

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Синегубовская ООШ»

**Анкетирование
«О здоровом питании»**

1. Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания?

- а) Да-
- б) Не регулярно-
- в) Не придерживаюсь-
- г) Не знаком (а) с принципами здорового питания-

2. Сколько раз в день Вы едите?

- а) 3-5 раз-
- б) 1-2 раза-
- в) 7-8 раз-
- г) сколько захочу-

3. Что вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- а) булочку с компотом-
- б) сосиску, запеченную в тесте-
- в) чипсы-

4. Как часто Вы употребляете в пищу свежие овощи и фрукты?

- а) Каждый день-
- б) 1-3 раза в неделю-
- в) 1-2 раза в месяц-
- г) Реже 1 раза в месяц-

5. Употребляете ли Вы в питании продукцию «фаст-фуд» (продукты «быстрого питания»)

- а) Да, практически ежедневно-
- б) 1-2 раза в неделю-

в) 1-2 раза в месяц-

г) Не употребляю-

6. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

а) ежедневно-

б) 1-2 раза в неделю-

в) 1-2 раза в месяц-

г) не употребляю -

7. Сколько ложек сахара Вы кладете в чай, кофе?

а) Пью без сахара-

б) Одну-

в) Две-

г) Три и более-

8. Рыбные блюда входят в Ваш рацион:

а) 1 раз в неделю-

б) 2 и более раз в неделю-

в) 1-2 раза в месяц-

г) не употребляю-

9. Какие напитки Вы предпочитаете?

а) сок, компот, кисель-

б) чай, кофе-

в) газированные-

9. В Вашем рационе гарниры бывают:

а) из разных круп-

б) в основном картофельное пюре-

в) макаронные изделия-

г) овощи-

10. Используете ли Вы в питании йодированную соль ?

- а) Да-
- б) Иногда-
- в) Не использую-

11. Используете ли Вы в питании обогащенные пищевые продукты (продукты, обогащенные комплексами витаминов, микроэлементов, пищевыми волокнами и др.)?

- а) Да, постоянно-
- б) Иногда-
- в) Не знаю о таких продуктах-

12. Влияет ли, по Вашему мнению, состав, режим питания на здоровье человека?

- а) Да-
- б) Незначительно-
- в) Не влияет-
- г) Не задумывался (лась)-

13. Как Вы оцениваете свой рацион питания?

- а) Здоровое питание-
- б) Приблизженный к принципам здорового питания-
- в) Не придерживаюсь никаких принципов в питании-
- г) Затрудняюсь с ответом-

14. Что, по Вашему мнению, может повлиять на изменение рациона в пользу здорового питания?

- а) Специальные законодательные акты-
- б) Реклама обогащенных продуктов-
- в) Пропаганда принципов здорового питания в СМИ, в других источниках информации-
- г) Положительный пример родственников, друзей, знакомых-