

Анализ анкеты среди обучающихся «Едим ли мы то, что следует есть?»

15 и 16 сентября среди обучающихся 5-х классах была проведена анкета «Едим ли мы то, что следует есть?». В анкетировании участвовало 45 человек, что составляет 79% от общего числа учащихся.

6 человек (13%) набрали от 15 до 21 балла, что соответствует тому, что эти ребята 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.

20 человек (44,4%) набрали от 22 до 28 баллов, что говорит о том, что полноценным питание этих обучающихся назвать нельзя по нескольким причинам, но если они прислушаются к рекомендациям, то рацион их пополнится другими нужными для организма веществами.

19 человек (42,2%) набрали от 28 до 44 баллов, что свидетельствует о том, что этой группе ребят 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.

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». 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 выберете 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.