

АНКЕТА «КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ»

- | | | |
|--|----|-----|
| 1. Завтракал ты сегодня? | Да | Нет |
| 2. Что ты ел на завтрак?
Кашу. Оладьи. Фрукты. Яйцо. Другое. | | |
| 3. Считаешь ли ты, что завтракать важно? | Да | Нет |
| 4. По твоему мнению, много ли ты употребляешь сахара?..... | Да | Нет |
| 5. Какие овощи тебе нравятся?
Морковь. Помидоры. Горох. Капуста. Другие. | | |
| 6. Какие овощи ты не ешь?..... | | |
| 7. Ешь ли ты сырые овощи? | Да | Нет |
| 8. Какие овощи ты ешь сырыми?
Морковь. Шпинат. Цветную капусту. Репу. Салат. Другие. | | |
| 9. Ешь ли ты овощи, чтобы просто перекусить?..... | Да | Нет |
| 10. Сколько раз в день ты ешь овощи?
0 1 2 3 4 больше | | |
| 11. Любишь ли ты фрукты?..... | Да | Нет |
| 12. Какие фрукты тебе нравятся?
Яблоки. Бананы. Груши. Апельсины. | | |
| 13. Ешь ли ты фрукты на завтрак?..... | Да | Нет |
| 14. Ешь ли ты свежие фрукты за обедом? | Да | Нет |
| 15. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
0 1 2 3 4 больше | | |
| 16. Соки из каких фруктов ты пьешь?..... | | |
| 17. Какой хлеб ты ешь чаще?
Белый хлеб. Ржаной хлеб. Черный хлеб. Другой. | | |
| 18. Пробовал ли ты хлеб из непросеянной пшеничной муки?..... | Да | Нет |
| 19. Сколько раз в день ты пьешь молоко?
0 1 2 3 больше | | |
| 20. Пьешь ли ты молоко на завтрак?..... | Да | Нет |
| 21. Что ты ешь чаще, чтобы перекусить?
Сыр. Орехи. Фрукты. Конфеты. Овощи. Печенье. | | |
| 22. Что ты чаще пьешь?
Газированную воду. Сок. Молоко. Воду. Чай. Какао. Другое. | | |
| 23. Считаешь ли ты, что продукты, которые ты ешь, и напитки, которые пьешь, полезны твоему здоровью? | Да | Нет |
| 24. Готовишь ли ты сам себе? | Да | Нет |
| 25. Назови одно хорошее, но твоему мнению, блюдо, которое ты обычно ешь? | | |
| 26. Употребляешь ли ты соль? | Да | Нет |
| 27. Считаешь ли ты, что слишком большое количество соли вредит твоему здоровью? | Да | Нет |
| 28. Любишь ли ты рыбу? | Да | Нет |
| 29. Любишь ли ты курицу?..... | Да | Нет |
| 30. Любишь ли ты мясо?..... | Да | Нет |
| 31. Что ты ешь чаще?
Рыбу. Курицу. Мясо. | | |
| 32. По твоему мнению, твой вес:
Нормальный. Недостаточный. Великоватый. | | |
| 33. Любишь ли ты пробовать новые блюда?..... | Да | Нет |
| 34. Считаешь ли ты, что правильное питание поможет тебе оставаться здоровым? | Да | Нет |
| 35. Как по-твоему, ты питаешься здоровыми продуктами?..... | Да | Нет |

АНКЕТА
«Питание глазами учащихся»

- 1) Нравится ли тебе организация питания в школе?
а) Да
б) Нет
с) Не знаю
- 2) Устраивает ли тебя ежедневное меню?
а) Да
б) Нет
с) Не знаю
- 3) Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
а) Да
б) Нет
с) Не знаю

Твои предложения

- 4) Удовлетворен ли ты ассортиментом в буфете?
а) Да
б) Нет
с) Не знаю

5) Что не устраивает тебя в питании?

ТЕСТ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-3 КЛАССОВ

Ф.И. _____

Школа _____

1. Сколько раз в день ты ешь? 2, 3, 4, 5, 6 раз. Подчеркни нужное.
2. Завтракал ли ты сегодня.....Да.
Нет.
3. Ужинал ли ты: перед сном, за час до сна, за два часа до сна, не ужинал. Подчеркни нужное.
- 4.Ел ли ты на завтрак кашу, оладьи, яйца или молочные блюда.....Да.
Нет.
5. Сколько видов сырых овощей и фруктов ты съел сегодня? 1, 2, 3, 4, 5, более, ни одного. Нужно подчеркни.
6. Сколько раз в день ты пьешь молоко? 1, 2, 3 раза, больше, не пьешь. Нужно подчеркни.
7. Какой хлеб ты ешь чаще - черный или белый? Нужно подчеркни.
8. Часто ли ты употребляешь сладости? Часто, редко. Нужно подчеркни.
- 9.Употребляешь ли ты жирную, копченую, жареную пищу?..... Да.
Нет.
10. Часто ли ты ешь куриное мясо?.....Да.
Нет.
11. Часто ли ты ешь рыбу?.....Да.
Нет.
12. Считаешь ли ты, что продукты, которые ты ешь, полезны для здоровья?.....Да. Нет. Не всегда.
13. Что чаще всего ты пьешь? Подчеркни нужное. Газированную воду. Воду. Сок. Минеральную воду. Молоко. Чай. Кефир. Кофе. Настой из трав. Компот.
14. Считаешь ли ты, что напитки, которые ты пьешь, полезны для твоего здоровья? Да.
Нет.
- 15.Как ты думаешь, разнообразна ли твоя пища?Да.
Нет.
16. Какие вещества преобладают в твоей пище? Белки, углеводы, жиры, я ем разнообразную пищу. Подчеркни нужное.
17. Любишь ли ты пробовать новую пищу?.....Да.
Нет.
- 18.Считаешь ли ты, что правильное питание сохранит тебе здоровье?Да.
Нет.
- 19.Как, по-твоему, ты питаешься здоровой пищей?.....Да.
Нет.
20. По твоему мнению, твой вес: нормальный, недостаточный, избыточный. Подчеркни нужное.

Ключ к тесту

Засчитай себе по одному очку за следующие ответы:

1. 4 или 5 раз.
2. Да.
3. За два часа до сна.
4. Да.
5. Столько очков, сколько видов сырых овощей и фруктов ты съел.
6. Столько очков, сколько раз ты пил молоко.
7. Черный хлеб.

8. Редко.
9. Нет.
10. Да.
11. Да.
12. Да.
13. По одному очку за сок, молоко, кефир, настой из трав, минеральную воду, компот.
14. Да.
15. Да.
16. Я ем разнообразную пищу.
17. Да.
18. Да.
19. Да.
20. Нормальный.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

На вопросы отвечать «да» или «нет».

1. Едите ли Вы три раза в день?
2. Обилен ли Ваш завтрак?
3. Едите ли Вы на завтрак каши или хлеб.
4. Едите ли Вы три раза в день молочные продукты.
5. Едите ли Вы три раза в день сырые овощи?
6. Съедаете ли Вы один фрукт ежедневно?
7. Съедаете ли Вы мясо минимум два раза в неделю.
8. Съедаете ли Вы вареные овощи?
9. Едите ли Вы ежедневно крахмалистые продукты (рис, макароны, манную кашу)?
10. Используете ли Вы оливковое масло?
11. Ограничиваете ли Вы потребление соли и сахара?
12. Потребляете ли Вы в день полтора литра воды?
13. Оцениваете ли Вы при покупке энергетический состав пищи?
14. Стараетесь ли Вы покупать биологически чистые продукты?

Если у Вас вышло:

- | | |
|----------------------------|--|
| - 14 ответов «Да» | - у Вас все шансы дожить до 100 лет; |
| - более 12-ти ответов «Да» | - очень хорошо, но еще маленькое усилие; |
| - менее 9-ти ответов «Да» | - ваши привычки в еде во многом правильны,
но |
| | нужна корректировка; |
| - менее 5-ти ответов «Да» | - пора задуматься о своем питании. |

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Отдел образования администрации Ленинского района г. Бреста просит Вас дать отзыв и предложения по организации питания в столовой школы.

1. Производите ли Вы доплату на питание?

Если нет, то по какой причине:

- а) недостаток денежных средств в семье
- б) не нравится меню в столовой.

2. Какие блюда Вы хотели бы видеть в меню с родительской доплатой?

3. Какую продукцию Вы бы хотели видеть в продаже в школьном буфете?

4. Желаете ли Вы, чтобы ваш ребёнок получал ежедневно в школьной столовой горячий завтрак?

- а) да
- б) нет

5. Какую реальную денежную сумму вы сможете ежедневно выделять своему ребёнку на горячий завтрак?

- а) 900 руб.
- б) 500 руб.
- в) 400 руб.
- г) в зависимости от необходимости
- д) минимальную сумму
- е) не могу выделить денег
- ж) нет ответа

6. Как Вы отнесётесь к тому, если ваш ребёнок будет тратить деньги, предназначенные на обеды, на покупку сладостей, сигарет и пр.:

- а) считаете это недопустимым
- б) вам безразлично
- в) строго контролируете
- г) проводите с ребёнком разъяснительную работу, советуете.

7. Ваши предложения по улучшению организации питания.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть.
2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет
3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет
4. Часто ли есть Ваш ребенок
- каши Да Нет
 - яйца Да Нет
 - молочную пищу Да Нет
 - сладости Да Нет
 - соленья Да Нет
 - жирную и жареную пищу Да Нет
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?
7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок?
- газированные напитки Да Нет
 - соки Да Нет
 - молоко или кефир Да Нет
 - воду Да Нет
 - минеральную воду Да Нет
 - чай Да Нет
 - кофе Да Нет
 - компот Да Нет
 - настой из трав Да Нет
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет
9. Каков, по Вашему мнению, вес вашего ребенка – нормальный, недостаточный, избыточный (подчеркните нужное).

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

1. Четыре-пять.
2. Да.
3. За два часа до сна.
4. Да. Да. Да. Нет. Нет. Нет. Нет.
5. По количеству.
6. По количеству.
7. Нет. Да. Да. Да. Да. Нет. Нет. Да. Да.
8. Да.
9. Нормальный.

За каждый правильный ответ засчитайте себе по одному очку. На 5 и 6 вопрос насчитайте себе очки по количеству видов овощей и фруктов, стаканов молока.

Максимальное количество очков – 12-15.