



Eiropas programma „Augļi skolai”

Skolēnu uztura dienasgrāmata un vecāku aptaujas anketa



Mīļie bērni un cienījamie vecāki!

Esam Jums pateicīgi, ka piekritāt piedalīties Eiropas programmas „Augļi skolai” izvērtēšanas aptaujā. Īpašs paldies tiem, kas vecāku aptaujas anketu aizpildīja arī pirmajā reizē. Jūsu atbildes ir liels ieguldījums programmas „Augļi skolai” turpmākajā norisē.



Šī aptaujas anketa sastāv no divām daļām - skolēnu uztura dienasgrāmatas un vecāku aptaujas daļas. Tāpat kā pirmajā reizē lūdzam Jūs kopā ar savu bērnu aizpildīt bērna uztura dienasgrāmatu, uzrakstot visus produktus, kurus Jūsu bērns šodien ir ēdis vai dzēris. Uztura dienasgrāmata jāpilda tikai par vienu dienu. Vislabāk un vienkāršāk to pildīt par dienu, kurā bērns Jums ir atnesis aptaujas lapu - tad vislabāk atmiņā būs palikuši arī našķi un maltītes, kuras bērns ir ēdis skolā. Ja iespējams, norādiet arī produkta ražotāju vai vēl kādas citas raksturojošas produkta īpašības, kas ļaus mums iegūt pēc iespējas precīzāku informāciju par patērētajiem produktiem un tādējādi novērtēt uzņemto uzturvielu daudzumu. Kā palīg līdzeklis, dienasgrāmatai pievienots porciju lieluma katalogs - tas noderēs, novērtējot Jūsu bērna apēsto produktu daudzumu. Ja kāds produkts nav katalogā, tad mēģiniet norādīt daudzumu, kas līdzīgs kādai produktu grupai, kas katalogā ir norādītas, piemēram, Jūsu bērns ir ēdis rīsus skolas pusdienu piedevās, bet katalogā ir griķi - tad daudzums šiem būs tāds pats kā griķiem.










Vecāku aptaujas daļā vēlamies noskaidrot Jūsu ģimenes ēšanas un iepirkšanās paradumus un attieksmi pret veselīgu dzīvesveidu un uzturu. Iekļauti arī jautājumi par vecāku izglītības līmeni, nodarbošanos un ienākumiem. Atbildes uz šiem jautājumiem mums ir ļoti būtiskas, jo tās, tāpat kā citos zinātniskos pētījumos, sniedz skaidrāku priekšstatu par sociāldemogrāfisko stāvokli un faktoriem, kas varētu ietekmēt ēšanas paradumus un produktu izvēli. Šos jautājumus aptaujā jāiekļauj, ievērojot Ministru kabineta noteikumus Nr. 519, kas nosaka to, kā veicams atbalsta programmas „Augļi skolai” izvērtējums. Daļa jautājumu atkārtojas no aptaujas pirmās reizes. Aizpildīto aptaujas anketu vēlams nodot nākamajā dienā skolotājam. Klāt pievienoto aploksni varat aizlīmēt, lai garantētu informācijas konfidencialitāti.






















Jūsu sniegtā informācija mums ļoti noderēs programmas izvērtēšanā. Jūsu atbildes tiks izmantotas pētījumā apkopotā veidā un tās redzēs tikai pētījuma veicēji.

Ja Jums rodas kādi jautājumi par anketas aizpildīšanu vai programmu „Augļi skolai”, rakstiet vai zvaniet projekta koordinatorei Inesei Siksnai - 67081567; inese.siksna@bior.lv vai apmeklējiet informatīvo mājas lapu - www.bior.lv

Produktu porciju lieluma katalogs

<p>Graudaugi, graudaugu ēdieni: Brokastu pārslas vai musli - 35 g</p>  <p>Musli batoniņš - 25 g</p> 	<p>Graudaugu biezputra - 130 g</p>  <p>Rolton tipa makaroni, sausi vai makaroni, vārīti - 90 g</p> 	<p>Popkorns, citi pūstie graudi (vidējā izmēra popkorna kārba vai puse popkorna graudu paciņas) - 120g</p>  <p>Griķi, vārīti - 90 g</p> 
<p>Maize: Baltmaize, tostermaize (1 šķēle) - 20g</p> 	<p>Klasiskā rupjmaize (1 šķēle) - 35g</p> 	<p>Rupjmaize ar piedevām (ar augļiem, riekstiem u.c., 1 šķēle) - 100g</p> 
<p>Konditorejas izstrādājumi: Bulciņa - 70g</p>  <p>Cepumi (4 gab.) - 40g</p> 	<p>Pīrādziņš - 30 g</p>  <p>Cepumi ar glazūru (3 gab.) - 30 g</p> 	<p>Gabaliņš tortes vai kūkas ar krēmu -120g</p>  <p>Piparkūkas (4 gab.) - 20 g</p> 
<p>Ātrās uzkodas: Hotdogs vai trīsstūrmaize (1 gab.) vai pelmeņi (16 gab.) - 160 g</p> 	<p>Picas šķēle (1 gab.) vai mazās picas (2 gab.) - 160 g</p> 	<p>Hamburgers vai sierburgers - 200g</p> 

<p>Uzkodas: Sālīti, grauzdēti rieksti (viena sauja) - 20g</p> 	<p>Šokolādes batoniņš - 75 g</p> 	<p>Šokolādes konfekte (1 gab.) vai augļu konfektes (2 gab.) - 10 g</p> 
<p>Olas, piens, piena produkti: Ola S (50 g) vai M (60 g) vai L (70 g) vai XL (80 g) (1 gab.)</p>  <p>Biezpiena sieriņš (1 gab.) - 45 g</p>  <p>Saldējums vafeles konusā - 200 g vai glāzītē - 120 g</p> 	<p>Glāze piena vai kefīra vai jogurta - 220 ml</p>  <p>Siera nūjiņas (2 gab.) vai siers (2 šķēles) - 40g</p>  <p>Jogurta dzēriens - 100 g</p> 	<p>Piens ar garšu - 200 g</p>  <p>Biezpiens - 100g</p>  <p>Skābais krējums (1 ēdamkarote) - 20g</p> 
<p>Pārtikas eļļas un tauki, mērceš: Augu eļļa (1 ēdamkarote) - 12g</p> 	<p>Margarīns vai sviests (uz vienas maizītes) - 5g</p> 	<p>Majonēze vai kečups (1 ēdamkarote) - 20g</p> 
<p>Gaļa un gaļas izstrādājumi, zivis un zivju izstrādājumi: Karbonāde vai kotlete (1 gab.) - 110 g</p> 	<p>Fileja (1 gab.) vai stilbiņi (2 gab.) - 150 g</p> 	<p>Cīsiņš (1 gab.) vai mazie cīsiņi (2 gab.) - 60 g</p> 

<p>Desa - 40 g</p>  <p>Zivju konservs (1 gab.) - 180 g</p> 	<p>Fileja (1 gab.) - 100 g</p>  <p>Šprotas eļļā - 270 g</p> 	<p>Zivju pirkstiņi (3 gab.) - 80g</p>  <p>Suši (8 gab.) - 160 g</p> 
<p>Dārzeņi, augļi:</p> <p>Tomāts (1 gab.) - 80 g</p>  <p>Mandarīns (1 gab.) - 60 g</p>  <p>Glāze augļu vai dārzeņu sulas - 150 ml</p> 	<p>Burkāns (1 gab.) - 90 g</p>  <p>Žāvēti augļi vai svaigas ogas - 50 g</p>  <p>Augļu vai dārzeņu salāti (1 šķīvis) - 120 g</p> 	<p>Ābols (1 gab.) - 120 g</p>  <p>Šķēle melones vai arbūza - 360 g</p>  <p>Dārzeņu zupa (1 šķīvis) - 300g</p> 
<p>Kartupeļi, kartupeļu ēdieni:</p> <p>Vārīti vai cepti kartupeļi (2 gab.) - 120 g</p> 	<p>Kartupeļi "fri" (mazā porcija) - 90g</p> 	<p>Kartupeļu čipsi (puse no vidēja izmēra paciņas) vai kartupeļu salmiņi (1 paciņa) 60g</p> 
<p>Dzērieni:</p> <p>Glāze ūdens vai saldinātā dzēriena (220 ml)</p> 	<p>Krūze kafijas vai tējas - 240 ml</p> 	<p>Skārdene gāzēta, saldinātā dzēriena (330 ml)</p> 

Ar **X** atzīmējiet Jums atbilstošāko atbilžu variantu. Ir iespējami vairāki atbilžu varianti. Ziņas, ko sniegsiet šajā anketā, būs anonīmas un tiks izmantotas pētījumā apkopotā veidā. Pateicamies par Jūsu atsaucību un veltīto laiku anketas aizpildīšanai! Daži jautājumi atkārtojas no pirmās aptaujas reizes.

Jautājumi par Jūsu ģimeni

1. Kāds ir Jūsu bērna, par kuru aizpildīta anketa, dzimums?

- 1 zēns 2 meitene

2. Kāds ir Jūsu bērna, par kuru aizpildīta anketa, vecums?

3. Kuri no zemāk minētajiem dzīvo kopā ar bērnu, par kuru tiek aizpildīta anketa?

- 1 māte 2 tēvs 3 māsa 4 brālis 5 patēvs 6 pamāte
7 audžuvecāki 8 vecvecāki 9 cits (lūdzu, norādiet!) _____

4. Jūsu dzimums?

- 1 sieviete 2 vīrietis

5. Jūsu saistība ar skolēnu, par kuru aizpildīta anketa?

- 1 māte 2 tēvs 3 māsa/brālis 4 audžuvecāki
5 vecmāmiņa/vectētiņš 6 patēvs/pamāte

6. Kāda ir bērna mātes/pamātes/audžumātes izglītība? (Lūdzu, aizpildiet par to ģimenes locekli, ar kuru bērns dzīvo kopā!)

- 1 nepabeigta pamatskolas 2 pamatskolas 3 nepabeigta vidējā 4 vidējā
5 vidējā profesionālā 6 pirmā līmeņa augstākā (koledža) 7 bakalaura grāds
8 maģistra grāds 9 doktora grāds

7. Kāda ir bērna mātes/pamātes/audžumātes nodarbošanās pašlaik? (Lūdzu, aizpildiet par to ģimenes locekli, ar kuru bērns dzīvo kopā!)

- 1 strādā algotu darbu valsts vai privātajā sektorā 2 strādā savā zemnieku saimniecībā
3 uzņēmējs 4 strādā arvalstīs 5 bezdarbnieks
6 pašnodarbinātais 7 ir pensijā 8 nestrādā algotu darbu (mājsaimniece)

8. Jūsu ģimenes vidējie ikmēneša ienākumi uz vienu ģimenes locekli pēc nodokļu nomaksas?

- 1 līdz 70 EUR 2 71 līdz 150 EUR 3 151 līdz 220 EUR
4 221 līdz 350 EUR 5 351 līdz 450 EUR 6 451 līdz 550 EUR
7 551 līdz 700 EUR 8 virs 700 EUR

9. Jūsu dzīvesvieta (Lūdzu norādiet!)

Jautājumi par Jūsu ģimenes un bērna ēšanas un iepirkšanās paradumiem un veselību

10. Cik bieži, Jūsaprāt, būtu jāēd augļi un dārzeņi?

- 1 katru dienu 2 3-5x nedēļā 3 1-2x nedēļā
4 dažas reizes mēnesī 5 augļi un dārzeņi nav jāēd

11. Cik bieži Jūsu ģimene ietur kopīgas maltītes?

- 1 katru dienu 2 3-5x nedēļā 3 1-2x nedēļā darba dienās
4 retāk kā reizi nedēļā 5 kopīgas maltītes ieturam tikai brīvdienās vai svētkos
6 cits (lūdzu, ierakstiet!) _____

12. Cik bieži Jūs kopā ar bērniem ieturat maltīti ārpus mājas?

- 1 katru dienu 2 2-3x nedēļā 3 1x nedēļā 4 2-3x mēnesī
5 1-2x gadā 6 maltītes ārpus mājas neieturam 7 cita atbilde (lūdzu, ierakstiet!) -

13. Cik bieži Jūsu ģimene iegādājas iepriekš pagatavotus ēdienus/maltītes, kas tikai jāuzsilda? (piemēram, lielveikalu kulinārijas piedāvājums; ēdienu pusfabrikāti – pildītas pankūkas utml.)

- 1 katru dienu 2 3-5x nedēļā 3 1-2x nedēļā
4 dažas reizes mēnesī 5 pērkam tikai priekš bērna, lai var pats/-i pagatavot
6 1-2x gadā 7 šādus produktus nepērkam 8 cita atbilde (lūdzu, ierakstiet!) _____

14. Kur Jūsu bērns parasti ēd pusdienas? (skolas dienās)

- 1 skolas ēdnīcā 2 skolas kafejnīcā 3 mājās 4 pie draugiem
5 pusdienas neēd 6 ņem līdzī pusdienas no mājām 7 cits (lūdzu, ierakstiet!) _____

15. Cik daudz šķidruma Jūsu bērns dienā izdzer? Vienā glāzē/krūzē ir aptuveni 250ml.

_____ glāzes

16. Vai Jūs uzskatāt, ka Jūsu bērns dzer pietiekami daudz šķidruma?

- 1 Jā, dzer pietiekami 2 Jā, bet vienmēr atgādinu, lai padzeras 3 Nepievēršu uzmanību bērna uzņemtajam šķidruma daudzumam
4 Nē, dzer par maz 5 Bērns pats zina, cik daudz šķidruma viņam nepieciešams

17. Vai Jūsu bērnam ir kādas ar pārtiku saistītas alerģijas?

- 1 Nē 2 Jā (lūdzu norādiet kāda!) _____

18. Kur Jūs iegūstat informāciju par veselīgu dzīvesveidu, uzturu, ūdens dzeršanu un citiem ar veselību saistītiem jautājumiem?

- 1 No ģimenes ārsta 2 No draugiem, paziņām 3 No sporta treneriem
4 Lasu internetā, presē 5 Lasu zinātniskas publikācijas
6 cits (lūdzu, ierakstiet!) _____

19. Vai Jūsu bērns apmeklē kādu sporta pulciņu ārpus skolas aktivitātēm?

- 1 Nē 2 Jā, norādiet sporta veidu _____

20. Ja Jums būtu jāsedz izdevumi par augļu un dārzeņu porciju piegādi bērniem – kādu summu Jūs būtu gatavi maksāt? Skolēniem tiek dalītas 100gramus lielas porcijas.

- 1 Zem 0.10 EUR 2 0.11-0.15 EUR 3 0.16-20 EUR 4 vairāk kā 0.20 EUR 5 nevēlētos maksāt par šādu aktivitāti
6 maksātu tikai, ja tiktu piegādāti bioloģiski audzētie produkti
7 cits (lūdzu, ierakstiet!) _____

21. Vai esat informēts par programmas „Augļi skolai” norisi skolā? (laiks, kad sāk dalīt dārzeņus, kādi izglītojošie pasākumi notiek utt.)?

- 1 Jā, skola informē vecākus par visām programmas aktivitātēm
 2 Jā, skolā redzēju plakātu par „Augļi skolai”
 3 Jā, bērns ir stāstījis par produktu dalīšanu un pasākumiem
 4 Jā, bērns ir stāstījis par produktu izdali
 5 Nē, bet bērns reizēm atnes mājās neapēsto porciju
 6 Nē, nebija informācijas par programmas norisi skolā
 7 cits (lūdzu ierakstiet!)

22. Kā Jūs domājat, cik gadus Latvijā norisinās programma „Augļi skolai”? (Lūdzu, ierakstiet!)

- 1 1-2 gadus
 2 3-4 gadus
 3 5-6 gadus
 4 vairāk kā 6 gadus

23. Atzīmējiet ar X, cik bieži Jūsu bērns lieto zemāk minētos produktus! Lūdzu, atzīmējiet vienu atbildi katrā rindīņā!

	Nekad	Retāk kā reizi nedēļā	Vienreiz nedēļā	2-4 reizes nedēļā	5-6reizes nedēļā	Katru dienu reizi dienā	Katru dienu biežāk nekā vienu reizi
1. Augļus	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
2. Augļu sulas	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
3. Dārzeņus	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
4. Dārzeņu sulas	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
5. Pienu	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
6. Piena produktus (jogurtu, kefīru, biezpienu)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
7. Zivis	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8. Čipsus	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
9. Saldumus (konfektes, šokolāde)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
10. Kolu un citus kofeīnu saturošus saldinātus dzērienus	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
11. Baltmaizi	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
12. Rupjmaizi, graudu maizi	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
13. Graudaugus un graudaugu produktus (griķi, rīsi, graudaugu brokastis)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
14. Gaļu un gaļas produktus	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>

Paldies par Jūsu veltīto laiku! Mēs to ļoti novērtējam!