

Kérdőív

Téma: **Diákok folyadékbevitel**

Névtelen kérdőív formájában szeretnék Neked feltenni néhány kérdést, melyek a folyadékbevitelre irányulnak. Kérem bejelölni az általad megfelelőnek tartott választ. Ne hagyj ki kérem egy kérdést sem. Kérem a kérdőívet őszintén kitölteni, hogy a felmérés eredményei valósak legyenek.

Életkor:

Iskola: alapiskola középiskola

Lakhely: város falu

Nem: férfi nő

1. Fontosnak tartod-e a megfelelő folyadékbevittelt?
igen nem nem tudom
2. Szerinted a helyes folyadékbevétel alapja:
egyenletesen inni a nap folyamán
több folyadékot fogyasztani a reggeli órákban
több folyadékot fogyasztani az esti órákban
csak akkor inni, amikor szomjasak vagyunk
egyszerre nagyobb mennyiségű folyadékot inni
3. Egyetértesz azzal az állítással, mely szerint a helytelen folyadékbevétel csökkenti a koncentrációt, a teljesítményt és ingerlékenységhez vezet?
igen nem nem tudom
4. Szerinted naponta mennyi liter folyadékot ajánlatos fogyasztani?
kevesebb mint 1 l 1-1,5 l 1,5-2 l több mint 3 l
5. Becslésed szerint Te mennyi folyadékot fogyasztasz naponta?
kevesebb mint 0,5 l 0,5-1 l 1-2 l több mint 2 l
6. Melyik a kedvenc italod, amit legszívesebben fogyasztasz szomjúság ellen?
tisztá víz ásványvíz tea kávé tej kakaó kóla
gyümölcs- és zöldséglevek limonádé szénsavas édesített üdítők energiaital

7. Mely italokat tartod rendszeres fogyasztásra megfelelőnek és melyeket nem? (X-el jelöld be)

	megfelelő	nem megfelelő
csapvíz		
ásványvíz		
ízesített ásványvíz		
desztillált víz		
szénsavas édesített üdítők		
limonádé		
gyümölcs- és zöldséglevek		
tea		
kávé		
tej		
kakaó		
sör		
kóla		
energiaital		