**Анкета для опроса родителей**

Уважаемые родители!
Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

*1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:*
- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

*2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости – номер 2, и так далее,наименее важный фактор – номер 8:*
- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка

22

- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

*3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?*
- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, – каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания – ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

*4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?*
- Ест в одно и то же время – не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.
- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

*5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:*

| | Каждый или почти каждый день | Несколько раз в неделю | Реже 1 раза в неделю | Не ест совсем |
|---|---|---|---|---|
| ПРОДУКТЫ | | | | |
| 1 Каши (любые каши, в том числе овсяная, и др.) | | | | |
| 2 Супы (любые) | | | | |
| 3 Кисломолочные продукты (ряженка,кефир, и т.д.) | | | | |
| 4 Творог/ творожки, блюда из творога | | | | |
| 5 Свежие фрукты | | | | |
| 6 Свежие овощи и салаты из свежих овощей | | | | |
| 7 Хлеб, булка | | | | |
| 8 Мясные блюда | | | | |
| 9 Рыбные блюда | | | | |
| 10 Яйца и блюда из яиц | | | | |
| 11 Колбаса /сосиски | | | | |
| 12 Чипсы | | | | |
| 13 Сухарики в пакетиках | | | | |
| 14 Чизбургеры / бутерброды | | | | |
| 15 Леденцы | | | | |
| 16 Шоколад, конфеты | | | | |
| 17 Пирожные / торты | | | | |
| НАПИТКИ | | | | |

18 Молоко
19 Какао
20 Сок / морс
21 Компот / кисель
22 Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)
23 Минеральная вода

*6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?*

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

*7.Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?*

-Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
-Да, почти всегда питается в одно и то же время
-Нет, ребенок питается в разное время

*8.Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?*

-Это нужно
-Это скорее нужно
-Это скорее не нужно, чем нужно
-Это не нужно

*9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?*

-Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
-Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка
-Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
-Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка.

**Анкета для детей**

*1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким*_____
_____
*2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего*_____
_____
*3. Назови 5-7 своих любимых продуктов*_____
_____
*4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?*_____
*5 .Какие основные приемы пищи ты знаешь?*_____
*6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов,* ***но не больше трех:***
Фрукты .....
Орехи .....
Бутерброды .....
Чипсы.....
Шоколад/конфеты .....
Булочки/пирожки .....
Печенье/сушки/пряники/вафли.....
Другие сладости .....
Другое
*7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?*
Побегать, попрыгать .....
Поиграть в подвижные игры.....
Поиграть в спокойные игры.....
Почитать.....
Порисовать.....
Позаниматься спортом.....
Потанцевать
*8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду?*
*Ты можешь выбрать один или несколько напитков,* ***но не больше трех****:*
Обычная негазированная вода .....
Молоко .....
Кефир.....
Какао.....
Сок .....
Кисель.....
Сладкая газированная вода .....
Морс.....
Минеральная вода……..