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.

Анкета для учащегося ___класса «__» _____

Ф.И.

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 выберите из 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.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом:

сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

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