Анкета «Как мы питаемся….»

Дорогой друг!

Выскажи, пожалуйста, свое мнение по организации питания в школе и в семье. Отметь галочкой подходящие варианты ответов или напиши свой ответ.

Класс 1-4 класс Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Я всегда завтракаю

|  |  |
| --- | --- |
| Дома | 2 |
| В школе | 6 |
| Когда дома, когда в школе | 10 |
| Утром не завтракаю |  |

1. Я ем на завтрак… (напиши что)

**\_\_кашу , сырники, бутерброды с колбасой, салат, хлопья, яичницу, суп, пироги**

1. Как ты думаешь, завтракать полезно для здоровья?

|  |  |
| --- | --- |
| да | 18 |
| нет | 1 |

1. Влияет ли завтрак на твою учебу, настроение?

|  |  |
| --- | --- |
| да | 11 |
| нет | 8 |

1. Я обедаю ….

|  |  |
| --- | --- |
| В школьной столовой | 19 |
| Дома после уроков | 5 |
| Беру еду из дома |  |

1. Что бы ты ел в школе, если бы можно было выбрать самому?

|  |  |
| --- | --- |
| Суп (борщ, щи, куриный, мясной, молочный, рыбный) - подчеркни | 11 |
| Салат из свежих овощей | 9 |
| Мясо (котлеты, рагу, биточки) | 16 |
| Плов | 12 |
| Мясные продукты (сосиски, сардельки, колбаса) | 16 |
| Рыба и рыбопродукты (котлеты, биточки) | 9 |
| Овощи (картофель, капуста, свекла, морковь) | 10 |
| Молоко | 15 |
| Молочные продукты (творог, сметана, сыр, кефир, йогурт) - подчеркни | 13 |
| Макаронные изделия | 13 |
| Крупы на гарнир | 6 |
| Каши молочные | 10 |
| Бутерброды, булочки, блинчики | 17 |
| Чипсы, орешки, фисташки | 17 |
| Соки , морсы , компоты , кисель , чай , какао – подчеркни | 18 |
| Лимонад | 14 |

Свой вариант **– макароны с тушёнкой, пельмени, картошка с курицей**

1. Какие овощи ты любишь?

\_\_\_морковка, огурец, помидор, свекла, капуста, картошка, горох, зелень

1. Какие овощи ты не ешь?

\_\_\_\_помидор, брокколи, свекла, чеснок, баклажан, лук

1. Какие фрукты ты любишь?

\_\_\_\_\_авокадо, манго, дыня, яблоко, киви, мандарин, банан, апельсин, груша

1. Как часто ты ешь фрукты дома?

|  |  |
| --- | --- |
| Каждый день | 3 |
| 1 раз в неделю | 2 |
| 2-3 раза в неделю | 12 |
| По праздникам | 1 |
| Не ем вообще | 1 |

1. Что ты пьешь чаще всего?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| чай | 12 | компот | 3 | сок | 7 | кефир |  | йогурт | 3 |
| морс | 4 | воду | 7 | молоко | 2 | кофе |  | кисель | 3 |

1. Сколько раз в день ты ешь?

|  |  |
| --- | --- |
| 1 раз в день |  |
| 2 раза в день | 3 |
| 3 раза в день | 1 |
| Чаще |  |
| Когда захочу | 8 |

1. Ты ешь каждый день в одно и то же время?

**\_\_\_в разное**

1. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь в пищу полезными для своего здоровья? Нет 3, да 16
2. Как ты думаешь, что значит соблюдать правильный режим питания?

|  |  |
| --- | --- |
| Принимать пищу в одни и те же часы | 4 |
| Мыть руки перед едой | 16 |
| Есть мучные продукты, кондитерские изделия, сладости | 1 |
| Пить много воды | 4 |

1. Как правильно принимать пищу?

|  |  |
| --- | --- |
| Есть быстро |  |
| Не торопиться, пережевывать каждый кусочек | 19 |
| Пить воду перед каждым приемом пищи |  |
| Есть немытые фрукты, овощи | 1 |
| Есть очень горячую пищу |  |

1. Откуда ты узнаешь, как нужно правильно питаться, какие продукты содержат витамины и что не нужно есть, чтобы не навредить своему здоровью?

|  |  |
| --- | --- |
| От родителей | 12 |
| От учителей | 4 |
| От друзей |  |
| Из телепередач, газет, журналов, Интернета | 7 |

Спасибо за ответы!