

„MENŐ MENZÁK AZ ISKOLÁKBAN” TANULÓK TÁPLÁLKOZÁSI KÉRDŐÍVE



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

ISKOLA OM

OSZTÁLY

TANULÓ AZONOSÍTÓ

DÁTUM

A táplálkozással kapcsolatos kérdéseknél azt szeretnénk megtudni, hogy az elmúlt év során, ha egy átlagos iskolai hétre gondolsz, milyen gyakorisággal fogyasztottad az itt szereplő ételeket és italokat.

Hogyan jelöld a válaszaidat?

- Használj ceruzát és radírt!
- Satírozd be teljesen a válasz előtti kört!
- Radírozd ki a jelölést, ha szeretnéd megváltoztatni a válaszod!



1. Hány éves vagy?

- ☐ kevesebb, mint 9
☐ 9
☐ 10
☐ 11 ☐ 15
☐ 12 ☐ 16
☐ 13 ☐ 17
☐ 14 ☐ 18 vagy idősebb

2. Nemed

- ☐ Lány
☐ Fiú

3. Hányadik osztályba jársz?

- ☐ 1.
☐ 2.
☐ 3.
☐ 4.
☐ 5. ☐ 9.
☐ 6. ☐ 10.
☐ 7. ☐ 11.
☐ 8. ☐ 12.

4. Hányszor szoktál enni egy nap?

- ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5
☐ több mint 5

5. Szoktál OTTHON reggelizni, mielőtt iskolába indulsz?

- ☐ Igen, minden nap
☐ Ritkán
☐ Soha

5a. Ha igen akkor általában ezt:

6. Szoktál tízórait és/vagy uzsonnát vinni magaddal az iskolába?

- ☐ Igen
☐ Nem, mert kapok az iskolában
☐ Nem, mert a büfében veszek
☐ Nem, mert nem eszem tízórait és/vagy uzsonnát.

6a. Ha igen akkor általában ezt:

7. Az iskolai menzán ebédelsz?

- ☐ Igen 
☐ Nem



Folytasd a 10. kérdéssel!

8. A menzán kapott ételt maradék nélkül megeszed?

- ☐ Igen, mindig
☐ Legtöbbször igen
☐ Ritkán
☐ Soha

8a. Ha nem, miért nem? Írd ide:

9. Mennyire fontosak számodra az étkezés körülményei a menzán?

(pl. szép terítő, kellemes környezet, szép tányérok, stb.) Osztályozz!

1 - 2 - 3 - 4 - 5
egyáltalán nagyon
nem fontos fontos

10. Van az iskolában büfé?

- ☐ Van →
☐ Nincs

↓
Folytasd a 12. kérdéssel!

11. Milyen gyakran szoktál az iskolai büfében vásárolni?

- ☐ Soha
☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
☐ 1-3 alkalommal hetente
☐ 4-6 alkalommal hetente
☐ Naponta 1-szer
☐ Naponta többször

11a. Legtöbbször mit vásárolsz a büfében? Írd ide:

12. Hol szoktál az iskolában vizet inni?

- ☐ A mosdóban
☐ Az osztályteremben vagy a folyosón lévő csapból
☐ Ivókútból
☐ Ballonos vízből
☐ Otthonról hozok
☐ A büfében veszek vizet
☐ Nem iszom vizet

13. Jelöld meg, ha allergiás vagy valamelyik ételre!

- ☐ Tej
☐ Tojás
☐ Búza, rozs, árpa
☐ Szója
☐ Mogyoró

13a. Ha más ételre, írd le mire:

14. Milyen gyakran szoktál gyorsétteremben enni?

- ☐ Soha
☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
☐ 1-3 alkalommal hetente
☐ 4-6 alkalommal hetente
☐ Naponta

15. Tanítási napokon általában mennyi ideig szoktál...

Reggelizni:perc
Tízoraizni:perc
Ebédelni:perc
Uzsonnázni:perc
Vacsorázni:perc

16. Jelöld meg azokat az étkezéseket, amiket tanítási napokon MINDIG asztalnál ülve eszel!

- ☐ Reggeli
☐ Tízórai
☐ Ebéd
☐ Uzsonna
☐ Vacsora

17. A testnevelés órákon kívül hányszor sportolsz hetente?

- ☐ Egyszer sem
☐ Egyszer
☐ Kétszer
☐ Háromszor
☐ Több mint 3 alkalommal
-

A következő kérdések arról szólnak, hogy általában mit szoktál enni és inni.

ITALOK

18. Szénsavas CUKROS üdítőital, pl. kóla, Fanta, ízesített ásványvíz, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

19. Szénsavas CUKORMENTES üdítőital, pl. Fanta Zero, Pepsi light, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

20. CUKROS gyümölcsle, jeges tea, szörp, pl. almalé, icetea, Piroska szörp, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

21. 100%-os gyümölcsle

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

22. Energiaital, pl. Red Bull, Bomba, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

23. Kávé, tejeskávé, jegeskávé, kapucsínó

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

24. Csapvíz, szénsavas vagy szénsavmentes ásványvíz

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

TEJ, TEJTERMÉKEK

25. Tej

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

26. Ízesített tej, pl. kakaó, karamellás tej, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

27. Sajt, túró

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

28. Natúr joghurt, kefir

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

29. Gyümölcsjoghurt, ízesített kefir

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

30. Tejszelet, Túró Rudi, krémtúró, puding

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

KENYÉR, PÉKSÜTEMÉNY, EGYÉB GABONAFÉLÉK

31. Teljes kiőrlésű, korpás, magvas, rozsos kenyér, kifli, zsemle

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

32. Fehér kenyér, kifli, zsemle

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

33. Péksütemény, pl. kakaós csiga, túrós batyu, pogácsa, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

34. Müzli, gabonapehely, pl. Chocapic, Nesquick, Cerbona, stb.

- ☐ Soha
 - ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
 - ☐ 1-3 alkalommal hetente
 - ☐ 4-6 alkalommal hetente
 - ☐ Naponta 1-szer
 - ☐ Naponta többször
-

HÚS, HAL, TOJÁS

35. Sonkaféle, pl. gépsonka, csirkemell sonka, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

36. Párizsi, virsli, felvágott, pl. Olasz, Zala, Turista, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

37. Szalámi, kolbász

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

38. Hús, pl. csirke, sertés, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

39. Hal, pl. rántott hal, halkonzerv, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

40. Tojás, pl. rántotta, főtt, lágy- vagy tükörtojás, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

ÉDESSÉGEK, RÁGCSÁLNIVALÓK

41. Csokoládé

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

42. Cukorka, nyalóka

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

43. Édes keksz, nápolyi

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

44. Jégkrém, fagylalt

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

45. Sütemény, torta, pl. krémes, mignon, csokitorta, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

46. Chips, ropi, pattogatott kukorica, sajtos tallér, kréker

- ☐ Soha
 - ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
 - ☐ 1-3 alkalommal hetente
 - ☐ 4-6 alkalommal hetente
 - ☐ Naponta 1-szer
 - ☐ Naponta többször
-

ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS

47. Nyers zöldség, pl. paprika, uborka, paradicsom, saláta, újhagyma, retek, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

48. Nyers gyümölcs, pl. alma, körte, banán, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

49. Lekvár, befőtt

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

50. Savanyúság, pl. ecetes uborka, csalamádé, savanyú káposzta, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

51. Aszalt gyümölcs, pl. aszalt szilva, aszalt sárgabarack, almaszirom, mazsola, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

52. Olajos magvak, pl. dió, mogyoró, mandula, napraforgómag, stb.

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

EGYÉB ÉTELEK

53. Pizza

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

54. Hamburger, sajtburger, gyros

- ☐ Soha
- ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
- ☐ 1-3 alkalommal hetente
- ☐ 4-6 alkalommal hetente
- ☐ Naponta 1-szer
- ☐ Naponta többször

55. Sült krumpli

- ☐ Soha
 - ☐ Ritkábban, mint egyszer egy héten
 - ☐ 1-3 alkalommal hetente
 - ☐ 4-6 alkalommal hetente
 - ☐ Naponta 1-szer
 - ☐ Naponta többször
-