... zelenjavo? |  |  |  |  |  |
| ... sadje? |  |  |  |  |  |

**3. Označi kolikokrat na teden zajtrkuješ ...**

 *Prosimo označi.*

|  | Vsak dan.  | Vsak drugi dan.  | 2–3 krat na teden.  | Manj pogosto. |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ... doma? |  |  |  |  |
| … na poti v službo kupim v trgovini. |  |  |  |  |
| ... na poti v službo si nekaj kupim v restavraciji ali okrepčevalnici s hitro prehrano (npr. kebab, pica, hot dog, hamburger …). |  |  |  |  |
| ... ne zajtrkujem. |  |  |  |  |

**4. Kako pogoste ješ v restavraciji s hitro prehrano (npr. McDonald, okrepčevalnica – npr. kebab)?**

 *Prosimo označi.*

|  | Vsak dan. | Vsak drugi dan. | Približno dvakrat na teden. | Enkrat na teden. | Manj kot enkrat na teden. | Nikoli. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sam? |  |  |  |  |  |  |
| S prijatelji? |  |  |  |  |  |  |
| S starši? |  |  |  |  |  |  |

**5. Ali glede na letni čas, doma spremenite jedilnik? Na primer, spomladi jeste več solate, jeseni jedi »na žlico«, pozimi pa kislo zelje, klobase … itd.**

*Označi ustrezen odgovor.*

 Nikoli.
 Skoraj nikoli.
 Občasno.
 Vedno.

**6. Katere 3 vrste stročnic ješ najpogosteje?**

*Označi* ***tri*** *vrste stročnic, ki jih najpogosteje jeste.*
.
 Bob.
 Čičerika.
 Fižol.
 Grah.
 Leča.
 Soja.
 Drugo:

**7. Katere 3 vrste žitaric ješ najpogosteje?**

*Označi* ***tri*** *vrste žitaric, ki jih najpogosteje jeste.*

 Ajda.
 Ječmen.
 Koruza.
 Oves.
 Pira.
 Proso.
 Pšenica.
 Riž.
 Rž.
 Drugo:

**8. Katere 3 vrste mesa ješ najpogosteje?**

*Označi* ***tri*** *vrste mesa, ki ga najpogosteje jeste.*

 Govedina.
 Konjsko meso.
 Kozje meso.
 Morski sadeži.
 Ovčje meso.
 Perutnina.
 Ribe.
 Svinjina.
 Zajčje meso.
 Ne jem mesa.
 Drugo:

**9. Kako pogosto doma jeste jedi, ki jih kupite v trgovini in jih doma samo še do konca pripravite (zamrznjena pica, omake ali juhe v konzervi, ribje palčke  …)?** *Označi ustrezen odgovor.*

 Nikoli. (manj kot 1x tedensko.)
 Občasno. (1x tedensko.)
 Pogosto. (3x tedensko.)
 Zelo pogosto. (Skoraj vsak dan.)

**10. Kako pogosto doma zavržete neporabljeno hrano?**

*Označi ustrezen odgovor.*

 Vsak dan ali skoraj vsak dan.
 Dvakrat ali trikrat na teden.
 Enkrat na teden.
 Manj.

**11. Kaj naredite s hrano, ki ji je potekel rok uporabe?**

*Označi ustrezen odgovor.*

 Avtomatično jo vržemo stran.
 Določeno hrano vržemo stran, z določeno nahranimo živali.
 Določeno hrano vržemo stran, za katero menimo,da je še dobra, pojemo.
 Vse pojemo, ne glede na rok uporabe.
 Drugo:

**12. Kaj je najpogostejši razlog, da doma zavržete neporabljeno hrano?**

Označi **2 razloga.**

 Pokvari se.
 Ima pretečen rok uporabe.
 Nihče je noče več jesti.
 Zgodila se je nesreča (padla je na tla, zažgala se je,... ).

**13. Označi, kaj znaš skuhati.**
Možnih je več odgovorov

 Krompir (pire, pečen ...).
 Kruh.
 Mesne omake.
 Ocvrte zrezke.
 Pico.
 Piškote.
 Potico.
 Solato.
 Testenine.
 Zelenjavne omake.
 Zelenjavno enolončnico.
 Drugo:
 Drugo:
 Drugo:

**Prosimo, označi svojo starost.**

 4-6
 7-8
 9-10
 11-12
 13-15
 16-18
 Več kot 19