

## Vprašalnik prehranjevalnih navad zaposlenih ter zadovoljstva s prehrano na delovnem mestu

Spoštovani sodelavci,

vljudno vas prosimo, da si vzamete nekaj minut časa za izpolnjevanje kratkega, anonimnega vprašalnika o vaših prehranjevalnih navadah ter o zadovoljstvu s prehrano.

Vprašalnik za zaposlene je del analize stanja, ki poteka v okviru promocije zdravja na delovnem mestu. Pridobljeni podatki vseh sodelujočih bodo obravnavani združeno in bodo v pomoč pri načrtovanju ukrepov za ohranjanje in krepitev zdravja v podjetju, saj želimo v največji meri upoštevati vaša mnenja.

Izpolnjevanje vprašalnika je prostovoljno in zaupno, sodelovanje v raziskavi pa v nobenem primeru ne bo ogrožalo vašega dela oz. položaja na delovnem mestu.

Prosimo vas, da odgovorite na vsa vprašanja in označite odgovor, ki najbolj velja za vas.

### Prehranjevalne navade

1. Spol:

- Moški  
 Ženski

2. Starost:

- Pod 20 let  
 Od 20 do 30 let  
 Od 31 do 40 let  
 Od 41 do 50 let  
 Več kot 51 let

3. Moja prehrana je:

- Vegetarijanska  
 Veganska  
 Presna  
 Nič od naštetega

4. Alergičen/-a sem na:

[www.evzd.si](http://www.evzd.si)

Arašide

Pšenico

Oreščke

Sojo

Sezam

Drugo:

Mlečne izdelke

Morsko hrano

5. Koliko obrokov dnevno običajno zaužijete?

0

1

2

3

4

5

Koliko od teh obrokov zaužijete na delovnem mestu?

0

1

2

3

4

5

6. Koliko časa običajno namenite posameznemu obroku?

Manj kot  
10 minut

10 – 30  
minut

30 - 60  
minut

Več kot 60  
minut

7. Prosimo vas, da s križcem označite, kakšno količino določene tekočine popijete dnevno.

	0	Do 0,5l	0,5l – 1l	1l – 2l	Več kot 2l
Voda					
Gazirana mineralna voda					
Gazirane sladke pijače					
Gazirane pijače brez sladkorja					
Sladki sokovi					
Kava					
Mleko					
Alkoholne pijače					
Drugo:					

8. Prosimo, da v spodnji tabeli označite, koliko vam je pomemben določen aspekt prehranjevanja.

	Sploh ni pomembno	Ni pretirano pomembno	Malo pomembno	Zelo pomembno
Hitra in enostavna priprava hrane.	1	2	3	4
Hrana ne vsebuje aditivov.	1	2	3	4
Hrana mora prijetno dišati.	1	2	3	4
Hrana vsebuje naravne sestavine.	1	2	3	4
Organsko pridelana hrana.	1	2	3	4
Cenovno ugodna prehrana.	1	2	3	4
Hrana mora biti dobrega okusa.	1	2	3	4
Pakiranje hrane v okolju prijazno embalažo.	1	2	3	4
Lokalno pridelana živila.	1	2	3	4
Hrana polna vitaminov in mineralov.	1	2	3	4
Hrano poznam od prej.	1	2	3	4
Vpliv hrane na kožo/zobe/lase ipd.	1	2	3	4
Blagodejni vpliv prehrane na zdravje.	1	2	3	4
Poskušanje novih jedi.	1	2	3	4
Hrana mora na pogled izgledati prijetno.	1	2	3	4
Nizkokalorična hrana.	1	2	3	4

## Zadovoljstvo s prehrano v delovni organizaciji

Prosimo vas, da v spodnji tabeli označite, koliko ste zadovoljni z določenim aspektom prehranjevanja v delovni organizaciji. V zadnjem stolpcu tabele lahko podate lastne predloge za izboljšavo.

	Sploh nisem zadovoljen	Nisem pretirano zadovoljen	Malo zadovoljen	Zelo zadovoljen	Predlogi
Ponudnik prehrane.	1	2	3	4	
Izplačilo nadomestila za malico.	1	2	3	4	
Dolžina odmora za malico.	1	2	3	4	
Raznolikost ponujene hrane.	1	2	3	4	
Ponudba prigrizkov.	1	2	3	4	
Ponudba pijač.	1	2	3	4	
Stalna dostopnost pitne vode.	1	2	3	4	
Ponudba zdrave prehrane.	1	2	3	4	
Pakiranje hrane v okolju prijazno embalažo.	1	2	3	4	
Ozaveščanje o zdravem prehranjevanju.	1	2	3	4	
Izobraževanja ali delavnice na temo zdrave prehrane.	1	2	3	4	

Prosimo, zapišite, v kolikor imate v povezavi s prehrano v delovni organizaciji še kakšno pripombo, pohvalo ali predlog.

---



---

**Za sodelovanje in vaš dragoceni čas se vam najlepše zahvaljujemo.**