

Анкета для обучающихся №1

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 трех (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. Отдаете чаще предпочтение:
- 1) постной, вареной или паровой пище,
 - 2) жареной и жирной пище,
 - 3) маринованной, копченой.
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 все 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 своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займетесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Анкета для обучающихся №2

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?