

Дорогой друг!

Исследователей интересуют вопросы относительно твоего питания. Ответь, пожалуйста, на вопросы в предлагаемой анкете. Обведи номер ответа, соответствующего твоим взглядам.

1. Укажи пол:            муж            жен
2. Укажи класс, в котором ты учишься: \_\_\_\_\_
3. Укажи смену, в которую ты учишься: \_\_\_\_\_
4. Завтракаешь ли ты ежедневно дома?
  - 1) да
  - 2) иногда
  - 3) никогда
5. Сколько раз в день ты ешь?
  - 1) 3-5 раз
  - 2) 1-2 раза
  - 3) 7-8 раз
  - 4) сколько захочу
6. Соблюдаешь ли ты режим питания (питаешься в одно и то же время)?
  - 1) да
  - 2) нет
7. Посещаешь ли ты школьную столовую?
  - 1) ежедневно
  - 2) иногда
  - 3) никогда (переходите к вопросу 9)
8. Хватает ли тебе перемены, чтобы пообедать?
  - 1) да
  - 2) нет
9. Что ты выберешь для перекуса на перемене?
  - 1) булочку с компотом
  - 2) сосиску в тесте
  - 3) кириешки, чипсы
  - 4) фрукты

10. Употребляешь ли ты в пищу свежие овощи?

- 1) всегда
- 2) редко
- 3) не употребляю

11. Как часто на твоём столе бывают фрукты?

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

12. Употребляешь ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

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

13. Какой хлеб предпочитаешь?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями
- 2) серый хлеб
- 3) хлебобулочные изделия из белой муки
- 4) не употребляю

14. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю
- 2) 1-2 раза в месяц
- 3) не употребляю

15. Какие напитки ты предпочитаешь?

- 1) воду
- 2) сок, компот, кисель
- 3) чай, кофе
- 4) газированные

16. Употребляешь ли ты сладости?

- 1) употребляю их умеренно
- 2) употребляю довольно часто
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет

*Смотри на оборот*

17. Ешь ли ты на ночь, если да, то что?

- 1) стакан кефира или молока
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом)
- 3) мясо с гарниром
- 4) не ем на ночь

18. Считаешь ли ты, что от правильного питания зависит твоё здоровье и успеваемость?

- 1) да
- 2) нет

19. Считаешь ли ты свое питание здоровым и полноценным?

- 1) да
- 2) нет

20. Где ты получаешь информацию о правильном и здоровом питании?

- 1) в школе
- 2) дома
- 3) по телевизору
- 4) в интернете

21. Проводятся ли в школе мероприятия по пропаганде здорового питания (конкурсы, классные часы и др.)?

- 1) постоянно
- 2) периодически
- 3) не проводятся

22. Употребляешь ли ты продукты, блюда и напитки, предлагаемые в школьной столовой? *Отметь в таблице*

|                      | Да | Нет |
|----------------------|----|-----|
| <b>Супы</b>          |    |     |
| Борщ                 |    |     |
| Гороховый            |    |     |
| Рыбный суп           |    |     |
| Куриный с вермишелью |    |     |
| Свой вариант         |    |     |
| <b>Гарниры</b>       |    |     |
| Гречка отварная      |    |     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Щуре картофельное  |  |  |
| Макаронные изделия   |  |  |
| Свой вариант   |  |  |
| <b>Молочные каши (любые каши, в том числе, гречневая, и др.)</b> |  |  |
| Овсяная  |  |  |
| Рисовая  |  |  |
| Манная   |  |  |
| Свой вариант   |  |  |
| <b>Свежие овощи и салаты из свежих овощей</b>                    |  |  |
| <b>Хлебулочные изделия</b>                                       |  |  |
| Пирожок несладкий  |  |  |
| Пицца  |  |  |
| Булочка сладкая  |  |  |
| Свой вариант   |  |  |
| <b>Мясные блюда</b>  |  |  |
| Котлеты  |  |  |
| Курица жаренная  |  |  |
| Тефтели  |  |  |
| Свой вариант   |  |  |
| <b>Рыба</b>  |  |  |
| <b>Яйца и блюда из яиц</b>                                       |  |  |
| <b>Колбаса /сосиски</b>  |  |  |
| <b>Напитки</b>   |  |  |
| Молоко   |  |  |
| Компот   |  |  |
| Чай  |  |  |
| Какао  |  |  |
| Свой вариант   |  |  |
| <b>Свежие фрукты</b>   |  |  |

Благодарим за участие!