**АНКЕТА**

**для учащихся «Здоровое питание»**

**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фрукт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хлебобулочные изделия (сосиска в тесте, булочка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондитерские изделия (конфеты, шоколад) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чипсы, сухарики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Что вы любите кушать на завтрак?**

Каша \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Омлет \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бутерброд с колбасой или сыром \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Немного вопросов о Вас:**

**Ваш пол?**

Мужской \_\_\_\_\_\_\_\_

Женский \_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Ваш возраст**

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

**13. В каком классе Вы учитесь?**

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