**Анализ анкетирования детей «Правильное питание – залог здоровья».**

В анкетировании принимали участие учащиеся 5-9 классов 17 человек.

От 15 до 21 балла набрали 7 учащихся. Эти учащиеся сознательно относятся к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами.

От 22 до 28 – 8 учащихся. У этих детей полноценным питание назвать нельзя по нескольким причинам

От 29 до 45 баллов – 2 человека**.** Этим детям нужно задуматься о своѐм питании, как о режиме, так и о рационе.

По вопросам анкеты результаты таковы:

*1. Всегда ли ты моешь руки перед едой?*

1) да

2) нет

3) иногда забываю.

*Сколько раз в день ты ешь?*

1) 3-5 раз

2) 1-2 раза

3) 7-8 раз, сколько захочу.

*Ешь ли ты на ночь?*

1) стакан кефира или молока

2) молочную кашу или чай с печеньем (с бутербродом)

3) кириешки или чипсы.

Употребляешь ли ты в пищу свежие овощи?

1) всегда, постоянно

2) редко, во вкусных салатах

3) считаю это не обязательным.

*Как часто ты ешь фрукты?*

1) каждый день

2) 2-3 раза в неделю

3) редко.

*Употребляешь ли ты в пищу молочные и кисломолочные продукты?*

1) ежедневно

2) 1-2 раза в неделю

3) не употребляю.

*В твой рацион входят рыбные блюда:*

1) два и более раз в неделю

2) один – два раза в месяц

3) мне не нравятся рыбные блюда.

*8. Подчеркни какие напитки ты предпочитаешь (можно несколько вариантов)?*

1) сок, компот, кефир, кисель, молоко, какао

2) чай, кофе

3) газированные напитки

*9. Любишь ли сладости (конфеты, мармелад, печенье, зефир, варенье...)?*

1) употребляю умеренно

2) ем часто

3) могу сразу съесть 0,5 кг сладостей

*Подчеркни к каким продуктам ты более склонен (можно несколько вариантов)?*

1) мясо, мед, творог, рыба, овощи, фрукты, зефир

2) сосиски/колбаса, торты, газированные напитки

3) чипсы, кириешки, хот-дог, картошка «фри»

*11.Какой пище ты отдаешь чаще предпочтение, подчеркни (можно несколько вариантов):*

1) постная, вареная, паровая пища

2) жареная, жирная пища

3) маринованная и копченая пища

*12.Составляет ли твое потребление воды полтора литра в сутки?*

1) да, выходит

2) близко к этому

3) не считаю нужным потребление воды.

*13.Соблюдаешь ли ты правила поведения за столом?*

1) да, я соблюдаю

2) не всегда и не везде

3) нет, не соблюдаю совсем

*Как по-твоему, ты питаешься здоровой и правильной пищей?*

1) да, я питаюсь правильно

2) не совсем здоровое и правильное

3) нет, мое питание далеко от здорового и правильного

*15.Считаешь ли ты, что правильное питание сохранит здоровье?*

1) да

2) частично сохранит

3) нет, никак не повлияет.