Анализ опроса

за 1 полугодие 2024-2025 учебного года

**«Едим ли мы то, что следует есть?»**

(Анкета для учащихся)

Опрос проводился с 20 по 24 января 2025 года

Цель опроса : организация здорового питания, здоровый образ жизни: зарядка, закаливание, занятия спортом, питание, потому что «мы – это то, что мы едим».

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?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Количество опрошенных | ***15 до 21 баллов*** сознательно относятся к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности, с режимом всё в порядке | ***22 до 28 баллов***  полноценным питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если прислушаться к рекомендациям, то рацион пополнится другими нужными для организма веществами | ***29 – 44 балла*** нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее этим заняться, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями возникнет |
| 1 | 159  100% | 47 человек  29% | 84 человека  52 % | 28 человека  17% |

**Приложение №1**

**«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 буфете для быстрого завтрака на перемене?(предположите)***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.

**Приложение №2**

**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!