

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ

«Υγιεινή Διατροφή και Περιβάλλον»

Αγαπητέ/ή μαθητή/μαθήτρια,

το ερωτηματολόγιο αυτό γίνεται για να μάθουμε τις συνήθειες και τις απόψεις σου σχετικά με τη διατροφή και το περιβάλλον. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

A. Στοιχεία μαθητή/τριας

1. Τάξη:

☐ Δ΄

☐ Ε΄

☐ ΣΤ΄

2. Φύλο:

☐ Αγόρι

☐ Κορίτσι

B. Διατροφικές συνήθειες

3. Πόσο συχνά τρως πρωινό πριν έρθεις στο σχολείο;

☐ Κάθε μέρα

☐ Μερικές φορές

☐ Σπάνια

☐ Ποτέ

4. Τι συνήθως φέρνεις για κολατσιό στο σχολείο;

☐ Σάντουιτς / τοστ

☐ Φρούτο

☐ Σπιτικό φαγητό

☐ Γλυκά ή πατατάκια

☐ Τίποτα

5. Πόσο συχνά τρως φρούτα και λαχανικά;

☐ Κάθε μέρα

☐ 3–4 φορές την εβδομάδα

☐ 1–2 φορές την εβδομάδα

☐ Σπάνια

6. Πόσο συχνά πίνεις αναψυκτικά ή τρως γλυκά;

☐ Κάθε μέρα

☐ Συχνά

☐ Μερικές φορές

☐ Σπάνια

7. Πιστεύεις ότι τρως υγιεινά;

☐ Ναι

☐ Όχι

☐ Δεν είμαι σίγουρος/η

Γ. Γνώσεις για την υγιεινή διατροφή

8. Γνωρίζεις ποιες τροφές θεωρούνται υγιεινές;

☐ Ναι

☐ Όχι

9. Θα ήθελες να μάθεις περισσότερα στο σχολείο για:

- ☐ Υγιεινή διατροφή
- ☐ Συνταγές υγιεινών σνακ
- ☐ Πώς να τρώμε σωστά
- ☐ Όλα τα παραπάνω

Δ. Περιβάλλον και οικολογία

10. Προσέχεις να μην πετάς σκουπίδια στο προαύλιο;

- ☐ Πάντα
- ☐ Συνήθως
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Σπάνια

11. Κάνεις ανακύκλωση στο σπίτι ή στο σχολείο;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Μερικές φορές

12. Σβήνεις τα φώτα ή κλείνεις τη βρύση όταν δεν χρειάζεται;

- ☐ Πάντα
- ☐ Συνήθως
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Ποτέ

13. Πιστεύεις ότι είναι σημαντικό να προστατεύουμε το περιβάλλον;

- ☐ Ναι, πολύ
- ☐ Αρκετά
- ☐ Λίγο
- ☐ Καθόλου

14. Θα ήθελες να γίνουν στο σχολείο δράσεις όπως:

- ☐ Δημιουργία σχολικού κήπου
- ☐ Καθαρισμός αυλής
- ☐ Μαθήματα για την ανακύκλωση
- ☐ Κατασκευές από ανακυκλώσιμα υλικά
- ☐ Όλα τα παραπάνω

Ε. Τελικές Ερωτήσεις

15. Πιστεύεις ότι το σχολείο πρέπει να κάνει περισσότερες δράσεις για:

- την υγιεινή διατροφή;
 - ☐ Ναι ☐ Όχι
- την προστασία του περιβάλλοντος;
 - ☐ Ναι ☐ Όχι

16. Γράψε μία ιδέα για κάτι που θα ήθελες να γίνει στο σχολείο μας:

Σε ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σου!