**<u>В опросе принимали участие 23 ученика 6-ых классов</u>**

| | | **Итоги** |
|---|---|---|
| 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! | 12 человек |
| 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. | 7 человек |
| Если Вы набрали от **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 излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет! | 4 человека |

Результаты показали, что учащиеся 6-ых классов в основном правильно питаются, выбирая те или иные продукты.

Спасибо родителям!!

**<u>В опросе принимали участие 23 ученика 6-ых классов</u>**

**ИТОГИ:**

| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Сколько раз в день Вы едите? | 17 | 4 | 2 | |
| 2. | Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу? | 18 | 3 | 2 | |
| 3. | Что Вы выберите из  для быстрого завтрака на перемене? | 12 | 7 | 1 | |
| 4. | Едите ли Вы на ночь? | 8 | 3 | 2 | 6 |
| 5. | Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи? | 14 | 5 | 3 | |
| 6. | Как часто на вашем столе бывают фрукты? | 18 | 5 | | |
| 7. | Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? | 16 | 5 | 2 | |
| 8. | Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты? | 17 | 6 | | |
| 9. | Какой хлеб предпочитаете? | 10 | 5 | 8 | |
| 10. | Рыбные блюда в рацион входят: | 9 | 10 | 4 | |
| 11. | Какие напитки вы предпочитаете? | 9 | 9 | 5 | |
| 12. | В вашем рационе гарниры бывают: | 13 | 6 | 4 | |
| 13. | Любите ли сладости? | 13 | 8 | 2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | 14. | Отдаёте чаще предпочтение: | 10 | 9 | 4 | |
| | 15. | Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд? | 23 | | | |

**Воспользоваться анкетой и провести индивидуальное исследование может каждый ученик гимназии!!!!**