**Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»**

**1.** Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)

**2.** Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)

**3.** Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает.)

**4.** Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

• каши;

• яйца;

• молочную пищу;

• конфеты;

• соленья;

• жирную и жареную пищу;

• белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

**5.** Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?\_\_\_\_

**6.** Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7.** Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

• газированные напитки;

• соки;

• молоко или кефир;

• воду;

• минеральную воду;

• чай;

• кофе;

• компот;

• настой из трав?

**8.** Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)

**9.** Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

**Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»**

**1.**Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 - мужской - женский\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите месяц и год рождения ребенка
2. Каков состав вашей семьи (включая ребенка)

|  |  |
| --- | --- |
|  - два человека | - четыре человека |
|  - три человека | - больше четырех |

 **5.** Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу \_\_\_\_\_\_

**6.** Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы \_\_\_\_\_\_

**7.** Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:

|  |  |
| --- | --- |
|  - спортивной секции или кружке  | - танцевальном кружке |
|  - музыкальной школе | - кружке «рукоделия», рисования |

 - другое

**8.** Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные

 занятия\_\_\_\_\_\_\_

**9**. Ваш ребенок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  *-завтракает* каждый день,  | почти каждый день,  | от случая к случаю,  | обычно не завтракает |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  *- обедает* каждый день,  | почти каждый день,  | от случая к случаю,  | обычно не обедает |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  *- ест полдник* каждый день,  | почти каждый день,  | от случая к случаю,  | обычно не ест полдник |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  -*ужинает* каждый день,  | почти каждый день,  | от случая к случаю,  | обычно не ест ужин |

**10**. Ваш ребенок

 *- завтракает* всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

 чаще в одно и то же время (укажите время) зависит от обстоятельств

 *- обедает* всегда в одно и то же время (укажите время )

 чаще в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

 зависит от обстоятельств

 *- ест полдник* всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_)

 чаше в одно и то же время (укажите время )

 зависит от обстоятельств,

 *- ужинает* всегда в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_)

 чаще в одно и то же время (укажите время\_\_\_\_\_\_)

 зависит от обстоятельств

**11**.Обычно ребенок

 *- завтракает* с аппетитом,

 без принуждения и без удовольствия,

 не хочет есть,

 зависит от обстоятельств

 - *обедает* с аппетитом,

 без принуждения и без удовольствия,

 не хочет естьзависит от обстоятельств

 *- ест полдник* с аппетитом без принуждения,

 без удовольствия, не хочет есть,

 зависит от обстоятельств

 *- ужинает* с аппетитом без принуждения,

 без удовольствия, не хочет есть,

 зависит от обстоятельств

**12**. Обычно ребенок

 *- завтракает* дома в школе

 *- обедает* дома в школе

 *- ест полдник* дома в школе

 *- ужинает* дома в школе

**13.** Просит ли ребенок есть, между основными приемами пиши

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  - да,  постоянно  | - довольно часто  | - иногда  | - не просит; |

**14**. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены (мытье рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой

 - ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда

 забывает об этом

 - ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает

 об этом

**19.** Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  - да, очень часто | - да - не очень охотно  | - салаты ему не  нравятся |

**20**. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  да, очень охотно |   | - не очень охотно  | - супы ему не нравятся |

**21.** Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках.

 -выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток-

 10 баллов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| молоко  | газированные напитки (пепси, кола) |  соки  |  чай  |  компот  | минеральная вода |
|  |  |  |  |  |  |

**22.** Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении

 следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый

 любимый из продуктов- 10 баллов)

|  |  |
| --- | --- |
| - фрукты  |  |
| - мороженое |  |
| - чипсы  |  |
| - шоколад  |  |
| - каши  |  |
| - продукты из молока (творожки, суфле и т.д.)  |  |
| - мед  |  |
| - варенье  |  |
| - пирожное |  |

**23.** С какими проблемами в организации питания ребенка Вы

 сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка

1. трудности с организацией регулярного питания
2. недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
3. недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
4. ребенку не нравятся многие полезные продукты

- другое (укажите что)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**24**. Вы узнали о программе из:

 -рассказов ребёнка

 -школьной газеты

 -родительских собраний

 -телевидения

**25.** Прочитайте разнообразные мнения о программе «Разговор о

правильном питании». Выберите среди них три самых важных и

 подчеркните.

-необходима - увлекательна

-бесполезна - эффективна

-нейтральна - познавательна

**Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

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.

***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 выберите из ассортимента в магазине для быстрого завтрака на перемене?***1) булочку с соком
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: 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 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 излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!