

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 обороте

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
Супы		
Борщ		
Гороховый		
Рыбный суп		
Куриный с вермишелью		
Свой вариант _____		
Гарниры		
Гречка отварная		

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

Благодарим за участие!