

Anketa: „ZAJTRK DA ali NE?“



Anketo je izpolnilo 16 učencev in 2 učiteljici ...

ALI PRED ODHODOM V ŠOLO ZAJTRKUJEŠ?

- 10 nas zajtrkuje
- 5 nas ne zajtrkuje
- 3 jedo zajtrk le 2x na teden



Kaj pa sploh jemo?

Najbolj priljubljeno živila so sadje, kruh in namazi, jajca in kosmiči



Naši „top 3“ jutranji napitki

1. Voda
2. Mleko / sok
3. Čaj / kakav



ALI ZJUTRAJ JEŠ (tudi) SLADKE PRIGRIZKE (čokolada, bonboni, itd...) / PIJEŠ GAZIRANE PIJAČE / ENREGETSKE NAPITKE?

- 5 od 18 ih nas je priznalo, da je včasih naš zajtrk bolj nezdrav
- med „prekrški“ se znajdejo: čokoladica, energy drink, Fanta, čoko bananica, piškoti



Naši „top zajtrki“

- smuti in kos kruha z Nutello
- palačinke od prejšnjega dne ;-)
- pizza
- Nutella na kruhu, banana, kakav
- kruh namazan z Nutello
- sadni smuti, domač ajdov kruh z maslom
- palačinke in mleko
- kruh, maslo in marmelada
- čaj, jajce, skuta, avokado, banana
- banana
- palačinke, kosmiči, jajce na oko
- čokolino

Ali je zajtrkovati dobro?

Zanimivo je, da vsi v razredu mislimo da je zajtrkovati dobro 😊



Jesti zajtrk pa je dobro, ker...

- celo noč ne jemo in nimamo energije
- nas napolni z energijo
- smo bolj zdravi in bolj razmišljamo
- ti da potrebno energijo
- se lažje učiš in si bolj zburjen
- si potem bolj zbran
- če ješ zajtrk se lažje koncentriramo v šoli in povsod
- potrebna nam je moč, da bi bili aktivni
- potem lažje razmišljaš in bolj si zbran
- je zdravo
- tako začneš dan
- ga potrebujemo za energijo in za dober začetek dneva
- za delovanje v šoli potrebujemo dovolj energije
- si bolj skoncentriran, lažje misliš, si zbran
- se sicer ne morem zbrati, ker mi kruli
- ...ker tako pravijo
- lažje razmišljaš in si bolj zbran
- imam tako dovolj energije za čez dan

VIRI FOTOGRAFIJ...

- <https://www.mestomladih.si/studentски-podiplomski/clanki/6-idej-za-zajtrk/>
- <https://moski.hudo.com/moje-zdravje/najboljse-ideje-za-zdrav-zajtrk/>
- <https://www.cosmopolitan.si/zdravje/zajtrk-5-idej-za-pripravo-zajtrka-vnaprej-vzelo-ti-bo-zelo-malo-casa/>
- <https://www.google.si/imghp?hl=sl>

Za 7.a pripravil:

RAZREDNI PREHRAMBENIK:

Žiga Lavrič

Pomoč: Matej Vodovnik Ušeničnik