

IME IN PRIIMEK OTROKA: _____

obr. 7501 - 38

1. Koliko obrokov ima otrok dnevno? _____
2. Naštejte obroke (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja):

3. Ali otrok redno zajtrkuje? _____
4. Kje se otrok prehranjuje (obkrožite):
 - samo doma
 - tudi v šoli
 - dodatno pri starih starših
5. Koliko jajc zaužije otrok na teden? _____
6. Katero maščobo uporabljate doma v gospodinjstvu (obkrožite):
 - olje
 - margarina
 - mast
 - maslo
 - mešano
7. Kolikokrat na teden je meso na jedilniku? _____
8. Ali otrok dosoli hrano pri mizi? _____
9. Katero vrsto mesa uživa (svinjina, perutnina, govedina, konjsko, jagnjetina, kunčje, ribe)?

10. Koliko mleka spi je otrok na dan (v dl)? _____
11. Kako pogosto uživa slaščice (1x/teden, 2-3x/ teden, vsak dan, nikoli) in katere?

12. Kolikokrat na teden zaužije sadje kot samostojen obrok? _____
13. Kolikokrat na teden zaužije zelenjavo kot samostojen obrok? _____
14. Koliko in kakšne vrste kruha poje na dan?

15. Koliko tekočine spi je na dan (v dl)? _____
16. Katere vrste tekočine pije? _____
17. Ali si sam kupuje hrano in katero? _____
18. Ali odhaja spat s polnim želodcem? _____

19. Ali uživa hrano medtem ko (obkrožite):

- gleda TV, posluša glasbo
- se uči
- branjem knjige
- je na računalniku ali telefonu

20. Najljubša hrana je: _____

21. Hrana, ki je ne mara: _____

22. Velikost obroka (obkrožite):

- mali
- srednji
- veliki

23. Koliko časa si vzame za posamezni obrok? _____

24. Ali v šoli redno telovadi? _____

25. Ali ima rad/a šolsko telovadbo? _____

26. Ali je uspešen/a v športnih aktivnostih? _____

27. Ali se dodatno ukvarja s športom in katerim?

28. Glavne aktivnosti izven šole so:

29. Koliko ur doma po šoli sedi ali leži? _____

30. Koliko ur ponoči spi? _____

31. V šolo se vozi ali hodi peš? _____

32. Oddaljenost šole od doma (v km)? _____

Datum:

Podpis staršev oz. skrbnikov: