

Załącznik C2. Pre-test i post-test wiedzy dziecka

Imię i nazwisko dziecka:

PRE-TEST I POST-TEST WIEDZY DZIECKA

Droga Koleżanko, Drogi Kolego,

Bardzo prosimy o wypełnienie testu. Twoje odpowiedzi są niezbędne do zbadania efektów programu, w którym uczestniczysz.

Zaznacz właściwą odpowiedź wstawiając znak X w odpowiednią kratkę.

1. Sen powinien zajmować nam około – zaznacz jedną właściwą odpowiedź:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) 7 godzin na dobę | <input type="checkbox"/> b) 8 godzin na dobę |
| <input type="checkbox"/> c) 9 godzin na dobę | <input type="checkbox"/> d) 10 godzin na dobę |

2. Ile posiłków w ciągu dnia powinny spożywać dzieci w Twoim wieku – zaznacz jedną właściwą odpowiedź:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) 1 – 2 posiłki | <input type="checkbox"/> b) 3 posiłki |
| <input type="checkbox"/> c) 4 – 5 posiłków | <input type="checkbox"/> d) więcej niż 5 posiłków |

3. Zaznacz posiłek, który powinien być największy – zaznacz jedną właściwą odpowiedź:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) podwieczorek | <input type="checkbox"/> b) kolacja |
| <input type="checkbox"/> c) śniadanie | <input type="checkbox"/> d) drugie śniadanie |

4. Zaznacz wszystkie produkty, które należy unikać lub w ogóle ich nie jeść:

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) owoce | <input type="checkbox"/> b) frytki | <input type="checkbox"/> c) jogurt |
| <input type="checkbox"/> d) warzywa | <input type="checkbox"/> e) burger | <input type="checkbox"/> f) ryby |
| <input type="checkbox"/> g) pizza | <input type="checkbox"/> h) ciasteczka | <input type="checkbox"/> i) chipsy |

5. Zaznacz produkt, który jest na szczycie piramidy zdrowego żywienia – zaznacz jedną właściwą odpowiedź:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) pieczywo | <input type="checkbox"/> b) ser | <input type="checkbox"/> c) twaróg |
| <input type="checkbox"/> d) kasza | <input type="checkbox"/> e) mleko | <input type="checkbox"/> f) warzywa |
| <input type="checkbox"/> g) olej | <input type="checkbox"/> h) jaja | <input type="checkbox"/> i) truskawki |

6. Które z wymienionych produktów są źródłem białka? Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> a) warzywa i owoce | <input type="checkbox"/> b) mięso |
| <input type="checkbox"/> c) mleko, jogurty, sery | <input type="checkbox"/> d) jaja |
| <input type="checkbox"/> e) produkty zbożowe (chleb, makaron itd.) | <input type="checkbox"/> f) nie wiem |

7. W których z wymienionych produktów znajdują się najzdrowsze tłuszcze (zawierające składniki potrzebne do rozwoju organizmu)? Zaznacz wszystkie prawidłowe odpowiedzi:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> a) ryby | <input type="checkbox"/> b) oliwa z oliwek |
| <input type="checkbox"/> c) mięso wieprzowe | <input type="checkbox"/> d) smalec |
| <input type="checkbox"/> e) nie wiem | |

8. Jakich produktów powinno być najwięcej w codziennej diecie – zaznacz jedną odpowiedź:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) mleka, jogurtów, serów | <input type="checkbox"/> b) mięsa, wędlin, ryb, jajek |
| <input type="checkbox"/> c) owoców | <input type="checkbox"/> d) warzyw |
| <input type="checkbox"/> e) produktów zbożowych | <input type="checkbox"/> f) nie wiem |

9. Zaznacz odpoczynek bierny – zaznacz dwie odpowiedzi:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) jazda na rolkach | <input type="checkbox"/> b) bieganie |
| <input type="checkbox"/> c) plażowanie | <input type="checkbox"/> d) jazda na rowerze |
| <input type="checkbox"/> e) sprząatanie | <input type="checkbox"/> f) czytanie książki |

10. Zaznacz odpoczynek czynny – zaznacz trzy odpowiedzi:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> a) oglądanie telewizji | <input type="checkbox"/> b) pływanie |
| <input type="checkbox"/> c) słuchanie muzyki | <input type="checkbox"/> d) marsz w górach |
| <input type="checkbox"/> e) spacer z psem | <input type="checkbox"/> f) przeglądanie telefonu |

11. Po nauce lub czytaniu książki powinno się – zaznacz trzy odpowiedzi:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> a) iść na spacer | <input type="checkbox"/> b) iść pooglądać telewizję |
| <input type="checkbox"/> c) posłuchać muzyki | <input type="checkbox"/> d) zdrzemnąć się |
| <input type="checkbox"/> e) iść na basen | <input type="checkbox"/> f) pojeździć na rowerze |

12. Czy wiesz, jaka jest najmniejsza zalecana dawka ruchu, aby być sprawnym i zdrowym:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> a) 3 godziny dziennie | <input type="checkbox"/> b) 1 godzina dziennie | <input type="checkbox"/> c) ½ godziny dziennie |
| <input type="checkbox"/> d) 2 godziny w tygodniu | <input type="checkbox"/> e) 1 godzina w tygodniu | <input type="checkbox"/> f) nie wiem |

.....
(Podpis dziecka)

Serdecznie dziękujemy za wypełnienie testu.