**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!