

## *Анкета для родителей «Питание в семье»*

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты!

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?  
а) да; б) нет; в) не всегда
2. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?  
а) да; б) нет; в) не всегда
3. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?  
а) положительно; б) отрицательно; в) ни как
4. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?  
а) да; б) нет; в) не всех
5. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш ребенок?  

---
6. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?  
а) да; б) нет; в) не всегда
7. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?  

---
8. Существует ли в Вашей семье «режим питания»?  
а) да; б) нет; в) стараемся придерживаться
9. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?  
а) да; б) нет; в) не всегда
10. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?  
а) да; б) нет; в) не всегда
11. Составляют ли овощи и фрукты основу рациона вашей семьи?  
а) да; б) нет; в) не всегда
12. Заботитесь ли вы о разнообразии блюд?  
а) да; б) нет; в) не всегда
13. Имеет ли место в традициях вашего дома семейный ужин?  
а) да; б) нет; в) не всегда
14. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

## **Едим ли мы то, что следует есть?»** (Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

### **1. Сколько раз в день Вы едите?**

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

### **2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?**

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

### **3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

### **4. Едите ли Вы на ночь?**

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

### **5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

### **6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

### **7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

### **8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

### **9. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

### **10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,

3) не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов,** полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!