

Анкета по питанию

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. **Номера выбранных ответов сложите и получите набранное количество баллов.**

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/ в школе?

- 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.

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 избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

**Надеемся на сознательное отношение к своему питанию,
потому что помним – от этого зависит Ваше здоровье!!!**

Анкета для родителей «Разговор о правильном питании»

1. Укажите, пожалуйста, пол Вашего ребенка _____
2. Укажите класс, где учиться ваш ребенок _____
3. Каков состав вашей семьи (включая ребенка) _____
4. Во сколько часов ребенок обычно уходит в школу _____
5. Во сколько часов ребенок обычно приходит из школы _____
6. Занимается ли Ваш ребенок дополнительно в:
 - спортивной секции
 - танцевальном кружке
 - музыкальной школе
 - кружке «рукоделия», рисования
 - другое
7. Сколько дней в неделю посещает Ваш ребенок дополнительные занятия _____
8. Ваш ребенок
 - завтракает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
 - чаще в одно и то же время (укажите время _____), зависит от обстоятельств
 - обедает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
 - чаще в одно и то же время (укажите время _____), зависит от обстоятельств
 - ест полдник всегда в одно и то же время (укажите время _____)
 - чаще в одно и то же время (укажите время _____), зависит от обстоятельств,
 - ужинает всегда в одно и то же время (укажите время _____)
 - чаще в одно и то же время (укажите время _____), зависит от обстоятельств

9. Обычно ребенок

- | | |
|---|---|
| - <i>завтракает с аппетитом</i> , без принуждения | - <i>ест полдник</i> с аппетитом без принуждения, |
| - без удовольствия, | - без удовольствия, |
| - не хочет есть, | - не хочет есть, |
| | |
| - <i>обедает с аппетитом</i> , без принуждения | - <i>ужинает</i> с аппетитом без принуждения, |
| - без удовольствия, | без удовольствия, |
| - не хочет есть, | - не хочет есть, |

10. Обычно ребенок

- | | |
|---------------------|---------|
| - завтракает дома, | в школе |
| - обедает дома, | в школе |
| - ест полдник дома, | в школе |

13. Просит ли ребенок есть, между основными приемами пищи

- да, постоянно - довольно часто - иногда - не просит;

11. Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на завтрак

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на обед

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на полдник

Укажите, пожалуйста, что обычно ест Ваш ребенок на ужин

12. Оцените, пожалуйста, соблюдение Вашим ребенком правил гигиены, (мытьё рук перед едой)

- ребенок без напоминаний всегда моет руки перед едой
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, иногда забывает об этом
- ребенок знает о необходимости мытья рук, однако, часто забывает об этом

13. Охотно ли ест Ваш ребенок салаты

- да, очень часто - не очень охотно - салаты ему не нравятся

14. Охотно ли Ваш ребенок ест супы или борщи

- да, очень охотно - не очень охотно - супы ему не нравятся

15. Оцените предпочтения Вашего ребенка в напитках, выбрав и проставив баллы от 10 — до 0 (самый любимый напиток- 10 баллов)

- газированные напитки;
- соки;
- молоко или кефир;
- вода;
- минеральная вода;
- чай;
- кофе;
- компот;
- настой из трав?

16. Оцените, пожалуйста, предпочтения Вашего ребенка в отношении следующих видов продуктов, проставив баллы от 10 до 0 (самый любимый из продуктов- 10 баллов)

- каши;
 - яйца;
 - молочная пища;
 - конфеты;
 - соленья;
 - жирная и жареная пища;
 - белый хлеб, пироги, печенье
- суп?

17. С какими проблемами в организации питания ребенка Вы сталкиваетесь:

- отсутствие аппетита у ребенка
- трудности с организацией регулярного питания
- недостаток средств для того, чтобы организовать полноценное сбалансированное питание ребенка
- недостаточность информации о том, как организовать правильное питание
- ребенку не нравятся многие полезные продукты
- другое (укажите что) _____

18. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами, полезна для здоровья? (Да, нет.)

19. Каков, по Вашему мнению, вес Вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный.)

Как неправильное питание влияет на организм

Вопреки всеобщему мнению, избыточный вес – далеко не самое страшное следствие неправильного питания. Если наше тело не получает необходимой нормы нутриентов, витаминов, микроэлементов, это плачевно сказывается на здоровье: появляются болезни сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Тревожные симптомы того, что ваш рацион нуждается в корректировке:

- постоянная усталость, недостаток сил;
- нарушение концентрации, внимания, памяти;
- тусклые волосы, ломкие и тонкие ногти;
- проблемы с суставами, щелчки или скрип при отсутствии воспалений;
- частые проблемы со стулом.

Все это может наблюдаться даже у людей, которые принимают витамины и различные биодобавки. Витаминные комплексы не заменяют здорового разнообразного рациона, в котором присутствуют сложные углеводы, клетчатка, белки и насыщенные жиры.

Есть еще несколько признаков, сигнализирующих о неправильном питании:

- Нарушен питьевой режим – вы пьете мало воды (менее 1,5-2 л), но постоянно употребляете газировку, кофе, сладкие напитки.
- Частые переедания – вы не можете удержаться от очередного кусочка вкусного или регулярно встаете из-за стола с набитым до отказа желудком.
- Нет графика приема пищи – вы постоянно пропускаете обед или завтрак, вместо этого перекусывая на ходу.

Как избежать последствий неправильного питания

Если не изменить свое меню, то хронические болезни станут вашими постоянными спутниками. Чтобы избежать нежелательных результатов неправильного питания, нужно откорректировать свой рацион следующим образом:

- Максимально разнообразьте свою пищу. Ежедневно вы должны съесть хотя бы немного орехов, свежих фруктов, овощей, употреблять молочные продукты, рыбу.
- Откажитесь от жареного – замените его рецептами для мультиварки или духовки.
- Старайтесь есть продукты свежими или готовить их «аль-денте».
- Пейте достаточно жидкости, замените кофе и газировку зеленым чаем, компотом и обычной водой.
- Ешьте небольшими порциями, но регулярно – каждые 3-3,5 часа.

Сделав эти рекомендации своими привычками, вы заметите, как уйдет тяга к нездоровым продуктам. Тело станет полным сил и энергии, а проблемы избыточной массой перестанут вас преследовать.