Результаты анкетирования по здоровому питанию

(14.12..23 ГБОУ «Центр образования № 80» Рождественская школа)

1. Сколько раз в день вы питаетесь?

* 1-2 раза – 12 человек
* 3-5 раз – 10 человек
* 6-8 раз, сколько хочу – 8 человек

1. Завтракаете ли вы ежедневно перед школой?

* Да – 10 человек
* Нет – 10 человек
* Иногда – 10 человек

1. Нравится ли вам питаться в школьной столовой?

* Да – 10 человек
* Нет – 10 человек
* Иногда – 10 человек

1. Как часто вы кушаете свежие овощи и фрукты?

* Каждый день – 15 человек
* 3-4 раза в неделю – 11 человек
* Редко – 4 человека

1. Что вы предпочитаете из еды в качестве перекуса?

* Йогурт – 5 человек
* Фрукт – 5 человек
* Хлебобулочные изделия – 10 человек
* Кондитерские изделия – 3 человека
* Чипсы, сухарики – 7 человек

1. Что вы любите кушать на завтрак?

* Каша – 10 человек
* Омлет – 5 человек
* Бутерброд – 8 человек
* Не люблю завтракать – 7 человек

1. Как часто вы употребляете молочные и кисломолочные продукты?

* Ежедневно или через день – 15 человек
* 1-2 раза в неделю – 13 человек
* Не употребляю – 2 человека

1. Как часто вы употребляете продукты из разряда фастфуд?

* Ежедневно – 10 человек
* 1-2 раза в неделю – 11 человек
* Редко – 9 человек

1. Что для вас означает «правильное и полезное питание»?

* Регулярное сбалансированное питание качественными и натуральными продуктами – 17
* Преимущественно питание качественными и натуральными продуктами допуская употребление жирных и сладких продуктов – 11
* Частое употребление жирных и сладких продуктов – 2

1. Охарактеризуйте своё нынешнее состояние здоровья

* Отличное, я здоров, бодр и весел – 10
* Хорошее, иногда болею, но это не мешает мне быть бодрым и весёлым – 17
* Плохое, я часто болею, уныл и совсем не весел – 3

Опрос был проведён у девятиклассников школы в количестве 30 человек.

Анализируя результат можно отметить, что большинство школьников всё же придерживаются принципов здорового и сбалансированного питания, в отличие от своих немногочисленных одноклассников, не представляющих свою жизнь без фастфуда и сладкой газировки.