

## 1. АНКЕТА «КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ»

1. Завтракал ты сегодня? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
2. Что ты ел на завтрак? \_\_\_\_\_  
(кашу, оладьи, фрукты, яйцо, другое)
3. Считаешь ли ты, что завтракать важно? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
4. По твоему мнению, много ли ты употребляешь сахара? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
5. Какие овощи тебе нравятся? \_\_\_\_\_  
(морковь, помидоры, горох, капуста, другие)
6. Какие овощи ты не ешь? \_\_\_\_\_
7. Ешь ли ты сырые овощи? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
8. Какие овощи ты ешь сырыми? \_\_\_\_\_  
(морковь, шпинат, цветную капусту, репу, салат, другие)
9. Ешь ли ты овощи, чтобы просто перекусить \_\_\_\_\_  
(да/нет)
10. Сколько раз в день ты ешь овощи? \_\_\_\_\_  
(0,1,2,3,4, больше)
11. Любишь ли ты фрукты? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
12. Какие фрукты тебе нравятся? \_\_\_\_\_  
(яблоки, бананы, груши, апельсины, другие)
13. Ешь ли ты фрукты на завтрак? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
14. Ешь ли ты свежие фрукты за обедом? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
15. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты? \_\_\_\_\_  
(0,1,2,3,4, больше)
16. Соки из каких фруктов ты пьешь? \_\_\_\_\_
17. Какой хлеб ты ешь чаще? \_\_\_\_\_  
(белый хлеб, ржаной хлеб, черный хлеб, другой)
18. Пробовал ли ты хлеб из непросеянной пшеничной муки? \_\_\_\_\_
19. Сколько раз в день ты пьешь молоко? \_\_\_\_\_  
(0,1,2,3,4, больше)
20. Пьешь ли ты молоко на завтрак? \_\_\_\_\_  
(да/нет)
21. Что ты ешь чаще, чтобы перекусить? \_\_\_\_\_  
(сыр, орехи, фрукты, конфеты, овощи, печенье, другое)
22. Что ты чаще пьешь? \_\_\_\_\_  
(газированную воду, сок, молоко, воду, чай, какао, другое)
23. Считаешь ли ты, что продукты, которые ты ешь, и напитки, которые пьешь, полезны твоему здоровью? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

24. Готовишь ли ты сам себе? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

25. Назови одно хорошее, по твоему мнению, блюдо,  
которое ты обычно ешь \_\_\_\_\_

26. Употребляешь ли ты соль? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

27. Считаешь ли ты, что слишком большое количество  
соли вредит твоему здоровью? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

28. Любишь ли ты рыбу? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

29. Любишь ли ты курицу? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

30. Любишь ли ты мясо? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

31. Что ты ешь чаще? \_\_\_\_\_  
(рыбу, курицу, мясо)

32. По твоему мнению, твой вес: \_\_\_\_\_  
(нормальный, недостаточный, великоватый)

33. Любишь ли ты пробовать новые блюда? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

34. Считаешь ли ты, что правильное питание поможет тебе оставаться здоровым? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

35. Как по-твоему, ты питаешься здоровыми продуктами? \_\_\_\_\_  
(да/нет)

## 2. АНКЕТА «Питание глазами учащихся»

1) **Нравится ли тебе организация питания в школе?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

2) **Устраивает ли тебя ежедневное меню?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

3) **Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

Твои предложения \_\_\_\_\_

4) **Удовлетворен ли ты ассортиментом в буфете?**

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю

5) **Что не устраивает тебя в питании?** \_\_\_\_\_

### **3. АНКЕТА**

**1. Питаетесь ли Вы в школе? (ответ подчеркните)**

- а) да
- б) нет
- в) только в буфете

**2. Как Вы питаетесь в школе? (ответ подчеркните)**

- а) только завтракаю
- б) только обедаю
- в) завтракаю и обедаю

**3. Нравится ли Вам качество питания? (ответ подчеркните)**

- а) да
- б) нет

**4. Пользуетесь ли продукцией школьного буфета? (ответ подчеркните)**

- а) ежедневно
- б) не пользуюсь

### **3. АНКЕТА**

**1. Питаетесь ли Вы в школе? (ответ подчеркните)**

- а) да
- б) нет
- в) только в буфете

**2. Как Вы питаетесь в школе? (ответ подчеркните)**

- а) только завтракаю
- б) только обедаю
- в) завтракаю и обедаю

**3. Нравится ли Вам качество питания? (ответ подчеркните)**

- а) да
- б) нет

**4. Пользуетесь ли продукцией школьного буфета? (ответ подчеркните)**

- а) ежедневно
- б) не пользуюсь

#### 4. АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок?**

(Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть.

<b>2. Завтракает ли Ваш ребенок?</b>	Да	Нет
<b>3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное).</b>	Да	Нет
<b>4. Часто ли есть Ваш ребенок</b>		
- каши	Да	Нет
- яйца	Да	Нет
- молочную пищу	Да	Нет
- сладости	Да	Нет
- соленья	Да	Нет
- жирную и жареную пищу	Да	Нет
- белый хлеб, булочки, пироги, печенье	Да	Нет
<b>5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?</b>	_____	
<b>6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?</b>	_____	
<b>7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок?</b>		
- газированные напитки	Да	Нет
- соки	Да	Нет
- молоко или кефир	Да	Нет
- воду	Да	Нет
- минеральную воду	Да	Нет
- чай	Да	Нет
- кофе	Да	Нет
- компот	Да	Нет
- настой из трав	Да	Нет
<b>8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья?</b>	Да	Нет
<b>9. Каков, по Вашему мнению, вес вашего ребенка – нормальный, недостаточный, избыточный (подчеркните нужное).</b>		
<b>10. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?</b>	Да	Нет
<b>11. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?</b>	Да	Нет
<b>12. Ваш ребенок в школе только завтракает</b>	Да	Нет
только обедает	Да	Нет
завтракает и обедает	Да	Нет