Upitnik Odbora Eko-škola za jelovnik kojeg treba promijeniti 

*Dragi učenici i roditelji,*

*u ime svih članova Odbora Eko-škole za projekt “Mi jedemo odgovorno”, zamolili bismo vas za pomoć u analizi konzumiranja hrane u kućanstvima.*

*Upitnik koji držite u rukama je veoma važan za naš rad. Osim činjenice da će svatko iz našeg tima popuniti upitnik uz pomoć svojih roditelja, isto tražimo i od naših školskih kolega i njihovih roditelja. Na taj način se nadamo dobiti dojam što je za nas uobičajeno kod kuće. Ta informacija će nam pomoći u odluci kako bi naš Akcijski plan trebao izgledati.*

*Bili bismo vam zahvalni kada biste nam mogli pomoći u toj odluci tako da popunite ovaj upitnik. Obećajemo da ćemo vaše odgovore ocijeniti anonimno, te ih upotrijebiti samo u svrhu planiranja naših aktivnosti.*

*Unaprijed se zahvaljujemo.*

*Ukoliko imate neka pitanja u vezi obliku, molimo pitajte. Rado ćemo vam odgovoriti. Ispod svakog pitanja nalaze se upute kako na njih odgovoriti. Na početku obrasca nalaze se osnovne upute o tome tko bi u idealnom slučaju trebao popuniti obrazac.*

*Vaš Odbor Eko-škole*

Pitanja označena ljubičastom bojom upućena su izravno učenicima koji bi na njih trebali odgovoriti. Ako se pitanja odnose na cijelu obitelj (kupovina, kuhanje i obrada hrane), najbolje je da se učenici prilikom ispunjavanja savjetuju sa roditeljima.

**1. Htjeli bismo znati gdje kupujete vašu hranu. Za svaku izjavu, molimo vas da zapišete gdje uobičajeno nabavljate hranu.**

*Za svaki izvor, naznačite koliko ga koristite.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | nikada | rijetko | ponekad | često | većinom | uvijek |
| a) Kupujemo hranu u trgovini. |  |  |  |  |  |  |
| b) Kupujemo hranu na tržnicama od poljoprivrednika. |  |  |  |  |  |  |
| c) Izravno kupujemo hranu od proizvođača/poljoprivrednika. |  |  |  |  |  |  |
| d) Uzgajamo našu vlastitu hranu. |  |  |  |  |  |  |

**2. Ako ste napisali da uzgajate vlastitu hranu, molimo napišite koju točno hranu.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Kako odlučujete koju hranu kupiti?**

*Pročitajte oprezno svaku tvrdnju te na ljestvici od 1 do 6 odaberite odgovor koji odgovara načinu na koji odlučujete što ćete kupiti prilikom kupovine. 1 znači "Uopće ne opisuje način na koji kupujem.", a 6 znači "Potpuno predstavlja način na koji kupujem"*

*Označite odabrani odgovor za svaku tvrdnju*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kupujem hranu temeljem zemlje porijekla tako da je što je moguće više lokalna (uzgojena što je moguće bliže mjestu prodaje). |  |  |  |  |  |  |
| Kupujem hranu označenu kao poštena trgovina ili organsko. |  |  |  |  |  |  |
| Kupujem hranu bez obzira na vizualni izgled (npr. Izgužvano pakiranje, grbave mrkve ili krastavci, itd.) |  |  |  |  |  |  |
| Kupujem hranu koja ne sadržava palmino ulje ako je dostupna. |  |  |  |  |  |  |
| Kada kupujem voće i povrće preferiram ono sezonsko (ono koje sada ovdje raste i dozrijeva). |  |  |  |  |  |  |
| Obraćamo pažnju na cijene tako da platimo što je manje moguće. |  |  |  |  |  |  |
| Kupujemo hranu ovisno o tome što nam se u tom trenutku jede. |  |  |  |  |  |  |

**4. Koliko često pripremate hranu kod kuće?**

*Označite prikladan odgovor.*

|  |  |
| --- | --- |
| Svaki dan |  |
| Svaki drugi dan |  |
| Dva puta tjedno |  |
| Jednom na tjedan |  |
| Rjeđe |  |

**5. Koliko često jedete kod kuće sljedeće namirnice**

*Označite prikladan odgovor.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Svaki dan | Svaki drugi dan | Približno dva puta na tjedan | Jednom na tjedan | Rjeđe |
| a) meso ili mesne prerađevine (uklj. šunku, slaninu, hrenovke, mast, itd.) |  |  |  |  |  |
| b) povrće |  |  |  |  |  |
| c) voće |  |  |  |  |  |

**6. Djeco, upišite koliko često na tjedan doručkujete...:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Svaki dan | Svaki drugi dan | 2 – 3 puta na tjedan | Rjeđe |
| ...kod kuće. |  |  |  |  |
| ...na putu do škole u trgovini. |  |  |  |  |
| ...na putu do škole u restoranu brze prehrane |  |  |  |  |
| ...kupljeno u školskoj kantini. |  |  |  |  |
| ...pripremljeno u školskoj kuhinji. |  |  |  |  |

**7. Koliko često odlazite u restorane brze prehrane:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Svaki dan | Svaki drugi dan | Približno dva puta na tjedan | Jednom na tjedan | Rjeđe |
| a) sami? |  |  |  |  |  |
| b) s prijateljima? |  |  |  |  |  |
| c) s roditeljima? |  |  |  |  |  |

**8. Birate li hranu ovisno o tome što je sezonsko u Hrvatskoj? Primjerice u proljeće jedete trešnje, a na jesen kuhate s kupusom, itd.?**

*Označite prikladan odgovor.*

|  |  |
| --- | --- |
| Definitivno ne |  |
| Radije ne |  |
| Radije da |  |
| Definitivno da |  |

**9. Koliko često kod kuće koristite gotovu hranu (smrznutu pizzu, instant zobenu kašu, instant zapršku, kocke za juhu, gotove obroke, itd.)?**

*Označite prikladan odgovor.*

|  |  |
| --- | --- |
| Nikada |  |
| Rijetko |  |
| Često |  |
| Uvijek |  |

**10. Djeco, znate li nešto skuhati?**

*Odaberite prikladan odgovor.*

|  |  |
| --- | --- |
| Da |  |
| Ne |  |

Ako da, što? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Gdje je pripremljena hrana koju jedete ili koristite za kuhanje kod kuće?**

*Tijekom vikenda zapišite hranu koju ste jeli kod kuće i njezino porijeklo. Za inspiraciju koristite siva polja dolje.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vrsta hrane | Kontinent porijekla | Zemlja porijekla | Ako je hrana iz Hrvatske upišite DA ako dolazi izravno od poljoprivrednika, lokalnog proizvođača ili iz vašeg vlastitog vrta |
| grožđe | Afrika | Južna Afrika |  |
| češnjak | Europa | Hrvatska  | DA |
| sir | Europa | Hrvatska |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**12. Koliko često bacate neiskorištenu hranu kod kuće?**

*Označite odgovor koji najbolje odgovara stvarnosti.*

|  |  |
| --- | --- |
| Svakodnevno ili skoro svakodnevno  |  |
| Dva ili tri puta na tjedan |  |
| Jednom na tjedan |  |
| Rjeđe |  |

**13. Što radite s hranom kojoj je istekao rok trajanja?**

*Označite odgovor koji najbolje odgovara stvarnosti.*

|  |  |
| --- | --- |
| Mi je automatski bacamo. |  |
| Dio bacamo, s ostatak dajemo životinjama. |  |
| Dio bacamo, a ono za što smatramo da je još dobro pojedemo. |  |
| Sve konzumiramo, ne obraćamo pozornost na rokove trajanja. |  |
| Postupamo na drugi način |  |

 Molimo definirajte: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14.Koji su najčešći razlozi zbog kojih kod kuće bacate neiskorištenu hranu?**

*Označite najčešći i drugi po redu najčešći odgovor.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. razlog | 2. razlog |
| Pokvari se |  |  |
| Prođe joj rok trajanja |  |  |
| Kuhamo previše i ima ostataka |  |  |
| Nitko ju više ne želi jesti |  |  |
| Desi se nezgoda (padne na pod, izgori) |  |  |

**15. Koliko članova ima vaša obitelj? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**