X’tiekol id-dar…

Kwestjonarju ‘Menù għall-Bidla’ mill-Kumitat ta’ EkoSkola

*Għeżież studenti u ġenituri,*

*F’isem il-membri kollha tal-kumitat ta’ EkoSkola għall-proġett ‘Menù għall-Bidla’, qed nitolbukom l-għajnuna tagħkom biex tanalizzaw il-konsum tal-ikel fi djarkom.*

*Dan il-kwestjonarju huwa importanti ħafna għal xogħolna. Minbarra li kull membru fit-tim irid jimlieh bl-għajnuna tal-ġenituri tiegħu, qegħdin nitolbukom ukoll biex il-kwestjonarju jimtela minn sħabna l-istudenti tal-iskola kif ukoll mill-ġenituri tagħhom. Hekk inkunu nistgħu nieħdu ħjiel ta’ dak li hu ‘normali’ għalina fi djarna. Din l-informazzjoni se tgħinna niddeċiedu kif se nfasslu l-Pjan ta’ Azzjoni.*

*Napprezzaw ħafna jekk tgħinuna fil-mili ta’ dan il-kwestjonarju. Inwegħdukom li l-analiżi tat-tweġibiet tagħkom se jibqgħu anonimi u l-użu tagħhom se jkun biss għat-tfassil tal-attivitajiet tagħna.*

*Nirringrazzjawkom bil-quddiem.*

*Jekk issibu xi diffikultà, staqsuna u nweġbukom bil-qalb kollha. Taħt kull mistoqsija se ssibu xi tagħrif kif għandkom tweġbuha. Fil-bidu tal-formola hemm xi struzzjonijiet bażiċi dwar min għandu jimla l-formola.*

*Il-kumitat tagħkom ta’ EkoSkola*

Il-mistoqsijiet immarkati bil-vjola huma indirizzati direttament lill-istudenti u jridu jweġbuhom huma.

Jekk il-mistoqsija tikkonċerna lill-familja kollha (xiri, tisjir, immaniġġjar ta’ ikel) ikun aħjar jekk l-istudenti jikkonsultaw mal-ġenituri tagħhom qabel iwieġbu.

**1. Nixtiequ nkunu nafu minn fejn tixtru l-ikel tagħkom.** *Għal kull sentenza mmarkaw kemm tagħmlu użu minnha permezz tal-iskala minn 1 sa 4 – 1 tfisser “qatt” u 4 tfisser “dejjem”.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 qatt | 2 | 3 | 4 dejjem |
| a) Nixtru l-ikel minn ħanut. |  |  |  |  |
| b) Nixtru l-ikel mis-suq tal-bdiewa *(farmers' market)*. |  |  |  |  |
| ċ) Nixtru l-ikel direttament mill-bidwi. |  |  |  |  |
| d) Inkabbru l-ikel tagħna. |  |  |  |  |

**2. Jekk niżżilt li tkabbru l-ikel tagħkom, jekk jogħġbok speċifika liema ikel.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Kif tiddeċiedi x’ikel tixtri?**

*Aqra sewwa kull sentenza u uża l-iskala minn 1 sa 4 biex twieġeb skont kif tiddeċiedi x’se tixtri. Numru 1 ifisser “Ma jiddeskrivi xejn il-mod kif nixtri” u n-numru 4 jfisser “Jiddeskrivi eżatt il-mod kif nixtri”.*

*Immarka t-tweġiba għal kull sentenza.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Nagħti kas tal-prezzijiet biex ma tantx nonfqu. |  |  |  |  |
| Nixtri l-ikel skont ma jkolli aptit dak il-ħin. |  |  |  |  |
| Nixtri l-ikel skont minn liema pajjiż ikun ġej biex kemm jista’ jkun nixtri ikel lokali (imkabbar kemm jista’ jkun qrib minn fejn nixtri). |  |  |  |  |
| Nixtri ikel bit-tikketti fuqu ‘kummerċ ġust’ jew ‘organiku’. |  |  |  |  |
| Nixtri ikel mingħajr ma nagħti kas id-dehra (eż. ippakkjar mgħaffeġ jew imkemmex, zunnarija jew ħjar mgħawweġ, eċċ.). |  |  |  |  |
| Meta jkun possibbli nixtri ikel li ma jkollux żejt tal-palm. |  |  |  |  |
| Meta nixtri ħaxix u frott nippreferi nixtri tal-istaġun (dawk li jkunu qed jikbru u jsiru lokalment f’dak il-perjodu). |  |  |  |  |

**4. Kemm-il darba tiekol dan li ġej mid-dar?**

*Agħżel it-tweġiba li tgħodd għalik.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kuljum | Darba iva u darba le | Darba jew darbtejn fil-ġimgħa | Anqas ta’ spiss |
| a) laħam jew prodotti magħmulin mil-laħam (inkluż perżut, bejken, ħot dogs, xaħam tal-ikel, eċċ.) |  |  |  |  |
| b) ħaxix |  |  |  |  |
| ċ) frott |  |  |  |  |
| d) ikel lest (**pizza ffriżata, sopop tal-pakketti, zlazi lesti, dadi (cubes) tal-brodu, ikel lest kemm issaħħnu, eċċ.)** |  |  |  |  |

**5. Kemm-il darba fil-ġimgħa tieħu l-kolazzjon?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kuljum | Darba iva u darba le | Darba jew darbtejn fil-ġimgħa | Anqas minn darba jew darbtejn fil-ġimgħa |
| ...mid-dar. |  |  |  |  |
| ...fi triqtek għall-iskola minn xi ħanut tal-merċa/supermarkit jew *convenience store*. |  |  |  |  |
| ...fi triqtek għall-iskola f’ħanut tal-*fast food*. |  |  |  |  |
| ...tixtrih mill-iskola (*tuckshop/vending machine*). |  |  |  |  |
| ...imsajjar fil-*canteen*. |  |  |  |  |
| …tieħdu minn xi klabb tal-kolazzjon fl-iskola. |  |  |  |  |

**WIEĠEB JEKK TRID: 6. Kemm-il darba tmur ġo ħanut tal-*fast food*?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kuljum | Darba iva u darba le | Darba jew darbtejn fil-ġimgħa | Anqas minn darba fil-ġimgħa |
| a) waħdek |  |  |  |  |
| b) mal-ħbieb |  |  |  |  |
| ċ) mal-ġenituri |  |  |  |  |

**7. Tbiddel l-ikel tiegħek skont dak li jkun qed jitkabbar fl-istaġun f’Malta? Eżempju, fir-rebbiegħa tiekol il-qaqoċċ u l-ful, waqt li fil-ħarifa ssajjar il-qargħa ħamra, eċċ.?**

*Immarka t-tweġiba li tgħodd għalik.*

|  |  |
| --- | --- |
| Żgur li le |  |
| Aktar le milli iva |  |
| Aktar iva mill le |  |
| Żgur li iva |  |

**8. Taf issajjar xi ħaġa?**

*Immarka t-tweġiba li tgħodd għalik.*

|  |  |
| --- | --- |
| Iva |  |
| Le |  |

Jekk iva, x’taf issajjar? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. L-ikel li tiekol id-dar jew li tuża għat-tisjir, minn fejn ikun ġej?**

*Waqt il-perjodu ta’ tmiem il-ġimgħa niżżel l-ikel kollu li tkunu kiltu d-dar u ikteb minn fejn ġej. Żid il-linji kemm trid. Uża l-kaxxi l-griżi t’hawn taħt biex jgħinuk.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tip ta’ ikel | Minn fejn ġej – immarka waħda minn dawn l-għażliet skont il-post minn fejn ġej l-ikel | | | |
|  | Direttament minn xi bidwi li taf, xi ħadd li jipproduċih lokalment, jew mill-ġnien/għalqa tiegħek | Image result for map of malta Malta  (imma ma nafx min hu l-bidwi jew min jipproduċih) | Pajjiż ieħor Ewropew | Id-dinja (ikteb minn liema kontinent/i) |
| għeneb |  |  |  |  |
| tewm |  |  |  |  |
| ġobon |  |  |  |  |
| tadam |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**10. Kemm-il darba tarmi ikel li jkun baqa’ d-dar?**

*Immarka t-tweġiba li l-aktar tgħodd għalik.*

|  |  |
| --- | --- |
| Kuljum |  |
| Darba iva u darba le |  |
| Darba jew darbtejn fil-ġimgħa |  |
| Anqas minn darba fil-ġimgħa |  |

**WIEĠEB JEKK TRID: 11. X’tagħmel bl-ikel li tkun skadietlu d-data tal-*best before*?**

*Immarka t-tweġiba li l-aktar tgħodd għalik.*

|  |  |
| --- | --- |
| Awtomatikament narmuh mill-ewwel. |  |
| Ftit minnu narmuh, u ftit minnu nagħtuh lill-annimali. |  |
| Ftit minnu narmuh, imma dak li naħsbu li jkun għadu tajjeb, nikluh. |  |
| Nieklu l-ikel kollu. Ma nagħtux kas tad-dati tal-*best before*. |  |
| Nimmaniġġjawh differenti.\* |  |

\*Jekk jogħġbok speċifika kif: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Liema huma l-aktar raġunijiet komuni għalfejn tarmu l-ikel id-dar?**

*Fuq l-iskala minn 1 sa 4 – 1 tfisser “qatt” u 4 tfisser “dejjem”, immarka l-għażla skont dak li jiġri d-dar.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 qatt | 2 | 3 | 4 dejjem |
| Jeħżien |  |  |  |  |
| Tiskadi d-data tal-*best before* |  |  |  |  |
| Insajru ħafna ikel u jibqa’ żżejjed |  |  |  |  |
| Ħadd ma jkun irid jieklu aktar |  |  |  |  |
| Ikun hemm xi inċident (jaqa’ mal-art, jinħaraq, eċċ.) |  |  |  |  |

**13. Kemm taħseb li nistgħu nħallu influwenza fuq id-dinja jekk inbiddlu dawk l-oqsma li ffoka fuqhom dan il-kwestjonarju?**

*Immarka kaxxa waħda wara dik is-sentenza li l-aktar tgħodd għalik.*

Jekk inbiddlu dawn l-affarijiet:

|  |  |
| --- | --- |
| Ma nistgħu bl-ebda mod ninfluwenzaw lid-dinja. |  |
| Ma tantx huwa possibbli li ninfluwenzaw lid-dinja. |  |
| Huwa possibbli li nistgħu ninfluwenzaw lid-dinja. |  |
| Konvint li nistgħu ninfluwenzaw ħafna lid-dinja. |  |

**WIEĠEB JEKK TRID: 14. Kemm qegħdin persuni fil-familja?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**