

Анкеты для учащихся. "Питание глазами учащихся"

Анкета для учащихся №1.

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 выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене? 1) булочку с компотом, 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!

Анкета для учащихся №2.

1. Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?
3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?
4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?

Анкета для учащихся №3

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?

12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета для учащихся №4

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким

2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего

3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов

4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?

5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех: - фрукты, - орехи, - бутерброды, - чипсы, - шоколад/конфеты, - булочки/пирожки, - печенье/сушки/пряники/вафли, - другие сладости, - другое.

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда? - побегать, попрыгать, - поиграть в подвижные игры, - поиграть в спокойные игры, - почитать, - порисовать, - позаниматься спортом, - потанцевать.

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех: - обычная негазированная вода - молоко, - кефир, - какао, - сок, - кисель, - сладкая газированная вода, - морс, - минеральная вода.

Анкета для учащихся №5

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?

2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?

3. Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?

4. Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?
5. Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.
6. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?
7. Удовлетворен ли ты организацией диетического питания в школе?