

# 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

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

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?\*