**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?***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 родителей**

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять и более.)

2. Завтракает ли Ваш ребенок? (Да, нет.)

3. Когда ужинает Ваш ребенок? (Перед сном, за один час до сна, за два часа до

сна, не ужинает.)

4. Часто ли ест Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

• каши;

• яйца;

• молочную пищу;

• конфеты;

• соленья;

• жирную и жареную пищу;

• белый хлеб, булочки, пироги, печенье?

5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко, йогурт, кефир?

6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за один день?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Часто ли пьет Ваш ребенок: (Да, нет — напротив каждого вида пищи.)

• газированные напитки;

• соки;

• молоко или кефир;

• воду;

• минеральную воду;

• чай;

• кофе;

• компот;

• настой из трав?

8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна,

богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна

для здоровья? (Да, нет.)

9. Ваш ребенок получает в школе горячий завтрак или обед?

(да, нет)

10. Пользуется ли ваш ребенок буфетной продукцией в школе?

(да, нет)