«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. вкуса 2. цены 3. пользы здоровья Есть надо: 4. когда хочется 5. не реже, чем через 4 часа 6. затрудняюсь ответить  Б. 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 йодаказеином 2. вафли 3. шоколад с орехами 4. сладкая вата 5. мед 6. суп из мороженых овощей 7. жареная курица 8. картофель в мундире 9. маринованные огурцы 10. нежирный творог 11. яичница 12. колбаса копченная 13. тушенка 14. квас 15. пиво 16. растворимый кофе 17. зеленый чай 18. компот | 19. хлеб с отрубями 20. блины со сметаной 21. хворост 22. торт “Наполеон” 23. суп из пакетиков 24. вареная курица 25. пельмени из магазина 26. жареный картофель 27. гречневая каша 28. глазированный сырок 29. шпроты 30. сардельки 31. чебуреки 32. вода из-под крана 33. “Фанта” 34. минеральная вода 35. травяной чай 36. йодированная соль |   В. Откуда Вы получаете информацию о правильном питании.  1. от медицинских работников 2. из газет, журналов,брошюр 3. из теле- и радиопередач 4. от родственников и знакомых  Г. Считаете ли Вы, что Вам нужна научно-доказанная информация о питании.  1. Да 2. Нет 3. затрудняюсь ответить  Д. Есть ли в Вашей семье наследственная склонность к одному или нескольким ниже перечисленным заболеваниям: сердечно-сосудистым, онкологическим, сахарному диабету, ожирению.  1. Да 2. Нет 3. затрудняюсь ответить  Е. Считаете ли Вы себя здоровым человеком.  1. Да 2. Нет 3. затрудняюсь ответить  Ж. Ваш возраст.  1. до 14 лет 2. с 14 до 18 лет 3. старше 18 лет |