***«Здоровое и сбалансированное ли у вас питание?»***

1. Как часто Вы пропускаете завтрак, обед или ужин?

                    а) – часто, б) – иногда, в) – почти никогда

2. Ели ли Вы вчера какие-нибудь фрукты или овощи?

                    а) – едва ли, б) – 2 или 3, в) – 4 и более

3. Сколько раз в неделю Вы едите мясо?

                    а) – 1 или 2 раза, б) - 5 или 8 раз, в) – более, чем 9 раз

4. Ели ли Вы вчера хотя бы 3 продукта, богатых клетчаткой (хлеб с отрубями, каши, бобовые, корнеплоды)?

                    а) – нет, б) – 1 или 2, в) – да

5. Сколько раз в неделю Вы едите жареную пищу (яйца, рыбу, чипсы)?

                    а) меньше 4, б) – 5-8 раз, в) – более 8 раз

6. Какой из вариантов завтрака лучше всего описывает Ваш?

                    а) – чипсы, шоколад, печенье, б) – йогурт, яблоко, каша, в) – почти все продукты из списка «в»

7. Какая из трех пар продуктов самая жирная?

                    а) – мясной пирог и картофель, б) – твердый сыр и творог, в) – соленый арахис и помидоры

1. а) 1, б) 2, в) 3

2. а) 1, б) 2, в) 3

3. а) 3, б) 2, в) 1

4. а) 1, б) 2, в) 1

5. а) 3, б) 2, в) 1

6. а) 1, б) 2, в)3

7. а) 1, б) 1, в) 1

*Меньше 10 баллов:* Ваше питание может вызвать проблемы с Вашим здоровьем в будущем, если оно не станет более здоровым

*10-14 баллов:* Неплохо, но Вы должны улучшить Вашу диету.

*15 баллов и выше:* Очень хорошо! Вы употребляете здоровую и полезную пищу.

***Данное анкетирование дает ребятам наглядный пример о правильности их питания.***

***«Организация питания в школе».***

1. Как часто ты ешь в школьной столовой?
           а) – каждый день, б) – через день, в) – несколько раз в неделю, г) – никогда

2. Что ты обычно покупаешь?

а) булочку или пирожок и напиток,

б) конфеты, батончики,

в) мясо или рыбу с гарниром,

г) салат,

д) суп

3. Чем обоснован твой выбор?

а) – количеством денег,

б) – временем перемены,

в) – качеством еды,

г) – стоимостью еды,

д) – другое (настроение, степень голода)

4. Когда ты обычно ешь?

           а) – в 10 мин. перемену, б) – в 15 мин. перемену, в) – между сменами, г) – никогда

5. Что из блюд тебе нравиться больше всего?

6. Что бы ты никогда не купил?

7. Нравится ли тебе система обслуживания в столовой?

           а) – да, б) – нет, в) – не знаю

8. Что бы ты изменил в работе столовой?

           а) – меню, б) – режим работы, в) – систему обслуживания, г) – ничего

9. Что бы ты предложил готовить в нашей столовой?

10. Какая система обслуживания тебе подходит и нравится больше всего?

           а) – прежняя, б) – самообслуживание, в) заранее накрытый стол, г) – другое (предложить)

11. Что бы ты хотел покупать в буфете?

           а) – фрукты, б) – бутерброды, в) – выпечку, г) – соки, д) – твои предложения.