

**Результаты анкетирования
«О здоровом питании»**

1. Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания?

- а) Да-**13**
- б) Не регулярно-**3**
- в) Не придерживаюсь-**3**
- г) Не знаком (а) с принципами здорового питания-**0**

2. Сколько раз в день Вы едите?

- а) 3-5 раз-**10**
- б) 1-2 раза-**6**
- в) 7-8 раз-**0**
- г) сколько захочу-**3**

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

- а) булочку с компотом-**2**
- б) сосиску, запеченную в тесте-**16**
- в) чипсы-**1**

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

- а) Каждый день-**16**
- б) 1-3 раза в неделю-**2**
- в) 1-2 раза в месяц-**1**
- г) Реже 1 раза в месяц-**0**

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

- а) Да, практически ежедневно-**10**
- б) 1-2 раза в неделю-**3**

в) 1-2 раза в месяц-**6**

г) Не употребляю-**0**

6. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

а) ежедневно-**15**

б) 1-2 раза в неделю-**4**

в) 1-2 раза в месяц-**1**

г) не употребляю -**0**

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

а) Пью без сахара-**1**

б) Одну-**10**

в) Две-**5**

г) Три и более-**3**

8. Рыбные блюда входят в Ваш рацион:

а) 1 раз в неделю-**6**

б) 2 и более раз в неделю-**4**

в) 1-2 раза в месяц-**8**

г) не употребляю-**1**

9. Какие напитки Вы предпочитаете?

а) сок, компот, кисель-**6**

б) чай, кофе-**5**

в) газированные-**8**

9. В Вашем рационе гарниры бывают:

а) из разных круп-**9**

б) в основном картофельное пюре-**6**

в) макаронные изделия-**6**

г) овощи-**15**

10. Используете ли Вы в питании йодированную соль ?

- а) Да-1
- б) Иногда-3
- в) Не использую-15

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

- а) Да, постоянно-13
- б) Иногда-5
- в) Не знаю о таких продуктах-1

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

- а) Да-19
- б) Незначительно-0
- в) Не влияет-0
- г) Не задумывался (лась)-4

13. Как Вы оцениваете свой рацион питания?

- а) Здоровое питание-6
- б) Приближенный к принципам здорового питания-10
- в) Не придерживаюсь никаких принципов в питании-2
- г) Затрудняюсь с ответом-1

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

- а) Специальные законодательные акты-0
- б) Реклама обогащенных продуктов-1
- в) Пропаганда принципов здорового питания в СМИ, в других источниках информации-2
- г) Положительный пример родственников, друзей, знакомых-16