

## Анкета по школьному питанию для обучающихся

1. Питаешься ли ты в школьной столовой?

а. да б. нет

2. Если нет, то по какой причине \_\_\_\_\_

3. Завтракаешь ли ты дома?

а. да б. нет

3. Вкусная ли еда в нашей столовой?

а. да б. нет

4. Что бы ты хотел видеть в школьном меню? \_\_\_\_\_

5. Хватает ли вам выданной порции по меню?

а. да б. нет

6. Какие блюда нравятся тебе больше всего? \_\_\_\_\_

7. Какие блюда тебе не нравятся? \_\_\_\_\_

8. Какие недостатки в организации питания в твоей школе ты можешь отметить? \_\_\_\_\_

9. Считаешь ли ты, что от правильного питания зависит твое здоровье и твоя успеваемость?

а. да б. нет

10. Где вы получаете информацию о правильном и здоровом питании?

а. в школе б. дома в. по телевизору г. в интернете

11. Твои пожелания по вопросу организации питания в школе \_\_\_\_\_

## Анкета «Школьное питание глазами родителей»

1. Завтракает ли Ваш сын (дочь) в школе?

а. да б. нет

2. Если нет, то по какой

причине: \_\_\_\_\_

3. Интересуетесь ли вы организацией горячего питания в школе?

а. да б. нет

4. Интересовались ли вы меню школьной столовой?

а. да б. нет

5. Довольны ли вы качеством предоставляемых услуг питания?

а. да б. нет

почему? \_\_\_\_\_

6. Принимаете ли вы активное участие в классных и общешкольных мероприятиях, связанных с вопросами питания детей?

а. да б. нет (в чем причина?)

7. Говорите ли вы с вашим ребенком дома о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных блюдах?

а. да, постоянно б. нет, не хватает времени в. иногда

Ваши пожелания по вопросу организации питания в школе \_\_\_\_\_

## «Едим ли мы то, что следует есть?»

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. Номера выбранных ответов поместите в итоговую таблицу.

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: 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 избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!