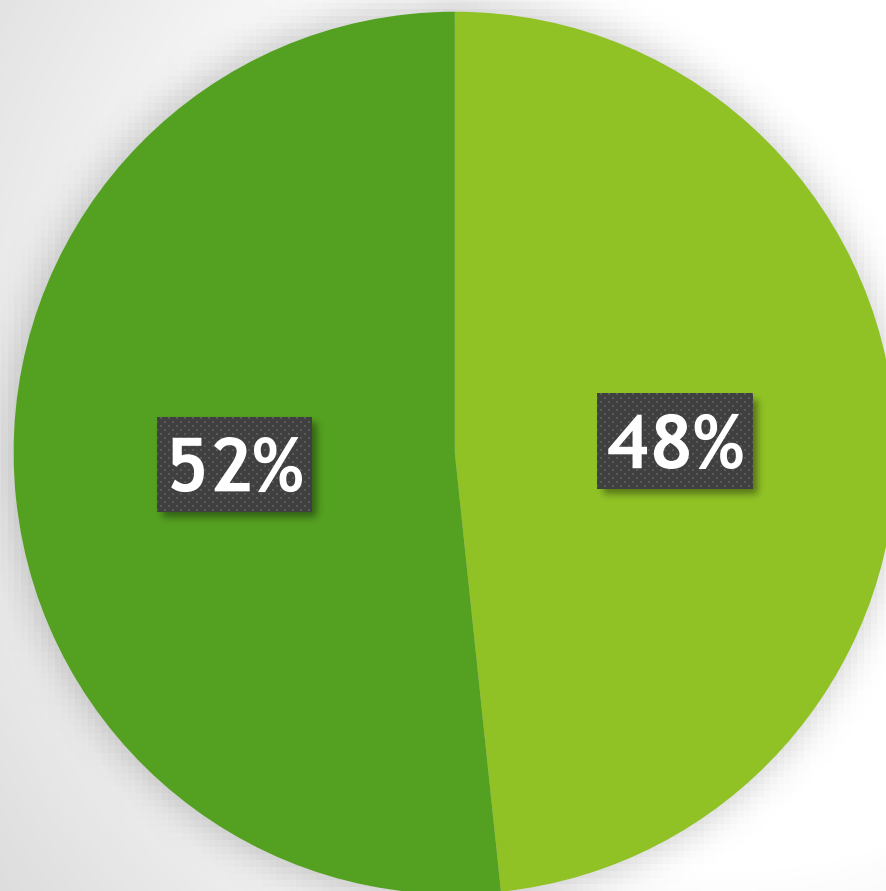


Anketos „Užkandžiai“ rezultatai

Apklausoje dalyvavo 60 respondentų

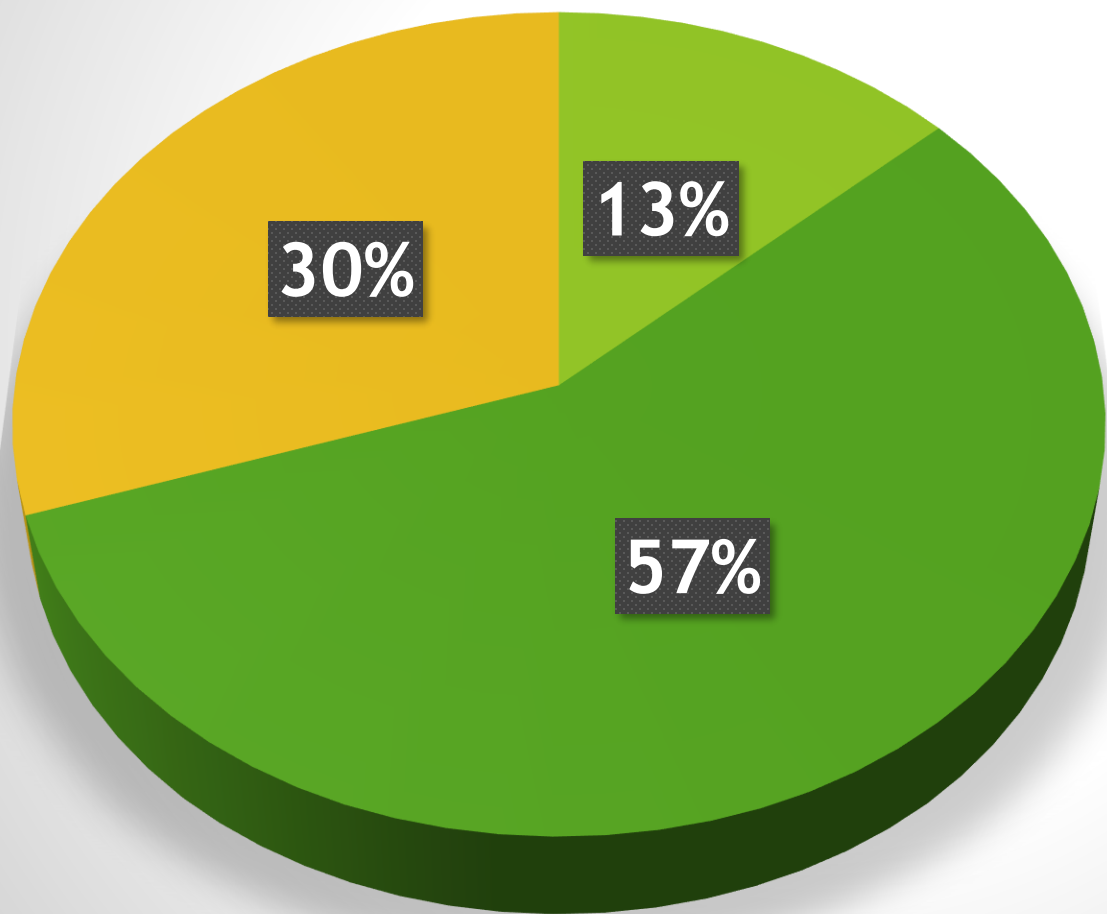
Lytis



■ Berniukas

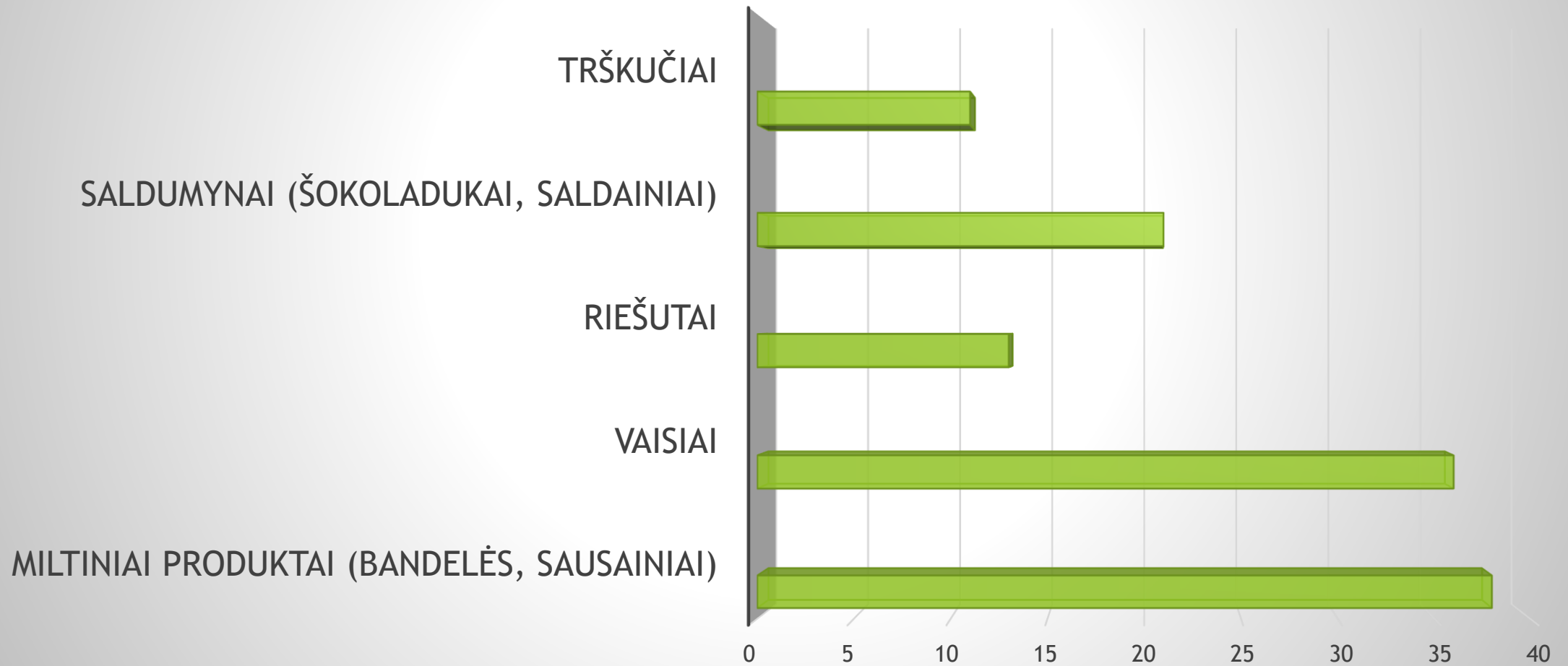
■ Mergaitė

Kiek kartų per parą užkandžiaujate?

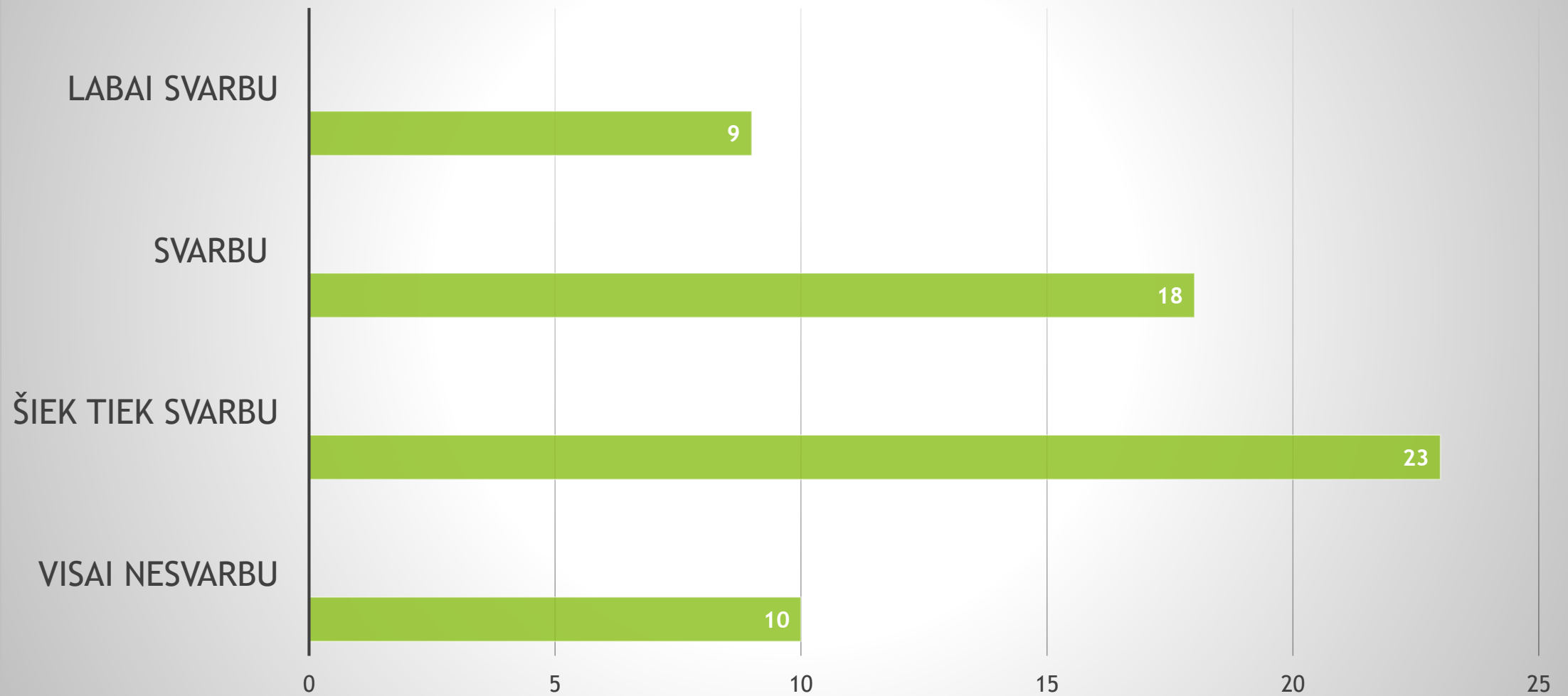


- 1 kartą
- 2-3 kartus
- 4 ir daugiau

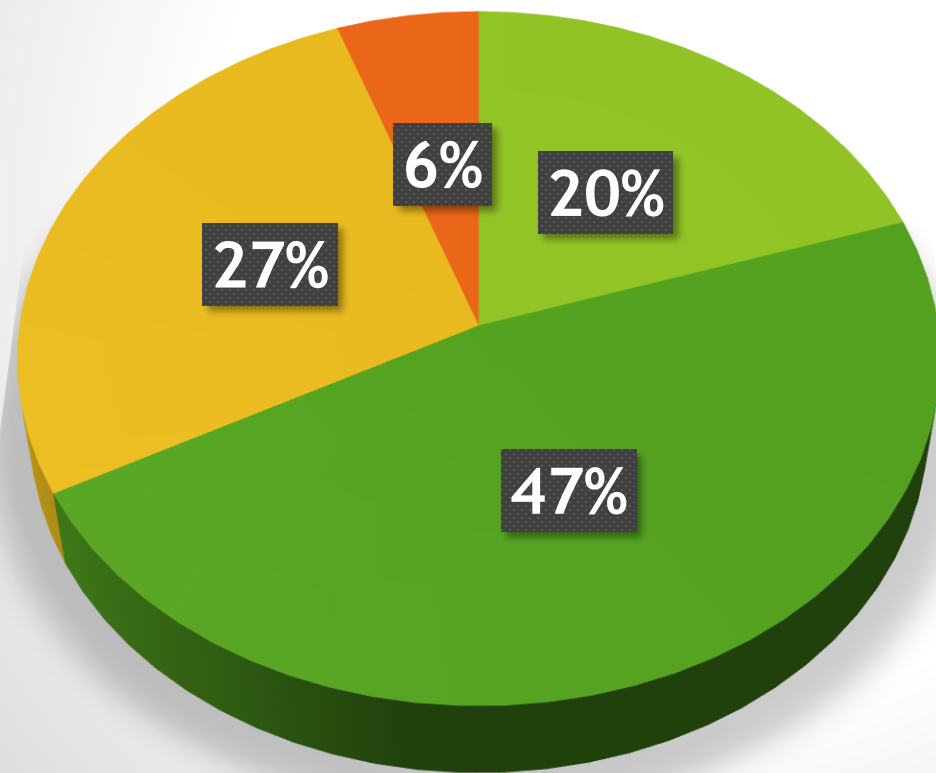
Kokie maisto produktai dominuoja pasirenkant užkandžius?



Kaip jums svarbu sveika mityba?

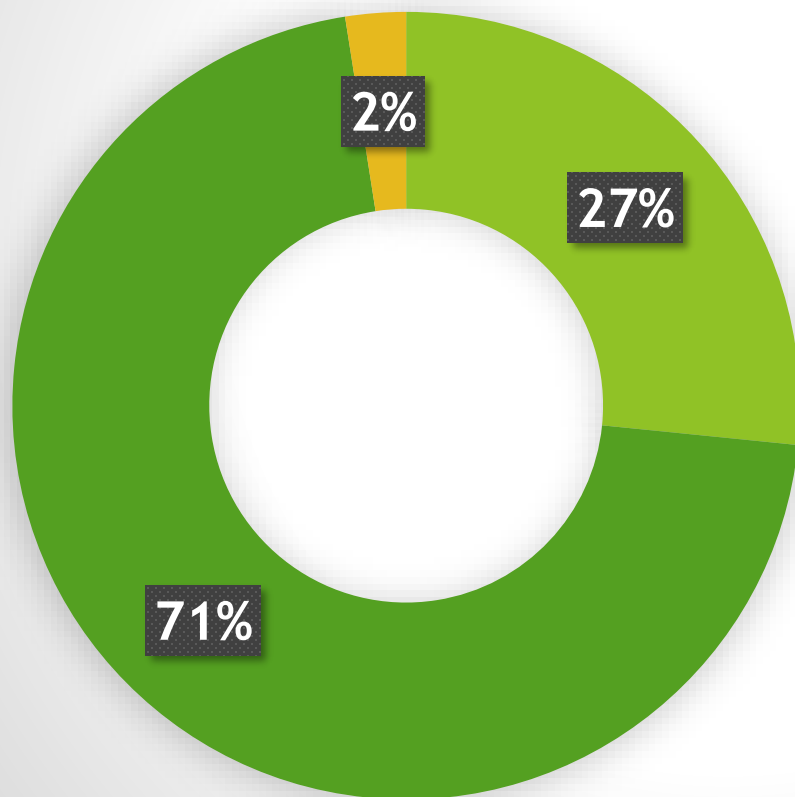


Ar jūs galvojate, kad per paskutinius 6 mēnesius maitinatēs sveikiau nei seniau?



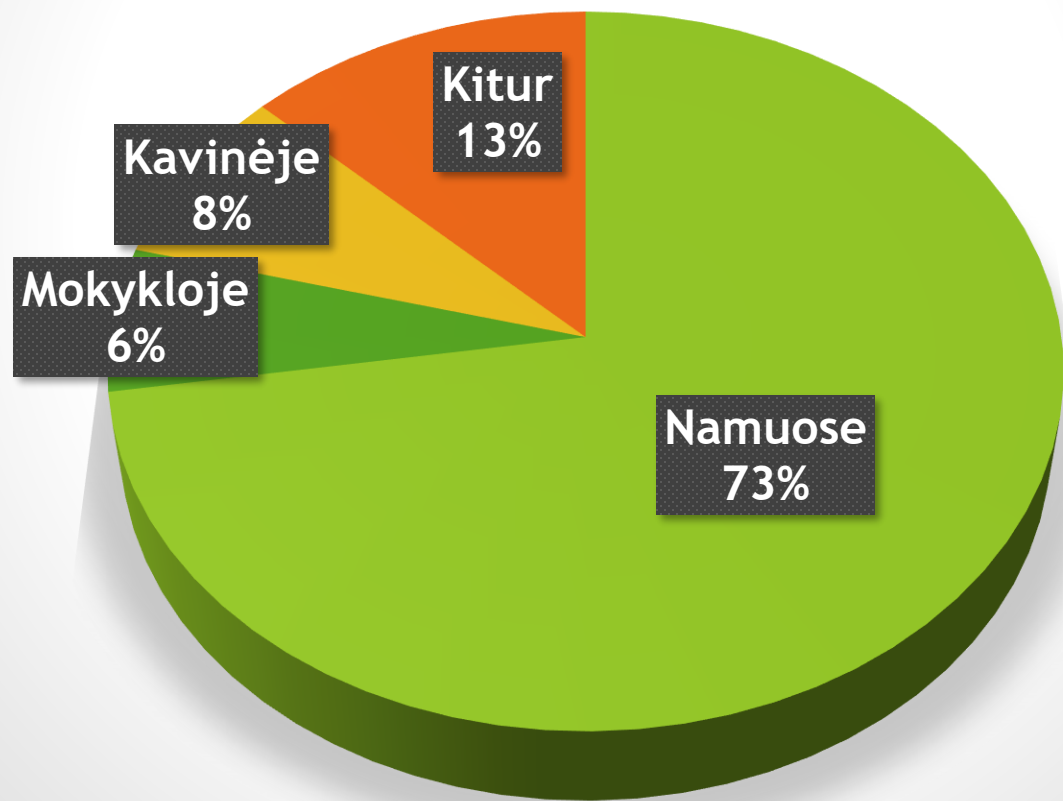
- Tikrai sveikiau
- Galbūt sveikiau
- Tai pat
- Prasčiau

Ar dažnai tenka valgyti nesveikus užkandžius?

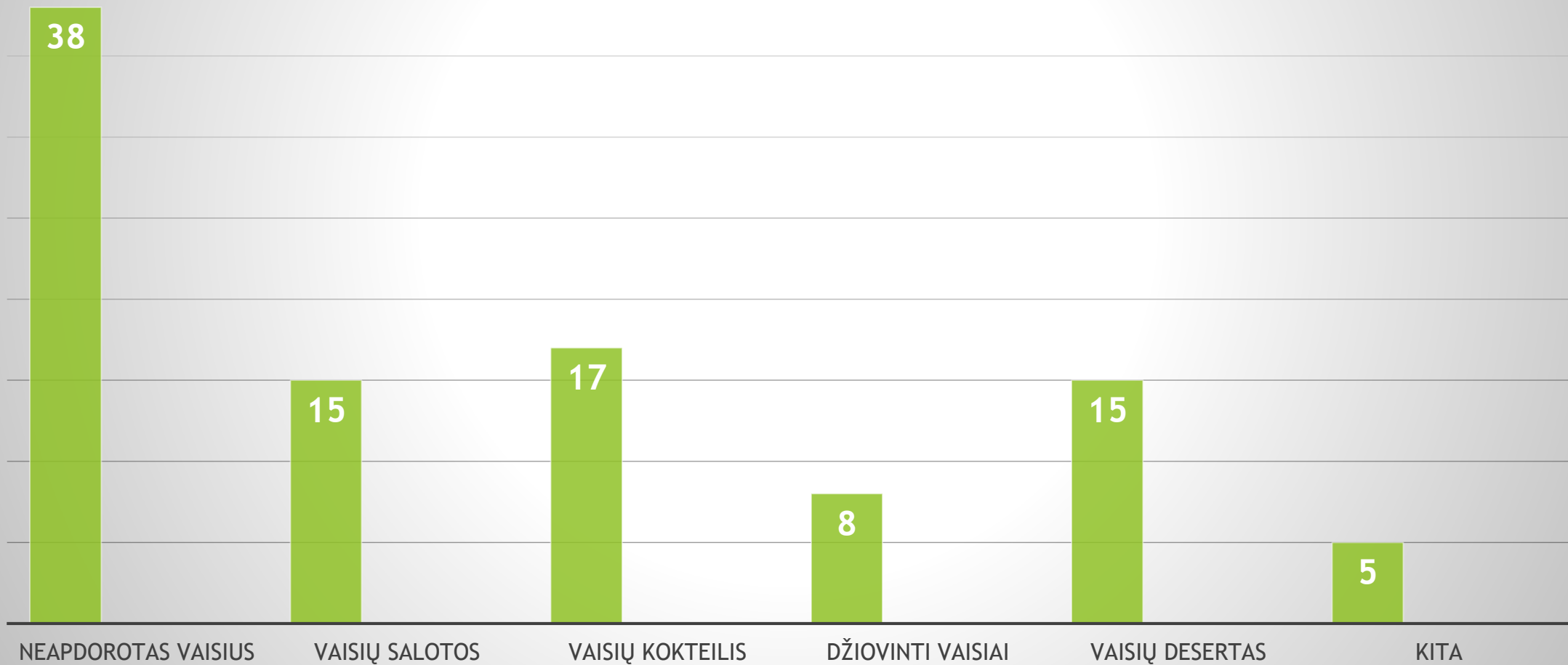


- Taip, dažniausiai tenka
- Kartais tenka
- Ne, visada atsisakau

Kur dažniausiai valgote tokius užkandžius kaip vaisiai ar daržovės?



Koks vaisių paruošimo būdas jums skaniausias?



Išvados:

- ❖ Dažniausiai užkandžiauja 2-3 kartus per parą
- ❖ Daugiausiai gimnazistų renkasi ne pačius sveikiausius užkandžius, tai yra iš miltinių produktų
- ❖ Mokiniai nėra labai susirūpinę savo sveika mityba
- ❖ Mano, kad maitinasi sveikiau
- ❖ Kartais valgo nesveikus užkandžius
- ❖ Dažniausiai sveikai užkandžiauja namuose
- ❖ Labiausiai patinka neapdoroti vaisiai

Rekomendacijos:

- ❖ Plėsti žinių banką apie sveiką mitybą
- ❖ Pateikti daugiau pavyzdžių, kad sveikas maistas taip pat gali būti skanus maistas
- ❖ Surengti paskatą su sveikos mitybos specialistu, kuris motyvuotų maitintis sveikai