

### Анкета для учащихся по здоровому питанию

Уважаемые участники анкетирования! Эта анкета разработана специально для определения Вашего отношения к здоровому питанию. Просим Вас внимательно читать предлагаемые вопросы и варианты ответов к ним. Убедительная просьба, отвечать на вопросы откровенно.

1. Сколько раз в день Вы питаетесь?  
1-2 раза  
3-5 раз  
6-8 раз,  
сколько хочу
2. Завтракаете ли Вы ежедневно дома перед школой?  
да  
нет  
иногда
3. Нравится ли Вам питаться в школьной столовой?  
да  
нет  
иногда
4. Как часто вы кушаете свежие овощи и фрукты?  
каждый день  
3-4 раза в неделю  
редко
5. Что Вы предпочтете из еды в качестве перекуса?  
йогурт фрукты  
хлебобулочные изделия (сосиска в тесте, булочка)  
кондитерские изделия (конфеты, шоколад)  
чипсы, сухарики
6. Что вы любите есть на завтрак?  
Каша  
омлет  
бутерброд с колбасой или сыром  
не люблю завтракать
7. Как часто Вы употребляете молочные и кисломолочные продукты (молоко, йогурт, творог, сметана, сыр, сливочное масло)  
ежедневно или через день  
1-2 раза в неделю  
не употребляю
8. Как часто вы употребляете продукты из разряда фастфуд (бургеры, картошка фри, пицца, шаурма и т.д.)  
ежедневно или через день  
1-2 раза в неделю  
редко
9. Что для Вас означает «правильное и полезное питание»?  
регулярное сбалансированное питание качественными и натуральными продуктами ;  
преимущественно питание качественными и натуральными продуктами, допуская употребление жирных и сладких продуктов ;  
частое употребление жирных и сладких продуктов;
10. Охарактеризуйте свое нынешнее состояние здоровья  
отличное, я здоров, бодр и весел ;  
хорошее, иногда болею, но это не мешает мне быть бодрым и веселым плохое, я часто болею.  
уныл и совсем не весел;
11. Немного вопросов о Вас:  
Ваш пол  
мужской  
женский