«МОИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ»
(опросный лист для школьников)

Нам важно знать твое мнение о школьном и домашнем питании, чтобы улучшить твое здоровье. Пожалуйста, прочти текст, зачеркни ненужное и впиши нужное.

1. Мне \_\_\_\_ лет, я — девочка/мальчик.

2. Я посещаю/не посещаю спортивную секцию, танцевальный кружок.

3. Мой обычный домашний завтрак: чай/молоко с булкой, чай/кофе с бутербродом из \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, каша с молоком, овощное блюдо, творожное блюдо, яйцо, я не завтракаю дома.

4. Я питаюсь/не питаюсь в школьной столовой.

5. Я получаю бесплатное питание.

6. Родители платят за стандартный обед в школе.

7. Родители дают мне на школьное питание каждый день \_\_\_\_\_ рублей.

8. Мне хотелось бы получать в школьной столовой: овощные салаты, супы, мясные блюда, гарниры из овощей, гарниры из крупы, картофельное пюре, макароны, пирожки, кефир, фрукты, соки, другие блюда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Мой обычный домашний обед: овощной салат, суп с мясом, с курицей, овощной гарнир, компот,морс, чай, другие блюда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Мой обычный ужин; овощи, мясное блюдо, сосиски, рыбные блюда, творожные блюда, макароны, каша, выпечка, кефир/молоко, чай, компот, другие блюда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: Число \_\_\_\_ Месяц \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_\_год.

СПАСИБО!

Анкета для школьника

Анкета

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А. Отметьте правильные, по Вашему мнению, варианты.Выбор пищевых продуктов в основном должен зависеть от:1. вкуса2. цены3. пользы здоровьяЕсть надо:4. когда хочется5. не реже, чем через 4 часа6. затрудняюсь ответитьБ. В ниже перечисленном списке перед порядковым номером отметьте полезные, по Вашему мнению, для здоровья детей продукты значком (+), вредные – значком (–), те, которые Вы не знаете к какой группе отнести, – значком (0).

|  |  |
| --- | --- |
| 1.хлеб с йодаказеином2. вафли3. шоколад с орехами4. сладкая вата5. мед6. суп из мороженых овощей7. жареная курица8. картофель в мундире9. маринованные огурцы10. нежирный творог11. яичница12. колбаса копченная13. тушенка14. квас15. пиво16. растворимый кофе17. зеленый чай18. компот | 19. хлеб с отрубями20. блины со сметаной21. хворост22. торт “Наполеон”23. суп из пакетиков24. вареная курица25. пельмени из магазина26. жареный картофель27. гречневая каша28. глазированный сырок29. шпроты30. сардельки31. чебуреки32. вода из-под крана33. “Фанта”34. минеральная вода35. травяной чай36. йодированная соль |

В. Откуда Вы получаете информацию о правильном питании.1. от медицинских работников2. из газет, журналов,брошюр3. из теле- и радиопередач4. от родственников и знакомыхГ. Считаете ли Вы, что Вам нужна научно-доказанная информация о питании.1. Да2. Нет3. затрудняюсь ответитьД. Есть ли в Вашей семье наследственная склонность к одному или нескольким ниже перечисленным заболеваниям: сердечно-сосудистым, онкологическим, сахарному диабету, ожирению.1. Да2. Нет3. затрудняюсь ответитьЕ. Считаете ли Вы себя здоровым человеком.1. Да2. Нет3. затрудняюсь ответитьЖ. Ваш возраст.1. до 14 лет2. с 14 до 18 лет3. старше 18 лет  |